

# 布朗士科學高中家長協會每週電子通訊

2018年1月7日

电子邮件主题：在年中考试期间如何帮助您的孩子

亲爱的布朗克斯科学高中家庭，

2018年快乐！希望大家度过了一个愉快轻松的假期，也希望大家在寒冷的天气里保持温暖。

一月将是在学校繁忙的一个月。在接下来的三周里，学生将参加年中考试。很难相信，这个学年几乎过了近一半！

考试可能会给学生带来很大的压力，有时对于家长也是如此。如何帮助学生减压是我们下一次PA会议的主题，在1月18日星期四的PA会议上。我们的演讲嘉宾是一位专家，指导学生取得卓越的成绩，帮助学生和家长减轻压力和焦虑。他的建议对高中生和大学生的家长很有帮助。更多的内容请看下面。我们希望能在十八号见到你！

Elizabeth Langwith和Monica Toriello

PA共同主席

## 学习与焦虑

父母可以做些什么来帮助他们的青少年在学校里做得好，并且减轻（而不是引起）焦虑？为了找到答案，请在1月18日星期四下午7点参加我们下一次的会议。那天晚上我们的演讲嘉宾是Jed Applerouth，一位教育创新者和国家认证的顾问。杰德拥有教育心理学博士学位，并对学习策略，动机，记忆和学生认知进行了研究。他会和BxSci父母讨论有效的学习习惯，性别差异以及学习方式，以及父母能够在学业上和情感上最有效地帮助青少年的各种方式。

杰德已经在Stuyvesant和其他顶尖高中发表讲话，不仅在纽约，而且在全国各地。点击[here](#)和他一起阅读我们的问答。会议结束后，他将抽出两个免费的咨询包，包括SAT / ACT诊断测试和辅导课。

一如既往，Vallo将为曼哈顿和皇后区的父母提供免费的往返巴士服务。点击[here](#)得知接客时间和地点，不要忘记拨打718-961-7600预约您的公交车座位。

## 感谢您的捐款（请继续捐赠！）

感谢在这个学年已经捐赠给PA的500多个BxSci家庭。您的慷慨让许多学校的课程成为可能。

如果您的家人还没有捐款，请使用我们安全的在线支付表格或寄支票寄给学校。建议的金额是每个学生每年500美元，但任何金额将有所帮助。您对布朗克斯科学高中的礼物将大大丰富您孩子的高中生活。

## 在GOTHAM喜剧俱乐部的夜晚

在支持孩子的学校的同时享受欢乐的夜晚！10年级学生家长Tammy Caress正在组织一场精彩的PA募捐活动：在曼哈顿的Gotham Comedy俱乐部度过一个晚上。它将在3月6日星期二举行。请点击[Here!](#) 购票

贵宾票（125美元）的价格包括一个展前鸡尾酒招待会，顶部开放式酒吧，并享有开胃小菜，开放的酒吧和喜剧表演期间的首选座位，税收和小费全包。请注意，贵宾票务必须提前购买。一般的入场券（只限喜剧表演，最少两杯饮料）是50美元，门票60美元。

将有奖品，包括两张汉密尔顿百老汇门票和在佛罗里达州的比斯坎湾海滨丽思卡尔顿比斯坎一个星期的住宿。这应该是一个欢乐有趣的夜晚，所以邀请家人和朋友一同前往。我们希望在3月6日见到你们！点击[这里](#)查看门票。

## 1月份重要日期

你知道这个月有两个星期一学校放假吗？为了帮助您提前计划，请记住一些日期。（请注意，我们只列出与BxSci父母有关的日期。有关学生活动和年中考试日期的官方学校日程表，请访问**bxscience.edu**。）

1月15日星期一 - 马丁·路德·金博士日（无学校）

1月17日星期三 - 与校长早餐，8：30-9：30

会议的主题为“布朗士科学高中的选课过程”。欢迎您前来和我们的校长 Dr. Donahue 和副校长们一起用早餐和加入选课过程的讨论和问答，选课即将在春季学期开始。请于 1 月 16 日星期二早上点击[此处](#)回复邀请。

1月18日星期四 - SLT会议，3：45-6pm（家长欢迎观察员）

1月18日星期四 - PA会议，晚上7-9点（曼哈顿和皇后区免费巴士服务）

1月27日星期六上午10时30分至12时30分，皇后区 中文讲座

1月29日，星期一 - 员工发展日（无学校）

## 一月开始 随堂和统一期中考试

随堂期中考试在正常上课日进行。统一期中考试开始的时候，学生只需在有考试的时候来校。新生家长——大部分的九年级学生都将参加统一期中考试。查阅期中考试的日期请点击[此处](#)。有关期中考试的详细信息以及个别考试的时间安排将会在未来几个星期公布。请注意大多数学生都不会在一月参加高中会考。

## 校内辅导信息

学校内部辅导包括教师和NHS提供的课业辅导，具体信息请参考[网页](#)。

## 获奖消息

(1) 2017年12月16日的周末布朗士科学高中演讲与辩论队国会演讲小队在纽约市的Regis高中举行的冬季精英赛上横扫全场。点击[此处](#)阅读该队的胜利。

(2) Dr.Shapovalov 被我们去年的毕业演讲学生 George Stefanakis 提名为对他来说最33有影响力的高中老师，该生现在就读 MIT。有关这次提名的细节请点击[此处](#)。

(3) 祝贺2017年世界语言面具比赛获奖者。请点击[此处](#)了解他们的作品。

## 家长联络员周报

<http://www.bxscience.edu/parentdocs/NWIP1-2-18CHINESE.pdf>

## 辅导员办公室周报

<http://www.bxscience.edu/parentdocs/GuidanceWeekly1-2-18.pdf>

## 辅导员办公室奖学金和校外机会报告-第六期

<https://succeed.naviance.com/download.php?id=bVZBUEIGK09tSndjaCtGNFIHdXJXZz09>

<https://succeed.naviance.com/download.php?id=Kzk2c2x1cXplZTFldXdRa2JOKzd5QT09>

## 学术和焦虑：如何帮助你的青少年子女减轻学习压力从而在学校中做得更好

1月18日星期四，Applerouth家教服务公司的创始人Jed Applerouth将在我们的PA会议上针对Bronx Science的父母发言。为了让你了解他是谁，他将会谈论什么，请继续阅读以下问答内容！

**请简单介绍一下你自己和你的工作。**

最近十七年以来我一直在研究学生在学校的学习状况，帮助学生取得理想的成绩。在AmeriCorps短暂任教之后，曾作为一名商业分析师，也在一些艺术画廊里出售我的山水画。2001年我创立了Applerouth家教服务公司，开始帮助发展高中生的学习技巧，改进他们的GPA并获得较高的考试成绩。Applerouth家教服务现在雇佣了250多名专家导师，为纽约市，华盛顿特区，芝加哥，洛杉矶，亚特兰大和西雅图的学生提供服务。

2004年，我回到研究生院学习，进一步提高自己的技能，学习如何更好地为学生服务。我在2007年完成了专业咨询硕士学位，并在2015年完成了教育心理学博士学位。

**作为父母我们如何能够支持我们的孩子，帮助他们改变学习习惯，在学校中取得更大的成功？**

家长可以鼓励学生在学习的各个方面进行战略思考。他们可以帮助学生构建他们的学习环境，以尽量减少分心，最大限度地集中注意力，协调最佳的学习时间和休息时间，并减少学习中的被动性。变被动为主动。良好的学习应该是找出错误，不足以及需要关注的领

域。學生需要學習自我評估技巧，練習檢索和複習所學的內容。自我測試的行為實際上比任何形式的被動複習都更能提高學習效果。

### 你如何幫助學生處理功課和標準化考試的壓力？

自我調節是減輕高強度考試和其他一系列高壓力活動對人們所造成的壓力得有效方法。學生必須了解壓力反應，以及它如何表現。所有的學生都應該很好地傾聽自己的內心談話，這個內心的對話對他們的心態和表現有深刻的影響。我們可以解讀學生的自言自語，了解他們特定的恐懼和焦慮。從而我們可以試著調節這種壓力所帶來的反應，了解種種神經化學在其中的作用，幫助學生鎮靜，減少壓力水平。我們可以研究特定的呼吸技巧，注意孩子面臨的壓力以便隨時幫助他們放鬆，使用一些既定練習和引導來幫助減輕壓力反應。有幾十種方法可以用，一遍幫助學生找到適合每個學生的最佳方法。

### 對於在學校或在標準化考試中也擔心孩子表現的父母，您有什麼要說的嗎？

當父母對測試結果感到焦慮時，可能會對孩子的表現產生負面影響：在某些情況下，焦慮的父母可以增加孩子的焦慮水平。家長可以學習技巧來調節自己的焦慮，支持和鼓勵他們的孩子。這將使學生達到最佳效果。最終，你必須從一個信任而不是恐懼的角度來處理這個過程。支持並鼓勵你的孩子，不要對他們施加壓力。

會議結束時，杰德將抽出兩個免費的諮詢包。每套教材包括SAT和ACT考試診斷，與入學專家的諮詢以及1.5小時的親自或在线輔導課程。所以不要錯過1月18日的PA會議！

同時，請查看Applerouth的網站 ([applerouth.com](http://applerouth.com)) 了解更多信息。

## 布朗士科學高中中國家長微信交流群

為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，願意為大家服務。她的微信號是weiminh\_yh。

為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。