

# 香港公開大學科技學院 護理及健康學部日間講座 護理實踐正向心理學

香港護士管理局認可持續進修點：2

講授對象：註冊/登記護士

學員修畢本日間講座後，應能：

- 定義正向心理學
- 闡述愉快情緒的妙處
- 運用積極樂觀的策略及其行動計劃在日常的護理工作

日間講座內容：

二零零九年世界衛生組織已預測在往後的廿十年期間，憂鬱症將成為全球性常見的疾病，所以「精神健康」成為備受各界關注的課題。正向心理學是一門維持和促進精神健康的社會科學，主要透過因面對壓力時，了解個人情緒和行為反應，作出相應的壓力管理和行為治療。本日間課堂內容，主要是簡介正向心理以促進精神健康，令學員們掌握基本概念，例如增進自我認知、情緒行為反應和壓力管理，能夠在個人層面或日常護理工作中應用，實踐樂在人生。

講員：李兆良先生，香港公開大學護理及健康學部兼職導師

講座媒介：中文

日期：二零一六年一月九日

時間：16:00 – 18:00

地點：九龍何文田牧愛街30號，香港公開大學C座地下P01楊雪姬演講廳

報名方法：一月七日前連同個人姓名、工作機構名稱、職位、講座編號 0116

電郵致地址 [cneinfo@ouhk.edu.hk](mailto:cneinfo@ouhk.edu.hk)

查詢電話：3120 2649



香港公開大學

