

POV

社群教育&对话
讨论手册



电影概要

张侨勇 导演作品

www.pbs.org/pov



电影概要

《武汉，武汉》是一部观察性纪录片，记载了2020年二月和三月间疫情高峰期的武汉。电影近距离地接触了老百姓的生活，远不同于大数据和新闻头条。《武汉，武汉》以深入人性的角度地记载了疫情初期，从广大群众到一线医疗人员与病毒这个无形杀手的对抗。

影片追随了五个扣人心弦的故事：新冠重症医院里一位慈悲为怀的急诊室医生和临危不惧的重症室护士；一位充满爱心的志愿者心理医生；一对坚韧的母子新冠检测阳性后在苛刻的医疗系统里找出路；一名接送医疗工作者的志愿者司机和他怀胎九月的妻子。

《武汉，武汉》是我们所有人疫情经历的见证。无论是在哪个国家，没有人能对疾病免疫，而求生的艰难印证着我们共同的人性。

内容预警：《武汉，武汉》是聚焦于个人的，关于新冠疫情最初的故事，而当下疫情仍在继续影响百万人的生活。请注意关于疫情的讨论可能会唤起身边的人悲痛的回忆或感受。因此，我们在手册末尾包含了一个“[着陆](#)”活动，可以在活动的结尾和期间随时练习。

如何使用本手册

- 2 电影概要
- 3 如何使用本手册
- 4 来自电影创作人的信
- 5 电影：参与者
- 7 主要议题
- 8 背景信息
- 15 讨论提问
- 20 讨论手册作者

本手册是一份对话的邀请。它基于人和人之间的连结，呼吁观者通过《武汉，武汉》来与家人、朋友、同事和社群成员交流。与其发起非黑即白的辩论，本手册应被用于开放式的对话，帮助观者互相理解、倾听、交流想法、开阔思路。

手册中的提问适用不同年龄和种类的观众，旨在引发对影片中的议题的思考。建议根据需求选择一两个话题深入探讨。因为新冠病毒至今仍然是我们生活中的一部分，我们身边的亲友、邻居和社群人员都还在被它深深地影响，这部电影可以是我们所有人的沉思。从叙事、配乐到人物，电影中的各处细节都提醒着我们的共同的人性，和世界各地的我们共享的爱和生命。

更多活动策划和主持提示，请访问：

<https://communitynetwork.amdoc.org/>.



作为在美国长大的华侨，我一直致力于讲有层次的、有人性的故事，而不是概括任何一个人或民族。单一的民族主义是厚重的城墙，《武汉，武汉》意在拆掉这面墙。我们在影片中拍摄的每一个人物都有各自的毅力，但是放在一起，他们代表着危机中承载希望的人性。我创作这部影片的很大一部分原因，是世界各地当局关于疫情的不实报导扭曲了疫情的事实，引起了各地针对亚裔的种族歧视。而到头来，是一线的工作人员、志愿者和我们每一个老百姓要小心翼翼地渡过这个前所未有的历史危机。在系统和政府帮助不了我们的时候，我们一起度过难关。

——张侨勇，电影导演



YIN



XU

DR. XIANNEN
ZHENG

XUILI



LAILAI

DR. GUIQING
ZHANGGRANDPA
SHEN

SUSU



WUHAN CITY

殷先生，30岁，志愿者司机，工人

因为疫情封城而被烟草厂开除之后，殷先生开始当志愿者司机，接送医护人员往返隔离酒店和医院。无法忍受隔离在家和怀孕妻子单调的生活，他向乘客寻求建议，也通过志愿服务尽到了疫情中的一份责任。

徐女士，23岁，导游，殷先生的妻子

徐女士怀胎足月，即将在全面封锁的武汉生出一个“疫情宝宝”。第一次当母亲的她需要面对病毒对这个家庭隐形的威胁。而她的丈夫殷先生决定冒险当志愿者司机，在她看来是逃避当准父亲的责任，让她更受煎熬。

郑先念医生，35岁，急诊科主任

郑主任所在的武汉市第五医院是第一个被指定的新冠肺炎重症医院。作为急诊科的主任，他承受着无法丈量的压力，面临有形和无形的路障，还随时都有感染病毒的危险。尽管医院资源紧缺，他坚持跟时间赛跑，救死扶伤的同时鼓励着身边过劳的同事们。

张桂青医生，55岁，心理医生

张医生是一名从新疆来到方舱临时医院支援的心理医生。哪怕在方舱期间获悉父亲确诊肺癌晚期，她还是在方舱内帮助病人，引导他们克服隔离中的心理困难。

苏苏，34岁，重症病房护士

苏苏负责的重症病房里住着新冠病情最严重的病人。她耐心地照顾每一个她的每一个病人，尤其是15号床的“倔爷爷”。她住在为医务人员指定的隔离酒店，无法回家见丈夫和两个孩子。在这非常时期，她把关心都给了她的病人。

刘秀丽，41岁，来来的母亲

新冠肺炎检测阳性之后，刘妈妈和她的儿子来来在方舱临时医院隔离观察。医院规定三次新冠检测阴性才可以出院，而面临着方舱即将封仓，母子出院的未来渺茫。刘妈妈在规定苛刻的医疗系统中为自己和孩子求生。

来来，9岁

年幼的来来还不完全理解住在方舱临时医院意味着什么，只用妈妈的手机玩游戏度日。看到妈妈对他的保护，他决定哪怕自己可以先出院，也要跟在妈妈身边。

沈爷爷，56岁

沈爷爷是王苏苏护士看护下的15号床病人，他被医护人员戏称“倔爷爷”，倔强的态度是武汉中年男子给人的普遍印象。

《武汉，武汉》记载了疫情最初的几个月里，全球最先被封锁的中国武汉。在未知和恐惧充斥的当时，电影艺术家们记录了平凡百姓的生活和生存，互帮和互助。这些故事涵括了各种主题，尤其适合对以下的讨论：

- 新冠肺炎
- 医疗
- 精神和健康和创伤
- 看护
- 多代家庭
- 育儿
- 友情
- 悲痛和哀悼
- 社群、志愿者、互助
- 逆境和勇气
- 意识形态和误传误报



疫情的最初几个月

“大家一开始对这个病毒过于乐观了。”

— 武汉医疗人员

“这场疫情前所未有。我们知道的不多。犯错是有可能的。”

— 郑医生，武汉市第五医院急诊室医生

- 2019年12月12日，中国湖北省武汉市的一批病人有气短发烧的症状。两周后，世界卫生组织被告知武汉有一波病因不明的传染性肺炎。初步推断，最初爆发的地点是武汉的华南海鲜市场。
- 2020年1月7日，中国当局确认一种新型冠状病毒是肺炎的病原体，但并不清楚病毒的传染性多高。在春节即将到来之际，当局依旧允许武汉居民自由活动。
- 2020年1月23日，中国为了控制新冠病毒 (COVID-19) 封锁了武汉，将其在接下来的六个月与外界隔绝。世界卫生组织确认了新型冠状病毒会在人和人之间传染，但还没有宣告这是一个国际突发公共卫生事件。此时估计新冠病毒在武汉封锁之前被传播到中国其他城市的可能性是369。
- 2月11日，世界卫生组织为这个新型冠状病毒命名COVID-19。
- 2月底，意大利和中国都已成为新冠肺炎多发地。接下来的一个月，新冠病毒传播到了全球各地。
- 经过一段时间世界各地的科学家和非政府组织的调研，华南海鲜市场最有可能是病毒的起源地。跟任何其它的病毒一样，病毒学家会继续积累新的研究，获取新的数据以继续确认新冠肺炎的起源地。

参考文献:

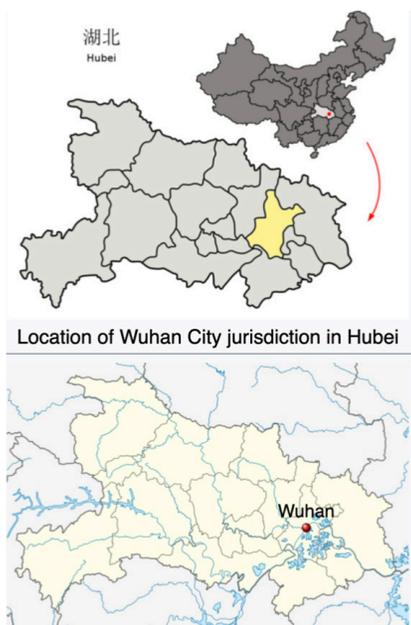
Sencer, David J. "CDC Museum COVID-19 Timeline." <https://www.cdc.gov/museum/timeline/covid19.html>

Cohen, Jon. "Do three new studies add up to proof of COVID-19's origin in a Wuhan animal market?" *Science*, 28 February 2022, <https://www.science.org/content/article/do-three-new-studies-add-proof-covid-19-s-origin-wuhan-animal-market>.

Zimmer, Carl and Mueller, Benjamin. "New Research Points to Wuhan Market as Pandemic Origin." *New York Times*, 27 February 2022, <https://www.nytimes.com/interactive/2022/02/26/science/covid-virus-wuhan-origins.html>.

Zhanwei Du, Lin Wang, Simon Cauchemez, Xiaoke Xu, Xianwen Wang, Benjamin J. Cowling, and Lauren Ancel Meyers. "Risk for Transportation of Coronavirus Disease from Wuhan to Other Cities in China." *Center for Disease Control and Prevention (CDC)*, May 2020. https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/5/20-0146_article

武汉和疫情



(来源: <https://en.wikipedia.org/wiki/Wuhan>)

COVID-19 cases in Wuhan in December 2019
The map shows that most of the earliest cases of COVID-19 were in close proximity to Huanan Market, even if they were not directly connected with the market through working there or visiting. This suggests that transmission in the community around the market was occurring in December 2019. The map is based on a subset of data from 174 COVID-19 cases in and around Wuhan (1).

- Home address of cases with epidemiological link to Huanan Market
- No link to Huanan Market
- Market + Hospital



1. Jinyintan Hospital; 2. Wuhan Central Hospital, Houhu Branch (no. 2); 3. Hubei Provincial Hospital of Integrated Chinese and Western Medicine; 4. Wuhan Central Hospital, Nanjing Road Branch; 5. Tongji Hospital; 6. Union Hospital; 7. Zhongnan Hospital; 8. Wuhan Jiangxia First People's Hospital

(来源: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.abm4454>)

武汉是湖北省的省会，人口约一千一百万，是扬子江沿岸重要的交通和工业中心，也是最先检测到新冠肺炎的地方。2019年年底，一批病人被转到武汉最好的传染病医院——金银潭医院。他们都患有肺炎，伴随发烧、咳嗽和呼吸困难的症状，CT图上肺部有大片白色。但除了肺炎之外，无法判断具体的疾病。随着更多类似症状的患者来就诊，17年前非典型性肺炎的场景开始浮现。2019年12月31日，中国国家卫生健康委员会到达武汉。经过工作组和专家组的拜访和研究，委员会也得出了病毒性肺炎的结论。

新冠肺炎造成的第一例死亡发生在2020年1月2日。第二天，四家中国顶级医疗机构前所未有地从金银潭医院取样进行了检测。十天后，这个“未知”的肺炎被命名为“新型冠状病毒肺炎”—— COVID-19。1月20日，当局在全国新闻发布会上宣布新冠肺炎在人和人之间高度传染。

三天后，武汉宣布了前所未有、与世隔绝的封城，封锁了每一个进出通道。平日里挤满行人、机动车和自行车的街道空无一人。在《武汉，武汉》中我们目睹了这个城市的转变。随着病例的不断攀升，医院床位越来越稀缺。两间紧急临时医院在两周内被建成并填充好预制的病房和设备。1000床的“火神山”医院在2月3号开门接诊；5天后，1500床的“雷神山”医院也开门接诊。体育馆和会展中心都被临时改装成了隔离中心，托管需要隔离和观察的人。为了应对病例的攀升，全中国各地超过三万八千名医疗工作者飞到武汉支援。

4月8日，封城76天后，武汉解封。

参考文献：

“Coronavirus doctor: ‘Everyone is stuck here and can’t leave.’” *BBC News*, January 23, 2020. <https://www.bbc.com/news/world-asia-china-51222384>.

Gan, Nectar. “China lifts 76-day lockdown on Wuhan as city reemerges from coronavirus crisis.” *CNN*. April 8, 2020. <https://www.cnn.com/2020/04/07/asia/coronavirus-wuhan-lockdown-lifted-intl-hnk/index.html>

Ramirez, Leo, Sebastian Ricci, Hector Retamal. “Life in the time of coronavirus: the epicenter.” *Agence France-Presse*. February 2, 2020. <https://correspondent.afp.com/life-time-coronavirus-epicenter>

Williams, Sophia. “How can China build a hospital so quickly?” *BBC News*. January 31 2020. <https://www.bbc.com/news/world-asia-china-51245156>

Worobey, Michael. “Dissecting the early COVID-19 cases in Wuhan.” *Science*. November 18, 2021. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.abm4454>



集体性的压力和创伤

“我们的医疗工作者会受到很大的创伤。这是一个过程，但是会变好的。”

— 郑医生，武汉市第五医院急诊室医生

新冠疫情造成了全球的集体压力和创伤。医疗工作者和一线看护人员更容易经历不良心理反应，如焦虑、抑郁和失眠。对于武汉的工作人员来说，这些不良反应更为严重，因为他们对病毒毫无准备、一无所知。再加上死亡人数不断增加，教育、工作和生活都被打断。“准备和预期对心理创伤有非常重要的缓冲作用，有所准备会减弱被压倒的感觉”¹但是随着疫情加重，不确定性越来越多，而这些精神上的问题也在积累。

电影中受访的人都开放地分享了他们的生活，让观众有难得的机会可以感受到他们的恐惧，体会到第一批经历疫情的人的脆弱。在漫长的疫情期间，人与人的连结也变成了稀有资源，但是通过电影，观众有机会见证别人在疫情中面临的困难。

以下是几个突出武汉人的个人和集体创伤的场景：

- 早在2019年12月30日，武汉中心医院的李文亮医生就对医疗界同行发出了关于病毒的警示。他是很多人的英雄。《武汉，武汉》中有一幕是放满蜡烛的李文亮医生的祭台。他于2020年2月7日因新冠肺炎过世。
- 电影中，我们第一次见到心理医生张桂青是在方舱临时医院门口，她在跟11个志愿者心理医生打招呼。张医生肯定了大家的牺牲和心理上的压力：“我们都有自己的困难和恐惧。”然后她带着志愿者进入临时搭建的更衣棚，换上全身防护服，身上唯一的标记是防护服上用黑色马克笔写的名字。
- 分配心理咨询时，一位医生直接地说：“你不要问我这句话，我现在可以告诉你，我这个舱里面每个人都需要心理，包括我。”

¹ <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0267315#pone.0267315.ref008>

- 在一系列心酸的场景中我们看见王苏苏护士的感情浮现，从剪短头发到分享她回到重症病房的决定。她说：“这件事情反正大家都在面对，至少能做到让我自己以后不后悔。”
- 郑医生回忆除夕夜，超过1000名新冠患者在医院里排队，挤得像菜市场一样，照CT或者输液要等六，七个小时。晚上值班的时候看到没有床位的病人睡在椅子上。他对着镜头说：“怎么会这样？什么时候是个头？给人感觉也不叫绝望，但是没有希望……我跟一个非常好的同学说，要是万一我不能出来，在力所能及的范围之内，我家小孩的事情一定要拜托你。我只跟他说过这件事。”

参考文献：

Dong, Joy. “Two years after his death, the Chinese doctor who warned of the virus is remembered.” *New York Times*. February 7, 2022. <https://www.nytimes.com/2022/02/07/world/asia/chinese-doctor-li-wenliang-covid-warning.html>

Kuo, Lily. “A year after Wuhan coronavirus lockdown, trauma runs deep in China’s ‘Hero City.’” *The Washington Post*. January 22, 2021. https://www.washingtonpost.com/world/asia_pacific/wuhan-lockdown-coronavirus-china/2021/01/22/0d35e6d6-5612-11eb-acc5-92d2819a1ccb_story.html

“Wuhan’s Hidden Trauma: After the COVID lockdown.” *AlJazeera*. August 24, 2021. <https://www.aljazeera.com/program/witness/2021/8/24/wuhans-hidden-trauma-after-the-covid-lockdown>

Bo Yu, Donell Barnett, Vidya Menon, Lara Rabiee, Yinelka Silverio De Castro, Moiz Kasubhai, Eren Watkins. “Healthcare worker trauma and related mental health outcomes during the COVID-19 outbreak in New York City.” *PLOS ONE*. April 29, 2022. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0267315>

疫情中的创意和连结

2020年2月，电影开机的时候，武汉已经封城了一个月，正是疫情的第一次高峰。

导演张侨勇“继承”了电影的原素材时，他立刻被其中的人物和人性吸引了。他又被告知这三百多个小时的电影是30多个电影艺术家在武汉拍摄的。他们原本在扬子江边收集素材，却在几周之内被困在了封锁的武汉内。他们很快换了角度，利用这个机会做他们擅长的事——拍摄武汉的老百姓。这些平凡人在非常时期慷慨地打开了他们的生活，分享了他们的故事。

张导演在旧金山国际亚裔媒体电影节的采访中提到：“当时我们（北美）正在经历第一波疫情，而我看到的素材记录了普通人、医疗工作者和一线人员在疫情初期的经历。那都是我从来没有见过的影像，不是片面的新闻素材，而是私人的、有感情的、立体的故事。”张导演还提到，这是他第一次没有在现场拍摄，而是安全地在他多伦多的家里工作。他通过其他的摄影艺术家的眼睛，拼凑了故事，选出了场景，创造了这个武汉疫情的“时间囊”。

《武汉，武汉》显著的特点之一，是制作电影的过程反映了在艰难的时刻，人与人之间也可以有创意的连结和合作。不管你是在镜头前、镜头后还是以其他的创意途径释放。创意的表达让个人可以在孤立中找到连结。

参考文献：

Chung, Yung. “How Yung Chang turned 300 hours of footage from Wuhan’s early pandemic into a gripping documentary.” *CBC*. May 12, 2021.

<https://www.cbc.ca/arts/how-yung-chang-turned-300-hours-of-footage-from-wuhan-s-early-pandemic-into-a-gripping-documentary-1.6022285>

Yuill, Bessie. “Coronavirus: Documentary crew stranded in Wuhan unveil eerie viral short film of abandoned city.” *Independent*. 20 February, 2020. <https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/films/news/coronavirus-wuhan-the-long-night-documentary-short-film-a9346626.html>

Hansika Kapoor and James C. Kaufman. “Meaning-Making Through Creativity During COVID-19.” *Frontiers in Psychology*. December 18, 2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7775492/>

Cher-Yi Tan, Chun-Qian Chuah, Shwu-Ting Lee, and Chee-Seng Tan. “Being Creative Makes You Happier: The Positive Effects of Well-Being.” *International Journal of Environmental Research and Public Health*. July 18, 2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8305859/?report=classic>



讨论提问

开启对话

《武汉，武汉》的配乐、对话和取景都巧妙地编织在一起，反映了疫情的不安、恐惧和张力。看完这部纪录片，给自己的情感留一刻时间，深呼吸。利用张医生在方舱医院给病人推荐的技巧：

睁开眼睛。

让自己回到现实。

不断告诉自己：“现在是好的。现在是安全的。没有人能伤害我。”

看完纪录片后：

- 《武汉，武汉》让你有什么样的感觉？你如何描述这部电影？
- 你跟电影中的哪些主要人物有共同之处？在哪些方面？
- 电影中哪些场景最让你吸引？
- 看电影的哪一个部分让你难以承受？如果有的话，这部电影在哪些方面疗愈或帮助到了你？

我们共同的人性

“山川异域 风月同天。”

- 长屋王，公元7世纪

《武汉，武汉》的核心是人和人之间互相帮助、一起渡过难关。我们在殷先生当志愿者司机；郑先念医生和王苏苏护士的牺牲；理发师免费帮医护人员剪头发中都可以看到。

当殷先生问他接送的医生怕不怕，医生回答说：“医生有什么好怕的？要是医生都害怕病人怎么办。”然后他问殷先生当志愿者多久了，并且肯定他承担风险，殷先生也只是说：“我们只是给你们出一份力。”

- 回想一下，你在疫情期间向谁寻求过支持？又向谁给予了支持？
- 你有没有注意到《武汉，武汉》中的人物跟疫情中支持你的人有什么相似的特点、动力或是情感？

殷先生和他的妻子徐女士在封城期间生出了他们的第一个孩子。他们从怀孕到生产的过程跟疫情发展的并行是一个值得探讨的主题。

- 这两条如此不同的故事线如何影响了你对电影的感受？你觉得殷先生和徐女士的故事和郑医生、张医生、王苏苏护士的故事有什么联系？
- 这些不同的现实（围绕着死亡的围绕着新生的）如何反映了我们共同的人性？
- 当殷先生说宝宝很勇敢时，徐女士提到在疫情中生产的恐惧。你如何描绘他们性格和感受的跨度？
- 你有没有想要分享的疫情故事？有没有一个故事是你还没有机会讲的？

我们共同的经历

“灾难是一个不正常的事件。我们经历这个事件之后，出现任何心理反应都是正常的。不管我们曾经烦躁过、绝望过、恐惧恐慌过，这些反应都不为过。内心的变化也会带动身体产生变化。”

— 张医生 《武汉，武汉》

“疫情中不要慌，抗疫人人有责”

-武汉市公告

新冠疫情是一个全球的经历，给很多人造成了创伤。不稳定的环境、情感和经济上的压力都是普遍的，超越国界的经历。世界各地的医疗组织分享信息和资源，让我们意识到了人类的相互依赖，我们需要彼此才能生存。我们共同经历的伤痛、不安和恐惧也连结着我们、提醒着我们不是孤独的个体。

- 武汉的一线医疗工作者经历了无法想象的创伤。没有足够的先例和信息，像郑医生一样的医生背负了太多。
 - 看过《武汉，武汉》之后，你会如何描述片中的医疗工作者、他们的工作和精神？
- 哪些场景反映了这些人的力量、正直和牺牲？
- 给疫情雪上加霜的是全球信息的传播，各类谣言和不实信息、阴谋论、病毒的政治化。
 - 知识、信息和苦难之间有什么关系？有什么重要的关联我们需要指出？
 - 你有没有经历过不实信息造成的伤害性的，让困难的局面加剧的行为？
- 如果愿意分享，能否举例你在疫情中经历的压力和焦虑？这些感受是如何影响你的身体的？你有没有用一些技巧和方法来面对这些感受？
- 如果你是一线的医疗人员，你有没有对《武汉，武汉》中的一些场景感同身受？在哪些方面？

李文亮医生

李文亮医生（享年34岁）是武汉的一名眼科专家。他是第一批在网上警告病毒可能高度传播的人之一。他在2019年12月底在医学院同学群里分享了这条信息。2020年1月初，报导表示他被医院领导和警局传唤，并签下“训诫书”表明自己的警告是“不实非法谣言。”

李医生不幸感染了新冠病毒，在2020年2月6日离世，留下一妻一子和一个还未出生的孩子。在《武汉，武汉》中，我们看到武汉中心医院门口放的李医生的纪念台，有鲜花、蜡烛和他的遗像。有一排医疗人员向他鞠躬敬礼。卡片上写着“英雄，一路走好！”还有“李文亮医生您走好，我们不会忘记您！”

- 你觉得导演为何把李医生的纪念台放进了电影里？
- 你会如何描述这个纪念台？
- 悼念的仪式、或者逝者的记忆对悼念的人来说是如何重要？这对我们的社会来说有什么长期的影响？
- 你自己的社群中有没有类似的纪念方式？如果有，它们给活下来的人提供了什么？

最后的感想：疗愈、希望和生存

在疫情爆发的两年后观看《武汉，武汉》可能会感觉很遥远，也可能感觉历历在目。全球的疫情并没有消失。不同的变种还在爆发，新冠的长期影响也还不完全明朗。失去亲友的人，每天都在面对新的现实。

在讨论的最后，可以重述我们生存和抗疫的各种挑战。这种肯定对观众来说可以是疗愈的。可以让观众们开放式地分享，也可以选择沉默一刻，为疫情中所有人做出的牺牲致敬，哀悼逝去的生命，这些都可以是疗愈的活动。

在这一刻后，可以考虑以武汉人的精神结束讨论。在《武汉，武汉》中，我们一次看到他们在未知中顽强的精神。他们的勇气、爱心和正义是值得尊敬和鼓励的。

- 回望疫情中你的社区，有什么回忆是你想保留的，有什么回忆给了你力量，让你想要分享？
- 你对我们大家有什么希望？对下一代和我们为他们留下的世界有什么希望？

“着陆”活动：呼吸练习

这个活动可以插入讨论的任何一个环节，可以很有效的帮助释放难以承受的情感或是焦虑的思绪。也可以让人有安定舒适的感觉。邀请所有人加入这个呼吸练习，一步一步来。作为主持人，你可以朗读下面的步骤，并为参加的人数出“4,3,2,1”来引导他们的呼吸。

1. 找到一个舒适的座位坐下，把脚放到地上。
2. 想象头顶触天空，轻轻地坐直。
3. 如果你觉得舒服，可以闭上眼睛，或者看向地面，放松眼皮。
4. 慢慢的向前滚动你的肩膀，然后向后。
5. 歪头左耳碰左肩，停三秒，然后右耳碰右键，停三秒。
6. 从鼻子深呼吸，让胸口浮起来，肺部扩张，数四下，4,3,2,1.....然后憋气。
7. 憋四下，4,3,2,1.....慢慢呼气。
8. 呼气也是四下，4,3,2,1.....然后憋气。
9. 憋四下，4,3,2,1.....然后吸气，4,3,2,1.....
10. 重复5到8轮呼吸练习。

资源和行动

在疫情中，针对亚裔的种族歧视和暴行不断攀升，以下是一些资源供我们了解当下的问题，并学习如何采取行动，创立一个更健康安全的社区：

- [Stop AAPI Hate National Report \(Through December 2021\)](#) 停止歧视亚太裔国家报告（至2021年12月）
- [Asian American Health Initiative Mental Health Library](#) 美国亚裔心理健康图书馆
- [Responding to Trauma in Your Classroom](#) 在教学环境中应对创伤
- [AANHPI List of mental health and behavioral services in all fifty states](#) 五十州亚太裔心理健康和行为服务清单
- [Download Stop AAPI Hate Signs](#) 下载“停止歧视亚太裔”标语

支持哀悼者和精神健康的资源：

- [Red Cross Virtual Family Assistance Center](#) 红十字会线上家庭帮助中心
- [Because I Said I Would](#) “因为我说过我会”
- [National Suicide Prevention Lifeline](#) 国家自杀预防生命线
- [Grief Anonymous](#) 匿名哀悼
- [Grief Share](#) 哀悼分享
- [My Grief Angels](#) 我的哀悼天使
- [NAMI \(National Alliance on Mental Health\)](#) 国家心理健康联合会

讨论手册作者



Blueshift

Education

在 [Blueshift Education](#)，我们发展的课程、资源和工具帮助加强对于社会正义的了解，培养同情心，带来有意义的长远改变。

讨论手册制作人，观点栏目

Courtney Cook, PhD | 教育经理

William Tolliver, Jr. | 教育助理

感谢检阅本手册的人：

张侨勇 || 导演，《武汉，武汉》

黛安·莫伊·关 || 制作人，《武汉，武汉》

中文翻译：彭形影