



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
3/22	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
4/5	校務會議	Board Meeting	Sierramont
	轉班/插班考試	2014-2015 Placement Test	Sierramont
4/12	學分轉換考試	Credit Recognition Program Exam	Piedmont

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
- § 文化班公告
Cultural Department
- § 學生園地
Student Corner
- § 廣告
Advertise



校長的話

王賢君

上週六，感謝所有的班代表及老師們的幫忙，收齊所有舊生的預先註冊單。同時，也感謝註冊組所有同仁的大力幫忙，完成了舊生兄弟姐妹的優先註冊，一切過程都非常的順利，也有不少的新生加入，接下來正是註冊組忙碌的時刻，在這一、兩周內，將需要完成所有班級人數統計的工作，以便預估有多少名額給三月二十二日校外新生登記，以及未來四月底轉學插班和跳級考試錄取學生之依據。再次提醒大家，如果您有朋友想要到博愛就讀，請提醒他們務必於下周來登記註冊哦！

時間過得好快，一轉眼三分之二學年就快過去了，大家可能都還沒有時間停下腳步回顧一下，但緊接下來的活動將更加緊湊熱鬧。尤其，是三月三十日的春季公演，現在所有的工作人員已進入最後緊鑼密鼓地準備階段，非常感謝老師、學生及家長的全力支持，今年的表演節目也將會相當的精彩。還有四月六日的北加州中文學校學術比賽，將有超過四十所中文學校、五百五十位以上的各校精英，將聚集於Sierramont校區，角逐將近一百六十個獎項，當天還將有國樂、珠心算話劇、民俗舞蹈和健康講座，各方貴賓好友們也都將齊聚，就讓我們拭目以待，請記得告訴親朋好友一起來參加盛會。

博愛明年度將需要更多優秀老師的加入，請大家能夠極力推薦有經驗、認真的老師們。有興趣的老師，請您儘快與我們連絡，我們的聯絡方式可以通過電子郵件網址:bcs_board@yahoo.com或是語音信箱：(408)5200-BCS (408-520-0227)。

下週校園巡邏

3/22/2014

Morrill 校區—每班三人
MP1 | CFLK1 | L4

Sierramont 校區—每班三人
M4A | CFL4B | S4

Piedmont 校區—每班二人
M7B | C10 | PX6

註冊組公告

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

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

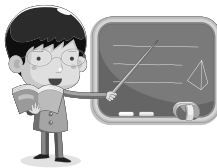
Document required on the open enrollment: Birth certificate or passport & a \$300 check for tuition

Note: Registration will not be accepted without the required document

IMPORTANT: Please visit our website (www.bcs-usa.org), 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

北加州中文學校聯合會 新年海報比賽頒獎典禮



博愛得獎同學~第三名M10A姜善慈、佳作M7A姜善雅

文化班公告

春季公演的海報比賽已於校方共同投票選出唯一得獎者~M6B-崔峻錫(Jacob Choi)同學,榮獲七十元Gift card,崔峻錫同學用細膩的筆觸勾畫出快樂兒童們騎乘著飛天白馬翱翔於兩岸三地的山水名勝中,在在表現出“飛躍中華”(Soaring Over China)的精神,也象徵博愛在馬年裡充滿著朝氣迎向未來。



~ 台灣的美 ~

作者M10A 陳柔恩同學 於11.2.13

(舒屏英老師推薦)

台灣是我第二個家,在我心目中永遠佔有著特別的地位。台灣熱呼呼的天氣和特製黑糖剉冰融合時是絕配。三重的三合夜市是我每次必照訪之地。熱鬧的夜晚中,有著各種美味小吃讓我吃得好滿足好滿足。尤其是臭豆腐,牛肉麵,和香酥棒的滋味讓印象深刻。

小時候,我非常討厭吃臭豆腐,但經過爸爸多年的調教後,我終於愛上臭豆腐的氣味和口感。七、八年前,我阿嬤家的對面有一家牛肉麵店,雖然那家店倒了,我對牛肉麵的熱愛仍然持續到今天。香酥棒甜甜脆脆的口感,一吃就會迷上。台灣還有許多五顏六色的遊樂場,不過那些遊樂場雖然看起來很精彩有趣,但無人陪伴也會很無聊。因此,我對的七位又可愛又頑皮的表弟表妹非常的感恩因為他們會陪我去玩讓我渡過無數快樂的時光。雖然台灣擁有高大的台北101大樓,出名的可口美味小吃和熱鬧的夜市,但這些事物永遠比不上我心中的最愛。那就是和我爺爺奶奶坐在他們從我小的時候就有的舊沙發上談天。我會問爺爺,「您如何成為成功的投資人?」我會問奶奶,「您怎樣成為這麼一位優秀的廚師?」他們就會對我述說他們多年的經驗,一生以來的酸甜苦辣,使我的生命因為他們被建造更豐盛更蒙福。所以這就是為什麼我會如此心繫台灣,因為在台灣有我最親愛與心愛的人居住在那裡!

文章分享

時代雜誌建議10 大營養食品:

- 番茄:含有lycopene素,維他命C,預防攝護腺癌。
- 菠菜:含有鐵質、維他命B,預防血管疾病、盲眼症。
- 花生、杏仁等堅果:預防心臟病,但要適量,多吃反而有害。
- 花椰菜:簡單烹調,預防乳癌、胃癌、直腸癌。
- 燕麥:富纖維,可減肥、降血壓、膽固醇。
- 鮭魚:富 OMEGA-3S 成份,防止腦部老化、罹患老人癡呆症。
- 藍莓:富抗氧化劑預防老化、心臟病及癌症。
- 大蒜:清血、降低膽固醇、防治心臟病。
- 綠茶:降低罹患胃癌、肝癌、食道癌、心臟病的機率。
- 紅酒:有助抗氧化,適量飲用有助預防心臟病。

【如何解決現代焦慮?】

要解決現代人的煩惱、焦慮,需要改變我們面對壓力的方式~三個處方:

第一個處方是運動。因為運動可以刺激腦下垂體分泌腦內啡,使人的心情變好。

第二個處方是儘量表現出開心的樣子。每天進辦公室前,就深深吸一口氣,裝一裝,假裝高興,感覺自己的胸口鬆開,把眉毛揚一揚,很高興,

振作起來，再走進辦公室，並且要記得跟人打招呼。經常這樣作，行為影響情緒，人真得會變得比較快樂。

第三樣處方是笑。因為笑的時候可以產生內臟按摩。而且笑的時候通常都會深呼吸，也會刺激身體產生令人舒服、愉快的分泌物。

【化解壓力 20 招】

早起15分鐘→讓自己有更充裕的時間面對早晨的壓力。

改善外表→使自己看起來更美，心情也會更開朗。

把家裡或工作的環境整理一番，如此才能免去找不到東西的困擾。

家電、器具損壞馬上修理或換新→不要任由一些生活不便之處破壞您的情緒。

和樂天派的人做朋友→杞人憂天型的人物，讓您養成擔憂的習慣。

凡事事先計劃，別等到用完最後一滴油才趕著去加油。

做事一件一件來→尚未完成眼前的工作時，別去想下一個任務。

討厭的工作儘早做完→免得令你心煩。

要懂得變通，有些事情不值得力求完美；有些事情必須妥協、折衷。

把問題說出來和朋友討論 →別悶在心裡。

每天做一、兩件你最喜歡的事情→愉悅心情。每天留給自己片刻寧靜，一方面休息，一方面整理思緒。

不能依賴「記憶」→重要的約會、工作應該用筆記下來，才不會耽誤。

當你感到愈來愈緊張時→試著放鬆肌肉，做幾個深呼吸。

懂得拒絕→學會對你沒時間或沒興趣參與的工作或活動說「不」。

碰到必須大排長龍的情形，不要感到不耐煩。 →因為這就是人生，何不一笑置之，安之泰如。如果預期必須等候一段時間，應該帶本雜誌去打發時間。

避開吵雜→感到四周聲音過於嘈雜時，可戴上耳塞。

洗個熱水澡鬆弛情緒→夏季可改採冷水浴。就寢前，先將第二天的生活做一計劃→包括進餐、衣著。

睡眠要充足→缺乏睡眠會使人變得焦慮、易怒。

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