

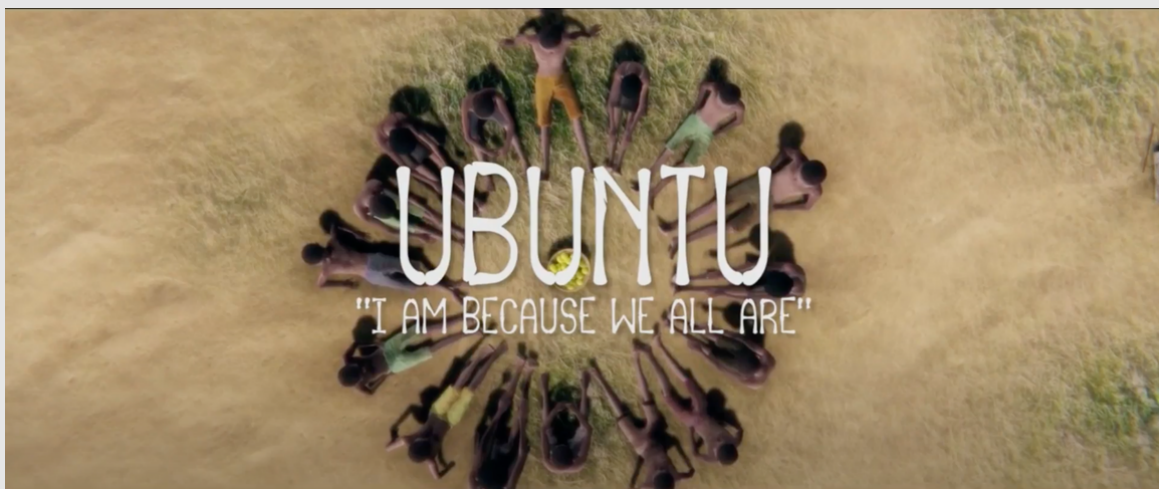
# 猜猜看?



了解有關您的學生剛剛在諮商課中學到內容的更多  
資訊

2023 年 9 月

**2023-2024 學年度重點：通過加強關係和溝通技巧建立一個健康的社區**



諮商課摘要（下面的截圖是“Ubuntu - 我存在因為我們都存在”）

在本月份諮商課中，我們為今年奠定基礎：建立一個健康和相互依靠的弗里蒙特聯合高中學區/FUHSD。學生們學習瞭解了一個名為 Ubuntu 的非洲概念，可以翻譯成“我存在因為我們存在”。Ubuntu 本質上講的是相互依存：我們可以在群居生活中透過平衡共同目標，責任，和個人自主權互相培育。當我們認識到兩者都需要時，我們的個人聲音和集體福祉就會蓬勃發展。

## 在家可嘗試

試著問問您的學生 Ubuntu 對他們的意義。您可以就家庭結構中個人主義和相互依存的例子展開對話。個人主義的例子可能包括監護人/父母制定家庭中的所有規則；如優先考慮衣裝等的自由表達。相互依存的例子可能包括如一起分配家庭瑣事之類的事情：一個人負責洗碗，另一個人負責晾乾；或召開家庭會議；互相幫忙接送上下學。

## 該認識的詞語

- 合作/Coagency - 彼此一起行動; 共同控制和做出決策
- 土著/Indigenous - 一個地區或地域的原住民，從最早的時代或殖民時代之前就存在
- 個人主義/Individualism - 獨立和自力更生; 一種支持個人行動自由而不是集體行動自由的社會理論
- 個體/individuality - 個人與同類其他人區別或區分之特定人或事物的品質或性格，尤其是在被強烈標記之下。
- 相互依存/Interdependence - 兩個或多個人、情況、變數或其他存在體互相依賴或反應的型態，彼此牽制。

## 資源

護理慰藉/Care Solace:

1 (888) 515-0595

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

縣立心理健康/County Mental

Health: 1 (800) 704-0900

新自殺和危機生命線/NEW

Suicide and Crisis Lifeline : 撥打

988

在上學期間 (8:00a-3:30p) , 請將您的孩子轉介給學校心理健康專家尋求協助:

Cupertino

Fremont

Homestead

Lynbrook

Monta Vista

Educational Options