



香港東區家長教師會聯會



香港大學
香港賽馬會
防止自殺研究中心



家庭與學校合作事宜委員會

《精神健康加油站》

很多的現代人對焦慮症、抑鬱症及恐懼症等情緒問題，似乎不會陌生，實際上，很多青少年或多或少都有持續焦慮、忐忑不安，緊張害怕的情緒，有時甚至透過割手等自我傷害的行為以宣洩情緒。作為家長，大家都關注青少年的情緒，而當中涉及「精神健康」的範疇，包括：適應改變、應付逆境及提昇自尊等等。

為了讓家長進一步了解及強化子女的精神健康，及早識別子女情緒問題的徵狀，建立自我解難的能力，達到防止自我傷害甚至防止自殺的目的，家庭與學校合作事宜委員會與香港東區家長教師會聯會，特別誠邀香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心，和大家分享精神健康的理念，危機及保護因素，以及面對危機的處理技巧等，旨在促進家長恰當地處理子女在成長時出現的行為情緒問題。詳情如下：

日期	:	2011 年 11 月 24 日 (星期五)
時間	:	下午 7 時至 9 時
地點	:	中華傳道會劉永生中學(香港柴灣新廈街 323 號)
活動目標	:	1. 加深家長對青少年精神健康的認識 2. 提升家長處理子女自我傷害行為的技巧
主講嘉賓	:	精神專科醫生李德誠教授擔任香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心副總監，亦是中文大學婦女健康促進及研究中心的兼任教授，曾參與本地多項關於自殺及防止自殺的研究，善於以全方位策略，鼓勵青年人注意自己的心理及精神健康。李教授擔任精神科醫生多年，見過不少遇上問題的求助人士。他們的問題，不是一定要「死」才可以解決。他曾分享過：「所有問題都可解決，只要保住性命，危中仍然有機。」就讓他分享「理清思緒、解開疑團」的奧秘吧！
內容重點	:	1) 精神健康知多少 2) 自毀行為的徵兆 3) 危機評估與處理

有興趣參加的家長及各有興趣人士，請填妥以下回條，並請於 11 月 21 日以前傳真至 2391- 0470 / 2710- 9970。如有疑問，請致電 3698-4376 與我們聯絡。

《精神健康加油站》 - 回條

傳真: 2391- 0470 / 2710- 9970

聯絡人姓名: _____ 先生/女士 聯絡電話: _____

參加人數: _____ 位 (包括聯絡人)

我希望電郵收到「教育局」及「家庭與學校合作事宜委員會」所舉辦的活動資料，我的資料如下：電郵地址: _____