



## 課程簡介

- 糖尿病自我管理系列課程是為糖尿病患者，血糖已處於臨界狀態的人士，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。
- 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，並被廣泛認定為“糖尿病非藥物治療”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，幫助你有效預防和控制糖尿病

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.



University  
of Victoria

Institute on Aging  
& Lifelong Health

# 知識 + 技能 + 信心

## 課程將幫助你：

- 瞭解並掌握在日常生活中如何控制和穩定血糖水準
- 學習並運用管理糖尿病主要症狀的簡易方法
- 設計營養健康的三餐，學習看標籤採購健康食品
- 堅持適度和有效的運動
- 預防或延緩糖尿病引起的並發症
- 增進溝通能力，更有效地與醫護人員合作
- 了解並及時調整情緒，減低壓力
- 制定計劃，付諸行動，解決實際問題
- 根據實際調整計畫，增加行動的可行性

## 聽聽學員們的感受

“我患了糖尿病10多年，以前總是靠醫生。學了自我管理課，才知道自己是最好的醫生。長期的病患不可能一時就降下來，我學會了要長遠計劃，逐步適量地實行，才能平穩好我的血糖。”

“我感到收穫最大的是，明白了堅持運動是個關鍵。用課上學到定行動計劃的方法，可以幫助自己持之以恆，培養和提高自我管理的能力。”

“這個課程提供了一個交流的平台，是一種很好的形式，‘糖友們’相互交流促進，將好的建議貢獻出來，使大家都很有趣和從中受益。”



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

## 糖尿病自我管理系列課程是...

一個為期六週的互動和小組形式進行的課程，將有效幫助參加者們學習並掌握簡單實用的技能和方法，提高在日常生活中平穩好血糖及維護健康的能力和信心。

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糖尿病的經驗

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。



## 學習掌握有效管理好糖尿病的實用方法

- 如何監測血糖
- 預防低血糖
- 堅持妥善用藥
- 為糖尿病患者制定合宜餐單
- 閱讀營養標籤
- 有效，全面與適量的運動
- 識別和處理負面情緒
- 緩解壓力，防止抑鬱
- 增進溝通
- 預防或延遲並發症
- 制定行動計劃
- 解決實際問題