



## 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
1/31	SAT中文考試報名截止日	Last day for SAT Chinese Test Registration	Piedmont
2/7	校務會議	Board Meeting 9:30-11:30 am	Piedmont Library
2/14 2/21	放假一天	No School	All Campus
2/28	新春慶祝活動	Chinese New Year Celebration	Morrill
	學術比賽頒獎典禮	Academic Competition Awards Ceremony	All Campus
	派發每班舊生註冊報名表	Returning-students Registration Packages	All Campus

### 本期摘要

- § 博愛近期重要事項
- § 校長的話
- § 舊生註冊
- § 令人愉悅的運動
- § SAT II 中文模擬考試
- § 博愛35週年系列活動公告
- § 35週年年刊設計優勝作品
- § 網路文章分享
- § 廣告

### 下週校園巡邏

2/7/15

Morrill 校區—每班三人  
M2A | CFL2B | L2Sierramont 校區—每班二人  
M3B | CFL4B | S11Piedmont 校區—每班二人  
CFL7 | M9 | MS2

### 校長的話

方兆鴻

北加州中文學校聯合會在去年十月底，與駐舊金山臺北經濟文化辦事處教育組共同辦理了「2014年度舊金山南灣地區華語文能力測驗」。博愛中文學校共有 29 名同學參加了這項測驗，最近發放了成績，結果是博愛 29 名同學全體都通過了！

「華語文能力測驗」是一套專為母語非華語同學所研發的標準化語言能力測驗，由國立臺灣師範大學國語教學中心、華語文教學研究所與心理教育測驗中心，三個公眾認可具權威性研究團隊共同研發。

這次通過了華語文能力測驗等級標準的同學，將由中華民國教育部發給「及格證書」，國家華語測驗推動工作委員會發給成績單。此證書可用於「臺灣獎學金」申請或者是「海外聯招會」免試地區中文科目採計之參考標準，又或者是臺灣各大專院校招收外籍學生之華語能力參考標準，甚至是作為求職所需的華語能力證明。

這 29 位博愛六年 及以上的同學，按個人的學習程度，分別報考了「入門基礎級」或「進階高階級」，結果是全體都通過了！

這不單認定了博愛的教育達到水平，更是各位學生的成績得到了有權威的教育單位的承認。

對各家長義工及老師們，為學校的運作付出了努力，這是一個證明，也是一個鼓勵。

<<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

## 舊生註冊

所有家長代表或教室值日家長，請在2015年2月28日，上午9:30至10:30到辦公室索取舊生註冊表格。

### Returning Student Registration

Parent Reps or Room Parents, please go to your campus office on 2/28/15, between 9:30 and 10:30am, to obtain the Returning Student Packets.

## 令人愉悅的運動

### —排舞(Line Dance)

~ Julie Ma 12/2014

#### 參加的動機

決定參加排舞課程，是因為隨著年齡的增長，腰圍的數字也是跟著有增無減，心想是時候找個喜歡的運動來做了，剛好有朋友邀約一起參加舒老師的排舞班。起初心裡也有一些顧慮，唯恐自己學不會、趕不上、跳不好，轉來轉去頭會昏……等等，但轉念一想，為什麼總是想一些困難來阻礙自己呢？為什麼不想想學習的好處呢！靜思語說：不要小看自己，人都有無限潛能。又說：有願就有力。於是愛美的我，幻想著自己擁有曼妙的身段、紅潤的氣色、健康的身體……，滿意的微笑不知不覺地在臉上綻放。而且大家不是都說心動不如馬上行動嗎？就這樣我參加了舒老師的課程。

#### 第一次的體驗

第一次上課，那些我所顧慮的問題都發生了，左右不分、手忙腳亂，肢體完全不聽使喚，再加上要轉來轉去、令我方向錯亂……，又要記舞步，還要配合音樂節拍，時而向前、時而後轉……，真叫人心灰意冷，不但如此，看來不算激烈的舞步，一曲跳完竟叫人氣喘吁吁，上氣不接下氣。在美國不太流汗的我，竟汗流浹背……，我不禁懷疑自己是否能堅持下去？

#### 漸入佳境

所謂一回生二回熟，慢慢的經過幾週的練習，在體力方面，上氣不接下氣的情況改善了，舞姿方面，跟著音樂節拍也能跳出一絲"運"味了，能流流汗更是讓身心舒暢，多樣化的舞曲，有輕快可愛，有熱情浪漫，即使無法跳得盡善盡美，但心情卻愉悅無比，於是我漸漸愛上了排舞。

## 令人愉悅的運動

如今學了好幾個月了，由開始的舞步生疏，到現在能隨著優美的音樂翩翩起舞，除了成就感之外，對自己也更有信心了。楊定一博士說：唯有身心靈完全的平衡才能擁有真正的健康。排舞就是這樣的運動，不僅讓心靈與身體一起融合在舞步樂曲中，身體得到流汗排毒，心靈也得到音樂洗滌。此外它不像其他舞蹈，需要舞伴，一個人或一群人都行，好處說不完，只有等您親身來體驗囉！

## 2015年SAT II中文模擬考試 (M6-M12 老師請提醒家長/學生!!)

考試地點：Piedmont campus

考試日期：3月7日

報名截止日期：1月31日

報名費：博愛學生10元；校外學生15元

學生請至Piedmont office領取表格

SAT II資料查詢網頁：[www.collegeboard.com](http://www.collegeboard.com)

全美SAT II中文模擬考試詳細內容，可查看網址：[www.ncacsl.net](http://www.ncacsl.net)

請多鼓勵您的學生參加模擬考試，好為下學期參加SAT II中文考試作準備。

## 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。交件截止日：02/08/2015。

### 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. **Due Date: 02/08/2015.**

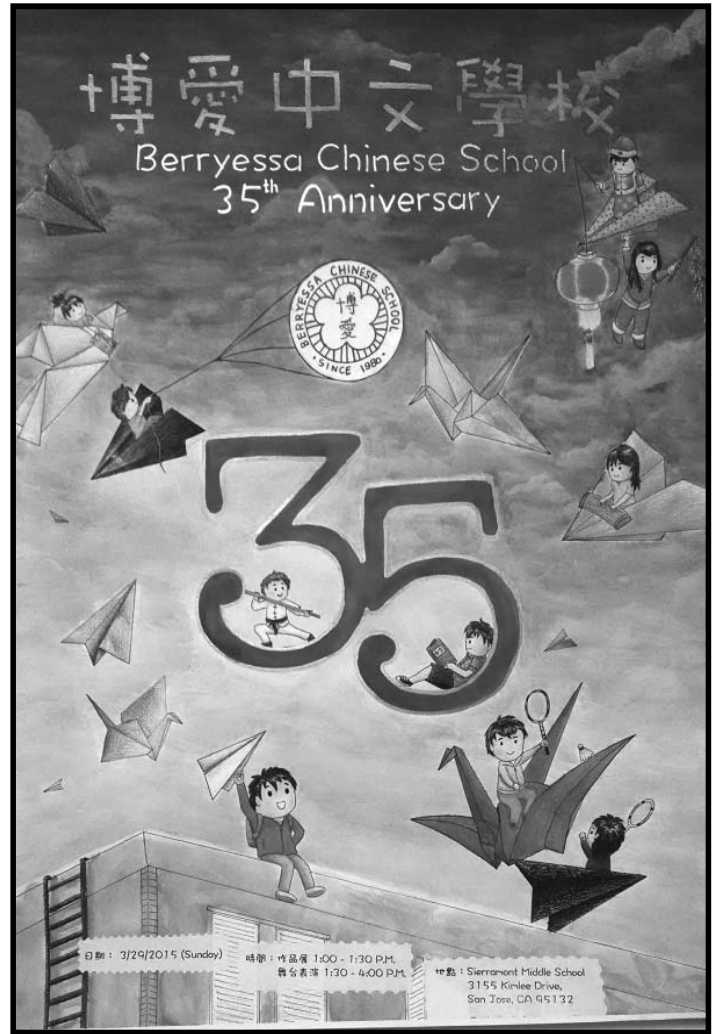
### 『博愛與我』~徵文活動

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](mailto: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。

# 博愛35週年年刊封面設計比賽優勝作品



↑ 1st winner M7B 崔峻錫



↑ 2nd winner C10 陳奕如



← 3rd winners C11&12 class students

## 網路文章分享

### 洛神花



秋冬季是洛神花採收的月份，洛神花是錦葵科木槿屬一年生草本植物，熱帶及亞熱帶地區植物，原產地為西非洲和印度。洛神花在中國廣東、廣西、福建等

地方也有種植，「洛神」的命名是因為英文名稱 Roselle 音譯而來（與中國神話故事並無關係），又稱為山茄及玫瑰茄。富含類黃酮、花青素、原兒茶酸、異黃酮等成分，對人體幾項優點：

- 降血脂、保護心血管：每天喝一杯200cc溫熱洛神花茶，當中約含250毫克類黃酮素，連續喝6個月後，血脂濃度降低超過兩成，血壓也降低，停喝2週後，血脂也僅微幅回升。
- 抗皺美肌：利用儀器測量皺紋數量、深度，皮膚的保水和紅潤度，結果發現，喝洛神花茶的人皮膚皺紋深度降低5成，皮膚保水性和紅潤度則增加1成5。
- 護肝：洛神花裡的總多酚類物質可降低肝臟的氧化傷害、減少發炎與細胞壞死對肝臟造成的損傷，有助降低肝功能指數，有護肝效果。
- 防癌：洛神花有抑制癌細胞生長、防癌、及輔助治療的效果，尤以血癌和胃癌的抑制更為顯著。

人們食用洛神花的紅豔部位，其實不是「花」，而是它的果實萼片，滋味酸澀，不適合生食，因此通常在採摘後曬乾泡製成花茶，或加入冰糖製成蜜餞、熬煮成果醬。飲食中也以洛神花入菜，研發蔬菜手卷、洛神花雞湯、洛神花手工蛋捲等特色佳餚，她指出，洛神花的酸甜口感可解肉類油膩，並帶出肉質鮮美。

#### 簡易洛神花蜜餞做法

1. 新鮮洛神花從底部切下一小片，再以筷子由底部將種籽往上推出，僅留紅色花萼部位。若嫌費力，也可沿著種籽邊緣直接剝下花萼，洗淨瀝乾。
2. 起一鍋熱水，洛神花入鍋汆燙5秒後撈起，瀝乾水分，可殺菌且去除澀味。（注意之後步驟洛神花不可接觸到生水，以免酸敗）
3. 取玻璃容器，先入滾水消毒風乾，底部先鋪一層冰糖（砂糖也可），接著將汆燙好的洛神花一層層往上疊，間隔幾層後鋪上薄薄冰糖，再繼續堆疊洛神，如此重複幾次直到洛神花完全入罐，期間可用湯匙按壓增加緊密度，最後以冰糖作結。



4. 罐子密封放陰涼處待涼後可移入冷藏。靜置約1天，洛神花糖漬入味後即可食用，酸甜爽脆，也可用來沖泡果粒茶。

#### 泡茶法

沖泡洛神花茶，通常用一顆兩顆乾花萼已經足夠，第一泡應以熱水沖開之後倒掉，目的是去除雜質塵垢，過濾茶渣後可加入冰糖調味，最好加上杯蓋焗幾分鐘，茶味較濃。若不喜歡喝熱茶，可調好味放涼後再放進冰櫃。洛神花茶宜在飯後喝，可幫助消化。泡好的茶湯色艷通紅，入口帶微酸而順喉，若酸後帶微甜，則是洛神花茶的上品。



#### 金蓮花洛神花茶

材料：洛神花、金蓮花、木蝴蝶。

製法：用熱開水沖泡，加入冰糖調味，無須加蓋，待洛神花泡開即可，代茶飲。

功能：清肺熱、利咽喉，對支氣管炎、咳嗽、咽喉腫痛、扁桃體炎有很好的效果。

~以上資料採自網路文章，並由編輯組收集修改，其實用性與功效僅供參考~

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

