

來自前線的切實聲音：

COVID 引發的廣泛共鳴

社區合作思想夥伴專案

政策、機構和社區

洞察報告



思想夥伴

Chaune Fitzgerald, Women of Wisdom – TriCities

Ben Danieon 博士，社區宣導者

Gloria Rodriguez, LatinX Unidos of the South Sound

JanMarie Olmstead, American Indian Health Commission

Jordan Chaney 文化工作者、詩人

Kathleen Wilcox, African Americans Reach & Teach Health

Lin Crowley, Asian Pacific Islanders Coalition SPS 及 Multicultural Center of the South Sound

Faina “Lua” Pritchard, Asia Pacific Cultural Center

Lynese Cammack 青年社區宣導者

Mayra Colazo, Central WA Disability Resources

Megan Veith, Building Changes

Mohamed Bakr, Muslim Community Network Association

Mulki Mohamed, RuntaNews

Pa Ousman Joof, WA West African Center

Priya Jayadev, Clallam Mosaic: Intellectual & Developmental Disability Services

Todd Holloway, Center for Independence

Van Kuno, Refugee & Immigrant Services NW

Vincent Perez, Equity Institute

Zyna Bakari, Urban League of Metropolitan Seattle

特別感謝 Center for Community Relations and Equity 的工作人員：
Anastacia-Renee、C. Davida Ingram 和 Fathiya Abdi，以及社區合作
夥伴：JM Wong、EJ Juarez、Elisa Murray、Alex Bergstrom、以及
Charlie McActeer

本專案從華盛頓以
社區為基礎的
疫情前線人員那裡
獲得了公平見解。

本文件的資金（部分）是由 Washington State Department of Health（華盛頓州衛生部）透過 Centers for Disease Control and Prevention（疾病控制和預防中心）的資助予以提供。本出版物及其作者所表達的觀點並不代表 Washington State Department of Health 或 Department of Health and Human Services（衛生與公眾服務部）的官方政策，並且提及商品名稱、商業慣例或組織機構也並不意味著已獲得美國政府的認可。

目錄

政策洞察 8

社區參與
協作
資料公平
政策的變化
青少年

COVID-19 資料 19

種族差異與 COVID-19 資料
COVID-19 住院資料

機構洞察 24

包容性
語言無障礙性
創造性
數字公平性
差異性
教育
環境
資金
希望
規模

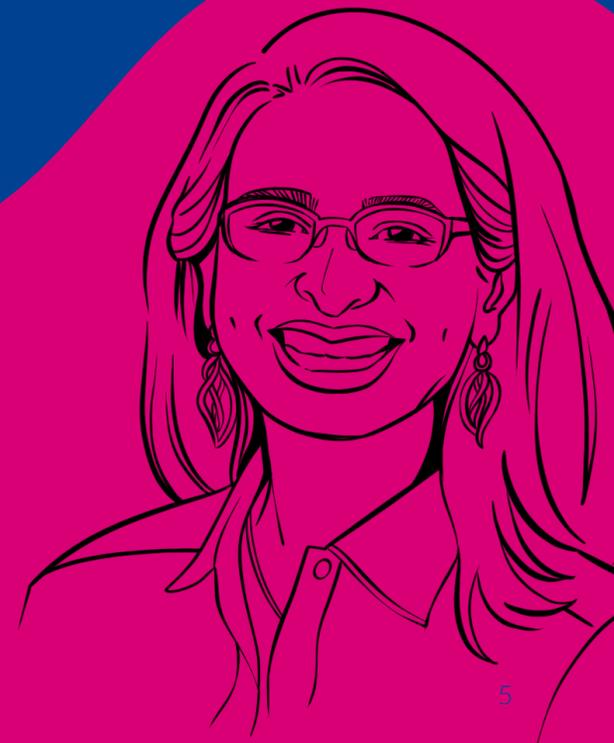
社區洞察 36

倡議
意識
聯繫
跨文化
代際溝通
隔離
目的

「我們人類認為自己處於
進化金字塔的頂端。」

看吧，一個單細胞病毒竟然能夠
如此輕易地擊垮我們。」

—Priya Jayadev



如果我們認真傾聽的話，COVID 給了我們關於珍惜生命的重要教訓

健康狀況不佳往往是被主流社會邊緣化的群體**認識**和**感受**排斥的真正含義的方式。COVID 展示了公共衛生領域幾大相互交織的危機 — 從後方民眾到工作人群，以及幾乎所有您能想像到的其他方面。

目前的疫情也與我們對待他人的方式密切相關。這場疫情生動地表明了預先存在的不平等性 — 種族不公正、能力歧視、高監禁率、糟糕的老年護理服務、學校到監獄的管道、缺乏工人保護、無薪或低薪就業、住房和食品不安全、社交孤立的痛苦、缺乏資源給那些與毒癮作鬥爭的人群、沒有醫療保健的人群、沒有網際網路的生活、切斷水電供應、沒有汽車或緩慢的交通、所有看護人員的壓力。

上面的例子還可以繼續列舉下去。

這些只是 COVID 迫使廣大社區和宣導者們大聲疾呼和反擊的一些危險交叉點。

這就是為什麼廣大政界人士、機構、雇主，有時甚至是普通人，都無法忘記在過去令人心碎的三年裡，COVID 無情地教給我們的教訓的原因。

讓我們牢記 COVID 教給我們的疫情後生活和未來危機的人生教訓



政策 洞察

在 COVID 的餘波未平之際，來自華盛頓的社區前線人員分享了他們對政策工作賦權的智慧。

政策洞察

- 社區參與
- 協作
- 資料公平
- 政策的變化
- 青少年

社區參與

以面臨障礙的人群為中心

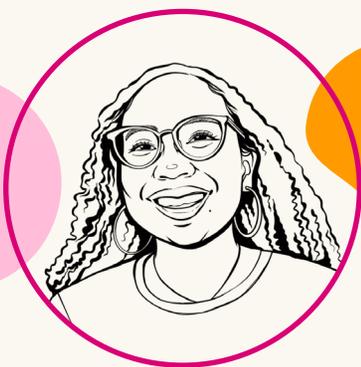
以面臨任何健康障礙的人群為中心，包括那些被監禁的人、住房和食物無保障的人、無證件的人、應對藥物濫用和行為健康問題的人、看護人員、低/無收入者。

制定包容性的社區參與指南

做到隨時都可以提供社區參與指南，提供對象包括從深色到白皙膚色、所有體型、年齡、性別表現、髮質、面部特徵、經濟背景的人。

以黑人、原住民、太平洋島民、西班牙裔/拉丁裔、以及黑人、原住民或有色人種 (BIPOC) 面孔的人群為中心

讓黑人、原住民、太平洋島民、西班牙裔/拉丁裔、BIPOC 的面孔清晰可見，並作為視覺規範的中心。我們希望在此作品中看到我們自己的形象。

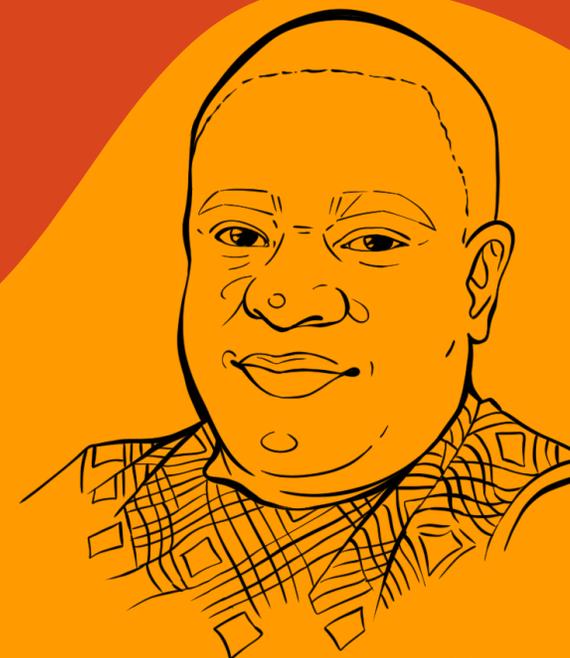


「非常不幸的是，我們需要 COVID 才能獲得任何形式的資金或支持，

才能為我們的社區做我們多年來想做的事情……

才能打開這個安全的空間，讓我們可以為廣大孩子和老年人提供服務。」

—Pa Ousman Joof



社區參與

記錄集體的經驗教訓

記錄集體的經驗教訓，以明確的語言和明確的目標，在公共衛生的所有交叉點上為我們的社區建立問責制。

做出以社區為中心的決策

致力於以社區為中心的包容性決策，其應考慮到 — 過去和現在的排斥歷史因素。

與社區領導者攜手合作

與社區領導者攜手合作。根據不同的社區成員所關心的事情來與他們進行接觸。



協作

需要集體的努力

關注那些需要集體努力，而個人或單獨組織機構又無法完成的方法。

重視包容性的公民合作

重視並創造包容性的公民合作，先從社區領導以及擁有決策權和影響力的方面開始。

允許社區成員和工作人員參與

要靈活、敏捷、有策略、反應迅速。但是要為社區成員和您的工作人員放慢速度，以便他們能夠做好處理和充分參與，並提供他們最好的專業知識。

社區主導空間的資源清單

創建全州性的社區主導空間的資源清單，以協助建立夥伴關係。

協作

由經歷不平等對待的群體設計訓練並為其設計訓練

由經歷過大規模監禁、住房和食品不安全、藥物濫用、精神疾病、種族主義、體能歧視、年齡歧視、仇外心理、性別歧視、變性人和其他形式的排斥等不平等現象的群體設計訓練並為其設計訓練。

讓他們的天賦和願望成為焦點。

在社區內培養公民領導技能

在社區內培養公民領導技能，以便使這些領導機會可以廣泛地提供給代表性不足的群體並且可以與之相關。

分享大型機構的預算資源

以慷慨、大膽和負責任的方式分享大型機構的預算資源。



資料公平

公共衛生差異資訊

使有關公共衛生差異的資訊容易找到、可以搜尋，並以通俗易懂的語言予以表達。

社區來界定投資

為社區創造機會，以此來積極主動地對投資的內容/計劃進行界定。

資料分析訓練

對代表性不足的群體在資料分析方面的訓練進行投資，這樣廣大群體便可以在沒有把關者的情況下做出明智的解釋。

以人為本的架構

制定以人為本的架構，避免將因社會排斥和壓迫而出現差異的群體病理化，並要求進行更好的公民和社區投資。

公平的資料收集方法

承諾採用公平的資料收集方法（例如，語言存取，涉及基於社區的可信信使）。

可獲得的公共資金

為社區主導的資料收集提供公共資金，並繼續與受影響最大的群體建立重要的夥伴關係。

政策的變化

利用 COVID 的勢頭

利用 COVID 的推動作用，在衛生保健服務方面進行大規模的政策改革。

保持社區的參與

每一個決策空間都應該有可以使社區參與其中並可以對政策結果產生影響的政策、協議和行為。

聘用擁有生活經歷的多元化工作人員

聘用擁有不同生活經歷的工作人員，他們可以支持植根於經驗的工作/政策成果。

牢記公平的決策

請記住，公平的決策是我們提高不同膚色人種社區的疫苗接種率的原因。不要忘記，有時白人在得知是不同膚色人種需要幫助時，就會不重視安全問題。

青少年

對青少年進行投資

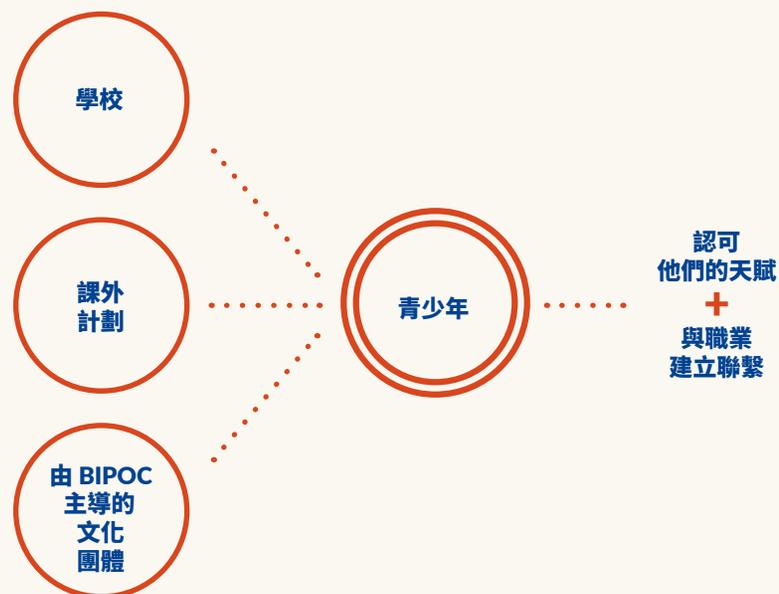
以 COVID 為契機，對青少年進行投資，特別是不同膚色人種的青少年、被監禁的青少年、無家可歸的青少年、食品不安全的青少年，但要透過認可他們天賦的方式來實現這一點。當社會對他們失望時，不要對他們進行汙名化或典型化。

與青少年建立聯繫

透過學校、課後專案、BIPOC 主導的文化團體與青少年建立聯繫，作為一種動態的社區參與方式。

追求公共衛生事業的發展

確保年輕人和他們的家人能夠從事公共衛生事業。



「傳說中，COVID 透過吞噬
我們的親人

來獲得更多條命（變異）。

但它主要是在錯誤資訊的受
害者身上大快朵頤。」

—Jordan Chaney



種族差異 與 COVID-19 資料

NH/PI+AI/AN

年齡調整後的 COVID-19 病例率最高

夏威夷原住民/太平洋島民 (NH/PI) 和美國印
第安人/阿拉斯加原住民 (AI/AN) 人群擁有
最高的年齡調整後的 COVID-19 病例率

種族差異 與 COVID-19 資料



美國印第安人/阿拉斯加原住民 (AI/AN) 人群的年齡調整後的死亡率相比亞裔和白人人群要高出 2.5 倍。

種族差異 與 COVID-19 資料



黑人/非裔美國人的 COVID-19 死亡率相比亞裔、白人和多種族人群要高出近 2 倍。

COVID-19 住院資料



在確診或可能的 COVID-19 病例中，夏威夷/
太平洋島民人群的**住院率最高**。

COVID-19 住院資料



在確診或可能的 COVID-19 病例中，
夏威夷/太平洋島民人群的**住院率**
相比白人人群要**高出 5 倍**。

機構洞察

關於 COVID，
社區前線人員希望
衛生機構記住什麼？

機構洞察

- 包容性
- 語言無障礙性
- 創造性
- 數字公平性
- 差異性
- 教育
- 環境
- 資金
- 希望
- 規模

包容性

阻止社區分裂

不要在我們的社區中製造分裂；這將使我們集體付出生命的代價。

瞭解各自的需求

以具體的方式想像被邊緣化的群體，並瞭解我們各自的需求與主流文化的不同之處。

對行為健康進行投資

要知道，在社會的各個方面都需要對行為健康進行大量的投資。

對經歷差異的群體進行投資

對廣泛存在差異的群體進行投資，特別是與 COVID 相關的差異。

計劃定期提供資源

計劃為處於殘疾司法交叉點的群體（BIPOC、LGBTIAA+、無家可歸者、被監禁者、老年人、低收入/無收入者、應對精神健康和藥物濫用問題者）定期提供資源。

制定一個規模和結構

制定一個可以包含上述內容的規模和結構。

語言無障礙性

提供多語言工具

從一開始便提供多語言工具，而不僅僅是英語或英語和西班牙語，設計多語言存取，使用美國手語翻譯。

記住我們的社交圈

請記住我們在當地社區的社交圈裡有許多不同的人。

著眼於全球性思維

著眼於全球性思維。在美國或華盛頓州，並非所有人都懂英語。

分攤費用

與社區團體分攤費用。這些資源非常昂貴。

提供翻譯服務

提供本報告的其他語言版本。

創造性

傳播公共衛生資訊

發揮創意。利用藝術和人文科學來幫助傳播公共衛生資訊（例如，故事、歌曲、小品、快閃活動、舞蹈、遊戲、圖片、播客、線上內容）。

與藝術家建立聯繫

與藝術家建立聯繫；他們非常有吸引力。

尋找有交叉生活經歷的藝術家

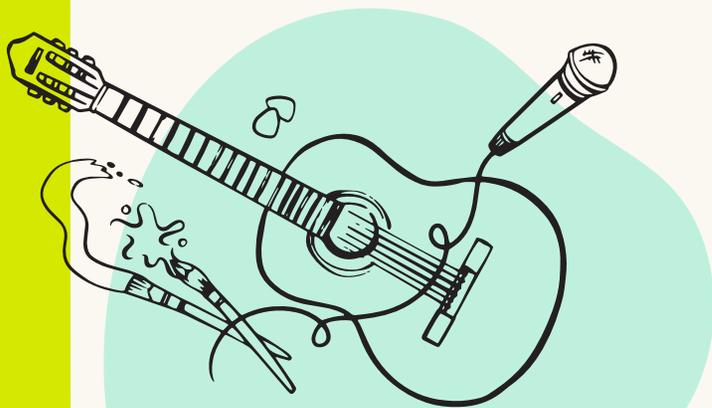
尋找那些生活經歷有交集的藝術家，如 BIPOC 藝術家、不同膚色人種的跨性別/酷兒藝術家、各種性別表現的不同膚色女性、被監禁的青少年和成人藝術家。

利用人文科學

利用人文科學來挖掘人類故事中普遍和具體的部分。

利用藝術和文化

利用藝術和文化將公共衛生帶入生活。



數字公平性

建立資訊共用系統

建立資訊共用系統，預想即使在有障礙的情況下每個人可能會如何使用數位內容（例如，引入熱點、使資訊易於在手機上使用、製作可以讓人們可以口頭分享的模擬版本、以及列印的紙質版本）。

透過高科技和低科技進行接觸

使用高科技和低科技的方式透過廣播、線上和面對面的方式與人們進行接觸。

差異性

解決種族和經濟差異問題

分享您是如何在工作計劃中解決種族和經濟差異問題的。

保護弱勢群體

請記住有多少人因為 COVID 而喪生。制定未來的政策，全面保護弱勢群體。

教育

設計教育專案

設計社區科學教育專案。

瞭解趨勢來瞭解差距

瞭解中學 (K-12) 和中學後教育 (大學) 的趨勢，以此來瞭解在科學教育方面存在差距的群體。

提供機會

我們需要獲得治療藝術、應對悲痛的支援、健康來實現良好發展，當我們在積極奮鬥時更需要這一切。

環境

設計戶外空間

設計戶外空間，使社區的人們能夠安全地聚在一起。

幫助人們瞭解暖通空調 (HVAC) 系統

幫助人們瞭解 HVAC (供暖、通風和空調) 系統如何過濾空氣，並為邊緣化群體提供此類資源的保障。

資金

反復進行快速反應

反復進行快速反應的籌資方式。

降低門檻

不斷降低獲取資金的門檻。

記錄需求

繼續記錄在滿足全州當地社區需求方面真正有幫助的事情。

共用社區投資儀錶板

共用社區投資儀錶板。

幫助建設基礎設施

幫助社區建設基礎設施以獲得大量的現金流入。

幫助進行規模設計

幫助邊緣化社區領導人進行規模設計，他們需要以數百萬美元為單位的資金規模進行思考。



希望

需要目標和希望

要明白，人們需要有目標和充滿希望，才能在充滿悲傷的危機中做出反應。

需要驅動力和聯繫

記住人們需要驅動力。我們需要感受到一種意義或目的感。我們不希望感覺自己像沙灘上的一粒沙子。這並沒有什麼幫助。我們需要聯繫。這會讓我們知道，我們並不孤獨。而不是作為個人或個別群體。

需要信念和鼓舞

請記住，快速響應人員需要我們的服務要有信念、意義和目的。我們需要政策制定者對我們的認可和鼓舞，因此我們可以知道我們的努力很重要。

「轉向更多的線上活動，如會議和招聘會，幫助我順利應對了在封閉期間的各種情況，並且找到了一個由志同道合者們所組成的團隊大家庭，並與之建立了緊密聯絡。」

—Mulki Mohamed

規模

提供神經系統方面的支援

瞭解社區公共衛生領導者在個人和機構層面非常需要神經系統方面的支援。包括思考系統和心理方面。

建立健康計劃

建立健康計劃，以此來支持社區前線人員的健康。

瞭解創傷是如何起作用的

瞭解原發性和繼發性創傷是如何起作用的。

使支持更加具有包容性

想辦法讓支持更加具有包容性，從而反映出工薪階層在身分的所有交叉點上的生活經歷。



「我覺得這些花是我的良藥。
灑下的斜陽是我的良藥。」

當事情變得可怕與可悲並且
不對勁時，可以抓住這些小
事來慰藉自己。」

—Zyna Bakari



「滿懷尊重之情。
即使是對那些
不願聆聽之人」

—Aunty Lua Pritchard



社區 洞察

COVID 「值得信賴的信使」希望
他們自己的社區能夠記住有關疫
情的哪些方面？

社區洞察

- 倡議
- 意識
- 聯繫
- 跨文化
- 代際溝通
交流
- 隔離
- 目的

倡議

組織和建立

共同組織起來，建立聯盟。

與立法工作人員會面

為專注於健康和健康平等方面的決策者提供協助的立法工作人員組織會議。這些專家可以幫助他們所協助的決策者確定優先事項。

分享本報告

以個人團體或聯合聯盟的形式分享本報告中的資訊，幫助推動集體願景的實現。

制定立場文件

制定一份立場文件，包括可操作的步驟以及組織簽名。

聯絡 WA DOH 的衛生部長

聯絡 Washington Department of Health 的衛生部長，瞭解關於 COVID 公平性的社區洞察的相關資訊。

意識

重視您的健康

記住您的健康非常寶貴。

要求的權利

您有權要求公共衛生部門幫助您照顧好自己，以及社區民眾也有同樣的權利。

活動應該反映您的情況

您非常重要。社區公共衛生教育活動應該反映您的生活。

獲得易於理解的資訊

您應該獲得易於理解的公共衛生資訊和事實，以便在醫療危機中保持強健的身體。

解決錯誤資訊的問題

當有親人和同事透過口耳相傳和社區管道傳播錯誤資訊時，請向他們講明此事。

聯繫

社交意味著身體健康

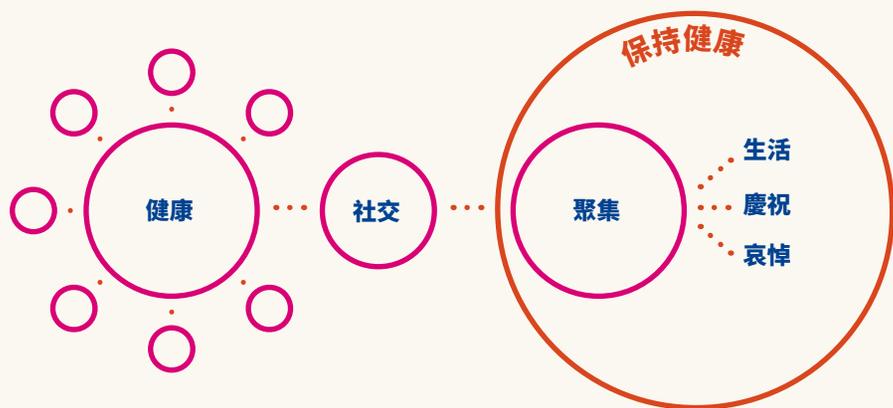
要知道，對於很多人來說，社交是健康的重要組成部分。

聚集意味著支持

聚集是如此有意義的跨社區活動或由於工作和學校生活的原因，常常是強制性的。我們需要支援來詮釋如何在保持健康的同時來慶祝、哀悼或過好日常生活。

一起保持健康

一起列出我們如何才能共同保持健康的方法，特別是如果這些變化與我們所熟悉的方式有所不同的情況。



跨文化

跨文化和多種族聯盟

積極建立跨文化、多種族的聯盟。

民族與社區媒體

與民族媒體、社區媒體合作。

多語言的重要性

如果非常重要，則應使用多語言的方式。

特定文化和跨文化活動

透過特定文化和跨文化活動，使美國本土/原住民、非洲裔/黑人、西班牙裔/拉丁裔、太平洋島民和 BIPOC 群體保持中心地位。

「是」 / 「和」的思維方式

使用「是」 / 「和」而不是「要麼」 / 「要麼」的思維方式來接觸所有不同膚色的人，並在相互尊重的情況下行動。



代際溝通

不同年代的人會有不同的共鳴

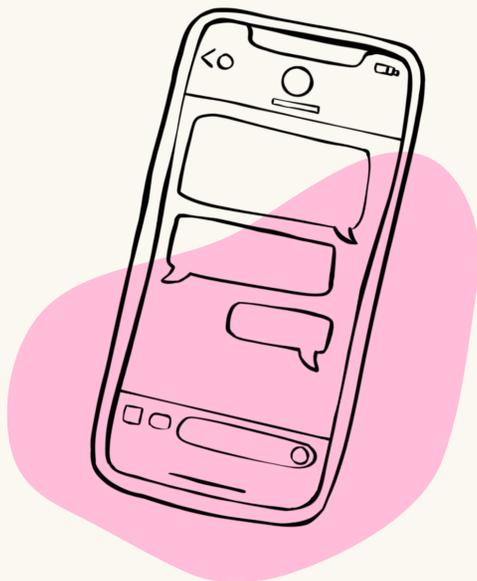
請注意，同一群體不同年代的人可能會對不同形式的交流產生共鳴。

不同的年齡段使用不同的管道

追蹤不同年齡段的人如何使用不同的管道。例如，年輕人會在 TikTok 和 Twitch 上使用現場直播。跨年代的人可能會使用 Facebook、Instagram 或播客等社交媒體。對於沒有網際網路的低收入群體來說，廣播和口口相傳可能是最民主的方式。

更方便的簡訊

記住，我們經常透過手機分享資訊，所以透過簡訊會使事情更便於分享。



隔離

將某些群體帶到最前沿

將被監禁的、住房和食品不安全的、無/低收入的人群體帶到我們社區工作的最前沿。

使人人人性化

隨時準備幫助那些在被收入、種族和價值神話劃分的世界裡很容易被排擠的人變得人性化。

目的

力量與團結

要知道我們人多力量大。團結可以使我們能夠共同創造出令人驚歎的解決方案，從而實現既周到又有效地解決我們的問題。

意義感和共同目標

要知道，社區成員集體需要感受到一種意義感和共同目標。聯繫是我們知道自己並不孤單的方式。我們需要彼此，我們需要願意改變的機構。

「疫情使人們走出舒適區，

訴諸直接行動。

在這個前所未有的時期，
一瞬間喚醒了

人們的集體意識和
道德靈魂。

一瞬間揭開了我們
所有人的面紗。」

—Jordan Chaney



感謝您花時間閱讀本報告，
並將其見解加入您所做的
的重要工作之中。



DOH 830-032 May 2024 Traditional Chinese
如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。
聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay)
或寄電子郵件至 doh.information@doh.wa.gov。