

# 大华府社区健康服务中心目前有哪些服务?

很多大华府地区的华人同胞已知道大华府社区健康服务中心,但也有不少人还完全不了解这个机构。大华府社区健康服务中心是个什么样性质的机构?都提供哪些服务呢?

大华府社区健康服务中心是一家主要由志愿者运作的公益慈善性非营利机构,目前提供的服务主要有:

中文帮助热线电话。电话号码:240-658-9228 或 571-668-5836。提供普通话和广东话接听及中文短信回复服务。服务时间是每周周一至周日全部七天,每日早晨9点至晚上9点(其它时间可电话语音或短信留言)。热线电话为本地华人寻求医疗保健信息及服务提供帮助,尤其是为不会英语或英语能力有限的华人同胞而设。帮助有需求者了解本地医疗及健康服务信息,了解本地政府公共福利政策及其它公共资源,以及其它帮助等。例如:新冠疫苗及其加强针怎么打、到哪儿打?到哪里去做新冠检测?流感疫苗到哪儿去打?没有家庭医生,到哪儿去看病?没有医疗保险如何看病?低收入无医保者可以享受什么政府福利?本地政府对老年人的福利政策?心理健康服务方面的本地公共资源?心理健康方面如何寻求帮助?到哪儿找心理医生、咨询师等?

老年健康服务。大华府社区健康服务中心定期举办由家庭医生、专科医生及其它专业人士主讲的老年健康专题公益讲座,内容涉及老年常见病的基本知识、用药管理、老年人心理健康、本地政府老年人福利政策及公共资源、如何选择 Medicare 的各类医疗保险项目等。受马州蒙郡政府资助,健康服务中心将在明年(2023年)上半年为蒙郡华裔老年人(60岁以上)举办两期“老有所乐”老年保健及社交支持福利活动。每期8次活动(连续8个周末下午),每次两个小时,一小时保健及资源讲座,一小时文化娱乐活动。文化娱乐活动包括基础书画学习及欣赏、老年健身舞蹈、太极拳等,也包括公民入籍申请知识及实用英语口语学习等。此活动将在2023年1月开始报名,欢迎拨打热线电话了解详情。

心理健康服务。大华府社区健康服务中心从2020年开始定期举办由心理医生、咨询师等专业人士主讲的青少年心理健康系列公益讲座(“青少年心理健康家长指导班”),为华裔家长介绍青少年心理及行为健康问题现状、常见问题的识别及干预办法、与儿童青少年的沟通技巧、如何寻求帮助及公共服务资源等。2023年将分别为蒙郡华裔家长举办两期在线形式的“青少年心理健康家长指导班”,将分别在明年三月和五月进行。此外,健康服务中心也定期为华裔家长举办由政府资助的“青少年心理健康急救员培训班”。这是一项美国全国性的心理健康公共教



育培训项目。2023年的首期“青少年心理健康急救员培训班”将于1月7日为维州费郡华裔家长免费举办(在线形式)。目前已开始报名,报名链接:<https://forms.gle/wPpVacX4vS1ip65q7>。由于是小班课程,名额非常有限,报满即截止,请感兴趣这抓紧时间报名。有关我们心理健康服务及这两个家长教育活动的详情,可拨打热线电话了解。

低收入者的体检义诊及流感疫苗接种。在新冠疫情前,大华府社区健康服务中心每年在维州费郡、马州蒙郡和哈维郡分别举办社区健康服务日,为低收入无医保的华人同胞提供免费的公益健康检查、义诊咨询及流感疫苗接种服务。新冠疫情期间,线下的健康服务日活动暂时停办,改为为此需求的华人同胞提供免费血液化验(包括血常规、血糖、血脂、肝肾功能指标等),然后由华裔义诊医生看化验结果并根据需要提供义诊咨询服务。如果有本地

华裔同胞需要此方面帮助,请拨打热线电话联系我们。另外,由于我们线下的健康服务日还没有恢复,今年暂不安排流感疫苗接种。

其它帮助。大华府社区健康服务中心目前有义工可以提供专业医学口译服务。如有本地华裔同胞在就医时需要翻译帮助但因经济状况而无力支付这方面的费用可以联系我们。此外,如有其它上面服务内容中没提到的帮助需求,也欢迎您联系我们咨询,社区健康服务中心将尽我们最大的努力为您提供可能的帮助。

大华府华裔社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services)是一个主要由义工运作的非营利社区组织(联邦税务局批准的501c3非营利机构),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,以及捐款和报名做义工请登录浏览我们的网站:[www.cachs.org](http://www.cachs.org)。

证书课程,小班上课,政府出资,完全免费

## 费郡华裔家长青少年心理健康急救员培训班开始报名

**YOUTH MENTAL HEALTH FIRST AID**

费郡华裔家长青少年心理健康急救员培训班

证书课程,专业主讲,政府出资,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,帮助自己的孩子,帮助其他需要的孩子。

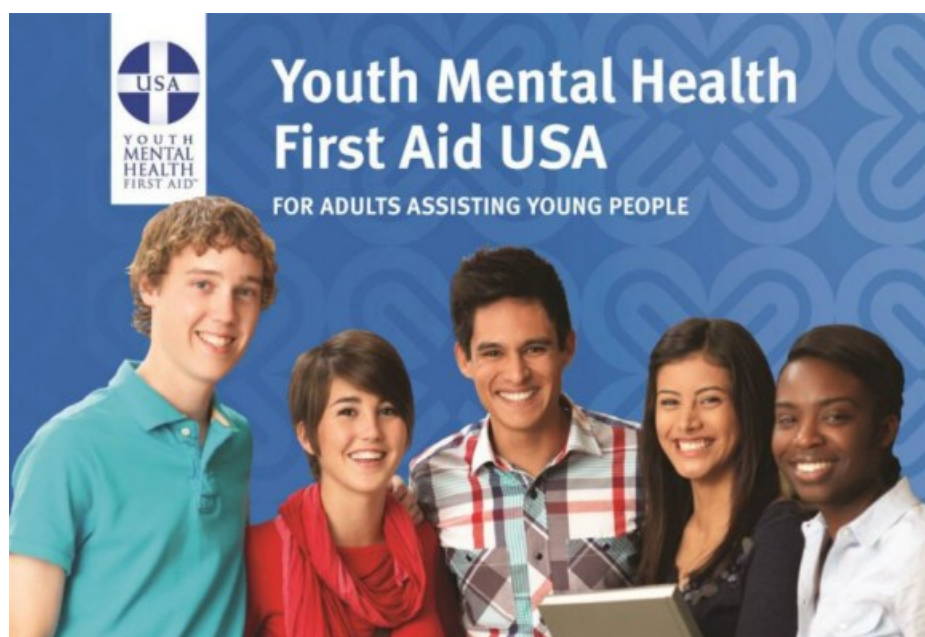
Zoom 在线举办  
限制15-20名学员,报名从速,报满即截止。

时间:2023年01月07日,周六,9:00 am - 3:00 pm

报名条件:  
• 费郡(Fairfax County, VA)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在在线报名表  
• 登录网站[www.cachs.org](http://www.cachs.org)完成在线报名表

电话咨询:571-668-5836; 240-658-9228



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。费郡 Falls Church 社区服务委员会是费郡政府部门的一部分,由专业人员组成成为社区民众及家庭提供各种心理健康的培训和帮助。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。

如何报名?

报名条件:家住费郡(Fairfax County, Virginia)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

在线课程(中间会有 lunch break)。报名方式:网上报名。请点击报名链接<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。收到报名表后,我们的工作人员会马上通过邮件或电话很您联系确认报名。有关问题可电话咨询我们:240-685-9228, 571-668-5836。

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)

由维州费郡 Falls Church 社区服务委员会(Fairfax-Falls Church Community Services Board)和大华府华裔社区健康服务中心共同承办的费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01月07日2023在线举办(Zoom在线形式上课)。这是一个由政府出资的社区健康教育服务项目,对参加者(限于费郡居民)完全免费。青少年心理健康急救(Youth Mental Health First Aid, YMHA)是一项美国全国性的心理健康公共教育项目,旨在教授参与者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问题。此次费郡华裔家长青少年心理健康急救员培训班将,将于01月07日(周六)上午9点至下午3点举办。本期培训只接受20名费郡华裔家长参加。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的全球大流行带来长时间的学校关门和长期居家,以及和此次疫情有关的对华裔的种族歧视行为可能使华裔青少年的心理