

# 專業證書 Professional Certification

## 壓力處理及鬆弛技巧導師證書 Stress Management & Relaxation Techniques Instructor Certification

<b>目標</b> <b>Objectives</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 教授有關人體對壓力的生理及心理反應；</li> <li>■ 指導學員評估及分析壓力的程度及成因；</li> <li>■ 教授學員策劃、設計及帶領壓力處理及鬆弛活動的方法</li> </ul>												
<b>課程內容</b> <b>Course Contents</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 壓力概念：來源、生理及心理反應</li> <li>■ 壓力的評定：問題及生物回饋法</li> <li>■ 呼吸鬆弛運動</li> <li>■ 鬆弛技巧(理論及實踐)</li> <li>■ 壓力處理與運動處方</li> <li>■ 課堂策劃、設計及教學方法</li> </ul>												
<b>應試者資料</b> <b>Candidate Profile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 現職器械健體及健體舞教練 Resistance Training / Aerobic Dance Instructors</li> <li>■ 體育教師 P.E. Teachers</li> <li>■ 各類運動專項教練 Sports Coaches</li> <li>■ 修讀體育、健康或運動科學大學學位的學生 Students studying P.E., health or exercise science related degrees</li> <li>■ 醫護人員、物理治療師及健康體適能專業人員 Medical professionals, physiotherapists and other health and fitness professionals</li> </ul>												
<b>工作環境</b> <b>Typical Work Environment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 康樂及文化事務署、非政府機構、學校、社區中心、會所及健體中心 L.C.S.D., Non-Government Organizations, Community settings, Club Houses &amp; Fitness Centres</li> </ul>												
<b>工作範圍</b> <b>Scope of Practice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 評估精神壓力及肌肉張力狀況 Competence in assessing stress and muscle tension</li> <li>■ 設計及帶領群組形式的鬆弛運動班組 Competence in program design and operation of group physical relaxation classes</li> </ul>												
<b>資歷要求</b> <b>Eligibility Requirements</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 年齡十八歲或以上 Aged 18 years old or above</li> <li>■ 持有本會「體適能基礎證書」Possessing "Physical Fitness Foundation Certificate" from PFA</li> <li>■ 成人心肺復甦法證書或同等資歷 Current Adult CPR or equivalent</li> </ul>												
<b>考試詳述</b> <b>Exam Specifications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 分段進行筆試及實習試考核 Written &amp; Practical Exams at Certain Intervals</li> </ul>												
<b>課程詳述</b> <b>Course Specifications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 三十六小時理論、實習及教學課堂 36-hour theoretical, practical and teaching Lessons</li> </ul>												
<b>語言</b> <b>Medium of instruction</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 粵語 (按需要輔以英語) Cantonese (English as supplementary)</li> </ul>												
<b>費用</b> <b>Costs</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;"></th> <th style="width: 25%; text-align: center;">會員 Member</th> <th style="width: 25%; text-align: center;">非會員 Non-member</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">課程 + 考試 Course + Exam. (包括講義費用 Handout included)</td> <td style="text-align: center;">HK\$3,750.00</td> <td style="text-align: center;">HK\$4,000.00</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">筆試 Written Exam. Only</td> <td style="text-align: center;">HK\$540.00</td> <td style="text-align: center;">HK\$630.00</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">實習試 Practical Exam. Only</td> <td style="text-align: center;">HK\$800.00</td> <td style="text-align: center;">HK\$900.00</td> </tr> </tbody> </table>		會員 Member	非會員 Non-member	課程 + 考試 Course + Exam. (包括講義費用 Handout included)	HK\$3,750.00	HK\$4,000.00	筆試 Written Exam. Only	HK\$540.00	HK\$630.00	實習試 Practical Exam. Only	HK\$800.00	HK\$900.00
	會員 Member	非會員 Non-member											
課程 + 考試 Course + Exam. (包括講義費用 Handout included)	HK\$3,750.00	HK\$4,000.00											
筆試 Written Exam. Only	HK\$540.00	HK\$630.00											
實習試 Practical Exam. Only	HK\$800.00	HK\$900.00											
<b>證書有效期</b> <b>Validation Period</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 四年 4 years</li> </ul>												
<b>教學團隊</b> <b>Teaching Team</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 中國香港體適能總會委任講師 Appointed lecturers of Physical Fitness Association of Hong Kong, China</li> </ul>												

## 簡介

香港的生活節奏急速，家庭、學業、事業、人際關係及感情生活等各方面均對人造成不同程度的精神壓力。醫學研究表明，精神壓力會削減免疫機能，壓力大的人常常感到精神緊張或失眠，嚴重的精神壓力會引發身心疾病，如高血壓、糖尿病、冠心病及消化道疾病等病症。人們皆希望尋找不同的方法，放鬆自己，減低精神壓力對身心所造成的損害。

本課程的宗旨乃培訓合資格的壓力處理導師，指導市民正確進行鬆弛身心的活動。本會期望透過三十六小時的理論及實習課堂，剖析面對過大精神壓力人士的心理和生理特徵，並教授評估及分析壓力的方法。此外，課程亦會重點教授不同的放鬆技巧，以指導學員如何於基本的健體訓練課堂加入壓力處理及鬆弛運動元素。

學員完成三十六小時課程，再通過筆試及實習試的評核，便會獲頒中國香港體適能總會所發的『壓力處理導師證書』，有效期為四年。本會的證書得到本地各大公營或私營機構的認可，包括康樂及文化事務署及政府各大紀律部門。故此，報讀本課程是投身健體專業的正确之選。