

**Project PROTECH:****Pandemic Rapid-response Optimization To Enhance Community-Resilience and Health****ARE YOU A CHINESE CANADIAN IMPACTED BY COVID-19?  
YOU ARE INVITED TO JOIN AN ONLINE TRAINING PROGRAM  
TO BUILD RESILIENCE!**

Are you feeling stressed by COVID-19? Taking time off to recuperate? Having trouble sleeping? Experiencing anxiety, angry outbursts, or depressed mood? Or maybe you just want to improve your psychological flexibility and enhance your resilience in the face of the pandemic?

We are now inviting Chinese Canadians (English-speaking, Mandarin-speaking, Cantonese-speaking) to participate in **Pandemic Acceptance and Commitment to Empowerment Response (PACER) Training** - a targeted online training for those impacted by COVID-19 to enhance their resilience. Participants will have opportunities to be trained to facilitate future groups.

**Eligibility Requirements:**

To participate, you must be at least 18 years of age, a member of the Chinese Canadian communities, be fluent in at least one of the following languages: English, Mandarin, and Cantonese, and be a service provider, community leader, an individual who had COVID-19, or a family member/caregiver of someone who had COVID-19.

**Voluntary and Confidential:**

Taking part in this study is totally voluntary. All "personal" information shared will be kept strictly confidential. All participants will be asked to sign a confidentiality agreement..

**What does it involve?**

You will be invited to complete 6 weekly online self-learning modules and attend weekly facilitated group discussions with other participants online. You will learn mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), and Group

Empowerment Psychoeducation skills. We would also ask you to complete pre-, post-, and follow-up questionnaires and an optional online focus group after the intervention to help evaluate the program's effectiveness.

**Honorarium:**

You will receive \$20 as a token of appreciation for your time for completing each survey and \$30 for the 3-month post-focus group. This study has been approved by the Ryerson Research Ethics Board (REB 2020-123) and UHN REB.

**Time:**

For our next wave, the weekly online groups will start on **Wednesday September 16, 2020** for 6 consecutive weeks, **from 8:00-9:30pm.**

For more information about PROTECH and to access the related consent forms, please go to our website ([www.projectPROTECH.ca](http://www.projectPROTECH.ca)). If you have questions about the research in general, or if you would like to participate in this study, please contact:

**PACER Coordinator:****Andy Mok**Email: [pacer@projectprotech.ca](mailto:pacer@projectprotech.ca)**Principal Researcher:****Prof. Josephine Pui-Hing Wong**

Tel: 416-979-5000 ext. 556303

Email: [prof-wong@projectprotech.ca](mailto:prof-wong@projectprotech.ca)

Project **PROTECH** is a rapid-response research supported by the Government of Canada's New Frontier in Research Fund (NFRF)



保泰社区抗疫行动 (PROTECH) :  
优化流行病快速应对能力, 提高社区复原力和健康水准

您是深受新冠疫情影响的加拿大华人吗?

我们邀请您参加一个在线培训项目, 以增强您的心理复原力!

您因为2019新型冠状病毒肺炎而倍感压力吗? 需要请几天假恢复身心健康吗? 您是否感到入睡困难? 您是否正在经历焦虑, 愤怒爆发, 或情绪低沉? 抑或只是想提高您的心理灵活性, 增强应对疫情时的复原力?

我们正在招募加拿大华人(英语, 普通话, 广东话)来参加一个名为: 应对全球流行病-接受, 承诺, 与赋权的培训(英文名: **Pandemic Acceptance and Commitment to Empowerment Response (PACER) Training**)。该培训旨在帮助深受2019新型冠状病毒肺炎影响的人群提高其复原力。参与者将有机会接受培训, 也会有机会带领主持未来的小组培训。

### 资格要求:

要参加此研究, 您必须年满18岁, 来自加拿大华人社区, 并且至少能流利使用以下三种语言中的一种: 英语, 普通话或广东话。您可以是服务提供者, 社区领袖, 或者是感染了2019新型冠状病毒肺炎的个人, 家人, 或照顾者。

### 自愿和保密:

参加本研究完全是自愿的。所有在小组分享的私人信息将被严格保密。所有参与者均须签署一份保密协议。

### 培训内容:

我们将邀请您完成为期六周的在线自学模块, 并且每周与其他参与者一同参加由培训者带领的在线小组讨论。您会学习正念, 接受与承诺疗法(ACT), 以及集体赋权心理教育技能。我们还将

邀请您完成介入前、后, 以及后续的跟进问卷调查。您还可以志愿选择参加线上焦点小组, 以帮助我们评估项目的有效性。

### 酬金:

每完成一份问卷, 您将获得\$20加币, 以表谢意; 参加培训结束三个月后的后续线上焦点小组, 您还将再获得\$30加币。这项研究已由瑞尔(Ryerson)大学研究伦理委员会(REB 2020-123)和大学健康网络(UHN)研究伦理委员会批准。

### 培训时间:

下期培训的每周在线小组讨论将于九月十六日开始, 连续6周, 时间为每周三晚8点-9点半。

想获得有关保泰社区抗疫行动(PROTECH)和相关知情同意书的更多信息, 请访问我们的网站([www.projectPROTECH.ca](http://www.projectPROTECH.ca))。如果您对本研究有疑问, 或者您有意参与培训, 请联系:

应对全球流行病 - 接受承诺与赋权培训

(PACER) 协调员: **Andy Mok**

电子邮件 [pacer@projectprotech.ca](mailto:pacer@projectprotech.ca)

项目首席研究员: **黄佩卿教授**

电话: 416-979-5000 分机号: 556303

电子邮件: [prof-wong@projectprotech.ca](mailto:prof-wong@projectprotech.ca)

保泰社区抗疫行动(PROTECH)项目是一项快速应对研究, 由加拿大政府的新前沿研究基金(NFRF)资助。

保泰社區抗疫行動 (PROTECH) :  
優化流行病快速應對能力, 提高社區復原力和健康水準

**您是深受新冠疫情影響的加拿大華人嗎?**

**我們邀請您參加一個線上培訓項目, 以增強您的心理復原力**

您因為2019新型冠狀病毒肺炎而倍感壓力嗎? 需要請幾天假恢復身心健康嗎? 您是否感到入睡困難? 您是否正在感到焦慮, 憤怒爆發, 或情緒低沉? 抑或您只是想提高您的心理靈活性, 增強面對疫情時的復原力?

我們正在招募加拿大華人(英語, 普通話, 廣東話)來參加一個名為: 應對全球流行病 - 接受, 承諾, 與賦權的培訓(英文名: Pandemic Acceptance and Commitment to Empowerment Response (PACER) Training)。該培訓旨在幫助深受2019新型冠狀病毒肺炎影響的人群提高其復原力。參與者將有機會接受培訓, 也會有機會帶領主持未來的小組培訓。

### 資格要求:

要參加此研究, 您必須年滿18歲, 來自加拿大華人社區, 並且至少能流利使用以下三種語言中的一種: 英語, 普通話或廣東話。您可以是服務提供者, 社區領袖, 或者是感染了2019新型冠狀病毒肺炎的個人, 家人, 或照顧者。

### 自願和保密:

參加本研究完全是自願的。所有在小組分享的私人信息將被嚴格保密。所有參與者均須簽署一份保密協議。

### 培訓內容:

我們將邀請您完成為期六周的線上自學課程模組, 並且每週與其他參與者一同參加由培訓者帶領的線上小組討論。您會學習正念, 接受與承諾療法(ACT), 以及小組賦權心理教育技能。我們

還將邀請您完成介入培訓前、後, 以及後續的跟進問卷調查, 您還可以義務選擇參加線上焦點小組, 以幫助我們評估項目的有效性。

### 酬金:

每完成一份問卷, 您將獲得\$20加幣, 以表謝意; 參加培訓結束三個月後的後續線上焦點小組, 您還將再獲得\$30加幣。這項研究已由瑞爾森(Ryerson)大學研究倫理委員會(REB 2020-123)和大學健康網絡(UHN)研究倫理委員會批准。

### 培訓時間:

下期培訓的每週在線小組討論將於九月十六日開始, 連續6週, 時間為每週三晚8點-9點半。

想獲得有關保泰社區抗疫行動(PROTECH)和相關知情同意書的更多信息, 請瀏覽我們的網站([www.projectprotech.ca](http://www.projectprotech.ca))。如果您對本研究有疑問, 或者您有意參與培訓, 請聯系:

應對全球流行病 - 接受承諾與賦權培訓  
(PACER) 協調員: Andy MOK

電子郵件: [pacer@projectprotech.ca](mailto:pacer@projectprotech.ca)

項目首席研究員: 黃佩卿教授

電話: 416-979-5000分機號: 556303 電子郵件: [prof-wong@projectprotech.ca](mailto:prof-wong@projectprotech.ca)

保泰社區抗疫行動(PROTECH)項目是壹項快速應對研究, 由加拿大政府的新前沿研究基金(NFRF)資助。