

歡迎參加CARE視訊講座 - 「疫情下的身心靈健康」

請稍候, 講座即將開始。

疫情下的身心靈健康
廣東話視訊講座



時間與日期
2021年12月4日 (六)
早上10點半-11點半
(太平洋時間)



馬珮筠 博士
博士後研究員
華盛頓大學家庭醫學系



左雨詩 博士
臨床心理學教授暨CARE 共同研究員
三藩市加州大學醫學院

講座內容:

- 華裔在疫情期間可能遇到的壓力以及焦慮
- 在疫情期間識別和管理自身的壓力以及焦慮
- 華裔參與相關研究的重要性
- 從CARE獲知有關參與相關研究的机会

報名參加:

<https://tinyurl.com/caredec4>

本次活動會有禮卡抽獎

請瀏覽CARE的網站以獲取更多資料:

<https://careregistry.ucsf.edu/>

如要諮詢, 請聯繫CARE的工作人員: careaapi@gmail.com 或 (669) 256-2609

由美國國家衛生研究院/ 國家老年研究院資助: R24AG063718
三藩市加州大學 研究倫理審查委員會編號: 19-28027



C = Collaborative 合作

A = Approach 方式

R = Research 研究

E = Education 教育

以合作方式進行亞裔美國人及太平洋島民的研究與教育

請瀏覽CARE網站以取得詳細資訊:

<https://careregistry.ucsf.edu>



Gallery View Enter Full Screen

看到講師及
所有參加者

全螢幕

開 / 關
麥克風

開 / 關
影像

CARE
COLLABORATIVE APPROACH FOR
ASIAN AMERICANS & PACIFIC ISLANDERS
RESEARCH & EDUCATION

提問/
交談室

離開講座

CARE Registry

Unmute Start Video

Security Participants Polls Chat Share Screen Record Reactions More

End

講座內容

2021 年 12月4日



CARE

COLLABORATIVE APPROACH FOR
ASIAN AMERICANS & PACIFIC ISLANDERS
RESEARCH & EDUCATION

以**合作方式**進行亞裔美國人及
太平洋島民的**研究與教育**

<https://careregistry.ucsf.edu>

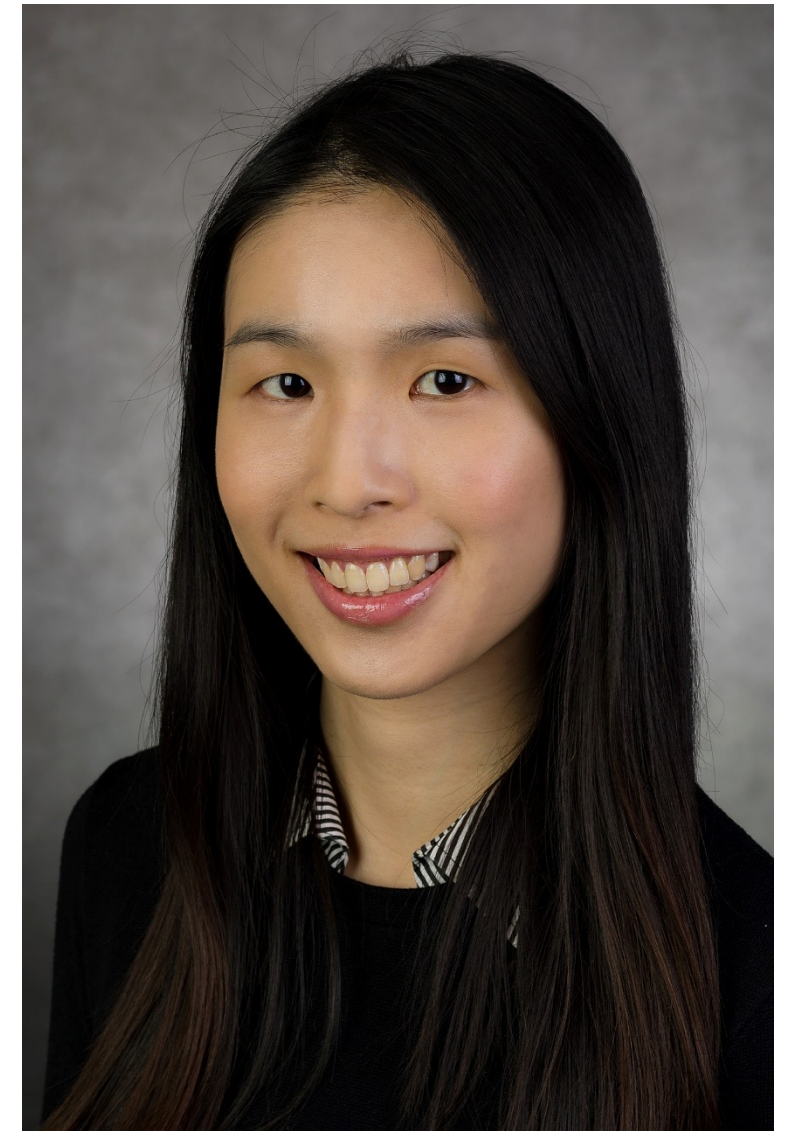
- **CARE健康專題：馬珮筠 博士**
 - 華裔在疫情其間可能遇到的壓力以及焦慮
 - 在疫情期間識別和管理自身的壓力以及焦慮
- **CARE研究登記名冊介紹：左雨詩 博士**
- **抽獎活動**
- **問與答**

講師簡介

Dr. Kris Ma (馬珮筠) is a postdoctoral fellow in the Department of Family Medicine at University of Washington in Seattle. She is trained as a clinical psychologist, earned her PhD in Clinical-Community Psychology from DePaul University, and completed her psychology internship at University of Washington. She studies integrated behavioral health in primary care and dementia caregiving in Asian American populations. She is born and raised in Hong Kong and is now residing in Seattle.

馬珮筠博士是華盛頓大學家庭醫學系的博士後研究員。她通過了臨床心理學的培訓，取得德保羅大學(DePaul University)的臨床社區心理學博士學位，並在華盛頓大學完成實習。

她的研究專長是美國華人社區及家庭的失智症照顧需要，以及綜合基層醫療和心理健康服務。馬博士在香港出生和長大，現居住於西雅圖。



馬珮筠 博士
Kris Ma, PhD

疫情下的身心靈健康


Caring for Our Mind and Body during
the Pandemic

馬珮筠 | 臨床心理學博士 | 華盛頓大學家庭醫學系
Kris Ma, PhD in Clinical Psychology
University of Washington Department of Family Medicine

CARE Registry 廣東話視訊講座
12/4/2021



講座大綱

- 討論COVID-19疫情為華裔所帶來的壓力和焦慮
 - 認識何謂壓力和焦慮的情緒，以及壓力對我們健康的影響
 - 講解在疫情期間識別和管理壓力及焦慮的方法
 - 探討加強針對華裔社區需要及資源研究的重要性
- 
- A large yellow triangle is positioned in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top right.

疫情帶來的壓力來源

- 擔心感染新冠肺炎和有關打針問題
- 適應新冠肺炎對日常生活所帶來的改變（如：隔離，戴口罩，在家工作）
- 疫情對經濟、教育、醫療、民生的衝擊
- 面對有家人和親朋好友因染病而離世
- 想念在外地或護理中心的家人親友
- 針對華裔和亞裔的歧視及攻擊
- 疫情反覆無常，對未來的不確定

何謂壓力？

外在環境
的要求
(困難,改變)

個人的能
力和資源

不平衡的狀態

- 我們常常在生活中遇到困難，改變，或各樣事情；當我們認為這些外在環境所帶來的影響超出當下個人能力和資源所應付的，壓力便會產生。
- 有壓力不全然是壞事；適當的壓力可以推動我們突破和提高工作表現。
- 但長期、過度高壓的生活會帶來負面的情緒和對健康有不良影響。

何謂焦慮？

- 焦慮是當我們**遇到壓力時**有可能產生的**其中一種情緒**。
- 焦慮使我們為感知到的或真正的危險做好了準備，我們的大腦發出訊息讓整個身體做出反應。
- 有短暫焦慮的情緒不一定等於有焦慮症；但長期處於焦慮的狀態會提高我們患有身心疾病的機會

新冠壓力症候群 (COVID Stress Syndrome)?

2020年3-4月期間，美加一項研究顯示約16%的人可能有嚴重的“新冠壓力症候群”：

- a) 對感染新冠肺炎及身邊接觸的物品感到非常恐懼
- b) 對疫情所造成的經濟及社會影響感到非常不安
- c) 有排外的情緒及歧視，怕因為外國人而受感染
- d) 過分追查任何COVID-19 資訊，和不停地尋求保證
- e) 患有疫情所帶來的創傷壓力症狀

留意：新冠壓力症候群未被列入為官方的精神疾病之一，仍在研究當中。

疫情下仍可保持身心靈健康

- 大部分人在經歷完災難或重大的創傷後都不會患有情緒或精神疾病。
- 在災難發生時，我們會經歷不安而強烈的情緒反應；但災難或危機過後，我們會慢慢回到災難前的心理狀態 – 這稱之為“心理韌力”。
- 自我管理壓力的技巧及其他人的支持能有助自己回到健康的心理狀態。

第一步：

留意自己有壓力和焦慮的警號

- 聆聽身體 – 頭痛，肌肉緊張，胃口不佳或者食得過量或比平日不健康，消化不良，心悶或胸口痛，心跳加速，經常覺得疲倦，睡眠問題
- 感受情緒 – 無動力，又忙又亂又急又忪，易怒，憂鬱，經常擔心
- 觀察行爲 – 難以集中注意力，猶豫不決，衝動，不想見人，逃避

第二步：

從思想、行爲、身體感覺入手管理壓力

• 調整想法：

專注於可控制的事，
放下不能控制的事



身體感覺

- 放慢呼吸：吸氣4秒，停一秒，再慢慢呼氣維持5秒

思想

行爲

- 動起來：用行動培養動力，把事件分成每5分鐘一小步去做，選擇從較容易完成的事情開始

第三步：

與親朋好友互相扶持

- 適時聯絡親朋好友，互相聽聽大家分享和傾訴
- 不要把交流的內容焦點全放在疫情上，可討論生活其他各方面的點滴
- 施比受更有福 – 互相幫忙，看顧，多點肯定和鼓勵對方
- 雖然或許不能見面，但仍可利用不同的方式（eg. 電話，視訊，傳送照片，在家一起做運動）去保持聯繫

注意事項：

1. **管理壓力的技巧需要反覆練習**，尤其是在自己沒有太大壓力的時候。因為當壓力來了，你就能熟能生巧地運用它們。先選擇一至兩個技巧去練習，熟了再培養新技巧。
2. **對自己寬容一點**，因為練習技巧及培養管理壓力的習慣本不是容易的事。偶有失手是常態，只要持續地練習便可。
3. **沒有讓自己的情緒或情況變得更糟糕**，也是有效管理壓力的表現。
4. **有需要時尋求專業人士的協助**（e.g., 輔導/社工/心理學家/醫生）
5. **先照顧自己**，再照顧其他人。

加強針對華裔社區需要及資源的研究

- 疫情的壓力不但是個人的事，也是整個華裔社區的事。要長遠解決華裔所面對的壓力，要靠個人和環境多方面的配合。
- 研究讓我們可以更有系統地去讓社會了解華裔所面對的問題，集合更多數據（要靠您們協助）去提倡資源分配給華裔社區以及其他少數族裔。

鳴謝：





CARE

COLLABORATIVE APPROACH FOR
ASIAN AMERICANS & PACIFIC ISLANDERS
RESEARCH & EDUCATION

C = Collaborative 合作

A = Approach 方式

R = Research 研究

E = Education 教育

以合作方式進行亞裔美國人及
太平洋島民的研究與教育

CARE簡介



CARE 是由加州多個社區及學術夥伴之間合作成立

UCSF

University of California
San Francisco

三藩市加州大學

**UCDAVIS
HEALTH**

戴維斯加州大學



CARE

COLLABORATIVE APPROACH FOR
ASIAN AMERICANS & PACIFIC ISLANDERS
RESEARCH & EDUCATION

<https://careregistry.ucsf.edu/>



國際兒童援助網



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING

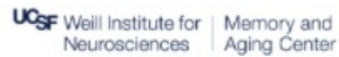
全美亞太裔耆老中心

UCI MIND

Institute for Memory Impairments
and Neurological Disorders

爾灣加州大學

CARE 的合作夥伴



CARE 研究登記名冊的目的



- 創建一個大型的亞太裔名冊，以便聯繫他們參與可能有興趣參加的研究。
- 為亞太裔爭取平等的機會參與各類的研究（如：阿滋海默症和相關失智症、老化、與照顧者相關，及其他與亞太裔健康相關的研究）。
- 與加州各地社區夥伴合作，實施文化上適用的招募策略。
- CARE的招募目標：10,000 名在美亞太裔

<https://careregistry.ucsf.edu>

誰可以參加 CARE ？



要符合參加 CARE 的條件, 您必須：

- 自我認同為華人、亞裔、亞裔美國人和/或太平洋島民
- 年滿 18 歲以上
- 會說英文、普通話、粵語、越南語、薩摩亞語或韓語
- 能讀英文、繁/簡體中文、越南文、薩摩亞文或韓文
- 有興趣參與研究



<https://careregistry.ucsf.edu>

如何參加？

- 參加者須要填寫一份網路問卷，約 10-15 分鐘完成。
- 問卷包括個人背景、一般健康和照護有關（如果適用）方面等問題。
- 參加者在完成問卷後將可以選擇收到一張 \$10 的禮品卡。



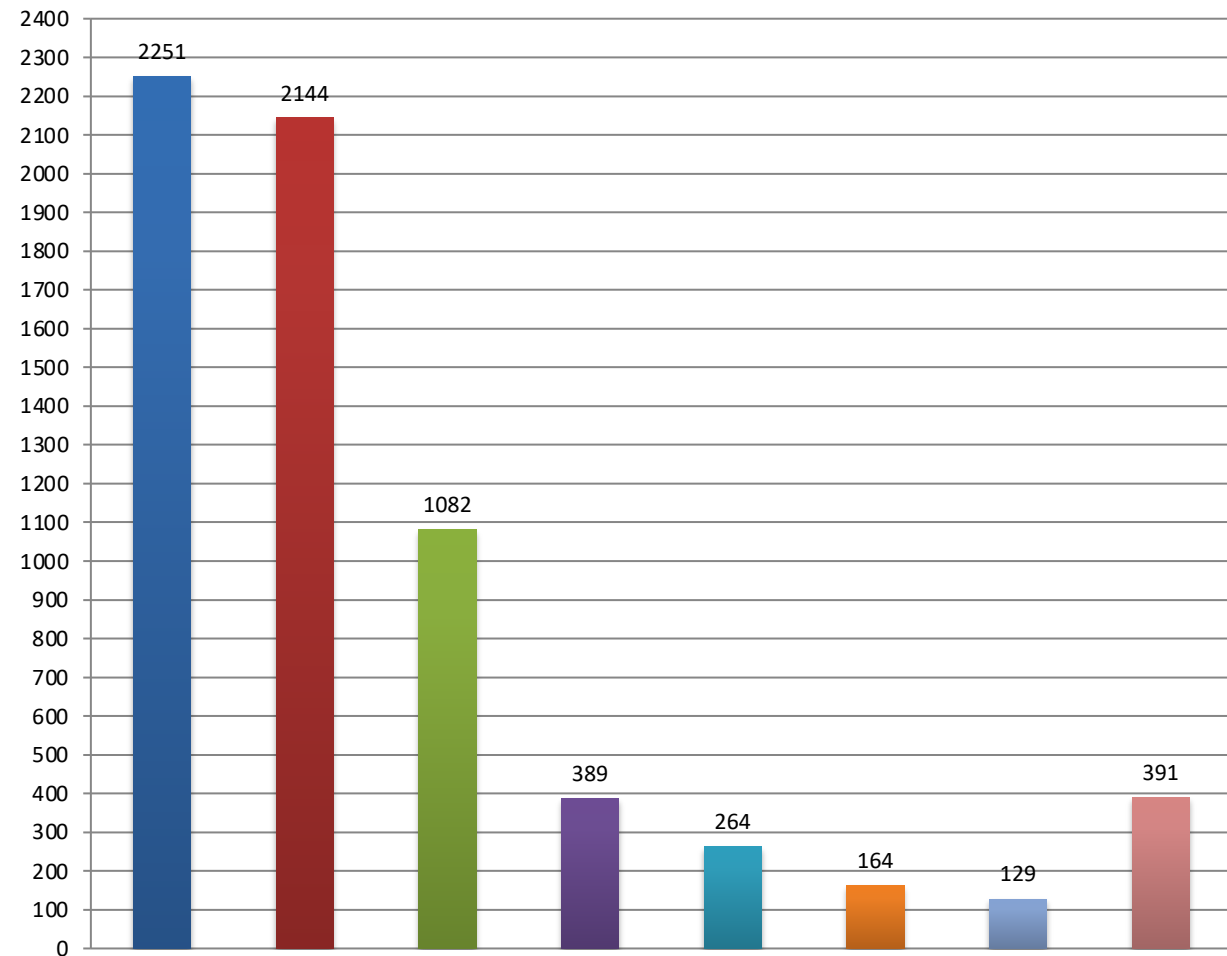
Visit our website: <https://careregistry.ucsf.edu/>

全美亞太裔耆老中心

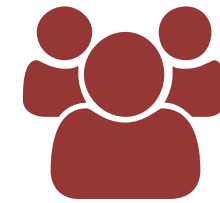
免付費專線：(800) 683-7427（普通話）

(800) 582-4218（廣東話）

CARE 登記名冊一覽 (截至11月21日，有7,070名參加者)



- 越南 (34.7%)
- 華裔 (33.0%)
- 韓國 (16.7%)
- 印度 (6.0%)
- 菲律賓 (4.1%)
- 日本 (2.5%)
- 夏威夷原住民/太平洋島民 (2.0%)
- 其他 (6.1%)



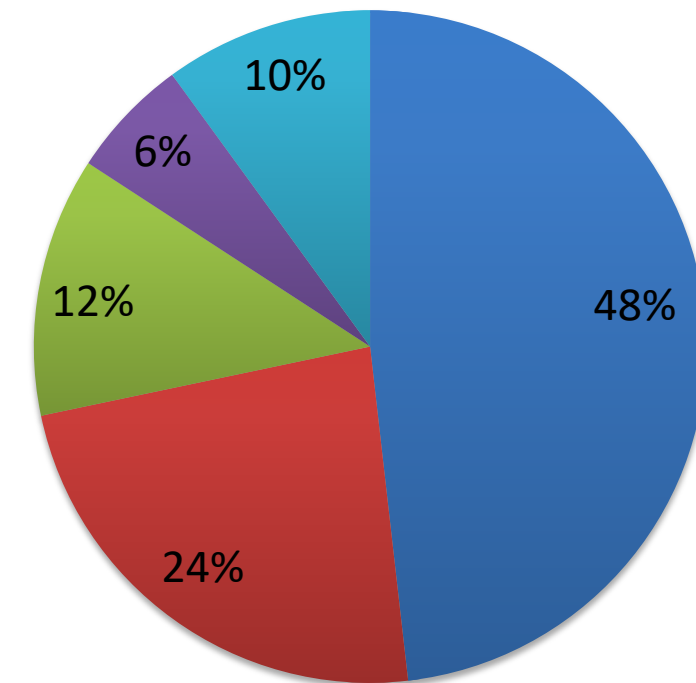
- 平均年齡 = 53.0 (18-99歲)
- 62.6% 女性，35.5% 男性
- 56.3% 英語能力有限
- 完成登記的語言:



- 84.6% 出生地不是美國
- 88.1% 居住在加州



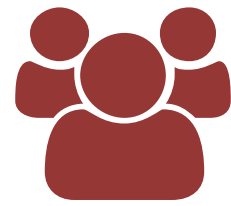
- 11.1% 正在照顧年老的人



- 英文
- 越南文
- 韓文
- 繁體中文
- 簡體中文

正式開放登記日期: 2020年10月15日

目前有2,344名華裔志願者參加CARE 研究登記名冊



平均年齡 = 53.7 (19-99歲)



62.6% 女性



33.6% 男性

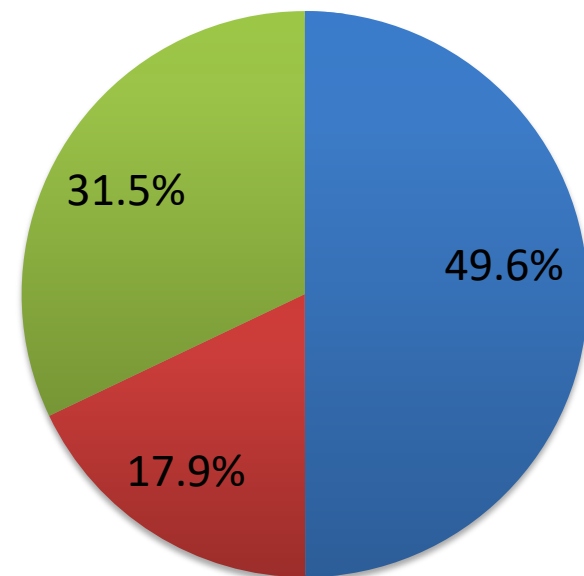


81.9% 出生地不是美國

87.5% 居住在加州



完成登記的語言：



■ 英文

■ 繁體中文

■ 簡體中文



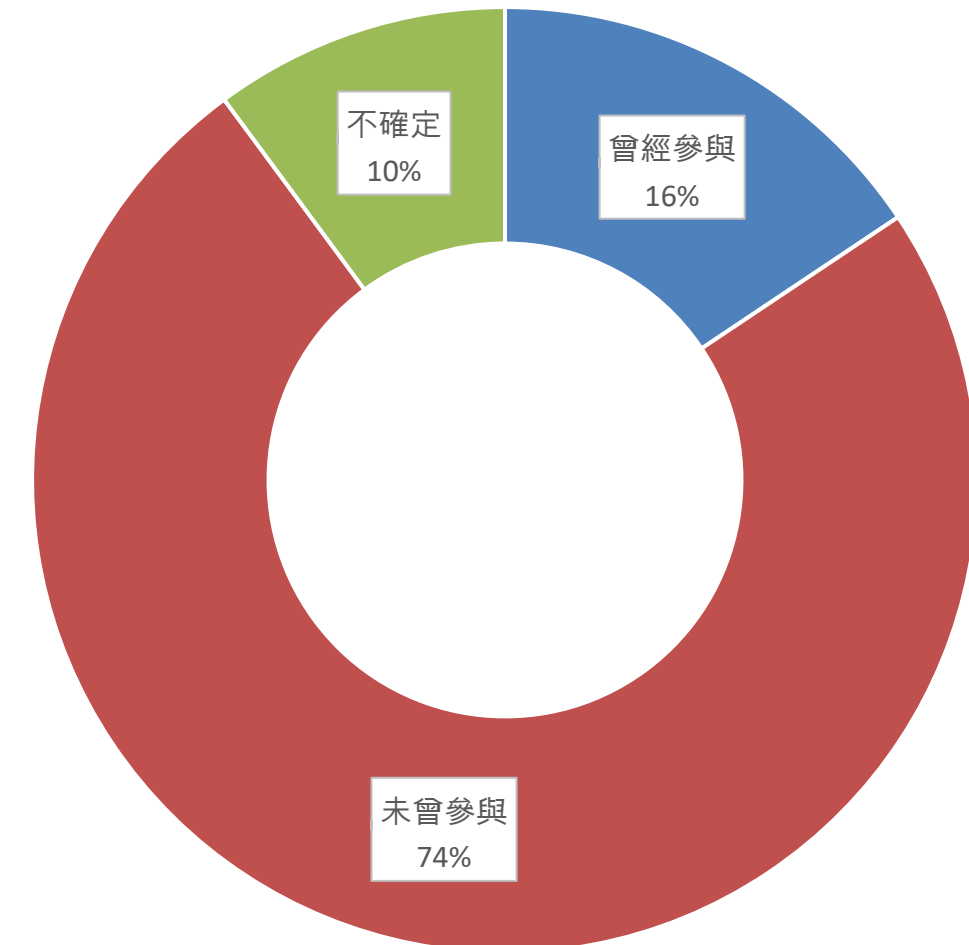
12.7% 正在照顧年老的人



5.3% 有失智症症狀



是否參與過健康相關研究？



■ 曾經參與

■ 未曾參與

■ 不確定



ACAD

亞裔阿滋海默症研究


誠邀亞裔研究志願者！

ACAD是一項國際研究計畫，旨在探討生活習慣和基因遺傳因子如何影響亞裔美國人和亞裔加拿大人罹患阿滋海默症的風險。

<https://acadstudy.org/>

有興趣參與者，歡迎寄送電郵至：acad@ucsf.edu

 School of Nursing

 Weill Institute for Neurosciences
Memory and Aging Center

 CENTER FOR ELDER'S
independence

 A·D·R·C
for healthy brain aging

 Chinese
Community
Health
Resource
Center
www.cchrhealth.org

由美國國家衛生研究院/國家老年研究院資助：1R56AG069130

賓夕法尼亞大學研究倫理審查委員會編號：843791. 三藩市加州大學研究倫理審查委員會編號：20-33065



誰可報名參加呢？

- ✓ 華裔、韓裔和越南裔的美國人和加拿大人
- ✓ 60歲以上
- ✓ 可以用英語、普通話、粵語、韓語或越南語溝通

<https://acadstudy.org/>

有興趣參與者，歡迎寄送電郵至：acad@ucsf.edu

參加者將被邀請參與：

- 與健康、記憶力和認知功能相關的訪談和評估（4-5小時）
- 提供唾液(口水)或血液樣本
- 為了感謝您的付出，本研究將補償您最高100元美金



CARE 電子報

訂閱: <https://lp.constantcontactpages.com/su/ouuHb9x>



Quarterly Newsletter December 2020 Issue

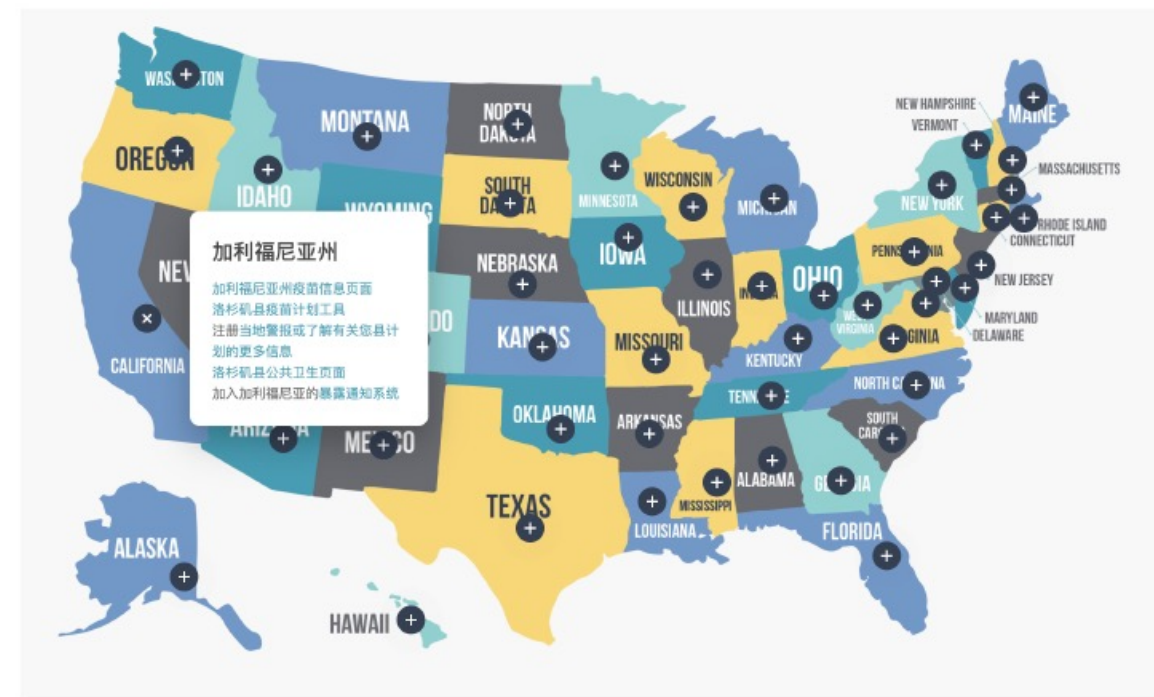
CARE研究登記名冊

向您致謝!

隨著假期的到來，我們非常感謝您參加CARE研究登記名冊。在這一期的電子報中，我們為您帶來活動訊息、新聞以及我們的合作團隊對多元亞太裔(AAPI)社區的相關服務項目。

全美亚太裔耆老中心 (NAPCA) 美国COVID-19疫苗资源地图和免付费专线辅助预约疫苗接种

按州所提供的疫苗信息，NAPCA启动了一个COVID-19疫苗地图。如要获取疫苗相关资讯或寻求协助预约接种COVID-19疫苗，请致电NAPCA热线服务。专线辅导员能以下列几种语言协助您：



English: (800) 336-2722
Cantonese/廣東話: (800) 582-4218
Mandarin/普通話: (800) 683-7427
Korean/한국어: (800) 582-4259

Caregiver Spotlight

家庭照顧者故事

阿茲海默症走入我的生命中



我的英文名字是Andree Guo。我是從上海過來的，過來以後我一直和我媽媽生活在一起。我是90年過來的，和媽媽生活了很多年。2000年左右，我發現媽媽在行為和語言上有些奇怪，和以前不同。那時候我還不認識阿茲海默症，所以我問了一些朋友，那些朋友有些是醫生，他們說要注意我媽媽、經常陪伴他。

CARE 其他活動

- ❖ 舉辦以國語或雙語(國/英語或粵/英語)進行的講座
- ❖ 今日活動結束後，麻煩您填寫評估問卷。
您的回饋能幫助CARE在未來舉辦更多活動！

<http://tinyurl.com/caresurveydec4>



CARE

COLLABORATIVE APPROACH FOR
ASIAN AMERICANS & PACIFIC ISLANDERS
RESEARCH & EDUCATION

以合作方式進行亞裔美國人及
太平洋島民的研究與教育

<https://careregistry.ucsf.edu>

CARE 華人社區推廣團隊



Van Ta Park 博士
CARE 首席研究員
van.park@ucsf.edu



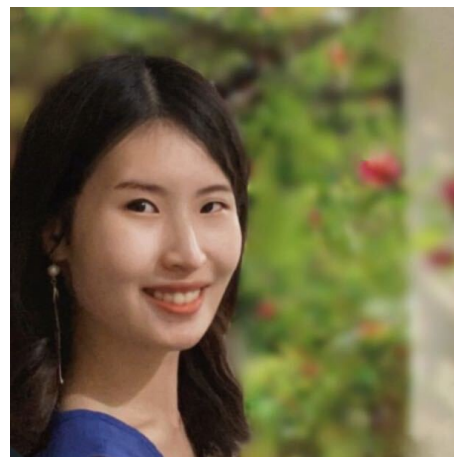
Janice Tsoh 左雨詩 博士
CARE 共同研究員
janice.tsoh@ucsf.edu
通國/粵語



Marian Tzuang 莊子瑩 博士
CARE 研究分析師
yan.tzuang@ucsf.edu
通國語



Colette Kirkpatrick
CARE 研究助理
colette.kirkpatrick@ucsf.edu



Jie-Yu (Julia) He 何婕妤
CARE 研究助理
jieyu.he@ucsf.edu
通國/粵語



Ruobing Li 李若冰
UCI MIND Patient Care Coordinator
ruobingl@uci.edu
通國語

CARE 電子郵件：careapi@gmail.com

CARE 電話號碼：(669) 256-2609

CARE 網站：<https://careregistry.ucsf.edu>

❖ 今日活動結束後，麻煩您填寫評估問卷。
您的回饋能幫助CARE在未來舉辦更多活動！

<https://tinyurl.com/caresurveydec4>

謝謝！

請瀏覽CARE網站以取得詳細資訊：

<https://careregistry.ucsf.edu>

全美亞太裔耆老中心 免付費專線：

(800) 683-7427 (普通話)

(800) 582-4218 (廣東話)