

# 恐懼,否認和聯系

作者: Mark Chupp 翻译: 崔馨元 2020年3月30日

在疫情不斷擴散的情況下,我們能從令人困擾的社交距離中學到什麼?當我們的身體被孤立的時候,我們如何才能擁抱正在出現的新機遇,來增強人與人之間的聯繫呢?

當恐懼籠罩我們的世界,人與人之間的聯繫生了什麼?需要明確的是,恐懼是一把雙刃劍,它是一種資源,也可以是種威脅。

基于刻板印象、偏見和種族主義的恐懼會導致人們不理智地作出非人道的行為。這些非理性非人性的行為是在排斥他人,也是一個否定人性的過程。人與人是相互依存的。約翰·鮑威爾(John Powell)認為,在排斥他人和否定人性的過程中,我們也否定了自己的人性與他人的聯系。當有人不公平地、錯誤地對待華人亞裔時,他們不僅是在傷害他人,也在摧毀自己的一部分。這種恐懼是一種威脅,它傷害了我們所有人。

但如果我們傾聽恐懼,並用我們的智慧去理解它的意義,恐懼可以是一種資源。直視我們的恐懼,並用事實和科學武裝自己,可以幫助遠離病毒。而否認恐懼和威脅會以某種方式使我們處於危險之中。如果因為你沒有表現出任何症狀而否認病毒傳播的可能性,會使你自己和他人面臨更大的風險。

與此同時,吞噬一切的恐懼會使我們無法動彈,影響我們的心理健康。每天都會有疫情傳播的消息和悲慘損

失的故事,讓我們焦慮不安,以至於無法集中精神或甚至影響睡眠。多關心自己身體和心靈健康、保障均衡營養能夠幫助我們的生活更健康穩定。

最終,我們需要彼此一起來面對恐懼和不確定性,並在不斷變化的現實一起前進。當我們建立新的途徑與他人保持聯繫時,我們發現在原本狂熱的生活方式中所缺少的那一個更深層次的社區聯系。

如今,失控感和孤立感是真實存在的,這讓我們產生了不同程度的焦慮。但如果我們利用這一刻通過發揮我們的才能天賦來增強人與人之間的聯系,我們就會在行動中重新獲得控制的感觉。這可以很簡單,比如鼓勵那些感覺被孤立的人打電話給三個朋友,詢問他們的近況。在幫助別人的過程中,即便正在體驗孤立也可獲得一種使命感。

關於信息過載,雪莉·米切爾(Sherri Mitchel)在她的書中提供了幫助,《神聖的指示:本土智慧為活的靈性改變》。她建議我們花10%的時間瞭解正在發生的事情,10%的時間解決原因或消極因素,80%的時間致力於我們想要在世界上創造的美好。

面對基于現實的恐懼,找到安全的方法來增強人與人之間的聯系,這將給我們和我們破碎的世界帶來治愈。

The Community Innovation Network 正在嘗試新的關於如何在保持社交距離的同時創造更多聯系的實踐。請與我們分享你正在做的事情。

# 關於在大流行期間戴防護口罩的聲明

親愛的各位 Mandel 社區成員:

國家(美國)疾病控制與預防中心建議人們外出到公共場合時,都應佩戴口罩,以保護自己並幫助防止疾病傳播給他人。然而,對我們社區的一些成員說,這並不是一個基本的健康決定。對於我們的少數族裔(包括華人、亞裔、西班牙裔、拉丁裔、黑人、非裔等)的兄弟姐妹們來說,這個決定可能會造成危及生命的後果。

是什麼在阻止少數族裔群體戴上口罩(以保護自己和其他人)?

自從疫情開始蔓延,就有關於針對華人和亞裔的報道,華人和亞裔甚至被指責為疫情的罪魁禍首。在面臨體制和結構上的種族主義,有關疫情的負面影響在西班牙裔、拉丁裔、黑人、非裔等社區中也日益嚴重。當在公眾看到一個少數族裔社區成員戴着口罩時,有些人並不認為這是一種健康預防措施,甚至認為這是一種挑釁行為。俄亥俄州哥倫布市的亞倫·托馬斯(音譯)在推特上寫道:

“當我在商店里用手帕或其他不是很明顯的東西罩着面部時,我感到很不安全,只因我是一個黑人。我想活着,更想活下去。”

華人和亞裔曾因為出于保護自己和他人的目的戴口罩時,被公眾唾棄、被大聲呵斥、被攻擊(信息來源: New York Times, 3/23/20)。Jack, Joseph and Morton Mandel 應用社會科學學院的畢業生、Community Innovation Network 工作人員崔馨元與我



們分享:

“我和我們社區的許多人一樣,為自己的中國血統感到自豪。我們中國人和其他亞裔不是病毒。每個人都有戴口罩的權利來保護自己和其他人。我們社區成員遭受到的暴力、言語攻擊、種族定性和歧視必須結束制止。我們不希望任何少數族裔的社區成員再遭受任何痛苦。”

這些少數族裔的社區成員在當前疫情期間被進一步邊緣化。我們的兄弟姐妹們面臨着雙重負擔,因為他們必須決定:是冒着健康和安全的風險在公共場合不戴口罩,或是冒着被某些人視為威脅的風險戴口罩。當前形勢引發了以下問題:

1. 我們如何處理社會中那些意想不到的後果?
2. 內隱偏見影響了服務大眾的公共衛生戰略,面對這些偏見,我們該

採取什麼行動?

作為一所社會工作學院,我們致力於承認和解決種族主義和不公平等社會現象。當我們社區的成員面臨越來越高的風險時,我們不能坐視不理袖手旁觀。我們懇請所有社區里的人,執法安保人員和旁觀者花點時間想一想,對於我們少數族裔的兄弟姐妹們來說,每天都要面對這個(戴或不戴口罩)決定是什麼感受。在你的日常生活中,你會遇到戴口罩的人,對他們來說,這可能是一個特別困難的決定,或者是那些做出了不戴口罩的艱難決定的人,在你採取行動或做出反應之前,請三思而後行。

我們致敬所有勇敢的護士、醫生、社會工作者和其他人員,儘管每天都面臨着種族主義的挑戰,但他們仍然挺身而出向有需要的人提供照顧、支持和服務。讓我們用這段時間來建立一個充滿愛和感恩的社區。因為有你,心懷感激。

我們需要團結一致,一起解決目前發生在我們少數族裔社區成員身上與疫情有關的騷擾和歧視問題。

真誠地,  
Adrienne Fletcher, PhD  
副院長:多元化和包容性  
Nancy Rolock, PhD  
副院長:研究和培訓  
Grover C. Gilmore, PhD  
Jack, Joseph and Morton Mandel  
應用社會科學學院院長

當我們從居家令走出來後,生活會是什麼樣子?我們會恢復正常嗎?作家兼藝術家索尼婭·蕾妮·泰勒(Sonya Renee Taylor)說:“從來都沒有正常。我們在新冠病毒前的生活不是正常的,只是我們把貧乏、不平等、疲憊、消耗、提取、分離、混亂、憤怒、囤積、憎恨和匱乏正常化了。”

COVID-19 大流行暴露了我們社會中存在已久的不平等。這種病毒對黑人和棕色人種造成了不成比例的傷害。在全國範圍內,黑人和拉丁裔人口的感染率遠遠高於白人。有許多因素使有色人種面臨更大的風險,其中大多數與制度性的種族主義有關。人們生活和工作的地方是主要因素。當許多白人在當地避難並在家工作時,工資較低的基本工人(他們更可能是有色人種)卻將自己置于提供食物、安全、交通和清潔建築的風險之中。可悲的是,這些工人的工資很低,也不太可能有帶薪病假和健康福利。由於結構性的種族主義,有色人種也更有可能在人口密集、空氣質量差的城市地區。如果我們作為一個社會希望更好地準備應對未來的危機,我們就必須面對這些不公。

俄亥俄州州長德溫(Governor DeWine)的工

# 解封和回歸正常大流行帶來的轉變:公平的政策

作者: Mark Chupp 翻译: 崔馨元 2020年4月27日

作總體上是出色的,但由於缺乏保護該州監獄囚犯的行動,無論囚犯犯下何種罪行,都有可能被判死刑。在一所監獄里,超過70%的囚犯檢測結果呈陽性,而該州21%的冠狀病毒病例都是由這些囚犯構成的。這一悲慘的現實並沒有反映我們作為一個社會所持的基本價值觀。

隨着話題轉向開放,讓我們抓住這個時機,不是要重新啓動經濟,而是要轉變它。正如那句老話所說:“每個系統都是精心設計的,目的是為了得到它所得到的結果。”在 Community Innovation Network,我們有一個夢想,希望所有人都生活在包容、治愈和公正的社區中。如果我們不想回到那個被看作是常態的破碎狀態,我們現在就需要致力於推動系統性的變革,而每個人的注意力都集中在不奏效的地方。

以下是我的一份簡短的優先政策變化清單,目的是創造覆蓋面更大的公正性,並為我們應對下一次大流行或全球危機做好準備。

1. 加強公共衛生基礎設施。據凱斯西儲大學的同事斯科特·弗蘭克(Scott Frank)說,2010年,俄亥俄州的公共衛生支出在50個州中排名最末。我們的3個大城市是美國最不健康的6個城市之一。我們在公共衛生方面的人均支出僅為13美元。隨着時間的推移,在這裡的一筆小投資會帶來巨大的不同。
2. 建立全民醫保,打破對與就業相關、受制於企業利益的醫療保險的依賴。在今天的現實中,沒有正當的理由不這樣做。我們是世界上死亡人數最多的國家這與我們支離破碎的醫療體系有關。
3. 為所有工人制定與生活成本掛鈎的最低生活工資,而不是一次性增加。如果每個人都遵守同樣的規則,比如每小時15美元的工資,經濟就會吸收這些開支,工人們就能過上更健康的生活,也許公司高管的財富會減少一小部分。
4. 投資建設一個綜合的公共交通系統,有效

地將工人與工作和社區聯系起來。2015年,俄亥俄州的人均公共交通貢獻僅為0.63美金,在全國排名第45位,但我們的客流量在全國排名第14位。相比之下,密歇根州的人均公共交通貢獻為24美元。使公共交通成爲一種系統,對所有農村和城市社區有各種好處。

5. 通過“綠色新政”,旨在減少溫室氣體排放,以避免氣候變化的最壞後果,同時也試圖解決經濟不平等和種族不平等社會問題。坦率地說,氣候變化帶來的威脅比我們同樣沒有準備好面對的新冠病毒更大。

索尼婭·蕾妮·泰勒(Sonya Renee Taylor)繼續說道:“我們有機會縫一件新衣服,一件適合所有人類和自然的衣服。”現在就爲改變站出來。對話民選官員,要求候選人追求更高的目標,爲那些在這場大流行中遭受嚴重苦難的人伸張正義。讓我們不要浪費這個機會,而是努力爲我們的子孫後代創造一個重建和正義的遺產。

接下來,我們將探討如何改變因大流行而暴露出來的政治兩極分化。本系列的第三部分將着眼于我們可以做出的個人行爲改變,以促進治愈、包容和公正的社區。

# 誠邀您加入楊安澤“人道爲先”亞裔理事會

Don Sun 硅谷印象 SiliconValleyImpress



安澤和我們一起能走多遠。他已經是我們亞裔在美國的代理人了,也無可非議地正在建立他的領導地位和影響力。楊安澤和我們許多新移民的經歷和想法也許不盡相同,但他正虛心地瞭解我們的想法和訴求。面對可能出現的危機,尤其是Covid-19帶來的經濟困境,附帶引發的不滿、敵視和暴力,都需要我們始終團結在一起對抗社會不公的行爲。“人道爲先”(HF)在紐約剛剛發放給小費爲生的餐館服務人員的一百五十萬的現金,和馬上揭幕的“我們都是美國人”計劃(WE All Americans),以及他幾乎每天在美國主流媒體的頻繁亮相,發表的評論和演講,件件工作都正爲我們華裔和亞裔撑起了一個無形的保護傘,間接減緩了各種仇恨和暴力衝突的進程。而我們團結一致的堅定支持,則讓他能獲得更大的影響力,走得再遠,爲我們亞裔在美國的利益,做出更有力的保障。

楊安澤不停步,我們就跟着他走下去!我們都堅信時代會給楊安澤新的機會。我們應該是其中的一員。建立一個付費會員制度(AAPI Leadership Council)會使會員和楊安澤之間有一個相對穩定和長期互動的瞭解和建立信任的機制。每月一次的見面會,大家和楊安澤可以有機會彼此瞭解各自的想法和項目進程,也是相互建立影響力的過程。領導和參與社區建設,支持地方候選人,和楊幫結合,都是華裔中積極社會活動

家和社區領袖想要做的工作。楊安澤需要我們的智慧、經驗和支持,而我們需要楊安澤凝聚起來的力量來爭取自身的權益,會員制度就是一個保障雙方的承諾。我們需要在這位美國歷史上百年難遇的,天然的亞裔領袖身邊,不斷地加深我們的影響力,增強雙方的羈絆,積極主動地把他推向更高的平台。而我們越能主動地把他推得越高,我們族裔在美的獲益就越大。

美國政治中的關係建立起來非常不容易,消失起來卻很快。辦一次政治活動很辛苦,政治人物建立起影響力也很不容易,維持甚至擴大已有的影響力就更不容易了。互聯網和新媒体讓民衆的注意力轉移得很快,在高節奏的選舉周期中,爲了延續自己的政治生命,美國的“從政者”們一直要面臨着各種各樣的選擇,甚至一些非常困難的選擇。而我們要做的,就是來自本族群的支持,讓楊安澤的選擇變得容易。長期堅持一個理念並一同攜手同行,需要我們每一個人寬容隊友,找到共同志向,一起做事。

五月是亞裔傳統節,楊安澤亞裔理事會將在5月1日舉行第一次月會,希望大家今天都能成爲亞裔領袖會員,和楊安澤一起開始新的旅程(Humanity Forward)。請註冊。期待您的參與!

我們都曾經齊心協力地支持過楊安澤的總統競選,儘管我們都知道他最終入主白宮的機會渺茫。但是,我們的努力已經使楊安澤成爲推動美國政治變革的力量和人物,他的全民基本收入(UBI)理念已經家喻戶曉。僅在上周,《VICE》、《紐約時報》、CNN、NBC、ABC和民主黨總部都邀請了楊安澤出鏡,繼續推行他的競選理念和如何實現全民基本收入。

楊安澤的新組織——“人道爲先”(HUMANITY FORWARD)的使命就是繼續爲美國普通民衆應對自動化帶來的工作機會消失後的應對解決方案,重新定義人的價值和經濟存在的意義。Huamunity Forward在楊安澤退選之

後的前兩個月,已經籌集了三百五十萬美金。人道爲先(Humanity Forward)未來的兩年主要完成UBI實驗, Democracy Dollar, 數據價值產權和一系列競選中的承諾,他需要的是延攬傑出人才,建立一個可以信任並一起改變世界的志同道合的朋友圈。

楊安澤的出現,和他的傳奇競選成就,事實上已經是兩百多年來在美華人突破歷史的一步,亞裔唯諾不言的形象已經被打破。但毫無疑問的是,“革命尚未成功”,亞裔在美國地位的提高,獲得更公平的對待,需要更多的努力。而在總統競選的熱度過去之後,我們的遠見和胸懷將決定楊

