

今年五月：关注亚太裔传统文化，
守护心理健康。

五月，既是心理健康宣传月，也是亚太裔传统文化月。让我们在关注自身心理健康的同时，向亚太裔社群的历史与贡献致敬！本月，我们可以通过多种方式来支持亚太裔朋友、同事和亲人的心理健康。具体方法。



Take Action

FOR MENTAL HEALTH

要知道，亚太裔社群包含多种文化

因此，我们不能将如此多样的身份特征简单地归为一类。亚裔美国人和太平洋岛民是一个多元化的社群，他们来自80多个国家，使用2000多种语言和方言，拥有多种不同的信仰、传统、历史和心理健康经历。**请务必询问并提及具体的族裔或原籍国（例如，中国人、苗族人、菲律宾人、夏威夷原住民），而不要使用“亚太裔”这样宽泛的词语。**

探索亚太裔传统文化月的丰富内涵，通过
TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage
学习如何关爱身边亚太裔朋友、亲人和同事的心理健康。



我们应该了解并重视这种交叉性

亚太裔群体具有复杂且相互关联的身份。举例而言，某人可能是第一代美国人，有多元种族身份，并且/或者是 2SLGBTQIA+ 群体中的一员。这些身份层次会影响其心理健康经历以及所面临的挑战。

探索亚太裔传统文化月的丰富内涵，通过
TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage
学习如何关爱身边亚太裔朋友、亲人和同事的心理健康。



探索亚太裔的足迹，了解他们的历史与生活。

您的居住地可能有新迁入的难民，或者有大量的韩国居民。倾听他们独特的迁徙故事，了解他们各自的人生轨迹。剖析并破除自己潜意识中的偏见和一概而论的思维模式。倾听理解，探索未知，守望相助。这些举措对于遏制针对亚太裔的种族主义和歧视至关重要。

探索亚太裔传统文化月的丰富内涵，通过
TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage
学习如何关爱身边亚太裔朋友、亲人和同事的心理健康。



向亚太裔朋友、家人、同事和同伴表达关怀。

常问候，多关心，伸出援手，给予支持，任何时候都不晚。请注意，种族主义和歧视的经历可能会对个人心理健康造成影响。

探索亚太裔传统文化月的丰富内涵，通过
TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage
学习如何关爱身边亚太裔朋友、亲人和同事的心理健康。



成为坚定的倡导者和可靠的伙伴。

在职场和社区中，积极为亚太裔群体发声。积极倡导，用心倾听，构建多元化社交圈。关注亚太裔社群，分享互助资源，反对歧视，勇敢发声！

探索亚太裔传统文化月的丰富内涵，通过
TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage
学习如何关爱身边亚太裔朋友、亲人和同事的心理健康。

