

Bản Tin của Phòng Tư Vấn Trường Trung Học RHS 11/02/2020



Xin Chào Quý Gia Đình Ritenour,

Chúc Quý Vị một mùa thu vui vẻ! Thời tiết lạnh giá đã về với chúng ta, quý vị phải nhớ cảnh giác để giữ gìn sức khỏe. Khoảng thời gian này có thể gây khó khăn cho chúng ta, vì mặt trời lặn sớm hơn và cái lạnh khiến chúng ta phải mặc thêm nhiều lớp quần áo. Năm nay thực sự là một năm chưa từng có, một năm sẽ được ghi vào lịch sử. Tất cả chúng ta đang gặp khó khăn, cho dù đó là tinh thần, thể chất, cảm xúc, hay là tất cả những thứ ấy! Tất cả chúng ta đang dính ở trong cùng một cơn bão, nhưng trên những con thuyền khác nhau. Mỗi người trong chúng ta đều đang trải qua những khó khăn của riêng mình, đó là lý do tại sao quý vị phải liên hệ để yêu cầu trợ giúp khi cần. Yêu cầu được giúp đỡ có thể khó (thấy khó chịu), nhưng nó chứng tỏ quý vị là người tháo vát và mạnh mẽ lắm đấy! Quý vị phải biết chăm sóc bản thân mình trước khi quý vị có thể giúp đỡ người khác. Nếu quý vị cảm thấy ngại (không muốn) liên hệ với một người nào trong tổ tư vấn của chúng tôi, thì xin vui lòng liên hệ với một trong các tổ chức được liệt kê ở cuối bản tin này. Chúc quý vị luôn được mạnh khỏe!

Thông tin cập nhật của Tổ Tư Vấn:

Hiện giờ chúng tôi không chỉ tổ chức theo từng khối lớp mà còn có thêm các thành viên mới trong Tổ Tư Vấn. Xin quý vị vui lòng tự giới thiệu về mình!

- Dina Durnin, khối lớp 12: durnind@ritenourschools.org
- Shauna Cunningham, khối lớp 11: cunninghams@ritenourschools.org
- Iliana Vayman, khối lớp 10: vaymani@ritenourschools.org
- Norma Burnett, khối lớp 9: burnettn@ritenourschools.org

Đại Học & Hướng Nghiệp (Để biết cần liên hệ với người nào, xin quý vị vui lòng vào trong liên kết sau đây để tìm gặp nhân viên tư vấn:

<https://www.ritenour.k12.mo.us/Page/1218>)

- Cabrina Noonan: noonanc@ritenourschools.org
- Amber Mitchell: mitchella@ritenourschools.org
- Mikyla Murphy: murphymi@ritenourschools.org

Gặp Nhân Viên Tư Vấn để làm gì?

- Đã có rất nhiều câu hỏi liên quan thắc mắc rằng nhân viên tư vấn của trường thực sự làm được gì? Mời quý vị vào liên kết sau đây để đọc tất cả thông tin về chúng tôi:

<https://www.schoolcounselor.org/asca/media/asca/Careers-Roles/RoleStatement.pdf>

Đại Học và Hướng Nghiệp:

- **Cập Nhật về ACT:** Đừng quên đăng ký cho kỳ thi [ACT](#) vào ngày 12 tháng 12 trước ngày 20 tháng 11! Nếu quý vị nào cần miễn lệ phí, vui lòng liên hệ với Bà K, Bà Noonan hoặc Bà Peters (Murphy) để nhận mã miễn phí.
 - **Ai cần phải thi ACT?** Tất cả các học sinh lớp 12 nào dự định vô đại học 4 năm nhưng chưa thi ACT, hoặc những em nào cần cải thiện điểm số của mình. Ngoài ra, bất kỳ học sinh lớp 11 nào muốn thử sức thì cũng nên thi. (Hãy đăng ký) Nhanh lên, số lượng (học sinh trong phòng thi) có giới hạn vì COVID!
 - Các em muốn luyện tập trước ngày thi? Hãy truy cập vào [ACT Academy](#) và tạo một tài khoản để bắt đầu.
- **Thông Tin Giúp Chuẩn Bị cho Đại Học và Hướng Nghiệp:** Dưới đây là các liên kết để hỗ trợ các em trong quá trình đăng ký vào đại học.

<https://www.ritenour.k12.mo.us/Page/1976>

<https://www.ritenour.k12.mo.us/Page/1218>

- Học sinh lớp 12 muốn vào đại học phải điền xong đơn FSA ID <https://fsaid.ed.gov/npas/index.htm> rồi gửi đơn FAFSA đi <https://fafsa.ed.gov/> để xin chính phủ tiền trợ cấp miễn phí học phí và mượn tiền để đi học Cao Đẳng / Đại Học. Lấy hẹn để gặp cô Murphy (qua trang nhà của Ritenour có trong Chromebook của các em) để được hỗ trợ.
- **Đơn Đăng Ký Vào Trường Cao Đẳng Cộng Đồng St. Louis (St. Louis Community College) và Danh Sách Các Thứ Cần Kiểm Tra:**
https://docs.google.com/document/d/1XJF2JhIhPmPxXwBFIne7zvs_rYcRzZ934hjbYqjxils/edit?usp=sharing

- Những học sinh lớp 12 nào đã nộp đơn vào đại học thì có thể bắt đầu tìm kiếm các học bổng tại địa phương ở trang <https://stlouisgraduates.academicworks.com/>. Các em sẽ cần một bản sao (copy) của bảng điểm để tải lên Tài Khoản Học Bổng Chung (Scholarship Central Account) của mình. **TẤT CẢ** các học bổng CHỈ (Dành Cho) Ritenour sẽ được đăng trên trang này vào tháng Giêng.

Parent(s) and/or Guardian(s):

Sắp xong rồi! Hãy tự khen mình đi, quý vị đang làm rất tốt! Cảm ơn sự kiên nhẫn và liên tục hỗ trợ của quý vị trong suốt thời gian trường phải đóng cửa bất ngờ này do những bất an vì đại dịch COVID-19. Tình thương và sự quan tâm của quý vị giúp cho con mình thành công. Hãy cho phép bản thân mình được tự chăm sóc lấy bản thân, hãy nhớ rằng con em quý vị đang (quan sát) học hỏi cách mà quý vị đối phó với các vấn đề căng thẳng.

Nếu quý vị hoặc có ai trong gia đình quý vị đang cần hỗ trợ, thì xin đừng ngại liên hệ với một cơ quan giúp đỡ cộng đồng. Quý vị không cô đơn đâu. Chúng ta là một St. Louis mạnh mẽ và (một cộng đồng) Ritenour mạnh mẽ hơn. Như mọi khi, quý vị có thể truy cập vào trang web của Học khu Ritenour tại <https://www.ritenour.k12.mo.us/covid19> để biết thông tin cập nhật về COVID-19. Chúng tôi hy vọng sẽ gặp lại quý vị vào tháng Giêng! Dưới đây là một số cơ quan bên ngoài có thể giúp những người nào cần hỗ trợ trong việc nuôi dạy con cái và / hoặc cần các dịch vụ khác.

Các Cơ Quan Giúp Đỡ Cộng Đồng:

- ★ United Way (Hội Kết Đoàn). Điện thoại 211; <https://helpingpeople.org/>
- ★ Dịch Vụ (Hỗ Trợ) Hành Vi Lành Mạnh (Behavioral Health Response)/ (BHR). Điện thoại (314) 469-6644 (đường dây 24/24); <https://www.bjcbbehavioralhealth.org/>
- ★ Đường Dây Nóng Phòng Chống Tự Tử (Suicide Prevention Hotline) 1-800-273-8255 hoặc nhắn tin qua ĐT 741741; <https://suicidepreventionlifeline.org/>
- ★ Niềm Hy Vọng Annie (Annie's Hope) -- Trung tâm giúp đỡ các trẻ em bị đau buồn. Điện thoại: 314.965.5015; <http://annieshope.org/>
- ★ [Safe Connections](#) (Kết Nối An Toàn): 314-531-2003; đường dây nóng bạo lực gia đình
- ★ [ALIVE](#) (Hộ Mạng): 314-993-2777; đường dây nóng bạo lực gia đình

Để biết thêm về các nguồn tài trợ, xin hãy truy cập trang dành cho các nguồn tài trợ của Phòng Tư vấn của RHS tại: <https://www.ritenour.k12.mo.us/Page/1350>

Như một gia đình với nhau, chúng tôi xin chúc quý vị một mùa thu vui vẻ, mạnh khỏe, và an lành.