





COVID-19 Resources List 疫情生活指南

P.S.: All the information was collected on Jun 25, 2020. We apologize for any inconvenience caused due to the change of information because of the unstable situation and your consideration will be very much appreciated.

備註：疫情下的市場變動迅速，以下的資訊收集於 6 月 25 日，若有所改動而未能及時更新，敬希見諒！

Please click into the link with the sign  beside. 請點擊標誌  旁邊的官方鏈結。



1. Community Supportive Service (Chinese) 華語社區支援服務

Agency 機構	Service Description 服務簡介	Contact 聯絡電話	Service hours 服務時段
The Calgary Chinese Elderly Citizens' Association (CCECA) 卡城華人耆英會 	- Phone supportive service for information and benefit application 電話諮詢及申請福利	(403) 269-6122	Mon-Fri: 10am -4pm 星期一至五： 上午 10 點至下午 4 點
	- Hotline for Emotional Support 電話情緒支援服務	(825) 561-6122	
	- Hotline for Chinese Community Helper Program 社區同行大使服務熱線	(403) 618-6991	
	- Volunteer handy person program 長者家居維修計劃	(403) 999-6827	
	- Food / Essential Items Delivery Service 食物雜貨物送服務 (提供免運費的「食物雜貨物送服務」及緊急事務援助予有需要長者。)	(403) 269-6122 陳先生 / 傅小姐	
Chinese Community Response to Family Violence 家庭暴力支援服務 	- Supportive services for those experiencing family violence 提供家庭暴力受害者及其家人支援	(403) 261-7956 (403) 991-3255	Mon-Fri : 9:30 am -4pm 星期一至五： 上午 9 點半至下午 4 點
Calgary Chinese Community Service Association 卡城華人社區服務中心 	- Phone supportive service for Information and Advice 電話諮詢服務	(403) 265-8446	Mon-Fri : 9am -5pm 星期一至五： 上午 9 點至下午 5 點
Calgary CCM Centre 卡城中信中心 	- Hotline for Emotional Support 抗疫/逆情緒支援熱線	(587) 434-2930	Mon-Fri : 10am -4pm 星期一至五： 上午 10 點至下午 4 點

2. Food Delivery Service 餐飲外賣服務

Restaurant 餐廳	Service Description 服務簡介	Contact 聯絡電話	Charge 收費	Service Time 服務時間
Cultural Centre Cuisine 粵食粵美	- Food delivery for seniors in Chinatown 只提供送餐服務於居住在唐人街的長者	(403) 457-9988	- \$10 per meal from Mon to Fri - 提供每週星期一至五 \$10 的餐單選擇。	Mon to Sun: Before 4pm 星期一至日：下午 4 點前(注意：營業時間會因應疫情的發展情況而有所改變。)

3. Grocery information 超市資訊

(Chinese) Supermarket 華人超市	Service Description 服務簡介	Charge 收費
T&T Supermarket 大統華 	<ul style="list-style-type: none"> - Only Online Order - Home delivery /Pick up in the store - 只提供網上訂購付費 - 送貨服務/門店提取 	<p>Home Delivery Charge: <20 pounds (\$6.99) >20 pounds(Extra \$0.5 for each pound) >30 pounds(Extra \$ 1 for each pound)</p> <p>送貨收費: <20 磅 (\$6.99) >20 磅(20 磅后每磅\$0.5) >30 磅(30 磅后每磅\$ 1)</p> <p>For the further details, please help to check from website below 有關收費詳情，請參閱左方的官方網站鏈結。</p>
Fresh Land Supermarket 恒豐超市 	<ul style="list-style-type: none"> - Grocery delivery is only for seniors in Chinatown, for the address out of China Town, please help to confirm with staff. - 送貨服務只限居住於唐人街的長者，其他地區長者請致電超市職員查詢。 	<p>Home Delivery Charge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orders that are over \$60 (before tax) will ship for free - Cash On delivery - Order through hotline: (403) 269-4646 / 647-350-8998 <p>送貨費:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 訂購金額滿 60 元或以上免費送貨。 - 貨到付款 - 電話訂購熱綫: (403) 269-4646 / 647-350-8998 <p>For the further details, please help to check from website below: 有關詳情請參閱左方的官方網站鏈結</p>

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

Supermarket 其他超市	Service Description 服務簡介	Charge 收費
<p>CO-OP 科浦超市</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Calgary Co-op Community Care Packages provided to the seniors and people requested to be self-quarantined. - Seniors' shopping hours : Every Monday, Wednesday and Friday from 8:00 am to 9:00 am - 長者及被要求在家自我隔離的人士可申請「卡城 Co-op 關懷禮品包」 - 長者購物時段:  星期一、三、五: 每天早上 8 點至 9 點 	<ul style="list-style-type: none"> - Calgary Co-op Community Care Packages is free of charge until April 15, 2020. - Only accept email application: Send the request through the email address (Information include: your full name, phone number, address, postal code, and the location of your closest Calgary Co-op store): memberengagement@calgary.coop.com - “卡城 Co-op 關懷禮品包”申請日期截至 2020 年 4 月 15 日。 - 需要透過以下的電郵地址申請 (請填上資料: 姓名, 電話號碼, 住址, 郵政編碼, 住址附近最近的 CO-OP 超市地址): memberengagement@calgary.coop.com <p>For the further details, please help to click into website 有關收費詳情, 請參閱左方官方網站鏈結</p>
<p>Walmart 沃爾瑪</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Only Online Order - Home delivery /Pick up in the store - Seniors' shopping hours : Monday to Friday from 7am-8am - 只提供網上訂購付費送貨服務/門店提取 - 長者購物時段:  星期一至五: 早上 7 點至 8 點 	<p>FREE Walmart Pickup: (Amount before tax)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orders that are over \$25 will ship for free, otherwise, \$5 handling fee will be charged. <p>門店提取 (金額按照稅前計算)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 稅前購物滿 \$25 可免費提取 <p>Home Delivery Charge: (Amount On orders before taxes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Order Above \$50: Free delivery - The delivery fee depends on the amount on order before tax. <p>送貨費 (金額按照稅前計算):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 稅前購物滿\$50 元以上免收送貨費。 - 送貨費按照稅前購物金額而訂。 <p>For the further details, please help to click into website 有關收費詳情, 請參閱左方官方網站鏈結</p>
<p>Superstore 大型超市</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Only Online Order - Home delivery /Pick up in the store - Seniors' shopping hours : Every Tue and Friday from 7am-8am - 只提供網上訂購付費送貨服務/門店提取 - 長者購物時段:  逢星期二、五: 早上 7 點至 8 點 	<p>Home Delivery Charge: (Amount On orders before taxes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - All orders must be \$10 or more - Delivery Fee + Service fee (5% of order total before taxes) - The delivery fee depends on the size of your order and the delivery time that you choose. <p>送貨費 (金額按照稅前計算):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 稅前購物需滿 \$10 或以上 - 送貨費+服務費 (稅前總額的 5%) - 送貨費按照貨物的大小和要求的運送時間而訂 <p>For the further details, please help to click into website 有關收費詳情, 請參閱左方官方網站鏈結</p>

4. Canada's COVID-19 Economic Response Plan 加拿大抗疫財政支援計劃

This information collected from Government website and translated into Chinese. If there is any inconsistency or ambiguity between the English version and the Chinese version, the English version shall prevail. For the further details, please click the Government link [Here](#).

此中文內容為官方英文版本譯本，如中、英文兩個版本有任何抵觸或不相符之處，應以官方英文版本為準。詳情請按入[官方網址](#)。

就業保險金申請須知

(Eligibility for Employment Insurance)



1. 基於企業關閉而被解僱?

- 可申請一般就業保險 (Employment Insurance –Regular benefits)

➤ 申請資格:

- 1) 非自己的因素導致失業 (例如自願離職、勞工糾紛、因犯錯而被解僱等等。)
- 2) 在過去 52 週裡，連續超過七天沒有工作及薪金;
- 3) 在過去 52 週裡，已經工作了規定的受保就業時數 (現時在卡城需要超過 **630 小時**)
- 4) 需要提供僱傭記錄表 (Record of Employment) 用以證明您與僱主之間僱傭關係的結束，並顯示您的相關工作記錄

- 網上申請: [Apply for EI –Regular benefits](#)

2. 因自我隔離而失去收入?

- 可申請就業保險-疾病津貼 (Employment Insurance -Sickness benefits)

➤ 申請資格:

- 1) 需要在過去一年 **52 週滿 600 工作時數**
- 2) 不需要提供僱傭記錄表 (Record of Employment) 或醫療證明

➤ 備註:

- 已被隔離的新申請人可致電加拿大服務局就業保險部門 1-800-206-7218 以獲豁免一星期的 EI 輪候期;
- 因為生病或被隔離而無法完成申請流程的人，可以稍後補交文件，來追溯他們整段時間的索賠要求

- 網上申請: [Apply for EI –Sickness benefits](#)

合乎資格的申請人士:

- 有關詳情請致電 1-833-371-2725 (免費電話專線) 查詢。
- 當遞交申請表後，申請人將收到四位數字的用戶密碼 (Access Code)，可以用此密碼及個人工卡 SIN 號碼以提交每兩週所需的報告和獲取申請信息。
- 有關詳情請按入鏈結查詢: [Employment and Social Development Canada](#) 加拿大就業及社會發展部

緊急援助福利 **Canada Emergency Response Benefit**

1. 失去收入但不合資格申請就業保險金(EI)或其他失業保障?

- 因企業關閉而被停薪留職;
- 不符合資格申請 EI, 但因疫情而導致收入大減致每月不足 1,000 元的人士, 例如自僱人士、散工、季節工、自由職業者等等。

2. 需要自我隔離但不合資格申請就業保險金?

- 不合乎資格申請一般就業保險金 (EI), 但因患上新冠病毒(COVID-19)或因需要照顧患上此症的家人而被要求自我隔離的僱員及自僱人士。
- **不需要**提交醫生紙以證明此情況。

3. 由於學校關閉而無法工作?

- 因中小學、日托中心關閉, 而需要待在家裡看護適學子女的父母; 期間並沒有收入。

4. 我不是加拿大公民及永久居民?

- 即使非加拿大公民及永久居民, 例如國際學生或工作簽證者, 只要您符合申請資格, 居住在加拿大並且有個人工卡 SIN 號碼就可以申請。

5. 在領取 CERB 的期間可以有其他收入嗎?

- 如您居住省份在您獲得 CERB 的前提下仍提供您某些升級補助, 這類補助不會影響 CERB。
- 在領取 CERB 福利金的 4 週期間可賺取最多 1,000 元與工作及自僱相關的收入, 例如小費、酬金、工資補助(Wage Subsidy)以及非合格的股息收入(Non-Eligible Dividends)

備註: 非合格的股息收入一般指享有小型生意稅率的加拿大人控制的私人公司所派發的股息。

6. CERB 與就業保險金(EI)可否接續申請?

- 正在申領 EI 的受助人, **必須**等到 EI 補助期完結才可申請 CERB。
- 假設您獲取 CERB 24 周後仍然繼續失業, 並且符合 EI 申請資格, 獲取 CERB 不會影響您 EI 的資格。
- 在 2020 年 10 月 3 日前, 如果在**一般 EI 補償期、產假及育兒假**結束後, 因新冠疫情仍然持續而無法找到工作或重返工作崗位的人士可以申請 CERB。

7. 我該申請 EI 還是 CERB?

- 在 **3 月 15 日前**失業並符合 EI 就業保險資格, 您將會按原有的 EI 程序獲得補助。
- 在 **3 月 15 日或之後**提交的 EI 一般或病假保險, 您的申請會被自動轉入 CERB。
- 其他如產假, 育兒假, 漁業, 和工時分擔 (work sharing) 的 EI 申請不納入 CERB, 仍需要透過 EI 提交申請。

CERB申請有關事項

申請資格:

- 年滿 15 歲並居住在加拿大;
- 在 2019 年或在申請時的前 12 個月內達到至少**稅前\$5,000 收入**，收入來源需與工作、自僱以及育兒假或產假的福利金有關，可以包括加拿大境外收入，但是需要居住在加拿大。
- 在提交申請後的首 4 週內，最少連續 14 天沒有超過\$1,000 與自僱及工作相關的收入，包括帶薪休假、任何工資補助以及非合格的股息收入。
- 不能因自己的因素而導致失業（例如自願離職、勞工糾紛、因犯錯而被解僱等等）
- 必須是因為新冠狀病毒(COVID-19) 而停止工作 或 符合資格申請一般就業保險或就業疾病津貼或在 2019 年 12 月 29 日至 2020 年 10 月 3 日期間領完一般 EI 補償期的人士。
- 在 2019 年 12 月 29 至 2020 年 10 月 3 日期間，EI 補償期完結後仍因為疫情的關係而失業。

CERB 津貼金額和申請期限:

- CERB 應課稅福利金是\$500 一周，每 4 週發放一次，每月\$2000，上限為期 **24 個星期（6 個月）**（備註：*由原本的 **16 個星期增加至 24 個星期**）。
- 無論您本來符合資格獲得的 EI 高於或少於\$500 一周，您仍然會獲得\$500 一周的 CERB。
- 福利在提交申請後的 10 天內透過銀行戶口轉賬或支票支付，沒有其他等待期。
- CERB 福利金可以追溯至您符合資格的日期開始，最早日期為 3 月 15 日。
- 福利金發放期由 2020 年 3 月 15 日至 10 月 3 日，申請期限截至 2020 年 12 月 2 日。

申請 CERB 方法:



- 方法 1: 網上申請: [CRA MY ACCOUNT](#)  **或** [My Service Canada Account](#) 
- 方法 2: 透過自動電話應答系統申請（只提供英語或法語應答）
- 自動電話應答系統號碼: **1-800-959-2019 或 or 1-800-959-2041**

備註: 申請服務時間: 每日上午 6 點至凌晨 3 點 (東部時區)
內部維修時間: 每日凌晨 3 點至早上 6 點 (東部時區)

申請 CERB 所需文件:

- 申請時需要提供個人信息（例如居所的郵政編碼），SIN 卡號碼，並確認您符合申請資格。
- 請保存所有相關的文件和資料，將來政府有可能會聯系您提交相關證明資料。

申請後注意事項:

- CERB 需要每 4 週重新申請，以審核申請人在這 4 週的期間符合申請條件。申請人根據官方指定開始的日期進行申請。有關詳情請按入[鏈結 Link](#)  查詢
- CERB 是應課稅福利金，支付時不作扣稅，因此在申報 2020 年個人稅時必須申報這筆福利收入並補稅。
- 不誠實領取 CERB 人士有機會面臨懲罰，如果已經不符合領取資格，請盡快透過[鏈結 Link](#)  了解退款事宜。

家庭及個人支援 (Support for Individuals and Families)

延遲 2019 年報稅及稅款繳費期限

(Extra Time for 2019 Tax Returns)

- 2019 年個人所得稅申報限期延遲至 2020 年 6 月 1 日。
- 可申請延遲免息分期或免息繳付稅款至限期 2020 年 9 月 1 日。
- 有關詳情請按入鏈結查詢: [Learn More](#)

延遲地稅繳付日期

(Residential Property Tax Payment Deferral)

- 2020 年卡城地稅的繳費期限可免息延遲至 2020 年 9 月 30 日繳付。
- 若未能在 9 月 30 日或之前支付地稅, 需要支付額外 7% 的罰款。
- 有關詳情請按入鏈結查詢: [Learn More](#)

兒童福利金 (牛奶金)

(Canada Child Benefit)

- 每名兒童在 5 月份會額外獲得 \$300 牛奶金。
- 按 2018 年家庭收入來評估, 不涉及 2019 年度的所得稅申報。
- 網上申請: [Apply for Canada Child Benefit](#)

備註: 如您本來已在每月獲得牛奶金, 則不需要額外申請。

一次性特別消費補助稅 (Special Goods and Services Tax credit payment - GST credit)

- 由 2020 年 4 月 9 日開始, 符合資格的中低收入家庭人士將會獲發一次性消費補助稅津貼。
- 單身人士資助金額平均可達 \$400, 夫婦則 \$600。
- 如在 2018 年已經符合資格領取 GST/HST 退稅, 您會在 4 月 9 日自動得到這筆津貼。
- 如在 2018 年有報稅, 但是沒有符合資格領取 GST/HST 退稅的, 可以透過網上申請。
- 申請方法: [Goods and Services Tax credit](#)

房屋抵押貸款援助

(Mortgage Support)

- 加拿大六大銀行 (包括 RBC、TD、BMO、Scotiabank、CIBC 及 National Bank) 為有需要的客戶延期最多 6 個月的房貸還款。
- 銀行也會提供其他信貸產品的救濟。詳情請了聯絡您的金融機構以獲得進一步的資訊幫助。
- 有關詳情請按入鏈結查詢: [Learn More](#)

臨時薪資補助 (New Temporary Salary Top-up for Essential Workers)

- 針對每月收入不足 \$2,500 的低收入全職員工, 對象為 Full Time Essential Workers, 即為了對抗是次疫情不可或缺前線人員, 中央將會與地方政府共同策定津助的方針去幫助不符合領取 CERB, 但因疫情而導致收入大減的在職人士。詳情需待政府進一步公佈。

食物援助 (Food Support) :

- 提供食物援助的部分組織:
[加拿大食物銀行 Food Banks Canada](#)
[救世軍 Salvation Army](#)
[二度豐收 Second Harvest](#)
[加拿大社區食品中心 Community Food Centres Canada](#)
[加拿大早餐俱樂部 Breakfast Club of Canada](#)

運送緊急服務予有需要人士

(Delivering Essential Services to those in need)

- 政府撥款予本地的非牟利及慈善機構擴展義工運送服務予有需要的弱勢社群, 提供的服務包括日用品和藥品送貨服務和長者及殘疾人士交通接送服務等等。

學生支援 (Support for Students)

緊急學生福利金 (Canada Emergency Student Benefit, CESB) :

- 可從 2020 年 5 月 10 日起至 2020 年 9 月 30 日前申請。
- 符合條件的話可以獲得每月 1250 元的補貼。假如在基本申請資格外有其他的資格：1) 殘疾人士；2) 需要撫養 12 歲以下的兒童，則可每月額外獲得 750 元的補貼，合共每月 2000 元的補助。
- CESB 需要每 4 週重新申請，以審核申請人在這 4 週的期間符合申請條件。

申請資格：

- 不符合申領 CERB/EI 的在職學生或自 2019 年 12 月後畢業的學生
- 需要進行至少為期 12 週的學位，文憑或證書課程
- 因疫情而導致失去工作或無法獲得工作或每月收入沒有超過 \$1,000 與自僱及工作相關的收入
- 必須為加拿大的公民、永久居民或受保護的人士（得到加拿大移民及難民局相關機構發出的證明 **Immigration Refugees and Citizenship Canada (IRCC)** 及 **Immigration and Refugee Board of Canada (IRB)**）

申請方法：

- 方法 1：網上申請：[CRA MY ACCOUNT](#) 或 [此網頁](#)
- 方法 2：透過自動電話應答系統申請（只提供英語或法語應答）
 - 自動電話應答系統號碼：**1-800-959-8281**
 - 致電之前請準備 SIN 卡號碼和居所的郵政編碼。

備註：申請服務時間：週一至週五上午 9 點至下午 9 點 (本地時間)

解除海外留學生每週工作 20 小時限制

- 學生如果從事必要的服務行業，例如醫療保健、重要基礎設施、科技資訊、食品供應等等，每周可工作超過 20 小時。
- 此項措施將會在 2020 年 9 月 1 日失效。
- 有關詳情請按入 [此網頁](#) 查詢。

暫停償還學生貸款

(Suspension for Students Loan)

- 所有與聯邦政府有關的加拿大學生/學徒貸款及利息將會自動延遲至限期 2020 年 9 月 30 日繳付，期間不會產生利息。
- 其他與地方政府有關的學生借貸不包括在此項措施。
- 有關詳情請按入鏈結查詢：[Learn More](#)


長者支援 (Support for Seniors)

一次性養老金(OAS)和低收入補助金(GIS)津貼補助 (Providing a One-time Tax-Free payment)

- 正在領取加拿大養老金(OAS) 和低收入補助金(GIS) 的耆英，將會在 7 月 6 日那一週內發放額外一次性免稅津貼：分別為養老金 300 元和低收入補助金 200 元。
- 合資格的長者會自動收到這筆錢，不需要為此提出任何申請。

備註：如您已經申請養老金和低收入補助金計劃但仍未有審批結果，則可透過耆英會外展部查詢。

降低註冊退休收入(RRIF)最低取款額 (Reduced the Required Minimum Withdrawals from RRIFs)

- 政府將 2020 年註冊退休收入(RRIF)最低取款金額降低了 25%。藉此在金融市場下調之際幫助長者們避免損失
- 有關詳情請按入鏈結查詢：[Learn More](#) 

自動延續低收入補助金及配偶/鰥寡津貼 (Extending GIS and Allowance payments)

- 如果正在領取低收入補助金或配偶/鰥寡津貼的長者未能夠如期在 6 月 1 日前報稅，其福利金資格會自動延續至 9 月 31 日。
- 為避免福利中斷，報稅期限最遲不超過 10 月 1 日。

如需要查詢或協助申請福利，
請致電卡城華人耆英會外展部：
(403) 269-6122

5.A safely staged COVID-19 recovery plan to relaunch our economy

亞省階段性安全重啟經濟戰略

(按入以了解詳情)







6. Emergency Support for 24-Hour(Interpretation is available)

24 小時緊急支援服務 (提供即時傳譯)

Agency 機構	Service Description 服務簡介	Contact 聯絡電話
Emergency 緊急求助	Medical 醫療 - Fire 火警 - Police response 警察	9-1-1
Health Link 健康連線	- Health advice (including dementia advice) from a registered nurse. - 由註冊護士提供有關健康諮詢 (包括認知障礙症諮詢)。	8-1-1
Community Resources 社區連接	- Information and referrals for community and social services. - 有關社區資源及社會服務轉介及諮詢	2-1-1
City of Calgary 卡加利市	- Information on all City of Calgary services. - 有關卡城的資訊及服務	3-1-1
Distress Centre and Senior Connect 災難中心及長者連結	- Crisis support 危機支援工作 - Urgent social work response 緊急社會工作支援	(403) 266-4357

7. Regularly updated Health and Wellbeing Resources on COVID-19

緊貼疫情相關資訊

Agency 機構	Related Information 相關資訊	Website 網站鏈結
Alberta Health Services 亞省健康專線	- COVID-19 Online Screening 疫癘網上檢測	English Version 英文版本  Chinese Version 中文版本 
Government of Alberta (Alberta Health) 亞省政署	- COVID-19 info for Albertans 亞省疫情最新發展	English Version 英文版本 
Government of Canada 加拿大政府	- COVID-19: Canada's response and notification 2019 新冠狀病毒加拿大抗疫資訊	English Version 英文版本 
Calgary Local Immigration Partnership (CLIP) 卡城移民協會	- Download Translated versions for Chinese – Simplified/ Traditional about Government Updates 下載相關中文繁簡政府文件	English & Chinese Version 中英文版本 
Calgary Economic Development 卡城經濟發展中心	- COVID-19 Resources 抗疫資源資訊	English Version 英文版本 

8. COVID-19 Self-Caring Tips 疫情資訊小錦囊

➤ 1) How to care for a COVID-19 patient at home 如何在家照顧 COVID-19 患者

Source of Information : Alberta Health Services (按入資料來源: 亞省健康專線)

如何在家照顧 COVID-19 患者

(How to care for a COVID-19 patient at home)

Chinese (Traditional)



盡可能確保生病的人使用指定的臥室和衛生間。

不應在家中接受訪客。



盡可能與患病的個人保持社交距離。



不要讓患病的人為他人準備食物，並確保患病的人使用單獨的食物準備區域，或者至少在不同的時間準備食物，然後洗淨所有表面。



避免共同使用家居用品，如碗碟、水杯、杯子、餐具、毛巾和枕頭。

經常用肥皂和溫水洗手。



經常對所有表面消毒，尤其是扶手、門把手、水槽水龍頭、廁所和其他經常觸摸的物品。



建議親人用胳膊遮住咳嗽和打噴嚏，而不是雙手，並時刻保持良好的呼吸禮節。



監控自己的症狀，並造訪 [ahs.ca/covid](https://www.ahs.ca/covid) 進行自我評估以決定是否應該接受 COVID-19 測試。

[ahs.ca/covid](https://www.ahs.ca/covid)



Healthy Albertans.
Healthy Communities
Together



7. COVID-19 Self-Caring Tips 疫情資訊小錦囊

➤ 2) Emotional Self-Caring Tips 自我心理照顧

1. 關注當下 (Here and Now)

當我們遭逢「不在掌控內」的人事物時，處境愈是模糊、發展愈是難以預料時，不確定感和無助的焦慮感就節節上升。

當心裡感到極度焦慮時，可以採取「關注當下 (here and now)」的策略，專注於此時此地的感受、認知和行動。

- 過去已經成為過去，反覆回想、懊惱、後悔無濟於事；
- 專注當下可以採取的積極作為；
- 對於未來還無法確定的事，不要過度想像渲染。

2. 接受適當適量的資訊

對於疫情的掌握，「資訊正確性」絕對比「資訊量」更加重要，氾濫而錯誤的假消息，往往只會帶來更多的恐慌和紛擾。

如何掌握正確的資訊？

- 建議以政府轄下中心的防疫資訊為主，避免道聽塗說或是以訛傳訛，降低「疫情不確定性」對我們心理所產生的焦慮感。

3. 儲備健康資本




為自己儲備健康資本：

- 補充營養、避免熬夜、多運動、勤洗手、注意清潔衛生等。
- 減少出入人多的公共場所，減少搭乘大眾運輸工具，減少不必要的聚會。

4. 舒緩身心健康

為自己用心烹飪一頓佳餚、砌上一壺好茶、聽一段音樂、散一散步等等。

點擊以下視頻，透過不同方法放鬆身體肌肉以達到減壓的目的：

- [放鬆練習\(Relaxation Exercise\)](#) 
- [肌肉放鬆練習 \(Muscular Relaxation Exercise\)](#) 
- [腹腔式呼吸練習 \(breathing retaining\)](#) 

如有情緒困擾，請致電卡城華人耆英會電話情緒支援服務：

(825) 561-6122