

Trường Tiểu Học St Paul

Bản Tin Cộng Đồng & An Sinh

Ấn Bản 3, 2023

Thứ Năm, ngày 22 tháng 06 năm 2023



Cộng đồng Trường St Paul xin công nhận dân tộc Wurundjeri là Quán gia Nguyên thủy của mảnh đất mà chúng ta giảng dạy, học tập và cầu nguyện trên đó. Chúng ta công nhận mối liên kết tinh thần sâu sắc tiếp diễn và mối quan hệ mà các Thổ dân và Dân Torres Strait đã có đối với Đất nước và thể hiện tôn kính với các bậc tiền bối, quá khứ và hiện tại, khi chúng ta cam kết trong tiến trình hòa giải không ngừng.



Trong Học kỳ 3, chúng ta chào đón Haido và Stephanie vào Ban An Sinh Trọng Yếu...

Cô Nicole Azarnikow sẽ bắt đầu kỳ Nghỉ Hưu Sản vào ngày 14 tháng 07. Cô Haido Borg đã được bổ nhiệm để thay thế cho Nicole trong vai trò **Trưởng ban An sinh Học sinh** và sẽ bắt đầu vai trò này vào đầu Học kỳ 3.

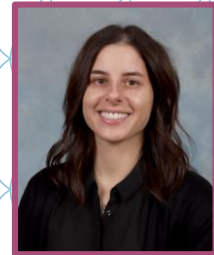
3 Điều Thú Vị về Haido:

- ★ Có một chú mèo giải cứu tên là Zendaya
- ★ Yêu màu tím
- ★ Thích ăn món Thái

Cô Stephanie Garcia đã được bổ nhiệm để thay thế cho Cô Mareta Parsons trong vai trò **Trưởng ban Đa dạng Học tập** (*tiếng Anh viết tắt là LDL*) bắt đầu vào đầu Học kỳ 3. Cô sẽ làm việc trong vai trò LDL vào các ngày thứ Hai, thứ Ba và thứ Năm hỗ trợ cho Trưởng LDL đương nhiệm của chúng ta là Cô Kara Brizzi.

3 Điều Thú Vị về Stephanie:

- ★ Yêu thích du lịch
- ★ Thích nấu ăn
- ★ Có người em trai song sinh



Cập Nhật Ban An Sinh Trọng Yếu của Trường St. Paul (Học kỳ 3)

Rebeca Lopez: Trưởng ban An sinh và Sức khỏe Tâm thần
rlopez@spsunshinewest.catholic.edu.au



Lisa Peplow: Trưởng Môn Giáo Lý/An Toàn Trẻ Em
lpeplow@spsunshinewest.catholic.edu.au



Haido Borg: Trưởng ban An sinh Học sinh
hborg@spsunshinewest.catholic.edu.au



Kara Brizzi: Trưởng ban Đa dạng Học tập
kbrizzi@spsunshinewest.catholic.edu.au



Cathy Doran: Hiệu Phó
cdoran@spsunshinewest.catholic.edu.au



Stephanie Garcia: Trưởng ban Đa dạng Học tập (Thứ Hai, thứ Ba, thứ Năm)
sgarcia@spsunshinewest.catholic.edu.au





Vào cuối Học kỳ 2, chúng ta chào tạm biệt Chloe De Rosbo-Davies (Tur vấn viên của CatholicCare) và Poppy (Chú Cún Trị Liệu). Họ sẽ rời Trường St Paul để hoàn thành nhiệm vụ khác ngoài trường học.

Chúng ta xin chào đón Emily Dyos (Tur vấn viên của CatholicCare) sẽ đến làm việc tại Trường St Paul và các ngày thứ Hai và thứ Tư bắt đầu vào Học kỳ 3. Chúng ta mong được làm việc cùng với Emily.

“Tôi tên là Emily và tôi rất hào hứng tự giới thiệu về mình là một tân chuyên viên Tâm lý (được cấp giấy mới hành nghề) sẽ bắt đầu làm việc tại Trường St Paul và hai ngày thứ Hai và thứ Tư trong Học kỳ 3, 2023. Tôi có niềm đam mê làm việc cùng với thanh thiếu niên và gia đình các em và mong được học hỏi về cộng đồng trường của chúng ta. Trong vai trò này, tôi sẽ đồng hành với một số em học sinh của Trường St Paul khi các em trải qua chuyển hành trình cuộc sống này, cung cấp cho các em những hỗ trợ về tâm lý bằng tất cả khả năng của mình. Tôi mong rằng tất cả Quý vị có một kỳ nghỉ bình an và thanh thoi và mong được gặp tất cả Quý vị vào học kỳ sau.”



Ngày Xin Lỗi Toàn Quốc tại Trường St Paul

Vào thứ Sáu (26/05), các học sinh và nhân viên của Trường Tiểu Học St Paul đã rất may mắn khi được vị Bô lão Wurundjeri, Quý Cô Annette Xiberras đến thăm trường chúng ta và biểu diễn Lễ nghi Chào đón vào Đất nước. Chúng ta đã mừng khởi đầu của tuần lễ Hòa giải cùng nhau và công nhận vai trò quan trọng của Ngày Xin Lỗi Toàn Quốc đối với cộng đồng Thổ dân và Dân Đảo Torres Strait của chúng ta.

Các học sinh và nhân viên Trường sau đó được hoan nghênh đi quanh lò lửa và thưởng thức nghi lễ xông khói mùi hương khuynh diệp tuyệt vời. Chúng ta được dạy cho cách thưởng thức khói sạch đẹp khi đi qua bếp lửa. Quý Cô Annette tiếp tục hoan nghênh chúng ta vào Đất nước Wurundjeri và trấn an với tất cả chúng ta rằng ngày hôm nay, và tuần này không chỉ dành để nói về lịch sử của Thổ dân mà còn để cho mọi người nhìn nhận chính họ là thành phần của lịch sử nước Úc!

Quý Cô Annette đã cho mọi người cảm giác được thuộc về Đất nước Wurundjeri và khẳng định với tất cả chúng ta rằng chúng ta đang cùng nhau đi trong tiến trình Hòa giải.

Tất cả chúng ta đều rất háo hức được cùng nhau đi trên chuyến hành trình Hòa giải này!



Học Chuyên Đề tại Trường với Tổ chức Butterfly

Cách đây vài tuần, các học sinh Lớp 5&6 tham gia vào buổi học tập chuyên đề tại Trường do Butterfly dẫn dắt. Buổi học chuyên đề này tập trung về:

- các phương pháp để phát triển khả năng ứng phó hoàn cảnh và nâng cao tính tự trọng
- hiểu được các ảnh hưởng khác nhau đối với hình tượng cơ thể và các cách quản trị chúng một cách tích cực
- các phương tiện truyền thông và các kỹ năng đọc hiểu truyền thông xã hội
- các yếu tố rủi ro điều chỉnh được để củng cố hình tượng thân thể
- các yếu tố mang tính bảo vệ
- vai trò quan trọng của việc tìm sự giúp đỡ



Tổ chức Butterfly có Đường dây Hỗ trợ Toàn quốc (1800 33 4673) nhằm cung cấp sự trợ giúp miễn phí và bảo mật. *“Chúng tôi có mặt nơi đây để phục vụ mọi người trên toàn nước Úc có mối lo âu về rối loạn ăn uống hoặc vấn đề về hình tượng cơ thể, cho dù Quý vị cần sự trợ giúp cho chính mình hay cho người mà Quý vị quan tâm. Tất cả tư vấn viên của chúng tôi đều là những chuyên viên sức khỏe tâm thần hội đủ tiêu chuẩn có kiến thức về tâm lý, công tác xã hội hoặc tư vấn. Họ cũng được huấn luyện chuyên môn về các chứng rối loạn ăn uống và hình tượng thân thể.”*

MỘT GIA ĐÌNH TỬ TẾ VỚI THÂN THỂ

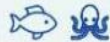
6 CÁCH TRỞ NÊN TÍCH CỰC VỀ CƠ THỂ



Trò chuyện tử tế về thân thể; của chính chúng ta và của người khác



Coi trọng bản thân chúng ta và lẫn nhau, vì bản chất con người chúng ta không vì bề ngoài



Cố gắng không so sánh cơ thể và ngoại hình của chúng ta với người khác và bạn bè chúng ta



Tìm ra các cách thức chuyển đổi khiến chúng ta vui và cảm thấy tích cực



Thường thức những món ăn vui và dinh dưỡng khác nhau và lắng nghe những gì cơ thể chúng ta cần



Đối xử thân thể của chính chúng ta và của người khác tử tế và tôn trọng



Nhận ra rằng không ai hoàn hảo cả và bất cứ ai đều có thể xin sự giúp đỡ

Để có nguồn tài liệu miễn phí nhằm giúp cho Quý vị kết nối với người thiếu niên hoặc thành viên gia đình của Quý vị xung quanh vấn đề hình tượng cơ thể và đối xử tử tế với cơ thể, xin vào trang mạng www.butterfly.org.au/bodykindfamilies

Trong thế giới mà chúng ta có thể làm bất cứ điều gì, hãy Tử tế với *Thân thể*



1. TẬP TRUNG VỀ NHỮNG ĐIỀU CƠ THỂ BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC

Hãy nghĩ đến hàng triệu điều duy nhất mà cơ thể giúp cho bạn hoạt động mỗi ngày. Đây là nhắc nhở tuyệt vời rằng bạn có giá trị nhiều hơn bề ngoài của bạn.



2. HÃY ĐẶT CÂU HỎI CHO NHỮNG ĐIỀU BẠN THẤY TRONG CÁC PHƯƠNG TIỆN TRUYỀN THÔNG

Lần sau khi bạn nhìn thấy một cơ thể 'lý tưởng', hãy nghĩ: Điều gì làm nên vẻ ngoài như vậy? Có bao nhiêu người bạn nhìn thấy nơi đời thường có vẻ ngoài như thế? Có thực tế hay hữu ích khi so sánh chính bạn với tiêu chuẩn đó?



3. KHÔNG THEO ĐOÌ TIN TỨC CỦA NHỮNG NGƯỜI LÀM BẠN CẢM THẤY TỆ VỀ BẢN THÂN MÌNH

Đối với những tin tích cực, hãy theo dõi tin tức về những người bạn ngưỡng mộ mà họ có tất cả những sở thích và hình dáng cơ thể khác nhau.



4. NÓI LỜI CẢM ƠN

Lần sau khi ai đó khen ngợi bạn, hãy thử nói lời cảm ơn thay vì rũ bỏ lời khen đó. Thể hiện sự biết ơn có thể tiến xa đến việc nâng cao cách chúng ta cảm nhận về chính mình.



5. TẬP TRUNG VỀ NHỮNG PHẨM CHẤT TỐT NƠI NGƯỜI KHÁC

Tìm ra điều tốt lành nơi người khác tạo nên những rung động tích cực và thậm chí có thể giúp bạn tập trung vào những ưu điểm của chính mình.



6. GIAO DUỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI TÍCH CỰC

Hãy kết giao với những người hiểu bạn và khuyến khích bạn cảm thấy tự tin.

Chúng ta biết rằng cảm giác tích cực về cơ thể hoặc ngoại hình của bạn không thường dễ có. Nếu bạn gặp khó khăn với hình tượng thân thể, hãy vào trang ReachOut.com hoặc trò chuyện với Hiệp hội Butterfly theo số 1800 33 46 73.

Đường dẫn đến nguồn tài liệu thêm www.butterfly.org.au/bodykindfamilies

Lo lắng cho ai đó?

Đường dây trợ giúp Toàn quốc miễn phí và bảo mật của Butterfly có thể trợ giúp cho Quý vị.

Phone Email Webchat
1800 33 46 73
www.butterflynationalhelpline.org.au



www.butterfly.org.au education@butterfly.org.au

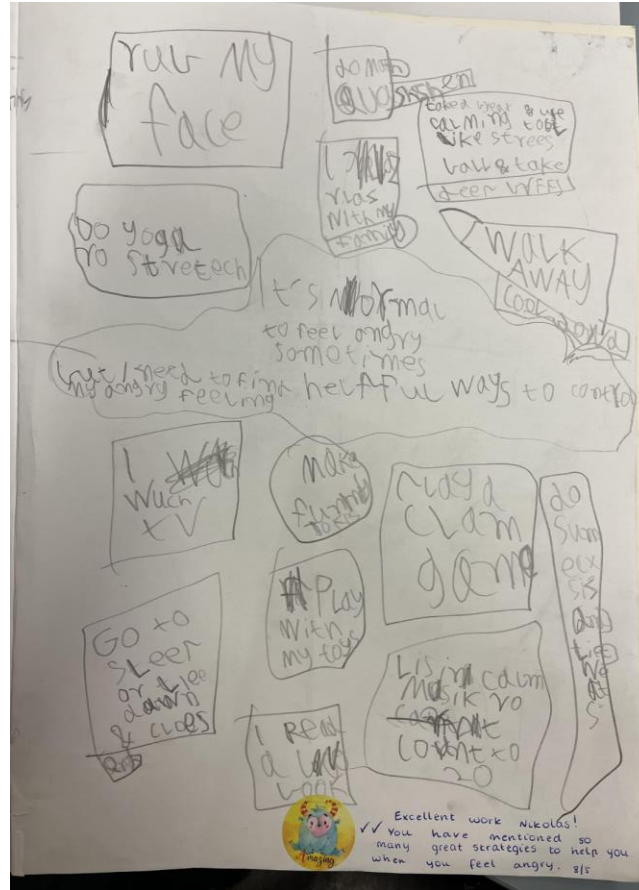
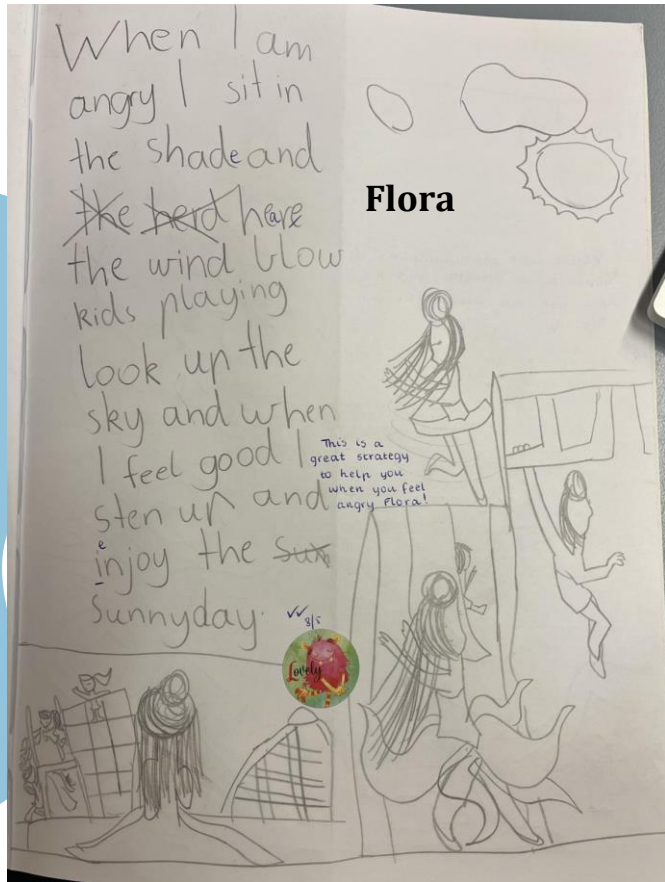


Mối Quan Hệ Tôn Trọng Lẫn Nhau Chủ Đề 3

Chủ đề thứ ba được giảng dạy trong môn Học hiểu Cảm xúc Xã hội (*tiếng Anh viết tắt là SEL*) trong niên học này là Ứng phó Tích cực. Học tập về chủ đề này mang đến cho học sinh những cơ hội nhận biết và thảo luận về những loại phương pháp ứng phó khác nhau. Khi trẻ em và thanh niên phát triển vốn ngôn ngữ liên quan đến khả năng ứng phó, các em có nhiều khả năng hiểu được và sử dụng có ý thức nhiều phương pháp ứng phó có hiệu quả khác nhau và có thể ngăn ngừa việc sử dụng các phương pháp ứng phó không hiệu quả. Học sinh phát triển nguồn kiến thức các phương pháp ứng phó và hưởng lợi từ việc suy nghĩ phản biện về các lựa chọn của chính các em và tiếp cận các lựa chọn thay thế khác.

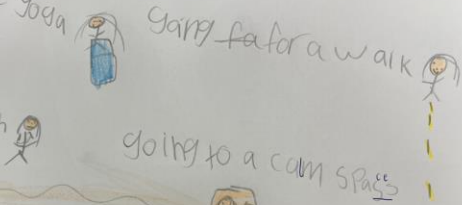

Các sinh hoạt học tập giới thiệu cho học sinh khái niệm về tự trò chuyện và thực hành sử dụng tự trò chuyện tích cực để tiếp cận và quản trị các tình huống đầy thử thách. Tự trò chuyện tích cực là phương pháp trọng yếu cho việc đối phó với các suy nghĩ, cảm xúc và sự việc tiêu cực. Điều này có liên hệ đến sự gia tăng tính kiên trì khi đối mặt với thử thách và có thể được học hoặc rèn luyện nâng cao qua thực hành.

Bài Làm của Học sinh về Ứng phó Tích cực: JTC



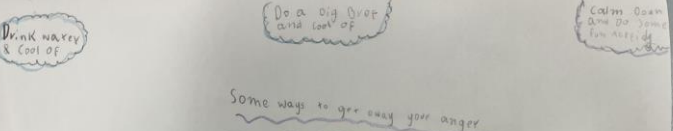

Lexie

Doing some yoga
 Taking a ^{deep} DIP breath
 Going to a calm space
 Garry for a walk
 It's normal to feel angry
 Sometimes
 But I need to find helpful ways to control my anger
 Great strategies to help you control your anger in a positive way
 Lexie! s/s

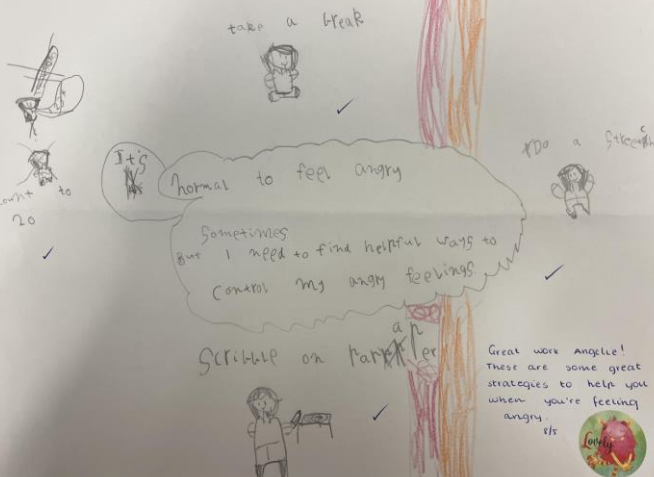

Celine

Some ways to get away your anger
 It's normal to feel angry
 Sometimes
 But I need to find helpful ways to control my angry feelings
 Excellent work Celine! These are great strategies to help you when you feel angry. s/s

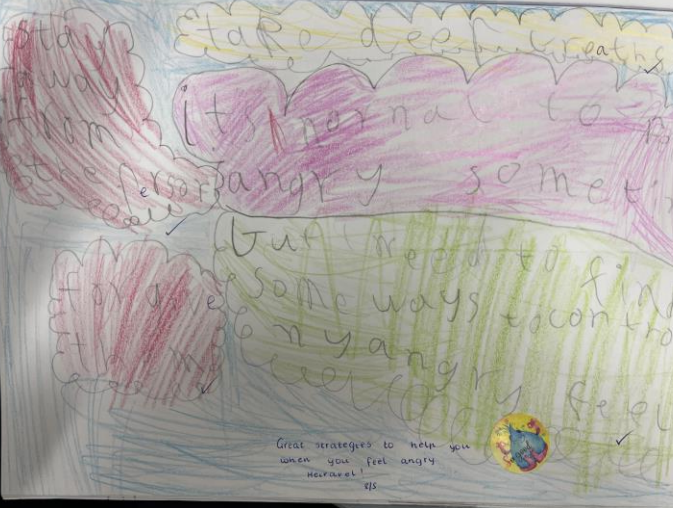

Angelie

take a break
 count to 20
 Scribble on paper
 It's normal to feel angry
 Sometimes
 But I need to find helpful ways to control my angry feelings
 Great work Angelie! These are some great strategies to help you when you're feeling angry. s/s

Heiravel

take deep breaths
 It's normal to feel angry
 Sometimes
 But I need to find helpful ways to control my angry feelings
 Great strategies to help you when you feel angry. Heiravel! s/s

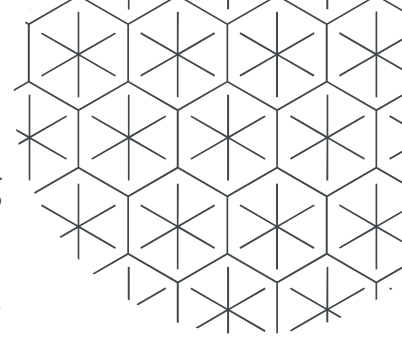



Mối Quan Hệ Tôn Trọng Lẫn Nhau Chủ Đề 4

Chủ đề thứ tư được giảng dạy trong môn Học hiểu Kỹ năng Xã hội trong niên học này là kỹ năng Giải quyết Vấn đề.

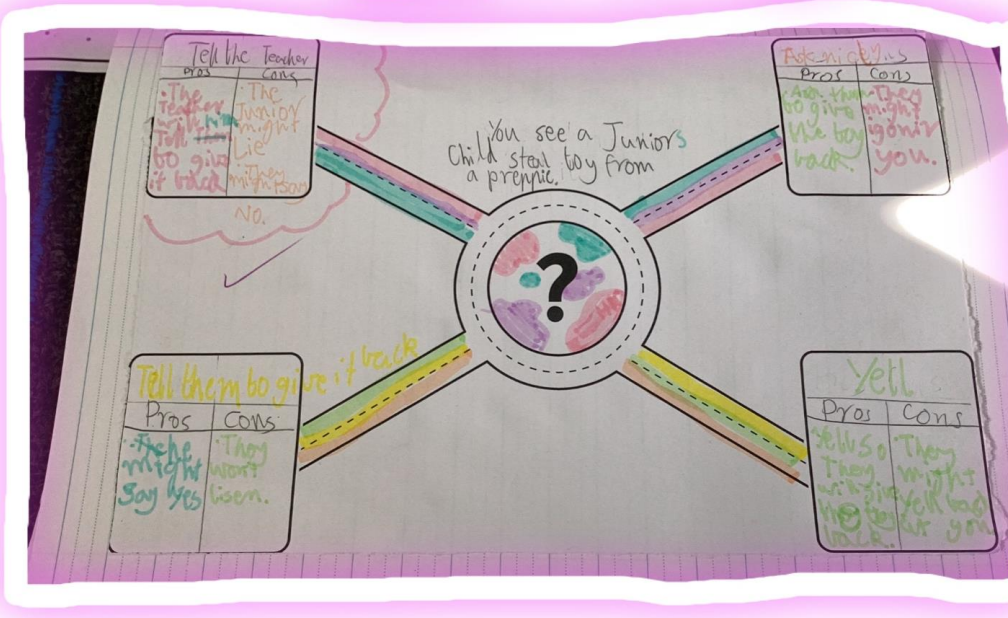
Điều quan trọng là giúp cho học sinh học được nhiều kỹ năng xử lý vấn đề khác nhau qua các bài luyện tập ứng dụng để các em có thể ứng phó với các thử thách sẽ phải đương đầu trong tương lai. Kỹ năng giải quyết vấn đề được Tổ chức Sức khỏe Thế Giới (WHO) công nhận là kỹ năng trọng yếu cho sức khỏe. Để có thể giải quyết các vấn đề, học sinh cần có khả năng suy nghĩ phản biện và đánh giá các kết quả của các hành động khác nhau.

Các kỹ năng giải quyết vấn đề là một phần quan trọng trong bộ kỹ năng ứng phó hoàn cảnh. Chương trình học ở lớp cung cấp nhiều sinh hoạt học tập nhằm phát triển các kỹ năng giải quyết vấn đề của học sinh. Các sinh hoạt trong chương trình này giúp cho học sinh các kỹ năng tư duy sáng tạo và phản biện, và ứng dụng chúng vào các tình huống khác nhau để tìm hiểu các tình huống cá nhân, xã hội và đạo đức lưỡng nan.

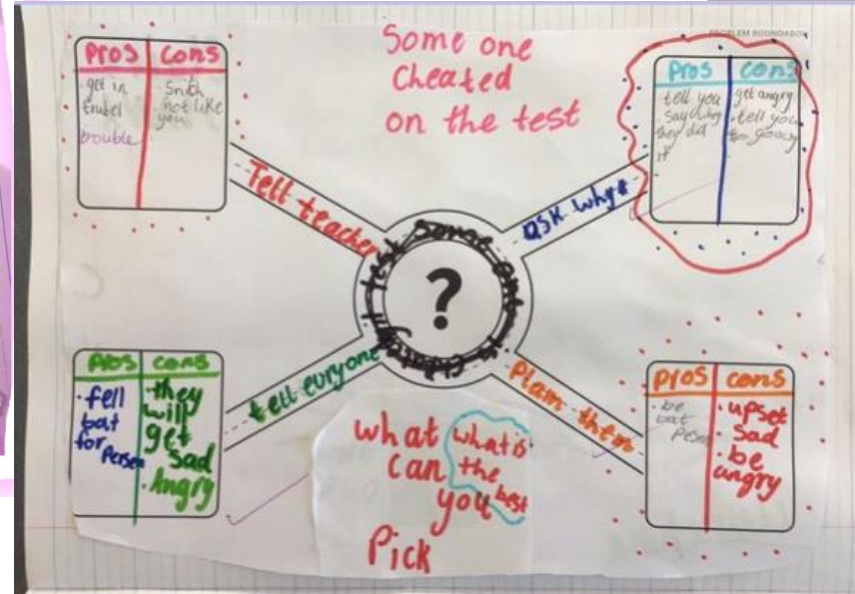


Bài Làm của Học Sinh về Giải quyết Vấn Đề - MET:

Trong bài học này, các học sinh Lớp MET phát triển sự nhận biết rằng vấn đề luôn là một phần bình thường của cuộc sống và nhận ra có những cách giải quyết cho các vấn đề này. Các em phát triển nhiều phương pháp khác nhau dùng để giải quyết vấn đề.



Ellie



Claire

Cúp Giá Trị Trọng Yếu

Xin chúc mừng Lớp PMD!

PMD là lớp thắng giải Cúp Giá Trị Trọng Yếu Tháng 5 của chúng ta. Các bạn đã đoạt Cúp Giá trị Trọng Yếu Quan Tâm và Yêu Thương.

PMD đoạt được giải Giá trị Quan Tâm và Yêu Thương vì đã thể hiện sự quan tâm lẫn nhau và với các giáo viên của các bạn. Lớp PMD luôn cư xử lịch thiệp và bao gồm người khác nhập nhóm mình. PMD đã cộng tác với nhau tốt trong các nhóm và từng đôi học tập.

Chúng tôi chúc mừng Lớp PMD và Cô Melissa vì đã làm mẫu gương cho người khác bằng cách thể hiện sự quan tâm và yêu thương dành cho tất cả mọi người.



Chương Trình Phát Thanh Học Sinh - Zoe và Aliza

Vào ngày thứ Sáu (09/06), một số học sinh được chọn từ khối Lớp 3/4 và 5/6 đã được tham quan Trung tâm Nghệ thuật cho buổi Dã ngoại Phát thanh (*Podcast*). Mục đích của chuyến tham quan này là để cho học sinh trải nghiệm tất các kỹ thuật khác nhau dùng để sáng tạo nên chương trình phát thanh của chính các em.

Các em cần phải viết ra bài soạn phát thanh của chính các em. Zoe đã viết một bài phát thanh về cách để chiến thắng cảm giác chán nản mang tên 'Boredom Buster' (*Phá vỡ Nhàm chán*). Aliza đã viết bài phát thanh mang tên 'Zen Zone' (*Vùng Thiền Tĩnh*), mục đích là nhằm giúp cho người khác tìm được sự yên bình trong cuộc sống thường ngày. Chúng em chỉ có thể thu âm một bài và chúng em đã chọn thu âm 'Zen Zone'.

Chúng em đã dùng nhiều loại thiết bị khác nhau bao gồm mic-rô, tai nghe và hộp hòa âm để thu âm chúng em. Sau đó chúng em đã dùng một ứng dụng để chỉnh sửa và cải tiến thu âm của mình. Quý vị có thể nghe bản chỉnh sửa cuối cùng bằng cách dùng máy chụp quét mã QR này, chúng em mong rằng Quý vị tìm ra được vùng thiền tịnh của chính mình sau khi nghe xong. Xin cảm ơn Quý vị đã lắng nghe - Aliza và Zoe (SAS)



**Zen Zone
Podcast**

Các Số Điện Thoại Hỗ Trợ

CẦN PHẢI NÓI CHUYỆN?

Trợ giúp & Điểm liên lạc để biết thông tin dành cho thanh niên

Crisis Helplines (Đường dây Trợ giúp Khủng hoảng)

Emergency Services 000
(Call if you or someone you know is in danger) Open: 24/7

Lifeline 13 11 14
lifeline.org.au Open: 24/7

Help & Support (Giúp đỡ & Trợ giúp)

Kids Help Line 1800 551 800
kidshelpline.com.au Open: 24/7

Beyondblue 1300 224 636
https://www.beyondblue.org.au/ Open: 24/7

Butterfly Foundation 1800 334 673
https://butterfly.org.au/ Open: 8am – midnight, 7 days

Victorian Aboriginal Health Service 1800 959 563
vahs.org.au/yarning-safenstrong Open: 24/7

Family Violence (Bạo lực Gia đình)

1800RESPECT 1800 737 732
1800respect.org.au Open: 24/7

The Orange Door 1800 312 820
orangedoor.vic.gov.au Open: 24/7

Hướng dẫn Giúp đỡ Nhanh chóng Hỗ trợ dành cho Quý vị trong Thời gian Khủng hoảng

Help & Support Lines (Đường dây Giúp đỡ & Trợ giúp)

Lifeline 13 11 14
lifeline.org.au Open: 24/7

Nurse On Call 1300 60 60 24
https://www.healthdirect.gov.au/nurse-on-call Open: 24/7

Griefline 1300 845 745
https://griefline.org.au/ Open: 7 days, 12 noon – 3 am

Vinnies Welfare Assistance Line 1800 305 330
www.vinnies.org.au Open: Mon-Fri, 10am-3pm

HeadtoHelp 1800 595 212
headtohelp.org.au Open: Mon-Fri, 8.30am-5pm

SANE 1800 187 263
https://www.sane.org/ Open: 10am – 10pm weekdays

Victorian Aboriginal Health Service 1800 959 563
vahs.org.au/yarning-safenstrong Open: 24/7

MensLine 1300 789 978
www.mensline.org.au Open: 24/7 for men

Support Services (Đường dây Trợ giúp)

Jesuit Social Services 8595 2438
https://jss.org.au/ Open: 24/7

Smith Family 0468 521 300
https://www.thsmithfamily.com.au/ Open: 9am-5pm

Food (Thực phẩm)

Anglicare Emergency Relief – Sunshine 0427 812 517
Walk in Service – No appointment required Open: Mon and Thurs, 10am-1pm

Salvation Army – Sunshine 9364 9335
Leave a message and they will contact you. Open: Wed to Fri, 10am-3pm

Family Violence (Bạo lực Gia đình)

GenWest 1800 436 937
https://genwest.org.au/ Open: 24/7

1800RESPECT 1800 737 732
1800respect.org.au Open: 24/7

Safe Steps 1800 015 188
www.safesteps.org.au Open: 24/7
If you cannot safely call the phonenumber email: safesteps@safesteps.org.au

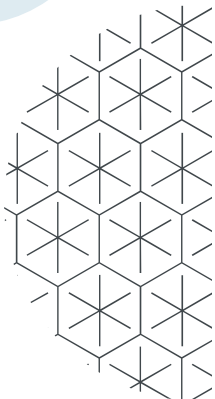
Financial Stress (Căng thẳng vì Tài chính)

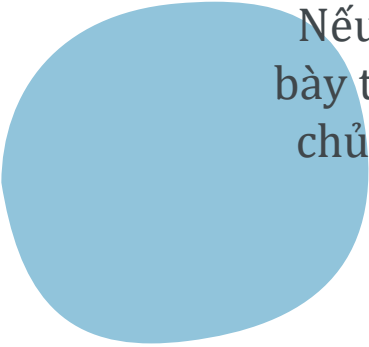
Anglicare 0439 271 411
anglicarevic.org.au Open: 24/7

Good Shepherd Australia New Zealand 1800 007 007
They provide free, confidential and independent advice.

For more helpful numbers, see

<https://www.health.vic.gov.au/mental-health-services/telephone-and-online-services>





Nếu Quý vị cần biết thêm thông tin về nội dung được trình bày trong bản tin này hoặc có bất cứ đề nghị gì liên quan đến chủ đề được nói đến trong ấn bản tiếp theo, xin đừng ngần ngại liên lạc với chúng tôi.

Rebeca Lopez

rlopez@spsunshinewest.catholic.edu.au

Haido Borg

hborg@spsunshinewest.catholic.edu.au

Để xem các ấn bản cũ của Bản tin Cộng đồng và An sinh này, [xin xem tại trang mạng của trường chúng ta.](#)

