

父母如何面对数字时代青少年心理健康的挑战

——大华府社区健康讲座2月8日晚与您线上相约

社区健康讲座 Community Health Webinar
青少年心理健康专题讲座:
父母如何面对数字时代青少年心理健康的挑战
The challenge of parenting in GenZ child and adolescent mental health
 主讲人: 贾俊勇医生 (美国精神科 专科医生)
 Junyong Jia, MD, PhD
 Board Certified Psychiatrist
 时间: 2月8日 (周三) 晚8:00-9:30
 Zoom ID: 873 1662 4043; Passcode: CACHS
 电话参与: 301-715-8592
 主办: 大华府华裔社区健康服务中心 (CACHS, www.cachs.org)

2月8日晚上8点, 大华府华裔社区健康服务中心将举办社区健康系列讲座青少年心理健康专场——“父母如何面对数字时代青少年心理健康的挑战”。讲座将以Zoom在线形式进行, 由大华府地区知名华人精神科医生贾俊勇博士中文主讲。

贾俊勇博士是精神科专科医生 (US Board Certified Psychiatrist), 目前就职于马里兰州 Frederick Health Hospital。早年毕业于中国华北煤炭医学院, 在德国柏林自由大学获生物化学及神经生物学博士, 加拿大多伦多大学

博士后, 华盛顿 DC St Elizabeths Hospital 精神科住院医。贾俊勇博士也是知名心理健康教育者和科普作者, 曾撰写大量心理健康科普文章并多次受邀作为心理健康讲座主讲人。

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。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更高的紧张、焦虑、抑郁等心理问题及自杀倾向。为此, 青少年心理健康问题越来越引起美国华人家长们的极大关注。本次讲座中, 受大华府社区健康服务中心的邀请, 贾俊勇博士将为华人家长们介绍儿童心理成长过程特点、数字时代 GenZ、成长过程中特殊的时代特色的挑战, GenX 的父母如何面对、适应和调整自己, 并现场(在线)回答问题。

2月8日当晚的讲座中, 大华府社区健康服务中心也将介绍本机构为社区居民提供的心理健康服务项目。

大华府社区健康服务中心心理健康专题讲座时间: 2023年2月8日(周三)晚8点至9点半。

参加方式: 参加本次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本文中的二维码照片登录, 也可以采用拨打电话的方式参与。

讲座 Zoom Meeting 链接: <https://us06web.zoom.us/j/87316624043?pwd=TmhvR2RpWEJlV10NDREUm0ZeGJoZz09>

Meeting ID: 873 1662 4043; Passcode: CACHS; 电话参与: 301-715-8592。

大华府社区健康服务中心中文帮助热线电话: 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。

(大华府华裔社区健康服务中心 供稿)

扫码进入讲座



蒙郡春节频惊艳

尹纪颖



白橡中心春节全体6照



锅庄舞学员(左四单明华)



闵雄芳, 单明华, 金玲, 吕宜兰

来自歌舞之乡云南的彩云歌舞团单明华, 每周于 Holiday Park 假日公园, North Potomac 北波, Wheaton 灰墩, White Oak 美橡社区中心教授民族舞, 春节策划了3场大型庆祝会, 所编网红西藏锅庄舞且应邀第4场表演。气魄之大, 令人惊叹。

开场为各中心主任及林玲, 蔡德诚带领全体起立, 高唱美国国歌。主任及明华分别致辞后, 精彩节目于焉开始。

声乐有联邦印制局黄芳的“感恩”, 高音轻柔飘入云霄; 洛市市府韩颖一曲醇厚“Auld Lang Sang”, 动感的“高山青”点燃观众内心激情, 台上台下汇为欢声合唱; 全民K歌首奖吴婕款款轻吟“牧羊曲, 但愿人长久”与手中娟秀团扇相映成趣。

京剧泰斗吕宜兰凤冠霞珞, 文戏“贵妃醉酒, 太真外传”声情并茂, 武戏“四郎探母”亦得心应手。珠翠绕绕闵雄芳和金玲自画中来, 百戏剧之祖的昆曲“牡丹亭”“长生殿”

被描绘得如诗如画, 众人目眩神移, 赞叹如醉。

芳华舞队的京舞“梅花赋”在李雁君指导下招式分明, 正气凛然。而金玲的“凤舞舞雩”以水袖挥洒出轻盈灵秀的古典昆舞。曼妙飘逸, 有如仙女下凡, 正是:“此舞只应天上有, 人间难得几回闻”。

“今天是个好日子”高昂歌声中韩影, 胡凤霞长扇翻飞拉开序幕, 之后吴婕开始舞动小龙。只见小龙在她手中或长虹贯日, 或巨浪滔天, 呈排山倒海之势。滚滚长江, 捲起千堆雪。

耳边传来袅袅清音, 竟是华美协会会长张修发的葫芦丝。百忙中特别抽空自德镇远来。“土别三日, 刮目相看”一曲“金色的孔雀”如慕如泣, 动人心玄。紧随才艺呼唤, 行程来去匆匆。

彩云歌舞队在单团长的率领下上场了。别致的现代藏族挥洒风华独具的“画你”, 与传统藏族藏舞大相径庭, 众人

眼睛为之一亮。而快板的次拉真姆, 展现雄鹰翱翔万里长空。长白翻飞的鹰尾, 具画龙点睛之妙。

动人“女儿情”乐音中, 寒影, 吴姐, 霞妹带来飞凤奖李清秀老师的作品“翩翩舞影”。如羽翩翩勾勒出一幅幅灵秀画卷。作品果然高雅清隽, 秀逸出尘, 恍若人间仙境。

裴天雯编导的“三月桃花”舞者犹如朵朵桃花, 或含苞待放, 或尽情盛开, 赏心悦目的优雅舞姿展现众人眼前。“人面桃花相映红”吸引观众流连忘返。

压轴为雅韵模特队。大红长裙如云美女一字排开, 以三军仪队傲人身姿昂首阔步向前行。耀眼的红扑面而来, 气势恢宏, 震慑全场。

曲终人散了, 各中心主任, 林玲, 蔡德诚引领全体高歌“友谊地久天长”明华锅庄舞队助兴。载歌载舞中, 欢畅淋漓的春节庆祝缓缓落下帷幕。

在TJ过春节

希望中文学校泰城校区小记者班 杨晓玥, 贺晨语, 张佳倪, 陈映瑜 指导教师 陆强

农历新年, 也称为春节, 是一个标志着新农历开始的传统节日。在中国以及越南、韩国和新加坡等其他亚洲国家, 都会庆祝这一天。农历新年的日期每年都不一样, 通常在1月21日至2月20日之间。

农历新年的历史可以追溯到中国的汉代(公元前206年-公元220年)。原为祭祖祭神, 纪念冬至结束的节日。随着时间的推移, 它已经演变成庆祝新年开始的习俗和传统, 关注家庭、好运和繁荣。农历新年通常庆祝15天, 是东亚非常隆重的节日。在这段时间里, 人们会打扫和装饰自己的家, 准备特殊的食物, 并给孩子和亲人送礼物和钱。农历一月十五, 元宵节, 也会有舞狮舞龙的表演。为了让更多人了解东亚文化, 了解春节, 2023年1月25日, TJHSST特地举

办了一年一度的春节联欢会。

一大早, 家长义工们就来到TJ着手布置活动, 每位家长都带了各自国家的特色装饰品。这次的活动主要展现了红色的中国元素和独具特色的韩国文化。有各种韩国代表性的乐器和食物, 琳琅满目的红色中国结和窗花, 以及中国的自制扇子、书法、剪纸活动, 还有两国传统服饰拍照区。

接下来迎来了同学们期待的节目: 首先是韩国文化部TJ2023届的几位同学带来的韩国流行舞蹈, 他们跳的舞节奏感好, 动作行云流水, 舞团成员之间配合得天衣无缝。不少人都在为他们的表演尖叫, 我们都觉得他们都可以组团出道了。然后是TJ2024届的同学的吉他流行曲表演, 他的手指灵活地在吉他的六根弦上拨动, 一个又一个美妙的音

符就在他的手中演奏出来。接着是TJ2024届和TJ2025届两位同学的空竹表演, 两人的默契特别好, 抖空竹的花样很多, 一个人把空竹甩出去, 另一个人接回来继续甩, 两个空竹都在他们的掌控之中。最后是TJ2023届的同学的古筝表演, 虽然她的腿受伤了, 但是她克服伤痛, 坚持表演, 为我们演奏了三首经典的中国民曲。

家长们还带了数不胜数的传统美味佳肴: 各种馅儿的饺子、猪肉包子、春卷、韩式的辣炒年糕, 寿司、炒粉丝、韩国烤肉以及传统糕点等等。

虽然不能在中国与家人和亲戚们庆祝春节, 但能够在TJ与同学和家长们一起欢欢喜喜地庆祝春节, 我们心里也很高兴。(照片由TJ家长义工们提供)

