



青少年心理健康急救員培訓

USA
YOUTH MENTAL HEALTH FIRST AID™

Youth Mental Health First Aid USA

證書課程 完全免費

FOR ADULTS ASSISTING YOUNG PEOPLE

華盛頓美國華人博物館舉辦社區日活動

>>詳見 A3 版

高雄大火致 46 死 41 傷的背後

>>詳見 16 版

2021 海外華文媒體安徽採訪行拉開帷幕

>>詳見 A18 版

由馬裏蘭州蒙哥馬利郡衛生與公衆服務部亞裔健康促進部 (Asian American Health Initiative, AAHI) 資助、大華府華裔社區健康服務中心承辦的**蒙郡華裔家長青少年心理健康急救員培訓班 (Youth Mental Health First Aid Training)** 將於 11 月 13 日和 12 月 18 日分別舉辦兩期 (Zoom 在綫形式上課)。這是一個由政府資助的社區健康教育服務項目,對參加者 (限於蒙郡居民) 完全免費。青少年心理健康急救 (Youth Mental Health First Aid, YMHA) 是一項覆蓋美國全國的心理健康公共教育培訓項目,旨在幫助家長瞭解有關精神疾病的警告信號以及如何在此類情況下有效應對青少年的心理健康問題。此次蒙郡華裔家長青少年心理健康急救員培訓班將舉辦兩期,分別是 11 月 13 日 (周六) 上午 10 點至下午 4 點以及 12 月 18 日 (周六) 上午 10 點至下午 4 點。每期只接受 30 名蒙郡華裔家長參加,總共是 60 個名額。名額有限,報滿即截止。現在開始報名,機會難得,請感興趣的家長朋友們趕快行動!

心理健康問題 (如焦慮、抑鬱) 在青春期的青少年中非常常見。美國流行病學的數據顯示大約 50% 的青少年會有心理問題的症狀,20% 的青少年會有嚴重的心理健康問題。對於華裔青少年來說,由於多方面的原因,很多孩子承受的社會心理壓力要高於其他族裔青少年。目前在美華人多為第一代中國大陸移民家庭,其子女出生於美國或年幼來美。由於是新移民家庭,文化衝突等多種原因給這些完全接受美式教育的孩子們帶來了不少文化和身份認同上的困惑。華裔青少年常常感受到比其他族裔更大的社交和心理壓力。有關數據顯示,亞裔美國青少年相對於其他族裔有較高的緊張、焦慮、抑鬱等心理問題及自殺傾向。研究數據報導,18.9% 的亞裔美國高中生報告曾考慮過自殺。而 COVID-19 全球大流行帶來長時間的學校關門和

長期居家,以及和此次疫情中對華裔的種族歧視可能使華裔青少年的心理健康問題雪上加霜。為此,COVID-19 期間,關於青少年的心理健康教育以及對華裔青少年的心理健康幫助尤其重要。為了有效的幫助孩子們,家長們非常需要學習青少年心理健康方面的知識和幫助技能。

青少年心理健康急救員培訓是美國心理健康委員會認證的課程,通過培訓,家長們將學習青少年心理健康的相關知識,並通過角色扮演等方式學習如何正確應對常見的青少年心理問題。用實證研究支持的技巧,幫助孩子,避免孩子陷入更大危機。馬裏蘭大學學校心理學的王慈欣教授對該培訓進行了文化修訂,使得這個培訓更加適應美國華人的文化。培訓過程中您會學到如何識別心理健康疾病的症狀,並用五步法則及時幫助孩子。參加這個培訓後,家長們將能得到美國心理健康聯盟頒發的青少年心理健康急救員的證書。

報名方式:網上報名。請通過點擊報名鏈接 <https://forms.gle/Y5fAf2vAh5jevCir7> 或掃描文後的二維碼照片進入後完成在綫報名表。也可以登錄我們的網站 www.cachs.org 填寫報名表。

報名時請選擇您想參加培訓的日期 (11 月 13 日或 12 月 18 日)。收到報名表後,我們的工作人員會馬上通過郵件或電話和您聯繫確認報名。有關問題可電話諮詢我們:240-618-7523, 301-661-8866, 571-437-2962。

(大华府华裔社区健康服务中心) (詳見 A14 版)



心理健康急救員培訓班報名

罷工潮給美國經濟打上死結!

>>詳見 A19 版

中國首制豪華郵輪全船貫通

>>詳見 A20 版

微信搜一搜

華盛頓中文郵報

易灸康 EJUCOME 源头厂家

天灸罐/灸为主/罐为辅

發明專利號: 20140325041.8

祛風除濕 通絡止痛
溫經散寒 活血化癥
扶正驅邪 延緩衰老

操作簡單/安全攜帶
使用500小時

無創痛針灸 做自己的針灸醫生

易灸康 EJUCOME 源头厂家

舒適/輕薄/透氣

舒適護腰
腰部疼痛
腰肌勞損
腰椎突出
腰椎退化

使用500小時

天灸自發熱護腰

“易灸康”登陸美國了!

雷神山前綫醫護人員反饋,天灸罐和隨身灸可幫助患者調節自身免疫力,延緩病情惡化。欲了解更多產品詳情或緩解身體疼痛,請掃二維碼或致電 Maya 571-492-1942

祝賀天灸罐、隨身灸系列獲國家級銅獎!

誠招各州代理 (詳見 A5)

易灸康 EJUCOME 源头厂家

呵護生命之源

溫養經絡 祛痛暖宮

天灸自發熱暖宮減肥帶

依據人體腰腹任脈、帶脈設計
十字型凸起灸片完全覆蓋下腹部穴位
疏通下腹部氣血
適用於宮寒、痛經、腹部減肥、產後恢復等

使用500小時