

目 录

校务工作

情况通报 ----- 董事会、校委会 2
安华感谢大家的不断支持 ----- 邓 红 3

教学工作

安华中学校数学智益班----- 郑会永博士 4

学生园地

8 年级学生作文展 ----- 暨大中文 8 年级班 14
徐勤老师的学生们 ----- 马立平六年级 30
----- 中文演讲班 36
学生投稿 ----- 马昱宾 24

彩虹计划

致谢（附快讯一则） ----- 彩虹计划志愿者小组 25

社区活动

七七、七八级相聚安城 ----- 倪黎松等 8
2011 安华中秋晚会 ----- 吴逸平 11
安华学生足球队----- 董志宏 28

诗 苑

诗四首 ----- 李 东 28

养生保健

如何让孩子变得更健康、更聪明 ----- 曹仁方 38

封面和插图

绘画作品《龙》 ----- 潘同璿、熊张杰
摄影比赛选登 ----- 向建鸣供稿
安华学生足球队----- 杨海军等供稿

* * *
《安华天地》编辑部在此衷心感谢所有撰稿人、所有读者和所有赞助人。同时希望听到大家的批评指正，意见和建议。欢迎更多的学生、家长、老师和各界的朋友们踊跃投稿。请按下列邮箱与我们联系：

AnnuaMagzine@annhua.org or jianqi56@hotmail.com

或致电：1-734-418-0558 OR 1-315-263-6506

《安华天地》
编辑部祝读者
们龙年大吉，
万事如意！

本期中最重要的
内容，还是
理事会和校委
会的《情况通
报》。请读者
们继续关注。

本期刊登的内
容较多，涉及
教学、管理、
体育、社区活
动、彩虹计
划、诗歌、保
健等。在征集
稿件过程中，
编辑部得到了
大家的热情支
持和帮助，在
此表示衷心地
感谢和敬意！

编辑部成员：
邱红艳 何国鸿
裘珊萍 陈 炜
李 东 邓 红 王
伟 何冠伦 钟素
粧 江 江

欢迎您加入我
们的编辑部！

情况通报

--- 安华中文学学校董事会、校务会 ---

上一期校刊我们发表的关于购买校舍的公开信引起了大家的广泛关注。现将最新进展通报如下：

自从秋季开学以后，校委会和董事会在当地华人房地产经纪人张玉清、张昊等的帮助下，已经对几处可改建成为校舍的房地产进行了查看和评估。

2012年1月9日，董事长张星钰召集部分董事会和校委会成员，对购买校舍进行了专题研讨。会议还邀请了家长和社区的代表参加。大家回顾和总结了过去的工作，并对下一步的工作方向和步骤取得了共识。

经过一段时间的工作，我们发现，光靠我们自己的财力，是很难买到一个象样的地方。买得起的地方，要么破旧得还需大笔资金修复，要么窄小得无法满足我们的基本需要，就更不用说今后的发展和满足社区华人的各种活动要求。而理想的场所，要超出我们预估的自身财力的数倍。

通过寻求资金来源的调查了解，我们发现，除了我们安华中文学学校，在安娜堡，至少还有另外三个华人团体具有购买活动场所的意向，并且都在资金上有所准备。但他们也都面临着与我们同样的问题，都很难独立买到象样的场地。如果集安娜堡所有华人的力量，情况会大不相同，完全有希望购买到一个理想的活动场所。

纵观近年来本地区的发展情势，随着越来越多的第一代移民步入老年，使退休人员群体迅速扩大。而年轻的一代，大多至少要生两个以上的孩子，很多孩子都步入了学龄。再加上中国大陆的留学生数量激增，年龄趋小，同时伴随着幼小学生家长的陪读潮，使得地区华人的数量不断上涨，需要得到帮助的人也越来越多。一个华人社区自己拥有的活动场地，因此而呼之欲出。

而安华中文学学校，自从两年前成立了“安华活动中心”以后，越来越多地扮演起“华人中心”的角色。中心成立以来，组织开展了诸多丰富多彩的文娱活动，深受社区华人的欢迎。但苦于没有自己的场地，东凑西借，到处打游击，中心的发展也因此而受到制约和限制。我们当初想购买自己的校舍，也是希望有了自己的场地后，能为孩子们和家长们组织起更多丰富多彩的活动。因此，我们真正需要的，不仅仅是几间教室，而是一个具有多种功能的，真正的华人活动中心！

从经营和财务管理的角度看，光凭几间教室的单一功能，要想以房养房，达到自负盈亏，难度也很大。根据我们的了解，其它地区华人所拥有的活动场所，几乎无一例外，都是功能齐全，通过对华人，甚至亚裔和其他族裔的多方面服务，来达到财务的良性运转。

综上所述，我们认为，号召安娜堡的全体华人，联合本地区其他华人团体和组织，共同为华人建立起一个自己拥有的活动中心，是非常必要的，也是完全可行的！

目前，上述三个有意购买场地的团体中，已经有两个表示出愿意跟我们合作的意向。还有另外两个组织，向我们表示对建立华人中心的支持，同时明确表示要在资金上给予帮助！

基于上面的共识，会议决定开始实施三个步骤：1、进一步细致了解其他地区华人活动场所的筹建过程和经济运营情况，为我们的工作提供详实的依据和借鉴；2、尽快起草一份共同购买活动场所的详尽规划方案，以便能及早全面拉开合作的帷幕；3、进一步开展与其他团体、组织和个人的接触，为最终的联合做准备。

我们会及时、不断地向大家通报情况，希望大家继续关注这一华人社区的大事。我们还要在条件成熟的时候，履行内部和外部的各种法律手续。到时候，大家还要行使自己的权力。我们也希望得到大家的全力支持和相助！

安华感谢大家的不断支持

--- 邓红 ---

过年了！我代表安华校委会在此给大家拜个年！祝您和家人新春快乐！龙年吉祥！

在过去的半年中，安华发生了很多变化。我们的大部分课程从密大校园（UM）搬到了康大校园（CU）；家长值班制度基本上步入正轨；新的网站即将建成；我们学校的数学课终于开起来了；我们的写作课开始恢复了；学校正在积极筹备2012年暑期中国文化夏令营。这一切说起来轻松，却凝聚了很多人的汗水和心血。

经过多方努力，安华数学课终于开起来了。在这里，校委会要特别感谢教学副校长董志宏博士。从去年暑假开始，志宏就多次召集热心家长（多为现在数学老师）开会，商讨开课的方方面面。因为是重新开始，所以一切问题都要考虑，包括教学内容，课程设计，学生按程度分班，招聘老师，安排老师，排课，选择教材，出考题，等等。志宏倾注了大量时间和心血，带领

老师们在很短的时间内就把课开起来了。在这里还要特别表示对郑会永博士和全体老师们的感谢。其实老师们在校外开班比在中文学校轻松，但老师们不计报酬，一心要把事情办成。他们的事业心令人钦佩。

另一位要特别感谢的是校务副校长张晓丽女士。从开学到现在，她一直忙前忙后，挑起各种重担。开学时，由于网站差错，家长值班注册出现问题，是晓丽和郭丽一起，一个一个重新安排。为整理学费，晓丽和前校长李晓东忙到深夜。现在要给每个家庭退值班费，也是她一一核对，分发票。就连学校的各种会议，也是晓丽带着她的团队，做各项会前的准备工作。可以说，她把这位副校长真的做到家了。

要问我们的校长何国鸿博士对待中文学校的工作，用“废寝忘食”来形容绝不过分。记得开学不久，一天接到志宏的邮件，提醒国鸿不要再在凌晨三点以后发邮件了。可那么多的事，他都要操心，从课程安排到校舍问题，从晚会活动到网站的建立，现在又在着手夏令营，哪一件不在他的脑子里。其实他用不着这么累，很多问题的存在也不止一两天了。可校长不这么想。他把中文学校当作自己的事业来做，一心一意地把事情做到完美，把学校管理带上正轨，给社区带来更好的服务。应该说，有国鸿作我们的校长，是华人社区的幸事。

安华能有今天的成绩，靠的是大家的努力。校委会和董事会所有同仁的辛勤工作，恕不能在此一一谢过。只希望能有更多的有识之士，加入到我们为社区贡献的行列当中。校委会的工作需要更多的帮手，新建的家长会（PTO）更需要您的支持。如果说今年的一些问题出在网站功能上，我们希望新的网站能够帮助减少校务压力。校委会委托 James Schmidt 和庞雄先生正在筹建新网站，并已初具规模。如果您熟悉 Ruby on Rails 程序的编写，请马上联系庞先生（dxp@umich.edu）。我们急需您的帮助。请允许我在此预先谢谢大家！祝大家新年愉快！

教学工作

安华中文学校数学益智班

--- 安华中文学校 · 数学部 · 郑会永博士供稿 ---

1、回顾与展望

安华中文学校数学益智班经过几个月紧张有序的筹备，在家长、学生的热切期盼和鼎力支持下，终于在 2011-2012 学年伊始开课了。几个月来，中文学校收到了很多家长朋友的反馈，对同学们在数学学习上取得的进步给予了充分的肯定，并提供了很多非常好的建议，一致认为这是对整个 Ann Arbor 华人社区非常有意义的一件事情。在此我们对所有家长朋友的热情支持和孩子们的认真学习表示感谢，祝各位朋友龙年大吉，孩子们学习进步！同时，我们也对整个安华团队，特别是所有数学老师：Dr. Huiyong Zheng，Dr. Ruibin Qu，Dr. Jinhui Liao，Dr. Jiahong Yu，Dr. Shuwei Ma，Dr. Xun Wu，Ms. Shelley Wu，Ms. Yilan Liu，以及所有的数学课学生助教表示衷心的感谢。



以前中文学校开过数学课，积累了一定的经验。本次重新开设数学课的想法始于 2008 年春天，当时校委会成员(现教学副校长)董志宏博士和会永进行过沟通，但由于种种原因未能开设起来。2011 年春天，志宏和会永再次进行沟通，一致认为开设数学课的条件已经成熟。此后几个月，他们又与理事长张星钰先生以及何国鸿校长多次坐下来一起商讨，并对课程开设，教师配备，资料整合进行了初步规划，同时也征求过一些家长朋友的意见建议，并在暑假通过网络进行了数学课调查，共收到了一百多个安华家庭的正面反馈。在深入调研基础上，中文学校委托会永对数学课进行了具体规划；并于在 9 月份开学前完成了师资招聘，给各个数学班配备了经验丰富的数学老师，同时每一班级还配备一名学生助教。在 9 月 11 日开学第一天和 9 月 18 日进行了两次、五个级别的数学摸底考试（1-2 年级，3-4 年级，5-6 年级，7-8 年级，9 年级），共有 100 多位同学参加了测试。

开课以来，为提高教学质量，数学老师们定期或不定期的进行电话会议，或面对面探讨沟通，对近期和未来的数学课逐渐形成了清晰的思路。课堂之余，为丰富数学学习，中文学校拟于今年 5 月份组织举行面向所有学生的数学竞赛，现正在筹备之中；暑期中文学校的 camp 也将开设数学课程。有关后续通知及详情请留意中文学校网站 <http://www.annhua.org/school/news.aspx>。

一年之计在于春，龙年伊始，我们对安华数学课更加充满信心，在老师、家长和同学们的共同努力下，同学们的数学学习一定能取得更大的进步。感谢大家对安华中文学学校数学课的热情支持。

2、学习数学的宗旨、方法、感悟、境界

安华中文学学校数学班的基本宗旨就是在通过对孩子们的集中的、系统的训练，灵活掌握、深化理解同步书本上的概念，提前学习一些高年级的知识，更重要的是让他们拓展视野，学会推理，举一反三，触类旁通，提高逻辑思辨能力，而这种能力将有助于孩子们在今后各门学科的学习，甚至将来的职业/生活中也将因为的这种缜密的有条理的思维而受益。万丈高楼平地起，因此在中文学校数学课程规划里，我们特别强调，所有数学课都是在熟练掌握课内基本知识的前提下，进行适当的提高内容的强化训练（如 AMC, math count, Olympiad, etc），不是舍本逐末，为竞赛而竞赛。做完题给出结果不是目的，目的是要学会思考，善于总结，正所谓书越读越薄。



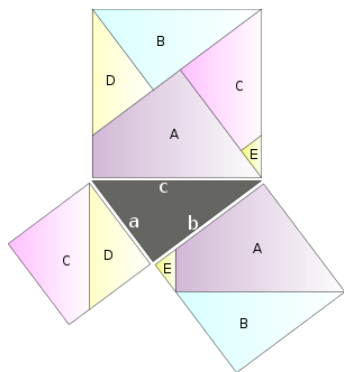
数学的学习不同于有些项目，需要良好的数学学习方法和严谨的数学学习态度。而这些不是一蹴而就的，是逐步培养起来的，是一个长期积累的、反复练习总结提高的过程。三天打鱼两天晒网是学不好数学的。我们的孩子处在一个充满竞争又机会多多的时代，“光数学好是不行的，但数学不好是万万不行的”的观点越来越成为大家的共识。根据我们多年的体会，数学（尤其是文字题），阅读，写作是紧密相关的。阅读好的，能在一大段（故意设置障碍的）文字中快速准确的抓住问题的本质（what we know, what we want to know），然后提纲挈领的拟定一个解题方案，再用有逻辑性的有条理性的语言表达/写出来；而数学好的，就会有很强的逻辑思维能力，头脑中有一条清晰的主线，那么一定能抓住阅读中的重点问题，再辅以一定的语言能力，一定能完成一篇优美的作文（art of problem solving），正所谓文理相通。



音乐讲究“乐感”，语言讲究“语感”，画画讲究“画感”，打球讲究“手感”，数学也讲究“数感”。数学的感觉（数感）是对数的意义和运算的直觉感知。具有良好数感的人，对数的意义和运算有灵敏而强烈的感觉、

感受和感知的能力，并能作出迅速准确的反应。如同很多“感觉”一样，数感的形成是一个渐进的、沉淀的、积累的过程。低年级是孩子们终身学习的基础，对新鲜事物充满了好奇心，求知欲望强。因此，仿照一个老人的说法：“数学要从娃娃抓起”，让低年级学生在生活化、具体化、形象化、趣味化的渐进学习中建立和不断强化数感。所有以上这些都助于孩子们学习解题的艺术---UPIC method, 也就是 Understand(理解), Pick strategy(方案), Implement (执行) and Check(检验)。

数学是打开现代科学大门的金钥匙，其重要性不言而喻。“粒子之小，火箭之速，化工之巧，地球之变，生物之谜，日月之繁，自然之美”，不一而足。世界永远是一个充满竞争的世界，包括孩子们现在每个人都处在一个竞争的环境里。身在异国他乡，由于自然条件、文化特点，有些东西我们没有竞争力，但是我们也有潜在竞争力的科目（例如数理），还有我们家长对数理的重视。我们需要做的就是将孩子们“潜在的竞争力”变成“现实的竞争力”。安华中文学学校搭建了一个“数学平台”，衷心希望孩子们能从数学的学习中感受到美，感受到乐趣，感受到一个问题解决后的愉悦。希望通过这个学习，孩子们不再为数学所累，而为数学所乐，享受成功（例如，figure out how to solve a challenging problem）带来的自信。



让我们以哲学家/数学家 Bertrand Russell 关于“mathematical beauty”的一段话结束吧：

“Mathematics, rightly viewed, possesses not only truth, but supreme beauty — a beauty cold and austere, like that of sculpture, without appeal to any part of our weaker nature, without the gorgeous trappings of painting or music, yet sublimely pure, and capable of a stern perfection such as only the greatest art can show. The true spirit of delight, the exaltation, the sense of being more than Man, which is the touchstone of the highest excellence, is to be found in mathematics as surely as poetry .”

*: 文中所用图片来自网络。

社区活动

《毕业三十年，往事依旧-七七、七八级相聚安城》活动圆满举行

毕业三十年，往事依旧。相逢北美，同学情浓，五湖学府，激情相拥，四海校园，会聚一堂。二零一二年元月十五日，在这个寒冷但是阳光明媚的日子，七七、七八级毕业三十年聚会活动在密西根州安娜堡亚洲城酒店拉开了帷幕。毕业于中国七十多所大专院校的近两百位同学，以及曾经教授过七七、七八级学生的老师代表，一起参加了这一盛况空前、举世无双的域外庆祝活动。



天寒地冻，但是同学们却激情如潮；不曾相识，此时却亲如一家；他们如同走散了的士兵重回兵营，心之温暖、真挚之情难以言表。散居国外，相聚此时，因为这些学子们在那一年同时入学，还因为他们拥有一个共同的名字：七七-七八级。

庆祝活动由大底特律中国人协会安娜堡中心向建鸣先生和美丽且多才多艺的张昊女士共同主持。聚会的第一部分《往事依旧》把大家引回到了三十年前那异样却又共同的年代。作为七七级的学友，主持人向建鸣在这些心潮澎湃的同学们面前更为激动，以至于顿塞、无语。然而，正是他的这份感情的流露，却点燃了同学们心中那久藏深酿的热情。

谈海英同学走出深山老林、步行三十里、涉水过河、鞋被激流冲走，路遇老大爷脱下自己的一只鞋相送，并且鼓励、目送这位赶考的刚毅女孩儿的故事不仅让所有人热泪盈眶，更是揭启了大家埋在心底多年的珍贵往事。陶德海和周士光同学为获得考试资格而费尽周折的经历更是让三十多年前的往事再引共鸣，朱斌同学 30 多年后发现自己七七年高考的作文答卷竟和许多考生的有着惊人的一致，如出一笔，因为“我们要上学，我们要读书”是

当年那些渴望知识，渴望学习的青年的共同心声。她的见闻从另外一个角度印证了那个时代青年人的理想和世界观的单纯和相似..... 每一个人都有那一段经历，每一个当时的青年都有上学的梦想。这一天，来到亚洲城酒店的七七、七八级学友们是这个梦想的实现者，不仅如此，后来他们都以不同的经历来到了北美大地。

在聚会后的来信中黄益同学写到：“晚会中的故事，反映了那个时代年轻人普遍的困惑与无奈，那天晚上的现场还有许多故事来不及讲述..... 这个聚会是一个创举，尤其海外七七、七八级的朋友们能够共享幸福与不够幸福的回忆，远比小范围的班级同学返校更有意义。虽然我们来自不同的省市地区，毕业于各类院校，但是我们代表的却是一个时代，这次活动是中国教育史重要历程上的一个重要见证。投影仪上的帧帧旧照，是我们年轻的影子，脸上的表情、服饰、坐姿千篇一律，那就是当年你我典型的大学生活，至于医、农、工、商.....则不重要。”



行云流水般的讲述和回顾，以及有关当年高考的历史照片、报刊文章、资料数据的展示，让大家的记忆又回到了当年文革十年后第一次恢复高考的那段历史。主持人“你还记得当年你参加高考时候的作文题吗？”的提问让与会者又回到了当年的考场，只是最后胜利者的喜悦已经更替了大家当年脸上的紧张和内心的忐忑。回答那些当年带有时代烙印的各省、市、自治区作

文命题时，除了感到亲切和那么熟悉以外，同时让与会者回味和了解了三十多年前各地高考命题的思路和指导思想的差异。

聚会的第二部分《岁月留痕》是当年老照片欣赏。在聚会筹办期间，征集到了大家纷纷送来所珍藏的当年照片，经过精心的编排，一个 100 多页的幻灯片文件在聚会的当天得以向大家展示。这些照片从一九七七年那次令无数人刻骨铭心的高考开始，涵盖了七七、七八级从进入考场、入学、如饥似渴般汲取知识的片断以及丰富多彩的校园生活。个人照、小组照、班级照、学习照、生活照以及毕业照，每一幅每一帧都讲述了一个特殊的故事。

聚会的第三部分《唱响当年》将纪念活动推向高潮。电影片段和当年流行的歌曲让同学们又回到了那个难以忘怀的校园和宿舍。参加者们分别选择并联合演唱了那些具有时代特色的旋律和金曲。《在银色的月光下》从那些颇具专业水准的七七、七八级同学们口中唱出。《我的祖国》、《我爱你中国》唱响的时候，那份浓浓的爱国、思乡的赤子之情更是油然而生，继而沁人肺腑。《难忘今宵》更是描绘出此时、此刻同学们的心声。最后，所有同学共同高唱的《年轻的朋友来相会》令人荡气回肠、心潮澎湃、热血沸腾！“再过二十年我们重相会，伟大的祖国该有多么美……但愿到那时我们再相会，举杯赞英雄，光荣属于谁……属于我，属于你，属于我们八十年代的新一辈”。

聚会在歌声中进入尾声，最后的大团圆合影为这次特殊的聚会画上了句号。大家相拥、握手告别，同时相约五年后让我们再次相聚。

这次活动得到了安华中学校、郭冰同学、华兴超市以及亚洲城酒楼的大力赞助，尤其是华兴超市为聚会提供的抽奖奖品、亚洲城酒楼为聚会提供的场地、音响以及周到的服务成为这次特殊聚会成功的保证！特别感谢任晓丹同学为活动一针一线所缝制的横幅大字。主办者，底特律中国人协会安娜堡中心再次表示由衷地感谢。

感谢所有同学的参与和支持，我们在这里有过一次意义深广的团圆、聚会！

底特律中国人协会安娜堡中心供稿

摄影：赵融、鲍曙明、刘康高同学

远望可以当归 - 2011安华中秋晚会

--- 吴逸平 ---

树叶金黄，桂花飘香。9/17/2011的当夜，一轮明月挂在树梢上。在 Saline 高中的音乐厅里，一千多人聚集在一起，度过了一个难忘的夜晚。在主持人吴逸平和廖圣的开场白声中，晚会拉开了序幕：

有人说，乡愁，是风雨里的杨柳，是寒冬里开放的腊梅。乡愁，是深秋的红叶，是夜里独酌的伤悲。乡愁，是那一缕缕清澈的月光，是月光下笛声的优美。汉代的民歌说“悲歌可以当泣，远望可以当归。思念故乡，郁郁累累。游子、母亲、故乡，总会让我们思念地沉醉。因为无论我们走到何处，故乡最亲，乡音最甜，舞姿最美。

首先为我们表演的是安娜堡儿童舞蹈团的舞蹈“梨园春色”，观众为孩子们的天真活泼的表演鼓掌叫好。接下来由中国人民大学艺术学院教授齐柏平为我们带来独唱歌曲“跟你走”，大家沉浸在齐老师的精湛表演中。

一般人认为孔子学院就是读点古诗，讲点文学。可没想到密西根大学孔子学院舞蹈队在短短的时间里排练的中国汉代舞蹈“相和歌”，为我们带来一种青青子衿，悠悠我心，纵我不往，子宁不音的清新感觉。她们吟唱着《诗经》，边跳边唱，极具汉风。

U2 是个非常有名的爱尔兰摇滚乐队组合，晚会由一个名字更厉害的组合，叫 U5 组合。其实队员都是我们密西根大学工作的女士。她们的 U 也还有“空谷出幽兰，独秀天地间”的意思。在吴舒婷钢琴伴奏下，U5 组合为我们带来“流水恋歌”。

如果说前面的演出都是古风典雅类型，那么下面的节目就是充满流行气息的。新世纪舞蹈团，带来了西域风韵的“唐古拉风”。主持人开玩笑说：新世纪的人啥事都同“拉风”有关，上回到我们这里演出，他们一对夫妻挡特别拉风。记得他们唱的是“堪培拉风”，让我们的一些观众激动地抽风。今天他们舞蹈团也来了，总觉得舞蹈的名字有点那么跟风有关，他们的舞蹈叫做 ---- “唐古拉风”。

没有笑声的晚会不能算成功的晚会，主持人给大家讲了一个有关收音机的幽默，说过去一哥们打开收音机，一个温柔的声音传出：“...如果肤色分红，脸上的绒毛细嫩柔软，那么说明很健康...”听到这里，忍不住对镜顾盼，觉得自己样子健康可爱。听到这里，大家以为是讲个人身体健康的，可话音一转，听主持人说“好，听众朋友，这次我们的《养猪知识讲座》就到这里。”这个幽默就把大家的快乐性子带起来了，巧妙地引出王业飞，孙霜红的节目相声“学电台”。他们的相声绝对是专业水平的，大家是哄堂大笑，掌声不绝。

乘着大伙的热乎劲，安华舞蹈团为我们带来舞蹈“节日欢歌”，舞蹈的圆舞曲的风格把中国节日喜庆的气氛渲染得格外浓烈。

舞蹈欣赏完毕，一曲很熟悉的歌曲等待着观众。所有人以为它是意大利 Naples 民歌，可他却是法国人作曲的。所有人以为是姑娘的名字，其实它是地名。所有人以为意大利人最喜欢这个歌曲，可北欧的瑞典每年 12 月 13 日，全国人人高举蜡烛，齐唱这一首歌。等到大家感到很纠结的时候，音乐响起，一群来自凯通的中国男生来演唱法国人创作的意大利民歌《桑塔露琪亚》。

中国古话有个说法叫“五十岁学吹打”，学跳舞有时要踢腿滚爬。一群八十岁的人，用蒙古舞“美丽的草原我的家”展示了夕阳照样美丽。

本次晚会的一个秘密武器，是请出中国第一个亚运冠军，1984 年奥运会跳台跳水铜牌得主，中国第一个 15 岁就在跳水界名扬天下的运动员。1975 年至 1988 年的 50 多次国际比赛中，赢得了 25 枚金牌 16 枚银牌 10 枚铜牌。他，就是我们今晚的特邀嘉宾李孔政。李孔政目前担任密西根大学跳水教练。他带给了一个别样的惊喜。他同主持人吴逸平一起出演小品“看病”。



如果说李孔政是秘密武器，那么接下来的演员就是真正的黑马。他 5 岁开始登台表演，11 岁正式登台演唱歌剧，曾经轰动洛杉矶。他担任过合唱团指挥，学院合唱团和室内合唱团成员。他曾经到世界各地访问演出，连瑞士国王都要来听听他的歌声。而且他的钢琴也是专业水准。更绝的是，他读书也像玩一样，一不小心 15 岁就进入麻省理工学院，19 岁就拿了 2 个学位毕业了。这个演员已经觉得地球上的东西对他挑战性不够了，现在在 MIT 读博

士，研究火星。等大家充满惊讶的时候，一位土生土长的美国小伙子登上了舞台。他是我们从波士顿请到 Thomas Coffee，让他用中文为我们演唱了“少年壮志不言愁”。他的纯正汉语发音，使许多人深为折服。

都说梁祝说的是东方的“罗密欧与朱丽叶”，基本上大家都听到过钢琴小提琴协奏曲。可我们晚会安排了一个中西合璧的版本，一种更具中国口味的演绎。周元昌和钟玥杨为我们带来钢琴和二胡合奏“梁祝”，他们的配合天衣无缝，让观众如痴如醉。

孙丽艳老师曾经担任过总政歌舞团独唱演员，是大底特律地区享有盛名的音乐家。她在晚会上带来了她自己创造的独唱歌曲“樱花树”。



离开了熟悉的故土，放不下深深的乡愁；走出了故乡的怀抱，走不出眷恋的小舟。我们远游千万里，多少春和秋。对故乡的情思，永远拴在我心头。由孙丽艳指挥，赖盈筑钢琴伴奏的密西根华人合唱团的四部混声合唱“外婆的澎湖湾”和“游子情思”，把我们的晚会推向高潮。

学生园地

中文8班作文展 : 教师: 崔巧

1、自由选图片，然后看图写文

双彩虹

--- 李晓颖 ---

我最先知道双彩虹这种奇异而又美丽的自然现象是今年我和妈妈一起看香港电影“岁月神偷”的时候。在电影结尾的时候，天空中出现了两道美丽的彩虹。但是以前我和妈妈都没有亲眼看见过双彩虹。



今年夏天开学前，我和爸爸、妈妈，还有

妹妹去加拿大多伦多和尼亚加拉瀑布度假。我们于八月二十七日星期六离开安阿堡。星期日早上我们从多伦多开车去尼亚加拉看大瀑布。到尼亚加拉后，我们先跨过彩虹大桥去美国那边看瀑布上游的景色。我知道在尼亚加拉瀑布很容易看见彩虹，当天我们在瀑布多次看见彩虹。不过我们看见的只是单彩虹，没有看见双彩虹。

第二天早上我们坐大巴去看加拿大这边的瀑布景色。那天天气非常好。下午两点钟左右彩虹又在瀑布出现了，而且是双彩虹！这次双彩虹在瀑布的水雾中持续出现了两分钟左右。双彩虹非常美丽，非常特别。下面那道彩虹比较明亮，颜色从上到下依次是赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫。上面那道彩虹非常浅淡，从上到下的颜色顺序与下面那道彩虹正好颠倒，紫色在上，红色在下。妈妈告诉我下面那道彩虹由于阳光在小水珠里只反射一次，因此比较明亮。而上面那道彩虹因为阳光在小水珠里反射了两次，能量损失更多，所以那道彩虹不是很明显，并且它颜色的次序也反转了。

其实双彩虹很多时候都会出现，只是因为上面那道彩虹不是非常明显，所以要是人们不留心观察就不会注意到双彩虹。如果下次你看见天空中有一道彩虹，你要留心看看那道彩虹上面是不是还有另外一道彩虹。也许你也能看见既美丽又特别的双彩虹！

向日葵

--- 乐乐 ---

我选择了向日葵的照片，因为对我来说，无论从身体上或从精神上它都意味着很多。每次当我看到向日葵，它都使我的日子更明亮，让我更努力地朝着我的目标前进。此外，每当我高兴的时候，它使我微笑；看到它，当我感到难过时候，它会使我高兴起来，因为它象征着太阳的光明，照耀着我。我也觉得向日葵是惊人的花！这是因为它们长得高大强壮，这说明了向日葵的个性。如果向日葵是一个人，我觉得它会成为我最好的朋友。我第一次看到向日葵的时候，是我的表姐带我去看她的花园。看向向日葵那时候，我正在伤心难过。我的表姐告诉我，她在花园里种了很多向日葵。我很惊讶地看到它长得比所有的其他花卉高大强壮，而且它的颜色是一个生动的黄色，这使我想起了太阳，太阳那么明亮，使我感到平静，不再伤心。抚今追昔，我甚至不知道那时候我为什么那么难过，但因为我看到了向日葵，我再也不难受了。这就是我为什么选择向日葵的照片。



费利克斯, 我的猫

--- 张杰茜 ---



我有一只猫叫费利克斯。它很喜欢在我小时候的东西上睡觉。有一段时间，我总是看它在我的婴儿推车和我的安全座位上睡觉。让我告诉你一个小故事...

每天当我从学校回家，我就去找费利克斯，和它一起玩一玩。有一天，我从学校回家，我试图找它，可是到处都找不到它。我只好暂时放弃。五分钟后，我发现它从地下室跑上来。我很好奇，决定调查。我走到地下室，摸摸每一个地方，如果有点热，我就知道它刚才肯定就在那里睡过。这个时候，我觉得我的婴儿推车座位有点热，所以我知道它刚才在那上睡觉的。有一次，我真正地看见它睡在我的婴儿推车上。就昨天，我还看见它睡在我的安全座位上。

打网球

--- 胡楠 ---

网球是从英国开始的。打网球的方法从十九世纪到现在基本没变，是用网球拍把一个球打来打去。很多人喜欢看网球。很多人会打网球。我很喜欢打网球和看网球。我喜欢网球，因为打得开心，而且是很好的运动。

我八岁的时候就开学了。以前是我爸爸教我打网球。平时我们去 Windimere Park 练球。我每个星期去打。

夏天的时候，我们每天去 Windimere Park 打球。六年级的时候我打得不是很好。所以在学校的网球队，我不在比赛队里。七年级的时候我打得好了点，可是还是没那么好。今年夏天，我参加了一个网球夏令营，学习了很多打网球的基本功和技巧。今年我打得挺好了。我参加了每一场比赛，赢了几场，也输了几场。

我喜欢跟我的朋友和家长一起打。我想打得更好。



海滩

--- 鲍德佳 ---

这张照片是一个很漂亮的海滩。我喜欢这张照片，因为它看起来很平静，和平，和美丽的。我看它的时候，想起加州，巴哈马，和佛罗里达。我看它的时候，想起夏天的太阳，蓝天，和绿绿的树林。



我希望，我长大了，我会住在像照片里的一个地方。每天可以在白白的沙子上散步，在水里游泳，还有早上看红红的太阳慢慢地升上来。

照片里的颜色真美丽。天空蓝蓝的，海滩的沙子白白的，树叶子绿绿的，云又白又轻。这些地方一定是很舒服，很轻松，一定很漂亮，很神奇。

红月亮

--- 王睿之 ---

我来到 Ohio 去看一个朋友时，天快黑了。我想去外边去伸我的腰。我一出门就看见一个大大红红的月亮在我的前面。我很高兴，因为我从来没有看过天上的月亮这么大，也是因为月亮大和红的时候，说明中秋节快到了。我喜欢中秋节是因为我们都吃月饼。这也说明秋天到了，树叶快要变颜色了。从那儿，因为月亮看这很大。我可以很清楚地看见月亮的景观。可是天上有很多云，上半的月亮被云盖住。天黑了，月亮光很强。因为是秋天，天气变冷。天气冷的时候，光线就更强。天虽是黑，可在月亮的亮光下，我们找到了朋友的家。



飘飘的雪花

--- 张家昕 ---

这些雪花真好看。我是很喜欢下大雪的天，因为我能看到美丽白白的雪飘下来。树上的雪比地上的要漂亮。

冬天才有雪，所以一年也下不了几次雪。我每年就在窗户那儿看雪飘下来。我也喜欢出去在雪里玩儿。可是，现在长大了，我没有时间去玩儿了。

我每年还可以扫雪，不要让妈妈爸爸去扫雪。我是很喜欢扫雪的，要我不去做，我就大喊地叫。现在一点儿雪也没有下呢。

下雪的天真是漂亮。我能去扫雪，也能出去玩儿。所以冬天来的时候，我马上就去看美丽的雪花。



黄石公园

--- 杨声晖 ---

去年夏天，我们全家开车去黄石公园旅游。我们从安娜堡出发，往西经过了五个州才到达黄石公园。一路上的风景真美。我们在黄石公园内住了四个晚上。黄石公园非常大，公园里有一条湖叫黄石湖，有很多山、森林



和湖，还有一条又高又长的瀑布。我看到很多野生动物，有牦牛、鹿、狼、熊等。有一群牦牛离我非常近，它们从我身边跑过去，把我吓了一跳。

我们还在公园里骑了一个小时的马，我骑的是一匹灰色的马，它的名字叫Lark，它九岁了。它很乖，很听话，我非常喜欢它。

黄石公园里有一千多个热喷泉，其中最有名的是一个叫老忠诚的热喷泉，每隔四十分钟喷一次，喷得很高，高达几百英尺。

我在黄石公园玩得很高兴。

Pictured Rocks

--- 廖尚博 ---

这是一张 Pictured Rocks 岩石的照片，是我们在两年前的秋天，我们去 Upper Peninsula 旅游，参观了美国著名的 Pictured Rocks 国家公园。我们是 5 点坐上游艇的。游艇沿着 Pictured Rocks 航行。船头浪花飞溅，湖面一望无际，因为已经秋天，远处山崖上的树叶已经变了颜色，有黄叶子，绿叶子，橘叶子，和红叶子。湖水清澈透明，我们可以看到湖底的五彩斑斓的石头。石壁上五颜六色，像一幅幅巧夺天工的壁画。太阳慢慢地落山了。夕阳把周围的一切染成了一片金色。一切都如此美丽。



老师评语：

学生们作文写得生动，活泼，也颇有思想。不愧是 90 后后的孩子，他们的汉英语言结合还颇为“超前”！刚开始学习写作，特别是中英两语混用，习作出现错别字和问题语句是难免的。不过，在家长的帮助下，在老师的指导及订正后，这里登出的篇篇作文都很不错，有润色，也极少错别字。鼓励！！

希望读者们慢慢地阅读，细细地品味。老师是非常喜欢这里的每一篇作文。

好句摘选：

双彩虹。。。如果下次你看见天空中有一道彩虹，你要留心看看那道彩虹上面是不是还有另外一道彩虹。也许你也能看见既美丽又特别的双彩虹！

向日葵 我选择了向日葵的照片，因为对我来说，无论从身体上或从精神上它都意味着很多。。。我也觉得向日葵是惊人的花！这是因为它们长得高大强壮，这说明了向日葵的个性。如果向日葵是一个人，我觉得它会成为我最好的朋友。

费利克斯, 我的猫 我有一只猫叫费利克斯。它很喜欢在我小时候的东西上睡觉。有一段时间, 我总是看它在我的婴儿推车和我的安全座位上睡觉。让我告诉你一个小故事...。。。。每天当我从学校回家, 我就去找费利克斯, 和它一起玩一玩。。。

打网球 网球是从英国开始的。。。我很喜欢打网球和看网球。我喜欢网球, 因为打得开心, 而且是很好的运动。

海滩 我看它的时候, 想起加州, 巴哈马, 和佛罗里达。我看它的时候, 想起夏天的太阳, 蓝天, 和绿绿的树林。。。。

红月亮 我一出门就看见一个大大红红的月亮在我的前面。我很高兴, 因为我从来没有看过天上的月亮这么大, 也是因为月亮大和红的时候, 说明中秋节快到了。

飘飘的雪花 我每年就在窗户那儿看雪飘下来。我也喜欢出去在雪里玩儿。可是, 现在长大了, 我没有时间去玩儿了。。。

黄石公园。。。我看到很多野生动物, 有牦牛、鹿、狼、熊等。有一群牦牛离我非常近, 它们从我身边跑过去, 把我吓了一跳。

Pictured Rocks 游艇沿着 Pictured Rocks 航行。船头浪花飞溅, 湖面一望无际, 因为已经秋天, 远处山崖上的树叶已经变了颜色, 有黄叶子, 绿叶子, 橘叶子, 和红叶子。

2、观《没头脑和不高兴》

观看动画片《没头脑和不高兴》，写一篇 300 字的观后感

没头脑和不高兴 (1962)

导演: 张松林

编剧: 任溶溶

类型: 喜剧 / 动画 / 短片

制片国家/地区: 中国

语言: 汉语

上映日期: 1962

片长: 20 分钟

《没头脑和不高兴》 观后感



*****Y.S.H.*****杨声晖

《没头脑和不高兴》这个动画片是讲两个男孩子，一个男孩名字叫没头脑，另一个男孩名字叫不高兴。没头脑做事总是很粗心，经常忘记东西。不高兴别人说的话都不听，一开口总是说不高兴。

没头脑长大以后想做工程师，他设计了一幢九百九十九层的高楼，竟然忘记造电梯。小朋友们到最顶层去看戏，来回要走一个月，真是太可怜了。

不高兴长大以后想做演员，他在“武松打虎”里演老虎，老虎应该要被武松打死的，但是他不高兴了，不想死，就又追着武松打，把戏也演砸了。

我不喜欢没头脑，因为他做事情太粗心了，没头没脑的。但是，我更不喜欢不高兴，因为他从来不听别人讲的话，自己想做什么就做什么。

这个动画片很有意思，我很喜欢。我们做事情时一定要非常的仔细，认真，不能马虎，要多听取别人的意见，这样才能把事情做好。

*****L.L.*****乐乐

今天我看了“没头脑和不高兴。”我认为这是一个非常有趣的故事。故事里有一个小孩叫没头脑，另一个小孩叫不高兴。没头脑总是丢三拉四。总是丢掉他的帽子。不高兴捡到没头脑的帽子，但他总是不高兴，不还给他的帽子。这就是为什么他们叫没头脑和不高兴。



在故事中，没头脑和不高兴都变成了成年人，但他们仍然是没头脑和不高兴，他们俩都在他们的工作中遇到很多麻烦。从中他们意识到，他们必须改变他们的工作态度，更注重他们做的事情，要不当他们真正长大时，他们将会有很大的麻烦。

在故事里，真正打动我的部分是没头脑可以建立这样一个庞大的建筑，但却忘记了安装电梯。在一开始他就丢掉他的帽子三次，我觉得他真是一个没头脑。但他从他的成年人的经验里，我觉得他变得聪明一点儿了。

我最喜欢的人物是没头脑。因为他在开始的时候他是没头脑，但是在故事的结尾他变成有头脑了。

*****L.X.Y.*****李晓颖

《没头脑和不高兴》是一部非常好笑的动画片。这部动画片讲的是两个小朋友的故事。一个小朋友的名字是没头脑，他总是丢三落四，他捡起帽子又丢了书包，他捡起书包又丢了帽子，他在画上写的字也写反方向了。另外一个小朋友叫不高兴，他非常喜欢说“不高兴”。这个故事是讲他们俩个人长大后会有什么。没头脑长大的时候想成为一个工程师。不高兴长大的时候想成为一个演员。在电影中他们俩人都变大了。



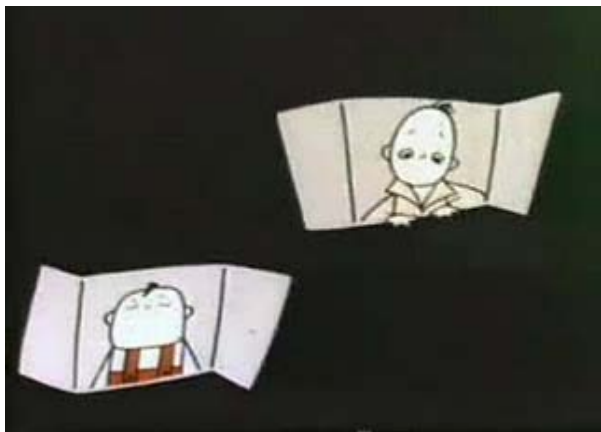
他们变大了后，他们都去干活了。没头脑当工程师要建一个少年宫应该是一千层的，可是没头脑建成了一个九百九十九层的少年宫。更可笑的是他建的少年宫这么高，竟忘了建电梯，真是一个糊涂蛋！少年宫建好后小朋友们要去顶楼看戏，他们都要带上被子和干粮，竟然来回要走一个月！不高兴在顶楼演武松打虎中的老虎。他不高兴演老虎，也不高兴被武松打死。所以他就追着武松要把他打死。最后没头脑和不高兴都不喜欢他们长大时还是没头脑和不高兴，想改变他们的缺点。

这部动画片中我印象最深的是小朋友们爬楼梯的时候。我非常喜欢这一段，看电影时我开怀大笑。我最喜欢的人物是没头脑，因为他特别好玩和可笑，他会做很多傻瓜才会做的事。我不很喜欢不高兴这个人物，虽然他也非常可笑。

这部动画片告诉我们做事要认真思考还要仔细，否则就做不好事情。另外做事情时还要有团队协作的精神，不要总是不听别人讲的道理，自己想做什么就做什么。

*** Z.J.X. ***张杰茜

让我给你介绍两个人，没头脑和不高兴。有一天，他们问了讲解员把他们变成大人，因为他们认为如果他们长大了，那么他们就不会象他们小时候那样再做愚蠢的事情。可是，即使他们长大了，但是他们还是那么笨。没头脑成为了一位工程师，他设计了一座少年宫。这座少年宫有一千层台阶，但是没安装电梯。小朋友去顶层看一场戏叫“武松打虎。”小朋友们都得带上睡觉的东西，因为来回一趟得走一个月。没头脑跟着小朋友走到了顶层，戏已经开始了。



不高兴成为了一位演员。他就要在没头脑要看的戏里表演。他是老虎，另一个人是武松。戏开始了。武松应该打败老虎，可是不高兴不要被武松打败，所以他就老在说，“不高兴！”武松终于说了，“别打了，算是我输的吧！”可是不高兴还是说，“不高兴！”最后他们打得很厉害，把小朋友们都吓跑了。武松逃跑了，不高兴没看到，不小心开始追没头脑了。不高兴发现他在追没头脑时，他和没头脑决定要问讲解员把他们变回到小时候。

在故事的一部分，我认为是最令人印象深刻的是孩子们的“电梯”想法。他们真的为了帮助没头脑到达顶层，误了戏的开头。他们很热心，而且用了那么多力气把没头脑拉到顶层，他们很厉害。

在故事里我最爱的人是没头脑，因为他很丢三拉四，就像我的妹妹。还有，他想成为一位工程师。我也想成为一位工程师，如果我不能成为一位儿科医师。

其实，我觉得这个故事还是很好玩儿的。我觉得最好玩儿的一部分是一开始，当没头脑和不高兴问了讲解员把他们变大。每当他周围画一个大框，他们就长那么大。讲解员还给他们画了一撮胡子！

老师评语：

《没头脑和不高兴》，孩子们的片子，当然学生们看得开心。作文写得挺好，虽少年心幼稚语，但能断事由看真理。读作文，老师似乎又一次观看电影：不高兴和没头脑在出洋相，这回追赶到了我班学生中，喜眉笑眼，挤眉弄眼，愁眉苦脸，滑稽搞笑到尽。

作者注：我的散文叫《记忆》，在里面我描写了一些我在安娜堡的童年记忆。

我选这个题目是因为我觉得我在安娜堡度过的童年是我生活里最快乐的日子。

在写这一篇文章的思路中，我一开始想出几个关于题目的一些我认为很难忘的景色和小事。我描写了这些景色，然后叙述了这几件事。这时，我才发现我可以从四个季节来写我的散文。我按照春夏秋冬的顺序改造了一下。最困难的，我觉得是找词和句子来形容我想象的景色。为了克服这个问题，我读了几个别人描写景色的作文，也看了几章风景照片。

我觉得我在着一篇散文里把季节用的很成功，可是如果我要是从写我会在几段里再加多一点内容。我也觉得我还可以用多一点形容子，让文章更生动。

----- * ----- * ----- * ----- * -----
彩虹计划

致谢： --- 彩虹计划志愿者小组 ---

自从相关信息和访问被资助学生的文章在每一期的《安华天地》上都有发表以来，彩虹计划吸引了更多家长和同学的关注和支持。特别让我们感动的是，当大家知道我们近几年筹集的资金远远少于付出的资助费用时，很多每年都支持彩虹计划的家长和友人，纷纷主动增加捐款。更有很多新的家庭，和以前对彩虹计划不甚了解的家长和学生，踊跃地为中国的贫困学生慷慨解囊。让这些中国边远地区的贫困学生在迎接 2012 年的新年之际，得到了一份来自我们安华的厚礼！

从新学年开始，截至 2011 年 12 月 31 日止，我们共获得 43 个家庭的捐款 \$4,498.10 美元，它不仅大大地接近了我们应付出的资助费 \$5,410 美元，更比我们 2010-2011 年度获得的 \$2,407.70 美元增加了几乎一倍！这么多的捐款让我们感动！这么多的爱心更让我们感怀！我们彩虹计划的全体志愿者，在这里代表那些贫困孩子给大家鞠躬了。感谢所有的家长、学生和朋友们，对中国贫困地区的学生一如既往的关爱，对我们彩虹计划始终如一的支持！

以下是截至 2011 年 12 月 31 日止，在新学年捐款给彩虹计划的家长和学生名单：

家长姓名	学生姓名	家长姓名	学生姓名
Chin Yin Hsu Kevin Chung	鍾弘景 (William)	裴颖	陈可
曹立群、章梅玲	曹南茜 (Nancy)	李东、邱红艳	李力为 (Levy)

苏向盈、江虹	苏欣阳 (Peter)	李东、邱红艳	李晓薇 (Sherry)
苏向盈、江虹	苏欣亮 (Scott)	刘雯泉/Jimmy Pan (潘仁华)	潘瑞雪
苏向盈、江虹	苏欣侃 (Steven)	Jiehua Yu, (Jiang)	Christopher & Casey
杨增全、黄峥	杨闻析	王伟、李林	王若玫 (Annette)
倪军、王英	倪安卓 (Andy)	王伟、李林	王玥如 (Bethany)
Yen-ling von Meister/Rudi	Hans/Gaia	王伟、李林	王心笛 (Clarice)
陈一舫、贺雪立	陈江乐 (Noah)	姜涛、蔡丽萍	姜爱文 (Evan)
张星钰、张辉镭	张婉昕	姜涛、蔡丽萍	姜凯文 (Kevin)
白玉玉、刘庆辉	刘吉娜 (Gina)	丁明霞	Matthew Shen
江江 / 蒋珉	江达 (Daniel)	黄钢成、陈小虹	黄隆 (Andrew)
江江 / 蒋珉	江琳 (Emily)	衣蔚	张明义
杨晓莉	赵思远 (Benjamin Zhao)	章玲玲	
王曦, 张胜	张大宝	朱慧	覃露茜
王曦, 张胜	张永璐	朱慧	覃露倩
何国鸿	何曼迪 (Mandy)	裴云春, 吴朴原	吴简俐
胡文卫, 陈学群	陈佳桢	杨倩	张丽娜 (Leila)
杨豪, 马佳	杨怡琳 (Angela)	许朝晖、储梦丹	许储君 (Acer)
杨豪, 马佳	杨怡钦 (William)	许朝晖、储梦丹	储许言 (Bertrand)
John Xu		李菲	周浩晨, Eric Zhou
Fengqiao Luo		姚金峰、钟素粧	姚于升
Wanxin Yang	杨安	姚金峰、钟素粧	姚于川
陈鸣、吴琪	陈天皓 (Oscar)	Jiwei Cheng	方书睿
蔡海绵、黄丽月	蔡颖	Jennifer Cheng	
蔡海绵、黄丽月	蔡涛	Thomson Reuters	(Matching donation)
Owen Wu, 吕岩 (Anna)	陈潭巍	栾福隆、郑虹	栾丹意 (Daniel)、栾莉 雪 (Livia)
Owen Wu, 吕岩 (Anna)	陈碧溪	Busch's	(Reward card program)
王静, 于重德	于婷娜、于凯文	Pfizer	(Matching donation)

2011-2012 年度的资助计划与上一年大体相同。被资助的学生仍然是 148 名，分布的学校和地区基本不变，支出总额只增加了 \$50 美元。详情请见下表：

彩虹计划资助中国穷困学生分布一览表（2011-2012 年度）

序号	省份	地区	学校数	人数	资助总金额	人均获助
1	青海	大通县（汉，藏，回族），	8	58	\$2320	\$40

		互助县（汉，藏，土族）， 湟中县（汉，藏族），贵德 县（汉，藏族），化隆县 （汉，回，藏族）				
2	四川	泸定县磨西镇（汉，藏区）	2	20	\$1240	\$62
		“5-12地震”灾区：小金县 汗牛乡（汉，藏区）	1	10	\$500	\$50
3	江西	九江市广桥村	1	10	\$400	\$40
4	云南	建水县萝卜甸村	1	30	\$450	\$45(2/3 由当地政府增加补 贴)
5	河北	永年县娄里村	1	20	\$500	具体计划 未定，考 虑购买课 桌文具
总 计			14	148	\$5410	\$45.51 *

* \$45.51 为青海，四川和江西人均资助额。

以上发往五省六地区的资助资金已经启动，资助青海的是最大一笔资金，目前已经到达青海，河北和江西的钱也已经到位，其余资金也在运作中，可望在近期到位。希望在学年结束前，我们能够收齐各学校的反馈文件，并准备暑期的志愿实地访问和考察旅程。

在这里再次感谢大家的支持和帮助！也希望大家对我们的工作，对资金的使用给予监督。如果您也希望资助中国的贫困学生，但还没有机会与我们联系，请您登录我们的网站 <http://rainbow.annhua.org> 了解我们，并按网站信息联络我们。我们每时每刻都真诚地欢迎您的关注和支持！

附快讯一则：春节前夕，有安华学生一家人，邀请亲朋好友聚会，共度佳节。主人新事新办，移风易俗，拒收任何礼物。但考虑中国节日的传统，也是为了让客人心安理得，了却心愿，主人想出一个高招。凡想送礼的宾客，请他们把要用于节日礼物的钱，通过彩虹计划，送给中国贫穷地区的贫困学生。共有二十几个家庭参加了聚会，大家不但玩得特高兴，还筹集了一笔善款，捐给了彩虹计划。彩虹计划志愿者小组代表中国贫困地区的孩子们，向这一家庭和参加聚会的朋友们表示衷心地感谢！

----- * ----- * ----- * ----- * -----

诗四首

李东

年初有感

诗瘦犹留郊岛寒，词流高峡下龙滩。
人生路折如江曲，水面风低射眼酸。
已是归舟无处系，枉思故岸对星残。
于今每夜读三卷，幸有红颜不觉单。

中秋节犬子离家上大学有感

四载浑忙碌，今朝儿远行。
衣囊妈打理，学费贷交清。
走后巢空半，门前月照明。
秋风吹桂叶，细语似叮咛。

贺天宫一号发射成功

高浮汗漫静无声，玉阙凌虚入太清。
壁动敦煌天籁起，娥飞月窟桂香生。
可期后羿此间约，一吻神舟四海惊。
浩荡青冥窥万里，九垓上下见长城。

观世界

贫守非洲角，贪倡战火延。
道琼狂跌落，欧美共牵连。
大海波澜壮，长空晓月圆。
东方龙渐醒，可否转坤乾？

----- * ----- * ----- * ----- * -----

社区活动

安华学生足球队

董志宏

安华学生足球队是一支依托安华中学校，由安华家长自愿组织，主要由安华在校学生自愿参加所组成的足球队。该球队的组建宗旨是：丰富和活跃本地区少年儿童的暑期生活，促进少年儿童更多地参加体育锻炼，并为对足球运动有兴趣的少年儿童提供了解和学习足球运动的知识和技术，参加华人机构组织的区域足球比赛的机会。

自1999年建队以来，安华足球队已先后三次参加大底特律地区华裔少年儿童足球锦标赛，并取得了优秀的成绩。尤其是在2011年暑假，安华足球队抓住机遇，聘请了职业足球教练崔明甲先生执教，积极宣传和组织训练，吸引了本社区近50个家庭的少年儿童，参加了球队每周两次的技术训练。

安华足球队由建队之初的一支球队发展为涵盖 5.5 至 13 岁年龄的四个球队。每到训练时间，场上教练和队员们刻苦地训练，场边热心的家长们呐喊助威。最让球队队员和家长兴奋的，是参加在每个星期天举行的大底特律地区华裔少年儿童的足球锦标赛。



参加这项比赛的有来自底特律中文学校，新世纪中文学校，坎通中文学校和安华中文学校共 20 支球队。我们安华的四个足球队分别取得了两个年龄段的冠军和两个年龄段的亚军。通过参加这项比赛，队员们在竞技中学习技术，身体和意志也得到了锻炼，并在竞技中不断提高和加深对体育精神的理解和崇尚。

在此，安华中文学校，对在球队的组建、训练和比赛中付出许多心血，做出贡献的谢一平、徐斌、张志强、高颖、周建中、张皓、廖劲辉、姜涛和董志宏等家长提出表扬和感谢。欢迎更多的小朋友加入安华学生足球队！

学生园地

徐勤老师的学生们：

易相宜 10 岁 马力平六年级班

老师：徐勤

小公鸡“蘑菇”

我有一只小公鸡它的名字叫“蘑菇”。“蘑菇”是用红，绿，黄和白色的布做的玩具。小公鸡“蘑菇”很可爱。圆圆的脑袋上，有一个红红的鸡冠，像一只骄傲的小公鸡。尾巴是红色的，像孔雀的尾巴一样那么美丽。它的小嘴颜色黄黄的，尖尖的往上翘着，好像是要打鸣的样子，喔喔... ..喔，“叫我起床，快去上学呀。”

我为什么喜欢这只普通的小公鸡呢？让我给你讲个故事。有一天，有人送给我们了一只全身长满了白毛的公鸡，它全身都是白色，一点杂毛也没有，头像蘑菇一样，我就给它起了个名字叫“蘑菇”，“蘑菇”天天住在 deck 下面，那就是它的家。它在家附近找吃的，从来不会离家太远。要是你下 deck 的楼梯它就会跑出来追你玩，它以为你给它拿吃的来了，你一跑远他就回家去了，你回头来追它，它就躲到 deck 下面，我每天放学回家就会跟它玩一会儿。它每隔半个小时打鸣一次，吵得我们邻居无法休息。我们就必须把它送走，那一天，妈妈就给我买了这只毛绒绒的鸡来安慰我，我非常喜欢这只小公鸡，抱着它，我就会想起那只被送走的可爱的“蘑菇”。

我的小荷兰猪

在我们家里，有一只调皮、贪吃和贪睡的小荷兰猪。我们的小荷兰猪是椭圆形的，大概十英寸长，它的身子是 胖胖的、圆圆的和毛绒绒的，很可爱！它的名字叫 Charlie brown。它皮毛的颜色是黑色和白色的，就像大熊猫的颜色一样，但是它的黑色是在它腰上，好像肚子上系了一条宽宽的黑腰带。它的脸长的尖尖但并不像猪，倒像兔子，它的耳朵也不大，也不像猪的耳朵，是圆圆和小小的，倒有点像老鼠的耳朵。我不明白人们为什么叫它荷兰猪 (Guinea pig)。

荷兰猪是个很安静很胆小的动物，它从来不想也不会走出它的笼子，也就是它的家。它绝不像猫和狗一样的叫，但饿得时间会小声叫。它喜欢吃草和蔬菜，特别爱吃胡萝卜.....绝不吃肉。

给小荷兰猪洗澡可好玩了呢！把它放进洗澡盆里，盆里有暖和的水，它就闭起眼睛和“吱吱吱”的叫，像在说：“好舒服！好舒服！”，我把肥皂水放上它的身体上并按摩着把它洗干净。洗干净以后，我会抱着它看一会儿电脑，看别人家的小荷兰猪，它就看着它们眼睛眨都不眨一下，有些时候它也会哼一

哼，好像在说：“喂！你们在干嘛？”这只小荷兰猪给我们带来很多快乐，我很喜欢它。



范凯丽 10岁 马力平六年级班

老师：徐勤

鸟

我家的阳台柱子上，有一个鸟窝。以前，在鸟窝里住着一对鸟。春天时，爸爸天天抱着我们去看鸟窝里的三颗蓝色的小鸟蛋。终于有一天，窝里有三只小鸟。小鸟的鸟眼睛还是闭着的，身上还没有毛。小鸟一天一天的长大。后来，冬天来了，鸟都飞走了。我们的那四个鸟没有回来。现在，他们的鸟窝是空的，还在我们的柱子上。

春天又来了，新的鸟来了。我早上起床的时候，会听见许多的小鸟在唱歌。我背着书包去上学就看见那些鸟在树梢上快活地对我说：“早上好”。我看着他们，心里总在想：可不可能其中有我们家的那五只鸟呢？

有一天下午我从学校回来的时候，我在车库里听见“吡吡吡”的声音。我想，“这一定是老鼠在车库里。”便弯腰一看，原来车子下有鸟！他们看到了我，就伸出翅膀从车子底下飞到了外面去了。我又想，“那些鸟中，有没有我们的小鸟和鸟妈妈？”

不久前，我往天上看时，看到了许多的鸟一起排成一个“V”形，一起飞向南方，更暖和的地方。原来，冬天来了！

不过，明年的春天又会回来，小鸟也会回来。我还会听见它们甜美的歌声，但我还要继续寻找那三只失散的“小”鸟……。

范班长

老师同学们好！我叫范凯丽。如果你们今天选我为班长的话，就成为了“范班长”。

我这个范不是“吃饭”的“饭”，而是“模范”的“范”，因为我是一个学习和帮助同学的的模范。

在我眼里，班长要领导同学们，但还要服务大家。如果我当上了班长，我的决定就是同学们的想法。

如果我当了班长，我要做的一些事情是：

- 1) 放学回家前，会有一段时间，让大家讨论当天学到的内容。要是有什么不懂的地方，可以问老师。
- 2) 要每两个星期同学们一起办一份班级报纸。报纸里，会说发生了有意义的事，还有重要的日期和活动。

大家选我当班长吧！谢谢！

沈逸欧 9岁 马力平六年级班

老师：徐勤

马

我喜欢马，因为我属马。中国有十二个生肖动物，马是其中的一个。我喜欢马，还因为它高大威武，忠诚可靠，吃苦耐劳。我真希望有一个“马朋友”。

去年，我在北卡的 Outer Banks 在很近的距离看过马，好威武啊！它又高又大，头很长，两个小耳朵直立的；马的眼睛黑黑的，又大又有神。马跑起来，它背上的鬃和尾巴非常飘逸，很好看。马有四条强壮的腿，非常长。

马忠诚可靠。它跟着战士们一起去打仗，按照口令行动。战士叫它跳，它就跳；，叫它慢下来，它就慢下来。如果战士死了，马还在那个士兵的旁边呆着。

马吃苦耐劳。它每天只吃草，喝水，帮着主人干活。它可以拉很沉的车，走得很远的路。

我真希望有一个“马朋友”，我可以照顾它，跟它一起玩，还跟它一起干活，我们可以一起探索世界。

我的 iPad

我最喜欢的小物件是去年爸爸给我买的 iPad。我喜欢它，是因为它又小又轻，走到那里都可以带着；它可以下载很多游戏，上 youtube 看各种录像，上网浏览，学习。

刚开始的时候，我不知道怎么玩，只能看着爸爸玩。可是没有多常时间，我就玩的很熟练了。我下载了很多游戏，有的游戏玩的非常好，已经成了专家啦。可是我不能总是玩游戏，那样爸爸妈妈回把 iPad 没收的。

iPad 不仅是玩游戏的，还是我学习的好帮手。我在 iPad 上作算数练习；进行中英文翻译；还在网上查找有关资料。iPad 对我的学习帮助很大。

用 iPad 可以看录像，我经常看高尔夫练习的录像，所以我知道什么球怎么打。我还和弟弟一起看 Star War。

每次打开 iPad，我就会想到 Steve Jobs。他是苹果公司的创始人之一，为我们提供了 iPod, MacBook, 和 iPhone。苹果是现在最有价值的公司。Steve Jobs 是一个成功者。我也要努力取得成功。

现在我的任务是，好好表现，多得点，等攒到五百点，我就可已得到一个 iPad2。

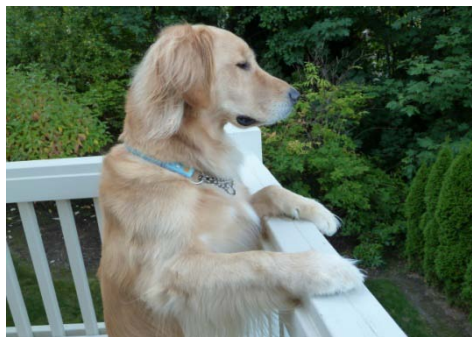
周恒瑞

马立平六年级班

老师：徐勤

我表哥家的狗

今年暑假我去了我表哥家，他们住在西雅图。我一进他家门，就看见了他们的狗，它的名字是 Mark。Mark 是一只黄金猎犬，它已经长得很大了。



Mark 很贪吃，它最喜欢吃的东西是比萨。有一次，我在吃比萨，Mark 想吃我的比萨，所以它就围着我转，要抢走我的比萨。我把比萨放到了右边，它就绕到右边。我把比萨放到左边，它就绕到左边。我就要快吃完比萨了，但是 Mark 的口水把我的衣服弄湿了，所以我要到楼上去换衣服。我来到楼梯口，Mark 还是跟着我。楼梯口有一个门，我不想打开门让 Mark 进去。Mark 这时追上了我，把我逼到了一个角落，它跳起来够到我的右手，抢走了我的比萨。

Mark 每天都需要散步，它可能会走三英里。我有一天带着 Mark 去散步，我看见了很大特别大的蛞蝓（slug），我也看到了很多的蘑菇，还有野生树莓（raspberry）。我还看到了一个小洞，是用树枝做成的，我想可能是什么动物住在那里，但是我没有看见。我跟着 Mark 散步，大约走了一个半小时。

有一天早上，Mark 不知怎么样跑到楼上。它叼着我的妈妈衣服要拿走。我的妈妈还在睡觉，以为 Mark 是我，在开玩笑。所以她就说：“Henry，不要拿我的衣服。”我的妹妹说：“那不是 Henry，那是 Mark。”她就笑了。

Mark 很滑稽，也很聪明。它有时候会很调皮，不停地围着你转来转去，问你要东西吃；有时候它却很乖，安安静静地趴在地上，默默地看着你做事。我很喜欢 Mark，因为它是一条很好的狗，我也想要一条和它一样的狗。

何天颖 11岁 马立平六年级班

老师：徐勤

那棕灰色的猫猫

有一天，我从学校回来，看见一只棕灰色的猫坐在我家门口外面，觉得很奇怪。后来，我发现这只好玩的猫猫是从另外一家来的，它的名字叫 Leo（在它脖子上的 collar 写着）。

过了几天，我又看见它在我家门口，这次它懒洋洋地趴在地上。它是从附近一个小区来的，所以我就坐下来跟它“说话”，揉它的皮毛。没几分钟，我就开始担心了。如果 Leo 在我家，它的主人会怎么样呢？它们会不会着急？我赶快读它的 collar，看到有一个 GPS，就放心了。它的主人会知道它在哪儿。

有时候我早晨起来，会看到它在门口的台阶上睡觉。它看到我的时候，就马上迎了过来。这个动作对我非常高兴，就像我自己的宠物一样。

我的小区是在一个树林里，所以有很多小动物。但是没想到，这个“小调皮”Leo 会经常抓它们！有时候它会静静地躲在角落里，看到小动物过来，就马上扑过去。有一次，爸爸给我看一张照片：Leo 抓住了一只可怜的野兔子。

我从小就喜欢猫和狗，特别想要一个，但是妈妈说太麻烦了。Leo 就像我的宠物，经常来我家玩儿。现在虽然没有以前来得多了，但它还是我最爱的猫。

何曼迪 9岁

马立平六年级

老师：徐勤

我喜爱的小猫 Bolt

我朋友有一只小猫叫 Bolt，我朋友给它取了这个名字，是因为 Bolt 跑得很快。它还长着一身桔黄色的毛，中间夹着白色的花纹，绿色的眼睛亮晶晶的。每次我一进朋友的家，Bolt 就开心地跑过来迎接客人，见了我就总会用身子蹭蹭我的腿。

今年夏天我朋友全家出门度假，请我帮他们照顾 Bolt。每天晚上我去朋友家看 Bolt 的时候，它的猫食碗里总是吃得空空的，水也要喝完了。我给它重新加猫食和水的时候，它就摇着尾巴，跟着我跑来跑去，食物装好了它就大口大口地吃，好像饿极了。我每天还要捏着鼻子清扫它的猫窝。这些事情做完后，我就和 Bolt 玩。我有时用一束红的灯光照来照去，红灯照到哪里，Bolt 就跳到哪里，可爱极了。我也用一根绳子吊在那里 Bolt 就跳得高高的，想拉住绳子。每天我要离开的时候，Bolt 不喜欢孤单，老跟在我后面，好像不要我走。

我照顾了 Bolt 一个星期，Bolt 成了我的一个很好的朋友，我也更加喜欢 Bolt。我真想要一只像 Bolt 一样可爱的猫。

储许言 11岁 马立平六年级班

老师：徐勤

我们家的松鼠

我家旁边有很多树，树上住着很多小松鼠。邻居家也有他们自己的松鼠。我很喜欢松鼠。

松鼠是咖啡颜色的，松鼠的大小和我手臂的大小差不多。松鼠有一条长长的尾巴，两只小耳朵，和四条小腿，可以用来爬树。小松鼠的两只眼睛常常看着我走路和玩。松鼠跑的时候，它的尾巴飞在后面。我说话的时候，松鼠的两只耳朵就一下子竖起来。松鼠是很可爱的动物。

我每天在后院都能看到一些松鼠。它们很有意思，有的在找东西吃，有的在吃东西，还有一些在爬树和跑。松鼠吃东西的时候，它们就站在一个地方，除了吃一动也不动。

我喜欢走近松鼠。那时候，松鼠就会跑到树旁边，开始用四条小腿爬到树顶上。松鼠爬到树上后，就会坐在树上看着我。我那时候如果发出声音，松鼠就会爬到另一棵树上。

因为我每天可以看到松鼠的生活，所以我很喜欢松鼠。

鲍迪

演讲班

老师：徐勤

我的小狗

我的小狗的名字叫奇奇。它今年四岁了。它是一只公狗。它刚到我们家的时候只有七个星期大，还不怎么会走路。

奇奇是一只小型狗，体重只有十二磅。他全身的毛是白色的，鼻子是黑色的，两只眼睛像两颗黑葡萄，两只耳朵耷拉在两边。

奇奇很可爱，但是我们需要做很多事情。比如，每天早上和晚上都要带它出去走一走。有时偶尔来不及了，它会在家大小便，我们就要清扫。每过一段时间还要给它洗澡，剪毛。

它有很多能量，喜欢和人玩儿，我跟它玩的时候它会很兴奋。它喜欢我追它，也喜欢玩捉迷藏。它跑的时候还会大叫。每次我跟它玩好了会很累。

奇奇是我的好朋友。我伤心的时候它会想办法让我高兴起来。有时候它假装欺负我，但是更多的时候它会扮可爱。它是一只可爱的小狗。

朱辰骅 9岁 演讲班

老师：徐勤

我和我的妹妹

在我的妹妹没有出生的时候，我是家里最小的孩子，外公，外婆，爸爸，妈妈都很宠我。我觉得我是家里的小公主。但是，自从我的妹妹出生后，一切都变了。大人们不但都围着她转，而且还要我把我的玩具分给她。所以我不太喜欢妹妹。

但是有一次我改变了我的看法。妹妹一直喜欢到处跑，而且跑得很快。一天，她不小心摔了一跤，坐在地上大哭。家里所有的人都跑过去看出了什么事。大人们都伸手去抱她，但是她谁也不要。当我也伸出手去要抱她的时候，她却向我伸出了小手。我赶快把她从地上抱起来，拍拍她的背。我觉得她的手紧紧地抓住我的手臂，所以我也紧紧地把她抱着。过了一会儿，她不哭了，还把她的小脸贴在我的脸上。我又拍了拍她的背，她也学我的样子拍了拍我的背。这时，大家才松了口气，都笑了起来。虽然我的脸上沾满了她的泪水，但是我突然觉得特别自豪。原来，我的小妹妹最喜欢的人是我啊！从此，我特别喜欢我的妹妹，我的妹妹也特别喜欢我。

我和我的妹妹成了好朋友。

邹问 演讲班

老师：徐勤

努力是成功的台阶

你有没有想过，那些有名的人，到底是为什么那么成功呢？为什么不是每个人都能像他们那样，发大财，出大名，对人类有贡献呢？爱迪生说：“成功是 99% 的努力，1% 的天才”。著名运动员姚明的名气是从他淌的每一滴汗来的。

美国现任总统奥巴马，三岁的时候，父母就离婚了；八岁的时候，从夏威夷搬到印度尼西亚。可是，不管何时何地，他都认真读书学习，还上了哈佛大学。他选总统的时候，克服了令人难以置信的困难，而且跨越了种族歧视的鸿沟，才成为美国历史上第一位黑人总统。

这些例子都很有名，可是，我们普通老百姓，也就是你和我，也可以努力成功呀！我自己就有这样的经验。去年，当我得知每个星期我需要游五个小时的泳，我目瞪口呆，觉得天都要塌下来了！我记得第一次跳进水里，冷得直发抖。可是，我不停的告诉自己，一定要坚持下去。我努力的往前游。不知不觉的，一个小时过去了。我很高兴我的意志帮助我完成了第一次训练。经过一年的努力，我终于能在游泳池里如鱼得水了！

所以我认为，做一件事，就像爬一座山。爬到山顶，就是成功。生活里到处都是这样的山。有些大，有些小。我们每个人在生活的山里爬上爬下。小的时候，有些山会有父母走过的脚印，帮我们指路。长大以后，就得靠自己的努力，到达山顶。有些人，不努力，只坐在家里看电视，就从来也不会有机会在山顶上欣赏这个漂亮的世界。俗话说：“欲穷千里目，更上一层楼。”让我们努力建造一座台阶，攀得更高，看得更远！

我爱我的家

家，是一件棉衣。它完整的时候，可以保护你。但如果你不爱护它，这件宝贵无价的棉衣就会被撕破，永远也补不起来了。

我家有四口人，爸爸，妈妈，弟弟，和我。爸爸总是教育我要专心做事。时不时，他会把我和弟弟叫到他身边，给我们讲生活中各种各样的故事和道理。听完以后，我和我弟弟都纷纷答应，但是一下子就溜了。直到现在，我们长大了一点儿，才开始懂爸爸给我们讲的道理。爸爸就是棉衣的主体，把我们都保护得暖暖和和的，为我们挡住寒冷和风雨。

妈妈是棉衣的拉链。她把棉衣的两半合在一起。当我和弟弟发生纠纷时，妈妈总会有办法让我们停止争吵，帮我们解决问题。同时，妈妈也教我们行为和举止。我们有丰富多样的课余活动。每一件事，不管是游泳或钢琴课，妈妈都安排得好好的。没有了妈妈，棉衣就会随着寒风飘走，再也回不来了。

我和我弟弟把棉衣充满欢乐。我们就像棉衣的袖子，是棉衣最好动的一部分。我们急着长大，也很乐于听父母和老师的话。我妈妈总说她很幸运有我们两个儿子，并说我和弟弟给大家提供了免费的音乐会。

我应该爱护我的家。家可以帮我度过难关。家可以安慰我。家教了我笑，哭，和爱。所有这些东西放在一起，就成了一件完整的棉衣，一个完整的家。我温暖的家。我爱我的家。

----- * ----- * ----- * ----- * -----

保健养生

如何让孩子变得更健康、更聪明

--- 曹仁方 ---

作为三个孩子的父母，经历了孩子们不同阶段的成长过程，结合自己十多年学习、积累的一些营养知识和体会，在这里与有兴趣的家长分享一下。希望每个孩子能更健康地成长。

营养、睡眠、运动、环境和遗传是儿童健康的因素。其中营养很重要，从胎儿到 18 岁是孩子成长的关键，尤其是大脑发育的至关重要阶段。目前美国市场快餐、高糖、高蛋白、高脂肪饮食占据了大部分市场。这些不健康食品造成了营养的不均衡。孩子们在大量摄取高蛋白、高碳水化合物时，却在不同程度上缺乏生长关键所需的维生素、矿物质、植物营养素、抗氧化剂和 Omega3。这是因为土地的反复耕作而造成矿物质的缺乏，大量使用化肥、农药和工业化生产（如大棚种植蔬菜），使农产品营养成份降低。再加上水果蔬菜生的时候就被采摘下来、储存、运输、在商店停留，买回来后再放上几天，营养成份损失非常大。受饮食文化的影响，华人家庭大都喜欢烧熟了再吃，这个过程植物酵素完全被杀死，维生素再次损失。

孩子往往比较挑食，很难想象他们从一般饮食中获取足够、均衡的营养供身体的生长发育。孩子小时本来免疫力就差，加上营养不均衡，很容易

感冒发烧。尤其在幼儿园，更容易被传染上一些毛病。感冒发烧，往往用抗生素来医治，其结果是肠道内的益生菌被杀死，而某些坏的细菌大量繁殖。大肠提供 70% 的免疫力，由于菌类不平衡，小孩更容易生病。这对有些孩子还会造成对食物和花粉的过敏，甚至哮喘等。孩子大些时候，由于身体机能增强，不太容易生病了，家长也松了口气，却往往忽视了其身体生长所需的营养。这时候孩子有许多课外活动，包括游泳、打网球等剧烈运动。如果不专门针对孩子的运动补充必要的矿物质和其他营养成分，会对孩子的健康成长不利，也不利于提高运动成绩。甚至造成运动损伤，年岁大了以后可能会留下某些后遗症。

那么儿童到底要补充什么样的营养品？又如何选择呢？我在自己孩子成长过程中总结出一些经验体会，与其原理一同与大家分享。

我大女儿小时候鱼、肉、虾、米饭吃得很多，由于不懂补充其他营养，比较容易生病，并且小时候严重缺钙。二女儿从快两岁时，每天喝 Isotonix（等渗）儿童维他命，并适量加等渗钙粉，从没因为生病而看过医生，老二不但聪明，而且个子高，十二岁时比老大同年高十公分以上。老三不到一岁就喝 Aloe Juice（芦荟汁），并加少量等渗儿童维他命，后又加了 Essential Omega 3。两个小的只发过两三次低烧，加喝一小盖 Isotonix OPC3（超级抗氧化剂），很快就能退烧，避免使用药物和抗生素。不到五岁，老三已经会读小学中低年级难度的英文书。老二三年级时进重点班，运动竞赛区域三个第一，一个第三，全国第五。现正代表学校参加数学竞赛。

我选择等渗系列营养品是因为小孩一般不喜欢片剂和胶囊。事实上一般颗粒维他命含有糖衣、润滑剂、人工色素、分解质等，使得营养素、维他命成分及吸收率都被降低。等渗系列（Isotonix）是利用天然成分特殊制作的粉剂，按比例对水冲饮，酸甜可口，吸收率达 90% 以上，且能在五分钟之内快速被机体吸收。

两岁以上的小孩可以喝 Isotonix Spectrum Multivitamin 等渗彩虹系列儿童维他命。另外，钙是人体必需的营养，对骨骼、身高、情绪、身体酸碱平衡等许多方面都有好处。FDA 建议的每天钙量（RDA）是：1-3 岁：500 mg；4-8 岁：800 mg；9-13 岁：1300 mg。成人的饮食一般能提供 400 - 500 mg 的钙，小孩则更少。因而补充钙是非常必要的。Isotonix Calcium Plus（等渗综合钙）含五种来源不同的钙、以及镁、维他命 D3、硼、维他命 C，而且是等渗和离子化的。非常利于身体的吸收。

另一个推荐的产品是儿童 Essential Omega 3，Omega 3 中的 DHA 对小孩脑子发育非常重要，这是最好的智力投资。由于市面上小孩鱼油品种少，

价格贵，DHA 含量低。这是我能找到的最好的儿童 Omega3。半固体状，芒果口味，可以直接吃，或混在果汁、色拉、食物中。

如果小孩有消化系统的问题，不妨加一个 Spectrum Digestive Enzyme 或 Spectrum Probiotics。另外，任何小孩和成人可以喝 Aloe Juice（芦荟汁），草莓和 Kiwi 口味最受欢迎。

孩子是我们的希望，在给孩子吃饱吃好的基础上，不要忘了给他们增加必要的营养素。以上只是我的一些体会和经验。如果想详细了解相关营养品，不妨到安华中文学校的集资网站 www.shop.com/ahcs 查看，搜索产品资讯。在网上登记后，在右下角点击 Nutri-physical 完成网上营养健康问卷调查后，还可以得到专家系统针对您的孩子做出的具体建议。如果通过 www.shop.com/ahcs 网站购买，零售利润将全数捐给中文学校，顾客本人还可以得到 2%-50% 的现金回馈。

如有进一步问题，欢迎与本文作者联系：

Dr. Charlie Cao, PhD, 认证营养师，认证 TLS 减肥教练

Cell: 248 703 4334; Email: Renfang_cao@yahoo.com



《健康宝宝》照片取自网络图片

