

# Trường Tiểu Học St Paul

## Bản Tin Cộng Đồng & An Sinh



Ấn bản 3, 2024

**Thứ Hai, ngày 7 tháng 10 năm 2024**



*Cộng đồng Trường St Paul xin công nhận dân tộc Wurundjeri là Quản 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.*



## Tháng 10 là Tháng Sức Khỏe Tâm Thần

Tháng 10 là Tháng Sức Khỏe Tâm Thần, với trọng tâm vào Ngày Quốc Tế Sức Khỏe Tâm Thần vào ngày 10/10. Chủ đề của năm nay là 'Let's Talk About It' (Hãy nói về điều này) mời gọi tất cả chúng ta tái liên kết và có những cuộc trò chuyện cởi mở về sức khỏe tâm thần.

Bằng việc nói chuyện cởi mở với gia đình, bạn bè, và cộng đồng trường chúng ta, chúng ta có thể giúp phá bỏ sự kỳ thị và tạo nên môi trường hỗ trợ lẫn nhau cho tất cả mọi người. Những cuộc trò chuyện này vô cùng quan trọng – chúng có khả năng nâng cao an sinh của chúng ta và làm cho người khác cảm thấy dễ dàng hơn khi tìm kiếm sự giúp đỡ mà họ đang cần đến.

Hãy cùng với nhau mừng Tháng Sức Khỏe Tâm Thần này để hỗ trợ và gia tăng sức mạnh cho nhau.



# Sức Khỏe Tâm Thần & An Sinh cho Trẻ Em

Cũng giống như thân thể của ta, chúng ta cũng cần giữ cho tâm trí khỏe mạnh!

Sức khỏe tâm thần, giống như sức khỏe thể chất, là thứ mọi người đều có, bắt đầu từ trước khi chúng ta được sinh ra, và tiếp tục phát triển trong suốt cuộc đời của chúng ta. Nó không chỉ liên quan đến việc đối phó với các khó khăn, nó còn bao gồm an sinh tổng thể cảm xúc, tâm lý và xã hội của chúng ta.

Đối với trẻ em, sức khỏe tâm thần tác động đến người ta suy nghĩ và cảm thấy như thế nào về bản thân họ và người khác, cách họ cư xử và tương tác, hình thành các mối quan hệ, học tập và vui chơi. Sức khỏe tâm thần tích cực vô cùng quan trọng đối với trẻ em để thăng trưởng trong cuộc sống hằng ngày – cho dù ở nhà, ở trường hay trong cộng đồng trường của các em.

An sinh có liên quan đến cảm thấy khỏe mạnh cả về tinh thần và thể chất. Khi sức khỏe tâm thần của trẻ mạnh mẽ, các em có thể kiểm soát suy nghĩ, cảm xúc và hành động một cách có hiệu quả, giúp cho các em xử lý các thử thách và vượt qua những thăng trầm trong cuộc sống. Sức khỏe tâm thần tốt không có nghĩa là lúc nào cũng hạnh phúc, mà là hiểu biết và kiểm soát được các cảm xúc của mình.

Nếu sức khỏe tâm thần hoặc an sinh của một đứa trẻ cần trợ giúp, có những phương pháp có thể giúp ích cho các em – như nghe nhạc, đi bộ, nói chuyện với bạn bè, dành thời gian cho thú cưng, hoặc tìm sự giúp đỡ từ một người lớn đáng tin cậy. Điều quan trọng là tìm ra điều gì có tác dụng tốt nhất cho mỗi đứa trẻ để giúp ích cho an sinh tổng thể của chúng.



# Cam Kết của Trường St Paul đối với Sức Khỏe Tâm Thần và An Sinh

Tại Trường St Paul, chúng tôi đặt ưu tiên về sức khỏe tâm thần và an sinh cho toàn thể trường học của chúng ta. Chúng ta có Trưởng An Sinh Học Sinh và Trưởng Sức Khỏe Tâm Thần và An Sinh được trợ giúp bởi Ban An Sinh Trọng Yếu mà ban này hội họp hằng tuần để tìm ra các cách thức mới để nâng cao hiệu quả trợ giúp.

Trong năm 2022, chúng ta khai triển Tổ Sức Khỏe Tâm Thần và An Sinh (Tổ) là không gian yên tĩnh và được thiết kế dành riêng để cho các em học sinh có thể được Học về Cảm Xúc Xã hội và nhận được sự trợ giúp trong thời gian lớp học, nghỉ giải lao và nghỉ trưa.

Đây là một số cách chính yếu mà Trường St Paul luôn tích cực hỗ trợ cho vấn đề sức khỏe tâm thần và an sinh của học sinh và cộng đồng trường chúng ta.

- Học Hiểu Cảm Xúc Xã Hội: Các bài học về đọc hiểu cảm xúc, ưu điểm cá nhân, ứng phó tích cực, vấn đề, quản trị áp lực và tìm kiếm sự giúp đỡ.
- Các Dịch vụ Tư vấn: Được tiếp cận với chuyên viên tâm lý trường học qua Catholic Care.
- Môi trường An toàn: Các chính sách nhằm đề cao sự bao gồm và an toàn.
- Chương trình Lãnh đạo Học sinh
- Hỗ trợ Hành vi: Thông qua các Phương cách Hồi phục
- An toàn cho Trẻ: Các bài học An toàn cho Trẻ thông qua chương trình Mỗi Quan Hệ Tôn Trọng Lẫn Nhau và Ngày dành cho Daniel
- Hỗ Trợ Đồng Trang Lúa: Hệ thống bạn bè.
- Huấn luyện Nhân viên: Phát triển Kiến thức về sức khỏe tâm thần.
- Sinh hoạt Thể chất: Khuyến khích tập thể dục và chơi đùa thường xuyên.
- Can thiệp Sớm: Nhận biết và trợ giúp các học sinh đang gặp nguy cơ.



## Dự Án Sức Khỏe Tâm Thần tại Trường Tiểu Học

Vào khoảng cuối năm 2021, Trường St. Paul đã tham gia dự án tiên phong Sức khỏe Tâm Thần tại Trường Tiểu Học (*tiếng Anh viết tắt là MHiPS*), mà từ đó đã chứng minh sự thành công trong trường chúng ta và 100 trường học khác. Vào tháng 06/2022, Chính Phủ Đảng Lao Động Andrews tuyên bố cấp thêm ngân sách để mở rộng chương trình MHiPS đến 1800 trường tiểu học ở Victoria từ 2023 đến 2026.

Sự mở rộng này cho phép Trường St Paul tiếp tục được hưởng lợi ích từ Mô hình MHiPS, bao gồm có được Trường ban Sức khỏe Tâm thần và An sinh toàn thời gian (*tiếng Anh viết tắt là MHWL*). Người trưởng ban này hỗ trợ cho các nhân viên, giúp đỡ cho học sinh có nhu cầu về sức khỏe tâm thần, thiết lập đường hướng giới thiệu đến chuyên viên, và kiểm soát tiến triển của học sinh.

Chúng ta thật may mắn được là một trong các trường đầu tiên tham gia vào dự án này, giúp nâng cao khả năng của chúng ta trong việc củng cố cộng đồng tích cực về tâm thần.



# Năm Cách Thức Giúp Đỡ cho Sức Khỏe Tâm Thần của Con Quý Vị

Mô phỏng từ Emerging Minds, [tham khảo tại đây để biết thêm thông tin](#).

Mỗi gia đình đều độc nhất vô nhị. Là phụ huynh và thành viên trong gia đình, có năm điều chính yếu mà Quý vị có thể chú trọng nhằm giúp cho quá trình phát triển, học tập, sức khỏe tâm thần và an sinh tổng thể của con em:

1. **Mối quan hệ giữa Phụ huynh-con cái:** Thiết lập mối dây bền chặt với con của Quý vị bằng cách nồng nhiệt và đều đặn đáp ứng cho các nhu cầu của chúng và dành thời gian kết nối với chúng.
2. **Các cảm xúc và hành vi:** Dò tìm cảm xúc của con và tò mò về lý do đằng sau các hành vi của chúng để Quý vị có thể giúp cho con hiểu ra và diễn đạt tất cả các cảm xúc theo cách thức lành mạnh.
3. **Sinh hoạt thường nhật:** Hãy tạo nên nề nếp sinh hoạt chung trong gia đình nhằm giúp cho trẻ cảm thấy an tâm, giảm thiểu áp lực và dành thời gian để kết nối và vui vẻ với nhau.
4. **Giao tiếp và giúp cho hiểu nghĩa:** Hãy cởi mở trò chuyện với con nhằm giúp cho con thấu hiểu và hiểu nghĩa của những điều đang diễn ra trong thế giới của chúng.
5. **Các hệ thống trợ giúp:** Biết được nơi nào Quý vị có thể nhận được sự giúp đỡ và cách hỏi xin sự giúp đỡ khi Quý vị cần đến, và cách giúp cho con của Quý vị lập ra đội ngũ hỗ trợ cho chúng nữa.

Những cách tiếp cận này sẽ giúp nuôi dưỡng và bảo vệ sức khỏe tâm thần của con, cho dù bất cứ thử thách nào mà Quý vị gặp phải.



# Triển Lãm Nghệ Thuật của Trường St Paul

## Viết bởi Eunice, Fiona (SRC), Shanel (SAS) & Giulietta (SHG)

Vào ngày 12 tháng 09, Trường St Paul đã tổ chức Triển lãm Nghệ thuật Năm 2024 và đây là sự kiện rất lớn! Nhiều gia đình đã đến để chiêm ngưỡng tác phẩm nghệ thuật tuyệt vời được tạo ra với sự chăm chú của học sinh và nhân viên trường chúng ta.

Trong buổi này, Cô Ashlea và Thầy Casamento đã mở màn bức tranh đá Thổ dân khổng lồ, hiện đang được dựng bên ngoài phòng Nghệ thuật Biểu diễn. Cô Ashlea, Cô Gallus, Cô Lynette, Cô Michele, và nhiều nhân viên khác đã làm việc rất chăm chỉ để tạo ra tác phẩm tuyệt đẹp này. Mỗi em học sinh đã đặt dấu vân tay trên hòn đá để thêm vào cái chạm tay đặc biệt của chính em. Ca đoàn cũng đã làm công việc tuyệt vời khai mạc cho buổi này!

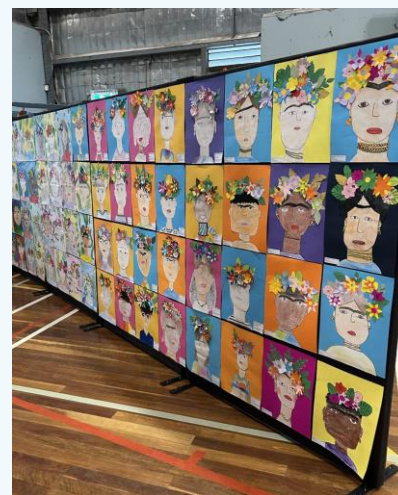
Chúng ta cũng có phòng thiết kế cây đập và học đan sợi do các Giám sát Nghệ thuật của trường chúng ta dẫn dắt, trong đó các học sinh và gia đình học được các kỹ năng nghệ thuật mới. Các nhân viên trường chúng ta cũng rất sáng tạo, thể hiện qua các tác phẩm chân dung của họ. Các gia đình đã cố gắng ghép mỗi bức ảnh chân dung với đúng tên nhân viên – điều này khó hơn chúng ta tưởng!

Chúng ta thu âm tạo chương trình phát thanh đặc biệt cho sự kiện này do giáo viên Công Nghệ Thông Tin là Thầy Turner chủ biên. Chương trình này bao gồm các cuộc phỏng vấn với các em học sinh, Cô Ashlea là Nhân Viên Giáo Dục Koori của trường chúng ta, và thông điệp đầy tự hào từ Thầy Casamento. Hãy dùng mã QR ở trang kế tiếp để vào lắng nghe – chúng tôi mong rằng Quý vị thưởng thức phát thanh này! Chúng ta cũng có các dự án STEM đầy ấn tượng được triển lãm, cho thấy các kỹ năng tài tình của các học sinh cả trong nghệ thuật và khoa học. Thêm nữa, còn có bài nhảy múa In-đô-nê-xi-ya tuyệt vời do chính các học sinh mặc trang phục văn hóa truyền thống kèm theo nhạc hay tuyệt do Cô Santi đạo diễn đã thêm vào điểm nhấn văn hóa thật đặc biệt cho đêm triển lãm này.

Vô cùng cảm ơn các học sinh và nhân viên của Trường đã làm cho buổi Triển lãm Nghệ thuật được thành công như vậy. Xin đặc biệt cảm ơn Cô Gallus đã chuẩn bị và tổ chức tuyệt vời, và đã giúp cho học sinh tạo nên các tác phẩm nghệ thuật tuyệt đẹp trong các buổi học Nghệ thuật Trực quan. Cũng cảm ơn Cô Lynette và Cô Michele vì mọi việc các Cô làm cho Ca đoàn và đã hỗ trợ để đảm bảo mọi thứ được chuẩn bị sẵn sàng cho đêm này. Rất cảm ơn ban nghệ thuật của trường chúng ta đã giúp đỡ trong việc dàn dựng và lập kế hoạch, và các Quý phụ huynh: Kayla Strinovic (Mẹ của Frankie - JMC) và Tana Degala (Mẹ của Vicente-SKL & William - MAK) đã giúp đỡ chuẩn bị cho các gian hàng học kỹ năng.

Và, dĩ nhiên, vô cùng cảm ơn tất cả các Quý phụ huynh và giám hộ đã đến dự để cổ vũ cho sự kiện này – năng lượng và nhiệt huyết của Quý vị thật tuyệt vời!













Hãy vào nghe bài Phát thanh buổi Triển lãm Nghệ thuật bằng cách quét mã QR – chúng ta hi vọng Quý vị thưởng thức nó!



**Bấm vào đường dẫn tại đây**



Nếu Quý vị muốn biết thêm thông tin về nội dung được trình bày trong bản tin này, hoặc có bất cứ đề nghị về chủ đề sẽ được nói đến trong ấn bản tiếp theo, xin đừng ngần ngại liên lạc với Bec Lopez tại địa chỉ

[rlopez@spsunshinewest.catholic.edu.au](mailto:rlopez@spsunshinewest.catholic.edu.au)

Để xem các ấn bản trước của Bản Tin Cộng Đồng và An Sinh, [xin vào trang mạng của Trường.](#)