

驱散心理危机的阴影

聂传清 张欣然

日前，华裔实习生陈双喜在日本广岛县江田岛市水产加工厂死伤案中因涉嫌杀人被捕，检方已提请对其进行精神鉴定。报道称，最近发生的一些奇怪的刑事案件，凸显了华侨华人的心理危机。

孤独苦闷是根源

日本江田岛是牡蛎的盛产地，但那里的劳动力严重不足。一位水产加工厂老板坦言，如果没有那些技能实习生，岛上的牡蛎打捞加工业将全部破产。

在“川口水产”公司其他员工的印象里，陈双喜平时不爱说话，有一点“神经质”。他与人接触时也显得很拘谨，只有谈到母亲和儿子，脸上才会出现笑容。

由于不会讲日语，工厂内也没有中国同事，陈双喜不管工作还是吃饭都是一个人，非常孤独。

曾有人听他抱怨道：“总是一个人，很寂寞”、“做水产方面的工作真辛苦”、“我这么认真地工作，为什么老板总是批评我？”等等。

在异国他乡，由于思念无法倾诉，压力无处排解，陈双喜的苦闷郁结于心，最终酿成大祸。

在海外，还有一个群体的心理状况较容易被人忽视，那就是随父母移居海外的华人孩子。面对陌生的小伙伴和难懂的外语，一些活泼的孩子也会变得沉默寡言。如果这时缺少父母的关爱和及时开解，孩子们就很容易走向极端。

案件频发引关注

2010年，美国纽约华侨华人聚居区法拉盛凶杀案和西班牙马德里大区华人青年自杀事件已经引起了社会的广泛关注。最近发生的这起暴力事件更是提醒人们，海外华侨华人的心理危机已经成为一个不可忽视的问题。

旅居海外的华侨华人生活节奏快、工作强度大，又远离熟悉的环境，很容易形成负面情绪。如果这种情况长时间得不到缓解，就有可能诱发心理危机。

许多人都不敢相信，为什么平时人们眼中的老实人会突然间展现出如此强大的破坏力？

一名律师表示，在许多他接触的华人犯罪案例中，当事人往往缺乏明确的犯罪倾向和动机，那些极端行为通常与他们的心理健康状态有直接联系。遭遇挫折时，一些人选择了隐忍和沉默，而当这种挫折积累到一定程度，他们的心理防线瞬间崩塌，于是就产生了犯罪甚至轻生的念头。

中国人对于心理疾病都带有一定的排斥和抵触情绪。如果说在国内还可以把家人朋友作为倾诉的对象，那么在一个陌生的国度，自己的困惑和苦楚便“不足为外人道”。事实上，如果及时治疗，心理危机是可以被逐步化解的。而对心理疾病的否认和拖延只会造成病情的加剧。

积极排解是良方

生存和发展的多重压力，会给海外华侨华人带来困扰；对亲人和故乡的思念，也是他们必须经历的心理考验。那么，华侨华人应该如何摆脱心理危机，继续前行？

在美国某华人心理健康训练课程中，一位细心的华人记下了这样一段话，并在互联网上与大家分享：“生命是一首诗，你可以把它唱成送葬曲，或赞美诗……生命是一片云雾，你可以把它活成短暂，或永恒。”

人生的道路上难免失意，但积极的态度却可以成就一个人。如果出现不良心态，华侨华人要学会主动排解，以免被负面情绪所吞噬。

对心理疾病的轻视和偏见也会在一定程度上妨碍心理危机的治疗。如果发现家人或朋友常常抱怨，对待生活的态度也日趋消极，



漫画：心理问题导致犯罪 李华作



漫画：心理问题及时就医 牛力作

那么就应当多鼓励他们与人沟通，必要时引导他们参加一些心理健康训练课程或寻求心理疏导专家的帮助。

家长们也应多抽些时间陪陪孩子，关注他们的小情绪，听听他们的心里话，尽量不要频繁地给孩子转学。

海外华人社团也应努力扮演促进移民心理健康的角色，如举办心理健康教育讲座、邀请心理学者与社工讲授心理疾病的预防与治疗等。华人社会的积极关注，华侨华人之间多沟通多交流，是缓解海外华侨华人心理危机的不二良方。

本报电（记者孙少锋）由中国华侨华人历史研究所组织的华侨华人研究相关学术期刊合作与交流研讨会日前在京召开（下图）。会议旨在加强华侨华人研究相关学术期刊之间的经验交流、资源整合、信息共享，推动建立合作机制，进一步提高刊物的影响力，扩大刊物的网络传播，共同推动华侨华人研究的繁荣与发展。

北大《中文核心期刊要目总览》、中国知

涉侨期刊学术研讨会在京举行

网、《东南亚纵横》、《当代中国史研究》、《南洋问题研究》、《八桂侨刊》、《华侨大学学报》、《东南亚研究》、中国华侨出版社等20多家单位代表与会。

据中国华侨华人历史研究所所长赵红英介绍，近二三十年以来，华侨华人研究作为一个跨学科研究领域，正日益成为一门显学，引起社会科学界越来越多的关注。与此同时，相关研究期刊也得到了长足的发展。由该所和中国华侨历史学会共同主办的《华侨华人历史研究》，经过30多年的发展，已成为侨史学界著名的专业学术期刊。



“四川省侨务理论研究基地”揭牌



本报电（赵林）近日，“四川省侨务理论研究基地”揭牌仪式在四川省社会科学院举行。随后，举行了第一次“四川省侨务理论研究基地”会议。

四川省侨办主任周敏谦在会上就侨务理论研究基地相关工作和启动“四川海外移民史项目”发表讲话。他指出，四川作为内陆侨务工作大省，侨务工作非常活跃，并且一直得到海外侨胞的关注，海外华侨在四川投资逐年增加，甚至沿海侨乡的侨胞也来四川投资，为四川经济发展、对外交流、对

外开放做出了巨大贡献。省侨办将依靠省社科院理论研究优势，以侨务理论研究基地为交流合作平台，从理论上对侨务工作进行研究，为侨务工作的科学发展奠定理论基础。



捐赠



▲5月20日，美国华人收藏协会秘书长招思虹女士再次回到家乡广东，向广东革命历史博物馆捐赠了一批珍贵的历史文物资料，合共30余件，其中以美国巴尔的摩太阳报系旧藏1937年至1942年期间的抗战史料最为珍贵。颜新阳摄

▲当地时间5月22日，中国华侨历史博物馆接受广东省侨联顾问、南加州港澳之友会会长陈灿培捐赠历史文物仪式在中国驻洛杉矶总领馆举行，陈灿培（右）捐献出一批早期华侨华人在美国发展的历史文献资料。毛建军摄

不能忽视发展的生态平衡

戴小璋



去年发生的西班牙“帝王”事件是一场全方位、深层次、高频率的社会事件。在西班牙陷入经济危机，进一步演化为政治危机、社会危机的时期，这既是一次偶然的，也是一次必然的社会事件。

欧洲华商经济长期呈现边缘化、粗放式发展的特点，在自身高速发展过程中，忽视了经济发展的生态平衡，没有处理好自身发展与利益相关者之间的关系，导致利益相关者形成打击华商经济坚强的社会同盟。虽然在此事件之前，华人社区也在不同程度上有过一些清醒的反思，提出了一些自我规范的建议，但遗憾的是，这些非常有价值的声音淹没在主流社会深陷经济危机之中难以自拔，而华商经济却逆势发展的一片欢呼声中，没有成为华商经济群体内的一种共识。

为什么我们欧洲华商经济在最近几年频频发生与主流社会冲突的事件？最根本的问题是我们华商经济的发展没有处理好与当地原有利益相关者的关系，我们的生存与发展损害到他们的利益结构，一旦这种损害行为为长期存在而得不到有效的转化，必将演化成为一种对抗的社会力量。

在西班牙只有十七八万华人，华商企业却高达2万多家。华商企业以家庭式居多，一个家庭按3口人计算，就意味着有6万多的华商家庭人员，再按一家华商企业招聘3个员工计算的话，二者相加高达十三四万。意大利的情况也差不多，有30多万的华人，4万多家的华商企业。从以上数据可以看出，不仅仅是西班牙与意大利的华人就业基本上在华商经济内部解决，对于华人移民历史相对悠久的法国的情况也基本上相似。这就是说，欧洲华人社区与居住国之间的问题不仅仅是一个华人群体简单的融入问题，而是一种以利益博弈为核心的经济融入的问题。欧洲华人社区与主流社会的一切关系，都要站在欧洲华商经济这个视角上来审视与衡量，欧洲华商经济与居住国主流经济之间的矛盾成为欧洲华人社区与主流社会之间最主要的矛盾。

加强对欧洲华商经济发展的理论研究，寻找欧洲华商经济发展实践上的有效突破，是当今欧洲华人社区亟待解决的问题。

关怀华人从“法”开始

张圆

间关系很好，很多事情都好说，他们很服我。但在新加坡，员工好像很难建立天然信任感，一切都按合约办事。这让我觉得很不适应。”

不仅雇佣关系中规则大于一切，在法律方面，新加坡执法者权责分明，一切照章办事，而且对暴力“零容忍”。当中国人来到新加坡工作生活，这种文化上的差异便有可能演变成矛盾。“以‘闹’的方式解决不了问题，要‘闹’找律师闹才有效。”钟庭辉这样形容用法律争取自身权利。

合法申诉才能保护自己

“雇主扣押金到期不还，想申请其

新移民如何在工作环境中融入新加坡？外籍客工如何保护自身权益？为帮助在新加坡工作的外来人士更好地适应与融入，新加坡关爱会于日前举行讲座：“狮城工作法与情”，让关怀从“法”开始。

新加坡关爱会在2010年7月正式注册，由来自中国和新加坡的一批热心公益的社会人士组成。

要“闹”找律师闹才有效

“新加坡是一个高度重视书面证据的国家。法律高于一切。”在讲座中，钟庭辉律师介绍了新加坡的法律制度和环境。早年从香港移民新加坡、有着多年客工诉讼案件经验的他，更加了解中国与新加坡生活工作的差异。“在新加坡，法与理在先，最后才考虑人情。”

对于这一点，来自北京、在新加坡做生意两年的出席者李志忠深有体会：“在中国做生意时，我和下属之

他公司担心工作准证被‘挂’，我要怎么办？”“如果我有工伤，是根据人力部的裁定赔偿？还是上法庭民事诉讼？哪一种得到的赔偿更划算？”现场的几位来自中国的客工发问。类似的问题，“温情之家”的前任执行主管范国瀚在担任社工期间也常常碰到，“一个月会碰到上百个前来咨询的客工。”

“外籍劳工对新加坡是很重要的，如果没有他们，新加坡的建设将会倒塌。既然他们来到新加坡，就应该在工作上给他们公道。”范国瀚说。

如何维护自身权益？范国瀚说，除了提供外籍劳工法令咨询外，“我们会给客工提供很小的摄像头，帮他们搜集‘证据’。如发现雇主违法，会告诉他们应该立刻向人力部举报。”

新加坡雇佣法可以保障外来务工人员权益，对工作时间、加班费、工资的扣除、准证、抵押金都有相应规定，让外来员工更了解法律，学会合法地保护自己，显得尤为重要。

以身作则，平等相待

除了雇员懂得保护自己，雇主自身也应该规范工作环境。主讲人之一、新加坡RSM石林会计师事务所资深合伙人林理明，从雇主的角度认为：“平等对待本土和外来员工，是公司和谐的第一步。”

一套合理透明的人力资源系统、不分国籍的表现评估方法、开设专门课程帮助员工适应，也有利于公司业务的开展。林理明说：“有时候员工思乡心切，与国内配偶发生矛盾或分开，我们也需要及时了解，了解他们。”他说：“心胸宽广，求同存异，才会和平共处。”

作为雇主，林理明还建议在新加坡工作人士，在工作上如遇到矛盾，应该尽量找直属上司协商解决，加强互相了解，客观反映问题，不要加入太多情感激烈的个人色彩，或越级反映，这往往会激化矛盾，不利于解决问题。

李宛轩（右）与沈维哲成立“湾区美食 Go Go Go!”，成立短短9个月社群就超过1600人。李荣摄

美华人夫妻打造网络美食分享平台

李荣

在美国旧金山湾区的华人移民，常常不知道上哪找符合口味的餐厅。年轻华人夫妇沈维哲与李宛轩，两人因为爱吃、好吃，去年8月成立“湾区美食 Go Go Go!”讨论板，打造平台分享美食信息，也在网站上征集团购伙伴。目前，“板友”已超过1600人，实体的板聚也有100多人参加。

15岁就移民来美的李宛轩说，很多人生活已融入美国，但胃口却仍习惯亚洲食物，聚会经常交流餐厅信息。因此，夫妇俩成立美食讨论板，集合网友力量来整理美食评价。

“我喜欢吃，喜欢交朋友，喜欢办活动，成立美食板是把三个兴趣结合在一起。”李宛轩说，刚开始只是提供平台讨论，偶尔聚会认识新朋友，拓展生活圈。没想到成长快速，慢慢也在板上“相揪”团购，有时还能跟商家谈折扣。

“我们之前订水饺，量还大到商家做不出来。”沈维哲表示，美食板友团购能力惊人，虽然每个人都是小单，加起来却经常是上千元的订单。美食板并不营利，为了要避免，他们只集合订单与商家沟通，收钱交则则由购买的网友或其他团购发起人与店家直接处理。

难道不担心跑单风险？沈维哲坦言，其实每次只有一两人跑单，比率不算太高，通常当场就有热心人掏钱认购多出来的分量，而他们也提醒放鸽子的板友下次务必守信。

9个月来，他们也曾举办三次板聚，最近一次在库比蒂诺大鸿福聚餐，共100多人参加。李宛轩说，目前还未考虑商业化经营，只想一起整理“湾区美食秘籍”，互相认识“本尊”。

