



简报

【大家关注】

- ❖ 为了尽早落实 204 学区的教学计划, 从 204 校区董事会争取到方便大家的校址, 许多家庭收到了《新校区家长调查问卷》。请您尽快填好问卷, 交到校委会办公室, 或回复电邮。前台另准备了一些问卷, 请前去填写。
如果您有其它问题请联系校委会。感谢您的合作!
- ❖ 2月6日的春晚会将提供零食袋, 包括零食, 水果和瓶装水。如果在网上报名, 每袋3美元, 现场出售将是每袋5美元。欢迎网上报名, 报名截止2/3/2010。
- ❖ 海地地震, 瑞华家长纷纷伸出援手, 上个星期, 共收到\$173捐款。瑞华中文学校在前台继续设立捐款箱, 请大家踊跃捐款。捐款将汇总交给美国红十字会的海地救灾专款。
- ❖ Loss and Found. 如果可能在瑞华校区丢失过东西, 请速去前台认领。其中包括BP呼吸机, 棉衣等等。没有被认领的东西将被统一捐给有关慈善机构。
- ❖ 电话卡有售。请赶快联系图书馆朱亚玲老师。由于IP Phone 的广泛使用, 瑞华中文学校将不再出售电话卡。

【2010 新春联欢会通知】

最后的机会!!! 2月6号的新春联欢会, 您决定上台表现一下了吗? 请联系新春联欢会总监董事郑征女士。节目形式不限: 乐器, 舞蹈, 戏曲, 幽默小品, 唱歌。请文艺活动高手们在 1/25/2010 前与 郑征 女士联系:

联系电话: (630)667-3183

E-mail: echozz@yahoo.com

我们的节日, 我们来参与! 赶快报名! 感谢您的支持!

【瑞华中文学校通讯录】

新版的《2009-10 瑞华中文学校通讯录》, 赞助广告征集的截止日期是 1/31/2010。请赶快接洽副校长陈方, 630-639-3988。

【中华文化点滴学】

昨天是腊八, 你喝腊八粥了吗?

农历十二月初八, 是我国汉族传统的腊八节, 直到南北朝时, 才将农历十二月初八固定为“腊八节”, 人们借此祭祀祖先和天地神灵, 并祈求丰收和吉祥。这天我国大多数地区都有吃腊八粥的习俗。

中国喝腊八粥的历史, 已有一千多年。最早开始于宋代。每逢腊八这一天, 不论是朝廷、官府、寺院还是黎民百姓家都要做腊八粥。到了清朝, 喝腊八粥的风俗更是盛行。

中国各地腊八粥的花样, 争奇竞巧, 品种繁多。其中以北京地区的最为讲究, 搀在米中的物品较多, 如红枣、莲子、核桃、栗子、杏仁、松仁、桂圆、榛子、葡萄、白果、菱角、青丝、玫瑰、红豆、花生……总计不下二十种。人们在腊月初七的晚上, 就开始忙碌起来, 洗米、泡果、拨皮、去核、精拣然后在半夜时分开始煮, 再用微火炖, 一直炖到第二天的清晨, 腊八粥才算熬好了。

从营养功效看, 腊八粥具有健脾、开胃、补气、安神、清心、养血之功, 并有御寒作用, 是冬令的滋补佳品, 故能传承百代而不衰。

唐朝诗圣杜甫有诗曰: “腊日常年暖尚遥, 今年腊日冻全消。侵凌雪色还萱草, 漏泄春光有柳条。纵酒欲谋良夜醉, 还家初散紫宸朝。口脂面药随恩泽, 翠管银罍下九霄。”从诗句中可以看出, 往年的腊日天气还很冷, 温暖离人还很遥远。而当年腊日气候温和, 冰冻全消。诗人高兴之余准备辞朝还家, 纵酒狂欢欢度良宵, 但此时此刻, 他又因感念皇帝对他的恩泽, 不能随便走开。看来回家过年, 忙碌的“春运”从唐朝就已经开始了。

Need help for online registration? E-mail to rcsonline@yahoo.com

【瑞华作文选编—六年级寒假选集】

新年前的思考

六年级 吴健升 推荐教师孟瑞媛

冬天的寒假是一个美丽的时期, 尤其是你能够跟你的全家一起团圆。爷爷奶奶, 爸爸妈妈, 一起在家吃团圆饭。今年我们家没有到外面周游世界, 而是在家一起等待新年的到来。我数着 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 2010 年来了!



今年新年前下了几场大雪。风把下的雪刮到我们家附近的住户, 使大地变成了雪白色。我在家看着外面的雪, 那铺在树上的雪的颜色就好像漂浮的白云色彩。多好看啊! 冬天里的树都没有了叶子。而在我家的院子里还有一颗树却长满了它的“叶子”。那棵树是一个常青的松树。在下大雪的日子里, 只有我家的松树还“活着”。

当我有困难的时候, 我就会想到我家的松树。它不怕死, 也不怕天气的折磨。我心里知道人有困难的时候不要放弃, 要克服困难。松树也尝过苦头, 跟别的树一样。当别的树在大风下弯弯曲曲地摇动, 它们会在心里想, “我没有希望了, 在这个冬天的天气下没有一棵树能活”。但是松树却不这样想, 它不怕。松树站在那儿, “挺着胸”, 充满了勇气。人也要跟松树学, 学它的精神。

冬天走了, 春天就会到来, 每一棵树都会开花, 那松树呢? 它还是“站”在那儿, 好像冬天的寒冷从没有发生一样。冬天里的松树让我懂得了很多道理, 也给我和每一个人带来了勇气, 希望, 和幸福。

虽然今年不像过去的一些寒假, 我们没有出去玩, 但在暖乎乎的家里跟着家人一起看着雪铺大地的风景, 和自己安安静静地在家做一些自己的事情, 也是很开心的。新年就是要有新的目的, 每一个人一定要有新的决定, 我的决定就是要好好地学习, 学好写作和其他的知识。

滑雪

六年级 陈凯睿 推荐教师孟瑞媛

今天, 当我游泳训练完回家时, 看到外面地上白茫茫的一片雪, 就想到了去滑雪。我一进家门, 就跑到姐姐房间里去问她能不能带我去。她一答应, 我就激动地去问妈妈。妈妈虽然同意让我们去, 但是因为外面非常冷, 她说我们不能玩太长时间。姐弟俩穿上了厚厚的衣服, 套上了雪裤, 还穿上了大靴子, 都准备好了, 出发!

车开在路上, 姐姐告诉我那个山坡很难爬, 她说我爬几次肯定就会累得不行了。

到目的地时, 我拿着雪橇, 匆匆忙忙地跑到滑雪山顶。当我看到这么高的山坡时, 既吃惊又害怕。可是我看到旁边有一群人正玩得起劲, 雪坡中有的地方都露出草来了, 我就知道这个山坡肯定会很好玩。我坐上雪橇后, 姐姐一推, 我就飞快地冲了下去。再一回头, 我看到姐姐紧紧地跟在后面。我们一滑到坡底就很快转身爬上山去。姐姐说得没错, 这山确实很难爬。我一步一步艰难地往上走, 终于爬上了山顶。虽然往上爬时很困难, 但是滑下来时却非常好玩, 非常刺激。

我希望明年能再来这里滑雪, 真是太好玩了。

【编者的话】这个星期受到几位老师推荐的学生寒假作业, 非常生动可爱, 有趣。简报将陆陆续续把他们发表出来。简报希望收到更多的投稿, 学生的或自己写的短文都可以。

谢谢老师和同学的参与, 以及家长的关注。



00024 www.raychineseschool.com

【前台总值班表 Main Duty List】

Room	本周六	01/30/10	02/06/10
校委/董1(上,下午)	黄玉民	宋炜东	汤学清
纪检/前台1(上午)	卢美娴	陈敏	卢美娴
复印机(上午)	张敏	陆艺	张敏
交通管制(下午)	金忠民	刘善银	陈祖兴
纪检/前台/大厅(下午)	何劫	赵永忠	席密
纪检/打铃/巡视(下午)	胡晓蕾	金玲	高云霄
复印机/后大厅(下午)	章佼	王景东	杨中进

【上午家长值班表 Parent Duty for Morning Class】

Room	本周六	01/30/10	02/06/10
116 (上午)	楼从容	Xia, Xiaohua	Lu, Zhengqi
117 (上午)	Pan, Richard	Dong, Debbie	王强
118 (上午)	Zhou, Guohua		王青士
128 (上午)	Yan, Dan	万鹏俊	张天
129 (上午)	卢征天	孙永林	Chen, Yan
130 (上午)	Ding, Yuxian	Li, Hailin	金济山
131 (上午)	Miao, Ming	Chen, Shan	Bailey, Hong
132 (上午)	张丹	Wu, Shuyong	Liu, Qianping
133 (上午)	Li, Lie	吴迪	Zhu, Ning
134 (上午)	Zhao, Ivy	Yuen, Ning	邱向明
135 (上午)	张湘云	Chu, Cindy	杨一
141 (上午)	李延泽	Gan, Xiaoling	汪玉琴
142 (上午)	Shi, Ashley	Zhou, Ling	Wang, Chuan
143 (上午)	Yee, Susan	Ma, Xiaoli (shirley)	Yang, Wendy
144 (上午)	Chen, Huayun	Yu, Liyan	梅振权
147 (上午)	罗蕙雯		关永糠

【下午家长值班表 Parent Duty for Afternoon Class】

Room	本周六	01/30/10	02/06/10
Kid Dancing	Zhou, Guodong	王星	Liu, Xiaokun
101*(下午)	Chang, Amy	金巧玲	Yao, Xia
102*(下午)	Fu, Thomas	Zhou, Yansheng	Wu, Jaimee
103*(下午)	Yang, Xuejun	赵艳	Zhang, Xia
104*(下午)	Wan, Baojie	Kujawa, Bryan	Lou, Bin
105*(下午)	Liu, Xianzhong	苗颖	Deng, Kaiping
106*(下午)	Chow, Yee	Ong, Chuan	Ding, Grace
107*(下午)	Wu, Marty	Zhao, Xuan	Yang, Bing
108*(下午)	王坚	王志必	马赞
114*(下午)	薛华	程改华	邢华
115*(下午)	肖琳	陈洪波	Cao, Bangji
116*(下午)	许敏第	李宁 Nancy	赵鸿
117*(下午)	Ma, Shwu-fan	陈峥	Wang, Janice
118*(下午)	Yuan, Yuan	Li, Tammy	Zhao, Changsheng
128*(下午)	Pang, Bao	Li, Tao	宋晓群
129*(下午)	吴卫	Sun, Zhihong	蓝石
130*(下午)	Ma, Nancy	Liu, Lianyan	李咏梅
131*(下午)	陶为霖	张长德	Lou, Xuesong
132*(下午)	Ristich, Mark	徐倩	刘昌黎

【下午家长值班表 Parent Duty for Afternoon Class】

Room	本周六	01/30/10	02/06/10
133*(下午)	Wang, Jaclyn	Ni, Yuqun	李红
134*(下午)	梅治邦	Tang, Monica	张跃峰
135*(下午)	邹宝方	庄艺	石方颖
140-C*(下午)	邓辉	赵小敏	Yu, Jing
141*(下午)	Su, Mei	段金桥	Chen, Wei
142*(下午)	Zhang, Jingjing	Qian, Bing	Yeung, Fanny
142-A*(下午)	Yang, Shunong	Zhuge, Yan	杨文革
143*(下午)	Xu, Haidan	鲁长春	Yip, Marilyn
144*(下午)	Zhang, Yuzhu	Luo, Jane	曹文怡
147*(下午)	Xue, Zhaohui	汤爱华	陈倩

【冬日保健杂谈】

首先，衣着要注意保暖。但如果气温不骤降，不要轻易“全副武装”。俗话说“多衣多寒”，所以穿戴也要适度。通过锻炼提高皮肤和鼻粘膜的耐寒能力是冬日养生的要义所在。

其次，晚上要睡足七八个小时。中医古籍《黄帝内经》曰：“冬三月，早卧晚起，必待日光，此冬气之应养藏之道也”。冬令宜适当早睡晚起，养阴藏神，使翌日劳作精力充沛。“早卧”对追求娱乐性夜生活的人来说有特殊的积极的意义。“晚起”是说冬夜较长，不必天没亮就匆匆起床，但并不倡导早晨睡懒觉，睡眠时间过长与失眠或睡眠不足一样，都有导致神疲、体倦、代谢率降低之弊。

第三，要保持室内、床上空气流通。寒冬，人们因怕冷而终日关窗闭户，通宵蒙头睡觉，这是不可取的。室内和被窝里污浊的空气既损肺又伤脑，易引发感冒、呼吸道感染和头晕、乏力等症。

第四，要常到户外去活动。不是从事露天作业的人，如脑力劳动者、老人和儿童，更应不怕风寒，多到户外晒太阳、做操、跑步。冬季晒太阳既能暖身又能使皮肤下的胆固醇类物质变为维生素D3，促进人体对钙、磷的吸收，从而强筋、壮骨、固齿和益智。而坚持体育运动，对血液循环较慢、代谢率较低、抗力较差的人，还有增强体质的作用。此外如能坚持天天冷水洗脸，（身体较好的青少年还可以坚持冷水浴、冬泳等耐寒锻炼，）便不易患伤风感冒。北风刺骨的冷天外出，擦些护肤脂防止皮肤皴裂也很有必要。

最后，冬食还须做到二宜。一宜杂食，即食物要多样化，精粗搭配，荤素兼吃。冬令人们有偏嗜高蛋白、高脂和高糖的食物，不吃或少吃粗粮、蔬菜、瓜果的倾向。这不但容易使人患缺血性贫血、维生素缺乏症、便秘、口角炎、牙龈出血等症，而且冬令人的食量增加，饱吃大量精、荤、甜食易使人发胖，而过度肥胖又会诱发动脉硬化、高血压、冠心病。二宜食补，特别宜于体质虚弱者、慢性病人。

冬令人体“精气”“封藏”，进补品易吸收收藏纳，对改善脏腑功能，提高身体素质 and 促进疾病康复都大有裨益。寒冬腊月，一般人可多吃栗子、糯米、韭菜、羊肉、牛肉、鲑鱼等热能多、御寒力强的甘温食物。但酗酒御寒之举不足取，因酒性一过更容易受寒感冒，且有伤神耗气、损心伤肝之弊。体质虚弱者可请教医生，适当服些人参、鹿茸、银耳、莲子等补品。



顶尖财务贷款公司 电话: 630-548-0500
传真: 630-548-5830

Top Performers Financial Services, Inc. 新增设各类新移民特优房屋贷款
新增设全美五十州特优商业贷款

E-Mail: top@topperformers.com
2900 Ogden Ave., Suite #8, Lisle, IL 60532

顶尖贷款 热忱服务 事事顶尖	经验丰富 效率高超 人人满意	专精 房屋贷款 重新贷款 商业贷款 疑难贷款 免查收入
-----------------------------	-----------------------------	---

请洽贷款顾问: 吉家瑜 Alice Wei 史薇薇 Fanny Liu 叶玉凤 Yufeng Yeh
 陈美利 Mary Chen 韩毅武 Wes Y Han Sue Cho

Illinois Residential Mortgage Licensee. 精通英、国、台、粵、西語 誠征貸款顧問