

猜猜看?

家長諮詢通訊 #1 2024 年 9 月

副標題

2024-2025 重點：健康的個人和社區 - 專注於學習以目標和歸屬感為堅實基礎做出負責任的決策和技能。



這是您的學生參與的課程: : [Video Link](#)

諮詢部分摘要

在本月諮詢中，我們要學習以定義和發展目標感和歸屬感為基礎，做出負責任的決策。使用一個名為 *Ikigai* 的日本概念，大致翻譯為“存在的理由”，學生將探索他們的優勢之處、興趣、熱情、可以為工作做什麼，以及其他目標，來制定一個做出有利於自己和社區的決策指標。使用視頻剪輯、夥伴討論和遊戲，學生能夠開始實現自己的目標，有助於他們在環境中產生歸屬感並且做出貢獻。



在家可嘗試

考慮考慮分享您的 *Ikigai*! 我們邀請您問自己以下問題：您擅長什麼？你喜歡什麼？世界需要什麼？是什麼促使你早上起床？與您的學生一起探索您的答案或疑惑。詢問他們是否願意分享他們的感受。使用問題或陳述來進一步討論，例如：“你還有什麼想分享的嗎？”或“你想像的生活會是什麼樣子.....”或“我很想知道更多關於這方面的訊息”，或者“這個世界上讓你感動的？”重點是，我們和我們的學生可能會在我們不同的生活時期改變我們的想法和/或可能會在我們不同的生活時段優先考慮不同的事情。這個討論可以隨時繼續進行

該認識的詞語

(與學校和家庭有關)

目的/Purpose -讓生活有意義並且遠比自己更闊大的事物。目的提供動力、面對挑戰的毅力，也是抑鬱和焦慮的解藥

歸屬感/Belonging -在一個環境中或狀況下, 感覺個人的擅長、經驗、文化和特質被看到、被接受、被包容和被重視。歸屬感幫助學生的大腦處於平靜狀態並且準備妥當，追求學術、社交和情感、職業和專業。

資源

護理慰藉/Care Solace:
1 (888) 515-0595

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](#)