



## Newsletter 博愛通訊

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

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
3/8	交還舊生註冊報名表截止日	Returning Student Registration Packet Due	All Campus
	舊生兄弟姐妹註冊日	Sibling Registration	Morrill MPR
3/22	新生報名註冊。註冊班級有國語學前班，CFL幼兒班，CFL一年級，廣東學前班和廣東幼兒班。	Open Enrollment for Mandarin Preschool (MP), CFL Kindergarten (CFLK), CFL First Grade (CFL1), Cantonese Preschool (CP) and Cantonese Kindergarten (CK).	Morrill MPR
3/30	春季文藝公演 (星期日)	2014 Spring Performance on Sunday	Sierramont

### 本期摘要

- § 博愛近期重要事項  
BCS Important Events
- § 校長的話  
Principal Message
- § 註冊組公告  
Registration Department
- § CFL 教務組  
CFL Department
- § 學生園地  
Student Corner
- § 廣告  
Advertise

編輯組電子信箱：  
bcs\_editor@yahoo.com

### 下週校園巡邏

3/15/2014

**Morrill** 校區—每班三人  
MK2 | CFL1C | L2

**Sierramont** 校區—每班三人  
M5B | CFL4A | S13

**Piedmont** 校區—每班二人  
M7A | C12/C11 | PX5



### 校長的話

王賢君

上個禮拜六，感謝副校長方兆鴻以及各語言班和文化班主任同仁們共同召開了一個註冊座談會，參加的家長非常踴躍，無非都是希望自己的子女能進入一個適合他們學習中文的環境，我們也傾聽了一些寶貴的意見。然而，我仍要再次提醒大家，每周在中文學校上課兩個小時，絕對無法大大的提升學生們中文的程度，家長在其中所扮演的角色，才是您孩子們中文程度好壞最重要的關鍵。我相信由於每個家庭對學習中文的目標可能有所不同，因此對孩子們的要求以及最後的結果也會有所差異，但是讓孩子們願意學、快樂快樂的學、自動自發的學，不也就是我們都想達到的終極目標嗎？

再次提醒學生及家長們，今日為舊生預先註冊單繳交以及舊生兄弟姐妹優先報名的截止日，請同學們都能按照規定完成手續，以免多繳費用，同時造成學校註冊人員的困擾。

另外，本星期日下午兩點鐘於本校 Sierramont 校區，將舉行北加州學術比賽評審會議，這是博愛學術比賽小組在經過了長期的籌劃和準備之後的活動，一切都是為了接下來四月六日的學術比賽作最充分的準備。在此，我先代表博愛預祝一切順利。

三十四年來，博愛的董事人選一直是透過熱心的老師和家長的推薦。當然此項優良傳統也會繼續流傳下去，另外，任何對中文教育、中華文化有研究和興趣的家長，我們也希望他能夠跟我們連絡，我們鼓勵他們來加入我們的團隊，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

### 舊生兄弟姐妹優先註冊

日期: 3/8/2014

時間: 9:30am - 10:30am

地點: Morrill Middle School Multi-Purpose Room

開放舊生兄弟姐妹優先註冊的班級有: MP, CP, CK, CFLK and CFL1

請攜帶以下文件辦理註冊

1. 學生出生證明

2. \$300 學費(支票)

註: 文件不齊將無法受理



### 新生註冊

日期: 3/22/14

時間: 9:30am - 10:30am

地點: Morrill Multi-Purpose Room

開放新生註冊的班級有: MP, CP, CK, CFLK and CFL1

請攜帶以下文件辦理註冊

1. 出生證明或護照

2. \$300 學費(支票)

註: 文件不齊將無法受理



## Registration Announcement

### Priority Enrollment for Siblings of Current Students

Date: 3/8/2014

Time: 9:30am - 10:30am

Location: Morrill Middle School Multi-Purpose Room

Classes open for registration: MP, CP, CK, CFLK and CFL1

Document required on the open enrollment: Birth certificate only & a check for \$300 tuition fee

Note: Registration will not be accepted without the required document

### New Student Open Enrollment

Date: 3/22/14

Time: 9:30am - 10:30am

Location: Morrill Multi-Purpose Room

Class open for registration: MP, CP, CK, CFLK and CFL1

Document required on the open enrollment: Birth certificate or passport & a \$300 check for tuition

Note: Registration will not be accepted without the required document

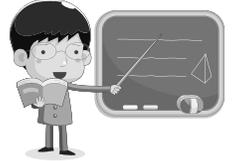
**IMPORTANT:** Please visit our website ([www.bcs-usa.org](http://www.bcs-usa.org)), fill in the registration form online, print it out and bring it with you on 3/22/14.

## CFL教務組徵才公告

**CFL Department is seeking qualified applicants for teaching positions available for the 2014-2015 school year.**

### Responsibilities:

1. Conduct Chinese Language class in Mandarin
2. Create weekly teaching plan and supplemental material as needed
3. Create a positive Chinese learning environment for students
4. Monitor student's performance and provide feedback
5. Collaborate with parents to help class meet academic goals
6. Attend teacher meeting and participate in school events



### Qualifications:

1. Native or near-native ability in Mandarin Chinese
2. Proficient in traditional characters and Hanyu Pinyin
3. Be able to guide students in English
4. Good verbal and written communication skills
5. Able to work collaboratively with a diverse group of students, parents, and teachers
6. Legal to work in the United States
7. Experienced in teaching is a plus
8. Computer skills: email, Word, .....

**To apply, please send resume to [dohui@comcast.net](mailto:dohui@comcast.net)**



## 我對歐巴馬總統的期望

M9B鄧梅蘭老師指導整理

**李麗蓮** — 聽說歐巴馬要當總統的時候我根本沒有興趣。我的朋友都說:[我想要歐巴馬贏這個選舉!!!]可是我都沒有什麼興趣。可是現在我想要歐巴馬降低稅。為什麼?因為我還記得我的歷史老師跟我們講:[降低稅,經濟就會比較好。]所以如果歐巴馬能夠降低稅的話,我真的相信我們的經濟會跟好。

**殷蘿拉** — 我其實對政治沒什麼興趣，所以我不太知道我們的總統在做什麼。

因為爸爸沒有投票給歐巴馬，而在家裡我們不常講他的是。我希望歐巴馬會幫我們的國家成長，和變成一個比較成功和安全的地方。

著幾年來，美國的經濟不太好，所以我很期望歐巴馬可以把著個改變。是一個新年，會有新的改變。

**嚴美喆** — 我對奧巴馬總統的期望是他應該把壞人趕走。我也希望他給大家保險，不管有沒有錢的人。然後我希望他減稅。還有，我希望他把國債清償。最後，我要他給沒有家的人一個溫暖的地方可以住。

## 看圖寫作

由C8林翠雲老師指導整理



**李穎琳** — 青青介紹她的朋友給王奶奶認識。她先帶Sara去見王奶奶，告訴她：「這是Sara。」王奶奶以為她叫沙拉。然後，青青介紹Rose給王奶奶。一聽到Rose，王奶奶又以為她是肉絲。最後，青青介紹Robert。王奶奶以為他是蘿蔔。王奶奶聽過青青朋友的名字後，覺得很奇怪！為什麼他們的名字都是食物名稱呢？

**李祖瑩** — 有一天，青青和她的朋友一起逛百貨公司。他們遇到了王奶奶。青青介紹她的朋友給王奶奶認識。青青說：「這是Sara。」王奶奶想：「這

個人的名字很奇怪，叫沙律。」青青又說：「這是Rose。」王奶奶覺得更奇怪了：「怎麼叫肉絲？」青青最後介紹Robert。」王奶奶想：「蘿蔔？哈哈！他們三個人在一起可以做成一頓豐富的晚飯！」

**陳雅言** — 有一天，方方帶了幾個朋友回家。這幾位朋友，她的嫻嫻都不認識，所以她要逐個來介紹。首先，她介紹：「這是Sara。」她的嫻嫻想，「啊！原來她叫沙律。」方方再介紹第二位說：「這是Rose。」她的嫻嫻又想，「她的名字是肉絲。」方方再介紹最後一位朋友說：「他是Robert。」嫻嫻又想，「又有蘿蔔。怎麼方方的朋友的名字都是可以吃的呢？」

**張婉儀** — 青青有很多朋友。一天她的朋友來她的家做功課。青青跟奶奶住在一起。青青介紹Sara給王奶奶認識。王奶奶聽錯了Sara的名字，她聽到「沙拉。」第二天，青青又請另外一個朋友到她的家做功課。她的朋友的名字是Rose。青青介紹Rose給王奶奶認識。王奶奶又聽錯了名字，這次她聽到「肉絲。」後天，青青要去看電影。她的朋友來接她。青青請他在家吃午飯。青青介紹Robert給王奶奶認識。王奶奶聽了Robert是「蘿蔔。」王奶奶覺得青青的朋友都有很奇怪的名字，但是它們聽起來很好吃。

**黃芷欣** — 有一天，小美帶了一班同學回家做功課。剛巧嫻嫻在家中，於是小美便向嫻嫻逐一介紹她的朋友。嫻嫻一向記性不太好，但是她有她的一套方法把東西記住。例如：她把Sara譯成「沙律」、Rose譯成「肉絲」及Robert譯成「蘿蔔」。她把食物名稱代替英文，豈不是簡單得多。

## 網路文章分享

### 愛美怕胖就該少吃飯？

(摘自商業周刊)

您只吃菜肉、不吃飯麵？很多有肥胖困擾的朋友，一想到要減重，就會不吃飯。但為什麼還是越減越肥呢？吃飯就會胖，這樣的觀念對嗎？到底米該怎麼吃，才健康？想維持好身材，又要兼顧營養健康，吃飯會有什麼學問？

減重，飯麵要忌口？肉比米飯，更易積累體脂肪。只吃菜肉的減肥方式，只適合極度肥胖的患者，在醫師及營養師的監控下，以一週到兩週的時間短期使用，不建議一般人自己嘗試，主因是這種減重法，雖然短期間體重會下降，卻也

會讓肌肉快速流失，使得基礎代謝率下降，即便後來吃得跟以前一樣少，仍無法維持原有體重，且會讓體脂肪越來越高，體型逐漸走樣。但事實上，肉裡少不了脂肪。吃下的脂肪，若沒被消耗掉，幾乎都變成身上的肥肉。減肥與體重控制的關鍵是總熱量。若能以飯類為主食，配上蔬菜跟適量的肉，才是可吃得飽足又能達到長遠體重控制跟健康促進的飲食方式。糙米，人人可吃？糙米含磷豐富，腎病患者不宜。一粒稻米，由外到內，包含稻殼、麩皮、胚芽及胚乳。麩皮含纖維質及鉀、磷、鎂等礦物質；胚芽，具有蛋白質及維生素B群、維生素E；胚乳，主要營養成分是醣類，也就是稻米熱量的來源。當加工程序越多，精緻度越高，纖維質、營養價值越少，食用時，越不需要咀嚼，較易吃得過多而增加攝取熱量。研究顯示，若能將糙米等全穀類的占比，提高到醣類的三分之一以上，對血脂、血糖控制有助益，能降低四分之一罹患心血管疾病及糖尿病的機率。特別提醒的是腎臟病患者，因無法有效代謝磷、鉀等礦物質，因此，並不適合吃含磷豐富的糙米，建議應吃精緻白米比較恰當。紫米（黑糯米）、白糯米，紫米含有抗氧化物、蛋白質、醣類，白糯米的營養成分，則是以醣類為主。由於糯米類的化學鏈結跟一般稻米不同，因此，口感較有黏性，卻有不易消化、較易讓血糖升高的特性。如果腸胃消化不良、胃食道逆流、血糖須控制的族群較不適合吃。五穀雜糧，口感殺手？使用電鍋，則要在外鍋多加一些水，增加烹煮及燜飯的時間。如果想增加穀類多樣性，但一次食用量較少，可將須長時間煮熟的薏仁、黃豆、紅豆等五穀雜糧，先蒸起來冰存，每次煮飯時，酌量加到米裡，再煮一次，就會更適口好吃。若是咀嚼能力弱的兒童或年長者，可煮成粥或是打成米漿再吃。冷藏、冷凍過的冷飯，多少會在冰存時流失水分，建議可加洋蔥、高麗菜等蔬菜，或加肉片、蝦仁、蛋絲做成炒飯、燴飯或鹹粥，較不會有吃剩飯的感覺。

2014年日光節約時間3月9日  
2:00am啟動，請往前撥快1小時！

# 何文明

## 會計師

Alan Ha CPA

★ 專精 報稅 ★

● 個人 ● 合夥

● 公司 (C Corporation and S Corporation)

● 慈善組織 (Not for profit organization Form 990)

按月小生意和公司簿記

預約請電 408-728-5899  
408-298-8688

★ 七天營業：星期一至日，上午9:00-晚上8:00  
830 Jury Court, Suite 4, San Jose, CA 95112

5055708-1

湯銘輝 D.D.S., M.S.D.

牙齒矯正專科  
(UOP/SF)

牙周病及植牙專科  
(UCSF)

Braces & Invisalign Specialist  
(Children & Adults)

Gum Diseases & Dental Implant Specialist

(408) 526 - 9999

410 Barber Lane

Milpitas CA 95035

(408) 238 - 6666

1816 Tully Rd. #243

San Jose CA 95122