

亞市高中家長會 2009 年二月/三月通訊 中文簡譯

譯者: Ophelia Ha, Peili Hsu & Edwin Chu

校長的話

新年伊始，面對州政府的財政預算困難，動盪的經濟及它對教育的影響，我們正面臨艱難的挑戰。

在這麼多負面消息的同時，我參加了多個亞市的社區活動和慶典，好像華裔家長會主辦的中國新年晚會。在每個活動我看到很多家庭，他們都以身為亞市居民為榮，投入社區，支持我們學校的優良傳統。

這提醒了我，建設這個社區的不是州長、州議員或財政預算，而是選擇亞市為家的人們。縱然面對逆境，我仍充滿信心和樂觀，這個社區定會繼續為孩子提供最好的教育，一起致力支持我們的高中。

在未來的日子，我鼓勵大家找機會為社會服務，支持學生，他們是亞市未來的領袖，讓我們一起保持及發揚光大這優良傳統。

校長 David Vannasdall

亞凱迪亞音樂家展翅高飛

12月29日清晨，326名軍樂隊成員開跋前去佛羅里達州的鱷魚球場與狄斯奈世界表演。傑克森市集會中心除夕夜的頒獎典禮上，亞凱迪亞高中囊括所有12比賽項目冠軍。使得當晚在場者榮耀得飄飄欲仙。我們軍樂隊也因而獲得殊榮在新年鱷魚杯球賽前單獨表演，又於半場休息時與其他樂團在六萬七千觀眾前表演。

一月二日樂隊移師狄斯奈世界在其美國主街以遊行式進行表演。一位克里蒙森大學樂隊成員讚賞說“可以聽到傳統軍樂演奏得如此優美，真是難得”。

若果錯過了佛州的表演，你可以參加二月28日星期六的年度籌款晚宴，欣賞同樣高水準的弦樂隊表演。晚宴主辦人將把社區中心佈置如同輝煌時代的“瑪莉皇后號”。保證你找不到另一個高中的弦樂隊，能夠表演如此精彩，或另一個高中的弦樂隊，能夠有如此眾多有天份的學生。

精美晚宴之外，客座樂手與高中樂隊將整晚演奏娛賓。壓軸好戲是數百樂手圍繞著你演奏，讓你陶醉在音樂之中。欲購此一難得晚宴門票，請接洽樂隊成員或上網到

www.arcadiamusic.org。你可欣賞到佛州表演的照片及比賽日程。盼望很快在亞凱迪亞音樂活動中見到你。

Dan Bump

家長會會長的話

今年各家長促進會將與 PTSA 一起為獎學金及其他學生生活動籌款，我們將舉辦一個“想像的茶會”，每個家庭會收到邀請，請你們捐出至少\$5，希望大家慷慨解囊，讓校內的學生生活動得以繼續。假如籌款超過所需，我們會把捐款贈送學校。在經濟緊縮的今天，這些捐款特別重要。請讓孩子把捐款帶回學校，於教室收集，參與人數最多及募款最多的教室可獲贈薄餅午餐。

我們會繼續在每次家長會後舉行講座，多謝 Scott Bramley 在十二月的互聯網講座，及 Larry Peralta 和 Luis Viscuan 在一月份為大家闡述亞市的犯罪活動。以下是其他講座：
2/5 Wei-Li Sun：怎樣進入一所好大學（歡迎家長和學生）
3/5 Nancy Martin（輔導員）：如何培育青少年
4/2 青少年的個人財務（歡迎家長和學生）

PTSA 會繼續努力把所有家長促進會歸納一起，這些促進會各具功能，但合作能帶來更大效益。

“一起建造未來”是我今年的目標。首先，我們是一個社群，大家面對同樣的事情 - 怎樣培養青少年成為有智慧、有責任心、能適應社會的成年人，大家面對同樣的環境 - 電影，電視、電子遊戲、社會壓力、學業問題、課外活動等，大同小異，雖然各施各法，但我們可互相學習。

其次，學校需要我們一起工作，亞市是加州內獲得撥款最少的學區之一，學區與校方都盡力利用每一分一毫，如果我們能合作籌募更多款項，學校就能舉辦更多活動。

解決疑難、創意和團隊合作都是今日工作場所的重要技能。孩子會向我們學習，如果我們做到，他們會知道他們也可以。

PTSA 會長 Kay Kinsler

合唱團報告

Chanteurs 在 1/30/09 Citrus College 的第 34th 屆 Aztec Sing 表演合唱比賽中再次贏得冠軍，New Spirit 的 Brea Olinda

“Ladies Night Out” 比賽也再次得到冠軍。如有興趣欣賞其他比賽，可致電合唱團辦公室 821-1785。

AHS 會於 3/20 主辦第十五屆的亞市表演合唱邀請賽，地點是聖蓋博 Mission Playhouse，所有南加州的頂尖表演合唱團都會參賽，請致電合唱團辦公室查詢。

輔導室的指示

2009-2010 選科資訊

由三月二日開始，輔導老師會為各年級的學生舉行選科資訊會議，以下是有關步驟：

- 在選科會議上，學生會收到課程指引、選科草稿和有關他的年級的資料。
- 學生和家長應細讀課程指引，和老師及同學討論有興趣的科目，小心選擇，因為選定了的科目不能放棄。
- 學生和輔導老師個別會見，討論他的學校成績單、畢業進度、學生已填好的選科草稿、未來計劃、暑期學習建議，然後一起訂定正式的選科表。
- 學生會把選科表帶回家讓家長簽名，然後交回值日輔導老師。(八年級學生交回初中。)
- 選科表交回後，不能作任何更改。
- 學生的選科會議：
 - 3/2- 今年的十一年級學生
 - 3/3- 今年的十年級學生
 - 3/4- 今年的九年級學生
 - 3/5- ELD 學生
 - 3/31, 4/1, 4/2 - 今年的八年級生RSP 學生應出席所屬年級會議
- 家長的選科會議：
 - 3/2- 7 p.m. N.Gym, 十一年級
 - 3/3 7 p.m. N.Gym, 十年級
 - 3/4 7 p.m. N.Gym. 九年級
 - 3/5 7 p.m. 餐廳 ELD (有翻譯員)
 - 4/16 明年的高中生迎新晚
- 輔導老師的圖像講解會於會議一星期後貼上學校輔導室的網頁。

即將升上九年級的學生

四月開始，輔導老師會在初中為即將升上高中的學生舉行集會，為他們介紹亞市高中及其課程與活動。選課會在春假後進行，輔導老師會個別約見學生，協助他們選課。四月十六晚上七時在亞市高中北體育館，會有一個迎新晚會，為升高中的學生和家長介紹學生集會的資料和高中的各部門。

Senioritis 畢業症候

每年這個時候，有些十二年級學生的積極性會降低，這叫做 Senioritis，徵狀包括遲到、不能專心、成績下滑等。如果家長觀察到這些行為，我們建議你應和老師保持聯絡，和登入學校的 ISIS 監察孩子的到校上課紀錄。

在十二年級的下學期，到校上課非常重要。勤力上課當然可獲得好成績，缺課則可能導致欠交功課、錯過考試和低分數。大部份學生都必須每一科合格才能畢業，並須通過英文和政治/經濟科考試。還有，十八歲以上的十二年級生，如果缺課太多，會有可能非自願的被調往其他學校。

四年制大學的收生處會期望畢業生維持他們的 GPA 分數，D 或 F 級的大學準備課會令學生失去入大學資格，GPA 下滑太多亦有可能使大學推翻之前的收錄決定。多數情況下，如果十二年級生在上學期後發現未夠學分，他們可於下學期在亞市成人學校補課，但在下學期失去的學分則無法補救，學生會因此不能參加畢業典禮。亞市高中的畢業要求聲明：學生必須修滿 225 學分，通過代數 1、健教、游泳試及 CAHSEE。未達到要求的十二年級學生可於 18 個月內往亞市成人學校補修不超過 15 學分，可獲亞市高中畢業證書。

請幫助孩子專注學業，家長支持是學生取得成功的最重要因素。我們會繼續在個人問題、學業和工作/進修需要上幫助學生。

Ms. Winnie Chin & Ms. Jennifer Oku
2009 班輔導老師

NAVIANCE

大家應已收到輔導室寄出的信件，介紹我們最新的服務 - NAVIANCE。這是一個互聯網軟件，連接學生和家長到輔導室，協助學生計劃高中和大學。如果你還未收到登入的密碼及戶口資料，請讓孩子向值日輔導員查詢。希望所有學生能利用 NAVIANCE 去計劃大學申請。

Credit Check 學分檢查

收到上學期的成績單，該檢視一下孩子拿到的等級，及它們對學業及選課的影響。請注意以下幾點：

- 如果孩子拿到 F，等於沒有修到學分。
- 如果某必修課拿到 F，他必須重讀該課，以取得學分。
- 英文或歷史課拿到 F，必須重讀州政府補助的暑期班，以合乎畢業要求。
- 如果選修課(elective)拿到 F，學生毋須重讀該課，他們可選另一選修課，取得學分。
- 高中畢業的學分要求接受 D 等成績，但大學收生要求絕對不包括 D 等成績。
- 如果孩子的數學或外語在上學期拿到 D，又希望明年可晉升高一個程度，他們必須於下學期拿到 B，好讓整年的平均達到”有進步的 C”。(Honors/AP 要求可參考課程指引)
- 英文或歷史課拿到 D，必須讀暑期班，以達到大學收生要求。
- 多數情況下，修暑假班可補學分的不足，及改進成績等級。

大學入學試

計劃申請四年制大學的十一年級學生，該考慮在這春季考 ACT或SAT Reasoning Test & Subject Tests，考試日期和報名詳情可查看這些網址：www.collegeboard.com & www.actstudent.org。希望比PSAT分數進步的學生應好好準備，上課、看書或電腦軟件、私人補習、或小班進修都可以。亞市高中現已接受三間補習機構今春在校園舉辦SAT補習班，他們是Princeton Review，Revolution 和Ivy West。三間的收費和提供的服務各有不同，須看看那一間能達到你的要求。有意申請獎學金繳交補習班學費的學生，請往P17 見Mrs. McQuaid。

AHS 輔導室並不建議學生多次應考，不斷重考不見得能提高分數，我們建議在充份準備後，SAT 和 ACT 各考一次，然後就其中表現較好的考試，再考一次就足夠。九、十年級的學生應等到十一年級才考 SAT 或 ACT，某些語文測試除外。在十年級已修 AP 課的學生當然報考該課的 AP 試。

ACT 考試日期: 4/4, 6/13

SAT 考試日期: 3/14, 5/2, 6/6

College Fair 大學展覽會

數以百計的大學代表會出席這些 2009 春季全國大學展覽會，這是你詢問和索取資料的機會：

Anaheim Convention Center (星期日) 4/19 1:30 - 4:30 p.m.

Ontario Convention Center (星期四) 4/16 9 a.m. - 12 noon

Pasadena Convention Center (星期一、二) 4/20 & 21 9 a.m. -noon

他們也舉辦關於大學收生和經濟資助的討論會，可查看

www.nacacnet.org，點入Events Calendar和College Fairs。

獎學金搜尋服務

獎學金搜尋服務可能收費，它將你的資料和他們的資料庫比較後，報告一系列配合的獎項，但它們並不直接提供獎學金或協助你申請。這些服務提供的所謂保證通常都沒有甚麼價值，要拿退款難於登天，付款前請務必細讀條文。大部份獎學金搜尋服務機構都是幾家全國資料庫的特許經營者，使用一家獎學金服務之前，可詢問他們的資料庫是否自己匯編的，如果不是，可找出原來的資料提供者，然後比較收費。超過\$50 的收費屬於偏高。

獎學金服務報出的成功率，通常是指成功找到配對，並不是指成功拿出獎學金。可以詢問有多少學生使用他們的服務後真正獲得獎學金。其實，很少學生因使用獎學金搜尋服務而得獎。來自私營機構的獎助學金每年不超過 1%。別相信所謂每年有六十六億無人申請的獎學金，這數據只是來自十年前一個報告內估計員工沒有使用的學費福利。其實我們的公共圖書館和校內的獎助學金辦公室就有免費提供這些獎學金資料，可在我們的網頁找到多個免費的資料庫，包括FastWEB (www.fastweb.com)，一個超過 180,000 獎助學金的資料庫。

畢業生可申請的 \$\$\$

請留意學校的獎學金期刊(Scholarship Bulletin)，有一些本地人或機構捐出的獎學金，可能會適合你申請。由下學期開始，最新的期刊會於每週五在就業中心內張貼，同時亦會經 CollegeBLASTER 電郵送出，及登於 NAVIANCE。如果你認為自己合乎某一個獎學金的條件，請務必詳讀申請細節。有些獎學金可用我們的共用申請表(Universal Application)，一些則有自己的申請表。請留意期刊，可能有一個獎學金適合你！

網路欺凌

家長們：我正在撰寫一些網路欺凌和父母管制使用電腦的工具的文章。正在校園中發生的網路欺凌是不可忽視的事實。我們需要與孩子溝通這事情。金科玉律是：己所不欲，勿施於人。不要說或寫你不要別人說或寫你的任何事

— Kay Kinsler, AHS PTSA President

數據：43%青少年曾經是受害者

- 網路欺凌最早從小學2年級就開始
- 53%的青少年承認曾經傳送傷害性的訊息
- 大部份的受害者知道是誰找他們的麻煩
- 只有10%的受害者會告訴他們的父母

只要簡單的按一下就可以傷害別人

一秒鐘的按鍵可以造成長久的傷害。不幸的是越多的孩子發現新的分享資料的方式，就有更多的方式彼此傷害。活動場上單單一句惡劣的言語就可以重傷人。網路欺凌是真的會傷害我們的孩子。

什麼是網路欺凌(cyberbullying)?

透過網路媒體(電腦, 手機..)向特定對象, 以電子資訊(電郵, 照片, 影片..)進行侮蔑, 抹黑(黃), 醜化甚至曝露別人隱私的行為。

有什麼關係?

沒有比被羞辱更快打倒孩子的自信。想像一封可羞辱他們的資訊立即傳送所有認識他的人。悲哀的是這種事是非常難防範。大多數的網路欺凌發生在大人不在的時候。父母和老師通常只看到被傷害而沮喪焦慮的孩子。這種情感上的傷害可以持續一生

給所有的家長

- 給孩子一些規範。告訴他們如果不會面對別人說的話，也不該用電郵或是其他方式傳送。
- 問你的孩子知否有人曾經被網路欺凌過。有時他們在承認自己的問題之前，會比較容易先述說別人的痛苦

小學學生的家長

- 縮短你孩子上網的時間至最少，讓他們上已經過濾過的網站像是 Webkinz, Club Penguin
- 解釋正確的上網行為。撒謊，洩密，卑劣在網絡中也是會傷害人的
- 告訴你的孩子不要與朋友分享密碼

初中學生的家長

- 監視他們使用的情形。看看他們傳送什麼資訊。察看手機簡訊。
- 告訴孩子當他們被騷擾時如何處理。他們不要回應或是報復。應馬上阻止對方進入。告訴父母或可信賴的大人。不要把訊息刪除。如果持續接到就應把內容通知手機公司或網路提供公司。
- 如果你的孩子有欺凌的行為，設立一個嚴格的處罰規則且要嚴格執行。欺凌的行為包括寫一些卑劣，或是有關性的字眼給老師，朋友或是親戚。
- 提醒他們任何私人的資料都可能被公諸與世。刊登在朋友牆上，私人簡訊，親密的照片，小笑話都可以被剪接傳送。如果他們不要全世界知道的話就不要刊登或是傳送
- 不想結束就不要開始。網路遊戲室很快就可以變得醜陋。確定他們尊敬他人。因為傷害性的報復隨時都會發生

高中學生的家長

- 告訴你的孩子在他們暴露私人資料之前需要再三思考。這年紀的孩子通常都會有很多的活動。有些是不能公開的。提醒他們他們所發出的資訊很可能被別人濫用。
- 提醒他們向父母求助永不嫌老。有些事情孩子可以自己處理，但有些事他們需要求助於父母。這不是孩子氣的行為。而是安全的舉動。

Reflections 文藝比賽

AHS 的 Scott Fairbanks 在 PTA 的第一區(包括其他聖蓋博谷學校)獲得攝影組第三名，Torie Jee 獲得文學組第一名，她的作品會進入全加州的比賽。

學生出勤辦公室

請注意今年的春假是四月六至十日，如果學生會在春假前後缺課，請於兩個星期前以書面通知學生出勤辦公室。

防範不當使用電腦或不當資訊流通的家庭電腦安全使用工具

市面上有一些電腦軟體，家長可用來管理孩子安全上網。以下是一些如何選擇適合你家庭工具的提示。

首先，家長可利用不同的工具，例如：

- **[Filter sexually explicit graphic descriptions or images:](#)** (過濾色情性質圖畫圖片的過濾工具)
這工具防止你小孩瀏覽色情網站，但沒有一個過濾工具是完美的
- **[Monitor your child's online activities:](#)** (監視你孩子上網的情形) 這工具藉由不同的方法監視你孩子上網的情形
- **[Limits the amount of time your child spends online:](#)** (限制你孩子上網時間) 這工具可限制你孩子上網的時間。有些可以限定特定時間上網或是不能上網
- **[Block the child's personal information from being posted or emailed:](#)** (限制你孩子私人資料被傳送)
這工具防止孩子在上網時把私人資料傳送給陌生人(名字, 住址..)
- **[Browsers for kids:](#)** (孩童網路瀏覽器) 這類網路瀏覽器可用作電腦和網路之間的閘道器., 專門為孩童設計使用的孩童網路瀏覽器可過濾色情或許其他不當語言和圖片

我有一個懂電腦的家庭成員推薦 網路監視工具 ([webwatchernow.com](#)). 監視範圍包括電郵, 聊天室, 網頁, 網路瀏覽歷史, 鍵盤敲鍵. 容易安裝且不易被大多數的掃描器發覺. 最棒的是一旦安裝後你可以在任何地點上網察看

其次, 你也可藉助 [GetNetWise.com](#) 上的工具資料庫, 輸入你所需要尋找的要件 像是作業系統(Mac 蘋果麥克系統, Window 視窗系統, Linux), 內容(色情, 仇恨, 暴力), 科技(網絡, 即時傳訊, 點對點). 你會驚訝有多少的選擇.

第三, 詢問你的網路公司 網路提供公司通常提供一些保護你孩子上網的工具. 他們或是提供折扣, 或是已經包括在服務範圍之內. 查問你的網路公司看看你有什麼選擇或是他們可以推薦一些工具.

以上大部份資料從 [GetNetWise.org](#) 摘錄

學生服務辦公室

掃除遲到 2009年1月5日起學校開始掃除遲到。上學遲到, 不但打擾上課也是不良習慣。學校不容許, 工作單位也不容許。

掃除遲到程序如下:

- 開始上課時 老師會把教室門關上不許遲到者進入
 - 遲到學生應到 ASB 辦公室報到並拿遲到單
 - 所有拿遲到單的學生將容許一起進教室, 避免多次打擾上課
 - 遲到學生於當天或隔天午餐時間留堂
 - 午餐時間沒有留堂者, 課後留堂一小時
 - 屢犯者可能罰以週末留堂、禁止課外活動、甚至暫時停學、轉學
 - 在派遲到單後才到校的學生, 將整堂課禁上
- 除了緊急事故外, 請勿為學生遲到找藉口, 起晚、鬧鐘失靈, 均非遲到理由。

校園偷竊 請關照你的孩子, 值錢物品應該貼身收藏, 勿放背包內。不注意時, 背包內手機、隨身聽 或錢包 極易失竊。教導你的孩子, 不要向其他學生買小型電子產品, 那些物品可能是贓物。購買贓物的後果比偷竊更糟。

沒收物品 所有沒收物品必須由家長於早晨 7:30 到下午 4:00 之間到學生服務辦公室領取。學生不得領取沒收物品。上課時電子裝置應予關掉收藏好, 否則會被沒收。

滑板 校園之內不能玩滑板。違反規定者, 滑板將予沒收。

最新的信息 學生服務辦公室非只糾察風紀, 我們服務學生並防止問題發生。

另外, 我因率領校內的憲法學術隊往沙加緬度參加 加州決賽, 將於二月三日下午離開辦公室直到九日早晨. 我們的憲法隊已連續多年進入州決賽, 表現出色。

副校長 John Finn

有興趣加入 **AHS Pep Squad?**

請出席 2/11/09 (星期三)晚 7 p.m.在小劇場的資訊會。

AHS 戲劇公演

Little Shop of Horrors
3/24 - 28 7 p.m.
AHS 小劇場

Pow Vow 學生報籌款

12/12/09 5 - 8 p.m.
Souplantation 301 E. Huntington Dr,
必須吃餐和點飲料, 盈利的 15%會
捐給 Pow Vow