

布朗士科學高中家長協會每週電子通訊

翻译 *Diana Lin Wu* 高晶

2017年10月29日

主题：如何支付大学费用？

亲爱的布朗克斯科学高中家长，

几天前，第一期成绩报告单已发给学生，希望通过这份报关单你们能对孩子自开学以来的学业表现有个很好的了解。再过两周不到的时间，您将有机会参加秋季家长教师见面会，与您孩子的老师见面交谈。（顺便说一句，我们还需要志愿者[为老师服务晚餐](#)或[出售布朗克斯科学高中纪念品](#)，如果您在11月9日和10日有空闲时间，请来当志愿者！）

我们希望您星期四晚上也能来校。布朗克斯科学高中的大学申请办公室于11月2日下午7点至9点提供讲座，题为“如何支付大学费用”，以帮助布朗克斯科学高中家长更多地了解有关大学教育资助的信息。演讲嘉宾是Michael Fraher，他有35年有关申请助学金的经验。Fraher先生曾担任大学委员会委员，发表过有关申请州和联邦助学金的谈话。

11月份学校将举行好几场重大活动，希望您们踊跃现身。同时，祝大家万圣节快乐！

（请记住，[10月31日万圣节](#)，[所有课后活动都将被取消](#)）

Elizabeth Langwith and Monica Toriello

家长协会联合主席

附：11月28日 #周二捐赠日（#GivingTuesday）！下周再做详细说明。

#捐赠给布朗克斯科学高中（#BxSciGives）

请认识一下这位演讲者：SEAN GROVER

我的青少年子女的行为是否正常？我的孩子在社交媒体上（如果有这种现象的话）花多少时间是合理的？为什么我的女儿一直那么紧张而且我该怎么帮她？其他的孩子是否也像我

儿子一样不愿意与人沟通且不多话呢？如何与我的孩子谈论避免抽烟，吸毒和饮酒的行为？

这些都是高中生家长常见的问题和顾虑，我们下一届家长协会会议，邀请到了一位演讲者来谈论这一系列的问题。来吧，听听心理治疗师Sean Grover主持一个互动的讨论会，介绍如何帮助我们的青少年度过青春期的不稳定时期。Sean是一位能说会道，善于鼓舞人心的演讲者，作为一名治疗师，他有超过25年为成人和儿童做心理辅导的经验。请点击[这里](#)阅读我们关于Sean的简短问答，并带着您的问题来参加11月13日星期一下午7点开始举行的会议。与往常一样，Vallo将为曼哈顿和皇后区的父母提供免费巴士服务。点击[这里](#)预订Vallo巴士座位。

如果您11月13日星期一下午能早点到校，可直接参加图书馆为家长举办的资源展览会；会议将在家长协会（PA）会议之前的5：30-7pm举行。布朗克斯科学高中辅导员办公室已邀请了各种解决青少年问题的组织和公司，他们可与感兴趣的家长进行一对一交谈。家长资源展览会的参展商包括学科及考试辅导公司，心理治疗师和其他医疗专业人士，驾驶教学公司，在纽约市内提供暑期项目和就业机会的组织等等。

重要日期提示：

请在您的日历本上记下以下重要日期！这些都是参与您孩子高中经历的绝佳机会。

11月2日星期四 - 支付大学讲座，晚上7-9点，有校车服务。

11月7日，周二 - 选举日（放假）

11月9日，周四 - 家长教师会议，5：30-8pm（请家长们把不再需要的考试参考书籍带来交换！）

11月10日，周五 - 家长教师会议，12：30-2：30pm（请家长们把不再需要的考试参考书籍带来交换！）

家长教师见面会期间，家长们可以到校与各任课老师交谈，了解孩子在校表现。也可以向系主任和校长反映学校应该注意的事情。建议在开会以前，家长们将第一阶段成绩单带上，根据孩子各科成绩，从低到高，面见各科老师，即尽量先约见孩子最需要帮助的科目。主要了解如何更好地支持孩子在学校的学习。计划孩子参加SAT2考试的家长，可以询问老师的建议。在会议之前，您会收到Cindy发送的电子邮件，了解各科老师的见面地点。周

四的家长教师见面会将有校车接送，并有中文电话翻译服务。周五的见面会没有校车和中文翻译。家长需自行安排交通。

11月13日，周一 - 家长资源博览会，5：30-7pm

11月13日，周一 - 家长协会PA会议，7-9pm (与会家长可以挑选免费的考试参考书籍！)

11月13日至16日，周一至周四 - 学校开放周。请家长前来到学校旁听孩子们上课。

11月15日星期三 - 与校长共进早餐8：30-9：30am

议题：学校安全措施，早8：30-9：30。校长 Dr.

Donahue，校安保主任 Ms. Vana Loukissas 以及学校安全委员会 (包括家长代表) 将参与这次信息丰富的讨论，这次公开论坛欢迎与会者提出各种有关安保的问题和顾虑。请于 11 月 14 日星期二点击[此处](#)回复邀请。

11月21日，周二 - 家长领导团会议 (SLT) (欢迎家长旁听)

11月23日至24日 - 感恩节 (放假)

11月28日，周二 - #GivingTuesday (捐赠给布朗克斯科学高中日！)

春季拍卖首次会议

2018年春季拍卖计划正在进行中，我们出色的拍卖团队将于11月2日星期四上午8:30举行首次拍卖会议。会议将在曼哈顿的一个 (有待确定) 的地点举行。如果您无法亲自出席会议，您可以拨打电话现场聆听！这是布朗克斯科学高中家长协会将主办的本学年唯一一次最大的筹款活动。如果您愿意为此助一臂之力，恳请您参加这个会议。

志愿者需要确保获得食品及拍卖品的捐赠，组织抽奖活动，协调沟通等等。如果您愿意帮助，请联系我们这位工作勤恳且高效率的拍卖会主席Dawn Tolan-Schmall。Dawn 的邮箱是：auctionchair@bxsciencepa.org。

感谢您们支持我们的学生帮助他人

由学生发起并进行的救灾烘焙销售（家长协会赞助）取得了巨大的成功，感谢众多布朗克斯科学高中家庭提供帮助。感谢所有做贡献的人们，包括捐送食品，开支票捐款，在销售桌旁帮忙的或给您的孩子钱来支持销售的！学生会内阁共筹获了4,100多美元。这笔钱将捐赠给“One America Appeal”慈善组织，用以分发给伊尔玛，哈维，玛丽亚和何塞飓风的受害者。



謝師晚宴：需要志願者家長

為了讓教師有充沛的精神與體力在未來的兩天與我們會面，家長協會將在第一天的家長教師見面會開始之前為教師們提供一頓的晚餐。謝師宴於十一月九日（星期四）晚在學校食堂舉行，義工工作需要於下午二時三十分開始。我們需要大量家長義工幫忙，包括佈置餐桌，傳遞食物和清理打掃。這是一個很好的機會，家長可值此義務幫助機會以表達對學校教職員工的謝意，相信所有學校工作人員都喜歡在那里與您相遇。點擊[這裡](#)註冊。

我們還需要義工家長在教師會議的第一天和第二天幫助出售一些Bronx Science紀念商品。為確保有充足時間與你孩子所有教師見面，你可以與其他義工家長輪班。點擊[此處](#)註冊。

參考書籍交換

有任何您的孩子不再需要的考試參考書籍嗎？或者，您的孩子是否需要一些其他的考試參考書籍，但您不想為支付昂貴的價錢？非常幸運！今年家長協會再次舉行考試參考書籍互換。請你在11月9日和10日來學校參加家長教師會議時，帶上你不再需要的考試參考書籍，放到在學校入口處的商品桌旁有“圖書互換”的標籤的箱子裡。然後，來參加11月13日家長協會會議，並為您的孩子挑選合適的參考書籍。這不不是相得益彰嗎！

每個家庭所能領取的書籍數量將取決於我們能收到多少本書籍。隻有在有足夠的書籍交換情況下才能順利進行，所以請檢查你家的書架，並把您的孩子不再需要的書籍帶到學校。

家長資源展覽會

在家長協會的幫助下Bronx Science輔導部門將舉行第二次年度家長資源展覽會，時間是11月13日下午5點30分至7點。在資源展覽會上，針對我們孩子的服務的組織和公司的代表將提供材料和信息，並可與感興趣的家長一對一進行互動接觸。資源展覽會的參展商將包括課後輔導和大學考試輔導公司，治療師和其他醫療專業人士，駕駛教學公司，以及在紐約市內提供青少年社區發展和就業機會等。博覽會將在Bronx Science圖書館舉行。我們希望在那裡見到您！

如何与您的青少年沟通-儿童教育研究中心举办研讨会

家有8-19岁的孩子的许多父母可能会感到很难与他们的青春期的孩子交谈。无论您说什么，您怎么说都无法让他们在出现问题时可以和您坦诚相见。在这个互动研讨会上，

Yamalis Diaz博士将重点介绍青少年中出现的典型问题并探讨如何有效与您的孩子沟通并有

可能和他们讨论包括同伴关系，约会，性以及药物和酒精。

主讲人：Yamalis Diaz, PhD

时间：星期四，2017年11月2日，下午6:30 - 7:30PM EDT

位置：纽约州纽约市7号公园大道1号儿童研究中心10016

注册：https://www.eventbrite.com/e/talking-to-your-tweens-and-teens-tickets-37727975390?aff=email&ct=t%2810_19_CSC_Workshop%29&mc_eid=2b47335187&mc_cid=ce81b026ce#tickets

校内义工机会

如果您的孩子有一节空课，并且愿意用这个时间为学校做义工，可以联系035房间的Ms. Mercado报名担任辅导员办公室的监控员。

暑期志愿者/实习证明：

如果您的孩子在暑假期间，在校外担任义工或者从事实习，他们应该收到一封信（信笺），或证明，说明他们从他们参加的项目中取得的成就，请让孩子们将义工或者实习证明拷贝一份交给指导顾问。指导顾问将在您孩子的高中文件中保留记录供大学推荐使用。

毕业生家长 请注意

如果您的孩子有空课的话，可以到辅导员办公室，035室，有老师可以协助毕业生完成与他们的大学申请短文和各个学校的补充短文。您的孩子可以在向035室的Ms. Mercado提前报名。

获奖消息

(1) 12 年级科学研究学生 Elena Li 和 Theodore Sandler 晋升西门子数学科技竞赛半决赛——详情请点击[此处](#)。

(2) 12 年级科学研究学生 Elena Li 和 Maxwell Allison 入围“太空中的基因”项目——详情请点击[此处](#)。

(3) 科学研究学生 Justin Qi ('18) 和 Jialin Zhuo ('19) 在美国地质学会(GSA)的年会上介绍了他们的研究。 详情点击[此处](#)

(4) 我校演讲及辩论队在 Regis 高中和 Horace Mann 高中表现精彩——详情请点击[此处](#)。

(5) 男子击剑队自9月份以来的战绩是3胜3负，还有4场比赛等待他们，详情请点击[此处](#)。

(6) 女生越野队的运动员们—他们赢得了 2017 年新生和高二学生区冠军。详情 请点击[此处](#)。

家长联络员周报

<http://www.bxscience.edu/parentdocs/NWIP10-30-17CHINESE.pdf>

辅导员办公室周报

<http://www.bxscience.edu/parentdocs/GuidanceWeekly10-23-17.pdf>

辅导员办公室奖学金和校外机会报告-第三期

<https://succeed.naviance.com/download.php?id=cEJKU3VnZGFBWjRjaCtGNFIHdXJXZz09>

与Sean Grover，心理治疗师和作者进行问答

Sean Grover (www.SeanGrover.com) 将于11月13日 (星期一) 在我们的PA会议上面向布朗克斯科学高中的家长演讲。为了让您了解他是谁，他将会谈论什么，请看下文！

问：告诉我们你自己和你做什么

答：我是一名作家，也是心理治疗师。与青少年及其父母家长合作超过25年。在开私人工作室之前，我在小学，中学和高中进行设计，协调和管理青年的课程，主要针对需要帮助青少年。现在我的工作诊室是美国最大的私人治疗室之一。

问：你最关心的问题是什么？

答：父母最经常问我的问题是，“我的孩子怎么了”？青春期的转变如此剧烈和极端。这个时期父母常常感到精疲力竭和不知所措，这非常普遍，对于孩子来说可能这个时期很长。如果是父母的第一个孩子进入青少年时期，父母是最难的。

首先要了解关于青春期，或者与专家进行咨询，获得建议。记住，焦虑是有传染性的。父母对孩子的关注越多，担心越多，表现出焦虑，他们对孩子的焦虑越多。

问：青少年说他们最担心的问题是什么？

答：最近的一项研究表明，焦虑是青少年寻求治疗的首要原因。我认为社交媒体与此有很多关系。研究的结论是，对于一些孩子来说，社交媒体和手机使用可能像药物和酒精一样上瘾，使皮质醇（“应激”）激素上升，导致考试成绩下降，睡眠习惯不佳。这几天我花了很多时间帮助家长在家里制定技术使用指南以缓解这个问题。

问：告诉我们您的成功故事之一。

答：我工作中的成功故事都极其相似：愿意改变自己行为的父母，和其青少年子女建立良好的关系，发展更健康的家庭关系。这些选择是真正和持久变化的捷径。

影响青少年行为的最不利方式是说教，批评和攀比。父母经常将他们的青少年放在治疗中，使她或他“改正”他/她们的不良行为，而不考虑父母自己的行为可能是问题的重要组成部分。一些父母也犯这样的错误，就是试图通过增加惩罚和限制青少年的行动来控制他们的青少年子女，这往往会导致更多的关系冲突和更强烈的反抗。

问：你希望父母能从你在BxSci的演讲中得到什么？

答：我的目标是让父母带着增强的信心和鼓励走出我的演讲厅。育儿可以是一个非常无助的事情。它激起人们各种各样的不良感觉和不安全感，让你不自信，甚至陷入绝望，或让你悔不当初。所以别再继续犯错。这是一项艰苦的工作，但是当你做好了，你将受益无穷。没有什么比与你的孩子保持健康的关系更有价值。

布朗士科學高中中國家長微信交流群

爲了更好地服務說中文的家長，讓大家能更好地參與學校建設，幫助孩子們進入他們理想中的大學，我們布朗士科學高中家長協會正式開通針對說中文的家長的微信群。目前這個微信群的群主是黃維民，她是家長協會的義工，願意爲大家服務。她的微信號是 weiminh_yh。

爲了保證這個群組正常運行，請注意幾點：

- 一，您可以邀請有孩子在我校就讀的中國家長加入這個群組，但請不要邀請與我校無關家長加入。這裏討論的教學資源和信息僅限於布朗士科學高中上學的孩子們使用。
- 二，本群組討論的話題僅限於與孩子學習，生活，以及昇學有關的領域，其他有關政治，宗教，生意的話題就不要占用這個群組的空間和大家的時間。您如果有興趣，可以和其他家長私下討論這些話題。