

SPUL'U'KWUKS 新闻

我们谨此致谢并向 **hə́h ǵ əmíh əḿ** (hun-ki-meen-um) 语族的原住民 表达敬意，感谢他们的传统且未割让的领地，让我们能够在此教学、学习与生活。



每日户外游戏

这周我们下了些雨！
我们的学生每天在课间和午餐时间都会到户外玩耍，即使下雨也不例外。请确保您的孩子带齐所需物品.....雨靴、带帽子的外套或防水雨披（可以在一元店买到，方便又实用）、雨伞、室内鞋，以及一整套备用衣物。
这些物品可以留在学校，这样您就不必每天都操心准备。只要穿戴合适，下雨天到户外活动一点也不成问题！
请同时留意孩子任课老师的通知，老师可能会有针对班级的具体建议。



真相与和解日

本周一，我们举行了两场集会，一场面向低年级，一场面向高年级，旨在进一步了解寄宿学校的真相，用 **hə́h ǵ əmíh əḿ** 语言说出一些话语，并分享我们的和解行动。

高年级学生比较了寄宿学校学生的学习经历与他们自己的校园经历，并讨论了家庭、文化、传统和语言的重要性。

每个班级还在公园里进行了“和解之行”，通过讨论问题来帮助我们反思过去、现在与未来。

感谢所有身穿橙色衣服的同学和教职员工，以及那些承诺完成和解行动的人。

你们正在带来改变！那么，你的下一步行动是什么呢？

School Lunches

Thank you for sending nutritious and healthy lunches to school to help fuel your child's learning for the day!

We ask that you remind your children not to share or accept food from others. There are a few reasons for this:

- we have students with life-threatening allergies. Your child could also have an unknown allergy.
- families knowing what children are eating during the day
- preventing the spread of illness
- some families don't eat certain foods for cultural, religious, or health reasons

Thank you for your support!

关于学校午餐的小提醒

感谢各位家长为孩子准备营养又健康的午餐，帮助他们在一天的学习中保持精力与专注！

同时，我们也请您提醒孩子 **不要与他人分享或接受食物**。这样做有几个重要原因：

- 有些学生有**严重的食物过敏**，一旦误食可能危及生命。
- 孩子们自己可能也有尚未发现的过敏。
- 家长需要**清楚孩子当天所吃的食物**。
- 可以**避免疾病的传播**。
- 一些家庭出于健康、文化或宗教原因，**不能食用某些食物**。

非常感谢大家的理解与支持！





2025年中秋节

中秋节象征着家庭团聚、亲情相伴，以及对丰收与过去一年成果的感恩。

我们祝愿所有庆祝中秋节的家庭度过美好时光！

您是否正在寻找一些方式来更深入地了解或庆祝今年的中秋节呢？

请参考以下链接，了解本地的相关活动：

<https://www.visitrichmondbc.com/blogs/seasonal/celebrate-mid-autumn-festival-in-richmond/>

<https://vancouverchinesegarden.com/learn/online-activities/mid-autumn-moon-festival/>

<https://www.chinesecanadianmuseum.ca/programs/midautumn-2025>

https://www.gatewaytheatre.com/events/to-the-moon/?srsltid=AfmBOoqNZxAqM2olsOZEHaaJtq_VWzKOVAiCeybMsi1czTU65wftlUQn

帮助孩子解决问题

当您的孩子回家并告诉您他们和其他孩子发生了矛盾时，您会怎么做呢？在这种情况下，您可能会犹豫如何是最好的应对方式。请记住，冲突并不总是坏事……在适当的支持下，孩子们可以学习如何恰当地解决问题，而这是一项非常重要的生活技能。不过，作为家长，知道何时介入、何时放手，也是一大挑战。做父母不容易，但牢记以下“有帮助”和“无帮助”的小技巧，将能在很大程度上帮助您的孩子。

有帮助的做法：

- 乐于倾听，让孩子向您解释他们的担忧
- 保持好奇心；询问事情在发生前、发生中和发生后各自的情况
- 和孩子谈论“问题的大小”；小问题和大问题的处理方式应当有所不同
- 记住大多数冲突都有两面性；您可能并不了解事情的全部
- 即使您心里不安，也要平静地和孩子谈论问题
- 询问孩子是否尝试过自己解决问题，以及使用了哪些方法
- 与孩子讨论和平解决冲突的方式
- 问问孩子是否已经和老师谈过，并鼓励他们向老师报告
- 如果有必要，可以预约与孩子的任课老师私下沟通
- 给孩子一些时间和空间；今天看似严重的问题，明天可能就不一样了
- 以己度人；无论是大人还是孩子都会犯错！



无帮助的做法：

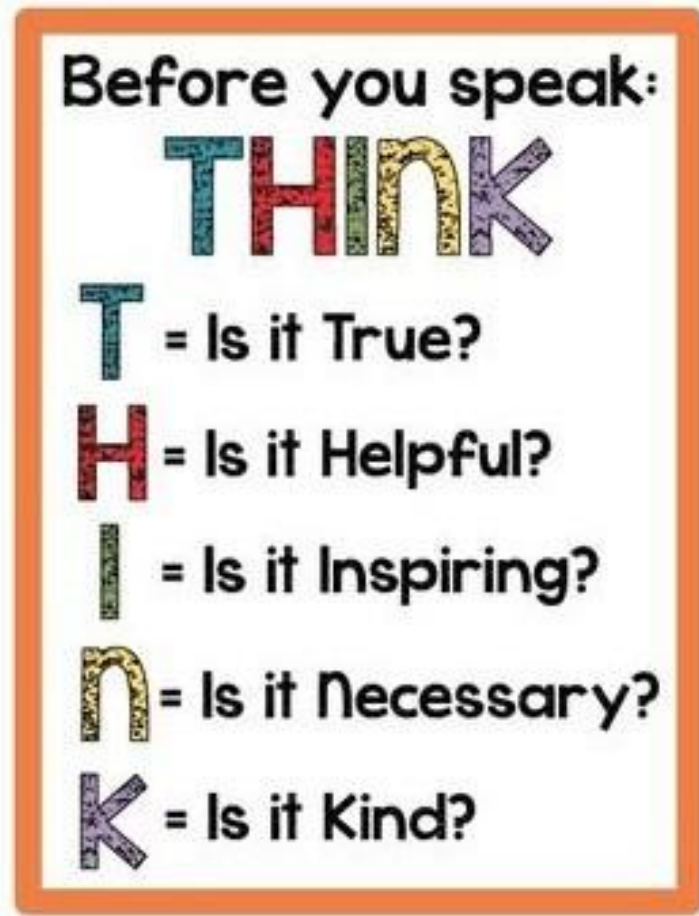
- 在孩子面前或对别人贬低其他孩子/家长
- 直接与其他孩子或家长对质
- 鼓励孩子用暴力回应
- 散布流言或通过社交媒体议论其他孩子或他们的家长
- 直接联系另一位学生的家长——如果问题发生在学校，请让学校来处理。我们会随时与您保持沟通，共同解决。

请记住，如果您对某个情况拿不准，请一定提出！您可以先与孩子的任课老师沟通，如果需要进一步的帮助，您也可以联系 Stapleton 校长或 Chan 副校长。



Dates for Your Calendar

- **10月4日**：全国行动日——悼念失踪和被害的原住民女性、女孩及性别多元群体
- **10月13日**：感恩节假期（学校放假）
- **10月16日**：地震应急演练（Shake Out Drill）
- **10月21日**：PAC 家长委员会会议 上午9:30（线上举行）
- **10月24日**：教师专业发展日（学生不上课）
- **10月29日**：提前放学 下午1:45 —— 家长会
- **10月30日**：提前放学 下午1:45 —— 家长会
- **10月31日**：万圣节



这张“THINK”海报在我们思考和讨论自己的行为时很有帮助。

当我们带着情绪去思考时，很容易为自己的行为寻找借口。但如果我们问自己以下这些问题，却不能对所有问题都回答“是”，那就说明我们需要调整自己的行为。

这一点对孩子和成年人都适用。请在观察或回顾一个情境时，想一想：如果每个人在说话或行动之前都能对这些问题回答“是”，事情会不会有不一样的结果呢？

和解、公平、多元与包容（REDI）

重要日期 – 每月 REDI 致意

我们努力确保能够认识并尊重社区家庭生活中重要的节日与事件。学校会通过广播与学生们分享这些信息。我们理解并非所有家庭都会庆祝所有节日，但分享这些内容的目标是：帮助学生了解社区中的不同群体，并让所有人都能在学校中找到归属感。随着时间推移，我们可能会调整传达这些信息的方式，以寻求最有效的沟通形式。感谢大家的理解与耐心！

2025 年 10 月 1 日 – Kol Nidrei（犹太教）

10 月 1 日傍晚，犹太社区将开始举行 **Kol Nidrei**，这是赎罪日（Yom Kippur）的庄严开场祈祷仪式。我们向正在为这一神圣的祈祷、反思与心灵更新时刻做准备的朋友致以诚挚的祝福。

翻译说明： **Kol Nidrei**（希伯来语: כָּל נִדְרֵי）意为“所有誓言”，是赎罪日开始时所诵读的传统祷文。
发音： KOHL NEE-dray。

2025 年 10 月 2 日 – 赎罪日 Yom Kippur（犹太教）

致我们的犹太学生、教职员工与家庭，我们祝愿大家度过一个有意义的 **赎罪日（Yom Kippur）**——犹太历中最神圣的一天。愿这一天的禁食、祈祷与社群聚会，带来和平、反思与心灵的更新。

翻译说明： **Yom Kippur**（希伯来语: יוֹם כִּפּוּר）意为“赎罪日”。
发音： YOHM kee-POOR。

2025 年 10 月 3 日 – Dussehra（印度教）

我们向所有庆祝 **Dussehra** 的印度教社区成员致以最温暖的问候。这个节日象征着善战胜恶，通常以祈祷、文化活动和家庭聚会的形式庆祝。愿这一天为您带来喜悦、繁荣与光明。

翻译说明： **Dussehra**（又称 Vijayadashami）庆祝罗摩王（Lord Rama）战胜魔王罗波那（Ravana）。
发音： Duh-SHEH-rah 或 Doo-SHEH-rah（因地区而异）。