

纽约华裔青少年频自杀

华媒呼吁：为失意者点燃一支蜡烛

崔国真

这些年，随着华人移民美国越来越多，华裔青少年因心理问题自杀也呈现上升趋势。不久前，纽约先后有3名华裔青少年在一个月内踏上不归路，均以投海自尽的方式结束了自己的花样年华。几位当事人都曾心理抑郁，且在自杀前均或多或少出现过症状，但家长们因忽略而没能及时采取措施救下这些年轻的生命。



心理健康不够重视

资料显示，近40年来美国青少年自杀的比例增加了4倍，从每十万人2.7人上升到每十万人11.3人。资料还显示，在美国每年死于自杀的人要多过被谋杀的人。自杀是所有美国人的第11大死亡原因，但在年龄为15至24岁的美国青少年中，自杀是导致死亡的第三大原因，仅次于意外及恶性肿瘤。在加拿大，自杀是导致青少年死亡的第二大原因。

在过去30多年里，美国亚裔的抑郁症表现严重，自杀死亡已成为美国亚裔的第五大死因，而在美国非西语裔白人的死因中只排行第九。在美国65岁以上的妇女中，亚裔老年妇女的自杀率最高。2005年，亚裔老年妇女的自杀率更是非西语裔白人自杀率的1.6倍。年龄介于15至24岁之间的亚裔美国年轻女性死于自杀的比率也高于其他族裔。

尽管纽约华人社区屡屡发生自杀事件，但隐藏其后的心理健康与精神疾患问题却一直不被华人所重视，甚至得不到正视。

心理疾病需早求医

阳光心理安康中心主席、精神心理专科医生陈张栩表示，华裔对罹患精神疾病感到羞耻，认为只有疯子、傻子才会去看精神医生，结果导致心理疾病愈加严重，最终导致自杀悲剧发生。她说，有的华裔家长明明已意识到问题的严重性，但受习俗与偏见的影响，认为“家丑不能外扬”，

不愿让外界知道孩子患有精神或心理疾患。在这种矛盾心态与文化的影响，导致孩子的问题越发严重。

纽约市心理健康协会、心理安康热线亚裔外展主任罗洁表示，华人父母常常自己有心疾而不察，潜移默化传递给下一代；此外，华裔家长对孩子罹患精神疾病的漠视，可能也与他们学历不高、工作时间长，很难陪同子女共同成长，为摆脱现状又对子女的期望高等有关。而有的青少年刚到美国不谙英文，社交圈子又窄，对未来感到渺茫，常常不开心，可是与父母辈又没法沟通，父母没有这方面的知识，结果令问题更加恶化。

华裔杰佛瑞·李因失恋跳海自杀。对此，罗洁表示，作为老一辈的华人移民，在观念里认为碰到失恋没什么大不了的，总会过去的，而不在意，最终导致悲剧发生。罗洁指出，杰佛瑞在失恋后表现的状态也是抑郁症的一种，在学名上被称为“反应性抑郁症”，它直接由强烈的精神刺激或持久的精神紧张等应激因素（如失恋、失业等）诱发。若家长对抑郁症等疾患有一定的认知，悲剧有可能会避免。

家长关心避免意外

对于华社青少年接连自杀，陈张栩医生在表示悲痛的同时，更大声强调自杀是可以预防的，生命是可以拯救的。通过了解自杀的范围与程度、学习辨别自杀的警告征兆以及学习何时大声寻求帮助，任何人都可参与自杀预防。

她举例说，一个年轻病人就是因为母亲对抑郁症有一定认知而避免了悲剧发生。这名企图自杀者是一名华裔大学生，某日清晨5点多，他在自家车库里发动汽车，准备用汽车尾气自尽时，一直密切关注他的母亲及时发现孩子的自杀企图而救下儿子。

如何识别自杀的危险信号？在不久前由阳光心理安康中心主办的“拯救生命、预防自杀”心理健康活动上，该中心医生、婚姻家庭治疗师陈厚恺做了详细讲解。他表示，青少年在采取自杀行动前通常都会有预警，如果能够及早辨识出青少年自杀的前兆，便能够做到早期预防而采取必要的措施。

陈张栩表示，自杀的问题不是单一个人能解决的，必须要有相关人员、家长、老师及医疗人员的通力合作。如果你认为身边的人存在有自杀倾向，请多给予关心，这如同为他们点燃了一支照明的蜡烛。

心理安康热线亚裔外展主任罗洁则表示，如果你或你关心的人经常感到担心、害怕、紧张或焦虑或悲伤或抑郁，近期遭受痛失亲友或其它重大打击，有伤害自己或他人的想法或行为时，可向心理安康热线求助，该热线为民众提供有关心理健康、压力管理、个人、婚姻、家庭等问题的咨询及适当的转介和危机处理服务，力求说服民众正视问题，寻求合适解决方法。

（摘自美国《侨报》）

左图：朋友送一名自杀身亡的少年最后一程。

●美国 华人月饼畅销

杨青

美国洛杉矶圣盖博谷的华资糕饼商家于近日拉开月饼制作战幕，各月饼商家制作的月饼种类百花齐放。部分商家甚至在今年第一次开发通过网络销售，洛杉矶华人制造的月饼走出了圣盖博谷，打入了全美市场。

“往年都是中秋节之前两三星期才开始生产月饼，但今年订单来得特别早。”在洛杉矶地区拥有十多家分店的小雅屋饼店负责人比利表示，本地月饼战提前开战，近年还不多见。据不完全估计，今年圣盖博谷区生产月饼的华人糕饼店家，至少在15家左右，产量却有望占到整个全美华人月饼市场的将近半数，其中大部分来自网络订购。“我们的月饼今年第一次推出网购。”比利表示，作为家族企业的第二代华人糕饼师傅，他的市场开发思路与父辈有所不同，“很多新移民和年轻人喜欢月饼和喜欢过中秋节，无论是自用或送礼，小小月饼都别有情趣。”

圣盖博谷的一位糕饼店店长表示，在洛杉矶生产月饼30多年，喜欢月饼的人越来越多，而要留住客人，得随时看准他们的口味。

（摘自美国《世界日报》）



台式酥皮月饼目前还是纯手工完成，月饼师傅相当用心。



中国游客在奥克兰

新西兰成中国游客新宠

魏茗

体，占据了大约一半的比例，但中国人已经稳居第二达到了10%左右。今年上半年，来到新西兰的中国游客也同比猛增22%，至225400人。在澳大利亚，中国人已经取代新西兰人成为最主要的游客群体。2016年上半年，来到澳大利亚旅游的新西兰人从去年同期的587100人增加到602000人，而中国人却同比猛增22%，达到了624000人。

新西兰旅游主管部门也发动推广攻势，在中国推出主题广告。面对家庭旅游、户外旅游和自驾游等，都有相应的措施来吸引和配合。今年4月，总理约翰·基访问上海时，大胆预言说，在并不遥远的未来，每年到达新西兰的中国游客就将达到100万，还说他已经注意到，一些中国人因为旅馆房间不足的缘故，不得不选择躲开旅游高峰到来。

（摘自新西兰中华新闻网）

《福布斯》网站日前刊文称，新西兰是目前中国游客最爱去的国家。由于恐怖袭击和难民等问题，不但法国和比利时的中国游客大幅度减少，甚至瑞士第二季度也出现了中国游客同比缩水20%的情况。唯有德国做到了今年前5个月中国游客同

比增加4%，但这很大程度上还是因为商务旅行较多的缘故。

中国人还在继续出国旅游。《福布斯》网站刊文称，只是他们会选择那些更加安全的地方，比如新西兰。虽然澳大利亚人仍然是新西兰最主要的外国游客群

●西班牙

布里韦加薰衣草园 中国游客纷至沓来

赵珉



布里韦加的薰衣草园

块种满了薰衣草的“宝地”之后，分享在了朋友圈，被很多人转载，随即引发了当年夏天不少华人驱车前往布里韦加“看草”，也有一些马德里当地旅行社组团前往，但是发团率并不是很高。但是今年，从一入夏开始，众多旅行社打着“西班牙的普罗旺斯之旅”的旗号，组团看薰衣草。布里韦加似乎是一夜之间就火了，这个安静的小村子就这样一跃成为了热门旅游目的地，估计当地的旅游局也是万万没想到到这样的结果。沉寂了多年的宝地一下子被中国游客们给激活了。

记者采访了从事旅游行业的罗女士，她说，今年从6月底开始就陆续有中国游客前往布里韦加看薰衣草了，基本上每隔一天就会有旅行社发团，有时候那里一次有好几个旅行社的团，“一辆大巴差不多五六十个人，你想看看，几辆大巴同时去那里就能有好几百个人，这还不算自驾游的，尽管我不能给出准确的数据，但是今年夏天去看薰衣草的中国人保守估计就有两三千人。当地市长曾说，来布里韦加看薰衣草的游客大部分都是中国人。”

（摘自西班牙欧浪网）