



International Psychology
Association of Canada
加拿大國際心理協會

年度報告

加拿大國際心理協會 (IPAC)

IPAC 2024-2025 年度報告

設計：
Joey Liang

<https://www.ipaccanada.org/>

年度報告2025



副主席寄语

“

在 2024-2025 年度，加拿大国际心理协会（IPAC）继续秉持使命，通过具有文化敏感性的教育与社区参与，推动心理健康意识的提升与社区福祉的发展。面对华语及多元文化群体中不断增长的心理健康需求，IPAC 的项目逐步走出传统的公众教育形式。

本年度，我们推出了多项创新的、以体验为核心的活动，旨在促进自我反思、开放对话与社区连结，并由此迈出了具有里程碑意义的一步。在志愿者、带领者以及合作伙伴的共同努力下，IPAC 为不同年龄与背景的社区成员带来了具有影响力与意义的项目与服务。未来，我们将继续致力于建设更加可及、包容且可持续的心理健康教育。

董事会

Siyi Zhang (主席)
Jessic Fu (副主席)
Maggie Zhao (秘书)
Joey Liang (董事)
Rene Wang (董事)

执行摘要

以包容导向的社区教育为基础，促进大众对心理健康的认知与重视。

大纲

在 2024-2025 年度，加拿大国际心理协会（IPAC）通过具有文化回应性的社区教育，进一步提升了公众对心理健康的认知。以华人文化视角为根基、同时向所有群体开放，IPAC 持续开展具有包容性的公众项目，帮助社区更好地理解心理健康、降低污名化，并进一步加强人与人之间的联结。



**International Psychology
Association of Canada**
加拿大國際心理協會



35+

社区项目与活动

1000+

社区成员
参与

30+

核心志愿者

目标与计划

在 2024-2025 年度所开展的项目与社区参与基础之上，IPAC 将在来年进一步提升组织影响力与可持续发展能力。随着不同社区的心理健康需求不断变化，IPAC 的工作目标包括：深化具有文化回应性的教育实践，扩大跨越语言与文化边界的包容性参与，并逐步建立更为可持续的支持结构，以促进长期而稳定的社区心理福祉。



创新

以体验活动和社区带领的方式，让心理健康教育更加可及、更加深入。



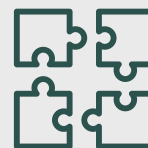
包容

建设更具包容性的活动与空间，让不同文化、语言与年龄的人都能安心参与、彼此连结。



合作

通过培养志愿者、加强合作、不断创新项目，让组织能力更加长期、稳定、可持续。



重点发展方向

在新的一年里，IPAC 计划进一步扩大文化庆祝活动，和以社区为基础的轻量心理健康活动，旨在提升公众对心理健康的认识、增强组织在社区中的可见度、加强社区成员之间的联系，并以包容的方式弘扬与庆祝华人文化传承。

项目亮点

在 2024-2025 年度，IPAC 开展了一系列兼具文化庆祝与轻量心理健康教育、且易于公众参与的社区活动。这些项目旨在提升公众对心理健康的认知、鼓励更多社区成员参与，并促进更深层次的社区连接与互动。

文化庆祝活动

IPAC 举办了多场文化庆祝活动，将中国传统文化元素与社区参与相结合，为社区成员创造了友好、开放的交流空间，让大家在参与与互动中共享文化体验。



轻心理工作坊

通过亲近、低门槛的工作坊，IPAC 以日常语言介绍心理健康主题，帮助参与者在轻松、非临床的氛围中与心理健康议题建立连接并积极参与。



社区读书会小组

IPAC 开展线下读书小组，围绕心理学、自我探索、情绪识别等话题开展线下讨论活动，为参与者提供了学习、交流与社区成员连接的机会。



圆桌心理

通过专业咨询师、心理专业志愿者引导式的社区圆桌讨论，IPAC 鼓励大家在非临床、同伴支持的环境中，就心理健康与日常挑战开展开放而坦诚的对话。



- 10 + 文化庆祝活动
- 500+ 约克地区家庭参与数
- 10+ 媒体报道

文化庆祝活动

在 2024-2025 年度，IPAC 共举办了 10 场以上文化庆祝活动，其中多场为大型、包容性的社区游园会，将传统文化、社区参与与心理健康意识提升有机结合。

中秋社区游园会

日期：2025 年 10 月 3 日 参与人数：约 500 人

资金支持：列治文山市政府



端午社区游园会

日期：2025 年 5 月 31 日 参与人数：约 300 人

资金支持：万锦市政府

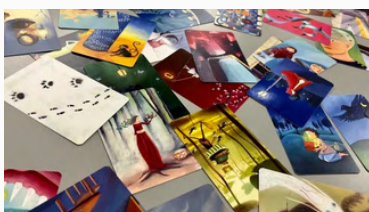


心理健康意识推广工作坊及相关活动

IPAC 开展了一系列轻量、亲近的心理健康工作坊与活动，以日常、实用的方式帮助参与者接触并讨论心理健康主题。本项目由以下机构提供支持：灵语国际心理中心（LingYu International Psychology Centre）加中企业家联合会（CCFOE）多伦多大学 InnerSight 学生协会（InnerSight Association, University of Toronto）

心理圆桌讨论

这些活动包括“Read to Rise”社区读书会、减压主题工作坊，以及围绕心理健康主题的讨论活动。在圆桌讨论中，参与者被引导去探索情绪、反思个人经历，并在一个支持性、非临床的环境中彼此学习、相互启发。



正念与自我觉察

IPAC 推出了多项引导式正念活动，其中包括“镜头唤心：自然中的正念”项目，鼓励参与者放慢节奏，重新连接自身的内在体验。与此同时，我们还开展了减压主题工作坊，融入了轻柔瑜伽与温和身体运动，帮助参与者在安全、放松的状态中舒缓身心。



参与人群

青年、成年人、家庭以及新移民——任何希望在一个支持性、非临床空间中了解心理健康相关知识的人。

带领方式

工作坊由受过培训的带领者主持，强调安全、尊重与自主选择。活动重点在于觉察与同伴连结，而非治疗性介入。

➡ 30+

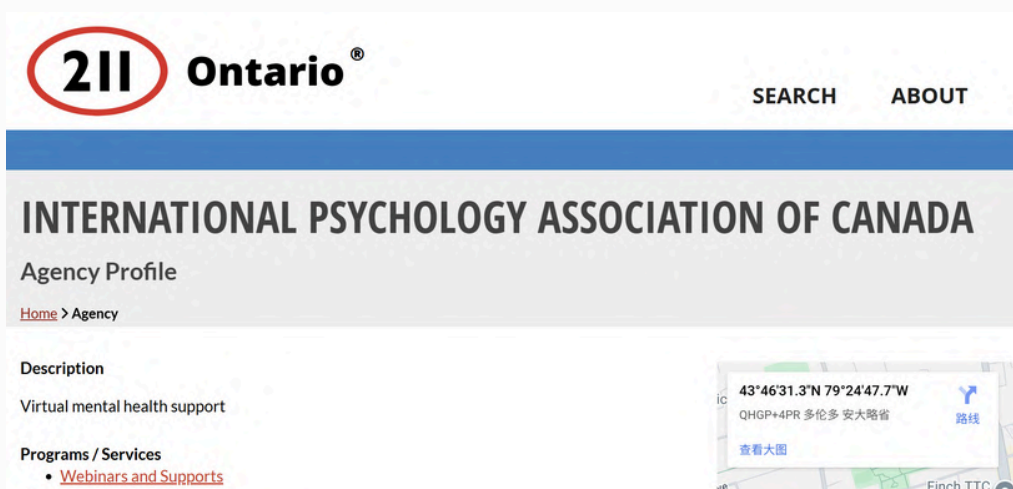
心理工作坊

➡ 20+

读书会

社区资源与转介网络

◆ 安省 211 社区资源目录



IPAC 已被纳入安省 211 社区资源目录。211 是由省级支持的信息与转介网络，为全省居民连接社会服务、医疗资源与社区支持。这一资源登记使社区成员与服务提供者能够更便捷地找到并获取 IPAC 具有文化回应性的项目与心理健康支持服务。

◆ 心灵舒缓包



由 IPAC 志愿者编制的“心灵舒缓工具包”，是一份简易的自助手册，旨在支持情绪觉察、自我觉察与自我安抚，帮助社区成员在日常生活中放慢脚步，逐步培养可实践的自我关怀技能。

社区认可与公众参与成果



“

在大型社区活动期间，IPAC 很荣幸受到多位市议员、省议员、国会议员、市长、副市长颁发的证书、致信与祝贺。多位社区代表也亲临活动现场，并分享了关于文化包容的重要性 的真诚致辞与祝福。

10+

媒体报道

Metroland | 华人头条 | 微头条

IPAC 的活动也获得了社区媒体的关注与报道，包括 Metroland Media 与微头条等平台，让更多本地社区与华语群体，了解并接触到我们的工作与项目。

志愿者团队



回顾 IPAC 的快速成长与各项活动的顺利开展，我们深知，这一切都离不开志愿者们们的付出与支持。同时，我们也衷心感谢为团队提供培训支持的心理健康专业人士——累计超过 20 小时的培训，显著增强了我们的能力与信心。

“

我们向所有志愿者致以诚挚感谢，感谢你们为社区与文化包容所作出的持续投入与贡献。



赞助与合作机构



IPAC 向所有赞助机构致以诚挚谢意，感谢他们的慷慨支持。正是由于这些支持，我们的文化庆祝活动与社区心理健康项目得以顺利开展，并在全年过程中惠及更多家庭、新移民及社区成员。



文化 · 连接 · 心理健康

通过人人可及的心理健康教育，支持与赋能加拿大华人社区。

联系方式

电话：+1 647-727-3369

电子邮箱：info@ipaccanada.org

中文网站：<https://cn.ipaccanada.org/>