



University
of Victoria

Institute on Aging
& Lifelong Health

Self-Management
British Columbia

中文 “培養慢性疾病（健康）自我管理的能力” 系列課程（CDSMP）

課程簡介

什麼是“培養慢性疾病（健康）自我管理的能力”系列課程？

“培養慢性疾病（健康）自我管理的能力”系列課程共分為六講，每週一講（2.5 小時）。該課程提供全面可靠的保健資訊，幫助受不同慢性健康問題（例如血壓高，關節退化，睡眠不佳，慢性疼痛，抑鬱，等）困擾的成年人，全面學習並運用一整套簡單易行的技巧，增強在日常生活積極行動和解決問題的能力。參加者能夠從中獲得動力和提高信心，去預防或是處理慢性病症帶來的各種挑戰，妥善管理好多種常見症狀和維護身心健康，更長久地保持生活品質。

課程是由誰編寫的？

美國斯坦福大學醫學院基於反覆的研究和實踐，於 1991 年創編了這個系列課程。這是一個有版權的課程，在世界各地均遵從已經證實有效的標準形式來進行。

多年來世界各地大量的研究報告，既顯示了不同族裔的人群都可以從該課程中得到身心健康的多種效果，也提供了充足的實踐依據，促動課程的內容得到不斷的更新和改進。

課程需要多少花費？

卑詩省(BC)政府已連續十多年資助並授權維多利亞大學，在全省免費提供一系列“自我管理課程”以及參考用書“身體力行，活出健康”。

每個課程均以 8-12 人的小組形式進行，以確保參加者們從課程中得到應有的果效。故此，參加者需要預先報名登記：能夠出席全部六節課程者優先；出席至少四節，方可參加此次課程（否則等候下一班）。

誰可以參加該課程？

維多利亞大學使用國/粵雙語, 在大溫各地(Great Vancouver Area)的社區中推廣、舉辦該課程已超過八年。至今已為逾 3, 300 華人，舉辦了 250 多個中文課程。

患有任何類型慢性疾病或是慢性健康問題（如血糖偏高，睡眠不佳、體能差、關節痛，等）的成年人（19-90 歲），以及照顧他們的家人，親友(Care-giver)都適合參加該課程，並從中獲益。如果你適應在小組中分享交流的形式，並願意通過採取行動，及時運用學到的知識和方法來改善生活方式、增進身心健康，歡迎你加入到下一個時間和地點適合你的課程中。

課程的內容及形式如何？

該系列課程以小組形式進行(每組人數 8-12 不等)，每週 2.5 小時（同一時段），連續六週。

每個小組在兩位義工組長的教導和帶領下一起學習和討論，可以從這六週中學習到如何：

- 找到影響優質睡眠的各種原因，及相應的改善方法
- 開始並堅持種類全面、安全有效、並適合自己的運動
- 改善平衡力，預防跌倒
- 明確健康飲食的主要原則，和主要營養素的均衡比例；選擇更健康的加工食品；認清自己目前膳食習慣中存在的主要問題，及如何做出有針對性的改進
- 認識壓力和負面情緒與背後的原因，與及時緩解的方法；學會積極思想，減少負面情緒的發生
- 使用多種非藥物的方法處理疼痛和疲勞
- 增進和改善與家人親友的溝通，增進醫護人員的合作
- 使用簡易可行的方法，有效放鬆身心
- 做出明智的決定
- 確立自己的健康目標，和制定、落實一整套相應的具體行動計劃

– 解決行動計劃執行中遇到的實際問題

從該系列課程中真正獲益，每位組員都需要積極參與，包括製定每週行動計劃，跟進計劃的執行情況，下一課在小組中彙報進展，並及時參考得到的改進建議調整自己的計劃、繼續執行。

課程由誰來帶領？

每個課程均由兩位接受過 4 天嚴格培訓的義工組長帶領。

大部分組長自己也患有某些慢性疾病或是慢性健康問題。他們在課程中不但使用斯坦福大學編寫的標準化手冊系統教授保健知識；也運用自身的實例做出示範，引導參加者們如何逐步地將全面可信的知識轉化為具體行動，落實到日常生活中，從而真正達到增進與維護健康的目的。

參加者們有何感受？

- ✚ 六週時間雖短，但收穫很大。我學到多種自我管理的工具和技巧，如何與人溝通，還有變通方法來解決計畫執行當中遇到的問題。
- ✚ 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，督促我產生行動力並且增加了信心。
- ✚ 我學到要選擇適合自己健康水準的項目來更全面地做運動。
- ✚ 通過課程重視了飲食，先從有選擇性的購買食物開始，而不是想吃什麼吃什麼。
- ✚ 之前我是需要看心理輔導醫生的。從參加講座當中學習到積極思想和放鬆的方法，用思想帶動心理，開朗了好多。
- ✚ 組員之間互相交流和集思廣益本身很重要，也很有吸引力，令我內心得到慰藉。我想這是我從其他地很難能找到的經歷和感受。
- ✚ 從前只知道使用藥物消炎止痛，但是副作用令心、肝出現問題，令我雪上加霜，感到極度沮喪煩憂、自憐無助。參加了這課程之後，從中學到原來健康與生活方式的關係最密切：我開始用學到的方法平日逐漸多做一些有益的運動，管理飲食習慣，舒緩情緒，人生多點正能量，等等。自我管理令我重拾信心，有方法應付困難和逆境，有能力勇敢面對自己的健康狀況，減輕自己的症狀。

我怎樣才可以參與？

您若有興趣參加慢性疾病／健康自我管理系列課程（國／粵語），或接受免費培訓成為一名帶領中文課程的義工組長，請參看以下列出的大溫各地近期課程／培訓的日程安排，或聯絡：

康為群 **Courtney Kang**

電話： (604) -940 8967

(若無人接聽時，請在電話留言中留下您的名字和電話號)

免費電話: 1-866-902-3767 (英語)

電郵： ckang@uvic.ca

“身心力行-培養慢性疾病自我管理的能力” 免費系列課程 (CDSMP) 近期課程安排

溫哥華

地點： **Killarney** 社區中心 (Killarney 街 (Street) 6260 號, 溫哥華)

時間： 每週六 上午 9:30 到 12:00

日期： 4 月 6 - 5 月 11 日, 2019 (共 6 周, [使用粵語](#))

報名: 請到 **Killarney** 社區中心聞訊檯，或致電 **(604) - 718 8200**.

(每組限12位，報名請從速。額滿後，需等候參加下次課程的邀請)

本拿比

地點： **Metropolis at Metrotown Mall** (4720 Kingsway, 本拿比)

時間： 每週一 上午 9:30 到 12:00

日期： 4 月 8 - 5 月 13 日, 2019 (共 6 周, [使用國語](#))

報名: 請致電 **(604) - 940 8967**

(每組限12位，報名請從速。額滿後，需等候參加下次課程的邀請)

[\[其他近期課程的安排，請見下頁\]](#)

“身心力行-培養慢性疾病自我管理的能力” 免費系列課程 (CDSMP) 近期課程安排

本拿比

地點：大溫哥華聖道堂 ECBC Church (5110 Marine Dr, 本拿比)

時間：每週六 上午 9:30 到 12:00

日期：4月13- 5月18日, 2019 (共6周, 使用國語)

報名：請致電 **(604)– 438 3222**

(名額限12位, 報名請從速。額滿後, 需等候參加下次課程的邀請)

溫哥華

地點：Frog Hollow Neighborhood Centre (2131 Renfrew Street, 溫哥華)

時間：每週三 上午 9:30 到 12:00

日期：4月17 - 5月22日, 2019 (共6周, 使用粵語)

報名：請致電 Manda **(604)–251 1225**, 分機 245

(每組限12位, 報名請從速。額滿後, 需等候參加下次課程的邀請)

高貴林

地點：Coquitlam Public Library, City Centre Branch (1169 Pinetree Way, 高貴林)

時間：每週四 上午 9:30 到 12:00

日期：4月25 - 5月30日, 2019 (共6周, 使用國語)

報名：請到高貴林中僑辦公室, 或致電：**(604) - 468 6000**. 永久居民優先。 (每組

限12位, 報名請從速。額滿後, 需等候參加下次課程的邀請)

本拿比

地點：中信中心 (Chinese Christian Mission, 麗晶廣場二樓, 本拿比)

時間：每週五 下午 1:30 到 4:00

日期：4月26~ 5月31日, 2019 (共6周, 使用粵語)

報名：請致電 **(604) -877 8606**

(名額限12位, 報名請從速。額滿後, 需等候參加下次課程的邀請)

[其他近期課程的安排, 請見下頁]

“身心力行-培養慢性疾病自我管理的能力” 免費系列課程
(CDSMP) 近期課程安排

西北溫

地點：西北溫基督教頌恩堂 (515 West Windsor Road, **North Vancouver**)

時間：每週六上午 9:30 到 12:00

日期：4月27 - 6月1日, 2019 (共6周, 使用粵語)

報名：請致電 (604)–980 8807

(每組限12位，報名請從速。額滿後，需等候參加下次課程的邀請)

“培養慢性疾病/健康自我管理的能力” 系列課程 (CDSMP)
春季 免費義工組長培訓 的安排

國語培訓：

地點：溫哥華浸信會信望愛堂 (Oakridge Baptist Church, 6261
Cambie Street)

時間：上午 9:00 到 下午 4:30 (使用國語)

日期：4月20,27日, 和5月4、11日, 2019 (共4日, 連續4個周六)

報名或查詢：604-940-8967, 或電郵 ckang@uvic.ca。

網上正式報名的網址是：

<http://www.selfmanagementbc.ca/applicationform>

(在此網頁，請選擇：

“Leader Training, Chronic Conditions Self-Management Program, Oakridge Baptist Church, Vancouver, Apr 20 2019, Apr 27 2019, May 04 2019, May 11 2019”.

然後在此頁的底部，點擊橙紅色的“Next”鍵去到下一頁的
“Step 2 of 5: Registration”，即可完成餘下的4個報名步驟。)

收到正式報名後，將會儘快與你聯絡並確認。

(組長培訓每組限8位，額滿後，需等候參加下次培訓的邀請)