

**Upcoming Final Exams** 

12年级照顾者过渡之夜-即将到来的期末考试

12학년 학부모님을 위한 설명회 - 아이비 파이널 시험

26 March 2024





# How do you feel? How does your student feel?

你感觉怎么样?你的学生感觉怎么样? 어떤 기분이에 드십니까? 당신의 자녀는 어떤 기분 인가요?

- This is a stressful time!
   You shouldn't feel bad about being stressed.
- Share with the people at your table- What stresses are exams creating in your home?
- 这是一个充满 压力的时期! 你不应该因为 感到有压力而 感到难过。
- 与你的同桌分享:考试在你家里制造了什么压力?
- 지금은 스트레스가 많은 시간입니다! 스트레스를 받는 것에 대해 나쁜 기분을 느끼지 않아도 됩니다.
- 당신의 테이블에서 공유하세요 시험이 가정에서 어떤 스트레스를 초래하고 있나요?



# Protect Yourself by Recognizing Types of Stress

通过识别压力的类型来保护自己

스트레스 유형을 인식하여 자신을 보호하세요





§Brief; mild; isolated, can be self-managed and even productive

§Examples: experiencing change, a surprise, or undesired event

§Normal, essential part of development and growth; you got this!

§Temporary; serious; impacts our behavior, mood, and bodies

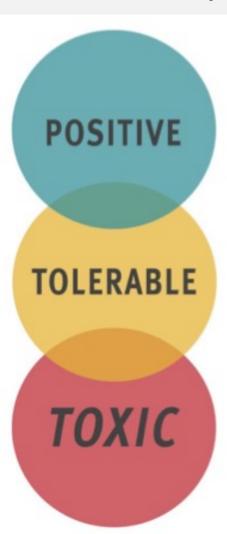
§Examples: a break-up, a move, the Final Exams, last month of semest

§Positive support systems are essential to tolerating and exiting

§Prolonged; severe; disruption to basic functioning

§Absence of or inability to use supports and coping skills

§If you or a friend is here, talk to a trusted adult so they can help





简要:轻微:孤立的,可以自我管理甚至是有益的

例子: 经历变化、惊喜或不希望的事件

正常的、发展和成长的必要组成部分; 你能做到的!

暂时的;严重的;影响我们的行为、情绪和身体

例子:分手、搬家、Final Exams、学期的最后一个月

积极的支持系统对于忍受和退出至关重要

持久的;严重的;对基本功能的破坏

缺乏或无法使用支持和应对技能

如果你或朋友在这里,请与信任的成年人交谈,让他们帮助





간단하고 가벼우며, 자체 관리 및 생산성이 가능합니다.

예: 변화, 놀람 또는 원하지 않는 이벤트 경험

발달과 성장의 정상적이고 필수적인 부분입니다. 이것을 할 수 있습니다!

일시적이고 심각하며 우리의 행동, 기분 및 몸에 영향을 미칩니다.

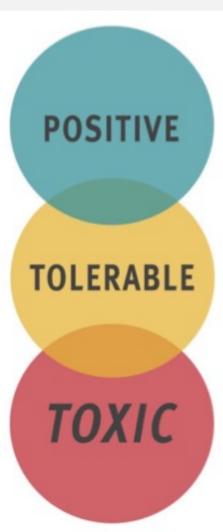
예 : 이별, 이사, Final Exams, 학기의 마지막 달

긍정적인 지원 체계는 견딜 수 있고 나가는 데 필수적입니다.

장기간이고 심각하며 기본 기능을 방해합니다.

지원 및 대처 기술을 사용하지 않거나 사용할 수 없습니다.

여기에 있거나 친구가 있으면 신뢰할 수 있는 성인과 이야기하여 도움을 받으세요.



# Quick 3 minutes break.



# IBDP Exam Schedule:

What does everything mean?

AM: 9am reading time starts

PM: 1pm reading time starts

P1/P2/P3: Paper 1 /2 /3

RE: Reading exam

LI: Listening exam

There is at least a 15 minute transition between papers where 2 papers are in a sess

#### **Examination schedule**

Date:	Time	Minutes	Paper	Subject
01-MAY-24	PM	90	P1	MATHEMATICS APPLICATIONS AND INTERP SL
02-MAY-24	AM	90	P2	MATHEMATICS APPLICATIONS AND INTERP SL
02-MAY-24	PM	60	P1	ENVIRONMENTAL SYSTEMS AND SOCIETIES SL
06-MAY-24	AM	120	P2	ENVIRONMENTAL SYSTEMS AND SOCIETIES SL
06-MAY-24	PM	75	P1	CHINESE B - MANDARIN SL
06-MAY-24	PM	60	RE	CHINESE B - MANDARIN SL
07-MAY-24	AM	45	LI	CHINESE B - MANDARIN SL
09-MAY-24	PM	75	P1	ENGLISH A Language and Literature SL
10-MAY-24	AM	105	P2	ENGLISH A Language and Literature SL
15-MAY-24	PM	105	P2	ECONOMICS SL
16-MAY-24	AM	75	P1	ECONOMICS SL

# IBDP 시험 일정:

모든 것이 무엇을 의미합니까?

AM: 오전 9시 읽기 시간 시작. PM: 오후 1시 읽기 시간 시작

P1/P2/P3: 1/2/3지. RE: 읽기 시험. LI: 듣기 시험

 where 2 papers are in a session
 두 개의 시험이 한 세션에있는 경우 종이 간에는 적어도 15 분의 전환

 시간이 있습니다.

# IBDP考试时间表:

# 一切都是什么意思?

• AM: 上午9点开始阅读时间

PM: 下午1点开始阅读时间

P1/P2/P3: 试卷1/2/3

RE: 阅读考试

LI: 听力考试

在两份试卷在同一场次中时,两份试卷之间至少有**15**分钟的过渡时间。



# AISG Exam Schedule:

What does everything mean?

AISG Diploma Pathway Exams
Exams are 2 hours in length
They are a cumulative exam
There is one paper per subject
It is held during the longest
IBDP exam of the same subject

xamination schedule				

Date:	Time	Minutes	Paper	Subject
01-MAY-24	PM	90	P1	MATHEMATICS APPLICATIONS AND INTERP SL
02-MAY-24	AM	90	P2	MATHEMATICS APPLICATIONS AND INTERP SL
02-MAY-24	PM	60	P1	ENVIRONMENTAL SYSTEMS AND SOCIETIES SL
06-MAY-24	AM	120	P2	ENVIRONMENTAL SYSTEMS AND SOCIETIES SL
06-MAY-24	PM	75	P1	CHINESE B - MANDARIN SL
06-MAY-24	PM	60	RE	CHINESE B - MANDARIN SL
07-MAY-24	AM	45	LI	CHINESE B - MANDARIN SL
09-MAY-24	PM	75	P1	ENGLISH A Language and Literature SL
10-MAY-24	AM	105	P2	ENGLISH A Language and Literature SL
15-MAY-24	PM	105	P2	ECONOMICS SL
16-MAY-24	AM	75	P1	ECONOMICS SL

AISG 시험 일정: 모든 것이 무엇을 의미합니까? AISG 考试时间表: 一切都是什么意思?

AISG文凭途径考试

考试时间为2小时

这是一个累积考试

每个学科只有一份试卷

它在同一学科的IBDP考试 中最长的考试期间举行

AISG 디플로마 경로 시험. 시험 시간은 2 시간입니다.

누적 시험입니다. 과목당 시험 한개입니다.

같은 과목의 가장 긴 IBDP 시험 중에 있습니다.



# **Advice to our students:**

# Tips to deal with stress

- •Avoidance/Procrastinating/Analysis Paralysis??
- •Take one immediate, concrete action that directly addresses the stress!
- •Look for solutions, not obstacles! Then pick one and do it! [running away is not a solution ©]
- •Have a schedule you follow e-v-e-r-y d-a-y.
- •Reduce number of decisions: more decisions → more chances to avoid, procrastinate, analyze
- •Feeling "overwhelmed" or "stressed out"??
- •Get 8-9 hours of sleep at night
- •Practice positive self-talk use a supportive, kind inner voice
- •Meditate/Mindfulness for 5-15 minutes literally focus on *nothing*, or your breath
- •Avoid "what if..." and "but if..." games replace them with a strategy on this slide
- •Break the cycle of negativity recurring negative thoughts and speech add to your stress
- •This does **not** mean bottle it up, but rather break the cycle with a strategy from today.
- General strategies to help cope:
- •Take a <u>brief walk</u> anywhere will do, but outside is great if it is practical
- •Take a brain break
- •Develop a **personal** mantra to snap you out of negative thinking and re-invigorate your motivation.



# **Advice to our students:**

# Tips to deal with stress

避免/拖延/分析瘫痪?

立即采取一个直接解决压力的具体行动!寻找解决方案,而不是障碍!然后选择一个并去做!(逃避不是解决办法)

每天都有一个你遵循的时间表。减少决策次数: 更多的决策意味着更多的逃避、拖延和分析。

感觉"不知所措"或"压力山大"?

晚上睡8-9小时。 实践积极的自我对话-使用支持性、友善的内在声音。冥想/正念5-15分钟-专注于无物或你的呼吸。

避免"如果……"和"但如果……"的游戏-用本幻灯片上的策略替换它们。打破负面循环-反复出现的负面思想和言语会增加你的压力。

这并不意味着把它藏起来, 而是用今天的策略打破这个循环。

#### 应对压力的一般策略:

短暂散步-任何地方都可以,但如果实际可行,外面是很好的。休息一下大脑。制定一个个人口号,让你摆脱负面思维, 重新激发你的动力。



# **Advice to our students:**

# Tips to deal with stress

회피/미루기/분석 마비?

즉각적이고 구체적인 스트레스 해소 조치를 취하십시오! 장애물이 아닌 해결책을 찾으세요! 그리고 하나를 선택하고 실행하세요! [도망치는 것은 해결책이 아닙니다]

매일 따르는 일정이 있습니다. 결정 횟수 줄이기: 결정이 많을수록 회피, 미루기, 분석할 가능성이 높아집니다.

"압도되다" 또는 "스트레스 받다"는 느낌이 드십니까?

밤에 8-9시간의 잠을 자세요. 긍정적인 자기 대화 연습 - 지지적이고 친절한 내부 목소리를 사용하세요.

5-15분간 명상/정신적 안정 - 아무것도 아닌것에 집 중하거나 숨을 쉬는 것에 집중하세요. "만약 ...이라면"과 "하지만 ...이라면" 게임을 피하고 이슬라이드의 전략으로 대체하세요.

부정적인 사고의 순환을 깨세요 - 반복되는 부정적인 생각과 말은 스트레스를 더합니다.

이것은 그것을 숨기는 것이 아니라 오늘의 전략으로 순환을 깨는 것을 의미합니다.

#### 대처하는 일반적인 전략:

짧은 산책 - 어디든 상관없지만 가능하다면 밖으로 나가세요. 뇌 휴식을 취하세요. 부정적인 생각을 벗어나 동기를 다시 불러 일으키는 개인적인 자기선언을 개발하세요.

# Please help yourself to refreshments.



Preparing & Supporting Your Uni-Bound Student

为您即将准备上大学的学生提供准备和支持

대학 진학 준비 및 지원

26 March 2024





# How are you feeling right now?

您现在感觉如何? 지금은 기분이 어떠세요?

- Select a picture card that best represents how you feel about your student graduating from high school and leaving home.
- Share with the people at your table.

- 选择一张最能 代表您对学生 高中毕业并离 开家的感受的 图片卡。
- 与同一桌的人 分享。
- 고등학교를 졸업하고 집을 떠나는 학생의 기분을 가장 잘 나타내는 그림 카드를 선택합니다.
  - 테이블에 있는 사람들과 공유합니다.

廣州美國人外籍人員多女學核

CHINA





# **Building a RAFT**

The Process of Transition





# Assistant RAFT Builder "木筏"建造者助理

보조 "뗏목" (영어로 raft라고 하는걸 따왔습니다)

- Reconciliation 调解 화해
- Affirmation 肯定 단언
- ■Farewell 告别 작별
- Thinking Ahead提前思考 미리 생각하기

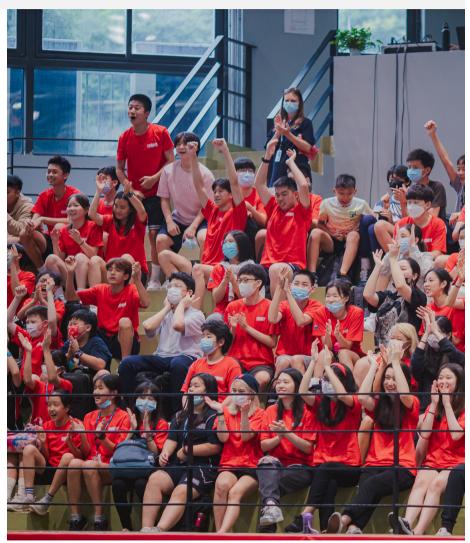




# Reconciliation 调解 - 恢复友好关系

Restoring friendly relations 화해 - 우호적인 관계

- Unresolved past hurts go with them.
- Is there anyone you need to apologise to and make things right with?
- Is there anyone who has hurt you in some way?
- Leave well to enter well.
- 未解决的过去伤害伴随着他们。
- 有人需要您向他道歉并改正吗?
- 有人在某种程度上伤害了您吗?
  - 好的结束好的开始。
- 해결되지 않은 과거는 그들과 함께 가기에 상처가 됩니다.
- 당신이 사과하고 일을 바로잡아야 할 사람이 있습니까?
- 당신에게 어떤 식으로든 상처를 준 사람이 있습니까?
- 잘 시작하려면 잘 떠나야 합니다.







# **Affirmation**

# Showing appreciation

- List of those who played an important part of their life
- List of those who impacted them in some way
- Ways to express appreciation to these people
  - Leave well to enter well.

肯定-表示赞赏

확언 - 감사의 표시

- 那些在他们的生活中扮演重要角色的人的名单
- 以某种方式影响他们的 人的名单
- 向这些人表达感激之情的方式
  - 好的结束好的开始。
- 인생에서 중요한 역할을 한 사람들의 목록
- 어떤 식으로든 영향을 미친 사람들의 목록
  - 이 사람들에게 감사를 표현하는 방법
    - 잘 시작하려면 잘 떠나야 합니다.





# **Farewell**

告别 - 说再见

Saying goodbye

작별 - 작별인사

- How will your student see the people/places they need to say goodbye?
- Proper farewells
- Avoid regrets and a lack of closure
- Leave well to enter well.

- 您的孩子将如何看 待他们需要说再见 的人或地方?
  - 适当的告别
- 避免后悔和缺乏结 束感
  - 好的结束好的开始。
- 학생들은 작별 인사를 해야 하는 사람들/장소를 어떻게 볼 것입니까?
  - 제대로 된 작별 인사
  - 후회와 끝마무리의 부족함을 방지합니다.
    - 잘 시작하려면 잘 떠나야 합니다.







# **Thinking Ahead**

# Planning for the future

- What your student will need at university
- How you will communicate
- How they will deal with money, and
- Where they will spend holidays
- Leave well to enter well.

# 提前思考 规划未来

미리 생각하기 미래를 위한 계획

- · 您的孩子在大学里 需要什么
  - 您将如何沟通
- 他们将如何处理金 钱,以及
- 他们将在哪里度假
- 好的结束好的开始
- 당신의 학생이 대학에서 필요로 하는 것의사소통 방법
- 그들이 돈을 어떻게 다룰 것인지, 그리고그들이 휴일을 보낼 곳
  - 잘 시작하려면 잘 떠나야 합니다.



# Assistant RAFT Builder "木筏"建造者助理

보조 뗏목 제작자

Help complete each log of the RAFT so they can be tied together and used to carry your student successfully to the other side of the river.

帮助完成每个"木 筏"日志,以便将 它们绑在一起,并 用于将您的孩子成 功地运送到河的另 一边。

뗏목을 묶어서 학생을 강 건너편으로 성공적으로 운반하는데 사용할 수 있도록 뗏목의 각 통나무를 완성하도록 도와줍니다.



# Quick 3 minutes break.



过渡--人们从一个阶段到另外一个阶段或者一种文化到另外一种文化的流动

# Transition – the movement of people from one stage of life to another or from one cultural context to another.

전환 - 삶의 한 단계에서 다른 단계로 또는 한 문화적 맥락에서 다른 단계로 사람들이 이동하는 것.



过渡可能是意料之中的, 也可能是令人担忧的。

它们可以是走向成熟和人生新阶段的垫脚石, 也可以充满不确定性和非包容性,并伴随着痛苦。

Transitions can be keenly anticipated or feared. They can be stepping stones to maturity and new stages of life, or they can be fraught with uncertainty and inconclusiveness and laced with pain.

'A TCP String of Five Pearls,' William D. Taylor, Interact, Dec. 1994

전환은 크게 예상되거나 우려될 수 있습니다. 이것은 성숙함과 삶의 새로운 단계로 가는 디딤돌이 될 수도 있거나, 불확실성과 결론을 내리지 못하고 고통으로 가득 찰 수도 있습니다.





## **Emotional Side of the Transition Cycle**



We all go through this cycle.



# 在他们登机前的夏天。。。 그들이 비행기에 탑승하기 전 여름...

- The summer before they board the plane...
- 1. Respect their time
- 2. Obligations
- 3. Screaming indepedence vs craving nurturing
- 4. Distancing
- 5. Grief process is normal

- 1. 尊重他们的时间
- 2. 义务
- 3. 尖叫的独立与渴望的养育
- 4. 距离
- 5. 悲伤过程是正常的
- 1. 그들의 시간을 존중합니다
- 2. 의무
- 3. 독립성과 양육에 대한 갈망
- 4. 거리두기
- 5. 슬픔의 과정은 정상입니다



成人,不再是孩子,进大学。学会放手。

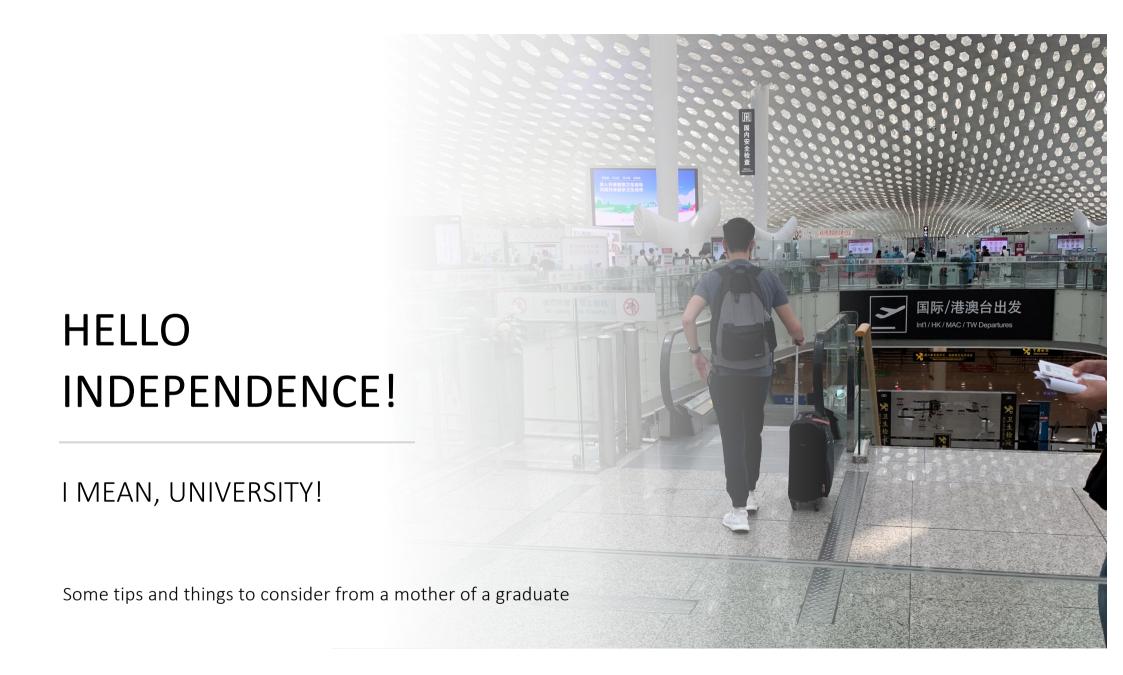
# Adults, not children, attend universities. - learning to let go -

아이들이 아닌 어른들이 대학에 다닙니다. - 놓아주는 법을 배우는 것 -

- 1. Develop a communication plan
- 2. Don't fix listen
- 3. Academic expectations
- 4. Financial expectations
- 5. Behavioural expectations

- 1. 制定沟通计划
- 2. 别找事—倾听
- 3 学术期望
- 4. 财务预期
- 5. 行为期望

- 1. 커뮤니케이션 계획 수립
- 2. 고치려고 하지 않음 잘 듣기
- 3. 학업기대
- 4. 재무적 기대
- 5. '행동 기대



# BEFORE YOUR CHILD TRAVELS

Did you know? AIRLINF:

一些航空公司为初入学的学生提供一个额外的行李托运。 国泰航空、新加坡航空、阿联酋航空。 当他们想带更多的东西时,这会有所帮助。

Some airline offers one extra baggage for first time student, on top of your allowance. Email them the university acceptance letter or student visa, and they will automatically allow one extra luggage. (Cathay Pacific, Singapore Airlines, Emirates Airline)

일부 항공사 (캐세이 퍼시픽, 싱가포르 항공, 에미레이트 항공 )들은 처음으로 대학 진학을 하는 학생들을 위해 추가 수화물 하나를 제공합니다. 그것은 그들이 더 많은 것을 가져오고 싶을 때 도움이 됩니다.

# The DORM ROOM — First Year 기숙사 방 - 需要买 The DORM ROOM — First Year 기숙사 방 - 대상 대상

#### What to buy?

- 2 sets of pillows, bed sheets, pillowcases
- 1 comforter & 2 covers
- 1 basket to carry shower necessities (soap, shampoo, toothbrush etc.)
- Some hangers
- Detergent for washing machine & some cleaning supplies
- Laundry bag to carry dirty clothes
- Rice Cooker

- 2个枕头
- 2套床单
- 2个枕套
- 1套 被褥+2条被子
- 1个洗漱用品收纳架,用于放置洗发水、肥皂、刷子等。
  - 一些衣架, 小鞋架
  - 洗涤衣物的清洁用品和洗涤剂
    - 洗衣袋
    - 电饭锅

#### It is handy to rent:

- A small fridge
- A microwave
- 租借一个小冰箱
- 租借一个小微波驴
- 储备一些微波炉食物,万一他们感觉不舒服

#### It is useful to stock some:

- Microwaveable food (chicken soup, instant noodle, Spam)
- Rice

- 작은 냉장고를 빌립니다
  - 소형 전자레인지 대여
- 몸이 안 좋을 때를 대비해 전자레인지에 돌릴 수 있는 음식을 준비하세요

- 베개 2개
- 침대 시트 2장
- 베개커버 2개
- 이불 1개 + 커버 2개
- 샴푸, 비누, 브러시 등을 위한 욕실 캐디 1개.
- 옷걸이, 작은 신발장
- 청소용품 및 세탁용 세제
- 세탁 주머니
- 밥솥

<sup>\*</sup>useful to have when your child is sick or hungry at night

# Tips to choose your dorm building

- Choose the residence building with dining hall
- Pick a room with a big window, in case of fire and needs to evacuate from the building
- Building that doesn't have too many floors
- Choose the residence hall with majority first year students; easier to make friends

#### 宿舍:

- 选择一个有大窗户的房间,以防发生火灾和疏散
- 如果可能的话,选择一个在建筑物内里有餐厅的住宅
- 选择一栋有很多新生的大楼,这样更容易交到朋友

#### 기숙사

- 화재 및 대피 시 창문이 큰 방을 선택합니다
- 가능하면 건물 내에 식당이 있는 거주지를 선택합니다
  1학년 학생들이 많은 건물을 선택하면 친구를 사귀기 쉽습니다



# Create MOM'S Medicine Box

This is the first time your child has to take care of him/herself when he/she is sick. It is useful to prepare medicine box as first aid kid.

#### **Suggested medicines:**

Panadol and IbuProfen for fever and headache Medicine for stomachache and diarrhea Cough and cold medicine, and cough drops Vitamin C Allergy Medicine (Benadryl, Clarityne, Zyrtec) Bandaid and Neosporin for cuts, burns, wounds Alcohol wipes

妈妈的急救包/药品包: 治疗发烧、胃痛、头痛、咳嗽的药、维生素C、过敏药物

구급 상자/비상약 상자: 발열, 복통, 두통, 기침약, 비타민 C, 알레르기 약



#### 银行账户

#### 在学校附近开一个银行账户。

-开一个支票和储蓄账户。检查孩子的日常支出和紧急情况下的储蓄 -你必须有应用程序和银行信息才能帮助控制支出

信用卡: 是还是不是? 由你决定。

可在同一家银行以最低限额申请信用卡。目的: 开始建立信用记录

은행계좌:

예금 계좌를 개설합니다. 자녀의 일상적인 지출 및 비상 사태에 대비한 저축 확인 지출을 제어하는 데 도움이 되는 앱 및 은행 정보가 있어야 합니다 신용카드: 예, 아니오? 각 가족마다 다름. 최소한도로 동일한 은행에서 신용카드를 신청할 수 있습니다.

목적: 신용 기록을 시작하는데 도움을 줌

# Other necessary things:

学校提供的学生健康保险 拥有学生保险既方便又重要。 建议通过大学购买保险更容易理赔

학생건강보험, 학교에서 제공 학생 보험에 가입하는 것은 편리하고 중요합니다. 보험금을 쉽게 청구할 수 있도록 대학을 통해 보험에 가입할 것을 제안합니다

#### Bank Account

- Open a bank account near school.
- Open Checking and Saving account. Checking account for daily spending, and saving account for emergency fund
- Parents to download the bank app on the phone to help your child manage their finances
- Credit card: yes or no? Up to you. Can apply credit card at the same bank with minimal limit.
   Purpose: to start creating a credit history

#### Student Health Insurance from School

- It is convenient and important to have student insurance.
- Suggest to purchase the insurance through university for easier claim

# Useful to get:

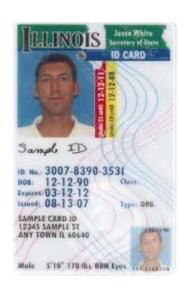
# Driver's License

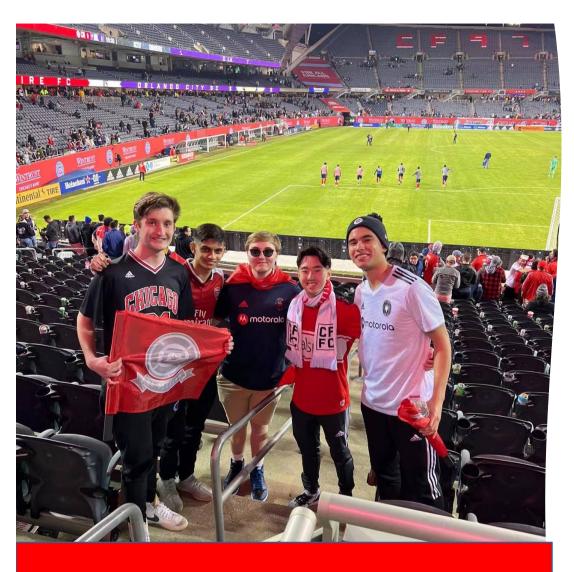


# Social Security Number



## State ID





**Just Remember** 

- It is important they are happy at their new place
- Give them time to adapt and adjust to the new life
- Ask them to send some pictures of their new friends, new dorm, new activities
- Remind them to make good decisions for themselves. They can try new things, but remind them to try their best not to get into trouble
- Remind them their university bill is expensive (hahaha!) so they must be serious about studying too while trying to experience new things
- Remind them to call home once in a while. They love their freedom so much they often forget to call.

只是提醒:

- 重要的是他们在新的地方感到快乐。
- 给他们时间来适应和调整他们的新生活。
- 让他们发一些新朋友、新宿舍、新活动的照片
- 提醒他们为自己做出正确的决定。他们可以尝试新事物, 但要提醒他们尽最大努力不更惹上麻烦。
  - 提醒他们,他们的大学账单很贵(哈哈哈!)
  - 所以他们在尝试体验新事物的同时,也必须认真学习。
- 提醒他们偶尔给家里打一次电话。他们非常享受自由,会经常忘记打电话。

그들이 새로운 장소에서 행복하다는 것은 중요합니다.

- 그들에게 새로운 삶에 적응하고 적응할 시간을 줍니다.
- 그들에게 새로운 친구들, 새로운 기숙사, 새로운 활동들의 사진들을 보내달라고 요청합니다
- 그들이 스스로 좋은 결정을 내리도록 상기시킵니다. 그들은 새로운 것을 시도할 수 있지만, 곤경에 빠지지 않도록 최선을 다하라고 상기시킵니다.
- 그들에게 대학 등록금이 비싸다는 것을 상기시키세요. 그래서 그들은 새로운 것들을 경험하려고 노력하면서 공부하는 것에 대해서도 진지해야 합니다.
- 가끔 집에 전화하라고 그들에게 상기시키세요. 그들은 그들의 자유를 너무 사랑해서 종종 전화하는 것을 잊습니다.



# Congratulations G12 Parents!

You are about to enter an unknown territory.

A territory where you have no control over.

The biggest platform of improvisation.

The place where you have mixed feelings

between worry but proud.

But you will slowly and surely learn that

our kids can do it.

