



行为健康及 临床服务计划

Chinese American Service League
華人諮詢服務處

11-12月简报

记下这个日期!



关注视力健康

2024年1月10日

下午2:00 - 3:00

CASL

2141 S. Tan Ct., Chicago

退休规划研讨会

2024年2月13日

上午10:00 - 11:30

在线, Zoom链接:

bit.ly/CASL-Housing213

请邮件至

BehavioralHealth@CASLservice.org

来联系我们; 请通过

CASLservice.org/Calendar

浏览所有华咨处的活动

来自我们领导的信

林善雯, 行为健康临床服务总监
行为健康及临床服务计划

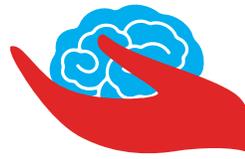


致亲爱的朋友们,

十一月和十二月是庆祝佳节的时刻。虽然对许多人来说,这是一个庆祝和团聚的时刻,但我们也认识到节日可能会带来的一系列特别的挑战和压力。

请你记住,你并不孤单。我们的BHCS团队致力于提供支持和策略,以赋予你能够应对与节日有关的压力的能力。我们相信每个人都应该拥有一个充满平和幸福的节日季,我们的专业人员也会帮助你实现这一目标。在下一页中,我们提供了由HelloAlma.com提供的节日心理健康指南。

祝愿你的11月和12月充满感激、温暖、爱意,以及面对一切挑战的力量。



行为健康及 临床服务计划

Chinese American Service League
華人諮詢服務處

BehavioralHealth@CASLservice.org

(312) 791-0418

你知道吗?

根据美国心理学协会 (APA) 的数据, 有38%的人报告在节日期间感到压力激增。一些可能导致节日相关压力的常见原因包括:

- 家庭互动和冲突
- 有毒的亲戚或人际关系
- 处理人多拥挤或节日聚会
- 购物和赠送礼物的压力
- 孤独感
- 悲伤和失落
- 旅行和计划
- 紧张的工作和个人生活交付日期与日程
- 日常安排的变化
- 达到社会/家庭的期望

以下是一些应对假期压力的策略:

- 1. 设定现实的期待:** 尽管在社交媒体和电视节目中, 节日可能看起来都是完美无缺, 但实际上并非总是如此。试着对假节日设置现实的期待, 并在家人和朋友之间设定一些边界。有时候, 说“不”可能很困难, 但对于优先考虑自己的健康是必要的。
- 2. 保持健康习惯和日常:** 对于那些依赖运动和健康生活方式来保持情绪稳定的人来说, 过度进食和打乱日常生活是情最大的问题之一。尽量保持活跃, 从简单的任务开始, 比如在附近散步, 告诉家人你的饮食偏好, 等等。尽可能保持平时的日常生活习惯也有助于提高睡眠质量, 也会有助于应对压力。
- 3. 练习感恩:** 培养积极的心态对于心理健康是有帮助的, 尝试做一些小事情来将你的关注重心放在积极的一面, 比如记录你感激的事物的日记。
- 4. 为自己留出放松和充电的时间:** 尽管节日的季节似乎充满了欢乐, 但对于一些人来说, 不断的社交和聚会可能是具有压力的。在返校或返工之前计划一些时间来进行自我护理, 放松和充电。

虽然每个人都需要假期, 但有时, 节日对每个人来说并不都是轻松的时光。华咨处将一直在这里提供帮助, 请记住, 你并不孤单。如果你想与专业人员交谈以获得更多压力管理的帮助, 请联系我们, 邮件至 behavioralhealth@caslservice.org。请记住, 帮助永远都是存在的, 你值得得到支持。

紧急需求请联系911或988。

原文链接: <https://helloalma.com/blog/coping-strategies-for-the-holidays/>



行为健康和临床服务员工聚部门聚焦



Zhaoxia Liu

Zhaoxia Liu 最近加入了行为健康临床服务部门, 担任行为个案管理师。她毕业于Wheaton College的临床心理健康咨询硕士项目, 并获得硕士学位。目前, 她是伊利诺伊州的持牌专业心理咨询师 (LPC)。Zhaoxia提供循证的心理服务, 并根据客户的生物-心理-社会-灵性需求, 协调客户的临床服务。她期待着为社区服务, 并为有需要的社区成员提供文化和语言适配的服务



Winnie Lam, Director

恭喜Winnie Lam提拔为BHCS的主总监! 自2010年11月加入CASL以来, Winnie在每个担任的角色中都表现出色, 不辞辛劳。Winnie的职业生涯开始于成人日间活动中心项目的负责人, 然后晋升为老年服务部门的经理。在2021年10月, Winnie获得了临床社会工作者 (LCSW) 的资格, 并被任命为新成立的行为健康和临床服务部门的副总监。那时, 该部门支持3.5个全职员工, 预算为378,000美元。两年后, 该部门计划支持10个全职员工, 并拥有126万美元的预算。Winnie领导的BHCS部门为有独特需求的客户提供一系列临床服务, 否则他们可能无法获得需要的治疗。Winnie展现了CASL的核心价值观, 包括包容性、赋权、协作、转变和韧性。让我们一起向Winnie表示祝贺!



NADSA Conference

9月28日: BHCS部门总监Winnie Lam和阿尔茨海默氏症项目的职业治疗师Jeannie Tsui在2023年全国成人日间服务协会大会上就社区中早期失智症检测的重要性, 进行了演讲。更重要的是, 她们在会议中介绍了具有文化背景和语言适当性的临床干预方法。



行为健康和临床服务员工聚部门聚焦

行为健康和临床服务员工聚部门聚焦



IdOA Conference

10月4日: CASL的阿尔茨海默氏症项目在伊利诺伊州老年人部门 (IdOA) 2023年大会上的演讲吸引了众多观众。Winnie和Jeannie进行了有关早期失智症的筛查和干预的演讲。演讲内容包括如何通过使用Mini-Cog, 阿尔茨海默氏症项目成功对500多名参与者进行了筛查。通过早期失智症的检测, 有需要的人可以接受早期干预, 以提高他们的生活质量并减缓认知衰退。



NEIU Fall 2023 Health Fair

11月7日: 行为健康部门个案管理师Nora Chen参加了伙伴同行交流: 员工留存与参与的会议, 向其他United Way的参与者介绍了CASL的服务。在会议期间, 他们还讨论了员工动机和福利等话题。



Alivio Health at Casa Maravilla

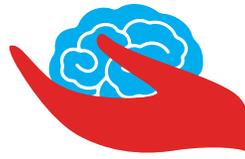
11月14日: EHR专家Beth Satyr和职业治疗师Jeannie Tsui参加了NEIU 2023年秋季健康博览会, 分享CASL和BHCS提供的临床资源。

11月16日: Beth Satyr和BHCS实习生Nga Yue (Polly) Cheng参加了Alivio Health在Casa Maravilla的活动, 进行了BHCS的宣传和推广。



ADS Thanksgiving

11月21日: BHCS实习生Max Xu在成人日间服务中心的感恩节聚会上进行了志愿服务! Max 为华咨处的老年人群提供适合年龄的游戏和活动。我们的老年人群体很高兴有机会庆祝并参加日常生活之外的活动。



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

如果您对本简报中提到的活动感兴趣,或者您希望在未来与我们合作,请致电 312-791-0418 x2232 或发送电子邮件至 Alzheimers@CASLservice.org 与我们联系。



节日祝福!

在我们航行于节日季节的复杂中,我们祝愿你拥有一些宁静、喜悦、温暖和韧性的时刻。请记住,即使在困境中,你并不孤单。愿这些日子给你带来平静,与所爱之人共度时光,以及为一个充满希望的新年注入活力。来自BHCS和CASL的我们全体成员,希望你的节日充满快乐和明亮,愿善意之灵照亮你的每一天。