

加拿大大學推出線上課程，幫助學生調適壓力

駐加拿大代表處教育組

根據加拿大心理健康委員會（Mental Health Commission of Canada）的統計，四分之一以上的加拿大人認為工作壓力很大，當對個人的要求超過其所擁有的資源時，人們更容易受到壓力的負面影響，並可能嚴重影響工作績效。

為了增加技能和策略以幫助個人更好地管理壓力，弗雷德里克頓大學（University of Fredericton）推出一個全新線上課程-「加強工作場所彈性」（Enhancing Workplace Resiliency），該課程由喬蒂·山姆拉（Joti Samra）博士和拉克許·傑利（Rakesh Jetly）博士所設計，將幫助學生學習有效的應對機制和策略，從而在工作場所內外養成更有效、更健康、更平衡的生活。

山姆拉博士表示：「弗雷德里克頓大學現有的兩個心理健康和安全訓練課程分別是針對負責組織策略以及管理員工的人員，這個新的課程將針對個別工作者，提供他們實用而可行的策略，以提高整體的心理健康和健康意識。」該課程包含六個模組，目的在幫助學生學習建立心理適應的能力，並且了解行為、現實思維、睡眠、鍛煉和飲食的意義，放鬆和壓力管理以及積極的心理學等概念。課程包含互動和應用，讓學生可以將他們正在學習的概念用於現實生活中。

資料來源：2017年5月16日 NewsWire.ca