

蒙郡政府華裔老人健康及公眾服務資源系列講座 2月10日晚開講

馬州蒙郡的華人同胞們，你們知道蒙郡政府都提供哪些健康和公眾服務嗎？你們知道蒙郡政府有着全美各郡中規模非常龐大的健康與公眾服務隊伍嗎？很多華裔居民可能不知道，蒙郡健康與公眾服務部(也可以稱為衛生局)有雇員1700多人，為全郡一百萬人口提供着非常全面的健康與公眾服務。但非常可惜的是，由于多數華裔居民是新移民并一定程度上受英語能力和使用習慣所限，大多數蒙郡華人同胞對郡政府所提供的公共服務和福利資源完全不知情。為了更好地服務社區居民，普及健康保健知識，提高社區居民對現有資源的認識和了解，以獲取優質的保健服務，大華府華裔社區健康服務中心和蒙郡衛生局亞裔美國人健康促進協會(AAHI)將共同主辦“蒙郡政府華裔老人健康及公眾服務資源系列講座”。首

次講座將於2月10日(周四)晚8點至9點通過Zoom在線舉辦。

我們將於下月開始，在每月第二個周四晚八點至九點鐘，連續舉辦七次的系列講座，主要目標是以華裔語言和文化方式來為55歲以上的蒙郡華裔居民提供有關在健康、保健和生活方式方面的討論。蒙郡衛生局亞裔美國人健康促進協會(AAHI)有很多針對老年人的英語課程，專門針對中文使用者的項目并不多。本次系列講座的理念是以老年人理解的語言，以老年人健康、保健和生活方式為主題，以及相關的資源、計劃和服務的項目。此系列講座是亞裔美國人健康促進協會的Friends' Corner(朋友角)項目，講座將在輕鬆和溫馨的環境中進行，主要內容包括老年人公共衛生和健康的服務資源，安全防範，老年痴呆癥護理，藥物管理，醫療保險，精神心理健康等。由于COVID-19大流行，七次的系

列講座通過Zoom在線舉辦。

這個系列講座將由亞裔美國人健康促進部派出的亞裔社區專員主講。主要使用中文，如果是英文講，我們將提供現場中文翻譯。亞裔健康促進部的主講人社區宣教經驗豐富，他們的講座，不僅內容豐富和實用，也非常通俗易懂。這不但將是蒙郡華裔居民了解郡政府公共健康服務和福利資源，獲得專業協助以獲取更多有效資源和保障途徑的好機會，也是專門為華裔老人量身定制的老年健康專題講座。機會難得，請華裔同胞們不要錯過！

2月10日首次講座的題目：蒙哥馬利郡亞裔美國人健康促進部簡介及如何保持身心健康

時間：2022年2月10日(周四)晚8點至9點。

參加方式：參加本次或本系列講座不需要提前報名。祇需要記住講座的時間，按時從手機、平板

電腦或筆記本電腦等電子設備上登錄即可。請用下面的鏈接登錄在線會議或通過掃碼識別本文中的二維碼照片登錄，也可以采用撥打電話的方式參與。



Zoom Meeting Link:

<https://us06web.zoom.us/j/89534719601?pwd=d3ErbUJLZi8weGpsTy9yQ1QwZkZldz09>

Meeting ID: 895 3471 9601;
Passcode: 965874; 電話參與：
3017158592

此外，如果有華裔老人因為沒有電子設備而無法參加這個在線講座，可以和我們聯系。大華府華裔社區健康服務中心和蒙郡亞裔美國人健康促進協會將根據情況，有可能為您辦理租借(免費，但要交押金)或免費提供(如符合低收入條件)平板電腦(Tablet)。

大華府華裔社區健康服務中心中文幫助電話：240-658-9228, 571-668-5836。兩個熱線電話都提供中文普通話和廣東話服務，也可以發中文短信聯系。

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非營利社區組織(501c3機構)，以致力於慈善及公益性社區健康服務為宗旨。有關我們服務的更多信息，請登錄瀏覽我們的網站：www.cachhs.org。

(大華府華裔社區健康服務中心供稿)

了解腦科學，關注腦健康

半杯清茶社《讀懂大腦－淺談腦科學》講座報道

璐明

2022年1月22日，新年伊始，半杯清茶社年後的第一次公開講座《讀懂大腦－淺談腦科學》如期上線。我們有幸邀請到華府喬治城大學神經科學系的吳建永教授為大家科普腦科學并討論一些有趣的相關話題，諸如欲望、迷信、記憶、與睡眠。

吳建永教授出生于北京，在北京大學獲得學士、碩士和博士學位，來美後在耶魯大學做博士後，現任教于喬治城大學神經科學系。主要研究方向是大腦皮層微線路和神經元群體行為。

除了科研和教學，吳教授也時常撰寫科普文章，目前已發表了上百篇科普文章，內容包括生物學知識，科學家生平，等等。吳教授也舉辦過多場生動有趣的科普講座。他的講座以提問題，講故事，舉例子的方式由淺入深，把複雜的神經生物學知識簡明易懂地呈現出來，深受聽眾好評并引發深入討論。

吳教授此次的講座主要包括了四部分內容：

我們為什麼需要一個大腦

大腦的宏觀和微觀結構及功能
從“鱷魚腦”(欲望)到人腦(對欲望的抑制)

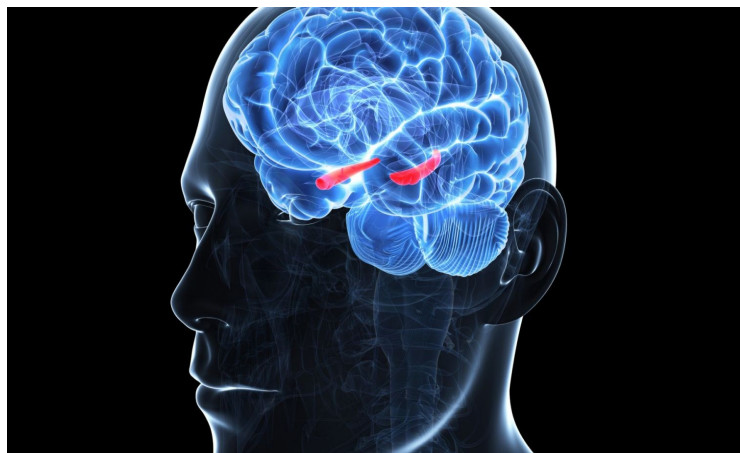
記憶的分類和形成

在回答動物為什麼需要大腦的問題時，吳教授以生命進化和組織複雜程度遞增為線索，提到從單細胞生物進化到多細胞動物，再到多個動物體組成的群體，如鳥群，非洲白蟻塔，人類社會，直至AI和非生命智能的更高級的社會組織結構。複雜組織內部的每一個成

員(白蟻塔裏的白蟻，腦內的神經細胞，人類社會的個體)，對其隸屬的複雜組織的終極目標并不知曉，祇是各自恪守一些簡單規則終生忙碌。而社會組織的結果往往有意想不到的意義，比如白蟻塔給白蟻提供一個在幹旱酷熱的非洲沙漠賴以生存的環境。推想至人類社會，自古以來體力弱小的人類就是依靠有效的群體組織戰勝各種凶猛龐大的動物。至今任何個人離開社會也無法生存。而大腦的進化發育對組織有效社會結構至關重要。

在談及我們擁有860億個神經細胞的人類大腦的宏觀和微觀結構時，吳教授介紹了神經細胞的傳導方式，并着重介紹了大腦的各種功能區，以及左右腦的分工和連結。用裂腦人的例子講解了不同腦區的組織和協同工作。在上世紀中葉，由于缺乏治理癲癇的有效藥物，為治療嚴重的癲癇病人，曾經采用將左右腦之間的神經線路(胼胝體)切斷以阻斷癲癇的反復發作。而失去胼胝體連結的裂腦人呈現出一體兩人的左右分離的特點。這些病例也為研究左右腦功能起到重要作用。

關於腦的發育與進化，吳教授講到著名的棉花糖實驗，用測量幼童對眼前欲望的抑制能力預計日後與事業成功的關係。雖然這個實驗存在爭議，但仍說明大腦皮層的前額葉對生物的本能欲望有抑制作用。從動物腦的進化和發育出發，可以把從負責基本功能(如憤怒、恐懼、奮鬥、逃跑、同情、滿足等)的腦幹和基底節看做隱藏在人



體中的“鱷魚腦”。而大腦新皮層特別是前額葉擁有更大的面積并負責如感覺認知，思想語言，邏輯推理等高級功能，代表着人腦。“鱷魚腦”和人腦在對人的生理欲望的產生與抑制存在着對抗，而這種對抗是許多心理疾病的基礎。“鱷魚腦”中有兩套多巴胺系統，分別用于鞏固動作學習和獎勵人的社會行為。它們是行為習慣養成的基礎，也是毒品成癮和帕金森病的關鍵結構。某些人類行為如賭博和迷信行為也是通過多巴胺系統形成和鞏固的。

最後吳教授講到記憶的分類，包括工作記憶，內隱記憶，和外顯記憶。以最著名的由于海馬切除而導致外顯記憶完全喪失的神經科病人H.M.為例，講解了內隱記憶和外顯記憶的分離。作為在不同腦區形成的兩種長期記憶，在基底神經節形成的內隱記憶(也叫肌肉記憶)讓幼年習慣，母語口音和運動技巧形成長期記憶。而外顯記憶包括的是可以講述出來的經歷和知識。它的形成包括在海馬體的短暫儲存和在深度睡眠期向大腦皮層轉移并鞏固強化。創傷和

衰老帶來的海馬體損傷和睡眠減少都會造成外顯記憶能力的下降。

吳教授由淺入深地把腦科學基本知識帶給聽眾，引發了大家長達兩個半小時的豐富多彩的問答與討論。討論部分由同是神經生物學家的劉嫻博士主持。聽眾提出了三十多個問題，涉及甚廣，包括左右腦的功能，意識和大腦的關係，計算神經科學，意識是否有中央協調系統，大腦裏是否有非物質，identity是否可復制到芯片，夢，潛意識，腦健康保健，Alzheimer's的診斷和改善，經絡和神經系統，跨文化的腦研究，科技和心理疾病，是否有其它記憶系統，棉花糖實驗的解讀和爭議，人和動物前額葉的區別，等等，包羅萬象，精彩紛呈。

此起彼伏的熱烈討論直至午夜，大家仍然意猶未盡。大腦，思維，意識，人工智能，心理，哲學，等等話題，反映了人類對自身充滿疑問和好奇。

講座結束後，我們收到不少關於吳教授講座的評論和反饋，這裏精選數個如下：

“很會講科普。舉的例子非常



(吳建永教授)

形象，觸發想象。比如《紅樓夢》的故事藏在書的哪裏？音樂可以在交響樂團的哪部分找到？由此及彼，從這些體驗理解意識的不定式”

“由淺入深，形象描述，科學驗證。普及了人人都關心和期待的現代科學與保健常識。并激起了此起彼伏、源源不斷的哲學探討，的確豐富多彩”

“非常擅長把複雜難懂的专业概念用淺顯平常的比喻解釋清楚，很是難得”

“其實講的很多是他自己專業之外的‘課外知識’，很多問題應該是心理學家和哲學家思考的問題。可見他有很多哲學思考”

篇幅有限的文字報道，難以詳盡記錄數小時豐富精彩的講座和問答。有興趣觀看講座錄像的讀者，可以復制下列兩個鏈接之一觀看視頻錄像。

(1) <http://tea4soul.org/misc/new2022/naokexue012222.mp4>

(2) <https://youtu.be/y3Bc1nN-OBE>



(白蟻塔照片)

M. Raupp



(棉花糖實驗)



(海馬被切除的H.M.)