

加拿大貝爾讓我們聊聊計畫啟動高等教育基金以促進學生心理健康

駐加拿大代表處教育組

加拿大貝爾集團（Bell Canada）是加拿大電信和傳媒公司。2010年 Bell 設立了《貝爾讓我們聊聊 Bell Let's Talk》計畫，希望透過各項補助資金幫助加拿大民眾獲得心理健康方面的支持與服務。

2021 年 1 月 13 日，Bell 宣布啟動高等教育資金(Post-Secondary Fund)，以協助加拿大大學校院實施《大學校院學生心理健康和福祉國家標準》，為大學校院學生的心理健康提供一套準則，有助認識心理方面的疾病、減少精神疾病污名化、改善學生生活及適應能力，並創造一個更健康、更安全的教育環境。

Bell Let's Talk 計畫中有個一年一度的活動《貝爾讓我們聊聊日 Bell Let's Talk Day》，此活動會根據社交媒體中的交流互動次數向許多基金會進行捐款。今年包含加拿大總理、各省省長及政府部門首長、加拿大武裝部隊、醫療人員、演藝人員以及許多名人皆一起參與拍攝《貝爾讓我們聊聊日》影片。人們在各個社群媒體上每觀看並標註#Bell Let's Talk 一次，貝爾就捐出 5 分錢以促進加拿大精神衛生計畫。

Bell 集團總裁 Mirko Bibic 表示：「感謝參與 Bell Let's Talk Day 的每一位，讓加拿大的心理健康議題能持續被重視並發展，我們再次帶領世界公開且誠實地談論心理健康，並找尋我們可以為患有精神疾病的人們帶來改變的方式。當我們面對新冠肺炎疫情對心理健康造成更多負面影響時，您現在的行動比以往任何時候都更重要。」

今年的 Bell Let's Talk Day 創下了參與心理健康對話的新紀錄，共分享了 159,173,435 則信息，Bell 宣布捐助將近 700 萬加幣用於以下項目：

- 啟動 Bell Let's Talk 大學校院基金並捐助 250 萬加幣，藉以協助大學校院實施《大學校院學生心理健康和福祉國家標準》
- 補助加拿大腦部基金會 200 萬加幣執行 Bell Let's Talk-Brain Canada 心理健康研究計畫，以加速加拿大的腦部研究

- 補助 100 萬加幣給 Bell Let's Talk 多元化基金會中 8 個支持黑人、原住民及有色人種（BIPOC）社區的心理健康和福利的組織
- 向 Jack.org 捐款 50 萬加幣以協助擴大 Jack Chapters 在全國數百個社區中的覆蓋範圍並促進青年心理健康
- 向哈利法克斯市的 QEII 基金會捐款 42 萬加幣，以補助諾瓦斯科西亞省醫院的穿顱磁刺激治療（rTMS）
- 向 CHU Saint-Justine 基金會的重症門診護理計畫捐款 30 萬加幣，用於治療厭食症青少年患者
- Bell Let's Talk 向慈善組織提供 11,000 具行動電話和 SIM 卡，以幫助最需要幫助的人們保持聯繫

今年有 200 多所大學校院參加了 Bell Let's Talk 校園活動，該活動採用了數位工具包，以確保各地學生不限地區皆能參與。此工具包的目的是在疫情期間讓學生保持心理健康對話，並提供相關資源，例如設立虛擬照相亭以供學生及教職員工使用，藉以發布自拍照並分享個人心理健康信息；舉辦鼓勵心理健康意識和自我保健的活動；亦可在社交媒體頻道和網站上分享標註#Bell Let's Talk；以及提供有關精神疾病、希望和康復的短片。

安大略省女王大學教務長 Mark Green 說：「感謝 Bell Let's Talk 的不斷支持，這筆資金將協助大學校院加快實施新的國家標準。這是我們為提高心理健康意識和減少污名化而不斷努力的一部分，特別是在全國各地的學生持續受到疫情流行的影響時期。」

曼尼托巴省紅河學院校長兼首席執行官 Fred Meier 表示：「今年是獨一無二的一年，尤其對全國的學生來說。隨著我們繼續在充滿挑戰的時期中度過，當務之急是必須讓學生保持聯繫並定期檢查自己的心理健康狀況。紅河學院很自豪地利用 Bell Let's Talk 數位工具包作為促進心理健康的其中一個重要資源，我們期待舉辦自己的網路研討會，以幫助學生養成健康的睡眠習慣以減輕壓力和焦慮。我們的學生已經確定了一些研討主題並希望能獲得更多的資源和支持。」

育空大學學生參與團隊負責人 Meaghen Kimmitt 說：「藉著 Bell Let's Talk Day 這個活動來提醒我們多花一點時間傾聽對方並於與關

心的人進行交流。育空大學為了向學生及教職員工強調心理健康，在 1 月 25 日的整個星期內舉辦一系列線上及實體活動。活動包括舉辦有關正念和音樂等虛擬會議並標註#Bell Let's Talk 標誌，讓我們可以持續保持聯繫和分享自我心理保健。」

諾瓦斯科西亞社區學院學生會主席 Daniel Abbott 說：「作為一名患有精神疾病的學生，我知道談論精神健康問題並透過現有的心理健康資源來解決這些問題是多麼艱辛，很難輕鬆地尋求幫助。Bell Let's Talk 計畫有助於減少對精神疾病的污名化，並鼓勵像我這樣的學生在需要時能獲得心理健康支持和服務。」

撰稿人/譯稿人：林怡秀

資料來源：“Bell Let's Talk launches Post-Secondary Fund to enhance student mental health”, Education News Canada, January 19, 2021.

<https://educationnewscanada.com/article/education/level/university/1/876283/bell-let-s-talk-launches-post-secondary-fund-to-enhance-student-mental-health.html>

“Now more than ever! Bell Let' s Talk Day sets new records as Canadians take action for mental health with 159,173,435”, Nation Talk, January 29, 2021.

<https://nationtalk.ca/story/now-more-than-ever-bell-lets-talk-day-sets-new-records-as-canadians-take-action-for-mental-health-with-159173435>