



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
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
- § 國語教務組公告
- § CFL 教務組公告
- § 學生義工機會
- § 文化班通訊
- § 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

9/21/13

Morrill 校區—每班三人
 C1A | M1A | L4

Sierramont 校區—每班二人
 C4A | M4A | S11

Piedmont 校區—每班二人
 C9 | M11 | MS2



校長的話

王賢君

開學的第一週在熱鬧和嘈雜的歡迎聲中過去了，感謝各校區各項活動負責人和團隊的互相配合，首先是學分轉換的說明會，這是第一、二週在Piedmont Middle School 圖書館專門為高年級（九至十二年級）同學講解如何申請轉換學校的學分和如何加選MS1/2或是AP的課程。

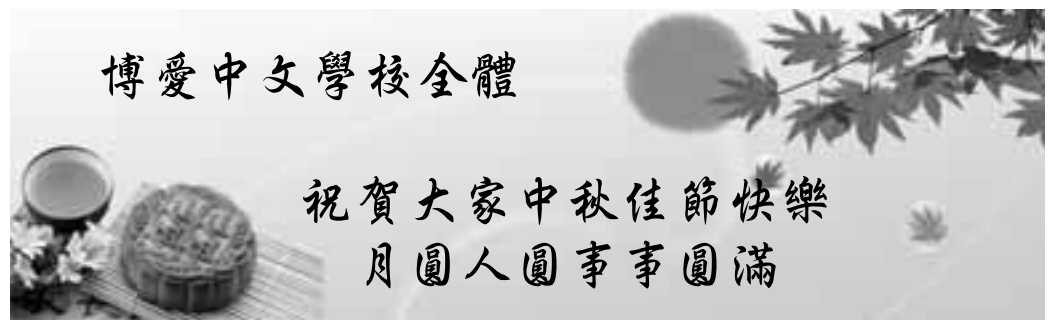
還有，各校園各班級第一週都有很多事項需要協調和安排，也是學生加退選及轉學插班的重要期間，對於校外學生轉學插班的報名將於九月十四日十一時截止，然後將於下午一點半進行在Sierramont Middle School考試，請大家注意考試的時間和地點，也祝大家插班順利。

為慶祝至聖先師孔子第2563歲誕辰紀念日，北加州第32屆祭孔大典將訂於九月二十二日(星期日)，假Monta Vista High School, Cupertino盛大舉行。北加州聯合會(ANCCS)為四大主辦單位之一，循例將在當天釋奠典禮之後，安排中文學校小朋友『讀經』演出。

在此，鼓勵小朋友踴躍共襄盛舉！籌備委員會精心為演出小朋友們備有精緻「孔像」書籤、餐盒及社區服務獎狀以資鼓勵，名額有限，額滿為止！如果你有興趣，請儘快與我們聯絡，我們的聯絡方式可以透過電子郵件-bcs_board@yahoo.com，請註明中文、英文名字及就讀班級。

博愛中文學校全體

祝賀大家中秋佳節快樂
 月圓人圓事事圓滿



註冊組公告

語文班和文化班的退學, 插班及轉班手續(即加退選), 將在 9/14/13 集中於Morrill校區的MPR大禮堂舉行, 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, 9/14/13為“最後”加退選機會, 多謝合作!

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 1:30 pm 在 Sierramont 校區 (3155 Kimlee Dr., San Jose 95132) 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, 不接受或允許校內學生報名。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)

The deadline for Language and Cultural class refund and transfer requests is 9/14/13. No registration counter will be set up at Sierramont and Piedmont Campus. Please proceed to Morill MPR between 9:30am and 11:00am if you plan to drop, transfer or add a class. Requests will not be accepted after 9/14/13.

Placement test for non-BCS students 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 11:00 am 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: 4th grade (M4), 8th grade (M8), 11th grade (M11)

CFL Class: 4th grade (CFL4)

國語教務組公告

No “sit-in” policy, 學校不提供“旁聽”給非博愛的學生(或家長)。請老師確認學生在名單上、或註冊組批准的轉班證明, 老師有權利拒絕非班上學生在教室。

高年級M7-M12學生及家長請注意:

- ◆ 學分轉換說明會, 本週六(9/14) 9:30am ~ 10:30am 於 Piedmont Library舉行。
- ◆ Fremont學區學生的學分轉換申請表繳交期限: 本週六(9/14)!!

CFL教務組公告

Classroom Assignment Update:
Sierramont Campus
CFL5A Room 26

Piedmont Campus
CFL7 Room P5
CFL8 Room 29

學生義工機會

(社區服務學分)

BCS Students Volunteering Opportunity (Community service credit)

1. Office helpers: (Required Minimum: 4 hours)
Jobs: Help campus manager to communicate with cultural classes and perform office tasks.
2. Carnival game booth design & setup (students are required to attend all 4 sessions at Piedmont and at least 1 session at Sierramont)
3. 10/26/13 - Carnival Helper
Jobs: Setup booths and help with carnival activities.
4. 3/29/14 - Spring Performance helper (Required Minimum: 2 hours)
Jobs: Setup the environment the day before performance.

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

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

New

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 成人瑜珈中級班 Adult Intermediate Yoga

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

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

分享

你屬於缺鈣高危險群嗎？

老年人、更年期婦女，以及罹患類風濕性關節炎、骨腫瘤、骨骼膠質較少糖尿病患先天性成骨不良、轉化維生素D能力較弱的肝腎病患及長期服用類固醇的患者等骨骼疾病的患者，都是缺鈣高危險群。

一天至少曬30分鐘的太陽。人體的皮膚在照射陽光

後會合成維生素D，進一步協助鈣的吸收、就能增加骨密度。

黑芝麻、深綠色蔬菜、豆腐含鈣量高。一般人飲用牛奶與小魚乾等來補充鈣，對於乳糖不耐的人，不妨改吃優格補鈣。素食者可以使用有添加石膏的傳統豆腐、深綠色蔬菜來選擇補鈣。含高鈣的另一選擇 ~ **黑芝麻**，據專家研究，每100克黑芝麻含有1,456毫克的鈣，要攝取足夠鈣質，最好把芝麻炒焙過後直接吃。選擇高鈣食品，且維持規律的運動習慣，就能保有一身好骨本。

跳繩、原地踏步、爬樓梯都有助於增加骨密度。

以女性而言，過了35歲後，骨質開始以每年0.5%~1%的速率流失；50歲停經後，骨質流失速率增加到每年1%~2%，補充鈣的急迫性更甚男性。熟齡長輩自覺體力差，經常足不出戶，乏於戶外運動，導致中老年人的骨骼脆弱。只要經常活動，就能增加骨骼與肌肉的強度，身體有需求，鈣才會補進骨骼裡，因此，適度做些輕快步行、爬樓梯的荷重運動，有助於增加骨質密度。

鈣片怎麼吃？

一般人擔心自己鈣質攝取不足，常買鈣片補鈣。鈣片的補充要「少量多次」，讓體內整天都維持血鈣稍微偏高的狀態，鈣質才會慢慢存進骨骼；吃太多鈣，身體無法全部吸收，最後反而由尿液排出。一顆大約是250~500毫克的鈣片，不要一次吃足整天的量，因為一次吃四顆跟吃一顆得到的效果是一樣的，同時也提醒您，鈣片跟魚油不要同時吃，因易產生皂化，將影響鈣質吸收。

擔心鈣質攝取量是否不足嗎？建議您列出一份自己常吃的食物清單，讓營養師協助估算鈣含量，檢視自己的飲食及調整生活方式，就能遠離缺鈣高危險群。

5 個小方法，輕鬆照顧全家人的健康

致力於推廣青少年健康飲食的美國第一夫人蜜雪兒·歐巴馬，在某雜誌專訪裡提到，她最希望父母能為孩子多做一點的事，就是不讓他們喝含糖飲料，及每週下廚至少1~2次。

她認為最實用、容易做到的5個小方法，可幫助父母輕鬆照顧全家人的健康：

1. 將新鮮水果放在家人隨手可得到的地方。
2. 飯後全家一起去散步。
3. 讓孩子幫忙設計健康的菜單。
4. 用餐時，不開電視。
5. 加入孩子學校的健康組織，召集志同道合的家長參與。

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！

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，

孩子待在安全舒適的地方，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