

# **ANNUAL REPORT 2019-2020**



**CTSS**

**COMMUNITY TRANSCULTURAL  
SUPPORT SERVICES**

**跨文化社區健康服務機構**



**1 (403) 606 - 0235**



**INFO.CTSS@GMAIL.COM**



**[HTTP://WWW.COMMUNITYTRANSCULTURALSUPPORTSERVICES.ORG](http://www.communitytransculturalsupportservices.org)**

# Community Transcultural Support Services (CTSS)

跨文化社區健康服務機構

**Annual Report for the Year Ended March 31, 2020**

2020 年 3 月 31 日 年度報告



**Faith Communities**

信心社群

**Hope Best**

展望更好

**Love Support**

愛心支持

Compiled by Sarah Tao

陶佩儀負責編輯

Calgary, Alberta, Canada

卡加利市，阿伯塔省，加拿大



## TABLE OF CONTENTS (篇目)

Message from the Chair of the Board (董事會主席致辭).....	3-9
CTSS Mission and Vision Statement (機構的使命及願景).....	10
Board of Directors of 2019-2020(董事會 2019 - 2020 年).....	10
CTSS Year-End Financial Statement (機構年度財務報告).....	11-12
CTSS Statistics of 2019-2020 (2019 - 2020 年統計).....	13
CTSS Staff Members & Volunteer Leads (機構的員工和志願者).....	14-15
CTSS Project Promotions (機構項目推廣).....	16-18
Messages from Program Leads (計劃負責人的訊息).....	19-24
A Perspective of Health Information & Services from the Ethnic Community (艾伯塔省社區健康信息和服務獲取的視角).....	25-32
Messages from Health & Community Leaders (健康和社會賢達心得分享).....	33-36
Messages from Student Employees (學生實習心得分享).....	37-38
Review of 2019-2020 Programs & Services (2019-2020 年計劃與服務回顧).....	39
Photo Gallery (照片庫).....	40-46

## MESSAGE FROM THE CHAIR

Community Transcultural Support Services (CTSS) maintains to alleviate, reduce and prevent socio-health disparities. We promote socio-health equity for everyone in various languages. We increase health information and services by bridging governmental service organizations and diverse population groups with a cross-cultural health approach. For the past year, CTSS has had the privilege to be granted funds for the operation of our organization such as a project from New Horizons of Seniors' Program of Service Canada, a volunteer management project from Volunteer Alberta, as well as a Kids Cancer Awareness Project. These funded projects are pivotal to support our primary health education, information delivery and care services. Through the allied health programs and services, community-based health support services such as physical exercises, recreation programs, and others were offered as community-based health enhancement programs. Also, CTSS' spiritual health team dedicated their volunteer efforts to caring and supporting the sick and discomfort. We also offer community members with leadership and mentorship training regardless of their age range.

CTSS' initiative had an opportunity to attend a provincial health conference called "Vision 2030 for Seniors Services Symposium" held in Edmonton between November 12<sup>th</sup>-14<sup>th</sup> in 2019. Health professionals learned and discussed the seniors' health care trajectory plan in communities for 2030.

In the middle of a pandemic in 2020, the CTSS team has been like other organizations, facing the COVID-19 storm. The pandemic crisis, COVID-19, has swept in and took away everything we took for a granted. Social distancing 6 feet from each other becomes a public health policy. People learnt to stay at home and work from home as the seclusions were required as a temporary public health curfew. We, community team members, cared for people who are socially isolated by using tele- and digital tools as a feasible means. We used Zoom, visited virtually and used printed materials as a viable scheme when we performed community health programs and services. By overcoming the hurdle of physical distancing, we often fulfilled the duties of community health information delivery and services through remote contacts. As a charitable health organization, we also deal with layers of difficulties to deliver our caring support to those who are required to be hospitalized urgently because of a major stroke incidence or a cancer disease relapsing in the community. Relentlessly, staff members as a cohort, got used to the transformed health programs and service through distance-based models. Technology use and additional human resources were added to keep serving while adapting to preventive measures from COVID-19.

We feel strained and thinned for internal resources when all socio-health information and services have to be delivered by technology and using these skills alone. The funded applications were initially considered approved by funders; yet we were informed that the funded grant applications were cancelled or paused due to the funds being relocated to COVID-19's related emergency needs.

However, CTSS still holds onto two things: we still find effective ways to be ongoing and conforming to contribute to our community-based health care and support through the mode of serving from a distance. Habitual practices are the new way of community health service and it becomes a vibrant community health development during this storm.

In changing to the post-COVID-19 era, let public health be in a shift to surge a new-faced public (community) health: Be positive in challenges; be constant in serving; unchanging to show generosity and hospitality and caring for those who are destitute. Community health would be formed in togetherness and resilience.

Thanks to the generosity of our donors, supporters, the dedication of our volunteers and the hardworking staff members. We look forward to continuing to help build a better health community regardless of the challenges or difficulties ahead.

Dr. Amy Ng  
President and Founder  
Community Transcultural Support Services (CTSS)

## 來自主席訊息

跨文化社區健康服務機構（CTSS）致力於緩解、減少和預防社會健康差異。我們以各種語言促進所有人的社會健康平等。我們通過跨文化的健康方式，將政府服務組織和不同的人群聯繫起來，從而提供更多健康信息和服務。在過去的一年，跨文化社區健康服務機構榮幸地獲得了用於組織運作的資金，例如加拿大新視野老人服務部的項目，艾伯塔省志願者的志願者管理項目，以及對兒童癌症認知的項目。這些受資助的項目對於支持我們的基礎健康教育、認識傳遞和護理服務至關重要。通過相關的衛生計劃和服務，以社區為基礎的體育鍛煉、娛樂項目等健康促進計劃為大家提供了健康支持的服務。此外，跨文化社區健康服務機構的精神衛生志願小組致力於照顧和幫助社區成員的疾病和不適。不論他們的年齡範圍，我們都為社區成員提供領導和指導能力的培訓。

跨文化社區健康服務機構有幸參加了於 2019 年 11 月 12 日至 14 日在埃德蒙頓舉行的 “2030 年老年人服務展望願景” 的省級健康會議。衛生專業人員學習並討論了 2030 年老年人在社區的醫療軌跡計劃。

在 2020 年的 COVID-19 大流行期間，跨文化社區健康服務機構團隊像其他組織一樣，面對著 COVID-19 帶來的疫情。大流行危機 COVID-19 已席捲而來，奪走了我們認為是理所當然的一切。6 英尺的社會距離成為一項公共衛生政策。人們學會了留在家中，在家工作，因為隔離是臨時的公共衛生限制。我們社區團隊的成員通過使用視頻和數碼工具等可行的方法照顧那些與社會隔絕的人。在執行社區衛生計劃和服務時，我們通過 Zoom 進行了虛擬訪問，並使用了印刷材料作為可行的方案。為克服身體距離的障礙，我們經常通過遠程聯絡來達到提供社區健康信息和服務的職責。作為一家慈善衛生組織，我們還面臨重重困難，尤其是當我們需要為因中風或癌症復發而需要緊急住院的患者提供關懷支持的時。但通過全體員工不懈的努力，我們逐漸適應了轉變後的健康計劃和服務。為了適應 COVID-19 的預防措施，我們增加了電子通訊技術使用 and 人力資源來維持我們的服務。

當我們必須通過電子通信技術，並只使用這些技能時，我們的內部資源條件受到了限制。最初申請的資金雖已獲得資助者的批准；但我們得知，該資金已轉移到與 COVID-19 相關的緊急需求中，所以已取消或暫停了已資助的贈款申請。但是，跨文化社區健康服務機構仍然堅持兩件事：我們不斷尋找有

效維持服務，並通過遠程服務模式為我們社區的醫療保健做出貢獻。社區衛生服務現有的做法將成為這場疫情中充滿活力的社區衛生發展方式。在轉變為後疫情時代的過程中，公共衛生也會發生轉變，並增加一些嶄新的公共（社區）衛生。我們要樂觀地面對挑戰，堅持服務；奉獻我們的慷慨和熱情，關心那些貧困的人。社區健康將通過我們的團結並逐漸恢復。

感謝我們的捐助者和支持者的慷慨解囊，以及我們的志願者和勤奮的工作人員的奉獻。無論未來面臨的挑戰或困難如何，我們都希望繼續幫助建立一個更美好的健康社區。

Dr. Amy Ng 博士

主席兼創始人

跨文化社區健康服務機構（CTSS）

## 의장이 전하는 말 (Korean)

Community Transcultural Support Services (CTSS) 다문화 지원 서비스 커뮤니티)는 사회적 불균형한 건강 균형을 완화, 감소 및 예방 하기 위해 노력하고 있습니다. 저희는 다양한 언어로 사람들을 위해 사회적 건강 평등성을 홍보하고 있습니다. 우리는 정부에서 주는 서비스와 다른 문화를 가진 사람들을 연결해 줌으로서 건강정보와 정부 서비스를 향상 시킵니다. 지난 해 동안 CTSS 는 ‘노인분들을 위한 프로그램’, ‘자원봉사 관리 프로젝트’, ‘소아암 프로젝트’ 등 여러 프로젝트 진행하고 CTSS 를 운영하기 위한 자원금을 받았습니다. 이 자원금은 건강 교육, 건강 정보 제공 및 관리를 위해 사용되고 있습니다. 신체운동, 레크레이션 프로그램 등 이러한 건강 프로그램들은 지역사회 건강 증진 프로그램으로도 제공 되었습니다. 또 CTSS 의 정신건강 팀은 병자와 불편한 사람들을 위해 자원 봉사에 노력했습니다. 연령대에 관계없이 저희 멤버들에게 리더쉽과 멘토링 교육을 해줍니다.

CTSS 는 2019 년 11 월 12 일 부터 14 일 까지 애드먼턴에서 열린 ‘Vision 2030 for Seniors Services Symposium’ 이라는 건강회의에 참석했습니다. 회의에서는 보건 전문가들과 함께 2030 년 노인분들의 건강 관리 계획을 배우고 논의 했습니다.

2020 년 유행병인 코로나 바이러스가 발병했을때, CTSS 는 다른 조직과 마찬가지로 위험에 직면 했습니다. 코로나 19 바이러스는 우리가 당연하다고 받아들이 생활들을 모두 휩쓸어 갔습니다. 6 피트 떨어져서 걸으며 몇몇 사람들의 임시 자가 격리를 통해 임시적인 보건 정책이 되었습니다. 우리는 사회적으로 고립되어 있는 사람들을 돌보기 위해 원격으로 할수 있는 디지털 장비를 사용하였습니다. 저희는 Zoom 이라는 프로그램을 사용해 화상채팅으로 만남을 가졌으며 건강프로그램과 서비스에 대해 회의를 가졌습니다. 직접적인 만남을 가지지 못함에도 불구하고 저희는 화상채팅으로 인한 회의로 건강정보 전달과 서비스에 대해 저희의 일을 했습니다. 저희는 심각한 뇌졸중 발병 또는 암으로 인해 긴급하게 입원해야하는 사람들을 돌보는 지원해주고 있습니다. 저희 직원들은 건강 프로그램과 서비스 변화에 익숙해 저있습니다. 코비드 바이러스를 예방하며 그에 마땅한 조치에 적응하고 추가적인 인적자원과 기술들이 사용되고 있습니다.

저희는 모든 사회적 건강 정보와 서비스가 제공기 위해 노력하고 있습니다. 저희의 자금신청은 자금 지원자들에 의해 승인이 결정됩니다. 그러나 코로나 19 로 인해 자금이 긴급적으로 필요해 저희의 보조금 신청이 취소되었거나 일시정지 되었습니다.

저희 CTSS 는 여전히 두가지 사항을 유지하려고 합니다. 먼저로는 저희는 여전히 먼곳에서 봉사하는 방식을 통해 지역사회 기반의 건강관리 및 지원에 기여할수 있는 효과적인 방법을 찾고 있습니다 그리고 일상적인 습관라는 새로운 지역 사회 보건 방법으로 코로나 19 동안 지역 사회 보건을 발전이 될것 입니다.

코로나 19 로 인하여서 공중 보건을 새로운 대중보건 시스템으로 변화 시키며 힘든일에 긍정적이며 봉사활동을 끊이지 않으며, 아픈사람들을 관대하게 돌봐주어야 할것입니다. 공동체의 건강은 다름이 아닌 공생과 회복력에 있습니다.

기부자, 후원자, 자원봉사자 들의 헌신과 또 열심히 일하는 직원들에게 감사합니다. 우리는 앞으로의 어려움이나 그것에 관계없이 더 나은 건강한 공동체를 건설할수 있도록 계속해서 노력할것 입니다.

Dr. Amy Ng  
회장과 창립자  
Community Transcultural Support Services (CTSS)

## Thông điệp đến từ người chủ trì (Vietnamese)

CTSS duy trì để xoa dịu, làm giảm và ngăn chặn sự phân biệt về sức khỏe đời sống xã hội. Chúng tôi thúc đẩy sự bình đẳng về sức khỏe đời sống xã hội cho tất cả mọi người với đa dạng ngôn ngữ. Chúng tôi phát triển thông tin và dịch vụ về sức khỏe thông qua xây dựng cầu nối giữa tổ chức dịch vụ của chính phủ và các nhóm dân số đa dạng với mục tiêu tiếp cận đến sức khỏe trong xã hội đa văn hoá. Trong năm vừa qua, CTSS đã vinh dự nhận được sự gây quỹ cho sự hoạt động của tổ chức như là một dự án từ Chương trình mở rộng nhận thức mới dành cho những người lớn tuổi trực thuộc Canada Service, một dự án quản lý tình nguyện đến từ Tổ chức tình nguyện Volunteer Alberta, cũng như là dự án Nâng cao nhận thức về Ung thư ở trẻ nhỏ. Những dự án được gây quỹ này là nòng cốt để ủng hộ vào dịch vụ chăm sóc, giáo dục, truyền đạt thông tin chính về sức khỏe cho mọi người. Thông qua những chương trình và dịch vụ về sức khỏe tương đương, các dịch vụ về hỗ trợ sức khỏe trong các cộng đồng như là các bài rèn luyện về thể chất, các chương trình giải trí, và nhiều hoạt động khác được đưa ra để đề cao các chương trình về sức khỏe trong cộng đồng. Cũng vì vậy, linh hồn trong nhóm CTSS về sức khỏe của chúng tôi luôn phát huy sự nỗ lực góp sức tình nguyện để mang đến sự chăm sóc và ủng hộ bệnh tật và những bất cập về sức khỏe cho mọi người. Chúng tôi cũng đưa ra những thành viên thuộc cộng đồng dưới sự đào tạo về lãnh đạo và kinh nghiệm cố vấn về các thang độ tuổi khác nhau.

Năng lực sáng kiến của CTSS đã có cơ hội để tham dự hội nghị sức khỏe trực thuộc tỉnh bang với tên gọi “Hội nghị chuyên đề dịch vụ sức khỏe cho người lớn tuổi về tầm nhìn năm 2030” được tổ chức ở Edmonton từ 12 đến 14 tháng 11 năm 2019. Những chuyên gia về sức khỏe đã được học và thảo luận về kế hoạch hướng đi về chăm sóc sức khỏe cho người lớn tuổi ở các cộng đồng năm 2030.

Vào giữa thời điểm dịch năm 2020, nhóm CTSS chúng tôi cũng như những tổ chức khác, đang đối mặt với cơn bão dịch COVID-19. Khủng hoảng dịch bệnh COVID-19 đã càn quét và mang đi tất cả mọi thứ. Mọi người thực hiện giãn cách xã hội trong 6 bước chân đã trở thành chính sách về sức khỏe công cộng. Mọi người học cách tách biệt cần thiết tại nhà và làm việc tại nhà như một lệnh giới nghiêm tạm thời về sức khỏe công cộng. Chúng tôi, những thành viên trong nhóm cộng đồng, chăm sóc cho những người đang bị cách ly xã hội bằng cách sử dụng công cụ kỹ thuật số như một phương tiện hữu hiệu. Chúng tôi sử dụng Zoom, sự thăm hỏi từ xa và những tài liệu được in như một kế hoạch khả thi khi chúng tôi thực hiện các chương trình và dịch vụ hỗ trợ về thông tin sức khỏe cộng đồng. Bằng cách vượt qua được những rào cản giãn cách xã hội, chúng tôi thường đáp ứng những nhiệm vụ về truyền đạt thông tin dịch vụ sức khỏe cộng đồng thông qua những liên lạc từ



xa. Là một tổ chức từ thiện về sức khỏe, chúng tôi cũng đối mặt với các cấp bậc khó khăn để đưa sự quan tâm hỗ trợ đến những người được yêu cầu nhập viện khẩn cấp vì những sự cố đột quỵ hoặc sự tái phát của căn bệnh ung thư trong cộng đồng. Những nhân viên chúng tôi như một đội quân không ngừng nghỉ để truyền tải các chương trình và dịch vụ về sức khỏe thông qua hình thức dựa trên giãn cách xã hội. Sử dụng công nghệ và các nguồn nhân lực được thêm vào để duy trì phục vụ trong quá trình thích nghi với những biện pháp ngăn chặn dịch bệnh COVID-19.

Chúng tôi cảm thấy căng thẳng và yếu ớt về những nguồn lực bên trong khi tất cả thông tin và dịch vụ về sức khỏe xã hội phải được truyền đạt thông qua công nghệ và sử dụng các kỹ năng đơn lẻ. Việc ứng dụng gây quỹ ban đầu cũng được cân nhắc chấp thuận từ những đối tượng gây quỹ; nhưng chúng tôi đã được thông báo rằng những sự đồng ý về gây quỹ đã bị huỷ hoặc tạm ngưng do quỹ đang bị chuyển hướng do những nhu cầu cấp bách liên quan đến dịch COVID-19.

Tuy nhiên, CTSS vẫn giữ vững hai điều: chúng tôi vẫn tìm ra những cách hiệu quả để duy trì và thích ứng với việc đóng góp vào sự hỗ trợ về chăm sóc sức khỏe trong cộng đồng thông qua những phương thức phục vụ từ xa. Việc rèn luyện thói quen là một cách mới của dịch vụ sức khỏe cộng đồng và nó trở nên phát triển mạnh mẽ cho sức khỏe cộng đồng trong cơn bão dịch hiện nay.

Trong kỷ nguyên chuyển đổi sau COVID-19, sức khỏe cộng đồng đang lên một sự chuyển đổi mới cho bộ mặt mới về sức khỏe cộng đồng: chủ động hơn trong những thách thức; kiên định trong phục vụ; luôn không thay đổi trong việc thể hiện sự rộng lượng và lòng hiếu khách cũng như sự quan tâm đối với những người tụt hậu, cơ cực. Sức khỏe cộng đồng sẽ được hình thành trong sự thống nhất và kiên cường.

Nhờ vào sự rộng lượng của những người hiến tặng, những người ủng hộ, sự cống hiến của những tình nguyện viên và những nhân viên làm việc cật lực. Chúng tôi mong chờ để được tiếp tục cống hiến và xây dựng một cộng đồng lớn mạnh hơn dù cho có những khó khăn và thách thức chờ đợi phía trước.

Dr. Amy Ng  
*Chủ tịch và người sáng lập*  
Community Transcultural Support Services (CTSS)

## OUR MISSION

Community Transcultural Support Services exist to alleviate, reduce and prevent socio-health disparities and promote socio-health access equity for all in various languages.

## 我們的使命

通過提供多種語言的健康綜合信息和服務指引及緩解，減少並預防社會健康差距，加強社區中的加拿大公民、新移民和難民的健康意識，從而促進社會健康發展。

## OUR VISION

Creating the healthiest and disease-free ethnic communities in Calgary, Alberta.

## 我們的願景

我們有信心在阿省卡城構建一個健康、無疾病的多元化和諧社區。

---

## BOARD OF DIRECTORS 2019 - 2020

### 董事會 2019 – 2020

Dr. Amy Ng

Chair  
(董事長)

Ms. Suzanne Wu

Treasurer  
(財務主管)

Mrs. Teresa Chow

Secretary  
(秘書)

Ms. Shu-ju (Susanna) Chan

Administrator, Board advisor  
(行政人員)

Mr. Joseph Tse

Secretary, Board advisor  
(行政人員)

# CTSS YEAR-END FINANCIAL STATEMENT

跨文化社區健康服務機構年度財務報表

(APRIL 1<sup>st</sup>, 2019 - MARCH 31<sup>st</sup>, 2020)

(2019 年 4 月 1 日至 2020 年 3 月 31 日)

## Community Transcultural Support Services

### Statement of Operation

For the Year Ended at March 31, 2020

(Unaudited)

#### REVENUE

Donation (including MERCK & Co)	47,135.88
NHSP of Service Canada	23,714.00
Summer Job Program	18,375.00
CIP Funding	23,596.00
Volunteer Alberta	2,000.00
Other Revenues	6,885.14
<b>Total Revenue</b>	<b>121,706.02</b>

#### EXPENSES

Bank Charges	120.60
Wages-Summer Job	17,188.96
Wages-CTSS	147.18
Receiver General	10,943.07
Volunteers Honorarium	1,573.23
Service Pay	100.00
Spiritual Health Support	2,228.57
Medical/Health & Education	400.00
IT and/or Arts Design	1,133.66
Licences & Membership	325.00
WCB	626.87
Contract and Consultation	58,488.78
Transportation & Travelling	2,193.05
Insurance	538.00
Office Supplies	7,606.12
GST	359.10
Professional development	788.93
<b>Total Expenses</b>	<b>104,761.12</b>

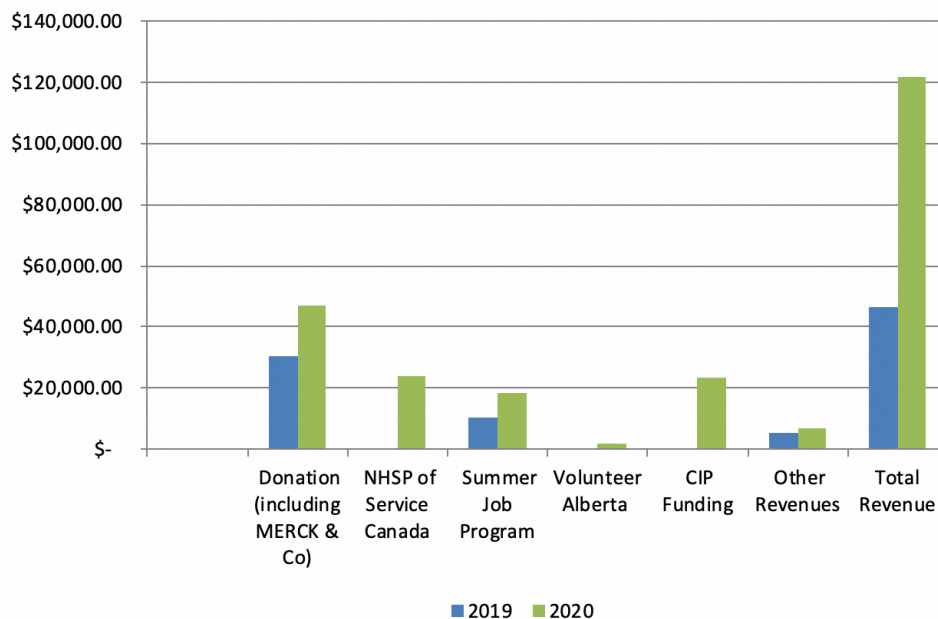
<b>Excess of Revenue Over Expenses</b>	<b>16,944.90</b>
--	------------------

# CTSS YEAR-END FINANCIAL STATEMENT

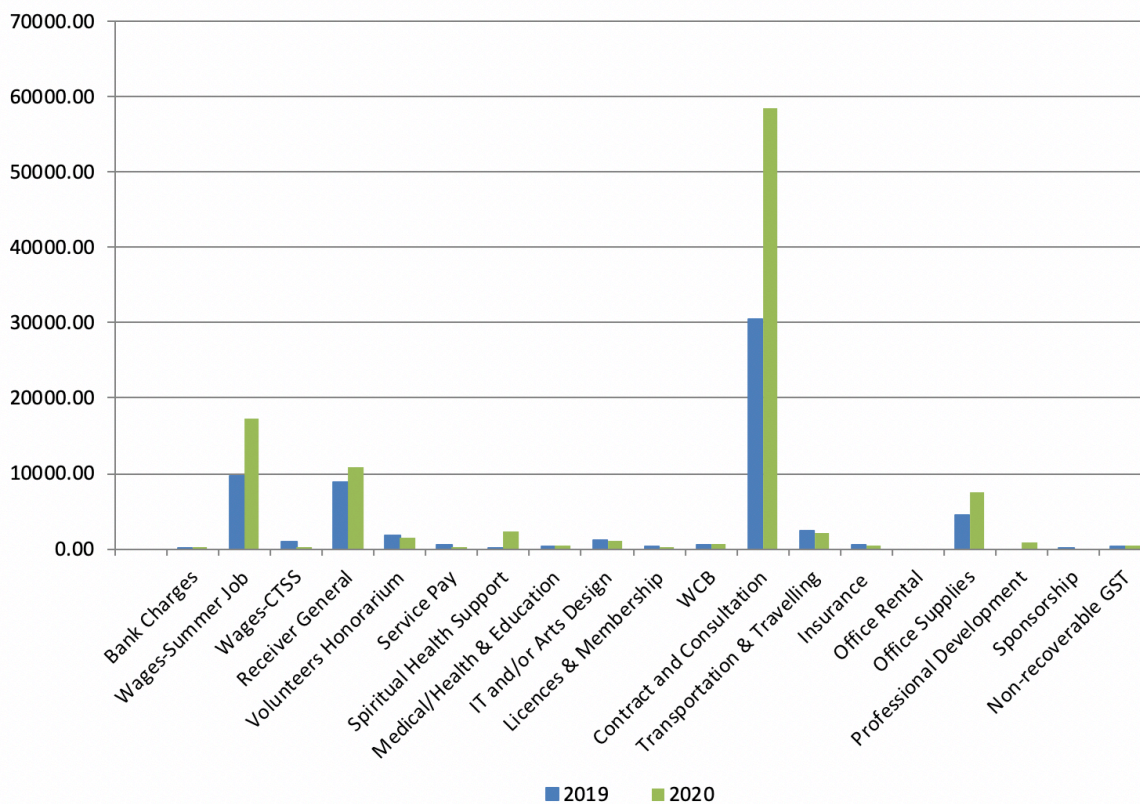
跨文化社區健康服務機構年度財務報表

(APRIL 1<sup>st</sup>, 2019 - MARCH 31<sup>st</sup>, 2020)

## REVENUE (財政收入)



## EXPENSES (開支)



## STATISTICS OF VOLUNTEERS AND CONTRACT WORKERS

志願者和合約僱員統計

### Number of Volunteer & Staff Members from 2010-2020

從2010年至2020年的志願者和員工數量



## **CTSS STAFF MEMBERS & VOLUNTEERS LEADS**

跨文化社區健康服務機構僱員與志願者領導

### Employee (僱員)

Amy Ng, Doctor in Health Administration (Major in Public Health), RRP.

### Summer Student Employees (夏季學生僱員)

Michelle Chan          Samuel Chang

Senkay Li                Senyun Li

### Contract Workers (合同工)

Andy Zhang - Computer Literacy Facilitator, NHSP 2020-2021  
(電腦素養促進者, 加拿大新視野老人服務部提供贊助 2020-2021)

Cody Cheng - Physical Exercise Facilitator, NHSP 2020-2021  
(體育鍛煉促進者, 加拿大新視野老人服務部提供贊助 2020 - 2021)

Dennis Jeon - Korean Outreach and Translator (韓國外展和翻譯)

Helen Cheng - Accounting Administrator (會計管理員)

Henry Ngo - Vietnamese Outreach (越南外展)

James Chan - CTSS' Web Developer (機構的開發人員)

Jessie Yang - Visiting Physical Exercise Instructor (客座體育教練)

Kelsey Trang Linh - Vietnamese Translator (越南翻譯)

Mark Ng - Photographer (攝影家)

Naomi Phan - Vietnamese Outreach and Translator (越南語推廣和翻譯)

Sarah Tao - CTSS' Program Assistant (機構的節目助理)

Shu-Ju Chan - General Health Peer Education Support Services; Simplified Chinese Translator  
(一般健康同伴教育支持服務；簡體中文翻譯)

Susie Ngo - Vietnamese Seniors' Health Support (越南老年人的健康支持)

## **CTSS Volunteer Leads**

(跨文化社區健康服務機構志願者線索):

### *Health Education Programs and Services (健康教育計劃與服務)*

Cody Cheng - Community-based Peer Health Education (社區同行健康教育)

David Hao - Peer Health Support (同行健康支持)

Sarah Tao (BA, B.Ed.) - Community-based Socio-health Education (社區社會健康教育)

Shu-Ju Chan - Peer Health Education Programs and Support Services  
(同行健康教育計劃和支持服務)

Tevin Ma (RN) - Community Health Education in Kids' Health Program; General Health Promotion  
(兒童健康計劃中的社區健康教育, 健康促進)

### **Medical Advisory Committee**

(醫療諮詢委員會)

Dr. Amy Ng (D.H.A) - Health caring support among clients living with chronic disease or cancer disease; Rehabilitation Support Services (慢性病或癌症患者的健康護理支持, 康復支持服務)

Dr. Edward Cheng (D.M.D.) - Dental Health Promotion (促進牙齒健康)

Dr. R. T. Mangat (M.D.) - Women Health Promotion (婦女健康促進)

Dr. Sing-Chi Lam (M.D.) - Primary Health Education Programs and Services  
(初級衛生教育計劃和服務)

### **CTSS Spiritual Health Ministry Team**

(跨文化社區健康服務機構心靈健康部隊)

Pastor Tim Lee, accredited spiritual health minister - Chinese Communities (認可和按立聖職人員)

Rev. Tim Fung, accredited and ordained minister - Mandarin-speaking Communities  
(認可和按立聖職人員)

Rev. Tom Lo, accredited and ordained minister - Elderly Chinese Communities (認可和按立聖職人員)

Mrs. Wai Sze Li - Elderly Communities, including Caucasian Seniors and Ethnic Groups  
(老年人社區, 包括講英語老年人和族裔群體)

## CTSS Project Promotion

### 跨文化社區健康服務機構項目推廣

A funded program from New Horizons Senior Program (NHSP) of Service Canada 2020-2021  
加拿大新視野老人服務部提供贊助 2020 - 2021

Project Title: *Seniors-Led to Proactive Living for Graceful Aging*  
項目名稱: 長者領導的 “優閒老化生活篇”

The New Horizons Senior Program (NHSP) of 2020-2021 is addressed on a seniors-led proactive living project, which is funded by the Government of Canada's New Horizons for Senior Program. The seniors' program is to promote active living together, and the objective is to enhance seniors' physical mobility and communication ability through socializing in physical activities and facilitate their advocacy for themselves as well as others. Furthermore, providing the Computer Literacy Program allows the program participants to increase their knowledge and practice on how to use the computer (or related digital) tools to interact with each other in physical and virtual learning environments. Significantly, the seniors also learn to deliver the Physical Exercise Program and mobilize elderly community members to maintain physically active, and their independent living in the community during the COVID-19 pandemic. The seniors' program also involves seniors-led mentorship with a best friend approach. The seniors' program collaboratively and proactively builds healthy life practices for Canadian seniors. Whether they live with different health conditions and/or in various mobility levels, the elderly participants may accomplish the program goal, “graceful aging”, together in different communities.

“優閒老化生活篇” 項目是 2020 到 2021 年由加拿大政府新視野老人服務部贊助。 此項目旨在促進人們積極生活在一起，目標是通過社交生活來增強長者的身體活動能力和溝通能力，並促進他們對自己和他人的倡導。 此外，提供電腦應用課程，能允許參與者增加他們的知識和實踐，以了解如何在物理和實質之學習環境中如何使用電腦（或相關電子）工具進行互用。 重要的是，長者還學會實施體育鍛鍊計劃，並動員社區中的長者保持體育鍛鍊，以及在 COVID-19 大流行期間他們在社區中的獨立生活。 此長者計劃還涉及以最好的朋友方式進行的長者領導的指導。 長者計劃通過合作有效地為加拿大長者建立健康的生活習慣。 無論他們是否生活在不同的健康狀況下和/或處於不同的行動水平，老年參與者都可以在不同社區共同實現 “優閒老化” 的計劃目標。



## **Kids Cancer Awareness Project**

A funded project from MERCK & Co

The Kids Cancer Awareness Project is funded by a generous donor, MERCK & Co, for Community Transcultural Support Services (CTSS) to educate the community about pediatric cancer and the support and resources available for children with cancer and their families. Through interactive presentations and workshops, our mission is to increase awareness about childhood cancer and help families become more independent in managing their health for the betterment of our communities. Additionally, we want to share programs and resources that support families with children with cancer and chronic diseases so that communities are able to transfer knowledge to families who may be experiencing and working through the cancer journey, while being supporters and advocates for these families. Recreational, educational support services and goals to advance research are some of the programs implemented in Alberta with the objective to help children continue to strive, grow and learn while overcoming the cancer journey!

This project is important in promoting kids' health, as cancer is the second leading cause of death for children after unintentional injury. Pediatric cancer differs from cancer in adults for many reasons, so it is important for communities to be knowledgeable about this health topic. As children continue to grow and develop, there are many physical, social and emotional changes occurring and as a community, we can continue to provide social support as families walk through each stage of the cancer journey, from diagnosis, treatment and beyond.

Cody Cheng, Sarah Tao (B.Ed.) & Tevin Ma (RN)  
Kids Cancer Awareness Project Team

## 兒童對癌症認識項目

項目捐助者為 MERCK & Co

兒童對癌症認識的項目，是由慷慨捐助者 MERCK & Co. 捐助，給予跨文化社區健康服務機構用於教育社區有關兒童癌症的認識，以及為患有癌症的兒童及其家庭提供支持及資源。通過互助展示和研討會，我們的使命是提高對兒童癌症的認識，以便改善我們社區對健康的認識，我們幫助家庭在處理健康方面變得更加獨立。此外，我們通過分享活動及資源，支持患有癌症或慢性病的兒童家庭，以便社區能夠將知識傳達給正在經歷癌症或經歷過癌病之旅的家庭，同時成為這些家庭的支持者和倡導者。透過娛樂，教育，提供支持服務和推進研究目標是阿伯塔省實施的計劃，目的是幫助兒童在克服癌症的過程中繼續努力，成長和學習！

此計劃對促進兒童健康非常重要，因為癌症是意外傷害造成兒童死亡的第二大主要原因。兒科癌症與成人癌症有所不同，原因很多，所以對社區了解這健康主題很重要。作為一個社區服務機構，隨著兒童的不斷成長和發展，發生了許多身體，社會和情感方面的變化，隨著家庭走過診斷，治療之更遠的癌症旅程的每個階段，我們將繼續提供社會支持。

鄭德灝，陶佩儀 (B.Ed.) & 馬天允 (RN)  
兒童對癌症認識項目團隊

## MESSAGES FROM PROGRAM LEADS

### 計劃負責人的話

#### CTSS Senior Physical Exercise Program

“The objective of the Senior Exercise Program is to introduce various physical exercises and monitor the physical activity of the seniors in the community. The exercises chosen covered fundamental aspects of movement including balance, strength, and mobility while still being applicable to an older population. Given the complications with COVID-19, the program was conducted while maintaining minimal physical contact. The participants were provided with paper copies of the exercises along with a URL link which included the exercises in a video format for those with access to digital devices. For those without digital devices, pamphlets were designed with instructions and pictures of each exercise. The copies of the exercises were translated in various languages to meet the language needs of the seniors. FitBit Charge 3 watches were distributed amongst the senior participants as both an incentive to stay active, but also as a means of monitoring their activity levels. The seniors were contacted through weekly phone calls to briefly discuss their experiences with the program in regard to the level of difficulty and frequency of the exercises. As a result of the exercise program, many of the seniors have kept active and maintained a healthy level of physical activity. Staying active allows for the preservation of their muscular strength which aids in their ability to live independently. Through this program, I was able to improve my troubleshooting skills to provide an appropriate exercise program while maintaining social distancing. Additionally, CTSS has helped further develop my communication and leadership skills through outreaching and working as a team.

Cody Cheng

Physical Exercise Facilitator, NHSP 2020-2021

#### 老年人運動鍛煉計劃

“老年人運動計劃的目標是引入各種體育鍛煉並監測社區中老年人的體育活動。選擇的練習涵蓋了運動的基本方面，包括平衡，力量和靈活性，同時仍然適用於老年人。考慮到有關新型冠狀病毒(COVID-19)的複雜性，在保持最小身體接觸的同時進行了該程序。為參與者提供了練習的小冊子以及網站連結鏈接，其中包括以視頻格式為那些可以使用電子設備的人準備的練習。對於那些沒有電子設備的人，設計了小冊子，其中包含每個練習的說明和圖片。練習的小冊子已翻譯成多種語言，以滿足老年人的語言需求。運動手錶給老年人參與者的禮物以鼓勵他們保持活躍，同時也可以監控他們的活動水平。通過每週電話與老年人聯繫，以簡要討論他們在該計劃中的經歷，難度和頻率。作為運動計劃的結果，許多老年人保持了活躍並保持了健康的體育鍛煉水平。保持活躍可以保留其肌肉力量，這有助於他們獨立生活。通過該計劃，我能夠提高自己的故障排除技能，以提供適當的鍛煉計劃，同時保持社交距離。此外，跨文化社區健康服務機構通過外展和團隊合作幫助進一步發展了我的溝通和領導技能。”

鄭德灝

體育鍛煉促進者, 加拿大新視野老人服務部提供贊助 2020 - 2021

## **CTSS IT Support and Computer Literacy Classes**

With the changing working environment due to COVID-19, CTSS continues to strive to make a difference by improving the community. Whether it be Exercise Classes, or the Home Safety workshops, CTSS can connect a variety of different ethnic communities and inform them about health and safety topics. CTSS provides a diverse group of employees which allows workshops to be presented in many languages. Furthermore, the diverse group of employees work towards the unification of different minority groups. Currently my role in the team is to provide technical support for the team, such as maintaining and operating technology systems. Since technology and computers play a significant role in our lives, I am also teaching a Computer Literacy Class that mainly focuses on the senior demographic. The class includes all the basics of operating a computer, and how to access important health topics and information online. This allows seniors to adapt to the modern society and have access to all the conveniences that computers bring. Another project I am part of is collecting senior's health statistics such as steps/day, heart rate, and calories burned. These numbers are collected through the Fitbit Charge 3 that CTSS has granted them with. This is a great incentive for seniors to stay active as well as documenting the amount of physical activity done by the seniors. From the statistics, the effectiveness of the exercise class can be determined, which can be modified to incorporate all seniors despite their limitations.

I am grateful for the opportunity to be involved with CTSS. Not only are we giving back to the community, we are benefiting greatly individually. I have learned how to be an effective communicator through outreaching with clients and teaching the classes. When helping seniors with technology, the youth must take the initiative by guiding them cautiously and patiently. These traits work towards me becoming a better leader in my community. I hope that more people will recognize CTSS and their goal of promoting health to minority communities.

Andy Zhang

Computer Literacy Facilitator, NHSP 2020-2021

## 信息技術支持和電腦素養課程

隨著有關新型冠狀病毒 (COVID-19) 工作環境的變化，跨文化社區健康服務機構繼續努力通過改善社區來發揮作用。無論是運動課，還是家庭安全研討會，跨文化社區健康服務機構都可以連接各種不同的種族社區，並向他們介紹健康和 safety 主題。跨文化社區健康服務機構提供了多元化的員工群體，使研討會可以用多種語言進行介紹。此外，多樣化的員工群體致力於統一不同的少數群體。目前，我在團隊中的角色是為團隊提供技術支持，例如維護和操作技術系統。由於技術和計算機在我們的生活中起著重要作用，因此我還將開設電腦學習課程，該課程主要針對老年人口。該課程包括操作計算機的所有基礎知識，以及如何在線訪問重要的健康主題和信息。這使老年人可以適應現代社會，並可以使用電腦帶來的所有便利。我參與的另一個項目是收集老年人的健康統計數據，例如每天的步數，心率和消耗的卡路里。收集的電子來自跨文化社區健康服務機構向老年人贈送的運動手錶。這是對老年人保持活躍並記錄老年人進行的體育鍛煉量的極大激勵。從統計數據中，可以確定鍛煉課程的有效性，可以對其進行修改以吸收所有老年人，儘管有其局限性。

我很高興有機會參與跨文化社區健康服務機構。我們不僅回饋社區，而且個人也從中受益匪淺。我已經學會瞭如何通過與客戶聯繫並教授課程來成為有效的溝通者。在為老年人提供技術幫助時，青年人必須主動，謹慎，耐心地指導他們。這些特徵使我成為社區中更好的領導者。我希望更多的人能夠認識到跨文化社區健康服務機構及其促進少數社區健康的目標。

Andy Zhang

電腦學習促進者，加拿大新視野老人服務部提供贊助 2020 - 2021

## **CTSS Recreation Program**

In line with CTSS' mission to provide primary health care programs and services, the purpose of this recreation program is to provide psycho-social support and care for ethnic community members. This recreation program includes a broad range of services such as interactive activities, health education and English learning through a transcultural approach while promoting and preventing health and wellness. As wellness refers to the active pursuit of healthy living, all recreational activities involve four interrelated dimensions of wellness which includes physical, intellectual, social, and emotional wellness. Each activity includes a description of the benefits in regard to the four focused dimensions of wellness.

Physical wellness is concerned with a healthy lifestyle that is engaged in regular physical activities, a nutritious diet, getting adequate sleep, proper hygiene, and relaxation. All these aspects of physical wellness are preventative measures that preserve and build resilience. Illnesses and chronic diseases can be reduced by improving and maintaining strong immune and digestive systems. In addition, being physically well enhances mobility, balance, mind, memory, and mood. The recreation program includes various physical activities like exercises that target gross motor through stretching, strengthening, balance and flexibility. Several other activities involve fine motor skills like writing, drawing, cooking and or baking.

Intellectual wellness encompasses both mental and creatively stimulating activities. These activities encourage an open-minded attitude to creative experiences as well as learning, developing, and sharing knowledge and skills. Whether participating in academics, cross-cultural involvement, community involvement or even personal interests, intellectual wellness aims to be mentally active on a regular basis. Mentally stimulating activities are vital towards a healthy lifestyle as it involves problem-solving, learning, creativity, improving and strengthening memory, mental alertness and motivation. Activities include mental exercises such as mazes, games and puzzles, English learning through visuals and activities like word searches and crossword puzzles and art activities that encourage reflective thinking.

Being socially connected and engaged with others is another key aspect of mental health. Social wellness involves interacting, connecting, and supporting one another. Supportive relationships that are genuine and constructive will build a strong sense of community and belonging. A stable social circle is imperative to an individual's mental and emotional wellbeing. In addition, social wellness enhances relationships by demonstrating empathy as active listeners and encouragers to others. The booklet includes a support circle activity that encourages recognition and acknowledgement of the support you have as well as the people you support.

Emotional wellness is the ability to understand oneself and cope with challenges. Whether it is self-care, relaxation, stress reduction or personal development, managing emotional wellness is a self-reflective process of navigating through one's emotions. Reflection is an essential aspect of personal growth and development to learn how to handle challenges, aids in decision making and overall wellness. The booklet includes several activities on ways to reflect like the gratitude journal and suggestions to relax whether through art, gardening, music, cooking and or baking.

This recreation program aims to support and encourage individuals to engage in activities that are beneficial to their health and wellness on a physical, social, intellectual, and emotional level.

Senyun Li  
Recreation Program Assistant

## 跨文化社區健康服務機構娛樂計劃

根據跨文化社區健康服務機構提供初級保健方案和服務的使命,這一娛樂方案的目的是為族裔社區成員提供心理-社會支持和護理。這項娛樂計畫包括廣泛的服務,如互動活動、健康教育和通過跨文化方法學習英語,同時促進和預防健康和健康。由於健康是指積極追求健康生活,所有娛樂活動都涉及健康四個相互關聯的維度,包括身體、智力、社會和情感健康。每項活動都描述了健康四個重點維度的好處。

身體健康與健康的生活方式有關,這種生活方式是定期的體育活動、營養飲食、充足的睡眠、適當的衛生和放鬆。身體健康的所有這些方面是預防措施,可以保持和建立復原力。通過改善和保持強大的免疫和消化系統,可以減少疾病和慢性疾病。此外,身體素質提高流動性、平衡性、思維能力、記憶力和情緒。娛樂計劃包括各種體育活動,如通過伸展、加強、平衡和靈活性來瞄準總運動的運動。其他一些活動涉及精細的運動技能,如寫作、繪畫、烹飪和烘焙。

智力健康包括精神和創造性的啟發活動。這些活動鼓勵對創造性經驗以及學習、發展和分享知識和技能持開放態度。無論是參與學術、跨文化參與、社區參與,甚至個人興趣,智力健康都旨在定期進行精神活躍。精神刺激活動對健康的生活方式至關重要,因為它涉及解決問題、學習、創造力、改善和加強記憶力、精神警覺性和動機。活動包括心理練習,如迷宮、遊戲和謎題、通過視覺和活動(如文字搜索和填字遊戲)進行英語學習,以及鼓勵反思思維的藝術活動。

與他人交往和參與是心理健康的另一個關鍵方面。社會健康涉及相互交流、聯繫和支援。真正和建設性的支持關係將建立強烈的社區和歸屬感。穩定的社交圈對個人的精神和情感健康至關重要。此外,社會健康通過表現出作為積極的傾聽者和鼓勵他人的同情來增強人際關係。該摺頁冊包括一個支援圈活動,鼓勵認可和認可您的支援以及您支援的人。

情緒健康是瞭解自己和應對挑戰的能力。無論是自我護理、放鬆、減輕壓力還是個人發展,管理情緒健康都是一個自我反省的過程,可以流覽一個人的情緒。反思是個人成長和發展的一個重要方面,學習如何應對挑戰,幫助決策和整體健康。這本摺頁冊包括一些活動,包括如何反映像感謝日記和建議,以放鬆,無論是通過藝術,園藝,音樂,烹飪和或烘焙。

此娛樂計劃旨在支援和鼓勵個人在身體、社會、智力和情感層面上從事有益於其健康和健康的活動。

李倩恩 (娛樂計劃助理)



## **“A Perspective of Health Information and Service Access for the Korean Community in Alberta”**

Alberta Health Care system is slightly different from the Korean health care system. The Alberta Health Care Insurance Plan (AHCIP) provides eligible Alberta residents with full coverage for medically necessary physician services, and some dental and oral surgical health services.

The biggest strength of Alberta's health care is the publicly administered and funded health care system that guarantees Alberta receives universal access to medically necessary hospital and health care services. All new and returning Alberta residents must register for AHCIP coverage to receive insured hospital and physician services. This is a huge difference between Korean health system because in Korea, they have to pay for every medical system. they do have health care insurance, but it does not cover whole prices.

Alberta has an Adult Health Benefit program which covers health benefits for Albertans who are low-income households or pregnant or have high ongoing needs of prescription drug needs. This health plan includes children who are 18 or 19 years old if they are living at home and attending high school. Alberta also has a benefit for low income children. Alberta Child Health Benefit helps individuals who earned a low-income based on the last year to cover their children's glasses, medications, and first aid. If you are a college or university student, you can get student insurance from your college or university. These plans help to reduce the economic pressures when immigrants come to Canada.

However, Alberta health care systems do have some disadvantages when we are living here. It could take too long of a time to get an appointment when you are meeting with your doctor. Instead, you could go for a walk-in clinic but if you have to go to the hospital, you could wait more than a month for surgeries and treatment. Before you go to hospital, you should get a reference from your family doctor but as mentioned even getting an appointment takes time. So, to reduce the wait times, you could visit Korea and go to a Korean hospital. It could be faster, but you would have to pay.

In conclusion, Alberta Health Care has lots of benefits. However, many immigrants do not know these benefit plans and Health Care systems. Lots of Koreans say, “Do not be sick in Canada” The reason they are saying this is because they do not have enough information. If they could understand English well, the benefit chances are more open for immigration. It is important to help immigrants who could not speak English.

Dennis Jeon

Korean Outreach and Translator

## “艾伯塔省韓國人社區健康信息和服務獲取的視角”

艾伯塔省醫療保健系統與韓國醫療保健系統略有不同。艾伯塔省醫療保險計劃（AHCIP）可以為符合條件的艾伯塔省居民提供必需的醫師服務以及某些牙科和口腔外科醫療服務的全面保險。

艾伯塔省醫療保健系統的最大優勢是有資金支持並由公共管理，可確保艾伯塔省居民能夠普遍獲得必需的醫院資源和醫療保健服務。

無論是新移民還是返回艾伯塔省的居民，只要註冊了 AHCIP，就能獲得必需的醫院資源和醫療保健服務。

這是與韓國醫療系統之間的巨大差異。在韓國，居民雖然擁有醫療保險，但由於醫療保險不能涵蓋全部的費用，他們仍然要為各種醫療服務支付一定的費用。

艾伯塔省有一項為低收入家庭、孕婦、或長期服用處方藥的居民提供的成人健康福利計劃，該健康福利計劃也包括了 18 歲～19 歲且在家居住的高中生。對低收入家庭的兒童也有相應的福利計劃。艾伯塔省兒童健康福利計劃可幫助上一年被確定為低收入的家庭提供未成年子女的眼鏡、藥物和急救服務。專科生或大學生則可從在讀的大學獲得學生保險。這些計劃有助於減輕新移民來到加拿大後的經濟壓力。

但是，艾伯塔省的醫療保健系統確實存在一些缺點。例如，預約看醫生可能需要提前很長時間。有時您可以去免預約診所就診，但如果是需要在醫院進行的手術和治療，則需要等待一個多月的時間。在去醫院之前，您還需要先從家庭醫生那裡獲得申請，即便如此，預約仍然還要花費一些時間。因此，為減少等待時間，您可以考慮去韓國醫院就診，它可能會更快，但您需要自費。

總而言之，艾伯塔省醫療保健系統和福利計劃有很多好處，但是，有許多移民還不夠了解。許多韓國人說：“不要在加拿大生病”，他們這樣說的原因就是因為他們沒有足夠地了解艾伯塔省醫療保健系統和福利計劃。如果移民能很好地掌握英語，他們就可以有更多的機會了解並享受到相應的福利。所以，幫助不會說英語的移民是十分重要的。

*Dennis Jeon*

韓國外展和翻譯

## “한국인들의 알버타 헬스케어와 정보에 대한 관점” (Korean)

알버타 헬스케어 시스템은 한국과는 조금 다른 모습을 보이고 있습니다. 헬스케어 인서런스 플랜 (Alberta Health Care Insurance Plan)은 자격이 있는 Alberta 거주자들에게 의학적으로 필요한 의사 서비스와 일부 치과 및 구강외과 서비스에 대한 모든 혜택을 제공하고 있습니다.

알버타 헬스케어의 가장 큰 장점은 알버타 주에서 의학적으로 필요한 병원, 건강관리 서비스 등 보편적으로 접할 수 있는 공공 관리 및 자금 지원 시스템입니다. 새로들어오거나 다시 들어온 알버타인들은 반드시 보험을 가입해야 합니다. 그래야 보험 혜택을 받을 수 있습니다. 한국과 가장 다른 점은 바로 비용을 지불하는데 있습니다. 한국에서는 대부분의 의료 시스템에 돈을 내야 하는 반면 알버타에서는 대부분 돈을 대신 내줍니다.

또한 알버타는 저소득층을 위한 여러가지 혜택이 있습니다 먼저 Alberta Child Health Benefit 이라는 제도와 Alberta Adult Health Plan 입니다. 작년 수입 기준으로 자격 여부를 결정되는데, 저소득층은 ACHB 혜택을 받을 수 있습니다. 아이들의 안경, 약값, 응급처치 등 몇가지 비보험 항목을 무료로 사용할 수 있습니다. 이러한 제도들로 인해 처음 이민을 왔을 때 자녀의 의료 비용은 너무 걱정 안하셔도 될 거 같습니다. 만약 자녀가 대학생이라면 학교에서 보험을 따로 해주니 학교측 보험으로 많은 돈을 아낄 수도 있습니다.

그러나 이러한 시스템의 가장 큰 단점은 바로 이 느린 점에 있습니다. 주치의를 만나기 까지도 예약을 잡고 가야 하니 얼마나 기다려야 하는지는 알 수 없습니다. 심지어 응급실을 갈 때에도 매우 급한 상황이 아닌 이상 많은 시간을 기다려야 합니다. 그렇지만 아픈 사람을 모른척 하는 비정한 나라는 아닙니다. 큰 질병에 걸린 환자와 심각한 환자를 우선시 하며 적극적인 지원을 해줍니다. 만약 알버타 병원에 너무 오래 기다리신다면 한국으로 가 먼저 치료를 받고 오시는 것을 추천해 드립니다.

마지막으로 알버타 헬스케어는 앞에서 말한 것 처럼 많은 혜택을 주고 있습니다. 하지만 많은 이민자들이 이러한 제도를 모르고 있을 수 있습니다. 많은 한국사람들은 말합니다. 캐나다에서는 아프면 안 된다고. 그들은 아마 이러한 제도를 모르고 있을 가능성이 큼니다. 만약 영어에 부담이 없으시다면 이러한 기회들은 언제든지 열려 있습니다. 그리고 영어를 못하는 이민자들을 도와주는 것도 중요합니다.

Dennis Jeon

한국인 홍보 및 통역

## **“Quan điểm và góc nhìn về việc tiếp cận dịch vụ và thông tin sức khỏe cho cộng đồng người Hàn Quốc ở Alberta” (Vietnamese)**

Hệ thống chăm sóc sức khỏe ở Alberta có một ít khác biệt so với ở Hàn Quốc. Gói bảo hiểm chăm sóc sức khỏe ở Alberta (viết tắt là AHCIP) cung cấp cho những cư dân ở Alberta trọn gói với những dịch vụ y tế cần thiết, và một số dịch vụ về chăm sóc và phẫu thuật răng hàm mặt.

Lợi thế lớn nhất của chăm sóc sức khỏe ở Alberta là được quản lý công khai và hệ thống gây quỹ để đảm bảo cho người dân ở Alberta tiếp cận về dịch vụ chăm sóc sức khỏe y tế và bệnh viện một cách phổ biến. Tất cả những người mới nhập cư và những người đăng ký ở Alberta trước đó phải đăng ký cho gói bảo hiểm AHCIP để được nhận những dịch vụ cần thiết như gặp bác sĩ hoặc các dịch vụ trong bệnh viện. Có một sự khác biệt lớn giữa hệ thống sức khỏe ở Hàn Quốc là vì ở đây, mọi người phải tự chi trả cho mỗi dịch vụ y tế sức khỏe. Họ có bảo hiểm chăm sóc sức khỏe nhưng bảo hiểm không chi trả toàn bộ chi phí.

Alberta có một chương trình về lợi ích sức khỏe dành cho người lớn, chương trình này sẽ có lợi cho những gia đình có mức thu nhập thấp hoặc đang mang thai hoặc có nhu cầu cao về các thuốc kê toa vì bảo hiểm sẽ chịu trách nhiệm để chi trả. Gói sức khỏe này bao gồm trẻ em 18 hoặc 19 tuổi còn đang đi học và sống cùng gia đình. Alberta cũng hỗ trợ lợi ích cho những đứa trẻ có thu nhập thấp. Lợi ích về chăm sóc sức khỏe cho trẻ nhỏ ở Alberta giúp cho các cá nhân có thu nhập thấp dựa vào năm trước đó để chi trả về mắt kính, thuốc men, và trợ giúp chấn thương ban đầu cho trẻ. Nếu bạn là sinh viên đang học cao đẳng hoặc đại học, bạn có bảo hiểm sinh viên được cung cấp từ các trường mà bạn đang học. Những gói bảo hiểm này sẽ giúp giảm bớt áp lực về kinh tế khi bạn định cư ở Canada.

Tuy nhiên, hệ thống chăm sóc sức khỏe và y tế ở Alberta chỉ áp dụng khi bạn sống tại tỉnh bang này. Sẽ tốn thời gian rất lâu để bạn có một cuộc hẹn khi bạn đang cần gặp bác sĩ. Thay vào đó, bạn có thể đến trực tiếp những văn phòng tiếp nhận bệnh nhân vắng lai nhưng nếu bạn phải vào bệnh viện, bạn có thể phải đợi đến một tháng cho việc điều trị và phẫu thuật. Trước khi vào bệnh viện, bạn nên có sự tham khảo và giới thiệu từ bác sĩ gia đình của bạn nhưng như đã được đề cập trước đó, bạn sẽ phải đợi khá lâu để có một cuộc hẹn. Vì vậy, để giảm thiểu thời gian chờ đợi, bạn nên đi du lịch và khám bệnh ở Hàn Quốc. Nó có thể nhanh hơn nhiều nhưng bạn phải chịu mất chi phí để chi trả cho các dịch vụ.

Kết lại, dịch vụ chăm sóc sức khỏe ở Alberta có khá nhiều lợi ích. Tuy nhiên, nhiều người nhập cư không biết đến những gói lợi ích và hệ thống chăm sóc sức khỏe ở đây. Nhiều người Hàn Quốc đã nói với nhau rằng “Đừng để bị bệnh ở Canada”. Lý do là vì họ chưa có đủ thông tin cần biết. Nếu họ có thể hiểu được tiếng Anh tốt hơn, cơ hội tiếp cận những lợi ích này sẽ có thể mở cửa hơn cho những người nhập cư. Do đó, việc giúp những người nhập cư không thể giao tiếp bằng tiếng Anh rất là quan trọng và cần thiết

Dennis Jeon  
Dịch thuật và tiếp cận tiếng Hàn

## **“A Perspective of Health Information and Service Access for the Vietnamese Community in Alberta”**

Health services are always the most concerning issue that everyone is looking for. Obviously, health services accessibility and the health environment in Canada is quite convenient for people to access and gain the fundamental information for their health. I find that Calgary facilitates the best approachability for not only the citizens but also for anyone living in this city from the first day they come to this city. For newcomers, they are equally eligible to access the health information and services through the Alberta government's health environment. Newcomers get support from the province by providing their Alberta Health Card to consult a doctor in the most convenient ways.

From my perspective about this point, it is fairly satisfying for Calgarians to get the best support for their health issues because everyone has the right to be treated equally in the health services system. Particularly for the Vietnamese community, the province also facilitates the best convenience of health services that are approached in their own language and supported directly from Vietnamese community and Vietnamese healthcare facilities and staff as well to ensure they receive and understand the exact information effectively. Also, compared to my experience living in Ontario for three years, there is no doubt that Calgarians get priority in accessing health services no matter what the condition of your employment is. In Ontario, to get an Ontario Health Insurance Plan (also known as OHIP), you must be a full-time employee. Also, there are more restrictions for OHIP rather than the healthcare plan in Alberta. It is understandable that Toronto is the biggest city and the most multicultural region in Canada, so there are the limitations in health services accessibility.

However, there are still some barriers for the minority group especially Vietnamese to have the best supported condition for the health system in Calgary. Obviously, the healthcare plan coverage is quite limited for prescription drugs, extended health, dental care or vision care. The expenses for those uncovered services are costly and the low-income families found it hard to access them for the best results. They can just receive the services for consultation with the doctor but later on, they can be undetermined to choose whether they will continue to have further care or ignore their own health condition because of costly uncovered services. Not to mention, for specialized services, it might be a long waitlist to get the earliest appointment without direct referrals from the doctors. The steps taken before getting a consultation with the specialists are quite complicated, and even these services are not covered in the healthcare plan.

In summary, although in Calgary, the accessibilities for the health services environment is more convenient and equal for everyone than big cities like Toronto, the facilities are still limited for Vietnamese minority groups. Not all healthcare sites provide services or documents in Vietnamese.

Naomi Phan  
Vietnamese Outreach and Translator

## 阿爾比省越南社區健康資訊和服務獲取的視角

衛生服務總是每個人都在尋找的最值得關注的問題。顯然,加拿大的衛生服務無障礙和衛生環境對於人們獲取和獲取其健康的基本信息來說是相當方便的。我發現卡爾加里不僅為市民,而且為居住在這個城市的任何人提供了最好的接近性,從他們來到這個城市的第一天起。對於新移民,他們同樣有資格通過艾伯塔省政府的健康環境獲得健康資訊和服務。新移民通過提供艾伯塔省健康卡,以最方便的方式諮詢醫生,從而得到該省的支援。

從我的角度來看,卡爾加里人能為他們的健康問題得到最好的支援,這是相當令人滿意的,因為每個人都有權在衛生服務系統中得到平等對待。尤其對於越南社區來說,該省還以方便以本國語言處理的衛生服務,並直接得到越南社區和越南醫療機構和工作人員的支援,以確保他們有效地接收和理解準確的資訊。此外,與我在安大略省居住三年的經驗相比,毫無疑問,卡爾加里人無論就業狀況如何,都能優先獲得保健服務。在安大略省,要獲得安大略省健康保險計劃(也稱為 OHIP),您必須是全職員工。此外,在阿爾比省,對 OHIP 的限制也比醫療保健計畫更為嚴格。多倫多是加拿大最大的城市和多元文化的地區是可以理解的,因此衛生服務的可及性是有限制的。

然而,對於少數民族,特別是越南人來說,在卡爾加里的衛生系統中,擁有最好的支援條件仍有一些障礙。顯然,醫療保健計劃對於處方藥、擴展健康、牙科護理或視力護理的覆蓋範圍相當有限。那些未提供的服務費用昂貴,低收入家庭發現很難獲得這些服務以取得最佳效果。他們只能接受醫生諮詢的服務,但後來,他們不能確定是繼續得到進一步的護理,還是因為昂貴的未蓋服務而忽視自己的健康情況。更何況,對於專業服務,在沒有醫生直接轉診的情況下,儘早預約可能是一個漫長的等待名單。在與專家進行諮詢之前採取的步驟相當複雜,甚至這些服務也沒有包括在醫療保健計劃中。

綜上所述,雖然在卡爾加里,與多倫多這樣的大城市相比,人人享有衛生服務環境的便利和平等,但越南少數民族的設施仍然有限。並非所有醫療保健網站都提供越南語的服務或文檔。

Naomi Phan  
越南外聯和翻譯

## 알버타에 있는 베트남 사람들을 위한 건강 정보 및 서비스의 관점 (Korean)

건강 서비스는 항상 모든 사람이 찾고 있는 문제와 관련이 있습니다. 캐나다의 건강서비스의 접근성과 건강 환경 등은 사람들이 기본적인 정보 확인에 매우 편하게 되어 있습니다. 켈거리는 꼭 시민권이 있는 사람 뿐 아니라 도시에 처음 온 사람들도 기본적인 건강 정보에 대해 간편하게 접근할 수 있도록 되어 있습니다. 새로 켈거리에 온 사람들에게는 알버타 정부의 건강 환경을 통해 건강 정보 및 서비스를 이용할 수 있게 해줍니다. 새로운 사람들은 알버타 헬스 케어 카드를 제공 받아 가장 편리한 방법으로 의사와 상담 할 수 있습니다.

이러한 관점에 대한 나의 생각은, 켈거리 사람들에게 주는 건강 서비스 시스템에서 동등한 대우와 권리를 받고 있기 때문에 사람들은 건강문제에 대한 최상의 지원에 대해 만족스럽게 생각합니다. 특히 베트남 지역 사회 같은 경우, 자국어를 사용하고 베트남 지역의 사회 및 의료시설 직원으로 부터 직접적인 지원합니다 또 건강 서비스의 최상의 편의를 위한 촉진과 정확한 정보를 받을 수 있도록 해줍니다. 또한 3 년동안 온타리오 주에서의 생활 경험과 비교했을때, 켈거리 사람들은 그들이 직장이 없어도 의료서비스에 우선적인 활동을 할 수 있습니다. 온타리오에서는 온타리오 건강 폴렌(OHIP) 을 받기 위해서는 정규직 직원이어야 합니다. 또한 알버타 주의 의료 계획 보다는 OHIP 에 대한 제한이 더 많습니다. 토론토는 캐나다에서 가장 큰 도시중 하나이자 가장 다문화적인 도시임으로 건강서비스에 대한 접근에 한계가 있습니다.

그러나 켈거리에서는 소수민족 특히, 베트남인이 건강 시스템에 가장 잘 지지되는 조건을 유지하는데 여전히 몇가지 장벽들이 있습니다. 처방약, 연장적인 헬스 프로그램, 치과치료, 또는 시력관리에 해당되는 헬스폴렌들이 아직 제한적입니다. 이러한 시스템들에 대한 비용은 비싸고 저소득층 가정들은 이러한 문제들때문에 힘들을 격고 있습니다. 의사와 상담할 수 있는 서비스를 받을 수는 있지만 나중에 비용이 많이 드는 서비스로 인해 추가적인 치료를 받거나 자신의 건강을 무시할 수 밖에 없는 상황을 생각해야 합니다. 말할 것도없이 전문 서비스의 경우 의사의 직접적인 진료 의뢰없이 가장 빠른 진료 예약을받는 것조차 긴 대기자 명단 일 수 있습니다. 전문가와 상담하기 전 단계는 매우 복잡하며 이러한 서비스조차도 건강 관리 계획에 포함되지 않습니다. 요약하면, 켈거리에서는 건강 서비스 환경에 대한 접근성이 토론토와 같은 대도시보다 더 편리하고 평등하지만, 시설은 여전히 베트남 소수 민족들이 사용하기에 제한되어 있습니다. 모든 건강 관리 사이트가 베트남어로 서비스 또는 문서를 제공하는 것은 아니기 때문입니다.

Naomi Phan  
베트남 봉사 활동 및 통역

## **Quan điểm trong việc tiếp cận dịch vụ và thông tin sức khỏe của cộng đồng người Việt Nam ở Alberta (Vietnamese)**

Dịch vụ sức khỏe luôn luôn là vấn đề quan tâm hàng đầu của tất cả mọi người. Thật vậy, sự cung cấp dịch vụ sức khỏe và môi trường chăm sóc sức khỏe ở Canada khá thuận tiện cho mọi người tiếp cận và có được những thông tin cơ bản cho sức khỏe của họ. Calgary tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiếp cận tốt nhất không chỉ cho những người dân mà cho cả những người nhập cư mới đến. Đối với những người mới đến tỉnh bang này, họ đều được nhận các dịch vụ và thông tin chăm sóc sức khỏe từ sự hỗ trợ của chính phủ thông qua việc cung cấp Thẻ Y Tế Sức Khỏe Alberta để thuận tiện nhất cho những người mới nhập cư trong quá trình tiếp cận dịch vụ chăm sóc y tế.

Với quan điểm bản thân về vấn đề này, người dân ở Calgary khá hài lòng khi nhận được sự hỗ trợ tốt nhất từ chính phủ về những vấn đề sức khỏe mà họ đang phải đối mặt bởi vì mọi người đều có quyền được đối xử công bằng trong việc sử dụng hệ thống dịch vụ sức khỏe. Đặc biệt đối với cộng đồng người Việt Nam đang sinh sống, học tập và làm việc ở tỉnh bang này, việc sử dụng thông tin và dịch vụ chăm sóc sức khỏe được tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiếp thu những thông tin và dịch vụ cũng như được hỗ trợ bằng tiếng Việt nhằm giúp cộng đồng người Việt có thể tiếp thu và trải nghiệm những dịch vụ một cách chính xác và hiệu quả nhất. Hơn nữa, so sánh với những trải nghiệm ở Ontario trong 3 năm gần đây, không thể phủ nhận rằng người dân ở Calgary được ưu tiên trong việc tiếp cận dịch vụ y tế sức khỏe bất kể tình trạng công việc nào. Ở Ontario, để có OHIP (thẻ bảo hiểm y tế ở Ontario), bắt buộc bạn phải là nhân viên làm việc toàn thời gian. Hơn nữa, có khá nhiều những hạn chế của OHIP nhiều hơn là dịch vụ y tế ở Alberta. Có thể hiểu được do Toronto là thành phố lớn nhất và là khu vực đa văn hoá nhất ở Canada nên việc tiếp cận dịch vụ y tế bị giới hạn khá nhiều.

Tuy nhiên, vẫn còn một số rào cản đối với những cộng đồng thiểu số như cộng đồng người Việt về việc tạo điều kiện cho tiếp cận dịch vụ y tế ở Calgary. Rõ ràng là, những hỗ trợ về bảo hiểm bị giới hạn đối với thuốc kê toa, khám chữa bệnh răng miệng hoặc là khám chữa bệnh về mắt. Chi phí cho những dịch vụ này khá là đắt và những người có thu nhập thấp sẽ khó có thể đáp ứng được điều kiện này. Họ chỉ có thể được tiếp nhận khám bệnh với bác sĩ nhưng sau đó, họ sẽ bị do dự để có tiếp tục điều trị và họ có thể phớt lờ tình trạng sức khỏe của mình bởi vì chi phí chữa bệnh quá đắt đỏ. Chưa kể đến việc khám bệnh đối với các bệnh chuyên khoa, họ phải đợi khá lâu để có thể đặt hẹn khám với những bác sĩ chuyên khoa nếu không có giới thiệu từ bác sĩ gia đình trước đó. Những bước để có thể có một cuộc hẹn khám bệnh chuyên khoa khá là phức tạp và những dịch vụ này cũng không nằm trong gói bảo hiểm, họ phải tự chi trả cho dịch vụ này.

Tóm tắt lại, mặc dù ở Calgary việc tiếp cận môi trường chăm sóc sức khỏe y tế khá thuận tiện và công bằng đối với tất cả mọi người nếu so sánh với những thành phố lớn khác như Toronto chẳng hạn, những điều kiện này vẫn bị giới hạn đối với cộng đồng thiểu số người Việt ở đây. Vì không phải tất cả các dịch vụ và nơi khám chữa bệnh đều cung cấp dịch vụ bằng tiếng Việt, và đây cũng là một rào cản khá e ngại đối với cộng đồng người Việt Nam

Naomi Phan  
Vietnamese Outreach and Translator



## MESSAGES FROM HEALTH AND COMMUNITY LEADERS

### 來自健康和社區領袖的資訊

“It was my great pleasure to work with CTSS last year for our Pediatric Cancer Awareness Fundraising Event. I would like to personally give thanks to Dr. Amy Ng and her team members for taking the time out of their busy schedules to prepare the presentation and spend an evening with us. Together, with aligned visions and goals in serving our community, we can continue to strengthen our presence and contribution in bringing positive change within our Chinese community as well as to other communities in this city. Once again, thank you for their valuable contribution.”

PatiJoe Hui

President of Calgary Chinatown Lions Club

“我非常高興去年與跨文化社區健康服務機構合作，參加我們的小兒癌症意識籌款活動。我謹親自感謝 Amy Ng 博士和她的團隊成員抽出時間，準備演講，和我們共度一個晚上。通過一致的願景和目標，我們能夠繼續加強我們的存在和貢獻，為我們的華人社區以及這個城市的其他社區帶來積極的變化。再次感謝您的寶貴貢獻。”

PatiJoe Hui

卡城華埠獅子會的主席



Pediatric Cancer Awareness Event with Calgary Chinese Lions Club

卡城華埠獅子會的兒科癌症認識活動

## MESSAGES FROM HEALTH AND COMMUNITY LEADERS

來自健康和社區領袖的資訊

### Caring for the Elderly

During the coronavirus, CTSS still cares for the elderly. The CTSS team often calls to greet the elderly, how our health is and how to protect ourselves and so on. The elders felt warm, loved and supported. The CTSS team used Gmail to deliver frequently asked questions and answers about COVID-19 such as symptoms of the virus and how to prevent them. The elders should first isolate themselves and try to not go out to prevent infection. When you go out, you should wear masks and gloves. Keep a certain distance between people and wash your hands and disinfect immediately after you go home. The elders exchange messages and ask each other through the telephone to share about their thoughts and feelings.

For the sake of the health of the elderly, two members of the team come into the building to send materials on “Daily stretching”, “Daily balance exercises” and “Daily strength exercises” with picture instructions. The team also sent out the Chinese version of the Fitbit manual. The elderly exercise every day at home. It is very good to have a display on the Fitbit during the exercises. The team often asks the elderly through the phone to see if we have exercised or not and what was the effect of exercising. By doing exercises, we all feel that our body’s flexibility is much better than better. I am very happy.

The team also calls to share how to wear the watch, the meaning of the icons, the pace of running, heart rate, etc. - all good for the body. But it is not enough for the elderly to exercise. A Recreation Booklet is made to open our minds. As well as physical exercise, recreation activities, cultural learning, learning English, art therapy and other content are included to improve the physical and mental health of the elderly.

As the pandemic continues to spread, CTSS, with their full enthusiasm and deep care, have strengthened the physical strength, courage and confidence to overcome this. Let’s fight the pandemic with great efforts!

Cheng Po-Yi  
Mandarin-speaking Representative of the Senior Committee of CTSS

## MESSAGES FROM HEALTH AND COMMUNITY LEADERS

### 來自健康和社區領袖的資訊

#### 關愛老人

跨文化社區健康服務機構，在冠狀病毒蔓延期間，對長者卻倍加關愛。機構的領導經常打電話問候長者們的身體如何生活狀況以及如何保護好自己等等。長輩們感親切溫暖。老有所依。機構團隊通過 Gmail 傳遞了 COVID-19 經常發現的問題。病毒的症狀如何，怎樣預防等問題。老人們首先自我隔離，盡量不要外出，以防感染。即是外出，也要戴口罩和手套。人與人之間要保持一定距離，回家后立刻洗手消毒。老人們通過電話互通消息，相互問候，以增強彼此之間的感情。

為了老年人的身體健康，機構團隊二人在疫情嚴重的情況下親自來到大樓，送來了有圖文指示的《每日伸展運動》《每日平衡統習》《日常強化運動》的資料。機構團隊送來了 Fitbit 運動手錶的中文說明。老年們各自在家中每日進行鍛煉。鍛煉時運動手錶表上都有顯示，感覺很好。機構團隊竟常電話循問老人有沒做運動，效果如何。通過做運動大家都感到身體的靈活性較前有大有好轉。很是高興。

機構團隊仲電話告知表點戴，圖標顯示嘅意思，跑步的速度，心率等對身體很有好處。老人們只有鍛煉身體尚嫌唔夠。在體育鍛煉的同時，又增加了心理活動，學習文化，英語，煨菜譜，藝術療法等內容。以建全老人們的身心康健。

在疫情不斷蔓延之際，跨文化社區健康服務機構，以其飽滿嘅熱情，深切的關愛，令老人們增強了體力，增加了勇氣，堅定了戰勝疫情嘅信心。等我哋以超級嘅努力去戰勝疫情吧！

鄭寶義

跨文化社區健康服務機構老年人諮委員會

## MESSAGES FROM HEALTH AND COMMUNITY LEADERS

### 來自健康和社區領袖的資訊

Despite COVID-19, our senior representatives have been a huge help in continuing our program in the community.

We asked them a few questions:

1. How have you stayed physically and socially active each day during the COVID-19 pandemic and with its restriction?
2. How have you encouraged your neighbors to be active, while maintaining physical distance?
3. How have you helped to promote physical and social well-being to seniors, while maintaining physical distance?

Here is what they have to share:

1. Do not go out to social activities during the pandemic and use the phone instead to contact friends who have participated in CTSS program activities and guests in the same building.
2. Keep a distance of six feet when meeting.
3. Meet and walk to the second floor of the building with senior friends to exercise, while keeping a distance of six feet.

儘管 COVID-19，老年人諮委員會在繼續社區項目方面都係有好大嘅幫助。

我們問了他們幾個問題：

1. 在 COVID-19 大流行及其限制下，您如何每天保持身體和社會活動？
2. 你如何鼓勵你的鄰居保持活動，同時保持身體距離？
3. 在保持身體距離的同時，您如何說明老年人促進身體健康和社會福利？

下面是他們必須分享的內容：

1. 在疫情期間唔出門去社交活動。 用電話聯繫問侯參加跨文化健康服務機構活動嘅朋友以及同樓住客嘅朋友們。
2. 大家見面時保持身體距離 6 英尺。
3. 與年長嘅朋友們到二樓平台步行運動亦保持身體距離 6 英尺。

張兆樑  
老年人諮委員會

## MESSAGES FROM SUMMER STUDENT EMPLOYEES

### 來自暑期學生員工的消息

“This year I was fortunate enough to work with CTSS on their new Health Safety Program. I was able to work alongside Mr. Paul Cheung, a retired engineer, and learned a vast amount of knowledge on what makes a home safe. I spent the majority of my time researching material on heating, air ventilation, fire and electrical safety, child safety and home security. I found this topic to be very important for both the senior population and new immigrant families. I also had a chance to work with the student team in the Summer Job Program. They are all smart and diligent, and the most important thing is that they are willing to adjust due to the circumstances that occurred this year. It was great to be able to interact with people during this pandemic and I was able to learn so much from them even though we had very limited ways to interact with each other. CTSS has provided me a great opportunity to develop my communication and leadership skills through the various health and safety workshops that I was able to participate in. Overall, I am very grateful to have worked with CTSS as I believe in its vision of equality of healthcare to all despite cultural and linguistic barriers.”

Samuel Chang  
Community Home Safety Program Assistant

“今年,我很幸運能與跨文化社區健康服務機構合作實施新的健康安全計劃。我能夠和退休工程師張先生一起合作,並學到了大量關於什麼使家庭安全的知識。我大部分時間都在研究供暖、通風、消防和電氣安全、兒童安全和家庭安全方面的材料。我發現這個話題對老年人和新移民家庭都非常重要。我還有機會與暑期工作計劃的學生團隊合作。他們都聰明勤奮,最重要的是他們願意調整,因為今年的情況。在這次大流行期間能夠與人互動真是太好了,我能夠從他們身上學到很多東西,儘管我們彼此互動的方式非常有限。跨文化社區健康服務機構為我提供了一個很好的機會,通過我能夠參加的各種健康和活動來發展我的溝通和領導技能。總體而言,我非常感謝與跨文化社區健康服務機構合作,因為我相信其儘管存在文化和語言障礙,但人人平等的願景。”

Samuel Chang  
社區家庭安全計劃助理

## MESSAGES FROM SUMMER STUDENT EMPLOYEES

### 來自暑期學生員工的消息

“It has been an honor to be a part of CTSS’ Recreation Program that provides primary health care programs and services for ethnic Canadians, reaching various ethnic cultures and minority groups that are subject to the struggles of language barriers, lack of accessibility and inequality in the health care system. Through the Recreation Program, I was given the opportunity to create interactive activities that involve the four interrelated dimensions of wellness which includes physical, intellectual, social and emotional wellness. Providing psycho-social support for community members has given me the opportunity to develop and utilize communication and health promotion skills and gain practical experience that is directly related to my studies.

Given the challenges of the COVID-19 restriction, essentially all summer job duties were completed at home and online. With daily Zoom Meetings, the team was able to support each other in each of our projects. In addition, taking into consideration the senior population’s lack of accessibility to virtual programs and services, the Recreation Program was tailored to be delivered through printed materials with sufficient information that activities could be done without in-person support. With an exceptional team of diverse strengths and skills, it has allowed CTSS to continue delivering primary health care services remotely.”

Senyun Li  
Recreation Program Assistant

“很榮幸能夠成為跨文化社區健康服務機構娛樂計劃的一部分，該方案為加拿大人提供初級保健方案和服務，惠及各種族裔文化和少數群體，文化受到語言障礙、缺乏衛生保健知識與實踐。通過娛樂計劃，我有機會創建互動活動，涉及健康四個相互關聯的維度，包括身體、智力、社會和情感健康。為社區成員提供心理社會支援使我有機會發展和利用溝通和健康促進技能，並獲得與我學習直接相關的實踐經驗。

鑒於 COVID-19 限制的挑戰，基本上所有暑期工作職責都在家裡和網上完成。通過每日縮放會議，團隊能夠在我們的每個專案中相互支援。此外，考慮到老年人無法獲得虛擬方案和服務，娛樂計劃是度身定做的，通過印刷材料提供，並有足夠的資訊，無需面對面的支援即可開展活動。憑藉一支由不同優勢和技能組成的卓越團隊，跨文化社區健康服務機構能夠繼續距離措施提供初級保健服務。”

李倩恩  
娛樂計劃助理

# REVIEW OF 2019 - 2020 PROGRAMS AND SERVICES

2019 - 2020 年計劃與服務

## **Community Partnership Strategic Team** (社區夥伴關係戰略團隊)

Dennis Jeon      Naomi Phan  
Sarah Tao      Susie Ngo

## **Health Promotion** (健康促進部)

Cody Cheng      Sarah Tao  
Senyun Li      Tevin Ma

## **IT Literacy & Web Page Development** (信息技術與網頁發展)

Andy Zhang      James Chan

## **Mentorship & Leadership** (導師與領導)

Amy Ng - Summer Job Program of Service Canada  
Mr. Po-Yi Cheng - Mandarin-speaking Elderly Communities  
Mr. Yiu-Leung Cheung - Cantonese-speaking Elderly Communities  
Sarah Tao - Youths and Young Adults

## **Music Ministry** (音樂部)

Senior-Led Committee

## **Peer Cancer Health Support Team** (癌症健康支援小組)

Amy Ng      Angela Wong

## **Photography** (攝影)

Mark Ng      Sarah Tao

## **Physical Instructor** (體能指導員)

Cody Cheng      Jessie Yang

## **Recreation Program** (康樂計劃部)

Senyun Li

## **Spiritual Health Support Ministry** (心靈健康部隊)

Pastor Tim Lee      Rev. Tim Fung  
Rev. Tom Lo      Mrs. Wai Sze Li

## **Volunteer Development Program** (志願者發展計劃)

Amy Ng



## **2019 - 2020 Photos**

2019-2020 年的照片



Second Attendance to 2020 United Nations (UN) High Level Meeting on Universal Health Coverage  
Multistakeholder Hearing, UN Headquarters, New York City, USA

第二次 2020 年聯合國（UN）全民醫療保險高級別會議多利益相關方聽證會，紐約聯合國總部，美國



CTSS Outdoor Exercise with Vietnamese Seniors, June 2019

跨文化社區健康服務機構戶外運動與越南老年人，2019 年 6 月





Senior Computer Learning Program with Memory Games, June 2019  
 老年人電腦學習課程與記憶體遊戲，2019 年 6 月



Seniors Dental Presentation with Dr. Cheng, June 2019  
 2019 年 6 月與鄭醫生的老年牙科介紹





My Life Story Book NHSP Project, June 2019  
我的生活故事書，加拿大新視野老人服務部提供贊助，2019 年 6 月



Distribution of Life Story Books, June 2019  
生活故事書的發行，2019 年 6 月





Seniors Christmas Celebration, December 2019  
老年人聖誕慶典，2019 年 12 月



Intergenerational Celebration Event, 2019  
代際慶祝活動，2019





CTSS Spiritual Health Team, 2019  
跨文化社區健康服務機構精神健康團隊，2019



CTSS Volunteers Visiting Seniors, 2019  
跨文化社區健康服務機構義工拜訪老年人，2019





Intergenerational Recreation Program, 2019

代際娛樂計劃, 2019



Intergenerational Recreation Program: Arts and Crafts, 2019

代際娛樂計劃：藝術和手工藝, 2019



CTSS & NHSP Fitbit Watches to Promote Senior Exercise During COVID-19 Pandemic in  
Spring 2020

跨文化社區健康服務機構和加拿大新視野老人服務部提供贊助 Fitbit 運動手錶，  
在 2020 年春季 COVID19 大流行期間促進老人運動



# 兒科統計 Childhood Cancer Statistics

Canada: 943 per year diagnosed

- 119 deaths under 15 yrs per year (Canadian Cancer Society)  
每年15歲以下119例死亡（加拿大癌症協會）

Cancer: 2<sup>nd</sup> leading cause of death  
癌症：第二大引起死亡的原因

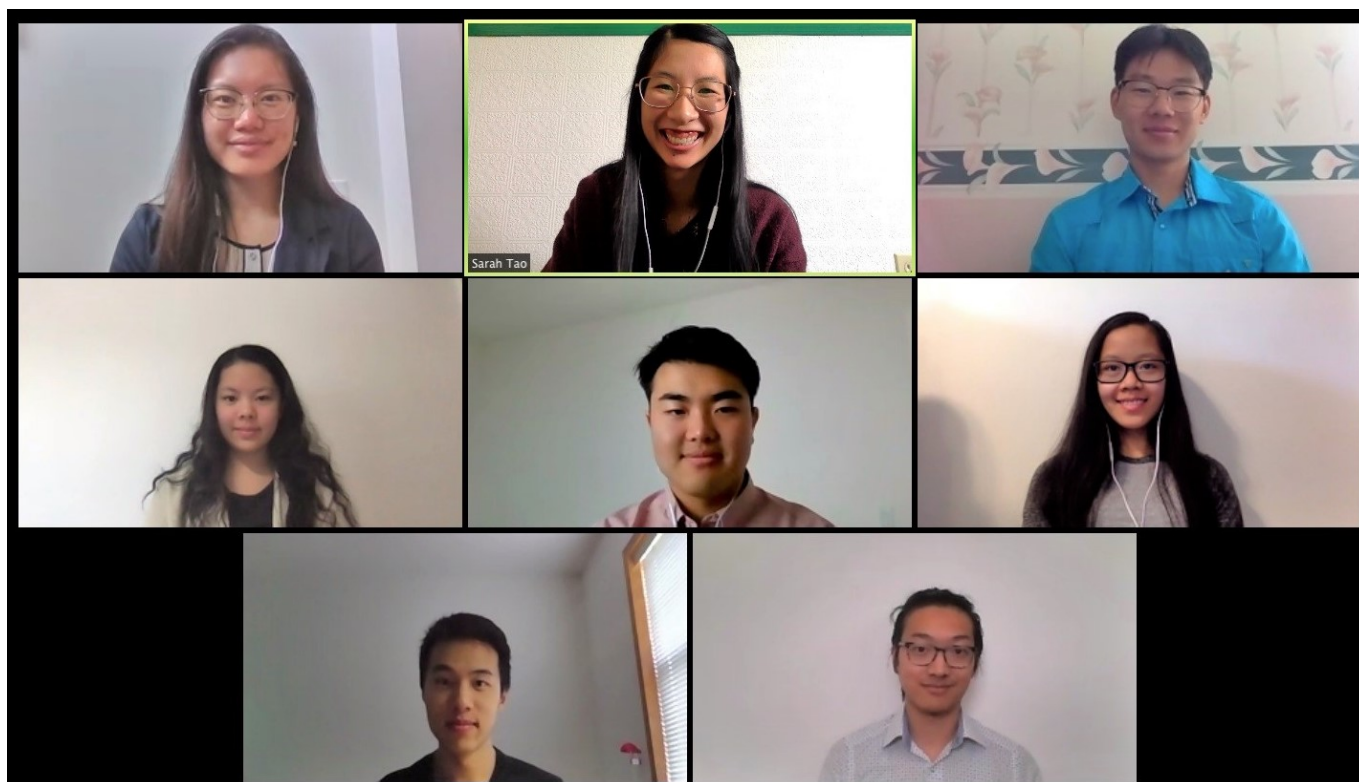
Overall survival rate: 80%, varies between cancers  
總體生存率：80%，因癌症而異

- 66% for neuralblastoma 66% 神經母細胞瘤
- 95% for Hodgkin disease 95% 霍奇金氏淋巴瘤



Virtual "Kids Cancer Awareness" Presentation on Zoom, June 2020

虛擬“兒童癌症意識”在 Zoom, 2020 年 6 月



CTSS Summer 2020 Team

跨文化社區健康服務機構夏季 2020 團隊

**Thank you everyone for your wonderful contributions in the past year!**

**感謝大家在過去一年精彩的貢獻！**



Community Transcultural Support Services  
跨文化社區健康服務機構

[www.communitytransculturalsupportservices.org](http://www.communitytransculturalsupportservices.org)

June 2020