

# 猜猜看？

## 关照自己 and 他人



### 窗户

窗户是我们体验不同于自己，和连结外界的开口。



### 反射镜

镜子在我们了解自己的认知占有重要一席。社区借镜帮助我们在我们居住的环境中找到安全和归属感。

在11月的一堂咨询课中，学区的所有学生学习了照顾自己以及向他人伸出援手的重要性。这个课程的重点在于提高学生的同理心技能，以便与其他与自己可能不一样的人建立关系。他们学习了能够拥有自己核心圈子之价值和局限性。他们学习了探求并了解和与自己不一样的人之益处。这个互动课程鼓励他们使用同理心在各个层面上探索。

## 在家试试看

询问您的青少年孩子有关他们的窗户和镜子。让他们知道谁存在您的核心圈子里。在描述自己的体验时请使用「需要知道的词汇」。

# 要知道的词语

隐性偏见 – 无形中对某个人和群体表现出来的态度和定型印象，造成在判断和决策上的歧视。

核心圈子 – 您完全信任，而且知道他们会随时陪在身边的人。

镜子 - 代表那些帮助我们了解自己的人。和我们一样的人帮助我们感到安全和归属感。

改革性同理心 - 针对某个人或某个团体可能正在经历的事情表达自己的深刻感受和理解，并能够针对这些体验采取行动。

窗户 - 代表我们敞开心胸，与自己感受可能截然不同的其他人友好相处。

# 資源

Care Solace/抚慰护理

1 (888) 515-0595

[www.caresolace.com/FUHSD](http://www.caresolace.com/FUHSD)

County Mental Health/县立心理健康

1 (800) 704-0900

NEW Suicide and Crisis  
Lifeline/新自杀和危机生命线  
Dial 988/拨打988

在上学期期间 (8: 00a-3: 30p) ，  
请将你的青少年孩子转介给以下学校的  
心理健康专家寻求帮助：

Cupertino

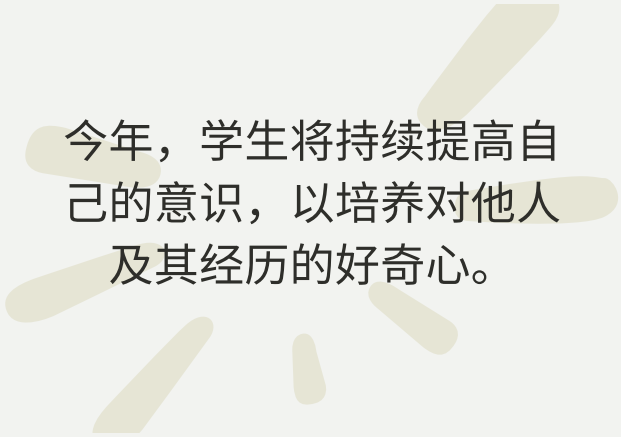
Fremont

Homestead

Lynbrook

Monta Vista

Educational Options



今年，学生将持续提高自己的意识，以培养对他人及其经历的好奇心。