



BCS School Hours
 Sat. 9AM-12:30PM
 Morrill (408)874-5874
 Sierramont (408)679-3326
 Piedmont (408)679-3325

Newsletter 博愛通訊

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
10/15	地震及消防演習	Fire Drill	All Campus
10/29	秋季園遊會	Fall Carnival	Sierramont
	學生文化班停課一天 (成人文化班照常上課)	No Student Culture Class (Adult culture still have class)	All Campus
11/5	校務會議	Board Meeting	Piedmont

本期摘要

- § 博愛近期重要事項
- § 校長的話
- § 活動組通訊
- § 徵義工
- § 雙十國慶游行感言
- § 地震
- § 散步

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

.....
www.facebook.com/BerryessaChineseSchool

編輯組電子信箱:
bcs_editor@yahoo.com

下週校園巡邏

10/22/16

Morrill 校區—每班三人
 CP | CFL2C | L2

Sierramont 校區—每班二人
 C5B | CFL5B | S11

Piedmont 校區—每班二人
 CFL8 | M7A | P11



校長的話

李利中

11月8日是總統選舉日，您是否已經登記成為選民？未登記投票的家長和年滿十八歲的同學們，請盡快登記成為選民，不管您是選「她」，還是「他」，請您珍惜和善用您手上這一票，盡公民責任，亦應鼓勵親友這樣做。加州人需要在選舉日前至少 15 天(10/24/16)登記投票。



November 8 is the Election Day. Did you register to vote? If you are 18 years of age or older on Election Day, you can register to vote in California. Your registration must be postmarked or submitted electronically no later than October 24, 2016. Will you vote for "Her" or "Him"? Please exercise your right to vote.

<http://www.sos.ca.gov/elections/voter-registration/>
https://ballotpedia.org/California_2016_ballot_propositions

學術比賽小組已經正在籌辦得如火如荼，當我們發出通告的時候，請家長鼓勵孩子們報名參加。

Academic Team (AC) is having a final preparation. Once we make an AC announcement, please encourage your kids to sign up.
<https://www.facebook.com/BerryessaChineseSchool>

請注意教室清潔！多謝合作！

Attention PLEASE! NO eating and drinking inside classrooms!

活動組通訊

秋季園遊會將於10月29號在Sierramont校區內舉行，有意參加攤位的課室，請聯絡辦公室登記和繳費\$10，校外商家收費\$30。請於**10月15日上午10時30分前**交到各校區辦公室。

課室登記Class registration (<http://www.bcs-usa.org/Carnival-Class-AppForm.pdf>)

校外商家登記 Vendor registration (<http://www.bcs-usa.org/Carnival-Vendor-AppForm.pdf>)

Fall Carnival will take place at Sierramont campus on **10/29**. Please register and submit \$10 in the office. The registration fee for outside vendor is \$30. Deadline has been extended to **10/15 (10:30 am)**.

徵家長和學生義工

一、有興趣在園遊會當義工的高年級同學們，如想拿取社區服務時間 (community service hours)，請填寫下列報名表。

2016 BCS Student Volunteer Signup form (Fall Carnival 10/29)

<https://goo.gl/forms/THGmicz8djQUe7v53>

二、如果您是住在Coleman Ave的Panera bread附近，而又可以於星期五晚上九時前幫忙去拿取麵包，又或是可以在星期六早上九時到十時在Morrill或Sierramont 辦公室幫忙分發麵包，請到任何一個辦公室與我們聯絡或電郵到**bcs_board@yahoo.com**。您將會和其他的家長輪流去拿取麵包。謝謝！

雙十國慶遊行感言

文化班主任 范夢倫

無意中，我報名參加了今年的雙十國慶，代表博愛中文學校，跟北加州中文學校團體，於十月九日下午，在熱鬧的中國城走約兩英哩的巡遊。

早上 11 點鐘在Milpitas集合，跟著博愛的 Li-aison Brenda Wong和前校長 Robin Huang，和兩個小朋友，搭上去舊金山的旅遊巴士。車中有來自

台灣同鄉會和校友會的代表，還有南灣的氣功和舞蹈社團。在途中，大家自我介紹。被詢問，博愛中文學校有否教授廣東話，我回應，只有小朋友班(有點失望)。

第一次參加這樣的活動，我的感覺是，整個過程是很有組織的。在聖瑪莉公園等待的時候，我們去跑廁所，順便參觀聖瑪莉教堂，還跟其他南灣的中文學校聯絡和打交道。

下午一點鐘，升旗典禮開始，在美國國歌的歌聲中拉出序幕，順序是中華民國的國歌和升旗歌，接下來，幾位地方代表上台述說過去中華民國創國的歷史，並展望中華的未來。遊街開始，主持人很快地接起麥克風開始點名，一個個團體聽到叫名之後，起身排隊加入巡遊行列。行了幾條街後，在一個十字路口，剛好跟最初開始的華埠小姐和最後頭壯勢的年輕樂隊和儀仗隊們遇見。在炎熱的秋日，那些穿著制服和提著大鼓和喇叭，還是拿出專業的表演精神來！

終點是花園角廣場，Brenda 看見大夥兒都熱壞了，她帶著小朋友去轉角的一個小商店買冰冷飲料，小朋友喝下幾口飲料，臉上立即展露出笑容來。再回到花園角廣場裏，這兒有樂隊和儀仗隊做後的表演，迎著的是舞龍舞獅獻瑞，這次雙十國慶巡遊畫上了一個完美的句點。2時45分，我們走到街角，乘搭旅遊巴士。坐在窗邊的乘客，看著巴士在壅窄的街口轉九十度角，尖聲大叫，司機先生熟練的功夫，一點兒都不馬虎的前後拿捏，不一會兒就闖出城外頭，我們由衷的大聲鼓掌。

車回程中，跟長者朋友們談天道地，從他們口中學到許多東西，有感慨，有冀望，也有建言。抵達Milpitas，下車前，跟今天才遇到的長者朋友們道別，希望明年雙十國慶再見。

社區活動

北加州中文學校聯合會(ANCCS) 國父150歲誕辰系列活動

『國父畫像繪圖比賽』

報名截止：2016年10月30日

『國父生平演講比賽』

報名截止：2016年10月30日



『國父孫中山生平與革命建國常識比賽』 - 個人賽
報名截止：2016年10月23日

詳程請瀏覽以下網址：

<http://www.anccs.org/latest-news/page-2>

歌唱才藝比賽 Youth Singing Competition (10/23 14:00-16:00)

Group 1: Ages 11 ~ 15

Group 2: Ages 16 ~ 20

To register, please go to the website: <https://goo.gl/forms/4ATvGqrE2nFec9k43>

Register by 10/16

We sincerely hope you can join us. – Chinese American Youth Association (CAYA) Team

你準備好下一次地震嗎？ Are you ready for the next earthquake?
<http://www.redcross.org/prepare/disaster/earthquake>



1) Emergency Supply Checklist (Example)

-Put your Emergency Supplies into a bag and leave it in a convenient location.



博愛2016-2017校董，有些校董因事而未能合照。多謝各位！

散步

M12B 劉麗鏞老師 投稿

基本不容易 平凡不簡單

因緣際會，有幸能在華人防癌協會NEW HOPE，以瑜珈和許多精彩的人結緣。

朋友在四年前艱辛的做完化療後，健康上同時出現“三高”(高血壓 高血糖 高血脂)的現象，由於信念使然，堅持不用藥物，期許藉由日常作息的改變，重拾健康。兩年前養了隻小狗，早晚更“逼著”自己非得遛狗至少一個小時，天天堅持“萬步”以上；當然，飲食上力求少鹽、少油，絕對是重要的一環。就這樣，最近新的報告出來了-身體健康!“三高”都不見了!

散步!沒有錯，就是“走路”讓朋友重新找回健康!

肩膀放鬆、縮小腹、面帶微笑、邁開步伐，一邊欣賞著街道，一邊與自己的身體對話。是的!和自己的身體說說話!這是送給朋友最珍貴的禮物!

扭扭脖子鬆鬆手、轉轉腰股踏踏腳!眼睛呀、鼻子呀、嘴巴、喉嚨、心啊、肺呀……手指頭……腳踝……腳趾頭呀!好嗎?你們都好?從頭到腳，一一的、細細的、好好的審視一番!藉由問候、冥想，問問自己可有善待眼睛呀、嘴巴、……。藉由戶外的清新，洗滌每一寸的身體和心靈;讓我們的“心”和我們的“身”在開闊的大自然間，彼此說說話!慢慢的、快快的，稍稍變換速度，在不同的步調中，身心相通!若能出出汗，那就最完美了!

有多久了?理當“身、心合一”的最熟悉卻成了遙遠的最陌生，直到不舒服了、生病了，才意識到-其實自己早知道、早有覺察，只是遲遲…!或許完全就好好的、感覺挺好的呀!能這樣嗎?從來只知道消耗、卻不保養;就這樣!身體不得不用生病提出抗議!“欣喜”這抗議吧!接受它!因為它在提醒著我們-改變生活步調!重新找回身、心平衡!

如果可以，也不需要思前顧後!自己作主、沒有藉口!放下所有的煩惱、不如意!就在散步的時間裡，讓身體完完全全的享受單單純純的“被疼惜”!

如果可以，也不需要呼朋引伴!自己作主、沒有藉口!不因為朋友的爽約、時間的不湊巧，打消自我“身、心”的約會!更千萬別讓“八

卦”，弄汙了我們“身、心”的洗滌!

如果可以，也不需要養隻小狗!自己作主、沒有藉口!借助的外力越多，牽絆也越多，藉口也就增加!走走停停、仰天看地，來自我身，非出自小狗!多大的步伐、多快的速度，每一個腳步都是對自我身體的測試與鍛鍊。不要讓外力來打斷它!

如果可以，也不需要帶著手機!或放在口袋裡，只為了不時之需。管它鈴聲響了又響，其實真的都沒那麼急吧!而且，現在的手機基本功能都會留下號碼、也有錄音留言的設備，不是嗎?就這樣，在結束身心相約的散步之後，緩緩腳、喝杯水，再慎重的回電話!多有誠意呀!

如果可以，也不需要戴著耳機!散步是要讓全身心放鬆，不受細綁的接觸戶外，為什麼還將兩耳塞住了呢?!七竅少了兩竅，多可怕呀!你聽!那風吹、鳥叫、鴨子聒聒、樹葉沙沙、花兒款款、石子滾滾、展翅刷刷、蹺音踏踏……忽近忽遠的說話聲，這點點滴滴就是絕妙的音樂呀!就讓身、心融入這情境中!享受吧!沒錯!音樂可以將我們帶進某個情境中，撫慰我們、激勵我們;而我們就在絕妙的情境中，怎還需要音樂?怎還需要戴耳機呢?

但是，如果不可以，就真真實實的面對自己的不可以、沒辦法吧!讓我們就借助友誼，就養隻小狗，就邊走邊講手機，就戴著耳機聽著音樂，甚至就到 GREAT MALL 繞個一圈、再逛個一圈，當然，有所收穫手提重物，調整平衡、注意核心肌群，絕對加分!最最重要的是打開家門!走路去!散步啦!日日不間斷!哪怕是只有短短幾分鐘的——身、心對話，都是特棒的!不信?你試試!

走路是人的本能!人類從孩童邁開人生第一步開始，直到臥床結束生命，有走就有動，有動才是活。走路就是身體的活動，各個關節單純的活動!是心靈照看身體的時刻!但是，隨著科技越發達，人們就越不動了!再加上複雜、貪心的我們，走路時常常的不再單純，非要有所目的絕不有所動作，甚至最最糟糕的是腦中塞滿愛恨情仇，各個關節不但沒有休養生息的“被疼惜”，反而被八卦、煩惱沖刷、荼毒!怎不生病呢?

走路，天生的本能，活動的最基本，卻不容易呀!你走對路了嗎?

散步，隨興的走路，運動的最平凡，卻不簡單呀!你散對步了嗎?