參加者條件

- ☺ 55 歲或以上社區的長者及護老者；
- ☺ 有慢性疾病或健康問題；
- ☺ 認知狀況理想；
- ☺ 願意改善自己的健康問題；
- ☺ 能穩定出席小組；
- ☺ 有意參加者開課前必須接受問卷訪問。

課程之延續

- ☺ 重聚日：參加者完成六堂的兩星期後，會重聚分享各人實踐行動計劃的成效。
- ☺ 組長訓練：完成課程並願意於社區內以朋輩角色帶領「活得自在」自我管理生活課程的參加者，可參加四天的組長訓練，訓練會提供有系統的講解及實習。

報讀方法

- ☺ 課程會每月開班，舉行時間可向本計劃職員查詢；
- ☺ 課程收費$10.00，用於茶點及筆記；
- ☺ 有興趣者可從以下途徑報名～
  致電 2332 0005 聯絡本計劃職員，或向醫生、社工或其他專業人士查詢。

計劃簡介

「活得自在」健康生活行動

本軍自 2004 年起推動自我管理生活課程(CDSMP)，積極發展課程成為一項由長者帶領及推動的健康生活行動，讓「自我管理」的訊息廣泛流傳。

地址：油麻地永星里 11 號 3 字樓
電話：2332 0005　傳真：2771 6464
電郵地址：ymtme@ssd.salvation.org.hk

辦公時間：逢星期一至六
上午 8 時 30 分至
下午 5 時正
星期日及公眾假期休息

歡迎長者參加

救世軍長者服務

「活得自在」健康生活行動

「活得自在」自我管理生活課程

「活得自在」自我管理生活課程

課程目標

☺ 協助有慢性疾病的長者學習一套簡易運用的方法，掌管自己的健康問題，提升生活質素；

☺ 提升長者掌管個人病患的責任。

齊齊傾、齊齊學

大家組員**互相打電話，互相督促，互相關心**。**變成咗老友添，識多啲人，都成十幾人!** 上咗呢個課程，依家睇到啲組員開朗咗！啲病都好多咗啲!

課程特色

☺ 共六堂，每週一堂，每堂兩小時三十分。

☺ 課程以小組進行，每組**十至十二**人，組員可交流處理健康問題的經驗。

☺ 部份課程由長者帶領，更明白長者患病的經驗和心情。

課程內容

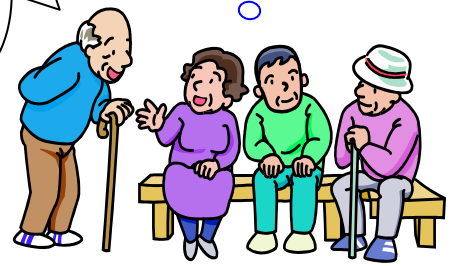
☺ 著重實踐及參與，使參加者身體力行落實健康生活模式，學習處理健康問題的方法，提升自我管理的信心，學習內容包括～

1. 了解自我管理的任務：
   - 悉心照顧自己的健康問題
   - 繼續日常的活動
   - 妥善處理自己的情緒變化
2. 處理各種症狀，打破出現恐懼、疲倦、痛楚等的惡性循環；
3. 學習提升身體柔韌性、肌肉力量和增強耐力的運動；
4. 掌握飲食原則；
5. 認識如何恰當地使用藥物；
6. 學與醫護人員、家人朋友有效溝通；
7. 培養正面思維及靈活解決日常生活問題；
8. 訂立每週的行動計劃，分享實踐經驗。

參加者的話…

夜晚食完飯，我就落去散步，就算冇咩時間，都一定要落去，行大概 30 至 35 分鐘。我初初定嘅**目標**一路堅持到依家。

即係今日做少少，明日做少少，
加少少…
加少少…



自我管理 我做到

以前會偏食，唔鐘意嘅野就唔食，依**家唔食會先諗下啱唔啱！**

自己定咗嘅計劃完成得到，就講出來，自然有導師同**其他組員俾意見。**