

## 新闻稿

### 保泰社区抗疫行动向华裔社区推出 PACER 在线培训项目 受新冠疫情影响的加国华人 现可免费参与 增强心理复原力

【14/01/2021, 多伦多】在新年的钟声里，我们送走了不平凡的 2020 年，在人类的发展史上写下了浓重又悲情的一笔。人们展望 2021 年，希望新冠肺炎的大流行能尽快过去，生活可以早日如常。但我们身边正在经历入睡困难、焦虑、愤怒或情绪低沉的人比比皆是。疫情的持续所带给所有人的压力不言而喻。恢复身心健康之路，我们任重道远。在封城和禁止社交的大环境下，如何帮助他人和自己提高的心理的灵活性，增强应对疫情的复原力？保泰社区抗疫行动 ([Project PROTECH](#)) 作为加拿大政府的新前沿研究基金 (NFRF) 资助的[研究项目](#)，现正在招募加拿大讲英语、国语或粤语的华人，参加一个名为“[应对全球流行病 - 接受，承诺，与赋权](#)”的免费培训项目 (PACER: Pandemic Acceptance and Commitment to Empowerment Response Training)，旨在帮助受新冠病毒影响的人提高复原能力。满足条件的人，还能获得相应的报酬。

这个项目自 2020 年下半年展开以来，以英语培训了近一百位参加者，现在保泰团队持续加强培训内容，发展出了中、英、粤三种语言的培训模式，推出第二阶段的培训。让更多社区内的新移民、留学生、非居民等不同群体都能参与其中。

## 大流行下的自助和自我成长

参加 2020 年底首批培训的一名学员表示，该培训项目让他在忙碌的生活中有机会停下来问自己不同的问题，通过一些专业的心理技巧反省遇到的一些困境和自己的感受。“冥想让人能够内心镇定。在一些培训中，我们总是被提醒问问自己应该遵循哪些重要的规则，什么时候需要别人来为我们做决定、什么时候用自主权来做选择。我学到了为情绪寻找出路的方法，以及对与错之间的界线可能没有明确定义。”

另一位深受疫情影响、对未来情况有异常担忧和焦虑的学员则表示，通过一些例子和一定的专业心理原理，从中受益，减轻了疫情所带来的精神压力。“我学习到了更好地关注当下的感受，着眼现在，不要考虑太多的过去，又忧虑着未来。疫情刚开始，华人受到歧视，我也担心过上街有人骂我，不知道如何处理不说，心里也会难受。冥想课的时候，老师教给我这只是一个负面的想法，在专业的引导下，说了好多次，念着念着就觉得这只是个词句，并不觉得这句话对我再有什么影响，觉得自己想开了。普通人平时开导不了自己、做不到的东西，在这个培训里可以得到辅导和更正。”

接受过培训的张女士则认为，培训强调了自己的价值观的建设。“比如我喜欢旅游，但因为疫情不能去了，我学会了可以用其他事替代，同时依然保持该价值观在心里。为什么喜欢旅游？是希望寻找快乐，以及和远方的家人、朋友团聚。疫情之下，我可以通过看一些书籍、纪录片，和亲友视频聊天，

# 保泰社区抗疫行动



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

达到了相同的效果。同时我做了未来的旅游计划，往这个方向去努力。其实我还是在追求这个价值和东西。这是疫情期间的一种别样的疏导自己的方式。”

## 如何参加本次的免费有偿培训？

要参加 [PACER 培训](#)，你须年满 18 岁，来自加拿大华人社区，并且至少能流利使用英语、国语或粤语中的一种。你可以是上班族，居家学习的大学生，社区领袖，或是感染了新冠病毒的人士，照顾患病家人的受影响者等。

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。因此，参与者均须签署一份保密协议。该培训项目为期 6 周，以在线自学的模块进行，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。你将会学习到正念、接受与承诺疗法 (ACT)，以及集体赋权心理教育等专业的心理应对技能。我们还将邀请你完成培训前、后以及后续的跟进问卷调查。你还可以志愿选择参加线上的焦点小组，以帮助我们评估该项目的有效性。

为表示对该研究项目参与者的谢意，每完成一份问卷，你将获得 \$20 加币。参加培训结束三个月后的后续线上焦点小组，你还将再获得 \$30 加币。这项研究已由瑞尔森 (Ryerson) 大学研究伦理委员会 (REB 2020-12) 和大学健康网络 (UHN) 研究伦理委员会批准，旨在与华裔社区一起共同应对新冠肺炎的持续影响。

下期培训的每周在线小组讨论将于 2021 年 1 月 27 日开始，连续 6 周，以中、英、粤三种语言，在每周三晚 8 点到 9 点半举行。培训人数有限，请在培训开始前尽早注册。保泰稍后将推出更多培训时间表。想获得有关保泰社区抗疫行动培训的相关信息，或你有意参与培训，请访问我们的网页 ([www.projectPROTECH.ca](http://www.projectPROTECH.ca))。如果您对本研究有任何疑问，请联系该项目的协调员 Andy Mok [pacer@projectprotech.ca](mailto:pacer@projectprotech.ca)。□

敬请发布并关注我们的社交媒体账户，感谢！

Follow Us on Social Media!

