

跨代际对话的必要性

亚裔团结对抗种族主义
及仇恨

跨代际对话为何重要？



跨代际对话有助于家庭、社群或团体内的个人彼此分享和互相学习。

每个人都是自己生活的专家，都有丰富的故事可以分享，这些经历将他们塑造成如今的自己。

这些见识提供了宝贵的信息，帮助人们了解他人的世界观、思想和观念，以及他们与其他人的联系，包括他们从人际关系中获得了什么，以及他们能为人际关系付出什么。

移民前后跨代际对话的挑战

在加拿大，除了原住民、因纽特人和梅蒂人（这片土地最早的居民）之外，其他人都是移居者。¹

作为移居者，能够在异国他乡安家是一种特权。特别是在有人流离失所的情况下。²

例如，来自斯里兰卡的泰米尔人经历了大量的移民前后的问题，涉及到多次创伤性事件，包括内战和自然灾害，最终来到了加拿大。³

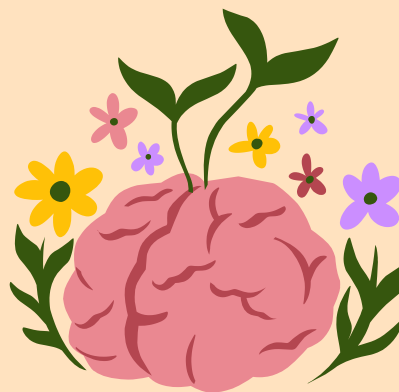
对于定居在大多伦多地区的泰米尔社群，他们带着他们在斯里兰卡的经历和家人的故事，专注于在加拿大立足的同时，努力生存。⁴



1-3. George, 2013; Jeyasundaram, 2020; Murray, 1999; Murray, 1999b

4. Murray, 1999; Murray, 1999b

心理健康问题



亚裔团结对
抗种族主义
及仇恨



Chinese Canadian National Council
Toronto Chapter



许多研究表明，由于缺乏来自多元文化背景的专业人士的代表，以及缺乏文化适当的服务，人们很难找到尤其是心理健康方面的支持和服务。⁵

这意味着，即使一个人想要谈论自己的生活或个人心理健康方面的挑战，这些经历带来的重担可能已经大到了他们无法讨论这些问题的程度。

这对在跨代际对话中创建融洽的关系带来了巨大挑战。一个人经历了很多事情，却无法与其他想要了解他们的故事并更好地理解他们的人进行讨论。

即便各种职业和服务中的多元文化背景的代表性有所改观，个人仍然会受到与无法独自应对挑战相关的耻辱的限制。

5. Affleck et al., 2018; Beiser et al., 2011; Leung et al., 2021; Murray, 1999a; Murray, 1999b; Pandalangat and Kanagaratnam, 2021

支持跨代际对话



Chinese Canadian National Council
Toronto Chapter



考虑到进行跨代际对话的困难以及个人的复杂经历，**我们必须创建友好且安全的空间，让个人能够得到他们需要的支持。**⁶

这可能需要对话引导者、社群成员或代表多元文化背景的专业人士的参与。⁷

这些协调者的存在可以成为代际之间的桥梁，认识到不同代际的复杂经历，提出有意义且开放的问题，为对话提供空间，并对内容进行解释，使不同代际都能更好地理解这些经历。

我们希望，随着这种做法在这些正式场所变得更为常见，参与者会觉得舒适，感到讨论的话题变得不那么具有挑战性，并在他们自己的家庭和当地空间中参与讨论。

参与跨代际对话



亚裔团结对
抗种族主义
及仇恨

以下是一些让人们更轻松地参与对话的方法：

分享相关主题的资料，向个人介绍活动或经验



Chinese Canadian National Council
Toronto Chapter

Ontario 

邀请社区中的个人或家人参加社群组织的活动，就成员们希望探讨的主题进行公开对话（线下和线上）



参与跨代际对话（续）



亚裔团结对
抗种族主义
及仇恨

一些让人们更轻松地参与对话的方法：



Chinese Canadian National Council
Toronto Chapter



确保空间具有包容性和安全性，让参与者尽可能感到舒适

- 提供他们最熟悉的语言的翻译资料
- 提供民族食品，营造熟悉感和归属感
- 开展合作活动，以轻松愉快的方式切入主题，让参与者更容易进入对话状态
- 优先考虑个体的安全和舒适，提供跳过或不参与的选项



参与跨代际对话（续）



以下是一些开始对话的示例问题：

关于你的家庭，你想知道哪些你不知道的事情？

关于你的历史，你想知道哪些你还不知道的事情？

对话对你来说是什么样的？

在谈论这些话题时，有没有什么办法可以优先保证你的安全？

对于你来说，身份是什么意思？

你在你进入的空间中感到了代表性吗？

亚裔团结对抗种族主义
及仇恨



Chinese Canadian National Council
Toronto Chapter



参考资料

Affleck, W., Thamocharampillai, U., Jeyakumar, J., & Whitley, R. (2018). "If One Does Not Fulfill His Duties, He Must Not Be a Man": Masculinity, mental health and resilience amongst Sri Lankan Tamil refugee men in Canada. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 42(4), 840–861. <https://doi.org/10.1007/s11013-018-9592-9>

Beiser, M., Simich, L., Pandalangat, N., Nowakowski, M., & Tian, F. (2011). Stresses of passage, balms of resettlement, and posttraumatic stress disorder among Sri Lankan Tamils in Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(6), 333–340. <https://doi.org/10.1177/070674371105600604>

George, M. (2013). Sri Lankan Tamil refugee experiences: A qualitative analysis. *International Journal of Culture and Mental Health*, 6(3), 170–182. <https://doi.org/10.1080/17542863.2012.681669>

Jeyasundaram, J., Cao, L. Y. D., & Trentham, B. (2020). Experiences of intergenerational trauma in second-generation refugees: Healing through occupation. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 87(5), 412–422. <https://doi.org/10.1177/0008417420968684>

Leung, V. W. Y., Tan, W., Chuang, D.-M., Tsang, K. T., & Lai, D. W. L. (2022). A multidimensional approach to explore the experiences with ethnic matching amongst Chinese social service practitioners in the greater Toronto area. *The British Journal of Social Work*, 52(3), 1592–1611. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcab122>

Murray, M. (1999a, August 25). Crisis workers alarmed at Tamil suicide trend ; Language, culture stumbling blocks to treatment. Toronto, Ontario, Canada: Toronto Star.

Murray, M. (1999b, October 29). Tamil health crisis probed. Toronto, Ontario, Canada: Toronto Star.

Pandalangat, N., & Kanagaratnam, P. (2021). Refugee mental health framework: A systematic tool and approach that optimizes outcomes. *Asian American Journal of Psychology*, 12(3), 241–249. <https://doi.org/10.1037/aap0000194>

亚裔团结对 抗种族主义 及仇恨



Chinese Canadian National Council
Toronto Chapter

