



賦能精神健康，啟迪我們生命：促進心理健康素養策略 精神健康系列培訓課程

持續專業發展(CPD)培訓活動認可編號：現正申請中

一、課程概覽

隨著社會發展，生活、工作壓力、情緒、人際關係問題、精神困擾越來越普遍。本課程共七節，旨在支持個人的心理健康，並在緊急情況下為有需要的人士提供即時的幫助，並學習如何幫助遭受精神困擾的人士。

二、課程目標

透過七節心理健康培訓系列，旨在推廣「促進心理健康意識」的知識和原則。

三、教學模式

互動學習：課程包括講座、小組討論、角色扮演、視訊演示和實踐練習。

四、教學語言

中文（輔以英文）

五、精神健康系列培訓課程（有七節，每節主題不同，如下）

費用、課程日期及時間（有七節，可單選或全選報讀，每節費用為澳門元 750 圓）

課程名稱	上課日期／時間
（一）：精神健康的真相	上課日期：2026年5月8日（星期五） 上課時間：09:00-17:00（7小時／節）
（二）：及早預防精神健康危機爆發全靠你	上課日期：2026年5月15日（星期五） 上課時間：09:00-17:00（7小時／節）
（三）：你有壓力、我有壓力，探索何去何從！	上課日期：2026年5月22日（星期五） 上課時間：09:00-17:00（7小時／節）
（四）：目睹創傷事件而發生的心理健康狀況	上課日期：2026年5月28日（星期四） 上課時間：09:00-17:00（7小時／節）
（五）：我真的患上了…早期精神病/精神分裂症、躁鬱症、焦慮症、藥物濫用？	上課日期：2026年6月5日（星期五） 上課時間：09:00-17:00（7小時／節）
（六）：慎防自殘行為和自殺的風險	上課日期：2026年6月12日（星期五） 上課時間：09:00-17:00（7小時／節）
（七）：應對暴力行為之技術	上課日期：2026年6月26日（星期五） 上課時間：09:00-17:00（7小時／節）



三、導師簡介

黃家輝 先生

澳門鏡湖護理學院副教授

香港註冊護士

四、課程詳情

- 對象：十五類醫療衛生專業人士、社工及對課程有興趣人士。
- 地點：路環離島醫院大馬路 447 號離島醫療綜合體 - 澳門鏡湖護理學院大樓
- 人數：30 人／節
- 費用：MOP 750（自費）

五、報名方式：線上報名及繳費

[（點擊線上報名）](#)

六、報名日期：即日起至每節開課前兩天截止

七、課程查詢

護理及健康進修中心

電話：(853) 8295 6253

電郵：nhsc@kwnc.edu.mo