



**BCS School Hours**  
 Sat. 9AM-12:30PM  
 Morrill (408)719-1002  
 Sierramont (408)679-3326  
 Piedmont (408)679-3325

# Newsletter 博愛通訊

博愛信箱/P.O. Box 32988, San Jose, CA 95152 • 留言/Voice Mail: 408-5200-BCS • web site: www.bcs-usa.org • Email: bcs\_board@yahoo.com

## 博愛近期重要事項 / BCS Important Events

日期	事項	Events	地點/Where
9/14	最後一天辦理轉班、插班及退費事宜	Last day for Refund & Transfers 9:30-11:00 am	Morrill MPR
9/14	轉學考試	Placement Test 1:30-3:30 pm	Sierramont Library
9/21	校務會議	Board Meeting 9:30-11:30 am	Morrill Library
9/28	班協代表會議	Class Liaison Meeting	All Campus

### 本期摘要

- § 博愛近期重要事項
- § 校長的話
- § 註冊組通訊
- § 文化班通訊
- § 各校園公告
- § 編輯組
- § 社區活動
- § 分享
- § 廣告

<<請上博愛網站.....  
<http://www.bcs-usa.org>  
 ....查閱更多圖片資料>>

### 下週校園巡邏

9/14/13

**Morrill 校區**—每班三人  
 C2B | M2B | L2

**Sierramont 校區**—每班二人  
 C5B | M5B | S9

**Piedmont 校區**—每班二人  
 C10 | M12B | MS1



### 校長的話

王賢君

將近三個月的暑假很快的已經到了尾聲，歡迎大家又回到博愛的大家庭，在此我代表博愛中文學校誠摯的歡迎所有的家庭，尤其對於新的同學和家庭，我更要藉此機會竭誠的歡迎你們的加入，祝福大家這一個新的年度都能夠平安順利地學習中文和了解中華文化。

暑假期間很高興陳安東前校長和我一同參加了第八屆全球華文網路教育研討會，這是一個每兩年舉辦一次的研討會，共有超過六百位海內外華語文教育專家、學者、各級學校數位教學實務工作者、華語文數位學習科技產業人士共同參與，該項研討會已成為全球最具規模及最受矚目之華語文數位教學論壇之一，在三天的研討會中我們收穫良多，也更加感受到中文對全球的影響力，所以在此也要鼓勵大家，在日後的學習，不論遇到任何困難，絕對不要放棄學習中文。

2013/14學年，學校如往年一樣，有非常多的活動和目標，也由於今年有很多新老師的加入，我們將會舉辦多項校內的教師研討會和培訓課程，我們也鼓勵有興趣的家長們，能夠一起來參加我們的研討會，有興趣的家長請先通知您校區的部門教務。

博愛的團隊還需要很多家長的加入，不管是老師的訓練、委員會的成員、班級內的家長代表、或是校區的安全團隊等等，都需要您的加入和參與，請大家一起來共襄盛舉。如果你有興趣多了解中文或是願意為大家服務，請與我們聯絡，我們的聯絡方式可以透過電子郵件 — bcs\_board@yahoo.com、語音信箱 — (408) 520-0227，或是三個校區的校區管理主任和校區助理也都歡迎您們禮拜六上午九點半到十二點的光臨和指教。

## 註冊組公告

各位家長同學們請注意：

今年語文班和文化班的退學、插班及轉班手續，將在開學後兩週內（9/7/13 & 9/14/13）集中於Morrill校區的MPR舉行，時間是從上午9時30分至11時止，（Sierramont及Piedmont校區不接受申請），請各家長按時前往Morrill MPR辦理各項手續，多謝合作！

至於語文班校外新生的插班考試申請，於9/14/13上午11時截止報名。國語及粵語班考試時間為當日下午1:30pm在Sierramont校區圖書館舉行，CFL考試時間為1:00pm。此次考試只接受校外轉學新生，不接受本校學生報名。若貴親友之子女們有意加入博愛中文學校就讀，敬請通知。報名及退費申請表可到各校區辦公室索取！

以下的班級已額滿，不再收任何校外插班生，除非有學生退學。

國語班：四年級(M4)，八年級(M8)，  
十一年級(M11)

CFL班：四年級(CFL4)

Dear parents and students,

The Registration Department will process language and cultural class **refund and transfer requests during the first 2 weeks of school (9/7/13 & 9/14/13) at the Morrill MPR (Multi-Purpose Room)**. No registration counter will be set up at the Sierramont and Piedmont Campus. Please proceed to the Morrill MPR between 9:30am to 11:00am if you plan to drop, transfer or add a class. Requests will not be accepted after 9/14/13.

**The placement test for new students who wish to transfer from other Chinese schools to BCS will be held in the Sierramont Middle School Library (3155 Kimlee Dr., San Jose 95132) on 9/14/13. Mandarin and Cantonese placement test starts at 1:30pm and CFL test starts at 1:00pm.** Application can be submitted to any of our three BCS offices. The placement test application submission deadline is 11:00am 9/14/13. No skip grade placement test for current BCS students will be offered.

The following classes are currently full. No placement test applications will be accepted unless there are students dropping the classes.

Mandarin Class: 4<sup>th</sup> grade (M4), 8<sup>th</sup> grade (M8),  
11<sup>th</sup> grade (M11)

CFL Class: 4<sup>th</sup> grade (CFL4)

## 國粵語教務組公告

1. 所有學生的加退選：Morrill校區(大禮堂) 9:30am-11:00am on 9/7 & 9/14 (兩週only)!!
2. 高年級學生及家長請注意~~學分轉換說明會將在本週六(9/7)及下週六(9/14) 9:30am to 10:30am於Piedmont Library舉行。
3. 如要報考明年五月份Chinese-AP的同學，請及早向學校登記，以便安排考場。

## 文化班公告 Cultural class notice

以下文化班課程尚有名額，歡迎家長和同學報名參加

**The following cultural classes are still open for BCS students and parents.**

Adult: \$160 BCS student: \$135

### SA7 成人瑜珈入門班 Adult Yoga for beginners

上課時間：星期六上午10:20-11:20

*New*

課程簡介：治療式瑜珈 (Therapeutic Yoga)，拉筋伸展 (Hatha stretch)，調息 (pranayama) 舒心放鬆，拉筋排毒，修習瑜珈的正確知識 (Yoga concept)，瑜珈動作調整 (alignment adjust)。招生對象~歡迎瑜珈新手，或是曾練習過但是停止練習了一陣子的人，想要增加柔軟度或肌力的人，和久坐使用電腦腰酸背痛的人，加入這一個讓身，心，靈平衡的運動。身體上健康舒服了，心裡快樂了，精神就集中了。

### PA8 成人國語初班 Adult Basic Mandarin

上課時間：星期六上午9:15-10:15

課程簡介：本班是為懂得一般日常常用中國語文者而設。

學習語音必須專注地通過口，耳的訓練才能學好；是以鼓勵學員勤習講義，並於日常生活中多聽多講，以期達到流利通暢之效。

課程採用漢語拼音，包括認識漢字的音節結構：分為聲，韻，調幾個部分；

注重介紹國語的：四聲，聲母，韻母，

聲調，輕聲，兒化韻，變調等等。尤其關注國、粵語兩者語法的差異。

也會通過朗讀，對話，拼音練習，字詞運用等；逐步運用到實際口頭語言中。其中對話，盡量生活化，期以活學活用。

### Morrill 校區

- L8 兒童手工藝 Handcraft

### Sierramont 校區

- S9 中國圍棋 Chinese Go
- SA7 成人瑜珈入門班 Adult Yoga for beginners
- SA8 成人瑜珈中 班 Adult Intermediate Yoga **New**

### Piedmont 校區

- PX5 中國樂器演奏 Chinese Instruments (Child & Adult)
- PA1 舞、動、禪 Adult Yoga, Tai-Chi & Dance
- PA8 成人國語初班 Adult Basic Mandarin **New**

## 各校園公告

### Campus Announcement

#### Morrill/Sierramont/Piedmont campus:

值日家長 Room Parents (非家長代表) 需要在上完課後(非課堂進行中)繳交教室清單(classroom checklist)至各個校園辦公室。

值日家長 Room Parents 首要工作是提早到教室及協助教師維護課堂秩序，確保學生安全到達了教室。提醒學生及其他家長，在任何時候不允許在教室裡吃東西。下課後還原教室的桌椅排列。避免使用教室內的設備。如果必要使用時，請愛惜並小心。

Room Parents, not the class representative, need to turn in the classroom checklist when the class is over, not during the class session. It is imperative that Room Parents should arrive at the classroom early to assist teachers in maintaining classroom order and ensuring student safety. No eating is allowed in the classroom at any time. Restore classroom condition after class. No mix and match on chairs and tables. Avoid using apparatus within the classroom. Handle with care if need to.

#### Sierramont campus:

中學 Sierramont 管理部門制定一項長期政策~學生將無法進入圖書館。

除了有“Hall Pass”的值日家長以及工作人員才能允許進入圖書館走廊之間的洗手間。

我們將非常感謝所有的家長，學生和訪客遵循這個規定。

靠近建築物的A停車場，車主應明確顯示停車許可證在車子儀表盤上。在上下課尖峰時段，停車場A & B入口，只許可持有停車許可證進入。我們鼓勵家長們把車停在C停車場，該停車場即最接近的網球場。

A long standing policy enacted by Sierramont Middle School administration states that the library will not be accessible by students.

Except for bathroom access, only room parents with a “Hall Pass” and staff are allowed in the library and corridor areas. We would appreciate that all parents, students and visitors follow this rule.

Cars parked in the lot closest to the building, Lot A, should display a Parking Permit on the dashboard. During peak hours, entrance to Parking Lots A & B is restricted for permit holders only. Parents are encouraged to park in Lot C, the lot closest to the tennis courts.

## 編輯室

大家好！博愛通訊又與您見面了！除了公佈校方與社區重要資訊以外，博愛通訊更希望能成為所有學生、家長、義工、老師們發表作品的園地。

如果您發現任何可以提供給學生學習中文、主婦晉升烹飪技巧、家事小偏方、醫學常識、電腦資訊等等有趣又實用的網站，歡迎將您的大作或網站資訊以電子檔案郵寄給編輯組，讓奇文共欣賞、資訊大家享！

編輯組電子信箱：bcs\_editor@yahoo.com。祝大家開學順利！

## 社區資訊

中華歷史文物協會 (Chinese Historical and Cultural Project) 舉辦中秋節園遊會歡迎全家攜手前往體驗中秋節活動。

時間: Sunday, September 15, 2013 1:00 – 3:00 PM

地點: Chinese American History Museum

Ng Shing Gung Temple History Park San José  
1650 Senter Road, San Jose, CA 95112

活動內容: 兒童表演節目: 有舞獅 '中國彩帶' 扇舞及樂器演奏

全家動手體驗活動: 中國書法 '中國燈籠' 及獅子面具製作

另有中秋節慶故事介紹及月餅與茶道儀式示範。

門票: 免費

詳細參閱網站: [chcp.info@gmail.com](mailto:chcp.info@gmail.com)

## 分享

### 蓮藕，國寶中醫最愛的養生食物

《本草綱目》讚它為「靈根」，生吃熟食各有不同功效，秋天當令的蓮藕，秋高氣爽，正是品嚐蓮藕的當令時節。

蓮原產於印度，很早就傳入中國，在南北朝時代，種植蓮藕就相當普遍，中國南方蘇州、杭州一帶，不只將蓮藕入菜、做點心，也將它當做水果生食，像是一種盛夏生產，粉脆清甜的白蓮藕，杭州人稱之為「西施臂」，形容它的白嫩如同越國美女西施的手臂。

蓮藕常出現在中國的古籍中，例如清朝曹雪芹的大作《紅樓夢》裡，蓮藕是賈府用來宴客的點心，史太君兩宴大觀園時，就有一道「藕粉桂花糖糕」，其中藕粉和桂花糖都是杭州的特產，這道點心是將藕製作成藕粉，混合麵粉或米粉，加上桂花糖或白糖調味，蒸熟食用。

古代，蓮藕更是食療養生聖品。

清朝另一本食譜書《隨息居飲食譜》中提到：「老藕搗浸澄粉，為產後、病後、衰老、虛勞妙品。」《本草綱目》更稱蓮藕為「靈根」。

以中醫觀點來看，生藕、熟藕各具有不同的功效。生藕性味甘寒，可清熱生津、涼血止血、散瘀，適用於口乾舌燥及火氣大的人；蓮藕煮熟後，性由寒轉溫，有健脾養胃、補氣養血、止瀉的效果，適合胃腸虛弱、消化不良的人食用。

以現代營養學來看，蓮藕所含主要的營養素有：維生素B、維生素C、焦性兒茶酚、鉀、鐵、膳食纖維、丹寧酸等，有抗氧化、促進胃腸蠕動、補血、止血的作用。幾位國寶級中醫師，皆鍾愛蓮藕，譬如國內最高齡、活到103歲的中醫師姜通，夏天早上會喝鮮藕汁涼血去火，且對經常流鼻血的患者，有不錯療效。此外，宿醉時喝生藕汁，也有很好的解酒效果。

(文章摘至2011-09 康健雜誌154期)


## Scrip

歡迎大家踴躍購買Scrip，辦公室備有各式禮券供您選擇。

每當您購買100元，學校將給您2.5元的折扣，也就是說您只需支付97.5元。這對家長來說，真是一個好福利。相對的學校也能受惠。希望您能多多支持。

## 小甜心安親班-課後輔導

MPM Berryessa Math Center

 (408)251-2778

輔導Homework專業1對1

中文學校課業輔導與練習

加強練習 - English & Math

English: Reading/Vocabulary/Grammar/writing

Math: Problem Solving / Math Concepts

假日: Science Projects/棋藝/勞作/繪畫

小甜心安親班 課後照顧你的孩子，

孩子待安全舒適的地方，讓父母安心無慮上班。最重要的工作是輔導學校作業。

MPM 多元數學全方位培養邏輯，推理，計算