



臺灣心理健康急救
MENTAL HEALTH
FIRST AID TAIWAN

心理健康急救®

心理健康急救® (MHFA™) 標準課程的培訓對象是成年人，能提供知識、技能和信心，讓完訓者在面對親友、同事或其他成年人經歷心理健康問題或危機時，能夠辨識當事人的徵兆、理解他們的需求，以及給予鼓勵和協助。

心理健康急救標準課程教導學員如何在另一位成年人可能經歷心理健康問題或危機時，提供初步的支持，直到當事人獲得專業協助或危機解除。本課程採取的是一個實用且有實證研究基礎的行動計劃。

在心理健康急救標準課程中，我可以學到什麼？

本課程凝聚了心理健康問題親身經歷者和專業人士兩方專家的共識，據以制定指南貫穿整套課程。課程首先概述精神疾病、危險因子、盛行率和影響，然後進一步介紹以下心理健康問題：

- 🔍 憂鬱症
- 🔍 精神病
- 🔍 精神物質使用問題
- 🔍 焦慮症
- 🔍 雙相情感障礙症

為什麼需要參加心理健康急救標準課程？

評估顯示，完訓學員對精神疾病及其治療和適當急救策略的知識有所提升，伸出援手提供心理健康急救的信心也會增強；由於心理健康素養的增進，本課程也有助於改善心理健康問題的污名。

**如果有機會遇到任何一次可以拯救生命的對話，
每個人都應該知道怎麼做！**



學員將學習認識心理健康問題的徵兆和症狀、如何辨識和應對新浮現的或惡化的心理健康問題，以及了解可利用的介入和支持措施。



藉由實際的心理健康急救行動計劃，學習如何接觸令我們擔心的當事人、如何開啟對話。學員還將學習如何提供初步支持和資訊，以及如何鼓勵當事人尋求專業協助或其他支持。



心理健康急救標準課程還會探討如何在各種危機情境中應用心理健康急救，包括當事人出現自殺想法和行為、恐慌發作、攻擊行為和嚴重的精神病狀態等。



臺灣已有認證的心理健康急救標準課程的講師，他們具備這套課程的全球性專業，也擁有本地的知識，您可以選擇最符合您特定需求的講師。

上課形式

面對面授課



由認證的心理健康急救標準課程講師主講 12 小時的課程
(可採取兩天或四個半天的方式)



我怎麼報名？

請透過網站上的課程日曆：www.mhfa.org.tw，查看可報名的心理健康急救標準課程。如果您需要為組織安排團體課程，您可以選擇團體報名並索取報價，或者直接以電子郵件聯繫我們，郵箱地址是：service@mhfa.org.tw，以討論您的需求。



誰提供標準 心理健康急救培訓？

臺灣引進心理健康急救計畫的華人心理治療研究發展基金會負責培訓合格者成為講師。這些講師之後向全國各地的職場、學校、社區或個人提供心理健康急救培訓課程。

想成為講師嗎？(預計 2026 年中開放培訓講師)

請透過：www.mhfa.org.tw 了解有關講師培訓的更多細節



成為認證的心理健康急救員® (MHFAider®)

完成培訓後，通過一個簡短的認證評估，以及完成課程回饋後，您可以成為認證的心理健康急救員，認證有效期為 3 年。

請記住，我們的課程並不是教人成為心理治療人員或輔導人員，也不教導如何診斷精神疾病或提供長期性的支持。

請瀏覽 www.mhfa.org.tw 了解更多資訊