



# 行为健康及 临床服务计划

Chinese American Service League  
華人諮詢服務處

## 3-4月简报

### ●展望未来●



**情绪!** 通过故事和工艺品学习感受和同理心

4月11日, 周二  
下午4-5点

粤语, 普通话, 英语

1915 W 35th St, 芝加哥  
(麦金利公园分支, 芝加哥公共图书馆)



**身心健康讲座**

5月16日, 周二  
下午2: 30 - 3:30

粤语, 普通话, 英语

4314 S Archer Ave, 芝加哥  
(布赖顿公园分支, 芝加哥公共图书馆)

我们希望您提前报名, 请致电  
312-791-0418 或邮件至Alzheimers@  
CASLservice.org以获取更多信息!

### 来自我们领 导的信

林善雯, 行为健康临床服务协理总监  
行为健康及临床服务计划



### “兔”亲爱的朋友们,

欢迎来到三月和四月! 三月是全国社会工作月, 四月是压力意识月。今年, 社会工作以“打破障碍”为主题, 历代的社会工作者正在帮助和支持个人、家庭和社区蓬勃发展。与此同时, 我们想提醒您注意压力的负面影响。

压力没有一个特别的定义, 但是, 有很多方法可以应对不同的压力。我们鼓励您了解压力和焦虑的基本表现, 并且采取方法来提高韧性和管理工作的压力, 并了解如何寻求帮助。例如, 美国疾病控制和预防中心 (CDC) 提供了一些关于如何建立管理压力的韧性和如何管理工作压力的贴士。

如果您在管理生活压力中需要更多支持, 我们鼓励您联系华咨处的行为健康诊所: <https://casl.tfaforms.net/27>。

请多多关注我们的社交媒体, 了解更多关于社工和 AANHPI 社区面临的紧迫问题、应对压力的方法, 以及华咨处如何让社区蓬勃发展!

请访问华咨处的博客页面, 阅读最新关于社会工作者和 AANHPI 社区面临的三个紧迫问题的博客文章, 链接如下: [CASLservice.org/Blog](https://CASLservice.org/Blog)。

感谢您把自己的健康放在首位!



行为健康及  
临床服务计划

Chinese American Service League  
華人諮詢服務處

## 行为健康和临床服务计划员工聚焦



**陈诺 (Nora), 执业社工**  
(她/她/她的)

陈诺是华咨处的行为健康计划个案管理经理, 她为我们社区的每个人提供循证的心理健康和行为健康干预服务。

陈诺拥有密歇根大学人际实践专业的社会工作硕士学位, 目前是伊利诺伊州的执业社会工作者。她热衷于为来自不同背景的人服务, 帮助人们了解自己并在行为改变中找到自己的优势。

## ●回顾过去●

华咨处与第一区社区警务小组、西北医学的Mesulam认知神经病学和阿尔茨海默病中心, 以及South Loop Village合作, 在Oaks at Dearborn举办了一场关于阿尔茨海默病和社区安全的研讨会。阿尔茨海默症计划协助South Loop Village向社区成员传授与失智症相关的知识, 并促进建立失智症友好社区。阿尔茨海默症计划还为所有参与者提供双语的阿尔茨海默症资源。



阿尔茨海默症计划与社区和家庭福利部门的合作, 举办了联邦医疗保险101 研讨会, 与社区分享了一些关于联邦医疗保险的基本信息和知识。

如果您有兴趣参加类似的活动, 或者您希望在未来与我们合作举办类似的活动, 请随时致电 312-791-0418 x2232 或发送电子邮件至Alzheimers@CASLservice.org 与我们联系!



# 行为健康及 临床服务计划

Chinese American Service League  
華人諮詢服務處

## 关于我们

### 教育和增能我们的客户

行为健康临床服务计划提供优质的、以人为本和文化兼容的服务, 帮助所有年龄和背景的家庭和个人实现健康生活。行为健康临床服务计划与大概30个华咨处项目合作, 为完善现有的社区行为健康项目而努力, 以改善我们社区的整体健康和福祉。

我们提供多种服务来为您增能:

- 心理咨询与治疗
- 职业治疗
- 评估和疗程计划
- 危机干预
- 信息咨询和评价
- 社区支持
- 社区研讨会/讲座

## 与我们联系

(312) 791-0418

Alzheimers@CASLservice.org BehavioralHealth@CASLservice.org

[CASLservice.org/Behavioral-Health](https://CASLservice.org/Behavioral-Health)

“ 对抗压力最有用的武器是我们选择一种想法的能力。 ”

威廉·詹姆斯

美国哲学家、历史学家和心理学家, 也是美国第一位开设心理学课程的教育家