



# 爱心老人活动中心

Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

护理服务

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:

571-409-3345 (海伦)

703-626-2859 (崔小姐)

703-354-2323 (传真)

703-354-6767 转 112

(办公室李小姐)



急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)

维州最完善的活动中心



6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312



3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

证书课程, 小班上课, 政府资助, 完全免费

## 蒙郡华裔家长青少年心理健康急救员培训班开始报名

由马里兰州蒙哥马利郡卫生与公众服务部亚裔健康促进部 (Asian American Health Initiative, AAHI) 资助、大华府华裔社区健康服务中心承办的蒙郡华裔家长青少年心理健康急救员培训班 (Youth Mental Health First Aid Training) 将于 11 月 13 日和 12 月 18 日分别举办两期 (Zoom 在线形式上课)。这是一个由政府资助的社区健康教育服务项目, 对参加者 (限于蒙郡居民) 完全免费。青少年心理健康急救 (Youth Mental Health First Aid, YMHA) 是一项覆盖美国全国的心理教育公共培训项目, 旨在帮助家长了解有关精神疾病的警告信号以及如何在此类情况下有效应对青少年的心理健康问题。此次蒙郡华裔家长青少年心理健康急救员培训班将举办两期, 分别是 11 月 13 日 (周六) 上午 10 点至下午 4 点以及 12 月 18 日 (周六) 上午 10 点至下午 4 点。每期只接受 30 名蒙郡华裔家长参加, 总共是 60 个名额。名额有限, 报满即截止。现在开始报名, 机会难得, 请感兴趣的家长朋友们赶快行动!

心理健康问题 (如焦虑、抑郁) 在青春期很常见。美国流行病学的数据显示大约 50% 的青少年会有心理问题的症状, 20% 的青少年会有严重的心理健康问题。对于华裔青少年来说, 由于多方面的原因, 很多孩

子承受的社会心理压力要高于其他族裔青少年。目前在美华人多为第一代中国大陆移民家庭, 其子女出生于美国或幼年赴美。由于是新移民家庭, 文化冲突等多种原因给这些完全接受美式教育的孩子们带来了不少文化和身份认同上的困惑。华裔青少年常常感受到比其他族裔更大的社交和心理压力。有关数据显示, 亚裔美国青少年相对于其他族裔有较高的紧张、焦虑、抑郁等心理问题及自杀倾向。研究数据报道, 18.9% 的亚裔美国高中生报告曾考虑过自杀。而 COVID-19 全球大流行带来长时间的学校关门和长期居家, 以及和此次疫情中对华裔的种族歧视可能使华裔青少年的心理健康问题雪上加霜。为此, COVID-19 期间, 关于青少年的心理健康教育以及对华裔青少年的心理健康帮助尤其重要。为了有效的帮助孩子们, 家长们非常需要学习青少年心理健康方面的知识和帮助技能。

青少年心理健康急救员培训是美国心理健康委员会认证的课程, 通过培训, 家长们将学习青少年心理健康的相关知识, 并通过角色扮演等方式学习如何正确应对常见的青少年心理问题。用实证研究支持的技巧, 帮助孩子, 避免孩子陷入更大危机。马里兰州大学心理学系的王慈欣教授对该培训进行了文化修订, 使得这个培训更加适应

美国华人的文化。培训过程中您会学到如何识别心理健康疾病的症状, 并用五步法则及时帮助孩子。参加这个培训后, 家长们将能得到美国心理健康联盟颁发的青少年心理健康急救员的证书。

培训主讲人介绍

青少年心理健康急救员培训是统一教学内容的标准化培训, 英语授课。为了方便华裔家长的学习和理解, 我们邀请到了青少年心理健康急救员培训华裔培训师王慈欣教授作为此次培训的主讲人。王慈欣教授是美国马里兰大学心理咨询, 高等教育, 特殊教育系副教授、学校心理学项目主任, 著名期刊 School Psychology Review 副主编。她于 2011 年获得美国中西部著名的内布拉斯加大学 University of Nebraska-Lincoln 学校心理学博士学位, 并在约翰霍普金斯大学 Johns Hopkins University & Kennedy Krieger Institute 完成两年的博士后临床研究。她的研究方向包括: 学校以及家庭对于学生心理健康的影响和适用于华人青少年的心理干预。王教授先后发表了 60 多篇 SSCI 专业论文, 进行了 100 多次国际专业会议的演讲。她还主持过美国国家科学基金 (NSF)、美国心理学会 (APA) 以及美国学校心理学研究协会支持的多个研究项目。同时她热心服务于社区, 已在蒙郡举办了几十次关于心理健

康的培训。因为王慈欣教授多年来对美国亚裔做出的贡献, 她于 2017 年获得美国亚裔心理学学会杰出青年研究者奖。

如何报名?

报名条件: 家住蒙郡 (Montgomery County, Maryland) 的华人家长, 至少有一位 8-20 岁的子女。同时要求能全程参加这个 5 个多小时的课程 (上午 10 点到下午 4 点, 中间会有 lunch break。正式课前还需要看完两小时的网上预习视频)。报名方式: 网上报名。请通过点击报名链接 <https://forms.gle/Y5fAf2vAh5jevCir7> 或扫描文后的二维码照片进入后完成在线报名表。也可以登录我们的网站 [www.cachs.org](http://www.cachs.org) 填写报名表。报名时请选择您想参加培训的日期 (11 月 13 日或 12 月 18 日)。收到报名表后, 我们的工作人会上通过邮件或电话和您联系确认报名。有关问题可电话咨询我们: 240-618-7523, 301-661-8866, 571-437-2962。

大华府华裔社区健康服务中心 (Chinese American Community Health Services) 是一个目前完全由义工运作的社区非营利组织 (501c3 免税机构), 以致力于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。欲了解我们活动和服务的更多信息, 欢迎登录浏览我们的网站: [www.cachs.org](http://www.cachs.org)

(供稿: 大华府华裔社区健康服务中心)

## 健康月进入第三周, 惊喜不断, 令人瞠目结舌

——大华府第二届“金秋快乐健康月打卡赛”第三周公报

时间过得真快, “金秋快乐健康月打卡赛”第二周过去没几天, 第三周就头头是道的来啦, 令人猝不及防。就在我说话的功夫, 来自大华府 33 支代表队的不少运动达人正行进在林间巷陌和山水之间, 更有一些队员为即将举行的全马、半马大赛做着准备……这周又有不少新鲜事儿, 有的更是令人瞠目结舌! 各位别急, 好饭不怕晚, 请听本新闻官一一道来……

新闻一: 据本次大赛裁判组的统计, 三周时间过去了, 目前依然有 17 支队伍保持全卡 (无人缺勤), 这简直和奇迹差不多。我们现在关心的反倒不是最后有多少支队伍保持全卡, 而是在还剩一周的时间内, 这 17 支队伍有谁会不幸掉队, 哈哈!

新闻二: 据来自裁判组的报告, 截止目前, 已经有 4 支队伍的总成绩超过 1000 迈 (平均每周超过 330 迈); 已经有 2 位跑友的总成绩接近 300 迈 (平均每周超过 100 迈), 乖乖, 这也太, 太, 太牛了吧。

新闻三: 今天咱们说一个非常特别的故事。在当初大家热火朝天, 踊跃报名的时候, 谁都没有注意到, 由几位跑者虽然也报了, 并且有了自己的队名, 但身后却空无一人, 只是老哥一个。为了不辜负这几

位跑者的热情, 组委会特意在报名截止日期临近之际, 将这几位“生拉硬扯”, 组成了一个队, 名叫“五湖四海队” (名字还挺贴切)。令人没有想到的是, 尽管是临时组队, 尽管大家彼此都不熟悉, 尽管年龄参差不齐, 但队员们所迸发出来的参赛热情和全队的凝聚力却出乎所有人的预料。首先, 临时被拉来的队长尽职尽责, 一丝不苟, 示范作用非常突出。两位年逾 70 旬的老者既出工又出力, 根本不输年轻人。一位队员为照顾老人远赴外州, 不仅成绩优异, 而且一直保持全勤。一位队员腰部有伤仍坚持锻炼, 一次走不了两个迈, 那就三进三出, 每天都能“凑合”着完成任务。截止目前, 该队总排名名列 33 支队伍的 12 名, 让人在敬佩之余, 不禁感叹, 谁敢说中国人不好合作, 那就请看“五湖四海队”!

新闻四: 咱们的“猫扒皮”晓行夜伏, 继续出没, 一天儿都没有缺勤过。有一位队长不禁感叹, 自从参加“健康月”活动以来, 因为“猫队”的辛勤工作, 每天睡懒觉的顽疾基本痊愈, 而且早晨根本不用上闹表, 为了按时起床, 只要头天晚上不交租子就成, “猫队”的提醒吵不死你! 得, 这老毛病好了, 又添新毛病了, 这可咋整?

新闻五: 来自黄河艺术团得两支队伍——黄河梦一队和梦二队, 不仅一直保持全卡, 而且成绩一直名列前茅 (其中梦一队名列第七位), 内部还经常交流健跑、健步心得, 气氛特别融洽。一位队员外出旅游, 开了一天车, 没机会锻炼, 回家后顾不上别的事儿, 先来了个两个迈健步。尽管管疲惫不堪, 但没有拖全队得后退, 仍乐此不疲。

新闻六: 据说不少人自打参加“健康月”后都落下一个毛病, 只要能走就不开车, 甚至是与老公来个二人世界的晚餐, 也要腿儿着去, 腿儿着回, 来回将近 10 个迈, 结果刚到家, 又饿了! 得, 还得来碗方便面找补, 找补!

新闻七: 据可靠消息, 为了尊重大家的认真付出, 大赛裁判组开始行动, 从即日起, 将对部分队伍的成绩进行抽查。希望所有队伍认真对待, 尤其要保存好每个队员的原始成绩, 以便核查。

新闻八: 截止比赛第三周 (10 月 10 日—16 日), 总成绩 (总里程 X 出勤率) 排名发生巨大变化, 排在前三位的是: 湖北九头鸟队 (1270.34 迈, 全卡)、同乡会联合会乘风破浪队 (1262.61 迈, 全卡)、东北风 3H1 队

(1227.63 迈, 全卡-1)。特别值得一提的是, 湖北九头鸟队是从上周第三名一举冲到第一名的, 原因是队内四名队员本周分别参加了全马和半马比赛。目前, 东北风 3H2 队 (1097.47 迈, 全卡)、湖南暴走湘军队 (912.16 迈, 全卡-3)、河北勇往直前队 (819.31 迈, 全卡) 紧随其后。

新闻九: 在个人总成绩排名中, 来自湖北九头鸟的曹其军 (275.42 迈, 全卡) 后来居上, 排名第一; 来自东北风 3H1 队的赵红 (272.98 迈, 全卡)、杨树 (同乡会联合会乘风破浪队, 255.63 迈, 全卡) 位列二、三名。来自湖北九头鸟队的李家新 (240.25 迈, 全卡)、朱峻 (232.5 迈, 全卡) 和来自河北勇往直前队的张永志 (218.67 迈, 全卡) 紧随其后。与上周相比, 曹其军无疑是本周的最大黑马。

组委会对各队取得的优异成绩深感欣慰, 更对大家通过锻炼所展示出来的勃勃生机与活力兴奋不已, 因为它代表了一种积极向上, 不断挑战自我的精神。同时, 组委会特别提醒所有队员, 锻炼时千万要量力而行, 一切以自己的快乐与健康为前提! 快乐第一, 健康第一!

(撰稿: 孙殿涛)