

主辦：



資助：**HKCC** 香港教練培訓委員會  
Hong Kong Coaching Committee

## 「辨識智障運動員的壓力及抗壓方法講座」

### 主辦及資助機構

香港智障人士體育協會主辦，香港教練培訓委員會資助。

### 講座簡介及宗旨

智障運動的發展日趨成熟，梯隊訓練對運動員有一定的要求，加上生活上的各種狀況，容易為運動員帶來壓力。智障運動員同樣會遇到有壓力而未能適切地表達情緒的時候，以致影響他們的運動表現。如能及早辨識智障運動員的壓力，可更有效地妥善處理。

為了解智障運動員的壓力及協助他們的方法，是次講座將透過教育心理學家的分享，認識壓力的來源及精神健康的重要，並帶出建立運動員抵抗逆境的能力及減壓的方法，從而令智障運動員得到更適切的支援。

### 日期、時間及地點

日期	時間	講座內容*	地點	
2017年2月25日 (星期六)	13:45-14:00	登記	香港體育學院大樓 2樓會議室 L2A	
	14:00-15:15	壓力的來源		精神健康的重要
		精神健康的重要		
	15:15 -15:30	小休		
	15:30-16:45	建立運動員抵抗逆境的能力		
		減壓的方法		
16:45-17:00	答問時間			

\*主辦單位保留修改講座內容之權利。

### 參加資格

優先考慮原則：

- 1) 本會各項目註冊教練
- 2) 大專院校學生及導師(體育學系)
- 3) 本會機構會員導師(體育科老師)
- 4) 本地註冊教練
- 5) 有志推廣智障運動之人士

### 授課語言

粵語

## 講者

- 顏瑋林先生(香港及美國註冊教育心理學家)

## 證書

參加者完成整個講座後，可獲本會發出「出席證書」乙張。

\*獲發之出席證書可用作2017-2018年度辦理教練之續註冊申請。

## 名額及費用

名額50人 (以優先考慮原則及先到先得方式分配)，費用全免。

## 報名方法

請將填妥之報名表於截止報名日期前電郵 (cep@hksapid.org.hk) 或郵寄送交本會 (地址：新界沙田瀝源社區會堂地下二室)；

\*本表格所得之個人資料只用於有關用途，除法例規定外，個人資料不會作其他用途或向外間披露。

## 截止報名日期

2017年2月16日(星期四)

## 取錄通知

取錄名單將於2017年2月17日(星期五)前於本會網頁(www.hksapid.org.hk)公佈及以電郵通知各參加者

## 備註

- 1) 如當日活動開始前兩小時天文台發出紅色/黑色暴雨警告，或懸掛三號或以上之熱帶氣旋警告信號，活動將會取消；
- 2) 主辦單位保留修改本章程之權利。

## 查詢

2161 9509 周厚欣小姐

附件：報名表

2017年1月24日