

新聞稿

保泰社區抗疫行動向華裔社區推出 PACER 在線培訓項目 受新冠疫情影響的加國華人 現可免費參與 增強心理復原力

【01/14/2021, 多倫多】在新年的鐘聲裏，我們送走了不平凡的 2020 年，在人類的發展史上寫下了濃重又悲情的一筆。人們展望 2021 年，希望新冠肺炎的大流行能盡快過去，生活可以早日如常。但我們身邊正在經歷入睡困難、焦慮、憤怒或情緒低沉的人比比皆是。疫情的持續所帶給所有人的壓力不言而喻。恢復身心健康之路，我們任重道遠。在封城和禁止社交的大環境下，如何幫助他人和自己提高的心理的靈活性，增強應對疫情的復原力？保泰社區抗疫行動([Project PROTECH](#))作為加拿大政府的新前沿研究基金(NFRF)資助的[研究項目](#)，現正在招募加拿大講英語、國語或粵語的華人，參加一個名為“[應對全球流行病 - 接受，承諾，與賦權](#)”的免費培訓項目(PACER: Pandemic Acceptance and Commitment to Empowerment Response Training)，旨在幫助受新冠病毒影響的人提高復原能力。滿足條件的人，還能獲得相應的報酬。

這個項目自 2020 年下半年展開以來，以英語培訓了近一百位參加者，現在保泰團隊持續加強培訓內容，發展出了中、英、粵三種語言的培訓模式，推出第二階段的培訓。讓更多社區內的新移民、留學生、非居民等不同群體都能參與其中。

大流行下的自助和自我成長

參加 2020 年底首批培訓的一名學員表示，該培訓項目讓他在忙碌的生活中有機會停下來問自己不同的問題，通過一些專業的心理技巧反省遇到的一些困境和自己的感受。“冥想讓人能夠內心鎮定。在一些培訓中，我們總是被提醒問問自己應該遵循哪些重要的規則，什麼時候需要別人來為我們做決定、什麼時候用自主權來做選擇。我學到了為情緒尋找出路的辦法，以及對與錯之間的界線可能沒有明確定義。”

另一位深受疫情影響、對未來情況有異常擔憂和焦慮的學員則表示，通過一些例子和一定的專業心理原理，從中受益，減輕了疫情所帶來的精神壓力。“我學習到了更好地關注當下的感受，著眼現在，不要考慮太多的過去，又憂慮著未來。疫情剛開始，華人受到歧視，我也擔心過上街有人罵我，不知道怎麼處理不說，心裏也會難受。冥想課的時候，老師教給我這只是一個負面的想法，在專業的引導下，說了好多次，念著念著就覺得這只是個詞句，並不覺得這句話對我再有什麼影響，覺得自己想開了。普通人平時開導不了自己、做不到的東西，在這個培訓裏可以得到輔導和更正。”

接受過培訓的張女士則認為，培訓強調了自己的價值觀的建設。“比如我喜歡旅遊，但因為疫情不能去了，我學會了可以用其他事替代，同時依然保持該價值觀在心裏。為什麼喜歡旅遊？是希望尋找快樂，以及和遠方的家人、朋友團聚。疫情之下，我可以通過看一些書籍、紀錄片，和親友視頻聊天，

保泰社区抗疫行动



Pandemic Rapid-response Optimization
To Enhance Community-Resilience and Health

達到了相同的效果。同時我做了未來的旅遊計劃，往這個方向去努力。其實我還是在追求這個價值和東西。這是疫情期間的一種別樣的疏導自己的方式。”

如何參加本次的免費有償培訓？

要參加 [PACER 培訓](#)，你須年滿 18 歲，來自加拿大華人社區，並且至少能流利使用英語、國語或粵語中的一種。你可以是上班族，居家學習的大學生，社區領袖，或是感染了新冠病毒的人士，照顧患病家人的受影響者等。

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。因此，參與者均須簽署一份保密協議。該培訓項目為期 6 周，以在線自學的模塊進行，每周與其他參與者一同參加由培訓者帶領的在線小組討論。你將會學習到正念、接受與承諾療法 (ACT)，以及集體賦權心理教育等專業的心理應對技能。我們還將邀請你完成培訓前、後以及後續的跟進問卷調查。你還可以誌願選擇參加線上的焦點小組，以幫助我們評估該項目的有效性。

為表示對該研究項目參與者的謝意，每完成一份問卷，你將獲得 \$20 加幣。參加培訓結束三個月後的後續線上焦點小組，你還將再獲得 \$30 加幣。這項研究已由瑞爾森 (Ryerson) 大學研究倫理委員會 (REB 2020-12) 和大學健康網絡 (UHN) 研究倫理委員會批准，旨在與華裔社區一起共同應對新冠肺炎的持續影響。

下期培訓的每周在線小組討論將於 2021 年 1 月 27 開始，連續 6 周，以中、英、粵三種語言，在每周三晚 8 點到 9 點半舉行。培訓人數有限，請在培訓開始前盡早註冊。保泰稍後將推出更多培訓時間表。想獲得有關保泰社區抗疫行動培訓的相關信息，或你有意參與培訓，請訪問我們的網頁 (www.projectPROTECH.ca)。如果您對本研究有任何疑問，請聯系該項目的協調員 Andy Mok pacer@projectprotech.ca □

敬請發布並關注我們的社交媒體賬戶，感謝！

Follow Us on Social Media!

