

號角

月報

加拿大版

June 2020
2020年6月

每月第一個星期三出版
加拿大號角網頁
www.heraldmonthly.ca



斜槓一族 胡美儀
展現多元人生 P.13



聽 她每天晚上都發著同一個噩夢，夢見自己在街上被人追罵：「你是中國人，將病毒帶到加拿大來，真無恥！」

他把母親送到護理院去，入住後疫情爆發，不幸感染病毒去世，他無限內疚，認為自己害死了媽媽，甚至連送終也做不到，讓她一個人孤零零地離開世界。

我是一個智障的孩子，每天都等著媽媽來看我，但這兩個月，她為甚麼不來了？

新冠病毒殺人於無形，同時也是不少人揮之不去的夢魘。疫情在脆弱的人生中，是壓倒了平凡人如你我他的最後一根稻草。

由聯邦政府撥款，有關華人心理健康的研究已經啟動，這些研究都有著同一種期盼：希望社會更明白華人的心聲，華人社區得到更多的支援，危機之後，迎來一個「疫」轉社會。 撰文及策劃：陳筱苓

武漢1月23日封城，2月10日加拿大仍然只有7宗病例，公共衛生局還認為新冠病毒對加拿大的風險低；但聯邦政府在這天已火速啟動新冠病毒的研究，廣邀全國科研人員參加。

這項名為《加拿大2019新型冠狀病毒快速研究資助》(Canadian 2019 Novel Coronavirus Rapid Research Funding)的計劃由聯邦政府撥款，加拿大衛生部長帕蒂

哈伊 (Patty Hajdu) 解釋它的目標：「這筆資金將使加拿大的研究人員，對新型冠狀病毒進行開創性的研究。保護所有加拿大人的健康和福祉是我們的首要任務，用這筆資金開展的研究將有助緩解疫情。」

據撥款機構加拿大健康研究協會 (Canadian Institutes of Health Research, CIHR) 解釋，這項研究資助分為科學和社會科學兩方面：科學研究針對診斷、疫苗、治療方法、臨治理、傳染途徑和宿主動物研究；社會科學研究包括公共衛生對策及成效、社會動態、溝通和信任、協調、治理和後勤管理。

大手筆極速撥款

這項科研競賽，聯邦政府起初投入700萬，後來3月加碼至2,700萬，隨著疫情越加熾熱時，至3月底已投入5,400萬，共有227名合資格的申請者，其中99份研究被批出。有多個研究批出的經費達100萬元。

多倫多懷雅遜大學 Daphne Cockwell 護理學院助理教授黃李芷心，跟約克大學助理教授 Aaida A. Mamuji 等人合作有關如何為華人社區「去污名化」(destigmatization) 的研究計劃，也是在次競賽中被選中，批出的研究經費約50萬元。黃李芷心教授接受本報訪問時表示，要成功申請這樣款項的研究贊助，平時是「非常之難」。

「加拿大這樣大的贊助很少有，達10萬元的研究贊助並不多，平時申請到幾萬元已好開心，能拿下50萬元的研究撥款，真是莫大的光榮。」

用正確方法求真

她指出CIHR審批一個研究項目，一般來說至少用上2至3個月，今次疫情緊張，2月18日截止報名，3月1日就批出經費，而有關研究開支的報銷，更可以追溯至2月1日。她認為速度之快是「破紀錄的」，她估計有許多研究都是對醫學的基本投資，例如疫苗，當然希望能快點得到研究成果。

黃教授表示，這種因為社會危機而撥款推動研究的方法，並不是第一次，之前一些醫療危機，都曾發出特別研究經費，讓科研人員想出方法改善社會，而一些研究也的確改善了現實問題，她說這正是學者們做研究的目的。她說：「我常常對自己指導的研究生說，做研究就是為了分真假，甚麼才是真確？你用甚麼方法可以證明真假？只有正確的求真方法，才可以令人相信最後的研究成果。」同樣地，她渴望通過這次研究將華人的心聲反映出來。📞

《加拿大2019新型冠狀病毒快速研究資助》經費分配

	獲批項目數量	佔撥款百分比	撥款額
醫療對策	52	67.3%	\$ 36,482,436
診斷	13	18.0%	\$ 9,740,529
疫苗	6	9.3%	\$ 5,062,762
治療	17	19.3%	\$ 10,464,470
臨床管理	7	10.6%	\$ 5,739,152
傳染途徑和宿主動物研究	11	11.8%	\$ 6,406,624
社會與政策對策	47	32.7%	\$ 17,749,692
研究公共衛生應對措施及其影響	23	17.2%	\$ 9,323,830
社會動態，溝通和信任	13	8.6%	\$ 4,684,582
協調、治理和後勤	9	5.2%	\$ 2,810,179

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



信任有助抗疫嗎？



吳志明教授。他的研究經常發表於社會學和政治學領域的國際期刊，以及加拿大廣播公司新聞及“Maclean's”雜誌，研究結果亦會在政府內部列為參考資料。

多倫多約克大學社會學系助理教授吳志明一直研究「信任」這個課題，他在這次聯邦政府有關新型冠狀病毒的科研計劃中，以《疫情爆發前、期間和之後的信任動態》(The dynamics of trust before, during, and after the COVID-19 outbreak) 作研究，成功獲批\$176,256的經費。

信任別人互相保護

吳志明教授接受本報訪問時指出，在社會裡人與人之間的互相信任，對抗疫十分重

要。他的研究主要是探討疫情與四種信任的關係——人對政府、對衛生機構、對社會一般人，以及其他群體（華人與非華人）。

「人與人彼此信任，就會互相關心，為人設想，大家都不想把病傳給別人，也就更願意盡量少出去，對防疫很有幫助；若信任政府、衛生機構，就會聽從政府的指令，例如保持社交距離，市民願意採取防控措施，對疫情很有幫助。」

他的研究對象包括加拿大和中國兩地居民。首個目標會先調查在公共衛生危機之前和期間，信任程度如何影響社會應付疫情。第二個目標是，了解在公共衛生危機之後，對付疫情的方法和經驗如何影響人的信任程度。

加入最信省醫療官

目前吳教授已完成幾千人的加拿大問卷研究，初步看到加拿大人民在疫情中，對政府的信任度有上升的趨勢。他表示：「加拿大政府的抗疫工作相對較實在，反應也快，所以人民的信任程度上升。」

根據吳教授有份參與，由今年3月20至4月12日進行全國調查的《加拿大新冠狀病毒社會影響調查》(Canadian COVID-19 Social Impacts Survey) 的結果顯示：

加拿大人普遍信任政府，特別是醫療官員，對省政府的信任亦比聯邦政府高。他們對政府及其他衛生組織的信任度依次排名如下：省衛生醫療官、加拿大公共衛生官、世界衛生組織、省衛生廳長、聯邦衛生廳長、省政府、聯邦政府、美國疾病控制和預防中心、中國疾病預防控制中心。

全面支持政府防疫

在調查中，一些政府的強制性措施得到了加拿大人壓倒性的支持，包括取消公共活動、關閉宗教場所、鼓勵人們留在家裡、如果懷疑可能接觸到病毒，就強制隔離家中、關閉學校。

總體而言，大多數受訪者表示會遵守政府部門建議的保護措施，比如洗手（98%）、限制社交活動（96%）、更經常在家做飯（81%）。戴口罩的比例相對較低（只有14%的受訪者）。

事實上，相對美國而言，加拿大人似乎更聽從政府的建議，根據谷歌從智能手機上，收集到的追蹤數據顯示，加拿大人比美國人更多地實行社交疏遠，而且開始得更早。

魁省人信任度較低

吳教授在2013年亦曾做過加拿大全國省份的信任程度研究，發現魁省人對人的信任程度最低，對一般人的信任度只有35%，相對之下安省是56%，而卑詩省則達70%。究竟魁省的低信任度會否影響這次大規模爆發的疫情？吳志明認為現在仍不能下結論。

吳教授同時也完成了19,000人的中國調查，調查在4月中完成，結果顯示中國人對中國政府的信任度很高，特別是中央政府，信任度達95%；但對省市政府的信任度則較低，對市政府的信任程度只有60%。在加拿大和很多其他國家情況剛好相反，民眾對社區等比較接近他們的政府信任度比較高，對聯邦比較高級的政府信任反而比較低。

對於在疫情中，華人被針對，被歧視甚至被攻擊，吳教授表示自己也在收集這方面的數字，但他鼓勵華人在這種情況下要堅強；華人之間要互相信任互相幫助，也要幫助其他種族；亦要信任政府，當政府做得不好時也要發聲。

「當被歧視或受到攻擊時，要敢於出來說話，不要忍氣吞聲，要表達個人不滿，讓社會明白歧視是普遍的，是不可容忍的，大膽發聲維護自己的權益。」吳教授更呼籲大家，除了負面的消息，也可以向他或其他學者分享疫情中正面及積極的故事，將人與人之間美好的事說出來。📞 請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



滿懷喜樂之心 無懼「疫轉社會」

新冠病毒已經在全球蔓延數月之久，儘管在一些地區，勢頭有所減弱，但總體上還是無法擺脫病毒的糾纏。在全世界範圍內，這場世紀瘟疫在人的身體健康方面產生了巨大的破壞，也對人的心理健康、整個社會的行為方式產生了各種顯形或隱形的影響，並且在不經覺中發酵。不可否認，即便這場瘟疫在一定時間內消散，我們的世界已經不再是從前的樣子了。

從歷史看，人類社會在遭遇戰爭、自然災害、全球性的公共衛生危機等重大事件的影響下，常常會帶來社會的轉型；而在社會轉型期，最痛苦的莫過於我們人類本身。當轉型帶來的壓力和挑戰，放大和投影到個體的人時，一些人的心理和精神往往因不能承受而發生問題。全球各地採取的封閉和隔離措施，對疫情的控制非常有效，但這也在無形中讓很多人產生疏離感、恐懼感，很多人都受到孤獨、沮喪、壓抑等折磨。令華裔人士情況更壞的，就是華裔在疫情下成為了被歧視，被欺凌的對象，受到無辜的辱罵和襲擊

的具體個案，在各地均有發生，讓人情緒不安。凡此種種，都是構成部分人患上精神疾病，如焦慮、抑鬱、妄想，甚至想到去自殺等的原因。

本報今期專題報導，作為社會的管理者，政府已經意識到疫情引發的個人心理精神健康問題的嚴重性，並投入資金和人力進行研究，找尋對策。畢竟，在面臨心理精神健康壓力時，很多人的首選是依靠社會醫療體系。

在我們期望當局能投入更多資源，滿足大多數人在這方面需求的同時，我們也相信俗語「心病還須心藥醫」的背後意思——保持樂觀的心態是維護心理健康的關鍵。可是，在疫情苦境之下，面對社會轉型帶來的壓力和挑戰，如果單靠自己，如何樂觀得起來？真正的「心藥」在哪裡？《聖經》箴言17章22節告訴我們：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」原來真正的「心藥」是來自於神所賜的喜樂之心！喜樂之心因著耶和華的信實而來，信靠耶穌基督

神就接納我們。當我們開始學習並遵行神的話語，真正的平安和喜樂就來到我們心裡，神的醫治就臨到了，正如《聖經》列王記下20章5節所說：「……我聽見了你的禱告，看見了你的眼淚，我必醫治你。」

在面對疫情帶來的恐懼時，我們往往驚慌失措，亂了陣腳。《聖經》以賽亞書41章10節，神對我們說：「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你……」人類社會的發展中，苦難是常見的事，戰事、災禍、瘟疫從沒有離開過。這場全球性疫病即使慢慢會過去，人類社會向前的道路之上，難免還會有各樣的難料之災。只有認定耶和華為救主，才能在各樣的困難情況之下，遠離心疾，保持內心的平安和喜樂。讓我們緊緊定睛於神，有神相伴，我們就不會害怕，因為神的應許就是：「你不要害怕，因為我與你同在……」 @

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

版頭設計：賈志明



華人的心底感受是甚麼？

疫情爆發以來，世界各地都出現歧視華人事件，加拿大亦不例外；約克大學行政管理學院災害與緊急應變管理學系助理教授 Aaida Mamuji，在今次聯邦政府的科研撥款申請中，就以研究《在危機下消除華人社區的污名，及緊急對應多倫多和肯亞內羅比社會弱勢問題》(Destigmatizing Chinese Communities in the face of 2019-nCoV: Emergency Management Actions to Address Social Vulnerability in Toronto and Nairobi)，獲得約50萬元撥款，她希望透過調查知道華人的真正內心感受。

污名化可能加劇病毒傳播

Mamuji教授在早前接受《多倫多星報》訪問時解釋這個研究的目的：「這不單是一個健康危機，華人一直面臨著校園欺凌、職場騷擾和普遍性的偏見。」她表示：「污名化 (Stigma) 會加劇病毒傳播，如果人們被污名化，他們可能不會尋求醫療救助。」她指出在SARS期間，華人社區也面臨著類似的影響。Mamuji教授的研究領域包括公共行政、緊急管理、人道援助等。

懷雅遜大學 Daphne Cockwell 護理學院的助理教授黃李芷心是研究團隊的其中一名成員，她對本報表示自己加入研究，純粹是因為看到 Facebook 上 Mamuji 教授徵求合作研究者，起初，她只是通過電子郵件講述個人見解。

黃教授認為，做這個研究必須要聽不同背景的華人心聲。她坦言：「華人社區的背景複雜，大家來自不同地方，對衛生的常識和看法都不同。」最終 Mamuji 教授請黃教授加入團隊，並開始一起撰寫研究提案。

適合華人的緊急管理

為期兩年的研究，第一階段是瞭解多倫多和肯尼亞內羅比華人，如何應付與危機相關的衝擊。第二階段是與應急管理和公共衛生官員合作，分享研究所得，並合作開展去污名化的運動。

黃教授表示，在第一階段她們主要是訪問華人，詢問他們對新冠病毒的認識、資訊來源、看法和應付方法，以及是否遭遇過有差別對待 (differential treatment)。她說：「這些搜集得來的資料，將來可以幫助華人或其他少數族裔有更大的抗疫能力。」資料可以綜合成緊急管理方法 (Emergency Management)，她相信這也是聯邦政府看重的一部分，以後還可以根據華人的需要建立一套緊急管理模式，為他們解決問題。

所謂的緊急管理，黃教授舉例解釋：當年原住民社區爆發自殺潮，政府就使用了緊急應變措施，救援人員逐家逐戶拍門探問，將有抑鬱和自殺傾向的人轉介有關機構，制止自殺心態蔓延下去。

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

聆聽疫情中華人心聲

至今團隊已訪問了70個華人，每個訪談約45分鐘，這是其中一些發現：

※ 受訪者對戴口罩感到憂慮。早期出入公共場所時有壓力，認為別人戴有色眼鏡看他們，特別是有華人因為戴口罩被超市趕出之新聞，令他們憂心忡忡。他們也不滿衛生官不認同戴口罩，以及教育局不讓他們的孩子戴口罩上學。

※ 受訪者認為社會不明白華人的家庭結構，他們也並非一窩蜂地去搶購廁紙和食物，因為華人很多是大家庭結構，那是實際需要。

※ 受訪者稱因為在家工作，長時間相處下，家人關係有磨擦。

※ 與原居地聯繫越密切的受訪者，更早期預備防護措施；有受訪者稱自己的女兒初時曾奇怪她為甚麼買口罩，後來向媽媽道歉，認為她之前所做是對的。

※ 受訪者認為疫情資訊不足，特別是缺乏英語能力的人，對防護措施也不理解；更有做小生意的受訪者反映：「當進入緊急狀態要停市時，公共衛生局一點資訊指引也沒有，我繼續營業也沒人知，好歹也應有人打電話查一下。」

※ 對於是否有差別對待，大部分受訪者都稱沒有遭遇過，只有少於10個人主動聯絡他們，自稱遭受歧視，例如其他族裔的人見到他們在電梯便不進來；有人在唐人街遛狗時被白人指責等。

※ 大部分受訪者相信疫情之後會出現排華現象，為甚麼他們有這樣的想法？受訪者稱並沒有實據，這些觀點只是從新聞資訊、社交媒體而來。

※ 對於如何解決社會上對華人的誤解時，有受訪者認為只要自強，事事做好，別人便沒話可說；有人就認為要融合社會，讓其他人理解華人；亦有人認為要了解歧視者為甚麼要這樣做？當中亦有人說要去報警，將歧視者拉去坐牢。

黃教授希望研究成果，可以使政府正視華人遇到的問題，最終讓不同的社會服務人員，例如警察、救護隊製訂工作守則來幫助華人，此外也會將問題反映給政客，並在教育局及社交媒體等作教育推廣。

有興趣參與研究，可以上網emforall.com/zh/participate/聯絡研究團隊。 @



研究成員

1. Dr. Aaida Mamuji
2. Dr. Jack Rozdilsky
3. 黃李芷心教授
4. Dr. Njoki Mwarumba
5. Terri Chu
6. Martin Tubula



弱勢社群研究須包括

黃李芷心的研究，包括肯尼亞首都內羅比的華人社區，當中有什麼原因呢？黃李芷心解釋說這是聯邦政府的要求，希望這些研究都能將一個發展中國家加入作研究對象，對此黃李芷心認為是好事，因為能讓發展中國家參與學術交流。

「事實上，很多加拿大研究撥款都有類似要求，需要包括社會裡的弱勢社群，以確保我們研究員有聽社區的意見，做事『不離地』(實事求是)，不會只活在象牙塔中。」

而近年有大量華人移居非洲，非洲華人在疫情中的處境也備受關注，事實上，在肯尼亞也因為疫情而出現華人被攻擊的情況。



華人真正需要甚麼？

多倫多懷雅遜大學護理系教授黃佩卿，2月中得悉聯邦政府準備撥款作新型冠狀病毒研究時，百感交集，她想起2003年的SARS，想起華人孤單無助的種種經歷，她不願歷史重演；於是在一星期內與七個研究小組成員合作提交了《保泰：社區抗疫行動》研究計劃。（PROTECH - Pandemic Rapid - response Optimization To Enhance Community - resilience and Health），在今次聯邦政府的新冠狀病毒科研撥款中取得50萬元的研究經費，她希望在這個時候明白華人真正的需要。

孤單無助少數族裔

2003年SARS期間，黃佩卿教授還在多倫多公共衛生局SARS控制中心工作，期間所遇上的事，令她很難過。她憶述：「有不同族裔的老人家，配偶因為SARS病歿，自己也要一個人在家中隔離，家人也不能來照顧，我在晚上當值，需要打電話追查感染者的情況，很多時當我問這些老人今天的情況怎樣時，他們反問：『你究竟想知道我哪方面？』那時我才醒覺，我們只專注疫情，沒有關心心理需要，我問自己：人類的真正含義是甚麼？」

黃教授坦言，這些人的傷心故事，也影響著她的情緒，很多時晚上11時下班，到凌晨2、3時也不能入睡。後來為著這些許多無助又孤單的華人長者，她加入了關注SARS的加拿大華人社區聯盟，在一星期內招募義工，在華人社區籌募經費，設立了三條電話熱線，專門服務華人。那時社會的歧視事件，讓她不能忘懷，當時菲律賓社區內有學校和教會出現SARS集體感染，於是社會上就出現了對菲律賓人的歧視，認為他們都是帶菌者，許多人被迫主即時解僱。

說起當時這些情景，黃教授仍然十分激動：「她們很多是外地勞工，拿著簽證越洋過海來當女傭，僱主一句『我不再需要你』便立時被解僱，她們又不能另外找工作，結果變成『半天吊』（進退兩難），這就是當時社區的痛苦。」當時她與多倫多公共衛生局搞了社區大會，向公眾傳播正面知識。

即時網上電話支援

差不多20年後，新型冠狀病毒以更驚人的速度傳播，歧視照樣存在，加上全國封鎖，停工停學，打擊之大比當年有過之而無不及。昔日的記憶，加上今天見到的光景，

令黃教授想到，針對華人的心理健康輔導刻不容緩，但社會上的資源能夠公平分配嗎？她坦承：「一說到心理健康，政府總是將錢撥到主流的一、兩間機構，但他們真的能照顧到我們的需要嗎？」黃佩卿指華人社區的小機構並不容易得到撥款，對華人來說並不公平。

這次的《保泰：社區抗疫行動》(projectprotech.ca)，她希望可以憑著網上資訊，關注華人的心理健康，她特別提到一項即時真人對談的服務。她說：「我們有50個受過訓練的義工，可以在網上即時對話(live chat)，亦可以撥打電話，什麼問題都可以和我們傾談——無論是親友去世感到很難過；不知如何申請政府援助；感受到被人歧視，義工們都可以為求助者尋找適合的支援途徑。」

黃教授指義工們主要是聆聽和轉介，並非真正的輔導者，但每次十多二十分鐘的對話，可以給予及時的幫助，每個時段都提供國、粵、英語。「這種精神上的支持，不單只在多倫多，也適合全國的華人社區。」她更相信，這次搜集回來的資料，可以整理成應變策略，不單適合華人，對其他少數族裔，小社區都會有用。

網上輔導支援傷痛者

除了網站外，《保泰：社區抗疫行動》也提供網上輔導課程，他們首先會為護老院的家屬和員工開課。黃教授稱：「護老院在疫情中受打擊最大，有家屬短時間內父母雙雙離世，而院中的員工精神壓力也很大，人手不夠，加上朝夕相處的院友去世，在感情上也是打擊。」下一步他們會為其他社區人士開課，例如醫護人員，社區義工等。她補充：「我們希望他們不會停留在傷痛中，可以放開懷抱向前看，要明白這些事不是沒有



《保泰：社區抗疫行動》的工作團隊（由左至右）
第一行：劉京文博士，Mandana Vahabi 教授；
第二行：莫賢威碩士生，寧璇博士，黃佩卿教授；
第三行：潘廣禮教授，李大為醫生，馮溥倫醫生。

發生過，但不要長時間沉溺其中。」

經歷過SARS，新型冠狀病毒，黃教授鼓勵華人社區團結，大家互相支持，關心有需要的人，而社區逐步開放，更不要掉以輕心：「繼續勤洗手，戴口罩，不要多人聚集，要有同理心，不要只顧自己，也應為他人著想——小心不要感染他人，有許多人身體是特別虛弱的。」
請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

保泰：社區抗疫行動
Pandemic Rapid-response Optimization To Enhance Community-Resilience and Health

網站內容包括最新疫情資訊、心理健康資訊、歧視、法、福利援助資訊

保泰：社區抗疫行動
網址：projectprotech.ca (中、英語)
網上支援時間 (普通話、廣東話、英語)
星期二至六：多倫多時間上午10 AM - 3 PM
星期三：多倫多時間晚上6:30 PM - 9 PM
電話：1-888-210-6606



精神困擾 華人何處尋出路？



馮溥倫醫生

多倫多大學精神科學系副教授、西區醫院亞裔人士精神健康計劃醫療主任馮溥倫醫生，也參與了《保泰：社區抗疫行動》他希望為華人提供全面的疫情資訊。

害怕別人的異樣目光

作為前線醫護人員，馮溥倫醫生接受本報訪問時表示，疫情的確帶來不少精神健康問題，所以他們希望針對華人的需要，特別是精神健康方面，為他們提供全面資訊。他說：「華人很多時都不願提及自己精神健康的問題，也不知怎樣去找人幫忙。」

疫情帶來生活改變，也造成種種意想不到的壓力，馮醫生稱有人能夠適應，但有時卻令許多本身已有精神問題的人雪上加霜。他說：「華人在社會中被針對，有些人對這些種族歧視的事很憤怒，但對一些自尊心本已不強的人，就會在內心發展成自我指責。」馮醫生指有病人覺得很羞恥，每晚發噩夢，夢中被人追：「你是中國人，將病毒

帶到加拿大來，真無恥！」害怕被病毒感染，也增加了日常生活的壓力，有人很怕上街會感染病毒，而戴口罩又會構成壓力。「他們去西人超市不敢戴口罩，害怕引人注意，但又怕感染病毒，所以配戴口罩與否都『驚』。」

疫情新聞影響家庭失和

此外，許多人失去工作，而其中華人不少是打現金工的，因此可能連政府的緊急救援金也申請不到，這些工廠、酒樓的工作「說停就停」，造成經濟壓力，令人徬徨。而家人長時間留在家中，也會造成關係的緊張，因家人起伏的情緒而承受更大壓力。馮醫生舉例說：「丈夫讀完微博傳來的信息，對時事政局感到不滿，於是就拿家人發泄情緒，老婆，子女；又有人讀了一些負面信息，認為現在是世界末日，心緒不安。夫婦之間，只要有一個人情緒不好，就會互相影響。」假如本身已有家暴問題，情況更形嚴重。

馮醫生眼看著許多患上抑鬱症的人，本來情況開始有轉機，但因為疫情又令病情惡化，人變得「無助、無奈、無望」，情緒不好，影響生活，開始失眠、脾氣暴躁，連人生觀也改變了。「他們甚至覺得這樣的世界，為甚麼還要生下一代。」

不能照顧家人感內疚

人生中的生老病死，因為疫情更添傷痛，難以排解，馮醫生說：「有些人送了父母入護理院感染病毒去世，非常內疚，時常自責說，早知就不這樣做。又因為疫情不能參加親友喪禮；不能到護理院照顧父母餵他們吃飯，都令人心裡難受。」

至於一些智障或自闭症孩子的父母，也不能探望住在院舍的孩子，連視像通話也不行，他指出：「一些智障的孩子在視像通話見到媽媽，但媽媽不親自前來探望的話，他們會焦慮不安，發脾氣甚至傷害自己，做父母的不能探望兒女，也不能和他們用電話聯絡，自然非常擔心。」

精神困擾共同尋出路

看到華人所面對的精神壓力，馮醫生希望適時為他們提供出路：「現時許多關於疫情的網站，都是教人怎樣去洗手，又或報告死亡人數，我們很希望給他們提供精神健康的資訊。」因此，他與其他研究人員組織了《保泰：社區抗疫行動》，建立一個網站(projectprotech.ca)提供全面的健康資訊，更有即時的對談服務。馮醫生的目標是，讓華人社區注意精神健康的問題；而當真的出現問題時，早日去找人幫助，不要讓病情惡化下去。他更希望這個計劃可以團結更多的華人，無論是機構，或是志願者，可以幫助加拿大渡過這個困難時刻。
請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



疫情中如何面對種族歧視？

3月13日溫哥華一名92歲的失智華裔老翁，被一名白人男子在便利店內破口大罵，語言涉及種族歧視，部分更與新型冠狀病毒有關。男子其後更將老翁推撞出便利店門外，致令他跌倒在地，頭部更撞地受傷。

4月9日多倫多一名年輕華裔護士，在市中心被一名婦人吐唾液，還被辱罵和襲擊。

4月12日傍晚，溫哥華一白人男子在市中心的巴士站，突然走向候車的一名亞裔女子，朝她臉上猛擊一拳，女子被襲倒地，施襲男子之後離開。

自疫情爆發以來，各種針對亞裔的歧視行為在加拿大不斷出現。懷雅遜大學護理系教授黃佩卿慨嘆，由SARS到新型冠狀病毒，17年

來華人仍然遭受不公平的對待，她指出遇上這些事必須要發聲。她說：「華人為甚麼不發聲呢？當遇到歧視時，忍氣吞聲將它藏在心裡，久而久之人會變得抑鬱，出現心理問題。」

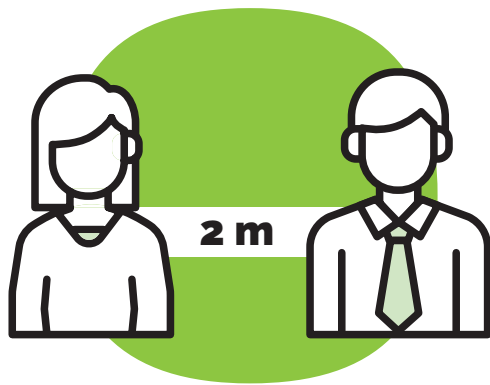
在5月4日推出的《保泰：社區抗疫行動》(projectprotech.ca)，其中就提到加拿大社會並不容許任何形式的種族主義，例如《安省人權法》曾就新型冠狀病毒發表聲明，要求各級政府保護受影響的弱勢群體和社區；而一切因種族針對個人或財產的刑事罪行，在安省和多倫多警方會以仇恨犯罪入罪。網頁亦提供應對種族主義、污名化和歧視的策略。
請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



溫哥華92歲失智老翁被白人壯男拉出便利店後推倒。

同心協力, 我們已經成功地 在阻止新冠病毒散播。

隨著商業和工作場所陸續重新開放, 我們必須繼續盡自己的責任維護人人的安全。



實行保持身體距離。
與他人保持兩米的距離。



如果實際情況難以讓您保持距離,
則請戴上口罩。



請頻常徹底**洗手。**

若需進一步資料, 請訪問 ontario.ca/coronavirus。