

辦公時間

星期一至星期五
上午九時至下午四時三十分

Office Hours

Monday - Friday
9:00am - 4:30pm
Closed on Saturday, Sunday and Statutory Holiday

撥款機構 | Funders



Justice and
Solicitor General

Funded by the
Government of Canada's
New Horizons for Seniors Program



www.facebook.com/340200382743537/CCECA



111 Riverfront Avenue S.W. Calgary, AB, T2P 4Y8
403-269-6122 | 403-269-1951 | cceca@cceca.ca

www.cceca.ca

Charitable Registration Number: 126698018 RR0002



卡城華人耆英會
The Calgary Chinese Elderly
Citizens' Association

社區同行大使計劃

服務內容



朋輩支援



社交連繫



精神健康
推廣

111 Riverfront Avenue S.W. Calgary, AB | 403-269-6122 | www.cceca.ca

宗旨

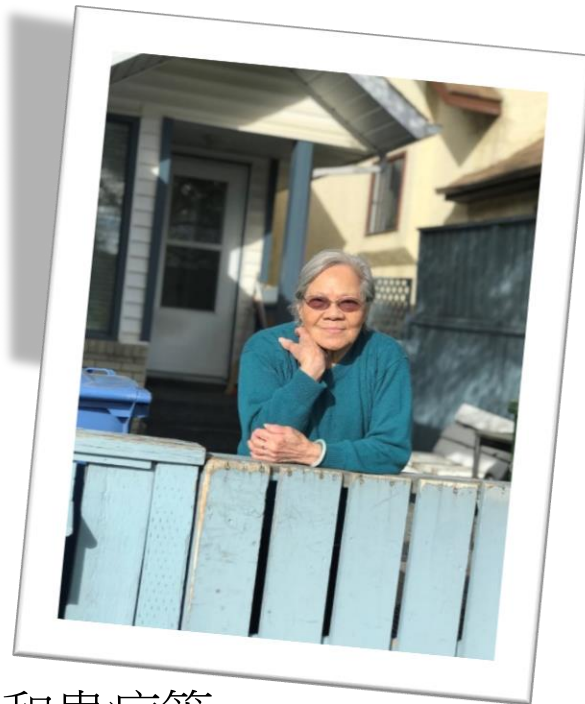
本計劃與加拿大精神健康協會合作，旨在透過朋輩支援，促進華裔長者身心靈健康，與社區融合及連繫，減少孤獨感及社會隔離。

目的

- 增加華裔長者間的朋輩支援及建立正向的社會連繫
- 連繫長者與社區內各種的支援服務
- 強化華裔社區長者的抗逆力

對象

- 65 歲或以上華裔長者
- 有自我照顧能力
- 常感到孤獨或情緒低落
- 缺乏社會支援如獨居，低收入等
- 曾經或正在經歷一些人生轉變如喪偶和患病等



服務

受訓義工為長者提供一對一的朋輩支援服務，透過家訪、電話或小組提供以下服務：

- 情緒支援
- 自我關顧及保健練習，如鬆弛運動
- 協助解決問題
- 培養健康的朋輩關係
- 陪伴或帶領參加社區活動
- 社區資源介紹及服務轉介

情緒支援熱線：由耆英會社工負責接聽，目的為提供情緒支援及轉介服務。此為非緊急性支援熱線，請於星期一至五，早上九時至下午四時半，致電 825-561-6122 查詢。

成為社區同行大使（義工招募）

- 通過面試及篩選
- 接受共 12 小時的培訓，內容包括：自我照顧及助人技巧、問題解決技巧、認識精神健康、哀傷處理、壓力管理及良好關係建立等
- 完成培訓後，提供最少每週 1 小時，共 12 星期的長者朋輩支援服務
- 出席每月一次的義工支援聚會