



## 「壓力急救框架」七項核心行動

1. 察覺——留意壓力訊號
2. 協調——整合支援網絡
3. 保障——確保基本需求
4. 平復——調節情緒與神經系統
5. 連結——強化關係與支持網絡
6. 能力——重建自信與技巧
7. 信心——建立希望、意義與自主性



按照以下條件運用這些核心行動有助人們應對壓力、危機與損失。

- 靈活自然地運用，隨時隨地視需求而行。
- 依據情境中每個人的需求個別化調整。
- 與他人協作運用，創造最有效的解決方案。

“「壓力急救」最基本原則是「以己所欲施於人」，但壓力急救致力於「按照對方最需要的方式支持」，即使這與你期望被對待的方式不同。”



## 本課程適合以下人士

- 照顧者和病友
- 希望提升自我應對壓力的人士
- 病友或照顧者的支持者
- 助人行業從業員
- 父母/老師
- 有興趣支援同儕的朋友

## 課程大綱

- 單元一：認識壓力與影響
- 單元二：壓力急救框架: 五項核心支持原則
- 單元三：身心健康與自我愛顧
- 單元四：壓力急救實務應用: 七項核心行動

## 課堂時間

4 小時 (2 x @2小時)

## 合辦訓練聯絡

電郵: [support@cgahk.org](mailto:support@cgahk.org)

[www.cgahk.org](http://www.cgahk.org)

電話查詢: (852) 6113 9251

