

年輕人的聲音

污名、歧視
與精神健康



www.coolmindshk.com

感謝Billy Ho、Chelsea Yuen、Peggy Tang、Teresa Kwok我們的義工翻譯員，為我們翻譯這本手冊！

 [@coolminds.hk](https://www.instagram.com/coolminds.hk)

 [@coolmindshongkong](https://www.facebook.com/coolmindshongkong)

九月 2020

年輕人的聲音

與Coolminds青年高峰會大使Khadeeja Khan和Zuhaa Khan，以及一名十年級學生Zita Marie Puentespina所進行的訪談。

你如何看待少數族裔對精神健康的想法，以及其談論這個話題的方式？

Zita: 不幸的是，很多少數族裔覺得精神健康是他們成長過程中的禁忌話題。除此之外，諸如「麻煩」或「誇大」之類的概括性用語亦可能會起作用，導致延遲個人對精神健康的理解與管理。

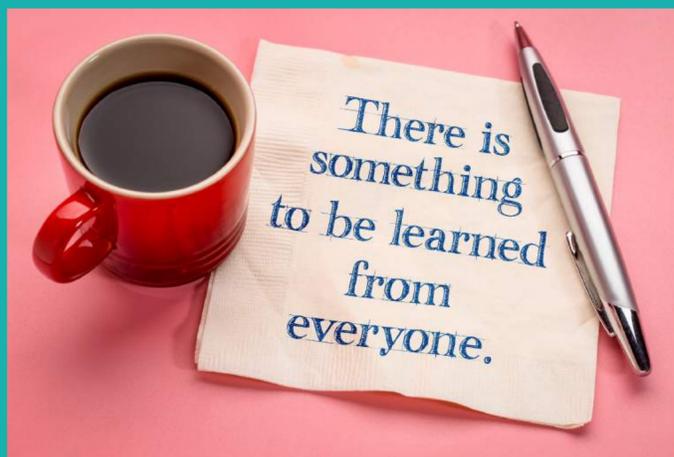
Khadeeja: 我認為少數族裔缺乏了精神健康方面的知識。對很多少數族裔的人來說，如果沒有可見的症狀，那它就不存在。為精神挫傷諮詢醫生比起為身體瘀傷諮詢醫生難得多。少數族裔社區很少談論精神健康問題，這會讓對精神健康的理解更差。幾乎沒有人會談論常見的精神健康問題，如產後抑鬱，因為大多數人甚至都不知道它是什麼，而且不知道如何應對。儘管年輕人對精神健康持開放態度，但父母或不願意討論，或甚至不願意了解精神健康這個議題。

在少數族裔社區中，一些像「瘋狂」、「瘋子」、「引人注意者」等辱罵和羞辱他人的言詞很常見。在我攻讀心理學學位的時候，我同樣得到相似的待遇，別人會說我修讀的學位是「沒有未來」和「浪費時間」。可見，當年輕人在了解精神健康並敞開心扉時，年長的人卻仍然封閉自己，使代溝進一步擴大。這主要是因為在少數族裔的原居地，精神健康是禁忌，使他們難以理解精神健康這回事。

Zuhaa: 在我看來，不幸的是，精神健康在大多數情況下都不會優先被考慮，除非它變成一個可見的問題（例如藥物濫用和依賴）。抑鬱、創傷和焦慮等精神健康問題通常被視為「藉口」和「懶惰的表現」。因此，受精神困擾的人在自己的社區中難以獲得幫助。個人的名成利就一直都被認為是重要的。這席話可能會讓人感到悲痛和沮喪，但在少數族裔社區中，你的地位與成就取決於你的財富，而你的思緒和情緒困擾卻是無關痛癢。

與種族主義及歧視有關的問題可以反映出一個人的身份。「一般」本地人所擁有的「歸屬感」和「保障需要」，對移徙兒童來說都是難以獲得的。標籤使用、不被接納和賞識，和缺乏尊重可能損害他們的精神健康，並對個人造成長遠的有害影響。

就個人經驗而言，與他人相比，可幸的是我所經歷的較輕微。話雖如此，在自己的社區中聽見一些不愉快的故事也會損害自己的精神健康。而僅僅基於外觀、種族特徵、服飾等因素，不斷思考「這個地方、這裡的人會對我有何假設」，你的情感壓力亦會增加。



當少數族裔想尋求幫助時會遇到哪些障礙？



Khadeeja: 主要的障礙是獨立性。很多人婚前會與父母同住，假如他們的精神問題不被父母接受時，這些人在父母的監護下便難以尋求幫助。此外，能否接受自己正在經歷精神健康問題也是一個考驗。求助或展現脆弱的一面代表他們承認自己正陷入困境，並且需要把問題說出來，但他們一直都被教導反其道而行。缺乏自信也是障礙之一。因為父母、家庭和社會一直提倡少數族裔應保持沉默並漠視自己的感受，所以他們需要極大的毅力和支持才能獲得那敞開心扉的信心。最後，保密性和信任亦是巨大的障礙。在香港，很多少數族裔通常都是熟人、朋友或以某種方式彼此認識。這種互相認識的關係使年輕人和少數族裔不敢尋求幫助，因為他們對於事情有可能被泄露給他們的父母或親戚等而失去安全感。

Zita: 我認為其中一個明顯的障礙是「溝通障礙」，這令人難以表達自我或被完全理解。儘管一位少數族裔人士盡自己最大的努力去表達自己需要幫助，然而對方可能並不了解其需要。由於語言、文化和代溝等障礙，我認為傾聽者應在少數族裔尋求幫助時，展現更明顯的惻隱之心和愛心。



在文化差異下，我們如何能夠提供最好的精神健康支援？

Khadeeja: 我們可以致力讓少數族裔社區成為一個安全的環境，讓大家敞開心扉。我們亦可以提供一個能夠鼓勵和幫助他們的平台。當不同背景的人聚在一起暢所欲言地說出自己的經歷時，這有助於洗脫精神健康的污名，讓大家感到被接納和得到認可。我們需要理解，儘管我們有不同的文化、背景和宗教信仰，但有一件事是能將我們聯繫起來的，那就是我們的情感。教育也是至關重要的，教育應從學校開始，進而帶進家庭。在我開始攻讀心理學學位前，我對精神健康知之甚少。在我獲得教育後，代表我能夠教導更多的人。如果我們的目標是幫助100人，雖然我們可能不會接觸所有人，但即使只有50位家長受到精神健康教育，也至少能提高對某部分人的精神健康的支援。

Zita: 我們必須建構一個收集並共享精神健康知識的平台，這可以是不同形式的媒體。在這個地方，每個人可以分享自己的看法，並把得到的資源，配合自己的文化背景加以運用。畢竟精神健康不應該脫離自身文化，而是應該在自己的文化背景中被積極地理解。



Zuhaa: 文化對塑造人確實有影響，因此顧及各人的文化背景是非常關鍵的。不過，當有人向我們尋求幫助時，我們需要把差異放在一邊去傾聽他們的需要。事實上，因為經常拒絕承認精神健康是一個健康問題，以及社區對精神健康的關注度不足，讓人們難以主動尋求幫助。



年輕人能夠如何幫助其他受到種族主義或歧視的年輕人？



Zuhaa: 提醒他們這不是他們的錯。通常那些歧視性詞句反映的，其實是種族主義者本人。問題植根在種族主義者身上而不在受害人身上，畢竟自出生以來就被賦予的種族特徵、文化及習俗是無法改變的。受種族歧視者更應該多花時間了解個人文化背景，探討這些文化對世界進步的重要性，這遠比不斷在種族主義面前感到困擾要有意義。如果可能的話，提醒受害人要有耐心，盡力引起大家的關注，讓大家了解到底有什麼問題，以及有什麼是不該對不同種族的人說的。

Khadeeja: 年輕人可以借助分享作為種族主義受害人的經驗，幫助其他受到種族歧視的年輕人。就是這麼簡單！我們需要擁護者、倡議者和支持者說出自己精神健康的經歷，這能鼓勵其他人也這樣做。我們需要社會、群體和年輕人舉辦的為年輕人而設活動，而Coolminds青年高峰會就是一個很好的例子！年輕人可以善用他們的時間，投身精神健康慈善團體和機構，參加他們的活動。年輕人參與這些活動，足以鼓勵其他年輕人投入其中。



Zita: 我們必須承認他們的經歷，並創造一個可讓人表達自我的安全空間，同時跟身邊的人分享這些經歷以提升意識。我們必須創建一個互相理解的平台，讓人們可以了解情況，並獲得啟發以作出改變。



有精神健康狀況的人士的生活往往被根深蒂固的污名及歧視影響。

對很多精神健康病患者來說，污名是他們現實中真實正面對的問題；他們反映，其他人怎樣批判自己是他們獲得一個完整及如意生活的最大障礙之一。



在哪裡尋求幫助 社區資源列表

政府部門：

少數族裔人士支援服務中心：民政事務總署種族關係組所提供的名單

綜合青少年服務中心：為6到24歲的兒童及青年提供社工介入

精神健康綜合社區中心：為15歲或以上的青少年和其家人或監護人提供社區支援、社區康復服務、臨床評估及治療

政府資助的非牟利機構（NPOs）：

基督教勵行會：為遇到社會、經濟等問題的少數族裔提供自助及互助小組

香港基督教服務處：該處的註冊社工為在港少數族裔人士及所有為少數族裔人士服務的團體提供輔導、指導和轉介服務，已助他們迅速在香港定居

香港社區網絡Link Centre：該中心的註冊社工提供輔導及轉介至相關政府部門或機構的服務，另有經過專門培訓的少數族裔翻譯員提供翻譯服務

香港國際社會服務社：為持有香港身份證的少數族裔人士提供輔導及指導服務

新家園協會HOME Centre：為本港的少數族裔人士提供個人及小組的支援

元朗大會堂少數族裔人士支援服務中心：為9到27歲的香港少數族裔居民提供輔導和轉介服務到相關組織、提供情緒支援，以及提供有關解決問題和壓力管理技巧的課堂



小彬紀念基金會 - 少數族裔支援中心 (EMWC)

該中心為少數族裔社區中需要心理輔導的人士提供服務。所有顧問均能夠以英文和印地語/烏爾都語溝通。諮詢服務僅提供予16歲或以上人士。如果未滿18歲，你必須徵求家長或監護人的同意方能接受相關服務。

地址：新界葵涌葵德街15-33號葵德工業中心2座5樓F-J室

聯繫電話：9682 3100（有關少數族裔支援中心及預約事宜的查詢） / 2540 9588（有關小彬紀念基金會的一般查詢）

電郵：info@zubinfoundation.org

循道衛理楊震社會服務處 - 油尖旺家庭成長軒

為本港所有少數族裔人士提供互助小組、個人及家庭輔導。

地址：油麻地上海街396號5樓

電話：27812921 / 68219115 / 93104648

電郵：ytmfesc@yang.org.hk

基督教勵行會 (吳松街服務中心)

為遇到社會、經濟等問題的少數族裔提供自助及互助小組。

地址：九龍佐敦吳松街115號利廣商業大廈4樓

聯繫電話：3422 3820

電子郵箱：emisce@christian-action.org.hk

救世軍油麻地青少年綜合服務

着重成長輔導，集中提高少數族裔對香港的歸屬感，幫助他們適應香港的生活。

地址：九龍油麻地眾坊街3號駿發花園第4座樓

聯繫電話：2770 8933

電郵：ymtisessd.salvation.org.hk

緊急支援

如需緊急支援，請聯繫以下熱線：

緊急電話：999

撒瑪利亞人24小時熱線（多國語言）：(852) 2896 0000

香港撒瑪利亞防止自殺會24小時熱線（僅廣東話）：(852) 2389 2222

預防自殺服務24小時熱線（僅廣東話）：(852) 2382 0000

OpenUp 24/7在線情感支持服務（中英文）：www.openup.hk

更多支持服務可以在這裡找到：

<https://www.coolmindshk.com/en/emergency-hotlines/>

可以在這裡找到更多非緊急支持服務：

<https://www.coolmindshk.com/en/communitydirectory/>

如果您遇到嚴重的困擾或痛苦的生活，困擾著您的生活，請記住，您不必獨自面對生活，並且可以獲得幫助。



有關更多青少年心理健康信息和資源，請到訪我們Coolminds的網站。您可以了解有關我們即將為家長，老師和學生舉辦的活動和培訓的更多信息，並閱讀由香港年輕人撰寫的博客文章和故事。

資源

www.coolmindshk.com

IG: @coolminds.hk

FB: @coolmindshongkong



We're a project by:



聯繫我們

有問題嗎？

在此處寫信給我們或發送電子郵件

hello@coolmindshk.com

想了解更多？在此處訪問我們的常見問題頁面

