



## 爱思达教育学院

更多信息：  
www.astarinstitute.org

Astar

美国劳工部公布了一项报告：美国护士年均缺口为12万人，到2022年美国将面临超过50万名护士和护士助理短缺。这样家庭、养老院、康复中心和医院的缺口就更大了。



时间短，学费低，未来前景广阔

- 课程时长1周-2个月，学费\$600-\$1500
- 毕业后，学员可得到更好的福利待遇，工资可达\$12-\$23/小时



### 主要医疗护理培训项目

- 个人护理 40个小时课程
- 护士助理 120个小时课程
- 药剂助理 68个小时课程
- 医学英语 60个小时课程
- 心电图技术员 80小时课程

\* 所有医学职业培训课程，均为美国注册护士执教

### 我们包工作分配

学生在医疗职业培训毕业后，并通过相关考试，Astar可根据学生要求，免费安排就业 \*需有美国的工作许可

爱思达教育学院是一家非盈利教育机构，成立于2006年。爱思达教育学院是美国护士部批准、认证的护士职业培训学校。无论你正在餐馆或在按摩院打工，还是刚到美国正在家里带孩子或寻求工作，只要你参加爱思达教育学院的课程，你便可以成功转行，成为一位名副其实的美国医务人员，获得尊敬、重视、高薪福利，进入美国先进的不被机器人所取代的医学护理领域。爱思达教育学院是一家非盈利教育机构，成立于2006年。得到美国护士部批准，认证的护士培训学校，并与多家华府地区医疗机构合作，为成功毕业的学员进行工作安置，多位学员成功转行获得心仪工作。

### 冬令营和夏令营

参加Astar冬、夏令营的学生可以入住美国家庭。在学校与美国学生一起上课，参与领袖课程，机器人、网站设计、3D打印技术等科学和文化活动。在美国文化、语言的环境中，让您的孩子提高英语水平，并学到超前的文化知识

### 申请学校及学生安置

帮助外国学生申请美国学校(高中、大学及硕士)。  
以及帮学生安排寄宿家庭。

地址 :7864 Donegan Drive, Manassas, VA 20109

Email: [admissions@astarinstitute.org](mailto:admissions@astarinstitute.org) 电话 703-866-2188

周老师: [Joz@astarinstitute.org](mailto:Joz@astarinstitute.org) 703-508-8326 (中文)

# 大华府华裔社区2020年度公益健康检查通知

YOUR HEALTH YOUR FAMILY YOUR CHOICE  
Please join us!  
**大华府华裔社区  
2020年度公益健康检查月**

► 报名条件: 居住于华府地区的低收入无医保华裔居民, 无身份要求  
► 服务内容: 免费血液化验(血常规、血糖、血脂和多项代谢及肝肾功能及乙型肝炎指标), 华裔医生在线义诊(通过电话或视频进行)  
► 参加方式: 网上报名, 去化验室抽血, 华裔医生志愿者看化验结果, 对有异常者提供在线义诊建议  
► 报名时间: 即日起, 至2020年10月31日截止(名额有限, 报满提前截止)  
► 网上报名: <https://forms.gle/iJvQzMCvammcN9u9>  
<https://www.cachs.org/>

联系电话: 571-437-2962, 301-661-8866, 301-676-8866

联合主办  
大华府华裔社区健康服务中心 (CAHCS)  
Hepatitis B Initiative of Washington DC (HBI-DC)

协办支持  
亚美医疗中心 (AAHC) 410-884-8888  
泛亚义务诊所 (PAVHC) 240-393-5950  
哈维中文学校  
赞助商: Quest Diagnostics

大华府华裔社区健康服务中心已连续数年举办公益健康服务日,为低收入无医保华裔民众提供免费健康检查、义诊咨询和流感疫苗接种等服务。由于新冠疫情,每年六月份举办的蒙郡春季健康服务日今年停办。目前,随着秋冬季节的来临,新冠疫情处于回升状态。我们在每年九月底至十月份期间举办的马州哈维和维州费郡这两个公益健康服务日今年也不能以以往形式举办。

为了给特别需要此项服务的无医保华人同胞继续提供慈善性免费健康检查,在Quest Diagnostics 化验公司和HBI-DC(乙型肝炎防治非营利机构)的继续支持下,我们将从即日起至11月14日期间,举办2020年度公益健康检查月。将采用网上报名,自己去化验室抽血,华裔义诊医生看血液化验结果,并对化验结果异常者通过电话或视频进行义诊指导的方式。符合低收入无医保条件的大华府地区华人同胞可以马上在网上报名登记。我们确认您的报名后,将会通过

电子邮件发给您抽血化验单。领取化验单后,请于11月14日前去您家附近的指定化验室(Quest Diagnostics or LabCorp)完成抽血。血液化验将完全免费。我们收到血液化验结果后,将由本地华裔医生志愿者看化验结果,并将安排义工电话和邮件通知您。如果结果异常,我们将尽可能通过安排华人医生在线咨询(通过电话或视频)为您提供帮助。

点击此链接报名: <https://forms.gle/iJvQzMCvammcN9u9>

欲参加者请抓紧时间尽快报名,报名截止时间是10月31日。由于今年的名额非常有限,先来先得,报满即提前截止。另外,考虑到今年的特殊情况,这次的健康检查免收报名费。

如有任何相关问题,可以打电话向我们咨询:571-437-2962, 301-661-8866, 301-676-8866。也可以在我们的网站上报名,网址: [www.cachs.org](http://www.cachs.org)

本次的公益健康检查由大华府华裔社

区健康服务中心和 Hepatitis B Initiative of Washington DC (HBI-DC) 联合主办。Quest Diagnostics 化验公司赞助了部分免费血液化验名额。协办支持机构有:亚美医疗中心(AAHC),泛亚义务诊所(PAVHC),哈维中文学校。

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,请登录浏览我们的网站: [www.cachs.org](http://www.cachs.org)。同时,欢迎热心爱心人士加入我们的义工团队服务华人同胞,奉献社区。我们也诚挚呼吁并感谢个人及商家企业奉献爱心、捐赠善款。所有捐款将会收到我们开具的并经联邦税务局授权的慈善捐款减税凭据。报名做义工和捐款请登录我们的网站完成。

(供稿:大华府华裔社区健康服务中心)

## 父母请记住:你在这4点上越懒,孩子未来越成功!

孩子上学了,父母早上催促他起床,帮他整理书包,晚上陪他读书,检查作业,辅导功课。为他忙前顾后,然而孩子却不领父母的“勤”,依然我行我素,成绩并没有太大的起色;孩子的成绩与自己付出的劳动不能成正比。

究其原因,根源还是出在父母自己身上。由于父母太勤劳,反而养成了他的惰性,由于太关注他的学习,他反而变得没有责任感和自觉性,学习目标不明确,以为是为大人学的,对大人产生依赖性。

长此下去,很难养成良好的学习、生活习惯,而好的习惯是保证优秀成绩的关键,是支付将来成才的前提,是培养健全、独立人格的保证。

其实,勤和懒是一对矛盾体,是互相牵制、相辅相成的。大人勤了,孩子就懒了;大人“懒”了,孩子就勤了。建议家长这样做:

### 01 懒于接送,独自走路去上学

虽然很多孩子上下学都是父母接送的,虽然他爸刚开学时送过他几次,但我从不接送,因为儿子从家到学校最多只有一公里的路程,只需穿过一条马路,来往的车辆也不多。在给他讲了安全知识后,我就要他自己走路,其美名曰“练轻功”。

有一晚,他没按时睡觉,次日起来迟了,要我骑车送,我故意说,我自己上班要迟到,来不及送。他气得一边跺脚一边小跑去学校,结果因迟到被罚扫地。

我知道他最怕老师罚了,所以只有让他迟到一次才能吸取教训,改正晚睡的毛病。

果然,以后总是一到8点半就上床,准时睡觉,保证第二天早起。如果那次真的送了他,恐怕良好的作息习惯难以形成。

让孩子自己走路上学,既能锻炼身体,又能养成不依赖他人的好习惯。

### 02 懒于陪读,独立完成自己的功课

我只提醒儿子,什么时间该做功课了,做完了向我报告一声。遇到要检查的作业,我一律叫他自己检查,我只负责签字。他极不高兴地说:“别人的妈妈都给检查,你怎么这么懒?”

我给他讲道理:“不是妈妈懒,你想,如果我帮你检查了,你还会检查吗?考试的时候错了,谁又帮你检查?平时出小错,考试出大错啊。”

并告诉他学习是自己的事,遇到不会做的题我叫他自已开动脑筋,实在不会做了告诉他该到哪里去查找资料。

如某个生词不知道什么意思,他为了图省事,来问我,我叫他自已查字典,为了完成作业,他不得不一个笔划一个笔划地查。过后,我在思考他不爱查字典的缘故,原来是对部首查字典不够熟练,往往查一个字要费老半天时间,要查的生字多了,别说孩子,大人也觉枯燥。

于是我想了一个办法,和他玩查字典比赛,列出生字,看谁查得快,我故意输给他,赢了他的兴趣盎然。玩了数次,查字典速度大大提高,不再认为是麻烦事了。现在,他还主动帮同学查字典呢。

在辅导孩子的学习上,不要太勤于指

导,而要学会发现哪些是孩子能做的和有助于独立思考而可以放手的,哪些是他能力达不到而需要帮助的。

### 03 懒于唠叨,多做少说培养自觉性

有的父母为督促孩子学习,一天到晚象麻雀一样唠叨个没完没了。殊不知,重复的话孩子听多了耳朵也会起茧的,他反而不当回事。

周末,他打游戏打了很久,作业也没做,我问:“你准备打到几点?”他看看钟,说:“再打十分钟。”“好,说话算数。”十分钟过去了,我返回来一看,他还在打,我强忍怒气,脸上平静地说:“你平常不是说,说话要算数吗?”他不好意思了,歉意一笑,马上关掉电脑。

在此之前,因我给他灌输过做人做事要守信用的意识,所以这次他才能愉快地接受。试想,如果我来个火冒三丈,一阵唠叨:“别打了,还不赶快做功课去,这样打下去,成绩怎么会好?以后考不上大学……”恐怕他口服心不服的,做作业时还会“身在曹营心在汉”。以后他打游戏,我要他自己规定时间,时间一到,必须马上关机。

开始,他还要我监督,以后我偷偷观察,发现他自觉了,时间一到就不打了。都说打游戏不好,但只要把握的好,可以变不利为有利,他从中学会了控制自己,克制欲望,培养了控制力,忍耐力和意志力等。而这些,正是重要的学习品质。

勤教育不见得有效,要看什么方面勤。如果勤于唠叨、大摆道理,反而效果不佳;如果勤于寻找方法和对策,并能有效实

施才是值得借鉴的。

### 04 懒于动手,不包办培养做事独立性

凡是儿子力所能及的事,我都不帮忙。如他的房间乱的时候,我就提醒他该收拾整齐了,自己却在一旁乐得看他整理。

孩子上科技课经常要回家准备各种材料,我叫他自已准备,要买什么给他钱让他自己去店铺买,以锻炼和人打交道的能力;要收集标本,我带他去野外,看着他动手做。

刚开学,老师要求给新书包上包皮,他不会包,我却叫他跟我学包。第一个封皮包好后(当然非常蹩脚),便放手,叫他自已包。他嫌麻烦,露出不耐烦的神色,我不理睬,只顾在旁边“指手划脚”地指导一番,看我如君子般“动口不动手”,他不得不耐着性子包。如果我为了图快省事,帮他包完,那么他永远也包不出第二个更好的包皮。

勤于帮孩子做事,甚至包办,孩子就会有依赖和被动性,而责任心也无从培养。要让孩子跳一跳摘果子。

由于我的种种“懒”,促成了他良好的学习、生活习惯。学习上,改掉了粗枝大叶、丢三拉四的毛病,遇到困难,能独立思考钻研,主动寻求解决办法;生活上,独立性强,样样能自理。

可见,父母该放手的时候要放手,该狠心的时候要狠心,该懒的时候不妨懒,把操心、关注默默地放在心里。

移开呵护的羽翼,让他自己去飞翔,唯有这样,雏燕才能练就一双坚强的翅膀,才能形成良好的学习生活习惯和生活的独立能力。