



# Cultural Bridges

帮助家长了解Issaquah学区的相关信息 CHINESE



第18期 | 2021年4月/5月/6月

MERLIN  
项目计划

第8页

学术支持

第18页

端午节

第20页



亲爱的读者朋友们,

春天是万物复苏的季节,通常被认为是更新换代或觉醒的时刻。今年,这种感觉的意义更加强烈。当天气转暖,花草树木开始发芽的时候,学校也慢慢地重新开学了。

有些事情是不会变的,也将持续保持不变。Issaquah学校基金会将继续支持我们学区的学生(第3页),教学仍然是要求最严格和最重要的目标之一(第4页),而我们学区依然为学生提供良好的选择,例如MERLIN计划(第8页)。

其他方面也发生了变化。经历悲伤、焦虑或压力的家长和学生人数大幅增加。更多的孩子需要学业上的支持,特别是那些无法顺利进行远程学习的孩子(第16-17页)。社区之间的紧张关系被放大,种族问题(第22页)和如何继续建立善良文化等问题(第24页)比以往任何时候都重要。

暑期将为孩子们带来不同的选择,可以帮助他们在学业上迎头赶上。但夏天也将是孩子们放松的重要治愈期。

他们会通过玩耍来疗伤;在每个年龄和阶段,玩耍都是必不可少的。请注意,下一学年,孩子们将有更多的选择来配合学业。各个层面的疫情恢复都需要时间。让我们用善良、文明和优雅等良药,确保我们社区在新的征程中不会受到任何永久性的伤害。

祝愿您和家人都能度过一个幸福快乐的春天。

Alicia Spinner  
Cultural Bridges文化桥主管



Issaquah Schools Foundation	3
学校员工	5
小学	8
初中	10
高中	11
日程表	14
滋养网络	17
文化交流	20



Cultural Bridges  
Issaquah Schools Foundation

在不同文化的家庭,他们的孩子,Issaquah学区,和整个Issaquah社区之间建立良好的关系。

这本杂志是Issaquah学校基金会旗下文化桥项目提供的一个资源。我们非常感谢我们的捐助者,他们和你我一样,也是我们的读者,家长,和社区的一员!请在这个网站 [isfdn.org](http://isfdn.org) 进行捐款。

想要收到这份杂志的PDF格式的电子版,请发电子邮件至 [culturalbridges@isf.org](mailto:culturalbridges@isf.org)

在电子邮件中请明确指出您想要收到哪种语言的版本:英语,简体中文,日语,韩语,俄罗斯语,西班牙语或者越南语。

<b>KELLY BURCH</b> 封面设计	<b>NANA TSUJINO</b> 日语编辑	<b>TRAM PHAM</b> 越南语编辑	封面摄像 <b>MINAL DESAI-MONGA</b>  关注我们! <a href="https://www.facebook.com/CBforeducation">@CBforeducation</a>
<b>LAURA NI</b> 编辑助理	<b>NORMA RODRIGUEZ</b> 西班牙语编辑	<b>YANA ALENTYEVA</b> 俄罗斯语编辑	
<b>LIZ ST. ANDRE</b> 英语编辑	<b>SONG PARK</b> 韩语编辑	<b>YINGYING CUI</b> 中文编辑	



## 第23届年度旗舰活动 2021年滋养每一个心灵



没有人能够想象到2021年之前发生的事，也没有人能够想象到一场全球性的流行病会为我们的孩子带来如此之深的影响。2020年的大部分时间，所有学生、家长和教师都在适应新的远程学习环境所带来的挑战时，Issaquah学校基金会仍然致力于帮助我们社区的学生。

欢迎您参加我们在4月29日举办的Nourish Every Mind活动。在这次线上筹款活动和学生展示中，您将听到Issaquah学区学生讲述他们的个人经历，您的支持如何使今年的情况有所改变，并可了解到您还需要提供怎样的援助来确保学生的全面成功。

第23届线上Nourish Every Mind活动有三个目的：

- 向多年来一直帮助基金会的合作伙伴、捐赠者和赞助商致敬
- 募集资金，以弥补因疫情而产生的缺口。
- 展示捐助者为我们学生创造的无限机会。

基金会资金的灵活性使我们有能力为学生提供资源，无论他们的学习环境如何。听听我们如何调整现有的项目，并在推出新计划时继续创新，以实现以下目标：

- 提供特定学科的学术支持。
- 支持可扩展和可持续的心理和行为健康资源。
- 满足学生的基本需求，如食品和学习用品等，以及
- 通过有针对性的社区宣传，向我们的多元文化社区提供获得教育资源的机会。

**Nourish Every Mind** 活动今年全部采用“线上”模式。任何人在任何地方都可以加入我们。您可以在家中舒适的房间里观看我们学生的展示，也可以在您的后院接待朋友或家人共同参与，或者在您晚上外出时，通过我们的Issaquah学校基金会应用程序或社交媒体观看。

您可以通过参与我们的在线Nourish Every Mind拍卖会（2021年4月16日至26日）来支持当地企业。

在这个需要大量支持的时期，您的支持所产生的影响为我们社区的学生提供了强大的、切实的利益。您是一个重要的合作伙伴，使我们能够保持可行性，丰富性和紧密联系。您为我们应对紧急需求提供了动力，使我们保持灵活性，并将所有资助用在最需要的地方。

请在 [www.isfdn.org/nourish-ever-mind](http://www.isfdn.org/nourish-ever-mind) 注册，参加我们4月29日，周四晚7:00的Nourish Every Mind活动，或致电(425) 391-8557，了解更多信息。

Cornell Atwater  
执行主管

**Issaquah Schools Foundation**



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



**SWEDISH**

Issaquah



## 本期访谈人物: Lindsay Roberts, Apollo小学的校医



**CULTURAL BRIDGES (CB):** 请向我们介绍下您的职位和日常工作。

**LINDSAY ROBERTS (LR):** 除了参加会议和培训，我一天的工作包括编写和维护学生的健康护理计划，与家庭沟通，并审查机密的紧急健康信息，药物清单，每个学生的免疫接种记录，以确保他们的信息和所有必要的文件都是最新的。我还负责照顾因撞伤/瘀伤或有更严重问题的学生。

我会对教职员工进行培训 - 例如在紧急情况下的Epipen的使用/药物管理，同时我也会在学校进行听力和视力的检查。

我的工作也包括促进家庭和 school 资源之间的联系；为有需求的家庭提供衣物等帮助。

**CB:** 您为什么选择做学校护士?

**LR:** 我曾做过代理学校护士，这对我这个家庭主妇来说是一个完美的转变。我一下子就爱上了学校护士的工作。我喜欢与学生们打交道，喜欢了解学校护士为社区所做的工作，曾经我还想要成为一名全职护士。当我最小的孩子开始上幼儿园后，我觉得成为一名全职校医是非常适合的!

**CB:** 您能解释一下护士基金是什么吗?

**LR:** 护士基金是为了帮助学区内需要经济援助的学生及其家庭，包括食物、衣服、学费、药物、生活费、医疗费、视力眼镜等而设立的基金。学校护士通过学校其他教职员工、其他家庭的介绍或直接与家庭交谈，了解可能需要援助的家庭和学生。然后，学校护士会对相关情况进行评估，并在适当的情况下提供帮助。家庭无需提供援助证明或经济状况。护士基金使用的资金都来自捐款。

**CB:** 您工作中有什么能与我们分享的故事吗?

**LR:** 当我还是一名代理学校护士时，我最喜欢在我女儿的学校工作。她和她的朋友们会在课间休息的时候来看望我，有时还会要求和我一起吃饭。我还注意到，当他们在他们学校工作时，她的朋友们会在上课时说“肚子疼”而来找我。这让我感觉真的很贴心。

**CB:** 请说说您工作之外的一些情况吧。

**LR:** 我在Renton出生和长大，现在和家人住在Maple Valley。我已经结婚了，养育两个很棒的孩子。在大流行病之前，我们喜欢全家人一起去旅行，现在迫不及待地想去度假，探索新的地方！我们最喜欢的旅游胜地是迪斯尼乐园！我们下一个假期想去Maui岛旅行，这也是我们第一次全家一起去度假。现在，我们觉得待在家里一起度过美好的时光也是放松开心的。我们会共同渡过这个难关的。



# 7种表达方式: 感谢老师!

作者: ERIN MICHAEL  
Issaquah学区家长和Grand Ridge小学PTSA秘书

**“教师的影响力是永无止尽的，  
他永远无法知道自己的影响力会在哪里停止。”**

– Henry Adams

我们很幸运在Issaquah 学区拥有这么多了不起的教育工作者和学校工作人员，他们对孩子们的学习和发展极为关注。鉴于疫情，今年可能是他们职业生涯中最具挑战性的一年，因为他们要适应所有新的平台和教学环境。除了这些变化，教育工作者与其他员工和学生的直接接触机会也很少。家长在学校做志愿者的机会根本就不多，导致提供支持和感谢的机会变得更少。这就是为什么让我们学区老师和学校工作人员了解和感受我们对他们今年辛勤工作的感激之情是如此重要。

5月3日-7日是教师感谢周，无论您的学生是进行远程学习还是去学校上课，我们都希望确保让教师感受到他们自己到价值。1953年，Eleanor Roosevelt说服国会设立了一个庆祝教育工作者的日子，随后1984年，全国家长教师协会指定5月第一周为教师感谢周，来表达对教师和学校工作人员的感谢。作为一个社区，我们可以为学校工作人员提供动力，帮助他们在学年结束时仍充满活力。感谢可以有礼物和多种形式的表达方式，但重点应该感谢我们的教育工作者对学生的付出。通常情况下，我们学校的PTSA都会组织教师感谢周活动，家长和学生可以为班级的礼物项目做出贡献，但在这个不寻常的年份，这些项目可能无法实施。因此，这里有一些教师感谢周的想法，相信任何老师都会喜欢。

6



**1) 发送Kudo或Padlet留言板** 这些都是虚拟留言板，可以以小组共享。所以每个人都可以添加自己的照片，视频和/或书面感谢信。这很适合整个班级或小组的每个人都添加自己的信息，一起发送感谢。它有免费版和付费版，取决于您需要发送的信息量。收到一个充满个性化设计和“感谢”的留言板，很可能让我们的老师感到精神振奋。手写的特别是包含特定细节或赞美的卡片和信件也会产生很大的共鸣。(Kudoboard.com, padlet.com)

**2) 感恩视频** 虽然这可能需要一些技术，但很多大龄学生都在学习制作视频，他们可以用视频的形式为老师展示自己的感谢。您可以独立完成，也可以全班同学一起完成。学生们都可以谈谈自己最喜欢的学习时刻或班级回忆，唱一首歌，举起自制的牌子，或者只是说一声“谢谢”。所有这些内容放在一起，就会产生宏大的影响。

**3) 通过电子邮件发送虚拟礼品卡** 许多企业提供可以通过电子邮件发送的虚拟礼品卡。它们包括亚马逊，星巴克，Etsy，甚至Scholastic Books。亚马逊有一个选项，允许您在虚拟礼品卡上放一张照片。我们已经把这些虚拟礼品卡送给过老师，上面有学生拿着自制的“谢谢”等牌子的照片。学生们这种努力的行为能够让老师更好地感受到他们的感激之情。礼品卡可以一个家庭，一个小组，或由整个班级为单位发送。





**4) 赠送当地的礼物** 考虑赠送当地小企业的物品或礼券，如Cougar Mountain动物园的门票、Gilman Village商店的礼券、Boehm's Chocolates、Squak Mountain Nursery或Agave餐厅的礼券。如果您对教职员工的兴趣或爱好有所了解，在准备礼物的时候会更容易，并且在这充满挑战的时期，还能够同时帮助Issaquah当地的中小型企业。



**5) 自制艺术品或工艺品** 由您的孩子或家人制作的东西是表达感激之情的好方法，特别是对于那些有艺术天分或喜欢手工的人来说。如果您送的是手工制作的礼物，请考虑在礼物上写明您所制作的物品，并尽量写明它是如何/为什么制作的。由于今年Covid疫情的关系，自制食物可能不是一个好的选择，但这是一个机会，可以让您的学生发挥创意，并制作出能够代表他/她的有创意的礼物。如果您的孩子还在远程上课，可以考虑为您的孩子拍一张照片发给老师。



**6) Pinterest想法** Pinterest上有很多很棒的感谢教师的想法，其中大多数是贴有诙谐有趣标签的关联小礼物。例如，您可以将一个“您让我们对您的感激之情爆发了”的标签，贴到一罐爆米花上。另一个例子是将“Thanks a Latte”的标签附在一张咖啡礼品卡上。这些诙谐有趣的标签，赋予了小礼物意义，通过更加愉快的方式表达。如果您真的想庆祝教师感谢周，可以考虑在感谢周送出您的礼物。

**7) 主题礼品篮** 装满与主题相关物品的礼品篮是一个很有趣的组合，是很好的礼物，特别是来自一个班级。当您知道自己老师喜欢的东西的类型时，收集一套相关物品是特别有趣的。例如，热衷园艺的人可能会想要一个里面有花园手套、软管喷嘴、花园帽子和当地苗圃礼券的礼品篮。礼品篮也可以围绕一个最喜欢的活动（家庭电影或游戏之夜，海滩旅行，或艺术用品），甚至是一个与颜色有关的主题。如果您想自己动手准备物美价廉的礼物，办公用品或有趣的零食也是很好的选择。

无论您计划如何向您孩子的老师和学校工作人员表达感谢，请记住用最真诚的方式让他们感受您的感激之情。此外，如果您能找到一种方法，具体地表达您孩子对他们的感谢，那就更好了。这种表达也会让您的学生学到关于感恩的重要课程。此外，不要忘记感谢其他教职员工，如体育老师，图书管理员，音乐老师，校车司机或办公室工作人员。一封感谢信或一件小礼物都会让他们的一天变得更加美好！



# MERLIN高能力班

作者：LAURANI

Issaquah School District 学区家长及Cultural Bridges编辑助理

作为一名孩子在Merlin高能力班读书的学生家长，目前我的女儿在Apollo小学的MindEducation Right Left Brain Integration (MERLIN) 班级中学习，所以经常有人问我MERLIN班到底是什么，我对这个班级的想法。MERLIN班是Issaquah学区为三到五年级学生提供的高能力项目。我认为这是一个很好的项目，适合学业成绩优异，并希望在整个学年都能接受挑战的学生。

MERLIN班为学生提供了极好的自我挑战的机会。我记得当我女儿读一年级时，她经常从学校回家后对我说：“妈妈，我觉得上课很无聊。我的老师一直在重复解决我已经知道的简单问题”。或者“妈妈，我只用了5分钟就把学校的作业做完了，然后我又要自己坐在那里看30分钟的书。学校太无聊了！”但自从她开始进入了MERLIN班级之后，她每天都热切而快乐地盼望着上学。老师会让他们参与其中，并且知道如何更好地挖掘她和其他同学的潜力。学业上，孩子们会学习高于他们年级的数学和阅读课程，使他们领先一年或更多。此外，它还提供一些额外的与STEAM相关的活动，比如机器人和编程理论。即使学生学习的有些课程与其他班级相同，他们也有机会更深入地学习。由于整个班级的学术水平相近，所以一般情况下学得都会很快很顺利。

此外，MERLIN的学生还有机会做其他班级没有的深入项目。例如，三年级时，学生们会在教室里从鱼卵一步步养出三文鱼，观察三文鱼生命周期的不同阶段。三个月后，他们可以在孵化场将三文鱼放生。三年级的学生还有一个名为“教室城市”的有趣项目，他们有机会深入了解政府体系里的各种组织。

由于我们学区每个年级只有两个MERLIN班，所以孩子们将与同一波孩子共度三年的学习时光，真正做到了相互了解和信任。五年级的时候，就像我女儿现在这样，他们就像一个家庭一样感情很好。

需要注意的是，由于MERLIN的学生从三年级到五年级都在同一个班级，所以他们不会每年都和新的学生混班，所以不会有很多时间和机会与其他班级的朋友相处。

而有些MERLIN的学生是从其他学区加入MERLIN班的。这些学生有的会与原来的学区脱节，很难在初中重新加入。某些情况下，这扩大了他们的圈子，因为现在他们有了一群在两所小学都结交了的朋友。

如果您考虑让自己的孩子加入MERLIN项目，请注意，学区不提供从您家到项目所在两所学校Apollo小学和Endeavour小学的校车服务。（当然，除非这两所学校已经是您孩子住址所在地学校）。许多居住在附近的MERLIN家庭都会安排拼车接送。MERLIN的老师还提供了一个在线通勤表，帮助家长寻找拼车机会。

Merlin项目让我女儿拥有一段很棒的经历。我们全家人都觉得MERLIN的老师非常专业，而且容易沟通。我强烈建议家长如果对这个项目有任何疑问，请直接联系MERLIN的老师。我相信他们一定会很乐意解答您的任何疑问。



有关MERLIN计划的更多信息，请访问：

<https://www.issaquah.wednet.edu/academics/programs/gifted/MERLIN>

## 你最喜欢MERLIN班级的哪些方面？

**Nella Karppanen,**  
现MERLIN班五年级学生

当我收到要进入MERLIN的消息时，我真的为要离开以前这所学校感到失望，因为我听说那里充满了挑战，而且每次我上课，我都觉得很有帮助。我知道如何帮助他们。我有许多酷炫的活动，比如阅读好书、参加市场日、隔离的MERN项目、还有虚拟逃生室。

**Samantha Burch,**  
现MERLIN班五年级学生

作为MERLIN的学生，你可以做很多额外有趣的事情！比如，我们班的同学可以通船和期一个任务，西进，黄金回件的有趣的事情是“趣味周五”。我们想做的活动，比如读书或画画，当然没有将所有的课完成。

**Theo Kim,**  
六年级学生（原MERLIN班学生）

在MERLIN，我最喜欢的就是小组项目。三城人都有自己的课桌、事业”。老师解释的老师们帮助我。课程很容易很好。

**Olivia Chen,**  
六年级学生（原MERLIN班学生）

我最喜欢的这个项目的老师，还了解我们的需求。我们

师会不断地在课程中加入有趣的活活动，让我们在充分受的同时，也能学到很多东西。这就是为什么我觉得老师们很了不起。

**Corbin Honey,**  
七年级学生（原MERLIN班学生）

我最喜欢MERLIN的一点是，我个人都以同样的速度进步，而且小组项目的工作量（大部分）是相等的。

**Julianne Lee,**  
七年级学生（原MERLIN班学生）

我最喜欢的MERLIN项目是，我保持着联系，而且我在课堂上总感觉非常无聊，但MERLIN项目很有挑战性，所有的老师也都为我提供了很大的帮助。

## 你最不喜欢MERLIN班级的哪些方面？

**Nella Karppanen,**  
现MERLIN班五年级学生

有时候需要完成比较难的作业，我们得得到太多的提示和指导。我们却不要花大量的时间去完成作业。我们很难交到其他的同学，因为我们基本上只跟MERLIN聊天。

**Samantha Burch,**  
现MERLIN班五年级学生

唯一不好的部分就是离开自己原来的学校，离开自己原来的学校，但我知道这是应该做的。去MERLIN意味着有足够的自己的学业水平上，我们还认识新的朋友，他们是最好的朋友。

**Olivia Chen,**  
六年级学生（原MERLIN班学生）

我最不喜欢的部分是MERLIN项目只有三年时间。毕业后我们被分到了不同的中学。我们过去三年形成的纽带都打破了，但像以前一样了。

**Corbin Honey,**  
七年级学生（原MERLIN班学生）

我不喜欢MERLIN的地方是每个人都很有竞争意识，所有

情甚至是不必要的事情，都会变成一场竞争。

**Julianne Lee,**  
七年级学生（原MERLIN班学生）

我最不喜欢的部分是无法交到其他班级的朋友，上初中之前，我希望能多交一些MERLIN以外的朋友。

## 初中阶段的过渡是怎样的？

**Theo Kim,**  
六年级学生（原MERLIN班学生）

初中数学的过渡相当容易，因为它直接从我们五年级所学的知识过渡到我现在的知识。我们在五年级所学的知识也帮助了我在初中的写作。

**Olivia Chen,**  
六年级学生（原MERLIN班学生）

一开始，你会感觉跟印象中的一所学校一样，但很快，你就会发现学校里只认识一名同学，其他都是新同学。我想念我的一边。我不得从头开始，寻找新的朋友。最重要的课业，我必须平衡它们。我仍然能够和我的一些老朋友保持联系，同时我也认识了一些新朋友，所以，虽然改变不是最好的事情，但也不是最坏。

**Corbin Honey,**  
七年级学生（原MERLIN班学生）

初中的过渡期还好，只是你很难找到认识的朋友，其他MERLIN项目的同学没有被分在同一所学校学习。你的班级中可能有高年级的学生，这也使你很难结交同级的同学。但是，如果你顺利的话，你可以遇见MERLIN时期的朋友并结交新班级的朋友，从而拥有更多的朋友！

**Julianne Lee,**  
七年级学生（原MERLIN班学生）

刚上中学时，我真的很害怕，自己在新学校不会有朋友。MERLIN班上只有三个人和我上同一所中学。实际上，我朋友比我想象的要多，也很快交到了一起升的Maywood中学的那些朋友们的关系更加紧密了。

# 新的小学和初中！

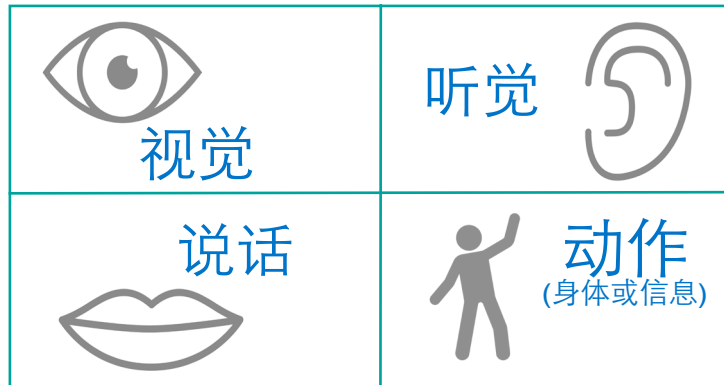


我们学区所有的PTSA都在寻找下一学年的志愿者，尤其是两所新学校的志愿者。特别是如果您想加入两所新学校的PTSA理事会，请尽快与您学校的PTSA联系。

## 学会高效地学习

您知道如何帮助孩子更有效地学习吗？

我们的大脑会通过4种不同的途径获取信息，这些途径被称为学习感官：



孩子在学习中使用的感官越多，学习效果越好！举例如下：

学生可以和父母或同学**谈论**他们当天在课堂上所学到的知识，并**听取**一些反馈的信息或意见。

学生可以通过**重写**刚学过的数学公式，或者做一份历史事件时间表等这样一个**手部动作**。在重组信息的过程中也能通过**视觉**更清晰地理解它们。

学生可以一边读（**视觉**），一边**听**有声读物。

在语言课或词汇课上，一边**说**一边做手势（**动作**）。

您一家人可以集思广益，用更多的感官学习来帮助孩子们学习。最好是在墙上挂一块白板、黑板或一张大纸，方便学生写下信息或有疑惑的问题。

如果想了解更多关于这个话题的内容，可以观看ParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>) 上《让成绩更上一层楼的强大学习技巧》的视频重播。



# 应对社交隔离

作者：EMMA KROH  
TECH(青少年鼓励社区健康)影响选择的青年委员会



隔离是指与他人分离的行为。我们身体的神经系统无法处理长时间的社会隔离时会让我们陷入长期的压力之中。

自学校关闭以来，学生们一直在学习如何用自己的方式来应对社会隔离和远程学习。11至14岁，是学生真正开始培养归属感的时候，这对社交健康和情绪健康都非常重要。对于许多学生来说，这种意识已经丧失或延迟，许多学生在专注力、社交和动机方面遇到了困难。

以下是学生们发现能够帮助自己和他们朋友的方法：

- 每天或每周找人倾诉，请注意社交媒体不算。
- 谈论他们用来让自己保持专注或平静的应对策略。
- 与朋友和成年人进行真实而畅所欲言的对话，不做评判。
- 当学生敞开心扉时，请耐心地倾听，  
他们并不完全是在寻找一个答案，只是需要倾诉。
- 周围的人给学生们提供处理自己感受的空间。
- 创建日常的例行公事，感受日常生活的意义。
- 当压力持续太久时，应寻求帮助。

在这个困难时期，学习如何适应环境以及更多的去了解自己。没有人知道未来会带来什么，请您的孩子只关注他们能控制的事情。这个过程中，大多数人刚开始都会感觉到不适应，但我们更希望能够从这次经历中获得新的生活技能。

## The Garage (车库) 重新开放一部分！

The Garage是一个安全的空间，让青少年可以和朋友一起玩耍，喝杯咖啡，吃点零食，玩玩游戏，听听音乐，看看电视，交流学习等等。The Garage的所有活动、提供的食物和饮料都是免费的。

在工作人员的指导和支持下，青少年们开发和制作了所有在Garage举行的活动。从开放式麦克风之夜到电影马拉松。

截止发稿时，The Garage每次活动只能容纳10名学生，学生们需要报名才能参加。

欲了解更多信息，请访问他们的网站：  
<https://www.issaquahteencafe.org/>



地址235 First Avenue SE  
Issaquah市中心  
仅限九至十二年级学生  
(需提供年龄证明)

*“大流行病前期，我每天只能待在家里但又无法完成任何工作，我的抑郁症也越来越严重。直到重新开始去车库后，我将所有未完成的工作都补上了，还得到了一个数学家教的帮助，现在我感觉开心多了！” - Mayra*

# 压力和焦虑

通常情况下，在这样被高度关注和混乱的大流行病期间，压力和焦虑是什么样子的？ParentWiser邀请了Lisa Damour博士来教家长如何让压力和紧张的情绪不至于达到无法控制的程度，以及如何帮助孩子锻炼减轻压力和焦虑的技能。

Damour博士在讲座中指出，压力和焦虑其实是两个已知的东西，适用于所有年龄段的人，医生最了解心理学。心理学家了解它们的原理，知道它们是如何运作的，因此，他们懂得如何干预。

## 焦虑是件好事

焦虑是一种完全正常和健康的情绪，它并不是人们通常认为的坏事。当有什么不对劲的时候，我们的身体会用它来提醒我们。它就像一个内部警报系统，只要有来自内部或外部的威胁感，它就会随时启动。

外界威胁的一个例子是，当一个人在开车时，一辆车转弯，把司机截住了。司机应该会有让他或她感到不舒服的焦虑反应。内在威胁的例子是，当一个学生因为没有学习而对马上要进行的考试感到的焦虑。焦虑反应的不适感会提醒人们保证自身安全的意识。

## 什么时候焦虑会成为问题？

虽然焦虑在生活中有着健康的作用，但在两种情况下，焦虑可能会出现：当焦虑不是因为威胁而产生时，或者对于引起焦虑的问题，焦虑程度极度高于正常水平。

这场大流行病使许多人经历了高度焦虑，许多情况下，它正在成为挑战。如果您的家人中有人有这方面的困难，您该如何帮助他？

## 当焦虑症出现问题时该怎么办？

这里有一个好消息：即使感觉焦虑反复无常，但它其实是有系统的，可以一步步处理。

第一步：生理反应，如心跳加速或产生快速而浅薄的呼吸。这是身体的逃避或应激反应。大脑提示身体该做好准备。

第二步：当身体发出信号时，人们就会得出结论，认为他们很焦虑，这是随机的。

第三步：当身体发出信号时，人们就会断定自己是焦虑的，这是武断的。这种焦虑的想法实际上加速了焦虑的感觉。

*了解身体的焦虑体征，可以让人在每一个阶段进行干预。首先要做的是平复身体反应。一个简单而有效的方法就是练习方块呼吸或箱式呼吸。下面是它的具体做法：彻底地吐气，然后慢慢吸气，数到三。屏住呼吸数到三，然后慢慢呼气数到三，等数到三，重复。这样几个回合后，事情通常会平静下来。如果还不行，就重建一下情绪。使用紧张或兴奋这样的词（或者真的是除了焦虑之外的任何词），通常会让人感觉更好。*

Damour博士解释说，伴随着生活逐渐回归正常的轨道，回避和焦虑可能是孩子们面临的一个问题。家长们不要通过不谈论潜在的压力话题来逃避，而是要和孩子们沟通并协商，您可以询问他们：

“你觉得做什么安全的？” “你能去图书馆借书吗？”  
“你能不能去学校待三天？”

帮助孩子们开始慢慢恢复正常的生活。



Damour博士的完整演讲视频可以在ParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>) 上找到。欲了解更多关于Damour博士的信息, 请访问她的网站([drlisadamour.com](http://drlisadamour.com))或收听她每周二推出的Podcast, Ask Lisa, The Psychology of Parenting.

Lisa Damour博士是一位心理学家、作家、教师、演讲者和顾问。她为《纽约时报》撰写每月一期的“青春期”专栏, 并且是哥伦比亚广播公司新闻的定期撰稿人。她还担任 Case Western Reserve大学Shubert儿童研究中心的高级顾问和Laurel学校女童研究中心的执行主任。

Damour博士解释说, 压力与焦虑类似, 它是正常的、健康的。心理学家对压力的看法是, 压力是生活的一部分, 是完全无法避免的。

压力是件好事

人们在任何时候都要适应新事物、调整境况或在超负荷的工作边缘挣扎时感到压力。所以, 压力是让人成长的, 人其实并不想阻止它。比如, 上学就应该有压力, 比如举重就应该有压力。它能锻炼肌肉! 帮助学生明白这个道理, 就会有很大的改变。

心理学家说, 有两种形式的压力被认为是不健康的: 慢性压力和创伤。慢性压力是持续的, 所以身体永远没有恢复的机会。

什么时候压力会成为问题?

流行病的问题在于它是一种慢性压力, 它是持续的, 而且它一直伴随着我们。

另一种有问题的压力是创伤, 或任何压倒性的可怕事件。另外, 压力也会累积起来。对于那些在COVID-19之前就有压力的人, 或者有巨大的适应挑战的人, 或者任何处理创伤的人, 产生压力的可能性极高。

这里有一个比较好的建议, 如果一个人正在经历慢性压力, 有一些应对策略可以帮助他。首先, 重要的是要认识到消极的应对方式, 它可能在短期内有效, 但在长期内不起作用。积极的应对方式在短期和长期都很有效。

消极应对的例子包括情绪退缩或孤立、滥用药物、一些颓废的行为, 例如只吃垃圾食品或长时间待在沙发上, 以及虐待他人。

Damour博士为我们提供了一些积极的有帮助的应对策略, 这些策略如下:

当压力出现问题时, 该怎么办呢?

1) 高质量, 不一定是高数量的社会联系。能体现质量的具体有三点: 有人向自己倾诉烦恼, 有人向自己倾诉秘密, 有一个人或一个团体能让自己感受到紧密的联系并被其接受。这些是人的基本需求, 必须满足这些需求, 我们才能渡过难关。

2) 父母和孩子享受心灵上的放松。心理假期, 让大家能够从一切事情中退出来, 休息一下。电视、书籍、大自然和狗在地上打滚、编织等都可以帮助我们放松。

3) 实行良好的自我保健: 充足的睡眠、良好的饮食、积极的运动。

4) 关心他人。当人们为他人着想时, 其实自己也会感觉更好。





# 学校活动

## 所有学校

4月5-9日：春假，学校放假  
5月3-7日：教职员工答谢周  
5月31日：Memorial Day, 学校放假  
6月17日：最后一天上学日

## 小学

### Apollo

4月1日：Apollo小学 STEM月  
4月21日,晚6:30：PTA 大会  
4月19-30日：网上书展  
5月1日-6月30日：线上订购学习用品  
6月9日,晚6:30: PTA 大会

### Briarwood

4月11日, 晚6:30：PTA 大会  
5月4日, 晚6:30: PTA大会

### Cascade Ridge

4月29日：文化节  
5月3日, 下午4: 理事会  
5月7日：幼儿园信息之夜  
5月18日, 晚6:30: Sehlin 校长答疑时间  
5月18日, 晚6:30: PTSA 大会  
6月14-17日：年终教职员工答谢

### Challenger

4月4日：Eager Reader截止日

### Cougar Ridge

4月13日,晚7:00: PTSA 大会  
5月11日,晚7:00: PTSA 大会  
6月1日,晚7:00: PTSA 大会

### Creekside

5月18日,晚7:00: PTSA 大会  
6月4日：书展  
6月4日：年终聚会(日期可能会有变化)

### Discovery

5月25日, 晚6:00: PTSA大会

### Endeavor

4月21日：Jaguar 印刷新闻  
4月27日,晚7:00: PTSA 大会 (线上Zoom)  
4月28日,晚6:00: BINGO 之夜  
5月19日：Jaguar 印刷新闻  
6月9日,晚7:00: PTSA大会 (线上Zoom)  
6月16日：Jaguar 印刷新闻

## Grand Ridge

4月6日：订购Yearbooks 截止日  
5月24日, 下午4:00: PTSA大会

## Issaquah Valley

4月12-25日：线上Scholastic书展  
4月18日, 下午2:00-5:00:Goodwill捐赠活动  
5月(日期待定)：线上多元文化活动  
5月18日,晚7:00: PTA 大会  
6月(日期待定)：年终线上交流活动

## Maple Hills

4月22日, 晚6:30: PTA 大会

## Newcastle

5月19日, 晚6:30: 与校长聊天时间  
6月14日: PTSA 大会

## Sunny Hills

4月22日, 下午12-5:00：领取学习材料  
6月2日, 下午12-5:00: 领取学习材料  
6月3日, 晚6:30: PTA 大会

## Sunset

4月22日：学校精神日-为了地球“变绿”  
5月14日：学校精神日-穿上你最喜欢的季节的衣服  
6月11日：学校精神日- 帽子遮阳日

## 初中

5月19日, 晚6:30

所有高中新生家庭的家长会家委会将针对新学年升入高中的学生及家庭答疑解惑。欲了解更多信息, 请访问: <https://www.issaquah.wednet.edu/family/cultural-and-family-partnerships/events>

## Issaquah

4月14-21日：八年级学生HIS选课回顾  
4月26-30日：We Take Charge 周  
4月26-30日：ASB 活动周  
4月28日, 晚6:30：PTSA 大会  
4月30日：MVP庆祝活动  
5月4日：八年级学生ASB选举  
5月6日：六七年级学生ASB 选举  
5月20日：公平咨询委员会会议  
5月26日：PTSA 大会  
5月28日：MVP庆祝活动

6月14日：八年级学生毕业典礼  
6月15日：年终大会

## Maywood

4月15日, 晚6:30: General 大会(线上)

## Pacific Cascade

4月14日-4月21日：HIS 新生选课回顾  
4月23日：Gathering of Nations 庆祝活动  
5月19日, 下午3:00：PTSA 大会  
6月16日：年终大会

## Pine Lake

May 26, 1 p.m.: PTSA Membership Meeting

## 高中

### Gibson Ek

5月26日, 下午1:00: PTSA 大会

### Issaquah

4月1日, 晚7:00: PTSA组织的“打造您的面试技巧”网络研讨会  
4月12日：PTSA高年级奖学金暂定截止日期  
4月16日, 下午3:00: IH PTSA资助申请截止日  
4月21日, 下午4:00: CCP 承包商网络研讨会  
4月23日, 上午9:30: PTSA 大会  
4月24日：Boosters’ 高年级奖学金截止日  
5月1日：高年级学生100小时以上社区服务截止日  
5月5日, 下午2:00: 论文写作网络研讨会  
5月14日, 上午9:30: PTSA 大会  
6月1日：八年级学生返校邮件  
6月11日, 下午4:30: 毕业典礼

### Liberty

4月27日, 上午8:00-12:00: 高三和高四学生的SAT考试 (Liberty高中)  
4月26日, 晚6:30: PTSA 大会  
6月11日, 晚8:00: 毕业典礼

### Skyline

4月20日, 下午4:00: Equity Team 会议  
5月20日, 晚6:30: PTSA 大会  
5月25日, 下午4:00: Equity Team 会议  
6月11日：2021级毕业生毕业典礼

# 暑期班

## 学前班和K-5年级暑期班

学前班和K-5年级暑期班的注册将只通过邀请的方式。学区将集中精力为那些过去一年中在学习方面遇到挑战的学生提供COVID恢复指导, 并确保他们在学业上获得最大的帮助。各小学校长将与自己的团队合作, 通过审查收集到的有关学生在学术、参与度和社交情感等方面的数据, 从而筛选出最适合的学生及家庭。我们将向被选中的学生及家庭发出邀请函。

学区意识到这与以往的暑期班截然不同。不得不承认所有学生都因为学校的关闭在身心上受到或多或少的影响。请放心, 学区的教学部门已经开始与教师和学校工作人员合作, 便于他们做好准备, 满足所有学生在秋季返校时的需求。

- 暑期班提供为期4周的课程。时间：7月6日-7月30日, 上午9:00-12:00。
- 我们将提供免费的交通服务。
- 已注册的学生需要本人亲自去学校上课, 并采取适当的个人防护措施。

- 我们将继续遵循OSPI和州长办公室关于COVID 19缓解措施的指导方针。

- 被邀请参加的学生人数将取决于我们能够雇用的教职员工人数, 以满足所需的师生比例和教室容量。

- 暑期班地点:

- 学前班/幼儿园暑期班: Apollo小学, Issaquah Valley小学和 Challenger小学。

- K-5年级暑期班: Clark小学。

## 六年级暑期班

- 学区不为六年级学生提供暑期班。

## 七至十二年级暑期班

- 该课程的主要目的是为学生提供满足毕业要求的选项。更多信息, 请访问: <https://www.issaquah.wednet.edu/news-details/2021/03/01/secondary-summer-school-information>

# ParentWiser 活动



## 轮到你:

### 如何长大成人

2021年4月21日, 周三, 晚7:00

演讲者: Julie Lythcott-Haims

Julie Lythcott-Haims是畅销书《如何养育成人》的作者。Julie Lythcott-Haims将再次来到我们Issaquah社区进行演讲。这一次, 我们邀请学生参加。!

去年11月, Lythcott-Haims受ParentWiser的邀请, 讲述了如何在适度养育的情况下培养成功的孩子。Lythcott-Haims以她的

研究、与教育工作者、招生官、雇主的谈话, 以及她自己作为母亲和斯坦福大学前学生院长的见解为基础, 强调了过度养育对孩子、压力过大的父母以及整个社会的伤害。Lythcott-Haims对导致过度养育的父母的担忧感同身受, 同时提供了实用策略, 强调允许孩子犯自己的错误, 并发展成功所需的弹性、机智和内在决心重要性。

ParentWiser活动对Issaquah学区任何学校的PTA或PTSA会员免费开放, 非会员或来自其他学区的参加者则需要捐款10美元。有关注册信息, 请访问: <https://www.parentwiser.org/events>。

欲观看这个活动或任何其他ParentWiser活动的视频及信息, 请访问: <http://ParentWiser.org/watch-online>。

## 西雅图中心文化交流活动

### 樱花和日本节 4月9日至11日

西雅图樱花日本文化节是每年在西雅图中心举办的第一个民族节日。欲了解更多信息, 请访问: <http://www.cherryblossomfest.org>。

### 菲律宾节(Pagdiriwang) 6月5日至6日

通过艺术展览、歌曲、口语、电影和武术等形式, 纪念菲律宾摆脱殖民统治的独立, 以及菲律宾人的身份和想象力的力量。欲了解更多信息, 请访问: <https://www.festaltagdiriwang.com/>

### 土著人民节 6月12日

通过融合传统和现代音乐、舞蹈、戏剧和艺术, 让人们更好地了解西北太平洋地区的美国印第安人和阿拉斯加土著部落。欲了解更多信息, 请访问: <https://www.sihb.org/>

### Sundiata黑人艺术节 6月19-20日

在这个充满娱乐的周末, 通过嘻哈、舞蹈、祈福、视觉艺术、美食、展览和跳蚤市场, 分享非洲裔美国人的深刻故事。欲了解更多信息, 请访问: <http://festivalsundiata.org/>

### 西雅图伊朗节 6月26日

通过波斯诗歌、茶、现代音乐和传统舞蹈, 加深社区和对伊朗丰富文化的了解。欲了解更多信息, 请访问: <https://www.iaca-seattle.org/>

### 西雅图波兰节 7月10日

通过一天生动的食物、展览、研讨会、伏特加酒品尝和啤酒花园, 促进波兰在本地区的遗产和存在。欲了解更多信息, 请访问: <https://polishfestivalseattle.org/>

### 西雅图阿拉伯节 8月14日至15日

通过指甲花染色、现场音乐、书法、咖啡、烹饪和民族舞蹈, 突出22个阿拉伯国家的景象、声音和味道, 反映出阿拉伯文化的多样性。欲了解更多信息, 请访问: <https://seattlearabfestival.org/>

### 巴西节 8月22日

在巴西民俗日的一周内, 将巴西传统和现代的鼓乐、舞蹈、音乐、视觉艺术、卡波耶拉和庆祝活动结合起来。欲了解更多信息, 请访问: <https://brasilfest.org/>

### 西藏节 8月28日至29日

通过融合古代和新的藏族艺术和文化, 赋予爱、慈悲和善良的信息, 以吸引、娱乐和教育。欲了解更多信息, 请访问: <https://www.washingtontibet.org/>

### 阿罗哈夏威夷文化节现场 9月12日

培养对夏威夷文化的热情和鉴赏力, 包括BBQ、poke、实践研讨会、岛屿音乐、舞蹈和市场。更多信息, 请访问: <https://www.seattlivelivealohafestival.com/>

### 拉美独立纪念庆典 9月18日至19日

纪念拉丁美洲独立的艺术和手工艺展示、舞马、马利亚奇乐队、民间舞蹈和诱人的历史悠久的食物。欲了解更多信息, 请访问: <http://www.seattlefiestaspatrias.org/>

### 意大利节 9月25日至26日

用美食、美酒、音乐和思索--以及独特的意大利精神来聚焦这个富有创造力的国家。更多信息, 请访问: <https://festaseattle.com/>

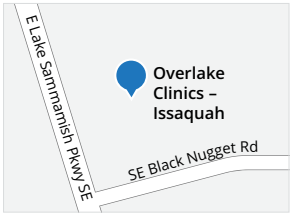


急救诊所

面向所有家庭成员

不需要提前预约

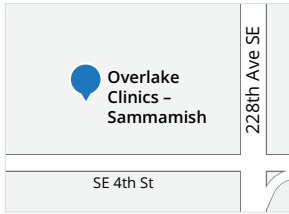
您可以通过网站 [overlakehospital.org/urgentcare](http://overlakehospital.org/urgentcare)，申请后进入排队系统



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





## 税务援助服务

**UNITED WAY** 提供免费和基本的税务帮助。保留更多您辛苦赚来的钱，并获得申报2020年税款的免费帮助服务。在2021年4月18日之前致电，即可获得训练有素的IRS认证税务专家的支持，他们将为您提供安全、可靠和100%的在线报税帮助。United Way的专家了解所有新的税法和可用的抵免额，包括新的救济法案中的抵免额，因此他们可以最大限度地提高您的退税额，您可以保留更多的钱。他们还可以帮助家庭申请经济刺激支票资金。

每个人都可以得到这种免费的税务帮助，包括ITIN的持有人。欲了解更多信息，请访问：<https://www.uwkc.org/need-help/tax-help/>

**AARP FOUNDATION** 基金会税务援助为所有人免费提供面谈和线上税务援助服务，特别是50岁以上或中低收入的纳税人。Tax-Aide的志愿者遍布全国各地，他们每年都会接受培训并获得国税局的认证，以确保他们了解并理解税法的最新变化和新增内容。

今年的助税服务只接受预约，所以一定要尽快预约，点击他们网站首页 [www.aarpfoundation.org/taxaide](http://www.aarpfoundation.org/taxaide) 上的“开始”按钮预约，或者拨打电话206-657-6018咨询。

## 技术支持

TechConnect 华盛顿社区服务台为不同的多语言社区提供免费技术支持，使其能够更好地参

与虚拟环境。社区服务台提供技术指导和导航支持，同时确保通过既定渠道满足其他需求。他们可以帮助提供互联网连接、基本技术支持、硬件修复、学习管理系统支持以及社区资源的连接。

而且他们的团队会说西班牙语、高棉语、提格里尼亚语、阿法安奥罗莫语、阿姆哈拉语、Sidamo语、Wolaytta语和英语。欲了解更多信息，请访问：<http://techconnectwa.com/>

## 法律援助

**Eastside Legal Assistance Program (ELAP)** 是一个非营利组织，通过提供免费法律援助服务帮助Issaquah学区的家庭。他们还提供住房稳定计划、遗嘱建立和其他法律服务。

**ELAP 法律服务计划** ELAP 提供免费的社区法律咨询服务中心。无力支付法律咨询费用的人有机会与律师一对一见面。他们服务所涵盖的主题包括住房、家庭法、家庭暴力、移民、追债和破产等。

**ELAP的季度遗嘱建立计划** ELAP 现在每季度提供一次线上遗嘱建立，以帮助满足社区在大流行病期间的需求。符合条件的参与者将在与专业律师的2小时预约中免费获得一份简单遗嘱、授权书和/或预先医疗指示。这些活动将提供口译服务。有兴趣的参与者必须电话预约；在填写了一份简短的申请表后，如果他们符合条件，他们将收到Zoom会议的登录信息。

**ELAP的住房稳定计划** ELAP的住房稳定律师可以帮助您在混乱的法律体系中游刃有余，从而使您能够留在家中。您的法律问题不一定是直接与驱逐有关，也可以包括其他导致您的住房问题的法律问题。如果您正面临着可能威胁到您支付租金能力的非住房紧急情况，如失业、遭遇家庭暴力或正在经历离婚，您可能会得到法律帮助。

要了解您是否符合条件，请在线填写这份表格：<https://bit.ly/elap-housing>。如果您不确定自己是否符合条件，请联系ELAP讨论您的情况。425-747-7274 (英语)，425-620-2778 (西班牙语) 或发送邮件至 [info@elap.org](mailto:info@elap.org)。

### 社区资源介绍讲座

时间：5月13日，周四晚7:00，通过线上Zoom的形式

文化桥梁项目将分享有关Issaquah学区家庭的基本需求（房租、食物等）、心理健康、夏令营、家教辅导等资源信息。

这些信息将以英语、西班牙语和中文分享。根据需要还可提供其他语言的翻译服务。欲了解更多信息，请发邮件至：[culturalbridges@isfdn.org](mailto:culturalbridges@isfdn.org)。





## 学术支持

如果您的学生需要学术支持，请从您学生的老师开始。他们每天的日程安排都很有条理，所以他们有时间支持学生。在远程学习环境下，知道如何寻求帮助更加重要，因为老师无法真正感知学生在学习一个新概念或作业后的反应。

现在，如果您的学生不想寻求帮助，让他们知道…

- 老师真的很愿意帮助学生。
- 当学生请求帮助时，这说明他们关心自己的学业，并不意味着他们不聪明。

当您的学生准备好寻求帮助时，确保他们理解了哪一部分内容，对于哪一部分需要讲解。当您的孩子请求帮助时，别忘了向他们提出表扬。自我主张是一项非常重要的技能！

许多小学生已经在和老师合作，因为老师已经意识到需要为他们提供一些额外的帮助。如果您觉得自己的孩子需要支持，但还没有得到帮助，请联系您的老师。

对于初中生和高中生来说，他们的日程安排是这样的：每周三，我们鼓励学生参加office hours获取帮助。确保他们直接与老师联系，并根据需要进行预约。

Issaquah学校基金会为学生的辅导课程提供资金。目前，以下学校已经获得相关服务。Issaquah Valley小学, Maple Hills小学, Newcastle小学, Issaquah中学, Issaquah高中, Liberty高中和 Skyline高中。请向您孩子学校的老师询问更多信息，或了解如何获得这项服务。



如果您觉得自己的孩子需要学区外的支持，并且您正在寻找辅导员。我们建议您寻找能加强Issaquah学区课程，并熟悉学生所学材料的家教。以下是一些建议：

## 425 Tutoring (425课业辅导)

一个免费的、由学生主导的、由社区驱动的辅导服务，以保证学生的学习进度。425 Tutoring以八周为一个周期，以小组课程的形式进行。在周期结束后，学生决定是否继续接受辅导服务。辅导员主要帮助学生学习数学和英语，但他们也为学生提供其他科目的辅导，尽管这可能是有限的帮助。辅导老师也可以帮助学生完成家庭作业和其他的班级作业。如有其他疑问，请访问：<https://www.425tutoring.org/>

## Mission Inspired

提供的辅导服务，由合格的导师提供量身定制的课程，以确保每个人的成功。他们涵盖的科目有数学、英语、Java、物理、化学、生物、世界和美国历史。要了解更多信息，请访问：<https://www.missioninspired.org/tutoring>

他们还提供一个免费的STEM俱乐部计划，为中学生提供一个在小组环境中学习先进和独特的STEM主题的机会。主题从解剖学到计算机辅助设计。以及大组课程，如：生物探索、Java介绍、计算机辅助设计。生物学探索，Java入门级和中级编程，创意写作，视频制作和图片编辑，Python入门，政治科学和新闻学，经济学和统计学。欲了解更多信息，请访问<https://www.missioninspired.org/stemclub> / <https://www.missioninspired.org/classes>

## 金县图书馆系统 (KCLS)

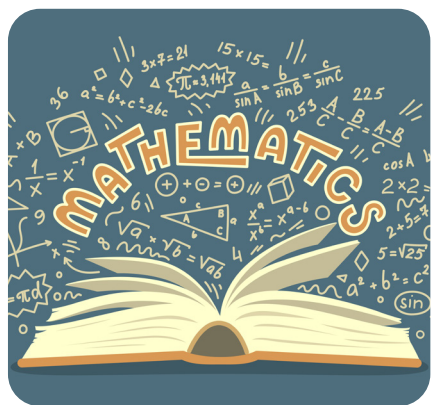
作者：JESSICA MCCLINTON LOPEZ  
Issaquah图书馆，青少年服务图书管理员

我叫Jessica，在Issaquah图书馆工作，该图书馆是King County图书馆系统(KCLS)的一部分，在西雅图周边地区有50个公共图书馆。首先，我要感谢所有Issaquah学区的家长 and 照顾者，在COVID-19流行病期间，他们在学业和情感上支持自己的孩子，同时平衡工作和其他责任。作为两个孩子的家长，我亲身体会到这并不容易。感谢您所做的一切！

过去一年里，KCLS一直在努力工作，继续为您和我们的家庭提供许多项目和服务，所有这些项目和服务都是线上的，旨在支持您孩子的学术需求。一如既往，这些项目和服务都是免费的。其中一项值得一提的服务是Study Zone Plus。Study Zone Plus提供的线上服务包括：

- 免费的家庭作业帮助和辅导（包括小学生的数学俱乐部）
- 语文和阅读支持(包括英语学习和实践)
- 社会活动（与其他学生一起放松和交流的活动）
- KCLS图书馆馆长的阅读推荐

它是如何运作的？从<https://kcls.org/studyzoneplus/> 开始，您会发现您所需要的所有信息，包括活动时间表和Zoom链接。您也可以拨打425-462-9600或800-462-9600联系KCLS以获得进一步的帮助。我们很乐意为您提供帮助！





## 端午节



端午节在中国有2000多年的历史。

它的目的为了纪念战国时期伟大的民族诗人屈原。屈原非常爱国，经常给楚王出谋划策，希望国家发展得越来越好。

但是，一些居心不良的人经常在楚王面前诽谤屈原，楚王最终将屈原流放到很远的地方。不久，国家就灭亡了。屈原非常伤心，跳进了大海。

因此，在这一天，家家户户都会挂上著名的驱魔师钟馗的画像，以吓走阴魂。家家户户都会吃粽子，喝雄黄酒。其中，我最喜欢的活动是赛龙舟。这些活动非常隆重。

真希望有一天我能参加龙舟比赛！

**Stone Pan,**  
Challenger小学二年级学生



端午节期间，人们会通过吃中国的糯米粽子（称为粽子）或赛跑等活动来庆祝。粽子有两种，甜味的和咸味的。北方人喜欢吃的甜的粽子，南方人喜欢吃的咸的粽子。我的家乡在北方，所以我喜欢吃甜粽子。我最喜欢吃红豆沙馅的粽子！

因为我在YouTube上看了一场龙舟比赛，所以希望自己有一天也能去划龙舟。我看有一个领队在龙舟的最前面为大家指引着方向，希望自己有一天能充当这个角色。我真的很期待端午节的到来。

**Suya Zhou,**  
Endeavour小学二年级学生



端午节是为了纪念一位名叫屈原的诗人，他因为不忍心看到祖国被侵略而自溺于河中。在他的家乡，闻讯而来的村民们，纷纷赶到屈原沉没的湖边，划着小船，想找到他的尸体。

我最喜欢端午节的龙舟比赛。人们划船寻找屈原尸体的方式给了我启发。

在一个标准的龙舟队伍里，有22个人。其中有20名对桨手，一名鼓手和一名舵手。人们认为，赢得比赛的队伍会给他们的城市带来好运。

**Howard Huang,**  
Challenger小学四年级学生

端午节是农历五月初五的传统节日。这里的中国孩子们每年也会庆祝这个传统节日。





端午节在中国是一个很受大家喜爱的节日，人们通过一些习俗来纪念屈原。他非常热爱自己的国家，当国家被灭亡时，他绑着一块巨大的石头跳进湍急的河流中，淹死了自己。这件事传开后，人们开始往河里扔饭团，希望河里的鱼能吃到饭团，而不是屈原。后来随着时间的推移，他们开始在饭团里塞上小肉块或枣子等东西，让饭团变得更有味道。随着时间的推移，这个传统被一直传承了下来，现在，人们都会在端午节吃饭团或粽子来纪念屈原。

端午节的时候，我最喜欢的传统活动是帮奶奶包粽子。她会拿一些芦苇/竹叶，把它们弯成一个杯子，这样她就可以倒入一些米。我就会把一些小肉块放进米里。然后她会在肉上再盖一层米。我们会重复这些步骤，直到杯子装满。然后，她会用绳子把粽子绑起来，然后把它煮熟。刚煮出来的粽子真的很香！

**Sophie Cao,**  
Apollo小学五年级学生



端午节是中国的五大节日之一。人们互相问候时，都会说“端午安康”，意思是祝愿对方平安健康。我们纪念2000多年前生活在中国古代诗人屈原，他写了很多诗词，表达了他的爱国情怀，深受人民的爱戴。

今天，我们以赛龙舟等活动来庆祝端午节。每条船上有一人击鼓，其他几个人（一般是5-20人）用他们的船桨划船比赛。而我们吃的粽子，有很多不同的味道。

我们在咸的粽子里放肉和蘑菇，在甜的粽子里放枣和糖。我们也会和朋友分享这些美食。我喜欢吃咸的粽子，我的妹妹喜欢吃甜的粽子。当我们包粽子时，芦苇叶的香味会充满整个厨房，真的香气四溢！

**Max Fan,**  
Issaquah中学七年级学生



从我开始记事起，我们家就会一直庆祝端午节。年复一年，我们都会聚在饭桌前，吃一顿热乎乎，香喷喷的肉粽子。小时候，我并不明白这个节日的来历，唯一的想法就是觉得粽子好吃！直到上了小学二年级后，我才知道，喜庆的节日背后有一个悲伤的故事。

通常我们家都会从超市上购买粽子。几年前，我也和家人一起准备了包粽子的食材。但我对这些美食的制作还远远不够熟练。虽然它们看似简单，但其实需要很高的技术，尤其是需要把叶子折成锥子的形状。但是成品比商店里买的还要可口诱人！祝大家端午节快乐。

**Eason Tang,**  
Beaver中学八年级学生



## 谈论种族和偏见

您的孩子对种族和种族主义了解多少？他们以何种方式体验到隐性偏见的影响？您的家人想知道如何成为盟友吗？本地教育家、多元文化顾问和活动专家Rosetta Lee受ParentWiser邀请，为我们带来一场如何解决种族、种族主义、特权、偏见和包容性的复杂性的讲座。

Lee老师在讲座中首先解释了目前我们生活在这个复杂时代的现实，带来了围绕种族和偏见的问题，争议纷至沓来。我们现在面临的现实，包括政治两极化、COVID-19、黑人生命问题、移民、拘留中心、枪支暴力、气候变化和否定、无家可归者的增加等，这些都是之前没有多少家长会和孩子分享的话题。但事实上，当这些话题在社交媒体或24小时新闻周期中被大量分享，并被不断提起，孩子们就会参与到时事中来。

-孩子们目睹了世界上发生的仇恨和极端主义行为的增加。他们正在学习反群体的情绪，如反穆斯林、反移民和反LGBT的情绪。

-孩子们也体验到了不文明话语的升级，比如政治两极化，变得越来越不友好。

-悲伤、恐惧和焦虑的情绪上升，尤其是有色人种、宗教少数派和LGBT群体的儿童。



### 关于种族问题的健康对话

作为父母，我们要和孩子进行对话，同时让孩子来引导。主要是通过问这些问题来倾听孩子们的意见：

- 1) 你听到了什么，或者你知道或不知道什么情况？这些信息是从哪里来的？提醒他们，很多网上资源都是有偏见的。
- 2) 你的感觉如何？通过这个问题可以帮助识别、承认和处理孩子的情绪（愤怒、焦虑、恐惧等），从而帮助他们找到健康的出口。
- 3) 你有什么问题？这将帮助你找出困惑或信息错误的地方。
- 4) 我该如何支持你？作为成年人，我们需要思考如何引导孩子，每个人都需要不同的支持来表达自己的感受或处理信息。
- 5) 我们的价值观是什么？有争议的问题会导致强烈的分歧。与其谈论“什么”，我们需要把注意力集中在驱动这些决定/观点的价值观上。
- 6) 你可以采取什么积极的行动？任何时候，当一个有争议的问题通过社交媒体或24小时新闻周期被大量分享时，父母可以帮助他们压力巨大的孩子采取一些积极的行动，比如向决策者倡导，教育他人或与一个正在努力为世界做好事的社区联系。思考我们可以做些什么来减少无助感以及焦虑感。



## 种族创伤

Lee老师介绍了关于种族创伤可以使用的三个步骤：

情感：向他们表达您的爱和关心并向他们保证您的个人价值。

纠正：肯定他们发生的事情是不恰当的。

如果他们受到攻击。提供一些保护措施，以防类似事件再次发生。他们可以说些什么来保护自己，或者选择就这样走开，把发生的事情告诉成年人。

如果他们参与了事件，但他们没有受到攻击。为他们提供一些纠正的方法：比如远离那些正在从事这种活动的人，向被攻击的人说出你的歉意或者找到一个成年人并向其报告。

### Lee老师的建议...

**情绪** 重要的是要记住，产生情绪是正常的，但不是所有的行为都是正确的。感到愤怒、沮丧或悲伤是可以的，通过与朋友或家人一起做一些有趣的事情来分散我们的注意力也是可以的。但取笑某事或某人或使用暴力的行为是不对的。

**孩子之间的对话** 帮助孩子不要仅凭一个互动的片段来判断别人的整体性格。很多时候，年轻人之间的对话并不健康，最终以争吵或辩论结束，因为他们不了解对方的观点，无法进行有意义的对话。成人可以帮助他们，创造一个空间，让每个人都有自己的发言时间，而不进入人身攻击模式。情绪也可以在这里表达，从不同的角度或观点产生的问题来展开整件事情，分享事实和想法，了解更多的信息，而不是只制造黑白信息。最后帮助他们采取积极的行动，以积极的方式参与。

**您自身的经验** 当与孩子们谈论种族和偏见时，要明确您的价值观。向孩子们公开您自己的观点。如果有您不同意的地方，不要保持沉默，而是要成为一个清晰的指针，为您的孩子提供经验。

**有多少对话是足够好的？** 谈论种族和偏见是超过每分钟100次的对话，而不是一次100分钟的对话。

**您的例子** 真正重要的是您每天说的和做的事情。关于每天发生的事情的小对话，实际上是产生巨大变化的原因。

欲了解更多关于RosettaLee的信息，请在ParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>) 上查看她的长篇演讲视频，或访问她的网站 (<http://tiny.cc/rosettalee>)。

## Issaquah历史博物馆的反种族歧视工作

作者：ERIKA S MANIEZ  
Issaquah历史博物馆执行馆长

去年夏天，当抗议者走上街头表达对乔治-弗洛伊德被谋杀的愤怒时，Issaquah历史博物馆向我们的社区承诺成为一个反种族主义组织。作为Issaquah历史值得信赖的看护者，我们承诺创建包容性的节目，并提升边缘化的声音，他们的故事应该被分享、保存和尊重。为此，我们已经开始了一个口述历史项目，旨在收集Issaquah现在和过去的有色人种和其他边缘化社区的记忆、故事和观点。

我们还致力于呈现Issaquah的真实历史，这意味着我们要讲述Issaquah过去的历史真相，即使过去的部分历史是应受谴责的。如果我们有选择地介绍历史，我们不仅忽略了我们曾经的真相，而且错过了作为一个社区治愈的重要机会。我们计划在我们的博客上发表一系列关于Issaquah的种族—有时是种族主义—过去的文章，讨论美国原住民、华人、黑人和我们社区的其他边缘群体所经历的一些不平等。

欲了解更多关于我们的努力成果，请访问我们的网站[www.issaquahhistory.org](http://www.issaquahhistory.org)，并考虑加入我们的邮件列表，以获得更多关于我们进展的信息。我们在Facebook和Instagram上也很活跃。如果您有兴趣参与我们的口述历史项目，或有任何问题/评论，请随时通过社交媒体或通过电子邮件[info@issaquahhistory.org](mailto:info@issaquahhistory.org) 直接联系我们。

# 闭上你的眼睛

作者：ALICIA SPINNER  
文化桥主管



让我们闭上眼睛，仔细回想一下。那一年还是鼠年。孩子们都在学校里上课，学区的电子新闻通知我们天气状况的恶化，以及天气预报中即将到来的大雪。您和您的孩子不知道什么是CANVAS, CLEVER, 或者TEAMS。您仍然没有储藏口罩或消毒湿巾，如果我告诉您应该在超市断货之前多买些卫生纸，您都不会相信我。您知道还有什么吗？亚裔家庭，就像我们其他人一样，觉得他们的孩子们正在学校里享受着我们社区努力建立的善良文化。

现在，再闭上眼睛。已经到牛年了。有的孩子在学校上课，有的却在家里接受远程教育。因为大雪停课的情况已经不是我们最关心的问题了。孩子们已经成为所有远程教育平台的使用专家。车上、桌上、衣兜里都备有口罩，几个月不需要买卫生纸了。上期电子新闻详细阐述了孩子们将何时以何种形式返校。但您知道还有什么吗？与其他家庭相比，亚裔家庭在他们的社区中并不觉得自己受到欢迎和被接受。

这一年里，我们多次听到“我们是在一起的”这个口号，但我们并不拥有相同的经历。因此，现在我们需要认识到，当我们从这一创伤性的集体经历中走出来时，我们更要互相扶持。

全国的新闻媒体都在报道，随着学校开始重新开放，亚裔家庭更多地是选择让他们的孩子在家里继续学习。这种情况在我们学区也同样发生。大多数亚裔学生仍然选择在家学习。是的，他们中的许多人生活在几代同堂的家庭中，但他们也害怕我们社区没有做好欢迎他们回来的准备。

我们文化桥梁项目计划也与亚裔家庭交流沟通过，以下是他们的分享：

“当我们带着孩子或年长的父母在社区里散步时，经历过许多事情，例如有人对我们说了一些仇恨的话，或被路过的汽车中的人竖中指。去超市买东西时，发现店员的态度发生了巨大的变化。说实话，这些事情有的以前也发生过，但COVID使它更加恶化了。由于社交媒体将冠状病毒称为“中国病毒”，人们找到了一个很好的输出方式来发泄他们的情绪。”

“我比较担心初中生和高中生，因为如果这样的事情一直发生，又没有及时去制止，他们会很容易被欺负。而如果发生新移民家庭被欺负的事件后，他们更想去掩饰它，一是因为不知道如何处理，二是害怕说出来后会受到更多的仇恨。我们真的需要为亚裔家庭开设一些教育课程，教他们如何应对欺凌，我们需要告诉所有社区，亚裔家庭在面对什么。”

“我们感到失望。我的家人也非常害怕，我们在所有门上加固了木棍。我们担心自己的这张脸就会成为众矢之的。”

有些家庭正在向学区寻求支持，但他们也需要得到社区的支持。作为家长，我们的角色是什么？您想成为他们的盟友吗？为了您的孩子做好重返学校的准备时，请和他们谈谈种族问题。在您这样做之前，请阅读有关多元化顾问和活动家Rosetta Lee为我们学区学校所做的讲座（第20-21页）。

当我们再次闭上双眼，面向未来思考时。会发现虎年也将很快到来。对于我们许多学生来说，生活已经发生了巨大的变化。当家长们正等待因暴风雪而无法正常上课的应对措施时，突然间就因为一条意料之中的电子新闻，所有Issaquah学区的学校都关闭了。口罩和湿巾已经融入了我们的生活，每个人都在购买他们家庭一个月所需的卫生纸。但您知道还有什么吗？亚裔家庭看到自己的孩子在刚下过雪的户外与邻居玩耍时，他们才会感到心安。

我们都在尽自己的所能做好这件事。我经常与自己的孩子们谈论种族问题。我们保持冷静，倾听并学习别人的经验。我们明白这只是一段旅程，而不是最终目的地。我们会变得更加强大，彼此相处融洽，在我们的家庭中再次建立一种善良文化。我们自己的孩子应该拥有什么样的社区让他们渴望回到那里。让我们打开眼界、心胸和心灵，开始为实现这一目标共同努力吧。

# CẢM ƠN CÁC ĐỐI TÁC CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TÀ!



Nhịp Cầu Văn Hóa phục vụ các gia đình của Khu Trường Học Issaquah để có thêm nhiều phụ huynh tham gia và dẫn đến thành công của học sinh. Chúng tôi cung cấp hỗ trợ điều hướng, tổ chức các sự kiện dành cho phụ huynh / học sinh và xuất bản tạp chí hàng quý được dịch sang 7 thứ tiếng.







Issaquah Schools Foundation

**NOURISH**  
EVERY MIND

## 今天就报名参加我们的年度旗舰活动

Issaquah学校基金会成立于1987年，至今仍致力于支持我们社区的学生们的全面成功。通过在学术支持、学生基本需求、心理和行为健康以及有针对性的社区外联等方面提供资金。基金会努力确保学生在不断变化的学习环境中也能获得所需的学习资源。

在Nourish Every Mind活动中，Issaquah学区的学生们将分享基金会如何改变他们自己的故事，并邀请您更好地了解如何帮助学生在未来取得成功。

衷心感谢我们的Golden Apple赞助商



### 保存活动日期



第23届年度活动 (线上)  
2021年4月29日, 周四, 晚7:00  
网上拍卖活动: 2021年4月16日至26日  
更多信息: [isfdn.org/nourish-every-mind](http://isfdn.org/nourish-every-mind)