

# 自助模式壓力管理系列



澳門鏡湖護理學院、香港精神健康護理學院、無限潛能  
UpPotential.com 合辦



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

導師簡介

- 張希寧女士 無限潛能 UpPotential.com 創辦人
- 林崇綏博士 臨時香港護理專科學院院長

課程安排：

上課日期：2012 年 10 月 19 日 至 2012 年 10 月 27 日

上課時間：週五 19:00 至 21:30 週六 14:00 至 18 時

上課地點：澳門鏡湖護理學院

課程費用：每位澳門元 1400 元 (另報名費 100 元，不作持續進修發展計劃的申請)

入讀對象：適合前線工作人員、紀律部隊、銷售員、婦女及有興趣人士

## 課程大綱

| 日期    | 時間          | 課程概括                                    |
|-------|-------------|---|
| 19/10 | 19:00-21:30 | <b>精神健康概論、認識壓力與焦慮的關係</b>                |
|       |             | 1.精神健康概論                                |
|       |             | 2.認識壓力與焦慮的關係                            |
|       |             | 3.什麼是「焦慮症」?                             |
|       |             | 4.認識藥物治療與焦慮的關係                          |
|       |             | 5.介紹 UpPotential.com 「無限潛能」網站及網站的「自我測驗」 |
| 20/10 | 14:00-18:00 | <b>自助技巧入門 –呼吸練習與鬆弛技巧（教材：播放 Video）</b>   |
|       |             | 1.什麼是鬆弛技巧及呼吸練習？                         |
|       |             | 2.鬆弛技巧與呼吸練習如何緩解焦慮？                      |
|       |             | 3.如何運用？                                 |
|       |             | 小休                                      |
|       |             | <b>營養及正面自語</b>                          |
|       |             | 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？                     |

| 日期    | 時間          | 課程概括                                  |
|-------|-------------|---------------------------------------|
| 26/10 | 19:00-21:30 | <b>行為療法之「脫敏療法」</b>                    |
|       |             | 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？   |
|       |             | <b>社區資源概論</b>                         |
|       |             | 1.社會可提供什麼資源予以幫助                       |
| 27/10 | 14:00-18:00 | <b>感恩與品嘗及社交支持</b>                     |
|       |             | 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                        |
|       |             | 小休                                    |
|       |             | <b>意義、忘我、信念及優質睡眠及總結</b>               |
|       |             | 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  |

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