



小蜜蜂

2013—9， 总第20期

牛顿中文学校校刊



父爱如秋 牛顿中文学校第二届“星光”杯作文比赛通知

牛顿中文学校2013年度第四次董事会简报

夏季亲子读书会活跃社区文化生活

NCLS2013年中国安徽省撮镇中学支教记实

子女交友恋爱漫谈 你的大脑经常穿越吗

父爱如秋

唐微

人生大爱，莫过父母之爱，无私，无畏而又无悔。母亲用胸怀拥抱无边的大地，父亲用肩膀扛下了整个天空，为我们共同营造了一个广阔无垠的世界。

如果说母亲的爱如春，似春风春雨，开启了生命的旅程，充满了灵动，充满了温馨，那么父亲的爱，就是秋之俊美，充满了灿烂，充满了光明。

经过春的洗礼，夏的躁动，万物扎根于土壤，与天地结为一体，默默地吸收阳光和营养，积攒自己的生命，专心培育和收获自己的果实。没有了和风细雨，却能时刻感觉到眼前的一片灿烂和光明；看不到五颜六色繁花似锦，却处处是金黄的果实，简朴而又迷人；少了纤细妩媚的神韵，却能常见壮实健硕的沉稳和担当。

秋从夏天而来，又向冬天而去。父爱如秋，在灿烂和光明的宁静当中，自然就少不了时不时来点炎热时的暴躁和严寒时的冷酷。这些短暂而又急促的暴躁和冷酷，似狂风暴雨，扰乱了平静，却也给生活带来了许多独特的景象，以及掺合着大量警示的黑色笑料。父爱正是以自我毁灭



的方式，时时提醒我们：眼前的世界无法十全十美，春秋不能长存，但却能长生，你要坚韧不拔，你要坚守！

是的，母爱是乳汁加上笑容加歌声，父爱则是一滴滴辛勤的汗水，外加一个又一个希翼和坚守。有了果实，有了收获。秋天才会喜悦；有了希翼，有了坚守，才能等到下一个春天的到来。母爱如水，父爱如山，也正是春秋轮回，才有了一个又一个健康的生命，才有了一个又一个完美的人生！

卷首语

父爱如秋/唐微..... Page 2

新闻大厅

2013年新学年全体教师大会圆满召开..... Page 4

2013—2014年新开课程介绍..... Page 5—6

牛顿中文学校第二届“星光”杯作文比赛通知..... Page 7

行政动态

牛顿中文学校2013年度第四次董事会简报/田元..... Page 8—10

牛博士趣味园..... Page 11

学生作品大观园

四年级丙班作文集（2012—3）/指导老师：张亚娟..... Page 12—13

牛顿小舞台

NCLS2013年中国安徽省撮镇中学支教纪实/李雯婷..... Page 14—15

夏季亲子读书会活跃社区文化生活..... Page 16

中国万花筒..... Page 17

家庭教育专栏（之九）

子女交友恋爱漫谈/沈安平..... Page 18—21

牛顿茶馆

你的大脑经常穿越吗/佚名..... Page 22—23

封底

中秋快乐..... Page 24

美国《侨报》第二届少年儿童中文写作大赛..... Page 24

封面设计：唐微

主编：唐微

主办：牛顿中文学校

校长：肖广松

董事长：邓永奇

副校长：郑凌

家长会长：赖力

2013年新学年全体教师大会圆满召开

【本刊讯】9月5日晚，牛顿中文学校在剑桥文化中心召开2013年新学年开学前全体教师大会。校长肖广松主持会议并介绍了新一届行政班底：副校长郑凌、教务主任林晓燕、后勤主任彭太铭、财务主任李启弘、会计张红武、校舍主任李光华、网络主管王卫东、校长助理许华和田毅、校刊主任刘玲。

新任董事长邓永奇代表董事会讲话。他说，董事会将和包括原董事会成员一起的所有关心学校发展的人们，紧密合作，改进工作，指导现行政班子管理好学校。鉴于最近学校校舍所在地Day School发生的教师因涉嫌散布儿童黄色图片被起诉事件，邓永奇特别指出教育工作者有别于其他行业从业人员的自身特点，强调了教师合格称职与否不仅有教书职责还有

充充电提升自己。肖校长也同时宣布了对年级组长的重新定位，特别强调年级组长不仅要业务过硬，更主要的是起到协调组织本年级组相互学习、共同提高教学业务水平、交流教学经验，以及起到学校和老师间的沟通桥梁作用。

鉴于学校当前的教室满员的状况以及我校和Day School管理教室的老师都是新任的情况，肖校长重点介绍了教室管理中与校舍所在地学校之间的三级沟通机制。他还强调了教室的妥善使用对与Day School保持良好关系和我校发展的重要意义。

副校长郑凌介绍了新老师，其中不少已在我校不同的岗位上服务多年最近被吸收到教师队伍中来。郑副校长说，新学期有200多名新生注册，有些家庭来自外州新来匝到行装未解首先

闻名而来联系我校安排孩子读书，我们应该为这些信任我们的家庭提供优质教学。关于教学质量，郑副校长要求新学年老师们系统教学、增进交流、共同进步。教务主任林晓燕总结介绍了过去三年进行的教师评估，她特别提出了课堂秩序管理的重要性，鼓励老师们分享教学心得，新老师建议听听其他老师的课。

各教研组在会议最后进行了分组讨论，商讨新学年课程安排。助教培训也同时进行。我校助教由成人、学生两部分组成，学生助教是助教

团队的主体，他们不少是第一次做助教。助教培训强调了职责纪律等注意事项。

（文：校刊编辑室 摄影：李光华、刘玲）



育人方面的特别要求。

他还向因健康原因卸任的原行政主任楼一平老师颁发了纪念品，奖励他过去十几年对牛顿中文学校的长期奉献。

校长肖广松介绍了校行政暑期为新学年有个开门红做的周密准备工作。他宣布了本年度的教师培训预算，并欢迎教师们抓住培训机会

牛顿中文学校
2013年9月14日

2013—2014新开课程简介

New course 1:

趣味中国剪纸 Chinese Paper-cutting (3:40-5:00 second class)

授课老师： 赵 蕾

剪纸是中国民间流行的一种传统艺术，历史悠久，有独特的文化内涵和鲜明的民族特色。学习剪纸艺术可以陶冶情操，提高艺术文化修养，同时还能充分挖掘想象力和创造力。本课程面向牛顿中文学校的全体学生，家长以及中国民间艺术的爱好者。课程简单易学，趣味性强。一把剪刀，一张纸，再加上想象力，很快您就能纸上生花，剪出漂亮的作品啦！

Chinese Paper-cutting Course Description Instructor: Zhao Lei

Chinese paper-cutting is a traditional art form, which has long history and unique cultural styles. Learning paper-cutting is a good way to cultivate minds, improving cultural accomplishment, while developing students' the imagination and creativity. All students, parents, and Chinese folk art fans are welcomed to the class. Course is easy to learn and interesting. A pair of scissors, a piece of paper, along with a little imagination, you will cut out a beautiful work!

赵老师毕业于华中师范大学文学院，获汉语语言学和教育学双硕士学位。她对中国民间剪纸有着丰富的经验和浓厚的兴趣，注重培养学生的想象力，创造力和动手能力。剪纸作品

见赵老师的博客。相关链接：赵老师的剪纸作品 (Ms. Zhao's Paper cutting Work)

<https://www.dropbox.com/sh/82kswypmos0r110/sVxN-mfpR4>



New course 2:

中国笛子 Chinese Flute (3:40-5:00 second class)

授课老师： 镇德华

中国竹笛课教学内容参照著名笛子演奏家，教育家许国屏编著的《少年儿童笛子教程》一书，让初学竹笛者初步了解和掌握竹笛的吹奏技巧，通过一段时间的练习，能够把喜欢唱的歌，用竹笛来表现，并对民族文化产生一种兴趣。

镇德华老师原是中国人民解放军部队文工团专业民乐演奏员。他擅长演奏多种管弦弹拨乐器，尤其精于竹笛，排箫，葫芦丝，巴乌等乐器的演奏与教学。其演奏曲目多次在军内外获奖。镇德华老师拥有四十多年的演奏生涯，受聘于多所学校教授民族音乐，在国内培养了大批学生，有的已成为民乐教学和文化传媒有限公司的骨干。镇德华老师来美后，曾在剑桥中文学校教

授竹笛，现任喜洋洋乐队首席吹管乐演奏员。

In addition, these following courses still has spaces, please register the class ASAP.

New course 3:

Physics Concepts and SAT II (3:40 - 5:00 second class)

任课教师：刘希纯博士 Xichun Liu, PH.D.

The primary goals of this course are to review the key concepts in Physics, and to help students in preparing for the SAT II Physics test. If you plan to pursue a math - or science-based program of study (such as science, technology, engineering or math), you probably should consider preparing and taking the Physics Subject Test. Since the SAT II Physics exam covers almost identical subjects as AP Physics B curriculum, students who are interested in learning the latter subject will also benefit from this course.

Students in 9th grade and above who are familiar with trigonometry and algebra 2 are encouraged to take this course.

New course 4:

幼儿学儿歌班 (3:40 - 5:00 second class)

任课教师：冯怡丽

教学对象：4-6岁的儿童。

教学内容：适合幼儿的简单易学的儿歌，大部分儿歌同时又是一首幼儿歌曲，孩子们学会了儿歌，也学会了歌曲。认读一些基本的字和

词，每次上课学一首儿歌。每学期共教十五首歌，孩子们在会儿歌的过程中，中文听说能力自然而然得到了提高。

教学方法：学习的过程中，孩子们可以把与儿歌相关的内容用简单的图画表达出来，也可以加上动作表演出来，上课的过程中，根据这个年龄段孩子的特点带他们做一些游戏，使孩子们轻松愉快地学习。

本课程是帮助幼儿具备基本的中文听说能力，为他们进入学前班和一年级打下一个良好的听说基础。老师采用标准的普通话教学，让孩子们一开始接触中文就学会说标准普通话。为了鼓励孩子们学好儿歌，老师准备了小奖和小奖品，对孩子们的进步即时给予奖励，激发他们的学习热情。

New course 5:

书法 Chinese Calligraphy (3:40 - 5:00 second class)

任课教师：方正厚

方正厚自幼喜好书法，尊先祖“忠厚传家久，诗书继世长”之教诲，届天命之年更效仿祖辈渴求翰墨，潜心研习。曾师从天津书法名家李德海先生专心欧楷。后师从名家袁健民先生，王冠一先生临习楷，隶，行等古代大家碑帖，书艺幸有长进。其作品先后参展海雅杯，老年艺术节等展览并多次获奖。后加入老年书画研习会，积跬书社，并在该社组织的书法作品展中展出一些作品。并被聘为市老年书画院书画师。

方正厚近年加入波士顿纽英伦艺术协会，中华书法会，其书法作品受到各界好评，并多次受邀参加波士顿周边地区各类书法活动。

牛顿中文学校第二届“星光”杯作文大赛通知

去年我校举办的首届作文大赛获得了圆满的成功。同时经我校推荐参加美东首届少年儿童写作大赛的参赛作品也获得了优异的成绩。为继续提高我校广大学生的中文阅读和写作兴趣,我校第二届作文大赛即将拉开帷幕。和去年相同,所有参赛作品将由学校推荐参加美东地区第二届少年儿童中文写作大赛,以及其它海外华人学生作文大赛。

现将有关事项通知如下:

一、比赛时间: 从即日起至2013年10月31日。

二、比赛对象: 牛顿中文学校 2—10年级学生。来美三年以上或在美出生。比赛分成三组: 儿童组(8—10岁)、少儿组(11—13岁)以及少年组(14—16岁)。

三、比赛方法: 比赛的作文命题分别是“我眼中的中国”或“记一件有意义的事”。参赛者可任选一题写一篇叙述文, 儿童组300字; 少儿组400字; 少年组 600字。

四、投稿方式: 请以电子邮件(纯文本格式)发送文稿至校刊主编信箱:

editor@newtonchineseschool.org; 纸质来稿(手写或者打印)请联系 sarahliu08@gmail.com。请在邮件“主题”栏注明“作文大赛”字样,并在文末提供作者本人姓名,班级和联系方式。



五、评奖方式: 我们将组织本校资深老师和校有关行政人员组成评审委员会,本着公开、公平、公正的原则评选出优秀和获奖作品。儿童组,少儿组以及少年组各设一等奖一名,二等奖2名,三等奖3名,优秀奖若干名,学校将发给奖状和一定的物质奖品,予以表彰和鼓励!

所有参赛作品将由学校推荐参加美东地区第二届少年儿童中文写作大赛,以及其它海外华人学生作文大赛。获奖作品将刊登于牛顿中文学校校刊。

欢迎牛顿中文学校学生踊跃参赛! 希望各位老师和家长给予大力支持!

在此,预祝我们的学生取得优异的成绩!

牛顿中文学校
2013年9月14日

牛顿中文学校2013年度第四次董事会简报

田 元 执笔

2013年6月8日，董事会在倪继红董事家召开了2012—2013年度的第四次会议。全体董事邓永奇，韩斌，梁楠，倪继红，田元，姚洁莹，张剑，赵肖东，林庆聪出席会议，副校长肖广松按惯例列席了会议。

首先梁楠校长对过去一学年学校的工作做了全面的汇报。在历届学校老师和管理人员的共同努力下，中文学校规模持续稳定扩大，青少年学生进一步增加。在学校教学方面，本学年学校注重提倡促进教学的比赛活动，成功举办和参加了多种辅助教学的比赛，并取得了优异成绩。在提高教师教学水平方面，学校完成了历时三年的教师评估活动，为广大教师进一步改善教学质量提供了宝贵的意见和建议。与此同时，学校组织和参与了多项教师培训活动。

在行政管理方面，学校大力推进正规化，制度化和现代化建设。例如：加强计算机网络系统管理，为每一位学校行政管理人员设置系统权限，对所有系统操作进行记录和跟踪，防止由于人为因素造成的管理漏洞；设立网上付费系统并在秋季招生中正式开通使用，不但为学生、家长交费提供便利，同时为管理制度化设立保障。为确保学校长期可持续发展，经董事会批准，学校对学费进行10%上调，第一节课程\$165，第二节课程\$145，

两节课一共\$275。为鼓励学生家长及时缴纳学费，学校还设立家庭注册费制度，每家庭\$10，按期缴纳学费者，家庭注册费将自动返还。

财务方面，本学年学校顺利通过了保险审计；与此同时，进一步细化会计代码，密切与税务公司配合，便于税务申报和审计需要；加强教材和库存管理，做到库存与财务接轨。本学年，在房租上涨和教师薪酬增加的情况下，努力保证了教学活动的正常运行和保持了总体财政情况良好。

在对外联系方面，学校积极参与中文教育领域的活动，扩大影响并加强与波士顿地区教育系统和全美中文教育界的联系。过去一年里，梁楠和肖广松校长曾先后参加汉办举办的中文学校年会校长研讨会，和全美中文教学大会预备会及新英格兰中文教师联合会成立大会；另外，他们还代表我校为Acton中文学校庆祝建校十周年发去贺信，增进学校之间的联系。为确保正常使用Day School校舍，学校建立了两校老师之间，我校行政人员与Day School 管理人员，和两校校长之间三级沟通机制，增进交流，今年是中文学校与Day School合作三十周年，校长和行政人员抓住机遇，深入基层，为每个教室的老师送上感谢信和纪念品。在老师的

积极配合下，教室管理基本无事故。学校还号召中文学校学生和家长积极参加4月28日在Day School 的牛顿社区服务活动日的义务劳动，受到Day School 校长和家长们的的好评，并收到了Day School发来的感谢信。除此之外，在学校董事会、校行政、家长会和老师们共同努力下，学校还以主要参与者的身份积极参与牛顿市社区的各项活动，例如2013年3月9日的首届牛顿中国文化节和5月29日的牛顿亚太裔人员联络网（Newton Asian Pacific American Network（NAPAN））成立活动，在服务社区和弘扬民族文化的同时扩大了中文学校的影响。

为了进一步挖掘校舍潜力，适应学校的长期发展需要，本学年梁楠校长和校行政人员对学生分流提出了一些设想，并进行了深入的调查分析，为今后采取行动提供了参考依据。

肖广松副校长就建立网上付费系统工作向董事会进行了详细汇报。自2010年起，几届董事会经过多次讨论，在2012年年底决定立项以来，两位校长带领执行团队与学校网络管理员王卫东老师精密规划，分工明确，密切合作，比预计提前两周顺利完成从论证、选项、注册、系统对接、模拟运行、紧急应变、特殊情况处理、到最终全面投入运行整个工作。网上付费系统的建立是学校几届董事们的夙愿，是学校步入正规化的重要里程碑，是各方面人员通力合作，高效工作的良好见证。董事们对两位校长和校行政过去一年的辛勤工作和卓有成效的出色表现表示了高度的赞扬，为学校日益走向正规化，制度化和现代化感到欣喜，为中文学校在当地社区的影响和举足轻重的作用感到自豪。

之后，家长会会长田元对家长会工作做

了工作汇报。在过去一年里，家长会除了协调家长值班确保学校正常教学活动和学生安全外，还主持和参与了18项校际活动，小到为中文讲演比赛提供后勤保障，大到整体策划实施学校感恩节晚会。为加强家长会人员之间交流和跟踪家长会活动进程，家长会成员刘玲与会长一起建立起中文学校家长会博客；为解决由于Day School校园施工造成教师停车位紧缺的问题，家长会增设1:00-1:30家长值班，每位家长会成员的值班时间也相应延长到了四个半小时；为确保家长会对学校行政的后勤保障作用，赖力副会长每周都要及时调整值班家长任务，为防止意外事件发生，家长会成员相互协作，基本保证值班处至少有两名成员当班；为进一步改善学校大型文艺活动质量，家长会在全校范围进行问卷调查，收集宝贵的反馈意见和建议；家长会还特别注重队伍建设，增强凝聚力，提高服务意识，为学校管理培养和输送后备人员；另外家长会与学校行政一道，正在加强家长会活动的系统化，正规化建设，责任明确，执行有力；自今年3月以来，家长会支持各项支教小组活动，参与和协调牛顿社区服务日活动，及代表中文学校支持牛顿亚太裔联络网成立活动。受到校内外家长们的高度赞扬和积极的反馈。家长会也为校行政后勤方面做了大量的工作，无私贡献了大量的时间和精力。董事会对他们表示衷心的感谢和钦佩。田元还向董事会介绍了下一任家长会人员准备情况，并提出在家长会里设立奖励机制，树立典型，表彰先进。

董事倪继红总结了今年中国贫困地区支教工作。近些年支教活动备受家长欢迎，报名人数越来越多。今年的支教工作开展早，准备充分，支教小组核心成员陈卉，高莹洁等为此不遗余力。陈卉老师从头至尾，整整一年，仔仔细细的服务着这个项目，尽心尽责，值得敬佩。家长们象顾学菁，相阳，

行政动态

吴晓敏等等也为这一年的项目群策群力，真是众人拾柴火焰高。带队老师梁楠，认真地做好行前学生培训。她和姚洁莹老师一起，在路上和在中国克服各种困难，确保学生安全。董事会衷心感谢两位带队老师和支教工作小组成员的无私奉献和辛勤的努力。此外，三位董事提请董事会就今后支教的人数限定及董事会在支教活动中的参与程度进行讨论。

赵肖东董事对教师评估的工作做了汇报。经过教师评估小组精心细致的工作和全体教师的积极配合，历时三年的教师评估工作已经圆满结束。评估小组本着激励和帮助教师的原则，积极肯定教师的优点并就进一步改善教学提出中肯的意见和建议。董事会认为教师评估的工作对于提高教师教学质量有正面积极的推动作用。例如：通过评估活动，发掘了许多优秀的教师和教学方法，这些都是中文学校的财富，应设法用于今后的教师培训中；评估报告为学校提供了宝贵的资料，有利于学校找出共同需要改进之处，有针对地进行教师培训。董事会认为教师评估活动要常规划，制度化。学校要采取适当措施帮助需要并且有意愿改进的教师，例如有针对性地安排他/她做助教；为需要听课的教师找代课老师，提供教师轮流执教相互学习机会。教学评估要与教师聘用制度结合起来。董事会讨论通过了教师聘用制度，逐项修订了教师聘用合同，并决定于2013年6月正式执行。董事会对教师评估小组成员认真的工作态度和无私奉献精神表示衷心的感谢。

林庆聪董事对增进董事会，校行政，家长会，教师和家长

之间的沟通提出建议。董事会决定设立牛顿中文学校信息反馈信箱，具体由林庆聪董事负责设立及定期查阅，就相关问题发送相应部门给与答复。董事会还讨论设立一年两次的公开咨询会，为广大教师和学生家长反映意见提供平台。田元董事建议学校在适当的时候召集在校职业教师展开座谈，就学校管理提出宝贵的意见和建议。

姚洁莹董事在董事会服务六年期满，下一学年将离任董事会，董事会衷心感谢洁莹在任职校行政和董事会九年来对学校的重大贡献，希望她今后继续为学校的发展贡献她宝贵的管理经验和领导才能。

董事会就人事安排进行选举，选举通过留任倪继红为新一届董事；选举通过增选梁楠为新任董事；选举通过任命郑凌为2013-2014年牛顿中文学校副校长；此前董事会已经选举通过任命肖广松为2013-2014年牛顿中文学校校长。董事会特别感谢所有申请董事会及校长、副校长职位的人员，并真诚地希望今后能继续得到他们的积极参与和热心支持。祝愿我们的中文学校在新的董事会和校领导的带领下百尺竿头，更上一层楼。



一 花心诗读法：



先将“出、觅、要、拿”拆开，再与花字串读。读为：

山山出花果，不见觅花开。

西女要花戴，合手拿花来。

二 脑筋急转弯

1) 盆里有5苹果，5个小朋友每人分到1个，但最后盆里还有一个，为什么？

2) 你能以最快速度，把冰变成水吗？

3) 哪一个月有28天？

(答案在本页)

三 李太公借牛分牛

传说，从前一老头有3个儿子和17头牛，临终前叫3个儿子到前面。嘱咐说：

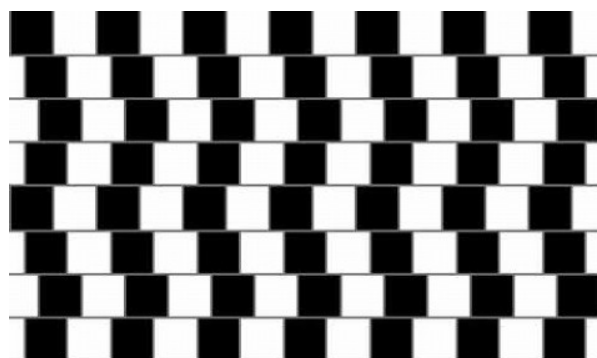
“留给你们17头牛，就按我的说法去分，不许争吵，老大分二分之一，老二分三分之一，老三分九分之一。”老头死后，三兄弟俺老头嘱咐分牛时总分不好，非要杀

掉一头牛分死牛，可都不愿意，便去请教隔壁李太公，李太公说：“我送你们一头牛再分吧。”

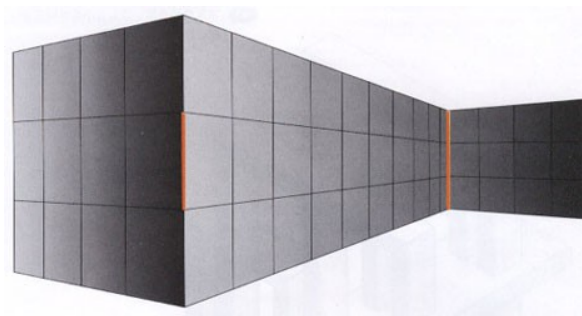
四 错觉

眼睛有时也会“骗”你的。

是平行线吗？



两根线一样大小吗？



答案

3.1最后一个小朋友把盆一起拿走了。

3.2把“冰字除掉两点，就成了”水“。

3.3每个月都有28天。

四年级丙班作文集（2012—13）

指导老师：张亚娟

去 商 店

—— 李崇浩

上星期三，我和爸爸去纽伯里漫画店买东西。纽伯里漫画店里有漫画，玩具，游戏卡，唱片和光碟。我买了游戏王长，我真的很喜欢它，可是我爸爸只让我买一套，不能再多了。这一套共花了二十一美元二十四美分。

然后，我们就高高兴兴地回家了。

我 们 全 家 去 Costco

—— 赵安琪

今天，我去了Costco买吃的。家里马上就没了吃的了。妈妈问我想吃什么。我说：“我想吃土豆片。”妈妈说：“不可以。”“为什么？”我问。妈妈回答说：“不健康。”

过了一会儿，妈妈说：“你们可以去看书”。我和我的弟弟就到了卖书的地方。我很快地拿了一本书看起来。过了一会妈妈过来问我想要什么书。我没有想要买的书，可是我弟弟要Captain Under Pants。妈妈没有给他买。

最后，妈妈在交钱的时候我看见是 170 美元！交完钱，我们全家就回家了。

去超市

—— 金铭

每个星期天或星期六我和爸爸妈妈

都要一起去超市买东西。我们先写一个清单，这样我们就不会忘记要买的东西了。我最喜欢的水果是富士苹果。我们也买蔬菜、牛奶、酸奶和香蕉。我们也买衣服和鞋袜。

我很喜欢去超市买东西。

在超市里

—— 戴安吉

新年快到了。妈妈带我和妹妹去COSTCO买东西。COSTCO里有很多的食品。我最喜欢的食品是冰激淋。

妈妈给我买了书，给妹妹买了玩具。她还买了很多水果。这家超市的水果又新鲜又好吃。

买完食品，我们就高高兴兴地回家了。

买东西



—— 张玉玲

我们一家去买东西。
妈妈买了蛋糕，牛奶和水果。
爸爸买了玩具。
我买了两本书。
爸爸付了钱。
我们高高兴兴地走出了杂货店。

去 超 市

—— 赵毓君

今天天气很冷，刮大风。我和妈妈爸爸高高兴兴地去超市买菜。超市里的人很多，食物也很多。这里有鱼、虾和很多水果。妈妈买了鱼和虾。我买了我最喜吃的蓝莓。

买完菜我们就高高兴兴地回家了。

去 商 店

—— 陈芝芝

有一天，我和妈妈去CVS买东西。进去了以后，我去看了橡皮筋和饮料。妈妈没有买饮料，因为那种饮料对身体不好。

CVS离我家不远，可是我们得开车才行。

买东西

—— 苔娜

今天是星期六，爸爸、妈妈、弟弟和我去COSTCO买东西。

到了COSTCO，我的妈妈说“你要买什么东西？”我大声说：“我要买蛋糕！”。妈妈说：“不好，我们买面包

吧。”我说：“好吧。”弟弟要买一个IPHONE。妈妈说：“不可以！”

买完东西，我们就回家了。

去中国超市

—— 李裕

今天天气很好，我很开心地和妈妈去中国超市买东西。

中国超市里有各种各样的冰鲜鱼，冰箱里有活的龙虾，大蟹鲈鱼黑斑红虾。妈妈买了我最喜欢吃的龙虾。肉柜里有猪肉、排骨、牛肉、羊肉。妈妈买了排骨。我们去了水果栏，这里有很多水果，苹果、鸭梨、香蕉、奇异果、葡萄。我们挑了苹果和香蕉。最后我们去了蔬菜区。那里有菠菜、芥兰、白菜、番茄、红萝卜。我们拿了白菜、高丽菜、番茄、红萝卜。

中国超市里有很多人，大家都是匆匆忙忙的。我们排队付钱的时候看到收款员动作很快，我们等了一会就到了。我喜欢到中国超市，因为妈妈总是买我喜欢吃的定西。

买 东 西

—— 聂语欣

每周末，我们全家都会开车去Costco买东西。

Costco 有很多分店，离我们家最近的是Dedham Costco。那里不仅卖食品、蔬菜、水果，还有电器、书和其他日用品。

我很喜欢在Costco 品尝各种不同的食品。当然，我最喜欢的是冰淇淋（Sorbet）。

NCLS 2013年中国安徽省撮镇中学 支教纪实

支教中国之行团队学生 李雯婷



自2007年始，每年的四月春假，是“牛顿中文学校支持教育事业和资助中国贫困学生交流计划”的实施周。今年，由十二位同学组成的中国之行团队，于2013年4月14日至21日，在带队老师梁楠校长和姚洁莹老师的带领下，前往安徽省合肥市肥东县撮镇中学进行支教交流活动，取得圆满成功。上图是支教中国之行团队学生支教培训时与带队老师，家长和支教工作小组部分成员的合影。下面是支教中国之行团队学生李雯婷同学的支教总结报告。（支教工作小组）

去安徽撮镇高中和初中支教对我们是一个宝贵的经验。梁校长和姚老师，带着我们十二个学生们去安徽，让我们收获很大。我们不但学到了许多知识，而且也了解了更多的中国文化。给我印象最深的是中国师生的热情和友谊。第一天晚上，由于飞机晚点，我们半夜一点钟才到了撮镇高中。但是撮镇高中的校长和工作人员，仍然在那里等着我们。梁校长的父亲梁教授，虽然七十多岁高龄，也一直在机场等着。他不但帮助安排了我们的许多活动，还联系了汽车从机场来接我们。如果没有车，我们下了飞机就到不了学校了。多亏了梁教授，我们才能顺利地到达撮镇。

我们在短短一星期的支教工作和生活

中体会非常深刻。我们去了那些贫困地区的孩子们的家。其中一个女孩子，叫李芳芳，她的家是我们所看到最贫穷的。她的房子很破，房顶是草和旧木板。他们用的水也是从井水打的，真是一贫如洗。加上她的母亲是盲人。还有，她的父母都很老，而且不是李芳芳的亲父母，她是领养。看到这个，我们都很感动。在这个情况下，李芳芳仍然总是在笑，从不自卑。看着她那样子，我们十二个同学都很感动和佩服。我们学到了，不管你生活在什么环境里，你都是可以努力地学习和追求更好的未来。

我们在撮镇还学到了很多中国文化。第一天晚上，我们学了唱黄梅戏和剪纸。我一方面不会读那些词谱，另一方面唱歌老是跑调，但是那些学生还是耐心地教我。他们从不嘲笑我。虽然我不会唱歌，但是，艺术，也就是剪纸是我的拿手强项。在老师的帮助下，我们都剪出来了美丽的图片。接着，师傅们也教了我们书法，还送了我们每一个同学一副他写的作品。为此，我们都很高兴，也很感动他们对我们这么好。最后，他们的学生和老师与我们一起包饺子。一开始，我一点儿也不会。我从来都没有包过饺子。但是一位男生看到我对包饺子一无所知，就来帮我。他耐心地教我。真的，那些在撮镇的日子给了我甜蜜的记忆

有很多很多的例子，再举一个例子，有一天，我吃完了零食，需要丢垃圾，但是我们的屋子没有垃圾桶，于是，我就跑到厕所里去扔到那儿的垃圾桶里。在我扔垃圾时，一位撮镇的学生看到了我。她奇怪地问我我在做什么。我就告诉她我在扔垃圾。她接着问我为什么要跑到厕所里去扔。我就告诉她我们的屋子里没有垃圾桶。这事过了，我就回到我屋子里了，跟我的朋友聊天。谁知，马上就有一位女生给我们送来一个垃圾桶！事情虽小，但撮镇高中师生的友情

却让我和同学们很难忘。

在撮镇，我们看到了那里学生的学习情况。在英语课上，老师们努力敬业的精神让人感动和佩服。记得有一天，一位老师的电脑出故障了，她不能放录音给学生们听，于是，她就亲自给她的学生们朗读那篇课文。另一方面，那里的学生学习也很认真和刻苦。他们每天晚上从来不玩儿，个个都在自习。

总之，这趟中国支教之行，给了我们难忘的回忆。我们体会到了在美国从未体会到的一切。我们很感谢牛顿中文学校为我们安排了这次有意义的支教活动，感谢两位带队老师对我们的培训和照顾，也感谢爸爸妈妈支持我们参加这个活动。希望有更多的同学参加这项有意义的活动。谢谢！



夏季亲子读书会活跃社区文化生活

在过去的暑假里，一批家长自发组织在一起办成了一个读书会，教中文学中华文化，探讨多元文化环境里家庭教育的挑战。读书会成员绝大多数为中文学校家庭，不少成员表示受益良多还期待更多活动。

这个公益暑期班是由牛顿中文学校家长会一名成员刘玲发起，并在校长梁楠的大力支持下办起来的。读书会还得到了时任校刊主任的唐微、家长会会长的田元的帮助。刚刚届满卸任的梁校长表示，读书会为社区在暑期间提供了家庭间联系的纽带，活跃了社区文化生活，值得提倡。她还向董事会介绍了读书会的活



动。

据介绍，读书会每周聚会一次，一课为时两小时，分中文精读、中英文泛读写作、以及讲座三部分。中文课程由刘玲主导、泛读由赵萍、高春红等家长轮流带领、写作则由刘玲、唐微以及曾在UMass教授成人英语写作的李双共同设计。

艺文小集的召集人、前中

文学校校长沈安平老师来读书会做了以关爱为核心的家庭教育讲座。

在传统文化环节，唐调传人陈以鸿及其学生向成员们介绍了中华读书人千年口口相传的读书法吟诵和诵读。这是吟诵第一次在美东地区向中文学校学生介绍。此前，吟诵曾经由来自上海的一位女士在洛杉矶中文学校介绍并演示。

来自波士顿丝竹学校的张正山、黄少坚老师和哈佛大学的孙艳萍老师为学员们做了中国传统乐器与西洋乐器的差别的讲座，并同时进行了演示。

暑期班已经结束，但是读书会还将继续，有关人员表示希望能将家长讲座搬进中文学校讲台，家庭间的以突出泛读为主的中文兴趣小组活动每月一次将在小范围内继续开展。欢迎志同道合者加入他们的活动。

左上图：沈安平老师正在讲课。

右下图：孩子们在欣赏张正山老师带来的民乐演示。



中国万花筒

中秋诗歌选

月下独酌

花间一壶酒，独酌无相亲。
举杯邀明月，对影成三人。
月既不解饮，影徒随我身。
暂伴月将影，行乐须及春。
我歌月徘徊，我舞影零乱。
醒时相交欢，醉后各分散。
永结无情游，相期邈云汉。

李白

八月十五夜玩月

天将今夜月，
一遍洗寰瀛。
暑退九霄净，
秋澄万景清。
星辰让光彩，
风露发晶英。
能变人间世，
攸然是玉京。

刘禹锡

听月诗

听月楼头接太清，
依楼听月最分明。
摩天咿哑冰轮转，
捣药叮咚玉杵鸣。
乐奏广寒声细细，
斧柯丹桂响叮叮。
偶然一阵香风起，
吹落嫦娥笑语声。

辛弃疾

望月怀远

海上生明月，
天涯共此时。
情人怨遥夜，
竟夕起相思。
灭烛怜光满，
披衣觉露滋。
不堪盈手赠，
还寝梦佳期。

张九龄

我们关爱：家庭教育专栏之九

子女交友恋爱漫谈

“这是一件最美好的事情！”

沈安平

今年夏季儿子岳岳回家探亲我们父子照例进行了一次“男人之间的谈话”（man to man talk）。只是这次岳岳回家探亲时间比较紧促，所以我们没有上酒吧（男人谈天的最佳之地），只是到了本地的一个比较优雅清静的咖啡店聊天。

可能正是由于这样一个氛围，我们的话题也就相对更加富有人情味了。

儿子今年27岁了，从一个爱心十足的老爸来看，他已经是一个成熟潇洒，活跃强壮的标准男子汉了。如在国内，男婚女嫁的好心说客估计会开始找上门来了。但是在海外，27岁的大小伙子正是享受单身生活的最佳时期。我这个老爸应该说是比较“识时务”的，最多只是从他老妈的牙缝里挤出一点有关儿子的“恋爱”花边新闻。我如果一时自讨没趣多问一句，那回答肯定是：“你为什么不去自己去问他呢？”

是啊，为什么华人老爸就不能关心子女的谈情说爱之事？

如果说我们华人治家育子积有千年的优

势，可谓是打遍天下无敌手。（君不见虎妈和狼（朗朗）爸那种超强的家教自信吗？）。但是我以为那只是在传统专制的氛围下得到的学业上和技能上的“成功”，以后的发展状况如何，还得走着瞧呢。



即使我们华人在家教方面确有很多优势，我们在自己的子女交友恋爱方面是否也有如此自信呢？在这个感情主宰一切的男女恋爱世界里，情商的重要性远远超过了智商。生活在美国这样一个文化宽松多元多变的社会环境里，我个人以为我们华人子女交友恋爱的自信和能力恐怕最多只能打上一个及格罢了。

下面是几个真实的华裔子女谈情说爱的小

故事（其中也包括岳岳的亲身经历）。故事的个别细节有所变动和省略，如果正好与某位读者或其子女的经历相仿，敬请原谅。

故事之一：

这个第一代移民过来的妈妈在职业上比较成功，对自己的两个男孩子的要求也一直相当严格。在孩子上大学时期一再“谆谆教诲”不要谈恋爱，不要分心以免影响学习。如果孩子忍不住要“心动”，就苦口婆心地用我们中国人的传统古训来“开导”孩子：“书中自有黄金屋，书中自有颜与玉。”现在两个男孩年龄都要奔三十了，问起她孩子的“女朋友”如何。她略带苦笑地回答：“他们现在都是热衷于打高尔夫球和其他体育活动，未来媳妇不知在何处呢？”

故事之二：

这是一个曾经是比较典型的刻苦好读且又听话的女孩。她在中学期间从不谈恋爱。大学如愿考取了MIT。第一年她就爱上了加州过来的一个很酷的男孩。猛地坠入爱河之后，这个女孩的学习成绩生平第一次挂了红灯，学期结束时家里收到学校寄来的警告信。第二年这个男孩不想读书了，回加州去重新思考人生。这个女孩死活也随他而去。父亲气得要“动手”教训她，母亲苦苦哀求无效，她最后千里迢迢赶到加州，用尽心机，费尽气力，流尽了眼泪，总算在加州把女儿从悬崖边缘拉了回来。母亲多年后说起此事仍然心有余悸，逢人便说：“这个真是刻骨铭心的教训啊。”

故事之三：

这是一个非常出色的女孩，从小学到高中

学习成绩一直名列前茅，而且钢琴技艺更是出众。她在高中时期曾由本州的交响乐队伴奏举办了个人音乐会。但是父母亲对她交友一事一直是严加监管，高中时期她在自己的卧房内打电话不许关门。她考取了名牌大学，父母仍然坚持她不许谈男朋友。第一年她就开始“偷偷摸摸”交上了一个男友。暑期她回家时只能躲在卫生间与他男友通电话。后来她的成绩有所下降，父母亲知道她在校内已有男友，要她立即断绝关系。如果她不和男朋友断绝关系，父亲就威胁要立即把她“召回”本州，就读家门口的一所公立大学。男友知道此事后，考虑再三，认为这样下去对他们两人关系的发展很不健康，就中止和他们之间的关系。

故事之四：

这是一个各方面的条件都很不错的女孩。大学毕业后找到了一份很不错的工作，同时又找到了一个条件也相当优秀的男孩，不久两人情投意合，关系融洽，准备确定比较稳定的男女朋友关系。有一次，女孩和母亲谈话，期间两人说话不投机，开始争吵起来。女儿的说话语气和措辞突然变得非常“粗鲁”，完全是判若两人。这个男孩所见所闻，大吃一惊，不得不从新审视这个过去在他眼中一直是一个温柔体贴，善解人意的男孩。最后他主动提出终止两人的恋爱关系。这个女孩为此伤心了许久而不能自拔。

故事之五：

这个男孩是一个各方面都很优秀的聪明能干的男孩，毕业于美国的一所常青藤大学。毕业之后又交上一位同样是非常优秀的女孩。这个女孩有机会到其它的一个城市去发展，这个

男孩放弃自己不错的工作随她而去。几年后，女孩的工作更上一层楼，而这个男孩工作并不是很顺利，几年后失业了。此后两人的恋爱关系终止，男孩黯然回到父母家。由于寻找工作并不顺利，他在相当的一段时间里一直是非常忧郁，情绪低落，与他几年前潇洒阳关的状况判若两人。

故事之六：

这是一位个性鲜明，聪明能干的女孩。经过自己的努力，事业上也很成功。不久她通过自身努力找到了一位非常心仪的男孩。两人交往后情投意合。但是这位女孩成长于一个类似虎妈那样的华裔家庭，她是家中老大，下有三个妹妹。她母亲一直严格地要求她以身作则，做好她妹妹的表率。她在青春期对母亲的管教产生了比较强烈的叛逆，并对传统的家庭观念也有相当的抵触情绪。在与男友交往中她流露出今后不想成家育子的意愿。他的男友却成长在一个充满爱意的家庭，很希望成立自己的家庭。激情之后男孩考虑再三，决定中止他们两人的交往，这个女孩为此非常伤心难过。

应该说我们华人家庭在海外成长的下一代大部分都是非常成功的，这同样也包括他们的恋爱，婚姻和家庭。我举的这几个例子应该都是比较负面的，这一点是需要读者体谅的。

在自己多年的家庭教育活动中我逐渐认识到我们华人的家庭内亲情交流沟通是一个很大的“软肋”。更何况我们许多华人家庭的亲情爱情是不能“公开”的。或许说这种情意只能意会，不能言传。作为父亲，每当我看到那些

修养颇佳的中产阶级父母亲与自己的teenager子女亲情接吻拥抱时，总有一种“妒忌”的心态。对我们许多华人家长来说，不要说是在亲子之间，就是夫妻之间在公众场所表露亲情时都是躲躲闪闪。这是否由于我们当年死板的家庭氛围以及自己有限的谈情说爱（或者说是完全缺乏）而留下了不良心理障碍呢？！

我记得数年前一个华裔母亲对我说起这样一个故事：有一天她在高中就读的儿子兴冲冲地回家告诉她，他所心仪的一个女孩愿意和他dating了（dating的内涵实际上和我们中文的“谈恋爱”是有较大差别的）。看到儿子的兴奋的样子，她却露出了一些不安的情绪。聪明的孩子知道妈妈在想什么，就对妈妈开导说：我这是刚刚开始呢…。Dating就像是baseball，我现在只是刚刚和那个女孩握了手，这只是到了第一个base，第二个base才是kiss呢，到了第三个base才可以touch xx（此处省略中文两字），要到home-base…还早着呢！（这里的内容只能意会，就不言传了。）

尽管聪明的儿子的一再向他的母亲保证此事只是刚刚开头，毫无必要担心会有任何不当之处。但是母亲一夜难眠，第二天就匆匆约见学校年级辅导员（guidance counselor）报告此事，寻求对策。哪知这位资深辅导员听了母亲的紧急汇报后不仅抚掌大笑说：这是一件最美好的事情…”（This is the most beautiful thing…）。

我们这位文化修养极高的母亲竟一时无言

以对，不过她却也永远记住了我们如此聪明的老祖宗忘记告诉我们的这么简单的一个道理！
“这是一件最美好的事情！”

她告诉我，她的孩子虽然多年后没有继续与那位女同学保持男女朋友关系，但是他们两人继续友好往来，并对当年的那个
“sweetheart”初恋保持着非常美好的回忆。

当她对我讲起这个故事时，我觉得自己也补上了一课！

青少年之间的谈情说爱恐怕是他们培养社交交流技巧的一个最好机会了。我想如果我们家长自己不能以身作则帮助孩子理解这种亲密感情交流的重要性，那至少应该意识到我们自身的不足之处，并努力设法提高自己的认识水平，走出去参加一些这方面的教育讲座，并且敢于向我们自己的孩子学习，或许做些补课工作。

当然我们这样做的最主要目的是为了我们自己生活的情趣和质量。如果我们在生活中没有亲情，真情和爱情的流露，那么任何事业和个人的所谓成功都是不可补偿的。我们近年来所见所闻许多所谓的成功人士因情商和亲情的缺失而狼狈不堪的事例不是比比皆是吗？

哦，对了，岳岳知道我要写这篇文章后给我三点有关亚裔年轻人谈恋爱的想法：

第一： 如果这些亚裔孩子在成长环境里没有较多的亚裔孩子， 或者他们和其他亚裔孩子没有足够的交流沟通，他们很可能不会被其他

亚裔异性所吸引。 与之相反的情况虽然不能肯定他们会与其他亚裔人士交流，但是至少这是一个很好的基础。

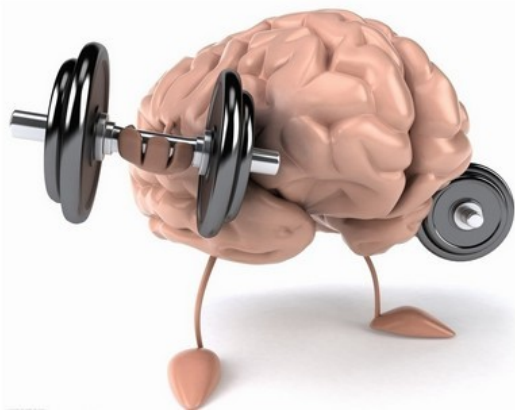
第二： 不少第一代亚裔的夫妻看起来他们的婚姻只是一种便利的结合。 这种结合似乎缺少激情和吸引力 （至少从西方的婚姻定义来看是如此）。 这些家庭的孩子很可能会设法避免复制他们父母亲这种婚姻关系。

第三： 亚裔女孩看起来更愿意和白人和其他族裔的人谈恋爱， 并得到他们的关注。 亚裔男孩一般较少得到其他族裔女青年的关注，因为他们一般比较含蓄，不太善于交友。 这样从数据上来说亚裔男孩就处于劣势 （更多的男孩在追求亚裔女孩，因为有些亚裔女孩在追求白人男孩），同时在个性上他们也没有优势。 如果你们家长想要漂亮的亚裔孙辈， 你们要注意到这些情况。

（注：岳岳近几年在硅谷地区工作，当地男性青年的人数远超过女性。据他说在网上寻找异性朋友，女孩的邮箱往往爆满，而男孩送了几十个求友邮件后回复寥寥。因此他的观点因该是有地域文化上的局限。）

沈安平教育博士是麻州中小学教育部教育专家。曾担任牛顿中文学校校长和首任董事长，并在牛顿中文学校开始了《家庭教育课》，经常在中英报刊杂志媒体上发表有关学校教育，家庭教育和儿童成长的文章。如有反馈，可发电子邮件到shen07@gmail.com.

你的大脑经常穿越吗？



大脑穿越了。在永远跟不上拍的21世纪，这位500万年前驾驭着孱弱躯体征服丛林的英雄依然难改当年本色。这个老灵魂对世界的好奇虽然不减反增，但它却没有意识到自己积习难改，适应困难。

大脑开始抗议了。于是你加班到深夜回家发现没带钥匙；于是你在打开文件夹后怎么也想不起来究竟要打开哪个文件；于是你晚上睡不着白天哈欠连天……最近有看到广告创意提出困扰白领工作的“坏记猩”、“搞错鸟”、“好累鸭”等这样的八大“脑兽”，也着实贴切。

有些人说因为自己老了，没有年轻时脑子好了。大脑认知能力随着年龄而下降，就像我们的牙齿随着年龄增长而出现各种问题一样。虽然也许是和年龄相关，但并不存在一定的因果关系，可能更多的取决于我们对待它们的方式。为了牙齿的健康，你养成了每天刷牙的习惯，可是你对大脑，这个人体最重要的器官做了些什么呢？

大脑不能抵抗的诱惑

你带着从远古穿越而来的大脑感受新鲜刺

佚名

激的世界，因为这是你喜欢的。当然新鲜刺激也是它喜欢的，不过这对于它来说有些应接不暇。在丛林中动植物都懂得保护自己，将自己伪装起来，尽量不被发现。因此大脑对于外界信息特别敏锐，一有个风吹草动就会立刻引起它的注意。

然而现代社会却不同，几乎所有工业产品设计出来就是为了吸引人的注意的，尤其是那些可以同时调动起人类视觉、听觉的变换动态刺激更是如此。你有没有试过打开电视，眼睛却盯着旁边的白墙？这简直是对意志力的挑战！

研究发现互联网这种多媒体在很大程度上缩短了人们的注意力，平均每分钟人们的注意力会切换7次。过多的刺激加重了大脑认知资源的负荷，让大脑一直处在一个无法平静的情境之中。这也就是下雨天开锁公司的生意会格外好的原因了。

大脑不能适应的“宅”生活

从前大脑一直过着颠沛流离的生活，是它们驾驭着人类祖先在动物界中并不强壮的身体走出非洲，走遍世界的每一个角落。为了生存，人类每天平均大约要行走20公里。甚至有学者认为人类之所以进化得到比其他动物更聪明的大脑，就是因为人类在不停的运动、行走中不断地解决问题。

人类虽不健壮也不够速度，但人类可以称得上最有耐力的动物，可以不停地奔跑，要知道有学说认为人类曾经是靠不停奔跑使得猎物精疲力竭而获得食物的。

运动对大脑的好处非常明显，它使得更多新鲜血液携带着大量氧气通过大脑，给大脑丰富的滋养。同时运动可以刺激脑源性神经营养

因子，促进大脑神经元的生长。

所以现在你知道“宅”人的生活意味着什么吗？脑细胞是否会因为“幽闭恐惧症”郁闷地消沉下去？

大脑不能应对的多任务

再审视一下我们的工作状态：一边做着报表，一边听着音乐，不时刷一下微博，间或被提醒收到新的邮件……你可能觉得这样同时处理几个任务效率高，但却苦了你的大脑，因为它从来不能同时处理这些意识层面以上的任务，必须在这些任务之间一项一项地切换。

这就好比一个人同时接听了几个电话，看似他同时拿着几个电话，但事情还得一个一个地说。和第一个人说完，再和第二个人说，回到第一个人时还要想想刚才跟他说到哪了。大脑也是一样，在几个任务之间切换是对大脑短时记忆的考验。

当你开始做报表时血液迅速涌向大脑的前额叶皮层前壁，于是大脑的执行网络被激活，你开始进入写报表的状态。这时系统提示你收到了一封客户的邮件，这时大脑需要脱离写报表模式，唤起邮件模式，提示大脑将注意力转向邮件，并调动邮件相关的记忆。当你回复完邮件，重新将注意力转回报表时，以上过程还要再重复一遍。

所以你现在知道为什么总是问自己：“噢，我刚才做到哪了？”

大脑不能承受的压力

当我们面临危险时，大脑会处于一个特别的状态——应激状态，这时候肾上腺素会大量分泌，吹响身体各个器官的集结号，准备应战。潜力就这样被调动起来了，这时的人可能完成一些平时无法完成的任务，司马光就是在此情境下急中生智砸的缸。但人不能总是处于应激状态，“一鼓作气，再而衰，三而竭”。

刚开始的压力还是动力，到后来压力就是煮死青蛙的温水，这个比喻不科学，应该说

“压力是杀死海马的皮质醇”。压力使得肾上腺分泌皮质醇，而皮质醇过高则可以杀死大脑中对学习和记忆起到关键作用的海马。

大脑不能缺乏的睡眠

大脑就像进入了血汗工厂——不但生活不好，工作环境恶劣还超时加班，得不到充足的休息。睡觉绝不是无故旷工、浪费时间。实际上在你睡觉的时候大脑一点也没有休息，而是在紧张地整理你这一天所摄入的信息。而如果你坚持5天不睡觉，很可能出现老年痴呆的症状，并且伴随严重的判断力缺失、幻想。

Cajochen等人对睡眠缺失者的脑电研究发现这些人大脑活跃程度更低。大量研究证实，缺乏睡眠的人语言能力、创造力和制定计划的能力都会降低，这很可能与缺乏睡眠后，大脑前额叶皮层活动降低有关。

缺乏睡眠不仅影响大脑认知功能，更会对人体免疫力产生严重打击，因此缺乏睡眠者被一些人认为可能是“过劳死”的高危人群。

“今日事今日毕”并不是个好习惯，把问题留到明天解决也许会得到更好的答案。这一点元素周期表的发明者门捷列夫一定表示同意。

大脑不喜欢高热量的饮食

来自美国农业部人类营养研究中心和南卡罗来纳大学的专业人员认为，饮食对于大脑衰老和神经退行性疾病是有影响的。饮食中注意减少热量的摄入，多吃水果、干果、蔬菜、鱼肉和鸡肉，可以降低年龄相关的认知下降和神经退行性疾病发展的风险。所以，爱吃油炸食品等高热量食品的人还是注意节制吧。

想让大脑创造更大价值就得了解它并尊重它的生活方式，这个问题在发达国家似乎受到了更多科学家和普通人的关注，而在中国却很少有人重视。

在你每天投入大量时间和金钱保养皮肤的时候，是否想过关爱一下大脑，这个人体最重



美国侨报第二届少年儿童中文写作大赛

一等奖 \$500 奖品 二等奖 \$300 奖品 三等奖 \$200 奖品

大赛组别: 儿童组 (8至10岁)、少儿组 (11至13岁)、少年组 (14至16岁)。

参赛资格: 来美三年以上或在美出生的, 年龄8至16岁的少年儿童。

参赛主题: “我眼中的中国”或“记一件有意义的事”, 标题可自定。

儿童组300字, 少儿组400字, 少年组600字。电脑打印、手写均可, 简体、繁体不限, 手写汉字可加分。

参赛日期: 9月1日起接受报名, 比赛截稿日期为2013年10月31日。

大赛赛程: 初赛分纽约、新泽西、费城、大华府、波士顿、芝加哥六大赛区,

初赛评审结果将于11月30日在当地《侨报周末》上公布。

初赛各年龄组优胜者将参加2013年12月28日(周六)在纽约曼哈顿亚洲文化大厦举行的总决赛。

总决赛的优胜者, 将获得参加“美国《侨报》小记者俱乐部”的资格。

大赛奖品: 初赛优胜者将获颁证书、纪念奖品。

决赛每个年龄组分设一、二、三等奖。每组一等奖获500元奖品(1名)

二等奖获300元奖品(2名)、三等奖获200元奖品(3名)、优胜奖(若干)获颁奖状。

决赛还特别设立“最佳组织奖”, 表彰积极参与并协助组织赛事的公立学校、中文学校、团体和机构。

参赛方式: 1. 学校收集学生作品统一参赛。 2. 个人参赛。

请在截稿日期前将参赛作品连同报名表寄至或送交至《侨报周末》当地办公室。

详情请洽当地《侨报周末》或登录侨报纽约网<http://ny.usqiaobao.com>

美国亚洲文化中心协办



美国《侨报》第二届少年儿童中文写作大赛报名表 选手编号

中文姓名	英文姓名		
出生日期	年龄	赛区	
家庭住址			
联系人	联系电话		
E mail			
现读英文学校			
现读中文学校			

《侨报周末》地址及电话

纽约
15 EAST 40TH ST., 7FL
NEW YORK, NY 10016
TEL: 212-683-8282
负责人: 蔡励婷

新泽西
1876 ROUTE 27
EDISON, NJ 08817
TEL: 732-287-5598
负责人: 张立春

费城
1004 ARCH STREET, 2FL, UNIT C,
PHILADELPHIA, PA 19107
TEL: 215-627-1506
负责人: 邓凯

波士顿
1035 CAMBRIDGE ST., SUITE 27
CAMBRIDGE, MA 02141
TEL: 617-225-2888
负责人: 白宇

芝加哥
2463 S ARCHER AVE.
1FL CHICAGO, IL 60616
TEL: 312-225-7520
负责人: 萧云

大华府
968 HUNGERFORD DRIVE, SUITE 30A,
ROCKVILLE, MD 20850
TEL: 301-309-0189
负责人: 陈建戈