

# 自助模式壓力管理課程

## Self-Help Stress Management Course

本課程由  無限潛能  網站支持

### 課程目的

都市人時刻經歷無形的壓力，不論是來自家庭、工作、學業、關係、健康等因素，而這些壓力容易引起焦慮。嚴重者更會影響他們的日常生活。

本課程的主要目標是協助學員：

- 學習在壓力下如何自我調適
- 學習如何處理壓力和焦慮的策略和技巧
- 學習如何關懷自己，使自己能放鬆和安寧，還能體諒及關顧有需要的親人朋友
- 以多媒體及互動形式進行，並會運用 UpPotential.com 「無限潛能」的自助學習網站，引導學員經歷發掘、認識、行動這三個階段

### 導師簡歷

香港中文大學專業進修學院邀請了以下專家為本課程的導師，包括（以授課先後次序排名）：

- 趙珮瑜醫生 精神科專科醫生  
林崇綏博士 臨時香港護理專科學院院長  
張希寧女士 UpPotential.com 「無限潛能」創辦人  
陳創豐先生 教育專業人員及心理諮詢師  
傅慧貞女士 資深註冊護士  
麥國風先生 香港精神健康護理學院院長



現正接受報名  
開課時間 16 May 2013

修滿本課程 20 小時，可獲 20 個持續護理教育學分 (CNE Points)

## 課程安排

日期：2013年05月16日開課，逢星期四晚

時間：晚上7時30分至10時

學時：8講，共20小時

地點：本院金鐘教學中心(中環夏愨道16號遠東金融中心3樓)

費用：HK\$2,000



	日期	課堂概括	導師
1	13年05月16日	認識壓力與焦慮、介紹藥物管理 1. 認識壓力與焦慮的關係 2. 什麼是「焦慮症」? 3. 認識藥物與焦慮的關係	趙珮瑜醫生
2	13年05月23日	介紹「無限潛能」網站及自助技巧入門 - 鬆弛技巧與呼吸練習 (教材: 播放Video) 1. 介紹「無限潛能」網站及「自我測驗」 2. 什麼是鬆弛技巧與呼吸練習? 3. 鬆弛技巧與呼吸練習如何緩解焦慮? 4. 如何運用?	林崇綏博士 張希寧女士
3	13年05月30日	營養及正面自語 1. 食品的選擇及食物營養對緩解焦慮有何重要? 2. 什麼是「正面自語」? 如何產生療效?	林崇綏博士 張希寧女士
4	13年06月06日	行為療法之「脫敏療法」 1. 脫敏療法(Desensitization)對減輕長期焦慮症狀有何療效? 2. 什麼是認知行為療法? 如何治療導致焦慮、逃避、恐懼的不安想法與表現?	林崇綏博士 張希寧女士
5	13年06月13日	輔導經驗之談與個案分享 1. 為何要尋求輔導? 2. 輔導對緩解焦慮可扮演什麼角色?	陳創豐校長 傅慧貞女士
6	13年06月20日	心理健康護理概論及社區資源 1. 心理健康有什麼元素? 如何幫助焦慮症病患者達致心理健康? 2. 社會可提供什麼資源予以幫助?	麥國風先生
7	13年06月27日	感恩與品管及社交支持 1. 感恩與治療焦慮有何關係? 2. 建立坦誠與社交支持的重要	林崇綏博士 張希寧女士
8	13年07月04日	意義、忘我、信念及優質睡眠及總結 1. 什麼是運用「生命意義」、「忘我」和「信仰的干預策略」? 2. 什麼是優質睡眠療法? 睡眠問題的原因及其影響, 以及改善睡眠的技巧和工具	林崇綏博士 張希寧女士 本課程其他導師

註：以上課程大綱的內容及導師可能有所更改而不另行通知。

## 查詢及報名

歡迎於本院網頁上報名(課程編號260173)，或親身到本院各報名中心辦理報名手續。

電話：2209 0221

電郵：scs-health@cuhk.edu.hk

網址：<http://www.scs.cuhk.edu.hk>