



# 反應快 行動早 加國華人贏了戰疫上半場

今年初開始席卷全球的新冠病毒肺炎（COVID-19）疫情，已經導致2000多萬人染病，直迫1918年橫掃歐洲的西班牙大流感。至8月12日，全球確診新冠病毒肺炎2057萬例，死亡74萬例，其中加拿大分別達到12萬例和9004例。這場令人談虎色變的世紀大瘟疫，雖然最早爆發於中國武漢市，但令人驚訝的是：不僅中國成為最快控制住疫情的國家，海外華人在疫情泛濫的各個住在國也堅持了比之其他族裔最低的感染率。大量統計數據和媒體報道顯示，從歐洲新冠病毒重災區的意大利、西班牙、法國，到確診病例已超500萬的美國，受歧視最嚴重的華裔華僑群體，新冠病毒感染率卻最低，因病死亡率也更低。其中，華人占25%的意大利普拉托，華人感染率只有意大利平均水平的一半。在加拿大的情況，也是大致如此，除了個別華人護老院早期曾一度爆發集體感染外，極少聽聞有華人中招染病。奇跡是怎樣創造出來的？加拿大本地專家總結說：反應快、行動早、守規自律、互相關愛，支持華人社區贏得了抗擊新冠病毒病疫情上半場的勝利！

本報記者 馬克



## 數據：華人感染率最低

多倫多市公共衛生局7月30日向社會公布了全市新冠病毒COVID-19感染分布和各族裔社區感染情況。公共衛生部門在5月20日至7月16日收集的數據顯示，多倫多報告的新冠病毒感染病例中，83%病例為少數族裔社區成員，但根據2016年多倫多人口普查資料，全市總人口中只有52%的人屬於種族群體。總體來看，全市少數族裔人口感染率比白人高出很多，每十萬人中確診病例為231人，而白人每十萬人只有50例。

該報告進行的病例族裔細分顯示，感染率新冠病

毒最多群體是拉丁美洲裔，每十萬人染病者高達481例；其次是阿拉伯裔、中東裔或西亞社區，為454例；黑人和東南亞裔並列第三，都是334例；南亞及印度-加勒比裔224例。多倫多全市感染率最低的是包括華裔在內的東亞裔，每十萬人中只有40確診病例，低於白種人的每十萬人50例。

根據多倫多市公共衛生局數據，確診的黑人占全市報告病例的21%，但他們僅占總人口的9%；阿拉伯人、中東和西亞裔病例占11%，但他們僅占總人口的4%。此外，白人病例占17%，但他們占總人口

的48%，比例明顯低於黑人。東亞裔人口占全市的13%，但確診數僅占全市病例的4%。而且，在全市全部族裔中，也只有東亞裔和白人的感染率低於全市平均的145例。報告同時顯示，感染者中不僅少數族裔背景者多，而且經濟狀況差別很大。收入越低群體受新冠病毒影響越大，收入越高，所受影響越小。隨著收入水平增加，新冠肺炎病例數就明顯逐漸減少。

在加拿大西岸，華人聚居的卑詩省六月初公布的統計數據也顯示，全國華裔人口密度最高的列治文(Richmond)市是全省感染比例最低地區。該市

華裔人口比例接近60%，但每百萬居民中只有444人感染新冠病毒，比溫哥華市每百萬居民中832人感染低了近一半。而且自5月18日以來，列治文市再沒有新病例，是低陸平原唯一長久保持病例零增長的地區。當地傳染病專家表示，華人社區在早期預防病毒散播的努力獲得了回報。在政府尚未宣布戴口單和保持社交距離之前，華人社區都自發性地採取了相關措施，這值得嘉許。華人們的努力抗疫，也獲得了列治文市長的高度贊揚。卑詩省衛生官亨利醫生公開表示，疫情暴發以來，華人社區確實很認真地做足了保護措施。



大多倫多華人餐館設立消毒洗手點。

## 專家：華人抗疫非常努力



■ 環保專家湯友志博士。

一直關注加拿大疫情及抗疫工作的環保專家湯友志博士，對華人在這次新冠病毒大流行中的防疫表現，打了個80至85分的高分。在接受《加拿大商報》記者專訪時，湯友志博士認為：反應快、行動早、自覺自律，是華人在這次抗疫表現的最大特點，極大地降低了華人族裔的感染率，並對減緩新冠病毒流行、支持加拿大抗疫，作出了重要貢獻。

湯友志表示，新冠病毒疫情今年一月初在武漢爆發後，儘管加拿大政府後知後覺、遲遲不採取防禦措施，但華人華僑和留學生已經通過各種信息渠道獲知新冠病毒的傳染性和疫情的嚴重性，不顧本地人的異樣目光及不解，早早自發開展防疫自保工作，包括採購防護用品和抗病毒中藥，個人外出戴口單、回家洗手消毒，大量取消社團聚會和探親訪友，主動拉開社交距離；華人商店超市做好廣泛宣傳，安排場地消毒、進門測溫或要求顧客戴口單，努力防止病毒傳播。正是反應快、行動早、措施得力，為控制疫情在華人社區的擴散贏得了時間和主動。

另外，華人大都表現出很高的自覺自律性，保護好自己而達致保護家人和他人。湯友志表示，與西人只聽從政府指引及公共衛生官建議，強調個人自由甚至聽天由命的文化不同，對17年前Sars疫情衝擊談虎色變的華人及新移民，對這場突如其來的新冠病毒疫情及其高傳染性有著很高的警覺性。為防止出現社區感染，不僅自己小心，為家人做足日常保護工作，組織起來為醫院、華人養老院募捐防疫物資，為需要居家隔離的華人家庭提供接送、購物服務，努力幫助控制病毒的擴散流行。尤其在幾級政府發出居家緊急狀態令後，華人都很自覺地執行規定，餐館、商場、會所、公司全部封閉，人人居家上班、上課，不外出聚集和會友，主動隔離自己，更不會像西人哪樣搞沙灘狂歡、聯歡聚會、上街游行。他正在上大學的女兒從學校撤回家上網課後，也是幾個月未踏出過家門，完完全全做到了自我禁足。

湯友志表示，本地華人記憶猶新的是，在新冠

病毒疫情已經撲面而來、但加拿大公衛官還持不以為然態度的三月初，安省約克區華人家長曾起來呼吁政府要求學生戴口單上學、從疫區回來家庭的孩子執行自我隔離，盡管在當時的環境下引發了巨大的社會爭議，但後來證實這是必需且行之有效的保護公共健康、防止疫情在校園擴散的防疫措施。此外，對武漢爆發新冠病毒疫情後慘況和封鎖抗疫有深切了解的華人及團體，不斷通過不同渠道向三級議會議員、政府衛生部門，就盡早執行邊境檢疫、開展社區防控、落實醫院及個人防護用品供應及儲備等問題提出建議，介紹中國的抗疫經驗，大力推動加拿大政府投入新冠病毒疫情防控工作。湯友志說，加拿大的防疫工作和取得成效，華人的從中努力實在功不可沒。

受加拿大健康研究院資助委托，懷爾遜大學心理學家楊麗霞教授、紐芬蘭紀念大學流行病學家王培忠教授等正在開展的《疫情對華人社區心理和行為影響研究》中，收集到的初步問卷調查顯示：超過80%的受訪華人表示自己從疫情開始已採取戴口單、勤洗手、不聚會等個人防護措施。楊麗霞教授在接受《加拿大商報》記者專訪時表示，這個比率遠高於眾多調查所得的其他族裔人士採用個人防護措施的比率，反映華人在這次新冠病毒疫情中的防控工作做得甚好，人人非常重視、小心謹慎，措施做得很恰當和到位，並且能夠在積極做好個人和家人的自我保護同時，主動投身參與社會抗疫，開展宣傳、募捐，為養老院、醫院和其他有需要族群提供了大量幫助。

楊麗霞教授分析認為，在這次新冠病毒疫情中，華人感染率之所以甚低，在各族裔防疫表現中成績突出，首先是因為疫情最先爆發於中國武漢，華人也最早獲得大量疫情相關信息，對新冠病毒的傳染性、嚴重性早就提起警覺，明了新冠病毒的特性，掌握如何預防感染的基本知識，早早就投入防疫抗疫。而加拿大政府及西人主流社會對這次疫情的認知過程需要更多時間，應對政策明顯是緩慢了；其次，華人傳統文化中親情、利他因素占有核心地位，在知道新冠病毒疫情的嚴重性後，大家都主動做好個人自我防護，不希望因為自己染病而傳染到家人和他人，所以都一直很自律和小心謹慎，嚴格依照防疫指引和政府法令進行禁足防疫。反觀西人主流傳統文化則強調個人權利和自由，不願意自己的生活有任何約束，而且只有患傳染者才戴口單觀念根深蒂固，對疫情嚴重性一直認識不足，在行動上也不重視，甚至發生了不少抗議戴口單、反對政

府禁足令的示威，對疫情的防控造成一定阻力，造成疫情的反復。楊麗霞教授表示，自覺自律、嚴防死守，幫助華人社區成功地對抗新冠病毒疫情擴散，在後疫時期還必須繼續堅持。

本報記者留覽加拿大中文網時，也看到最多華人網民認為：華裔普遍都戴口單。東亞裔最自律。東亞裔為什麼感染率會這麼低，主要的原因是自律！幾個月沒有聚會，沒有社交，盡量少出門，其它族裔能做到效果是一樣的！也有網民表示：一方面華裔比較惜命怕死，注意社交距離，戴口單；另一方面財務狀況比較保守，存得下錢，關鍵時刻不出去工作也活得下去。拉美裔一方面不在乎的人多一些，另一方面更多的人不得不出去工作。華裔多從事it、金融等可以在家上班的工作也是一部分原因。

約克大學災難與緊急情況管理教授Aida Mamuji最近一項研究發現，大多倫多地區華人對COVID-19很早就作出迅速而積極的反應，只不過被污名化和種族主義掩蓋了。該研究報告發現，在整個大多倫多地區實施保護措施之前，唐人街的一些餐館就已經要求工作人員進行體溫檢測和戴口單了，而且多倫多中區唐人街商業促進會還為餐館設立了數百個消毒洗手點。早在一月和二月份，華人社區就已經開始保持社交距離。但當時各級政府官員卻還鼓勵公眾繼續生活，甚至宣揚可以外出用餐購物；3月中旬，加拿大全國才進入封鎖狀態；5月份，公共衛生官才終於承認口單的作用，開始呼吁大家戴口單。他認為，華人社區採取的許多有效行動，領先了所有人，包括我們的公共衛生官員，我們的政府官員。



■ 心理學家楊麗霞教授。

BR1. 在疫情期间，您是否为了应对疫情做出以下调整？		是	否
• 避免外出用餐	①	②	
• 避免乘坐交通工具	①	②	
• 避免到拥挤的公共场所	①	②	
• 避免探亲访友	①	②	
• 取消了出行计划	①	②	
• 囤货囤粮	①	②	
• 更频繁打扫或消毒房间	①	②	
• 保持室内空气流通	①	②	
• 更注重个人卫生（比如：洗手，消毒，戴口单，手香，用面巾纸等）	①	②	

BR2. 在疫情期间，您有没有尝试过大麻？  
① 从来没有，将来也不打算尝试 ② 有，疫情期间初次尝试 ③ 有，疫情开始之前就尝试过，疫情期间也在用 ④ 没有，以前尝试过，但疫情期间没有 5. 没有，但近期准备尝试

### 二、新冠病毒相关情绪自我评估 (CPDI)

请阅读以下句子并如实评定每种情况在新型冠状病毒疫情流行期间的过去一周之内出现的频率。

	从不	很少	有时	经常	总是
1. 我比平时更容易感到紧张和着急	0	1	2	3	4
2. 我心里烦躁、感到莫名的不安，到处采购超量的口单、中藥、消毒水及生活物资等	0	1	2	3	4
3. 我会不由自主的想象家人或自己被感染的场景，对此感到烦躁及恐惧	0	1	2	3	4
4. 我感到无助且空虚，感觉做什么都无济于事	0	1	2	3	4
5. 我对新型冠状病毒患者及其家属的经历感同身受，感到悲伤、难过	0	1	2	3	4

■ 《疫情對華人社區心理和行為影響研究》調查問卷部分內容。



## 憂慮：抗疫中的社會融入和負面心理



■ 溫哥華唐人街石獅遭人塗污。

今年初新冠病毒疫情爆發以來，加拿大華人一邊是奮力抗疫成績卓著、亮點多多，受到主流社會點贊；但另一邊卻是華人因疫情而遭到辱罵、毆打、歧視，唐人街建築被塗鴉時有報導。種族歧視，是華人在此次疫情中需要抗擊的不亞於新冠病毒的另一種社會病毒。

心理學家楊麗霞教授告訴《加拿大商報》記者，從今年三月份開始的《疫情對華人社區心理和行為影響研究》課題，將用兩年時間完成，屆時將向社區和政府提交一份關於華人在疫情中心理和行為總體表現、問題及對策建議的報告。其中，華人社區在疫情中遇到的歧視及造成的心理影響，自然是個繞不開的問題。從已經收回的初步調查問卷和針對性個人訪談結果來看，有11%的華人表示自己親歷過因為疫情而帶來的種種歧視。華人社區進行過的其它民調中，也反映疫情期間華人或亞裔遭到種族歧視數字也是明顯比過去升高。



■ 多倫多華人商場餐廳執行封閉令。

環保專家湯友志博士表示，加拿大在歷史上對華人的種族歧視一直都存在，只不過平時大家相安無事而並不引起人們注意，但一旦發生災難疫情或大事件，這種歧視或衝突現象就會浮現出來。疫情發生以來，加拿大幾級政府在壓制種族歧視抬頭方面是做了不少工作的，也沒有將疫情政治化和在追究病毒起源問題上大做文章，但免不了社會上會有種族主義者借疫情遷怒於華人，尤其在目前中加關係惡化、疫情又最先爆發於武

漢、中美互相就病毒起源上互相甩鍋攻擊的大環境下，華人社區很容易成為一些人攻擊、歧視的對象。在這方面，需要政府和全社會共同努力，一起進行應對。

湯友志博士同時表示，華人這次疫情中對遭到種族歧視的感覺增加，也反映了華人在社會融入過程中還有大量工作要做：一是不用對種族歧視問題過於敏感，將社會上的惡作劇行為都上升到種族歧視的高度，進而不利於自己對社會的融入。已經見諸報道的一些街頭罵人、商場灑潑實際上是一些小流氓惡行，這種現象經常都會碰到。二是要利用好加拿大的民主體制，通過英文媒體等渠道向主流社區多做宣傳解釋工作，消除文化誤會、努力避免衝突。像疫情之初，華人出外戴口罩時遭到的辱罵甚至攻擊，大多是由口罩文化認知差異造成，因為亞裔有口罩文化，但西人傳統上有傳染病人才戴口罩的觀念，也害怕被認為有傳染病的人到處跑和接近他；之前約克區家長呼吁學校要求學生戴口罩回校，出發點是好的，但卻被人認為是搞種族歧視而引來非議，問題是這些家長提出呼吁的方式未能被公眾容易接受。因此，華人主動在主流社會宣傳、解釋族群理念、傳統文化和行為習慣，爭取不同族裔的理解，變得非常必要而且迫切。



■ 華人社團為養老院醫院捐贈防護用品。

楊麗霞教授表示，新冠病毒COVID-19大流行爆發期間，對華人首當其衝的是恐懼、焦慮和恐慌。由於疫情起源與中國大陸（第一個受COVID-19影響國家）的緊密聯繫，加拿大華人社區最容易受到新冠病毒疫情的攻擊。從《疫情對華人社區心理和行為影響研究》課題初步資料可見，這場疫情對華人社區除了生意損失、失業增加等經濟上的打擊外，還造成了大量心理和行為上的負面影響，比如，因為失業或生意關停帶來的經濟壓力和情緒焦慮；外出會不會受到種族歧視；學校關閉後孩子呆在家上網課，產生新的子女教

育問題，親子關係出現挑戰；政府緊急狀態令期間，夫妻整天宅家而引起的摩擦糾紛現象增加、人際關係緊張等，這需要引起社區高度重視。而他們正在大多倫多地區（GTA）進行的《疫情對華人社區心理和行為影響研究》，旨在通過評估中國移民對COVID-19的知識、態度/信念和保護措施，確定當前正在進行的自我支持志願者計劃的具體需求，並評估COVID-19大流行產生的心理影響，例如抑鬱症、焦慮症，從而提出標準化措施和應對策略，為社區及政府作出決策參考。



■ 多倫多華人商場要求戴上回罩購物。

楊麗霞教授認為，這場疫情何時結束還是個未知之數，也無法預測，但我們可以控制和做得到的繼續做好個人防護工作，同時積極調整自己的情緒、保持心理健康，合理安排工作生活，學會舒緩自己的精神壓力，遇到精神壓力問題應主動與家人溝通，取得社區或專業機構的幫助。她表示，加華心理健康互助群（WeSupport）等機構，目前開設了大量專門針對華人提供的心理輔導、課程講座，在社會上收到的效果和反應都很好，建議華人積極參與。



■ 總理杜魯多三月中才發布全國緊急狀態令時，華人社區早在兩個多月前已主動投入抗疫工作。