

2020年人口普查：聚焦亞裔美國人



美國人口普查局繼續發布2020年人口普查的信息，以提供有關美國人口變化的豐富信息。從4月的分配計數數據到8月的重新劃分數據，2020年人口普查的每個數據集都逐步揭示了對亞裔美國人社區的了解。

根據最近2020年人口普查的重新劃分數據結果，亞洲特定人口顯著增加。超過2400萬人(占總人口的7.2%)認定自己為“亞洲人單獨或混血。”“僅亞裔”是指祇認定為亞裔而未報告任何其他種族的人。“亞洲單獨或混血”包括那些報告亞裔的受訪者，無論他們是否報告了任何其他種族。

2010年至2020年間，僅亞裔人口就增長了35.5%。2020年約有1,990萬人(占所有受訪者的6%)認定自己為亞裔，高于2010年的1,470萬人(4.8%)。

相比之下，亞裔混血人口增長了55.5%。2020年約有410萬人被認定為亞裔混血，高于2010年的260萬人。約有270萬人被認定為亞裔和白人，使其成為最大的多種族亞裔群體。

夏威夷、加利福尼亞、華盛頓、內華達、新澤西、紐約、弗吉尼亞、阿拉斯加、馬薩諸塞和馬里蘭是亞洲單獨或混血人口比例最大的州。亞洲人單獨或混血人口增長百分比最大的10個州是北達科他州、南達科他州、內布拉斯加州、哥倫比亞特區、北卡羅來

納州、印第安納州、德克薩斯州、南卡羅來納州、蒙大拿州和猶他州。

新數據反映了人口的變化以及人口普查提出問題、收集和整理答復的方式的改進，在人口普查的整個歷史中，這一過程幾乎每十年都會發生變化，以反映社會、政治和經濟因素。

“根據過去十年的研究，我們對2020年人口普查的種族問題進行了多項設計改進，”人口普查局人口司種族統計處處長Rachel Marks說。“其中一個主要變化是為‘白人’和‘黑人或非裔美國人’種族類別添加了專門的寫入回復區域，我們還在‘美洲印第安人或阿拉斯加原住民’種族類別中添加了示例。[對於]亞裔和夏威夷原住民以及其他太平洋島民類別，我們按人口規模重新排列了詳細的亞裔和夏威夷原住民和其他太平洋島民復選框。在夏威夷原住民和其他太平洋島民類別中，我們根據反饋和研究將復選框類別‘Guamanian or Chamorro’更改為‘Chamorro’。”

這些變化提供了對人們如何自我認同的更全面和準確的描述。按人口規模為亞洲和夏威夷原住民或太平洋島民重新排序的復選框是：中國人、菲律賓人、亞洲印度人、其他亞洲人(例如，巴基斯坦人、柬埔寨人、苗族人等)、越南人、韓國人、日本人、夏

威夷原住民、薩摩亞人、查莫洛人、其他太平洋島民(例如湯加人、斐濟人、馬紹爾人等)。

為了更頻繁地向公眾提供詳細信息，過去十年收集一次數據的人口普查長表的數據每年通過美國社區調查(ACS)發布。人口普查局還發布其他數據產品，例如人口和住房特徵文件(DHC)和詳細的人口和住房特徵文件(Detailed DHC)。

人口普查局人口司種族和民族研究與外展主任兼高級顧問Nicholas Jones說：“我們有更多的數據可以在未來從2020年人口普查中發布。”“詳細的DHC將包括詳細種族人口的表格。在這裏，您將能夠獲得有關詳細亞洲群體的數據，例如中國人、韓國人、泰國人、越南人、亞洲印度人等等。”一些示例包括性別和年齡的人口統計和住房特徵、家庭和類型以及使用權(住房單元是業主自住還是租戶)。

美國人口普查局公共信息辦公室主任Michael Cook說：“人口普查不是我們進行的，也不是對你做的，而是美國公眾參與的。”“這是一項巨大的努力，這是與許多合作伙伴共同完成的努力，這些合作伙伴幫助我們接觸到每個社區，以確保人們了解進行人口普查的價值和重要性。”

如需更多信息，請訪問 census.gov/2020results。

請參見此處了解關於人口分布和2020年人口普查變化的美國統計故事：<https://www.census.gov/library/stories/2021/08/more-than-half-of-united-states-counties-were-smaller-in-2020-than-in-2010.html>

請參見此處有關改進種族和民族措施的美國統計故事：<https://www.census.gov/library/stories/2021/08/improved-race-ethnicity-measures-reveal-united-states-population-much-more-multiracial.html>

2020年人口普查重新劃分新聞資料袋，其中包括所有美國人口統計故事和其他資源：<https://www.census.gov/newsroom/press-kits/2021/2020-census-redistricting.html>

對於國家、州和縣的種族和民族數據：<https://www.census.gov/library/visualizations/interactive/race-and-ethnicity-in-the-united-state-2010-and-2020-census.html>

在此處訪問所有2020年人口普查重新劃分數據到人口普查區塊級別：<https://data.census.gov/cedsci/all?q=redistricting>

統計後調查新聞資料袋：<https://www.census.gov/newsroom/press-kits/2021/post-enumeration-survey.html>

證書課程，小班上課，政府資助，完全免費

蒙郡華裔家長青少年心理健康急救員培訓班開始報名

由馬里蘭州蒙哥馬利郡衛生與公眾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在線上課)。這是一個由政府資助的社區健康教育服務項目，對參加者(限于蒙郡居民)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，旨在幫助家長了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。每期祇接受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)在青春期中常見。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癥狀，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，由于多方面的原因，很多孩子承受的社會心理壓力要高于其他族裔青少年。目前在美華人多為第一代中國大陸移民家庭，其子女出生于美國或年幼來美。由于是新移民家庭，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。研究數據顯示，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，并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。馬里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癥狀，并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。

培訓主講人介紹

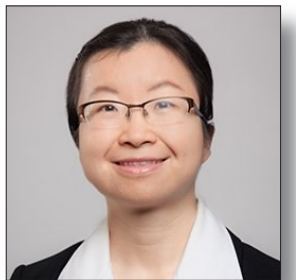
青少年心理健康急救員培訓是統一教學內容的標準化培訓，英語授課。為了方便華裔家長的學習和理解，我們邀請到了青少年心理健康急救員培訓華裔培訓員王慈欣教授作為此次培訓的主講人。王慈欣教授是美國馬里蘭大學心理諮詢、高等教育、特殊教育系副教授、學校心理學項目主任，著名期刊School Psychology Review副主編。她于2011年獲得美國中西部著名的內布拉斯加大學University of Nebraska-Lincoln學校心理學博士學位，并在約翰霍普金斯大學Johns Hopkins University & Kennedy Krieger Institute完成兩年的博士後臨床研究。她的研究方向包括：學校以及家庭對於學生心理健康的影響和適用於華

人青少年的心理干預。王教授先後發表了60多篇SSCI專業論文，進行了100多次國際專業會議的演講。她還主持過美國國家科學基金(NSF)、美國心理學會(APA)以及美國學校心理學研究協會支持的多個研究項目。同時她熱心服務於社區，已在蒙郡舉辦了幾十次關於心理健康的培訓。因為王慈欣教授多年來對美國亞裔做出的貢獻，她于2017年獲得美國亞裔心理學會杰出青年研究者獎。

如何報名？

報名條件：家住蒙郡(Montgomery County, Maryland)的華人家長，至少有一位8-20歲的子女。同時要求能全程參加這個5個多小時的課程(上午10點到下午4點，中間會有lunch break。正式課前還需要看完兩小時的網上預習視頻)。報名方式：網上報名。請通過點擊報名鏈接<https://forms.gle/Y5fA12vAh5jevCiv7>或掃描文後的二維碼照片進入後完成在線上報名表。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系確認報名。有關問題可電話諮詢我們：240-618-7523, 301-661-8866, 571-437-2962。

大華府華裔社區健康服務中心(Chinese American Community Health Services)是一個目前完全由義工運作的社區非營利組織(501c3免稅機構)，以致力於慈善及公益性社區健康服務為宗旨。欲了解我們活動和服務的更多信息，歡迎登錄瀏覽我們的網站：www.cachs.org(供稿：大華府華裔社區健康服務中心)



心理健康急救員培訓班報名