

尊敬的家长和监护人，

对于许多学生而言，从小学到高中的过渡可能是充满挑战和复杂的。对改变的担忧，如课业量、学校环境、不同的朋友、新的社交压力和责任加重感，有时会使这段时间显得令人不知所措。

温哥华都会基督教女青年会（YWCA Metro Vancouver）已认识到支持学生向高中过渡的必要性，并经与温哥华学校局和素里学校区共同协商，为 7 年级学生制定了具有创新性的课后项目。

为了应对 COVID-19，YWCA 青少年教育项目（YWCA Youth Education Programs），现正在通过 Zoom 在网上提供。我们邀请 7 年级的学生参加每周一次的网上课后项目，以培养在中学阶段建立健康关系、做出决定和自尊方面的技能。在与学校和社区中的其他 7 年级学生保持联系的同时，学生将学习如何保持健康、管理压力、结交新朋友和解决冲突等。

实时网课将通过 Zoom 进行，每次 30-45 分钟。这个项目免费向参加者提供。有关项目主题，请见下面表格。

周次	项目主题
1	介绍与欢迎
2	媒体讯息
3	健康生活与压力管理
4	健康的友谊与价值观
5	友谊方面的挑战
6	身份与力量
7	结业庆祝
额外环节	中学问答

除实时网课外，参与者还将获得任选的独立活动，以支持他们在项目中的学习。家庭将收到一份 *Family Chat-Time Booklet*（家人聊天时间小册子），其中包含讨论问题和资源，可供在家里一起探索。

欲了解更多资讯或进行注册，请联系我们：youth@ywcavan.org，或访问网站：ywcavan.org/grade7register。