



蒙郡华裔家长青少年心理健康急救员培训班

Youth Mental Health First Aid

证书课程 | 专业主讲 | 政府资助 | 完全免费

美国心理健康委员会认证课程
完成后获得青少年心理健康急救员证书
将学习到青少年心理健康知识和帮助技能

共举办两期 Zoom 在线举办
每期30名学员 报名从速 报满即截止
第一期:2021年11月13日 周六 10:00 am - 4:00 pm
第二期:2021年12月18日 周六 10:00 am - 4:00 pm

报名 条件:

蒙郡(Montgomery County, MD)华裔家长
有一位或多位8-20岁的子女

报名 方式:

- 识别旁边的二维码然后完成在线报名表
- 登录网站 www.cachs.org 完成在线报名
- 报名时选择两次培训中的一次

电话咨询:

443-288-6040 240-618-7523

帮助自己的孩子 帮助其他需要的孩子



心理健康急救员培训班报名

蒙郡卫生与公众服务部亚裔健康促进部资助 华府华裔社区健康服务中心承办
Hosted by Chinese American Community Health Services (CACHS)
Services are funded in part by the Asian American Health Initiative of Montgomery County, Maryland, Department of Health and Human Services



时光流逝,日月如梭,时间随着健步被抛在了身后,转眼之间,为期一个月的大华府第二届“金秋快乐健康月打卡赛”已经进入到了收官的阶段。这些天,我们听到最多的就是“健康月结束了,我们却根本停不下来!”“好像每天都有一个无形的紧箍咒在催促着自己,无论如何也要出去走2迈……可比赛一旦结束了,心里却反而没有奋斗目标了。真希望第三届赶紧开始!”等等,等等,听着让人心里酸酸的……

一周的时间说长不长,说短不短,本周又有哪些新鲜事儿呢,请听本新闻官一一道来:

新闻一:从10月20日至27日,黄河艺术团的一帮朋友驱车前往大烟山国家公园旅游,其中包括黄河梦二队、暴走湘军队、挺进潇湘队、河北远亲近邻队、同乡会联合会闲庭信步队和河北医科大学的部分队员,大家每天意气风发地打卡,勤勤恳恳地健步,想方设法地发送成绩(当地经常没信号),所到之处,无不成为一道亮丽的风景线,整得那些没有参加活动的有点灰头土脸,好像做错什么事儿似的。

新闻二:一周前,湖北楚天女队队长建议将男子与女子打卡记录分开进行,理由是:在奥运会、世锦赛和各大马拉松比赛中,男子与女子成绩都是分开计算的,我们的活动应该与国际接轨。经组委会讨论,虽然此项工作难度很大(有些队员的名字很难区分性别),但还是决定部分采纳女神们的建议,特别设立“健康月女神排行榜”(总成绩前十名,与颁奖无关)。她们是:张优平、赵洪、罗冬青、陈颖、甜猫、向华、杨树、张国英、张莉、陈慧妃(排名不分先后)。

新闻三:就在健康月活动的收官日(10月25日),大华府终于迎来了久违的大雨,部分地区为暴雨,如何完美收官,不因自己的缺勤而影响整体,黄河三位男神愣是抖擞精神,冲进了风雨,他们雨中的英姿或许将成为永久的记忆。一位队员更是写下了如此颇具时代感的豪言壮语:“风再

“健康月”完美收官,我们却停不下来了!

大华府第二届“金秋快乐健康月打卡赛”第四周公报

高,雨再大,冰霜雨雪不可怕;头可断,血可流,集体荣誉不能丢!”妈呀,吓死我了!

新闻四:一位从来不写诗的哥儿们,健步一个月,愣是憋出了一组诗,被大家尊称为“许有才”,下面摘录几段,供大家欣赏(拍砖也行):

今天偷懒,不愿走远,两个码儿,刚好过关。

美眉领路,紧随其后,追了3码,还嫌不够。

周末老夫不上班,欢喜满心到田间。陋园三尺还未成,履步已逾千里远。

(揣着手机干农活,来回折腾,活没有干好,路走的不少,3.7码)

新闻五:尽管活动已经圆满结束,但出于“猫抓皮”每天三遍收租子有功,已被上级破格晋升为“黑猫警长”,并且服役至下届,以及下,下,下届……

新闻六:活动结束了,仍有16各队保持全勤。16支队伍,就是96名队员,要想保持其中的所有人都出全勤是一件非常不容易的事情,但他们坚持下来了,用同乡会联合会闲庭信步队队长的话说,未必多走一步,一定坚持到最后!我们应该为他们鼓掌、加油!这16支队伍是:河北勇往直前队、河北大好河山队、东北风3H2队、华府007队、黄河梦一队、湖南挺进潇湘队、健康安徽人队、同乡会联合会乘风破浪队、同乡会联合会闲庭信步队、同乡会联合会快乐开心队、湖北九头鸟队、湖北楚天女队、哈维行走江湖队、同乡会联合会秋叶采风队、河南披荆斩棘队、同乡会联合会五湖四海队(排名不分先后)。

新闻七:截止比赛第四周(10月17日—25日),总成绩(总里程X出勤率)排名发生微妙变化,排在前三位的分别是:同乡会联合会乘风破浪队(1800迈,全卡)、东北风3H1队(1732.97迈,全卡-1)、湖北九头鸟队(1669.92迈,全卡)。另外,东北风3H2队(1590.27迈,全卡)、湖南暴走湘军队(1295.19迈,全卡-3)、河北勇往直前队(1236.97迈,全卡)分列第四至六名(最终获奖团体名单将以裁判组公布的成绩为准)。

新闻八:在个人总成绩排名中,共有18位队员超过300迈,令人惊诧不已。为了确保大家的健康,比赛规则规定,300迈为本次活动的上限,即超过此上限也只计算300迈。因此,上述18位队员的总成绩都远远超过了300迈,所以,称他们为“健康月超人”并不为过。他们是:张永志、张优平、赵洪、罗冬青、郑光、赵彦平、Forest Sun、陈颖、甜猫、向华、乔楠、肖申、杨树、周刚、蔡春生、曹其军、李家新、王向阳。

“老夫聊发少年狂”,10+迈的拉练,突然觉得回到了高中的年代,助跑、飞奔、跨越小溪,那个心情啊,比朝阳都灿烂。

新闻九:据了解,来自河北远亲近邻队和同乡会联合会五湖四海队的两对夫妇年龄均达到或超过75岁,是本次活动年龄最大的队员,成为后辈学习的楷模!

新闻十:本次活动吸引了超过20对夫妻档参赛,二人互相鼓励,携手参赛,不仅锻炼了身体,而且大大增进了感情,减少了吵架的次数,各方面也更加和谐,可谓是一举多得。

新闻十一:经组委会商议,大华府第二届“金秋快乐健康月打卡赛”将于11月13日上午举办闭幕式,届时,除了为各个优胜者颁发奖品、证书和纪念品外,还将举办第三届“金秋快乐健康月”象征性集体拉练活动,热烈欢迎大华府所有喜欢运动,有志健康的各界人士踊跃参加!

新闻十二:10月27日,正值北京2022冬奥会倒计时100天,“健康月”组委会及华盛顿地区同乡会联合会将在闭幕式上发起“飞渡重洋十万里,助力冬奥向未来”的集体签名活动,请大家届时前来助威,并在巨型条幅上签名留影,为本次“健康月”走出10万公里(相当于从华盛顿至北京的五六个来回)的好成绩划一个圆满的句号。

新闻十三:本次健康月活动得到了华府许多商家的鼎力支持与赞助,他们有钱出钱,有力出力,希望为华府同胞的健康助力。大赛组委会特别向下列商家表示由衷地谢意,他们是:

- 1、张丽清(梅张会计师楼,电话:202-234-2228)
- 2、潘瑛(房地产专家,手机240-938-0692)
- 3、青青(医学营养咨询师,手机:703-981-0631)
- 4、全毅(牙医博士,电话301-216-1780)
- 5、刘伟敏(长江房地产总经理,手机:301-518-8270)
- 6、王蕾(牙医博士,电话301-984-2200)
- 7、何丽萍(理财寿险专家,手机:410-241-9128)
- 8、徐腕佑(全美专业保险703-573-3988)

最后,让我们用同乡会联合会会员服务部部长张永志的话作为结尾:时间好快,为期一个月的比赛马上就要结束了,希望大家通过这一活动都有所收获。希望大家养成每天健身锻炼的好习惯,希望想减肥的朋友变苗条了,希望大家的睡眠质量提高了,希望本来腰酸背痛的人不痛了,希望大家健康指标欠佳的变正常了,希望大家挑战了自己,发现自己也可以连续走很长时间,很远很远,希望大家通过这一活动遇见了老朋友,也结识了新朋友,最重要的是,希望大家变得更健康,更开心! (撰稿:孙殿涛,摄影:大家)