



思源通訊

Cupertino Chinese School P. O. Box 502 Cupertino, CA 95015-0502
www.cupertinoocs.org

Volume 2006-3, November 3, 2006

校務通知

校長室

停課

請所有的思源人留意：
11月10日因 Veteran Day 及 11月24日 Thanksgiving
各停課一次。

11/7 特別選舉投票日

提醒各位家長，千萬別讓自己的權力睡著了！11月7日請一定記得去投下您神聖的一票。為了您的權益，讓我們一同來提高華人的投票比例，更讓主流社會重視華裔選民的選票。

國慶活動圓滿

金山灣區國慶委員會於十月八日在南灣聖他克拉拉縣政府前舉辦升旗典禮，主辦單位將中美國旗相間佈置，充滿了慶祝的氣氛。典禮當天除了升旗外，並有大合唱等表演節目。董事長汪昌泰、校董王婉君及校長蕭聲威代表本校出席。思源火花啦啦隊並演出精采的嘻哈舞。演出者包括林薇娜、劉承歡、秦佳暉、劉凱玲、黃曉華、賴君瑜、陳啟真、陳啟凡、張曉雯、孫昕怡等同學。現場高潮迭起，欲罷不能。會後並獲大會頒布獎狀，感謝本校熱情參與。

訓導通知

訓導處

本月生活與倫理中心德目：合作

從前，有五個指頭兄弟，本來很和氣。有一天，他們忽然鬧起彆扭來，各誇各的本領大，誰也不服誰。鬧得正起勁兒時，一個皮球跑過來說：“誰能把我舉起來，誰的本領就最大。”大拇指說：“我來，我來！”可是，無論它怎麼使勁兒，也不能把皮球舉起來。食指說：“我來試試！”可是食指也舉不起來。中指、無名指、小拇指都試呀試，累得滿頭大汗，也沒能把皮球舉起來。皮球說：“你們合作起來試試吧！”五個指頭互相合作，一下就把皮球舉起來了。從此，五指兄弟同心協力，互相合作，再也不吵鬧了。

同學們，聽了這個故事，你有什麼感想呢？

教務通知

教務處

升大學講座反應熱烈



學校於10月27日晚間在辦公室舉辦了升大學輔導講座。當天吸引數十位家長前往聆聽，現場爆滿，座無虛席。灣區知名的張老師為大家詳盡講解了有關SAT I、SAT II、AP test 以及各種大學申請須知。原定一小時的議程，延續至近兩小時

才結束，家長們都表示獲益良多。一些向隅的家長跟校方反應，希望能再辦一場類似的講座，甚至部分高班學生也有親往參加的意願。校方正收集大家的意見，有興趣者，歡迎與校董王婉君聯繫：(408)255-4047。至於當天沒有拿到講義的家長，本週可至辦公室索取。

特別講座

經本校多位家長要求及建議，並經王名得老師專程蒞校說明後，學校特定於12月8日上課時間，在辦公室舉辦“為何努力並不一定成功”專題講座。其間將就現代各種中華文化中，關於中國道統宗的大地原理說，作一介紹。同時也為大家解說，以中國古代聖賢的智慧與思想，如何推動人生正確的理念。免費入場，歡迎有興趣的家長參加。

支持校務，請繼續購買禮券！

總務處

十月份購買禮券最多的前三名班級分別是：

1. 七年一班
2. 六年二班
3. 七年二班

購買最多的前三名學生和家長是：

- 第一名—陳致衡。家長：陳伯雄、陳綺敏
第二名—陳景岳。家長：陳南平、彭明
(兩位) 李念穎。家長：李育政、王惠英

流感疫苗注射

本校家長劉麗雯醫生，將於11月10日在辦公室為家長義務注射流感疫苗，每劑僅酌收\$25，有需要者請與王婉君聯繫(408)255-4047。謝謝劉醫師☺

思源園地

健康資訊

最新一期美國《預防》雜誌綜合了美國多位醫學專家的研究成果，提供了 25 條抗衰老的秘訣。

1. **讓體重停留在 18 歲。** 哈佛大學營養學教授沃爾特-威利特建議，應該定期試穿高中時的衣服，看看是否胖了。如果高中時已經超重，則可以參考官方發布的大眾體格參數表。
2. **巧服營養品。** 先到醫院查一下體內營養素水平，請醫生推薦一些營養品。
3. **每天少吃一頓飯。** 研究發現，每天少吃一頓，能讓腸胃得到更好的休息。
4. **養寵物。** 養寵物可以幫助人們對抗高血壓，緩解精神壓力。
5. **慢性疼痛要及時看醫生。** 持續疼痛會影響人們的免疫系統，而且可能導致更嚴重的抑鬱。
6. **常出門走走。** 得克薩斯大學運動醫學系副教授田中博文建議，人們每周應該有 5 天時間外出走走，每次走 30 分鐘，這樣可以降低患糖尿病、抑鬱症等疾病的風險。
7. **夫妻間忌惡言相向。** 免疫學專家羅納德-格拉澤指出，夫妻爭吵會增加患心肌梗死的幾率。
8. **種花。** 置身于植物中，對放松心情很有效。
9. **堅持力量訓練。**
10. **與人為善。**
11. **多吃果蔬。** 爭取每天都能吃到 9 種不同的蔬菜和水果。
12. **多吃魚。**
13. **扯開嗓子唱一把。** 加州大學教授羅伯特-貝克研究發現，喜歡唱歌有助於改善免疫系統。
14. **喝茶。** 但泡茶的溫度不宜過熱。
15. **把腰圍減下來。** 女性腰圍超過 35 英寸，男性腰圍超過 40 英寸就應該警惕了。
16. **補充維生素 D。**
17. **多吃咖喱。** 咖喱里含有姜黃素，富含抗氧化劑和消炎成分。
18. **獻血。** 過量的鐵會加速人體衰老。經常獻血可以降低這一風險。
19. **保護眼睛。**
20. **愛護肌膚。善用防曬產品**
21. **學會深呼吸。** 預防醫學專家安德魯-韋爾將“深呼吸”列為最有效的抗壓力手段。他每天至少深呼吸兩次，每次至少持續兩分鐘。
22. **遇到噪音就用耳塞。** 噪音會損害耳朵內部靈敏的毛細胞。因此當周圍噪音很大的時候，不妨用耳塞。
23. **睡到自然醒。** 專家建議人們關掉鬧鐘，看看睡到自然醒是多長時間。但最好不要超過 10 小時，那樣對健康也沒好處。
24. **少吃土豆。** 土豆富含人體易吸收的碳水化合物，易引起血糖值強烈波動，還會導致糖尿病。
25. **積極看待年齡增長。** 耶魯大學流行病學副教授貝卡-利維發現，積極對待年齡增長的老人，能比消極對待的老人多活 7 年。

