

华侨华人心理咨询师——

华人社区

为侨胞筑造温暖的心灵港湾

杨宁 李汶洁

侨界关注

当海外侨胞出现心理不适，语言障碍和文化冲突成为他们获得心理救助道路上的绊脚石。跨越语言和文化隔阂，一群华侨华人心理咨询师在行动，向同胞伸出援助之手。

华侨华人心理咨询师耐心认真地倾听，给出专业有效的指导，用一次次暖心陪伴为侨胞筑起温暖的心灵港湾。



日前，赖慧临心理工作室组织免费纽约求职座谈会，为留学生提供求职经验及心理减压指导。受访者供图

关注侨心，保驾护航

2010年，美国华侨赖慧临毕业于美国匹兹堡大学临床社会工作系，现担任纽约大学社工系和心理咨询研究生班临床实践指导教师，已从事心理咨询12年。她表示：“从业10余年来，我累计接待了数千名访客，其中华侨华人占比达40%。我于2020年创立了赖慧临心理工作室，工作室中80%的心理咨询师都是华侨华人，旨在为海外侨胞、留学生群体提供心理咨询服务。”

今年初，针对亚裔的恶意袭击事件频发。4月份发生在纽约市布鲁克林日落公园的枪击事件，给该区的华侨华人造成了恐慌。赖慧临第一时间发起社区关怀活动，运用专业技能，抚平侨胞的紧张情绪。

赖慧临说：“布鲁克林区生活着很多华侨华人，很多同胞表示，在枪击事件后不敢出门，希望社区能组织定期巡逻，保障安全。为此，我组织了社区关怀活动，大家牵着自己的宠物狗，聚在一起聊聊天，疏解焦虑不安情绪。这也是邻居间互相认识的机会。很多刚来的留学生尚未适应美国生活，平时上课都不敢发言，但是看见熟悉的中国面孔，都鼓起勇气和我们分享遇到的困难。活动持续了三四个小时，百余人参与。”

创伤治疗师、艺术治疗师、音乐治疗师……赖慧临心理工作室成员组成丰富，各有专长，其中还有一只特殊的动物治疗师，那就是赖慧临的宠物狗伊布。赖慧临

说：“伊布能敏锐觉察来访者的情绪变化。当来访者开始情绪激动，快要嚎啕大哭时，它就会趴在来访者身边，贴着他的脚跟。有一名来访者有很深的心理创伤，不愿与人打交道。但是当看到伊布清澈纯真的眼神时，他放声大哭，卸下了自己的心理防线。时间长了，一些来访者还会专门给伊布带食物。”

真切共情，打开心扉

今年，赖慧临心理工作室开展了“百人免费咨询”和“千名留学生免费咨询”一对一交流活动。赖慧临表示：“‘百人免费咨询’非常火爆，很快名额就所剩无几。于是，我们扩大了活动规模。目前，‘千名留学生免费咨询’活动仍然接受报名。这样的公益活动能够帮助侨胞了解心理咨询，等到日后真正有需要时，我希望海外华侨华人能够积极寻求心理援助，勇敢面对内心真实诉求。在疫情让人变得更加脆弱时，大家都很感激能有这样一个中文的心理咨询机会。”

与从业多年的赖慧临相比，身在美国芝加哥的张莹梓刚刚踏上华侨华人心理咨询师的道路。研究生期间，张莹梓在芝加哥唐人街的华人健康中心担任实习咨询师。在那里，她对于不同年龄段的华侨华人的生活经历有了更深认识。

张莹梓说：“文化冲突、种族歧视、沟通交流、升学压力是华侨华人和留学生群体面临的主要挑战。一些华侨华人

家长作为第一代移民，没有英语基础，但孩子主要说英语，有一位母亲甚至需要用翻译软件，才能与孩子正常沟通。有时，家长忙于工作，只能将孩子交给家中老人或晚托班照看。这样的语言障碍和陪伴缺失导致很多华裔孩子难以向父母敞开心扉。”

实习结束时，张莹梓和一群华裔儿童建立了深厚感情。她为每个孩子准备了卡片，上面写着对他们的寄语。张莹梓表示：“在短短几个月时间里，我真正走进了孩子们的内心。临走时，他们画出他们眼中的我，制作精美的手工礼物，希望我能带走，那一刻我备受感动。这也是我选择心理咨询的初衷，就是用实际行动为每一个个体带来具体改变。”

积极回应，循循善诱

如今，张莹梓在一家全职心理诊所工作。作为诊所中唯一的华侨，她主要负责接待华侨华人来访，提供中英双语心理咨询。

张莹梓表示：“美国华侨华人心理咨询师并不多，而语言相通、文化相同又是心理咨询成功的两大要素。我希望能够利用我的专业知识，给海外侨胞带来心灵慰藉，提供具体有效的心灵救助。”

加拿大华侨刘思睿对此深有感触。2015年，刘思睿只身一人来到加拿大，本就患有慢性抑郁症的她，因异国环境而病情加重。刘思睿说：“寻找匹配的心

理咨询师就像大海捞针，我先后找了七八个心理咨询师，国内的、国外的，我都尝试了。直到2021年，我才遇到克里斯托·赵。赵老师是加拿大渥太华的一名华人心理咨询师，主要负责抑郁症、焦虑症等心理疾病，侧重认知调整和治疗。赵老师有长时间在中国生活的经历，中文流利，专业素养高，和我的背景高度匹配。她循循善诱，教给我解决问题的方法，让我清晰认识问题产生的底层逻辑。我将赵老师的华人心理咨询师信息发布在社交媒体平台上，得到了很多海外侨胞的回应，帮助了更多人获得心理救助。”

加拿大华侨沐沐同样也是赵老师的患者之一。她深受轻度抑郁困扰多年，新冠肺炎疫情催化了心理问题，使得抑郁爆发。沐沐说：“15岁时，我的家庭发生变故，导致情绪持续低迷。胃病、失眠、体重骤减、逃避社交，类似的状况一直持续到参加工作。我曾发起过几次对外求助，但都以失败告终。直到我的婚姻生活也受到影响，我才又鼓起勇气，接受了朋友推荐的赵老师华人心理咨询。”

回忆起印象最深刻的咨询经历，沐沐说：“一次治疗过程中，赵老师让我和23岁、27岁的自己对话，那两年我经历了很深的心理创伤。那一刻我发现，心里反反复复说过很多遍的话始终说不出口，只能痛哭流涕。在她的启发下，我断断续续地开始。虽然只是简单的几句话，但那是我第一次体会到放松。赵老师给了我重新站起来的力量，让我学会沟通交流，建立亲密关系，认识并了解自己。”

华裔钢琴家举办独奏音乐会

近日，华裔钢琴家王宸在美国纽约卡内基音乐厅举办“爱与和平之旅”独奏音乐会，美国国会议员孟昭文为其颁发社区杰出服务奖。

音乐会上，王宸为观众演奏中西经典钢琴曲目，包括“春江花月夜”“平湖秋月”“黄河颂”“彩云追月”“爱之梦”“舒伯特圆舞曲”等。王宸表示，这场音乐会以探索爱与和平为主题，希望现场来自不同文化背景的听众，能够体验异国、人与人、自然与人类因音乐而相互联结的神奇旅程。

演出当晚，中国驻纽约总领馆文化领事杨惠等到场致意。此次“爱与和平之旅”个人独奏会由全球青年领袖基金会主办，美东河南同乡会、澳大利亚国际文化产业协会、密歇根州立大学音乐学院等共同协办。

日中书画篆刻交流展在日举办

近日，由日中书画篆刻交流会、上海市对外文化交流协会联合主办的“第27回日中书画篆刻交流展”在日本爱知县美术馆落下帷幕。中国驻名古屋总领馆副总领事李文斌、爱知县知事大村秀章、名古屋副市长松雄俊宪、爱知县教育委员会委员长饭田靖等近百名各界代表出席开幕典礼。

日中书画篆刻交流展是著名旅日书法家胡永华创办的艺术交流活动，旨在传播中华文化，推广国粹艺术，增强民间往来，促进中日友好。本届日中书画篆刻交流展汇集中日两国艺术家的书画作品70余件。

李文斌在致辞中表示，中日两国同属汉字文化圈，以书画为媒介的中日文化交流源远流长。文化交流对促进中日友好交往、增进两国民众相互了解发挥了积极推动作用。

(以上均据中国侨网)

马来西亚探讨华人新村保存发展

近日，由马来西亚华人文化协会主办，以“我的村，人文与创新并进”为主题的华人新村国际乡村文化论坛在吉隆坡举行。多位学者在论坛上针对马来西亚华人新村的保护、传承、活化提出自己的见解。

据悉，线下论坛闭幕后，还将开启线上论坛，邀请来自马来西亚、中国、泰国、日本等国的学者围绕人文、科技创新、艺术、历史、经济等主题，为马来西亚华人新村的发展“把脉”、“开药方”。

华人文化协会总会会长张雅浩介绍，此次活动是文化协会以华人新村保护传承为主题的“村节”活动的一部分。文化协会正在或即将举办村志撰写、短视频比赛、博览会、画展等活动，展示马来西亚华人新村文化的风采。

加拿大华人获颁“红枫传奇”奖

近日，加拿大首位华人女性首席公共卫生官谭咏诗、加拿大国家芭蕾舞团首位华人首席舞者吴振红等6位加拿大华人的优秀代表，在多伦多获颁“红枫传奇”奖。

由红枫传奇协会主办的年度“红枫传奇”奖，旨在表彰在加拿大各行各业努力奋斗、积极回馈社会、创造人生传奇的华人杰出代表。今年的活动主题是：“泰然处逆境，以爱为纽带，以梦为翼”。

出席颁奖仪式的中国驻多伦多总领事韩涛表示，加拿大华侨华人不畏艰辛，勇毅前行，在各行各业取得非凡成就，为加拿大经济发展、社会进步和中加友好作出杰出贡献。他们成为无数后来者迎难而上、开拓进取的榜样力量。

(以上均据中新网)

在新西兰遇见中华文化

睿加 陈思扬

今年是中国与新西兰建交50周年。近年来，两国人民文化交流逐渐深入，新西兰中文周等活动已成为当地民众了解中华文化的重要窗口。

文化使者，华裳飘飘

中华传统服饰在国际舞台上吸引了越来越多的目光，但很多外国人并不了解它们的文化内涵。

今年新西兰中文周期间，10位中国网络博主身着汉服或少数民族服饰，自发前往新西兰商场，解答当地民众有关汉语和中华文化的疑问。他们拍摄的系列视频在社交媒体上迅速走红。截至10月底，热度最高的视频已在抖音和小红书上分别获得了21.2万和9.7万点赞。

谈起参与活动的理由，身着明制花样刺绣马面裙、头戴金色发饰的赵跃说：“经历了近期的马面裙事件，我想告诉更多人，这种漂亮的设计源于中国。”她是北京昌平十三陵镇人，尤其钟情于明代文化。

“在新西兰，汉服越来越受欢迎，我们少数民族文化也不能落下。”身着民族特色服饰的彝族姑娘卓含在介绍彝族村落、服饰和语言的过程中发现，多数路人从未听说过中国少数民族文化。她说，今后，将团结更多少数民族同胞，在海外讲好中国少数民族的故事。

婉竹在新西兰经营汉服摄影工作室，本次活动的大部分服装由她从国内空运而来。“希望有一天，能看到新西兰人也穿汉服。”

寓教于味，热气腾腾

饺子是中华美食的重要代表，也是不少海外侨胞餐桌上不可或缺的美味。随着成品饺子皮在海外商超“露脸”的频率日益增多，外国人也开始尝试包饺子。

陈瑶在15年前随父母移居新西兰。从奥克兰大学教育系毕业后，她成为了当地幼儿园的一名教师。在幼儿园，她特意安排了“饺子日”，邀请4位华人家长亲

自上阵演示擀皮、包馅，带领孩子们体验饺子制作的全过程。

无论是标致饱满的船型水饺，还是敦实滚圆的“肉球”，都鲜美诱人。“一个当地小朋友一口气吃了15个饺子。”

陈瑶还为孩子们准备了具有故乡特色的福建炒饭和仙草冻。“有些孩子面对仙草冻的黑色外表瞬间沉默了。”她笑着说，“但多数孩子吃得津津有味。”

这所幼儿园的孩子们有着多元的文化背景：除新西兰本地的小朋友外，华人华侨约占10%，还有来自法、德、韩等国的孩子。陈瑶希望借助本次活动，让华人小朋友更有归属感，并通过自己的力量传播中华文化。

如火如荼，趣味满满

让博大精深的中华文化在海外生根发芽，是不少华侨华人长期以来的愿望。今年中文周期间，中华传统文化体验艺术中心与新西兰某中学合作，为青少年带来了一场沉浸式中华文化之旅。

用盘子创作国画是什么体验？“好拿，而且不容易破。”志愿者们说。国画课上，新西兰中华文化艺术联合会副主席区本挑选了易上手的螃蟹进行绘画示范，但他并未限制学生的创作题材。课堂上，一名当地少年手握毛笔，在盘子上用墨画出一幅椰树海景图。

变脸、茶艺、民乐表演以及包饺子和制作冰皮月饼的活动，同样点燃了当地青少年对中华传统文化的热情。志愿者余超说：“中华传统文化历史悠久、技巧艺术丰富，只要我们能让更多人有机会亲自体验，他们对中华文化的兴趣很可能就会被激发起来，未来慢慢接受甚至深入学习它。”

志愿者们期待能有更多优秀的中国教师赴新西兰开展传统文化交流活动。“目前当地的中国非遗传承人非常稀缺，我们迫切希望祖国能增强外派师资力量，让新西兰青少年了解更丰富的中华文化。”



侨乡新貌 “海上菜园”丰收忙

浙江省玉环市渔业强镇干江镇的下礁门村，是台州市海水养殖发达村。

下礁门村创新紫菜养殖方式，使养殖水域向浅海扩展，且所产紫菜具有质量好、产量高、管理方便、抗病力强等优点。该村80%的渔民从事

紫菜养殖，“海上菜园”成了群众增收致富的重要渠道。

图为近日，下礁门村浅海域2000余亩“海上菜园”迎来丰收，渔民们忙着采收新鲜紫菜。

段俊利摄（人民视觉）