



彩虹

第201期

2010年1月3日

长城中文学校校刊(双周刊)

学校首页: www.greatwall.org

学校电邮: school@greatwall.org

校刊电邮: caihong@greatwall.org

布告栏

- 恭祝大家2010年新年快乐! 今天是春季学期第一堂课。除个别班级教室有更换, 大多数班级仍在上学期的教室上课。请大家注意维护学校秩序, 安全第一。需要更换课本的家长请去一楼购买, 亦可Email学校邮箱 school@greatwall.org 订购。
- 春季学期仍然可以注册, 但需付每课\$20的注册管理费。另外我们也欢迎Walk-in。请与管理注册的副校长徐永江联系。
- 位于30号公路旁的Villanova火车站停车场可供家长们免费停车。家长们可以先将孩子送到Tolentine Hall楼下, 再去停车。
- 请家长切记报名值班Parent-On-Duty。学校的要求是每家至少要在秋、春各学期值班一次。值班任务除敲打上、下课铃以外, 还包括在走廊维持秩序, 阻止违反校纪的行为等等。
- 2010年春节联欢会正在积极筹备中。我们需要自愿工作人员, 请大家积极报名, 献策献力。另外我们还需征集商家的赞助, 有意者请与文化部长周磊 leizhou2005@gmail.com 联系。
- 如果因为天气关系中文学校不能开学, 学校将通过网址首页和电子邮件及时发布消息。请家长留意上网查看。
- 很多家长询问如何在《彩虹》校刊上发表文章和作品。学生作文需要指导教师推荐, 美术作品需征求指导教师的同意, 家长可以发表各类报道、散记和作品与大家共赏。另外校刊还征集各种摄影作品, 纪实报道类和艺术欣赏类的都可以。欢迎大家踊跃投稿, 邮箱是 Caihong@greatwall.org。



请看第二页校长庄岚致家长们的新年贺信

感谢义务工作者 新年午宴聚会

新年伊始。长城中文学校理事会于1月2日在Margaret Kuo酒家设午宴感谢各位义务工作人员, 一共有18人参加了这次午宴聚会。会上, 大家一致认同义务工作的重要性和必要性。在理事长依慧和校长庄岚的领导下, 大家畅谈, 对学校的现在以及将来充满了信心和憧憬。



义务工作者午宴聚会合影 ->

A Letter from the Principal

庄岚

Dear GWCS Parents and Students:

Happy New Year to you! Welcome back to School. Hope you had a wonderful winter break.

I want to provide you a brief update on what we are working on. The school hosted the volunteer appreciation and 2010 kick-off luncheon on 1/2/2010 in Wayne. The purpose of the meeting was to look back on what we accomplished in 2009 and thank the volunteers who made it happen; in the same time, to identify areas of improvements and how to provide better services to you in the New Year and beyond.

One of the highlights of our success was 10% plus increase in the student enrollments in Fall2009 comparing to Spring2009. It shows that our school is going strong. The surge of enrollment helped to strengthen our financial position in the market place. It allows us to not only retain our excellent teachers but also to expand our class offerings to our families and students in Spring 2010.

Forward looking, improvement is needed in the registration system and web site area. Reliable and functional systems will provide you easier access. It will help to increase the process efficiency and data accuracy.

As you all know, GWCS is a volunteer based non-profit

organization. The members of the board and school administrative team are consisted of 100% volunteers. The success of our school is largely depending on our parents and students volunteers. That is why we wanted to celebrate and appreciate the volunteers who dedicated countless hours, weeks, and years in supporting school missions, activities, big or small, i.e. Class parents, Caihong publishing, School Stores, Book Sells, Snack sells/fund raising, YCT Test, YMCA, Chinese New Year Gala, registration, accounting, web site maintenance, etc. Our school would not be successful without you, the volunteers. Please join us and be part of the volunteer team.

Before I end this letter, I wanted to express my heartfelt gratitude to GWCS Chair of the Board, Yi Hui, for her leadership and tireless support to our school. Hui and the previous team of school officials created this thriving institution that is not only teaching our students Chinese, more importantly building characters, enriching minds and experiences that will last a lifetime.

With best holiday wishes for good health, much happiness and a successful 2010.

Lynne Zhuang,
Principal of GWCS

长城中文学校获“Helping Hands”奖

周磊

长城中文学校长期深入的社区服务和文化传播活动又取得了可喜的成绩。2009年12月8日，在 Great Valley高中举行了 Upper Main Line YMCA (UMLY) 义务工作者表彰会，会上 UMLY 执行长 Charlie Weidanz 将 2009 年度的“Helping Hands”奖授予了长城中文学校。我校理事会主席依慧、校长庄岚和文化部长周磊出席了表彰会并代表我校接受了奖。

长城中文学校与 UMLY 有着长期的合作历史。从 2005 年以来，每年春节长城中文学校都在 UMLY 举办中国文化展览并组织具有中国特色的娱乐活动。学打中国结、算盘、纸艺、舞狮、民族舞蹈等活动在 YMCA 所覆盖的社区中引起了极大的兴趣与反响。

长城中文学校将继续组织及参与这样的文化活动为社区服务。为此，学校呼吁广大的老师、学生和家長都能积极

地贡献自己的才艺。如果您愿意参加 2010 年春节在 UMLY 的活动，或者您有任何建议，请与周磊、依慧或庄岚联系，亦可电邮 school @greatwall.org。



依慧, Charlie Weidanz, 庄岚和周磊

成人口语班学生作文

指导教师 伍仲仁

Tom

发生在每年秋天十一月的感恩节是一个美国的节日。这是让人们感谢生活的祝福和好运的一天。这也是一个受欢迎的外出度假和探亲的节日。今年我和我太太去了田纳西州，纳什维尔，看望我的岳母。我们都是坐飞机去的，但是太太比我先去，我后去。在机场，太太和岳母接我。感恩晚宴有很多菜。大家吃火鸡，火腿，甜土豆和小红莓，吃得津津有味。我希望明年还在那里过感恩节。

- Teacher's Comments: This is a very nice story about Tom's trip to Nashville, TN. I like the opening statement about Thanksgiving holiday. Tom also used nicely 津津有味 to describe the Thanksgiving banquet. It shows that Tom's vocabulary scope has reached another level.

Mike

几年前，我们去波士顿过感恩节。因为我们的女儿必须在感恩节的后一天上班，所以我和太太以及小女儿开车去波士顿。我们在大女儿的公寓住了两天。那儿的天气冷得如冰。但公寓的暖气温度很高。所以他们必须在这寒冬之际开着窗户。晚上睡觉时，我的床头对着暖气，床脚却对着窗户。所以，我一晚头热脚凉地睡觉。感谢老天爷，他不住在这儿！

- Teacher's Comments: Using just about 150 Chinese characters, Mike told us a funny, yet real story about his stay in Boston during a Thanksgiving trip a few years ago: cold weather, hot apartment with opened windows; hot head yet cold feet at night when asleep. The story flows very well and description was clear yet simple. I like it.

Cynthia

今年的感恩节很特殊，因为我去了田纳西州看我的母亲。我们一起吃了一顿美味的晚餐。这一天充满了节日欢乐气氛。在这美丽的秋日，我的母亲和我的丈夫度过了一个美好的假日。

- Teacher's Comments: in a simple, natural way, Cynthia described her Thanksgiving this year and why she feels it is special and beautiful. She went to TN to see her mom, had a delicious dinner with her husband and other family members.

Becky

今年的感恩节我觉得很特别。我们一家三口开车去了Iowa看我的女儿。虽然开车要十五个小时，但想想能见到女儿，我就不感到累了。去的路上，景色很美，如同一副风景画。在我女儿那里，我们一起吃了火鸡。我们还见到了女儿的同屋，和她的家人。

回来时开了十七个小时的车，因为天太黑，我们走错了路。先生说我看错了地图，我说他看错了路标。我们一直吵着，还是没有觉得累。

- Teacher's Comments: Becky's Thanksgiving is special this year, because they drove to Iowa to see her daughter. I like the way she described driving experience. I took liberty to make some minor changes so that it is more fun to read, as I want to emphasize 15 hour trip to Iowa and 17 hours back, and why they were not tired.

Crystal

今年的感恩节很好。是在我姨妈家过的。虽然是秋天，但那一天很冷，冷得如冬天。我们没准备吃晚饭，我们只吃了炸薯条，冰淇淋和汤。我的妹妹没有吃火鸡。

我们吃了很多，肚子比以前大了！

- Teacher's Comments: This is a good story, simple yet humorous. Crystal and her sister spent their Thanksgiving day at their Aunt's home and did not plan to eat the dinner, yet they ate so much that they felt their belly was bigger than before, even without eating turkey meat!

年前偶遇伍老师，调侃之余感慨良深。光阴似箭，成人口语班的学生因为随师多年，很多已经成为伍老师的多年老友了。口语班既是学生们切磋中文的机会，又是好朋友们一周小聚神聊的场所。人们常说的“贵在坚持”，既是学中文的法籍，更何尝不是为人为友之道呢？

- 编者记



人生中有22个抗衰老关键点 (续上期)

英国《每日邮报》健康专栏作者，安吉拉·爱波斯坦博士撰文介绍，各种最新研究显示，人一生中一共有22个关键点，在生活上做一些小改变，可以让你远离衰老和疾病。上期《彩虹》登载了前13点，例举50岁以前应当注意的保健要点。本期继续向大家介绍50岁之后的关键点，仅供参考。

十四、51岁是女性更年期的平均年龄。改掉喝咖啡的习惯，换成茶或果茶，同时多摄入钙。

十五、59岁容易受到皮肤病的威胁。避免皮肤在阳光下暴晒，冬天最好也使用低倍数的防晒霜。

十六、60岁白内障问题突出。多吃扁豆、豆芽、卷心菜、莴笋、奇异果、蜜瓜等食物，注意眼部异常。

十七、63岁是女性卵巢癌的平均年龄。最好多吃花椰菜。十字花科的蔬菜中所含的蛋白质，对卵巢癌细胞有抑制

作用。

十八、68岁是关节置换手术的平均年龄。控制体重，过重的体重会增加关节负担，诱发骨关节炎。

十九、70岁是英国肠癌的平均年龄。多吃蓝莓，或其他高纤维的食物可防止癌变。

二十、75岁大部分人会有高血压。高血压会诱发心脏病和中风，要定期检查血压。

二十一、76岁是英国男性的平均寿命。降低饭量可以更长寿，还可以减少包括癌症等疾病的发生。

二十二、81岁是英国女性的平均寿命。节制饮食，多吃蔬菜和水果，适度吃鱼，使用橄榄油，适度地饮用葡萄酒。



iTalkBB 新家庭电话

5 周年庆

欢乐送

买

一

送

一

买家庭电话计划

送1年免费手机无限拨打国际长途服务

省钱！让你的电话账单减半

一个决定，全家都受益

欲购从速
此优惠至



全球包月计划

\$24.99

/每月

无限拨打本地市话、
美、加、中、港、台
及26个国家地区

24小时中文服务热线

1-877-iTalkBB 1-877-482-5522

经销商加盟专线：1-877-482-5551

www.iTalkBB.com

iTalkBB享有本活动最终解释权
优惠仅限新用户

NBS Classical Music Institute
Presents

*Young
Classical Music
Idol*

Auditions:

March 14, 2010

Nelly Berman School of Music

Semi-Finals:

April 10, 2010

Upper Darby Performing Arts Center



Finals:

May 8, 2010

Annenberg Center - Zellerbach Theater

****Televised by NBC10****

Who will be the 1st Classical Music Idol?!



长城中文学校学校联系地址:

P. O. Box 1472

Southeastern, PA 19399-1472

Phone: 610-715-3568

Email: school@greatwall.org

《彩虹》编辑部:

总编: 胡亚

本期校对: 陆再再 依慧

本期植字: 伍仲仁 胡亚 周磊

来稿请寄: caihong@greatwall.org

《彩虹》编辑部诚请编辑, 主要职责包括协助以及负责《彩虹》双周刊的编辑、排版、裁剪和布局, 熟悉《彩虹》的出版流程, 保证本刊的按时发行。请对编辑有兴趣的中学生义工或者家长与《彩虹》编辑部胡亚(Rose Hu)联系。



Angel 天使微笑兒科牙醫診所
Smiles Pediatric Dentistry
 曹淑荣牙科博士, 獲美国兒童牙醫协会專科认证
Shurong Cao, D.M.D M.S
 宾州大学牙科博士, 华西医科大学牙科博士
 费城圣克里斯托弗儿童医院儿童牙医专科证书
好牙齿, 孩子受益一生!
 23 Paoli Pike, Suite 100, Paoli, PA 19301
 Tel:(610)687-4264 Fax:(215)701-8182
<http://www.aspdentistry.com>

Mint condition Whitney by Kimball piano for sale, ask for \$300 or best offer. The proceed will be donated to Great Wall Chinese School. Please contact Lei Zhou (leizhou2005@gmail.com) if you are interested.

请注意《彩虹》上登发的商务广告并不代表长城中文学校的立场和观点。

CHRISTIE HO PAINE

Realtor®



Fox & Roach,
REALTORS®



336 Conshohocken State Road
Gladwyne, PA 19035
Bus 610 896-7400
Cell 610 420-2227 (Preferred)

Email: PaineRealEstate@aol.com

Service with integrity, knowledge and experience.

Specializing in residential and commercial properties on the Main Line and surrounding area (Wynnewood, Bala Cynwyd and Merion, etc...)

都市保險

METRO INSURANCE SERVICES

NJ, PA, DE最大華人保險代理

- ◆ 代理十家A級汽車, 房屋, 商業保險公司
- ◆ 車房合保, 省達30% 無事故/罰單, 省達20%
- ◆ 有未成年開車, 省達15% 有事故/罰單記錄, 省達10%

精辦: 汽車 房屋 商業 工傷保險

一個電話 價比多家 省時省錢

service@metro-ins.com

免費諮詢 歡迎來電 **1877-853-4811**

www.metro-ins.com