

NAMI /ECCAC Family To Family Education Classes 精神.心理健康的教育分享 (中文)

- 與其他的家庭探討學習這方面的知識
 - 家庭成員學習如何共同對抗精神.心理疾病
 - 學習腦異常的生物學-所謂的”精神.心理健康”
 - 找出你和親友良性溝通的要領
-
- 時間 TBD (12 weeks)
 - 地點: TBD
-
- 聯絡人: 洪仁德 (Jen Hong)
408-996-1016
jenhong2007@yahoo.com

 - 陳巧文 (Chiao-Wen Chen)
408-338-9161
cwchen2001@gmail.com

 - 霍錫齡 (Katherine Fok)
650-961-2751
mahd40@sbcglobal.net

NAMI Family To Family Education: Class Content

精神/心理健康的教育課程

Date	Class	Content
	1	家庭教育簡介
	2	精神分裂症, 重憂鬱症, 躁鬱症的症狀/如何渡過危急期
	3	特殊型的憂鬱症, 躁鬱症; 焦慮症, 強迫症; 訴說我們的故事
	4	腦部的基本知識和腦異常的原因
	5	問題解決的研習
	6	醫藥的縱覽
	7	同理心 (深入精神疾病)
	8	家人溝通/互動的研習
	9	自我照顧
	10	康復: 痊癒的選擇
	11	消除恥辱的奮鬥-鼓吹, 支持
	12	總結/評估/分享/結業慶祝
