



Cultural Bridges

帮助家长了解Issaquah学区的相关信息 CHINESE



关于中学的10个传言

第7页

您的身份框架是什么？

第18页

穆斯林信仰和头巾

第23页

亲爱的读者朋友们，

经历了大雪纷飞的严冬，温暖的春天即将到来。我喜欢与孩子们在这个意外的假期一起玩棋盘游戏和盖雪人。这也是我思考如何通过各种“身份框架”，以不同方式重新认识这个世界的好时机。我非常清楚与孩子们分享这个概念的重要性。

在今年早些时候的一次ParentWiser活动中，Rosetta Lee邀请我们共同探索自己身份框架的影响力。它的最终目的是创建支持每个人成功的包容性社区。

就我而言：我是一位四十四岁的女人，有两个漂亮孩子的骄傲的妈妈，美国企业家的妻子，单身母亲的独生女，在床上睡了十七年的女人的孙女（大多数时间，我都会参与照顾她，尽管她有病，却从不抱怨），社区志愿者，导师，脊柱侧凸和慢性疼痛病人，前天主教徒，墨西哥人，拉丁裔，西班牙裔，美国人，Issaquah市市民.....

我通过所有这些身份看世界。你呢？我邀请您阅读第18页有关Parent Ed的活动。

此外，最近许多五年级学生对他们新学校的promotions活动感到疑惑（有些甚至是恐惧），我们向六名Issaquah中学学生询问了，关于他们学校最常见的10个传言。请在第7页阅读这些内容。他们深刻的回答甚至让我们感到惊讶！

最后，不要错过阅读我们的文化交流部分，我们将在Issaquah学校分享三个穆斯林家庭和孩子们的经历。让我们在这些差异性里不断学习进步，共同庆祝！

让我们在阳光下，享受快乐的阅读时光！

Alicia Spinner
杂志主编

封面人物: Issaquah Valley小学学生, Roha Hasaan, Issaquah中学学生, Rakiya Hassan and Arfa Hassan, 家长 Hassan Malik and Quratulain Hassan. 摄影: Minal D. Monga.

Issaquah学校基金会	第3页
幼儿园	第5页
小学	第6页
中学	第8页
高中	第10页
日历表	第12页
学校员工	第14页
我们的社区	第15页
滋养网络	第18页
关系纽带	第22页



Cultural Bridges

Issaquah Schools Foundation

是一个基金项目计划



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

文化桥梁杂志

2019年4月-5月-6月 | 第十三期

MARISOL VISSER

项目负责人
marisol@isfdn.org

ALICIA SPINNER

杂志编辑
culturalbridges@isfdn.org

YINGYING CUI

中文主编

LUNA EGIDO MARTÍN

设计主编

KELLY BURCH

封面摄影

请在 Facebook @
CBforeducator 为我们投上
您喜爱的一票

如果需要本杂志的PDF文档，
请发邮件至
culturalbridges@
isfdn.org。
请在邮件里注明您需要的语种
(西班牙语、英文、简体中
文、韩文)。



摄影 Jenn Sande
Alicia Spinner 和 Marisol Visser

Cultural Bridges杂志享有所有版权。Cultural Bridges杂志是一本由Issaquah学校基金会资助发行的免费教育类杂志。它的目的是为社区读者们提供更多有关教育、健康、营养、重大事件以及Issaquah社区文化等方面的信息，从而使大家的生活更加丰富多彩。Cultural Bridges杂志不拥护或代表所刊登的文章和广告的观点。刊登的某些部分只是转载、翻译或获准后的重印。

Issaquah 机器人团队

作者：BRYAN LIM
Issaquah 高中校友



我最近从休斯顿的机器人技术锦标赛回来，我的机器人团队已连续五年参加该活动。去年，我们有幸成为第一支代表华盛顿州的团队并赢得了六个世界锦标赛分赛区的其中之一个奖项。今年，我很高兴地宣布，来自Skyline高中的我们的姐妹团队赢得了世界冠军。我很自豪地说，Issaquah团队在世界锦标赛领域面对从来自中国，墨西哥和以色列的团队都丝毫不逊色。毫无疑问，这要归功于我们的机器人项目在Issaquah学区获得的良好支持。

由Issaquah学校基金会资助的机器人项目中，我不仅有可能会了解机器人的所有不同领域，而且还有可能会获得实践经验。

我相信它为我们机器人团队的学生们提供了在现实世界中适用的技能。我们尝试将学到的东西使更多人受益，就像我们在当地图书馆举办机器人研讨会一样。我认为很多人都觉得机器人技术是反社会的，但它很有协作性，今年有包含70多个孩子的不同团队在我们的会议上进行展示。作为队长，我通过管理这些孩子获得了领导技能。我们为不同领域开设不同团队，包括业务，设计，电气，机械和编程，我将管理子团队负责人以确保他们的项目顺利进行。我还要确保实现整体团队目标，例如举办图书馆工作坊，指导中学机器人团队工作，或为其他团队提供额外的笔记本电脑和电池等用品。然而，就个人而言，我在研究机器人和帮助他人方面有过一些疯狂的经历。

曾经有一次，Issaquah高中的一位老师来找我，问道：“Bryan，你的机器人能帮我解决一个问题吗？”“当然”，我不加思索的回答。她所要解决的问题是，她的邻居经常放烟花，制造了巨大的噪音和骚动，直到半夜。我记得那位老师说她睡不着觉，而且她甚至报过警，但无论她做什么，都没办法解决这个问题。

尽管我认为这是一个很奇葩的问题，但我还是联系了一个同样研究机器人的朋友，在我们的房间里，通过用一个微控制器，电源继电器，白板，电线，麦克风和一个大电池来启动一个新项目。你可能有所不知，这就是我们研究机器人的孩子喜欢解决问题的方式。老师碰巧有一个相当大的扩音喇叭，所以我们研究出的解决方案就是建立一个烟花激活警报器，在发现烟花的声音之后，会将噪音传播到她的邻居家！我花了一整晚编写了一个程序来检测麦克风上的烟花并触发扩音喇叭。我和我的朋友聚集在一起，把我们的装置连接起来，老师在一周内就解决了她的问题。

每年为不同的挑战建造多个120磅重的机器人并不容易，但这不是建筑部分的难点（这就是我们机器人计划中，孩子们需要弄清楚的）。最难的部分是获得足够的资金来支付机器人零件，并支付从波特兰到休斯顿的旅行费用。我知道如果没有Issaquah学校基金会，我们无法做到。您的捐款使像我这样的学生能够加入世界一流的机器人团队，这些团队教会学生真实的技能，从而帮助我们为社区提供驱除烟花警笛。

请访问基金会网站<http://isfdn.org/donate/>，了解相关捐赠事宜。

本文摘自2002年5月在Nourish Every Mind 20年度午餐会上，Bryan Lim发表的演讲。

保存重要的日子

Issaquah Schools Foundation
NOURISH
EVERY MIND

第二十一届 午宴
2019年5月3日，周五
地点: Meydenbauer Center, Bellevue

第六届 早宴
2019年5月14日，周二
地点: Eastside Church, Issaquah



在我们的社区诊所 感受家的温暖。

它不仅仅是医院和诊所。它将了解您家庭的各种需求并及时提供帮助。
它甚至熟知您的名字。帮助您的孩子及读大学的青少年健康快乐的长大。
它通过共同打造健康的社区让您的生活更加轻松惬意。

SWEDISH ISSAQUAH

751 NE Blakely Drive
Issaquah, WA 98029
425-313-4000

www.swedish.org/issaquah-kids



SWEDISH

Issaquah

我们是否太早的谈论了“欺凌”？

虽然这似乎是一个与青少年有关的问题，但我们越来越多地看到小学生甚至幼儿园的孩子们就被称为“恶霸”。我们是否太早的谈论了“欺凌”？孩子们能理解欺凌的意思吗？

Issaquah学区对戏弄与欺凌的定义不同，至少从犯罪者的角度来看。从受害者的角度来看，这种区别可能并不重要。戏弄也可以变成欺凌。但欺凌和戏弄之间的区别很重要，因为戏弄的方式和欺凌在社交方面的表达是截然不同。为了解决同伴冲突，重要的是要明确区分这种区别。戏弄是一种模糊的社交方式，可以是友好的，中立的或消极的。

欺凌涉及故意的，重复的，消极的行为，在受害者和欺凌者之间经常存在权力差异，并且具有在身体上或情感上伤害他人的行为。

有时戏弄会随着它的开始而消失。其他时候，戏弄会在重复或有意识伤害的时候变成欺凌。帮助您的孩子认识到戏弄和欺凌之间的迹象和差异。当孩子生气或失去理智时，他或她不一定是受到了欺负。将孩子称为“欺凌者”并将其贴上标签会对他们产生严重的负面影响。而且不仅仅是在课堂上，请记住，校车是教室的延伸，因此孩子们也必须在乘坐校车时遵守所有的行为规则。

如果您的孩子感到他/她受到骚扰或欺凌，应立即向教师，辅导员或校长报告此事。在校车上受欺负的儿童可以向运输总监Coleen Xaudaro报告信息，电话：425-837-6324，邮件：xaudaroc@issaquah.wednet.edu。学生行为干预及调和助理主任Melissa Evans，电话：425-837-7109，邮件：evansm@issaquah.wednet.edu。

幼儿园课后辅导链接



Scholastic

游戏·故事等等

www.scholastic.com/parents/play/

IXL

数学·语言艺术·科学和社会研究等内容

www.ixl.com/

Ziggity Zoom

在线互动故事

www.ziggityzoom.com/stories.php

Starfall

阅读

<http://more.starfall.com/?t=254937753&y=1>

Light Up Your Brain

儿童免费音频故事

lightupyourbrain.com/stories/

Teach your Monster to Read

阅读

<https://www.teachyourmonstertoread.com/>

Children Stories Online

为所有年龄段的孩子准备的儿童故事

<http://www.magickeys.com/books/>

BrainPOP Jr.

科学·健康·阅读·写作·数学·艺术·技术和社会研究

<https://jr.brainpop.com/>

TumbleBook

获奖故事书籍

www.tumblebooklibrary.com

Math Playground

锻炼大脑！

https://www.mathplayground.com/grade_1_games.html

以上链接来自Apollo小学幼儿园教师Miss.Faddis的网站。

教师/员工师感谢周

今年，全国教师感恩周将于5月6日至10日举行。我们的老师每天为数百万儿童的生活带来了巨大的影响。他们的工作远远超出了在课堂上教授知识的范围。请花点时间向本校所有员工表达您的感谢。每个学校的网站都列有他们的员工名单。

不要忘记感谢图书管理员，辅导员，音乐和体育老师。如果您的孩子与一些专家（如阅读俱乐部，SAGE或ELL老师）合作，请确保让他们得到了您的感谢！

学校员工也为您的孩子提供很多福利。请记住感谢保管人，厨房工作人员，技术专家和准专业人员。

当然，办公室里的每个人：校长，助理校长，秘书，注册员和护士同样需要您的感谢。让孩子给他们写感谢卡。您会惊讶于有多少工作人员都了解您的孩子。



请查看学校PTA / PTSA的活动通知，因为他们都会为教师感谢周组织有趣的活动，他们同样需要您的帮助和捐款。

培养心存感激的孩子很重要，这是教育孩子们学会感恩的好机会！

安全第一！

在我们学区，Dave Montalvo是安全和安保总监。也许您还没有注意到，他和他的团队已经实施了一些措施，以确保了解进入校园内的人员信息。首先，每位访客都需要进入一个安全的休息厅，然后必须进入主办公室，在那里，一名行政助理会对访客进行询问。一旦进入主办公室，访问者会被要求出示身份证明。然后，访客会获得访客徽章，由办公室工作人员指引进入主楼。

实地考察

实地考察被定义为在工作人员的监督下远离校园的旅行。目的是为学生提供课堂上没有的直接学习体验。学区意识到实地考察用于教学和学习课程是不可或缺的，是学校教学计划中良好而重要的组成部分。如果您对实地考察有疑问，请与您孩子的老师联系。如果孩子们错过实地考察，他们可能会错过一些学习机会。

为什么在小学设有辅导员？

Issaquah学校在每所K-12年级的学校提供全面的指导和咨询服务，目的是什么呢？

小学是培养孩子成为健康，称职和自信的学习者的阶段，并为他们的态度和技能奠定基础。通过全面的发展学校辅导计划，学校辅导员与学校员工，家长和社区工作人员共同营造一个充满关爱的气氛和氛围。通过提供教育，预防，早期识别和干预，学校辅导员可以帮助所有儿童取得学业上的成功。专业的小学辅导员持有硕士学位，并在学校辅导中获得国家认证。维持认证包括持续的专业发展，以便与当前学生面临的教育改革和挑战保持同步。

资料来源：美国学校辅导员协会

关于中学的10个传言

很难听到有人说他们喜欢中学，但也有例外。对于许多孩子来说，这是一个不断变化的尴尬的时期。这些是最常见的传言以及五年级学生担心升入中学的原因。但这些传言真的如此吗？我们向来自Issaquah学区中学的六名学生询问了他们的经历。让我们一起听听他们的回答：

1. 学校和家庭作业变得更难

这是事实，但孩子们已经准备好了。教师们期望学生们可以获取更多的知识。记住不要拖延，因为这会增加你家庭作业的负担。大多数七年级学生每天花大约一个小时做作业，但这取决于他们是否参加高级课程。八年级学生可能需要每晚做3-4个小时的功课。

我们对您选择课程的建议是，如果您真的喜欢一个主题，并且想要推动自己，那么试试一个高级课程。他们建立在常规课程教授的材料和技能之上，所以这不是一个挑战。您的智慧平衡测试分数或SBAC分数应该可以帮助您确定哪类课程最合适。



2. 孩子们想念只有一位老师的课堂

没有人真的只想念一位老师的课堂。我个人喜欢有六位老师将一天的课程混合教受。体验不同的学习方式很酷。我非常习惯这种模式。另一个很酷的事情是，如果你不喜欢一位老师，那么因为整年都只有他/她的课而感到沮丧。如果你对学校有疑问，可以咨询一些好心人士，例如辅导员，学生院长和办公室职员。

唯一不利的方面是每个老师都以自己独特的方式开设课程，有时这会让感到困惑。

3. 有很多欺凌

虽然有欺凌行为，但我觉得这存在夸大的行为，这是一件非常糟糕的事情。因为当有人被欺负时，没有人知道应该相信谁。

我认为结交一群好朋友非常重要，因为他们会在你需要帮助时随时为你提供支持。如果你被欺负，与辅导员，父母或朋友交谈可以获得很大的帮助。

4. 有许多新孩子

会有很多新孩子的出现是事实，因为多所小学会合并到一所中学。六年级时，来自每所小学的孩子会聚在一起，但随着时间的推移他们会开始和其他孩子混合在一起。我认为从一所学校搬到另一所学校并不是难事。我会觉得它很酷，因为你有机会结交新朋友。如果你在读小学的时候没有好朋友，你可能会在中学里找到一个。除了结交新朋友之外，过去的友谊可能会因为距离的关系而被淡化，但你的生活很快又会被一群新的朋友填满。

在不影响成绩的情况下如何减轻学业压力

5月6日，周一，晚7:00-8:30，地点：Skyline高中

讲座承办：Challenge Success

有关更多详细信息，请访问：<https://www.parentwiser.org/events>



5. 滥用药物，吸烟和吸大麻 (vaping)

在我的学校，孩子们是不抽烟的。大概有20人的小团体接触过大麻 (vaping)。远离他们，你就会没事的。我注意到的一件事，年龄较大的孩子，比如八年级学生，有时会吸大麻 (vaping)。即使他们这样做了，他们并不会将大麻提供给年幼的孩子或除了他们朋友以外的任何人（这并不意味着每个八年级学生都吸大麻 (vaping) 或他们一直这样做，但它确实偶尔发生）。请记住，不要觉得你的同龄人吸大麻 (vaping) 是一件很酷的事。

理智地分辨自己应该与谁交往将确保您不会接触此类事件。记住，如果你发现自己的朋友或你认识的其他人滥用药物，喝酒或吸大麻 (vaping)，最好还是劝慰他们停止这些不当的行为。

6. 您将被鼓励探索新的活动：音乐，体育，俱乐部等。

每个人都喜欢参与开展新活动，它是非常棒的事情。但你不会被强迫尝试新事物。在中学，你可以挑选你的选修课。有些孩子选择乐队，如乐队，合唱团和管弦乐队。其他人选择户外教育，领袖班，艺术等选修课。所有学校的选修课都被安排在上学期间，所以你会在一个指定的时间来完成你的选修课。学校还有足球和篮球等课后举办的俱乐部和体育活动。选修课真的很有趣，往往不会布置很多作业。像年鉴这样的选修课可能要求更高，因为他们有严格的期限制度，但这同样会为你带来很棒的经历。请记住合理地运用你的时间，不要让你的日程被所有课程填满。我认为选修课，俱乐部和体育运动都是结交新朋友和做自己想做的事情的好机会。做出你想尝试的决定，选择你喜欢的东西的同时也要不断尝试新事物。

青少年Vaping 流行病席卷全国？



吸烟的时代已经结束，但这与吸大麻有什么不同？了解为什么FDA and American Medical Association称其为“紧急公共卫生流行病”；探讨吸大麻 (vaping) 对我们年轻人的影响以及父母如何为其提供帮助。



Jerry Blackburn将在活动中与父母探讨：

- 尼古丁对大脑的影响
- vaping和相关产品的特性
- 对年轻人进行咄咄逼人的无管制营销
- 关于消费的危险/担忧
- 父母如何降低青少年对大麻的使用风险

Jerry Blackburn · M.ED. · CDP是Issaquah市Substance Abuse and Prevention Services with Friends of Youth的项目经理。

这是一项免费活动，适合于5 - 12年级学生的家长。

有关更多详细信息，请访问：<https://www.parentwiser.org/events>

7.你必须受欢迎

学校里总有一群孩子被称为受欢迎的孩子。受欢迎本身没有任何问题，但不要让它成为你的压力。与有着共同的兴趣并合得来的人交朋友。不要只是为了受欢迎而与人交朋友。我注意到那些受欢迎的群体中往往存在很多小插曲。这些群体中，会有很多爱说闲话的假面朋友，而且每个人都不喜欢某人因为他们的朋友不喜欢他们。我认为它的受欢迎程度是一场竞争，唯一的赢家是.....无人。即使有人看起来很受欢迎，但在内心深处，他们却很孤独，没有真正的朋友。如果你想要受欢迎，那就请记住对每个人都友好和友善，而不是通过卑鄙和不择手段的方式。

8. 迷恋，你将会在生活中一直有这样的感觉！

你并不需要一定对别人有好感。孩子们总会谈论谁喜欢谁，但不要感到有压力而非要对某人有迷恋。如果你喜欢某人，那并不意味着你必须与他们约会或不再与他们成为朋友。通常情况下，迷恋并不能真正改变与其他孩子的关系。当我没有迷恋时，我不觉得被遗忘。我其实喜欢它，因为我不会因为迷恋的副作用而分心。请记住，如果你要告诉你的朋友你喜欢某人，问问自己是否真的相信他们会保守秘密。如果你能确定，那就不要告诉他们，因为你可能不希望其他孩子知道你喜欢某人的事。另外，不要在读中学时和任何人约会。这真的不值得，这个阶段，每个人都还年轻，都会有男朋友或女朋友。

9.情绪激素

中学绝对是一个变革的时代，每个人都开始改变自己的情绪，因为他们正在成长。我经常对自己的朋友感到愤怒或生气，没有充分的理由，这是正常的。我的朋友也经历过。我的建议是，如果你很在意朋友做得某些事，你可以和他们进行交谈。或者如果你注意到他们似乎对你或其他人感到恼火，那么请记住，这并不意味着你做错了什么，他们可能只是把愤怒发泄在你身上。如果你的朋友不想说话，那也没问题。给他们一点时间，他们就可以自己解决这些问题。请记住，感觉是感觉，最终都会消失。不要让某些感觉，例如嫉妒，控制你的行为。你可以感受到它们，但如果你对它们采取行动，它们可能无法给你你想要的结果。抑郁，压抑，身体变化或其他任何事情都会影响你的行为方式。试图拨开这些情绪，挖掘本质才是好事。



10.为了生存，您需要通过外科手术将手机连接到您身上

虽让您可能并不需要有电话，但大多数孩子都有电话，这样他们就可以与朋友和家人保持联系。大多数学校允许孩子将手机放在包里，储物柜或教室的pocket charts里。我的学校允许学生在上学期间使用手机，但是老师有权利将它们没收。不要忘记将手机设成“请勿打扰”模式，并尝试在空闲时间（如午餐或休息时间）使用手机（如有需要）。

如果你需要一个学习设备，教室里经常配有iPad或电脑，所以没有电话不会影响你的学习。孩子们会使用社交媒体，如果您也想使用它，请先与您的父母联系。即使看起来每个人都拥有社交媒体，您也不需要拥有社交媒体。如果您有社交媒体，请谨遵互联网守则，对你所发布的内容负责，并远离某些网络内容。一些常见的社交媒体应用程序孩子有Snapchat和Instagram。我的朋友和我喜欢在手机上发短信，观看视频，看有趣的memes和Facetime。如果您有电话，请遵守学校使用电话的守则。因为大多数孩子都有手机，所以你可能觉得自己需要手机。虽然它们很有用，但请相信这一点：您不需要手机或某些社交媒体应用程序来生存或变得“更酷”。

专注于生活.....



让我们来保护您的牙齿!



425.392.7533

www.cpmortho.com

适合所有7岁及以上年龄段的人



不想去上大学？那不是选择一个！

作者: FRANSISCA KERN

在我们的家庭中，不去上大学永远不会成为一个选择。我们总在家里谈论那些著名的大学。

然而，当我们的儿子开始上学后，很快我们就发现他在学业上表现并不优秀。六年级时，他被诊断出患有注意力缺陷症。

我的儿子与挫折和焦虑进行了一场艰苦的斗争。我们在学校的帮助下注册了504表格，这样一来他可以按照自己的进度学习。

随着高中生活即将结束，我的儿子搜索并申请了一所著名的大学。我们都非常希望他能够在那里学习。但是，由于他的学业成绩，他没有被录取。

我们都感到心灰意冷，觉得自己付有很大的责任。作为父母，我们认为也许自己没有为他提供足够的帮助。我们很遗憾地认为他对学校不感兴趣，或许是因为我们没有充分使用高中的所有可用资源。

然后我们开始寻找其他的可行性。我的儿子继续申请并被一所本地的大学录取。这是一所优秀的学校，允许他在未来将所学学分转移到他非常想参加的那所大学。令我们惊讶的是，我们很快地意识到，这是他做出的最佳决定。

如今，他住在学校宿舍里，有机会参加四年制大学提供的专业水平的课程，并为学校报刊撰写文章。我的儿子已经找到了作为学生和个人的快乐。他对自己充满了信心，我们非常自豪地看到他越来越适应自己的学业。

通过这次经历，我们了解到每个学生都是不同的，不仅是身体上的，还有精神上的。每个人都以自己独特的方式学习。社会压力和竞争力妨碍了我们关注孩子真正需求的能力。现在我们清楚地发现，父母的爱和支持是孩子成长的关键，远远超过我们能给予的任何其他东西。我的儿子很开心，没有压力，为自己的未来而努力。我们还能有什么奢求呢？

您的女儿是否需要为舞会准备礼服？

高中舞会可能会给一些学生带来很大的压力，因为高中舞会的成本太高。对大多数女孩来说，参加舞会的关键就是选取礼服。这就是华盛顿州Ruby Room组织成立的原因，他们为青少年提供参加舞会的服装。Ruby Room提供各种颜色和各种尺寸的正式礼服，同时，他们也提供配饰，如鞋子和首饰。提供的一切物品都是免费的！

获得此项服务青少年必须满足以下资格：

- 目前正在高中就读，并且必须出示有效的学生ID。
- 符合free or reduce lunch计划的资格，或由学校、社区的服务人员例如教师、辅导员或社会工作者进行推荐。

如果您有任何问题，请致电425-553-7116，或发送邮件至info@rubyroomseattle.org，进行查询。

Ruby Room
地址：827 Bellevue Way NE · Suite 205
Bellevue · WA 98004
www.rubyroomseattle.org



The Garage is Open!
地址：235 First Avenue SE
Downtown Issaquah
联系人：kaylee@issaquahteencafe.org

时间：
周二至周五，下午3:00-8:00
周六，中午11:00-5:00

仅限九至十二年级学生参加(需提供年龄证明)

*交朋友*休闲娱乐*免费咖啡*

*作业指导*电子游戏*

*棋盘游戏*社区资源*音乐*

*俱乐部*会议室*庆祝活动*

您还想在此列表中添加什么呢？

小学

所有学校

4月8-12日: 春假·学校放假
 5月27日: MEMORIAL DAY, 学校放假
 6月19日: 本学期最后一天*
 天气原因的补课通知
 如果学校因恶劣天气而关闭,
 将根据需要, 从6月20日开始补课。

APOLLO小学

4月19日: POPCORN FRIDAY (周五爆米花日)
 4月17日: ORANGE RULER FUNDRAISER KICKOFF
 4月26日, 晚6:00-8:00: SCIENCE/STEM FAIR (科技展)
 4月3日: ORANGE RULER FUN RUN
 5月6-10日: STAFF APPRECIATION WEEK (教职员工感谢周)
 5月13-17日: SCHOLASTIC BOOK FAIR (书展)
 5月17日: SPRING FAMILY FUN NIGHT
 5月17日: POPCORN FRIDAY (周五爆米花日)
 6月12日: PTA ANNUAL MEETING (PTA年会)
 6月14日: POPCORN FRIDAY (周五爆米花日)

BRIARWOOD小学

4月5日, 19日: POPCORN FRIDAYS (周五爆米花日)
 4月29日-5月3日: SPRING BOOK FAIR (书展)
 5月3日, 晚6:00-8:00: STEM/SCIENCE FAIR (科技展)
 5月3日, 17日, 31日: POPCORN FRIDAYS (周五爆米花日)
 5月6-10日: STAFF APPRECIATION WEEK (教职员工感谢周)
 6月6日: STAFF APPRECIATION 5TH GRADE BBQ (5年级教师BBQ活动)
 6月7日: CARNIVAL (狂欢节)
 6月7日: POPCORN FRIDAY (周五爆米花日)
 6月14日: FIELD DAY (实地考察日)

CASCADE RIDGE小学

4月5日: PARENT PLAY DAY (家长参观日)
 4月5日: POPCORN FRIDAY (周五爆米花日)
 4月25日: FESTIVAL OF CULTURES (文化节)
 5月3日: PARENT PLAY DAY (家长参观日)
 5月3日: POPCORN FRIDAY (周五爆米花日)
 5月6-10日: STAFF APPRECIATION WEEK (教职员工感谢周)
 5月16日: ART WALK (艺术活动)
 5月20日: KINDERGARTEN INFO NIGHT (幼儿园信息之夜)
 6月4日: STAFF APPRECIATION LUNCHEON (教职员工感谢餐会)
 6月7日: PARENT PLAY DAY (家长参观日)
 6月7日: POPCORN FRIDAY (周五爆米花日)
 6月7日: DONUTS WITH DADS (和爸爸一起享用甜甜圈)

CHALLENGER小学

4月5日: KARATE WEST PARENTS NIGHT OUT (KARATE WEST家长之夜)
 5月3日: COLOR RUN FUNDRAISER
 5月3日: KARATE WEST PARENTS NIGHT OUT (KARATE WEST家长之夜)
 5月6-10日: STAFF APPRECIATION WEEK (教职员工感谢周)
 6月7日: KARATE WEST PARENTS NIGHT OUT (KARATE WEST家长之夜)

CLARK小学

4月5, 19, 26日: POPCORN FRIDAYS (周五爆米花日)
 4月19日: RECESS WITH KIDS (与孩子们一起午休)
 4月22日: STAFF APPRECIATION LUNCH (教职员工感谢午餐会)
 5月3, 10, 17, 24, 31日: POPCORN FRIDAYS (周五爆米花日)
 5月10日: RECESS WITH KIDS (与孩子们一起午休)
 5月20日: STAFF APPRECIATION LUNCH (教职员工感谢午餐会)
 5月20日: COFFEE WITH CHRISTY (与CHRISTY共享咖啡)
 5月31日: POPCORN FRIDAY (周五爆米花日)
 6月7日: RECESS WITH KIDS (与孩子们一起午休)

COUGAR RIDGE小学

4月26日: HERITAGE FESTIVAL
 5月6-10日: STAFF APPRECIATION WEEK (教职员工感谢周)
 6月7日: END OF THE YEAR CARNIVAL (期末狂欢节)
 6月14日: FIELD TRIP (实地考察)

CREEKSIDE小学

4月21, 24日: TALENT SHOW REHEARSALS (才艺表演彩排)
 4月26日: TALENT SHOW (才艺表演)
 5月9日: ART NIGHT (艺术之夜)
 6月5-7日: SPRING BOOK FAIR (书展)
 6月7日: END OF THE YEAR BBQ (期末烧烤活动)

DISCOVERY小学

5月6-10日: STAFF APPRECIATION WEEK (教职员工感谢周)

ENDEAVOUR小学

4月2日: STUDENT BANKING DAY (学生BANKING日)
 4月5日: POPCORN FRIDAY (周五爆米花日)
 4月24-26日: 5TH GRADE CAMP (5年级学生露营活动)
 4月25日: BINGO NIGHT (BINGO之夜)
 4月30日: PICTURE DAY (照相日)
 5月3日: POPCORN FRIDAY (周五爆米花日)
 5月6-10日: STAFF APPRECIATION WEEK (教职员工感谢周)
 5月7日: STUDENT BANKING DAY (学生BANKING日)
 5月15日: YEARBOOK PRE-ORDER SALES END (订购年册)
 5月15日: KIND KIDS
 5月15日: ART WALK (艺术活动)
 5月29日: FIELD DAY (实地考察)
 5月29日: JAGUAR HUNT

6月4日: STUDENT BANKING DAY (学生BANKING日)
 6月7日: POPCORN FRIDAY (周五爆米花日)
 6月14日: KINDERGARTEN PROMOTION (幼儿园学生毕业典礼)
 6月17日: 5TH GRADE PARTY (五年级学生聚会)
 6月17日: 5TH GRADE PROMOTION (五年级学生毕业典礼)

GRAND RIDGE小学

4月2日, 晚6:30: 4TH GRADE CONCERT (4年级学生音乐会)
 4月3日: AFTER SCHOOL MOVIE (课后看电影活动)
 4月4日: DRAMA CLUB PERFORMANCE (戏剧社团表演)
 4月5日: POPCORN FRIDAY (周五爆米花日)
 4月17日: FAMILY ENGINEERING NIGHT (家庭工程之夜)
 4月19日: CHORUS CONCERT (合唱团音乐会)
 5月2日: 2ND GRADE CONCERT (2年级学生音乐会)
 5月3日: POPCORN FRIDAY (周五爆米花日)
 5月6-10日: STAFF APPRECIATION WEEK (教职员工感谢周)
 5月14日: 3RD GRADE CONCERT (3年级学生音乐会)
 5月15日: AFTER SCHOOL MOVIE (课后看电影活动)
 5月22日: BEAR HUNT
 5月30日: 1ST GRADE CONCERT (1年级学生音乐会)
 5月7日: POPCORN FRIDAY (周五爆米花日)
 6月12日: SUMMERFEST (夏季盛会)

ISSAQUAH VALLEY小学

4月2日: CULTURAL FAIR (文化节)
 4月24-26日: SPRING BOOK FAIR (书展)
 4月24日: BOOK FAIR FAMILY NIGHT (书展家庭之夜)
 4月25日: 3RD GRADE MUSIC PROGRAM (3年级学生音乐项目)
 5月3日: ENGINEERING/STEM NIGHT (ENGINEERING/STEM之夜)
 5月6-10日: STAFF APPRECIATION WEEK (教职员工感谢周)
 5月14日: MATH ADVENTURE VOLUNTEER TRAINING (数学探险志愿者培训)
 5月17日: MATH ADVENTURE EVENT (数学探险活动)
 6月7日: ICE CREAM SOCIAL/YEAR END PARTY (期

末冰淇淋派对)
 6月7日: 5TH GRADE CAMP (5年级学生露营活动)
 6月19日: FIELD TRIP (实地考察)
 6月18日: 5TH GRADE RECEPTION

MAPLE HILLS小学

4月1-5日: SPRING BOOK FAIR (书展)
 4月5, 19日: POPCORN FRIDAYS (周五爆米花日)
 4月5日: ICE SKATING PARTY (滑冰派对)
 4月16日: ORANGE RULER KICKOFF ASSEMBLY
 4月18日: EAGLE READER CLUBHOUSE (读书活动)
 4月26日: ART WALK/SPRING DESSERT NIGHT (艺术活动)
 4月29日-5月3日: STAFF APPRECIATION WEEK (教职员工感谢周)
 5月1日: ORANGE RULER FUN RUN
 5月2日: STAFF LUNCHEON (教职员工午餐会)
 5月8日: EAGLE READER CLUBHOUSE (读者活动)
 5月10, 24日: POPCORN FRIDAYS (周五爆米花日)
 6月7日: PIZZA BINGO (PIZZA活动)
 6月17日: 5TH GRADE CELEBRATION (5年级学生庆祝活动)
 6月18日: FIELD DAY (实地考察)

NEWCASTLE小学

4月23日: 2ND GRADE CONCERT (2年级学生音乐会)
 5月6-10日: STAFF APPRECIATION WEEK (教职员工感谢周)
 5月21日: 1ST GRADE CONCERT (1年级学生音乐会)
 5月19日: 5TH GRADE PROMOTION (5年级学生毕业典礼)

SUNNY HILLS小学

4月15-26日: AFTER SCHOOL MOVIE REGISTRATION (注册课后电影活动)
 4月18日: CHOIR CONCERT (合唱团音乐会)
 4月26日: YEARBOOK ORDER DEADLINE (订购年册截止日)
 4月26日: 4TH GRADE CONCERT (4年级学生音乐会)
 4月30日: 3RD GRADE CONCERT (3年级学生音乐会)
 5月1日: AFTER SCHOOL MOVIE (课后电影活动)
 5月6-10日: STAFF APPRECIATION WEEK (教职员工感谢周)
 5月7日: 1ST GRADE CONCERT (1年级学生音乐会)
 5月9日: HERITAGE NIGHT (HERITAGE之夜)
 5月20-22日: 5TH GRADE CAMP (5年级学生音乐会)
 5月21日: KINDERGARTEN MUSIC CONCERT (幼儿园音乐会)
 5月22日: DINNING FOR DOLLARS
 6月12日: 5TH GRADE PROMOTION AND PARTY (5年级学生毕业典礼)
 6月14日: END OF YEAR CELEBRATION (学年结束庆祝活动)

SUNSET小学

4月5日: PARENTS AT RECESS (家长参加课休)
 4月25日: ART WALK (艺术活动)
 4月30日: EAGER READER TALLY DUE (EAGER READER TALLY截止日)
 5月1日: FLOWER SALE (卖花活动)
 5月3日: PARENTS AT RECESS (家长参加课休)
 5月6-10日: STAFF APPRECIATION WEEK (教职员工感谢周)
 5月8日: STAFF APPRECIATION LUNCHEON (教职员工感谢午餐会)
 5月31日: EAGER READER PARTY (EAGER READER派对)

中学和高中

BEAVER LAKE中学

4月16日: Eastshore Choir Concert (Eastshore合唱团音乐会)
 4月18日: Eastshore Band Concert (Eastshore 乐队音乐会)
 4月16日: Eastshore Orchestra Concert (Eastshore 管弦乐队音乐会)
 5月6 - 10日: Teacher Appreciation Week (教职员工感谢周)
 5月22日: NJHS Induction Ceremony
 6月4日: Spring Band Concert (春季乐队音乐会)
 6月5日: Coexisting with Carnivores
 6月5日: Spring Choir Concert (春季合唱团音乐会)
 6月14日: Career Fair (职业博览会)
 6月14日: Spring Fling
 6月14日: 8th Grade Party (8年级学生派对)
 6月18日: Half Day for Grading (半天的评分日)
 4月1 - 5日: Charitable Giving Week
 4月22 - 26日: We Take Charge Week
 5月6 - 10日: Staff Appreciation Week (教职员工感谢周)
 5月14日: NJHS Celebration and Induction Ceremony
 5月28日: Orchestra Concert (管弦乐队音乐会)
 5月29日: Band Concert (乐队音乐会)
 5月31日: Spirit Day

6月4日: Chorus Concert (音乐会)
 6月5日: Coexisting with Carnivores
 6月6日: Band/Orchestra Concert - 8th Grade (8年级学生乐队·管弦乐音乐会)
 6月7日: Spirit Day
 6月10日: 8th Grade Celebration Event (8年级学生庆祝活动)
 6月11日: 7th Grade Locker Clean Out (7年级学生清空储物柜)
 6月13日: 8th Grade Locker Clean Out (8年级学生清空储物柜)
 6月14日: 8th Grade Assembly (8年级学生集合)
 6月18日: Grading Day (评分日)
 6月20日: Carnival Day (狂欢节)

MAYWOOD中学

5月21-23日: Spring Book Fair (春季书展)

PACIFIC CASCADE中学

5月6 - 10日: Staff Appreciation Week (教职员工感谢周)

PINE LAKE中学

6月6日: Orchestra Spring Concert (春季管弦乐音乐会)

SKYLINE高中

4月3日: Blood Drive (献血日)
 5月18日: Prom Dance (舞会)
 6月13日: Class of 2019 Graduation (2019级学生毕业典礼)

ISSAQUAH高中

4月24日: Staff Appreciation Breakfast (教职员工感谢早餐)
 5月6 - 10日: Staff Appreciation Week (教职员工感谢周)
 5月18日: ACT or SAT Practice Test (ACT或者SAT模拟考试)
 6月1日: Senior Prom (毕业生舞会)
 6月6日: Second Semester 5K Run (5K长跑)
 6月13日: Class of 2019 Graduation (2019级学生毕业典礼)

LIBERTY高中

4月6日: Class of 2021 E-Cycle event
 5月24日: Senior Prom (毕业生舞会)
 6月11日: Baccalaureate in Landback Auditorium
 6月13日: Class of 2019 Graduation (2019级学生毕业典礼)

春季健康

随着天气开始发生变化，我们常常有清洁和以旧换新的冲动。春天不仅仅指清洁和重组-它也是我们打破旧习惯养成健康新习惯的好时机。

这里有5个帮助您在这个春季更加健康的小提示！

1. 尽量多喝水 - 随着天气开始变暖，在出门前要多喝水，让身体含有充足的水份。如果你不是特别喜欢喝水，可以尝试添加一些东西，比如黄瓜或冷冻水果。
2. 锻炼身体 - 充足的阳光，变长的日照时间是我们锻炼身体的绝佳天气。American Heart Association建议每人每周至少进行150分钟的中度运动，或75分钟的剧烈运动。
3. 多吃新鲜的水果和蔬菜 - 充分利用本季节提供的各种新鲜水果和蔬菜。健康的饮食应该每天包括新鲜蔬菜和水果。西兰花，青豆，绿叶蔬菜，西葫芦，花椰菜，卷心菜，胡萝卜和西红柿等蔬菜的热量低，纤维，维生素和矿物质含量高。每天尝试吃3至5份。水果也是纤维，维生素和矿物质的良好来源。你应该每天尝试吃2到3份水果。
4. 跟医生约时间体检 - 这是让医生为您进行年检的好时机。针对所有年龄段的定期健康检查不仅仅能起到良好的保健作用，还让您有机会更多地了解有益健康的习惯，咨询和社区支持服务，以及全面了解最佳的护理您和您家人一辈子的方式。您的医生会告知您他们需要久检测高血压，糖尿病和其他疾病的周期。
5. 重建关系 - 走出家门，探访您的朋友和家人。研究表明，良好，强大的关系有益于您的整体健康和幸福。与您喜爱的人一起度过一天，并安排定期郊游，享受美好的春天。

2019年华盛顿州麻疹疫情

许多家庭可能听说过华盛顿州Clark县/Vancouver市的麻疹疫情。虽然我们学区没有出现病例，但我们学校的护士正密切关注这一情况，并经常获得OSPI卫生服务主管的更新。如果您有任何疑问，请联系您学校的护士。

Kathy Keegan, Creekside小学助理校长



文化桥梁 (CB) : 请向我介绍一下您的职位和日常工作的情况 ?

Kathy Keegan (KK) : 作为一名助理校长, 我每天忙着与学生, 家长和老师密切合作, 以确保所有学生在校安全和快乐的渡过。我每天跟学生们打招呼, 欢迎他们的到来, 在教室里, 餐厅内, 在休息时间了解学生并与他们建立积极的关系。我通过参加与家长们的会议来支持他们的孩子, 与他们合作帮助他们的孩子在有需要时解决问题。

CB : 您为什么选择担任助理校长 ?

KK : 作为助理校长, 我每天都有机会与学生和家长一起工作, 这是我最喜欢的事情之一! 我得到校长的支持, 以确保学生在课堂上获得最好的学习机会。我喜欢看到孩子们在课堂上从最棒的老师那里学习知识。

CB : 您对Issaquah学区有学生家长有什么建议 ?

KK : 我可以给任何家长提供最好的建议, 寻找Issaquah学区提供的家长培训, 帮助他们了解我们学校和家庭可用的支持系统。我还鼓励他们参加学校活动, 包括回到Back to School Night, Parent Teacher Conferences, 放学后的PTSA家庭活动, 以及任何有助于他们与学校和教职员工建立联系的活动。

CB : 您最喜欢这份工作的哪一部分 ?

KK : 我工作中最好的部分之一就是了解我们的学生和他们的家人。我总是欢迎家长们来学校, 让我有机会了解并帮助及支持他们的孩子。通过这些经历, 我学到了很多关于

我们多样化的学生群体, 我们学校所代表的文化, 并且听过很多关于我们学生和家庭的精彩故事, 这些故事可以帮助我更好地了解我们的孩子并与他们一起学习生活。

CB : 请向我们介绍一些您自己的情况 ?

KK : 我和我的丈夫住在Newcastle市, 我们三个出色的女儿都在Issaquah学区的学校读书。您可能会在周末参加社区活动, 在当地商店购物或与家人一起外出就餐。我喜欢在我们精彩的Issaquah学区和社区工作及生活!

从事教育行业的时间: 15年

在Issaquah学区工作的时间: 9年

您最喜爱的书籍? Little House on the Prairie.

您最喜欢的食物? 墨西哥食物

您的第一份工作? Penguins Frozen Yogurt

您童年的偶像? Princess Diana

您最喜欢的旅游胜地? 夏威夷

关于您的趣事? 我有五个兄弟, 但却没有姐妹

教学艺术的温暖

作者：GARY ARTHUR
Issaquah Education Association 主席

这可能在您的身上发生过：您在您孩子的学校里做志愿者，您会看到一个老师的咖啡杯上面写着卡通字迹：“我最喜欢的三个教学内容：六月，七月和八月。”

我知道您可以想象这个杯子：里面刻有污渍；它放在工作人员房间的一个架子上，旁边是碎裂的，不匹配的碗，或许是它的伙伴，同样染色的杯子上写着：“作为老师很容易，就像骑自行车，除了自行车在着火，你的一切都在着火。”

这些杯子上的内容看起来不真实。以六月，七月和八月为例。除了我们通常在六月的第三周上学并且在8月中旬回到我们的教室布置东西之外，这其实是最好的月份。

作为一名教师，到1月中旬，大多数老师和学生已经跨越了那种尴尬的“相互了解”阶段。大家的工作时间更有成效。所有的课堂习惯都已经规范化了，我们更多的是学习科目，而不是如何通过数学小组交流，或者削铅笔。

寒冷的天气会让我思考的显然是温暖。
在学校里哪个地方比艺术室更温暖？不仅热爱艺术创作过程，还热爱体力。

Mr.Mark Moody是IEA的成员之一，他现在在Issaquah高中教授AP Ceramics课程。Mark自1995年以来一直担任教师，他曾说过在Issaquah高中教AP Ceramics课是世界上最好的工作。我看到他的一些学生在展示柜中的作品，我只想，在那个展示柜里，没有老师杯子上的陈词滥调，只有让人震惊的艺术作品：各种艺术雕塑。

Mr.Moody正在谈论他学生的艺术，并碰巧提到了一些事情：他的两个窑炉被Issaquah学校基金会资助购买，他学校的PTSA慷慨地为该计划提供了另外两个，以及一些迷人“窑具”我想象一下小沙发和毛绒椅子，但是他告诉我”这就是你把粘土放在架子上的艺术老师名词。”

他有四个可供他学生使用的窑炉。他解释说，拥有这样的资源使他能够深入学习：学生能够在艺术中探索科学；试验烧制温度以及影响艺术的其他变量。

去年，Mr.Moody的一名学生获得了一项“Judges’ choice奖”，它是一件结合了面料和陶瓷的作品。织物中的蓝色和白色类似于波浪，绿色的织物像海藻一样，其中六条蓝色和灰色的陶瓷鱼似乎在不经意地游泳。这是一件惊人的作品！我想衷心地向您推荐，通过搜索“First Tide，OSPI艺术展，Issaquah高中”来看看这部惊人的作品。

他告诉我，他的学生继续攻读环境科学和艺术学位。我发现这非常鼓舞人心 - 通过资源和Mr.Moody以及为学校购买这些窑炉的能力做出贡献的许多家长的承诺，我们培养出能够创造艺术的孩子，让我们以独特的眼光看待世界和其他事物的方式。虽然这只是一个窑炉的温暖文字被用来表达美丽和奇迹，但PTSA将这些资源带给Mark Moody这样的老师的能力本身就是如此温暖。虽然我永远不会说教育工作者也不喜欢七月下午的热情，当他们正在进行填字游戏或与亲人一起徒步旅行时，在这些冰冻的教学艺术的温暖中有很多值得说的。

所以从老师到您，请理解我们社区提供的资源，如窑炉和窑具。这些资源可以在我们的课堂上实现伟大的事情。

感谢社区的合作伙伴们！



WELLS
FARGO



Cultural Bridges为Issaquah学区的家庭提供服务，帮助家长更好地参与学校生活，引导学生取得更大的成功。

我们为您提供支持与指导，组织家长/学生活动并出版包含六种语言的季刊杂志。



Sammamish 市

Ukelele Jam

时间：4月6日和5月4日，周六，下午3:00-4:15

这是一个8至108岁的节目！（8至12岁的孩子需要有成人陪伴他们）在Ukulele琴弦上一起学习 and 播放歌曲！带上你自己的Ukulele弦琴，然后出现在Sammamish图书馆（825 228th Ave SE）。活动会提供琴谱。如果您需要借用乐器，请提前一个月在线注册。如有任何问题，请联系Sara Jensen：sjensen@kcls.org。

Renton 市

The Bunny Hop

时间：4月19日，周五，晚6:00 – 8:00

打电话给所有想要去舞池的家庭！是时候去舞池了！现在是“Bunny Hop！”的时候了。

在Renton图书馆（100 Mill Ave South）享受一系列音乐，由一些明亮的兔子带领的舞蹈以及饮料和点心。请记住带上您的相机。这肯定是一段美好的时光。对于住在Renton的家庭，收费为12美元，那些不住在Renton的家庭，收费为14美元。报名截止日期是4月12日，先到先得。

Create a Jeweled Dragon Egg

时间：5月7日，周二，下午4:30 – 5:30

此活动适用于Renton图书馆（100 Mill Ave South）的5至18岁儿童。传说龙是从蛋里出生的！创造一个美丽的，独一无二的纹理雕塑蛋（可能是一个来自龙的蛋）。先到先得。活动由Johannes Quilitz主讲。

The Dogs in Space Show

时间：6月25日，周二，下午5:30 – 6:15

Renton Farmer's Market（233 Burnett Ave South）的家庭计划，欢迎所有年龄段的客人。您知道狗和动物是第一个到太空旅行的吗？了解一些太空及银河系的知识。活动由Eric Herman和Puppy Dogs主讲。

Issaquah 市

Coexisting with Carnivores Event

时间：4月20日，周六，下午2:00 – 4:00

欢迎参加Issaquah图书馆（10 W Sunset Way），一个针对家庭的活动。孩子们和他们的家人可以在这里了解当地的食肉动物以及我们在Issaquah市与他们分享的亲密关系。活动免费。

Summer Reading Kick-Off

时间：6月20日，周四，下午3:00 – 5:00

欢迎参加Issaquah图书馆（10 W Sunset Way）的夏季阅读及庆祝活动。这是适合所有年龄段的活动。

Newcastle 市

Ponte El Ritmo: The Big Bang Show

时间：6月26日，周三，中午11:00 – 12:00

Newcastle图书馆（12901 Newcastle Way）的家庭计划向所有年龄段的人开放。来自世界各地的人们通过音乐来共同庆祝。您可以在这里学习西班牙语和葡萄牙语的简单曲调、节拍、游戏和舞蹈。活动由Elspeth Savani和Jeff Busch主持。

英语作为第二语言的课程

您可以在King County图书馆与经验丰富的讲师一起学习英语语法，阅读，写作和会话技巧。课程是免费的。

-Renton图书馆

地址：100 Mill Avenue South Renton WA 98057

时间：周二，下午12:00-3:00

-Sammamish图书馆

地址：825 228th Avenue SE Sammamish WA 98075

时间：周一，上午10:30-12:30

-Issaquah图书馆

地址：10 West Sunset Way Issaquah WA 98027

时间：周四，晚6:30-8:30

以下是其他提供免费ESL课程的地方：

-Jubilee Reach ESL Program

地点：Sammamish Presbyterian Church

地址：22522 NE Inglewood Hill Road,
Sammamish WA 98074

社区成员可以免费享用这个服务。课程提供三个级别的ESL课程和会话训练。时间为周一和周四上午9:30-11:00。欲了解更多信息，请致电（425）868-5186。

-Renton Technical College

地址：3000 NE Fourth St · Renton · WA 98056

校内课程的时间分为早上（上午8:00-11:00），下午（11:30-2:30）和晚上（6:00-9:00）。他们还在其他地方提供课程，如Bellevue图书馆和El Centro Rendu或Renton市中心的RTC。

欲了解更多信息，请通过dtully@rtc.edu或(206)880-1704与Debbie Tully联系。

您的身份框架是什么？

作者：ALICIA SPINNER

就我而言：我是一位四十四岁的女人，有两个漂亮孩子的骄傲的妈妈，美国企业家的妻子，单身母亲的独生子女，在床上睡了十七年的女人的孙女（大多数时间，我都会参与照顾她，尽管她有病，却从不抱怨），社区志愿者，导师，脊柱侧凸和慢性疼痛病人，前天主教徒，墨西哥人，拉丁裔，西班牙裔，美国人，Issaquah市市民.....

我通过所有这些身份探索这个世界。那您呢？

Rosetta Lee在韩国的一个小村庄长大，现在的身份是多元化，包容性和公平性等方面的国际专家。Parenting With Identity in Mind是她去年1月通过ParentWiser提出的谈话名称。

Ms. Lee谈到了身份和文化的各个方面，并将内部身份标记为：种族，年龄，宗教，性取向，性别，能力，种族，社会经济地位等。作为外部身份，她列出：我们居住的地方，我们来自于哪里，语言，外观等。

即使有些东西我认为不再是我的一部分，但事实上它们一直存在。我们所经历的一切都在我们身上留下了痕迹。即使我不是天主教徒，而且我不同意他们的大多数规则，但可以肯定地说，我在幼儿时期被教导的这种信仰的一些价值观，今天仍然伴随着我。

身份框架就像相框或镜头。我可以拥有一个完整的视野，但只要我周围有一个特定的框架，我就会看到一些不一样的东西。

Lee解释了，我们如何生活在一个不断重述的世界中，如果我们以不同的方式看待事物，我们的工作就是争论，直到我们发现哪些事实是正确的。她相信所有这些真理都是有效的，并且跨越这些差异进行互动以了解整个情况和真实情况才是最重要的。

Lee要求父母鼓励年轻人了解身份如何阻止人们看到整体情况的能力。我们的身份框架可以让我们相信，我们不能或不应该一味追求自己想得到的东西。有一种观点认为，当你是一个团体的成员时，你应该采取相应的行动。当我们的行为不符合我们团队的价值时，我们会感到很难过。例如，如果你恰好是拉丁女人，你不必觉得自己一定要有一个大家庭或知道如何跳舞！

Lee谈到了我们身份的所有部分是如何与自己相吻合的，并且只要我们真实地体现它们，我们就会在心理和身体各方面更加快乐。这正是我们需要在年轻人中灌输的积极和坚定的认同感的原因。如何教育我们的孩子，可以在他人身上培养积极的自我认同。他们是怎么做到的？通过注意他人的身份框架并发表积极评论来实现。

教育您的孩子不仅可以简单地注意到他人的身份框架，但重要的是要与他人分享。例如，小学生看到她的朋友在自助餐厅吃寿司，应该赞美她是多么幸运有一个知道如何准备这种食物的妈妈；或者中学生表达他想要像他的朋友一样是会说双语的人；或者要求被邀请参加她的朋友每年享受的特别节日庆祝活动的高中青少年。

这就是Lee如何建议我们在孩子身上创造积极的自我认同，以及如何教导他们对他人产生积极的影响的言论。最终目标是创建具有包容性，支持每个人的成功的社区。

如果您有任何疑问或想了解更多关于Lee的工作，请访问：<https://www.slideshare.net/leerosetta>

影响选择

如何在社区中预防药品的滥用？

美国正面临着处方药opioid and heroin epidemic的滥用。华盛顿州每年有近1,000人死于opioid 和 heroin epidemic的过量服用。更多人则有着对opioid成瘾，或使用障碍的困扰。

在华盛顿州：

- 超过80%的海洛因使用者最开始使用的就是处方类的opioid。他们通过医生治愈运动或意外伤害所开的处方，或家人及朋友的药柜获取药物
- 药物过量是导致意外死亡的最重要原因，超过了车祸和凶杀案
- 约12%的青少年是处方药滥用者。值得庆幸的是，Issaquah学区年轻人滥用药物的比率要低很多
- 目前增长最快的药物过量受害者群体是50岁或以上的人

请将药物储存在安全的地方

许多老年人因慢性疼痛或其他长期疾病，能够合法使用opioid。为了保护您家庭中的年轻成员免受意外中毒，并保护自己免受外人盗窃或故意虐待的风险，警方和卫生官员建议您将opioid类药物存锁在安全的箱子里。

您可以在当地药店，亚马逊网站和其他商业网点购买数十种小型密码箱，它们的价格通常在25美元左右。



请合理处置药物

您可以将过期，不需要或不想要的处方药物送到位于Issaquah，Sammamish和Newcastle警察局以及Issaquah和Sammamish QFCs内的投递箱里。此外，您现在还可以在Sammamish，Issaquah和Newcastle公共图书馆获得邮寄信封，将不需要的药物放入信封中，密封后放入任何邮箱内。所有投递箱和邮寄信封均是免费的。有关安全处置药物的最新更新，请访问 <https://kingcountysecuremedicinereturn.org/>

屡获殊荣的医疗保健系统

提供初级和紧急护理服务
诊所遍布整个大东区。



OVERLAKE | MEDICAL CENTER
& CLINICS

overlakehospital.org

BELLEVUE

ISSAQUAH

KIRKLAND

NEWCASTLE

REDMOND

SAMMAMISH

我的彩色生活

作者：NADA ALWARID



我在伊拉克的巴格达出生长大。当时正在读小学的我，有一天晚上做了一个奇怪的梦。在梦里，我正向台下的观众用英语发表演讲！我惊讶却也很高兴地醒来，希望我真的能流利地说英语。从那时起，这个梦就一直伴随着我。当时的我以为这只是自己的白日梦。但当我们在1990年第一次海湾战争爆发后离开家时，我的梦很快就成为了现实。

我们之所以选择加拿大，是因为我的叔叔从十几岁起就住在那里，他帮助我们获得了签证。我在温哥华不列颠哥伦比亚省完成了高中和大学的学业，然后在2001年被微软招聘到西雅图工作。

在伊拉克，我只认识我的同类人 - 伊拉克人。在加拿大和美国，我遇到了许多来自不同背景和种族的好朋友。我有幸生活在这样一个拥有多元化的邻居、朋友和社区成员的地方。我对这美好的现实生活心存感激！

在“古兰经”中，有一首美妙的诗歌讲述了我现在所处的现实：“人类，我们确实是从男性和女性中创造了你们，并使你们成为可能彼此认识的民族和部落。的确，在上帝眼中，你们中最高尚的人是你们中最正直的人。[第49章：第13节]”

我是一名穆斯林妇女。穆斯林有不同的种族和民族。我碰巧是阿拉伯种族人。我被自己信仰的无瑕疵信条所教诲。我的信仰指示我质疑事物并寻求答案，而不是盲目地跟随别人。这一传统告诉我们，人人生而平等，都有自由意志。

就个人而言，我认为心中充满信仰是一种福气。这是一种让人类变得扎实和居中的方式。但是，除非特殊场合，否则我通常不会谈论宗教。不幸的是，在今天的世界上，“宗教”一词带有负面含义。然而，伊斯兰教是我存在的核心。我喜欢有原则的干净、正直、受尊重的生活方式。在我们的传统信条中，有一句伟大的谚语体现了我们应该如何行事。它写道：“传播和平，喂养人，祈祷”。

穆斯林传统以建立社区为中心。因此，自我管理的同时需要考虑到您对周围人选择的影响。您的指导原则必须始终如一：这将如何影响我的社区和我周围的人？它会帮助还是伤害其他人？

我尊重，欣赏，并且总是渴望了解他人的信仰体系。我们世界的美丽在于我们持有不同的信仰。我们是不同的，但在呼唤同样的基本原则时却如此相似：生命，自由和追求幸福。我们只是碰巧将不同的彩色道路带到同一个目的地！

认识您的穆斯林邻居

加入社区讨论，互相学习，建立跨文化的关系。通过非正式的面对面交谈，参与者将更好地了解各行各业的穆斯林人们的经历，作为邻居参与并直接了解穆斯林人群，而不是简单通过媒体或互联网上呈现的内容。

King Country Library System与穆斯林Community Neighborhood Association合作开展以下活动。

每个月的第一个周六，时间1:00-2:30
Bellevue图书馆, Room 1
地址：1111 110th Ave NE, Bellevue

Topics of Conversation:

4月7日: 伊斯兰教中的妇女
5月5日: 什么是斋月？
6月2日: 伊斯兰恐惧症

阿拉伯节

8月10、11日，周六，上午9:00 - 3:00



在西雅图中心 (305 Harrison St) 举办免费活动。节日将包括音乐、美食、儿童活动、展览、讲故事、时装秀等。

巴基斯坦 - 加拿大和穆斯林家庭经历

作者：NOREEN AWAN
Discovery小学学生的妈妈和PTSA主席

我的丈夫，两个孩子和我大约7年前从加拿大搬到了华盛顿州。搬过来不久后，我们选择在Sammamish来定居并抚养我们的孩子们。Sammamish及其周边地区为我们提供了一种社区感，对其他家庭的包容和对户外活动的热爱。短短的时间里，我们就喜欢上了这里。

作为第一代巴基斯坦裔加拿大人和穆斯林，我们尊重自己的遗产和信仰。对我个人而言，在社区内发展友谊和联系非常重要；在相互尊重，理解和善良的基础上建立关系桥梁。如今，作为Discovery小学PTSA主席的第二年，我有更多的机会分享自己的文化和信仰，并了解其他人。

去年，一群穆斯林家庭聚集在一起为工作人员提供午餐，庆祝斋月的开始，这是一个斋戒，祈祷和慈善的斋月。我们分享来自世界各地的食物，并提供有关斋月意味着什么以及一个穆斯林家庭庆祝这个假期的典型日子的信息。我们觉得这是一个好机会，可以提供一些关于斋月的见解并向其他人回答任何问题。这是一个受到热烈欢迎并被大家喜爱的活动。在午餐和课休时间，我的儿子被邀请到办公室休息，他可以看书和玩游戏。这是一种令人难以置信的亲切和善良的方式。

PTSA的年度多元文化之夜是另一个写照，数百个家庭参加了美食和文化之夜。对于员工和家庭来说，看到孩子们分享生活的另一面，这是一个绝佳的机会。我们都愿意帮助他们庆祝这一活动。

可悲的是，对于我们能够分享的所有美好事物以及我们所做的努力，总有一些令人沮丧的时刻。例如，当我的儿子被告知我们可能会被送回加拿大或者更糟糕的是，“被踢出去”时，我们必须与我们的孩子进行坦率的对话。这些是我确信大多数父母不需要与他们孩子进行的对话，但他们清楚地提醒一些人所持有的潜在恐惧，疑问和怀疑。

无论这些情况如何令人失望，还是存在更多同情和理解的行为。Discovery小学的负责人Marti Shefveland女士及其员工充分了解我们学校的多元文化结构，并努力创造一种基于学生，员工和家长的尊重，包容和善意的学校精神。事实上，去年，政府成立了一个家长小组，帮助员工培养文化能力，以更好地支持Discovery小学所有学生的教学和学习。

我和我的家人将在各个方面继续成为社区的积极成员，参与尊重多样性的健康对话，并帮助改变误解。Discovery小学是多元文化主义的一个很好的例子；在不同的语言，文化和宗教共存的地方茁壮成长。



穆斯林信仰和头巾

作者:ANNIE HASSAN

2016年10月，我们从新泽西州中部搬到Issaquah市，我们的三个女儿Rakiya·Arfa和Roha，兴奋地开始了在西海岸的新生活。基于巴基斯坦背景与穆斯林信仰和头巾（女性的伊斯兰头巾），我们当然在人群中脱颖而出。然而，我们在这里得到很多新朋友的不懈支持（其中许多人，起初对巴基斯坦或伊斯兰教并不了解），使我们感到温暖和安全。

很快，这是我们在Issaquah市的第一个Eid-ul-Fitr（想想圣诞节，但没有圣诞老人和圣诞树，持续三天）。在新泽西州的乡镇，我们有一个非常大的穆斯林群体，所以开斋节是一个正式的学校假期，但在这里我们也会自己休息一天，与家人和朋友一起庆祝开斋节。

Eid-ul-Fitr是农历新月的开始，名为Shawwaal，它标志着斋月的结束，这是一个30天的时期，我们每天从黎明到黄昏禁食（不吃不喝，甚至不喝水）。我们的目的是提醒自己，与不幸的人相比，我们有多幸福能够随时获得食物和水。在斋月期间进行的宗教活动是斋戒，Suhoor（黎明前用餐），Iftaar（黄昏时吃饭），慈善和背诵我们的圣书“古兰经”。我们的大女儿Rakiya喜欢喜欢在斋月期间上学。她说，她的朋友非常理解和支持她，她的一个朋友甚至在上学期与她一起禁食，所以她不觉得自己被遗忘。这表明我们正在培养孩子的文化意识。重要的是我们要保持这一点，同Issaquah市这样一个美丽多样化的社区共同继续成长。我们的二女儿Arfa在她的课堂上介绍了斋月，我们如何练习禁食和庆祝Eid-ul-Fitr。

根据传统，开斋节的开始是穿着新的和华丽的礼服，去清真寺提供特殊的开斋节祈祷。然后我们与家人和朋友共度美好时光，享受盛大的节日。孩子们非常兴奋，因为他们从成人那里得到了很多礼物。我们的第二大庆祝活动是Eid-ul-Adha，在Eid-ul-Fitr之后的2个月10天庆祝。它以同样的方式庆祝祈祷，然后与家人和朋友一起享受盛宴，但这次没有禁食。

23

Hijab是一个阿拉伯语，意思是障碍或分区。它与谦虚的原则有关，这包括男性和女性的行为以及着装。但是，Hijab这个词的常用英语用法是一些穆斯林妇女在青少年时期所戴的面纱。但是，如果您是我们学区的学生，并且您改变了您的外表，会发生什么呢？

Issaquah中学6年级学生Arfa Hassan说：

“当我第一次在6年级的时候戴头巾时，我担心人们不再认同我了，但后来我很高兴他们认出了我的脸。在6年级开学的第一天，我班上的朋友们很想知道我是否选择戴头巾或是否被迫这样做。我告诉他们这是可选的，我之所以选择它，是因为我觉得这样做很舒服，而且我觉得我的身份是穆斯林。总的来说，我喜欢戴头巾！”

Issaquah中学8年级学生会主席Rakiya Hassan说：

“起初，我在Issaquah学校戴头巾时很紧张。这是一个完全不同的地方，我不知道人们会对此有何反应。然而，随着时间的推移，我意识到我被接受了，这让我对自己更加自信和自豪。当然，未来也许还会遇到一些挫折，但我相信自己能够更好地解决它们，因为我得到一群好朋友的支持。”

Issaquah Schools Foundation

NOURISH

EVERY MIND



第二十一届 午宴

2019年5月3日, 周五
中午12:00-1:00

地点: Meydenbauer Center
11100 NE 6th Street
Bellevue, WA 98004

主持人
Molly Shen, Komo 4 News

宴会入场时间为上午11点
许多项目会在此展示,
包括红酒及其他。



您可在Meydenbauer Center
停车场内付费停车。

Golden Apple Sponsor 午宴

您的支持 将成为学生 们成功的关键

体验捐赠者的正能量
倾听学生及教职员工的励志故事

今天就来注册吧!

isfdn.org
425-391-8557

第六届早宴

2019年5月14日, 周二
早7:30 - 8:30

地点: Eastside Church
24205 SE Issaquah Fall City Rd
Issaquah, WA 98029

主持人
Molly Shen, Komo 4 News

早宴入场时间为早7点
宴会提供自助餐,
联谊等活动



The Nourish Every Mind 拍卖
您可在4月19-29日,
通过网上链接参与拍卖活动

Golden Apple Sponsor 早宴

