

香港精神科醫學院主辦



香港心理衛生會
The Mental Health Association of Hong Kong

協辦機構
New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會

浸信會愛羣社會服務處
BAFIST OF KWAN SOCIAL SERVICE

radio 100.1
www.r100.1.org

利民會
McMinnell Fellowship
of Hong Kong

LOOK AT MI

第七屆 米青年精神健康大使計劃 2024-2025



「米青年健康大使計劃」由香港精神科醫學院主辦，目標是向中學生分享精神健康及精神疾病的知識，以促進青年人的精神健康；並提供與復原人士接觸的機會，從而減低社會對精神病人的歧視及偏見。



何謂精神健康急救？

朋友受情緒困擾，
我應該如何幫助他？

如何為情緒受困的
人仕尋找合適的
社區資源？

獎勵計劃對象

- ★ 中三或以上的中學生
- ★ 有興趣參與推廣精神健康活動
- ★ 日後有志從事與精神健康相關工作



參加「米青年精神健康大使計劃」並達標的同學，可獲發香港精神科醫學院的證書。

有興趣參加的同學
請填妥報名表格：<https://bit.ly/7thMHYAP-regform>
查詢：WhatsApp/電 52452516 或
電郵：ambassador.pac@gmail.com



小冊子



報名表

「米青年」精神健康大使計劃

強調透過計劃的二個星級活動，幫助參與者正確認識和了解精神健康/疾病，從而減低社會精神病人及精神病患者
的歧視和誤解。

計劃對象: 中三或以上的中學生

有興趣參與社區精神健康推廣活動 或
日後有志從事與精神健康相關工作

計劃宗旨



參加辦法:

有興趣參加的同學，請登入
<https://bit.ly/7thMHYAP-reg-form>，填妥及提交報名表格。



掃描二維碼，參考
「1星活動 - 精神健康講座」時間表



ambassador.pac@gmail.com



5245 2516 (Whatsapp/電話)

計劃的細節更新：
瀏覽學院網站 hkcpysch.org.hk/mhyap



Like us on
正視精神/Look at MI



Look_at_mi_hk



第二屆頒獎禮 暨
第三屆起動禮
活動花絮影片分享



主辦單位 Organizer
香港精神科醫學院公共關注委員會

The Hong Kong College of Psychiatrists
Public Awareness Committee



LOOK AT MI

正視精神

「米青年」精神健康大使計劃

The Mental Health Youth Ambassador Programme



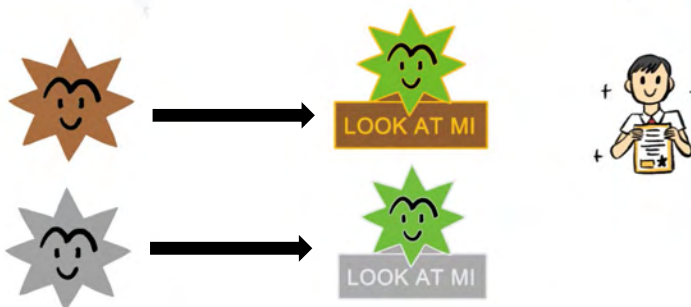
計劃內容

「米青年」一星
參加至少3個精神健康專題講座
(由精神科醫學院舉辦)

「米青年」二星
參與精神康復10小時義工服務
與精神病復原人士接觸

成為
米青年精神健康大使

獎狀



嘉許

參與者於中學畢業前每完成一個星級
可獲香港精神科醫學院頒發證書

「米青年」精神健康大使計劃 2024-2025 時間表

一星講座開始



二星活動工作坊
一星講座完結
二星活動開始



進行二星活動



取得米青年精神健康大使資格





Mental Health Youth Ambassador Programme 2024-25

「米青年」精神健康大使計劃 2024-25

Organizer 主辦單位

Public Awareness Committee, The Hong Kong College of Psychiatrists
香港精神科醫學院公共關注委員會

Target Participants 計劃對象

Secondary school students studying Form 3 or above, who are interested in promoting mental health to the community, or in pursuing career related to mental health in future.

中三或以上的中學生，有興趣參與社區精神健康推廣活動或日後有志從事與精神健康相關工作的同學。

Objectives 宗旨

1. To promote the awareness of mental health and understanding of mental illness
提高大眾對精神健康 / 疾病的認識
2. To reduce the stigma attached to mental illness and offer opportunities of personal contact with psychiatric clients
減少社會對精神疾病的誤解並提供與精神病復元人士接觸的機會
3. To offer students opportunity to participate in and organize program
為學生提供參與和籌辦活動的機會

Components of programme 計劃內容

The award programme consists of two levels to reflect an increasing level of interaction with persons-in-recovery and active participation in mental health promotion and destigmatization programme.

該獎勵計劃由兩個等級組成，以參與精神健康推廣及反歧視活動的積極程度以及和精神病復元人士的互動程度層層遞進。

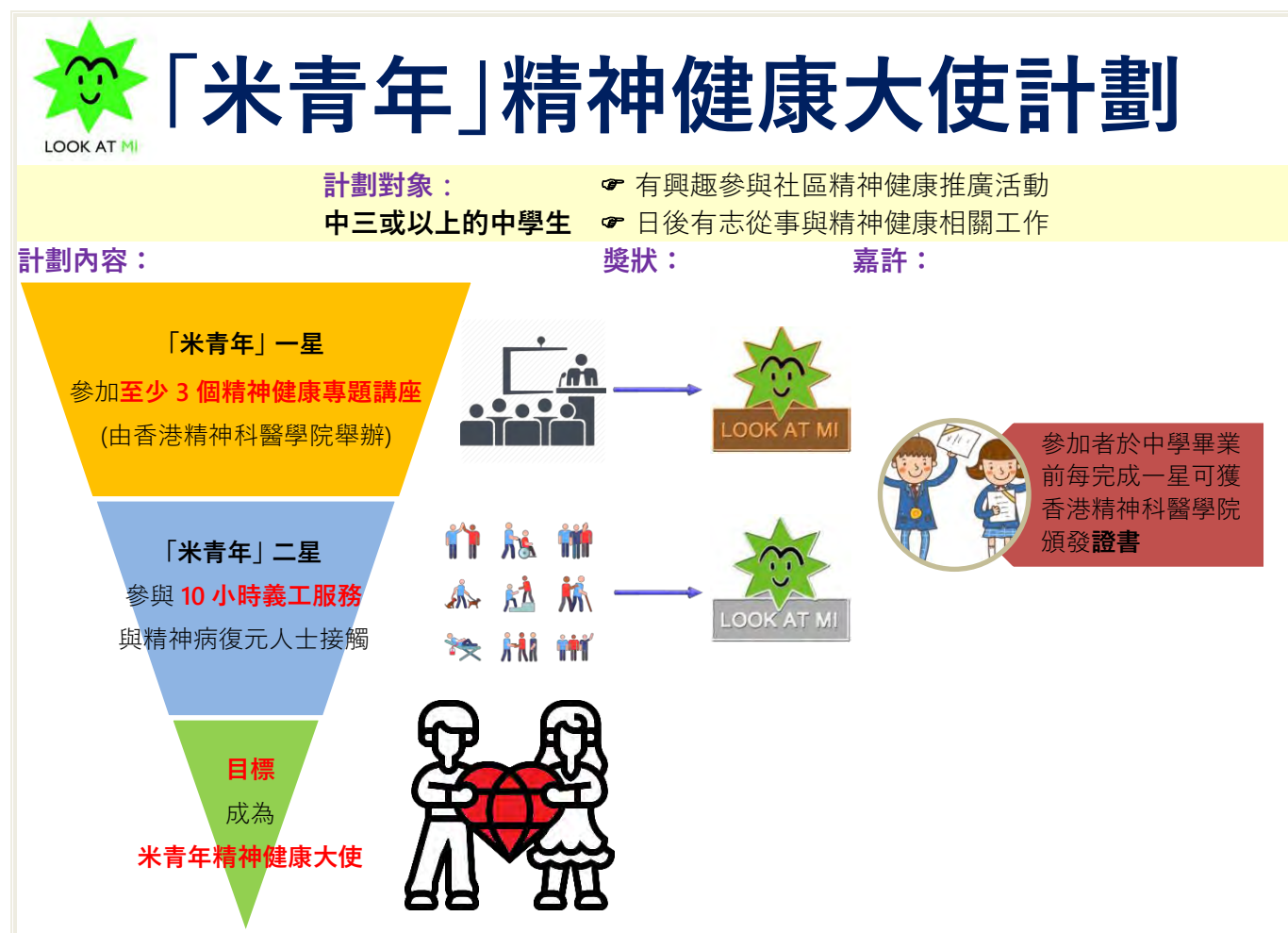
1. One Star: The aim is to promote proper understanding of various mental disorders, clarification of common myths, and to address the issue of stigma and discrimination. It involves attending at least three of the public lectures organized by the Hong Kong College of Psychiatrists or recognized associations, to enhance students' knowledge of different mental illnesses, including Common Mental Disorders (Depression, Anxiety Disorders, Obsessive Compulsive Disorder, Post-traumatic Stress Disorder), Severe Mental Illness (Psychosis, Bipolar Affective Disorder), Old age psychiatry (Dementia, Elderly depression), Child and adolescent psychiatry (Autism, Attention-deficit Hyperactive Disorder) as well as Alcohol and Substance Abuse problems. Besides, ways to promote mental health / wellness will be included.
「米青年」一星：目的是為了加強對各種精神疾病的正確認識和了解，釐清常見的誤解並處理標籤和歧視的問題。參加者需出席至少三個由香港精神科醫學院或認可的機構舉辦的公開講座，以增強學生對不同精神疾病的知識，包括常見的精神疾病（抑鬱症，焦慮症，強迫症，創傷後壓力症），重性精神疾病（思覺失調，兩極情緒病），老年精神病（認知障礙症，老年抑鬱），兒童及青少年精神病（自閉症，專注力不足/過度活躍症）以及酒精和藥物濫用問題。此外，講座內容也會包括如何促進精神健康。
2. Two Stars: The aim is to provide opportunities of direct contact with persons-in-recovery, which is an effective strategy to reduce stigma. It involves participating as volunteer in services to persons-in-recovery organized by the programme or in collaboration with various Non-government Organizations. Alternatively, participants could work with persons-in-recovery to provide services to other target groups, such as elderly. Participants who achieved 10 hours of volunteer work would be awarded Two Stars.
「米青年」二星：目的是提供與精神病復元人士直接接觸的機會，這是一個能有效減少歧視的方法。參

與者會以義務形式參加主辦單位或與非政府組織合作舉辦的志願工作幫助精神病復元人士。另外，參與者可以和復元人士一起幫助其他目標群體，例如為老年人提供服務。參與者如達到10小時的志願工作將被獲授予二星。

Recognition 嘉許

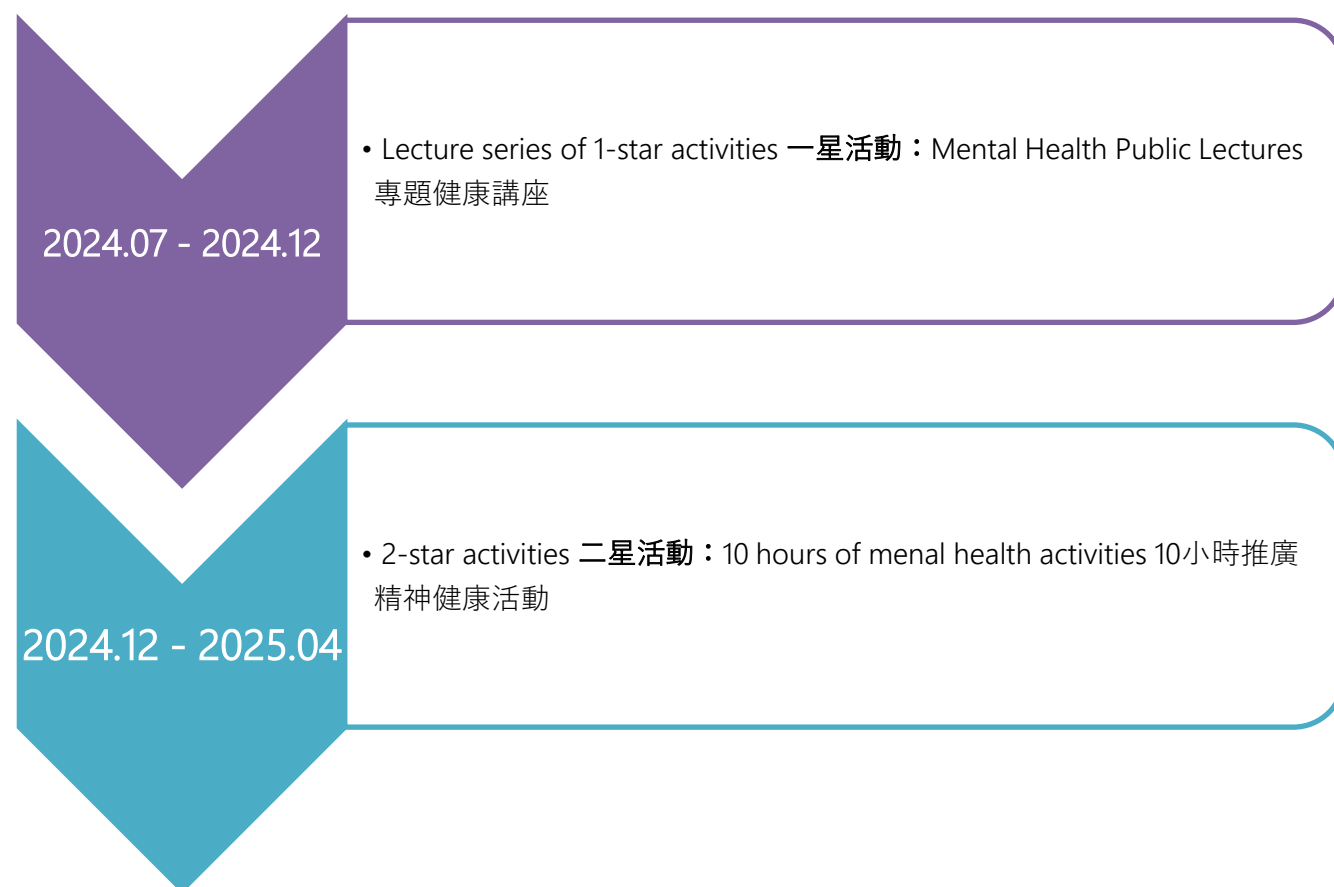
1. Certificates would be issued by The Hong Kong College of Psychiatrists to participants who completed each level before graduation from secondary school.

參加者於中學畢業前每完成一星可獲香港精神科醫學院頒發證書。



Timeline of the mental health youth ambassador programme 2024-25

「米青年」精神健康大使計劃 2024-25 時間表



Parents' Consent 家長同意書

Parents' Consent is required for participants of Two Stars. It would be delivered to students in due course and signed Parents' Consent should be returned to the secretariats of the Hong Kong College of Psychiatrists before commencing the Two Stars activities.

參與二星的同學需提交家長同意書。屆時同意書將會發送予參與的同學。同學在開始二星活動之前需把簽妥的同意書交回香港精神科醫學院秘書處。

Registration 參加辦法

Please register at <https://bit.ly/7thMHYAP-regform> by completing and submitting the application form. Details of the lecture schedule for 1-star level are provided on the last page of the info sheet.

有興趣參加的同學，請登入 <https://bit.ly/7thMHYAP-regform> 填妥及提交報名表格。

1 星的講座詳情可參考 最後一頁。

Enquiries 查詢

For enquiries, please contact the secretariats of the Hong Kong College of Psychiatrists via WhatsApp & mobile 5245 2516 or email ambassador.pac@gmail.com

如有查詢，請WhatsApp或致電 5245 2516，或電郵ambassador.pac@gmail.com與本學院秘書處聯絡。

Updates of programme details 計劃的細節更新

The Hong Kong College of Psychiatrists reserves the right to amend the conditions and details of the programme. Please refer to our website hkpsych.org.hk/mhyap or Facebook page "Look at Mi" for updates. 香港精神科醫學院有權修改該計劃的條件和細節。請留意我們的網站 hkpsych.org.hk/mhyap 或Facebook 網頁"Look at Mi"www.facebook.com/look.at.mi.hk。

Media Coverage or Press Release 媒體報導 或 新聞稿

1st MHYAP	第一屆「米青年」精神健康大使計劃 2016-2017
2017/07/08	新聞稿：第一屆「米青年」精神健康大使計劃嘉許典禮 2017
2017/07/09	成報：米青年嘉許禮倡關注精神健康 中學生摘星知心傳愛
2nd MHYAP	第二屆「米青年」精神健康大使計劃 2017-2018
2018/07/14	新聞稿：第二屆「米青年」精神健康大使計劃頒獎禮暨起動禮 2018
2018/07/14	明報：「米青年」助中學生與精神病康復者交流 冀各方慎重應對校園欺凌
2018/07/14	香港01：「米青年」精神健康大使頒獎 籲減少歧視精神病患者
2018/07/15	東方日報：米青年健康講座 消除對精神病患歧視

Reference 參考資料：

The 2nd prize presentation ceremony cum 3rd kickoff ceremony of the program

「米青年」精神健康大使計劃第二屆頒獎禮 暨 第三屆起動禮

Ceremony highlight 精彩花絮 <https://www.youtube.com/watch?v=wYJIGvTySKA>

Full version 足本版 <https://www.youtube.com/watch?v=zmwExzK6ZJs>

Video Sharing from Programme Alumni 「米青年」精神健康大使計劃之友影片分享

Please view the video below to know more about the program from alumni sharing.

如果你有興趣想知多一點，請觀看以下片段。

<https://youtu.be/jd3oR8EnG7w>

Please like and subscribe to our YouTube channel – “Look_at_Mi”.

請訂閱我們的YouTube頻道「正視精神」。

米青年 1 星 活動講座 時間表

「正視精神」反歧視、破謬誤 精神健康專題講座

地點: 香港中央圖書館地下演講廳

日期	時間	講者	題目
2024 年 07 月 13 日	上午 09 時半 - 上午 11 時正 *(上午 11 時半 - 下午 12 時半)	精神科專科醫生 陳啟泰醫生 *(米青年精神健康大使計劃)	奈何上癮 欲罷不能 *(第 6 屆頒獎典禮)
2024 年 07 月 20 日	上午 10 時正 - 下午 12 時正	精神科專科醫生 樂芷穎醫生	厭食？暴食？食物是敵還是友？
2024 年 08 月 03 日	上午 10 時正 - 下午 12 時正	精神科專科醫生 麥榮諾醫生	思覺失調患者的世界深探 - 在虛幻與現實之間拔河
2024 年 08 月 17 日	上午 10 時正 - 下午 12 時正	精神科專科醫生 梁琳明醫生 腦神經科專科醫生 劉玉麟醫生	認識「腦」朋友 - 「認知障礙症」篇
2024 年 09 月 21 日	上午 10 時正 - 下午 12 時正	精神科專科醫生 陳國齡醫生	ADHD 孩子長大了怎麼辦？ - 成人期的挑戰！
2024 年 09 月 28 日	上午 10 時正 - 下午 12 時正	精神科專科醫生 陸靜思醫生	焦慮症知多啲
2024 年 10 月 19 日	上午 10 時正 - 下午 12 時正	精神科專科醫生 鄭柏榮醫生	照顧・照顧者 - 精神病患的照顧者支援全攻略
2024 年 10 月 26 日	上午 10 時正 - 下午 12 時正	精神科專科醫生 曾繁光醫生	退休 - 精神健康人生下半場
2024 年 11 月 30 日	上午 10 時正 - 下午 12 時正	精神科專科醫生 鄧穎棋醫生	性格之謎：從人格障礙到 MBTI 的探索
2025 年 02 月 15 日	晚上 07 時正 - 晚上 09 時正	精神科專科醫生 黎智麟醫生	社交焦慮知多啲

米青年 2 星活動

由以下合作機構提供(排名不分先後):

手工藝

戲劇工作坊



浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST SOCIAL SERVICE



香港心理衛生會
The Mental Health Association of Hong Kong

嘉年華



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會



radio icare.org



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong

整甜品

行山

10 小時的義工活動內容十分精彩

聖誕派對

音樂表演

活動時間表將於 9 月份推出，不要錯過！

和諧粉彩

主辦機構：



香港精神科醫學院

正視

精

神

反歧視、破謬誤 精神健康專題講座



免費講座

主題：解構公眾對精神問題的迷思，希望大家更能正視精神健康。

內容：精神科醫生為大家拆解謬誤、分享個案、互動問答。

費用：全免(留座請WhatsApp / 致電 5245 2516，先到先得，額滿即止。)

地點：香港銅鑼灣高士威道66號香港中央圖書館 — 地下演講廳



精神健康教育講座2024-25

精神健康資訊



正視精神 / Look at Mi



look_at_mi_hk

日期	時間	講者	題目
2024 年 07 月 13 日	上午 09 時半 - 上午 11 時正 *(上午 11 時半 - 下午 12 時半)	精神科專科醫生 陳啟泰醫生 *(米青年精神健康大使計劃)	奈何上癮 欲罷不能 *(第 6 屆頒獎典禮)
2024 年 07 月 20 日	上午 10 時正 — 下午 12 時正	精神科專科醫生 樂芷穎醫生	厭食？暴食？食物是敵還是友？
2024 年 08 月 03 日	上午 10 時正 — 下午 12 時正	精神科專科醫生 麥榮諾醫生	思覺失調患者的世界深探 - 在虛幻與現實之間拔河
2024 年 08 月 17 日	上午 10 時正 — 下午 12 時正	精神科專科醫生 梁琳明醫生 腦神經科專科醫生 劉玉麟醫生	認識「腦」朋友 - 「認知障礙症」篇
2024 年 09 月 21 日	上午 10 時正 — 下午 12 時正	精神科專科醫生 陳國齡醫生	ADHD 孩子長大了怎麼辦？ - 成人期的挑戰！
2024 年 09 月 28 日	上午 10 時正 — 下午 12 時正	精神科專科醫生 陸靜思醫生	焦慮症知多啲
2024 年 10 月 19 日	上午 10 時正 — 下午 12 時正	精神科專科醫生 鄭柏榮醫生	照顧・照顧者 - 精神病患的照顧者支援全攻略
2024 年 10 月 26 日	上午 10 時正 — 下午 12 時正	精神科專科醫生 曾繁光醫生	退休 - 精神健康人生下半場
2024 年 11 月 30 日	上午 10 時正 — 下午 12 時正	精神科專科醫生 鄧穎棋醫生	性格之謎：從人格障礙到 MBTI 的探索
2025 年 02 月 15 日	晚上 07 時正 — 晚上 09 時正	精神科專科醫生 黎智麟醫生	社交焦慮知多啲

詳情可瀏覽 精神科醫學院Facebook 或 網頁www.hkpsych.org.hk | WhatsApp / 查詢電話: 5245 2516

*此乃學院的特別活動，講座完結後，聽眾可自行決定是否留下來繼續參與。