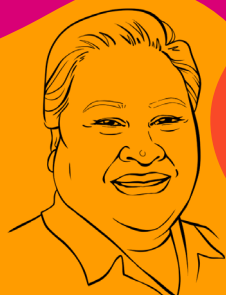


来自  
前线的切实声音：  
COVID 引发的广泛共鸣

Megan  
Veith



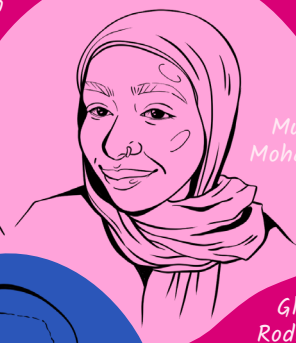
Dr. Ben  
Danielson

Zyna  
Bakari



Kathleen  
Wilcox

Mulki  
Mohamed



Faaluaina "Lua"  
Pritchard

Lynese  
Cammack

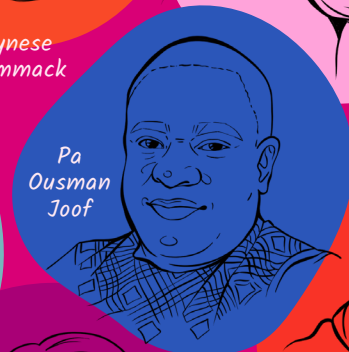
Mohamed  
Bakr



Gloria  
Rodriguez

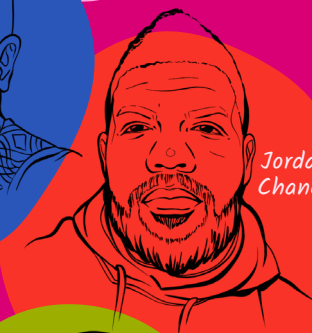
Van  
Kuno

Pa  
Ousman  
Joof



Jordan  
Chaney

Mayra  
Colazo



Chaune  
Fitzgerald

Lin  
Crowley

Todd  
Holloway

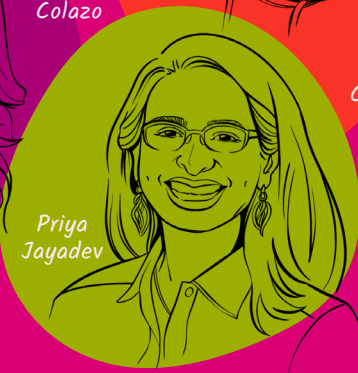


Priya  
Jayadev

Kelvin  
Hoang

Vincent  
Perez

JanMarie  
Olmstead





来自前线的切实声音：  
**COVID 引发的广泛共鸣**

文集由以下人员共同编辑：

Anastacia-Reneé、C. Davida Ingram  
& Fathiya Abdi

源自广大社区合作思想伙伴的原创文章

## 目录

- vii 简介
- ix 致读者
- 1 讲述自己的3件事 JORDAN CHANEY

### 文章提示 #1 铭记疫情

- 4 我立即行动起来 VAN KUNO
- 6 疫情爆发中心 LIN CROWLEY
- 8 COVID KELVIN HOANG
- 9 我从未做过全职工作 GLORIA RODRIGUEZ
- 10 压力、混乱和疲劳 MAYRA COLAZO
- 11 记忆、联系和恐惧清单 MEGAN VEITH
- 12 回顾过去 TODD HOLLOWAY
- 14 情感 PRIYA JAYADEV
- 16 联系的甜蜜气息 ZYNA BAKARI

### 文章提示 #2 经历 COVID

- 20 LIN CROWLEY
- 21 LEENA VO
- 22 意识到的事情清单 PRIYA JAYADEV
- 23 尊重的诗篇 FAALUAINA “LUA” PRITCHARD
- 24 从微生物到全球 TODD HOLLOWAY
- 25 即使在疫情  
最暗淡的地方也能体验到美 ZYNA BAKARI

### 文章提示 #3 面对 COVID, 你曾面临哪些挑战?

- 28 COVID 俳句诗 LEENA VO
- 29 LIN CROWLEY
- 30 口述实录 PA OUSMAN JOOF
- 32 MULKI MOHAMED

- 33 FAALUAINA “LUA” PRITCHARD
- 34 PRIYA JAYADEV
- 35 TODD HOLLOWAY

### 文章提示 #4 是否有源于 COVID 的任何值得庆幸的事?

- 38 一首献给值得庆幸之事的诗 JORDAN CHANEY
- 39 LIN CROWLEY
- 40 一首献给 COVID 临别礼物的诗 LEENA VO
- 41 MULKI MOHAMED
- 42 ZYNA BAKARI

### 文章提示 #5 COVID 疫情中的故事和讣告

- 46 JORDAN CHANEY
- 47 PRIYA JAYADEV
- 48 治疗师的笔记: 治疗悲伤的草药

### 文章提示 #6 会有怎样的答案: 关于快乐和悲伤的沉思

- 52 MAYRA COLAZO
- 53 ZYNA BAKARI

### 文章提示 #7 保持联系

- 56 致谢 FATHIYA ABDI
- 57 合作思想伙伴

## 简介

这本小册子是为了纪念  
华盛顿州社区前线人员所做的努力工作的一部分。

以下内容是一个时间胶囊。

还附有一份单独的  
社区、机构和政策制定者的共享智慧清单。

非常感谢所有合作思想伙伴为华盛顿州的  
社区所做出的全心奉献。

在结尾有一份带有成员姓名的完整资源清单。

致读者，

我们希望这本书能够走进您的内心。

我们希望通过我们的文字和我们自身的个人经历来提醒您的是您并不孤单。

我们希望与您分享我们这些站在前线者的内心想法以及精心撰写的文章。

这是一份盛情的邀约和邀请。

请您也来写一写，讲讲您自己的故事。

### 讲述自己的 3 件事

当谈及放下和释怀的时候：  
我会甩掉心中的所有烦恼，  
敞开心扉地迎接新事物的到来。

*Jordan Chaney*

文化工作者、诗人





## 我立即行动起来

我希望 COVID 能够快速消失,  
并且当我看到很多人  
就会感到恐惧。

我感到害怕和孤独  
我立即行动起来,  
我的亲人

因此死亡时,

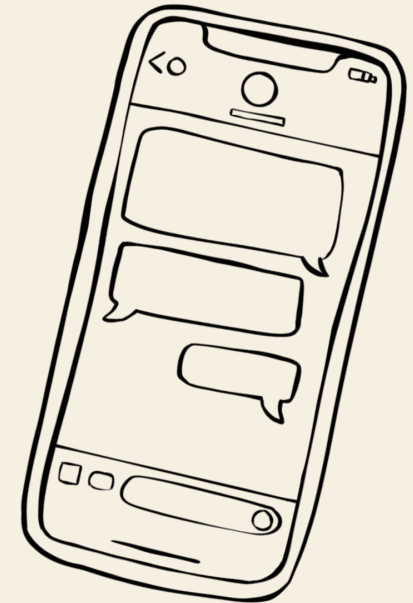
以此来保护  
和我的社区

与我的妹妹进行联系  
同时寻找资源来支付租金  
为我的客户提供食物

我担心也许我会是下一个 (人)

*Van Kuno*

Refugee & Immigrant Services NW





## 疫情爆发中心

### *陷入黑暗之中*

我记得在 2020 年春季有正常安排的教学计划。接下来，我们被告知，老师“不应该再进行线下课堂授课，学生也不需要到线下的课堂上课。学校对关于病毒的情况进行了分享。”

### *这一年剩下的时间很混乱*

西雅图出现了作为疫情爆发中心的首批病例。我们被要求学习如何通过 Zoom 以在线的方式进行授课，我们所有人都需要通过 Zoom 继续开展工作，而不是在教室进行线下授课。

再也无法进行线下的课堂授课了。我们必须想办法，在没有直接当面接触的情况下开展一切工作。要继续我们的正常生活是非常困难的！但无论如何，我们做到了。

### *我们获得了成长*

就在那时，我决定，我们需要利用我们的非营利组织让人们保持联系，以此来支持那些需要帮助的人们。此后，对社区的直接支持也随之而来！现在，我们通过我们的活动和行动实现了我们的倡议。所有已经成为我们联盟一部分的人都是如此。另外，还有少数人致力于继续为我们的社区中心提供力所能及的帮助。我非常感激的是我们找到了彼此来支持我们的社区，也在努力互相支持。

### *我不想失去希望*

我的希望是继续我们已经建立的事业。

我希望继续保持我们之间的美好联系。但我担心的是这种希望也越来越渺茫。如果人们只考虑基本需求，而不考虑我们都能做些什么来使我们的社区变得更好，那么我们会错过通过相互合作变得更加强大的机会。

### ***Lin Crowley***

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

## COVID

“Que sera sera.”

任何会发生的事情

都会  
发生

*Kelvin Hoang*

**Asia Pacific Cultural Center**

## 我从未做过全职工作

我是一名应届毕业生

我学习的是 Master of Public Administration

(MPA, 公共管理硕士) 课程

我在 8 月下旬开始找工作

在 COVID 疫情之前的 2019 年 10 月,

我和妈妈不幸出了车祸

处于康复期, 使我的求职之路更加雪上加霜

在 2019 年 12 月, 我终于接受了

Pierce County Department of Emergency Management

(皮尔斯县应急管理部) 志愿者的面试

在疫情发生前四周

我不知道接下来会发生什么

*Gloria Rodriguez*

**LatinX Unidos of the South Sound**

## **压力、混乱和疲劳**

我当时正在努力向执行董事的职位过渡、招聘新员工、学习和了解新的工作岗位，并经历 COVID 疫情。我很害怕生病。我的孩子在我身边，我也希望在他们身边。我需要始终保持“坚强”。这对我的工作会有怎样的影响？对我儿子的托儿所会有怎样的影响？对我女儿的学校会有怎样的影响？

我需要接种疫苗来保护他们。我想帮助那些由于免疫功能低下而无法（完全）接种疫苗的人。

我记得我希望 COVID 能够快速消失。我希望也许这只需要几个月的时间就会结束，然后一切都恢复正常。COVID 带来了许多改变。改变了政策。改变了我们在工作中与他人会面的方式。改变了员工的工作方式。改变了我们的工作环境本身。增添了口罩的佩戴。控制大厦内的人数。妥善处理出现咳嗽症状的员工和顾客方面的问题。允许员工在家办公。

这一切都归结为清楚地知道这一切是我的工作，一定要弄清楚。有时，我的疑虑会开始螺旋式上升。我真的很害怕失败。我问自己：“什么是应对 COVID 的最佳方式，这样身患残疾的人们才不会受到最大的影响，不会变得更加孤立无援？”

**Mayra Colazo**

**Central WA Disability Resources**

## **记忆、联系和恐惧清单**

- 记得最后一次给我的奶奶打电话，并且在她去世时都没能陪在她的身边
- 不得不隔着玻璃门与患有痴呆症的奶奶说话
- 纽约医院的新闻片段播报他们正在建造更大的集体墓地
- 意大利的新闻片段播报医院人满为患，人们正在努力维持生命
- 最后一次与亲人进行 Skype 视频会议聊天
- 我与住在华盛顿的妹妹和家人进行联系
- 我们开始进行家庭 Skype 通话
- 我害怕不知道何时才能再见到我的父母
- 我为身处危险之中的家人感到担忧

**Megan Veith**

**Building Changes**

## 回顾过去

我的焦虑演变成了绝望。我对美国领导层对正在发生的事情和即将发生的事情的实际情况不给予公开透明的做法感到非常愤怒。

我代表的是那些身处高风险的社区成员。他们的生活面临着残疾和免疫方面的问题。我有一种迫切的愿望，就是要保护人们。尽管接种了疫苗，但我还是很担心以下方面：Crisis Standards of Care (CSC, 危机护理标准) = 医疗配给。获得机会、彼此之间的身体接触、检测、隔离、疫苗等。医院的容量和聚集环境的危险。病毒的变种和变异。由于错误的观念所产生的人与人之间的隔阂。疫苗的供应。检测的监控。

我希望那些认为疫情是个骗局的人们能够了解真实情况。错误的信息就像一个愈演愈烈的癌症。选举造成了更深的分歧，这不会让我们恢复理智。

我的“必用”关系源自于与 Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS) 的全国性合作伙伴关系。这是一个了解紧急情况要求的地方。不仅是公共卫生，还有在危机来袭时如何进行准备、应对和恢复方面的更广泛的观点。自 2020 年 2 月 28 日以来，我们每天都会会面。能与这些同行们进行联系真的非常幸运！

*Todd Holloway*

**Center for Independence**



## 情感

### I. 恐惧

自己感染 COVID 的恐惧

亲人感染 COVID 的恐惧

我们所服务的那些高危人群感染 COVID 的恐惧

死亡的恐惧

不得不关闭我们的组织机构的恐惧

计划被停止的恐惧

资金流停止的恐惧

隔离的恐惧

我们将如何服务那些没有技术和/或连接来访问远程计划的社区成员

### II. 不确定性

关于那些媒体中相互矛盾的信息

“病毒会随着天气的转暖而消失”

“病毒只对部分人群产生真正的影响”

“病毒与流感病毒相似”

“口罩将有助于防止传播”

“口罩无济于事”

### III. 难以置信

我们如此先进的国家会受到疫情如此严重的影响。

这是一场全球性的危机

### IV. 谦卑心

我们人类认为自己处于进化金字塔的顶端。

看吧，一个单细胞病毒竟然能够如此轻易地击垮我们

### V. 支持

我与家人保持联系 - 随着每个人都在努力学习如何保持独处和安全，进行了更多的电话和视频通话。

在我的工作中，我们制定了一些服务方法，使我们能够继续与那些完全保持隔离状态的客户保持联系 - 上门提供活动/信息、线上开展项目、通电话、发送聊天信息、上 Facebook 等。

为了保持联系，必须开发新的平台和方法。并非每个人都能使用所有方法，所以我们必须保持灵活性。

### VI. 希望

广大公众将从这场疫情中走出来，最终会理解众多残疾人的一生感受！COVID 可以向残疾人群体以外的人们展示出，出于对残疾人群体的同情，给予支持和服务是多么重要。

**Priya Jayadev**

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

## 联系的甜蜜气息

与我的妹妹进行联系。我的手机上有一个花卉探查应用。我会绕着我的社区走上几个小时，拍下这些花的照片，并了解它们的名字。尤其是在 2020 年夏天，在 George Floyd、Breonna Taylor 和很多其他人被谋杀之后。

我与家人和儿时的朋友进行了联系。我们通过 Zoom 享受欢乐时光，早上通过 Zoom 一起喝咖啡。我们通过 Zoom 一起制作工艺品，我坐在庭院之中，阳光下到处都是闪闪发光的纸制花瓣。我们聚在一起，但又相距甚远，一言不发，但仍然感到如此亲切，相见相闻。

随着我们第一次在远程工作方面的探索，我和同事们的关系更密切了。我的许多同事在疫情之前刚刚升任到新的岗位，所以我们通过远程的方式学习新的工作内容，为了让这一切变得有意义，我们不得不更加依赖彼此。

我觉得这些花是我的良药。洒下的斜阳是我的良药。当事情变得可怕与可悲并且不对劲时，可以抓住这些小事来慰藉自己。

**Zyna Bakari**

**Urban League of Metropolitan Seattle**



# 文章提示 #2

## 经历 COVID

致读者,

COVID 教会了您什么?

您对什么心存感激?

在 COVID 混乱的风暴中,  
是什么给您带来了快乐?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COVID 通过人与人之间的接触进行传播，但它也揭示了：

我们是社会性的人类。我们互相需要。

即使我们对未知的事物感到恐惧，但我们仍然会继续努力，尽我们所能地互相帮助。

我们必须保持积极的态度，不惧怕未知因素。

***Lin Crowley***

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

我必须学习如何以不同的方式进行联系，比如使用 Facetime 和 Skype。我学会了应对技巧。我拾起了种植室内植物的新爱好。有时，自由就是寻找合适的爽心美食。COVID 最终清晰地表明了生活到底发生了多大变化（包括体重的增加）。

***Leena Vo***

**Asia Pacific Cultural Center**



## 意识到的事情清单

1. *让我意识到* 走出家门对于应对疫情是多么重要。
2. *让我意识到* 生活发生了多大的变化的是我让孩子呆在屏幕前的时间。在疫情之前，他每天可以有 1 到 2 个小时在屏幕前“娱乐”的时间。在疫情期间，这种情况完全发生了改变。
3. *让我意识到* 生活发生了多大的变化：无法体验到一些“正常”的聚会乐趣 - 生日聚会、婴儿淋浴、婚礼、音乐会、节日活动。
4. *让我意识到* 关注自我保健的重要性。有些情况会让你很难依靠别人来改善自己的心理健康。重要的是，我所做的事情可以让我快乐，防止我发疯。良好习惯挽救了我。我会在早上做瑜伽，下午散步。我发现在特定时间停止工作很重要。这意味着我能够确保与孩子一起共度美好时光，不仅可以共享美好的用餐时光，还可以一起做游戏，另外还可以一起爬山和看电影。

*Priya Jayadev*

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

## 尊重的诗篇

满怀 尊重之情。  
即使是对那些  
不愿聆听之人

(仍然是)

他们只是与我不同而已

***Faaluaina “Lua” Pritchard***  
**Asia Pacific Cultural Center**

//对政治感兴趣、  
固执和愚昧无知之人//  
友善之人。

## 从微生物到全球

生命变得更加珍贵。所有层面均是如此。从微生物到全球。肉眼无法看见的微生物改变了整个星球，无论人们怎么去想。正如我们大多数人一样，COVID 的目标就是生存。但换个角度来看：在我们这个美丽的星球上，还有哪些其他生命形式可能会遭受到由人为的气候变化和其他人为的变数所造成的灾难？

*Todd Holloway*

**Center for Independence**

## 即使在疫情 最暗淡的地方也能体验到美

我学会了创造自己的快乐。

当我在外面找不到任何快乐的时候，我就会向内寻求快乐。心灵窗台上的鲜花，守护着我的宁静。

我认识到谁才是我生命中真正可以依靠的人。

我认识到是什么让我感到自由：在我的日程安排上要有灵活性、按照我的意愿来设计安排我一天的时光、享受与我的爱人和宠物一起在家的美好体验。我很享受独处的时光，我并不总是想参加社交活动，所以没有任何计划对我来说会让我感到非常自由。

我认识到，如果我有一点点快乐，我都应该将其视为是一种充满抵御力量的行为。我试图让自己同时拥有多种感性和理性的丰富感受。

*Zyna Bakari*

**Urban League of Metropolitan Seattle**

# 文章提示 #3 面对 COVID， 你曾面临哪些挑战？

致读者，

回顾过去，在疫情期间你曾面临  
哪些挑战？

你有怎样的进步？

在这个独特时期，生活的感觉如何？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

和他人一样，我的家人也同样因为 COVID 而感到孤立无援。疫情阻止了我们的团体聚会。我们不得不学习如何进行线上连接或使用 Facetime。这场疫情对包括我在内的许多人而言都有明显的心理健康影响。我也看到了 COVID-19 检测呈阳性的朋友的健康状况出现恶化的情况。即使只是亲眼目睹了疫情的不断蔓延也对我造成了负面影响。

### COVID 俳句诗

生活改变了我的固有看法  
变化就在一瞬间  
有些是在不经意间

*Leena Vo*

**Asia Pacific Cultural Center**

最困难的挑战是无法分辨谁接种了疫苗，谁没有接种疫苗。我们不得不始终佩戴口罩来保护自己。（现在仍是如此。）

太多人不相信科学。

*Lin Crowley*

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

## ***Pa Ousman Joof*的口述实录**

我记得当时我带人们前往 Monroe State Fairground、带到 25、30、40 分钟路程距离的 Arlington Airport，只是为了确保我们的社区能够通过 Department of Health (DOH, 卫生部) 和像 All in Washington 这样的组织机构的支持来获得疫苗接种。我们能够向社区成员发放津贴，因为人们害怕失去工作。即使从工作中抽出两三个小时的时间去[接种疫苗]，这对于他们所要赚到的钱来说也是一笔大数目。因此，我们必须真正计算出我们可以给人们发放多少津贴，以弥补他们的汽油费以及他们将要错过的工作时间。我们开始向人们发放价值 50 美元的礼品卡，并提供交通服务，而这都是在我们能够获得自己的[交通服务和资金]之前所做的努力。

我一直在说，非常不幸的是，我们需要 COVID 才能获得任何形式的资金或支持，才能为我们的社区做我们多年来想做的事情..... 才能打开这个安全的空间，让我们可以为广大孩子和老年人提供服务。现在在我们说话的同时，外面正在进行一项活动。当人们来拿一盒我们每周都会发放的 CrossFit 时，您可能听到过我对他们说“S'alam”。所以我们打开了这一空间。它的代价仅为 75,000 美元。我必须这样做。我的意思是，作为一名志愿者，包括我自己和其他与我一起工作的其他人。

所以我的担心是：既然有很多可用的资源，我们该如何维持这件事？COVID 之后会发生什么？我们是否要关闭这个办公室，然后重新回到我在起居室或在停车场等地方为人们提供服务？这将是一个巨大的尴尬，一个巨大的梦想破灭。这对社区来说意味着无限的绝望。

我们作为社区的 211 机构提供服务。没有其他[文化上无障碍]的地方可以去，即如果他们有任何问题，他们可以去那里并照顾好自己的某个地方。我们[作为社区健康倡导者]非常了解我们如何才能做到这一切。这些当然是我最担心的，[COVID] 将对社区产生怎样的影响。我不知道它对社区的影响会有多大，以及它将如何结束。

***Pa Ousman Joof***

**WA West African Center**

我的家人对 COVID 疫情持谨慎和怀疑态度。我的父母和我是我们一家六口中第一批接种疫苗的人。我的兄弟们至今都没有兴趣接种。

***Mulki Mohamed***

**RuntaNews**

与那些对医疗和政治持怀疑态度的人一起工作是一种挑战，因为他们对 COVID 的危险有着明显的固执态度。

需要与自己编造真相的人打交道、与政治打交道、与玩弄他人生活的人打交道、与那些以自我为中心且不关心自己和他人健康的人打交道

***Faaluaina “Lua” Pritchard***

**Asia Pacific Cultural Center**

无法旅行去看望家人是一件很难过的事。

***Priya Jayadev***

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

在隔离期间，我们尽可能地进行隔离。  
但我需要为我们的公共卫生部门提供支持。

我主要负责的是支持应急管理工作，涉及的是对检测、  
检疫隔离、疫苗等的现场评估方面。

在彻底消毒之前，我从未与家人接触过。

我记得我问过每个人的感受，以及他们对正在发生的事情是否  
理解。我可以看得出来，由于我和我认识的人以及我们的日常  
新闻报道之间的信息和消息混杂，会产生很多困惑。

***Todd Holloway***

**Center for Independence**

# 文章提示 #4 是否有源于 COVID 的 任何值得庆幸的事？

致读者，

花点时间回忆、写下并分享在疫情的艰难时期所发生的任何值得庆幸的事。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 一首献给值得庆幸之事的诗

疫情使人们走出舒适区，  
诉诸直接行动。

在这个前所未有的时期，一瞬间唤醒了  
人们的集体意识和道德灵魂。

一瞬间揭开了我们所有人的面纱。

一个魔咒被打破。

写下了一本回忆录，并且在意图关住孩子的禁地之中  
创建了艺术学校。

这始终都是一种对抗  
对人的自爱施以沮丧和冷漠气息的  
瘟疫的强大疫苗。

它使梦想重获新生。

COVID 以难以言喻的方式使人们团结在一起。

它使得最后的吻更加甜蜜、告别更加漫长、  
落日更加缓慢且炙热。

它在灿烂的阳光下  
展现出大自然的一切神性。

即使它给这个星球带来了  
那么多的痛苦和情感，  
最终也不得不重归尘土。

尘归尘，土归土。

合唱团高唱：“快点离去吧..！”

**Jordan Chaney**  
文化工作者、诗人

值得庆幸的事是我们也发现有这么多人愿意伸出援手互相帮助，即使是我们不认识的人。我身处一个充满创意的团队。我们希望将重点放在如何保持彼此之间的沟通方面。COVID 期间的团队建设非常出色。我们是社会性的人类。疫情向我们表明，保持联系对我们来说是如此重要。不知为何。在某种意义上就是如此。

**Lin Crowley**

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

转向更多的线上活动，如会议和招聘会，帮助我顺利应对了在封闭期间的各种情况，并且找到了一个由志同道合者们所组成的团队大家庭，并与之建立了紧密联系。

***Mulki Mohamed***

**RuntaNews**

### 一首献给 COVID 临别礼物的诗

健康习惯的临别礼物  
我现在每天都会例行去散步  
珍惜我的人际关系  
并且每天都会给我的亲人打电话

***Leena Vo***

**Asia Pacific Cultural Center**

我允许自己再次享受阅读的乐趣、重读童年的最爱、沉浸在能把我带到另一个世界的小说之中、沉浸在诗歌之中，这让我感到更接近自己，因为我在做小时候非常喜欢的事情。

我也重新开始了写作，这是我 5 年多都没有做过的事情！我买了一台打字机，晚上在后院的月光下写作，狗儿陪在我的脚边。让自己“乐在其中”，即使在疫情最暗淡的地方也能体验到美。

***Zyna Bakari***

**Urban League of Metropolitan Seattle**



# 文章提示 #5 COVID 疫情中的 故事和讣告

致读者,

如果你允许自己制作自己的 COVID 创作故事、神话、民间传说, 会怎样?

如果你可以写你自己的 COVID 讣告, 你会怎么说?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COVID 是在一个已经充满不确定性和分裂性的时代，在残酷成性的统治下所诞生的。

COVID 是一个讨厌鬼，一个比猫命更多的孤儿。

传说中，COVID 通过吞噬我们的亲人来获得更多条命（变异）。但它主要是在错误信息的受害者身上大快朵颐。

***Jordan Chaney***

文化工作者、诗人

COVID 诞生于多年前，在它的兄弟姐妹们得到关注和荣耀的时候，它却一直在后台徘徊，从未得到认可。在 2019 年至 2020 年期间，由于人类开始越来越多地侵占 COVID 的地盘，因此它作为超级明星在世界舞台上迅猛爆发。COVID 提醒我们，人类并非为“一切的主宰”。

***Priya Jayadev***

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

## 治疗师的笔记：治疗悲伤的草药

有些植物朋友，就像人一样，可以为我们的感受留出空间。以下是一份简短的草药茶清单。您用什么民间药方来寻求安慰？

### 植物朋友

柳叶

紫草

玫瑰

山楂花

对神经有镇静作用的植物：薰衣草、黄芩、薄荷、柠檬



# 文章提示 #6

## 会有怎样的答案： 关于快乐和悲伤的 沉思

致读者，

如果你问自己的身体哪里会感受到你的  
悲伤和快乐，会有怎样的答案？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

当我听到悲伤这个词的时候?  
我会在胸口感受到它

当我听到快乐这个词的时候  
我能在脸上感受到它，因为  
我会微笑，  
并且在我的脑海里，因为我  
会自动想起  
生活中我的那些快乐时光。

*Mayra Colazo*  
**Central WA Disability Resources**

如果你找到了一些快乐，  
就让你自己去感受这一切吧。

快乐的思绪飞过月亮。

跌入那迷人的花田。

如果你找到了一些快乐，

就以航海家般闪耀的心境，

享受快乐的远航时光。

感受这一切吧。

让你在需要的那一刻，

能够完整地想起

那些珍贵的快乐时光。

*Zyna Bakari*  
**Urban League of Metropolitan Seattle**



# 文章提示 #7

## 保持联系

致读者，

我们希望您在阅读这些来自前线工作者的作品时，能为自己的感受和情绪留有一定的空间。

无论您在坚持什么，有时您都需要坚持下去。

否则的话，我们怎么会记住这一集体时刻意味着什么呢？我们的新生代怎么会知道呢？

如果您希望和我们分享您的创意作品，或者分享您的希望、恐惧和梦想，我们都愿意在这里认真倾听。

---

---

---

---

## 致谢

我们希望您喜欢这些来自我们所见证的美丽对话的缩影。

当公平领导者们开始设想合作时，我们的希望是围绕 COVID 疫苗接种计划和响应举措来建立一个致力于以社区为中心的有意义的空间。

我们清楚我们希望的是促进合作机会。但我从未想过整个华盛顿州能够与 680 多个合作伙伴建立合作。我们会通过 Zoom 进行线上会面。最终，这 24 个月的会议帮助制定了保持社区愿景的政策和方法。这个空间非常强大，并且成立了两个衍生的工作组。

我非常高兴能够与我们的 19 位杰出的合作思想伙伴共同领导，他们中的许多人在这里分享了他们的创意。我从下面所列出的每一位合作伙伴身上都学到了很多。他们教我如何以社区关怀为中心。他们还教会了我如何在制定解决方案的过程中提升创造力和快乐。

这些领导者的愿景让我看到，作为一个社会，我们可以通过尊重文化、语言、信息产生共鸣的方式将公共卫生重新设想为可以为所有人服务的系统，并且能够以爱心和关怀来对其加以分享。

### **Fathiya Abdi**

#### 社区合作



本文件的资金是由 Washington State Department of Health 通过 Centers for Disease Control and Prevention (疾病控制和预防中心) 的资助予以提供。本出版物及其作者所表达的观点并不代表 Washington State Department of Health 或 Department of Health and Human Services (卫生与公众服务部) 的官方政策，并且提及商品名称、商业惯例或组织机构也并不意味着已获得美国政府的认可。

Chaune Fitzgerald, [Women of Wisdom – TriCities](#)

Ben Danielson 博士, 社区倡导者

Gloria Rodriguez, [LatinX Unidos of the South Sound](#)

JanMarie Olmstead, [American Indian Health Commission](#)

Jordan Chaney 文化工作者、诗人

Kathleen Wilcox, [African Americans Reach & Teach Health](#)

Lin Crowley, [Asian Pacific Islanders Coalition SPS](#) 和 [Multicultural Center of the South Sound](#)

Faaluaaina “Lua” Pritchard, [Asia Pacific Cultural Center](#)

Lynese Cammack 青年社区倡导者

Mayra Colazo, [Central WA Disability Resources](#)

Megan Veith, [Building Changes](#)

Mohamed Bakr, [Muslim Community Network Association](#)

Mulki Mohamed, [RuntaNews](#)

Pa Ousman Joof, [WA West African Center](#)

Priya Jayadev, [Clallam Mosaic: Intellectual & Developmental Disability Services](#)

Todd Holloway, [Center for Independence](#)

Van Kuno, [Refugee & Immigrant Services NW](#) Vincent Perez, [Equity Institute](#) Zyna

Bakari, [Urban League of Metropolitan Seattle](#)

**特别感谢 Kim Crutcher**

**DOH 830-032 May 2024 Simplified Chinese**

如欲索取本文件的其他版本格式，请致电 1-800-525-0127。  
耳聋或重听人士请拨 711 (Washington Relay) 或发送电子邮件至  
[doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov)。