



思源通訊

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

Volume 2006-4, December 1, 2006

校務通知

校長室

校長的祝福

相信大家一定享受了一個愉快的感恩節假期，同時期待著新的一年到來。在這歲末天寒的時節，除了祝大家平安之外，也提醒大家注意添加衣物，保持身體健康。聖誕節又在角落了，希望大家聖誕快樂，得到心想的聖誕禮物，繼續努力學業，並祝樣樣順心，事事如意。

停課

請所有的思源人留意：

12月22日及12月29日各停課一次。

注意交通安全

上週 Palo Alto 中文學校停車場發生學生受傷的交通事故，為避免類似事件發生，學校呼籲各位家長及小朋友務必加強安全，遵守交通規則！

1. 絕對禁止在馬路上讓小孩上、下車，進入停車場後應減速慢行，注意來往行人。
2. 自下週起，學校加派校方人員巡視交通狀況。
3. 學生儘量提早數分鐘到校，若遲到，也不必慌忙趕進教室，老師不要因學生遲到而予以責備或處罰。
4. 有些家長為出入方便而反向停車，但如此卻容易造成交通阻塞，所以在 6:45-7:15pm 交通繁忙時刻，請不要逆向停車，7:15pm 以後不受此限。學校請家長和學生務必遵守規訂，確保大家的安全。

家長服務窗口

開學兩個多月來，對於學校的種種，您有任何的意見或建議嗎？請各位小朋友或家長們一定要向辦公室裡兩位副校長練忠富及陳世榮反應，以便使我們的學習環境更美好。

教務通知

教務處

快來報名 2006-2007 年學術比賽哦！

學術比賽將於1月21日(星期日)舉行，1月5號報名截止，報名表今天已經發給小朋友了，請大家踴躍參賽。至於各項比賽的須知以及朗讀比賽的題目，也已公佈於學校的網站www.cupertinochs.org，報名後記得要上網查看哦！

國語演講題目

- A 組: 談快樂
- B 組: 車裡車外
- C 組: 最令我感動的一件事
- D 組: 生病的經驗

書法比賽部份題目

書法比賽的題目分為 A、B、CD 三組，各有四道候選題，其中三道題目公佈如下，以供事先練習。第四道題目將在考場宣佈，但比賽僅由四道題目中抽一組為考題。

- A 組: 1. 銀燭秋光冷畫屏，輕羅小扇撲流螢，天階夜色涼如水，臥看天牛織女星。
2. 寒夜客來茶當酒，竹爐湯沸火初紅，尋常一樣窗前月，才有梅花便不同。
3. 黃河遠上白雲間，一片孤城萬仞山，羌笛何須怨楊柳，春風不度玉門關。
- B 組: 1. 離離原上草，一歲一枯榮，野火燒不盡，春風吹又生。
2. 故人具雞黍，邀我至田家，綠樹村前繞，青山郭外斜。
3. 君家何處住，妾住在橫塘，停船暫借問，或恐是同鄉。
- CD 組: 1. 剗地春風欺客夢，最難風雨故人來
2. 兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山。
3. 樓船夜雪瓜州渡，鐵馬秋風大散關。

支持校務，請繼續購買禮券！

總務處

又到了年節期間，想要買些禮物、禮券嗎？不要忘了優先考慮思源提供的 scrip 喔！

十一月份禮券購買最多的前三名班級分別是：

1. 一年一班 2. 七年二班 3. 九年二班

購買最多的前三名學生和家長是：

第一名—羅頌恩（一年一班）

家長：羅永光、宋文瑛

第二名—秦漢（七年二班）

家長：秦岳、林錦秀

第三名—徐文珊（九年二班）

家長：徐采瑤、譚秀玲

思源園地 ~健康新知~

坐太直傷腰椎! 最佳坐姿 125 度

一般觀念都認為，坐挺、坐得筆直對腰椎比較好，但英國的一項研究推翻了這個說法，90 度坐姿會對椎間盤造成壓力，反而是坐 125 度或 135 度，對椎間盤所造成的壓力最小，不過 135 度很容易下滑，建議最佳坐姿是 125 度間盤所造成的壓力最小。

一項英國和加拿大的研究發現，90 度坐姿可能會造成下背部疼痛，而最佳坐姿應該像這樣大於 125 度。研究發現，90 度坐姿，或是向前傾的 70 度坐姿會對椎間盤造成壓力，長期導致變形，反而是大於 125 度的坐姿，讓椎間盤的壓力最小。

但要怎麼坐出 125 度？醫師建議，在背後加個靠墊即可，以 125 度的坐姿工作，包括電腦鍵盤等等也需要跟著調整，才不會傷到頸椎。

Merry Christmas
&
Happy New Year

五大降血脂明星食品

- 1. 燕麥:** 建議每天最好吃一杯半的燕麥。美國食品藥物管理局 (FDA) 核准燕麥片包裝上可標示「食用燕麥片是改善血脂質的一種飲食方式，可減少冠狀動脈及心臟病的危險。」因為燕麥的水溶性纖維減少腸道吸收膽固醇，改變血中脂肪酸濃度，降低壞的膽固醇和三酸甘油酯。平均來說，一天攝取可溶性纖維質 5~10 公克，約可降低 5% 低密度脂蛋白膽固醇。其他富含水溶性纖維食物還有：大麥、四季豆、蘋果、桃子、瓜類、菇類、洋菜、海帶、黑白木耳、紫菜等。
- 2. 堅果:** 杏仁、花生、胡桃、腰果、栗子等堅果類含有多元不飽和脂肪酸，可以降低膽固醇，還能維持動脈血管的健康和彈性。發表在今年世界心臟醫學會年會的一份有 10 個歐洲國家、蒐集近 40 萬人的資料分析後發現，堅果吃得愈多的人，罹患動脈心臟病的風險愈小。但堅果唯一的缺點就是熱量太高。專家建議不妨每週吃兩次、每次吃 8 克，大約握在手心鬆鬆一把的量，即可獲得豐富不飽和脂肪酸和抗氧化劑。
- 3. 黃豆:** 黃豆的飽和脂肪量低，且不含膽固醇，用大豆蛋白質取代動物性蛋白質，可降低血中總膽固醇，低密度膽固醇、三酸甘油酯，而又不影響高密度膽固醇。
- 4. 深海魚:** 深海魚中的 omega-3 脂肪酸可以經由影響血脂質，降低三酸甘油酯濃度、減緩血液凝集速率、發揮心血管保護作用。減少冠狀動脈心臟疾病的罹病和死亡率。深海魚有鮭魚、鱈魚、鯖魚、秋刀魚、海鰻等魚類，最好能夠每週至少吃到二份。
- 5. 柳橙汁:** 因為其中含有植物固醇 (plant sterols 或稱 stanol)，是一種膽固醇結構類似的化學物質，可以和膽固醇在腸道裡競爭吸收的管道，進而降低血液中膽固醇的量。