

彩虹

Great Wall Chinese School Newsletter

长城中文学校校刊

Web: www.greatwall.org

Email: school@greatwall.org

第一百二十六期

二00五年五月一日

布告栏 Bulletin

期终考试

- ◆ The final exam can be either on May 15, or May 22. Please check with your teacher and help the students to review and prepare.

五月八日有学校商店

- ◆ The school store opens on May 8. Please do not forget your coupons.

招聘新教师

- ◆ The school is looking for teachers, substitute teachers for all subjects such as Chinese, Drawing, Dance, SAT, and the subjects your would like to teach. If you or someone you know would like to teach at our school, please send your application to school at school@greatwall.org. The application form can be obtained from school web at www.greatwall.org.

下学期注册

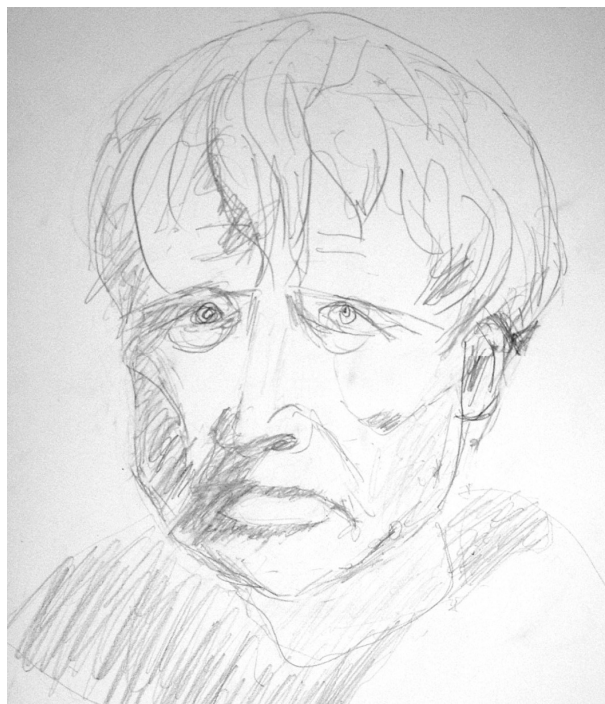
- ◆ Fall 2005 semester registration starts on May 13. More details will follow.

购买教科书

- ◆ Textbooks can be purchased on May 15. All C and D classes need new textbooks. We strongly suggest you to purchase them on May 15 to avoid long line waiting line on the first day on next semester.

五月二十二日上课时间有所调整

- ◆ May 22 is the last day of this semester. Due to Villanova's activity on that day, our school will start at 2:15pm. All classes will start 2 hours and 15 minutes later than normal time. Please do not come to school before 2:15pm.



绘画 余涵

指导老师 陆文浩

理事会会议纪要

祝贺依慧当选2005-2006学年校长 祝贺韩路当选为理事

四月十七日的理事会日常会议上，理事们投票通过了两项人选：

1. 依慧当选为下一学年校长并成为当然理事。
2. 韩路当选为理事会理事。

今日讲座

Mrs. Pin Yao MBA, MS, MDRT, a licensed Financial Planner, a Million Dollar Round Table Member, a registered representative of Pruco Securities Corporation, as well as state licensed insurance agents for The Prudential Insurance Company of America, would like to provide you a seminar.

Time: 12:15pm and 2pm

Location: Room 215.

Topic: Financial Choices Matter Most To You.

The seminar includes the following areas:

1. Retirement Planning
2. Investment Planning
4. Tax Planning
5. Risk Management
6. Estate Planning

You are welcome to attend the seminar session and get some free consultation and educational brochures.

沈澜老师的话：在学习了两篇描写著名风景旅游点的课文之后，六年级CD两班同学尝试写自己去过的最美丽的地方，或者最想去的地方。他们运用了一些课文中学过的词汇和句型，写出了自己的真实感受。以下是其中的几篇小作文。

美丽的夏威夷

李锐 (6 D)

去年夏天，我去了美丽的夏威夷岛。我和爸爸、妈妈和妹妹一起坐飞机到夏威夷。

夏威夷的水很清，在水里有很多热带鱼。鱼有大的，有小的，有五颜六色的，还有千奇百怪的。夏威夷不大，但是有很多好玩的地方，那里有大山，有城市，还有美丽的海滩。我有时在海水里玩，有时在海滩上晒太阳。我们还参观了珍珠港，看到很多有意义的照片。我们还看了多美尼亚中心的演出，看到很多民族的表演。

美丽的夏威夷给我留下了很深的印象，我以后还要去。

我喜欢的音乐馆

殷晓月 (6 C)

我去过很多地方，其中一个印象最深的地方是克里夫兰市，因为我曾经住在那里。克里夫兰虽然没有很多好玩的地方，可是我却特别喜欢那个城市，我最喜欢那里的音乐馆。在那里的每一个人都喜欢克里夫兰音乐馆。

2002年，我的父母带我去克里夫兰音乐馆。我当时觉得非常开心，那里有许多特别的东西，还有很多人唱歌给别人听。我喜欢听自己作的音乐，也很喜欢听别人唱歌的歌声。

在那里还有一件有意思的事是我可以看从别的地方来参观音乐馆的人，他们都喜欢看各种各样的宝物。我也听到他们讲的话，虽然有些话我听不懂，但我也知道他们在赞美这个音乐馆。我以后去克里夫兰一定要再去音乐馆。

黄石国家公园

赵尔立 (6 D)

2003年夏天，我和爸爸妈妈去了黄石国家公园旅游。黄石公园有很多河，有无数的动物和幽静的林中小路。

最吸引我的是公园中古老的忠心间歇喷泉，它每隔一个小时喷一次水。为了看喷泉，游客们都早早地等在喷泉边上。当喷泉一开始发出滋滋的声音，人们就开始兴奋起来。我看到喷泉喷到一米高、两米高，然后下去了。几分钟以后，它又升上来，越喷越高，喷到大约四十米高，整个过程大约有十五分钟时间。这真是很神奇的事。

尼亚加拉大瀑布

刘嘉锐 (6 D)

尼亚加拉大瀑布是一个非常著名的景观，它位于美国和加拿大交界处。

我去过尼亚加拉大瀑布两次。当我在远处看尼亚加拉大瀑布时，它似乎象一大片白云飘在蓝蓝的天空上。当我坐着船看到瀑布时，感到它非常壮观。在船接近大瀑布时，我只听到巨雷般的流水声，别的什么都听不到了。后来，我们还在附近山脚下地方，走上楼梯，近距离地看了瀑布，更加感到它的神奇。

尼亚加拉大瀑布真是世界上最神奇的景象之一。

神奇的迪斯尼乐园

昌照 (6 D)

迪斯尼乐园是个很吸引人的地方，那里有很多迪斯尼动画片里的角色。我最喜爱的米老鼠，在乐园里随处可见，它们很受游人的欢迎。

在迪斯尼乐园的EPCOT中心，有一个巨大的高尔夫球，很显眼。那里还有世界上许多国家的景物，有加拿大的、中国的，还有英国的著名景点。我觉得那里非常美丽，在那里游玩就好像周游世界。

魔术王国里有很多神话故事中的神奇景象，中间还有一个大城堡，我觉得魔术王国既神奇又美丽。在那里玩就好像走近了一个童话世界。

迪斯尼乐园还有一个公园叫MGMSTUDIOS。那里有很多著名电影制片厂的景观，它最著名的过山车是恐怖塔。

迪斯尼乐园的最后一个公园叫动物王国，中间有棵大树，树上有很多动物雕塑。树里面是一个放映BUG'S LIFE的电影院。那里还有很多动物的过山车，很好玩。

迪斯尼乐园是人人喜爱的神奇王国。

我想去...

朱美祺 (6 D)

我想去北京，因为我知道北京是中国的首都，北京也是旅游的好地方，那里有故宫、天安门、长城，还有颐和园。

天安门是故宫的最外面的大门。从天安门后面经过很多门才能进入故宫。以前，故宫是皇帝的家，现在，故宫是博物馆。

颐和园是一个美丽的大公园。颐和园里有一条长长的走廊，叫长廊。那里有静静的昆明湖，高高的万寿山，好看的佛香阁，不动的石舫，还有长长的十七孔桥。颐和园是过去皇帝在夏天时爱去的地方，那里的风景很美。

长城是世界七大奇迹之一。长城是秦代造的。秦始皇想要保护中国的北方边界，所以派很多人用了很多年时间造了这座雄伟的长城。

如果我去北京，这些地方我都要去。

海洋世界

陈聿安 (6 C)

佛罗里达是一个美丽而神奇的地方，今年我去了佛罗里达的奥兰多，那里有很多棕榈树，又高又绿，漂亮极了。

我还去了海洋世界，这个公园是我最喜欢的地方。那里有海豚、海狮、海象、鱼、企鹅、北极熊，还有我最爱看的杀人鲸。杀人鲸是一种巨大的水生动物，它黑白相间的身体很美丽。

海洋世界每天吸引着许许多多的游客。我永远不会忘记那些可爱的动物和这次美好的经历。

长城中文学校参加多元文化节活动 Perkiomen Valley School District Multicultural Fair

演出



△ 王楚怡在报幕



△ 太极剑



△ 舞蹈《红红的蝴蝶结》



△ 舞蹈《孔雀舞》



△ 舞蹈《七色光》

四月十六日, Perkiomen Valley学区举办了第四届多元文化节。长城中文学校家长和学生多人在文化节上教大家学做中国结, 学写毛笔字, 玩中国儿童游戏。我校的舞蹈班和太极剑班还在文化节上表演了太极剑和中国舞蹈。

参与手工和游艺活动的学生和家有:
学做中国结:

家长: 曹群怡, 杨椿, 王婕, 任钢, 王苏, 孙小音,

学生: 伍美玲, 马慧君

中国儿童游戏:

家长: 朱昌晖 学生: 王诚华

中国书法: 家长: 房成威。

参加演出的学生和家有:

演出报幕: 学生: 王楚怡

太极剑: 叶金森, 王婕, Louie Yue

儿童舞蹈:

《红红的蝴蝶结》: Nancy Cui (崔乃馨)
Eileen Fang,
Sophia Ling (凌菲)
Alicia Song (宋捷)
Jessica Wang (王嘉怡),
Melissa Zheng(郑珍珍)

《孔雀舞》: Hillary Do (杜欢欢)
Amber Song (宋德昆)
Alice Wu (伍丝雨)
Alexandra Zhang (张旻煜)
Kimberly Zhang (章璐)
《七色光》: Connie Chen (陈昕昕)
Emily Chen (陈阳阳)
Rina Huang (黄芮娜)
Irene Liu (刘爱林)
Kathy Zhang
Lisa Zhang (张丽莎)

在此感谢那些接送孩子们的家长们。

GWCS_PHOTO@YAHOO.COM有更多的这次活动的照片。

活动



△ 滚铁环, 踩高跷



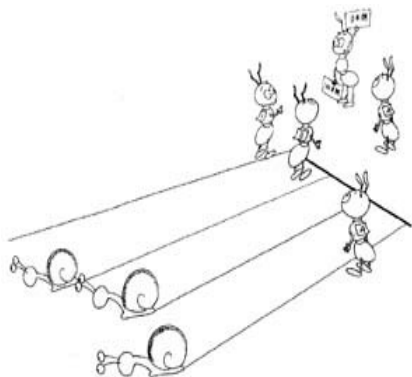
△ 抽陀螺



△ 学做中国结

《画跑道》

小蚂蚁，要赛跑，
几只蜗牛画跑道。
从早画到黑了天，
差一半没画好。
蚂蚁转天来比赛，
百米改成十米跑。



中年不妨稍饿着

早在《黄帝内经》中就已经提出“食饮有节”的养生方法，并有“饮食有节……度百岁乃去”的记载，可见，当时人们已经认识到节食可延年益寿，后为历代养生家所推崇。

中年人的各种应酬不少，可中年人的代谢水平已开始逐年下降，再加上许多人平时缺乏运动，天长日久不仅腰带越来越长，而且各种病也争先恐后地找上门来。

人们常说“每顿省一口，活到九十九”。的确，“饭吃八成饱，到老肠胃好”是许多长寿老人的养生经验。其实，吃得少、寿命长这一现象不仅发生在长寿老人的身上，许多科学家通过动物实验也证实了这一规律。如：加利福尼亚大学做过试验，让老鼠只吃个半饱，结果这些老鼠的寿命比整日饱餐的同类要长1倍。美国科学家对猴子的“限食”实验也证明了同样的规律：200只猴子中，每餐都吃得很饱的100只猴子过一段时间死了50只，另外定量供应食物、每餐只吃七八分饱的100只猴子则很少生病，10年养下来才死了12只。研究发现，节食的猴子与每餐都吃得很饱的猴子相比，患心脑血管疾病和糖尿病的几率显著降低。

节食为什么能延寿呢？日本九州大学医学专家研究认为，人在饱腹时，大脑中有一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质会比进食前多数万倍，正是这种生长因子的过量增加，导致脑动脉硬化，进而导致生命衰老。美国麻省理工学院的一个小组研究发现，动物体内存在一个特定基因，在食物热量供应较少的情况下，这个基因编码的蛋白质便会增加，起到防止细胞凋亡的作用，科学家们认为这可能是节食能延缓衰老的一个重要因素。

看来节食对健康长寿确实具有重要的意义，那么中年朋友又该如何合理节食呢？首先，要养成良好的生活习惯，每天食盐摄入量不宜超过6克，食用油以植物油为主，每天25~30克为宜，新鲜蔬菜和水果的摄入量每天至少在400克以上，禽类、鱼和肉每天有100克就足够了。动物内脏要少吃，以谷类为主食，且每餐都不要吃得过饱，以八成饱为宜。其次，如果偶尔吃得过饱，进餐半小时后，一定要进行必要的体育运动，以消耗掉多余的热量。最后，需要提醒大家的是，节食的目的是保持一种“低营养”水平，纠正营养多多益善的观点，但绝不是“缺营养”，因此，节食必须要在保证营养供给的基础上进行。

摘自《人民网》

MARTIN MAINLINE HONDA

馬丁本田車行

610.649.5600

周一至周六營業
Martin Mainline Honda
123 E Lancaster Ave.
Ardmore, PA 19003

HONDA

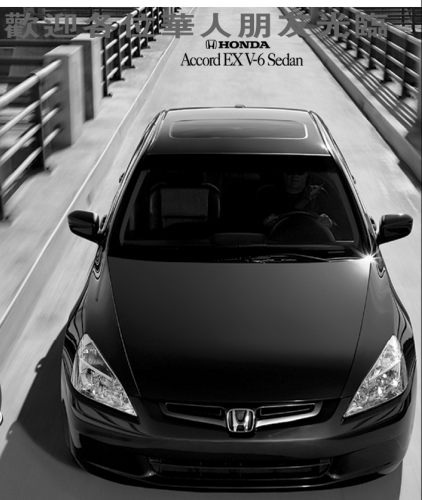
本田認證車

48月 /

4萬8千英里
BUMPER TO BUMPER

保修

7年 / 10萬英里
POWERTRAIN



特別推薦

本田認證二手車

Certified
Used Cars

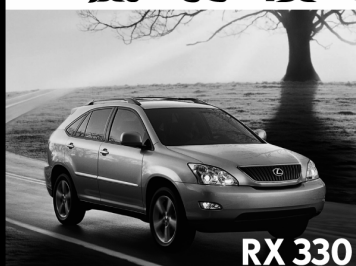
全美銷售量最大*

請華語銷售代表一名
需中英文流利，有意者
請聯系：
曹先生 (215) 878.2828
tsao1000@hotmail.com



www.mainlinehonda.com

WILKIE LEXUS
威騎凌志車行



RX 330



ES 330

不甘平凡 把握時機 擁有成功 擁有凌志

- 三州地區(賓州,新澤西,德拉瓦)庫存量第一
- 美東唯一連續13年被授予標志客戶滿意程度最高的凌志精英獎
- 大批凌志認證二手車 (附3年/100K total miles保修)

威騎凌志
您的首選豪華車行

請撥 1-800-966-9455 轉王先生
267-679-1116 (專線)

周一到周六營業

Only 3 minutes away
from Villanova University

568 WEST LANCASTER AVE. HAVERFORD, PA 19041



王先生 Sean

我們的華裔銷售代表力求
為長城中文學校家長提供
最佳的服務，最好的價格

WWW.WILKIELEXUS.COM

Newsletter email:
rainbow@greatwall.org
caihong@greatwall.org

長城中文學校校刊編輯部
總編：孫小音
本期責任編輯：孫小音

植字：陳路西，余捷明，馬慧君
卿菡怡，洪芊芊，傅夢菡，