



全日制学前班
第8页

Bell time 时间变化
第5页
支付大学费用的选项
第18页

2017年1月-2月-3月

为Issaquah学区的ESL家庭服务

尊敬的读者朋友们，

新年快乐！这是一年中确定我们想要改进的事情，并计划如何使我们的生活变得更好的最佳时机。Cultural Bridges（文化桥梁杂志）祝福你在2017年拥有更多的勇气，力量，动力和灵感去实现你的目标。希望你实现所有的愿望！

在寒冷的冬天，你会感觉待在暖房中更容易一些，但事实上我们可以在外面做很多事情。我们生活的这个地区被新鲜的空气，美丽的风景和山脉包围。如果你不知道如何滑雪也没关系，我们仍然可以在雪地里做很多事情，像雪橇，雪胎，雪鞋健身或只是打雪仗。（有关本地区雪地公园的更多信息，请参阅第23页。）在冬季，多接触阳光对我们也很重要。你将在健康和福利部分了解更多如何在冬季获得足够维生素D的相关信息。

天气在这寒冷的冬季也将多变。你知道Issaquah学区如何保障孩子们在恶劣的天气下安全地上下学吗？有关详情，请参阅第7页。

如果你的孩子今年将满5岁，你可能会开始为他考虑全日制学前班。Issaquah学区将在2月和3月期间招收学前班学生。有关如何注册并确保你的孩子为入学做好充分的准备，请参阅第13页。

夏天距离现在还有几个月的时间，但Issaquah社区中心会在3月5日开放注册他们真棒（和负担得起的）夏令营活动。这些夏令营的活动非常受欢迎，申请名额将很快被用完，所以一定要在你的日历上标注报名日期，有注册夏令营的相关信息，请参阅第9页。

最后也是最重要的一点，你可能已经听说了关于到校时间的调整，以及青少年如果获得了更多的睡眠，将如何表现地更好。你准备好了吗，你知道这些变化将如何影响你的家庭日常生活吗？我们在第25页列出了所有信息，以便你可以为此改变做好准备。

衷心感谢你阅读本杂志！

Margarita Leas y Marisol Visser



摄影：Vaclav Mydlil

文化桥梁杂志 2017年1月 | 第6期

MARGARITA LEAS

项目负责人

margarita@isfdn.org

MARISOL VISSER

项目负责人

marisol@isfdn.org

LUNA EGIDO MARTÍN

设计主编

luna.egido@outlook.com

YINGYING CUI

中文主编

封面摄影

Angela Sánchez



Cultural Bridges

Issaquah Schools Foundation

是一个基金项目，其来自于



**ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION**

如果需要本杂志的PDF格式，
请发邮件致marisol@isfdn.org。
请在邮件里注明你需要的语种
(西班牙语，英文，简体中文，韩文)。

Cultural Bridges for Education享有所有版权。Cultural Bridges for Education 是一本由Issaquah School Foundation 资助并分发的免费杂志。它的目的是为社区读者们提供更多教育，健康，营养，大事件以及Issaquah社区文化方面的信息。从而使大家的生活更加丰富多彩。

Cultural Bridges for Education不拥护或代表刊登的文章和广告的观点。刊登的某些部分只是转载，翻译或获准的重印。

为Issaquah学区的家庭提供可负担的互联网服务

Comcast的Internet Essentials计划为具有资格参加National School Lunch Program的儿童家庭提供低价格互联网服务，具有折扣的计算机设备和免费数字素养培训。此外，从2015年10月开始，Comcast推出了两个试用计划，在有限的市场，将互联网基础课程扩展到合格的老年人和社区大学生。

Comcast的Internet Essentials计划包括：

- 10Mbps的互联网服务每月只需9.95美元 + 税
- 无激活费和设备租赁费
- 购买某些型号的计算机只需149.99 美元+ 税
- 享用免费的互联网线上培训
- 享用无需额外费用即可提供家庭WiFi的无线网矣

Comcast在所有互联网服务地区都提供Internet Essentials计划。有关Internet Essentials的其他信息，包括符合计划资格的标准，请访问www.internetessentials.com (英语) 或es.internetessentials.com (西班牙语)。

如何申请：

你可以在线或通过电话 (1-855-8-INTERNET或1-855-846-8376) 申请。完成后，他们会向你发送需要签署的申请副本，并需要你提供资格证明。签署申请后，你需要将其和资格证明一并返还给他们。收到申请后，Comcast会对其进行审核，并在10天内通知你审核结果。如果获得批准，你将收到一个欢迎文件夹，其中包含连接到互联网所需的一切信息。

通过查看下面的清单，了解你是否符合Internet Essentials计划的资格。如果你仍然不确定，请填写一个应用程序，Comcast会通知你结果。

合格家庭：

- 至少有一个孩子符合National School Lunch Program的资格。
- 没有对Comcast未满足一年的债务。具有超过一年以上未偿还的债务的家庭可能仍然具有资格。
- 居住在Comcast互联网服务区内，并在90天内没有订购Comcast互联网服务的家庭

*Internet Essentials计划为特定城市和州的低收入家庭提供不同的资格标准。欲了解详情，请登录<https://internetessentials.com/getting-help>



与天气相关的日程变更

由谁决定？什么时候？怎么样？

占地面积110平方英里的Issaquah学区就好像不同天气条件的棋盘。为了发掘潜在的问题，本地区工作人员从凌晨3点开始检验路况。这些“道路侦察者”向交通部门和区行政管理人员汇报，决定是否需要日程调整以及调整程度。

为什么更改计划是必须的？

必须在公共汽车和家用汽车驶入道路前的几小时做出决定，延迟或取消学校日程是一个艰难的决定。考虑到我们学区天气变化和地区的大小，一个决定可能对学区的某一部分有意义，从另一个时间和地点来看绝对不合理。

任何变化背后的首要因素是安全。如何使成千上万的学生，家长和工作人员安全到校至关重要。

一个最重要的因素是沟通时间的安排。基于目前的情况和对以后的预测，学校管理员必须及时做出决定，以使沟通过程能够正常进行。

如果天气变化发生在晚上课的星期三怎么办？

如果星期三发生天气延迟，所有学校星期三的到校时间将对照正常时间更改一或两个小时，以确保道路安全。星期三下午的放学时间不会改变。

如何获取与天气相关的详细信息和关于时间表更改的信息：

•Issaquah学区网页提供详细信息，并连接到紧急天气情况网页，家长和工作人员有时可以

通过在此检查信息比媒体上更快地获取信息。

- 学区E-News messages为所有订阅者添加通信链接。
- 学区级电话消息为拨打425-837-7000的人提供信息。
- 学校电话消息具有相同的pre-dawn计划信息。
- 电视台早晨的新闻播报期间，屏幕底部会滚动出现学校日程-理想情况下，当互联网系统收到学校报告时，他们每天早上会更新屏幕底部的滚动信息。
- 广播电台宣布时间表-理想情况下还包括完整的报告和显示在互联网上的详细信息。

你有关于学区如何与各个家庭更好沟通的方法吗？请拨打425-837-7004，通过分享你的想法来帮助Issaquah学区。



新的Bell Time：

尊敬的ISD社区成员们，

从近期收到的几百封电子邮件，以及学区几个月内对学校上学和放学时间的参与考察，我宣布Issaquah学区将在2017-18学年开始实施新的Bell Time。正如我先前所说的，我相信将高中和初中的上学时间推迟35分钟，对学生的健康和更安全更有利。

从明年秋天的新学年开始，我们学区所有高中的上学时间将从上午8:00开始，中学从上午8:10开始，小学从上午9:10开始。这些时间为了适应交通需求可能会略有调整，但没有学校早于上午8:00上学或晚于下午4:00放学。我们收到的绝大多数电子邮件都支持采用最新的“Bell Time”的提案。请了解以下相关事宜：

- 一些家长和工作人员认为星期三的放学时间太晚了。我们星期三的时间表是学区和Issaquah教育协会 (IEA) 之间协商的。我已经与IEA分享了这些信息，以供未来协商讨论。
- 目前，我们有六所小学从上午9:15开始，九所小学从上午8:30开始。因为此次调整而晚上学的家长们对推迟上学时间给他们工作日程和儿童看护情况所带来的影响也表达了自己的意见。
- 社区的一部分人对我们没有遵循第一个计划提案，调整了中小学的时间表，并在上午8:30之后开始中学课程的学习计划表达了失望的情绪。事实上，这是从几个睡眠研究推荐的时间得出的提案。我们还收到了一些对睡眠研究持有怀疑态度的人的电子邮件。

考虑到所有这些情况，我相信，新的Bell Time为我们的社区和独特的地理交通情况做出了正确的平衡。虽然这项改革并不完全符合医学界的建议，但推迟35分钟上学，对学生而言，是一个积极，健康的转变。我鼓励所有的家庭在家里谈论良好睡眠作为整体健康生活一部分的重要性。

再次感谢你对这个重要决定的关注和投入。

Ron Thiele
Issaquah学区总监

2017-2018 学年上下学时间表:

周一，二，四和周五			周三	
	上学时间	放学时间	上学时间	放学时间
小学*	上午9:10	下午3:35	上午9:10	下午1:25
中学	上午8:10	下午2:35	上午10:20	下午3:30
高中	上午8:00	下午2:52	上午10:10	下午3:55

* Grand Ridge小学学前班学生上下学时间的调整将及早更新。

Summer Day Camp



Issaquah公园和休闲娱乐夏令营计划已经运行了近20年。这些长达一周的主题夏令营位于Issaquah市中心的不同地点。

夏令营活动	Adventure Camp	Camp 'Quah	Kindercamp	Mighty Mites
年级	6-7年级	2-5年级	K-1年级	3-5年级
地点	本地学校	本地学校和Issaquah Community Center	Memorial公园	Issaquah Community Center
时间	6月19日至7月28日 (6周)	6月19日至9月1日 (11周)	6月19日至8月18日 (9周)	6月26日至8月18日 (8周)
人员	18名营员· 2名工作人员	60名营员· 8名工作人员	40名营员· 6名工作人员	22名营员· 3名工作人员

注册

在线注册从3月5日，星期日中午开始。本人亲自注册和电话注册从3月6日，星期一上午8点开始。

每个营的孩子需要支付40美元不可退还，不可转让的押金。其他所有付款必须在夏令营活动开始前的两周全额付清。

欲了解更多细节，可以在www.issaquahwa.gov/register (点击Day Camp链接) 查询。

请记住，这些夏令营非常受欢迎。你一定要提前计划，并尝试使用在线注册服务为你的孩子预约位置。如果你有任何问题，请致电Issaquah Parks & Recreation查询，电话：425-837-3300。

游泳课程

Kindercamp和Camp' Quah的参与者有机会注册参加游泳课程，与他们在夏季特定星期的营地课程一致。这些为期一周特殊的游泳课程将在Julius Boehm进行。

Kindercamp的工作人员将营员带到Julius Boehm游泳池，在更衣室对他们进行监督，确保营员在下午4点30分进入游泳池。父母/监护人或授权成人在下午5点接孩子。参加Camp' Quah的父母们负责他们的孩子在上午8点进入泳池。游泳课程后，工作人员将监督营员们更衣并将他们带到Camp' Quah。

Issaquah的辅导员培训计划是为8-12年级的年轻人设计的。学生们将参加一个为期三周的基于Camp' Quah或Kindercamp的领导者培训项目。如果你有兴趣，请联系Cameron Roth，邮箱地址：cameronr@issaquahwa.gov或电话：425-837-3310。申请截止日期为3月24日，面试将于4月1日进行。

Sammamish 市有许多非盈利机构。在这里向大家提供一些有特色的机构和组织的信息服务信息。

机构名称	网站地址	服务项目
Assistance League of the Eastside (liga de ayuda del eastside)	www.aleastside.org	财政困难可以对任何家庭产生影响。Assistance League of the Eastside通过在Fred Meyer商店举办购物活动帮助低收入学生。来自Bellevue、Lake Washington和 Northshore学区符合资格的学生可以通过使用该组织的基金购买新的衣服、鞋子和外套。
Athletes for Kids (atletas para niños)	http://athletesforkids.org	The Athletes for kids青少年辅导计划针对有特殊需要的1至9年级儿童。来自高中的运动员将对其进行一对一的指导。他们互相学习以对彼此的生活产生积极的影响。
Child Care Resources (recursos para cuidado de niños)	www.childcare.org	Child Care Resources (CCR) 通过将儿童保育提供者介绍给家长们，为他们提供社区资源和优质儿童保育教育，帮助各个家庭的儿童保育需求得到满足。CCR还向儿童保育提供者和社区成员提供定制的、文化上相关和具有包容性的技术援助和培训，为提供儿童保育和儿童发展提供最佳的服务。
Crisis Clinic-Teen Link (clínica de crisis, línea para adolescentes)	http://crisisclinic.org/find-help/teen-link-and-youth-resources	Crisis Clinic - Teen Link是一个由青少年对青少年进行答疑的保密和匿名帮助热线。经过培训的青少年志愿者将接听来自青少年的电话并和其聊天。Teen Link也在学校和青年社团对青少年进行防自杀培训。
Eastside Baby Corner	http://babycorner.org	Eastside Baby Corner通过human service provider partners为生活在贫困线以下的12岁儿童提供基本物品。
Eastside Legal Assistance (asistencia legal del lado este)	www.elap.org	Eastside Legal Assistance提供以下法律服务： 1) 在Advice clinics，志愿者律师为客户提供半小时的法律咨询（或45分钟的家庭和移民法咨询）。 2) DV Staff律师为家庭暴力（DV）幸存者提供两小时的咨询，并在适当情况下提供简短服务或代表。 3) 诊所的预约服务结束后，如果有需要，可以得到志愿者律师提供的简短或充分的代表。 4) 志愿律师起草简单遗嘱，医生指示和类似文件。
Friends of Youth - Healthy Start Program (amigos de la juventud, inicio saludable)	www.friendsofyouth.org	Friends of Youth - Healthy Start Program帮助年轻、低收入的父母支持孩子的整体健康和发展。该计划防止虐待和忽视儿童，增强父母的参与性，改善儿童的健康和发展成果，以确保所有儿童为学习做好准备。
Kindering	https://kinding.org	Kinding通过为King County的儿童护理计划提供咨询和培训，着重于及早发现残疾/行为上的滞后。
LifeWire	www.lifewire.org	LifeWire为家庭暴力幸存者提供服务。服务面向幸存者使其获得安全和自主权。
National Alliance on Mental Illness (NAMI) Eastside (alianza nacional de enfermedades mentales del lado este)	www.nami-eastside.org	National Alliance on Mental Illness (NAMI) Eastside为受精神疾病影响的所有人提供免费支持、教育和帮助。
Washington Poison Center (centro de envenenamiento de Washington)	www.wapc.org	Washington Poison Center为公众和医疗专业人员提供免费的紧急治疗和/或咨询，包括对药品、药物、化学品、植物和其他毒素的接触。

学前班

你知道Issaquah学区 (ISD) 的所有学校为每一位符合资格的申请者提供免费全日制学前班吗？ (Grand Ridge小学的学前班学生在另一所小学接受教育) 。国家资助的全日制学前班是宪法对基础教育的保护。

学前班是孩子们学习和成长的地方。孩子们不需要做大量的工作来为学前班做好准备，但教育系统的责任是准备好以适当的方式欢迎和回应每一个孩子。发展适当的实践被定义为满足孩子们所在的位置，并帮助他们实现具有挑战性和可实现的目标。学前班是孩子们探索，了解他们周围世界并开始在其中寻找自我的地方。孩子们每天都会提出疑问，寻找答案和不断探索。教学和活动将会贯穿整个学年。

学年伊始你会感觉他们更像是幼儿园的孩子，当本学年接近尾声时，你就会感觉他们更像是一年级的孩子。孩子们正在不断取得进步，因为他们通过一年的过渡从早期的学习过渡到K-12的学习系统。

华盛顿学前班的发展技能 (WaKIDS) 是一个过渡过程，有助于确保孩子们成功地开始对K-12年级的教育体验，并与孩子们生活中的关键人物相连。

全日制学前班 WaKIDS要求ISD执行一下三项：

- 1. Family Connections** 欢迎所有家庭进入华盛顿K-12教育系统，使其成为他们孩子教育中的合作伙伴。
- 2. Whole-child assessment** 帮助学前班老师了解孩子在课堂上的技能和优势，使他们能够满足每个孩子的需要。
- 3. Early learning Collaboration** 将学前教育专业人员和学前班教师的做法相结合，以帮助孩子们更好的过渡。

关于学前班注册，家长们不需要联系自己的学校查询注册日期。The District Office 将于一月向所有家长发出有关登记日期的通知。

入学的学前班学生必须在8月31日前至少5岁才能注册。如果8月31日之前不到5岁的学生已经完成由有资格的评估员进行的独立测试，也可提前入学。

注册幼儿园你将需要：

- 免疫记录
- 出生日期证明，例如出生证明或护照复印件
- 家庭地址证明，例如购买或租赁协议和水电账单
- 父母/监护人带有照片的证件

为4年级和5年级学生设计的Science Technology Choice计划

三年级学生家长请注意：

Issaquah学区提供三个Science Technology Magnet计划（在Briarwood、Clark和Cascade Ridge小学实施）。这些是为4年级和5年级学生设计准备的独特的多年龄层的教室。每个magnet项目为50多名学生提供一个为期两年的服务。这个Science Technology Choice计划开放给当前整个学区三年级的学生，但他们需要通过抽签的方式加入到该计划。每个项目采用学区标准的4或5年级学生使用的着重于科学和技术的教材。该计划还将提供面向各个年级学生的数学辅导。

通常，成功的学生都是良好的独立学习者，他们很享受充满挑战的学习并在小组学习中发挥出色。欢迎所有的男孩和女孩都来参加该计划，并在课堂上一起茁壮成长。

基于多种产品选择的project学习，是magnet理念的关键组成部分。该项目的主旨在于将许多专业领域纳入其中（包括语言艺术、社会研究、数学和艺术），并通过将其他技术融入其中而吸引更多的学生参与和学习该计划。通过

使用模拟、实地考察、特邀演讲人和专注于科学过程的调查经历，从而扩大包括工程设计在内的学区科学课程。

每个Science Technology Choice计划的信息会议将于3月举行。报名表格必须从这些信息会议获取，并在截止日期前提交，以便进入抽签环节。申请日期和截止日期将通过地区电子新闻发布，所有三年级学生将在2月份收到一封介绍该项目计划和抽签过程的详细信件。

家长信息会议的时间如下：

2月26日（周二），晚上6:00-7:00，地点在Briarwood小学
3月2日（周四），晚上6:00-7:00，地点在Cascade Ridge小学
3月7日（周二），晚上6:00-7:00，地点在Clark小学

如果你对Science Technology Choice计划有任何疑问，请联系Betsy Hernandez，电话：425-837-7120，或在线查找信息，网址为：
<http://www.issaquah.wednet.edu/academics/programs/ScienceTech>

“Science Technology Choice计划非常有趣，但它的工作量也很大。需要你投入与科学和技术相同甚至更多的精力学习数学、阅读和写作知识。例如，我们当前正在PowerPoint上写一个“你自己的冒险故事”，并使用hyperlinks将我们的故事连接在一起。我们正在组装模型车，并从不同的角度把它们画出来。我们还用牛顿理论做测量实验和绘图力。Science Technology Choice计划有这么令人兴奋的东西要做。我喜欢它。Mrs. Lindner and Mrs. Miller都很好。我喜欢在这个项目计划。它为我就读中学做好了准备！”

Elizabeth Pottsmith，学生

“我的女儿在Science Technology Choice计划中，我对她每天学习和使用的技能印象深刻。学生们被指导如何建立和保持一个重要的时间表。该项目计划涵盖所有的标准课程，加上很不错的实验和令人印象深刻的技术。我没想到他们的写作能力经过一学年的学习能突飞猛进。我很高兴有幸参与到这个计划，并感谢我们所在的小学能够提供该项目计划。

Kris Pottsmith，父母

如何帮助你的孩子为21世纪英语语言能力评估 (ELPA21) 考试做好准备



ELPA21是每年一次的为英语语言学习者 (ELL) 准备的考试，测试学生在阅读，写作，听力和口语技能方面的进步情况。这是一个在线测试，就像为所有ELL学生准备的智能平衡测试 (Emerging, Progressing, Levels 1-3) 一样。

ELPA21的主要目的是为学生提供适当的语言服务，并帮助指导学校更好地满足学生的需求。虽然ELPA21不计入高中毕业成绩，但它能确保学生获得额外的帮助，使他或她充分地参与到学校的学习生活中并获取成功。

ELPA21是一个基于计算机的并旨在互动的测试。它包括反映课堂和现实世界场景的创新问题。

2017年2月和3月，孩子们将在自己所在学校内进行该测试。

其他有关该测试的信息：

- 你孩子的ELL老师将在1月份发送备注或电子邮件，通知你的孩子将在哪些日子参加考试。为了孩子可以在测试中发挥出色，请确保他们在考试当天正常到校，前一晚得到充足的睡眠并在当天早上享用一顿丰盛的早餐。
- 孩子的ELL老师将在1月份组织同学们进行在线测试练习。
- 向孩子的老师讲述他们的英语在哪些方面和领域需要得到改善。
- 每天陪着你的孩子读你或她喜欢的书。
- 要查看测试项目示例，请使用Google Chrome在以下网址查询：<http://www.elpa21.org/assessment-system/sample-items>
- 学区将向每个家庭发送一封信，提供相关报告和最终成绩，以便你更好地了解学生们该如何培养他们的英语技能。
- 学生所在学校的ELL教师可以回答任何有关ELPA 21测试的问题。



Smarter Balanced Assessment (SBA)

Smarter Balanced Assessment系统是针对每个学生制定的计算机适应性测试。在测试期间，问题的难度将根据学生答案的准确度而改变。这种适应性的测试方法比“固定形式”的测试方法（所有学生面对相同的问题集进行测试）在更短的时间内提供关于学生学习成果更准确的信息。

一个有效的计算机适应测试需要两部分的组成：

- 描述评估将涉及内容的测试蓝图。Smarter Balanced Assessment蓝图将确保评估符合华盛顿州核心课程标准的全部知识和技能。此外，测试蓝图将指定与评估的每个部分相关联的问题的数量和类型。

- 自适应软件是一组用于确定在评估过程中学生将获得哪些问题的规则软件。该软件确保每个学生的测试满足测试蓝图 - 这意味着所有内容区域都覆盖足够的细节，以提供准确的分数，并根据学生的反应调整问题的难度级别，以便准确评估每个学生的优势和弱点。

如果学生被问到不同的问题，如何比较测试结果？

每个学生的测试必须满足测试蓝图的要求。蓝图将在测试中指定出现问题的内容和类型。例如，如果测试蓝图要求每个学生回答关于添加分数的两个问题，则自适应软件将从一组包含十几个问题的题库中选择两个问题来评估学生分析添加分数的能力。

那些有特殊需求的学生在某些领域有进步，在其他领域更弱？

英语和数学评估分别对学生进行几个内容领域评估。在英语方面中，学生们将接受阅读、写作、听力和研究方面的评估。在数学方面，问题将集中在概念和程序、问题解决和建模/数据分析，以及交流推理。在一个领域具有强大技能的学生将通过测试更好地证明自己，因为自适应软件将给予学生们对每个内容区域都做出响应的机会。

学生可以审核和更改他们的答案吗？

可以。学生可以在测试阶段内返回并修改他们的答案。自适应软件不断地为每个学生量身定做测试，因此修改的响应将简单地生成一个满足测试蓝图并匹配学生表现的新问题。

培训和测试练习将帮助学生，教师和家长熟悉在线测试系统中使用的各种项目类型，工具和导航软件。学生对测试练习的答案不被保存或评分。这里是供学生练习的链接：

https://login2.cloud2.tds.airast.org/student/V164/Pages/LoginShell.aspx?c=Washington_PT

小学SBA 的时间如下:

年级	科目	春季测试时间	在线/笔试
3年级	*ELA	3月27日- 6月9日	在线
	数学	3月27日- 5月19日	笔试
4º grado	ELA	3月27日- 6月9日	在线
	数学	3月27日- 5月19日	笔试
5º grado	ELA	3月27日- 6月9日	在线
	数学	3月27日- 5月19日	笔试

*ELA-英语语言测试

小学事件日历表：

- 1月3日，周二，上午8:30-9:00：Cascade Ridge小学，新的家庭早餐日。
- 1月10日，周二：Briarwood小学，感谢工作人员午餐日。
- 1月10日，周二：所有学校，District Reflections Gallery Walk Reception。
- 1月12日，周四：Cascade Ridge小学，照相日。
- 1月13日，周五，下午6:00-8:00：Apollo小学，Missoula儿童戏剧表演。
- 1月13日，周五：Cascade Ridge小学，“父母之夜”，Issaquah的Karate West。
- 1月16日，周一：所有学校，马丁·路德·金日，学校放假。
- 1月16日，周一：所有学校，华盛顿州Olympia的焦点日，学校放假。
- 1月18日，周三，上午8:30 - 9:30：Clark小学，与校长一起享用咖啡，地点在艺术室。
- 1月20日，周五，下午6:30：Briarwood小学，各类表演。
- 1月20日，周五，下午6:00-8:00：Creekside小学，家庭电影之夜，地点在多功能室。
- 1月27日，周五，上午8:45-10:00: Cougar Ridge小学，与校长一起享用咖啡，地点在多功能室。
- 1月27日，周五，下午6:00-8:00：Challenger小学，文化节，地点在多功能室。
- 1月30日，周一：所有学校，教师工作日，学校放假。
- 2月1日，周三，下午6:00-8:00：Grand Ridge小学，家庭工程夜，地点在多功能室。
- 2月3日，周五，下午6:30-8:30：Cascade Ridge，电影之夜。
- 2月6日，周一至2月10日，周五：Sunny Hills小学，无电视或视频周。
- 2月7日，周二，下午5:00-7:00：Creekside小学，文化之夜。
- 2月8日，周三：Endeavour小学，文化和人才之夜。
- 2月9日，周四，下午6:00-8:00：Discovery小学，蜜蜂拼写锦标赛。
- 2月10日，周六，下午6:00-8:00：Apollo小学，多元文化之夜。
- 2月10日，周五，下午6:00-8:00：Briarwood小学，家庭电影之夜。
- 2月10日，周五：Issaquah Valley Elementary小学，多元文化博览会，地点在多功能室。
- 2月14日，周二，上午9:30-10:30：Grand Ridge小学，与校长Christy一起享用咖啡。
- 2月16日，周四，下午6:30-8:00: Cascade Ridge小学，工程夜。
- 2月16日，周四，下午5:30-7:00：Cougar Ridge小学，家庭健身夜，地点在多功能室。
- 2月20日，周一至2月24日，周五：所有学校，第二个冬季假期，学校放假。
- 2月28日，周二：Apollo小学，拍集体照。
- 3月2日，周四：Apollo小学，Read Across America and PTA Book Swap。
- 3月2日，周四：Creekside小学，五年级学生的科学展（上课期间）。
- 3月2日，周四，下午6:00-7:30：Maple Hills小学，新生家庭入学指导，地点在图书馆。
- 3月3日，周五和3月4日，周六：Endeavour小学，科学展。
- 3月3日，周五：Issaquah Valley小学，Bingo夜，地点在多功能室。
- 3月7日，周二至3月9日，周四，下午6:00-8:00：Cascade Ridge小学，蜜蜂拼写比赛。
- 3月9日，周四，下午6:00-9:00：Sunny Hills小学，科学展，地点在多功能室。
- 3月10日，周五，下午6:30-8:30：Maple Hills小学，科学夜，地点在多功能室。
- 3月13日，周一，下午3:00-5:30：Briarwood小学，Missoula儿童剧院试镜。
- 3月17日，周五，下午6:30-8:30: Briarwood小学，Missoula儿童戏剧表演，地点在Commons。
- 3月17日，周五，下午6:00-8:00: Apollo小学，Apollo's Got Talent表演。
- 3月24日，周五，下午5:30-7:30: Cougar Ridge小学，科学展，地点在健身房/多功能会议室。
- 3月30日，周四，下午6:00-8:00：Cascade Ridge小学，科学展。

停止像熊一样冬眠，获取一些维生素D！

作者：Marisol Visser

你听说过冬季抑郁，也被称为季节性情感障碍（SAD）吗？有冬季抑郁的人每年在相同的季节经历抑郁的心情。这种情况对许多专业的医护人员来说仍然是一个谜，但大多数人都认为它可能至少与大脑的生物化学部分及维生素D的缺乏有关。

SAD症状可以包括能量的降低，食欲的增加，对睡眠需求的增加，对日常活动丧失兴趣，对碳水化合物的渴望，容易被激怒和体重的增加。

尽管季节性情感障碍可以发生在任何季节，但它最常发生在秋天到早春的时间段，该季节的特征是时间短，阳光少，温度更低，室内停留时间更长。

维生素D也被称为“阳光激素”。人类通过太阳紫外线对裸露皮肤的照射产生满足人体需求的维生素D。当我们暴露于阳光下的时间减少，我们维生素D的水平自然降低，久而久之导致维生素D缺乏。

这里有一些你可能不知道的关于维生素D的知识，为什么它如此重要呢：

1. 深色皮肤的人可能需要接受多达十倍的阳光照射才能产生与皮肤苍白的人相同量的维生素D。
2. 如果你觉得自己有冬季抑郁症，多将自己暴露在阳光下会有所帮助。Serotonin（与情绪高度相关的脑激素）随着暴露于阳光下的时间长短而变化。
3. 年龄50岁及以上的人不会因为过度地暴露于阳光下而产生更多的维生素D。
4. 有高血压的人应该确保他们得到足够的维生素D，因为缺乏它可以导致血压升高。
5. 对于那些超重或肌肉发达的人来说，可能更难吸收到适当的维生素D。维生素D是一种脂溶性激素，意味着身体脂肪通过收集而“沉淀”。

好消息是，通过简单的血液检查很容易检测你的维生素D水平。为了正常运作，健康的人体每天使用约3000-5000国际单位（IU）的维生素D。基于该数字，维生素D委员会建议健康成人每日摄入至少5000IU的维生素D。

从事户外活动，特别是在冬季，很自然地使你获得充足的日晒和提高血清素水平。这里推荐一些在冬季这几个月内享受阳光的地方：

Tubing Center · 1001 Route 906 · Snoqualmie Pass

欲查询相关信息，请打电话：425-434-6791或访问网址：www.summitatsnoqualmie.com

Hyak Sno-Park · I-90 第54号出口

www.parks.state.wa.us/647/Snow-Play-Sno-Parks

Lad. Michael Adams Tubing Park · 10701 Ski Hill Dr. · Leavenworth

欲查询相关信息，请打电话电话：509-548-5477

或访问网址：www.skileavenworth.com/activities/tubing-ski-hill



学校辅导员

学校辅导员的工作是什么？

- 对学生一对一的辅导，以支持他们的学业成就和个人健康问题。
- 与管理员和课堂教师合作，为存有风险的学生制定策略。
- 与所有学生讨论我们对骚扰的零容忍度和创造安全和谐的学校氛围的重要性。
- 帮助八年级学生顺利过渡到高中。
- 帮助五年级学生和家家长过渡到中学。
- 为学生提供机会并帮助他们解决与教师，同龄人和家庭成员之间的问题。
- 在危机期间支持学生及其家人。
- 向学生及其家人提供学校和社区资源信息和转介。
- 以小组为单位，向学生们教受个人，社会和生活规划技能。
- 做频繁的成绩检查，以确保学生达到最高水平。

我的学生什么时候可以预约去看学校辅导员？

以下是每个中学辅导员的联系方式（请联系对应的辅导员）。预约可以在上课之前，下课之后或午餐时间进行。如果必要的话，可在选修或核心课程期间预约。

如果我的学生在上课时遇到困难，我该怎么办？

1. 学生应与老师交谈。
2. 家长可以跟老师安排会议交谈（如有必要）。
3. 如果解决后的情况未能达到你的满意，请通过联系管理员进入下一阶段。
4. 学生可随时联系顾问，了解如何解决困难情况的策略。

如果他们与同伴有问题，我的学生可以做什么？

1. 请他们的辅导员解决问题。
2. 如果发生在教室内，与教师交谈。
3. 如果是骚扰，填写欺凌报告表。

Beaver Lake中学

Ms.Nelson (姓氏A-K)，电话：425-837-4161，邮箱地址：nelsonk@issaquah.wednet.edu

Mrs.Beasley夫人 (姓氏L-Z)，电话：425-837-4162，邮箱地址：beasleyk@issaquah.wednet.edu

Issaquah中学

Anna Maria Austin (姓氏A-K)，电话：425-837-6816，邮箱地址：austina@issaquah.wednet.edu

Amy Lorang (姓氏L-Z)，电话：425-837-6815，邮箱地址：loranga@issaquah.wednet.edu

Maywood中学

Mr.Hemker (姓氏A-L)，电话：425-837-6916，邮箱地址：hemkert@issaquah.wednet.edu

Ms.Nelson (姓氏M-Z)，电话：425-837-6915，邮箱地址：nelsonc2@issaquah.wednet.edu

Pacific Cascade 中学

Sonja Petersen (姓氏A-Le)，电话：425-837-5915，邮箱地址：petersens@issaquah.wednet.edu

Laura Meserole (姓氏Li-Z)，电话：425-837-5914，邮箱地址：meserolel@issaquah.wednet.edu

Pine Lake中学

Mrs.Kristen Brittain (姓氏A-K)，电话：425-837-5713，邮箱地址：brittaink@issaquah.wednet.edu

Ms.Meagan Elliot (姓氏L-Z)，电话：425-837-5712，邮箱地址：elliottm@issaquah.wednet.edu

对学校氛围产生积极的影响

为什么Issaquah学区 (ISD) 支持积极行为和社会与情感的投资 (PBSES) ?

- ISD支持投资PBSES从而改善学校氛围。研究表明，当学校氛围是积极和可预知的，学生们会感到更安全，取得更好的学业成绩和更高的测试结果，并表现出更好的行为。同时学校的教学时间会有所增加，停课和纪律处分及特殊教育的情况减少。
- 目前的数据表明，虽然极端暴力情况得到稳定的控制（历史最低），但破坏性行为等问题正在升级。教师最常见的援助请求与行为和课堂管理有关。

学生支持教练的作用是什么？

- 学生支持教练培训，指导需要咨询的教师和工作人员，为他们需要关注的学生推荐适当的干预，提供危机干预，并为成年人提供与社会情感的挑战进行交互的适当工具。

PBSES的目标是什么？

- 学生和工作人员理解并关注自己的社会/情感需求。
- 当工作人员回应个别学生的需求时，他们表现出灵活性和同情心。
- 员工实施建立，维持和恢复关系的明确战略。
- 工作人员通过结构化一级，二级和三级干预措施，逐步为问题行为提供对策。
- 学生减少不健康的外在和内在化行为。

了解评分系统

你可以随时使用Skyward在线访问学生信息，包括成绩，考勤，班级时间表和免疫记录。鼓励学生和家长定期检查成绩。你知道这些数字代表的意义吗？这里是对评分等级的详细说明。



评分等级

A = 93-100%	C = 73-76	A = 4.0	C = 2.0
A- = 90-92	C- = 70-72	A- = 3.7	C- = 1.7
B+ = 87-89	D+ = 67-69	B+ = 3.3	D+ = 1.3
B = 83-86	D = 60-66	B = 3.0	D = 1.0
B- = 80-82	F = 59-0	B- = 2.7	F = 0.0
C+ = 77-79		C+ = 2.3	

如果你无法访问学生的帐户，请联系孩子所在学校的注册管理员。

中学测试日期：

年级	测试	科目	春季测试时间	在线/笔试
6年级	SBA	*ELA	3月27日-6月9日	在线
		数学	3月27日-5月19日	笔试
7年级	SBA	ELA	3月27日-6月9日	在线
		数学	3月27日-5月19日	笔试
8年级	SBA	ELA	3月27日-6月9日	在线
		数学	3月27日-5月19日	笔试
		MSP	科学	4月17日-6月2日
			4月17日-5月19日	笔试

*ELA=英语语言评估

中学事件日历表

- 1月16日，周一：所有学校，马丁·路德·金日，学校放假。
- 1月16日，周一：所有学校，华盛顿州Olympia焦点日，学校放假。
- 1月17日，周二：Issaquah中学，上午集合，多元化大会。
- 1月19日，周四：Issaquah中学，PBSES家长会议。
- 1月24日，周二，下午7:00：Issaquah中学，地理小蜜蜂比赛，地点在Commons。
- 1月25日，周三：所有学校，，Mid Tri II。
- 1月27日，周五，下午1:00-2:00：Pacific Cascade中学，职业博览会。
- 1月30日，周一：所有学校，教师工作日，学校放假。
- 1月31日，周二：Issaquah中学，男子篮球和女子足球开始日。
- 2月1日，周三：Issaquah中学，爵士乐队节。
- 2月3日，周五：Issaquah中学，职业日。
- 2月9日，周四至2月11日，周六，下午7:00-9:00：Maywood中学，演奏会。
- 2月15日，周三：Beaver Lake中学，冬季乐团音乐会。
- 2月20日，周一至2月24日，周五：所有学校，第二个冬季假期，学校放假。
- 3月2日，周四，下午6:30：Issaquah中学，乐队音乐会。
- 3月3日，周五，下午6:00-8:00：Beaver Lake中学，Bulldog Bingo之夜，地点在Commons。
- 3月3日，周五：Issaquah中学，课后社交活动。
- 3月6日，周一：Issaquah中学，5年级学生访问日。
- 3月7日，周二，下午6:30：Issaquah中学，5年级学生家长之夜。
- 3月9日，周四，下午6:30：Issaquah中学，管弦乐队音乐会。
- 3月10日，周五：Issaquah中学，，End Tri II。
- 3月13日，周一：Beaver Lake中学，5年级学生家长之夜。
- 3月14日，周二：Maywood中学，5年级学生/家长参观日。
- 3月15日，周三：Beaver Lake中学，5年级学生访问日/入学指导。
- 3月17日，周五，上午10:25：Beaver Lake中学和Pacific Cascade中学，评分日，半天课。
- 3月22日，周三：Beaver Lake中学，冬季乐队音乐会。
- 3月31日，周五，下午6:30：Issaquah中学，剧院制作。
- 4月1日，周六和4月2日，周日，下午6:30：Issaquah中学，剧院制作。



SWEDISH



**ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION**

Coming In 2017!

STATE OF MIND CONFERENCES

Focused on youth mental health skill-building

More information in page 43

免费和低价午餐

健康的学校培养健康的学生。健康的学校和学区将为学生提供良好的营养和体能锻炼作为整体学习环节的一部分。

免费和低价午餐是如何运作的？

符合联邦收入标准的家庭的儿童有资格享受免费或低价午餐。4至12年级每位符合资格的学生将接受40美分的低价午餐。华盛顿州政府为K-3年级有资格的学生补贴40美分的午餐费用。

如果想申请免费或低价膳食，申请人必须填写区域申请表格，申请获取免费或低价午餐。该申请表格可在你所在学校的办公室领取，也可以在以下网站<http://www.issaquah.wednet.edu/district/departments/operations/foodservice>申请，还可以打电话425-837-5064联系食品服务办公室。该申请表格有多种语言版本，可以通过联系食品服务办公室来申请。

我需要为每个孩子填写申请吗？

不需要。你只需使用一个免费和低价膳食申请表格为家里所有的孩子申请。学校只接受完整的申请表格，所以请务必填写所有必要信息。请将填写好的申请表格交到你所在学校的办公室或位于华盛顿州Issaquah学区的May Valley服务中心食品服务办公室（地址在, 16430 SE May Valley Road, Renton, WA 98059）。

申请这项服务有最后期限吗？

你可以在整个学年的任何时间提交申请。例如，如果有家庭成员失业，该家庭应该及时联系学校，因为就业的变化可能使该家庭的孩子有资格享受免费或低价的膳食。学生将从批准之日起直到下一个学年的前30个工作日享受该资格，或根据家庭与学校联系后进行调整。

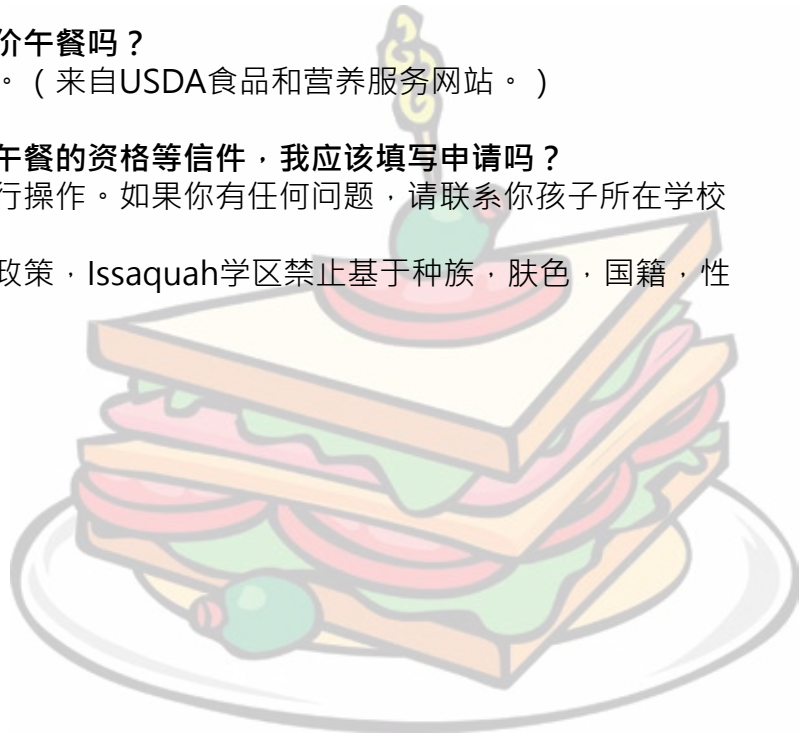
我需要提供自己的社安号来申请免费和低价午餐吗？

不需要，社安号不是享受本服务所必需的。（来自USDA食品和营养服务网站。）

如果我在本学年收到我孩子具备享受免费午餐的资格等信件，我应该填写申请吗？

请仔细阅读你收到的信件，并按照说明进行操作。如果你有任何问题，请联系你孩子所在学校的办公室。

非歧视声明：根据联邦法律和美国农业部政策，Issaquah学区禁止基于种族，肤色，国籍，性别，年龄或残疾进行歧视。



现在就来计算如何支付大学的费用吧

学生们需要在辅导员的指导下，利用他们空闲的时间与自己的父母一起坐下来评估大学的费用。读大学的费用并不便宜，所以规划和设置一个支付方案至关重要。

现实问题1：大学的学费很贵。学生需要尽快计划和准备如何支付它们。华盛顿大学四年制学位的成本能超过12万美元。现在是学生与父母坐下来研究这些问题的时候了。家长和学生应该去了解大学财务援助网站的信息，特别是该网站上的财务援助估算器。在申请大学之前，讨论财政和对策能帮助学生获得大学学位。

现实问题2：财政援助不能完全资助大学生全部的教育经费。事实上，联邦政府只允许本科学生借用的四年制学位学费为3万1千美元！这让家长们感到无奈，因为学生们不能借足够的钱来支付大学费用。这意味着自己需要提供大约9万美元来支付大学学费等费用。父母的其他收入将被接纳（即储蓄，529计划，GET，联邦政府贷款Parent PLUS或私人贷款）。每年通过申请网站www.fafsa.gov上的联邦学生援助计划（FAFSA）完成免费申请是非常重要的，因为它将确保学生的贷款和家长的贷款可以支付大学费用。

现实问题3：大学生毕业平均的学生贷款欠款为约2万4千美元。在高中时，尽量减少与大学有关的债务。首先，鼓励学生在高中时期找到工作，并节约花费。高中体育和课外活动很重要，但并不需要在一年中选择三项运动，例如，学生们可以只选择一两个运动，利用剩下的时间打一份工。学生们越早开始存钱越好。此外，鼓励学生尽早申请奖学金，应特别注意他们自己社区提供的奖学金。如果学生在学业上做得很好，并且参与了他们的社区活动，当地的奖学金可以累积大量的金额。

寻找一个如何支付大学的方式可能不是高中生经历的最有趣或最难忘的部分，但它绝对是必要的。

根据非营利的大学董事会显示，选择用适度的工作来支付大学费用的学生通常在学业上表现更突出。三分之二的全日制本科大学生获得不同类型的财政援助。约61%的援助是赠款，奖学金，联邦工作学习，税收抵免和扣除等不必偿还的形式。

“激情不是你要跟随的东西，而是将跟随你，陪伴你努力工作，使世界变得更有价值的东西。” Cal Newport

Issaquah高中PTSA提供社区志愿者服务和表彰

社区志愿者服务是指为了个人，机构，社区或社会的利益而执行的无薪酬或其他补偿（除了被承认和赞赏）的服务。

2017年及以后的毕业班学生将需要在四年内记录100个小时的社区服务时间。

志愿者服务不仅为社区提供许多福利，而且为学生提供许多福利，特别当你真正对所服务的组织或事业感兴趣的话。

- 探索不同的职业领域。
- 回馈社区。
- 为未来的工作或实习获得宝贵的联系机会。
- 在你感兴趣的领域学习新技能或提高技能。
- 为大学提供志愿服务记录。
- 满足许多奖学金的要求。
- 通过高年级毕业生的服务认可。（100小时以上）



在考虑志愿服务机会时，请注意以下事项：

- 志愿者服务应在校外进行，无需支付薪酬。
- 8年级学生promotion以后的志愿者时间也将记录在内。
- 服务时间必须由计划的主管授权（签字或书面信函）。
- 为National Honor Society, Key Club and DECA服务的时间如果满足所有标准，也将被记录。
- 课程学分的时间（健康，运动医学和音乐）不被记录。
- 只计算实际工作的时间：旅行和睡眠时间将不被计算。
- 不计算筹款，排练和计划/会议的时间。
- 不计算用于交通运输的时间。
- 不计算实习的时间。

在线提交志愿者服务的时间是最简单的

学生们可以下载并填写一份志愿者日志表或从主办公室领取一个。登录Issaquah高中PTSA网站www.issaquahhighptsa.org，点击“社区服务”即可获取相关信息。

- 确保日志工作表包含全名，毕业年份，电子邮件和电话号码。
- 对于过去的服务时间，你可以在附录说明该服务的时间和服务日期，并由志愿者活动的授权主管或家长/监护人签名。请让他们提供电话号码和电子邮件等联系方式。
- 一旦达到志愿者最低服务时间的标准，请将日志表扫描并发送电子邮件至 issyhighcommunityservice@gmail.com，或将其放在办公室的箱子里。

欲了解更多信息，请发送电子邮件至：issyhighcommunityservice@gmail.com

**

高中事件日历表

- 1月16日，周一：所有学校，马丁·路德·金日，学校放假。
- 1月16日，周一：所有学校，华盛顿州Olympia焦点日，学校放假。
- 1月20日，周五：Skyline高中，第一学期评分开始。
- 1月23日，周一：Skyline高中，第二学期开始。
- 1月27日，周五，下午3点：Skyline高中，第一学期评分关闭。
- 1月30日，周一：所有学校，教师工作日，学校放假。
- 2月20日，周一至2月24日，周五：所有学校，第二个冬季假期，学校放假。
- 1月7日，周六：Liberty高中与Auburn高中，机器人团队“FIRST”比赛。
- 2月8日，周三，上午7:30-9:30：Issaquah高中，Senior Exit面试，地点在图书馆。
- 2月9日，周二，下午2:45-6:00：Issaquah高中，Senior Exit面试，地点在图书馆。
- 3月6日，周一，下午3:00：Skyline高中，学期中评分。
- 3月24日，周五：Issaquah高中，9 - 12年级学生的, Expanding your Horizons Field Trip (注册将于1月开始)。
- 3月27日，周一：Issaquah高中，College Planning Day Field Trip。
- 3月31日，周五，上午8:30 - 下午1:30：所有学校，第五届年度大学职业会议，地点在Bellevue College。

Great Careers Conference

The Great Careers Conference由Issaquah Chamber of Commerce Education Committee 承办。会议的目的是让Issaquah学区所有感兴趣的10至12年级的学生都了解关于获得认证或两年制学位所能取得的伟大的职业发展道路。学生有机会学习在这一领域如何工作的信息并听取同行工作人员的观点。

活动安排：The Education Committee预计3月31日（周五）约有300名与会者参加。学生将被从Issaquah高中, Skyline高中, Liberty高中和Gibson Ek高中送到Bellevue College。学生将被邀请参加三个提供二十种讨论课题的研讨会。大会将为所有与会者提供午餐。

如何参加：本次会议将设有很多资助项目。你的资助将帮助300多个年轻人为未来的目标和职业做出有针对性的决定。

欲了解更多信息：请联系Kathy McCorry，电子邮件：kmccorry@issaquahchamber.com或425-392-7024，Valerie Korock，电子邮件valerie@isfdn.org或425-391-8557。



需要双语VOICE导师



你是否能够分辨出母语不是英语的学生？在你年轻的时候，是否经历过英语语言学习的困难，并无法找到能够帮助你的资源？你有兴趣帮助具有同样困惑的学生吗？如果是这样，VOICE Mentor计划正在寻找你。帮助Issaquah学区有需要的学生在学校里取得学业的成功！

The VOICE导师计划（由Issaquah学校基金会赞助）正在寻找为小学，中学和高中学生提供服务的双语志愿者。导师为每一位学生提供关怀，树立榜样并指导他们未来的教育之路。你需要在上学期期间，每周与一名英语语言学习者（ELL）的学生见面一小时。

VOICE程序为你提供培训，并为你选择最适合的日程安排，以及你希望与之合作的学校和孩子的年龄。

有关更多信息，请访问<http://voicementorprogram.org/>或联系VOICE董事，Susan Gierke，电话：206-276-9431。

Issaquah图书馆

图书卡的申请远比你想像的容易，它适合每一个人！

以下是申请步骤：

填写申请表（图书馆内提供以下任何语言的申请表：英语·阿拉伯语·中文·法语·韩语·俄语·索马里语·西班牙语和越南语），你也可以在网站www.kcls.org/usingthelibrary/card上下载PDF文档。

提交填写完成的申请表，能够验证你出生日期并含有照片的证件（成人需要一张）以及家庭住址等信息。

可接受的证件如下（可以为最新的或已过期的）：

- 驾驶执照
- 护照
- 华盛顿州身份证
- 美国军人ID
- Matricula领事（由墨西哥政府颁发）

你还必须提供符合资格的住宅地址和指定名称的地址验证（成人和未成年人需要一份）。

可接受的示例如下，必须在有效期内，不接受过期证件：

- 华盛顿州驾驶执照
- 华盛顿州身份证

- 银行支票
- 水电帐单（可接受在线打印的账单）
- 公寓租赁合同
- 选民登记表
- King County缴税账单
- 其他法律或永久性文件（如果实际地址与邮寄地址不同，实际地址决定了申请者的资格）

你可能会在当天得到一张未经过地址验证的图书卡，但你只能借阅有限的两本书。如果你未提供地址验证，该卡将在90天后过期。

请注意，你将对借阅的所有材料付有责任。如果你的卡丢失或被盗，请将其报告给当地的图书馆。如果你对获取图书卡或使用图书卡有任何疑问，请向工作人员查询。工作人员还可以协助你进行配有翻译服务的在线语音查询。我们鼓励你使用图书馆的各种服务和项目。





The Healthy Youth Initiative是由Issaquah学校基金会资助的一个项目。它的使命是支持Issaquah学区内的青年更加健康，家庭更加强大。该计划在2016-2017学年度出席所有会议的委员中有一个美好的开始;强大而成功的 The Choice Youth Summit “The Power of Me, the Power of We” ，旨在鼓励中学生成为禁止滥用药物和促进精神健康领域的变革者;举办一个健康青年的倡议咨询圆桌会议，感谢参与我们精神健康的合作伙伴。

与Issaquah食品和服装银行强有力的合作伙伴关系使Healthy Youth Initiative计划中的“假期午餐”计划取得成功。现在是该计划实施的第三年，计划为Issaquah学区的所有学校提供服务，仅在过去一年，就为超过300个家庭在假期期间提供了服务！如果你有意要捐赠，成为志愿者或提供帮助，请去假期午餐网站<http://www.lunchforthebreak.com/>查询。

B.E.S.T. (Building Emotional Strength Together)

Building Emotional Strength Together (BEST) 是健康青年倡议的青年自杀预防委员会。会员注重帮助青少年理解和管理抑郁症，焦虑和压力，与学校和社区合作，减少欺凌和骚扰，帮助每个人消除青少年和其他人的精神疾病。

State of Mind school-based mini-conferences侧重于青少年心理健康。中学和高中学生，家长，工作人员和社区成员被邀请参加一个，两个或所有三个会议。有关更多信息，请访问www.healthyyouthinitiative.org。

2月4日，周六，上午11:30 -下午4:30：Skyline / Sammamish地区，地点在Mary Queen of Peace Church (Skyline高中对面)。

3月11日，周六，上午11:30 -下午4:30：Liberty/Newcastle 地区，地点在Liberty高中。

4月29日，周六，上午11:30 -下午4:30：Issaquah High / Gibson Ek/中央地区，地点Issaquah高中。

Influence the Choice – Drug Prevention Alliance for Youth

青年反对药物滥用 (YODA) 是Healthy Youth Initiative的学生组织。YODA在9月开始举行会议，并在该学年内每两周举行一次会议。他们正在积极招募Issaquah学生 (中学和高中) 加入到这个小组。学生正在开展许多项目，包括社交媒体宣传活动，建立网站，使用照片评估邻里的酒精和大麻广告，为心理状态会议准备演示等等。要欲解更多信息或想加入该小组，请联系Pat Castillo，邮箱地址：pat@isfdn.org。

以下是Issaquah学校基金会每个滋养心灵活动的日期

2017年5月11日，周五：午餐，Meydenbauer Center, Bellevue

2017年5月17日，周三：早餐，Eastridge教堂，Issaquah

Tea: A Natural Bridge to Other Cultures

作者：Roberta Fuhr

我们的社区因为许多新来到这个国家的家庭正在扩大-他们引入了各种语言，习俗和食物，丰富了我们去探索的机会。接触这些新来者就像品尝一杯茶那样简单。

茶是世界上第二大最广泛饮用的饮品。这意味着世界上很多人用茶作为每日主要的饮品！这是一个与外界联系的绝佳机会，并不需要掌握从中国，日本，台湾，印度，俄罗斯，丹麦和更多国家而来的新移民的语言。为他们提供一杯带来温暖和熟悉的茶意味着对他们的“欢迎”。

茶是从哪里来的，它是如何在世界上变得如此受欢迎的？茶在中国首次种植和作为有价值的饮品。它的历史可以追溯到近5000年以前。西方和中国之间的茶叶贸易主要从16世纪的荷兰和葡萄牙开始，并在17世纪由英国接管。中国是西方的茶源，直到19世纪中叶，英国开始在印度，斯里兰卡，最终在肯尼亚种植茶树Camellia Sinensis。日本和韩国的茶文化开始于8世纪，他们通过从中国旅行的僧侣那里获得茶树丛。今天，茶叶在30多个国家生长。茶叶生产国的人们对他们的茶和与他们分享茶文化感到非常自豪。

在美国，我们倾向于认为茶是一个浸泡在一杯或一壶热水中的小袋子一样的东西。但许多国家的文化有自己特殊的仪式来准备和享受这种茶物质。中国人用叫做gaiwan的覆盖碗准备茶。在日本，茶可以在碗中搅拌或在称为kyusu的小茶罐中制备。在俄罗斯，茶炊充满非常热的水，浓缩茶根据需要有时需要用一天的时间来准备。在印度，柴（茶在那里被称为柴）经常在炉子上的一个锅里准备，并与香料，牛奶和糖混合。

有茶叶与草药注入的方法。南非人通常喜欢在英式茶壶里用Rooibos香草做茶；而在南美洲，人们在葫芦中准备Yerba Mate作为一组分享饮品。

作为茶爱好者，我喜欢通过茶课与孩子们分享我的感受。在一个班级有许多不同文化背景的孩子。记得有一次，我们同一个班有来自中国，日本，俄罗斯，南非和印度的参与者，他们是Issaquah Highland的邻居！很高兴听到孩子们分享他们在家里品茶的经验，并看到这些孩子们因为自己的朋友们了解他们祖国茶习俗而骄傲。

茶不仅仅是一个简单的饮品，它为世界各地的家庭带来了几个世纪的安慰和仪式。伸出援手，提供茶，并享受真正慷慨的情感。

Roberta Fuhr是Issaquah地区Experience Tea的老板。



Detachment

作者：Adriana Estrada-Bataille

11月下旬的巴黎，人们在外面散步，享受各种色彩。我却被困在一个完全混乱的房子中，为搬到美国做着准备。我面前是堆成山的纸板箱，泡沫包装和胶带。我一直在保留哪些和放弃哪些东西中纠结。这些事情陪伴了我多年。任务很累，但我别无选择，只能为它们贴上标签。

蓝色标签：卖的东西。每一个以蓝色标记的物品都被我们以一个可笑的低价处理掉。我不得不在低价处理和保留这些占用太多空间的家具中作出选择。最终的结果是我不得不离开它们。

红色标签：捐赠的东西。散落在我面前的东西是我甚至不记得有存在的器具，我在疯狂购物中获得的東西！这是捐赠给真正需要它们的人的时候了。

绿色标签：需要搬运的东西。这是最难的选择。我选择了绝对有价值的东西，但最糟糕的部分是，这些东西可能占据一个只有20平方英尺的荒谬空间。事实证明搬家是我一生中最好的分遣治疗！

几天后，搬家卡车到达，同一天我们上交了房子的钥匙。我们原本计划那天晚上在机场附近的酒店度过，第二天出发，但是美国签证交付的日期迫使我们不得不修改出发日期。幸运的是，一个朋友让我们在她家借宿，另一个朋友将她的车借给我们，学校校长准许我的孩子们继续在学校上一星期的课，我的丈夫也暂时恢复了他的工作。我决定充分利用现在的情况，自我享受，像游客一样漫游巴黎的街道。

这个意想不到的时间让我们能够静静地告别自己最喜欢的地方。我们在笑声，怀旧和沉默中拥抱。每个拥抱都翻译成“一切都会好的”感觉。一个星期后，我们开始了新的冒险。

我们飞行了十一个多小时，穿越了待了几年的大陆，来到了不同的国家。我的腿做好了一切在不超过三十英寸的空间可能遇到的问题的准备。尽管我做了所有的努力，但我只有一次次地站起来走动以减少痉挛带来的疼痛感，直到我终于想要入睡才得以缓解。飞机到达时，我顶着眼睛下巨大的黑眼圈和腹胀，感觉身体要垮了。

我们有八个行李箱，两个汽车座椅，两个渴望挣脱安全带到处乱跑的小孩，一个对即将开始的所有步骤充满担心的丈夫，一个希望享受美食而不是飞机餐的胃肠，和设法在9个小时时差下生存的自己。

我们的飞机于2013年12月中旬在西雅图机场降落。

从飞机的窗户中，我们观察到这个城市知名的大量降雨，摇动的树枝，将伴随我们整个冬天或许一年中大部分时间的天气信号。我们终于走过了无尽的海关线，走向了出口。

三年过去了，时间已经为我们重新设计了视野，提高了能力，丰富了这个国家文化的多样性，并向我们的孩子展示了更开放的世界，以及宝贵的学习经验。这一阶段再次向我们证实，我们所经历的任何新冒险都是值得的。

Adriana Estrada-Bataille是墨西哥本地人。她和丈夫及两个儿子住在东区。她是一个充满激情的作家。

**\$1,000 DOLLAR
GRAND PRIZE!**
**MULTIPLE CASH
PRIZES!**

**IMPACT YOUR
COMMUNITY
THROUGH YOUR
VISUAL ART!**

//// **5TH ANNUAL INFLUENCE THE CHOICE** ////

VIDEO CONTEST!

WHO ARE WE?

Influence the Choice- Drug Prevention Alliance for Youth (an initiative of the Issaquah Schools Foundation) is a local prevention group with a mission to prevent and reduce drug abuse among youth in the Issaquah School District. One of the main strategies the Alliance uses is called "Positive Community Norms". To learn more about Positive Community norms, visit: The Montana Institute ([www. http://www.montanainstitute.com](http://www.montanainstitute.com)) or The Center for Health & Safety Culture (www.chsculture.org)

WHY SHOULD YOU PARTICIPATE?

Win cash prizes! To celebrate the contest's 5th year, FIVE submissions in 3 different categories will be awarded with cash prizes. Your entry would also be eligible to win the \$1,000 grand prize.

Get your video shown throughout the Issaquah School District - in schools and in the community!

Get your friends together- hanging out doing something creative is always a good time!

Winners will be invited to a "red carpet" Awards Ceremony for family and friends in the Spring.

TIPS FOR A SUCCESSFUL SUBMISSION:

Videos can only be 2 minutes or less! If it's more, they will be disqualified so edit away!

Use a "Positive Norm" statistic or approach and get extra points!

Instead of saying that 3/10 Issaquah students have experimented with marijuana, say that 7/10 students chose to stay drug free.

The High School Contest is open to youth in grades 9-12

For information about contest categories and rules, to obtain required registration materials, or to learn more about Influence the Choice - Drug Prevention Alliance for Youth, visit www.influencethechoice.org

