

小班上课,互动交流,赶快行动,莫失良机

青少年心理健康费郡华裔家长指导班即将开课

大华府华裔社区健康服务中心和维州费郡卫生局联合主办的青少年心理健康华裔家长指导班将于10月3日晚上以在线形式开课。这个社区公益健康教育性质的家长指导班由五次线上课程组成,全部免费。第一堂将于10月3日(周六)晚8点开讲,此后连续五个周六同一时间继续,于10月31日结束。这将是一个对华裔家长非常有帮助的健康教育活动,目前已开始接受报名。由于是网课小班形式,我们只能邀请二十位费郡华裔家长参加,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!

中学期间是基础教育学业最繁重的阶段,加上移民文化和居住国文化的差异,以及父母对子女的学习成绩及全面发展的不同期许,使得华裔子女承受的压力高于其他族裔。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。一场突如其来的世纪性瘟疫——COVID-19的全球大流行带来长达半年之久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健康问题雪上加霜。谁来帮助我们的孩子?毫无疑问,最关心孩子健康成长的是父母。作为守护神,家长理应是孩子们首当其冲的帮助者。然而,

我们也经常听到,为孩子心理健康而担忧的家长却苦于无法与自己孩子沟通交流,无法真正帮助受困的孩子。家长们需要更多的知识,需要对青少年社交及心理健康问题的更多、更深层次的了解。家长们需要学习如何与孩子们谈话沟通,如何去帮助他们的技巧。现在,这个学习的机会来了。

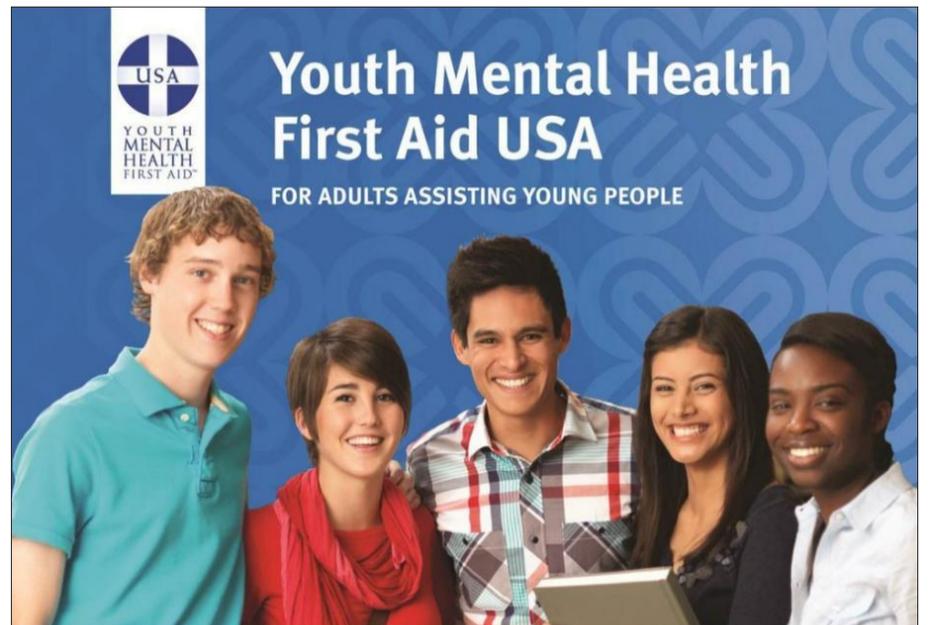
费郡华裔家长青少年心理健康指导班将通过Zoom Meeting应用程序在线举办,总共五次,每次一个半小时(晚8:00-9:30)。将采用专家讲授、问题解答、个案讨论分析相结合的互动交流形式。五次课程将分别由费郡卫生局的流行病学专家、费郡心理健康帮助中心的心理健康专家、华裔精神科医生、华裔家长指导专家及华裔专业心理咨询师主讲。课程的内容是:1)美国青少年社交及心理健康问题现状及费郡中学生所面临的问题(费郡卫生局流行病学部主任 Ben Schwarts 博士);2)COVID-19 疫情期间青少年心理健康及费郡心理和精神健康公共资源(费郡心理健康帮助中心 Fairfax-Falls Church Community Service Board);3)青少年心理及精神健康问题的早期指征和及时帮助(Junyong Jia, MD, PhD 贾俊勇博士,美国精神科医生);4)华裔家长如何与处于青春反叛期的孩子沟通交流 Our American Children: How to improve the relationship and communication with our Children (Paul Li, PhD 李秋波博士);5) Be an emotionally competent parent: The stresses & mental health issues in teens and how to support their emotions as a parent (Yaoying Qu 曲尧英, Licensed Mental Health Counselor)。

报名方式:1)网上报名。可以通过点击下面的链接完成在线报名表并在线提交 https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe1YsTejO4LmWlaVJJoMdKss_vd4r-ikpLlKlsBOYBbTa9mwA/viewform?usp=sf_link;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:571-437-2962, 301-661-8866, 301-762-6089。本次费郡华裔家长青少年心理健康指导班诚邀家住在费郡的华人家长(至少有一位11-18岁的子女)参

加。我们也计划今后在马州蒙郡、哈维郡等其它华人居住集中的地方举办类似活动。

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组成的非营利社区组织(501c3 免税资质),以致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)



送健康,暖人心,聚乡情

——“健康浙江,步步为赢”活动第一季告捷

浓浓乡情融化了疫情蔓延的焦虑,暖暖人心送来了居家隔离的温馨,计步锻炼赢得了抗击疫情的健康,同心同愿坚定了战胜困难的决心。

2020年初,大华府浙江同乡会进行换届改选,上届副会长徐静文博士当选为新一届会长。虽然新冠疫情来势汹汹,几乎让海外华人的日常生活停摆,然而华裔社区在经历了上半场为祖籍国大力募捐之后,又加入到下半场为居住国热心抗疫的洪流中。徐静文会长根据自己多年的医学经验,热心发动乡亲们在居家工作生活期间,加强锻炼身体,提高自身免疫力,再加上理事长梁瑞莲的大力助推,以及理事会议的谋划决策,大家群策群力,推出了疫情期间一道实用又温馨的亮丽风景线——“健康浙江,步步为赢”系列活动。

“健康浙江,步步为赢”第一季首先拉开帷幕的是走路或跑步计步数,目的是籍此推动各位乡亲好友在新冠疫情肆虐,社区活动沉寂之时,继续发挥大华府浙江乡亲亲如一家的传统与携手并肩的抗疫决心,为疫情期间增进乡梓情谊,加深乡情亲情,稳固强健体魄,以自由组队,每队三人,设一队长,由队长每天统计步数,接受各类计步软件,历时两周,最终以步数多的团队胜出的比赛方

式,激励大家动起来、走起来、跑起来,变得身心健康起来。

此举一下就吸引了浙江人和其他省份如山东、河北、北京、河南、江西、广西、上海、新疆等的乡亲们,还有一位家住新泽西的朋友也踊跃加入,远在国内的一对浙江老乡也远程加入了行走、跑步的健康行列。

大华府浙江同乡会为了保证比赛的公平与公正,由各队队长远程负责每天每位队友的步数收集和提交;另外,还设立了裁判队,不定期进行巡视,并抽查步数截屏。

很快,大家建立起“健康浙江,步步为赢”第一季“微信群”,从8月24日至9月6日两周时间里,涌现出了众多趣味横生、嬉笑连天的轶闻趣事。大家互相轻松逗乐,互相鼓励加油,原本被疫情凝固的生命热血慢慢地恢复了起来。各队如八仙过海各显神通,队员们将空余时间利用起来,激发出锻炼身体的意愿,焕发出生命本能的朝气,走一走,跑一跑,与大自然的花草虫鸣相逢,与蓝天白云下的时空相融,从中感受世间万物的活力,体会日出朝霞的蓬勃,欣赏落日余晖的壮阔,漫步夜色阑珊的小区,流连灯火旖旎的街道,但凡能动起来的,都纷纷参与其中,尤其是几位热爱马拉松的跑者不断刷新着群里的记录,虽然普通人对此望尘莫及,但

一份激励和比拼的精神却点燃了大伙儿“步步为赢”的好胜心。

当然大家并非奔着一、二、三等奖而去,而是重在参与,旨在锻炼身体,强健体魄,所以最终能收获健康,才是最大的奖励。大华府浙江同乡会为了鼓励所有参赛队,准备了心意满满的中秋月饼礼盒,给疫情阴霾尚未散去中的中华民族中秋佳节送来了一份暖暖的祝福与温情;中秋月圆也象征着人类终将以圆满的方式战胜新冠病毒。

“健康浙江,步步为赢”第一季一共有17支队伍参加,一等奖由元气满满队获得,二等奖由喜马拉雅队获得,三等奖由构梦里水乡队获得。其他队,如:龟狗赛跑队、行有益队、Go Ravens队、同州共跑队、永康麦饼队、三江队、乘风破浪小脚丫队、神奇小喵队、花甲年华队、越来越远小分队、抗疫健身队、吃吃队、仙都奇侠队、Team Big Boy 老男孩队等,均表现不俗,在第一季赛事中可谓天天有笑声,队队有风采,人人有收获。就算每个队的取名也都蕴含着一番别样的意味,比如:“梦里水乡队”来自于浙江青山绿水的江南水乡,还表达了思念家乡,寄寓美好现实之意;“仙都奇侠队”得名于浙江丽水缙云县仙都山,以寄托对家乡风景名胜的自豪之情。

如果说,疫情期间能将人们更好地凝聚在一起的方式是增强体质,提高免疫力,提升抗疫信心,加强防疫措施,那么大华府浙江同乡会策划举办的“健康浙江,步步为赢”系列活动正好应和了人们的普遍需求,也正好体现了人们的共同心态,那就是在灾难面前,没什么可惧怕的,只要人类以大爱的天性,真情相牵,心心相连,就能战胜一次又一次灾难,就能延续永久的人类文明。

一次小小的健康活动,也许为疫情中沉闷的生活打开了一扇天窗,也许为乡亲们、朋友们和广大华人社区带来了一连串的欢声和笑语。

其实,生命在于运动,运动不止,生命不息;第一季活动中的每一位参赛者都很棒,很多人甚至超过了自己预先制定的目标,活动量也达到了预期,这就是大华府浙江同乡会的目的:健康第一,比赛第二,月饼第三。那么,当奖品和月饼在本周发送到大家手中时,希望“健康浙江,步步为赢”第一季活动成为大华府地区所有华人热爱生命、共同抗击疫情的一个小小发端,在接下来的一系列健康活动中,涌现出你我他更多人的身影,让我们的健康之路越走越开阔,共同迎来美好的明天。

(大华府浙江同乡会供稿,撰稿:潘秋辰)



图片说明:参赛者使用的各类计步软件

