

政府资助,专业主讲,中文授课,完全免费

2022年第一期蒙郡华裔家长青少年心理健康指导班开始报名

为了在新冠疫情期间为社区民众提供心理健康帮助,华府华裔社区健康服务中心将于今年三月和五月举办两期蒙哥马利郡(蒙郡)青少年心理健康华裔家长指导班。每期由四次在线课程组成,时间是每个周三晚上7点至9点。第一期将于3月9日晚开课,此后连续三个周三晚上同一时间继续,3月30日晚结束。这个服务项目由蒙哥马利郡卫生与公众服务部亚裔健康促进协会(AAHI)和蒙哥马利郡基础医疗联盟(PCC)资助,由华府华裔社区健康服务中心提供义工支持,将是一个政府资助和义工服务相结合的社区健康教育项目,对参加者(限于蒙郡居民)完全免费。由于是研讨班小班形式,每期只邀请30位蒙郡华裔家长参加。名额有限,报满为止。3月9日晚开课的首期指导班目前开始接受报名,请感兴趣的家长朋友们赶快行动,莫失良机!

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年幼来美。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而长期居家和社交隔离,以及此次疫情对华裔的种族歧视和仇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。为了有效地帮助到孩子们,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。我们经常听到为孩子心理健康而担忧的家长,苦于无法与自己孩子沟通交流,无法真正帮助受困的孩子。为此,华府社区健康服务中心为华裔家长们提供针对性的、中文主讲的青少年心理健康专业课程。将讲授青少年心理健康问题现状,心理健康基本知识及实用帮助技能。

蒙郡华裔家长青少年心理健康指导班将通过Zoom Meeting应用程序在线举办,每次两个小时(晚7:00 - 9:00)。将采用专家讲授及问题解答、个案讨论分析及分组讨论的互动交流形式进行。每期的四次课程将全部由美国华裔心理健康专家中文主讲。课程内容及安排如下:第一讲,3月9日晚,青少年社交及心理健康问题现状及挑战(贾俊勇医生主讲);第二讲,3月16日晚,如何做你的孩子的情绪教练(王慈欣博士主讲);第三讲,3月23日晚,影响儿童精神健康的几个育儿盲点(曲尧英心理咨询师主讲);第四讲,3月30日晚,教练型父母-亲子关系(王麗怡生命教练主讲)。

主讲人简介:1) 贾俊勇博士, US Board Certified Psychiatrist, 马里兰州 Frederick Health Hospital 身心科医生, 德国柏林自由大学生物化学及神经生物学博士, 教育和心理健康科普作者, Founder of Elite Mind

Academy。2) 王慈欣博士, 马里兰大学心理资源, 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。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。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。王慈欣教授热心服务于社区, 已在蒙郡举办了十几次关于心理健康的培训。3) 曲尧英 (Yaoying Aichele), 临床心理健康咨询硕士, 马里兰州和华盛顿州执照心理咨询师 (LCPC in Maryland, LMHC in Washington)。专业兴趣包括育儿、依恋关系问题、适应问题、抑郁、焦虑、愤怒管理等。4) 王麗怡 (Lydia Wang), 角声生命教练总监, 企业高级教练、顾问, 教练型父母-亲子亲密关系教练, 国际【亲密之旅】成长小组带领者, 美国爱家、爱家中国【青春无悔】培训师。

报名条件: 家住蒙郡 (Montgomery County, Maryland) 的华人家长, 至少有一位11-18岁的子女。同时要求能参加全部四次的指导班课程。报名方式: 1) 网上报名。请点击报名链接 <https://forms.gle/k7bRvX9BRyZUNcrK6> 或扫描文后的二维码照片完成在线报名表并在线提交, 也可以登录我们的网站 www.cachs.org 填写报名表; 2) 电话报名。请拨打以下电话报名或咨询: 443-288-6040, 301-661-8866, 571-437-2962。

华府华裔社区健康服务中心



贾俊勇 医生



曲尧英 心理咨询师



王慈欣 教授



王麗怡 生命教练

(Chinese American Community Health Services) 是一个目前完全由义工运作的非营利社区组织(501c3 免税资质), 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 (供稿: 华府华裔社区健康服务中心)



青少年心理健康指导班报名

疫情持续好转, 打疫苗仍有必要

——华府社区健康服务中心新冠及新冠疫苗问答更新(02-23-2022)

两周来, 本地及全美新冠疫情影响继续好转。新增病例与一个多月前的奥密克戎“风暴”顶峰时相比, 下降了90%以上; 住院病例也已大幅下降。本地的蒙郡和DC等地都已在近日取消公共场所必须戴口罩的禁令。除了在医院、养老院、学校、公交车上等特殊场所, 其它公共场所则不再要求必须戴口罩。人们的生活已逐步恢复正常。不过, 卫生部门及医学专家们提醒: 疫情远没有结束, 民众仍需注意防疫, 打上新冠疫苗及其加强针仍然非常必要。

目前的疫情及防疫
据美国新冠疫情统计数据, 目前, 全美所有五十个州的每日新增新冠病例数都在持续下降。全美总计每日新增病例数比一月中旬最高时下降了近90%。从当时的每日平均近八万例下降到目前的八万多例。全美的新冠住院病例数也在持续下降中, 与一月中旬相比, 下降了50%以上。本地区马里兰州、哥伦比亚特区(DC)、维吉尼亚三地的疫情下降幅度高于全美平均水平。马州近两周的每日平均新增病例数600

多例, 已下降到去年七月德尔塔变异病毒出现前的疫情水平; 维州目前的每日新增病例数也已在2000人以下, 已基本回到奥密克戎变异株出现前的疫情水平。更令人欣慰的是, 本地区三地的新冠住院病人人数也已大幅下降。马州目前新冠住院人数已从奥密克戎风暴最高点时的3000多人下降到600人以下; 维州的新冠住院人数从最高点时的近4000多例下降到1300多例。这些数据令人鼓舞! 美国首席新冠防疫专家福契博士近期也首次乐观的认为, 新冠感染的流行在美国有可能在两三个月的进一步下降后变为局部地区的“地方性”疫情, 而将可能不再是全国性重大公共卫生疫情。但同时, 福契博士和其他一些美国权威专家也提醒民众: 新冠疫情还没有结束, 新冠病毒目前仍然以很强的传染性传播流行中, 没有打疫苗和及时打上加强针, 也没有在先前的感染中获得免疫力的人很容易被感染上而处于危险之中。何况, 新冠病毒新的变异株很可能还会出现。为此, 联邦政府及各地卫生部门持续呼吁, 还没有打疫苗和打加强针的民众应该

尽快去打疫苗, 让你得到有效的免疫保护。CDC的数据显示, 目前全美只有65%的人完全接种新冠疫苗, 而其中有将近一半人还没有打加强针。本地区疫苗接种率较高, 蒙郡人口中有85%的人完全接种, 但依然有近50%的人还没打加强针。而大量数据已证明, 加强针对预防新冠感染及出现重症和死亡有非常好的保护作用, 打加强针非常必要。还没有及时打上加强针的华人同胞们, 赶快行动起来!

当前的疫苗怎么打
目前, 12岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗加强针; 18岁以上的所有人可以打莫得纳或强生疫苗加强针。辉瑞和莫得纳的加强针在第二针打完5个月之后打, 强生的加强针在第一针打完两个月后打。

第一针新冠疫苗的接种年龄是: 5岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗; 18岁及以上的所有人可以打莫得纳或强生疫苗。

全美各地及本地新冠疫苗剂量充足, 接种站到处都有。本地新冠疫苗接种站有连锁药房(包括超市药房)、医院及医生诊所、地方政府主办或授权的社区接种站等多种选择。但对大多数社区居民来说, 你家附近的药房应该是最快、最方便的接种点。你可以用CDC的全国性疫苗接种点查找链接 (www.vaccines.gov) 查找居住地附近提供新冠疫苗的药房。目前可以预约到一两天内甚至当天的加强针。你也可以通过访问本地卫生局的网站获取有关疫苗的更多资讯。

这里提醒马州蒙郡居民, 蒙郡政府在Rockville, Germantown, Silver Spring等地设有多处社区接种点, 目前可以预约到当天的加强针。感兴趣者请用下面的链接查看和预约: <https://mcgvaccineprod.powerappsportals.us/en-US/covid-vaccine-scheduling/>。

新冠检测、自检试剂盒及N95口罩发放信息

为了方便社区民众, 本地各郡、市政府继续在多处设有免费核酸检测(采样)点。相关信息可以通过以下链接获得。

马州蒙郡: <https://www.montgomerycountymd.gov/covid19/testing.html>。维州费郡: <https://www.fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus/coronavirus->

covid-19-testing。

美国联邦政府和本地区地方政府在继续发放免费快速自检试剂盒和N95口罩。联邦政府发放的自检试剂盒可使用链接 <http://covidtests.gov> 网上申请或打电话至800-232-0233电话申请。每家可以收到4个试剂盒, 通过邮局寄送。但可能需要三、四周时间才能收到。联邦政府也开始发N95口罩, 通过药房分发。每人可以领3个成人N95口罩。需要者可以联系你家附近的药房。这个项目目前刚刚开始, 供应量和参与的药房在逐渐扩大中。

马州蒙郡居民可继续在各公共图书馆领取郡政府发放的免费自检试剂盒和N95口罩, 每人每天可领两个试剂盒和4个成人N95口罩, 急需的民众可以去现场领取。有关参与发放的图书馆地址、发放时间等详情请查看下面的链接: <https://montgomerycountymd.gov/covid19/testing/rapid-tests.html>。

最后, 华府地区的华人同胞, 如果你在新冠防疫、检测及疫苗接种方面需要帮助, 请联系我们。华府华裔社区健康服务中心医学专业背景的热心义工们将为你答疑解惑, 查找检测点及疫苗接种站。如果你有交通困难, 我们也可以提供帮助。

华府华裔社区健康服务中心中文帮助电话: 240-658-9228, 571-668-5836。两个热线电话都提供中文普通话和广东话服务, 也可以发中文短信联系。

华府社区健康服务中心目前的新冠帮助服务由马里兰州蒙哥马利郡卫生与公众服务局亚裔健康促进部(Asian American Health Initiative)和蒙哥马利郡初级医疗联盟(Primary Care Coalition)共同资助。特此致谢!

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非营利社区组织(501c3 机构), 以致力于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。有关我们的服务和更多新冠病毒感染疾病(COVID-19)及其疫苗的知识, 可登录浏览我们的网站: www.cachs.org。

(华府华裔社区健康服务中心供稿)

今年冬季 新冠疫苗如何打?

什么人可以打新冠疫苗?

- 5岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗
- 18岁以上的所有人可以打莫得纳或强生疫苗

什么人可以打加强针?

- 12岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗加强针(第二针打完5个月之后)
- 18岁以上的所有人可以打莫得纳疫苗加强针(第二针打完5个月之后)
- 18岁以上的所有人可以打强生疫苗加强针(第一针打完两个月后)

到哪儿打新冠疫苗?

- 连锁药房或超市药房、诊所、社区接种点
- 用www.vaccines.gov查找附近接种点

您需要帮助吗?

一批医学专业背景义工为您答疑解惑, 帮您找到最方便的疫苗接种站, 帮您解决交通困难。

请拨打华府社区健康服务中心新冠疫苗接种中文帮助电话:

240-658-9228, 571-668-5836

(普通话和广东话服务, 也可以中文短信联系)

华府华裔社区健康服务中心 (Chinese American Community Health Services) 目前是一个完全由义工运作的非营利社区组织, 以致力于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。欲了解有关我们服务的更多信息, 请登录浏览我们的网站: www.cachs.org

This program and its activities are funded by the Asian American Health Initiative (AAHI), a part of the Montgomery County Department of Health and Human Services, and the Primary Care Coalition of Montgomery County.