

風雪無懼，渴求溝通 關注青少年心理健康之 AAPI 家長傾聽會

感恩節長假期星期六下午，AACs 心理健康 (Asian American Civic Scholars St. Louis Youth Mental Health Initiatives) 和 SLEO (Students Leading Educational Opportunities) 聯合舉辦的傾聽會，在聖路易市郡圖書館新裝修的克拉克家庭分館如期舉行。11/30/2024 一早迎來了聖路易斯今冬的第一場雪，儘管窗外雪花飄灑，天寒地凍，屋內關於青少年心理健康討論的氣氛卻是異常熱烈。

近兩個小時的討論活動由 SIUE 健康傳播教授劉敏博士主持，並邀請到聖路易市兒童醫院的小兒科住院醫師 Shawn He 醫生聯合引領大家的討論，何醫生畢業於 Parkway Central High School，對青少年患者的心理健康非常關注，並致力於提高公眾對這一問題的認知，他為討論提供了許多寶貴專業見解。

AACS 心理健康團隊的成員由本地高中生和大學生們組成，他們包括 Manaswini G, Jenna S 以及多年前開始籌辦這項心理健康教育活動的大學生 Emily Y，他們與參與的 16 位家長們齊聚座談，通過自身的真實體驗，分享了對親子關係、學業壓力、心理健康治療的偏見。許多家長踴躍分享他們的經驗，並提出很多實際問題和困惑，整個會議氛圍非常融洽。在談話中許多家長發現彼此之間有著相似的經歷和挑戰。這次會議採用到開放對話形式營造了一個

寬鬆的環境，讓家長們積極交換心得和體會。討論結束時，許多家長表示感到如釋重負但又意猶未盡，盼望著今後 AACs 和 SLEO 能夠堅持不懈地在亞裔社區推廣青少年心理健康的活動。

會後劉敏教授表示：家長們愛孩子的心都是一樣的，可每個孩子要面對經歷的成長歷程又各不相同而且受很多因素影響。每次和家長們的聊天感覺都有加油鼓勁的效果，我們要繼續努力。家長們提出可以為初高中生辦針對孩

子們的聆聽會，感覺可以著手準備了。

今天同我一起主持的是在聖村長大的年輕兒科醫生 Shawn He，我們在臉書上聯繫上，他也很想為亞裔社區心理健康做一些努力，這年輕人太讓人喜歡了，優秀的年輕人能留在聖村太好了。

來自 SLEO 的家長 Joy 表示：對於關注青少年心理健康的話題，是我 2023 年 5 月參加了 AACs St. Louis Youth Mental Health Initiatives 舉辦的 Mental Health First Aid 培訓正式開始。這個培

訓，也幫助曾有多年醫學背景的我，解開了一些固有的迷思 (原先錯誤的認知)。作為第一代移民，我們和孩子們的成長文化的不同。學習正確的傾聽，擺脫原生家庭的心理桎梏和錯誤的交流模式，勇敢地分享和尋求專業幫助，都是知難+行更難的事情。如果你願意，請關注今後的相關活動。

(撰稿：楊嘉錫、時光，攝影：Phil)



St. Louis 春舞少兒鋼琴中國作品演奏會 -Maria Hou 鋼琴藝術搖籃

【MariaHou 鋼琴藝術搖籃中心】以孩子們的琴聲和多樣化的藝術形式，向聖路易市傳遞春天的祝福，傳播中國文化，同時迎接即將到來的 2025 年。這場鋼琴演奏會融合了音樂、舞蹈和講解，不僅是一場聽覺的盛宴，也是一堂生動的藝術文化課。

演奏會的特色包括：

1. 精彩開場：由鋼琴資深教授 MariaHou 和王中凡夫婦合作四手聯彈《春節序曲》，以及學生翁嘉言帶來的《春舞》，為演奏會開序幕。
2. 中國經典鋼琴曲目演奏：孩子們將演奏多首耳熟能詳的中國名曲，如《牧童短笛》，《水草舞》，《彩雲追月》，《梁祝》，《茉莉花》，《夕陽蕭鼓》，《晚會》，《撲蝴蝶》，《採茶舞》，《瀏陽河》，《賣報歌》，

《我愛北京天安門》等，展現中國音樂的多樣性與深厚底蘊。

3. 雙鋼琴合作：演繹中國著名鋼琴協奏曲《黃河第二樂章 (黃河頌)》，將氣勢恢宏的黃河精神通過音樂表達。

4. 多樣藝術形式結合：不僅有鋼琴演奏，還有舞蹈、獨唱及孩子們對樂器的介紹和樂曲內容的解讀，為觀眾帶來全方位的藝術享受。
5. 兒童四手聯彈合唱伴奏《難忘今宵》將

為大家帶來 2025 的春天。

這場演奏會寓意“春之始，一年之計在於春”，通過孩子們的音樂與熱情，向 2025 年邁出充滿希望的一步。希望更多朋友能參與這場特別的文化之旅，共同慶祝春節的到來，感受中國音樂的魅力！

時間：1/25/2025 下午 2 點
地點：Lacefield Music
地址：112 Chesterfield Valley Rd, Chesterfield MO 63005
聯繫：Wechat: mariahou14
Email: shenwang2015@gmail.com

全美亞太裔耆老中心 (NAPCA) 於國會簡報會議中 聚焦亞裔與夏威夷原住民及太平洋島民社區中的肥胖問題

華盛頓哥倫比亞特區 - 2024 年 11 月 20 日，星期三 - 今日，全美亞太裔耆老中心 (NAPCA) 在華盛頓哥倫比亞特區主辦了一場簡報會議，深入探討了亞裔、夏威夷原住民及太平洋島民 (AA&NHPI) 社區中存在的肥胖問題及相關疾病問題進行簡報。此次簡報會議彙集了國會議員、醫療專家及超過 60 名與會者。

在活動期間，NAPCA 主席兼首席執行官 Clayton S. Fong 對國會議員 Michelle Steel 和 Marilyn Strickland 表達了由衷感謝。Fong 表示：“我們感謝 Steel 議員主持了此次頗具意義的簡報會議。Steel 議員一直以來都是亞太裔社區的堅定支持者，她積極推動為亞太裔社區提供量身定制且符合母語需求的各項服務。”此外，他特別提及了 Strickland 議員精彩的開場致辭，並補充：“Strickland 議員分享的親身經歷展示了她對語言和文化友好服務的需求的深刻理解。她分享了小時候幫助只會說韓語的母親應對醫療問題的經歷，令人動容，這也讓我們看到了她在這些重要議題上的深厚情感與堅定立場。”

肥胖領域研究專家及 Ethnworks 聯合創始人 Soo-Young Chin 博士以 NAPCA 發佈的題為《瞭解夏威夷原住民及太平洋島裔美國人的肥胖問題》報告為開篇發表演講。Chin 博士著重指出，夏威夷原住民及太平洋島裔美國人的肥胖率顯著高於美國整體人口的平均水準，並且

長期持續處於較高水準，但這些資料往往被籠統的資料統計所遮蔽，未能得到足夠的關注與重視。

猶他州太平洋島民健康聯盟 (UPIHC) 執行董事 Ofa Matagi 呼籲應當提供分類資料，強調在處理資料時應對亞裔、夏威夷原住民及太平洋島民社區進行分拆處理，而不應將其視為一個籠統的單一羣體。此外，Matagi 還著重強調了預防和干預策略中融入文化習俗和語言差異的重要性。

Joslin 糖尿病中心的註冊營養師、認證糖尿病護理師與教育專家 Ka Hei Karen Lau 強調了為特定群體提供量身定制的解決方案的重要性，就好比 Joslin 糖尿病中心所提供的符合文化習慣的食譜。Lau 還提到，儘管亞裔美國人的平均身體品質指數 (BMI) 相對較低，但肥胖相關疾病的發生率卻居高不下。這一現象表明，以歐洲為中心的 BMI 標準可能無法充分反映亞裔、夏威夷原住民及太平洋島民群體的健康風險，因此有必要在較低的

BMI 閾值數 (BMI 23) 進行篩查，以便預防和護理。

Clayton S. Fong 總結道：“與刻板印象相反，在我們的社區，不是每一個人都富有、常春藤名校畢業或身材苗條。肥胖及其相關疾病已成為一個日益嚴峻的重要問題。在致力於提升國家整體健康狀況的過程中，我們必須積極宣導，並將亞裔、夏威夷原住民及太平洋島民社區的多樣化需求納入考量與討論之中。”



龍華 餐 具 貿 易 公 司
DRAGON TRADING COMPANY
聖路易市最大規模華人經營專門店
dragontrading@sbcglobal.net

★ Electric Led Sign
幫你省人力資源！

★ 有單刀和雙刀切肉機以及
★ 其他的各種餐 具，應有盡有
★ 50,000 平方呎廠房門市部
★ 建在五畝地內

Hours:
Mon-Fri 9am-5pm
Sat 9am-3pm

1601 Woodson Road, St. Louis, MO 63114 (Between Page & Olive, near I-70)
Tel: 314-995-9999 Fax: 314-995-9848

TUNG FA NOODLE INC.

同發麵廠

豐富經驗師傅
提供高素質麵類
大量生產 價格合理

雲吞皮 廣東乾麵 鮮蛋麵 鮮蛋卷皮

誠徵外埠代理
請到本市各雜貨店選購
電話: (314) 427-1890
傳真: (314) 427-1889
1572 Page Industrial Court, Overland, MO 63132