University of Victoria Centre on Aging

Self-Management British Columbia

中文 “培養慢性疾病自我管理的能力”系列課程（CDSMP）

課程簡介

什麼是慢性疾病自我管理系列課程？

慢性疾病自我管理能力培養系列課程共分為六講，每週一講。該課程提供可靠的醫護資訊和研習實用易行的技巧,幫助受不同慢性疾患困擾的成年人妥善管理多種常見症狀和他們的日常生活。參加者能夠從中獲得動力和信心，去積極地處理慢性病症帶來的各種挑戰。

課程是由誰編寫的？

斯坦福大學基於長年實踐和研究創編並不斷改進了慢性疾病自我管理系列課程。課程對健康生活的多種效果亦顯示在大量發表於世界各地的研究報告當中。

該校擁有課程的版權,並要求課程在世界各地均遵從已經證實效果的標準形式來進行。

課程需要多少花費？

全部課程及參考用書“身體力行，活得健康”均免費提供給參加者。

由於每個課程人數有限，參加者必須預先報名登記。 我們鼓勵參加者出席全部六堂課， 以便獲得應有的收益。

誰可以參加該課程？

患有任何類型慢性疾病的成年人，他們的家人，朋友，至照顧他們的人士都可以從該講座中受益。

維多利亞大學在卑詩(BC)省的大溫地區使用國/粵雙語在華人社區內推廣該課程已逾三年。至今已有超過 1，400 的華人在大溫的不同地區參加受惠。

如果你適應小組討論交流的形式，我們歡迎你來參與。

課程的內容及形式如何？

該系列課程以小組形式進行，每週**聚會** 2. 5 小時，連續六週。

每組的參加者 (人數由 10-16 不等) 在兩位義工組長的教導和帶領下一起學習和討論， 可以從這六週中學到如何：

- 處理疼痛和疲勞
- 開始和/或堅持全面，有效與適量的運動
- 健康飲食
- 堅持用藥
- 增進與家人親友以及醫護人員的溝通
- 應對壓力，處理負面情緒
- 更好地呼吸與放鬆
- 為自己制定具體的健康目標和相應的行動計劃
- 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，每位組員都應當積極參與其中， 包括製定每週行動計劃並彙報計劃的執行情況，以便大家能夠交流互助, 及時解決問題。

課程由誰來帶領？

每個**課程**的全部內容均由兩位接受過 4 天嚴格培訓的義工組長教授和帶領。

大部分組長自己也都患有某些種類的慢性疾病。

參加者們有何感受？

- 參加了這課程之後，我便開始能夠積極掌控自己的健康狀況。我從感覺自憐無助，變為相信自己可以應付困難令自己症狀減輕。
- 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。
- 六週時間雖短，但收穫很大. 我學到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。
- 我學到要選擇適合自己健康水準的項目來更全面的做運動。
- 通過課程重視了飲食，先從有選擇性的購買食物開始, 而不是有什麼吃什麼。
- 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，想開了好多。
- 組員之間互相交流和集思廣益本身很重要，也很有吸引力，令我內心得到慰籍。我想這是我從其他地很難能找到的經歷和感受。

我怎樣才可以參與？

您若有興趣參加糖尿病自我管理系列課程（國/粵語），或接受免費培訓成為一名中文義務組長，請參看以下列出的大溫各地近期課程/培訓的日程安排， 並聯絡:

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

BRITISH COLUMBIA

“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

列治文

地點： **Richmond Caring Place（7000 Minoru Blvd**，列治文）
時間： 每週四 上午 9:30 到 12:00
日期： 8 月 20 – 9 月 24 日，2015 （共 6 周，使用國語）
報名: 請致電：（604）940-8967
（上限為 15 人）

本拿比

地點： 中信中心（Kingsborough 街（Street）4533號，本拿比）
時間： 每週六 下午 1:30 到 4:00
日期： 8 月 29 – 10 月 10 日，2015 （共 6 周，使用國語，9 月 19 日 無課程）
報名: 請致電 (604) 877-8606
（上限為 15 人）

溫哥華

地點： 台加文化協會 (8853 Selkirk Street，溫哥華)
時間： 每週五 上午 9:30 到 12:00
日期： 9 月 4 – 10 月 9 日，2015 （共 6 周，使用國語）
報名: 請到台加文化協會聞訊檯，或致電 （604）267-0901
(上限為 **15** 人**)**

列治文

地點： 列治文公共圖書，Brighouse 分館（**Minoru Gate7700** 號 **100** 室）
時間： 每週二 上午 9:30 到 12:00
日期： 9 月 22 – 10 月 27 日，2015 （共 6 周，使用粵語）
報名: 圖書館網上報名，網址是：http://www.yourlibrary.ca/events/#/?i=2.；
或致電：604-940-8967。
（上限為 15 人）

（更多課程見下頁）

溫哥華

地點： **Killarney** 社區中心 (6260 Killarney Street，溫哥華)
時間： 每週三 上午 9:30 到 12:00
日期： 10 月 7 – 11 月 25 日，2015 （共 6 周，使用粵語， 11 月 11 日 無課程）
報名: 請到 **Killarney** 社區中心聞訊檯，或致電 (604) 718-8200.
報名時，請告知課程編號為 17281
亦可參加課程介紹會及現場報名： 9 月 10 日，上午 11：00-12：00.
(上限為 **15** 人**)**

"培養慢性疾病自我管理的能力" 系列課程 （CDSMP）
– 免費義工組長培訓 近期安排

本拿比

地點： Metropolis at Metrotown 購物中心（4700 Kingsway, 本拿比）
時間： 上午 9:30 到 下午 4:30
日期： 8 月 11 （週二），14 （週五），8 月 18 （週二），21 （週五）， 2015
（共 4 日，使用國語）
報名或查詢: 請致電：604-940-8967，或電郵 ckang@uvic.ca。
網上正式報名網址為：
http://www.selfmanagementbc.ca/applicationform
在此網頁，請選擇：

"Leader Training, Chronic Disease, Metrotown Mall, Burnaby, Aug 11 2015, Aug 14 2015, Aug 18 2015, Aug 21 2015"

然後在此頁的底部，點擊橙紅色的 "Next" 鍵去到下一頁，"Step 2 of 5: Registration"， 即可逐步填寫完成網上報名。

（上限為 10 人）