

政府资助,专业主讲,中文授课,完全免费,名额有限,报满为止!

2023年第二期蒙郡华裔家长青少年心理健康指导班注册开始

大华府华裔社区健康服务中心今年三月完成了第一期蒙哥马利郡(蒙郡)青少年心理健康华裔家长指导班的教学,受到了家长们的一致好评。很多家长表示会推荐朋友来参加第二期的学习。受此鼓舞,大华府华裔社区健康服务中心决定按既定计划,开办第二期青少年心理健康家长指导班,现在开始接受报名。本期课程设置有四次在线课程,时间是每个周三晚上8点至9点半,将于5月10日晚开课,此后连续三个周三晚上同一时间继续,至5月31日晚结束。这个服务项目由蒙郡卫生与公众服务部亚裔健康促进协会(AAHI)和蒙郡基础医疗联盟(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。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,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青少年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会隔离,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疫情之后,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。为了有效地帮助华裔青少年,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。很多家长为了子女的心理而担忧,却苦于无法与自己的子女沟通交流,无法真正帮助受困的子女。为此,大华府社区健康服务中心为华裔家长们提供有针对性的、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用中文主讲。课程内容及安排如下:

- 第一讲,5月10日晚,青少年心理健康问题现状及预防(贾俊勇医生主讲)
- 第二讲,5月17日晚,如何做你孩子的情绪教练(王慈欣博士主讲)

蒙郡华裔家长青少年心理健康课 - 开始报名

贾俊勇 医生

王慈欣 教授

曲尧英 心理咨询师

王麗怡 生命教练

贾俊勇 5/10 青少年心理健康现状及预防

王慈欣 5/17 做孩子的情绪教练

曲尧英 5/24 为孩子的健康成长留下空间

王麗怡 5/31 亲子幸福轨道

时间: 5月10, 17, 24, 31日 8-9:30 P.M. EST

地点: Zoom 会议

人数: 仅限30人

请扫码报名

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)

第三讲,5月24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31日晚,亲子幸福轨道(王麗怡生命教练主讲)

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/Gzi5GcEr3jQ89AwU8> 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: 240-658-9228。

主讲嘉宾简介:

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。

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, 已在蒙郡举办了十几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、亲子亲密关系教练、训练导师、心灵成长教练、品格家庭教练, 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。

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



大华府社区健康服务中心健康讲台

《阿尔茨海默病知多少》在线系列讲座(2)预告

Alzheimer's Disease and Related Dementias Workshops

阿尔茨海默病及相关失智症在线系列讲座

主讲人: 韩思思医生 (Dr. Cecilia Han, clinical neuropsychologist)

临床神经心理专科医生, 主要服务人群包括: 急性脑创伤、脑梗、肿瘤、传染病、自身免疫性疾病, 以及失智症患者。

第二讲: 阿尔茨海默病的警告信号

时间: 4月18日(周二)晚上8-9点
Zoom Meeting ID: 853 3467 9856
Passcode: 123456
电话参与: 301-715-8592

系列讲座时间及题目:

5/17 - Effective communication and management of dementia-related behavior 失智症相关行为的有效沟通和管理

6/20 - Healthy living for the brain and body 大脑和身体的健康生活

基金支持: 马里兰州卫生厅

合作单位: Frederick 亚裔服务中心(AACF)

扫码进入讲座

主办: 大华府华裔社区健康服务中心(CACHS)

网站: www.cacha.org

服务热线: 240-658-9228

阿尔茨海默病和失智症的特征与医学研究的进展, 并与听众互动, 气氛十分热烈。即使讲座已经结束一个多小时后, 韩医生仍然在耐心地回答听众提问, 受到近200位听众的一致好评, 并热切期待韩医生的第二场讲座。

这次系列讲座的第二场将于4月18日星期二晚8-9点在线举办。韩医生将介绍阿尔茨海默病的早期症状和预警。敬请听众关注、转告和参与。

第二、三、四场讲座的内容和时间安排

4/18 - Warning signs of Alzheimer's disease 阿尔茨海默病的警告信号

5/17 - Effective communication and management of dementia-related behavior 失智症相关行为的有效沟通和管理

6/20 - Healthy living for the brain and body 大脑和身体的健康生活

第二场在线 Zoom 讲座信息

时间: 4月18日星期二, 晚8-9点(美国东部时间), 7:30可以进入

Meeting ID: 853 3467 9856

Passcode: 123456

Zoom Meeting ID: 853 3467 9856

Passcode: 123456

或直接点击加入: <https://us06web.zoom.us/j/85334679856?pwd=YVYyN2RGRW5jS3oxSjVBVWVBR5x5QT09>

YVYyN2RGRW5jS3oxSjVBVWVBR5x5QT09

韩思思医生简介

韩思思医生是经美国神经心理学委员会认证的专科医生。她的主要服务人群包括急性脑创伤患者、脑梗、肿瘤、传染病、自身免疫性疾病, 以及失智症患者。韩医生在 Palo Alto VA Health Care System 以及 NYU Rusk Rehabilitation 完成了博士前实习, 并在华盛顿特区的 MedStar National Rehabilitation Hospital 完成了博士研究, 目前在住院和门诊部为脑损或失智症患者提供临床服务。服务内容包括认知能力评估、失智症鉴别诊断、行为管理、以及制定治疗计划和重返学校/工作/驾驶等综合能力评估。

(大华府社区健康服务中心供稿)

阿尔茨海默病, 就是我们俗称的“老年痴呆”, 其英文名称是 Alzheimer's Disease。阿尔茨海默病已成为老年人健康的最突出问题之一。为了让更多的社区居民了解这一常见病的基本知识并及时获得治疗, 大华府社区健康服务中心 (Chinese American Community Health Services) 的医学专业义工根据美国国立卫生研究院 (NIH)、美国疾病控制和预防中心 (CDC) 及妙佑医疗国际 (Mayo Clinic, 之前也翻译为梅奥医疗中心) 的相关资料撰写了系列介绍文章, 分两次

就阿尔茨海默病在人群中的发病现状、病理过程、早期征兆及症状、护理手段及药物治疗的研究进展做一简单但系统的介绍。详见大华府社区健康服务中心的网站 CACHS.org。

为了帮助华裔民众更多地了解阿尔茨海默病, 大华府社区健康服务中心邀请韩思思医生 (Dr. Cecilia Han) 主持四次阿尔茨海默病的在线讲座。

在3月23日的第一次在线讲座中, 韩医生系统介绍了