

CCACC 泛亚医疗中心“心理健康360项目”顺利参展2023美国精神科协会年会

美京华人活动中心旗下泛亚医疗中心的“心理健康360项目”(以下简称360项目),于5月23日获邀参加三藩市会展中心举办的2023年度美国精神科协会(American Psychiatric Association)年会(以下简称APA年会)。泛亚医疗中心团队于年会上进行了90分钟的项目与成果介绍。360项目主席邵晓平(精神科医生),泛亚医疗中心医疗主管朱跃跃(内科医生)以及泛亚医疗中心主任陆惠兴(临床心理咨询师)为参会者详细介绍了360项目(结合医疗服务-心理疏导-社会资源一体化服务模式(Integrated Care),突破亚裔对心理健康话题的忌讳,从而更好的照顾社区居民的身心健康)。

心理健康360项目成立于2015年3月。项目最初由李家裘医生、周武屏医生、邵晓平精神科医生和本地华人社会心理工作者们倡导关注华裔居民身心全方位健康为目的。以美京华人活动中心的泛亚医疗中心为平台,聚集亚裔健康联盟等当地政府和众多社区团体的力量,成立了关注民众精神和心理健康的联盟。项目的主要目标是以多种方式来提高华裔民众对心理健康重要性的认识以及普及心理健康的服务。近年来,360项目与蒙郡亚裔家长协会,马里兰大学心理学学院,李佳信基金会合作,推出“听我说”系列活动,通过讲座和征文的形式,倾听华裔第一代移民父母和第二代美国出生的青少年家庭的文化冲突和沟通难题。同时,通过后续系列讨论会,为家长提供行之有效与孩子交流和施行教育的方法。“听我说”系列活动获得社区的广泛关注与高度参与。

360项目的服务包括:

- 1)通过举办讲座和讨论会,在医疗从业人员和普通民众间普及精神以及心理健康方面的信息。
- 2)提供个人与家庭的心理疏导与精神科药物管理服务,解决病患的情绪困扰以及人生困境。我们的服务团队包括精神科医生,精神科护理医生,内科医生以及心理学家,心理咨询师以及在训心理咨询学徒等。
- 3)以及作为亚裔社区健康中心,为亚裔群体争取公众健康资源。
- 4)提供身心健康一体化专项服务(以下将详细介绍):
 - 慢性病一体化管控(Integrated Chronic Care Management, ICCM)
 该服务对象为患有慢性慢性疾病(如高

血压,糖尿病,慢性疼痛等),并因此受到情绪困扰的病患。我们的医护团队会与病患一起,制定医疗目标(比如降低糖尿病患者的血糖指数)。诊所的医护团队成员,会定期随访病患,并与病患一起想办法解决生活中的困难,鼓励他们努力达到疾病控制的目标。该项目从2019年开始,近80名泛亚病患参加了ICCM项目。78%的病患的慢性病获得较好的控制。

· 珍爱行动(Program to Encourage Active Rewarding Lives, PEARLs)

疫情期间,众多老人居家隔离,没有办法通过互联网与外界联通。珍爱行动的服务对象为患有轻度忧郁,并与社会隔离的老年人。我们受过专业训练的咨询师(大部分为医疗健康专业的硕士学生或毕业生)会定期探访老人,为他们排忧解难,提供关爱和陪伴。目前,已经有18位独居老人获得服务。经过19周的服务,项目中的17位均在项目后期摆脱了情绪的困扰。

· 关爱村(Village Program)

服务对象为Caregiver - 正在照顾家中有特殊病症的家人(如失智症老人和自闭症小孩)的照顾者。在该服务中,我们除了定期提供免费的讲座(Building Better Caregivers, BBC),还提供每月与照顾者互助小组,让大家分享经验,互相鼓励。今年暑假期间,关爱村还联合马里兰大学特殊教育学院,蒙郡华人家长协会的特殊教育同等协会以及社区特教专业人士一起,在CCACC美京博雅苑为20名有特殊需要的5-14岁少儿免费提供社交技巧训练营。

本次APA年会,让我们有机会回首360项目的起源与发展。漫漫长途,我们未来会继续联合社区力量,为本地华人及亚裔社区资源发声,并提供更多有益身心的健康服务。

以下影片总结了“心理健康360项目”。感兴趣的朋友们可扫描二维码或登录链接观看:

<https://www.youtube.com/watch?v=iGy7NaYInaQ>
更多详情,请扫描下方二维码或登录泛亚医疗中心网址:
<https://zh.ccacchealth.org/mental-health>

(撰文:CCACC 泛亚医疗中心)



CCACC 美京博雅馆2023年暑期游泳课程火热报名中

CCACC 美京博雅馆暑期少儿游泳训练班专为3到10岁的儿童提供专业的游泳指导。自开班以来一直受到社区家长们的青睐,也是暑期的热门课程。本次训练班从6月19日开始至7月27日结束。学生将会在2至3尺的安全泳池教学区域度过他们的课堂时间,父母可以坐在泳池甲板的桌子旁观看孩子的上课过程。游泳训练班的教练是经过专业认证的救生员,他们中的大多数人至少有2年的游泳课程教学经验。我们的教练会鼓励孩子们尝试新技能,并会耐心地逐一指导,孩子们会在自己日益成长的游泳技能中获得自信。

少儿游泳训练班按照学生的年龄和能力划分,共分为4个等级,每节课时长30分钟,学生还会学习相应的游泳安全知识。每个班级共配备一位专业教练,至少有3名学生才能开课。如果班级人数没有达到,该时段的课程可能会被取消,学生将被取消注册或重新选择其他课时。当所有课程结束后,学生将获得结业证书。

暑期少儿游泳训练班等级分布如下:

等级1 适合年龄:3至5岁

课程介绍:

适合没有任何游泳基础的孩子,教练将从最基本的游泳安全知识教起,教练会从旁协助孩子们运用漂浮板练习踢腿、转身。孩子将会在课程中与教练和同学们融洽、愉快地相处。

等级2 适合年龄:3至5岁

课程介绍:

适合游泳基础薄弱的孩子,在教练的指导下学习如何正确、安全地将头浸入水中并抬头换气。课程还包括学习在浅水区域仰头漂浮和跳水的技能。

等级3 适合年龄:4至7岁

课程介绍:

2023 美京博雅馆 暑期游泳课程

少儿游泳训练班

- 十岁及以下儿童,分为4个等级
- 课程开始日期:2023年6月19日,网站提前开放
- 第一节课,每节课30分钟
- 早班:上午九点至十时;晚班:下午五时至七时
- 课程共2周/每週4次/週五可补课

救生员训练

- 美国红十字会认证的救生员
- 急救、心肺复苏术、AED培训
- 请电 Carlos De La Carrera: delacarrera.carlos.javier@gmail.com
- 详情请看网站: www.swim4kids.com

私教课程

- 公開課
- 一对一課 (上課時間靈活)
- 每課4次,每節課30-60分鐘以上
- 可聯繫水上運動課程主任: Kevin.vallarta@ccacc-dc.org

www.qstc.org/301-948-3116
qstc.frontdesk@ccacc-dc.org
16601 Roundabout Drive, Gaithersburg, MD 20878

掃碼免費註冊

该阶段的孩子能够在没有漂浮板的帮助下仰头漂浮和蛙泳。课程中将会学习5米自由泳、仰泳打腿、自由泳呼吸技巧、游泳时的翻身技巧、以及踩水(也称“立泳”)5秒的技能。

等级4 适合年龄:5至8岁

课程介绍:

本阶段的孩子能够独立完成5米自由泳、5米仰泳打腿和踩水5秒,并加强训练身体素质,课程结束后孩子们将能够独立完成15米自由泳、10米仰泳、踩水30秒

CCACC 美京博雅馆2023 暑期游泳课程更提供私教课程以及救生员训练班,感兴趣的朋友们可参考下方海报信息。

(撰文:CCACC 张馨允)

更多详情请扫描海报下方二维码或登录链接:
<https://www.qstc.org/swim-programs>

美京华人活动中心古筝社开放报名基础课程,欢迎参加!

美京华人活动中心古筝社2023年夏季基础课程现在开始接受报名,欢迎未学过古筝的人士参加,由零开始,体会弹奏古筝的乐趣。

这次古筝入门课程,从在6月3日至八月九日在中心总部(9366 Gaithers Road, Gaithersburg, MD 20877)每周六下午3点半至4点半上课;全期共十二堂课程的收费是会员80元(非会员120元)。所有学费,全数捐与中心以作未来发展之用。

古筝声音优美动听,虽然它有二十一根弦线,但入门容易,没有年龄界限;无论是孩子或成人 都可以上手。按照深入浅出的课程,很快就能弹奏出动听的乐曲。

古筝社导师黄丽娟女士多年来在美京义务教学,热心于古筝艺术的推广和普及。她钻研古筝40年,师从香港和国内多位名家,有丰富的教学经验。

古筝班的同学有在读学生,利用课余时间培养兴趣,有各个行业的专业人士,在工作之余学筝来陶冶性情、舒缓压力,有退休的老人家学筝来丰富退休生活

40 美京華人活動中心

古箏

適合零基礎的入門學生
讓您輕鬆體驗彈奏古箏

時間 6/3-8/19 週六 3:30-4:30pm
地點 美京華人活動中心 R226 (9318 Gaithers Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877)

報名請聯絡
黃老師 703-821-7898
電郵 wonderfulduet@yahoo.com

;同学有男也有女,有老有少,各行各业,大家以筝会友,乐趣无穷。查询电话:703- 821- 7898; 或者 电 邮 wonderfulduet@yahoo.com 黄老师。

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION ANNUAL MEETING

Innovate. Collaborate. Motivate. Charting the future of mental health.

左起,泛亚医疗中心医疗主管朱跃跃,“心理健康360项目”主席邵晓平,泛亚医疗中心主任陆惠兴,泛亚医疗中心心理学家巨慈欣。

2023 美京博雅馆 暑期网球课程

10岁及以下儿童网球训练:

- ✓ 课程从2023年6月19日开始
- ✓ 週一至週五, 早上9点至下午3点
- ✓ 可选择全天或半天(仅限上午)
- ✓ 全天价格\$435, 半天价格\$280

精英网球训练:

课程从2023年6月19日开始
週一至週五, 早上8点半至下午1点半
可选择全天或半天(仅限上午)
全天价格\$495, 半天价格\$360

青少年网球训练:

课程从2023年6月19日开始
週一至週五, 早上9点至下午2点
可选择全天或半天(仅限上午)
全天价格\$385, 半天价格\$285

www.qstc.org/301-948-3116
qstc.frontdesk@ccacc-dc.org
16601 Roundabout Drive, Gaithersburg, MD 20878

掃碼免費註冊