



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）。該課程提供系統可靠的保健資訊，幫助受不同慢性健康問題（例如“三高”，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，更有信心在日常生活中以積極的行動達成自己確立的目標，更有能力克服行動中遇到的障礙，去有效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，整合了生理、病理、公共健康、教育學和心理學等學科的成果，於 1991 年創編了這個系列課程。

世界數十個國家和地區（包括香港、大陸和台灣）遵從已經證實有效的標準形式推廣使用後，以大量登載於正規學術期刊的研究報告顯示，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；同時也為該課程的內容得到不斷的更新和改進，提供了充足的實踐依據。

#### 課程需要多少花費？

卑詩省(BC)政府衛生廳（Ministry of Health）已連續二十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”。

## 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、舉辦該課程逾 12 年。至今已為近 4,000 華人，舉辦了 330 多個中文課程。

被任何慢性健康問題（如血糖偏高，睡眠不佳、體能差、關節痛，等）困擾的成年人（19-90 歲），以及照顧他們的家人，親友(Care-giver)均適合參加該課程，且都能夠從中獲得科學系統維護自己和家人身心健康的實用知識，提高執行力和解決實際問題的能力。

如果你適應在小組中分享交流的形式，並願意通過切實行動，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，歡迎你早日加入下一期的實體或網上課程。

## 課程的內容及形式如何？

該系列課程每節 2.5 小時（上午或下午的同一時段），**連續六週**。

每個課程均以 **8-10** 人的小組形式進行（網課 6-8 人），以確保參加者們通過充分的參與，從課程中得到應有的果效。因每班人數有限，參加者需要預先報名登記：能夠出席全部六節課程者優先；出席至少五節，方可參加此次課程（否則，請等候加入下一班）。

六週的課程中，可以系統全面地學習到如何：

- 找出影響優質睡眠的各種具體原因，及相應的改善方法
- 開始並堅持種類全面、安全有效、並適合自己的運動鍛鍊
- 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
- 留意消極的自我對話，並儘快轉變為積極想法，從根本上減少負面情緒的發生
- 使用多種非藥物的方法處理和緩解疼痛與疲勞
- 增進和改善與家人親友的溝通，增進與醫護人員的合作
- 使用簡易可行的方法，有效放鬆身心、舒緩壓力

- 確立自己的健康目標，在日常生活中制定并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 4 天嚴格培訓并合格的義工組長帶領。

大部分組長自己也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介紹保健知識；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，從而真正得到增進與維護健康的益處。

## 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劃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。從參加自我管理課程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方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)  
電郵：                    [ckang@uvic.ca](mailto:ckang@uvic.ca)

## “身心力行-培養健康自我管理的能力” 免費系列課程 (CDSMP) 近期課程安排

### 溫哥華

地點： **Westside Baptist Church (8506 Ash Street, 溫哥華)**  
時間： 每周五 上午 9:30 到 12:00  
日期： 4月5 - 5月10日, 2024 (共6周, 使用粵語)  
報名： 請致電 (604)-266 5602，或到 **Westside Baptist Church** 辦公室  
(每組限 10 位，報名請從速。額滿後，請等候參加下一期的課程)

### 列治文

地點： **Richmond City Centre Community Center (5900 Minoru Blvd #105, 列治文)**  
時間： 每周三 上午 9:30 到 12:00  
日期： 4月10 - 5月15日, 2024 (共6周, 使用國語)  
報名： 請致電 (604) 276- 4300 或 (604) 204- 8586,  
也可到 **Richmond City Centre Community Center**，或列治文任何社區活動中心前  
台。(報名時，請告知課程# 300501)  
網上報名的網址是：<https://www.richmond.ca/register>  
(每組限 10 位，報名請從速。額滿後，請等候參加下一期的課程)

[近期其他中文課程的安排，請見下頁]

## “身心力行-培養健康自我管理的能力” 免費系列課程 (CDSMP) 近期課程安排

### 列治文

地點： **East Richmond Community Hall (12360 Cambie Road · 列治文)**

時間： 每周 si1 上午 9:30 到 12:00

日期： 5月30 - 7月4日, 2024 (共6周, 使用粵語)

報名： 請致電 **(604) 276-4300**， 或到列治文任何社區活動中心前台

(報名時， 請告知課程# 306185)

網上報名的網址是：<https://www.richmond.ca/register>

(每組限 10 位， 報名請從速。 額滿後， 請等候參加下一期的課程)

### Zoom 網課:

1) 時間: 每周二 晚上 7:30 到 9:30

日期: 4月30 - 6月4日, 2024 (共6周, 使用國語)

報名: 請將姓名， 聯繫電話， 和郵寄地址/家庭地址， 電郵至 [ckang@uvic.ca](mailto:ckang@uvic.ca)。

查詢請電： (604) - 940 8967

2) 時間: 每周四 上午 10:00 到 12:00

日期: 5月16 - 6月20日, 2024 (共6周, 使用國語)

報名: 請將姓名， 聯繫電話， 和郵寄地址/家庭地址， 電郵至 [clarice.zhou@success.bc.ca](mailto:clarice.zhou@success.bc.ca)

查詢請電 Clarice Zhou: (604) - 468 6000

(每組限 6 位， 報名請從速。 額滿後， 需等候參加下次課程的邀請)