



# PULSE



## 社区成员试图帮助规划 Wilson、Jefferson 和 Cleveland 的未来

除了当前正在整个学区进行的重要 2017 年学校改进工作以外，2017 年健康安全和现代化债券还包括为 Jefferson、Cleveland 和 Wilson 高中制定概念性总体规划的资金。PPS 正在寻求社区参与，以帮助为这些学校制定概念性总体规划。

这个概念性总体规划过程将决定每所学校的整体项目需求、场地布局以及历史性现代化建设与新建筑的估算成本对比。早期规划工作将帮助我们更准确地确定对该学校进行现代化建设或重建的成本估算。这些信息将帮助 PPS 规划未来的资本改善债券。

目前，我们尚未确定对这些学校进行全面现代化建设或重建的时间表。这将取决于是否能通过未来学校建筑改善债券。届时，PPS 将推进完整的总体规划，以为紧随其后的设计和施工提供及时和相关的指导。

### 请加入概念性总体规划委员会

PPS 正在寻找一系列的参与公民，他们能积极地为在他们所在地区建立下一代高中的过程做出贡献。请考虑加入 Jefferson、Cleveland 和 Wilson 概念性总体规划委员会（CMPC）。

CMPC 将由家长、教师、学生和社区利益相关者组成，他们将合作，以为概念性总体规划的制定提供反馈。CMPC 成员综合整个社区的意见并将该项目不断变化的细节分享给社区的其他人。虽然 MPC 成员没有决定权，但是他们的意见对建设一个整个社区都能引以为豪的设计是至关重要的。

有兴趣加入其学校委员会的人可以下载申请并在以下债券网站上获得更多信息：

- [Cleveland 高中](#)
- [Jefferson 高中](#)
- [Wilson 高中](#)

感谢您为共同构建我们的未来所提供的帮助。

--债券通讯经理 *David Mayne*.

## “My New Red Shoes”帮助移民家庭为上学做好准备

波特兰公立学校移民家庭的子女继续获得进入学年的协助。“[My New Red Shoes](#)”（我的新红鞋）是一家服务于波特兰和旧金山地区的非营利组织，其与 [PPS 移民教育项目](#) 合作，每年向移民家庭的学生捐赠鞋子以及服装和其它物品的礼品卡。最近，记者 Jenny Hansson 在 KOIN 的“Positive Vibe”片档中特别播报了该项目。



[看视频](#)

---

**庆祝西班牙裔传统月：**从 9 月 15 日到 10 月 15 日，波特兰公立学校正在庆祝全国西班牙裔传统月，其表彰西班牙裔和拉丁裔美国人的贡献、传统和文化。如果您知道在 PPS 举行的某事件或庆祝活动，请通过 [pubinfo@pps.net](mailto:pubinfo@pps.net) 告知我们，以便我们通过社交媒体或 PPS Pulse 与社区分享。¡Feliz mes de la herencia hispana !

## 年度步行+骑车上学日旨在促进安全和健康

如果你想找到一个非常适合波特兰公立学校的活动，那么你将很难找到比[国际步行+骑车上学校日](#)更好的选择。今年的活动将于 10 月 2 日星期三举行。

这个概念很简单：我们鼓励学生步行或骑自行车上学，以促进学生健康和更安全的上学路线。该活动于 1997 年始于芝加哥，并迅速普及，其现在涉及 40 个国家的学生，其中包括所有 50 个州、哥伦比亚特区和波多黎各。



在今年活动举办之际，市政官员已采取最近行动以使上学更安全，包括一项 2018 年的变化，即将波特兰学区的限速[降至](#)全天候 20 英里/小时。

波特兰交通局正在为学校提供奖品以发放给参与的学生。学校官员可以[通过 PBOT 网站](#)订购奖品（邮寄奖品的截止日期为 9 月 23 日星期一，领取奖品的截止日期为 9 月 25 日）。

为了了解波特兰国际步行+骑车上学日活动，观看去年在 Whitman 小学与市长 Ted Wheeler 和波特兰警察局局长 Danielle Outlaw 举办[活动的视频](#)。

## 预防自杀月的提示和资源

9月是全国预防自杀月，这个问题在俄勒冈尤其具有相关性。俄勒冈州卫生局收集的全州统计数据 displays，自杀是15-24岁俄勒冈州居民的第二大死亡原因。波特兰公立学校的心理健康/安康支持和系统高级经理 Amy Ruona 和执业学校社会工作者 Mila Rodriguez-Adair 提供了一些见解和资源：

#be the 1 to

尽管我们需要在全年重视自杀预防，但是 [9月是自杀预防宣传月](#)，其提供了一个专注的时间段，来以共同的热情和力量面对一个困难的话题。

我们都可以从关于心理健康状况和自杀的诚实对话中受益，因为仅一番对话可以改变一个生命。询问一个朋友或您所爱的人他们是否在考虑自杀，这不会使他们的这个想法变得更加根深蒂固，反而会告诉他们你是一个愿意谈论这一话题的人。

这里是一些资源：

来自[全国心理疾病联盟](#)，自杀的警示迹象—如果某人：

- 作出自杀的威胁或评论，也称为自杀意念。这可以从看似无害的想法开始，比如“我希望我不在这个世上”，但可以从这里变得更加过分和危险
- 增加了酒精和毒品用量
- 表现出挑衅行为
- 在朋友、家人和社区中的不合群
- 表现出明显的情绪波动
- 谈论、写作或思考死亡
- 进行冲动或鲁莽行为
- 放弃珍贵的财产

在社交媒体上使用话题标签：

- [#BeThe1To](#) 是全国自杀预防生命线的消息，其用于全国自杀预防月以及更多，这有助于传播我们都能采取的预防自杀的行动。生命线网络及其合作伙伴正致力于将对话从自杀改为自杀预防，改为能够促进康复、帮助和带来希望的行动。

[Take 5 to Save Lives](#) 网站上提供的提示：

1. 了解迹象
2. 知道如何提供帮助
3. 实践自我护理
4. 伸出援助之手
5. 传播这个消息

请家庭提醒您的学生：

- 如果你的朋友告诉你他正在考虑自杀，那么独自背负这个包袱可能太过沉重了。让一个可信的成年人参与或联系帮助热线（如下所列）。你的朋友最初可能会对你感到不满，但是一个生气的朋友比一个死去的朋友更好。
- 可信的成年人可以是任何人，而不仅是辅导员、社会工作者或心理学家。
- 有时候可信的成年人会搞砸且不会给予支持性回应。请不要放弃，与其他人联系。

## 自杀预防支持:

- [国家自杀预防热线](#): 1-800-273-8255
- [全国自杀预防热线西班牙语服务](#): 1-888-628-9454
- [Oregon Youthline](#): 致电 1-877-968-8491; 发短信“Teen2Teen”至 839863
- [Trans Lifeline](#): 为变性青年提供服务: 1-877-565-8860

[The Trevor Project](#): 为 LGBTQ 青年提供服务: 致电 1-866-488-7386; 发短信“TREVOR”到 1-202-304-1200.

---

## 社区成员寻求向董事会提出预算建议的委员会

波特兰公立学校最重要的职能之一是处理其预算。我们邀请希望参与该过程的 PPS 社区成员申请社区预算审查委员会 (CBRC) 的席位。

该委员会通常有八到十二名成员, 但其目前有七个空缺席位, 其中一个空位为学生代表提供。CBRC 对校监提议的预算以及 CBRC 或董事会确定的任何其它预算问题进行审查、评估并向教育董事会提出建议。CBRC 还监督并建议董事会有关地方选择税收资金的分配和支出。

该委员会由董事会任命, 这些志愿成员任期两年, 学生代表任职一年。CBRC 通常在预算制定季节的每个月进行会面。

申请和更多信息可以在[委员会网页](#)上找到。完成的申请应在 9 月 27 日星期五之前通过发送电子邮件至 [dlstone@pps.net](mailto:dlstone@pps.net) 来递交。任何有疑问的人都可以发送电子邮件至 [budget@pps.net](mailto:budget@pps.net)。

