



# 瑞谷中文學校 - 瑞谷通訊

Raritan Valley Chinese School – RVCS Newsletter

<http://www.njrvcs.org>

Volume 1, Issue 1

January 2008

## ◎ 家長會 Parents' Conference

十一月四日舉行了校年第一次家長會議。在會議中，大家討論學校今年度預算的問題。其中一項結論是，為了避免今年的超額赤字，學校將開源和節流並進。在開源方面，包括公司直接捐款，個人和公司的 United Way 合併捐款，超級市場禮券販賣和糕點販賣等等。這些管道我們行之多年。對學校的財政幫助很大。請知道如何參與者，繼續努力。請不知如何參與者，洽詢並加入共同努力。

## ◎ 糕點販賣籌款 Bake Sale

十二月九日，全學校性的糕點製作販賣，在許多家長的熱心參與下。有的籌劃，有的貢獻材料、手藝，有的熱情的品嚐購買。整個小小的走廊，香味四溢，擠滿了人。買者高興，賣者滿足。宛如過節。學校也籌到了相當的款項。在齒頰留香之餘，謹向下列家長父母及爺爺奶致謝。因貢獻者很多，如有遺漏，敬請原諒。

Bake Sale on December 9 was a great success. Thank each of you for your participation. Particular thanks go to the following parents and grandparents for organizing the events and preparing the delicious food. We look forward to the next bake sale.

Turnip Cake (Emerald Chew, Abigail's Mom)  
Rice noodle (Cathy Zhao, Yali Chang)  
Tara Cake (Sharon Lin and her parents)  
Cookies (Emmaline Yang )

Fried Dumpling (Maria Yang)  
Wa Guey, steam rice cake (Dong Mei King)  
Butter Pastry Bun ( Meei Ling Chen)  
Red Bean in coconut milk ( Shu Chen)  
Tea Egg, mixed Glutinous Rice (Show Zon Lin)  
Rice Krispy Treats ( Clara Ruhnke)  
Cookies/Cup Cake ( Michelle Ma, Mabel Shih--  
Karen Huang's Mom)  
Flat bread ( Monica Wang)  
Healthy Soup ( Alice Kung)  
Tara Cakes (張淑蘭的父母)  
Helpers of the date event, Julia Budd, Victoria  
Chu, Gene Wang, Jim King.  
Coordinator Ching Hsuen

## ◎ 通訊聯絡 School Directory

學校通訊錄已於十一月四日發放。尚未領取者，請到學校辦公室向校長或直班人員領取。

School Directory was distributed on November 4. Please contact Principal or Staff Member in the office if you have not received one.

In order to communicate better with parents about school events, RVCS has set up a group mailing list. Please sign up via

<http://groups.yahoo.com/group/njrvcs/>  
or send mail to  
[njrvcs-subscribe@yahoogroups.com](mailto:njrvcs-subscribe@yahoogroups.com)  
(No yahoo ID is required)

Also, check out calendar at  
<http://groups.yahoo.com/group/njrvcs/cal>



# 瑞谷中文學校 - 瑞谷通訊

Raritan Valley Chinese School – RVCS Newsletter

<http://www.njrvcs.org>

Volume 1, Issue 1

January 2008

## ◎ 演講比賽 Speech Contest

### ❖ 校內演講比賽 Intra-school

學校在十一月十八日舉辦校內演講比賽，得獎名單如下。

CSLI組	第一名	謝嘉恩	Aaron Shieh
	第二名	潘一龍	Sean Pannicke
	第三名	王天龍	Christopher Ruhnke
A組	第一名	陳盈盈	Ariel Lonoff
	第二名	姜易安	Eanne Chiang
	第三名	盧曉熙	Jessica Lu
B組	第一名	劉世祺	Sage Lau
	第二名	陸慈恩	Anita Lu
	第三名	周恩曜	En-Yauh Chou
C組	第一名	汪宜安	Evanna Wang
	第二名	謝嘉瑜	Abigail Shieh
	第三名	王威皓	Kevin Wang
D組	第一名	王明瑞	Ezra Wang
	第二名	謝嘉琳	Angeline Shieh
	第三名	賴君雅	Angelina Lai
E組	第一名	金唯理	William King
	第二名	杜昀翰	Thomas Duh
	第三名	陳盈心	Jennifer Chen

### ❖ CACA 校際演講比賽

CACA 的五校校際演講比賽於十二月十五日舉行。本校每位同學都表現良好，惜未得獎。相信他們只要再接再厲，下次一定會有更好的成績。

聯誼會將在新年晚會時，頒獎給這些表現優良的學生。

## ◎ 行事預告 Coming Up Event

01/13/08:  
期末考 Final Exam

01/27/08:  
春季班開學 Spring Class Begin

02/07/08  
中國新年 Chinese New Year

02/09/08:  
新年晚會 Chinese New Year Party

02/17/08:  
放假 President day (02/18/08)

03/09/08:  
家長及老師教學研討  
Teacher/Parent Conference  
Day Light Saving Times Begin

03/16/08:  
期中考 Midterm Exam  
復活節 Easter party 11:30 - 12:20

03/23/08 - 03/30/08  
放假 Spring Break 復活節 Easter



# 瑞谷中文學校 - 瑞谷通訊

Raritan Valley Chinese School – RVCS Newsletter

<http://www.njrvcs.org>

Volume 1, Issue 1

January 2008

## ◎ 中國新年晚會籌備

新年晚會預定於二月九日星期六晚 4:30 P.M. ~ 9:00 P.M. 在 4H center 舉行。如果因下大雪而取消當天晚會，新年晚會則改於二月十七日星期日舉行。請家長和老師共同合作，準備表演節目。晚會晚餐的定位，即將開始。請密切注意宣告。另外，如家裡有紅包袋、包裝和抽獎禮物，並願捐贈給學校新年晚會，請洽校長或總務。

## ◎ Chinese New Year Party

Chinese New Year Party is scheduled to be hosted at 4-H Center on Saturday, February 9, 2007 from 4:30 P.M. to 9:00 P.M. The snow day will be Sunday, February 17, 2007. Registration form will be handed out. Donation is always welcomed.

## ◎ 2008 年 SAT 中文模擬考試

全美中文學校聯合總會 2008 年 SAT 中文模擬考試將於 3 月 14 (五) 至 16 (日) 舉行，詳細手冊可在 <http://ncacls.org/> 下載。

相關資料如下：

❖ 0708 SAT in Chinese manual :  
若貴校去年參加考試，近日將收到印刷版。

❖ 0708 School Update Form :  
如果貴校校長 / 教務主任資料更改，反請將更新資料傳給本會。

❖ 0708 Admission Form :

學生報名資料以及准考證，方便您的作業，此表格無須交回本會。報名費用由各校自定，每人以不超過 \$15 為原則。(包括總會收取之報名費：會員學校\$7、非會員學校\$8)。

❖ 0708 Group Registration Form :  
學校填妥「學校團體報名表」，最遲於 2008 年 2 月 6 日 (星期三)，連同開給 NCACLS 支票一張，寄交總會報名組。  
在郵寄之前，請先將報名資料傳真至 (714) 242-9978 或 email: [csul2@cox.net](mailto:csul2@cox.net)

郵寄地址是

NCACLS / Catherine Su

3792 Hendrix St. Irvine, CA 92614-6602



# 新 快 年 樂

養生班在此向各位拜個早年  
祝大家鼠年數來寶

中國人深懂也很講究吃的享受，每逢過年過節，吃香喝辣，美食佳餚，「色」香味俱全，要「戒」也難。如何能減少油脂的吸收又可大快朵頤呢？養生班建議您不妨先來兩杯烏龍茶墊底，再食大餐。因為茶葉裡所含的兒茶素能促進脂肪的新陳代謝。若胃不好的人，可事前自備木耳茶，木耳有養胃、減肥、增強身體免疫力、降血



# 瑞谷中文學校 - 瑞谷通訊

Raritan Valley Chinese School – RVCS Newsletter

<http://www.njrvcs.org>

Volume 1, Issue 1

January 2008

脂肪血壓和養顏美容等功效，它也素有「平民燕窩」之稱。（木耳茶作法在下面有詳述）

其他選擇性的食物可多吃如：鳳梨含有蛋白質分解酵素，能分解魚、肉類等；冬瓜含鈣、磷、鎂、蛋白質、維生素 A、C、胡蘿蔔素、纖維素，具有通便去脂的作用；優酪乳(Yogurt)含牛奶營養與乳酸菌可以去脂幫助消化；菇類可多吃一些，它本身幾乎沒有熱量，攝食後既有飽足感，又不用擔心發胖。

吃完了大餐別忘了來上一段養生班的健身體操和有氧運動及木耳系列的養生湯，包您瘦身有成。

其他如有突發不適如上吐下瀉可吃一把烤的去皮花生或只有下瀉也可吃柿子、花生，包您即刻止瀉。胃痛吃木耳茶加十粒枸杞，這些食療既不傷身，功效可別

小看，這些小兵還真能立大功呢！

木耳茶作法：將白木耳泡軟洗淨，煮軟，再用果汁機打成木耳泥，兩湯匙的木耳泥加半杯熱水攪拌均勻後，再加半杯熱水稀釋即可。容器請用瓷鍋或是陶鍋療效會更加倍。

如果沒時間自作，養生班可幫您代勞，歡迎您來索取。這學期養生班的學費收入和籌款全部用來提倡養生和防癌抗癌的工作上，目前已捐出\$400 美元給新州美華防癌協會，將來如有剩餘，希望能舉行幾個養生湯美食講座，可供大家品嚐和鑑賞，希望能喚起大家對健康和養生的重視，所謂「養得早，病得少」即是養生班的目標之一。

養生班特別要感謝許多瑞谷中文學校老師的支持和家長的參與，使養生班能夠正式成為文化課的一環，讓我有機會分享個人的抗癌經驗及如何面對身體的老化和病痛。希望用我的例子拋磚引玉能喚起大家除了對子女的付出，也別忘了多多愛護您自己的身體，讓我們可以與子女們享有更圓滿的家庭和樂與幸福。所謂「有錢好，有閒更好，有健康更寶。」最後祝大家新春愉快，身體健康。

黃雅惠

<http://joke.yam.com>

## 爆笑成績表

兒子：「媽媽，我中文只有 89 分……」

媽媽：「很好！很好！」

兒子：「幸好我英文有 30 分」

媽媽：「幸好?????」

兒子：「更好的是常識，有 15 分」

媽媽心想：「兒子傻了，還是這間學校越低分越好？」

兒子：「最好的是數學，有 9 分」

兒子的媽媽暈了！

註

中文：89/200

英文：30/50

常識：15/20

數學：9/10