



2018 年 10 月 17 日 QuickNotes 通訊

## MCPS 將於 10 月 27 日主辦心理健康資源博覽會

蒙郡教育委員會把 2018 年 10 月定為蒙郡公立學校的心理保健和健康宣傳月。支持所有學生和教職員的心理保健和健康對於學生獲得成功至關重要。

為了提高對這個重要問題的關注, MCPS 於 10 月 16 日舉辦了 MCPS 心理保健和健康宣傳月的啟動活動。

MCPS 還將於 10 月 27 日(週六)上午 11:30 至下午 3:00 在 Julius West Middle School 主辦一場心理健康博覽會。學生、教職員和社區民眾可以來更多了解支持學生身體、社交和心理健康的社區和學校資源。活動包括上午 11:30 至下午 12:30 舉行的學生專項討論, 探討心理保健和健康方面的話題; 社區和政府組織設置的展台, 為學生、家長/監護人和教職員提供信息和資源; 以及下午 1:00 至 3:00 舉行的分組會議, 討論有關心理保健和健康的重要話題。

[了解更多資訊並確認參加](#)

## 2018 年校內流感疫苗接種門診開始登記

2018 年的流感季即將來臨。您和孩子可以通過簡單的預防措施, 預防流感並保持健康。包括每年接種流感疫苗。

蒙郡健康和大眾服務部將於 11 月 13 日下午 1:30 至 4:00 在 John F. Kennedy, Northwest 和 Rockville 三所高中開設門診服務, 為 18 歲和 18 歲以下的孩子免費接種針劑型流感疫苗。這些門診將為所有學齡兒童接種疫苗。這些門診服務都是免費的, 但是由於疫苗數量有限, 您需要預先登記。如欲了解詳情, 請訪問[蒙郡健康和大眾服務部的網站](#)。

您和家人可以採取一些其它預防措施, 預防流感和其它季節性疾病的感染:

1. 勤用肥皂和水洗手，尤其是在咳嗽或打噴嚏之後，或使用含有酒精的消毒洗手液。學校將在校內各個地方提供獲得 MCPS 批准使用的消毒洗手液(例如餐廳或多功能廳附近、主辦公室附近)。
2. 咳嗽或打噴嚏時，用衣袖或紙巾遮住口鼻，然後把紙巾丟入垃圾箱。
3. 避免用手去碰眼睛、鼻子或嘴，把感染的機率降到最低。
4. 如果出現諸如發燒、咳嗽、打噴嚏、流鼻涕、頭痛和身體痛，應當留在家裡，不要去上班或上學。
5. 如果您擔心孩子的健康，請立即與您的家庭醫生聯繫，或撥打 911 急救電話(如果是緊急事件)。

以下網站提供如何預防流感的更多資訊：

疾病控制和預防中心 <http://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm>

蒙郡政府 <http://www.montgomerycountymd.gov/resident/flu.html>

### 全美西語裔大學院校博覽會定於 11 月 8 日舉行

全美西語裔大學院校博覽會(NHCF)將於 2018 年 11 月 8 日(週四)在位於 Gaithersburg 的 Bohrer Park 社區中心舉行。由 NHCF 和 MCPS 主辦的這次年度活動供 11 和 12 年級學生免費參加。屆時將有 40 多所大專院校和服務機構參加這次博覽會，他們將為所有學生提供拓展服務和機會。

MCPS 學生將由所在學校組織參加博覽會；這次活動不向公眾開放，而且是在上學日期間進行。可以向您孩子所在學校的大學和就業協調員索取這次活動的登記表和同意書。

在博覽會開始前還將有兩場了解大學和就業的活動，這兩場活動向公眾免費開放。這兩場活動將以英語和西班牙語進行。

- 10 月 18 日(週三)晚上 6 點-8 點在 Northwood High School 圖書媒體中心和餐廳
- 10 月 21 日(週日)正午 12 點-下午 2:30 在 Watkins Mill High School 圖書媒體中心

如欲了解詳情，請與 NHCF 協調員 Patty Maloney 聯繫，電子郵箱地址是 [Patricia A Maloney@mcpsmd.org](mailto:Patricia_A_Maloney@mcpsmd.org)，或致電 301-353-8029；也可以與 Robyn Hart 女士聯繫，郵箱地址是 [robyn\\_h\\_hart@mcpsmd.org](mailto:robyn_h_hart@mcpsmd.org)，電話號碼是(240) 314-4862。