



## 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
11/29	放假一天：感恩節假期	No School: Thanksgiving Holiday	All Campus
12/6	校務會議	Board Meeting 9:30-11:30 am	Morrill
12/13	期末考試	Final Exam	All Campus
12/20	放假一天	No School	
12/27			
1/3/15	放假一天	Winter Break	

### 本期摘要

§ 博愛近期重要事項

§ 校長的話

§ 博愛35週年系列活動公告

§ 學生園地

§ 網路文章分享

§ 廣告

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

編輯組電子信箱：  
[bcs\\_editor@yahoo.com](mailto:bcs_editor@yahoo.com)

### 下週校園巡邏

12/6/14

Morrill 校區—每班三人  
 CIA | CFLK2 | L2

Sierramont 校區—每班二人  
 M5A | CFL3B | S11

Piedmont 校區—每班二人  
 C9 | M12A | PX5



### 校長的話

方兆鴻

下週是感恩節假期，博愛也放假一天。感恩節是美國的大節日，加上聖誕及新年，從十一月底至一月，就成為全年最重要的假期季節。

感恩節在美國文化中具有兩個意義，它是一個感恩和團聚的日子。傳統的美國觀念主張獨立，子女成長後會離開父母，過獨立的生活。但在感恩節這天，即使是住在不同地方，甚至是更遠的外州，不管是長途跋涉，或是歷盡舟車勞頓，大家也會趕在這天相聚一起。很多家庭都會用整天的時間來準備食物，然後共享一頓豐盛的晚餐。在享用晚餐之際，每一位家庭成員都會說一些表達對過去一年感恩的話。

中國人對團聚更加重視，中秋、冬至、除夕和新年都是一家團圓的日子。跟西方文化一樣，都要回到家裏，共享一頓豐富的晚餐。對於感恩的態度，中國傳統比較含蓄，不同於西方文化，在餐桌上直接對家人表達內心的感謝。而中國人通常在年底前舉辦一些「還神」的儀式，就是藉此向神明禱告，表達對生活的感恩。

對於感恩與團聚，雖然東西方的表達不一樣，但都是同樣重要的觀念。

感恩是一種正面的生活態度，學會了感恩，就可以學會對生活的滿足。團聚令血脈相連的家人，從陌生的環境回到溫暖熟悉的家，彼此能夠互相鼓勵和安慰。感恩和團聚，是推動生活的力量，這個感恩節，具有重大的意義！

祝您和家人感恩節愉快！



## 博愛35週年系列活動公告

### 35週年年刊~

每班2頁版面的規格請以 letter size (8.5"x11") 為準，並請預留頁邊(Margin) 0.65"~0.7"以便年刊編輯製作。

### 35th Anniversary Yearbook

For easy to get process your 2 pages class photo on the yearbook, please use letter size(8.5"x11") and leave page margin of 0.65"~0.7" for printing need.

### 『博愛與我』~徵文活動

為慶祝35週年，我們年刊編輯小組特別舉辦『博愛與我』徵文活動給家長、學生和老師，徵求一百字以內短文。請表達您的真情，也寫下您對博愛的感言，錄取者作品將刊登於35週年年刊中。文章email 至 bcs\_editor@yahoo.com。五年級以下學生也可以四格漫畫方式參加，Morrill及Sierramont辦公室備有漫畫紙張，歡迎索取。

### 春季公演~ 博愛35週年年刊封面設計比賽

年刊封面設計比賽資料及報名現已刊登至博愛中文學校網站歡迎上網查詢。BCS 35th Anniversary yearbook cover design contest & application form (Chinese & English) are on BCS web site now.<http://www.bcs-usa.org/>



M9 鄧梅蘭老師指導

用課文學到的生字介紹爸爸媽媽的爸爸媽媽

### 我的奶奶 姚嘉緒

我的奶奶很會煮東西。媽媽說她是一個料理達人。我和弟弟很喜歡吃奶奶做的菜，每年暑假回台灣，我們吃得腰都變粗了回來。奶奶很疼我和弟弟。她總是很有耐心，從來不會對我們大吼大叫。每次回到美國，我都很想念他。真希望暑假可以快點來，我們就可以奔回台灣看她了！

### 我的爺爺 萬焯淇

我有一個八十二歲的爺爺。他的名字叫萬民光。他以前是一個記者。因為他住在香港，我們

每年就會去看望他。以前時香港沒有這麼多的人，所以很容易到達你想去的地方。但是現在，很多人在中國大陸喜歡來香港。他們喜歡買金，奶粉和醫藥。中國大陸的人不喜歡在大陸買這幾樣東西因為很多時都是假的。很多香港人都不喜歡大陸的人因為很多時候他們把奶粉都買光了。香港人反而買不到奶粉。而且，很多小商店都要倒閉因為店鋪租金升了很多。許多香港小吃例如鷄蛋仔，魚蛋粉，雲吞麵，菠蘿包等等都越來越難找到。但是，我爺爺真厲害因為每一次我們去香港看望他，他都會盡量找一些在美國吃不到的食物帶我去吃。

### 我的外公 吳彥霆

我的外公住在台灣，他是一個很粗心的人，而且他常常忘記一些重要的事情，沒有牢牢記在心中。並且，他是一個不喜歡被約束的人，常常跑來跑去，到處奔走。他經常被外婆吼叫，因為他愛亂買東西，屢勸不聽，所以外婆的心情會起伏不定，心情不好。但是，他很疼我們，都會買各式各樣的東西讓我們品嚐，並且還做牛肉刀削麵給我們吃，我們吃得津津有味。每次我們到達台灣時，他都會很開心。

另外，外公的鄉下有很多桑樹，所以他從小就很會爬樹，可是我和弟弟都不敢爬。外公還說他以前要用斧頭砍伐樹木為了生火煮飯。外公小時候的生活過得很辛苦，要扛起很多責任來照顧弟弟妹妹。我覺得外公是一個很能幹的人。

### 我的外婆 梁玉婷

我的外婆不只是我的長輩，她也是我的好朋友。她非常的疼愛我和妹妹。每個星期日她都會早起去農夫市場買新鮮的水果給我們吃。每一次和我們吃飯的時她都會告訴我們要乖乖吃飯-不要浪費食物，因為她小時候家裡很窮，沒有錢買好吃的食物給她家吃。外婆有三個妹妹和一個弟弟-她排行家中老大。為了要讓妹妹弟弟有東西吃，外婆會爬樹去摘再鄰居的水果，也會去農田裡偷別人的地瓜。每一次五個小孩要分一顆蘋果時，姐姐們都會讓弟弟吃半個，其他四個女生各吃四分之一。

一直到現在，只要有好吃食物時，外婆都第一個想到我們。她總是無私的為我們付出。我真的非常愛我的外婆，她不只是我的好朋友，也是我最崇拜的一個人。

### 我的外婆 詹明道

你知不知道有一個生長和四季都住在台灣而且有對我很特別的人？答對了！她就是我的外婆！我的外婆是一個很溫柔的人，因為我的爸爸媽媽都是台灣人，所以她們會講台語，而我就叫我的外婆“阿嬪”。在我的眼裡，外婆是一個做事情一定會達到她的目的的人。我的阿嬪雖然有時候會口氣不好，但是她其實是好意的。如果有人被她唸，但是她聽得進的話，那他的人就會變得更好。她在生氣時，她絕對不會大吼大叫的。有時候，我的阿嬪也會有一點粗心。她粗心的時候，我們就需要跟她講，她會很快的就改過來呢！我也知道她是一個很會作DIY的人。她做的東西都很牢固！我的阿嬪是一個很棒的人！

## 我的奶奶 郭政均

我的奶奶是一位全職家庭主婦，奶奶手藝及佳，做得一手好菜。小時候，每年暑假爺爺奶奶都會來美國避暑。我就有口福啦，奶奶把我養得圓嘟嘟的！

現在爺爺奶奶年紀大，長途旅行太辛苦，所以就換我搭飛機回台灣探望爺爺奶奶。

同時也可以解饞，祭祭我的五臟廟！還可和表哥表姐玩，真是一舉數得。

## 我的奶奶 劉德睿

我的外公和外婆，年齡分別是80和90歲。他們都是中國人，但已經移民來到美國舊金山大約25年。婆婆個性熱情，但是性子急躁。公公沉穩，可是他耳聾，所以時常聽不清楚。兩個個性碰在一起，婆婆整天追著喊，公公拚命的盡快把事情做完。但最終還是相親相愛。

在1934年，我的婆婆在廣州出生。1931年，公公在南海出世。婆婆的家庭那時是小商業主，她爸爸在美國做生意。公公的家庭是南海的大地主，很有錢財。那時是中華民國中國的時期。因為婆婆，公公的家庭都住在村莊裡，抗日戰爭時，他門沒受影響。一到1960年後，毛澤東發起的文化革命運動，公公家庭的一切財產都被沒收，他們家族從此落入貧窮困難。婆婆家庭也受到微小影響，失去一點錢。婆婆長大了後，作了一位會計師，這樣就遇到我公公。他們在1953年結婚。他們在廣州住了30年，工作了30年，然後都退休了。這時，我姨婆在美國，申請他們來美國。後來到美國，婆婆公公住進一個公寓。他們兩個過了快樂的生活。婆婆的退休生活包括跟朋友打麻將和在花園角公園散步和跟公公吵架。公

公現在時常跟他兒孫下象棋和跟婆婆吵，運動腦筋。現在，他們過的有聲有色，快快樂樂的生活。

## 我的外婆 易其中

我的外婆大概已經經七十多歲了。她這麼老了還有黑的頭髮。我的外婆住在苗栗。我小的時候每年都會回臺灣看外婆和外公。外婆也記得我的生日。每一年，我的生日時，外婆會放一點錢在一個塑料袋。這個袋子是幾年前我的媽媽給我一些臺幣可以在夜市裡用。我剩下來的前本來要帶回美國，但外婆出了一個意見。她說她會幫我拿著錢萬一回臺灣忽然換了貨幣。因此，我的臺幣就留給外婆。

媽媽跟我說外婆是一位很溫柔的人。媽媽也跟我說外婆只有罵過媽媽一次。媽媽說這是因為她故意吐在她哥哥的身體。

我每次去臺灣，外婆都會帶我上她摩托車去夜市。我上次去臺灣是三年前，我很想念外婆和外公。今年終於可以回臺灣，我迫不急待的等到那一個時候。

## 網路文章分享

### 吃蘋果的學問

秋天是蘋果盛產的季節，被稱為「全科保健醫生」的蘋果，其含鈣量豐富，可幫助代謝掉多餘鹽分，有助減肥；蘋果中富含可溶性膳食纖維，對解除便秘有療效。這裡節錄整理了網路文章供您參考蘋果的相關訊息。



### 蘋果籽

吃葡萄時不小心吃到葡萄籽是有好處的，但長期吃到蘋果籽卻相反，因為蘋果籽里含有少量氫氰酸，如果氫氰酸大量沉積在身體里，就會導致頭暈、頭痛、呼吸速率加快等癥狀，嚴重時可能出現昏迷。

### 蘋果皮

從營養學的角度來說，應該選擇連皮吃蘋果，因為與果肉相比，蘋果皮含有更多的抗氧化物質。其實，蘋果皮上的蠟主要分成以下三種：第一種是蘋果表面本身帶有的天然果蠟，可以有效地防止外界微生物、農藥等入侵果肉，起到保護作用，這是無需去除的。第二種是一些蘋果表皮上有人工加上去的食用蠟。這種「人工果蠟」其實是一種殼聚糖物質，對身體並無害處，其作

用主要用來保鮮。要去除這層蠟也很簡單，直接用熱水沖洗即可去除。第三種則是有害工業蠟，工業蠟中所含的汞、鉛可能通過果皮滲進果肉，給人帶來危害。辨別方法是：用手或餐巾紙擦拭果皮表面，如能擦下一層淡淡的紅色物質，就可能是工業蠟了。遇到這樣的蘋果首先請不要購買，如果不小心買到了，請一定削皮吃。

### 蘋果顏色各異保健功效不一樣

中醫認為：不同顏色蘋果的保健功效各有側重。

**紅蘋果**：提高記憶力，保持泌尿系統的健康；降低血脂、軟化血管的作用更強，可保護心腦血管健康，老年人可以多吃一些。

**青蘋果**：具有養肝解毒的功效，並能對抗抑鬱症，因此較適合年輕人食用。此外，脆脆的青蘋果還可促進牙齒和骨骼生長，防止牙床出血。

**黃蘋果**：對保護視力有很好的作用，經常使用電腦的上班族可適當進食。

### 「生鏽」的蘋果還能吃嗎？

一個蘋果一時沒吃完，放的時間稍長，被咬掉的果肉表面便會呈現黃色，好像生鏽一樣，同時那部份果肉的水分含量也會減少，變得比較「軟」，不那麼脆了。這其實是蘋果在空氣中被氧化的結果，雖然「賣相」比較難看，口感也不是特別好，但營養元素並沒有丟失，一般來說，吃了也不會產生危害。

### 可愛的蘋果——「全科保健醫生」

早在古埃及，蘋果不只是食品，更把它當作一種藥材。據研究表明，蘋果汁有強大的殺滅傳染性病毒的作用，吃較多蘋果的人遠比不吃或少吃的人得感冒的機會要低。

蘋果中含有較多的鉀，當人體攝入鈉鹽過多時，吃些蘋果，有利於平衡體內電解質。蘋果中含有的磷和鐵等元素，易被腸壁吸收，有補腦養血、寧神安眠作用。蘋果的香氣是治療抑鬱和壓抑感和失眠的良藥。專家們多次試驗發現，在諸多氣味中，蘋果的香氣對人的心理影響最大，它具有明顯的消除心理壓抑感的作用。臨床使用證明，讓精神壓抑患者嗅蘋果香氣後，心境大有好轉，精神輕鬆愉快，壓抑感消失。實驗還證明，失眠患者在入睡前提前嗅蘋果香味，能使人較快安靜入睡。用蘋果洗淨擠汁，每次服100毫升，每日3次，連續服用15天為一療程，對高血壓患者有降低血壓的作用。

Braces & Invisalign Specialist

## 牙齒矯正專科

Beautiful Smiles and Beautiful Teeth

湯銘輝牙醫

Tommy Tong, D.D.S., M.S.D.

牙週病專科醫生 | 植牙專科醫生  
Gum Diseases & Implant Specialist

San Jose (Lion Plaza)  
408-238-6666

Milpitas (99 Ranch)  
408-526-9999



 **ELITE**  
EDUCATIONAL INSTITUTE

**SAN JOSE BRANCH**

**3315 ALMADEN EXPRESSWAY, SUITE 24**

**SAN JOSE, CA 95118**

**(408) 266-3838**

**WWW.ELITEPREP.COM/**

**WANT TO ACE THE SAT/ACT?  
STRUGGLING TO KEEP UP WITH SCHOOL?  
COME TAKE A FREE DIAGNOSTIC TEST TODAY!  
WE OFFER PROGRAMS SPECIFIC TO YOUR NEEDS:**

- WINTER BOOT CAMP
- SPEECH AND DEBATE
- READIPREP (SATURDAY BOOK CLUB)
- SAT SUBJECT TESTS
- GPA MANAGEMENT (TUTORING)