



# 照顧者簡易心理健康工作坊

簡易心理健康工作坊使用評估、迷你學習和反思來認識常見的心理健​​康情況，減少標籤、探索復原並提供簡易運用的實用工具，以預防和處理心理健康問題。同時，參加者將學習建立同理心以支援其他社區或組織成員。本活動可讓參加者了解與患有心理問題的親人或朋友，理解他們的狀態。

## 此工作坊將使您受益

- 認識常見在社會和群體中的心理健康問題。
- 減少對擁有心理健康問題的朋友或親人懷有成見，增加對他們的同理心。
- 增強自我認知及自我愛顧，並建立尋求幫助的能力。
- 培養社區聯繫和人與人之間的關係。

## 課程結束時，參加者將能:

- 思考成見在群體和社區中可能造成的傷害；
- 瞭解延遲求助對個人心理健康和福祉的影響；
- 瞭解自我愛顧及早段介入心理健康問題的好處；
- 了解如何在您所處的環境中為那些面臨心理健康挑戰的人提供合宜的支援。



## 課程範圍:

- 壓力
- 倦怠
- 焦慮
- 抑鬱

課程時間: 3 小時

## 適合:

照顧者、支援家庭成員、老師、教會工作者、社區活動協調員和病友。

## 預約此活動請聯絡

[support@cgahk.org](mailto:support@cgahk.org)

電話查詢: (852) 8175 3671

**顧友樂行** (Caregiver's Allies) 是一個跨界別的非牟利組織 (NGO)，旨在賦權照顧者成為可持續且有效的照顧夥伴。同時，提升各界對照顧者的認同、支持和欣賞。