

Purpose:

This project, in collaboration with the Canadian Mental Health Association (CMHA), is a peer support program to reduce social isolation and increase social inclusion among Chinese Older Adults.

Objectives:

- Increase peer support and positive social ties
- Bridge between the formal and informal support
- Strengthen helping skills of volunteers (Community Helpers) and knowledge of mental health and aging

Target Group:

Aged 65+ who is independent in activities of daily living, expresses feelings of isolation, lack of social support, lives alone or with spouse, low income, or experiences distress during life transition such as bereavement or illness.

Services content:

- Volunteers will receive 12 hours training on mental health, grief and loss, self-help skills and mindfulness, helping skills, stress management, goal setting and healthy relationship.
- Trained volunteers will provide 10 weeks one-to-one peer support through visit, telephone and activities. Services include emotional support, referral, help to establish goals such as better self-care and social engagement and provide knowledge on problem solving, mental health and community resources.

希望

HOPE

卡城華人耆英會
Calgary Chinese Elderly
Citizens' Association
(CCECA)



社區同行大使計劃

Chinese Community Helpers Program

同行

PEER

查詢 Enquiry: 活動聯絡主任

Program Coordinator

電話 Phone: 403-269-6122

傳真 Fax: 403-269-1951

電郵 E-mail: cceca@cceca.ca

卡加利河濱西道一壹一號

111 Riverfront Avenue SW, Calgary, AB T2P 4Y8

合作夥伴 Partner:



Canadian Mental
Health Association
Calgary
Mental health for all

撥款機構 Funder:



family & community
support services

社區同行大使 Community Helper



如何成為社區同行大使？

- 40 歲或以上人士
- 有興趣為長者提供情緒支援
- 通過面試及篩選
- 接受共 12 小時的培訓
- 承諾完成培訓後，提供最少每週 2 小時，共 10 星期的長者朋輩支援服務



培訓課程中可學到什麼？

此培訓課程非常實用豐富，內容包括：認識精神健康，哀傷處理，自我照顧，壓力管理，建立目標及良好關係建立等技巧。培訓過程將透過講座，短片，示範，模擬個案分析，角色扮演及分組討論來加強同行大使的實踐經驗，建立信心，提升助人的技巧。



同行大使需提供甚麼服務？

透過探訪，電話或社區活動為長者提供一對一的朋輩支援服務。服務包括：

- 情緒支援
- 一起訂立目標
- 共同解決問題
- 分享心理健康實踐心得
- 介紹社區資源

服務對象 Services Target

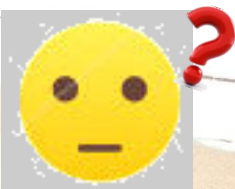


宗旨：

本計劃與加拿大精神健康協會合作旨在透過朋輩支持，促進華裔長者社區融合和連繫，減少社會隔離。

目的：

- 增加華裔長者間的朋輩支援及建立正向的社會連繫
- 連繫社區內不同的長者支援服務
- 強化義工們的助人技巧及長者心理健康知識



誰人可以得到社區同行大使服務？

- 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
- 缺乏社會支持如獨居，低收入等
- 曾經或正在經歷一些人生轉變如喪偶，患病等



參與社區同行大使計劃的好處？

- 可與同行大使，每星期 1 次一對一會面或通電話，得到朋友與你一起訂立目標，解決問題，舒緩情緒困擾。
- 可參加每月 1 次同輩支援小組活動，從而加強與其他參加者的聯繫，建立友誼，擴闊生活圈子。
- 可免費取得相關服務資料，心理健康常識及轉介服務。