

政府资助,专业主讲,小班上课,完全免费

蒙郡华裔家长青少年心理健康指导班即将开课



贾俊勇 医生

由马里兰州蒙哥马利郡卫生与公众服务部资助、大华府华裔社区健康服务中心主办的青少年心理健康华裔家长指导班将于6月2日晚上以在线形式开课。这是一个由政府资助和义工服务相结合的社区健康教育项目,由四次线上课程组成,对参加者(限于蒙郡居民)完全免费。第一堂将于6月2日(周三)晚8点开讲,此后连续三个周三晚上同一时间继续,于6月23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,只邀请25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!

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



曲尧英 心理咨询师

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时间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。

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,总共四次,每次一个半小时(晚8:00 - 9:30)。将采用专家讲授及问题解答、个案讨论分析及华裔青少年直接参与相结合的互动交流形式。四次课程将全部由美国华裔心理健康专科医生和专业心理咨询师主讲。课程内容及安排如下:第一讲,6月2日晚,青少年社交及心理健康问题现状及挑战(贾俊勇医



Anh Tu Duong-Gaudio 心理咨询师

生主讲及解答问题);第二讲,6月9日晚,如何识别典型和非典型青少年行为(Anh Tu Duong-Gaudio 心理咨询师主讲及解答问题);第三讲,6月16日晚,父母的情感能力和青少年的心理健康问题(曲尧英心理咨询师主讲及解答问题);第四讲,6月23日晚,青少年行为和心理健康讨论分析。这是此次指导班系列的最后一次,将以互动性最强的实例分析讨论形式举行。将有数位本地亚裔(大多数为华裔)高中生作为特约嘉宾参与与家长及心理咨询师“三对面”讨论。青少年嘉宾们将分享他们在行为和心理健康及与家长的沟通交流方面所面临的挑战、困惑、苦闷及需要的帮助。贾俊勇医生和曲尧英心理咨询师将从专业角度对家长和青少年孩子们的“对话”进行分析并给出指导性建议。

主讲人简介: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, Founder of Elite Mind Academy。2) Anh Tu Duong-Gaudio, 越南华裔, 马里兰州执照临床心理咨询师(Licensed Clinical Professional Counselor, LCPC), 缅甸

州 Bates College 心理学学士学位, Boston College 心理健康与咨询硕士学位。目前就职于 Bethesda Group 心理治疗诊所,主要从事儿童、青少年及成人情绪失调和焦虑症的心理治疗。3) 曲尧英(Yaoying Aichele), 临床心理健康咨询硕士, 马里兰州和维吉尼亚州执照心理咨询师(LGPC in Maryland, Resident in Counseling in Virginia)。目前担任 National Counseling Groups 门诊心理咨询师。专业兴趣包括育儿、依恋关系问题、适应问题、抑郁、焦虑、愤怒管理等。

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。请点击报名链接 <https://forms.gle/uQoSD4yhVuhmVNYAA> 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:240-618-7523, 301-661-8866, 571-437-2962。

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)



青少年心理健康指导班报名

家乐牌食品对老人的美食捐赠 彰显对中国城餐厅社区的支持



活动参与人员合影。左起:李新加、李美华、王燕怡、潘雅怡、与 Ricky Mui

华府美华协会(OCA-DC, Asian Pacific American Advocates)、1882基金会(1882 Foundation)、家乐牌和 iTalkBB Media 合作,母亲节时向华乐大厦(Wah Luck House, 800 6th St., NW, Washington, DC 20001)的老人,捐赠了200个便当,华乐大厦是一个为亚洲社区的老年人提供的可负担得起的住房大楼。作为全球食品品牌龙头之一,家乐牌对于过去数十年来华裔族群做出的贡献表示感谢。该公司也希望在此艰难时刻,透过资助餐盒向亚裔社群伸出援手,餐盒制作过程中融入了家乐牌的畅销产品,例如家乐牌

粉、家乐汤块及家乐鲜露等。

龙之味餐厅(Chinatown Garden Restaurant)在华府中国城历史悠久,并在新冠疫情大流行期间继续营业,为此次活动提供了可观的折扣。曾任中华会馆主席的餐厅老板王燕怡(Yeni Wong)主席指出,中国城社区成员互相帮助的重要性。她对华府美华协会、1882基金会、家乐牌和 iTalkBB Media 对中国城企业的支持表示感谢,这些企业已受到大流行的严重冲击。多数企业完全倒闭,而那些持续经营的企业则损失多达80%或更多的生意。在新冠疫情大流行

期间,反亚洲种族主义的泛滥,加剧了企业客源的减少;许多亚裔美国人,尤其是全国各地的华裔老年人,遭受了攻击和生意的破坏。值得注意的是,示威游行、动乱和执法单位的对应,包括对国会大厦的攻击,给位于白宫和国会之间的华府中国城企业增加了许多困难。

华府美华协会和1882基金会,鼓励大家对中国城和亚裔商家,继续提供支持,以迅速恢复生意和产生活力。新冠疫情大流行严重影响了亚裔商家,在2020年2月至2020年6月之间,全国亚裔的失业率增加了450%,许多企业都在挣扎求生存。华府美华协会共同会长潘雅怡(Co-President, Adrienne Poon)表示:「在这大流行期间,支持我们的亚裔商业非常重要。反亚裔的种族歧视给企业带来了污名,但这些企业中却雇用了大量我们的社区成员,他们依赖这些企业的生存。捐款的慷慨不仅将支持我们的亚裔商家,而且还将支持我们在华乐大厦的老年人们。」美华协会共同会长李新加(Co-President, Christine Lee Flemming)认为:「华府美华协会很荣幸与 iTalkBB Media、家乐牌和1882基金会合作,以支持陷入困境的华府中国城。中国城受到新冠疫情大流行、仇外心理和社会动荡的困难。我们非常感谢和感激能够与合作夥伴一起为社区提供支持。」

「家乐牌作为一个经典食品品牌,服务全球亚裔几十年,很荣幸可以与华府美华协会、1882基金会和 iTalkBB 合作,支持和参与这次「唐人街送餐」计划,以表示感谢华人社区一直以来的贡献和努力,并与华裔商家一起共渡时艰。」家乐牌行销策略夥伴

MIKADO International, 亚裔市场代表叶哲灵(Jeannie Yip)说。

iTalkBB 行销主任李琳(Lin Li)说:「很荣幸代表 iTalkBB 与我们多年合作的家乐牌一同筹办和支持这次「唐人街送餐」计划(Cook For Chinatown)的公益活动。尤其是在我们亚裔社区最需要帮助、关心和支持的时候。非常感谢华府美华协会、1882基金会对此项活动从始至终的积极参与。他们花了很多时间和精力来确保活动的成功。龙之味餐厅在不计报酬的情况下,担当提供午餐的重大责任。他们准备的午餐比期望的更丰盛美味。希望华乐大厦的老人们高兴的享用了我们用爱心准备的午餐。祝福他们母亲节快乐,身体健康长命百岁。祝我们的中国城社区蒸蒸日上。」

华府美华协会是一个民权组织,致力于促进亚太裔美国人(APA)的社会、政治和经济福祉。1882基金会是位于华盛顿中国城的一家非营利性教育组织,致力于保存和诠释美国华人的历史和传统。

家乐牌(Knorr)是全球第八大 FMCG 最受欢迎品牌(根据 Kantar World Panel 资料显示),也是联合利华最大的食品品牌。该品牌自1838年起便承诺提供方便美味的调味食品,迎合各种喜好和场合。MIKADO International 是一家强调文化优先的广告商,力求透过超凡的专业技巧协助品牌将其理念有效地传达给缺乏服务且四散各地的文化及宗教社群。「唐人街送餐」计划由 MIKADO International 支援,目前迈入与 Knorr 结盟合作的第八年,双方共同推动多元文化行销沟通。