**關心華人精神健康 麻大醫學院設「心怡」項目（美国《世界日报》，9/5/2020）**

[**麻州**](https://www.worldjournal.com/search/tagging/8877/麻州)大學醫學院「華裔精神健康計畫」今夏新增「心怡」(Harmonious)項目，為麻州**[華人](https://www.worldjournal.com/search/tagging/8877/華人)**建立在線資源平台，用分享心理健康經歷故事、錄影、藝術作品等媒體的方式，為華人提供雙語和有文化特色的精神健康服務交流園地。

麻州大學醫學院及附屬醫院精神科臨床項目主任范曉舵說，幾年前在麻省總醫院做精神科醫生時，即注意到華人接受心理疾病的人數少、比例低，也發現許多華人病患受困於來自社區對於精神疾病的偏見、歧視與巨大壓力。

他說，「心怡」項目側重華人文化背景的心理健康教育，以雙語進行，具有文化和社區針對性，應能更有效地突破華人家庭中鮮少討論心理健康、華人對心理健康存有偏見和壓力等阻礙的問題。

「心怡」項目發想者和執行人是24歲的麻州大學醫學院二年級學生崔子霖；她說，自己上大學時開始關注心理健康問題，也立志當名精神醫師；累積了一些自己大學以來的生活經驗和實際觀察，想藉「心怡」項目使用新的方式關注[**美國**](https://www.worldjournal.com/search/tagging/8877/美國)華人精神和心理健康問題。

「心怡」網站首頁引用前美國衛生部長David Satcher的話，「心理健康是健康的基礎…它是一種能夠與他人建立和維持和諧幸福關係的能力」。網頁中指出，首次對美國亞裔所做的相關調查發現，患有精神疾病的亞裔中，只有25%曾接受過精神衛生服務；自殺是15-24歲亞裔青年最主要的死因，非常需要共同努力正視此社區問題。

「心怡」現有六篇華人分享的故事，撰文者各自訴說經歷，受困於文化的掙扎，內心世界的苦痛，或掙脫束縛的重生；也有徵求故事分享的連結，所有文字都將譯為中英文後發表。該網站還正在建立「得到幫助」資源連結，將編列全美和麻州的華人精神和心理疾病專家目錄，以便需要者尋求協助。

「心怡」項目網站：http://projectharmonious.org、微信群公眾號：心怡HARMONIOUS，還有臉書：https://www.facebook.com/harmoniousproject/、推特：@proj\_harmonious 、Instagram：@projectharmonious。

文化障礙 「心怡」鼓勵華人勇敢說出心理疾病（美国《世界日报》，9/5/2020）

18歲的[**波士頓**](https://www.worldjournal.com/search/tagging/8877/波士頓)女子因為想要「正常」曾付多許多努力，卻經常面對模仿與嘲笑；她在「心怡」網頁中說出身為病患的心聲：「不要再說他們的精神病是假裝的」。

22歲的波士頓女子分享成長過程先後遭繼父和學長期性侵的悲慘故事，自己情緒一落千丈，常感窒息和想自殺；現慢慢走出陰影，雖感嘆「好的童年點亮一生，不幸的童年需要一生治療」，但欣慰自己找到解方：「心理治療是最理智的選擇」。

24 歲的女子說，自己總有「從高樓躍下的幻想中找安慰」的想法，但母親、家人總把她的心理問題歸於「太害羞、太敏感、太認真、臉皮太薄」，自己只能把所有都壓抑在心。

伍斯特的投稿人說，自己在外表現開心，獨處卻感空虛，經常有自殺念頭；後在開放心理健康話題的大學中逐漸面對和克服，悟出「尋求幫助是自我強大的第一步」的道理。

「心怡」項目創始和執行人崔子霖說，英文世界常有這樣的精神疾病故事分享，但[**華人**](https://www.worldjournal.com/search/tagging/8877/華人)故事分享平台卻很少見；華人避談或少談心理疾病，事實上精神病例並不少，需要幫助的人很多。

在大學時期就對精神疾病和相關活動很感興趣，她發現，周遭華人同學有心理問題或困擾常與友人而非向家人傾吐；面對精神疾病問題時，第一代移民父母與子女的想法差距很大；她說，「家」對華人來說非常重要，沒有家人的支持和依靠，是件悲哀的事。

心理健康污名化是華人獲得醫療服務的重大障礙，精神疾病的污名化在成年人群體中尤其嚴重，華人家庭很難討論此話題。崔子霖說，「心怡」想專注華人社區，以中英雙語、華人背景的故事和生活經歷，進行心理健康宣導，突破文化迷思與障礙，鼓勵更多人尋求幫助和談論心理健康。

她說，「心怡」正在尋找[**麻州**](https://www.worldjournal.com/search/tagging/8877/麻州)藝術家、作家、詩人、表演者、攝影師或其他任何願意分享個人心理健康故事的人投稿，可依意願匿名發表； 聯絡可洽：contact@projectharmonious.org。