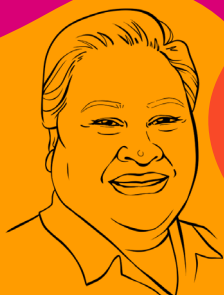


來自  
前線的切實聲音：  
COVID 引發的廣泛共鳴

Megan  
Veith



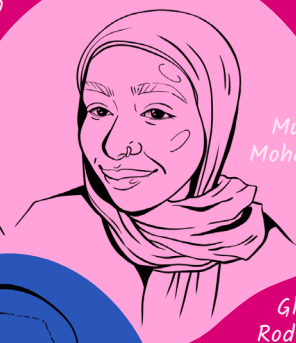
Dr. Ben  
Danielson

Zyna  
Bakari



Kathleen  
Wilcox

Mulki  
Mohamed



Faaluaina "Lua"  
Pritchard

Lynese  
Cammack

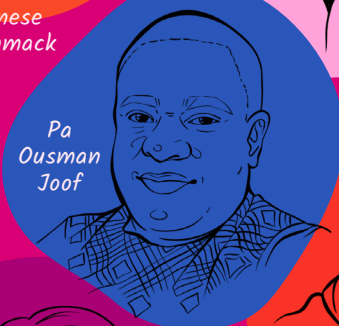
Mohamed  
Bakr



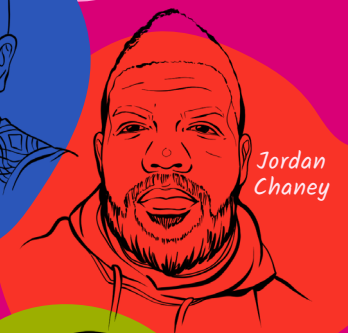
Gloria  
Rodriguez

Van  
Kuno

Pa  
Ousman  
Joof



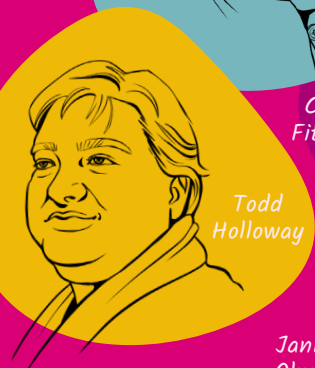
Jordan  
Chaney



Todd  
Holloway

Chaune  
Fitzgerald

Mayra  
Colazo

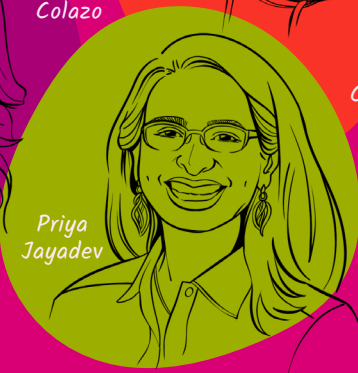


Lin  
Crowley


Priya  
Jayadev

Vincent  
Perez

JanMarie  
Olmstead



Kelvin  
Hoang



來自前線的切實聲音：  
**COVID 引發的廣泛共鳴**

文集由以下人員共同編輯：

Anastacia-Reneé、C. Davida Ingram  
& Fathiya Abdi

源自廣大社區合作思想夥伴的原創文章

## 目錄

- vii 簡介
- ix 致讀者
- 1 講述自己的3件事 JORDAN CHANEY

### 文章提示 #1 銘記疫情

- 4 我立即行動起來 VAN KUNO
- 6 疫情爆發中心 LIN CROWLEY
- 8 COVID KELVIN HOANG
- 9 我從未做過全職工作 GLORIA RODRIGUEZ
- 10 壓力、混亂和疲勞 MAYRA COLAZO
- 11 記憶、聯絡和恐懼清單 MEGAN VEITH
- 12 回顧過去 TODD HOLLOWAY
- 14 情感 PRIYA JAYADEV
- 16 聯絡的甜蜜氣息 ZYNA BAKARI

### 文章提示 #2 經歷 COVID

- 20 LIN CROWLEY
- 21 LEENA VO
- 22 意識到的事情清單 PRIYA JAYADEV
- 23 尊重的詩篇 FAALUAINA “LUA” PRITCHARD
- 24 從微生物到全球 TODD HOLLOWAY
- 25 即使在疫情  
最暗淡的地方也能體驗到美 ZYNA BAKARI

### 文章提示 #3 面對 COVID，你曾面臨哪些挑戰？

- 28 COVID 俳句詩 LEENA VO
- 29 LIN CROWLEY
- 30 口述實錄 PA OUSMAN JOOF
- 32 MULKI MOHAMED

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

### 文章提示 #4 是否有源於 COVID 的任何值得慶倖的事？

- 38 一首獻給值得慶倖之事的詩 JORDAN CHANEY
- 39 LIN CROWLEY
- 40 一首獻給 COVID 臨別禮物的詩 LEENA VO
- 41 MULKI MOHAMED
- 42 ZYNA BAKARI

### 文章提示 #5 COVID 疫情中的故事和訃告

- 46 JORDAN CHANEY
- 47 PRIYA JAYADEV
- 48 治療師的筆記：治療悲傷的草藥

### 文章提示 #6 會有怎樣的答案：關於快樂和悲傷的沉思

- 52 MAYRA COLAZO
- 53 ZYNA BAKARI

### 文章提示 #7 保持聯絡

- 56 致謝 FATHIYA ABDI
- 57 合作思想夥伴

## 簡介

這本小冊子是為了紀念  
華盛頓州社區前線人員所做的努力工作的一部分。

以下內容是一個時間膠囊。

還附有一份單獨的  
社區、機構和政策制定者的共用智慧清單。

非常感謝所有合作思想夥伴為華盛頓州的  
社區所做出的全心奉獻。

在結尾有一份帶有成員姓名的完整資源清單。

致讀者，

我們希望這本書能夠走進您的內心。

我們希望透過我們的文字和我們自身的個人經歷來提醒您的是您並不孤單。

我們希望與您分享我們這些站在前線者的內心想法以及精心撰寫的文章。

這是一份盛情的邀約和邀請。

請您也來寫一寫，講講您自己的故事。

### 講述自己的 3 件事

當談及放下和釋懷的時候：  
我會甩掉心中的所有煩惱，  
敞開心扉地迎接新事物的到來。

*Jordan Chaney*

文化工作者、詩人





## 我立即行動起來

我希望 COVID 能夠快速消失，  
並且當我看到很多人  
就會感到恐懼。

我感到害怕和孤獨  
我立即行動起來，  
我的親人

因此死亡時，

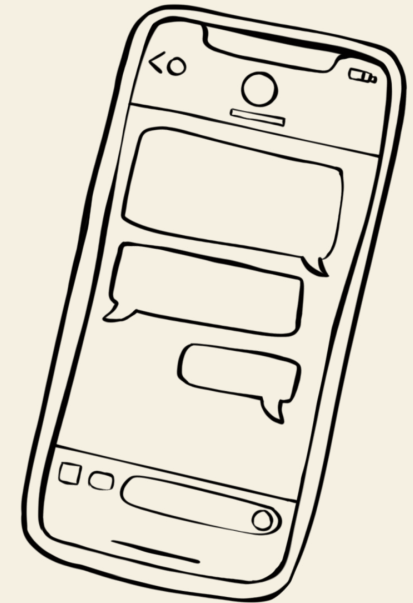
以此來保護  
和我的社區

與我的妹妹進行聯絡  
同時尋找資源來支付租金  
為我的客戶提供食物

我擔心也許我會是下一個（人）

**Van Kuno**

**Refugee & Immigrant Services NW**





## 疫情爆發中心

### 陷入黑暗之中

我記得在 2020 年春季有正常安排的教學計劃。接下來，我們被告知，老師「不應該再進行線下課堂授課，學生也不需要到線下的課堂上課。學校對關於病毒的情況進行了分享。」

### 這一年剩下的時間很混亂

西雅圖出現了作為疫情爆發中心的首批病例。我們被要求學習如何透過 Zoom 以線上的方式進行授課，我們所有人都需要透過 Zoom 繼續開展工作，而不是在教室進行線下授課。再也無法進行線下的課堂授課了。我們必須想辦法，在沒有直接當面接觸的情況下開展一切工作。要繼續我們的正常生活是非常困難的！但無論如何，我們做到了。

### 我們獲得了成長

就在那時，我決定，我們需要利用我們的非營利組織讓人們保持聯絡，以此來支持那些需要幫助的人們。此後，對社區的直接支援也隨之而來！現在，我們透過我們的活動和行動實現了我們的倡議。所有已經成為我們聯盟一部分的人都是如此。另外，還有少數人致力於繼續為我們的社區中心提供力所能及的幫助。我非常感激的是我們找到了彼此來支持我們的社區，也在努力互相支持。

### 我不想失去希望

我的希望是繼續我們已經建立的事業。我希望繼續保持我們之間的良好聯絡。但我擔心的是這種希望也越來越渺茫。如果人們只考慮基本需求，而不考慮我們都能做些什麼來使我們的社區變得更好，那麼我們就會錯過透過相互合作變得更加強大的機會。

*Lin Crowley*

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

## COVID

「Que sera sera.」

任何會發生的事情

都會  
發生

*Kelvin Hoang*

**Asia Pacific Cultural Center**

## 我從未做過全職工作

我是一名應屆畢業生

我學習的是 Master of Public Administration

(MPA, 公共管理碩士) 課程

我在 8 月下旬開始找工作

在 COVID 疫情之前的 2019 年 10 月，

我和媽媽不幸出了車禍

處於康復期，使我的求職之路更加雪上加霜

在 2019 年 12 月，我終於接受了

Pierce County Department of Emergency Management

(皮爾斯縣應急管理部) 志願者的面試

在疫情發生前四週

我不知道接下來會發生什麼

*Gloria Rodriguez*

**LatinX Unidos of the South Sound**

## **壓力、混亂和疲勞**

我當時正在努力向執行董事的職位過渡、招聘新員工、學習和瞭解新的工作崗位，並經歷 COVID 疫情。我很害怕生病。我的孩子在我身邊，我也希望在他們身邊。我需要始終保持「堅強」。這對我的工作會有怎樣的影響？對我兒子的托兒所會有怎樣的影響？對我女兒的學校會有怎樣的影響？

我需要接種疫苗來保護他們。我想幫助那些由於免疫功能低下而無法（完全）接種疫苗的人。

我記得我希望 COVID 能夠快速消失。我希望也許這只需要幾個月的時間就會結束，然後一切都恢復正常。COVID 帶來了很多改變。改變了政策。改變了我們在工作中與他人會面的方式。改變了員工的工作方式。改變了我們的工作環境本身。增添了口罩的佩戴。控制大廈內的人數。妥善處理出現咳嗽症狀的員工和顧客方面的問題。允許員工在家辦公。

這一切都歸結為清楚地知道這一切是我的工作，一定要弄清楚。有時，我的疑慮會開始螺旋式上升。我真的很害怕失敗。我問自己：「什麼是應對 COVID 的最佳方式，這樣身患殘疾的人們才不會受到最大的影響，不會變得更加孤立無援？」

**Mayra Colazo**

**Central WA Disability Resources**

## **記憶、聯絡和恐懼清單**

- 記得最後一次給我的奶奶打電話，並且在她去世時都沒能陪在她的身邊
- 不得不隔著玻璃門與患有癡呆症的奶奶說話
- 紐約醫院的新聞片段播報他們正在建造更大的集體墓地
- 義大利的新聞片段播報醫院人滿為患，人們正在努力維持生命
- 最後一次與親人進行 Skype 視訊會議聊天
- 我與住在華盛頓的妹妹和家人進行聯絡
- 我們開始進行家庭 Skype 通話
- 我害怕不知道何時才能再見到我的父母
- 我為身處危險之中的家人感到擔憂

**Megan Veith**

**Building Changes**

## 回顧過去

我的焦慮演變成了絕望。我對美國領導層對正在發生的事情和即將發生的事情的實際情況不給予公開透明的做法感到非常憤怒。

我代表的是那些身處高風險的社區成員。他們的生活面臨著殘疾和免疫方面的問題。我有一種迫切的願望，就是要保護人們。儘管接種了疫苗，但我還是很擔心以下方面：Crisis Standards of Care (CSC，危機護理標準) = 醫療配給。獲得機會、彼此之間的身體接觸、檢測、隔離、疫苗等。醫院的容量和聚集環境的危險。病毒的變種和變異。由於錯誤的觀念所產生的人與人之間的隔閡。疫苗的供應。檢測的監控。

我希望那些認為疫情是個騙局的人們能夠瞭解真實情況。錯誤的資訊就像一個愈演愈烈的癌症。選舉造成了更深的分歧，這不會讓我們恢復理智。

我的「必用」關係源自於與 Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS) 的全國性合作夥伴關係。這是一個瞭解緊急情況要求的地方。不僅是公共衛生，還有在危機來襲時如何進行準備、應對和恢復方面的更廣泛的觀點。自 2020 年 2 月 28 日以來，我們每天都會會面。能與這些同行們進行聯絡真的非常幸運！

*Todd Holloway*

**Center for Independence**



## 情感

### I. 恐懼

自己感染 COVID 的恐懼

親人感染 COVID 的恐懼

我們所服務的那些高危人群感染 COVID 的恐懼

死亡的恐懼

不得不關閉我們的組織機構的恐懼

計劃被停止的恐懼

資金流停止的恐懼

隔離的恐懼

我們將如何服務那些沒有技術和/或連接來存取遠端計劃的社區成員

### II. 不確定性

關於那些媒體中相互矛盾的資訊

「病毒會隨著天氣的轉暖而消失」

「病毒只對部分人群產生真正的影響」

「病毒與流感病毒相似」

「口罩將有助於防止傳播」

「口罩無濟於事」

### III. 難以置信

我們如此先進的國家會受到疫情如此嚴重的影響。

這是一場全球性的危機

### IV. 謙卑心

我們人類認為自己處於進化金字塔的頂端。

看吧，一個單細胞病毒竟然能夠如此輕易地擊垮我們

### V. 支持

我與家人保持聯絡 - 隨著每個人都在努力學習如何保持獨處和安全，進行了更多的電話和視訊通話。

在我的工作中，我們制定了一些服務方法，使我們能夠繼續與那些完全保持隔離狀態的客戶保持聯絡 - 上門提供活動/資訊、線上開展專案、通電話、發送聊天簡訊、上 Facebook 等。

為了保持聯絡，必須開發新的平台和方法。並非每個人都能使用所有方法，所以我們必須保持靈活性。

### VI. 希望

廣大公眾將從這場疫情中走出來，最終會理解眾多殘疾人的一生感受！COVID 可以向殘疾人群體以外的人們展示出，出於對殘疾人群體的同情，給予支援和服務是多麼重要。

**Priya Jayadev**

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

## 聯絡的甜蜜氣息

與我的妹妹進行聯絡。我的手機上有一個花卉探查應用。我會繞著我的社區走上幾個小時，拍下這些花的照片，並瞭解它們的名字。尤其是在 2020 年夏天，在 George Floyd、Breonna Taylor 和很多其他人被謀殺之後。

我與家人和兒時的朋友進行了聯絡。我們透過 Zoom 享受歡樂時光，早上透過 Zoom 一起喝咖啡。我們透過 Zoom 一起製作工藝品，我坐在庭院之中，陽光下到處都是閃閃發光的紙製花瓣。我們聚在一起，但又相距甚遠，一言不發，但仍然感到如此親切，相見相聞。

隨著我們第一次在遠端工作方面的探索，我和同事們的關係更密切了。我的許多同事在疫情之前剛剛升任到新的崗位，所以我們透過遠端的方式學習新的工作內容，為了讓這一切變得有意義，我們不得不更加依賴彼此。

我覺得這些花是我的良藥。灑下的斜陽是我的良藥。當事情變得可怕與可悲並且不對勁時，可以抓住這些小事來慰藉自己。

**Zyna Bakari**

**Urban League of Metropolitan Seattle**



# 文章提示 #2

## 經歷 COVID

致讀者，

COVID 教會了您什麼？  
您對什麼心存感激？  
在 COVID 混亂的風暴中，  
是什麼給您帶來了快樂？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COVID 透過人與人之間的接觸進行傳播，但它也揭示了：

我們是社會性的人類。我們互相需要。

即使我們對未知的事物感到恐懼，但我們仍然會繼續努力，盡我們所能地互相幫助。

我們必須保持積極的態度，不懼怕未知因素。

***Lin Crowley***

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

我必須學習如何以不同的方式進行聯絡，比如使用 Facetime 和 Skype。我學會了應對技巧。我拾起了種植室內植物的新愛好。有時，自由就是尋找合適的爽心美食。COVID 最終清晰地表明了生活到底發生了多大變化（包括體重的增加）。

***Leena Vo***

**Asia Pacific Cultural Center**



## 意識到的事情清單

1. *讓我意識到* 走出家門對於應對疫情是多麼重要。
2. *讓我意識到* 生活發生了多大的變化的是我允許孩子呆在螢幕前的時間。在疫情之前，他每天可以有 1 到 2 個小時在螢幕前「娛樂」的時間。在疫情期間，這種情況完全發生了改變。
3. *讓我意識到* 生活發生了多大的變化：無法體驗到一些「正常」的聚會樂趣 - 生日聚會、嬰兒淋浴、婚禮、音樂會、節日活動。
4. *讓我意識到* 關注自我保健的重要性。有些情況會讓你很難依靠別人來改善自己的心理健康。重要的是，我所做的事情可以讓我快樂，防止我發瘋。良好習慣挽救了我。我會在早上做瑜伽，下午散步。我發現在特定時間停止工作很重要。這意味著我能夠確保與孩子一起共度美好時光，不僅可以共享美好的用餐時光，還可以一起做遊戲，另外還可以一起爬山和看電影。

*Priya Jayadev*

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

## 尊重的詩篇

滿懷 尊重之情。  
即使是對那些  
不願聆聽之人

(仍然是)

他們只是與我不同而已

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

//對政治感興趣、  
固執和愚昧無知之人//  
友善之人。

## 從微生物到全球

生命變得更加珍貴。所有層面均是如此。從微生物到全球。肉眼無法看見的微生物改變了整個星球，無論人們怎麼去想。正如我們大多數人一樣，COVID 的目標就是生存。但換個角度來看：在我們這個美麗的地球上，還有哪些其他生命形式可能會遭受到由人為的氣候變化和其他人為的變數所造成的災難？

*Todd Holloway*

**Center for Independence**

## 即使在疫情 最暗淡的地方也能體驗到美

我學會了創造自己的快樂。

當我在外面找不到任何快樂的時候，我就會向內尋求快樂。心靈窗台上的鮮花，守護著我的寧靜。

我認識到誰才是我生命中真正可以依靠的人。

我認識到是什麼讓我感到自由：在我的排程上要有靈活性、按照我的意願來設計安排我一天的時光、享受與我的愛人和寵物一起在家的美好體驗。我很享受獨處的時光，我並不總是想參加社交活動，所以沒有任何計劃對我來說會讓我感到非常自由。

我認識到，如果我有一點點快樂，我都應該將其視為是一種充滿抵禦力量的行為。我試圖讓自己同時擁有多種感性和理性的豐富感受。

*Zyna Bakari*

**Urban League of Metropolitan Seattle**

# 文章提示 #3 面對 COVID， 你曾面臨哪些挑戰？

致讀者，

回顧過去，在疫情期間你曾面臨  
哪些挑戰？

你有怎樣的進步？

在這個獨特時期，生活的感覺如何？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

和其他人一樣，我的家人也同樣因為 COVID 而感到孤立無援。疫情阻止了我們的團體聚會。我們不得不學習如何進行線上聯絡或使用 Facetime。這場疫情對包括我在內的許多人而言都有明顯的心理健康影響。我也看到了 COVID-19 檢測呈陽性的朋友的身體健康狀況出現惡化的情況。即使只是親眼目睹了疫情的不斷蔓延也對我造成了負面影響。

### **COVID 俳句詩**

生活改變了我的固有看法  
變化就在一瞬間  
有些是在不經意間

*Leena Vo*

**Asia Pacific Cultural Center**

最困難的挑戰是無法分辨誰接種了疫苗，誰沒有接種疫苗。我們不得不始終佩戴口罩來保護自己。（現在仍是如此。）

太多人不相信科學。

*Lin Crowley*

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

## ***Pa Ousman Joof*的口述實錄**

我記得當時我帶人們前往 Monroe State Fairground、帶到 25、30、40 分鐘路程距離的 Arlington Airport，只是為了確保我們的社區能夠透過 Department of Health (DOH，衛生部) 和像 All in Washington 這樣的組織機構的支援來獲得疫苗接種。我們能夠為社區成員發放津貼，因為人們害怕失去工作。即使從工作中抽出兩三個小時的時間去[接種疫苗]，這對於他們所要賺到的錢來說也是一筆大數目。因此，我們必須真正計算出我們可以給人們發放多少津貼，以彌補他們的汽油費以及他們將要錯過的工作時間。我們開始向人們發放價值 50 美元的禮品卡，並提供交通服務，而這都是在我們能夠獲得自己的[交通服務和資金]之前所做的努力。

我一直在說，非常不幸的是，我們需要 COVID 才能獲得任何形式的資金或支持，才能為我們的社區做我們多年來想做的事情.....才能打開這個安全的空間，讓我們可以為廣大孩子和老年人提供服務。現在在我們說話的同時，外面正在進行一項活動。當人們來拿一盒我們每週都會發放的 CrossFit 時，您可能聽到過我對他們說「S'alam」。所以我們打開了這一空間。它的代價僅為 75,000 美元。我必須這樣做。我的意思是，作為一名志願者，包括我自己和其他與我一起工作的其他人。

所以我的擔心是：既然有很多可用的資源，我們該如何維持這件事？COVID 之後會發生什麼？我們是否要關閉這個辦公室，然後重新回到我在起居室或在停車場等地方為人們提供服務？這將是一個巨大的尷尬，一個巨大的夢想破滅。這對社區來說意味著無限的絕望。

我們作為社區的 211 機構提供服務。沒有其他[文化上無障礙]的地方可以去，即如果他們有任何問題，他們可以去那裡並照顧好自己的某個地方。我們[作為社區健康宣導者]非常瞭解我們如何才能做到這一切。這些當然是我最擔心的，[COVID] 將對社區產生怎樣的影響。我不知道它對社區的影響會有多大，以及它將如何結束。

***Pa Ousman Joof***

**WA West African Center**

我的家人對 COVID 疫情持謹慎和懷疑態度。我的父母和我是我們一家六口人中第一批接種疫苗的人。我的兄弟們至今都沒有興趣接種。

***Mulki Mohamed***

**RuntaNews**

與那些對醫療和政治持懷疑態度的人一起工作是一種挑戰，因為他們對 COVID 的危險有著明顯的固執態度。

需要與自己編造真相的人打交道、與政治打交道、與玩弄他人生活的人打交道、與那些以自我為中心且不關心自己和他人健康的人打交道

***Faaluaina “Lua” Pritchard***

**Asia Pacific Cultural Center**

無法旅行去看望家人是一件很難過的事。

***Priya Jayadev***

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

在隔離期間，我們盡可能地進行隔離。  
但我需要為我們的公共衛生部門提供支援。

我主要負責的是支援應急管理工作，涉及的是對檢測、檢疫  
隔離、疫苗等的現場評估方面。

在徹底消毒之前，我從未與家人接觸過。

我記得我問過每個人的感受，以及他們對正在發生的事情是否  
理解。我可以看得出來，由於我和我認識的人以及我們的日常  
新聞報導之間的資訊和消息混雜，會產生很多困惑。

***Todd Holloway***

**Center for Independence**

# 文章提示 #4 是否有源於 COVID 的 任何值得慶倖的事？

致讀者，

花點時間回憶、寫下並分享在疫情的艱難時期所發生的任何值得慶倖的事。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 一首獻給值得慶倖之事的詩

疫情使人們走出舒適區，  
訴諸直接行動。

在這個前所未有的時期，一瞬間喚醒了  
人們的集體意識和道德靈魂。

一瞬間揭開了我們所有人的面紗。

一個魔咒被打破。

寫下了一本回憶錄，並且在意圖關住孩子的禁地之中  
創建了藝術學校。

這始終都是一種對抗  
對人的自愛施以沮喪和冷漠氣息的  
瘟疫的強大疫苗。

它使夢想重獲新生。

COVID 以難以言喻的方式使人們團結在一起。

它使得最後的吻更加甜蜜、告別更加漫長、  
落日更加緩慢且炙熱。

它在燦爛的陽光下  
展現出大自然的一切神性。

即使它給這個星球帶來了  
那麼多的痛苦和情感，  
最終也不得不重歸塵土。

塵歸塵，土歸土。

合唱團高唱：「快點離去吧..!」

**Jordan Chaney**  
文化工作者、詩人

值得慶倖的事是我們也發現有這麼多人願意伸出援手互相幫助，即使是我們不認識的人。我身處一個充滿創意的團隊。我們希望將重點放在如何保持彼此之間的溝通方面。COVID 期間的團隊建設非常出色。我們是社會性的人類。疫情向我們表明，保持聯絡對我們來說是如此重要。不知為何。在某種意義上就是如此。

**Lin Crowley**

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

轉向更多的線上活動，如會議和招聘會，幫助我順利應對了在封閉期間的各種情況，並且找到了一個由志同道合者們所組成的團隊大家庭，並與之建立了緊密聯絡。

***Mulki Mohamed***

**RuntaNews**

### **一首獻給 COVID 臨別禮物的詩**

健康習慣的臨別禮物  
我現在每天都會例行去散步  
珍惜我的人際關係  
並且每天都會給我的親人打電話

***Leena Vo***

**Asia Pacific Cultural Center**

我允許自己再次享受閱讀的樂趣、重讀童年的最愛、沉浸在能把我帶到另一個世界的小說之中、沉浸在詩歌之中，這讓我感到更接近自己，因為我在做小時候非常喜歡的事情。

我也重新開始了寫作，這是我 5 年多都沒有做過的事情！我買了一台打字機，晚上在後院的月光下寫作，狗兒陪在我的腳邊。讓自己「樂在其中」，即使在疫情最暗淡的地方也能體驗到美。

***Zyna Bakari***

**Urban League of Metropolitan Seattle**



# 文章提示 #5 COVID 疫情中的 故事和訃告

致讀者，

如果你允許自己製作自己的 COVID 創作故事、神話、民間傳說，會怎樣？

如果你可以寫你自己的 COVID 訃告，你會怎麼說？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COVID 是在一個已經充滿不確定性和分裂性的時代，在殘酷成性的統治下所誕生的。

COVID 是一個討厭鬼，一個比貓命更多的孤兒。

傳說中，COVID 透過吞噬我們的親人來獲得更多條命（變異）。但它主要是在錯誤資訊的受害者身上大快朵頤。

***Jordan Chaney***

文化工作者、詩人

COVID 誕生於多年前，在它的兄弟姐妹們得到關注和榮耀的時候，它卻一直在後台徘徊，從未得到認可。在 2019 年至 2020 年期間，由於人類開始越來越多地侵佔 COVID 的地盤，因此它作為超級明星在世界舞台上迅猛爆發。COVID 提醒我們，人類並非為「一切的主宰」。

***Priya Jayadev***

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

## 治療師的筆記：治療悲傷的草藥

有些植物朋友，就像人一樣，可以為我們的感受留出空間。以下是一份簡短的草藥茶清單。您用什麼民間藥方來尋求安慰？

### 植物朋友

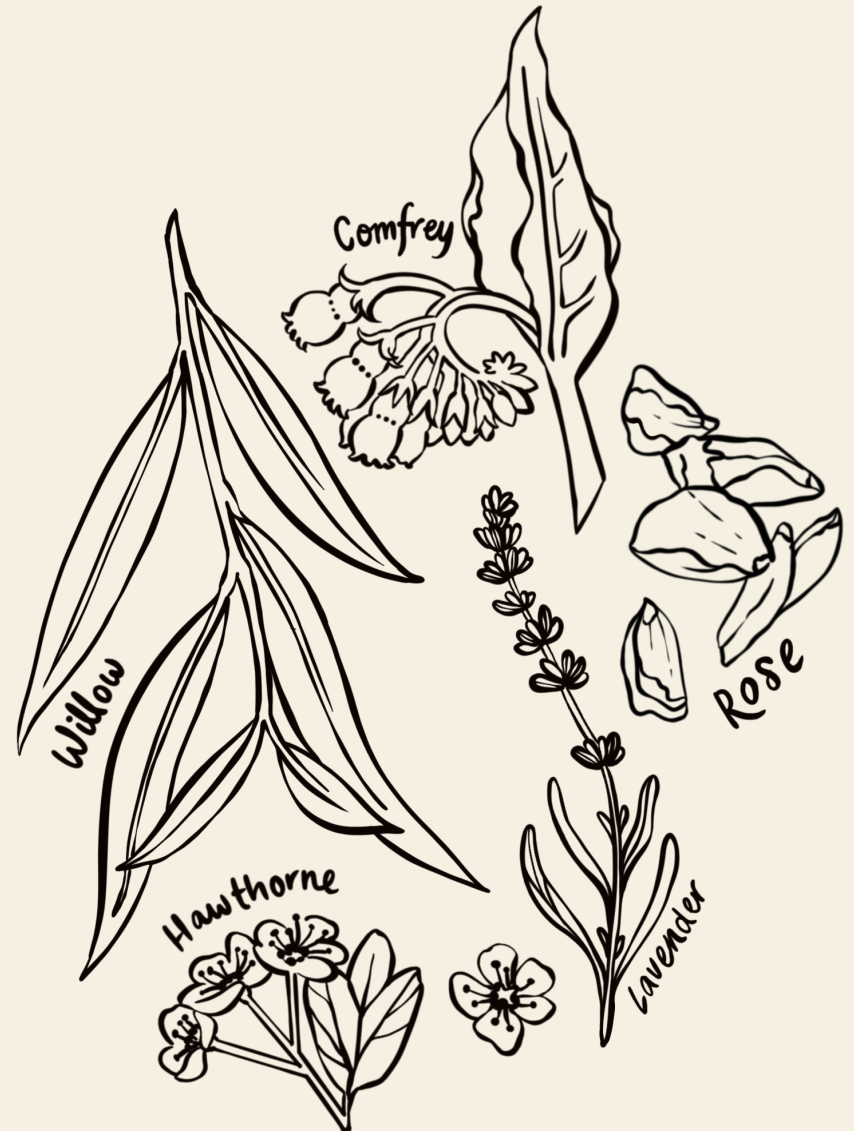
柳葉

紫草

玫瑰

山楂花

對神經有鎮靜作用的植物：薰衣草、黃芩、薄荷、檸檬



# 文章提示 #6

## 會有怎樣的答案： 關於快樂和悲傷的 沉思

致讀者，

如果你問自己的身體哪裡會感受到你的  
悲傷和快樂，會有怎樣的答案？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

當我聽到悲傷這個詞的時候？  
我會在胸口感受到它

當我聽到快樂這個詞的時候  
我能在臉上感受到它，因為  
我會微笑，  
並且在我的腦海裡，因為我  
會自動想起

生活中我的那些快樂  
時光。

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

如果你找到了一些快樂，

就讓你自己去感受這一切吧。

快樂的思緒飛過月亮。

跌入那迷人的花田。

如果你找到了一些快樂，

就以航海家般閃耀的心境，

享受快樂的遠航時光。

感受這一切吧。

讓你在需要的那一刻，

能夠完整地想起

那些珍貴的快樂時光。

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



# 文章提示 #7

## 保持聯絡

致讀者，

我們希望您在閱讀這些來自前線工作者的作品時，能為自己的感受和情緒留有一定的空間。

無論您在堅持什麼，有時您都需要堅持下去。

否則的話，我們怎麼會記住這一集體時刻意味著什麼呢？我們的新生代怎麼會知道呢？

如果您希望和我們分享您的創意作品，或者分享您的希望、恐懼和夢想，我們都願意在這裡認真傾聽。

---

---

---

---

## 致謝

我們希望您喜歡這些來自我們所見證的美麗對話的縮影。

當公平領導者們開始設想合作時，我們的希望是圍繞 COVID 疫苗接種計劃和回應舉措來建立一個致力於以社區為中心的有意義的空間。

我們清楚我們希望的是促進合作機會。但我從未想過整個華盛頓州能夠與 680 多個合作夥伴建立合作。我們會透過 Zoom 進行線上會面。最終，這 24 個月的會議幫助制定了保持社區願景的政策和方法。這個空間非常強大，並且成立了兩個衍生的工作組。

我非常高興能夠與我們的 19 位傑出的合作思想夥伴共同領導，他們中的許多人在這裡分享了他們的創意。我從下面所列出的每一位合作夥伴身上都學到了很多。他們教我如何以社區關懷為中心。他們還教會了我如何在制定解決方案的過程中提升創造力和快樂。

這些領導者的願景讓我看到，作為一個社會，我們可以透過尊重文化、語言、資訊產生共鳴的方式將公共衛生重新設想為可以為所有人服務的系統，並且能夠以愛心和關懷來對其加以分享。

**Fathiya Abdi**

社區合作



本文件的資金是由 Washington State Department of Health 透過 Centers for Disease Control and Prevention (疾病控制和預防中心) 的資助予以提供。本出版物及其作者所表達的觀點並不代表 Washington State Department of Health 或 Department of Health and Human Services (衛生與公眾服務部) 的官方政策，並且提及商品名稱、商業慣例或組織機構也並不意味著已獲得美國政府的認可。

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

Ben Danielson 博士，社區宣導者

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

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

Jordan Chaney 文化工作者、詩人

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 青年社區宣導者

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](#)

**特別感謝 Kim Crutcher**

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

如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov)。