

咨询热线 线上辅导 线下讲座 直播课程

华人社区

## 疫情下，为侨胞打造“心灵避风港”

杨宁 陈书雨

## 侨界关注

面对新冠肺炎疫情带来的感染风险、就业问题和社会孤立现象，为帮助海外侨胞进行心理调适，许多专业心理咨询机构纷纷开展线上心理咨询，组织专业心理讲座，向海外侨胞普及心理健康知识。一句句温暖鼓励的话语，一次次轻松愉悦的谈心，为海外侨胞打造“心灵避风港”。



二〇二二年五月二十二日，郭金媛于澳大利亚墨尔本图书馆开展海外留学生心理学职业辅导讲座。受访者供图

## 缓解焦虑 守护侨心

“我最近总是失眠，每天不停地查看新冠肺炎疫情最新消息。我很害怕感染新冠病毒，不敢外出，也不愿意和他人交流。这种情况持续了很长时间……”热线接通，一位意大利华侨诉说着内心的忧虑不安。

电话另一端，“高温青年”社区心理组负责人吴文锡耐心倾听求助者的苦恼，并不时安慰道：“我十分理解你的心情，不妨试着转移一下注意力，和我一起深呼吸，我们来做一个正念冥想练习……”

2020年2月，“高温青年”社区心理援助小组在温州成立。向光而行、合力而生，短短两年多时间，“高温青年”心理组已开通3条24小时咨询热线，开展线上团体心理辅导20余次，个案心理咨询300余次，曾为英国、法国、意大利等18个国家和地区的华侨华人提供心理服务。

“当你逆风前行，踏上抗疫征途，请让我们为你的心灵保驾护航。”这是吴文锡及其志愿者团队的服务口号。重大公共卫生事件不仅是对国家医疗水平和管理能力的挑战，也是对全民心理健康的考验。吴文锡说：“无论是白衣执甲的医护人员，还是冲锋在前的基层工作者，都承担着巨大的心理压力。我们希望用自己的专业知识，为一线抗疫工作者打造一个心灵避风港。”

受疫情影响，一些海外侨胞生意受挫，就业困难，缺乏社会支持，无法排解迷茫无助、自我否定的情绪。“为帮助海外侨胞缓解焦虑，除开通24小时心理咨询热线外，我们还设置线上心理讲座和直播课程，希望让更多人关注心理健康，将高能温暖的力量传递下去。”吴文锡表示。

## 倾听困扰 以情暖心

在澳大利亚墨尔本，有这样一个“排忧解难杂货铺”。它坐落于繁华的柯林斯街，为寻找温暖的人提供一隅心灵休憩之处。有些人在志忑中慕名而来，有些人已是这里的老朋友。他们中有教师、白领、留学生和全职妈妈，他们带着各式各样的烦恼和困扰，来这里寻找答案。

这地方就是“思维心理”，一间专门为澳大利亚华侨华人提供心理服务的“排忧解难杂货铺”。郭金媛博士是该咨询机构创始人，浙江杭州人，澳大利亚国家注册心理咨询师，精通中文、英文、日文，已有十余年心理咨询经验。

谈及创立“思维心理”的初心，郭金媛说：“由于文化差异和语言障碍，许多海外华侨华人难以准确表达咨询意图和所处困境。我希望海外华侨华人重视心理健康问题，积极寻求心理援助，勇敢表达内心的真实诉求。2019年，秉持着提高海外华侨华人生活幸福感的信念，我在墨尔本成立‘思维心理’咨询机构。”

杨芳达是“思维心理”的市场负责人，具有心理学专业背景。“我们主要提供心理咨询、心理讲座、心理测试和心理教育四大心理服务。从亲子教育到跨文化适应，从压力管理到亲密关系，我们的心理援助覆盖海外华侨华人生活的方方面面。”杨芳达说。

在疫情影响下，“思维心理”的很多服务都在向线上转型。郭金媛表示：“线上心理咨询同样具有广阔的应用空间和发展前景。很多客户更倾向于线上心理咨询，他们可以在熟悉、放松的环境下倾诉心声。即使是以往需要线下操作的治疗方式，比如眼动脱敏与历程更新疗法，也可以在线上进一步延展。”

“除提供日常心理服务外，我们还与澳大利亚政府、学校、社区、医疗机构和非营利性机构保持密切联系。在墨尔本，我们和100多家诊所建立长期合作关系，诊所的全科医生会向我们转介需要中文心理援助的客户。我们也多次在墨尔本华人社区服务中心和澳洲华人历史博物馆等社会机构开展心理讲座。今年5月，我们获得墨尔本市政厅赞助，成功举办了第一届澳洲华人心理社群研讨会，取得良好社会反响。”杨芳达补充道。

## 积极应对 关注内心

澳大利亚社会研究数据中心“棱堡洞察”的一项研究表明，在2020—2021年

度，有40%现居澳大利亚的华侨华人认为自己的心理健康状况受到新冠肺炎疫情影响。海外中国留学生的心理健康状况引起广泛关注。

杨芳达说：“海外中国留学生常面临跨文化沟通障碍，缺少社交网络，也承担着不容忽视的学业和经济压力。在新冠肺炎疫情疫情影响下，留学生还要同时面对航班生变、隔离封控和线上教学等带来的种种挑战。”

对此，在加拿大留学的小薛（化名）深有感触。“2020年加拿大新冠肺炎疫情暴发后，我的室友纷纷回国，而我因为学业计划暂缓回国。我在空无一人的宿舍住了几个月，害怕生病，也不敢出门，长期缺乏与外界交流。那时，我无法抑制对家的思念，经常与父母长时间通话。”

郭金媛表示：“对于在疫情期间出现焦虑、抑郁或失眠症状的留学生，我一般会把重点放在他们的睡眠、营养、锻炼、作息和社交这五个方面。我也会建议选择性地限制他们接收负面信息的时间，帮助他们恢复常规作息。”

除此之外，还有很多调节情绪的“秘诀”。杨芳达说：“自我决定理论认为，人有三类与生俱来的心理需求，分别是自主、胜任和归属需求。面对新冠肺炎疫情给生活带来的不确定性，我们可以每天进行日程规划，设定一些力所能及的小目标来增强生活的自主性和胜任感，也可以和亲朋好友保持密切联系来满足情感与归属需求。”

## 罗马举办“中华风韵”音乐会

近期，“中华风韵”交响音乐会在意大利罗马歌剧院举办，音乐家们为现场观众献上了一场中西合璧的精彩演出。

本场音乐会由中国艺术家与罗马交响乐团联袂演出，是2022中意文化和旅游年的重要活动。音乐家们演奏了两国观众熟知的歌剧《图兰朵》的曲目和电影《天堂电影院》的配乐，以及大提琴协奏曲《庄周梦》和小提琴协奏曲《梁山伯与祝英台》。

“看一场这么精彩的表演，我十分高兴和感动。”意大利留华生联谊会主席伊拉里娅·蒂帕用流利的中文说道。她说，大提琴演奏是演出中“让我最感动的一部分”。

观众弗朗切斯科·西多蒂说，本场演出的音乐演奏伴随着激情、热情和精湛的技巧，是一次精彩绝伦的东方与西方的音乐相遇。

“中华风韵”是中国对外文化集团有限公司打造的文化交流品牌，首次登陆意大利。中国驻意大利大使李军华、多位意大利和国际组织官员等出席了音乐会。

(据新华网)

## 敦煌文化走进俄罗斯

近期，敦煌文化环球连线——走进使领馆活动之走进中国驻山总领事馆线上专题讲座成功举行，旨在对外讲述敦煌故事，传承敦煌文化。

据了解，为探索疫情条件下对外文化传播新模式，进一步助力敦煌文化“走出去”，助推敦煌文化服务共建“一带一路”，甘肃省外事办、敦煌研究院、敦煌市政府联合推出了“敦煌文化环球连线”活动。

中国驻山总领事吴颖颖表示，甘肃省作为中国西部陆海联运枢纽，在“一带一路”合作框架内发挥重要作用，敦煌是甘肃省最为亮丽的一张名片。崆峒山作为伏尔加河畔的一颗明珠和世界著名旅游城市，与敦煌市同样是丝绸之路经济带上的重要一站。

敦煌市市长朱建军表示，希望旅俄同胞为进一步弘扬敦煌文化，讲好敦煌故事提出宝贵意见，也为敦煌市与领区有关城市建立和发展友好关系牵线搭桥。

敦煌研究院敦煌文献研究所所长、研究馆员赵晓星以时代为线索，介绍了以莫高窟为代表的敦煌石窟艺术，阐述了敦煌艺术的价值，通过对比过去敦煌文化的传播方式与路径，重点解读了当下新媒体手段在弘扬敦煌文化中的作用。

## 美国华裔向洛杉矶医院捐款

近日，美国华裔企业家黄春华向美国加州洛杉矶郡的美以美医院捐赠750万美元，创该院逾百年来所获单笔捐赠最高纪录。捐赠仪式在美以美医院举行。黄春华基金会代表、美以美医院和基金会代表以及美国国会议员、加州和圣盖博谷地区官员等各界人士出席。

美国国会议员赵美心表示，这笔捐赠是美以美医院成立119年来收到的最大单笔捐赠，将进一步提高该院医疗服务水平，改善当地民众的医疗环境。赵美心向黄春华颁发奖状，表彰他为当地医疗机构作出的杰出贡献。

(据中新网)

## 华商力促中瑞交流

睿加 陈泽浦

## 桥梁中瑞 交流互鉴

王凯虹于2000年来到瑞典。赴瑞典求学的她，接到了瑞典乐途旅游有限公司的邀约，阴差阳错地踏上了旅游服务业的道路。

在乐途工作的9年中，王凯虹的主要服务对象是赴北欧旅行的中国旅行团。“传统北欧旅行团的行程很快，基本上是下车拍照，上车赶路，全程中餐，几天走遍北欧各国。”但她笑言，这种“走马观花”的旅行方式，让很多人看到了更广阔的世界。

之后，她入职畅通国际有限责任公司。公司的理念是以“小而精”的模式带给到访北欧的客人新的旅行和商务体验，她的服务对象也慢慢转变为公务代表团。“我们就像中瑞间的桥梁，帮助双方实现更深层次的联结。”

2019年3月，北京冬奥组委代表团出访瑞典，王凯虹协助安排了代表团在瑞典北部的多项公务访问，并作为服务人员全程跟随。“瑞典的冰雪运动有科学、精密的训练方式，我的工作就是帮助冬奥组委了解他们的训练模式和赛事经验。”

作为中关村雍和航星科技园驻瑞典代表，王凯虹也会为瑞典企业进入中国市场提供咨询服务，帮助

两国企业更好地了解彼此。

“你要真正走到客户身边去。”王凯虹说。在一家瑞典公司开发的足球培训软件“超级教练”到深圳做宣传时，她以业务代表和翻译的身份随行。足球场上，她虽身着西装，但还是跟着大个子的瑞典教练满场跑来跑去，帮助他们给小朋友们解释训练内容。“这两节实验课非常成功，虽然教练不会说中文，但在我的翻译讲解下，小朋友们特别投入。也正是这样的一线接触，让两国企业间能够增进了解、建立信任。”

## 关山万里 家国在心

“很多瑞典人对中国的认知仍停留在京剧、书法等层面，我希望让世界看到更多元、更现代的中国。”2013年，王凯虹和朋友们创立了北欧华夏文化促进会，致力于促进中国与北欧的文化交流，并为北欧的华侨华人提供交流平台。

新中国成立70周年之际，协会考虑组织大家集中观看电影《我和我的祖国》。前期调查时，仅仅斯德哥尔摩就有2000多人报名，这远远超出了他们的预期。当地时间2019年10月20日，将近3000名华侨华人收看了这部影片。对于当时的场景，王凯虹记忆犹新：“很多人眼中都泪光闪闪。”

2020年初，中国国内疫情形势严峻，在瑞华侨华人多方筹措物资支援祖国。她联系到一家愿意提供帮助的企业。中国驻瑞典使馆经商参赞韩晓东和畅通国际的老板李凯一起连夜开车赶往厂家，拿到了他们的第一批物资。2020年2月初，这批物资顺利送达武汉。“我们只愿能为祖（籍）国略尽绵薄之力。”王凯虹说。

## 击楫扬帆 困境突围

新冠肺炎疫情让跨国旅游业遭受重创。“出境游人数断崖式下跌，机场人山人海的场面突然之间就按下了暂停键。”王凯虹说。

困局之中，王凯虹和同事们开发了新的业务和客源。“有的企业外派人员初到瑞典不熟悉环境，我们会帮他们订酒店、找房子。”

“我们有时候化着妆穿着高跟鞋当翻译，有时候又会直接穿着球鞋搬东西。”王凯虹笑言，“但生活无论怎么难都是美好的。”

对旅游业未来的发展，她依然抱有信心。“我坚定地相信，目前的困难必然是暂时的。”可喜的是，近期部分国际航班恢复，她看到了跨国旅游复苏的曙光。“6月有很多航班复航，人员也终于开始流动。只要人们的需要存在，我们就永远都会有新的发展机会。”



侨乡新貌

## 浙江聚焦绿色低碳转型发展

近年来，浙江省玉环市聚焦绿色低碳转型发展，实施“生态+电力”助力碳达峰、碳中和目标实现，带动地方实现经济、生态双丰收。

图为近日的玉环市苍山村海涂华能130兆瓦“渔光互补”光伏发电站，24万多块单晶硅光伏板与晚霞交相辉映，在开展光伏发电项目建设的同时，有效利用地面资源，形成“棚上发电、棚下养鱼”的综合利用新模式。

段俊利摄（人民视觉）