

健康心灵在线授课：主持人指南

介绍

在考虑在线使用该资源之前，请先阅读介绍该资源的[健康心灵手册](#)。此外，请确保您熟悉打算使用的在线平台，并确保您的技术符合要求。

在线使用健康心灵

健康心灵是一个灵活的、可调整的资源，可以帮助主持人根据参与者的需求和不同的学习方式来自制课程。这些课程并不是规定性的，而是提供了一个结构，用于介绍心理健康的基本信息以及可能影响心理健康的各种主题。所有主题均附有课程大纲、主持人笔记、PowerPoint 演示文稿和辅助讲义。课程为互动式，可选择使用 PowerPoint。讲授方法、结构和课程长度将以受众为导向，还应考虑到任何特殊需求，如英国手语(BSL)和视力障碍，主持人应考虑如何调整以满足这些需求。根据主持人使用网络平台的自信程度，每节健康心灵课程中的活动都可以进行相应的调整，既可以是讨论式的，也可以利用分组讨论室进行小组合作，还可以使用在线调查/投票工具进行。

保障安全

参与者和主持人的安全至关重要。健康心灵是一个提高认识的资源，**不是一个**培训项目。它旨在为对心理健康及相关主题知之甚少或一无所知的参与者提供基本的理解和知识基础。它无意于使参与者成为专家或训练有素的心理健康急救人员。

安全规则

主持人必须在每次课程开始前制定安全规则。建议如下：

- 说明这属于介绍性课程，不提供详细讨论或讲述个人故事的机会。
- 参与者只应分享和讨论他们可以接受的内容。
- 如果参与者意外离开或没有通知主持人，其中一位主持人必须立即与他们联系，确认他们是否安全。
- 如果出现信息技术问题，课程期间断联，主持人将通过电话联系参与者，以确保大家都没事。
- 如果主持人对参与者的心理健康和福祉有任何担忧，或感觉他们处于困境中，他们将遵循并执行其组织的保障协议；如果您认为参与者面临直接危险，可能需要联系紧急服务部门。

规划和实施

- 宣传和营销活动应明确说明课程的目的和成果，以确保参与者了解他们报名参加的课程。
- 注册的参与者必须提供电子邮件地址和联系电话或其他联系方式。
- 课程最好有两名主持人；主持人可能希望将课程分成两部分进行，而另一名主持人则密切关注参与者的情况，在聊天功能中主持并回复评论，并在使用分组讨论室的情况下为小组讨论提供支持。
- 主持人应熟悉本组织的保障协议，确保在必要时能够做出反应。
- 建议每节课不超过 10 人，不少于 6 人。
- 所有人都可以参加计划的课程吗？您是否考虑过残疾人士、交流需求和数字访问？
- 您是否有权访问合适的资源来注册在线课程？
- 您将如何评估您的课程？健康心灵资源中包括一份评估表样本，但主持人也可以选择使用自己的评估工具。

结束课程

- 向所有参与者提供大格拉斯哥和克莱德地区居民可免费使用的实用[帮助热线和网站](#)。主持人也可以分享当地的支持。
- 如果参与者希望进一步了解心理健康及相关主题，可通过此链接了解可用的在线学习内容：

<https://www.nhsggc.scot/downloads/online-learning-resources-update-mental-health/>

- 主持人还可以在活动结束后在线上停留一小段时间，提供支持或回答任何问题。这可能会对那些在小组讨论中发言感到不自在的人有所帮助。

课程结束后

- 与联席主持人一起汇报情况，反思哪些方面进展顺利，哪些方面有待改进，并在需要时讨论后续步骤。在课程结束后，请尽快对此进行计划。

请记住，如果您担心某个人的心理健康和福祉，并认为他们可能处于困境中，应首先联系他们的医生。如果您认为此人面临直接危险，请拨打 999。

如需了解更多相关信息，请联系 MHI 团队 ggc.mhead@ggc.scot.nhs.uk