



ROSEMEAD SCHOOL DISTRICT



SUPERINTENDENT D'AGOSTINO'S WEEKLY COMMUNIQUÉ

July 28, 2025 Issue Nº 30

Before the Backpacks Come Out, Take Time for You.

Dear Rosemead Families and Community,

Last month, a friend of mine shared that she hadn't taken a vacation or a getaway with her husband for quite some time. She is a working professional, as is her husband, and they are always on the go in the service and support of their kids. I know that it's hard to get away from the routines of work and family, but I am a firm believer that our lives cannot be all work and no play. So, as summer begins to wind down and thoughts of backpacks, lunchboxes, and early mornings trying to get kids out the door begin to resurface, **I want to offer you a gentle reminder: take a moment for yourself. Just one. Maybe two. You deserve it.**

You know how much you do—for your children, your job, your home, your community. Working parents are the quiet engines powering so many parts of our community and our daily lives. You rise early to care for others, and often go to bed with to-do lists still running through your mind. It's easy to get caught in the rhythm of giving, always putting others first.

But before the school year begins in full swing, I encourage you to pause. Make space for something that brings you joy or peace—a morning walk, a quiet cup of coffee, a few pages of a book you've been meaning to read, or time spent with a friend. If you have the means, get away for an overnight somewhere...even an overnight "staycation" somewhere close does wonders. These moments are not luxuries—they are fuel that fills up your tank for the start of school. When you take time to recharge, you return to your responsibilities with more energy, more patience, and a clearer mind. You model balance for your children and remind them that self-care isn't selfish—it's necessary.

As we prepare to welcome your children back to school, we also honor and appreciate the dedication you bring to your roles both at home and at work. You matter deeply to your family, and they benefit most when you feel whole and rested. So take a breath. Take a break. You've earned it—and the school year will be better for it.

With deepest gratitude and hope,
Phil D'Agostino, Ed.D.
Superintendent of Schools



ROSEMEAD SCHOOL DISTRICT



達戈斯蒂諾警長每週公報

2025年7月28日 第30期

在背包問世之前，請花點時間給自己。

親愛的羅斯米德家庭與社區：

上個月，我的一位朋友告訴我，她已經很久沒有和丈夫一起休假或度假了。她和丈夫都是職場人士，他們總是忙於照顧和支持孩子。我知道擺脫工作和家庭的日常安排很難，但我堅信，我們的生活不能只工作，不娛樂。所以，隨著夏天即將結束，背著書包、背著午餐盒，以及清晨送孩子出門的念頭又浮現在腦海中。我想溫馨提醒你：給自己留點時間。就算只有一刻，或許兩刻。你值得擁有。

你知道自己為孩子、工作、家庭、社區付出了多少。在職父母就像默默無聞的引擎，為社區和日常生活的各個層面提供動力。你早起照顧他人，常常臨睡前腦中還盤旋著待辦事項清單。你很容易沉溺於奉獻的節奏，總是把別人放在第一位。

但在新學年全面開始之前，我鼓勵你停下來。留一些時間，去做一些能帶給你快樂或平靜的事情——清晨散步，靜靜地喝杯咖啡，翻閱幾頁你一直想讀的書，或是和朋友共度時光。如果你條件允許，可以去某個地方過夜...即使是在附近「宅度假」一晚，也能帶來意想不到的驚喜。這些時刻並非奢侈，而是為你在開學前補充能量的燃料。當你花時間充電時，你會以更充沛的精力、更耐心的心態和更清晰的思路重新承擔起你的責任。你為孩子樹立了平衡的榜樣，並提醒他們，照顧好自己並非自私，而是必要的。

在我們準備迎接孩子們返校之際，我們也對你們在家庭和工作中付出的奉獻表示敬意和感激。你們對家人至關重要，而當你感到身心舒暢、精力充沛時，他們最會受益。所以，深呼吸，休息一下。這是你們應得的——新的學年也會因此而更美好。

懷著最深切的感激與希望，

Phil D'Agostino, Ed.D.

學校督察



ROSEMEAD SCHOOL DISTRICT



COMUNICADO SEMANAL DEL SUPERINTENDENTE D'AGOSTINO

28 de julio de 2025 Número 30

Antes de que salgan las mochilas, tómate un tiempo para ti.

Estimadas familias y comunidad de Rosemead:

El mes pasado, una amiga me contó que hacía bastante tiempo que no se tomaba vacaciones ni una escapada con su esposo. Ella es una profesional, al igual que su esposo, y siempre están en movimiento para servir y apoyar a sus hijos. Sé que es difícil escapar de la rutina del trabajo y la familia, pero creo firmemente que nuestras vidas no pueden ser solo trabajo y nada de diversión. Así que, a medida que el verano se acaba y resurgen los pensamientos sobre mochilas, loncheras y madrugadas intentando sacar a los niños de casa, **quiero ofrecerte un pequeño recordatorio: tómate un momento para ti. Solo uno. Quizás dos. Te lo mereces.**

Sabes cuánto haces por tus hijos, tu trabajo, tu hogar, tu comunidad. Los padres que trabajan son el motor silencioso que impulsa tantos aspectos de nuestra comunidad y nuestra vida diaria. Te levantas temprano para cuidar de los demás y a menudo te acuestas con listas de tareas pendientes aún en la cabeza. Es fácil dejarse llevar por el ritmo de dar, priorizando siempre a los demás.

Pero antes de que empiece el curso escolar con fuerza, te animo a hacer una pausa. Haz espacio para algo que te traiga alegría o paz: un paseo matutino, un café tranquilo, leer algunas páginas de un libro que llevas tiempo queriendo leer o pasar tiempo con un amigo. Si tienes los medios, escápate a algún lugar... incluso una escapada nocturna a un lugar cercano hace maravillas. Estos momentos no son lujos, son combustible que te llena el tanque para el comienzo de clases. Cuando te tomas un tiempo para recargar energías, regresas a tus responsabilidades con más energía, más paciencia y una mente más despejada. Les enseñas a tus hijos a ser equilibrados y les recuerdas que el autocuidado no es egoísta, es necesario.

Al prepararnos para el regreso a clases de tus hijos, también honramos y apreciamos la dedicación que brindan a sus funciones, tanto en casa como en el trabajo. Eres muy importante para tu familia, y ellos se benefician más cuando te sientes pleno y descansado. Así que respira hondo. Tómate un descanso. Te lo has ganado, y el año escolar será mejor gracias a ello.

Con profunda gratitud y esperanza,

Phil D'Agostino, Ed.D

Superintendente de escuelas



ROSEMEAD SCHOOL DISTRICT



THÔNG CÁO HÀNG TUẦN CỦA GIÁM ĐỐC D'AGOSTINO

Ngày 28 tháng 7 năm 2025 Số 30

Trước khi lấy ba lô ra, hãy dành thời gian cho bản thân.

Kính gửi các Gia đình và Cộng đồng Rosemead,

Tháng trước, một người bạn của tôi chia sẻ rằng cô ấy đã không đi nghỉ mát hay du lịch cùng chồng khá lâu rồi. Cô ấy là một chuyên gia, chồng cô ấy cũng vậy, và họ luôn bận rộn với công việc và việc chăm sóc con cái. Tôi biết rằng thật khó để thoát khỏi guồng quay của công việc và gia đình, nhưng tôi tin chắc rằng cuộc sống của chúng ta không thể chỉ toàn công việc mà không có thời gian vui chơi. Vậy nên, khi mùa hè sắp kết thúc và những suy nghĩ về ba lô, hộp cơm trưa, và những buổi sáng sớm phải đưa con ra khỏi nhà lại hiện về, **Tôi muốn gửi đến bạn một lời nhắc nhở nhẹ nhàng: hãy dành cho bản thân một chút thời gian. Chỉ một thôi. Có thể là hai. Bạn xứng đáng được như vậy.**

Bạn biết mình đã làm được bao nhiêu việc - cho con cái, công việc, gia đình và cộng đồng. Những bậc cha mẹ bận rộn chính là động lực thầm lặng thúc đẩy rất nhiều khía cạnh trong cộng đồng và cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Bạn dậy sớm để chăm sóc người khác, và thường đi ngủ với danh sách việc cần làm vẫn còn lờn vờn trong đầu. Thật dễ dàng để bị cuốn vào nhịp điệu của việc cho đi, luôn đặt người khác lên hàng đầu.

Nhưng trước khi năm học mới bắt đầu, tôi khuyến khích bạn hãy dừng lại. Hãy dành thời gian cho điều gì đó mang lại niềm vui hoặc sự bình yên cho bạn - một buổi đi bộ buổi sáng, một tách cà phê yên tĩnh, vài trang sách bạn đã định đọc, hoặc thời gian dành cho bạn bè. Nếu có điều kiện, hãy đi đâu đó nghỉ qua đêm... ngay cả một kỳ nghỉ "tại gia" ở đâu đó gần cũng có thể mang lại điều kỳ diệu. Những khoảnh khắc này không phải là xa xỉ - chúng là nhiên liệu nạp đầy bình cho bạn khi bắt đầu năm học. Khi bạn dành thời gian để nạp lại năng lượng, bạn sẽ quay trở lại với trách nhiệm của mình với nhiều năng lượng hơn, kiên nhẫn hơn và một tâm trí minh mẫn hơn. Bạn là tấm gương về sự cân bằng cho con cái và nhắc nhở chúng rằng việc chăm sóc bản thân không phải là ích kỷ - mà là điều cần thiết.

Trong khi chúng tôi chuẩn bị chào đón con em quý vị trở lại trường, chúng tôi cũng trân trọng và ghi nhận sự tận tâm mà quý vị dành cho vai trò của mình, cả ở nhà lẫn nơi làm việc. Quý vị rất quan trọng đối với gia đình, và gia đình sẽ được hưởng lợi nhiều nhất khi quý vị cảm thấy trọn vẹn và thư giãn. Vậy nên hãy hít thở thật sâu. Hãy nghỉ ngơi một chút. Quý vị xứng đáng được như vậy—và năm học sẽ tốt đẹp hơn nhờ điều đó.

Với lòng biết ơn sâu sắc và hy vọng,

Phil D'Agostino, Ed.D

Tổng giám đốc trường học