

“无声之战：亚裔美国人对心理健康的反思”事件报道

蒙郡家长委员会小记者俱乐部 CAPA-MC Junior Club 报道 - Angie Shen, Kylie Zhang, Zayne Sun

蒙哥马利县公立学校(MCPS)与亚裔美国人健康倡议合作,举办了“无声之战:亚裔美国人对心理健康的反思”活动。MCPS于2024年1月24日在Wootton高中放映了电影《无声之战》,该片以Sandy Chan为主演,讲述了她作为一名亚裔美国人在心理健康方面的挑战。她希望能够增加对亚裔美国人心理健康困境的认识。CAPA JRC小记者采访了一些重要的组织者,他们就这次活动发表了自己的想法和意见。

理事会成员 Gabe Alborno 是蒙郡卫生与人力资源委员会主席,隶属于教育与文化委员会。理事会成员 Will Jawando 是教育与文化委员会主席,隶属于规划住房委员会。这两位理事会成员曾是“沉默之战”活动的座谈嘉宾,并表达了对正在进行的亚裔美国人心理健康危机的同情。

Q1:“你们的角色是什么?”

理事会成员 Gabe Alborno:“我叫Gabe Alborno。我是蒙郡议会的十一名成员之一,是其中的4名全区代表之一,我还是卫生与人力资源委员会的主席,同时与我的朋友、理事会成员 Will Jawando 一同在教育与文化委员会任职。”

理事会成员 Will Jawando:“我是理事会成员 Will Jawando,我也是其中的一名全区代表,我是教育与文化委员会的主席,我还在规划住房委员会任职。哦,对不起,我不再在经济发展委员会任职。”

Q2:“为什么你们选择成为理事会成员?”

理事会成员 Jawando:“这是一种我们以不同方式参与公共服务的情况,想要在政府或非营利组织中帮助人们。我认为我把它看作是继续帮助我的社区的一种方式,我在这里长大,我们在这里生活并抚养我们的下一代,我想为人民服务。这是一个简短的回答。”

理事会成员 Alborno:“是的,我同意理事会成员 Jawando 的观点。我还想说我在蒙郡政府工作了12年,理事会是一个独特的地方,它是公共、私营和非营利部门的交汇点,因此它给了你一个在整



个蒙郡拥有独特透视的机会,可以做出不仅仅是小改变,而是系统性的改变,所以我也喜欢这一点。”

Q3:“你们的工作可以给我们一个简要描述吗?”

理事会成员 Alborno:“当然可以!蒙郡议会有11名理事会成员,我们有4项主要职责。我们首先要做的是通过蒙郡的预算,这超过60亿美元。其次,我们通过地方法律,所以我们有点像地方政府的国会。第三,我们做土地使用和规划,所以我们帮助决定社区的密度、建筑的高度,以及蒙郡建设的总体规划。但我最喜欢的第四部分是选民服务。所以当蒙郡居民来找我们,有问题或者甚至是他们想要跟进的一个想法,我们可以帮助他们解决这些问题,并指导他们走向正确的方向。”

Q4:“作为理事会成员,你们希望实现什么目标?”

理事会成员 Jawando:“好吧,与我们所做的一致,我们正在尝试推动这些杠杆,以帮助人们过上更好的生活。这是一个很棒的社区,亚裔美国人社区的心理健康就是

一个例子,这个活动就是我们关注社区问题的一个例子。我们有超过一百万人口,我们非常多元化,这个蒙郡有全国前十名最多元化城市的四分之一。我们现在就在其中一个部分,所以我们的目标是确保每个人都能分享蒙郡的伟大事务,如帮助更脆弱的人,那些无家可归或面临心理健康问题的人,或者列出的其他问题。我们希望确保你们和你们的同龄人能够获得良好的教育。因此,我们正在努力引导蒙郡的船只朝着正确的方向前进,以帮助尽可能多的人,这是令人满足的。”

Farrah Jones (法拉·琼斯)是蒙哥马利县公立学校心理服务的专职心理健康协调员,她在Wootton高中组织沉默之战活动中发挥了关键作用。通过她不懈的努力致力于加强学校系统内的心理支持,在困难时期提供了宝贵的帮助。琼斯女士对促进心理健康的承诺在Wootton高中产生了重大影响,并超越了校园边界。

Q1:你的工作是什么?

琼斯女士:我是蒙郡公立学校

心理服务的心理健康协调员。

Q2:为什么选择这份工作?

琼斯女士:我选择这份工作是因为我热爱心理健康,并且是一名倡导者。曾经做了20年音乐教师的我看到学生在心理健康方面有各种需求,因此大约六年前我重新回到学校,成为一名心理咨询师。我希望更多地帮助学生,从辅导方面入手。我从事学校辅导工作,与小学和初中合作,并决定要做更多类似这次活动的项目,以消除人们对心理健康的耻辱感,并确保每个社区都知道如何获得资源。

Q3:组织这个活动是什么感觉?

琼斯女士:我有一个很棒的团队,这让整个过程变得更加容易。我们与蒙郡亚裔健康倡议(AAHI)合作,利用所有可用资源组织了这次活动。我们联系了社区中心,他们进一步联系其他人来设置展台。我们的座谈嘉宾非常出色,其中一位演讲者参与了我们正在观看的影片,她愿意亲自讲述自己的故事,以帮助我们了解他们的故事

与仅仅阅读有所不同。

Q4:组织这个活动的目标是什么?

琼斯女士:我们的目标是将心理健康正常化,使之与寻求身体健康帮助一样被接受。当你摔断手臂时,你会毫不犹豫地去看医生。同样地,我们希望人们能够认识到心理健康问题,比如压力,以及如何应对它们。通过增加认知度,我们的目标是帮助个人了解什么是心理健康,如何在自己身上识别它,并知道何时何地寻求帮助。

Sandy Chen 是一位心理健康倡导者,她努力传播有关心理健康问题的知识。在她的童年时期,Sandy Chen 面临着许多处理心理健康方面的困境。她认为教育人们有关心理健康的严酷现实至关重要,而寻求帮助或发表言论不应感到羞耻。她是即将上映的关于她心理健康挣扎的纪录片《沉默之战》中的主演。

Q1:“谈论心理健康的时候,你是否感到紧张?”

Sandy:“是的,我确实感到紧张。在之前我就感到很紧张,现在仍然感到紧张,但我认为谈论这个问题也帮助了我在康复之路上。有过我分享经历的时候,我觉得发声是有帮助的。对我来说,这是最重要的事情,就像有一个人改变了什么。这就是为什么我继续这样做的原因,尽管我确实感到紧张和焦虑,但我相信我正在产生影响,我希望人们知道他们应该存在,而且他们是被爱着的。”

本文由美国华人家长协会少年记者俱乐部(CAPA JRC)和活力健康俱乐部(CAPA THRIVE)会员采访、录音、撰写、翻译和录像提供。CAPA JRC 和 THRIVE 有蒙哥马利县初中高中生组成。他们创建了一个提供新闻和服务健康社区的双语平台。

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCA0gy1W1ZCegDvDiLAyObbA>
Instagram: @capa_jrc 博客: <https://capajrc.org>
<https://thrive.capamc.org>

国际佛光会华府协会三月份活动

国际佛光会华府协会在二月份举办的「庆新春亲子联欢活动」,感谢大家的支持,人潮络绎不绝,挤满了整个会场,让华府协会充满浓浓的中国年味。

三月份天气渐渐变暖,协会将推出多项活动,竭诚欢迎您前来参加。

3/9「祥和欢喜的自在人生」佛

学讲座

礼请北卡佛光山监寺妙舟法师来到华府佛学讲座,主题是「祥和欢喜的自在人生」,让我们了解如何将佛法运用在生活中,让生活更欢喜、自在。

时间:3月9日下午2:30至3:30 (会后有茶叙时间)
地点:华府协会

3/10「星光永恒 智慧传承」— 缅怀佛光山开山祖师星云大师

佛光山开山祖师星云大师化世圆满周年,协会为缅怀及追思大师特举办「星光永恒 智慧传承」— 星云大师身教与言教分享会。欢迎大家来到协会,除了献上您对他人的敬仰之外,我们将分享大师的

身教与言教,从当中学习当代大师的慈悲与智慧。

时间:3月10日下午2:30至3:30
地点:华府协会

3/9「龙的飨宴」

今年甲辰是大家喜爱的龙年,我们特别举办「龙的飨宴」,让小朋友自己动手制作不同的龙玩偶;现场还有国画老师示范、指导大人画龙。如果您从未画过国画,赶快来体验画国画;如果您画过国画,也欢迎来画出今年的第一只龙。

时间:3月9日上午10:30至11:30
地点:华府协会
费用:龙玩偶酌收材料费\$10。如果您持有「龙的飨宴邀请卡」,完全免费,欢迎前来协会索取。

3/16环保爱树林

为了环保救地球,给我们的子孙一个好的环境,除了植树,更要保护已成长的大树,让它们生长得更好也是刻不容缓的事情。春天已近,花草树木快开始要发芽生长,此时正是为大树除去紧紧缠绕树藤的最好时机,让大树们能欣欣向荣。邀请您与我们一起来为大

树剪除缠绕的树藤。

时间:3/16, 9:00am-11:00am (请志工们8:50am在park集合)

地点: Lake Accotink Park, 7500 Accotink Park Road, Springfield, VA 22150

华府协会地址:
328 Main Street 2楼,
Gaithersburg, MD 20878
Tel: 240-243-6955



2/18 新春联欢

國際佛光會華府協會
Buddha's Light International Association, Washington, DC

人間佛教講座

祥和歡喜的自在人生

恭請 上妙下舟法師 主講

時間 3/9/2024 星期六
2:30pm-3:30pm

地點 華府佛光協會
Buddha's Light Center, DC
328 Main Street 2nd Fl.
Gaithersburg, MD 20878

報名 請掃 QR code

聯絡 [phone] 240-243-6955
[email] dc@bliadc.org

Connect with us! facebook.com/bliadc bliadc.org

星光永恆

智慧傳承

3/10/2024 星期日
2:30pm-3:30pm

緬懷敬愛的星云大師
學習當代高僧的身教與言教

地點 華府佛光協會
Buddha's Light Center, DC
328 Main Street 2nd Fl.
Gaithersburg, MD 20878

聯絡 [phone] 240-243-6955
[email] dc@bliadc.org

國際佛光會華府協會
Buddha's Light International Association, Washington, DC