

不只是压力

—— 少数族裔心理健康宣传月青少年心理健康中文专题讲座

很多人可能不知道,每年的七月是美国的全国少数族裔心理健康宣传月(National Minority Mental Health Awareness Month)。这项宣教运动始于2008年,其宗旨是为了让人们了解少数族裔群体在精神疾病方面面临的独特斗争。为了给华裔居民提供更多心理健康教育知识及帮助,7月27日晚8点,蒙郡卫生局下属的亚裔美国人健康促进协会(AAHI)将与大华府社区健康服务中心(CACHS)联合举办少数族裔心理健康宣传月在线中文专题讲座——“不只是压力”。

华裔美国青少年在取得学业成就的同时面临自身,家长和外部的期待。华裔学生倾向于将学业视为对父母的回报和责任。内部化和外部化期待导致广泛存在的学业竞争、低自尊,增加了心理健康隐患。青少年在学业“失败”的时候,不但要承受学业压力,还要承受来自家长的高期待带来的压力,以及对家长的愧疚感导致的更大压力,这些压力叠加起来不但会导致学业障碍,还会带来心理问题。华裔父母和青少年亟需透过学习来了解青少年面对的压力,如何用健康的方式管理和处理压力,以及一旦出现心理问题,如何尽快有效地寻求帮助。

压力是大脑和身体对外来需求的反应,例如运动、工作、重大人生变化,或是创伤事件。有些人比其他人能更有效地应对压力,或是比他人更快从压力事件中恢复。如果压力反应持续时间过长或成为长期状态,就会出现健康问题。长期和持续性压力可能会导致严重的心理问题,例如抑郁症和焦虑症,也会导致身体健康问题,例如心脏疾病、高血压、糖尿病和其他身心疾病。

美国流行病学数据显示大约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,其中大约有13%在12到17岁之间发病。青少年常见心理问题是抑郁症和焦虑症。由于多方面的原因,华裔青少年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,华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%的华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受蒙哥马利郡公众健康与人类服务部(卫生局)下属的亚裔美国人健康促进协会(Asian American Health Initiative, AAHI)委托,举办少数族裔心理健康宣传月中文在线讲座——“不只是压力”。讲座内容包括:青少年心理健康的介绍、

不只是压力—少数族裔心理健康宣传月特别讲座

Jul 27, 2022
8:00 PM - 9:30 PM EST
Meeting ID: 759 882 8379
Passcode: CACHS

大华府社区健康服务中心
蒙郡卫生局亚裔健康促进部

Asian American Health Initiative
Together To Build A Healthy Community

青少年发展的五个领域、青少年心理健康、青春期与压力、华裔美国青少年的独特压力、治疗与管理。本次讲座将由蒙郡亚裔美国人健康促进协会提供精心编制的讲座材料,由大华府社区健康服务中心心理健康项目主任Lily Chai女士中文讲解。

青少年心理健康中文专题讲座——“不只是压力(More Than Just Stress)”
时间:2022年7月27日(周三)晚8点至9点半。

参加方式:参加本次或本系列讲座不需要提前报名。只需要记住讲座的时间,按时从手机、平板电脑或笔记本电脑等电子设备上登录即可。请用下面的链接登录在线会议或通过扫码识别海报中的二维码照片登

录,也可以采用拨打电话的方式参与。

Zoom Meeting 链接:

[https://us06web.zoom.us/j/7598828379?](https://us06web.zoom.us/j/7598828379?pwd=R1RkcDhUOGpyckpaaENnaOpSSGJEZz09)

pwd=

R1RkcDhUOGpyckpaaENnaOpSSGJEZz09

Meeting ID: 759 882 8379; Passcode: CACHS;电话参与:301-715-8592

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工作的非营利社区组织(501c3免税资质),以致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。

(大华府华裔社区健康服务中心供稿)

金融科技,发现「新大陆」

当金融科技的发展路径逐渐清晰,我们看到的是以蚂蚁金服、京东科技为代表的玩家开始越来越多地将关注的焦点聚焦在新型「基础设施」的定位上。同以往仅仅只是做金融不同,当下的这种全新的定位更加丰富和全面。很显然,这种不再以收割流量为主导的发展模式才是金融科技的发展新方向,这种发展方式才能将金融科技的发展带入到全新的发展轨道上。

然而,并不是所有的金融科技玩家,一开始便将发展的焦点聚焦在新型「基础设施」的定位上的,纵然是头部的蚂蚁金服、京东科技亦不例外。我们都知道,当以收割C端流量为主导的发展模式走到了尽头,我们看到的是,金融科技的玩家们开始将关注的焦点聚焦在了收割B端流量的身上。后来的发展,告诉我们,仅仅只是转移收割对象,而没有真正改变金融科技的本质和属性,纵然是再光鲜亮丽的概念都是枉然。

于是,我们看到的是在蚂蚁金服、京东科技的上市被叫停之后,金融科技的玩家们开始一场更加深度和全面的转型和升级。更为确切地说,我们看到的是,一场以真正回归金融科技的本质为主导的全新进化。经历了这样一场进化之后,金融科技才算是真正找到了适合自己的发展新方向。那么,究竟什么才是真正意义上的金融科技

呢? 金融科技应当具备怎样的功能和属性呢?

金融科技是金融的再进化

当互联网金融的洗牌持续,我们会简单地认为,彻底的去金融化,才能保证金融科技的长期发展。于是,我们看到的是,以数字科技为代表的新概念的兴起。事实证明,仅仅只是进行彻底的去金融化,而没有真正将金融科技的发展回归到应有的位置,纵然是再光鲜亮丽的发展都只是昙花一现而已。因此,真正意义上的金融科技,并非仅仅是彻底的去金融化,而是为金融带来新的改变,让金融在全新的时代背景下继续发挥「基础设施」的作用。

透过蚂蚁金服、京东科技的表现,我们可以非常明显地看出,真正意义上的金融科技,并不是简单意义上的去金融化,而是金融的再进化。真正意义上的金融科技,应当是金融的新进化,特别是金融与新技术实现了深度的融合,并且衍生出来了新的功能和属性,并且这些新的功能和属性,能够在新的产业背景之下,继续发挥新型「基础设施」的作用。

从当前蚂蚁金服、京东科技对于自身的新型「基础设施」的定位来看,我们可以非常清晰地看出,真正意义上的金融科技应当是一次金融的再进化。经历了这样的进化之

后,金融科技不再是以往仅仅只有「金融」,抑或是仅仅只有「科技」的属性,而是在「金融」与「科技」两种元素之间找到了一条「中间道路」,并且这样一种「中间道路」真正实现了金融和科技两种元素本该具备的支撑实体经济发展的功能和作用。

金融科技是平台经济的再进化

无论是以往我们所看到的互联网金融,抑或是后来的数字科技,但凡是依然以收割流量为主导的发展模式都可以被划归到平台经济的范畴。如果金融科技的发展和进化没有摆脱平台经济的牵绊,那么,它的发展还是传统的,依然是陈旧的,依然是没有任何改观的。欲要让金融科技有突破性的发展,我们需要的是,让金融科技彻底摆脱对于平台经济的牵绊,真正进入到去平台化的发展新阶段。

当金融科技的发展路径开始变得清晰,我们可以非常明显地感受到,所谓的金融科技越来越多地开始放弃平台经济,开始越来越多地回归到产业,开始越来越多地成为产业的一份子。站在这个角度,如果我们给金融科技有一个较为确切的定位的话,去平台化,去中心化,真正回归产业,成为产业的一份子,无疑是一个重要方向。

因此,如果一定要对真正意义上的金融科技做一个总结的话,彻底的去平台化,彻底的去中心化,真正成为行业发展的一份子,真正成为实体经济的一份子,不再抱有平台和中心的思想,真正通过深度、全面、彻底的回归实体,回归产业来寻求新的增长潜能,或许,才是真正意义上的金融科技。未来,真正决定金融科技的,不再是拥有流量的多寡,自身规模的大小,而更多地在于金融科技的玩家与产业结合的深度和广度。从这个角度来看,金融科技是平台经济的再进化,而平台经济的再进化,正是以去平台和去中心化为主导的。

金融科技是科技的再进化

可以肯定的是,如果仅仅只是以互联网技术来定义金融科技,是无论如何都无法抓住金融科技精髓的。若要真正把握金融科技的核心要义,我们必然需要用新技术来诠释金融科技,用新技术来丰富金融科技的概念。只有这样,金融科技才能够饱满和全面。

透过蚂蚁金服、京东科技的发展,我们可以非常明显地看出,现在的金融科技,早已超脱了互联网技术的范畴,早已超脱了衍生于互联网技术的范畴,而是具备更加丰富的技术内涵和意义。如果对当下的金融科技有一个确切的定义的话,金融科技更像一个科技进化的新物种。它早已不再是一个互联网技术的外衣,而是成为了一个新技术的复合体。

现在的金融科技,不仅有衍生于互联网的大数据、云计算,甚至还包含了边缘计算、人工智能等诸多新型的技术。正是金融科技拥有了如此多的新技术元素,它才能够满足当下这样一个阶段下行业发展的需要,才能实现与当下的行业实现深度而又全面的融合。

从这个角度来看,金融科技更多地呈现出来的是科技的再进化。换句话说,现在的金融科技早已不再是一个刻意的去金融化的存在,而是一个金融与科技两种元素实现了深度融合,并且真正呈现出来更多的新型「基础设施」的特征的存在。

当蚂蚁金服开始用新型「基础设施」来定义自己,当京东科技用数智供应链来诠释自己,我们看到的是,金融科技玩家们正在找到金融科技的精髓与本质奥义;我们看到的是,金融科技开始有了新的本质性的发展;我们看到的是,金融科技正在回归到应有的位置上。

对于金融科技来讲,它的发展路径是越来越清晰的。这是一种好的现象。它告诉我们,金融科技在经历了诸多的沉浮与摸索之后,开始找到了真正适合自己的发展新方式。需要注意的是,这样一种全新的发展新模式,既不是以科技为主导的,也不是以金融为主导的,而是以一种兼具金融与科技两种元素的特质的全新的发展状态。

这才是真正意义上的金融科技。当金融科技的发展进入到这样的一个全新的发展阶段之后,金融科技才算是真正跳出了传统发展怪圈。这才是真正意义上的金融科技。当金融科技的发展进入到这样一个全新的发展阶段之后,金融科技才算是找到自我,找到了自己本该有的功能和地位。

对于金融科技来讲,这无异于找到了「新大陆」。

