

# 幫助華裔正視抑鬱症 舊金山領跑

為了幫助華人正確認識精神疾患，12月12日在舊金山中國城兒童發展中心，「灣區華人社區憂鬱症教育計畫」公布了專門針對華人的憂鬱症教育材料。該計畫旨在通過症狀列表自我評估，使華裔可以在需要的時候主動尋求幫助。



左圖：「灣區華人社區憂鬱症教育計畫」帶頭人黃玫瑰博士。(周鳳臨 / 大紀元)

【大紀元記者周鳳臨舊金山報導】這些中文的憂鬱症教育材料，包括：海報、小冊子和視頻等正式向健康中心、社區組織以及學校發布。「灣區華人社區憂鬱症教育計畫」(San Francisco Bay Area Chinese Community Depression Education Project)由「奧庫拉精神健康領袖基金」(Okura Mental Health Leadership Foundation)和加州州立大學東灣校區社會工作學系共同資助。

作，運用專業的知識，以及數10年華人社區工作的經驗，來甄選出對於華人最友好、最容易理解、最有用的症狀列表，這項工作是非常重要的。數10年以來，在亞洲、在美國，所有的人都沿用了《精神疾病診斷與統計手冊》中對抑鬱症的診斷標準，黃玫瑰表示，這一標準是針對歐洲人，而非針對華裔特別設立。這是首個針對華裔的。

黃玫瑰表示，下一步還將做進一步的調查和研究工作，將症狀列表的結果與專家解讀的結果進行比較，確定列表的準確性和判別抑鬱症類別的效果。

## 首創華裔抑鬱症檢查標準

該社區、大學合作項目特別小組的領軍人物、加州州立大學東灣分校助理教授黃玫瑰(Rose Wong)說：「症狀列表針對華裔文化背景特別設立，通過它，我們可以更好的判別和檢查華裔社區的抑鬱症。」據她了解，華裔抑鬱症症狀列表這是首創。

舊金山數10個社區團體參與了此項目，黃玫瑰說：「專家們一起工

## 華裔社區精神疾患被低估

黃玫瑰表示，美國的華裔、特別是華裔移民，是在精神科就診率最低的少數族裔。但這並非意味著華裔社區精神疾患的狀況好於其他族裔，黃玫瑰認為，華裔社區精神疾患情況被嚴重低估。

1997年代中期，針對洛杉磯華裔社區1,747名對象的精神疾患統計數據表明，罹患重度抑鬱症的比率為6.9%，低於全國平均值7.1%。黃玫瑰認為，這一統計數字明顯偏離現實，主要由於華裔和亞裔社區，往往對精神疾患的基本常識缺乏了解而造成的。

華人往往強調他們的社會責任、在社會擔當的角色，並身體力行，所以有了抑鬱症狀，往往會把這些當做對家庭的負擔，而選擇隱瞞。

## 華裔應擺脫陰影 尋求健康

小組成員之一、「墊腳石成人健康中心」(SteppingStone Adult Day Health Center)項目經理 Benny

右圖：在發布會上觀看視頻的社區人士。(周鳳臨 / 大紀元)



Wong 曾做為精神健康顧問，接觸過很多華裔老人。

Benny Wong 表示，他有1個病人，在接受諮詢前的很長時間內，她和她的人都沒有意識到她罹患憂鬱症，以及應激創傷症候群。

經過 Benny Wong 了解，原來病因是她在文化大革命時曾被批鬥和毒打，Benny Wong 說：「經過了40年的折磨之後，當告訴她的家人，他們都感覺到沒面子，怎麼媽媽會有精神疾病？」

Benny Wong 對家人進行了勸說，闡明精神疾患在美國很常見，在美國應該尋求心理的健康，老人答應接受治療。通過去看一位說廣東話的心理醫生，她在僅僅2個月內，就有了大改觀。Benny Wong 說，她的女兒對這樣的結果感到非常高興。

Benny Wong 表示，希望通過海報、小冊子，讓中國社區民眾了解到抑鬱症的症狀，讓更多人能夠了解到精神疾患在中國社區是一個很大的問題，必須加以重視。◇

# 清理金銀島 難解居民不安

【大紀元訊】週三(11日)，美國海軍和其他政府官員舉行會議，商討金銀島(Treasure Island)的長期清理計畫。將被迫離開自己房子的20多名房主，參加了此會議，並提出了他們的擔憂和具體問題。

去年8月，加州衛生署表示，由於海軍在島上清理污染的工作進行得不徹底，曾暴露在原子彈爆炸和消除放射物訓練中造成的污染比預想的要嚴重，其中一些土壤中含有的放射性物質的輻射量，是美國環境保護署

所規定的人體接觸上限的400倍。近期，清潔工人在金銀島更多的地方發現放射性污染，州議員要求海軍澄清。除了核污染之外，金銀島還被發現有砷和其他毒素的污染。

這些房主們被要求從明年開始，搬離現在的住房，搬到金銀島內的其他地方。在社區會議上，很多居民表示，搬離的決定太突然，讓人措手不及。

舊金山城市發展執行長貝克(Robert Beck)表示，他們做的一切

都是為了確保這裡的居民不再擔心安全的問題。他還說，徹底清理金銀島是個具有挑戰性和複雜的工程，需要很多年才能完成。

金銀島位於加州舊金山與奧克蘭之間，曾是美國海軍的重要軍事基地。海軍去年8月第一次承認1937年建立的這個人工島，在二戰期間作為軍事基地，修補和打撈在原子彈爆炸中的試驗船隻。1997年海軍撤離後，做過清理工作，然後將這塊土地以1億500萬美元賣給舊金山。◇

# 高科技產業促就業 灣區人口增長強勁

【大紀元訊】週四(12月12日)發布的加州人口報告顯示，從2012年7月到2013年7月，加州人口增加了33萬2千人，總人口達3,820萬。雖然人口增長不到1%，但卻是2004年以來加州的最高人口增長。報告還指出，隨著經濟不景氣趨於減緩，人們開始向就業機會多的區域移動，灣區和南加州地區是熱門選擇。

國內遷入人口是反映地區經濟健康程度的最佳指標。從2001年以來，加州的國內遷入人口持續增長。灣區是加州唯一一個美國國內遷入人口大於遷出人口的地區，灣區的國內移民近幾年一直在增長，本次統計數據顯示有超過4,800人搬至灣區居住。

灣區的阿拉米達縣、康縣、馬林縣、納帕縣、聖塔克魯茲縣的國內遷入人口均有所增加，其中阿拉米達縣和康縣領先於灣區其他縣，分別增加了5,142人和3萬3,671人。加上國外移民，兩個縣人口增長分別為1萬5千人和1萬1,537人，人口增長位居加州的前兩位。

而灣區兩大高科技就業地區，聖塔克拉拉縣和舊金山縣，卻分別有3,522名和1,824名居民遷出，聖馬刁縣有1,900人遷走。根據參與本次人口統計人員的反應，人們搬離舊金山和聖塔克拉拉，是因為那裡的生活成本太高，但他們並沒有離開灣區，很可能是遷到灣區的其他地區，如：阿拉米達縣和康縣居住，但工作仍在舊金山。◇

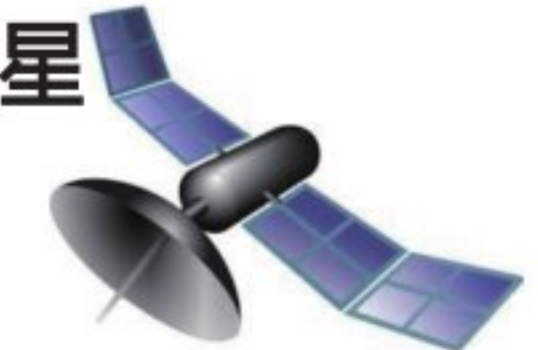
# 索諾馬州立大學造出最小衛星

【大紀元訊】近日，索諾馬(Sonoma)州立大學的幾位大學生，與肯塔基大學的幾位學生，在教授的指導下，研製出一個迷你衛星，這個衛星的長、寬、高只有15x5x5厘米，有1個太陽能電池板和地球磁場感應裝置，可以與地面通訊。地面控制人員還可以調整衛星的姿態，並且

改寫衛星上裝的軟件。

製造這個迷你衛星的成本僅為數千美元，所有的元件都是在商店裡買到的。11月21日，這個小型衛星搭載在1顆意大利的衛星中，發射到400英里的高度，並進入軌道。

這個衛星每天繞地球2圈，而地面控制的學生每天都會2次和衛星交



換數據。參與這個項目的學生說，從這個項目中學到了很多東西，為今後從事天文學研究打下了基礎。◇

**頂新科技 · 高品質 · 原產日本**

日本貨大特價 歡迎光顧 您去日本旅行,出差嗎?

人氣最讚的日本電動剃鬚刀,電動牙刷,各種遊戲機,家電廚房用品,美容健康用品,小朋友最愛的機器貓,麵包超人等玩具。

SAWTEK SHOP出租手機 袖珍Wi-Fi 手機\$5/DAY Wi-Fi可無限使用\$10/DAY 最多可連5台

http://santekshop.com 灣區唯一的 **日本電器行**

Tel: (408) 343-1000 中國語 408-480-6522

地址: 4338 Moorpark Ave. San Jose, CA 95129 營業時間: 11:00am-7:00pm Sat. 11:00am-8:00pm Sun. 11:00am-6:00pm Mon. Close

**Santek SHOP**

**日本電器行**

AT EX牌按摩墊

AT EX LOURDER Massage Cushion

色彩種類豐富

不佔用空間

在車裡也可以使用

(只要購買AX-HL138連接插座)

日本累計銷售量450個

不需變壓器

美國唯一正規代理店

保質期1年

促銷價

小號 \$80~

中號 \$128~ 大號 \$148~

**INADA Sogno按摩椅**

inada 免運費, 免安裝費(通常\$450)

PARTS & LABOR 3年保證

請五位頂級按摩師到您家

日本天皇頒授最高殊榮

- 紅外線自動偵測, 量身訂做
- 最專業技術, 精準按摩手法, 順序, 強弱。
- 緩解血管壓力, 促進血液循環
- 有8種自動按摩方式, 操作簡單

**\$7,999**

本店還有各種款式按摩椅出售, 價格從\$3800起, 歡迎選購。

一次付清, 6.5%折扣, 分期付款6個月/12個月, 無利息

**3s美體整姿按摩椅**

3s美姿力增加

身體柔軟度, 修飾身體線條, 達到s型曼妙曲線

**\$5,999**