

疫情期間華人超市購物發現的五大惡心陋習

疫情已有些日子，各種疫病恐怖資訊鋪天蓋地。自己保命要緊，但也別害啦別人。是這樣，每周一次的購買食物的外出還常讓你遇到一些噁心之事。不是我自矯情，反正這五大陋習讓自己不吐不快。這種自顧自己不管他人的陋習由來已久，我們也沒辦法去完全改變。寫出這些，讓那些有賊心沒賊膽的人，想想別成為別人眼里的「陋習」。

第一大噁心的事：推車里面很多消毒紙巾和衛生紙，自己擦拭後圖方便隨手扔在推車里。下一個購物的人還要去撿你扔掉的濕紙巾或衛生紙，而且碎紙在車角落，掏也不好掏，弄也弄不掉。你是方便啦，下一個購物的人不要說衛生問題，光是把那團廢紙弄掉都非常麻煩。這種事典型的只顧自己不管他人，這是疫情期間購物遇到最噁心的事。

2、挑菜仍然挑來減去，東摸西摸。華人超市一些上年紀的人特別喜歡買水果、蔬菜、雞

蛋挑來減去。在疫情期間，這個陋習實在令人討厭。你挑來減去讓下一個人如何是好，保不定冠狀病毒給你捏在上面。疫情大家都害怕，買東西最好看好下手直奔主題。這是最常見的現象，名列第二大常見陋習。

3、貼身購物，不注意安全距離。大多數超市都標識出安全距離，就是

有些人完全無視。花枝招展的美女雖然戴着兩層口罩，一轉眼就貼上來。你友善地看她幾



眼，她完全沒注意到，口罩下露出兩個大眼睛眨巴眨巴故意賣萌。說到底，就是沒有意思到。表面上個人防護做得很好，買起菜來早忘到九霄雲外。

4、排隊結賬見空就鑽，自以為聰明過人。你按照安全距離排隊，正好成別人大搖大擺插隊的空當。就是有那么一些人自以為眼觀六路耳聽八方，聰明過人。見空就鑽，有好處不佔白不佔。

5、把別人都看成「病人」橫眉冷對，缺少起碼尊重。這個陋習在疫情期間也很常見，橫眉冷對千夫指。他的眼里看任何人都是檢測陽性偷跑出來的病人，那個眼神殺你的心都有。雖然大家都戴口罩，給人的感覺他戴的口罩是健康人防護病人的口罩，你戴的口罩是偷偷溜出病房，順手偷了隔壁病友的口罩。整個超市只有他自己是健康人群，看別人都是傳染源。

人性在災難面前陋習暴露無遺，我們為什麼不能尊重一下別人。我們五千年中華文明美德到哪裡去啦。我每周去一次超市買菜，每次都能遭遇到這些陋習。也許有人說，這是以偏概全。也許有人說你為啥到華人超市，這是中國胃沒法解釋的痛。我們總希望自身形象得到尊重，要想別人尊重你，你自己首先要懂得尊重自己。就算世界那天真得大亂，滅頂之災降臨，你那些自私自利的陋習也很難登上救命的諾亞方舟。

中國留學生在紐約：原來我們這一代也會承受痛苦

我在紐約布魯克林社區的一家心理診所實習。3月18日，我最後一次去診所，因為紐約州長科莫要求，所有非關鍵職位都必須在家工作。那天我不敢坐地鐵，Uber之前也有人確診，我通過另一個出行軟件Lyft打了車。

我全副武裝，戴口罩、一次性手套和帽子，坐進車里，也有點兒怕，因為在美國戴口罩會被認為是有病的。司機應該是印度裔或者巴基斯坦裔的，比較淡定。他說剛看了一個中國抗疫的紀錄片，你們干得很好。他覺得特朗普動作太慢，導致我們現在猝不及防。

我問他，你覺得紐約人能像我們一樣，一夜之間老老實實待在家里嗎？沉默了一會兒，他說不可能，因為紐約人有點像青春期的叛逆少年，你越是要規定他怎麼樣，他越是要反其道而行之。



3月21日，我去採購，路上人流量明顯少了很多，但還是有車來往。我本來想去華人開的蛋糕店買點兒甜食，提高腦內多巴胺，讓自己愉悅一點，卻發現華人店鋪基本上全都關了。我有個好朋友去了三家洗衣房，也都關門，她覺得真是活久見，有生之年竟然能夠經歷洗衣房關掉這種事。

我找到一家小店，買了一些土豆、南瓜和蔬菜。陸陸續續看到一些居民，有拉美裔的，還有裏頭巾的老太太，人們手里都拎着東西，這讓我感覺生活還沒有完全脫軌。只是走在路上，對面有人走過來，我跟他都會非常默契，我走左邊，他走右邊，以最快的速度擦肩而過。

這段時間，我時間感很模糊，覺得日子拉長了，世界的節奏慢了很很多。在路上看到枯枝爛葉，我都會很認真地撿起一團，感覺連狗屎的味道都有生命氣息；看到朋友圈里國內的朋友曬奶茶的照片，我會想，奶茶是什麼味道，我上次喝是什麼時候？在家做飯，我連雞蛋都打得很慢很慢，看着蛋液勻速打轉。現在我可以體會二戰時期那些猶太人的心態了，不管外面如何天翻地覆，只要能工作就繼續工作，好像日子一切如常，因為那是他們唯一能抓住的啊。

紐約州宣佈進入緊急狀態後，路上戴口罩的人還很少。華盛頓廣場演奏的，遛狗的，在草坪上圍坐野餐的，一切如常……問我的教授為啥紐約人感覺都很淡定？教授說只是看起來這樣，其實大家還是害怕的。在實習機構見到拉美裔小女孩 client，她說來的路上見有人打噴嚏，嚇得撒腿就跑。

3月初，紐約還沒幾個病例的時候，我就開始戴口罩去上班了。一個前台的非裔女生看到我，很開心地跟我打招呼說 Chen, you look good today! 聽到這句話，我如釋重負。

那天早上，我戴着口罩、手套參加了打毛線小組，這是一個女性支持小組。我邊上坐着一個非裔大姐，她很擅長打毛線，並認真地教我。那種感覺很舒服，人與人之間都相互信任。我不知道下次再如此跟人近距離的接觸會是什麼時候。因為我一直密切關注國內疫情，知道以紐約地鐵站的人流量和密度，確診人數遲早會激增。

那一周，我還參加了一個憤怒控制小組。大家分享自己最近的狀態，我說比較焦慮，說 I want to come back to China。一個非裔的阿姨當時就跟我說，but it starts from China。當時我就好像被針刺了一下，心里百感交集。

我一個朋友，也是3月初就全副武裝去上班，還拿了消毒水在辦公室噴灑。她的病人都是高危群體，很多是 HIV 攜帶者，或者是無家可歸的，毒品成癮的，她覺得很恐慌。但她督導看到了就很高興。帶組時她想戴口罩和手套，也被督導否決，說她這樣做會引起不必要的恐慌

情緒。你覺得身邊人都一切如常，就只有你像熱鍋上的螞蟻，感覺好像中國留學生跟紐約人有一種隔絕感，活在各自的平行世界中。

那天我在樓上望見樓下的大叔和貓，那一刻覺得好溫柔。

後來我想，美國年輕人身上沒有苦難記憶。一些年長的老師曾說過，美國這一代年輕人覺得美國是世界中心，對其它地方發生的事情有一種漠然和鈍感。美國人是從意大利疫情失控開始，才逐漸意識到有多嚴重。

從3月中旬開始，我逐漸聽說身邊有人確診了。一個住在哥大國際學生宿舍樓的朋友告訴我，前天早上她接到學校郵件，宿舍樓里有一個不知道哪個國家的留學生因為感染去世了。沒想到新冠離我如此之近。那天我看到死亡人數時，想到其中有一個20多歲的年輕留學生，他是跟我一樣年輕的呀。

學校還要求所有學生一周之內要搬走，哥大的朋友說她一下子就感覺到很抑鬱，無處可去了。現在留學生真的是進退兩難，回去基本都要輾轉40多個小時，國內輿論也不歡迎。可能大眾對留學生有一種想象，覺得有錢人才送出國，出國就是不愛國，現在嬌氣又想回國。但是像我身邊的留學生並不是經濟狀況都很好，比如哥大的朋友搬出去就會有很大的經濟壓力。

一個朋友告訴我，她有一些 HIV 病人，一旦感染基本上是百分之百的死亡率。還有一些病人住在地鐵站里，可能人沒了就沒了，都不會成為確診里面的一個數字。還有一些人是非法移民，雖然現在美國規定去醫院不會查身份，但是他們先天就沒有安全感，害怕被遣返，一定是能忍就忍。

我有一個病人是20歲出頭的非裔女生，她有癲癇，過去兩年多一直失業，住在收留無家可歸者的庇護所。她父親進過監獄，媽媽心智又像小孩。她還被哥哥性侵犯。現在無家可歸者已經有400多人感染，20多人死亡。奶奶看她可憐暫時收留了她。上周，我跟她視頻，她躺在地板上，眼里空蕩蕩。她聽到電話里，媽媽跟奶奶說：她一直在外面不知道有沒有帶病毒，不要管她了。她聽了心如死灰。

她之前特別想離開紐約，去參加就業培訓，找份工作，擁有自己的生活。但現在這些都不可能了。她感嘆為什麼在她的人生中，每一次有動想去改變的時候，會突然砸下一個東西，讓她知道一切都不在自己的控制之中，還不如感染了，一了百了。對很多人來說，痛點可能不是這次疫情本身，而是她心里本來就有一些痛楚和恐懼，再次被激發出來，被放大了。

特殊時期會有多人有人心理危機，有人因為沒辦法去工作，付不起房租情緒崩潰，有人被迫關在家里，被虐待和家暴……但心理諮詢也是有瓶頸的，你需要讓自己的生活有起碼的安全感，不需要為生存掙扎的時候，才有餘力去探索內心真實的痛苦和創傷，去做恢復工作。

我們諮詢師現在是通過視頻諮詢，學校也是改成線上上課，一種很詭異的感覺，很像《黑鏡》里的場景，提前預演未來的一種生活方式。

我特別想見到活的人。我上次見到好朋友是3月10日，那時她已經在家關了5天了。她本來不喜歡跟人肢體接觸，但那天見面就給了我一個熱情的擁抱，走的時候也是抱了一下。回想3月初，我還跟另一個好友去林肯中心看演唱會，一周去了兩次火鍋店，當時我還問她，這會不會是末世狂歡？

3月12日，小組藝術治療時，在健康中心工作的大姐畫了個口罩面具，她說，每天上班會念

叨「不可怕，不可怕」，這才會恐慌發作。西裔大叔 client 淡定地對我說：我不擔心。恐懼？早在9·11困在雙子塔時就用盡了。

3月中旬，我跟我督導說：我很害怕，可不可以一周來一次機構？她就有點兒激動：你沒啥好擔心的，你很健康。她以前出過車禍，下半身癱瘓，一直都是坐輪椅，呼吸道也有一些問題，是有基礎病的高危群體。她跟我說，他男朋友是做遊戲設計的程序员，這段時間已經在家辦公，但他一直很恐慌焦慮，搞得她也很焦慮。有一天她當着對方的面爆發，大哭了起來，說她才是面臨危險最多的人。我感覺到其實大家都很脆弱，情緒都徘徊在邊緣。

後來我去學校，跟一個亞裔諮詢師聊天，我說：“我覺得自己雖然學這個專業，但心理承受能力不太好。”他就跟我說：It is ok not being ok. 我當時就想，是啊，我可以接納自己 not ok, 我不需要自己永遠活得快樂。

現在紐約州疫情已經很嚴重，確診病例已經超過26萬，當然檢測量就足夠大。美國是聯邦制，每個州各自為戰，美國大部分醫院也都是私人醫院，很難做到一聲令下，其它州的醫院全部來救援。但之前紐約州長向社會求援，幾萬紐約退休醫務人員很快響應，不管自己年紀多大，風險多高。也有很多其它州的醫務人員——包括有醫學背景的退伍軍人過來支援。

現在大家對紐約州長的評價挺高的，在特殊時期我們心理上會需要一個可以信賴的人。他持續做很多事情，包括到訪各地、慰問醫院。他在新聞發佈會上說，我知道你們都很累，我也很累，就是想上前線救援的警察、醫生，他們都沒有這種奢求。

但目前的居家隔離是有在辦公條件的人的特權，還有很多人是必須坐地鐵去上班的，像在布朗克斯有很多拉美裔的美國人，他們主要是從事餐飲、超市收銀員和外賣一類的工作。做這些工作的大部分都是少數族裔。我之前去過一些拉美裔朋友租住的房子，地方很小，也沒辦法做到一人一間的隔離。現在美國感染比例最高的也是拉美裔和非裔。

3月中旬，我在家里憋得太慌了，就全副武裝地去我家邊上的海港跑步，邊跑步邊聽着幾年前在烏干達錄制的音頻，當時我去採訪記錄烏干達內戰受害者——兒童兵和做過性奴的女生的故事。聽到音頻中我的聲音，感覺離現在的自己特別遙遠。當年那個講着別人的故事的小姑娘是多麼天真，她沒有經歷過任何傷痛，也沒有體會過任何限制，她從來就沒有對別人真正感同身受過，只是以為自己特別有悲天憫人的情懷。

但最近這兩個多月來，從國內開始，再到美國，我有一種很深的恐懼和不確定感。以前，我的夢想是去做無國界醫生，做戰後心理危機和創傷的國際援助。但現在想想，這是不是出于浪漫主義的想象，真實的我到底能否承受得起？

去年暑期，我參加了國際醫療隊(International Medical Corps)的心理援助小組，去了約旦的敘利亞難民營。我跟一個敘利亞朋友住在一起，她告訴我，她家以前是城市中產，她正常地讀書，做老師。突然之間戰爭爆發，她全家都徒步去伊拉克避難，生活一下子陷入困境。

敘利亞難民營是在一望無際的沙漠建立起來的，都是一家好幾口人，大人和4、5個小孩，一起擠在很小的板房里。一旦發現確診，是無處隔離的。幸好現在難民中還沒有發現確診病例。

3月中旬，我跟約旦同事聊天，她說感覺像是第三次世界大戰，只是你找不到敵人。現在她也撤出來了，很多線下服務無法進行，國際志願者沒法進去，國際社會對他們支援的資金也很可能會削減。難民跟外界的連接又中斷了，重新回到自我隔離的狀態。這對他們來說是雪上加霜。

我開始能體會當時遇到的敘利亞

難民的一些感受了。我出國讀書，看世界，去一些發展中國家記錄別人的痛苦，都是一種特權啊。我不像當地住在難民營的人一樣別無選擇，隨時都可以離開。但今時今日我無法逃離，所有的生活都已停擺。

想起2012年，我在北京實習時，有天晚上下暴雨，加班到很晚才出來。我步行回家，水淹沒了膝蓋，手機屏幕也不小心摔碎了。後來我跟一個姐姐說，這是我人生當中遇到的最大的風暴，她當時就笑了：你以後一定會遇到更多。

現在想想，真的恍如隔世。今年2月，看到派往武漢的有上海精神衛生中心的團隊，我就有一股沖動，想等疫情結束後回國做心理援助，但現在看是不可能了。我在紐約待了四年多，以前只是覺得自己是個短暫的過客。但這段日子，當你和這里的人共患難時，就有了歸屬感。我是這兒的一分子，我要先安頓好自己，安頓好身邊絕望的病人。

我住的地方附近就是醫院，最近時不時就有救護車經過，頻繁的時候10分鐘就有一班。每次聽到「嘟嘟」的聲音，我就會想，是誰又在承受家破人亡的傷痛？

從4月3日開始，美國疾控中心才開始修改規定，建議民眾戴口罩。4月15日，紐約州長計劃簽署行政命令要求在公共場所必須戴口罩。我知道美國其實缺口罩，開始陸續發郵件和短信問老師和其它族裔的同學是否缺口罩，給需要的人寄了一些。

一個80多歲的猶太人爺爺是我們職場諮詢課的老師，他平時上課經常戴着一頂小圓帽，是很可愛幽默的老頭兒。他收到我的郵件非常欣慰。他告訴我，兒子感染新冠了，妻子剛做過腦瘤手術，還在恢復中。他說自己關注到現在美國社會對華人的歧視，作為一個經歷過二戰歷史創傷的猶太人，他能體會那種感受，希望一切會變好，糟糕的情況不會再發生。

但我們看到，歷史總是重複。短短兩個多月，你眼睜睜看着相似的悲劇在全世界各地迅速反復重演。美國現在已經成為世界疫情中心，全美確診數字已經超過80萬，紐約州超過20萬。

4月12日，特殊的居家生日，啤酒烤雞+櫻桃蛋糕+梅子味奶茶。過去幾年的生日願望都是追夢，今年我希望能更加理解自己，更加有煙火氣，不拒絕生活給我的功課，包括生存的掙扎。

我開始意識到原來我們這一代也會承受痛苦，不管你處在什麼樣的環境和階層。紐約州長說，這場疫情對年輕一代是一次重生，你們會成為更好的人。我想，在災難面前，到底什麼是我們個人的道德義務，什麼是每個人可以做的事情？下一次大浪來的時候，我們如何做才不會如此惶恐？多年以後，我又會如何去看當下這段經歷？

過去十年，我都是處於十分理想主義高歌猛進的狀態，渴望過一種自由自在、異于主流、抵抗現代消費主義的生活，收集很多的故事去理解人性，滿足我的好奇心。現在回頭想，最讓我刻骨銘心的，是人與人的情感和關係，那些連接的瞬間，讓我覺得我們都是人，而不再是中東人、非洲人、美國人、中國人，我們是命運共同體，可以無國界互相支撐，彼此理解和共通。

