

校园周报



国际日

国际日是我校庆祝多元文化、了解世界各国的年度传统活动。今年的国际日定于 11 月 7 日（星期六）上午 10:00 举行。

尽管活动正式于 10:00 开始，学生需于 9:00 前到场。活动将以国旗游行拉开序幕。每个代表国家将有两名学生代表自豪地手持本国国旗。最后一名持旗者入场后，所有参与者将轮流加入校园环游。

现场有多场表演供您欣赏。此外，各导师班学生和教师正在庭院组织一系列趣味活动，供所有参与者体验。我们的家委会也设立了代表中国的展位，提供手指食物及文化活动和游戏。学校将为所有人提供热狗、鸡肉沙拉和乐事薯片。

2026 秋季家长-教师一对一会议

为进一步加强家校协作，搭建更畅通的沟通桥梁，我校将于 2026 年 10 月 30 日（周五）举办秋季家长-教师一对一会议。本次会议将继续采用“学生主导”型一对一家长会形式，以学生为主体，由学生亲自引导家长与各科老师进行面对面交流。我们相信，这样的形式能更生动、立体地展现学生的学习成果与成长点滴，也有助于家校共同发现需要关注与提升的方面。

今年，家长会特别增设“班级家长会”与“一家一饭”环节，期待在更丰富的交流场景中，增进家校理解，凝聚共育合力。

日程安排：

- 9:00 - 15:00 家长-教师一对一会议（按您预约的时段到教室即可）
- 15:00 - 15:30 全体家长会
- 15:30 - 16:30 班级家长会
- 17:00 - 19:00 一家一饭



家长教师一对一会议预约（9 :00-15:00）：

会议预约现已开放，您可通过 PowerSchool 查看各学科老师的可预约时段，进行会议预约。具体预约指南已在各年级家长微信群发布。预约通道将于 10 月 28 日（周三）晚 23:59 关闭，请务必在此之前完成预约。

如果因时间安排等原因，您未能在家长会当天预约到希望交谈的任课老师，我们欢迎您通过班主任预约平时的一对一见面时间。

期待各位家长的积极参与，让我们携手同行，共助每个孩子的成长！

妈妈有氧舞蹈班（第二期）

为了继续加强学校社群的联结，我们很高兴为 YHIS 和 YIA 的妈妈推出第二期免费有氧舞蹈课程。本期课程将从 10 月 27 日（星期二）持续至 12 月 15 日（星期二），每周二上午 8:20 至 9:20 上课。

课程将继续由专业舞蹈教练李宝庆女士执教。专为初学者设计，融合简单有趣的有氧运动、尊巴舞和韵律拳击等元素，旨在促进健康、增强自信。无需舞蹈基础，只需穿上舒适衣物，带点活力，带上笑容！

课程详情

- 日期：10 月 27 日至 12 月 15 日每周二（共 8 周）
- 时间：上午 8:20 - 9:20
- 地点：五楼室内运动空间
- 需携带物品：水壶、舒适衣物、瑜伽垫、室内运动鞋

名额限 25 人。如有兴趣，请于 10 月 25 日（星期日）前填写报名表完成注册。

报名截止后将从报名者中随机抽取参与者，入选者将受邀加入课程微信群。

期待与您共度又一季欢愉的舞蹈与联结时光！



LifePlus 高中排球锦标赛

我校高中女子排球队将于 10 月 22 日至 24 日前往天津参加 LifePlus 高中排球锦标赛。我们期待一场精彩激烈的锦标赛，并祝愿豹子队一切顺利！

锦标赛日程及直播链接请点击[此处](#)查看。

才艺表演

10月28日（星期三）下午3:00，诚邀您参加一个精彩纷呈的下午，欣赏我校才华横溢的学生们带来的多样表演，展现他们独特的才华与辛勤付出。欢迎前来为他们加油助威，欣赏演出，共同庆祝让我们学校社群如此特别的非凡才艺。期待您的到来！

午餐菜单

	MONDAY 星期一	TUESDAY 星期二	WEDNESDAY 星期三	THURSDAY 星期四	FRIDAY 星期五
SOUP 汤	Kimchi Tofu Soup#* 豆腐辛奇汤#*	Egg Soup^*# 香葱蛋汤^*#	Beef Radish Soup* 牛肉萝卜汤*	Special Meal 特色餐	Soybean Paste Soup#* 白菜蘑菇大酱汤#*
MAIN 主菜	① Stir-fried Sausages and Vegetables* 蔬菜炒火腿肠* ↓ CHOOSE 2 选两个菜	① Fish Fillet*^# 炸鱼排*^# ② Tomato&Vegi Beef dish 西红柿炖牛肉菜 ③ Western-style Roasted Pork Neck* 西式烤猪颈肉*	① Sweet and Sour Fried Chicken*^ 炸鸡块*^ ② Hamburg Steak*^& 汉堡牛排*^& ③ Yu-Shiang Shredded Pork* 鱼香肉丝*	↓ CHOOSE 1 选一个 ① Spam Tuna Mayo Rice#^* 金枪鱼午餐肉盖饭#^*	① Braised Pork Ribs* 炖猪排* ② Tteokbokki*#&^ 玫瑰奶油炒年糕*#&^ ③ Stir-fried Shrimp with Celery#* 芹菜炒虾仁#*

SIDE DISH 配菜 ↓ CHOOSE 2 选两个菜	① Braised Potato* 酱油炖土豆* ② Stir-fried Broccoli + Mushroom* 炒蘑菇西兰花* ③ Stir-fried Tofu Rolls with Bell Peppers#* 彩椒炒豆卷#* ④ Cobb salad with wrench sauce &^ 科布蔬菜沙拉&^	① Kimchi Pancake* 辛奇饼* ② Mashed potato*& 土豆泥*& ③ Stir-fried Choy Sum with Mushroom* 香菇油菜* ④ Salad with Cherry Tomatoes 西红柿沙拉	① Steamed Egg^* 蒸鸡蛋^* ② Roasted vegetables 烤蔬菜 ③ Stir-fried Shredded Potatoes* 炆土豆丝* ④ Apple Cabbage Salad^ 苹果卷心菜沙拉^	② Spaghetti Bolognese*^& 意大利面博洛尼亚*^& ③ Braised Pork Knuckle Rice 肘子饭 + Juice 果汁	① Stir-fried Glass Noodles* 杂菜* ② Black Bean Dish 炖黑豆菜 ③ Scrambled Eggs and Tomato^* 西红柿炒鸡蛋^* ④ Potato Salad^ 土豆沙拉^
	DAILY SIDES 每日供应 Kimchi & Seasonal Fruit / 泡菜 & 水果				

过敏原:

*小麦 #海鲜 & 乳制品 ^鸡蛋 @坚果

*如果沙拉配有特定酱汁, 菜单上会列出过敏原。但对于可选酱汁的沙拉, 则不列明过敏原。