



Cultural Bridges

帮助家长了解Issaquah学区的相关信息 CHINESE

国家青年荣誉
协会

第9页

我们将把什么
样的孩子留给
这个世界？

第11页

拥抱您的文
化！

第21页



亲爱的读者朋友们,

秋天一直是我最喜欢的季节，当树叶开始变得金黄橘红，当天气日渐冷峻，当冬天的节日气氛渐渐临近。秋天，孩子们开始返回学校，也是一个家庭开始新传统的绝佳时机。

我希望您的孩子在学校有一个良好的开端。如今，他们在新的教室里，认识新的老师，拥有新的朋友。我邀请您开始思考，为的家庭树立一个您乐于达成的新目标。

为此，我们提供一些建议：参加文化和家庭伙伴关系的活动，以便更好地了解您孩子的教育中发生的事情 (2 页)；给孩子在 PTA 映射艺术项

目 (4 页) 报名，或者身体力行教会孩子志愿行动的重要价值 (6 页，7，9，17，19)。

最后，我们想强调的是，请支持 PTSA/PTA 的工作，加入会员！这并不要求您参加会议或致力于志愿工作，尽管每年只需一小时的工作，您就可以做出改变。记住，所有的 PTSA/PTA 会籍只持续一年。所以，如果您去年加入了，那么今年您还需要更新它！

拥抱您的新家庭传统或决议，庆祝您的成就！新学年快乐！

Alicia Spinner

封面：Vivian Spinner · Grand Ridge Elementary 五年级学生, Minal D. Monga 摄影

Issaquah 学校基金会	3
Issaquah 学区	4
学前班	5
小学	6
初中	8
高中	10
日历	12
PTA 联合主席的一天	14
Issaquah 市	15
Sammamish 与 Renton 市	16
滋养网络	17
健康与幸福	20
文化纽带	21



Cultural Bridges

Issaquah Schools Foundation

是一个基金项目，其来自于



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

Cultural Bridges 杂志

2018年8月 | NUMBER 11

MARISOL VISSER

项目负责人
marisol@isfdn.org

ALICIA SPINNER

杂志编辑
culturalbridges@isfdn.org

ANNY ZHANG

中文主编

LUNA EGIDO MARTÍN

设计主编

KELLY BURCH

封面摄影

Like us on

Facebook @CBforeducation

如果需要本杂志的PDF格式，
请发邮件至
culturalbridges@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)。



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。

面向家庭推广

在2014年创建之初，“文化桥梁”就被定义为与社区沟通的纽带。近年来，本杂志与Issaquah学区的联系日益增强。

当我们开始为西班牙语家庭提供帮助的时候，我们迅即发现还有更多的需求。为了更好地推动这份工作，我们经常需要与学区进行合作，最终我们建立了一个很多家庭可以遵循的模式。现如今，我们通过本杂志和“家庭指南”，与社区一起以六种语言来推广各种活动。我们还组织了志愿者，推动了各种丰富社区与学校生活的活动，在这过程中会充分考虑到那些对我们学区还不熟悉的家庭。

我们为“文化桥梁”能为很多家庭提供一对一的帮助而感到欣慰。由此我们同众多的良师益友举办了多场有意义的会议，也正是他们使我们的社区成为今天的样子：一个多元化的社会，让我们的孩子在这里每天都在成长，学习，取得成就。

文化桥梁为能服务社区而深感荣幸，更令人激动的是今年学区新增加了三位沟通联络人来为家庭提供更多的一对一服务。

这三位联络人隶属于学区“文化与家庭协作”小组的Lorna Gilmore的领导。他们每人负责八所学校，每周在每个学校工作半天。我们鼓励大家多与他们沟通以获取更多您所关心的学校信息。

文化桥梁将一如既往致力于这些工作并探索新的家庭与学区沟通模式，随时倾听您的需求！

Marisol Visser
项目经理
marisol@isfdn.org

学区家庭合作联络人

Francisca Campos : camposF@issaquah.wednet.edu
负责以下学校沟通事项：Issaquah High · Issaquah Middle · Clark · Issaquah Valley · Sunset · Grand Ridge · PCMS · 和Sunny Hills

Wenli Mithal : mithalw@issaquah.wednet.edu
负责以下学校沟通事项：Skyline · Beaver Lake · Pine Lake Middle · Creekside · Discovery · Challenger · Endeavor · 和 Cascade Ridge

Ina Ghangurde : ghangurdei@issaquah.wednet.edu
负责以下学校沟通事项：Gibson Ek · Liberty · Newcastle · Maywood · Maple Hills · Briarwood · Apollo 和 Cougar Ridge

不可错过的文化与家庭合作系列活动

月例会举办日期：10月15日 · 11月19日 · 12月17日 · 1月14日 · 2月11日 · 3月18日 · 4月22日 · 5月20日 · 6月17日。
时间：上午9：30
地点：Issaquah Valley Elementary · Portable 6。
欢迎所有的家庭参与！

10月3日，晚6：30-8：30，在 Issaquah Valley Elementary，主题为“关于ISD学区：家长想知道的一切（第一部分）”，欢迎所有小学，中学与高中学生家长参加。

11月7日，晚6：30-8：30，在Issaquah Valley Elementary，将举办一个小学生与老师的沟通会。

12月5日，晚6：30-8：30，在Issaquah Valley Elementary，将举办主题为“关于ISD学区：家长想知道的一切（第二部分）”的会议，议题包括：特殊服务，学校辅导员的角色定位，课程信息与选课流程，如何加入学区委员会等等。



映射计划

所有的孩子都值得拥有探索和参与艺术的机会。“国家PTA映射计划”是PTA艺术项目的基石。该计划建立于1969年，由科罗拉多的Mary Lou Anderson所开发，旨在鼓励学生探索他们的才华和表达自己。从那以后，“映射计划”就激励了成百上千的学生针对特定的主题创造出他们自己的艺术作品。每年，从学前班到12年级的学生将该年的主题代入生活，通过舞蹈编舞、电影制作、文学、音乐作曲、摄影和视觉艺术（绘画、油画、丙烯画、水彩画、水彩和T恤绘画、计算机生成的艺术、二维拼贴画、版画、针线活和皮革工具）等等艺术形式展示自己的才艺。活动将根据学生年龄与年级进行组织。学生的作品将被同一年级单位的学生来评判。此种方式有利于作品的识别和评

判能够恰当反映学生的年龄发育与技术水平。年级分级如下：
 初级Primary：学前班-2年级
 中级Intermediate：3年级-5年级
 初级中学Middle School：6年级-8年级
 高中High School：9年级-12年级

入围作品的评判标准是创造能力，以及对主题的解释能力。评判结构为本地，理事会，州，以及国家等不同水平。

2018-2019的主题是“我身边的英雄”。鼓励您的孩子思考并诠释它吧！

参赛步骤：

- 1.思考今年主题：我身边的英雄；
- 2.根据该主题创建一个作品；
- 3.庆祝您的作品，赢取奖励！

活动的截止日期由不同学校进行调整，具体请询问孩子的老师，或者请访问网站：
www.wastatepta.org/events-programs/reflections/.



Issaquah学区迎来双语教学项目

HOLA
HELLO

经过两年的筹备，Issaquah学区（ISD）将在2019年秋季迎来第一个双语/西班牙语融合教学项目。目前，我们预先从学前班Kindergarten开始，在Clark和Issaquah Valley小学展开该项目。双语教学项目为学生提供了基于两种语言的内容教学，这使学生在数年的参与中，在专业和文学领域都能够精通两种语言，既能在跨学科领域达到较高的学术水平，也能更深刻领悟多元文化，获取更深入的技能。我们的目标是使每一个班级里英语母语者与西班牙语母语者的比例达到平衡。之所以能够提供这样的项目，是跟社区强有力的支持分不开的，而且我们还获得了2018年的项目拨款。

今年将会发布更多关于双语教育及Clark与Issaquah Valley校区学生注册事项的信息，敬请关注。

学前班的最初几天

老师会确保所有孩子都认识26个字母以及它们的发音，但是您可以在家里帮助孩子学习。使用磁力贴字母是个好主意，或者您可以自己做。

视觉词

那些老师立即开始教孩子学习的单词叫做视觉词。这些短词经常出现在人们阅读的大部分文本中，但不容易被读出来。当孩子们学习这些单词时，他们变得更加自信。下面是一些示例：

no	is	can	me	you	and	he	at	a	so
on	in	up	am	we	like	see	I	go	it
do	an	the	my	to					

使用磁力贴字母或手工制作的卡片，您可以和您的孩子玩耍，帮助他/她学习。您可以这样玩：

- 1. 造词游戏：**让孩子们尽可能多的制作不同的单词。他们每说出一个就要求他们写在一张纸上。随着孩子越来越能干，您可以给他们更多挑战，比如制作多达两个，三个和四个字母的单词。
- 2. 姓名游戏：**让孩子们写下他们自己的、朋友的和家人的名字。他们要制作每一个名字，把字母混起来，然后重新制作名字。多玩几次。
- 3. 字母顺序表：**让孩子们把一组小写字母按正确的字母顺序排列，然后用大写字母排列。
- 4. 杂志配对：**让孩子们找到并裁剪出他们可以从杂志或报纸上阅读和理解的大量印刷词，把它们粘在一张纸上，下面留有足够的空间，然后用磁力贴字母来制作单词。
- 5. 造新词：**做几个单词，并向孩子们展示如何通过改变、添加、或去掉一个或多个字母来制作一个新单词，比如 cat · can · man · men · met · tap · clap · claps · flaps · flips · flipped · slipped。
- 6. 押韵对：**找一个烤盘，用磁力贴字母制作一个单词如Cut，读出这个单词，让孩子说出一个与之押韵的词，并在下面用磁力贴字母做出来。有时押韵的词将有不同的拼写，您也可以摆给孩子看，如new · blue · hope · soap。
- 7. 填字谜：**您制作一个单词，然后孩子从任一字母开始添加一个新的单词，可以横着开始，也可以竖着开始填。
- 8. 更改元音：**做一个三个字母的单词。要求孩子改变元音，成为一个新词。例如，cat · cut · cot; hop · hip; hat · hit · hot · hut。

*节选自《家中使用磁力贴字母的25种方式》@2003 by Gay Su Pinnell and Irene C. Fountas from Phonics Lessons. Portsmouth · NH : Heinemann.

书写

那些掌握了书写技术的儿童，是更有创造力的写手。孩子越早开始学习掌握书写，就越早有可能在学校取得成功。询问您孩子的老师关于“快乐书写项目”，以及您如何才能帮助您的孩子提高他/她的书写能力。



艺术

您知道 Issaquah 学区没有资金为小学生提供艺术课程吗？幸运的是，每所学校的 PTSA 填补了州和地区所供资金与孩子所需的差距。在我们学区，每年有超过 550 位 PTSA 的志愿者艺术导赏员贡献了 8500 多小时的艺术教学！

这些志愿者导赏员介绍艺术的元素和原则，艺术词汇，安全，艺术评论，艺术历史和艺术的交集与文化，学生在开放的环境中获得创造性的基本经验。

该计划由学校进行不同的微调。但 PTSA 志愿者艺术导赏员每一年在每所小学教四到八节 60 分钟时长的手工艺术课。每所小学的 PTSA 募集自己所需资金，并且对口服务各自的社区。

此外，由 Issaquah 学校基金会 (ISF) 资助的“艺术支持项目”为所有的艺术导赏员提供如下支持：

-- 每月由专业教师向艺术导赏员进行多种艺术形式的教授，并为他们提供机会来完成一门课程，使他们可以再返回学校进行授课。

-- 一年一度的艺术支持会议：这是一个全天的活动，导赏员可以学习新的媒体，制作教学样品，了解其他导赏员，并在整个地区建立一个支持网络。如果您有兴趣参加这个项目，请记住日期：2018 年 10 月 13 日。还可访问基金会网站，了解更多信息。

-- 创造性地讨论我们对艺术教育的需要，以及如何在课堂上创造机会来加强素质教育。

-- 通过学区和商业伙伴关系提供艺术导赏员方案的支持。

-- 影响我们学生领域拓展的各种艺术项目。

如果您正在寻求一种可以融入您孩子的教育的方式，并愿意做志愿者，请向孩子的老师询问如何成为艺术导赏员或者助理。您不必是一位艺术家，也不需要会操作，有很多资源能够帮助您进行规划和教授课程。孩子们喜欢艺术，他们会回报给导赏员以微笑！

记得哦，每当您的孩子带回家一个艺术作品时，请感谢您学校的 PTSA，以及 Issaquah 学校基金会。请您支持这两位关乎您孩子教育的重要的合作者。

志愿者活动

在许多国家，父母没有机会在他们孩子的学校做志愿者。但是我们地区的所有学校都赋予我们在不同任务上做出贡献的特权。即使您有一个繁忙的时间表，您仍然可以给与帮助，因为每周可能只花您一小时。在许多情况下，教师需要的帮助，是可以在校外完成的，比如准备材料。请联系 PTSA、学校办公室或孩子的老师。您甚至不说英语也

可以提供帮助！比如：

--- 在图书馆帮忙。

-- 陪同实地考察活动。

-- 帮助孩子们复习技能、掌握教学概念 (比如用词汇闪卡练习、复习数学、字母/手写技巧等)。

-- 协助教师准备布告栏或复印课堂使用的教学材料。

-- 成为或协助艺术讲解员。

-- 在学校办公室帮忙。

-- 在计算机实验室帮忙。

-- 在食堂或操场上帮忙。

-- 为教师准备教具。



志愿者活动可以改善孩子的生活

世界各地的志愿者活动各有不同。在美国，有25%的人花时间进行志愿者活动。

这对于开始小学生活和其它所有学校生活的孩子来说，具有重要的价值。学区为他们提供了了学习与成长的机会，比如，安全巡逻队、废品观察员和学生会。还有一些项目欢迎孩子们加入，如 Discovery 与 Grand Ridge 学校提供的 Kiwanis K-Kids 项目。一些学校外的团体，如女童子军和童子军，也教导孩子们如何担任在学校或社区的代理人。

当孩子们做志愿者时，他们意识到自己之外更大的世界，体验到成就感，学习无私的能力，增长对他人的同情心。他们明白即使是普通人在比较小的年纪也能有所作为。

从事志愿者活动的孩子也更有可能在学校做得更好，避免一些危险的行为，甚至可以凭志愿工作进行大学申请！正如您在9页中所读到的那样，像初中生年纪的孩子，在争取某种荣誉时，志愿者活动时长成为有效的凭据。作为父母，您正在领导着下一代的志愿者们。最好的教育方式是实践之。如果孩子看到您珍视这些志愿者机会，他们也会这样做的。

回馈他人

作者：BANDY FALK
Challenger小学教导主任



三年前，我的家庭从弗吉尼亚州 Alexandria 迁移到 Issaquah。我们热爱弗吉尼亚州的原因有很多，但比较重要的一条是，在那里有很多社区推广项目，教会我的女儿 Ryan 和 Kate 如何回馈社区。

你看，我从小在一个相信“服务他人是在社区生活的重要部分”的家庭里长大。我爸妈靠薪水过活，没有“多余”的钱，但我们总能找到帮助别人的方法。我妈妈总是说：“留下必须的，然后给别人。”而且她总是以身作则。我的家人在圣诞前夜装扮成精灵，亲手送礼物给那些住在最穷街区的人。我们去了贫困社区的学校，为那些没有鞋子穿的孩子去买鞋。我从来不记得我们哪一年没有去做这样的事情。当我自己成为母亲，我明白了我父母灌输给我的最大价值之一是无条件给予他人。

在搬到 Issaquah 后不久，我就去寻找能让孩子们做志愿者的组织。对于这样一个小城市，我感到震惊的是，很多活动可以离家很近。我们在退休中心 Providence Marionwood 做志愿者服务，通过 Issaquah 食品和衣物银行 (the Issaquah Food and Clothing Bank)，帮助一些家庭收集食物。因此我们很快就重新参与了这种回馈活动。还有许多其他组织，您和您的家人可以做志愿者：YMCA，Issaquah 消防局，Northwest Harvest，Tent City，Washington Trails Association，RASKC 等等。

如果我们都花点时间看看我们生活的这些美丽的社区，我想我们可以意识到，哪怕只是一个小小的善举，一次小小的捐赠，或者几个小时的义工时间，就可以改变我们所生活的世界。我每天都在工作，把我父母教给我的宝贵财富再教给孩子们，我很荣幸能成为一个能真正有所作为的社区的一员。

作为学生，如何管理你的压力？

我们学区的中学有针对孩子的压力计划，目的是能让他们更好地平衡学习与生活。他们使用的许多工具在家里也都有帮助。以下是一些帮助减轻您家庭中每个人压力的主意：

- 问您的孩子，列出他/她的问题，并选择一个可管理的部分。
- 使他们了解每个人都可能带给我们压力，有些人和事会使我们失望，识别这些并尽量避免它们是非常重要的。
- 强壮的身体能帮助人们更好地应对压力，而减少压力的一个很好的方法就是每天锻炼。
- 尝试一些有益放松身心的事物：深呼吸，瑜伽，呼吸新鲜空气，洗个热水澡或沐浴，想象一个宁静的地方，散步，花时间和宠物在一起。
- 良好的营养可以对人们如何处理压力产生较大的影响。吃一顿好的早餐，适当省掉几餐，少喝汽水或含糖饮料，多喝水，少吃油腻的食物，多吃水果和蔬菜，这是非常重要的。
- 充足的睡眠能帮助在学校和家里更好应对压力。床只用来睡觉，看电视，做家庭作业，和朋友聊电话或上网，都应该在卧室外面做。这样他们就可以睡个好觉。
- 请他们马上去度假。他们可以尝试听音乐，阅读，发展爱好，播放音乐，玩非暴力的视频游戏，或与家庭成员或朋友闲逛。
- 让他们不要总是焦虑，和信任的人交谈，在日记里写下自己的想法，让自己哭或笑。
- 将他们的注意力转移到使世界变得更美好的地方，也能帮助他们感觉更好。他们可以帮助当地的组织做一些社区服务。



记住，学校的辅导员可以帮助您和您的孩子！请随时与他们联系。可以在学校网站上查找他们的信息。

家长可用资源

我们学区对于“积极行为社会情感支持 (PBSES)”项目的理念是促进尊重、积极的关系，和可预测的、积极的学习环境，使学生能够开启社会和情感双相健康的生活。

在学区的网站上，有一份文件和视频清单，能够引导家长与学校共同培养学生的社交、情感和学术技能。如果父母和学校能作为一个团队开展工作，他们所完成的成绩将远远超过任何一个单独的小组。毕竟，正如作者Daniel Goleman所说的，“家庭是我们第一个情感学习的学校。”

<https://www.issaquah.wednet.edu/academics/programs/pbses/resources-for-parents>

您是 PTSA 成员吗？

事实证明，父母参与子女教育的情况越多，孩子在学校和以后的生活中就越成功。学校的 PTSA 为家长提供了很好的参与机会。与一般的观点不同的是，您的中学生仍然喜爱，并且需要在学校看到父母。正如我们区的一位母亲 Claudia Spencer 在 11 页上所解释的那样，中学毕业后，几乎没有机会再参与到孩子的学校中。这是非常重要的，我们的孩子知道我们仍然积极参与他们的日常生活中，即使在这个充满挑战的阶段！



国家青年荣誉协会

国家青年荣誉协会 (NJHS) 是一个承认和鼓励学术成就的组织，同时也发展民主中公民所必需的其它特质。NJHS 会员资格反映了在学术、品格、领导力、公民权和服务等领域的杰出成就。

为了加入他们的学校分会，学生们需要在第七或第八年级的首三个月后有一定的累积平均成绩 (GPA)。会员可以选择做这项活动，直到高中，那时将被称为国家荣誉协会 (National Honor Society)。

入会邀请信将于12月送到学生家中，接收表格将于寒假后到达。在一些学校，有兴趣的学生亦有机会参选执行委员会的职位。

那些从未遭受过停课，开除，或因为作弊或抄袭而最终拿到“F”级的学生，将于5月被引入国家荣誉协会。为了保持会员资格，学生需要参加会议，并完成八小时的社区服务。

学生们可以在什么地方从事志愿者活动？

我们学区的所有小学

所有的学校都需要志愿者帮忙为教师准备材料，支持学校办公室的工作，或帮助组织活动。所有学校的 PTSA 都有网站，家长和学生可以在那里找到关于不同志愿者活动机会的信息。

Sammamish市

Sammamish市有各种公园项目，包括本地化种植，郊游线路建设等期待志愿者的加入。

<https://www.sammamish.us/community-involvement/volunteer/>

Issaquah市

Issaquah公园和自然区域，还有一些老人中心、社区提供志愿者机会，比如可以在社区中心担任足球或篮球队的教练。

<https://issaquahwa.gov/index.aspx?NID=920>

Issaquah 食品与衣物活动

“家庭周末”活动在每个月的第一个星期六举行，是为青少年（13-15岁）与家人（父母，监护人，祖父母，阿姨/叔叔等）提供的志愿者机会。要求参加的家庭使用志愿者公告板登记每个家庭成员，并报名参加。

<https://issaquahfoodbank.org/volunteer/>

PCC 食品银行项目

每隔一个月，PCC Natural Market以批发价格购买大宗食品，并在志愿者的帮助下，将食品包装成家庭装大小，以便在合作的食品银行分发。这是一个很好的家庭志愿者项目，无最低年龄的限制。

<https://www.pccmarkets.com/sustainability/food-bank-program/>

东区婴儿角

鼓励7岁以上的志愿者为Eastside Baby Corner提供服务。在EBC所做的工作将直接帮助那些需要依赖衣物银行的家庭。14岁以下的志愿者需由成人陪同。

<https://babycorner.org/how-to-volunteer/>

节日礼品仓

可选择的工作时段将开放给12岁以上的志愿者。16岁以下的青少年必须有成人陪同。Holiday Gift Barn传统上于12月的第一个整周举行。志愿者可于11月1日开始报名。

<https://issaquahfoodbank.org/holiday-gift-barn>

请记住您家孩子不一定非要成为国家荣誉协会的会员，回馈社区却是我们不得不做的工作。

“成为国家青年荣誉协会 (NJHS) 的一员对我家的中学生来说是一个骄傲的时刻。他由此明白，良好的成绩和回馈社区是同等重要的。NJHS 促进志愿者帮助他人，这将使我的儿子成为一个整体更好的人。NJHS 强调的价值观对我们的青年来说是很好的标杆。” ——Maria Elena Graham，PCMS 学生Nicholas Graham的妈妈。



Issaquah Tip – 看看，说说

Issaquah Tip是一个在线支持系统，可以支持学生匿名与学校管理者沟通。

Tips是使用在线可用的表单发送的。在发送Tip时，从下拉列表中选择他们可能面临的常见问题，如霸凌、斗殴、威胁行为、吸毒或酗酒、功课等问题，然后输入Tip信息。管理人员收到提示后，将它们转到学校进行调查或采取适当的行动。

学生们每天24小时，每周7天，随时可以访问<http://www.issaquah.wednet.edu/tip>。学校管理人员将在正常上课日(上午8点至下午4点)回复信息。大多数情况下，在非上课时间发送的邮件将在随后的学校日进行答复。

这有助于分享具体的信息，如详细描述有关事项或事件、所涉人员的姓名和班级、地点、任何潜在证人的姓名和任何佐证证据等等。重要的是，需要尽量详尽和准确，虚假报告须会受到纪律处分。Issaquah Tip供所有Issaquah学区学生使用。鼓励家长持续跟踪，直接致电学校并与适当的人员沟通。

需要指出的是，这不是一个危机热线，意外紧急事件需要拨打911。

请告诉您的孩子这个服务，并确保他了解如何操作。

新加入Issaquah高中PTSA的家庭



向新的学校和社区过渡对父母和学生来说都具有极大的挑战性。Issaquah 高中 PTSA 有一个项目，通过将您的家庭与经验丰富的 IHS 家长大使相匹配，由其帮助您答疑解惑，并提出建议，以缓解您的家庭过渡产生的压力。

为了能够与一位“新家庭大使”配对，您需要分享关于您家庭的一些总体信息。所有共享信息将被完全保密，只用于让您的家庭与有经验的 IHS 家庭相匹配。如有任何问题，请随时发送电子邮件 ihsnewfamily@gmail.com。他们会很高兴与您联系。

Bellevue大学 2018职业招聘会

12月13日上午9:00-下午2:00

这项活动由大 Issaquah 商会教育委员会组织，所有 Issaquah 高中生均获邀参加。我们的目标是对9到12年级的学生进行教育，使他们了解一些可以通过资格证书与两年制学位就可以从事的职业。

这一天将有诸多的关于学生职业选择的演讲者，比如航空工程技术员，空中交通管制员，建筑业，执法，时装，室内设计，烹饪艺术，酒店，美容，幼师，放射治疗师，兽医技术员，游戏程序员，网站设计者等等。

午餐和交通由学区支持，这是一个免费的活动。如欲注册和下载许可表，请访问您学校网站上的College & Career Center。

我们将把什么样的孩子留给这个世界？

作者 CLAUDIA SPENCER

我儿子上高中的那天我感到很难过，因为我认为我们一起度过的学校经历已经结束了。我记得每个年级，每个教室和每个活动。自从我的儿子进入幼儿园，我们感到，无论是在课堂上的那些，还是由PTSA组织的活动中，我们都被欢迎和鼓励参加。就在那时，我了解了我被赋予成为儿子世界一部分的大好机会。

在中学里，志愿者的机会就受限了很多。一方面，老师们不需要太多的帮助；另一方面，年轻的学生在学校的走廊上看到他们的父母也是有点尴尬的。但尽管如此，我还是得到了一些我很乐意采用的机会。

但是在高中的时候，一切看起来就更复杂。学生的数量要多得多，因此系统的个性化程度就会降低。作为一个移民妈妈，我觉得以一种有意义的方式参与儿子的教育更加困难。

但是我儿子就是我的动力。我知道，为了支持和引导他，我必须进入他的世界。我花了几个月都不知道该怎么做，直到最后机会来了。

我注册成为几位我儿子同学的导师。Issaquah 学校基金会的VOICE导师计划一直在寻找那些可以每周花一个小时来指导有辍学风险或有社会或学术问题的青年学生的志愿者。

成为这些挣扎着的年轻人的导师，帮助他们重新发现自己的道路的经历，也深刻而永久地影响了我。多亏了他们，我学到了很多，因为通过他们的眼睛和生活经历，我明白了年轻人在青春期的海洋中航行是多么的复杂和令人沮丧，总是在复杂的社会中同堕落毁灭进行抗争。

不久之后，当我看到我作为导师的工作对自己家庭的团结产生积极的影响时，我的动力开始成倍增加。这种动力仿佛打开了我心灵的眼睛，使我看到我所拥有的祝福。就像一个简单的事实，在我们的家庭，我们总是拥有对方，我们给对方无条件的爱。这一经历增强了我对父母的重要性的理解，他们需要有一双坚定而又尊重和慈爱的手，每天引导孩子，激励孩子成为最好的自己。

在我作为一名导师和妈妈的工作中，我强调了礼貌的重要性，比如说“请”和“谢谢”。这往往是简单的事情，这些规则和制度，将为年轻人在社会中导航做好准备。我们经常查看电子设备上的信息，但实际电子设备以外的信息更重要！我们都必须明白，现实世界比屏幕所提供的虚拟世界更值得生活和享受。

这种生命课程促进我继续用温柔但坚定的手来拉紧孩子们的生活，坚信我们所有的父母都有责任教育和培训今天的年轻人，他们将是明天的成年人，即使我们的孩子已经上了高中！

我建议您把握住所有的机会，参与到孩子学校的活动中来。您涉足越深，就越能理解他们的世界，并能帮助他们。对我来说，最大的问题不是我们将留给我们的孩子什么样的星球，而是我们将留给这个星球什么样的孩子。



小学

所有小学

10月8日：教师工作日·学校放假
 11月12日：退伍军人纪念日·学校放假
 11月22-23日：感恩节假期·学校放假
 12月5-6日：小学家长会
 12月20-1月1日：第一个寒假

Apollo

10月10日：上午9：30：PTSA
 Volunteer Open House
 10月25日：Vision and Hearing
 Testing

10月29日：Reflections Entries Due
 11月16日：Reflections Reception
 11月19-30日：Holiday Gift Drive
 12月1日：Math in Action Tournament
 12月7日：Family Dinner & Bingo
 Powered by Dads
 12月7-14日：Book Fair

Briarwood

10月12日：Movie Night
 11月5-9日：Book Fair
 11月9日：Pizza Bingo
 11月9日：Reflections Viewing
 12月14日：Book Swap

Cascade Ridge

10月12日：晚6：30：Family
 Movie Night
 11月5-9日：Kindness Week
 11月6-8日：Book Fair
 11月26-30日：Holiday Gift Barn
 Collection

Challenger

10月19日：Bingo Night
 11月7日：Reflections
 11月9日：Festival of Cultures

Clark

详情请访问网站：
<http://clarkpta.org/Event/Month-Calendar/2018/10>

Cougar Ridge

10月18日：Fall Fitness Night
 10月26日：Spooky Spaghetti Night
 11月5-9日：Book Fair
 11月6日：Family Movie Night
 11月29日：Art Fair
 12月4日：Family Pizza and Bingo
 Night

Creekside

10月26日：Halloween Bash
 12月3-7日：Winter Book Fair

Discovery

10月1-5日：School Spirit Week
 10月23日：Individual Picture Re-
 takes
 11月13日：Vision and Hearing
 Testing

Endeavour

10月5日：Jag-A-Thon
 10月24日：Spooky Spaghetti
 10月4-6日：Book Fair

Grand Ridge

10月5日：Popcorn Friday
 10月17日：Orange Ruler Fun Run
 10月17日：After School Movie
 10月24日：Falloween
 11月2日：Popcorn Friday
 11月5-6日：Vision and Hearing
 Testing
 11月7日：After School Movie
 11月20日：PTSA Open Meeting &
 Coffee
 11月28日：After School Movie
 12月4-7日：Book Fair
 12月7日：Popcorn Friday
 12月12日：After School Movie

Issaquah Valley

10月5日：Trunk or Treat
 11月3日：Goodwill Fill the Truck
 11月5-9日：Fall Book Fair
 11月7日：Book Fair & Family Night
 11月9日：Veterans Day Assembly
 11月13-14日：Vision and Hearing
 Testing
 11月15日：Reflections/Hands on Art
 Event
 11月30日：Family Movie Night
 12月13日：PTSA Holiday Choir/IVE
 Cougar Choir

Maple Hills

10月5日：Free Popcorn Day
 10月5日：早上8：30：WatchDOGS
 Donuts with Dad
 10月12日：Fall Dance
 10月19日：Popcorn Friday
 11月2日：Popcorn Friday
 11月9日：Veterans Day Assembly
 11月15日：Eagle Reader Clubhouse

11月16日：Popcorn Friday
 11月26-30日：Holiday Book Fair
 12月13日：Eagle Reader Clubhouse
 12月14日：Popcorn Friday
 12月19日：Holiday Sing-Along

Newcastle

请访问网站：
<http://newcastlepta.org/Event/MonthCalendar/2018/10>

Sunny Hills

10月5日：Orange Ruler Fun Run
 10月9日：Picture Day
 10月9-19日：Box Tops Fundraiser
 10月10日：Parent's Night Out
 10月11日：Vision and Hearing
 Testing
 10月15-19日：Fall Book Fair
 10月16日：Family Night at the
 Book Fair
 10月24日：After School Movie
 10月24日：Reflections Entries Due
 10月25日：Spooky Spaghetti
 10月31-11月14日：Thanksgiving
 Food Drive
 11月16-30日：Holiday Gift Program
 11月21日：Yearbook Cover
 Contest Deadline
 12月12日：Ellipsis Math
 Competition
 12月13日：Choir Concert

Sunset

10月1日：Eager Reader Begins
 10月2-5日：Book Fair
 10月5日：Parents at Recess
 10月26日：Reflection Projects Due
 10月26日：Spooky Celebration
 10月31日：Eager Reader Tally Due
 11月2日：Parents at Recess
 11月6日：Reflections Reception
 11月9日：Veterans Day Assembly
 11月30日：Eager Reader Tally Due
 12月31日：Eager Reader Tally Due

初中与高中

所有初中与高中

10月8日·教师工作日·学校放假
11月12日·退伍军人纪念日·学校放假
11月22-23日·感恩节假期·学校放假
12月20-1月1日·第一个寒假

Beaver Lake Middle School

11月7日：Fall Orchestra Concert
11月9日：Veterans Day Assembly
11月14日：Fall Band Concert
12月3日：End of Trimester 1
12月5日：Winter Choir Concert
12月7日：Early Release·Grading Day
12月14日：Winter Concert Assembly

Issaquah Middle School

10月5日：Logo wear Ordering Closes
10月6-7日：Salmon Days Parking Fundraiser
11月19日：Reflections Submissions Due

Maywood Middle School

10月19日：7th Grade Skate Night Social
11月2日：Reflections Entries Due
11月13-16日：Fall Book Fair

Pacific Cascade Middle School

10月29日：Reflections Entries Due
11月2日：Vision and Hearing Screenings

11月14日：Reflections Reception
11月26-12月3日：Holiday Gift Barn Collection

Pine Lake Middle School

请访问：
<http://pinelakepts.org/Event/MonthCalendar/2018/10>

Skyline High School

10月19日·晚7:00：Homecoming Football Game
10月20日·晚8:00：Homecoming Dance

Issaquah High School

10月2日：College and Career Night
11月5日·晚7:00：College Planning 101·Sally Founche
11月17日：ACT or SAT Practice Test

Liberty High School

10月5日：Homecoming Football Game
10月6日：Homecoming Dance
10月12日：Liberty & Maywood Bands play at Football Game
10月12日·晚7:00：Football Game·Home vs. Bellevue
10月19日·晚7:00：Away Football Game·Patriots at Mercer Island

Gibson Ek High School

10月25日·晚7:00：PTA General Membership Meeting

青少年咖啡馆在Issaquah盛大开幕

经过近三年的规划和准备，“The Garage”，位于235 First Avenue SE in Issaquah的一个青少年咖啡馆，将于9月22日的下午1:00至3:00举办盛大开幕仪式。此项活动对公众开放。

“正是我们社区的努力，才使开业成为可能，”The Garage”执行主任KayLee Jaech说，“因此我们想向社区展示它的样子，以及我们打算在不久的将来如何使用它。我们在比较短的时间内把这个梦想变成了现实，真是难以置信。我们得到了来自学生、家长和社区组织的巨大支持。能在今年秋天开业，我们感到无比激动。”为了把重点放在为青少年提供一个安全的与朋友聚会的地方，The Garage将在大楼的某个部分设咖啡馆和起居室，另外还有一个用于手工艺、活动、项目和音乐的房间。大楼的其余部分设有一间职员室、一间供青年朋友与辅导员会面的私密房间、一个供规划和学习的小型会议室。除主管外，车库还将配备一个业务经理与四到五名项目协调员，他们可以帮助学生做家庭作业，规划学生主导的活动，并常规性监督日常运作。

The Garage欢迎年龄为13至18岁的青年（残疾人士至21周岁）光顾，需携带年龄证明，如学校卡、驾照或华盛顿州身份证等。其它学区、私立学校和家庭学校的学生也同样受到欢迎。

请参阅第10页的职业招聘会信息：
时间：12月13日·9:00到下午2:00
地点：Bellevue大学



Joana Figueiredo PTA联合主席的一天

Cultural Bridges (CB): 请谈谈您的职位，以及您每天日常工作是什么。

Joana Figueiredo (JG): 我们的目标是让孩子们拥有最好的学校经历！如果孩子有一个美好的小学经历，那么他们将更喜欢学校，并打下成功的基础。这意味着我们将竭尽所能支持教师和工作人员的工作，并尝试组织一些有趣的项目。我们与校长、董事会和 PTSA 理事会举行月会议，以保证一切顺利进行。



Joana Figueiredo
Sunny Hills 小学PTA联合主席
Sunny Hills Elementary

CB: 为什么您选择成为PTA联合主席？

JG: 我的朋友是PTA主席，她邀请我一起来冒险。我们以前都没有 PTA 经验（除了主持一个项目），也不是在美国长大，所以有一个朋友分享“工作”使它变得容易些了。

CB: 您能给 Issaquah 学区的学生家长一些建议吗？

JG: 融入进来！参与就是了解事物最好的方式。我喜欢在孩子们的教室里做志愿者，这样我就能知道他们的老师是如何工作的，还可以在课堂环境中认识他们的朋友。融入 PTA 的工作让我了解了一个学校与学区工作是如何开展的。对于那些来自完全不同文化背景的家庭来说，一切都是新的，有时很有挫败感，但我知道，必须走出您的舒适地带，以便参与孩子的教育。有些父母因为有工作不能在白天做志愿者，但如果您愿意尝试，有很多选择。

CB: 能不能说说您学校之外的情况？

JG: 我有三个孩子，双胞胎女孩在 Sunny Hills 小学，儿子在 Pacific Cascade 中学。我丈夫和我都是葡萄牙人。因为他工作的关系，我们搬到了美国。我们在德州住了两年，然后搬到了华盛顿州。我们非常喜欢这里

我们仍然在学习美国的教育制度，但是我们一直坚持做志愿者工作。

本学年开始, PTAs 和 Issaquah 学校基金会不再是一个在返校注册系统里需强制点击的项目，而是列在另外的页面里，供那些感兴趣的家长注册会员或捐款。如果您在一开始错过了支持这些组织的机会, 请阅读学区在学年开始时向所有家长发送的信息:

大家好！我是Issaquah学区学监Ron Thiele。我在这里非常希望您能成为PTA的成员，以及支持Issaquah基金会的工作。PTA 与社区建立了强大的联系，为教室和学校的项目、资金、活动提供了远超学区能力所及的资源。

Issaquah 学校基金会向学区提供资源, 以资助重要的项目, 来帮助所有学生奠定扎实的学术基础，并激发出他们的热情，来不断学习, 成长, 为未来做准备。所以请您加入并为PTSA做贡献，或者给 Issaquah 学校基金会捐款。让我们一起来为孩子的成功和美好未来加油！

泳池家庭欢乐夜

请于每月的第一个星期五晚上加入我们的泳池家庭欢乐夜·地点在Julius Boehm Pool·50 S.E. Clark St.。这里有电影·游戏·以及每次都新鲜的活动!需要入门费或Pass。请访问 issaquahwa.gov/parks·或拨打425-837-3350·以查看当前的日程安排。

金秋娱乐盛会

六岁以下的儿童·请穿上你的装扮·来我们的活动摊位体验各种活动:故事时间·玩具·面部彩绘和奖品。
时间:10月26日·下午5:30-7:30

地点:Issaquah 中学·600 Second Ave. S.E.。这个活动完全由6-12年級的青少年组织。捐款2元。



火鸡跑

5公里的Issaquah火鸡跑是面向所有年龄的一项休闲活动。在感恩节的早晨9:00开始·您可以选择步行·慢跑或飞奔·地点在Community Center·301 Rainier Blvd. S.。活动目的是在这个家庭和社区团聚的日子里·帮助那些需要的人。所有收益将归属于Issaquah Food & Clothing Bank。请访问 issaquahturkeytrot.org 注册或报名参加志愿者活动。收费为每位成人30元·儿童15元(10岁及以下)。



全市战略规划:感谢您的投入!

虽然我们整个地区正经历着巨大的增长和经济繁荣·Issaquah 却处于一个令人喜忧参半的境地。蓬勃发展的城市化将为我们带来更多的就业·娱乐·休闲和服务机会·然而·我们也面临着交通·负担能力·流动性和城市管理方面的问题。

为了确保我们社区的价值观和愿景在未来的决策中得到体现·我市正在制定一项全市战略计划。

得益于整个社区的大量投入·我市最近确定了六项优先计划的领域:

- 增长和发展
- 社会经济活力
- 核心基础设施
- 流动性
- 环境管理
- 城市管理与服务

这些优先领域直观反映了社区的投入方向·将有助于在今年晚些时候开展行动·以及执行五年的路线规划图。在我们着手确定未来几个月的目标和行动时·我们希冀您的反馈·以确保我们走在正确的轨道上。如欲了解更多信息并保持更新·

请在 issaquahwa.gov/ourissaquah 进行注册。

您受邀加入

请加入Issaquah School Pool! 这项计划鼓励学生和家庭寻找“不单独驾驶”的学校通勤模式。该项目由Issaquah市·Issaquah 学区和King County Metro联合发起。

学生独自驾车上学会导致邻里交通拥堵和当地空气污染。大约14%的早晨交通是父母驾车送学生上学导致。我们帮助学生团队·管理人员和家长寻找方法·鼓励步行·骑自行车·骑滑板车·滑冰·与其他家庭拼车或乘坐公共汽车等多种方式·以此来替代单独驾驶。

如欲参与·请发邮件到:
salmonfriendlytrips@issaquahwa.gov.

万圣节活动

www.sammamish.us/parks-recreation/special-events

玩转 Sammamish 市政厅！请不要错过这个愉快、安全、干爽的万圣节活动！这项活动特意为有年幼孩子的家庭准备，一切围绕着友好、好玩的主题。

时间：10月31日，下午3:00 - 4:30。

地点：Sammamish City Hall
801 228th Avenue SE · 98075

非常欢快的 Sammamish

在城市一年一度的“Holiday Lighting Event”活动中开启您的假期吧。本次活动包括室内和室外两部分，包括假日灯光秀、音乐表演、宠物乐园、儿童活动、美食等等。市长、圣诞老人和公主们作为特别的客人也会出席哦。

时间：12月7日，晚5:00 - 7:30

地点：Sammamish City Hall & Plaza
801 228th Avenue SE · 98075

Sammamish 图书馆

学习角

年级：学前班-12年级

由训练有素的志愿者导师提供免费的家庭作业辅导。

每星期一晚6:00-8:00。

英语说说

请来与其他英语学习者一起练习说英语，了解美国文化，结识来自世界各地的人们。

上课免费，随时加入！

每周一下午1:00-2:30

大学申请论文辅导

呼叫所有的高年级学生！你是不是正在为大学申请的事情一筹莫展？不确定你的申请论文能否获得招生官青睐？请跟来自C2 Education的资深大学辅导员谈谈吧，他们将根据你的论文，为你提供一对一的辅导，以及切实的建议。活动免费。

请提前从晚7点至8点的时段里预约。

预约请打电话或发邮件给Jennifer：(425) 277-1831 · jwooten@kcls.org。

Renton Highlands Library：10月11日

Renton Library：10月16日。

地震演习

10月18日将举办Great ShakeOut 地震演习！届时数以万计来自全球各地的人们将共同练习如何在地震中确保自身安全。

来了解Renton市的地震风险，以及您可以采取的安全行动，揭开地震的神秘面纱吧。当然，我们还将练习遇到地震后如何找到安全的地方，如何掩护和求生！

活动免费，但需要注册。网上注册请使用代码62262，或可拨打 425-430-6700，或直接在Renton社区中心注册。

活动地点：Renton Technical College · 3000 NE 4th St · Renton · Room C111。

时间：10月18日晚6:00-7:00。

惊悚故事会



请加入由Anne Rutherford与Norm Brecke讲述的惊悚故事会，那些适合全家一起听的妖精鬼怪的故事能让您不断的起鸡皮疙瘩。在充满故事的Renton历史博物馆，带您重温过去万圣节的传统。

活动地点：Renton History Museum

时间：10月27日上午11:00-12:00。

CPR (心脏复苏术) 培训

由Renton地区消防局提供的 CPR课程，面向那些想要学习CPR，但是不需要专业认证的居民。这门课程对于社区团体、家长、祖父母和其他有兴趣学习如何拯救生命的人来说是非常理想的。

培训课程将包括对婴儿、儿童，以及成人的CPR技术，在最后还将有AED (自动外部除颤器) 的演示。

课程由Renton两个消防局提供。

时间：12月11日，晚 6:00-8:00。

更多信息，请访问rentonrfa.com/cpr或打电话：425-430-7000。

我最有意义的志愿者经历

作者 MARGARITA GONZALEZ

我有幸成为我们社区和学校的积极志愿者。服务是我人生的目标之一，我每周花大约二十小时为不同的组织做志愿工作。但是，因为我有工作，还有一个家庭要照顾，所以我尽量把时间花在有意义的事情上。而且，我觉得我做得很好，直到在两年前，我遇到一个小男孩。



新学期刚刚开始的时候，我在女儿午餐时间访问她的小学。所有的二年级学生都坐在自助餐厅边聊天，边吃饭，而一个小男孩却站在远离人群的地方，看着其他人的食物，问他们要不要吃，或者他是否可以拿走。他已经吃了自己所有的食物，正在收集剩饭。他试图使这看起来像一个游戏，所以其他孩子不会取笑他。但我知道这不是一个玩笑，他不需要说一句话，我可以从他的眼睛里看到饥饿。我站在他旁边，确保周围的人都在听，我感谢他帮助收集食物到“分享托盘”（那是所有其他孩子剩下的但是干净的食物），避免了浪费。他非常惊讶地看着我。但后来我低声在他耳边说：“我会把这些都放进你的背包，别担心”。他对我困惑地笑了笑。我可以看出，信任我这个陌生人，对他来说并不容易。

我等所有的孩子都离开了，才走到“分享托盘”那里。我没有把他所搜集的食物丢在那里，反而带走了孩子们放在那里的所有的食物。后来我带着这些珍贵的食物，来到他的教室，并和他的老师聊了聊。后来，我把所有的食物放进他的背包里。从那天起，我就确信他会像其他人一样自由地享受午餐时间，他的眼睛只会反映幸福。

两天后，在 Issaquah 学校基金会的 VOICE 项目的帮助下，我开始辅导他和他的三个兄弟姐妹。不久，我又见到了他们的妈妈。我明白他们多么需要一只友善的手来引导他们面对新的境遇：一所新房子、一个新社区和一所新学校。孩子们花了很长一段时间来和我熟络，尤其是最大的那个孩子。但是随着时光的推移，我们建立了亲密的关系，这对我们大家都有丰厚的回报。孩子们对我真诚以待，而当我每周去学校看望他们时，我们讨论他们的功课，交流他们的感受和恐惧。

几乎每个星期，我也会在学校和他们的妈妈见面，总是跟孩子有关的事情：一个孩子们郊游的签名表格，或孩子们在学校里做的其它活动。我已经帮她建立了跟食品银行，假期食品和许多可以提供资源给她家人的组织的联系。我还帮她做了简历并起草了她移民过程的文件。他们的生活开始变好。我所做的努力只是一小部分，还要多亏了 Issaquah 学校基金会的 VOICE 项目。上周，当我跟他们家最小的一个孩子说再见时，他给了我意想不到的一句“我爱您！”。我很震惊，告诉他他给我的感觉有多特别。他脸上露出了灿烂的笑容，说：“您觉得您每周来看我们，我该怎么想呢？”毫无疑问，这一刻，是我所有的回馈社区的经历中，最令人感动的时刻。如果您正在考虑加入 VOICE，那么请尽快，因为有很多的家庭正需要您的帮助，您自己的生活也因此会变得更好。

Volunteers of Issaquah Changing Education (VOICE) 是一个在校志愿者辅导计划，对应于 Issaquah 学区学生。在整个学年，志愿者每周工作一小时，对学生一对一辅导。志愿者可以选择作为导师支持学生的社会技能发展，帮助设定积极的目标，或作为学术导师致力于学生特定科目的提升。所有的学生都能从您的工作中受益。

<http://isfdn.org/our-purpose/advancing-academic-achievement5/voice-mentors/>

家中的正面管教



我们有幸在我们的社区拥有一个经过认证的“正面管教”导师·Lupita Zamora。她致力于移民社区的发展·提供咨询·教育·咨询和推广服务。她深信·正面管教的方法有助于建立父母与子女之间的联系·并改善夫妻之间的沟通。所有这些·能让孩子们有强烈的家庭归属感。研究报告告诉我们·孩子天生就与他人联系在一起·而那些感觉到与家人·社区和学校有联系的孩子则不太可能出现行为偏差。

大多数移居国外的人都经历过一次文化冲击。在适应新国家的过程中·父母会寻找最有效的方式来建立一个让孩子感到被爱和尊重的家庭氛围。在许多情况下·父母仍需格外努力·才能帮助他们的孩子成为负责任的、受尊敬的和有益于社区的成员·并在此过程中不断学习技能·学会在遇到困难时创造解决办法。

正面管教是由Jane·Nelsen 博士开发的项目·有五项基本准则：

1. 无论何时·既亲切又坚定。(尊重和鼓励)
2. 帮助孩子们感受到归属感和重要性。(连接)
3. 作用于长期。(处罚虽即时有效·但长期看有负面影响)
4. 传授宝贵的社会和生活技能·以及良好的品格。(尊重、关心他人、解决问题、问责、贡献、合作)
5. 帮助儿童了解他们自己的能力·并以建设性的方式行使他们的个人权力。

要了解有关正面管教的更多信息·请访问网站

<https://www.positivediscipline.com/> 或者留意Lupita Zamora即将在我们社区举办的研讨会：<https://www.lupitaconsulting.com/>。

有关宠物

您知道在King County·八周以上的猫和狗都需要拥有宠物执照吗？

宠物执照可以识别和保护您的狗或猫·以防走失。此外·宠物执照也提供了很多好处·包括我们的免费乘车回家计划 (Free Ride Home program) 。

即使那些被关在围栏里的宠物·也有可能由于围栏松了而走失·执照就可以帮助您重新找回他们。执照不贵·但却是您宠物的护身符。

<https://www.kingcounty.gov/depts/regional-animal-services/license-your-pet/purchase-renew-license.aspx>

野生动物

我们的社区毗邻自然区域·这意味着与野生动物·如郊狼·山猫·浣熊·蝙蝠·鹿·甚至黑熊的不期而遇是常见的。在许多情况下·这些动物正在做他们需要做的事情·在与人类共享的环境中生存·并不会引起大家恐慌。有时·某种种类的动物·比如普通松鼠·却会引起与人类的冲突。多数时候这些冲突是可以预防的·但有时则需要通过联系专业公司或个人来解决。城市不提供这类服务·而华盛顿鱼类和野生动物部 (WDFW) 只对正在发生的动物危害人类安全的问题作出反应。如有非紧急的危险野生动物类投诉·您可以打电话到1-877-933-9847联系WDFW。如是紧急情况·请立即拨打911。

如欲深入了解野生动物·或与动物的互动信息·请访问WDFW的Living with Wildlife网页：<https://wdfw.wa.gov/living/>

Issaquah 食品与衣物银行

作者 ERIKA TAYLOR

作为两个男孩的父母，我们面临一个持续的挑战：如何帮助他们找到两者——外部世界与个人关注，如朋友，学校，体育，视频游戏，社交媒体——的平衡。虽然慈善捐款和偶尔的志愿服务一直是我们的家庭价值观的一部分，但去年我们决定更进一步，使它成为生活中更平常的一部分。经过家庭讨论，我们都同意关注 Issaquah 食品和衣物银行 (IFCB) 项目，因为我们想集中精力回馈当地，帮助我们社区的其他家庭。

我和我的大儿子开始每周在 IFCB 的 Groceries 2 Go 项目做志愿者。每周，我们根据客户要求的清单进行“购物”，然后打包和贴标签以备送货。Groceries 2 Go 项目帮助那些因为健康原因、缺少交通工具或者其它原因不能来银行取货的客户。几个星期后，我们认识了每个客户，至少在纸面上。我们知道了他们的喜好和憎恶，有些人倾向于要求温和或儿童友好的食物，而另一些则热爱烹饪，我们很乐意帮他们找到新鲜的蔬菜和香料。

很快，我的小儿子也要求在 IFCB 做志愿者。我们从简单的开始，在 PCC 帮助分装干果。继而，今年夏天他要求更多的志愿者工作，所以我们开始每周来支持暑期午餐计划。暑假午餐计划面对 Issaquah 学区 K-12 的孩子，为他们提供早餐和午餐包。从一开始，他就从学校那里招募并培训了一个朋友（和他的家人），我们组成了一个志愿小组，在每个周四早晨例行进行志愿者活动。

开学后，孩子们回到学校，我还是每周继续帮助 Groceries 2 Go 项目。当我享受做 IFCB 的志愿者的经历时，我其实特别珍惜和孩子们一起工作的日子。共同的志愿服务为我提供了与他们单独在一起的时间，以及作为一个完整的家庭的时间。我们进行开放的对话，既谈论到其他人所可能面临的问题，我们每个人所能产生的影响；也有一些简单的事情，如他们新喜欢的游戏是什么，学校怎么样，甚至他们的希望和未来的梦想。当每个人都在向不同的方向前进时，这是一个机会可以停顿片刻，让我们重新建立连接，并且关注真正重要的东西。



Kelsey Osburn · Cole Taylor · Nicholas Graham ·
都是 Pacific Cascade Middle School 的学生

关于 Issaquah 食品和衣物银行

Issaquah 食品和衣物银行致力于每周向数以百计的家庭提供优质的食品，衣物和其他物品。他们特别强调食品的健康，努力使本地新鲜产品进入每一位顾客的家中。除了一般的志愿服务机会，其他需要支持的项目是 Holiday Gift Barn · Summer Lunch/Lunch for the Break · Tools for Schools · Issaquah Power Packs 以及 Tuxes and Tiaras。如果您有兴趣了解更多关于 IFCB 的项目或成为志愿者，请访问 www.issaquahfoodbank.org。

返校季 ... 去做午饭！

作者 MARISOL VISSER

返校季可以充满喜悦和兴奋，但也可以带来一些混杂的感觉，因为我们开始准备早起，规划孩子将要穿的衣服，学校用品，他们其它的需要... 哦，还有，给他们准备午饭！

对于许多来自其它文化的父母来说，带去学校的午餐往往有点头疼，因为我们不是都习惯于午餐吃冷的食物。虽然有一些好的容器可以给食物保温，但是冷午餐其实也可以有很多健康的选择。

完美的午餐为我们提供足够的营养和能量，让我们可以在学校里度过富有成效的一天。此外，它应适当促进儿童的生长和发育，而不让他们变胖。

这里有一些做完美午餐的小贴士：

1. 午餐盒应该有吸引力，并含有多种食物。您带的食物是自然和丰富多彩的，这是非常重要的一点。从这里开始，您可以一点点引入更多和新鲜的食物，让您的孩子享受和喜爱！避免相同的食物多次，因为它可能导致拒绝或厌倦。
2. 要有水果：水果甜美的味道减轻了孩子们的焦虑感。此外，它能迅速提供能量。
3. 提前制定每周午餐计划。
4. 邀请您的孩子参加午餐或膳食计划的准备工作。这也将帮助您了解他们的口味，发展他们的协作能力，增强家庭凝聚力。
5. 避免食用富含糖和脂肪的食物，避免含有染料和防腐剂的包装。永远记住，食物的配料越少越好！

这些是我家人最喜欢的冷午餐

Quesadillas

Quesadillas 不需要热才好吃，而且它们很容易制作，并且可以用各种各样的组合来填充：豆类，扁豆，熟食和蔬菜，太多无法一一列举。如果您使用玉米饼，它们甚至可以无麸质。

配以鳄梨片或鳄梨酱、jicama 棒、菠萝块、南瓜籽或玉米饼片。



春卷

用大米做的纸，或大莴苣叶把食物卷起来吃是很有趣的。里面用豆腐、猪肉或虾填满，或者让您的孩子发挥想象力自己制作。

配以立方肉或奶酪，切片红甜椒，蓝莓，巧克力方块。

蔬菜寿司或饭团

用剩米饭和做熟的鱼来卷寿司，像做三明治一样容易——尤其是孩子们想帮忙的时候。

配以寿司调味品，毛豆，覆盆子和饼干。



拥抱您的文化！

作者 KIM DE BOOIJ

生活在这样一个多元化的社区是多么的荣幸啊！来自世界各地的人们交汇在这里，我们因此有了一个独特的机会，可以让我们的孩子拥有非常丰富的文化体验。

这无关乎一个人的肤色，或一个人的语言，或他或她所遵循的宗教。我们都是人类，都是平等的，每个人都需要爱、亲情，以及与他人的联系。

我来自荷兰，我已经和我的家人住在 Issaquah 一年了。因为工作的关系，我们搬家的次数和其他人一样多。我们很高兴能被热情地接纳。在这里的第一年，“文化”一词一直盘旋在我的脑海里，所以我一直在阅读或查找关于它的文章。虽然文化不是能轻易被理解的东西，但它会对您和您的家庭产生很大的影响。在此我想向那些新加入 Issaquah 学区的家庭分享一下我所了解的信息。

美国人类学家 Edward T. Hall 所开发的文化冰山类比法，是一种能够快速而简单的解释适应于儿童的文化理论。我认为重要的是，儿童要能识别自己的文化和朋友的文化，以尊重他们并从中学习。

Hall 认为，如果文化是冰山，那么有些方面是可见的，并且能够看到，这些在水上面。但还有很多方面是隐藏在水面之下的。



文化的外在部分是我们可以看到的（即冰山的尖端），如建筑、食物、艺术、音乐、舞蹈、宗教习俗、服饰类型、语言或问候方式等等。当你刚浸于一个新的国家或文化中时，你经常会遇到这些部分。这也包括你可以看到的行为，如人们亲吻别人打招呼，握手，排队，进行眼神接触或打手势、面部表情等。

文化的内在部分位于我们所能看见的表面之下（即在水线之下）。这些部分通常受可见文化所驱动或与之相关。文化的内在方面包括信仰、价值观、动机、世界观、性别角色、礼仪、社会或家庭规则、时间的重要性、自我的概念以及其它更多的东西。

在我们的社区里，我们甚至不需要外出旅行就可以沉浸到一种文化中。我们只需要见到我们的邻居，看他们喜欢吃的食物，或者听他们和孩子说话时喜欢用的语言。但为了真正了解他们，我需要认识、尊重和理解他们的文化在表面之下的各个方面。对我来说最有趣的发现是，在许多情况下，我们有更多的相同之处。

我们是如此幸运地生活在一个尊重文化、庆祝文化的社区里！如果您的学校组织一个文化博览会或国际夜，请与您的邻居们一起庆祝，包括您的文化，还有他们的文化的方方面面！

Fulgencio Lazo



我曾经有机会遇到一个在太平洋西北部最富盛名的墨西哥艺术家·Fulgencio Lazo。就在今年夏天·他成为市长授予的“艺术成就奖”的五名获得者之一·他的作品在西雅图中心的Fisher Pavilion馆的安装也已经完成。

22

Lazo 1990年在Cornish 艺术学院学习·并获得奖学金。之后他抵达西雅图·逐渐成为一位公认的艺术家·在美国、墨西哥、日本和法国都有超过40次的单独演出·还有许多被公共收藏的作品。然而·在我看来·他最重要的贡献与艺术无关·而是为服务公众所做出的努力。Lazo 是一个回馈公众的杰出的代表。

除了参加一个传统舞蹈团和 Guelaguetza 夏季活动外·在过去的20年中·每年11月·他都将自己设计的名为“Tapetes”的“亡灵日”沙画在西雅图艺术博物馆、华盛顿州的学校和社区进行展出。

Lazo 以他的热情抹去了人类与艺术之间的隔阂。他认为艺术不应该是精英主义的·社会中的每个人都应该有机会接触和拥有它。他在墨西哥的画廊出售他的大部分艺术作品·由于他认识到艺术的重要使命·所以他在当地做的文化工作的目的仅仅是为了造福社区。

不从文化活动中谋利·对他来说是个非常重要的原则。Lazo 宣扬文化属于每个人·并且应该成为人们日常生活的一部分·不管他来自什么背景。这就是为何他喜欢与墨西哥领事馆和其它机构合作·使这些艺术设施能够向所有公众开放的原因。

他还深知·双文化背景的孩子既能够获得家庭的文化遗产·也能从同班同学和邻居那里获得本地的文化传统·他们将收益良多。Lazo 建议所有家长都要带孩子参加城市、图书馆和社区中心提供的文化活动。

他的艺术作品将于11月开始在西雅图美术馆展出·不要错过哦。您将有机会听到传统的歌曲·享受新鲜的食物·并参与艺术创作活动。这项活动是为所有人准备的·请和您的家人一起来吧！

Fulgencio还在他的工作室为家庭组织活动·对于促进艺术在社区的推广·他的思维是开放的。您可以随时联系他：fulgenciolazo.blogspot.com 或 fulgenciolazoart.com。

庆祝亡灵节

作者 ALICIA SPINNER

在Blakely大厅庆祝亡灵节已经是 Issaquah 的传统。我的家人在2009年搬到社区时，带着一个装满了糖头骨，蜡烛，以及其它装饰物的盒子。我们来自弗吉尼亚一个文化单一的小镇，在那里，我丈夫和我曾经在家里庆祝这个墨西哥传统节日，还有我们的两个小家伙。

每年11月2日，我们不得不从一个网上的墨西哥杂货店订购一些甜面包。作为一个家庭，我们会建立一个小祭坛，摆上我祖母的照片和所有的装饰物。我们从储存在车库里的那个盒子里，把它们小心地拿出来摆上。

在 Issaquah Highlands 的第一年，我们也做了同样的事。但令我们惊讶的是，我们的邻居对此很好奇。后来，我的一个 Issaquah 的朋友，也原本来自墨西哥，邀请我们到她家庆祝。那天晚上，我们决定第二年我们要用所有的装饰物建立一个祭坛。几年来，我们轮流主持，但想要参加的人越来越多，很快家里就容纳不下了。所以后来我们联系了Blakely大厅，开始把这次庆祝作为Issaquah Highlands拉丁俱乐部活动的一部分。事实证明这是正确的决定，因为社区是如此感兴趣于这个传统。而我们庆祝它，就是为了分享它。这是一个令人惊叹的经历，因为这里的人们是如此地渴望了解其他民族的文化。

去年，我们邀请大家不仅仅只是庆祝亡灵节，还要尊重他们的亲人，社区领袖，甚至已经过世的宠物。我们要求人们带一张照片，一张便条或一份装饰品给社区祭坛。这么多的东西在祭坛展出，是一副美丽的画面。我街对面的一个邻居带了她两个小孩过来，他们带了一张刚刚过世的奶奶的照片。我与他们分享我祖母的故事，并向他们解释说，这个节日不是关于悲伤的，而是庆祝我们所爱的逝者曾经的生命，特别用这样的一天来缅怀他们。我知道他们想念她，但我希望这次活动能帮助他们渡过她刚刚过世的艰难时刻。

为了证明这是一个快乐的日子，我们准备了一个大 piñata，糖头骨，很多装饰品，以及丰富的工艺品和儿童活动，如面部彩绘和纹身。在晚上，我们也有幸请来当地艺术家Leslie Stein Moon，她非常慷慨地花了大量时间教大人和孩子做版画。

去年还有一个特别之处是，我们有机会将祭坛展出了三天，来自不同学校的学生陆续参观，学习和写下他们的感想。我们也有幸向他们解释祭坛上每种元素的含义，像蜡烛是为了照亮死者的来世；cempasúchil 的花朵，是为了用它们强烈的香味吸引亡者的灵魂；面包和食物是为了让亡者在漫长的旅途中充饥。

当我们收回祭坛时，我忍不住回想起那些只有一个小盒子存放在车库里的日子。相比之下，现在我们需要很多盒子来包装所有的糖头骨，蜡烛，纸花，桌布，和其它多年搜集来的装饰物。我感到自己是多么幸运能成为这个团体和社区中的一员。每次当你一转身，你都可以发现一些美妙的新节日可以参加。能够分享它们，激发喜悦和建立联系，这是一个令人振奋的体验，我确信这会改变我们孩子的生活。如果有人愿意参加今年的庆典，请不要犹豫，可以发邮件与我联系：alispinner@yahoo.com。西雅图市每年都在西雅图中心庆祝这一节日，我们也非常自豪地帮助 Issaquah 市进行庆祝，并使它成为大家每年都期待的传统。

请加入我们的活动：11月3日，晚5：00-8：00，地点在Blakely Hall：
2550 NE Park Drive Issaquah, WA 98029



为每所学校每位学生的成功加油

Issaquah学校基金会是一个非营利组织, 负责为Issaquah学区包括Issaquah市, Bellevue市, Newcastle市和Renton市的学生们筹措并提供资金。我们与学校, 教育工作者, 志愿者和PTSA共同合作, 资助一些激发学生热爱学习的课程, 让他们对学校教育充满积极的向往。



基金会资助项目包括:

- 艺术教育
- 课后作业辅导
- 学习用品的资助
- 编程俱乐部
- Cultural Bridges杂志
- 食品援助
- 一对一辅导
- 乐团, 合唱团及乐队
- 机器人俱乐部
- STEM (科学, 技术, 工程和数学) 俱乐部



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

请通过 www.isfdn.org
了解Issaquah学校基金会的更多信息