

政府资助,专业主讲,中文授课,完全免费

2023年第一期蒙郡华裔家长青少年心理健康指导班开始报名

蒙郡华裔家长青少年心理健康课 - 开始报名



王慈欣 3/8 做孩子的情绪教练

曲尧英 3/15 影响孩子心理健康的养育盲点

王麗怡 3/22 亲子幸福轨道

贾俊勇 3/29 青少年心理健康现状及预防

时间: 3月8, 15, 22, 29日 8-9:30 P.M. EST

地点: Zoom 会议

人数: 仅限30人



项目主办: 大华府华裔社区健康服务中心 (CACHS)
项目资助: 蒙郡卫生与公众服务部亚裔健康促进协会 (AAHI)
蒙郡基础医疗联盟 (PCC)

为了在新冠疫情期间为社区居民提供心理健康帮助,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8点至9点半。第一期将于3月8日晚开课,此后连续三个周三晚上同一时间继续,3月29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,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8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,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,每次一个半小时(晚8:00 - 9:30)。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8日晚,如何做你的孩子的情绪教练(王慈欣博士主讲);第二讲,3月15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);第三讲,3月22日晚,亲子幸福轨道(王麗怡生命教练主讲);第四讲,3月29日晚,青少年心理健康问题现状及预防(贾俊勇医生主讲)。

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), 角声启道教练总监、教练训练导师、企业高级教练、顾问、亲子关系教练、ICF 国际教练会员, 国际【亲密之旅】实习培训师, 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/Gzi5GeEr3jQ89AwU8> 或扫描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: 240-658-9228。

大华府华裔社区健康服务中心 (Chinese American Community Health Services) 是一个目前主要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) 扫码报名



华府台湾同乡联谊会延续43年的传承

年度活动成为社区盛事 2/18 邀请您来共度佳节

连任会长马希平带领团队 扩大服务乡亲关爱台湾

(本报讯)有43年会史的华府台湾同乡联谊会,定于本周六(2/18)下午六时假座马州盖城新财神大酒楼举办第43届年会暨春节元宵晚会,预计将有四百多位侨胞乡亲同贺同庆共度佳节。

华府台湾同乡联谊会(以下简称台联会),数十年来在大华府努力耕耘社区服务侨胞,备受好评,不仅是旅居华府的侨胞在海外逢年过节的记忆,也是父执辈及儿孙辈心系家乡的输扭,乡情一线牵代代相传。

近几年,虽逢疫情来袭把社区活动的行程搅乱,但是;华府台联会仍是每年举办年会,去年3/13的年会,三百多位宾客见证了41/42届的会长交接,华府台联会服务侨胞从大打烩,送口罩送手套送酒精服务独居老人,医学讲座,寒冬送暖,友好社区提供更好更多元的的服务,每位理事顾问或单独或团体行善嘉惠侨胞,颇受各方肯定。

被形容阴错阳差,第三度担任华府台联会会长的马希平,2008年+2022年+2023年三

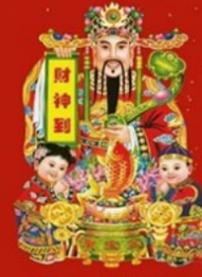
度接长,马希平表示她珍惜台联会兄弟姐妹的情谊、她热爱台联会这个大家庭、她更捍卫公平正义、她要继续完成她的志业--营造一个团结和谐的台联会。

在眾多理事的支持下,马希平连任了会长,2/18台联会的年会将一如往年热闹登场,欢迎喜爱台联会的侨胞乡亲携家带眷的来共襄盛举。

相关谘询可电马会长240-381-8898,或贞慧秘书长240-841-0350。

华府台湾同乡联谊会
第43届年会暨春节元宵晚会

时间:2023年2月18日(星期六)06:00PM入席
地点:马州新财神大酒楼
16515 S. Frederick Ave
Gaithersburg MD
(301) 605-7057 Ipsum



餐费: \$35元/每人
活动: 春宴/年会/选举/颁奖典礼/摸彩
联络: 240-381-8898 马; 240-593-6174 吕
301-332-8443 张; 240-841-0350 吴

半杯清茶社2月18日讲座预告:长篇小说史话



讲座时间: 2023年2月18日(周六)下午2时-4时
地点: 波多马克社区活动中心
Potomac Community Center, Community Room
11315 Falls Rd, Potomac, MD 20854

半杯清茶社2023年首次线下讲座,邀请半杯会员及前社长许之微先生介绍17世纪到20世纪长篇小说的各种类型和主要流派。

17世纪初出版的《堂吉珂德》是欧洲第一部长篇小说。但直到18世纪,欧洲文学界才接受“小说”的概念。到19、20世纪,长篇小说佳作频出,成为文学的主要形式之一。讲座以1900年为界,将长篇小说的发展史分为两个部分讲述。17世纪初至19世纪前期,小说作为新的文学形式处在寻找个性和方向的阶段,先后出现爱情小说、哥特式小说和历史小说。19世纪中期开始,小

说进入成熟阶段,出现浪漫主义、现实主义、自然主义和悲观主义等流派。并增加了诸如侦探、科幻和探险等等类型的小说。到了20世纪,长篇小说在世界范围内佳作频出。在东方,日本小说异军突起。西方小说除了继承现实主义和浪漫主义传统的作品外,还在内容和形式上不断革新,推出意识流、存在主义、黑色幽默、政治讽刺、寓言主义、哲理小说……。20世纪中叶魔幻现实主义在拉美出现,并很快风靡世界。限于时间,讲座将笼统概括地讲述长篇小说400年的历史,并提供一个粗略的概念和框架,以触发大家耳熟能详的回忆或补充阅读的兴趣。

许之微先生毕业于北京大学并留校任教。上世纪80年代赴美,曾先后就读于乔治城大学,约翰·霍布金斯大学和密执安大学。他勤于笔耕,创作和发表过不少剧本、诗歌、散文、游记,同时多次受邀举办哲学、历史、宗教,以及文学和艺术的讲座。自长篇悬疑小

说《越洋追凶》经由中国作家出版社出版后,他的历史小说集《俄罗斯历代沙皇传奇》和反映文革的长篇小说《严冬》近年来又相继在海外出版发行。

讲座时间: 2023年2月18日(周六)下午2时-4时
地点: 波多马克社区活动中心
Potomac Community Center, Community Room 11315 Falls Rd, Potomac, MD 20854

本次讲座还将以Zoom线上同步进行。

Time: February 18, 2023 02:00 PM Eastern Time (US and Canada)
Join Zoom Meeting
<https://us02web.zoom.us/j/89200288329?pwd=MGxyVXMxM2lVZytWQkIta3VVMjJlUT09MeetingID:89200288329>
Passcode: 690898