

新冠及疫苗常见问题汇总和答疑

——大华府社区健康服务中心新冠系列讲座4月19日晚上与您线上相约

奥密克戎BA.2来了,但好像并没有带来多大问题,真是这样吗?听说又有奥密克戎重组病毒株了,那是怎么回事?第四针疫苗需要打吗?新冠后遗症是怎么回事?关于新冠及疫苗的使用,很多人都有这样或那样的问题。如果您想了解有关这方面的信息,请您上线参加4月19日晚上的大华府社区健康服务中心新冠系列讲座——“新冠及疫苗常见问题汇总和答疑”。

大华府社区健康服务中心新冠系列讲座每月举办一次,本期将再次由本地知名华裔医生金冲飞医生主讲。金医生是美国执业全科医生,热爱医学科普写作,创立了逻辑医学公众号, JinCare、金点预防网站和 Real Doctor Jin YouTube 频道,分享了大量的科普教育文章和视频,帮助无数华人同胞获得医学、健康知识,深受广大喜爱。金医生是本地一家急诊中心(Urgent Care)的主任。新冠疫情期间,作为工作在新冠防治最前线的一线临床医生,他多次在百忙中抽空制作中文短视频,发布公益性新冠“前线报道”,为华裔同胞及时提供新冠疫情信息及防疫指南。本期讲座中他将从新冠最前线医生

的角度介绍新冠防治及疫苗使用的常见问题并现场(在线)回答提问。

4月19日当晚的讲座中,还将有马州蒙郡卫生局的代表介绍蒙郡的新冠检测、疫苗接种、防控、救助等相关资讯最新信息。此外,本地华人社区健康服务机构大华府社区健康服务中心和美京华人服务中心健康医疗中心将介绍两家机构提供给华人社区的新冠服务。

大华府社区健康服务中心新冠讲座——2022年4月19日(周二)晚8点至9点半。

讲座 Zoom Meeting 链接: <https://us06web.zoom.us/j/89064679205?pwd=Zk9oUkdXKy94QjJFdlFkYlMreTRtdz09>

Meeting ID: 890 6467 9205; Passcode: CACHS; 电话参与: 301-715-8592。届时,也可以通过扫码本文及海报中的二维码图(可在手机上直接按压图片识别)进入讲座。

大华府华裔社区健康服务中心新冠帮助电话: 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。

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组成的非营利社区组织(501c3 免税资质),以致力于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。有关我

们的服务和更多新冠病毒感染疾病(COVID-19)及其疫苗的知识与信息,可登录浏览我们的网站: www.cachs.org (大华府华裔社区健康服务中心供稿) 扫码进入讲座

社区健康讲座 Community Health Webinar
新冠及疫苗常见问题汇总答疑
COVID-19 Top Questions Answered
蒙郡政府及本地华裔社区机构新冠资讯和服务介绍

蒙郡卫生与公共事务局 (MCDHHS)
 大华府社区健康服务中心 (CACHS)
 美京华人活动中心健康医疗中心 (CCACC Health)

Dr. Chongfei Jin (金冲飞)
 美国内科医生
 Patient First Urgent Care 主任

主办: 大华府华裔社区健康服务中心 (CACHS)
 时间: 4月19日(周二)晚8:00-9:30
 Zoom ID: 890 6467 9205; Passcode: CACHS
 电话参与: 301-715-8592

扫码进入讲座

政府资助,专业主讲,中文授课,完全免费

2022年第二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,大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。于三月份举办的第一期指导班已经圆满结束。根据参加学习的家长们的反馈,第二期将增加匿名问题收集和案例分析匿名报名。第二期将于5月4日晚开课,此后连续三个周三晚上同一时间继续,5月25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,由大华府华裔社区健康服务中心提供义工支持,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。5月4日晚开课的第二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们,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,大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,5月4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,5月11日晚,如何做你的孩子的情绪教练(王慈欣博士主讲);第三讲,5月18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,5月25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, 马里兰州大学心理咨询, 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。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, 已在蒙郡举办了几十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。请通过点击报名链接 <https://forms.gle/k7bRvX9BRyZUNerK6> 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。

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: 大华府华裔社区健康服务中心)



讲座预告:《闲聊科举 - 兼看历朝选官标准的变迁》

——半杯清茶社2022年4月23日在线茶叙

时间: 2022年4月23日(周六)晚7:30-9:30 (美东时间)

主讲: 燕妮琴博士

历朝历代的统治者, 无论中外, 在夺得政权后的当务之急便是人事任命。中国古代朝廷的选官标准, 从早期的“贤”与“能”, 到稍后的“德”与“才”, 大原则虽然都是一样的, 但每个字的背后又反映出本朝选官标准的不同。作为隋朝以降朝廷选官的主要手段之一, 中国的科举制度跨越数个朝代, 一千多年, 对中国及汉语圈地区的政治、文化、和社会各阶层产生了巨大的影响。那么, 什么是科举? 科举就是八股文吗? 科举考试中存在种族歧视吗? 在这期讲座中, 燕妮琴博士将从选官标准的角度, 和大家聊一下科举这个话题。

燕妮琴博士是半杯清茶社会员, 来美后获得教育测量学博士, 并先后在美国各级政府的教育部门从事相关工作三十余年。作为当代“科举”的“过来人”, 我们非常期待她的分享, 并诚邀大家参加!

Time: Apr 23, 2022 07:30 PM Eastern Time (US and Canada)

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/82423193973?pwd=M3VXcFFsMUtOZStiNzZwVlgzUlp3QT09>

Meeting ID: 824 2319 3973

Passcode: 831666

YouTube: https://www.youtube.com/channel/UCzYJ6f4wUfZ_PyXaOm_iEZA

