

Trường Tiểu Học St Paul

Bản Tin Cộng Đồng & An Sinh

Ấn Bản 5, 2023:

Thứ Tư, ngày 22 tháng 11 năm 2023

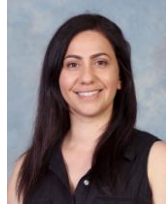


Cộng đồng Trường St Paul xin công nhận dân tộc Wurundjeri là Quán gia Nguyên thủy của mảnh đất mà chúng ta giảng dạy, học tập và cầu nguyện trên đó. Chúng ta công nhận mối liên kết tinh thần sâu sắc tiếp diễn và mối quan hệ mà các Thổ dân và Dân Torres Strait đã có đối với Đất nước và thể hiện tôn kính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



Cập Nhật Ban An Sinh Trọng Yếu của Trường St. Paul (Học Kỳ 4 - 2023)

Haido Angelos: Trưởng An Sinh Học Sinh
hangelos@spsunshinewest.catholic.edu.au



**Lisa Peplow: Trưởng Môn Giáo Lý / Phụ
trách An Toàn cho Trẻ/Trưởng An Sinh và
Sức khỏe Tâm Thần**
lpeplow@spsunshinewest.catholic.edu.au



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



Kara Brizzi: Trưởng Ban Đa Dạng Học Tập
kbrizzi@spsunshinewest.catholic.edu.au



An Sinh & Sức Khỏe Tâm Thần

Cũng giống như cơ thể, chúng ta cũng cần phải chăm sóc cho đầu óc chúng ta khỏe mạnh!



Sức khỏe tâm thần là về sức khỏe của tâm trí chúng ta. Sức khỏe tâm thần được tạo nên từ sức khỏe cảm xúc (tình cảm), tâm lý (suy nghĩ) và xã hội (liên đới với người khác). Sức khỏe tâm thần ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động. Nó cũng giúp xác định cách chúng ta xử lý áp lực, quan hệ với người khác và ra quyết định.

An sinh bao gồm cảm giác tốt cả về tâm thần (trong tâm trí) và thể chất (trong cơ thể). Khi an sinh của chúng ta thăng hoa, chúng ta có thể kiểm soát suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của chúng ta. Chúng ta có thể kiểm soát vấn đề trong suy nghĩ và ứng phó với những khó khăn thử thách. An sinh tốt không có nghĩa là lúc nào cũng cảm thấy hạnh phúc, mà là nhận thức được các cảm xúc của mình và có thể kiểm soát những cảm xúc mạnh.

Trong những lúc chúng ta phải vật lộn với sức khỏe tâm thần hoặc an sinh, chúng ta có thể sử dụng nhiều phương cách để giúp ta cảm thấy tốt hơn. Những phương pháp khác nhau có hiệu quả khác nhau với người khác nhau, một vài ví dụ về các phương pháp hữu ích có thể là: nghe nhạc, đi dạo bộ, gọi điện cho bạn thân, vẽ về thú cưng hoặc tìm sự giúp đỡ nơi một người lớn đáng tin cậy.



Thăng hoa /
Thật tuyệt!

Ổn

Khổ sở

Ảnh hưởng đến cách em cảm nhận
và suy nghĩ mỗi ngày

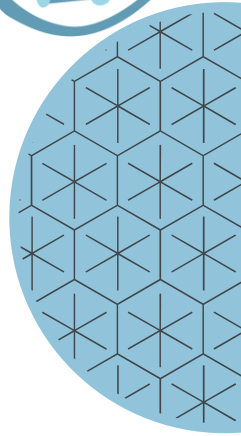
Sức Khỏe Tâm Thần & An Sinh tại Trường St Paul

Tại Trường St Paul, chúng tôi coi trọng Sức khỏe Tâm thần và An sinh của cộng đồng toàn trường. Chúng tôi đã đầu tư vào việc phát triển hồ sơ về sức khỏe tâm thần và an sinh của học sinh, nhân viên và thành viên gia đình của chúng ta. Khi làm điều này, chúng tôi đã thuê Trưởng ban An sinh Học sinh và Trưởng ban Sức khỏe Tâm thần và An sinh làm việc toàn thời gian. Chúng ta thành lập Ban An Sinh Trọng Yếu để hội họp hằng tuần nhằm thảo luận cách hỗ trợ thêm về an sinh trong trường chúng ta.

Trong năm 2022, chúng tôi muốn phát triển hơn hồ sơ an sinh của chúng ta với các em học sinh bằng cách tạo nên một không gian cụ thể và hữu hình mang tên Tổ An Sinh và Sức Khỏe Tâm Thần (Tổ). Mục đích của Tổ là nhằm mang đến một không gian yên tĩnh và an toàn dành cho các học sinh khi/nếu em cần đến. Học sinh tiếp tục được sử dụng Tổ nhằm giúp hỗ trợ cho môn Học hiểu Cảm xúc Xã hội của các em, trong giờ học ở lớp và giờ giải lao/ngủ trưa.

Chúng tôi sử dụng không gian này:

- để là nơi cho các nhóm Học hiểu Cảm xúc Xã hội nhỏ
- là nơi trấn tĩnh dành cho học sinh sử dụng vào giờ giải lao/ngủ trưa khi cần



Tổ An Sinh đã được di chuyển!

Do có công trình xây dựng, Tổ An Sinh và Sức khỏe Tâm Thần đã được chuyển đến khu phòng gỗ.



Các em học sinh vẫn có thể sử dụng không gian này khi cần cũng như trong giờ giải lao và nghỉ trưa

Dự Án Sức Khỏe Tâm Thần tại Trường Tiểu Học

Vào cuối năm 2021, Trường St Paul được mời tham gia vào dự án tiên phong về Sức khỏe Tâm thần tại Trường Tiểu Học (*tiếng Anh viết tắt là MHiPS*). Nhờ thành công của dự án tại Trường St Paul và tại 100 trường tiên phong khác nên vào tháng 06 năm 2022, Chính phủ Đảng Lao Động của Andrews đã ra thông báo họ sẽ tiếp tục trợ cấp ngân sách thêm cho dự án này để hỗ trợ 1800 trường tiểu học tại Bang Victoria nhằm thiết lập nguồn sức mạnh cho vấn đề sức khỏe tâm thần. Việc cấp ngân sách này sẽ giúp cho MHiPS có thể cân bằng mọi trường tiểu học công lập và trường tiểu học phi công lập học phí thặng trong tiểu bang này. Quá trình cân bằng này sẽ diễn ra từ 2023-2026.

Mô hình MHiPS giúp cho Trường St Paul có thể có được Trưởng An Sinh và Sức Khỏe Tâm Thần toàn thời gian (*tiếng Anh gọi tắt là MHWL*) (nhà giáo có kinh nghiệm). Vai trò của người MHWL là phát triển khả năng của toàn trường về vấn đề sức khỏe tâm thần và an sinh (nhận biết, quảng bá và ngăn ngừa), cung cấp hỗ trợ cho nhân viên và giúp đỡ các em học sinh gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần, thiết lập con đường đi rõ ràng để giới thiệu đến chuyên viên đối với các học sinh cần có thêm sự trợ giúp, và quan sát và đánh giá tiến triển của học sinh.

Chúng ta rất may mắn ở Trường St Paul để được là một trong các trường đầu tiên tham gia vào dự án này và tiếp tục cuộc hành trình theo mô hình MHiPS để trợ giúp cho trường và cộng đồng của chúng ta để quảng bá và hỗ trợ cộng đồng tích cực về tâm thần.



Quý vị muốn biết thêm? Hãy tham khảo các nguồn tài liệu này

Sức Khỏe Tâm Thần Tốt
cho Trẻ Em: 3-8 tuổi



Sức khỏe tâm thần tiền thiếu
niên và thiếu niên: 9-18 tuổi



Sự Chú Tâm cho Trẻ em và
thiếu niên: 3-18 tuổi



Suy nghĩ tích cực: bài tập dành cho
trẻ em, thiếu niên và phụ huynh



Ngày dành cho Daniel

Vào ngày thứ Sáu (27/10), các em học sinh đã được khuyến khích mặc đồ màu đỏ và đóng góp đồng tiền vàng để tưởng nhớ Daniel Morcombe.

Toàn trường chúng ta đã có thể gây quỹ được \$227 cho Tổ Chức Daniel Morcombe – thật là nỗ lực tuyệt vời!





Daniel Morcombe là Ai?

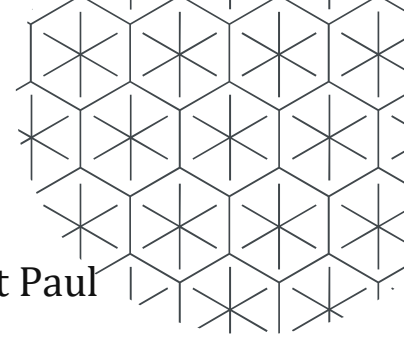
Daniel Morcombe là cậu bé 13 tuổi, sống cùng với cha mẹ và anh em ở Sunshine Coast tiểu bang Queensland.

Khi đang trên đường đi mua quà Giáng Sinh cho gia đình của cậu tại trung tâm mua sắm gần nhà, cậu bé bị mất tích.

Lần cuối cùng người ta nhìn thấy cậu mặc áo thun màu đỏ, đang đợi xe buýt vào Chủ Nhật ngày 07/12/2003. Cậu bé đã bị bắt cóc và giết chết; sau nhiều năm tìm kiếm cuối cùng Daniel đã được tìm thấy vào năm 2011.

Bruce và Denise là cha mẹ của Daniel đã lập nên Daniel Morcombe Foundation để cống hiến lại cho cộng đồng đã giúp đỡ ủng hộ cho họ. Ngày nay, tổ chức Daniel Morcombe Foundation là một trong những tổ chức bảo vệ trẻ phi lợi nhuận nổi tiếng nhất tại Úc. Câu chuyện của Daniel đã thay đổi cách bảo vệ trẻ em ở Úc và sự quyết tâm và tận tâm của cha mẹ cậu bé đã gợi nguồn cảm hứng cho toàn quốc gia này.

An toàn cho Trẻ tại Trường St. Paul



Ngày dành cho Daniel trợ giúp cho những điều chúng ta hay làm tại Trường St Paul trong việc giữ vững mạnh Văn hóa Bảo vệ Trẻ em.

Chỉ thị của Bộ Trưởng số 1359 yêu cầu tất cả các Trường học bang Victoria phải tuân thủ về các quy định về bảo vệ trẻ em an toàn. 11 Tiêu chuẩn Bảo vệ Trẻ được củng cố bởi Chỉ thị của Bộ Trưởng số 1359 và bắt đầu có hiệu lực từ tháng 7 năm 2022.

Ngày dành cho Daniel đồng bộ với Tiêu Chuẩn Bảo vệ Trẻ số 3: Tăng cường Sức mạnh cho Trẻ em và Học sinh và Tiêu Chuẩn Bảo vệ Trẻ số 4: Sự Cộng Tác của Gia đình.

Ngày dành cho Daniel gọi mời tất cả các thành viên trong cộng đồng Trường St Paul cùng nhau thảo luận về An toàn cho Trẻ cùng với sự nhắc nhở hiển thị bằng màu đỏ để tưởng nhớ đến Daniel Morcombe.

Các Tiêu Chuẩn Bảo vệ Trẻ



Xin quét mã QR này để biết
thêm thông tin về các Tiêu
chuẩn Bảo vệ Trẻ

Các Sinh Hoạt Mừng Ngày dành cho Daniel

Toàn trường - mỗi cấp lớp đều được tham gia nhiều sinh hoạt với trọng tâm về bảo vệ học sinh an toàn!



Giải Giá Trị Trọng Yếu

Xin chúc mừng Lớp PRB!

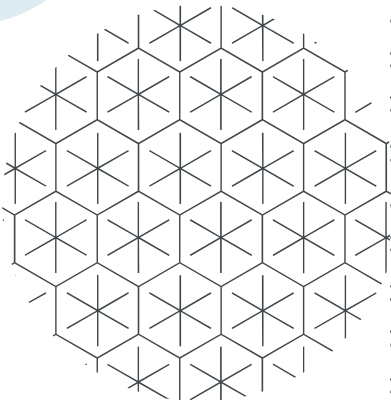
PRB đã đoạt giải thưởng Giá trị Trọng yếu Tháng 10 của trường chúng ta. Lớp này đã đoạt Cúp Giá Trị Trọng Yếu Quan Tâm và Tình Thương.

PRB đã được giải Giá Trị Trọng Yếu Quan Tâm và Tình Thương vì đã giúp đỡ người khác và thể hiện lòng tốt với nhau.


Chúng ta chúc mừng Lớp PRB và Cô Rachel vì tất cả lớp đã làm việc chăm chỉ và quyết tâm trở thành những thành viên biết quan tâm và yêu thương người khác của cộng đồng Trường St. Paul.



Các Đường dây Trợ giúp



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 (Bao 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 (Bao lực Gia đình) 

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

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

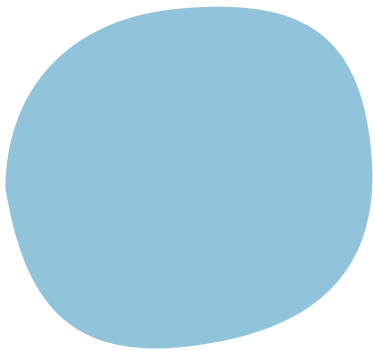
Safe Steps 1800 015 188
www.safesteps.org.au Open: 24/7
If you cannot safely call the phoneline email: safesteps@safesteps.org.au

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 Haido Angelos hangelos@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.](#)

