



# Cultural Bridges

帮助家长了解Issaquah学区的相关信息 CHINESE



## 创新教育

第3页

如果你不上大学,  
就将与番茄酱,  
和芥末酱为生

第10页

致所有白人和  
非白人家庭

第18页

尊敬的读者朋友们，

在这前所未有的时刻，家长，教育工作者和社区成员为确保孩子们继续安全地接受高质量的教育所表现出的毅力，才能和同情心深深地打动了我。我知道这条路走起来并不轻松，要实现具有包容性和公平性的在线教学，我们仍有许多工作要完成。我们生活在对未来不可预知的时期，尽管如此，仍希望在最黑暗的云层周围可以找到一丝光明。对于某些孩子来说，这可能是发现挖掘自身才能与激情的新途径。通过自己的直觉以及好奇心和反思能力，思考对他们有启发性的活动，从而找到通往成功和幸福生活的道路。

正如Gibson Ek高中的学生Nathan Graham在第10页中所表述的那样，这些发展是探索及选择的时期。Graham对误导学生的虚假希望，例如要他们承担沉重的债务和可能不太幸福的未来而感到担忧。他很乐于分享自己的想法，并且认为孩子们可以将Gibson Ek高中作为未来择校的选择之一，这表明我们学区正在不断努力激发创新一代，掌控自己的成功之路。

我们一直在努力提高文化多样性。正如Lorna Gilmour在第5页上解释的那样，学区已经意识到学生人数的变化。目前，我们约有50%的白人学生和50%的其他族裔学生。学校工作人员致力于提高他们的文化意识，并为父母提供了出色的平台来发挥自己的作用。有关如何通过自己的方式方法和对话来增强孩子自我意识的建议，请参阅第17页。Caprice Hollins博士为每个人都能通过包容和尊重差异而受益的社区提供了发展文化能力的框架。她指出的工具之一是，了解他人如何在我们社区中生活的重要性。

《文化桥梁》杂志不断发表有关不同文化团体的Issaquah学区家长的文章。在本期杂志中，我们听到一位母亲的心声，她为我们详细的描述了在Issaquah学区作为美国犹太家庭的感受（第20页）。

《文化桥梁》杂志致力于帮助学区填补空白，并且在Marisol Visser的领导下取得了巨大的成功。10月开始，她将辞去Issaquah市的工作。我们将永远感谢她的付出。我个人很高兴能够与Marisol并肩工作了这么多年。但是我知道我们将继续以一种或另一种方式合作，使我们的社区对具有各种各样背景的人更具包容性。引用Marisol的话说：“离开使我十分伤心；这是一个伤心的离别时刻。我曾将自己的全部投入到这个项目里，我相信这充满潜力的项目将继续为您带来更加美好的生活。”

我在此高兴地宣布，我将成为下一任《文化桥梁》杂志的项目经理。我将竭尽全力将Marisol创造的辉煌延续下去。毫无疑问，我对所做的工作充满激情和热爱，对于Issaquah学校基金会继续支持我们的多元化社区深表感谢。

希望您也能找到启发自己的事物！祝您有个美好而有趣的秋季生活！

Alicia Spinner



**ALICIA SPINNER**  
项目负责人  
alicia@isfdn.org

**KELLY BURCH**  
封面设计

**LIZ ST. ANDRE**  
英语主编

**NANA TSUJINO**  
日语编辑

**NORMA RODRIGUEZ**  
西班牙语主编

**SEONYOON KO**  
韩语主编

**TRAM PHAM**  
越南语主编

**YANA ALENTYEVA**  
俄语主编

**YINGYING CUI**  
中文主编



请在 Facebook@  
CBforeducation投  
上您宝贵的一票。



Issaquah学校基金会	3
Issaquah学区	5
幼儿园	6
小学	7
中学	8
高中	8
日历表	12
滋养网络	15
文化交流	17



**Cultural Bridges**

Issaquah Schools Foundation

为各种文化背景的家庭，  
他们的孩子，  
Issaquah学区和社区建  
立良好的关系。

这本杂志通过  
Issaquah学校基金会的  
文化桥梁项目计划  
为大家提供学区资源。  
我们衷心感谢那些读者，  
家长和像您一样的社区成员  
为我们捐助！  
如果您想了解更多捐赠信息，  
请访问：[isfdn.org](http://isfdn.org)

如果需要本杂志的PDF 文档，  
请发邮件至 [culturalbridges@isfdn.org](mailto: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，日文）。

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。



## 为您孩子的班级提供资助

感谢您对Issaquah学区的信任和支持！过去这33年中，Issaquah学校基金会一直在利用资源帮助学生实现愿望。在这充满挑战的今天，我们仍然坚定地执行为学生服务的使命。您的孩子值得拥有最好的教育！为了应对Covid-19大流行病带来的挑战，Issaquah学校基金会正在为满足学生和教师的新需求而不断做出调整。

- 在经济困难时期，我们通过与社区合作伙伴合作，为学生准备了1,000多个背包，提供适合不同年级学生的学习用品，同时为面临粮食短缺的家庭寻找食物来源，从而满足学生的基本需求。
- 基金会认为，公平获得教育资源是学生成功的关键。在对技术和线上资源的大量需求下，我们通过提供耳机，小书桌，为Clever和Canvas学习平台提供登录服务以及为K-12年级学生提供重要的在线写作和阅读工具。AZ是RazKids的小学生应用软件，Newsela是中学生应用软件。
- 我们意识到通过提供资源来减低学生学习的难度。通过与学区的紧密合作，我们正在创建面对面和/或虚拟教学的支持方案，以帮助减轻个人学习压力和家庭作业负担。我们网站上的育儿工具箱为您提供有用的资源，艺术支持（包括课程）以及更多帮助家长及学生学习的信息。
- 学生和家长的心理和情感缺失令人担忧。通过为演讲者和讲习班提供资金，对学生和父母进行舒缓压力的教育，解决诸如压力，焦虑，预防自杀和种族创伤等关键主题。
- 资助教师津贴，对教职员工进行专业发展培训对于帮助学生以创新的方式在远程和面对面的课堂学习至关重要。同时帮助他们精通“Seesaw”软件，“Canvas”软件，“MS team”软件的使用。为他们提供有关公平，文化能力和种族创伤方面的在线培训。



### 申请援助基金

Issaquah学区的教师，教职员工和行政管理人员可以向Issaquah学校基金会申请基金，从而改善学生的学习环境并满足教育改革的需求及计划。

欢迎家长和PTSA成员在被批准的情况下代表教师/教职员工申请援助基金。  
基金申请目前已关闭，新的申请将于11月重新开放。





# 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](http://www.swedish.org/issaquah-kids)



**SWEDISH**

Issaquah

# Parent Panels 项目计划

作者: Lorna Gilmour  
Issaquah学区公正与家庭伙伴关系专家

Issaquah学区的文化背景越来越多元化。当我2001年刚开始在学区工作时，2001年，Issaquah学区约有85%的白人学生和15%的其他族裔学生。如今，我们学区大约有50%的白人学生和50%的来自其他种族的学生。



为了适应学生比例的这种变化，Issaquah学区一直通过培训来提高教职员工的意识，知识和技能，以确保他们具备更强的文化教育能力。我们约有90%的老师是白人，并且主要拥有美国的教育经验，这种多元化为学区的教师提供了更多了解其他国家学校教育系统的机会。

教师通过学校的专业发展培训（通常在每周三，针对所有教职员工）获得更多文化意识和知识。Issaquah学区的各个学校已经设立了Parent Panels项目计划。Parent Panels项目计划由在其他国家（例如中国，印度，韩国，墨西哥，哥伦比亚，丹麦和乌克兰）接受过K-12年级教育的父母组成。

通过“Parent Panel”项目计划，家长回答有关教育方面的问题，并讨论其他国家的学校教育系统，家长和老师之间的沟通方式，课堂和学校行为的规范；以及其他国家/地区的家庭作业，测试和评分标准等情况。这些信息对于教师文化意识的提高非常有帮助。

例如，很少有老师（除非他们在另一个国家长大）了解许多亚洲国家非常普

遍的排名系统。当父母与老师谈论“我的孩子成绩如何？”或“我的孩子在班上是怎样的排名？”时，双方关于为什么要问这样一个问题存在文化上的脱节。在美国，学校不会按所有课程的累积百分比对学生进行排名，并且不公开学生的个人成绩。

我们曾讨论过另一个例子，与其他许多国家/地区相比，美国在课堂参与方面的做法有所不同。在美国，教师会鼓励学生积极参与学习，提出问题，接受批评和讨论所呈现的内容。这种互动的目的之一是帮助学生掌握如何学习的能力。但是，在许多其他国家/地区，教育则涉及获得知识本身，学习相关事实和信息，然后在期末考试中测试所学过的知识。课堂讨论和提出质疑在其他国家并不常见。在某些国家，学生需要时刻保持安静，不能随便提出问题。否则，将被视为不尊重他人的表现。

Parent Panels项目计划使教师对许多不同文化背景的家庭有了更深入的了解。这种理解和知识储备帮助他们获得指导 学生学习，并与家长良好沟通的技能。父母与教师之间彼此的交流也会帮助建立信任关系。

参加“Parent Panels”的家长普遍反映，这是帮助他们更好地了解了美国学校教育体系的好机会，减少他们与美国学校之间的脱节之处，并能与老师进行更好的沟通。如果您想参与其中的某个讨论，请发送电子邮件至：[gilmourl@issaquah.wednet.edu](mailto:gilmourl@issaquah.wednet.edu)

## Parent Panels 研讨会时间表

Beaver Lake中学 - 11月18日 8 am

Creekside 小学 - 3月 24日 2 pm

Grand Ridge小学 - 1月20日 2 pm

Newcastle小学 - 4月 14日 2 pm

如果您孩子所在的学校并未出现在以上时间表中，但仍希望参与其中的讨论，请给Lorna Gilmour发送电子邮件，邮件地址：[gilmourl@issaquah.wednet.edu](mailto:gilmourl@issaquah.wednet.edu)。



# 如何帮助您的孩子成为双语学习者的小提示

作者：Jill Klune, NBCT, RPCV  
Issaquah学区二级ELL专家

帮助孩子学习多种语言时，迈出第一步的关键就是要了解Issaquah学区的一些常用术语。

- **ELL**: 英语语言学习者。
- **Multilingual learners**: 正在接受ELL服务的学生，双语学习者（Clark和IVE，幼儿园课程）；没有接受ELL服务的双语学生。
- **Oral language development**: 在许多不同环境中练习口语和听力技能；专注于有意义的交流。
- **Social language**: 基本的人际交流；非正式语言，更常用于同伴和家庭的交流。
- **Academic language**: 学术语言；用于阅读和写作的正式语言，以及职业术语。
- **Asset**: 一种心态，侧重于尊重学生在各种情况下使用语言的资本，可能包括跨语言的翻译（而不是将语言发展视为一种缺陷；即，“学生英语水平太低了\_\_\_\_\_”。
- **Translanguaging**: 通过集成多种语言（通常同时进行）而进行交流的过程。它将根据每种语言的个人熟练程度和舒适程度而有所不同。


## 提问：我怎样才能更好地帮助语言学习者？

回答：通过对话为学生提供交流学习和其他需求的机会。这支持了[社会和学术]口语发展，自我倡导，语言选择和双语能力发展的目标。按照学生的指导来确定使用哪种语言（如果您自己会说多种语言，则尤为重要）。

## 问：作为支持学生成功和语言发展的多语言家庭，我们能做的最重要的事情是什么？

答：以您的母语阅读。这将转变为双语和双语。这包括谈论您用母语阅读的内容，用母语大声朗读（轮流在读者之间交替显示）。

另外，以您的母语进行有关学生在学校学习的内容的对话。这对于提高两种语言的社交和学术语言能力非常重要。这样可以建立大脑联系，从而支持英语学习学术语言。作为精通您母语的人，这是一种独特的支持，只有您才能提供给您学生。



请用您的母语为孩子阅读书籍，这将帮助他们成为更好的读者！

# 以下是如何访问Clever和SeeSaw的一些说明



Clever是面向小学生（幼儿园到5年级）的在线网站。Clever删除了记录用户名和密码的功能。

为了支持远程学习，所有老师在Clever中都有一个页面来指导和管理学生的学业。Clever提供各种程序的访问权限。

通过Seesaw/Teams直播和录制的课程及作业辅导视频为您提供了便利的学习机会。

Clever为您提供访问Zearn（数学）、Quaver（音乐）和其他教育技术工具的权限。每位学生都有一个Clever账户，登录Clever以后，就能访问其他项目了。学生的登录用户名是姓的前四个字母加上名字的前三个字母再加上毕业年份的后两位数。

举个例子，一个学生的姓名是John Smith，将于2030年毕业，他的用户名是SmitJoh30  
如果您忘记密码，希望重新找回，请联系您孩子的老师。

如果您对Seesaw有任何疑问，请访问以下网址  
<https://www.issaquah.wednet.edu/district/departments/Technology/elementarylogin>，或联系您孩子的老师。

在Clever网站，点击Seesaw图标。



## Seesaw是什么？

Seesaw是我们学区的远程教育网站，学生可以查看教师通知、查看发布的视频、添加日志内容，以及完成相关作业。  
学生在Seesaw完成作业后，教师和家长可以登录并查看他们的成果

## 学生如何查看班级网页？

学生可以通过使用自己的账户访问班主任教师的Seesaw，以及音乐、体育和图书阅读课。  
学生应选择需要参加的具体课程，这很重要。

在Seesaw： 点击左上角学生的姓名，点击具体的课程名称

## 学生在Seesaw可以做什么？

- 使用Seesaw学习工具在日志内发表内容
- 查看和完成任务（教师安排的“作业”）
- 查看教师的通知
- 点评他们的工作

## 什么是分配的作业？

教师可以向您的孩子分配具体的作业  
每个具体的班，如果有需要完成的作业，学生会看到相关通知。

\*这个通知不会在家长的App中显示。

## 完成一个活动

- 学生点击“Activities”，查看所在班级分配的具体作业。
- 点击+Add Response（意思是添加回应）
- 阅读/听取作业说明。
- 完成作业。
- **一定记得点击绿色的对号（位于工作的右上角），把作业提交到日志。**
- 如果您使用上述说明发表了内容，但是看不见发表了什么，很可能是教师还没有审查您发表的内容，但是教师会审查的。

## 学生可以怎样展示自己的作业成果？

学生可以使用多种工具展示自己的作业成果。  
有时候Activity（作业）本身会提供具体的发布说明，或者学生可从以下工具中选择：

- Photo（照片）：学生可以拍照并发布照片
- Drawing（绘画）：学生可以绘画或书写，就像在白板上一样
- Video（视频）：学生可以拍摄并发布视频
- Upload（上传）：学生可以上传已经制作的内容，比如照片或视频
- Note（笔记）：学生可以输入信息并发布
- Link（链接）：学生可以发布一个链接，链接到其他内容
- **点击绿色的对号，把作业添加到日志**



如果对Seesaw有任何疑问，请联系您孩子的教师。  
在您的帮助下，我们将继续创建终生学习者的学校社区。

改编自Robin Wall创建的文件

# CANVAS



Canvas是Issaquah学区为6至12年级学生设计的学习管理系统。通过Canvas，学生可以访问所有课程，上交作业，并与他们的老师和同学取得联系。

### 学生登录Canvas

学生登录Canvas的用户名与您学校网络/计算机登录名相同，

即：您姓氏的前四个字母，  
您名字的前三个字母，  
您毕业年份的后两位数字

例如：Jane Smith的用户名为smitjan26  
密码：7位学生证号+ ISD

### 父母如何登录Canvas

父母在“Canvas”系统中具有观察员的角色，该角色被允许访问以查看学生的课程。

用户名：在Skyward中输入您的电子邮件作为用户名。

如果您是第一次登录？请单击“忘记密码”，然后按照说明重置密码。

如果您需要登录方面的帮助，请发送电子邮件至：canvashelp@isfdn.org

ISD致力于为学生，员工和家长提供一个清晰一致的远程学习平台。Canvas将简化学生的学习体验。学生可在“Canvas”系统里查询到所有相关课程。通过Canvas，学生能够：

- 获取教师信息，课程提纲和课堂安排
- 参加直播课程
- 查看错过的现场会议和教学视频的录像
- 查找并访问课程作业信息和说明，完成并上交作业
- 查看带有截止日期的班级日历表

欲查询更多相关信息，请访问网站：

<https://www.issaquah.wednet.edu/district/departments/Technology/canvas>

## 技术支持

您是否知道Issaquah学校基金会为学生们提供课后作业的帮助指导？高中生们可获得学术方面的支持。中学生们可以在课后被监管的场所参加开放式图书馆并使用计算机完成作业。去年，这一项目为学生们提供了1万4千次一对一的教师辅导机会。

### 如何获得除英语以外其他语种的信息？

您可以在学区网站或者您孩子学校的网站获取所需语种的相关信息。请点击学区网站右上方的“选择语言”项，选择您需要的语种，学区网站将为您翻译所有的相关信息。





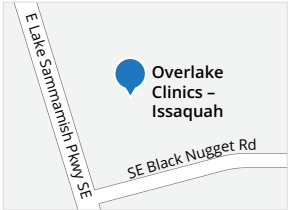


急救诊所

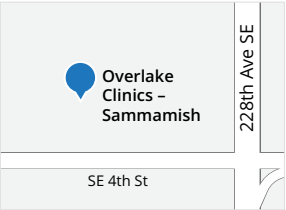
面向所有家庭成员

不需要提前预约

您可以通过网站 [overlakehospital.org/urgentcare](http://overlakehospital.org/urgentcare)，申请后进入排队系统



**Issaquah市Overlake诊所  
急救中心**  
时间：每天早7:00-晚11:00  
电话：(425) 688-5777  
5708 E Lake Sammamish Pkwy SE  
Issaquah, WA 98029



**Sammamish市Overlake诊所  
急救中心**  
时间：周一至周六：中午12:00-晚10:00  
电话：425.635.3080  
22630 SE 4th St, Suite 300  
Sammamish, WA 98074

# 如果你不上大学，就将与番茄酱和芥末酱为生！

作者：Nathan Graham  
Gibson Ek高中高四的学生



我认可2年制学院，证书和学徒计划的价值。Gibson Ek高中的学生们在高三和高四学期，必须设计一个针对社区需求的高级项目计划，并设法解决完成它。我的项目是通过研究这些替代性的教育计划对同龄人产生的影响。在过去两年的研究过程中，我已经找到了职业发展道路上的工作重点，我希望通过自己的研究帮助那些有着同样困惑的人们。

对我而言，我的动力很大一部分来自父亲在我耳边重复的话语，“如果你不上大学，那就将与番茄酱和芥末酱为生。”他的意思是，如果没有获取四年制大学学历证书，我唯一的职业选择就是去快餐店打工。

对我而言，我的动力很大一部分来自父亲在我耳边重复的话语，“如果你不上大学，那就将与番茄酱和芥末酱为生。”他的意思是，如果没有获取四年制大学学历证书，我唯一的职业选择就是去快餐店打工。

我理解他相信大学经历对人生活的重要性。但我更相信，同时需要具备一些其他东西，这些东西具有隐藏的价值且尚未得到重视。我研究这个项目的动机之一就是为了解证明我父亲的观点是错误的。

与我所在地区的成年人进行了大量交谈后，再次印证了关于贸易工作和教育之间关系的误解。他们会先提出一个问题，例如“你打算去哪里上大学？”或者，“你要进入哪个领域？”我想告诉你，成为一名电工不是他们思考的职业范围。我知道他们正在尝试寻找更多的谈话内容，但当我说不打算去读大学时，我可以注意到他们关心的眼神。众所周知，在我们的高中阶段，技术学院也没有得到应有的重视。事实上，我们地区的企业发现很难找到合格的工人，并且很难找到不需要4年制学位的工作。

**相信传统大学会给每个人同样的推动力，并为每个人赢得生活中的最佳体验，这一观点是错误的。我的目标是帮助大家看到更多本质的东西-通过实际动手能力获取令人满意的潜在职业。**

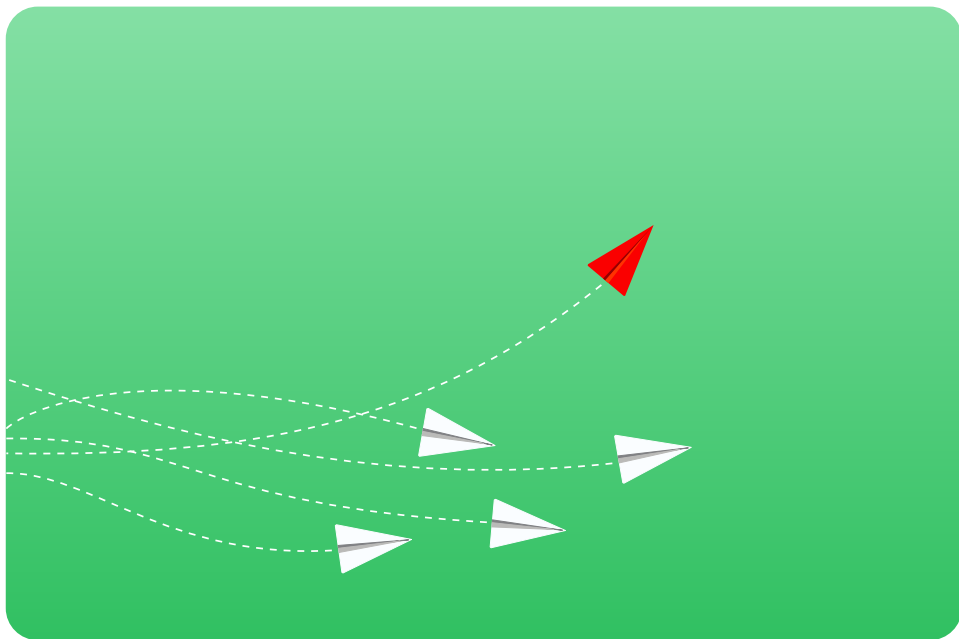
花一些时间思考你想做什么，然后深入研究你的选择是否是一个很好的决定。不管你是否找到了理想的工作，更多地了解不同工作的性质，以及该工作的日常事务，都将帮助你做出对自己有用的决定。我觉得自己从学校学到的最好的东西：通过实践，通过创造和挖掘，而不是只坐在100人的课堂上听讲座。我知道在当今社会，大学学历被认为是必要的。真的不是那么简单，每个人的成功都有所不同。我发现技术学院和学徒制对我本人和我的同龄人的职业道路有着重要的影响。

**\$1,600,000,000,000 -  
(\*)  
美元—这是美国学生贷款  
债务的金额，  
仅次于抵押贷款债务。**

以下是一些被归类为技工的职位：电工，钣金工人，焊工，风力涡轮机技术员和电梯制造商。例如，预计风力涡轮机技术人员在未来10年将获得57%的就业增长。假设你想要一份危险系数较小的工作，你还可以考虑建筑制图，牙科卫生师，放射治疗师或超声检查师。这些岗位只需要两年制学士学位即可。牙科保健员这个职位在未来十年中的工作岗位增长率预计将超过平均水平的11%，时薪为35美元（约合每年7万5美元）。

毫无疑问，大学债务是上四年制大学的最大弊端之一。技术学校的教育费用通常是4年制大学学费的20%。我父亲于1991年大学毕业，当时每年的平均学费约为9,500美元。如今，平均学费每年约为20,500美元。此外，2005年的每月的平均贷款债务额为227美元，现在为393美元。自2000年以来，负债超过50,000美元的4年制大学毕业生的人数增加了两倍多，从2000年的5%上升到2014年的17%。（所有这些增长都收到通货膨胀的影响）。

现如今，市场需要大量的技术工人，而且这种需求只会在将来持续增长。统计数据表明，退出该行业的人数要多于从事该行业的人数。因此，这些工作只有70%会在十年内完成。许多需要4年制学位的工作稳定性非常有限，而成熟的行业对工人的需求却是稳定的。在华盛顿州周围，尤其是在Issaquah市，有一些企业甚至提供奖学金来支付教育费用，你可以获取进入其公司工作所需的证书。



在技术学院，你可以通过获得副学士学位，转入4年制大学，如果需要，可以以更低的成本获得学士学位。这方面的一个例子是护理学学位。学徒制和奖学金对“技术工作”的污名化已不复存在。我恳请年轻人更多地去了解替代4年制教育的职业计划。社会上确实有很多很棒的机会，希望每个人都可以找到最适合自己的规划。

\*Educationdata.org

### 伟大的职业座谈会

12月17日[8:30am-1:30pm]



该活动与Issaquah商会合作举办，向学生介绍典型的四年制大学之外的接受其他教育的机会。会议的目的是帮助Issaquah地区的高中生们通过取得证书，资格证或两年制学位的课程而从事职业的信息。当天的活动包括学生代表有关职业选择的演讲，软件及辅助技能，午餐会和大学校园的参观。活动为所有学生提供接送及午餐服务！

欲了解更多信息，请访问：<http://isfdn.org/our-purpose/connecting-students-to-their-future/great-careers-conference/>



**所有学校**

10月 19日: 教师工作日, 学校放假  
 11月 11日: 退伍军人节, 学校放假  
 11月 26-27日: 感恩节, 学校放假  
 12月21日-1月1日: 第一个寒假, 学校放假

**小学**

12月 2-3日: 小学家长会, 学校放假

通过一对一的家长会与老师进行交流, 时间10月, 6: 30-7: 30pm  
 K-5年级学生的家长会是一个与老师交流的重要机会, 可以探讨您孩子在学校的进步, 学生的未来计划, 并找到到解决学术或行为等问题的方案。该会议将提供一些合理的建议, 并为如何准备会议议题提供一些资源。您将有机会注册或学习如何注册12月4日至5日一对一家长会的的方法。邀请所有Issaquah学区小学生的家长们参加。有关高中毕业生的信息将由他们的学校向学生和家长们传达。  
 请在以下网站, 查询更多相关信息  
<https://www.issaquah.wednet.edu/family/cultural-and-family-partnerships/events>

**Apollo小学**

9月 30日, 6:30pm : PTA 成员大会  
 11月 13日, 6:00pm: PTA Reflection活动起始日

**Briarwood小学**

10月26日, 6:30pm: PTSA 会议  
 11月16日, 6:30pm: PTSA 会议

**Cascade Ridge小学**

10月 5-9日: Cascade Ridge Coyote 挑战  
 远程学习意味着我们会花很多时间坐在电脑前。The Cascade Ridge PTSA 将组织一个为期一周的步数挑战活动, 让我们都能够充分活动自己的筋骨, 也看看大家共同挑战步数的结果。

**Challenger小学**

11月 17日: PTSA 大会

**Clark小学**

11月 24日, 6:30pm: PTSA 大会

**Cougar Ridge小学**

11月6-13日: 筹款活动  
 11月 30日 - 12月 4日: 书展  
 11月12日: Reflections 活动颁奖典礼  
 12月15日, 7pm: PTSA 大会

**Creekside小学**

4月8日, 22日: 才艺表演彩排  
 4月24日: 才艺表演  
 4月29日 - 5月1日: 5年级学生露营活动  
 6月 5日: 书展  
 6月 5日: 庆祝学年结束烧烤活动

**Endeavour小学**

11月 17日, 7pm: PTSA 大会

**Grand Ridge小学**

11月 16日: 社区/PTSA 大会

**Issaquah Valley小学**

10月 16-26日: 虚拟书展  
 10月 30日: Reflections 艺术比赛截止日期  
 10月 (日期待定): Trunk or Treat 秋季活动  
 11月 14日: Goodwill 捐赠活动  
 11月 17日: PTA 大会

**Maple Hills小学**

10月 22日, 6:30pm: PTA 大会

**Newcastle小学**

11月 18日, 6:30pm: 与校长聊天时间

**Sunny Hills小学**

10月 14-27日记: 书展  
 10月 15日, 10am: PTA 大会

**Sunse小学**

9月 28日-10月11日: 书展

**中学****Issaquah中学**

10月 28日, 6:30pm: 成员大会  
 11月 18日, 6:30pm: 成员大会

**Maywood小学**

10月 15日, 6:30pm: 成员大会  
 11月 10-13日: 书展

**Pacific Cascade中学**

10月 14日, 3:00pm: 成员大会  
 10月 23日: Reflection 艺术比赛起始日

**Pine Lake中学**

10月 21日, 1:00 pm: 成员大会

**高中****Skyline高中**

10月 3日, 9:00 am: Mock ACT 虚拟测试  
 10月 10日, 9:00am: Mock SAT 虚拟测试  
 10月 14日, 7:00am: Mock ACT & SAT 成绩研讨会

**Gibson Ek高中**

10月15日, 6:30-8:00pm: 儿童的性别多样性: 观察他们的成长  
 演讲者: Aiden Key  
 涉及主题:  
 华盛顿公共教育总监办公室向华盛顿州的学校提供了哪些解决性别融合问题的措施? 还需要在哪些方面提供更多的资源?  
 性别认同: 我们将简要探讨科学, 社会和医学界的观点, 从而对这一概念有更更新的了解。  
 您的孩子(或孩子的密友)说他们是变性

人或双性人-该怎么办呢?

家庭在学校针对性别多样化儿童的支持方面有什么期望/或期待?  
 为什么要强调有关人称代词和浴室的概念, 为什么要对这些变化进行辩论/抵制?

**Issaquah高中**

10月 1日, 7pm: Paying for College without going broke  
 10月 7日, 21日, 28日, 11月 4日, 10:00am: 虚拟大学访问  
 10月 12日: 毕业生照相日  
 10月 13日, 7:00pm: 成员大会  
 10月 16日, 1:25pm: 社团展览  
 10月 30日: PTSA Reflection 艺术比赛截止日  
 11月 2日: 毕业生订购年册和肖像日期  
 11月 5日: 新生家庭与校长共饮咖啡  
 11月 7日: ACT模拟考试  
 11月 13日, 9:30pm: 成员大会  
 11月 14日: SAT模拟考试  
 11月 15日: 订购年册截止日期  
 11月 17日: Reflections庆祝活动  
 11月 18日: 模拟考试  
 12月 9日: 去Molbaks旅行

**Liberty高中**

10月 6日, 6:30pm: 成员大会  
 请加入我们, 共同批准2020-2021学年度的预算, 并在PTSA委员会上分享最新动态; 毕业生活动更新; 来自校长Sean Martin的更新; 特邀演讲嘉宾, 瑞典心理健康顾问Hilary Cohen将向Liberty高中的学生分享有关服务的信息。

欢迎所有人的参加! 会议将在zoom上举行, 请在网站[www.libertyhighptsa.com](http://www.libertyhighptsa.com)的主页上查询会议信息。

# PARENTWISER 活动

ParentWiser是一个为Issaquah学区PTSA的家长教育委员会服务的非盈利组织。他们组织当地和全国知名的专家举办讲座，并与Issaquah学区的看护人员分享如何高效育儿的最新信息。他们通过讲座，网络研讨会，讨论会和纪录片，为家长们提供培养出健康自信的K-12年级学生的资源和工具。

ParentWiser由Issaquah学校基金会，Swedish医院，Issaquah PTSA委员会和Overlake医院与诊所等合作伙伴共同资助。请不要错过这些活动！

## 您可以这样做！激励青少年完成自己的工作

演讲嘉宾：Sharon Saline  
2020年10月7日，周三[1:00-2:15 pm]  
您的青少年是否有如何开始和完成任务方面的困难？在了解如何使用Saline博士基于力量的协作方法后能成功地激励他们。尽量少的与他们争论，带来挫败感，您可以更多地支持他们，为他们的成功带去更多的动力。发掘高效的方法，实用的策略已经为数百个家庭传授技能，同时促进青少年的独立性发展。希望帮助

您的青少年减少拖延症，高效高质量地完成自己的工作！

## 行为规范；了解并解决学生的挑衅行为

演讲嘉宾：Mona Delahooke博士。  
2020年12月9日，周三[7:00-8:15pm]  
您是否是经常发脾气和有过激行为的父母呢？Mona Delahooke博士将分享基于神经科学的工具和策略，以减少挑衅行为并促进心理健康的发展和令人满意的安全关系。Delahooke博士还将建议我们如何设法在安全的关系背景下理解孩子的个体差异。

## 生活技能

演讲嘉宾：Julie Lythcott-Haims  
时间：11月18日，周三。  
时间和具体详情待定，请务必查看ParentWiser网站以获取最新信息！

## 行为规范；了解并解决学生的挑衅行为

2020年12月9日，周三[7:00-8:15pm]  
演讲嘉宾：Mona Delahooke博士  
您是否是经常发脾气和有过激行为的父母呢？Mona Delahooke博士将分享

基于神经科学的工具和策略，以减少挑衅行为并促进心理健康的发展和令人满意的安全关系。Delahooke博士还将建议我们如何设法在安全的关系背景下理解孩子的个体差异。

Mona Delahooke博士是一名临床心理学家，在照顾儿童及其家庭方面拥有30多年的经验。她是Profectum基金会的高级教师，该基金会致力于神经多样性儿童，青少年和成人以及他们的家庭提供帮助支持。她是洛杉矶心理健康部门的培训师。Delahooke博士致力于发展具有同情心，基于关系的神经发育干预措施，以帮助具有发育，行为，情感和学习障碍的儿童。

Issaquah学区所有学校的PTA或PTSA成员均可免费参加ParentWiser活动，非会员或其他地区的参与者需捐款10美元。我们还将一些演讲者的讲座录制成视频，并发布在<http://ParentWiser.org/watch-online>上，供Issaquah学校的所有PTA或PTSA成员浏览。欢迎您加入孩子的学校PTA或PTSA组织，以参与ParentWiser活动并获得其他福利！请访问您的学校网站以获取详细信息。

## 社区活动

与Rover一起阅读  
十月的每个周二 [4:00-5:00 pm]  
十月的每个周六 [10:00-11:00pm]  
King County图书馆

与Rover一起阅读是整个西雅图地区的学校和图书馆合作的一项社区扫盲计划。通过在实时视频聊天中，与经过认证的治疗犬的陪伴下大声朗读，从而增强阅读技巧和自信心。请您提前注册30分钟的在线课程并提供您的电子邮件地址。我们将使用“Zoom”程序进行视频阅读。您将在阅读活动当天上午9点之前收到一封包含链接的电子邮件。欲了解更多信息，请联系Monica，邮箱地址：[mesands@kcls.org](mailto:mesands@kcls.org)

## 第十一届Issaquah市火鸡长跑活动

活动时间：  
2020年11月26日周四至2020年11月29日周日

活动设置了4天7条长跑路线，将为您提供安全的社交距离！自2010年以来，此活动已成为东区久负盛名的传统活动，2019年吸引了4200名参与者参与活动。我们希望在2021年恢复正常的活动规模，赞助商将在活动当天设置摊位。但是，考虑到所有人的健康和安全性，Issaquah火鸡长跑活动将在感恩节那一周的周四至周日举行，并且有7种不同的路线供您选择，以保证所有参与者的健康和安全性。欲了解更多信息，请查询以下网址<https://www.issaquahturkeytrot.org>

## 文化活动

### 国家西班牙文物遗产活动月

King County图书馆系统将以“Salsa舞蹈”为主题，以线上视频的方式庆祝国家西班牙裔传统月，视频内容包括如何制作纸制玛卡酒，与La Clave Cubana一起举行派对，如何制作美味佳肴Salsa以及双语朗读。有关更多详细信息，请查询<https://www.facebook.com/bibliotecaskcls/>

### Ghana故事与音乐会

10月17日，周六[2:00-2:45pm]

主讲人Kofi Anang通过讲述民间故事，让您了解Ghana丰富的文化同时体验Kalimba的悠扬乐曲和传统鼓乐的完美结合。本活动由Shoreline-Lake Forest Park艺术协会赞助。请在10月16日下午5点之前注册。您将在10月16日晚上收到一个Zoom链接。有关更多信息，请联系Julia Gibson，邮箱地址：[jgibson@kcls.org](mailto:jgibson@kcls.org)

### Day of the Dead材料包和Zoom课程

11月1日，周日 [2:00 - 2:45 p.m.]

今年，Issaquah拉丁裔俱乐部正在为家庭准备材料包，希望在这个重要假期为家庭带来更多的乐趣和欢乐。每个材料包将包含创建祭坛所需的所有材料。虽然社区今年将无法举行庆祝活动，但Issaquah拉丁裔俱乐部迫不及待地想看看家庭如何使用这些材料包，并希望与参加互动式Zoom课程的所有家庭进行交流。11月1日，周日。这些材料包是免费的，但数量有限，请尽快注册！欲了解Issaquah市拉美俱乐部的更多信息，请查询<https://www.facebook.com/LatinoClubIssaquah>

# TECH 青少年青少年：保持联系在力中保持身心健康

• TEENS ENCOURAGING COMMUNITY HEALTH •

作者：Abby Zehnpfennig, Julia Kroopkin和Kyle Jackson成员  
TECH（青少年倡导社区健康）影响选择青年董事会

## COVID对于青少年的影响尤为严重

我们隔离的日子已经有7个月之久，COVID的影响比以往任何时候都更加严重。以往每学年的开学都伴随着周五晚的橄榄球赛，返校舞会和返校庆祝活动。如今，我们缺乏社交互动，整日盯着电脑屏幕，对青少年的心理健康造成了毁灭性的影响。青少年饱受沮丧和绝望的困扰，但我们仍要时时提醒自己，隧道的尽头光明正等待着我们。这些问题终将被解决，但目前，我们可以做一些事情来保持积极乐观的情绪。

### 削弱隔离带来的压抑消极情绪

#### 身体上

首先，锻炼身体很重要。有时，我们很难让自己离开舒适的沙发，但是保持体形对于我们身心健康至关重要。锻炼可以使我们放松心情。专家说，我们每天需要大约30分钟的运动来释放BDNF，这有助于我们大脑的休息和学习。如果您不喜欢运动，那就务必出去散散步。花一些时间呼吸新鲜空气，照照紫外线对您的身心健康都很有帮助。使您的大脑释放内啡肽，帮助您调整情绪。此外，您还需要保证每晚充足的睡眠。您的身体每晚需要5-6个睡眠周期以获得充分的休息，这相当于每晚7.5-9小时的睡眠。尝试每天在固定的时间上床睡觉，以获得最好的睡眠质量。最后，您还要有健康的饮食。这看起来是一件普普通通的事，但我们吃的东西确实会对自己的感觉产生巨大的影响。多吃健康食品有助于保持我们的身心健康。

#### 精神上

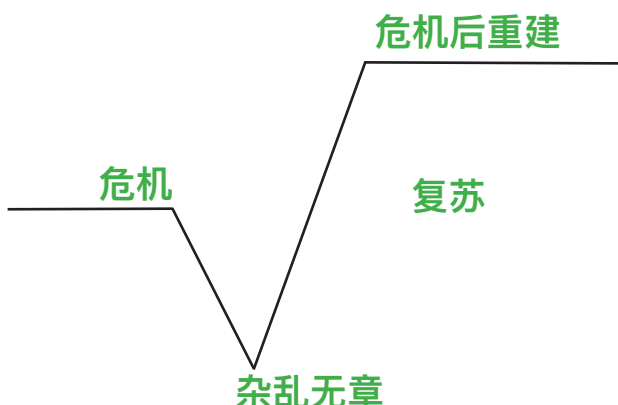
生活在一个群体里，我们每个人都需要与他人互动才能开心。虽然我们都知道与朋友和家人保持联系很重要，但现实是，我们很难与他们面对面的会面。Facetime, Skype和Zoom这些应用程序可以帮助您与家人朋友通话或会面。借助Netflix派对功能，您们还可以同时观看电影！我们也可以通过帮助他人来得到心灵上的满足。如果您与家人和朋友住的很近，那么为他们送上您亲自烘烤的饼干或在他们的必经之路留下暖心的嘱托都将是很有趣的举动。您可以在较小的范围内，拥抱最亲近的人！拥抱可以降低焦虑，沮丧和患病的风险，但请务必谨慎拥抱，因为它有可能会传播病毒！让自己充分的休息。COVID已经带来了巨大的压力，有时甚至让人无法平衡在线学习和课外活动的时间。可以让自己稍稍放松大脑，为自己充充电。一定好好照顾自己，不要因为困难而对自己感到沮丧。最后，请记住，这一切终将结束。有时候，即使现在感觉事事不如意，生活也会恢复正常。让我们一起携手共同努力！





## 关于危机的思考

危机可以有多种形式。意外的，预期的，身体的，心理的或环境的。危机的潜在后果可能会带来长久的影响。如图所示，危机常常伴随着混乱，不适和崩溃的情绪。但是，合理地利用资源和支持进行调整后，您将具有更强的能力去应对下一个复杂事件。有时，史无前例的危机（例如COVID-19大流行病）或其他重大危机的规模和范围需要我们做出更全面的回应。在重大危机期间，我们无法简单地重建和恢复。



### 焦虑的展现

这是一个复杂的问题，因为对危机和压力的反应差异性很大。您比任何人都更了解自己的承受能力。请相信您的判断并敢于承认现实。我们每个人都会受到不同的影响，并以独特的方式表现出焦虑。

### 焦虑的展现形式？

-睡眠不足，麻痹，恐慌，愤怒，无法集中精力，抑郁/放弃

### 应对策略

正如每个人表现焦虑的方式有所不同，个人做出的应对的措施也会不尽相同。这取决于许多因素，包括年龄，性格和角色。对于年幼的孩子，安全和保障将是至关重要的，而中学生/高中生可能希望填补不确定性造成的漏洞。对于某些人来说，当焦虑达到顶峰时，认知重建或具有挑战性的非理性思维或信念可能会有所帮助。对于另一些人来说，找到目标并为之努力可能对他们更有帮助。在应对这场危机中，确立新的目标并以谨慎的方法实施可以在很大程度上帮助我们和我们的社区。

#### 照顾我们自己

- 接受正确的信息，不被诱导
- 着眼于当前状况
- 有效的，有目的，有服务性的
  - 保持联络
  - 健康
  - 感激

#### 照顾他人

- 保持冷静
- 确保安全
  - 支持
- 认清现实
- 填补差距
- 积极回应

## 支持青少年的身心健康

Influence the Choice项目计划致力于减少滥用物质和其他不健康的行为方式，同时通过支持青少年的心理，社交和情感健康来降低风险提高保护措施。

### 常见的保护因素

- 延迟使用/自我节制
- 一致的社区信息
- 成为社区的一份子，观察/表达
- 设置访问权限
- 为社区多做贡献
- 家庭，学校和社区应共同努力
- 设定有关药物使用和可接受行为的标准
- 青少年生活的方方面面
- 寻求帮助！

### 常见危险因素

- 连锁反应
- 同伴的影响力或压力
- 缺乏监督
- 缺乏使用社区资源的机会
- 不清楚滥用药物行为产生的后果
- 对同龄人关心和父母关爱的不正确理解
- 主权意识
- 异化/边缘化

这种以预防科学为基础针对环境变化的应对方法，使家庭有意识地做出自我保护的措施。父母根据这些非常有价值的信息，能够帮助自己的孩子掌控自己的未来。有关更多信息，请访问该社区联盟网站，[www.influencethechoice.org](http://www.influencethechoice.org) coalition's website at [www.influencethechoice.org](http://www.influencethechoice.org).

# Issaquah Rotary俱乐部

Issaquah Rotary俱乐部是服务当地社区和更广阔的世界社区的本地组织，他们的成员建立并享受着社交和商业联盟网络。他们是由各年龄段和不同背景的成年男女组成的多元化群体，涵盖了广泛的职业，商业兴趣爱好。请访问其网站，[www.issaquahrotary.org](http://www.issaquahrotary.org)，了解有关本地和国际项目计划，并查看其会议日程。他们欢迎所有人的加入。如果您想加入Issaquah社区，这将是一个很好的机会！

他们的一些项目计划，例如本月最佳学生和奖学金计划都为Issaquah学区学生们的生活带来了改变。

## 合作伙伴

这一项目计划支持Issaquah学区 Academy of Community Transitions students (ACT) 项目计划。Rotary俱乐部通过为学生们提供模拟面试机会，并聘请Club Greeter的导师为他们进行真正的在职培训，帮助残疾青年做好就业准备。这一项目计划在整个社区甚至King County都带来了意义非凡的影响。

## 本月的明星学生

这一项目计划中，每月Issaquah Rotary都会表彰由Issaquah高中，Liberty高中和Tiger Mountain高中选出的杰出学生代表，以表彰他们在各种学术，体育和领导能力方面的成就。俱乐部会邀请杰出学生及他们的家长和一位老师共同庆祝活动，讲述他们自己的故事。通常，本月杰出学生庆祝活动是每个人最喜欢的俱乐部活动，它激发年轻人实现自我价值追求更高的目标，并增强青少年的自信心，塑造一个更美好，更广阔的世界。



## 2月的杰出学生名单

Cameron Zielinski, 音乐杰出奖, Issaquah高中, Alaina Dean, 戏剧杰出奖, Issaquah高中, Shelby Wengreen, Issaquah高中职业和技术教育, Jackson Poile, 音乐杰出奖, Liberty高中, Sebastian Méndez, 音乐杰出奖, Gibson Ek高中

## 奖学金

奖学金—Issaquah Rotary基金会为Issaquah高中，Liberty高中和Gibson Ek高中的学生提供教育奖学金。如果您的学生将在本学年毕业，那么您将有资格申请该奖学金。Rotary成员将在5月初选拔有资格的学生进行面试，然后决定奖学金的最终获得者。有关如何申请的详细信息，请访问<http://www.issaquahrotary.org/index.php?storyid=75589>。

了解该组织的另一种方法是参加他们的年度筹款活动The Grape Escape。您在享受美好时光的同时还可以为您的社区做出贡献！这项活动将于2020年4月22日在Pickering Barn举行。您可以品尝来自酿酒厂，蒸馏厂和啤酒厂的美酒。品尝当地餐馆和食品摊贩提供的美味小吃。在无声拍卖中竞标珍稀物品。购买葡萄酒和烈酒饮料。因为这是非营利组织的筹款活动，所以购买酒类不收取营业税。所有参与者都必须21岁以上。您可在[eventbrite.com](http://eventbrite.com)上在线购买门票，价格为45。

# 感谢社区的合作伙伴们



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。

我们提供支持服务, 举办家长/学生活动以及 出版七种语言版本的季刊杂志。





# 致所有白人和非白人家庭

作者: Alicia Spinner  
文化桥梁杂志编辑

两年多以来, Caprice Hollins博士一直与Issaquah学区的工作人员合作, 分享平等和文化多样性的信息。去年二月, 该地区的家长们也有机会向Hollins博士学习如何成为一个具有不同文化背景竞争力的家庭。在此, 我将分享一些个人看法。

Caprice Hollins博士通过向公众询问他们成长过程中对种族的了解而展开讲座内容。博士解释说, 大多数白人家庭都被告知, 种族歧视是不好的(“色盲”是好的), 种族主义已经成为过去。抑或他们可以利用与各种各样的人打交道来“证明”他们具有文化竞争力。也许他们在部队里有一个其他种族的战友朋友, 或是在大学里交了一个其他种族的女朋友。因为种种原因, 白人家庭对孩子在此方面的的谈论并不多。

相比之下, Hollins博士描述了有色人种在很小的时候是如何认识种族的。许多第一代移民甚至不知道自己是有色人种, 直到他们来到这个国家, 并很快通过亲身经验了解了与种族有关的刻板印象。因此, 有色人种必须经常与孩子谈论种族。

白人和有色人种对与种族有关的观点截然不同, 他们在当今多样化的学校和社区关系中紧密的联系在一起, 几乎每天都发生小规模但有影响力的轻微歧视。

《韦氏词典》将这种轻微歧视定义为“一种评论或行为, 它在潜移默化地, 常常是无意识地或无意地表达了对边缘化群体(例如种族少数群体)成员的偏见。”

**虽然我知道大多数人的本意不坏, 但现实是他们对我说的话有时会让人感觉: 自己不是美国人。**

就我个人而言, 当有人注意到我的口音或我的英语发音不好时, 他们通常就会问我来自哪里。这是最常见的轻微歧视。他们可能只是对我的国籍感到好奇, 或者因为我的长相, 他们已经猜到我是拉丁裔, 但他们想知道我来自哪个国家。他们很想表达自己有多喜欢墨西哥菜或特定的墨西哥餐馆。我已经无法统计类似的事情在我的生活中发生了多少次。

作为有色人种, 我总是总是试图忽略他们这种轻微歧视对我的影响。我喜欢谈论墨西哥。我为自己出生的国家感到骄傲。但是我不得不承认, 我心中回荡着很多不安的想法: 他们是否想知道我进入这个国家的的途径, 以及我是否合法入境? 他们是否以为我是来跟他们抢工作的? 他们认为我是凭着有色人种这个条件在常春藤大学学习的吗? 他们真的接纳我吗, 还是怀有反墨西哥情绪?





因此，尽管轻微歧视可能看起来是无足轻重的，但它们包含有力的隐藏信息，即使我有意避免，我也知道，创建这些日常的心理建设对我以及所有有色人种和边缘化人都是影响重大的。

现在，重要的是我要指出，少数群体中的人也可能犯下微歧视行为。多年前，有一位从墨西哥来拜访我的姨妈与我在纽约的街道上散步，当一群黑人少年从我们身边经过时，她立刻变得僵硬，我感觉非常尴尬。当我问她为什么这样做时，她说：“我不是种族主义者。我只是害怕他们。”我不知道该说些什么。我知道她是一个好人，她从未与一名黑人青年说过话，她对黑人青少年的印象完全来自于电视节目中所传达的观念。但是，她当时的反应永远刻在了我的记忆里，当我思考轻微歧视这个话题时，我还是会想起这位姨妈。

当然我也曾经冒犯过其他人。我依然记得，刚到美国后不久，我在旧金山的一所社区大学学习英语，一位很得体的亚洲女同学开始用完美的西班牙语与我交谈。我立即告诉她，她的西班牙语很棒。她勉强微笑着回答我：“好吧，我是哥斯达黎加人。”我现在意识到我传达给她的信息是：您不属于我的团体。我多么希望自己没有犯下这个错误。我将这个故事告诉了自己的孩子们，并使他们理解生活中很容易对他人造成轻微歧视。

我儿子有一天回到家告诉我，学校里的孩子们一直称他为“亚洲荣誉之星”，因为他真的很擅长数学。孩子们以为他们在赞美我的儿子，但是他们真正传达的信息是：拉丁裔并不聪明。

Hollins博士在演讲中解释说，当发生轻微歧视时，有色人种可能会怪罪或羞辱白人。很多时候，他们只是试图避免全部的对话，装作从未发生过。相反，白人倾向于成为有色人种专家。他们认为自己可以“决定”有色人种的行为是夸大还是过于敏感。他们声称不以貌取人，但他们的评论或动作意图很容易被察觉。

Hollins博士告诉我们，在发生轻微歧视之后，我们所有人都需要知道如何进行对话。我们没有在学校或家里接受过这方面的教育，但是如果不知道如何进行对话，我们将无法消除明显的种族主义制度。

### 因此，最大的问题是，如何通过自己的心理建设和对话来增强孩子的文化竞争力？

Hollins博士详细说明，如果您的孩子向您询问，一个人为什么与他们不同等类似问题时，请利用这些机会与他们更好地交流。不要阻止他们发声！您要传达给孩子的信息是，我们要尊重人与人之间存在的这种差异。为什么这个人（这么黑/口音这么怪/戴假发/那么白/眼睛那么小）？

**1. 对话** 减慢对话速度并提出问题。如果他们是提出种族问题的人，请问他们为什么要这么问？了解他们来自哪里？您怎么看？为什么您这么想？您对此有何了解？

**2. 知识** 更多的了解其他文化的信息，您才能更好的理解它们。（这就是为什么我们的杂志总是刊登另一种族的文化背景，生活经历。）

**3. 技能** 不要等到孩子向您提问时，您才开始与他们就周围发生的事件进行对话。帮助他们提前发展相关技能，并给您的孩子（和您自己）争光。提升文化素养是我们所有人的持续的共同努力的目标。文化也发生了日新月异的变化。20年前来到这个国家与现在来到这个国家的墨西哥人的感受会截然不同。成为小组成员意味着什么？在这个国家成为那个种族或团体成员的感觉如何？黑人/亚洲/拉丁/白人的感受如何？

参加完Hollins博士的讲座后，我回到家，与孩子们聊了聊如今在这个国家，作为拉丁裔的感觉。即使我的孩子习惯了我公开谈论种族，Hollins博士演讲中的内容也使我与他们的交流更加顺畅。让我们帮助自己的孩子提高他们的技能，以建立一个始终尊重其差异的多元文化社区。这是每个人的指责：白人或非白人。



轻微歧视可以表现在口头上，非口头上或环境中。

## 口头上

“您的英文讲的很好。” =您是外国人。

“您太出色了。” =您种族中的大部分人并不聪明。

“您为什么这么大反应？” =将您的文化背景放在外面。

## 非口头上的

当一个有色人种在人行道上经过时，一个白人妇女会抓紧她的钱包，或者一个白人在翻查他的钱包。 =有色人种很危险。

当有色人种在商店中时。 =有色人种是罪犯。

认为亚洲人擅长数学和科学。 =我了解您的种族，您是我们这片土地上生活的外星人。

## 环境中的

像同盟标志的符号。 =你不属于此

使用将美洲原住民和原住民作为运动队吉祥物的图像。 =我将您的文化群体描述为野蛮人。

使用文化服装，例如亡灵节头骨，和服或骑骆驼的阿拉伯长袍。 =我有权取笑您的文化。

### ParentWiser

如果您想更深入地了解有关平等，特权，隐性偏见等方面的信息，并学习如何有效地与我们的孩子互动并共同消除体制种族主义，请观看Hollis博士讲座的视频<https://www.parentwiser.org/watch-videos>。所有PTA/PTSA成员均可免费观看此视频及其他精彩的教育视频。







## Issaquah市的犹太人

作者: Dena Kernish  
Issaquah学区家长

您永远没办法定义美国犹太人的经历，每个犹太家庭都有自己的故事。九年前，我和我的家人从俄亥俄州Cincinnati市搬来Issaquah市。我们很兴奋，因为尽管我们积极参与了Cincinnati市的犹太社区，但我们仍希望能够在西北太平洋地区体验更多元的文化和包容性。

尽管我的丈夫迈克和我在Cincinnati市相识，但我们俩都不是俄亥俄州人。我的丈夫Mike在迈阿密长大，我在靠近纽约市的新泽西郊区长大。迈克的母亲在以色列长大，父亲在美国出生，他们是犹太父母。我是大屠杀幸存者的子孙。我们的家庭成员遍布美国，欧洲和以色列。我们家时典型的犹太家庭，我们收集藏书，艺术品和礼仪用品。我们的女儿是Grand Ridge小学5年级的学生，她同时也就读希伯来语学校，并期待能够在明年代表以色列参加Pacific Cascade中学的文化博览会。我们的儿子是Issaquah高中9年级的学生，中学时，他总是戴着一个叫做kippah的圆形小头巾，穿着一件汗衫状的衣服，上面挂着四个流苏，称为tzitzit。即使我们家庭中的其他男人并没有像他那样一直穿这些衣服，我们还是非常支持他选择加深他的宗教信仰。

犹太教文化是一种世界范围内的多元文化。Klal Yisrael（“以色列全境”）指的是所有能够促进社区发展的犹太人，无论他们的背景或宗教信仰。因此，您可能会看到我们的儿子坐在周五晚上学校活动现场的外面，因为他正在观察安息日（周五日落至周六傍晚），并且不吃任何食物，因为他保持犹太洁食习俗（遵循饮食限制）。其他犹太人在展示其宗教或文化身份方面可能有所不同。但是我们每一个人都会努力成为美国多样化经历和实践的一部分，并为此深表感谢。

考虑到这一点，我建议家庭和学校人员考虑以下活动习俗，从而建立一个更具包容性的社区：

1. 犹太高假（犹太新年，赎罪日和苏霍特）。每年秋天，通常是9月或10月。许多人会参加为期几日的犹太教堂活动，而不能去上班或上学。我总会提前通知学校我的孩子会缺席。因为这是一年中最重要的庆祝活动。
2. 春季还有逾越节，为期八天。这是在家里庆祝的，通常不是在犹太教堂里庆祝的，但是值得注意的是，有几日，我们不能上班/上学，并且遵守饮食习惯，不吃面包或发酵食品！
3. 犹太节日通常从前一天的日落开始。我们的日历是luni-solar，每三年调整一次额外的leap月，以确保所有假期在正常的季节举行。查巴德（Chabad）等网站[www.chabad.org/holidays/default\\_cdo/jewish/holidays.htm](http://www.chabad.org/holidays/default_cdo/jewish/holidays.htm)列出了所有假期。当计划参加学校赞助或PTSA活动时，请牢记这些日期，避免冲突。此网站还记录了所有晚上的节庆活动及其他习俗。
4. 尽管光明节与圣诞节和其他节日在同一季节，但它与普通犹太节日不同。虽然有些家庭庆祝上述所有假期，但我们家只庆祝光明节。犹太家庭参加圣诞节活动的适度范围很广。
5. 反犹太主义从未消失，有人会说在当前的政治气氛中反犹太主义有所增加。不幸的是，那些在2018年10月匹兹堡生命之树犹太教堂开枪射击后没有增加安全性的人，被迫在许多犹太教堂和犹太组织门口提供武装安全。大屠杀教育是打击反犹太主义的重要途径。根据索赔会议的一项调查，将近50%的美国人无法说出集中营，四分之一的千禧一代没有听说过大屠杀，并且几乎三分之一的美国人不相信有600万以上的犹太人在第二次世界大战中（[www.claimscon.org/study/](http://www.claimscon.org/study/)）被杀。只有11个州要求学校教授有关大屠杀的知识，而华盛顿州不在其中。去年4月，我们州通过了“大力鼓励”中学高中等学校大屠杀教育的立法。这是一个好的开端，但是我们还有很长的路要走。有关更多信息，请参见 [www.holocaustcenterseattle.org/images/Education/FAQs-Legislation\\_Final.pdf](http://www.holocaustcenterseattle.org/images/Education/FAQs-Legislation_Final.pdf)以及西雅图大屠杀人类中心（[www.holocaustcenterseattle.org](http://www.holocaustcenterseattle.org)）举办的讲习班，网络研讨会和活动。

我和我的家人很高兴能住在Issaquah市和大西雅图地区。我们寻找机会与这里代表的多种文化和信仰以及多样化的犹太社区互动。我们感到非常幸运，能够生活在一个受到尊重，被欣赏和共同庆祝各种文化活动的社区。

# 养育有文化意识的孩子

作者：Laura Ni  
Issaquah学区家长

尽管我知道这里的教育主要集中在西方文化和文学上，但我希望我的女儿们有机会更深入地了解不同的国家历史和文化。我希望看到他们与同学们进行研究，分享与我们的中国传统以及其他文化有关的事实。对于年龄较小的学生来说，如果老师可以阅读或向孩子传授其来自其他文化的知识，那将是非常棒的体验。我始终感觉，即使西方孩子对其他文化有所了解，他们的知识还是非常有限或存有偏见的。我希望所有的孩子都有更多的机会了解美国以外发生的事情。值得一提的是，很多学校会开展多元文化

**对于所有孩子和学校员工来说，了解他们自身家庭的背景文化都是至关重要的。每一个民族都有自己丰富的文化遗产。**

我认为这将在学生们因为自己继承的家庭文化和接受教育的美国文化之间发生冲突或感到迷惑时有所帮助。我们一直在尽力鼓励女儿们说中文，能够听懂并读一些中文书籍。我们认为这是了解中国文化和我们祖辈的最佳方式。他们有时确实会压力很大，但我们告诉她们，这些知识将帮助她们更好地获得未来的成功，不仅仅是因为她们的父母或祖父母都来自中国！由于世界比以往任何时候都更加紧密地联系在一起，因此，能够与其他文化相处融洽将为他们带来巨大的优势。

我一直在告诉她们我们不是孤立的个体存在，我们需要睁开双眼，张大双耳，用开放的思想来接受这一切，倾听并理解生活在不同文化背景中来自其他国家的其他人。我们的孩子天生具有学习另一种语言和文化的能力，我希望女儿们为此感到自豪！

以下是一些有关如何帮助他/她们提高文化意识的做法（即使他/她们没有从学校获取这些知识）。

## 培养有文化意识的儿童的十个想法

- 1-在超市购买种类繁多的食物，并教孩子做传统菜肴。就我们而言，我的女儿们喜欢帮助我准备中国馄饨和饺子。但是，学习烹饪其他国家风味的食物也同样重要。所以我们会一起上烹饪课！
- 2-与具有其他文化背景的同学或朋友一起庆祝假期或参加文化节。（有关我们社区的文化活动，请参见第24页。）
- 3-鼓励您的孩子学习另一种语言。如果您的家人没有第二语言，请为孩子们使用其中一种外语应用程序，例如Duolingo或Babbel。对于普通话，我建议使用iChineseReader。
- 4-阅读其他文化类书籍。（请转到第15页，以了解如何注册“夏季阅读计划”并记录孩子阅读其他文化背景书籍时的学习进度！）
- 5-一起看动画片或外国电影！我们喜欢一起看中国经典的卡通电影，如“孙悟空”或“哪吒征服龙王”，以及有趣的电视连续剧“大头儿子和小头爸爸”。
- 6-收听儿童读物，这可以提高他/她们的听力和理解力。图书馆有丰富的资源！我的女儿最喜欢的有声读物是“米小圈上学记”，这是一个有关中国四年级小学生上学的故事，非常有趣并且易于理解。
- 7-玩一些流行或传统的游戏。我们玩象棋或中国象棋，围棋，五连冠，中国橡皮筋和手绳。
- 8-制作手工艺品或艺术品。我女儿喜欢折纸星星，叠纸船。
- 9-参观博物馆，欣赏来自其他文化的艺术品。Wing Luke 博物馆有一个有趣的Bruce Lee展览和夏令营，在那里，孩子们可以找到宝藏，并通过听唐人街的故事等来感受另一种文化。另外，最近重新装修过的西雅图亚洲艺术博物馆将在5月2日举办一场特别活动，您无需预约即可免费参加。和家人一起去庆祝亚洲艺术和文化。与当地艺术家合作，在画廊中寻宝，并为自己制作一件吧！
- 10-家庭旅行，可以帮助您更好地了解 and 亲身体验其他国家的风土人情。如果您打算体验这种文化，就请制定一个计划吧！您可以与孩子一起体验一些当地有特色的活动，例如乘坐公共交通工具四处逛逛，游览特色杂货店，参加国际社区的免费活动或参加当地的烹饪课。好奇心和旅行规划就会让您拥有一次令人难忘的体验。

# Issaquah学区学生人权平等委员会

由Issaquah学生公平咨询小组承办

“种族主义不应成为普遍的经历。包括能力歧视，性别歧视，同性恋恐惧症，仇外心理，阶级主义以及基于身份的一切存在形式。生活在George Floyd被谋杀的国家，反Semitic犯罪创下了新的记录，政府医疗政策歧视LGBTQ 和社区等等行为都让我们质疑自己在公平方面实际取得了什么进展，我们家人就读的学区，白人教师比黑人教师的比例是296:1 。“事件”发生后，我们机构持续发送道歉信，实施24小时的“培训”，并积极地行动起来呼吁平等。日复一日，我们社区的边缘化群体在享有特权的世界里步履蹒跚；经过多年的改革，歧视性问题仍然存在于日常生活中。



这是数百万美国人的真实经历。这是Issaquah社区成千上万人的生活经历。这是学生们的真实经历。追求平等的热忱与初衷将大家团结在一起。

Issaquah学区学生人权平等委员会由来自整个学区的边缘化学生和盟友组成。这些学生每周举行几个小时的例会，讨论学校中普遍存在的平等现象，并给出解决方案。利用他们个人经验的驱动力来提高学校针对此事件的紧迫性。

想要尽可能快完成工作的期望，使学生意识到令人失望的制度的特性，即错误地将所有边缘化人群（无论个人身份如何）归为具有相似经历的人群。理事会认识到公平性是因受影响者的个人经历相互影响的，从而组织了成员们共同认可的亲和力团体。每个小组都将成员的需求放在优先位置，同时通过整个社区的视角解决公平问题，坚持具有包容性的价值观以弥补社会差距。

亲和力团体的学生主导项目是市议会工作的核心，工作包括开发针对其他族裔学生的指导计划，为流离失所的学生提供避难所的建议以及倡导学校设立包含所有宗教的日历。公平公正需要所有人的共同努力，以传统和先进的方式方法援助被剥夺的个人人权，而亲和力团体的工作不仅希望帮助社区里的弱势学生，更希望从受其影响的人们的角度来解决这一问题。

Issaquah学区学生人权平等委员会积极倡导克服任何学生在其接受教育期间都不应遇到不公正的对待。通过与行政管理人员和成年领导人的直接合作，为学生团体发声，委员会将继续努力争取平等的未来。要了解有关委员会及其项目的更多信息，请访问<https://isdequity.wixsite.com/website>或发送电子邮件至[isd.equity@gmail.com](mailto:isd.equity@gmail.com)。

## Bellevue图书馆欢迎中心

您需要帮助的社区移民，难民或新移民吗？请与热情友好的欢迎大使取得联系，他们可以为您提供信息和服务。请访问他们的页面：<https://kcls.org/welcoming-center/>

- 基本服务（食物，衣服或住房资源）
- 教育
- 健康
- 图书馆资源和社区服务
- 人口普查信息
- 就业
- 移民和法律事务
- 社会联系或宗教



您愿意帮助我们吗？

# Step Up for kids



我们的社区正面临着前所未有的挑战。无论您正行走在哪条路上，都不可避免地会受到COVID-19大流行病的影响。在这瞬息万变的教育环境中，您对Issaquah学校基金会的支持至关重要。



1987年以来，Issaquah学校基金会一直致力于为学生和教师提供项目计划和资源。我们在满足基本需求的同时，不断创新-例如开发技术和提供支持两万多名学生进行远程学习的在线工具。



请为我们献出您的爱心， 这将为我们社区带来意义深远的影响。

请在 [isfdn.org](http://isfdn.org) 为孩子们加油！



ISSAQUAH  
SCHOOLS  
FOUNDATION

