

課程編號：1718/5

身心健康行動計劃 WRAP[®] (Wellness Recovery Action Plan) 基礎工作坊

導師

身心健康行動計劃基礎工作坊的導師均為美國 The Copeland Center for Wellness and Recovery 認證的高級帶領員或帶領員。共有三位導師，他們分別是社工、復元人士或家屬。

課程簡介

身心行動健康計劃WRAP[®](Wellness Recovery Action Plan)是由一套美國精神病康復者設計的自助計劃。這個計劃透過替自己在情緒轉壞前預先計劃和準備，以保持身心健康。這個以實證為本的計劃有助自我管理個人身心健康、減少和消除身心欠佳的情況，並改善整體生活質素。

課程大綱

介紹身心健康行動計劃，其中包括：

- 五個核心概念
- 身心健康工具箱
- 「日常健康」計劃
- 「觸及危機事件」、「初期警號」、「當情況惡化時」行動計劃
- 「危機」及「危機後」計劃



進階課程

完成 WRAP[®] 基礎工作坊後，參加者可繼續進修 2017 年 6 月舉辦的「WRAP[®]證書帶領員課程」。

日期	2017 年 5 月 11 至 12 日 (共兩日)	主要對象	有意提升身心健康的人士
時間	第一日 上午 9:00 至下午 5:30 (7.5 小時)	名額	25 名
	第二日 上午 9:00 至下午 1:30 (4.5 小時)	證書	完成整個課程方可獲發證書
地點	賽馬會新生精神康復學院	專業持續 進修學分	● 護士：每小時 1 學分 ● 臨床心理學家 / 職業治療師：申請批核中
費用	HK\$1,200		
優惠	會員：HK\$1,050 2017 年 4 月 30 日或以前報名：HK\$1,100 二人或以上：每位 HK\$1,050		