

Chinese

心理健康 一同成長



Asian American Health Initiative
Montgomery County
Department of Health and Human Services



丹尼爾 (Daniel) 已有多個月感覺壓力沈重且心情沮喪。他一直以來都沒有把這些感受告訴親朋好友，然而最近這些負面情緒持續積累，已到了自己無法承受的地步。學校課程在週五下午剛結束，而丹尼爾正等著媽媽接他放學。他害怕回家，因為他知道自己又要與父母爭執。丹尼爾只想和好友布蘭登 (Brandon) 和柯迪 (Cody) 相聚消磨時間。



回到家後，丹尼爾把便當袋子放在廚房流理台上。媽媽打開便當袋看了一下，發現丹尼爾根本沒有吃什麼。

他為什麼不吃我為他準備的食物？
這是我們老家的菜啊。
虧我花了這麼多時間煮飯打包。

若我在中午吃了那道菜，
所有人都會聞到那怪味，
他們會取笑我。
我媽為什麼不能像
別人的媽一樣，只幫我帶個
三明治就好了？



丹尼爾回房小睡。他睡醒後與父母吃晚餐。這個是他害怕的時間，因為他肯定是會為明天要上中文學校的事和父母吵架。

他們為什麼事先不問我，就強迫我去上這「多餘」的課程！在朋友當中我是唯一要去上這些多餘課程的。

我們離開老家來到這個國家發展並忍受種種壓力，為了要習慣這個新生活。我們來到這裡想給他一個好的教育環境，但他卻不領情！

我明天不想去上中文學校。

你怎麼能這麼說？要是只有我們家小孩沒去，其他人會怎麼想？你姊姊瑪雅 (Maya) 可不是每個週末都去中文學校嗎？

你知道我們花了多少錢送你去上課嗎？瑪雅就算是生病了也會乖乖的去上課！

您知道嗎？

移民家庭的小孩適應新文化的速度比父母快，適應方法也不相同，因此會產生文化適應代溝。家庭當中每一代的成員之間，都會因著這代溝而產生緊張、壓力和衝突。

Source: American Psychological Association

我只想與一些朋友出去玩玩，
譬如布蘭登和柯迪...

這些人是誰？他們是良朋益友嗎？
你該多花點時間與蘇菲亞(Sofia)往來。
我們很了解她們一家；她們也是我們家
多年的好友。你明天和瑪雅在
學校碰面，然後開車接送她回家！
我們給你一部車上學，那你便可以
順道送她一程。

我為什麼不能有點玩樂的時間？
你們老是叫我做事做西！

玩樂？完成所有該做的
事就可以玩樂了。

我願意去見瑪雅，
但我只想像其他朋友一樣
好好輕鬆玩樂一回。他們
為什麼就是不理解我？

他為什麼不尊重我們一家的想法與傳統？
我們所做的一切都是為他好！但他卻抗拒
我們的業和家庭文化，又盲目浪費上中文
學校的錢。他甚至連接送姊姊一程都不肯。
我們小時候從來沒像他這樣過。

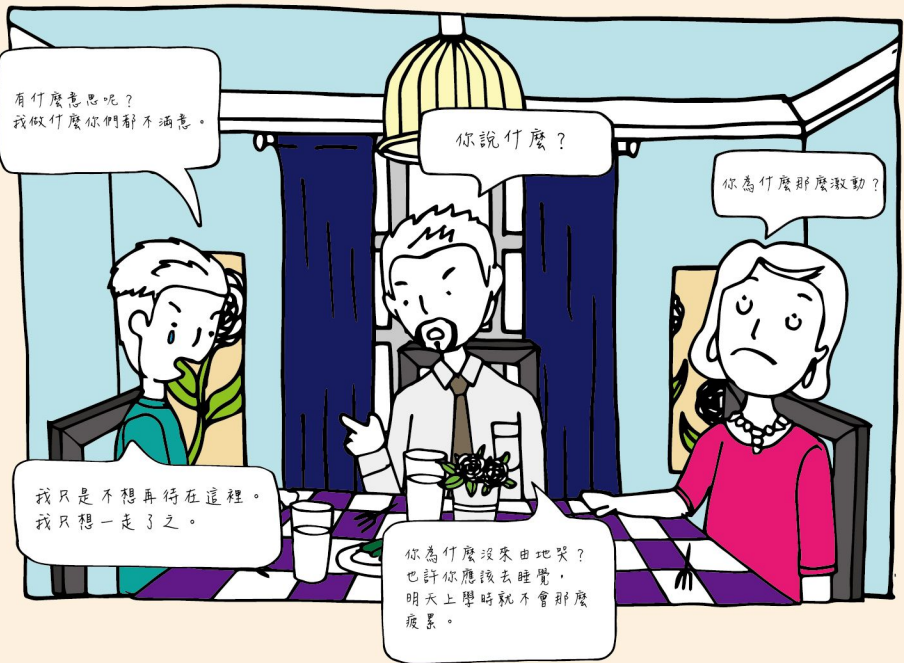
丹尼爾，我們已為您付出了
這麼多。一切都是為了幫助
你建立美好未來。

丹尼爾，你為什麼總是這麼多意見？
你就是這麼討厭。你也吃太少了！
難道不餓嗎？你甚至連我幫你準備的
午餐都沒碰過！

文化適應代溝如何影響心理健康？

文化適應代溝產生的衝突，會同時影響生理與心理健康。就心理健康而言，文化適應代溝可以造成緊張情緒，對物質的依賴、焦慮症和憂鬱症等症狀。

Source: American Psychological Association

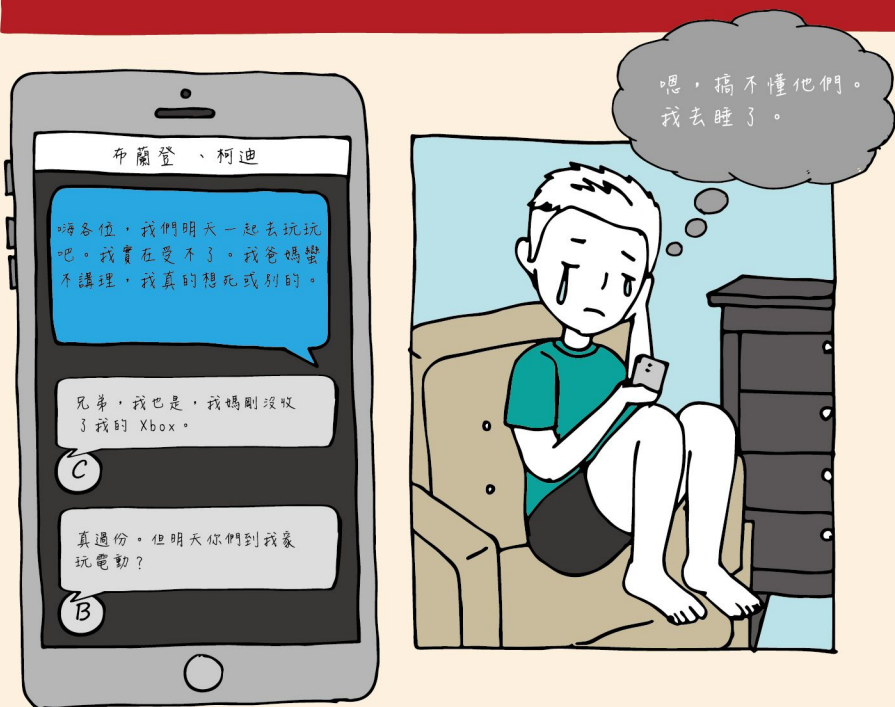


您知道嗎？

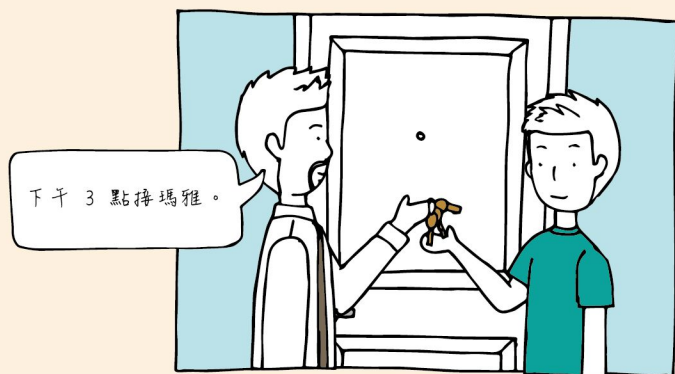
在一項針對蒙哥馬利郡 (Montgomery County) 亞裔美國人青少年進行的研究當中，針對尋求心理健康醫療過程當中，發現遇上各種阻礙。此包括父母與小孩兩者對於心理健康問題理解之間的代溝，以及哪些問題需要讓心理健康專業人員的關注。

Source: Lee et al., 2009

晚餐後丹尼爾感到非常沮喪，進房後用力摔門，然後哭了。他決定明天要蹺課。丹尼爾向朋友布蘭登和柯迪發了短信，告訴他們情況並想要排遣挫折感。

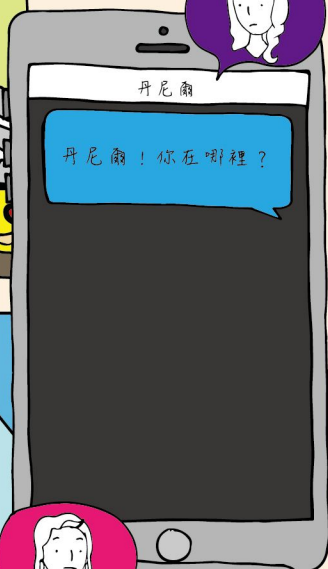


第二天，丹尼爾蹺掉文化課程去了朋友布蘭登家。當天下午，丹尼爾做了件史無前例的事。這驚動了他的家人與他多年好友蘇菲亞。





3:15 p.m.



4:00 p.m.



7:30 p.m.



8:00 p.m.



第二天早上，丹尼爾被禁足在家中的臥房中。一向瞭解他狀況的好友蘇菲亞突然來電話。





丹尼爾，你不該開這種玩笑。
我認真的——

我只是不想再聽爸媽那一套。
我只想當一次普通小孩。譬如，
和朋友出去玩其實沒什麼大不
不了！週末還要上學？！太過份。
若我不存在的話，可能事情就比較簡單了。

親愛的蘇菲亞，只是開「玩笑」！這是我的
幽默感。我爸媽還沒想到要沒收我手機之前，
我要掛了。

與丹尼爾講過電話後，蘇菲亞很擔心他。她知道要是有人提出自殺等構想，最好慎重看待。她告訴了父母，請他們幫忙安排往丹尼爾家共進午餐。在蘇菲亞、瑪雅和丹尼爾聚在一起消磨時間的同時，雙方父母一起討論著有關壓力如何影響家庭的話題。




我只是不知道
該怎麼辦。

他從來沒這樣過。

你知道嗎？其實我們和蘇菲亞也有
過類似問題。去年她壓力極度沉重，
甚至嚴重到無法起床。


我們以為自己所做的事都是為
她著想，而她卻對我們全家所
做的奉獻視而不見。



天啊，我完全不知道！她這麼好的一個孩子！那時你們怎麼做？

實際上，我們聯絡了家庭治療師。接受此決定花了很長時間，這是我們家兒子山姆(Sam)先提出的。現在蘇菲亞已經好多了。

治療師確實助益良多。她教導我們如何設立家庭會議。現在我們每週開一次家庭會議，若山姆不在家，我們甚至還會透過視訊電話聯絡他，就如同他在家中一般！這幫助了我們彼此暢談和解決問題。



我對治療毫無概念...

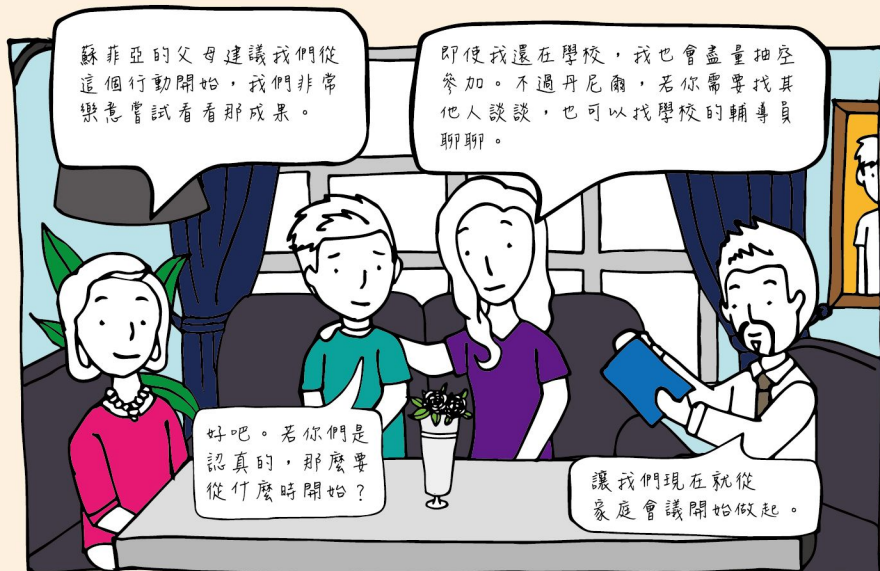
治療？為什麼需要藉由外人來幫忙處理家庭問題？

我明白這與我們過去的認知不同，但確實有幫助！有一位中間人幫助整理所有訊息並提供幫助，實在是件很棒的事。想想我們處在同樣年紀時的樣子。

小孩與我們有著截然不同的壓力，而我們也有他們無法理解的壓力。瞭解彼此的想法會有所幫助。

蘇菲亞的父母給丹尼爾父母留下了家庭治療師的聯絡資訊。他們叫蘇菲亞一起參加討論，在蘇菲亞和她父母離開時，丹尼爾的父母發現到蘇菲亞一家是如此和樂融融。

當天傍晚，丹尼爾的父母叫他前來客廳，而那裏所有他的家人也正等著他。



領有執照的合格婚姻與家庭治療師， 怎樣可以幫助我家？

- 他們是在婚姻與家庭關係領域受過特殊教育與訓練的專業顧問。他們受過專業訓練，可診斷和提供個別或團體諮詢。
- 實行家庭療法時，婚姻與家庭治療師可透過建立同情心、建設性溝通和衝突管理等做法，為家庭提供協助。家庭療法無法立即消除令人不快的場面，但可增進家人對彼此的瞭解，協助家人感受團結意識。

Source: National Alliance on Mental Illness, Mental Health America, Mayo Clinic

什麼是家庭會議？

這是強化家人聯繫的工具。其包括以下的基本元素：

- 家庭領導者（可由成年人擔任）
- 在每位家庭成員可安排時間中，定期召開家庭會議
- 訂立兩或三項主題討論，每位家庭成員可自由建議主題
- 因主題來對話，要是遇到問題，大家可共同想辦法找出解決方案

家庭會議如何為我的家庭帶來協助？

- 溝通技巧
- 彼此尊重
- 合作無間
- 積極解決問題
- 在成人作主導的家庭中這個是一個理想結構，但每個人皆可自由討論和傾聽對家庭重要的主題

Source: American Academy of Pediatrics

更多的心理健全策略

在家中實行：

保持開放心態聆聽
一起討論特定經驗、傳統和文化：

- 包括年輕一代美國人的新文化
- 對於亞裔美國人而言有何意義？

清楚引導出家人與家庭的期望，
以及未達到這些期望時
產生的結果。

鼓勵健康的處理策略，
例如撰寫日誌、畫畫或著色、
聽音樂、運動或與密友消磨時間。

請謹記，全家集體學習和安排時間學習新技能，需要耐心與恆心。面對着現有的文化適應代溝和世代差異所導致的家庭現有緊張或壓力，不會在一個晚上就消失無蹤，但只要長時間落實使用有幫助性的策略和/或洽詢其他資源，即有助於減輕壓力。

適用於家庭的資源：

兒童與青少年心理健康計劃
(Child and Adolescent
Mental Health Program)

針對孩童、青少年和其家人，
提供以家庭為重的門診心理健
康服務，協處理最重的情緒、
行為、物質濫用和傷害問題。

資訊號碼：
240-777-1432

蒙哥馬利郡公立學校 (MCPS)
學校諮詢服務
(Montgomery County Public Schools,
MCPS, School Counseling Services)

每間 MCPS 小學、中學和高中皆
針對所有學生，設有合格認證的
專業學校輔導員。

Source: Mental Health America; Mayo Clinic; Do, 2017; Lee et al., 2005

亞裔美國人社區還可以聯系瞭解亞裔美國人族群之語言和文化背景的心理健康業者。如需更多資訊，請聯絡亞裔美國人健康促進協會 (Asian American Health Initiative)，電話 240-777-4517。

致謝

亞裔美國人健康促進協會 (Asian American Health Initiative (AAHI)) 謹向為此刊物的出版作出貢獻與支持的社區夥伴與工作人員致上最深的謝意。

特別鳴謝

Asian American Mental Health Ambassadors

AAHI Steering Committee

AAHI Health Promoters

Cross Cultural Infotech (CCIT)

Jenni Young, LGMFT

「亞裔美國人心理健康大使 (Asian American Mental Health Ambassadors)」是一個自願投入時間心力傳達和指引本照片小說專案的倡議團體，確保其切中亞裔美國人家庭所面臨到的各種已知重要心理健康與健全問題。「心理健康大使」兼顧青少年與父母雙方的觀點，每週末皆會召集討論關於劇本與故事情節的資訊，以提高此照片小說專案的可行性。若沒有他們熱心投入時間和心力，此心理健康教育工具就無法成為如此成功的寶貴社區導向專案。在此對於所有「心理健康大使」表達由衷謝意！

免責聲明：本攝影小說中所描繪的人物、地點及事例皆屬虛構。如與真實人物或事件雷同，純屬巧合。

June 2018



Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community



Asian American Health Initiative

Montgomery County

Department of Health and Human Services

1401 Rockville Pike, 3rd Floor

Rockville, MD 20852

Tel: 240-777-4517

Fax: 240-777-4564

Website: www.AAHInfo.org

Email: info@AAHInfo.org