

滿額

## 精神健康與自我照顧工作坊（重辦）

活動編號：WSHP23083101

本工作坊旨在增強參加者對精神健康問題的理解，並讓參加者學習如何培養自我照顧的習慣。工作坊將邀請曾患有精神疾病的人士進行分享，從而打破有關精神疾病在社會上的刻板印象。

通過個人分享和討論，工作坊讓參加者更深入地了解自我照顧對個人健康的重要性；此外，活動將向參加者簡介社區精神健康相關資源，包括精神健康支援服務、危機熱線和其他網上資源。

工作坊內容：

- 介紹精神健康和常見精神健康疾病
- 具有精神疾病復元經驗人士進行個人分享
- 自我照顧和壓力管理
- 精神健康支援相關社區資源

**講者**

伍家禧先生  
註冊社工  
東華三院樂情軒

**日期及時間**

2023年8月31日（星期四）  
晚上 6:30 – 8:00

**地點**

香港會計師公會  
香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈27樓

**形式**

實體工作坊

**名額**

60 人

**語言**

廣東話

**費用**

免費  
（如成功報名者未能出席工作坊，公會將收取港幣\$100 作行政費用）

香港會計師公會 專業進修時數	1.5 小時
涵蓋專業技能類別*	人際關係溝通技巧
涵蓋專業技能子類別*	溝通技巧，演講技巧，說服與談判技巧，社交技巧
程度*	基礎
截止報名日期	2023 年 8 月 30 日
報名方法	只適用網上報名 活動名額有限，未曾參與 6 月 28 日舉行的「精神健康與自我照顧工作坊」人士，其報名申請將獲優先處理。成功報名者將收到確認電郵。

\* [涵蓋專業技能類別及程度詳情](#)

## 講者介紹



伍家禧先生  
註冊社工  
東華三院樂情軒

伍先生為註冊社工，於精神健康服務領域擁有豐富經驗，並擁有社會工作碩士學位，專修精神健康。

伍先生在工作崗位一直致力於幫助年輕人解決精神健康問題，包括情緒障礙、焦慮症和精神病等。他亦為青少年和成人提供心理諮詢和復元支援，幫助他們克服挑戰。

伍先生亦致力於本地大學、學校和社區推廣精神健康，強調個人的優勢和能力，而非只著重疾病及病徵。他亦主持工作坊、研討會和治療性小組，提高公眾對精神健康問題的認識，並提供實用方法和策略來應對精神健康挑戰。