

掌握美好人生課程 *Take Control of Your Health*

Chronic Disease Self-Management Program

什麼是長期慢性疾病？

長期病或慢性健康問題可能會令身體失去某些功能，需要一段較長的時間去處理，例如心臟病，慢性肺炎，關節炎，中風等等。至於急性疾病是發生迅速及影響時間較短，能被藥效的藥物根治，令身體回復正常的運作。任何患有長期疾病的朋友們最重要是學習如何處理長期病帶來的影響。

雖然患有長期病，但仍可活得更健康，只要學習如何處理長期病帶來的症狀，你仍可繼續你多姿多彩的生活。

長期病自我管理課程：

“掌握美好人生”長期病自我管理課程是由新澤西州政府健康署為患有長期（慢性）疾病的人士舉辦的一個健康教育服務。長期病或慢性病的種類繁多，但大多數長期病人均會有相同的問題，包括疲累，喪失精力，睡眠困難，抑鬱，對未來的擔心，有些會出現痛楚或呼吸困難；要令自己能健康地生活的最佳方法便是學習處理長期並帶來的症狀。

<http://patienteducation.stanford.edu/programs/>

課程對象：

任何人士面對一個或多個的慢性健康問題均可參加，無論年輕或年長，男或女，患者，家屬或朋友，你均可從此課程有所得著，以及學習解決慢性健康問題的方法。

課程包括：

從課程中你可學習：如何處理各種症狀，如何減低情緒困擾，如何處理抑鬱，疲倦和痛楚，如何保持健康飲食習慣，如何呼吸得更好，如何增強自信，令生活更輕鬆，如何有效地與醫務人員/他人溝通，如何正確使用藥物，如何制定行動計劃等等.....

課程安排：

“掌握美好人生”長期病自我管理課程是由美國史丹福大學病人教育研究中心創辦，大西洋城臺山寧陽會館是州政府和史丹福大學認可提供此課程之非謀利機構。所有的導師均接受正式的訓練，有些導師更是長期病患者，他們已成功地運用課程中所學習的方法處理他們的慢性健康問題。

普通班： 整個課程共分六節，每週一節，每節兩個半小時。

導師班： 整個課程共分四節，每星期一節，每節六小時。包括提供導師講義。

上課費用：

為你的健康著想，我們將樂意為你提供全免費史丹福大學“掌握美好人生”的健康教育課程（費用價值三百七十五美元），只要你能完成所有的課程，你將獲取學習證書。

上課地點：

“掌握美好人生”課程會於不同的地區舉行，以便利於你的參與。**課程將會以英文，粵語，或國語教授**。詳細的上課時間以及地點可至電查詢和報名。

(609) 350-5623 胡小姐 (國語)

或 (609) 350-3676 廖小姐 (粵語)

<http://achsningyoungassoc.org/>