



## 課程簡介

慢性疾病 / 健康自我管理系列課程是為各種慢性疾病（心臟病，風濕病，糖尿病，哮喘等）的患者，和照顧他們的家人、親友而設計。

課程在卑詩省以英文，中文（分開國語和粵語），和旁遮普文等不同語言提供。也提供在網絡上參加（不必見面）的便利。

該課程由美國斯坦福大学医学院研究创编（持有版權）。課程需要遵照標準化的小組互動形式進行。來自世界各地的研究都證明該課程對管理好常見症狀與健康生活的實效性，已被廣泛認定為實現“健康自我管理”的最佳途徑之一。

免費為參加課程的每個家庭提供一本由斯坦福大学編寫的“實踐健康生活”參考書



# Self-Management *British Columbia*

歡迎參加健康自我管理免費課程，幫助你預防 / 減緩慢性病  
提高生活品質！

## 聯絡方式

課程報名及查詢：

請電：  
**(604)-940-8967** (中文)  
**1 - 866 902 3767** (英文, 免費)

電郵：  
**ckang@uvic.ca**

網址是：  
**www.selfmanagementbc.ca**  
(中文課程介紹，及近期課程與義工組長培訓的安排，見主頁右下方中文文件)

歡迎各位有心有力的朋友，來參加下一次在大溫各地免費舉辦的“義工組長培訓”（為期4日），使你也能夠早日在社區中帶領這個益人益己的健康課程！



Self-Management BC is supported by the Province of British Columbia.

To order additional brochures call: 1-866-902-3767 • Printed June, 2016

## 免費系列課程 活出健康，勝過 慢性疾病



University of Victoria

Institute on Aging & Lifelong Health



## “慢性疾病自我管理”系列課程是...

一個為期六週的課程，幫助慢性疾病患者管理好常見的症狀和日常的生活。你將學到系統的保健知識和簡單的實用技能，更有能力和信心積極應對慢性疾病帶來的各種挑戰。每個課程均由兩位經嚴格培訓後的義工組長共同帶領，當中很多都有積極管理慢性疾病的經驗。

課程每週 2.5 小時，連續六週完成；每組為 10 至 16 位組員。

中文課程在大溫各地區分別以國/粵語，免費為華人舉辦。

# 知識 + 技能 + 信心

## 課程將幫助你：

- 學習並掌握處理各種常見症狀的方法
- 全面優化生活方式，解決實際問題
- 學習運用量化的均衡飲食與適度運動的原則
- 了解並及時調整情緒
- 增進溝通能力，更有效地與醫護人員合作
- 確定自己具體的健康目標
- 制定計劃，通過行動去達成目標
- 根據實際調整計畫，增加行動的可行性



## 症狀之間的惡性循環

各種慢性疾病引起的症狀，如疼痛，疲勞，不良睡眠，負面情緒等，會相互作用並且相互加劇（如疼痛容易引起疲勞和負面情緒），產生症狀之間的惡性循環，需要學習如何及時將其打破。

## 聽聽學員們的感受

“十五小时的课程，内容涉及了保持身心健康的各个主要环节，为我们全面提供了可以促进身心健康的指导原则，简单易懂，方便应用，对我们自己和家人亲友都有好处。”

“以前只有「想做」的念頭，但很少真正「付諸實行」。現在學習到如何由少增多制訂行動計劃，督促我堅持運動，短短幾周就看到明顯的效果，所以增加了我今後繼續堅持的信心。”

“六週時間雖短，但收穫很大。我學到自我管理的工具和技巧，生活習慣幾個方面都有所改變：學會比較積極去應付壓力，留意自己的飲食，如何與人溝通，還有通過變通的方法來解決計劃執行當中遇到的問題。”

至今已有逾 30,000 人（包括 2,300 多的華人）在卑詩省參加了健康自我管理課程



不良睡眠

疲勞

活動受限

氣促

疼痛

抑郁

压力/焦虑

負面情緒