

美國政局變天

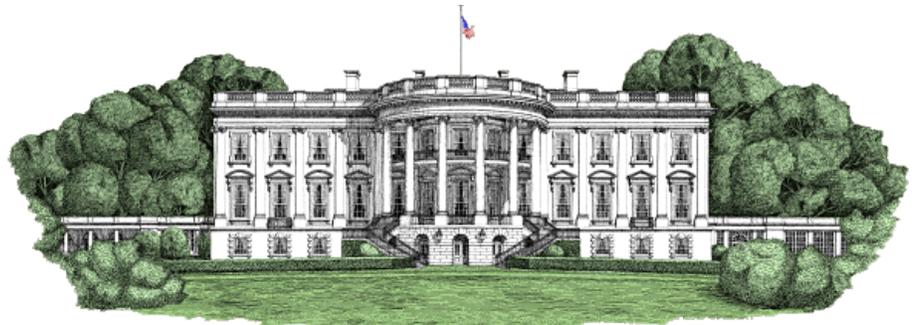
對華人家屬及病人的衝擊與反思

義工 杜明哲

去年十一月的總統大選中，川普 (Donald J. Trump) 出乎眾所意料擊敗了柯林頓 (Hillary Rodham Clinton)，今年一月二十號中午，川普正式就任，繼承歐巴馬 (Barack Obama) 成為美國第四十五任總統。開票結果顯示約過半數的亞裔選民支持了柯林頓 (65%)，而約三成投給了川普 (29%)。

互援會作為聯邦非營利組織 (non-profit organization)，依法不能公開支持或擁護任何政黨及參選人，但可以對特定的法案及政策表達贊成或反對的意見，而基於互援會立會的宗旨，我們必須為病人及家屬們的權益發聲，而川普的競選策略及內閣團隊確實對互援會的義工及家屬們帶來不少隱憂，同時也提醒華裔家庭們必須為自己和家人的權益盡我們的公民義務。

醫療改革未知數。歐巴馬總統在任中最具影響力的政策莫過於醫療健保改革，Affordable Care Act (Obama Care) 的醫療保險方案實施六年下來，帶來的效應有好有壞，有健康保險的人數大大提升，但許多人對保費的漲幅也感到不滿，支持與反對者大有人在。從心理健康醫療制度的角度來看，大多華裔家屬常用的 Medicaid (白卡) 或 Medicare (紅藍卡)，都多少受惠於 Obama Care，尤其在低收入或身心障礙的家庭中，這些福利都備受重視及保護。但是川普政府及由共和黨 (Republican Party) 主導的國會，堅持廢除 Obama Care 並削減醫療福利及改革社會安全局 (Social Security Administration，管理 SSI 及 SSD)，雖然至今仍未提出任何實際的代替政策或方案，新政府



一再對健保及福利抱持著不友善的態度。總體而言，儘管沒人能預知川府及國會將來的計畫，美國的醫療制度及社會福利系統正慢慢走進一個前途不明的嚴冬。

反移民政策與輕視少數人種。身處於一個移民社會的我們，尤其在紐約這樣一個多元的社會，對於排外主義 (xenophobia) 或種族歧視 (racism) 大多屢見不鮮，也有不少人在路邊遇到過陌生人對你我大喊”go back to China!” (滾回中國) 之類的歧視言語，但在政治舞台的最高層、自由世界領導的篩選過程中，大肆反對各種少數人種，包括回教徒、西語裔、新移民、女性、身心障礙者等等，實為前所未見。如今川普上任，最令人擔憂的不外乎是他競選時所承諾要遣返所有無證移民 (undocumented immigrants) 的政策，雖然這樣的承諾多半難以實現，我們當中無論是自己或是親朋好友仍有身分問題的人，在接下來的四年當中，可能將會遇到更多困難與挑戰。

反思。川普的崛起雖然讓許多人跌破眼鏡也備受爭議，但川普總統已儼然成為事實，儘管他的政治理念很可能對多數華人移民家庭造成負面的打擊，近三成的亞裔選民依然支持了川普，他們的選票當然有許多合理的原因，包括對於經濟發展或是健保保費等的考量，但是近年來也越來越多的華人有意無意得去歧視其他的族群，甚至為此支持川普，這恐怕是種本末倒置的行為，其實現今華人社會當中種族歧視也越來越普遍，尤其是對於非裔或西語裔，甚至連華裔本身，老移民欺負新移民(“老鄉見老鄉、背後一把刀”)、語系派別、城鄉情節等，都越來越普遍，這些都是值得我們反省的地方。身為病人家屬，除了平常的種族和移民歧視外，我們更受他人對心理疾病的歧視！因此，我們必須更加努力去爭取屬於自己的權益和權力，將心比心，拒絕歧視也更懂得支持弱勢團體和少數人種。以下幾點是我們可以具體實行的方法——

- **懂得如何保護自己及家人：**感覺自己受到歧視時，小則盡速離開或據理力爭，大則立刻報警，無論是否有合法身分，紐約警察執法時一概不管移民身分
- **如果是公民，投票！投票！投票！：**這是美國公民神聖的權利也是我們影響政府最直接的方式，如果不知道要投誰，請詢問義工來討論並了解哪些政黨和候選人的法案最可能造福華裔及心理疾病的家庭
- **確定自己不去歧視別人：**許多華人都覺得黑人或西語裔人如果不是搶劫就是白領政府福利，這樣的想法就和別人認為精神病患全都是危險的瘋子沒有兩樣，都是以偏概全、偏激偏差的想法；我們如果希望別人公平的對待我們，我們也必須去公平的對待別人
- **積極參加互援會：**家屬與義工們合作，在紐約市當地的政府、民意和法案上做積極有效的倡導，我們需要聽到病人和家屬的聲音，才能更有影響力得來試著解決所面臨的問題



徵文啟示



希望季刊徵求任何會員家屬的投稿！標題不限，可包括「照顧親人的甘苦談」、「自從來了互援會…」等等的類似主題，分享您的故事和經歷，不僅道出自己的心聲，更可以提供其他家庭您寶貴的意見及幫助！一千字內長短不拘，手寫打字皆可，歡迎隨時在開會時交給任何一位義工。

互援會的成長與拓展

我們的團體自 2002 年成立以來持續成長並幫助越來越多家屬照顧生病的家人，自從殷美玲及許安安女士成為互援會負責人後，義工及家屬們這兩年來也積極向外拓展，與其他機構合作，在新的一年來為更多家庭提供不同的服務——

1. F2F (Family to Family) 計畫：



家庭互援會從美洲中華醫學會(Chinese American Medical Society)獲得了經費來進行家庭心理衛生教育計畫。家庭心理衛生教育計畫是一個由全國心理疾病聯盟(NAMI)設計發展的心理教育課程項目。以往研究與實踐證實，該課程能在各個種族群體中有效提高參加者心理教育知識，增進家庭裡心理疾病照顧者的溝通以及應對技巧。家屬互援會這一研究項目的目標，是為了探討該課程是否對華裔家庭也有效，以及需要怎樣的改進。我們的研究小隊會在二月份完成對家庭心理衛生教育計畫的全面回顧與考量，併計劃開始在三月份訓練導師來教授該課程。這些都可以幫助我們更好的明白如何為華裔家庭改善課程，根據華裔文化對心理疾病的詮釋，以及華裔家庭觀做出課程調整。我們將會調整家庭心理衛生教育課程，以及根據調整後的課程再次實行教學。我們希望知道第二次教學是否能進一步增進心理健康知識，以及增加溝通和應用技巧。

2. 社區資源指南：

義工駱小姐從十二月開始代表家屬會，與輔助機構 APEX 和王嘉廉醫療中心屬下的青少年資源中心合作，繼續建立能提供華語服務的社區資源資料庫。通過此次的長期合作，我們會查實更新此前獲得的服務機構信息，建立有效迅速的轉介網絡，並進一步拓展我們的資料庫。我們希望這個資料庫可以幫助我們的會員了解到更多社區裡的資源，並在需要的時候知道如何申請獲取。

3. 健康日(Health Fair) :

互援會將於今年夏天與全國心理疾病聯盟(NAMI)合辦一個健康日。的目標是向社區宣導心理健康的重要性，以及如何改善我們的日常生活作息。健康日內容：

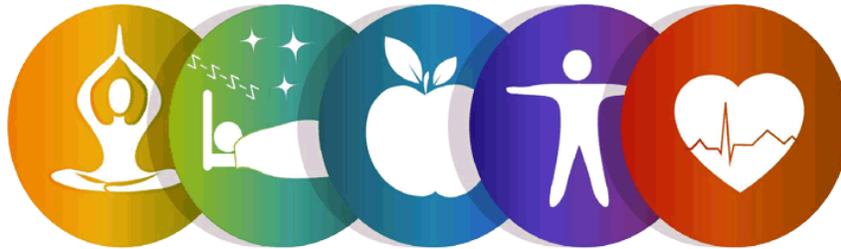
位置：下東城 YMCA(University Settlement)健身房

日期：7 月 15 日或 22 日

贊助：紐約長老會、YMCA、大學睦鄰之家(University Settlement)

暫定活動內容：

- 以我們自己的聲音 — 心理疾病患者表達自己的經驗和期望 (中/英文)
- 國際學生和第一代移民所經歷的獨特挑戰
- 支持精神衛生和服務的共同文化和語言障礙
- 什麼是精神健康？
- 移民壓力和家庭生活(重點於青年的期望)



會議/活動紀錄

- 十月份，來自 Asian Bridger and Asian Outreach Service 以及南灣精神中心的潘社工 (Chun Poon) 就如何傳播精神疾病相關信息跟我們分享了關於兩點：

1) 傳播信息有兩個方面：從微觀層面來說，是在日常生活中照顧家庭成員，關懷他們身心健康；從宏觀層面來說，是在社區裡引起大家對心理疾病的意識，讓這些家庭成員得到更好的關懷以及服務。

2) 服務提供者需要謹遵 HIPPA 隱私法案，提供者之間的溝通方式尤為重要：服務提供者也許不能跟您分享信息，但是您仍然可以向提供者分享信息。提供者能根據您提供的信息做出更有效的治療計劃。

- 十一月份，互援會的成員、家人、及義工一同慶祝了感恩節！



- 十二月份，來自城市正義中心的格爾森律師(Rachel Gerson)再次來到互援會給大家介紹紐約州白卡管理式健保制度(Medicaid Managed Care)其中最新推出的健康與復原計劃(HARP)。格爾森律師介紹到，HARP 是一種為白卡會員提供精神疾病和藥物濫用方面更加健全康復服務的新型計劃，目標是讓需要高強度服務的病人在社區里接受妥當服務，減少反覆入院。HARP 主要提供專人為病人做個案管理，確保病人接受醫療服務的同時，還為病人申請就業房屋喘息服務等多項資源，是比普通白卡提供的精神健康服務更加多樣化和周全。一般來說，病情比較嚴重，在出院后需要每日到日間治療中心的病人，經過州精神健康局的評估，會收到信件通知獲得此項服務的資格。如果家屬認為病人符合資格但并未收到信件或對白卡服務有任何疑問，可以致電諮詢城市正義中心，844-614-8800，可指明需要中文翻譯(Chinese)服務。

回應表格

1. 我是家屬，我希望參加月會。
2. 我是 精神健康服務同業工作人員，我希望參加月會。

我願意以下列行動支持心理安康家屬互援會 (CAFAMH) 的工作：

- A. 參與義務工作
- a. 一次性專題講座講員，如社區精神健康教育活動
- b. 長期性參與會務運作
- B. 支持互援會會務：
- a. 每月 5 元
- b. 每月 10 元
- c. 每月 20 元
- d. 其他金額 _____ (一次性/ 每月)
- C. 支持出版「希望季刊」郵資 每季 10 元
- D. 成為互援會之友網絡的成員
- E. 我希望收到「希望季刊」

姓名： _____

機構： _____

工作類別： _____

電話： _____

地址： _____

e-mail： _____

請將回應表或捐款寄回：

Chinese American Family Alliance for Mental Health
P.O. Box 918, New York, NY 10002 10002

特別銘謝

場地提供：王嘉廉社區醫療中心

聚會地點：王嘉廉社區醫療中心 (紐約華埠中央街 168 號 3 樓)

聚會時間：每月第四個星期二 下午 6：00 至晚上 8：00

會員條件：華裔心理精神及病患者家屬

如欲查詢更多有關本會及本刊之資訊，可致電 cafamny@gmail.com

本會網址: www.cafamh.org