



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
10/12	地震及消防演習	Fire Drill	All Campus
10/26	秋季園遊會	Fall Carnival	Sierramont
11/2	校務會議	Board Meeting 9:30-11:30 am	Piedmont Library
11/23	放假一天：感恩節假期	No School: Thanksgiving Holiday	

本期摘要

- § 博愛近期重要事項
BCS Important Events
- § 校長的話
Principal Message
- § 活動組通訊
Activity Department
- § 消防演習日
Fire Drill
- § 學生義工機會
Volunteering Opportunity
- § 徵求廣告
- § 分享

編輯組電子信箱：
bcs_editor@yahoo.com

下週校園巡邏

10/19/13

Morrill 校區—每班三人
 CP | MP1 | L1

Sierramont 校區—每班二人
 C5A | CFL5A | S11

Piedmont 校區—每班二人
 C6B | M9B | PX6



校長的話

王賢君

上個週末，博愛舉辦了今年的第一次教師會議。感謝教務副校長和各位教務主任和委員們的協助，看到這麼堅強的師資陣容，心中感到無限的驕傲，尤其感謝各位老師在會中給予的批評和指教，團隊們一定會銘記在心。

同時，上課六個禮拜以來，每週在博愛的三個校區辦公室裡都有麵包、糕餅點心和熱飲可享用，您可知道博愛有一個特別的麵包義工小組專門在負責此項任務嗎？學校請家長們到辦公室來享用，而在享用這些點心的同時，也大家能夠多多支持學校的各項活動，也期待更多熱心的您能成為我們的夥伴。

這個禮拜六是一年一度的地震和火災的演習，希望家長、校園巡邏、老師和學校委員一起分工，把預演的工作做好。再接下來的是園遊會和萬聖節的遊行活動，準備工作也已經如火如荼的展開，不論是攤位的安排、貴賓的邀請，或是音樂儀器和表演活動的協調等等，希望大家也能多邀請親朋好友踴躍來參加喔！另外，感謝方兆鴻的協調和安排，校內的第一次教師研習也將在這個禮拜六下午一點的Morrill辦公室舉辦，雖然課程時間安排上可能有稍許匆促，但在大家的期許和鼓勵下，我們也希望能夠儘快地開辦這個研習會，預祝研習成功順利！

**** 徵求廣告 ****

博愛中文學校成立卅多年來，每週出版的綠色週報Green newsletter，擁有上千位家長和關心教育的讀者閱讀，其效果龐大深獲讀者及商家喜愛。有意登廣告者，請洽編輯室電郵：bcs_editor@yahoo.com

Berryessa Chinese School (BCS) was established more than thirty years ago. Our Green Newsletter, which is published weekly, is being read by thousands of parents and those interested in education. Many readers and companies see great results and effectiveness. If you are interested in posting AD on our Green Newsletter, please contact editor's Email: bcs_editor@yahoo.com

活動組通訊

Activity Department Announcements:

秋季園遊會將於十月二十六日舉行，我們將有輕鬆活潑的萬聖節遊行及卡拉OK唱歌比賽表演活動，為鼓勵學生參加歌唱比賽，活動組特別準備三個大獎給當天參加歌唱比賽的學生。當天各攤位也開始在各校區辦公室接受訂位。攤位價錢：BCS各班每個攤位的費用是10元，非BCS的外部供應商，攤位每個30元。

Fall Carnival will be on October 26. We will have Halloween customer parade and Karaoke. Students are encouraged to sing, and there will be a sweepstake of three different prizes for those students who participates in the singing contests. Booth sign up at the respective campuses. The cost of the booth is \$10 for BCS and \$30 for non BCS.

BCS年度消防演習日

~ 2013 年10月12日~

BCS的年度消防演習定於10/12/2012（星期六），上午10點。所有的人都需要從建築物中疏散，沒有任何例外情況。消防演習結束後，所有的學生將回去原班級教室。之後，即為老師和學生下課時間。由於沒有額外的鐘聲，校園管理人員在PA 20分鐘後，來宣布上課時間，屆時，學生就要全部回到教室上課。

** BCS Fire Drill Oct-12-2013 **

Our annual fire drill is scheduled for Saturday, 10/12/2012, at 10 am. Everyone needs to evacuate from the buildings during this drill with no exceptions. After the fire drill is finished, everyone will be dismissed to go back to class. The teachers then dismiss students for recess. Since there are no additional bells, the campus manager will use the PA 20 minutes later and announce that it's the end of recess and students need to return to class.

BCS Students Volunteering Opportunity (Community service credit)

Many helpers will be needed on assistant of Office, Carnival and Spring Carnival events.

Detail and application forms, please go to

<http://www.bcs-usa.org/CommunityService/CSSignUp.pdf>

<http://www.bcs-usa.org/CommunityService/CSSignUp.doc>

If you are interested, fill out the Students Sign-up Sheet and send it to bcs_board@yahoo.com.

~ 分享 ~

學習8個喝水法來養生

英國一項研究發現，青少年在缺水的狀態下，會出現大腦萎縮的狀態。水分不足時，身體不一定會用口渴的方式告訴你，而是不知不覺地從其他地方吸收水分，關喝水的知識，康健雜誌的作者李佳欣在140期“你不知道的8個喝水祕密”文章收錄於<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5014843&page=1>其中講到如何白學習8個喝水法來養生。

- 1 睡前喝水，可預防心肌梗塞或中風** ~ 身體缺水時，血液就會變得黏稠、影響血流，身體就必須提高血壓、縮小血管。睡覺時7~8小時中卻無法適時喝水。研究發現早上6~9點是最常引發心肌梗塞、中風的時刻。睡前1~2小時有喝水，並且早上起床時立刻喝水，可達預防血管阻塞的效果。
- 2 一起床就喝水，改善便秘** ~ 早上身體從躺著到坐起來時，腸子會因站立反射而開始蠕動，把握這個時候喝下一杯溫冷500cc左右的水，腸胃蠕動效果更好。
- 3 運動前先喝水，表現更亮眼** ~ 在運動前就先喝一杯水，增加血液循環，運動時血液流動順暢，供應肌肉與細胞充足的氧氣與養分，讓運動表現更好，不易疲累。
- 4 喝酒時，也要多喝水** ~ 酒精含有利尿的成分，酒精成分悄悄地把你身體其他地方的水分帶走了，也容易造成大腦跟身體缺水。
- 5 焦躁疲憊時，喝杯水立即頭腦清醒** ~ 除了身體缺水的表現外，突然感到沒來由的情緒不穩和疲累、或者大腦沉重時，也是缺水的表現，一天當中補充2000cc平均分配在一天內喝完。
- 6 天黑後才煮開水，水質最佳** ~ 晚上燒開水，水質最佳，因為水管一整天已經被大量用水清洗乾淨了。早上水質最不好，因為水管靜置一個晚上後，沈積各種髒物雜質。
- 7 大口喝水，等於沒喝，切記要小口喝** ~ 只要喝水時，都要小口小口地喝，因為一次喝下太多水時，腎臟會收到進水太多的訊號，便加速排尿速度，讓喝下去的水立刻流失，沒有足夠的時間送到身體各地。
- 8 瓶裝水真的容易長細菌** ~ 喝瓶裝水之後，瓶口過一天就會長出許多細菌，儘量不要嘴巴貼著瓶口喝，最好的方式，還是自己帶水壺，每天清洗吸管與瓶身，不鏽鋼的材質比塑膠的好，不要將瓶子放在車上，日曬使塑膠瓶內的化學物質溶入水中。