

網上

# 專業人士自助模式壓力管理課程

## Online Self-Help Stress Management Course for Professional

### 持續護理教育學分(CNE)課程

隨時隨地網上學習

自助技巧助己助人

一年內無限次登入

網上考試方便學員



2015年7月27日開課  
現正接受報名

#### 十課課程

- |         |             |
|---------|-------------|
| 一 壓力的枷鎖 | 六 脫敏療法      |
| 二 鬆弛技巧  | 七 感恩與品嚐     |
| 三 呼吸練習  | 八 建立坦誠與社交支持 |
| 四 營養和藥物 | 九 意義、忘我和信念  |
| 五 正面自語  | 十 優質睡眠      |

完成課程並通過考核，可獲**20**個香港持續護理教育學分(CNE Points)

查詢及報名

歡迎於本院網頁上報名(課程編號152-860185-11)，  
或親身到本院各報名中心辦理報名手續。

電話：2209 0221

電郵：scs-health@cuhk.edu.hk

網址：<http://www.scs.cuhk.edu.hk>

