

## 老年华人

## 活出别样精彩

孙少峰 宋雨菲

日前，马来西亚一位九旬华裔老太以一双巧手，剪出了形态各异的中国传统艺术品——窗花，并在网上义卖为孤儿院筹款，深受大众欢迎。

如今越来越多的华裔长者“退而不休”，他们或是寻根中华文化，构建精神家园；或是走出家门，服务社会，用行动诠释着老有所乐、老有所为的别样银发生活。

## 多种方式 乐享夕阳时光

随着华裔新移民陆续安家落户，投奔子女远渡重洋到异国他乡安度晚年的华裔老人也不断增多，他们与当地的退休华人共同组成了华裔社区的一个特殊群体。据统计，除了一小部分老人会去养老院休养外，大多数华裔老人会选择在家居住，他们用多种多样的休闲方式生活加料。

有的华裔老人对园艺充满热爱，常常可以看到他们身穿围裙、头戴草帽，忙碌在自己的园子里，或锄锄野草，或修剪枯枝，或寻着一个角落再栽下一小盆花，尽情享受园子中的大片草坪和花卉带来的新鲜气息；有的老人更愿意流连于自家的厨房，烹制出一道道地道的中国美食是他们最快乐的事；还有的老人最乐意跟着孩子出游，不管是在艺术馆、博物馆，还是公园、商场，几乎到



伍尚武的书画作品

图片来源：中新网

处都能看到他们的身影，对他们来说，与外界保持接触才能跟上时代的步伐。华裔老人挂在嘴边的一句得意话是：我们在重新享受童年时光。

## 回归传统 寻根中华文化

相当一部分华裔老人还有着浓重的“叶落归根”的故土观念，即使身在他乡，也会从中华文化传统中寻找自己的“根”，演绎不一样的夕阳红。

据当地媒体报道，为完成孩提时候的梦想，马来西亚69岁华裔老人伍尚武从一名看似粗人的油漆匠，自学成为外界印象中文约约的书画艺术家。伍尚武说，他对书画艺术的喜爱是与生俱来

的，早年一直没有实现梦想的机会。年纪渐渐大了，但潜伏体内的艺术细胞却爆发了出来。他认为，写字画画，最能让心情保持开朗，“特别是中国的书法艺术，能将个人的生活感受、学识、修养、个性等悄悄地折射出来，正所谓‘字如其人’、‘书为心画’，确实是修身养性的好方法。”

80岁的美籍华裔老人陈洪沛用了4个月时间亲手缝制的70英尺长巨龙近日在美国蒙特利公园市政府大厅展出，为此市政府特别举行新闻发布会，将龙展作为中国农历新年系列活动的开始。陈洪沛表示，在中国文化中，龙乃万兽之王，既可辟邪，又可带来好运，在中国农历马年将这条巨龙献给公众，就是希

望新的一年大家发扬龙马精神，马到成功。

## 服务社会 独乐更要众乐

古语云“独乐乐不如众乐乐”，除了通过形式多样的休闲活动放松心情外，海外华裔老人还和年轻人一样热衷于做义工，用行动传播着“仁者爱人”、“乐善好施”的民族精神理念。

据新加坡《联合早报》报道，从事美发行业30多年的新加坡华人沈金枝，退休后没放下剪刀，十多年来每个月都抽出时间做义工，帮年轻者免费理发。农历新年将至，她也更加忙碌起来，希望在过年前帮居民打理完头发，让他们清清爽爽迎接新年。她说：“我的英文不好，知识水平不高，在我遇到困难时，总是有好心人帮助我，所以我要用我的手艺服务大家，为社会献一分爱心。”

也有许多耆老为同龄人提供无偿服务，纽约皇后区的罗盈洋就是很好的例子。年轻时就喜欢研习各种健身舞蹈的罗盈洋，甘心相夫教子，等3个孩子长大成人后，决定自己也走向社会，她先后在公园和小区组织教健身操、毛巾操、印第安舞、太极扇等。罗盈洋做义工已有10年，而她丝毫没有停下脚步的计划。她说：“有能力付出就是幸福。”

## 华裔青少年踏上冰雪之旅

新华社电 1月20日，由国务院侨务办公室主管的中国华文教育基金会，为弘扬中华文化、促进中外文化交流而组织了金辉冬令营活动，来自美国、英国、菲律宾等25个国家的206名海外华裔青少年，来到哈尔滨太阳岛雪博会参观游览。在为期一周的时间里，营员们将体验黑龙江冰雪之旅，感受中华传统文化。

## 纽约推出各色喜庆年糕

中新社电 1月19日，纽约法拉盛某蛋糕店为迎接农历新年，推出了应景的“发财年糕”。据店主介绍，每年春节前夕店内都会制作具有喜庆寓意的糕点，如象征“年年高”的“发财年糕”。店内还精心为年糕取名为“金堆”、“发糕”、“大红年糕”等，为华人过新年图个“好彩头”。



图为纽约中餐馆的新年吉祥糕点。

中新社发

## “江南之春”特别画展举办

新华社电 1月20日，中国文化旅游周“江南之春”暨“象外之意——中国优秀画家特别展”在东京中国文化中心开展。本次展示的作品以中国江南地区为主题，展出了中国江南地区10名中青年画家的山水、花鸟和人物画作，旨在进一步加深中日两国人民的相互理解并促进两国之间的观光业与发展。

## 奥斯卡中的华人身影：让世界了解中国

李佳璇

日前，第86届奥斯卡奖提名名单在美揭晓，功夫电影《一代宗师》获得最佳摄影和最佳服装设计两项提名，创造了近年来华语电影征战奥斯卡的最好成绩。时隔多年，中国元素再次现身奥斯卡，让世界有更多的机会了解中国。

由王家卫执导的电影《一代宗师》依旧以中国功夫为题材，将中华文化融会贯通，其独特的古典美学视角也为它赢得了海外观众的肯定，并收获近十年来的北美票房最高纪录。“《一代宗师》的中国元素很鲜明，电影刚在北美上映，我便邀请朋友来看，这确实是一个向他们传播中国文化的好机会。”来自加州大学洛杉矶分校的中国留学生王同学说。

值得肯定的是，随着中国声音及软实力的全面增强，世界把目光更多的投向了东方。

时隔多年，奥斯卡中终于再次出现华语电影，也是让世界了解中国的绝佳机会。早前，《霸王别姬》、《大红灯笼高高挂》等题材虽画面冲击力强，寓意深刻，但都只体现了华人落后、愚昧的一面。而《一代宗师》不仅仅是单纯的功夫片，更是一部具有哲学底蕴和中国文化内涵的“宣传片”。导演王家卫则表示，希望能够通过这部影片让美国观众更多地了解中国文化和影片所包含的哲学思想。

美国好莱坞知名电影导演理查德·安德森曾说过，“就像大部分中国人没有来过美国一样，许多美国人也没有去过中国。看电影是他们了解世界其他国家的一种很好的方式。”希望未来的华语电影能够真正走出国门，让更多的华人出现在国际舞台，让世界了解中国。



《一代宗师》剧照

图片来源：新浪网



## 欢乐度春节

## 华人心理健康敲警钟

崔安琪

近年来，随着华侨华人对身体健康的日益重视，他们遭受身体疾病困扰的情况已得到缓解。但是，华人社区出现的一系列问题却给华人群体的心理健康敲响了警钟，他们的心理健康问题引起社会的广泛关注。

## 华人健康受困扰

在海外辛苦打拼的华人群体的健康情况如何？他们是否感到幸福快乐？答案或许并不乐观。

近日，相关调查统计数据发现，虽然与白人、黑人和拉美裔相比，华人群体相对较瘦，但却未必更健康，高血压和高胆固醇等健康问题让华人群体压力很大。身体方面的问题易被发现与重视，那么心理方面的问题该何去何从呢？

世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。据外媒报道，华人社区不断出现的一系列问题令全社会困扰，例如久病的华人耆老上吊轻生，年纪轻轻的华人因精神疾患无法正常工作和生活等，华裔的心理健康程度、社会适应能力等同样需要社会的关注。

加州大学伯克利分校心理学教授彭凯平在洛杉矶举办的世界积极心理学大会上指出，华裔的心理健康问题非常严重，精神疾病常常酿造家庭悲剧。其中



心病还须心药医

来源：桐庐新闻网

文化适应不佳和传统观念上对心理问题的关注不够是造成华裔心理问题严重的两大因素。

## 心理疾病缘何生

专家分析，华裔群体心理疾病的成因有二，一是文化差异给华裔群体带来的不适应感，二是中国人的传统观念中对心理问

题不够重视，经常把所有心理问题当生理问题对待，误将心理疾病认作“精神病”，对自身的心理问题更是不愿示人、讳疾忌医。

外部面对着文化适应的挑战，而内部又对心理健康问题不甚了解，因此华裔群体的心理健康问题越来越严重。在遭受心理疾病困扰的华裔群体中，老人、年轻人首当其冲。

当地时间1月18日晚，一台融合中国文化和西方风情的“北美2014欢乐春节”好莱坞中国新年晚会在洛杉矶比佛利山希尔顿酒店举行，数百名各族裔民众欢聚一堂，庆祝中国传统新年的到来。

图1：俄罗斯裔小朋友演唱“茉莉花”。

图2：中国风舞蹈。

图3：江南丝竹演出。

毛建军摄（中新社发）

对华裔老人来说，他们在生理上日益衰老，语言、文化适应能力相对中青年群体又普遍较低。海外和国内的社会文化背景不尽相同，他们内心的痛苦和压抑情绪难以排解，极易诱发心理疾病，不容小视。

对华裔年轻群体来说，他们有着很多青春期冲突和成长的烦恼。倘若家庭和社会疏于对他们的正向引导和心理教育，不同国家间文化观念冲突和自身青春烦恼往往让这些年轻人备受困扰、甚至精神折磨。

## “心病”应该如何解

如何化解华人的“心病”、减少他们海外生活的不适感呢？

专家建议，华人“心病”莫硬撑，心理健康不能等。在现代社会，每个人都面临着重重压力，也会随之产生各种各样的情绪问题。有负面情绪不可怕，可怕的是不能及时疏通负面情绪，造成负面情绪的累积，长此以往损害身心健康。

华人群体要积极应对环境的变化，多给自己正面的心理暗示，让自己保持良好的精神状态，舒缓身心，努力适应新环境，在工作和生活压力面前保持好心态。

对华人心理疾病患者来说，他们更应正视自身的病症，摆正心态，与心理医生坦诚沟通，而非一拖再拖，不愿将自身患病情况示人，继续封闭内心，造成病症加重。

值得欣慰的是，近年来心理健康正在受到越来越多人的重视，越来越多的华人开始学习心理学，成为专业人士。而受到心理疾病困扰的华人也开始积极寻求心理疏导，我们有理由对华人心理健康的改善充满期待与希望。