

Life is all about change. Few know that better than Dr Jason Kwok. After working as an orthopedic surgeon in Hong Kong for almost 20 years, he moved to Canada in 1995 and—with a wife and 2 teenage sons to support—made the switch to family medicine. While his patients in Toronto's burgeoning Asian community were pleased to find a doctor who spoke Cantonese and Mandarin, practising medicine in Canada required some adjustment.


"The Asian and Canadian cultures are so different," says Dr Kwok. "It would be considered taboo by many Chinese doctors to openly discuss mental or psychological problems. My patients are also much more conservative about sex. And—to be honest—so was I," he grins. "It took me some time to become comfortable talking about these things."

But perhaps the biggest change since coming to Canada is the way Dr Kwok spends his time away from the clinic. "I was crazy about soccer in Hong Kong, but it was too cold to play outside during the Canadian winter," Dr Kwok says. Instead he turned to tai chi, a "year-round sport" that he says is "good for the whole body, improving coordination and elasticity."

A daily practitioner and a certified instructor with the Hong Kong Tai Chi Institute, Dr Kwok teaches classes 6 times a week—to both the elderly and the young, the healthy and the disabled, and Asian and non-Asian enthusiasts. "While everybody knows the importance of regular exercise," he says, "perhaps the best role model is the doctor himself."

He has also been able to indulge a lifelong love of Scouting. "I

wanted to join when I was a boy, but we didn't have the money," Dr Kwok says. "When we arrived in Canada, Scouting forced me to get out of the house, practise my English and meet more Canadians." Today, there are weekly meetings to attend, camping and hiking trips to plan, and community service projects to organize. Scouting is also something he can share with his wife, a leader with a local Markham troop.

So how does Dr Kwok balance a busy practice with tai chi classes, lectures, Scouting, his extensive charity work, and the weekly medical column he pens for the *Ming Pao Daily News*? "Some things never change," he says. "I still need my 8 hours sleep every night, so maybe the greatest gift God gave me is time management." 



Jason W.G. Kwok MBBS CCFP

Dr Kwok is a family physician in Toronto, Ont, and Medical Officer for St John Ambulance Brigade.

Dr Kwok est médecin de famille à Toronto, en Ontario, et directeur médical de la Brigade de l'Ambulance Saint Jean

Le changement est un incontournable de la vie. Dr Jason Kwok en sait quelque chose. Après avoir travaillé en chirurgie orthopédique à Hong Kong pendant près de 20 ans, il est venu s'établir au Canada en 1995 avec sa famille et 2 adolescents à faire vivre et s'est tourné vers la médecine familiale. Si ses patients de la communauté asiatique en pleine expansion à Toronto étaient ravis de trouver un médecin qui parlait le cantonais et le mandarin, il n'en reste pas moins que la pratique de la médecine au Canada lui a imposé certains ajustements.

«Les cultures asiatiques et canadiennes sont tellement différentes, explique Dr Kwok. Il est tabou pour de nombreux médecins chinois de discuter ouvertement de problèmes mentaux ou psychologiques. Mes patients sont aussi beaucoup plus conservateurs à propos du sexe. Et, pour être franc, je l'étais aussi, continue-t-il avec un petit sourire. Il m'a


fallu du temps pour me sentir à l'aise d'en parler.»

Mais peut-être le plus grand changement depuis son arrivée au Canada se situe dans les activités que pratique Dr Kwok lorsqu'il n'est pas à la clinique. «À Hong Kong, j'étais un passionné de soccer, mais il fait trop froid pour jouer dehors durant l'hiver canadien», dit-il. Il s'est plutôt tourné vers le tai chi, un sport quatre saisons, bon pour tout le corps, qui améliore la coordination et la souplesse.

Instructeur certifié de l'Institut de tai chi de Hong Kong et adepte quotidien, Dr Kwok enseigne à des classes 6 fois par semaine, autant aux aînés qu'aux plus jeunes, aux personnes en santé ou handicapées, aux enthousiastes, asiatiques ou non. «Tout le monde connaît l'importance de l'activité physique régulière mais le meilleur modèle de rôle, affirme-t-il, est peut-être le médecin lui-même.»

Il a aussi été en mesure de réaliser un rêve de jeunesse, celui de faire

du scoutisme. «J'ai toujours voulu être scout quand j'étais jeune, mais nous n'avions pas assez d'argent, raconte-t-il. Quand nous sommes arrivés au Canada, le scoutisme m'a forcé à sortir de la maison, à pratiquer l'anglais et à rencontrer plus de Canadiens.» À l'heure actuelle, il y a des réunions hebdomadaires, des voyages de camping et des randonnées à planifier, des projets de services communautaires à organiser. Le scoutisme est une activité qu'il a en commun avec son épouse, qui est chef d'une troupe locale à Markham.

Comment Dr Kwok arrive-t-il à faire un juste équilibre entre une pratique achalandée et des cours de tai chi, des conférences, le scoutisme, son diligent bénévolat et la chronique médicale hebdomadaire qu'il rédige pour le *Ming Pao Daily News*? «Certaines choses ne changent jamais, répond-il. J'ai toujours besoin de mes 8 heures de sommeil chaque nuit, donc le plus grand don que m'a confié Dieu est sans doute la gestion du temps.» 

“ Perhaps the best role model is the doctor himself ”

« Le meilleur modèle de rôle est peut-être le médecin lui-même »





PHOTOS (LEFT): Dr Kwok in uniform as Medical Officer for St John Ambulance Brigade (top). Dr Kwok giving a health talk in a community centre (bottom).

PHOTOS (RIGHT, TOP DOWN): Dr Kwok in uniform, displaying a tai chi fan, practising tai chi in the park, and teaching tai chi at the community centre.

PHOTOS (À GAUCHE): D' Kwok en uniforme de directeur médical pour la Brigade de l'Ambulance Saint-Jean (en haut). D' Kwok prononçant une conférence sur la santé dans un centre communautaire (en bas).

PHOTOS (À DROITE, DE HAUT EN BAS): D' Kwok en uniforme, avec un éventail de tai chi, pratiquant le tai chi dans le parc et enseignant le tai chi au centre communautaire.



PHOTOS: Laura Bombier, Toronto, Ont

STORY/TEXTE: William M. Glenn, Toronto, Ont

THE COVER PROJECT *Canadian Family Physician* has embarked on a project to assemble the portrait of family medicine in Canada. Each cover of the journal features a family physician chosen at random from our membership list, along with a short essay—a brief glimpse of the person and the practice. Over time, the randomness will become representative and the differences, taken together, will define what it is that all family physicians have in common.

LE PROJET DE LA PAGE COUVERTURE *Le Médecin de famille canadien* a entrepris un projet visant à tracer le portrait de la médecine familiale au Canada. La page couverture de la revue met en vedette un médecin de famille choisi au hasard dans notre liste de membres. Un court texte donne un bref aperçu de la personne et de sa pratique. Avec le temps, cette sélection aléatoire deviendra représentative, car les différences, rassemblées, feront ressortir ce que tous les médecins de famille ont en commun.