

# AACS 成功舉辦第二屆亞裔心理健康峰會 呼籲社區各界關注亞裔青少年心理健康

(上接頁一)九點半開始，AACS聯合創始人劉敏博士和心理健康專案聯合主任 Hemla Singaravelu 博士歡迎演講者和參與者，並為參會者概述了峰會內容。劉敏博士介紹了AACS心理健康項目的起因，也感謝了幾年前就為此項目投入付出的年輕人們。(P3)

在正式開始大會議程前，AACS的高中生代表 Alex Zhang, Manaswini Gunturu, Ammu Zentangle, Ethan Chuc, Grace Dai帶領所有與會者一起朗讀了一個“為社區心理健康發聲”的宣言，這個宣言是幾年前AACS心理項目開始時的一位高中生 Emily Yang 設計發起的，旨在要求亞裔社區大眾都關注心理健康，對心理疾病去汙名化，為社區爭取更多的資源。(P4)

然後，密蘇里州心理健康部首席醫療官 Angeline Stanislaus 博士，分享了她在心理健康領域幾十年的臨床、行政和社區工作經驗，重點為大家分析了中西部亞裔社區的獨特需求。她提醒所有的亞裔家長及在亞裔語言學校和其他社區機構工作的社區工作者，一定要關注亞裔青少年的心理健康，各種資料表明我們整個社會正面臨著史無前例的青少年心理健康危機，而亞裔社區在這方面的努力還需加強。(P5)

在接下來的分組討論中，A組的話題是“亞裔社區機構及家長在青少年心理健康方面該如何努力”由華盛頓大學聖路易分校的社工系研究生 Jade Gu 主持，本小組邀請了聖路易地區主要亞裔社區組織的社區領袖，包括佛教、基督教和印度教組織的領袖，以及韓國裔印度裔語言文化學校的領導人，討論關於各自在關愛青少年心理健康所做的努力，以及在促進青少年福祉方面所需的資源，以及亞裔社區通力合作的機會。小組成員包括：聖路易 Bal Vihar 主席 Sudhir Brahmhatt 博士；聖路易韓國學院校長 Julia Sim；聖路易越南社區協會董事 Philip Ma；聖路易佛光山覺皇法師。(P6)

B組分會場針對青少年聽眾的一場主題討論，由華大的亞裔心理健康組織 In-Between、華大的朋輩心理健康支援組織 Uncle Joe，和華大心理諮詢服務中心的 Zhenni (Jennie) Wang 來和學生們分享，由從小在聖路易斯長大的優秀學生領袖，也在華大讀書的 Esther Wang 主持。這次主題討論話題涉及到了亞裔青少年所面臨的心理健康方面的常見問題，亞裔移民社區，包括家庭層面上可能會存在的一些誤區及障礙，為高中生們介紹了在學校裡面應該如何為自己為他人爭取更多的心理健康方面的資源，年輕人對年輕人的經驗分享坦誠而且直面問題，受到了學生們很高的評價。(P7)

茶歇之後，華大從事青少年心理學研究的 Neha Navsaria 博士為大會做了亞裔青少年心理健康以及亞裔社區親子關係的主題演講，演講內容涉及兒童早期發展，身份認同，情商發展，親子關係等等因素，以及這些因素對亞裔青少年心理健康常見問題方面帶來的影響。她呼籲亞裔家長在抓孩子成績以及各種課外活動的同時

，一定不能忽略孩子的身心健康，尤其不能以成績或者升學為目的而傷害到孩子的心理健康。

會議上還由聖路易最知名的亞裔記者 Aisha Sultan 放映了她最新製作的亞裔心理健康紀錄短片，Aisha 是曾經獲得過 Pulitzer 相關獎項的記者，作家以及紀錄片製作人，她這次的紀錄片以亞裔社區在下一代選擇職業方面的成見為主題，這一次的峰會是她作品的首映，放映後由 Hemla Singaravelu 博士帶領與會者參與了討論。(P8, P8-1)

會議最後一項的重頭戲，是“連接亞裔與社區心理健康資源”為主題的小組討論，邀請了數個知名的心理健康服務機構的代表來與峰會與會者分享他們的各種資源，並討論了這些專案如何可以做得更好理解和服務本地亞裔的需求。小組成員包括：PreventED 社區服務

主任 Kristin Bengtson，MHACC (來自加州的美國華裔精神健康聯盟)心理暖線項目主任 Lily Yang，Monarch 移民服務機構的諮詢師 Hua-Hsin Tsai，Behavioral Health Response 項目負責人 Kiki Gao。這些機構在心理熱線，暖線，心理健康教育，免費或者減少費用的心理諮詢服務等等方面都有可能適用於亞裔社區的項目，他們也非常高興能夠有機會向亞裔社區介紹他們的服務。(P9)

會議到兩點左右，劉敏博士宣佈峰會圓滿

結束。此次活動不僅為亞裔社區家長和青少年提供了寶貴的學習機會，也為社區成員搭建了一個互相支持和分享的平臺。通過專家們的講解和討論，參會者們對青少年心理健康有了更深入的理解，並學到了許多實用的家庭教育技巧。

大家紛紛留影紀念，祝峰會圓滿成功！

感謝聖路易中文學校攝影組的楊少敏，Robert Zhang，Sherry Ma，秀清。

撰稿：AACS 負責人劉敏



**美中佛教會地藏殿**  
 地藏殿現已正式啟用，服務社區與信眾  
 殿內裝璜永久骨灰壇存放設施  
 單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位  
 及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會  
 299 Hegar Lane, Augusta  
 MO 63332  
 電話：(636)482-4037  
 傳真：(636)482-4078  
 E-mail: info@maba-usa.org  
 聯絡人：空正法師、空寶法師

聖路易新聞 (St. Louis Chinese Journal)

新聞、廣告請洽  
 電話：314-991-3747  
 E-mail: ad-slcj@slcjmail.com

電話：314-991-3747 · 傳真：314-991-2554  
 8517 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132  
 E-mail: ad-slcj@slcjmail.com · 網址：www.StLouisChineseJournal.com