



NEW LIFE PSYCHIATRIC REHABILITATION ASSOCIATION

新生精神康復會 Wellness Recovery Action Plan (WRAP®) 身心健康行動計劃

BASIC COURSE 基礎證書課程

2024
26-27
SEPTEMBER

- 身心健康行動計劃WRAP®是一套由美國復元人士設計的自助計劃
- 計劃以實證為本，有助自我管理個人身心健康
- 減少和消除身心欠佳的情況
- 改善整體生活質素，保持積極思想
- 維持良好的精神健康狀態



課程大綱

介紹身心健康行動計劃，其中包括

- 五大核心概念:
希望、個人責任、學習、維護自己想法及權利、支援
- 身心健康工具箱
 - 日常健康計劃
- 觸發危機事件及行動計劃
 - 初期警號及行動計劃
- 當情況惡化時及行動計劃
 - 危機及危機後計劃

導師

導師均為身心健康行動計劃認證帶領員

專業資格

完成整個課程可獲發證書

課程資料

課程編號 2425/60

日期：2024年9月26及27日(共12小時)

時間：第一日 上午9:00至下午5:30 (7.5小時)

第二日 上午9:00至下午1:30 (4.5小時)

地點：賽馬會新生精神康復學院

主要對象：有意提升身心健康的人士

名額：25名



持續護理教育學分：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\$1,420

優惠：早鳥優惠：2024年8月30日 前報名 每位HK\$1,280

二人或以上團體：每位HK\$1,280

FOR RESERVATIONS AND INFO PLEASE CONTACT 報名及查詢

電郵: institute@nlpra.org.hk 網址: www.nlpra.org.hk/en/institute/enrollment

電話: 3552 5312