



第一讲:青少年心理和行为健康的流行病学及费郡青少年心理健康问题(Dr. Rene Najera)



第二讲:青少年精神健康的早期指征、主要问题及如何干预(贾俊勇医生)



第三讲:心理健康压力源及COVID-19疫情期间的心理应对以及费郡公共资源(Ms. Marla Zometsky)



第四讲:我们的美国孩子:如何改进和青少年子女的沟通交流(李秋波博士)

青少年心理健康费郡华裔家长指导班成功举办

由华府华裔社区健康服务中心(CACHS)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于10月31日晚上圆满结束。此次家长指导班从10月3日开始,利用10月份五个周六晚上的时间,通过Zoom Meeting网上平台,以五次在线系列讲座结合研讨班形式举行。

2020年初开始的COVID-19疫情无疑是今年最牵动人心的大事,无数家庭在各方面经历了前所未有的挑战。疫情带来生活方式的变化,让在家工作的父母和在家上课的孩子非常希望得到指导,帮助他们解决由于疫情引起的心理健康方面的迫切问题。此外,作为生活成长在美国的第一代华人移民子女,很多华裔孩子困惑于中西方文化的冲突而时常面对着较大的心理压力。急于帮助孩子们走出困境而使其健康成长,华裔家长们也在寻求来自专业人员的科学指导。为此,华府社区健康服务中心与维州费郡卫生局密切合作,经过几个月的筹划,邀请到华府地区青少年心理健康及养育教育方面的五位资深专家作为主讲嘉宾,并在九月初发出活动通知。像预期中的那样,华裔家长们报名非常踊跃。但为了使参加的家长们都能有足够的机会提问和参与讨论,此次指导班采用的是小班研讨班形式,只接收了最先报名的二十几位家长。

在10月3日晚上的指导班首场讲座中,来自费郡卫生局的流行病学专家 Rene

Najera 博士以青少年心理及行为健康的流行病学为专题内容,用大量流行病学和统计学数据介绍了美国青少年尤其是费郡中学生的心理及行为健康问题现状。在随后的四次指导班讲座中,马州 Sheppard Pratt Health System 的华人精神科医生贾俊勇博士为家长们讲授了青少年精神健康的早期指征、主要问题及如何干预和管理;费郡政府心理健康帮助中心(Fairfax-Falls Church Community Service Board, CSB)资深专家、执照心理咨询师 Marla Zometsky 女士以青少年心理健康压力源及COVID-19疫情期间的心理应对为讲授主题,并详细介绍了维州和费郡政府在心理健康方面提供的公共服务和资源;热心于华人社区公益事业尤其是青少年成长教育的李秋波博士(Dr. Paul Li)以自己的亲身经历和家长们分享了作为华裔移民父母如何与青少年子女沟通的经验;在10月31日的最后一讲中,华裔执照心理咨询师曲尧英女士讲解了家长们应该如何如何在情感上支持和帮助自己的子女。

在五次的指导班课程中,采用了专家讲授、问题解答、个案讨论分析相结合的互动交流形式。家长们非常珍惜这次难得的与五位涵盖了心理健康各个领域的专家面对面交流的机会,积极发言提问,向主讲嘉宾提出很多来自生活中的疑惑和问题并进行了大量讨论。家长们纷纷反映,专家们的分享专业、实用,让家长们受益匪浅!讲座结束后家长们仍然意犹未尽,在线上讨论区互

相讨论分享各自的经验。在指导班活动结束后的反馈问卷中,家长们高度评价了这次心理健康指导班活动,建议继续办下去,希望能有更多青少年心理健康方面的专题讲座和讨论。对于致力于社区公益健康服务的大华府社区健康服务中心来说,本次研讨班的目的本身就是希望通过这首次的二十多位家长的小班形式,发现本地华裔家长、华裔社区的真正需求,为后面开展更多、更有效的心理健康服务找准方向,积累经验。我们将会继续定期举办华裔社区的心理健康教育活动,请感兴趣的华人同胞留意关注我们的后续通知。

大华府华裔社区健康服务中心

(Chinese American Community Health Services, CACHS)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.cachhs.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。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网站完成。

(供稿:大华府华裔社区健康服务中心)



第五讲:华裔家长应该如何如何在情感上支持和帮助自己的子女(曲尧英女士)

大华府最完善的房地产一条龙服务

买房&卖房全程一条龙专业团队服务,并由本人亲自把关

即时市场分析→价格商讨和谈判→各种房屋贷款→
产权过户服务→房屋财产和责任保险→额外享受本
年度**免费**报税或税务咨询

Rick Tian, CPA
田璋
精通跨国投资者的房地产买卖、租赁、管理和相关的美国税务

MD Phone: 240-516-6618 ; VA Phone: 571-732-2888
Fax: 1-888-548-8633 ; Email: ricktian@CPA.com
Office Phone: 240-268-0760 or 703-748-0001

Premiere Realty

马州维州全职房地产专家

双硕士 精通英语 买卖谈判高手
具备丰富房地产及法律知识

方景林 Harry

240-478-0250 (c)
301-840-8061 (o) 经验丰富负责认真

www.HarryFangHomes.com
EISDOM@GMAIL.COM Line: goodfriend35
WeChat: GYLHAIH 通国英台粤语

长荣房地产公司 最新房源
(1989 开业迄今)

Wootton HS, 3 卧 2 浴, 末间连栋屋, \$379,000
Oakton HS, 3 卧 1 浴, 独立屋, \$489,000

住宅地产/商业地产经纪人

胡荣华 (703) 568 1388
www.danicahu.com

北维州房地产专家 维州/马州执照
Weichert 全美总统业绩奖 北维州百万业绩奖
全美经纪人协会认证 银行破产房/短售房投资专家

十几年本地区地产经验 专业 严谨 耐心

1-145

Independent Realty, Inc

真诚待人 求实敬业

长于谈判, 精于议价
是您忠诚的房地产经纪人

徐凯光
持有 Maryland, Virginia, Washington DC 房地产执照
301-956-6562 822-H Rockville Pike, Rockville, MD 20852
xu.kai@yaho.com

1-127

恒泰地产公司

HometownEliteRealty

一流团队、一流服务 热情、诚实、专业、敬业

恒泰地产公司拥有一支由专业的地产经纪和服务人员团队,专门服务大华府地区,精通各种房地产的买卖和租赁业务。团队以客户利益为重,本着热情,诚实,细致,敬业的专业精神,竭诚为大家提供最优质的各项房地产相关服务。恒泰还联合了大华府地区有声望的其它专业人士和公司,提供新移民客户相关的法律,税务,保险,财产规划,子女升学等方面的多项咨询服务。

王旭日 Bill Wang Principal Broker 301-523-8008 bill@hometowneliterealty.com

职宁 Ning Zhi Realtor 240-350-5279 ning@hometowneliterealty.com

于航 Hang Yu Realtor 718-316-3695 yuhangrealty@yahoo.com

魏丽君 April Wei Case processor 732-763-9962 april@hometowneliterealty.com

网址: http://hometowneliterealty.com