



### 【教学质量评估活动】

从今天开始, 一学期一度的教学质量评估活动开始了。您可以登录瑞华网站, 完成对教师的评估表, 也可以到前台领取评估表, 当场填写完毕, 并把表格投入教师评估专用箱。请家长注意的是, 你的评估只能填一次, 不要重复填写。

这项活动是瑞华中文学学校的传统, 一直以来起到了提高学校的教学质量, 加强教师与家长的沟通的作用。2010-2011 上半学年的教学质量评估活动将历时 3 个星期, 到 11 月 21 日结束。敬请各位家长认真对待, 如实填写评估表。

感谢您为协助学校提高教学质量所做的努力!

### 【本周金融讲座】

#### Stock Market Outlook - Road Map of Recovery, What will happen after V shape recovery?

股市展望, V 型复苏后的投资策略, 退休规划新趋势。 欢迎前来听讲座!

主讲人: 金融投资顾问 王健女士

联系电话: 847-778-9000

11月6日 今天 1: 00pm —3: 00pm 146 教室

### 【下周金融讲座】

主讲人: Sara Eng, 资深投资顾问, 房地产投资  
联系电话: 630-758-1721 or 312-685-7330

- 很多朋友喜欢买房地产自住或出租, 其实在房地产信托投资又不少优势。
- 人们在购买年金的时候常犯的错误, 年金的实质是养老保险, 是一种转移投资风险的办法。但是市场上的种类繁多, 在我们选择的时候因该注意一些条款。

11月13日, 1: 00pm —3: 00pm 146 教室

\*\*\* 因为简报的篇幅有限, 从本周起, 将只登本周和下周的值班表, 谢谢您的理解!

### 【Still 校区值班表 at Still School】

Room	本周日	11/14/10
前台/打铃	王卫华	苑守中
复印	何 颖	陈 敏
B15	Zhao, Yue	Anhui
C17	Gao, Juehua	郭晓东
C19	陈 蕾	He, Allen
C20	宫秀梅	童晓敏
C21	汪轶华	朱 宁
D27	Gao, Yiping	王 晶
D28	Wu, Marty	Xie, Ming
D29	Xiao Hong	Kuznetsov, Natalia
D30	奚 建	杨文革
D31	Li, Yang	Que, Shiyuan

### 【204 学区专栏】

#### 新老老师介绍—排球教练赵伟

出生在 60, 70 年代的家长们一定记得当年中国女排七连胜, 天下无敌以及影响着我们这代人的“拼搏精神”。在 Still 校区, 我们就荣幸地请到了当年的女将赵伟女士。

七十年代末期至八十年代, 她在国内女排的最佳球队“八一”体工队作职业运动员。作为绝对主力队员, 与队友共同努力拼搏多次夺得过全国联赛, 锦标赛. 邀请赛的冠军。退役后一直从事排球教练工作, 担任北京顺义国际学校排球教练, 受到学校, 家长及学生的好评和欢迎。

赵伟教练正在 Still 教授先进的排球打法和基本功的练习方法。目前的课程是面向 12 至 20 岁的年轻人, 根据大家的需要, 还会增加课时。赵教练说: “我希望在中文学校教会更多的孩子打排球, 并提高身体素质。”

### 【瑞华文摘】

又到了感冒的季节, 推荐这篇文章来给我们治疗感冒提供切实可行的建议。同时提醒大家, 多观察自己的孩子, 一旦有感冒和流感的症状, 一定让他留在家中。

#### 感冒后必做的九件事

感冒是最常见的一种病, 但得了感冒该治, 还是像有些人说的那样扛着, 直到它自然痊愈? 恐怕没人能说得答案。

美国威斯康星大学医学与公共卫生学院 2010 年 10 月发布的一份《感冒白皮书》, 为我们揭露了有关感冒的三个“一”真相。第一个“一”: 感冒是一种由病毒引起的上呼吸道感染“综合征”, 有超过 100 种以上的病毒可能诱发感冒; 第二个“一”: 一般来说, 感冒的症状会持续一星期, 不论服药与否; 第三个“一”: 感冒的起点, 应该是出现症状的一天前, 此时病毒已经在你的体内驻扎。最早出现的症状主要包括咽喉肿痛、打喷嚏、鼻塞流涕, 身体疲倦。感冒攻击每个人的次数也不一样。根据美国疾病预防控制中心的统计, 儿童每年会感冒 8—10 次, 上学的孩子会达到 12 次之多, 这不是因为他们抵抗力差, 而是因为孩子们关系更亲密, 病毒传播的几率大。成年人一般 2-4 次, 过了 60 岁, 数会减少, 平均每年 1 次。

《感冒白皮书》同时指出, 感冒其实无药可治。抗生素根本不能消灭病毒, 胡乱吃药可能会加重病情。感冒药的主要功效是缓解症状, 让你感觉好受点、休息好点, 但并不能缩短病程。以下 9 件事必不可少。

第一步: 找一张床。感冒后, 最好给自己找张舒服点的床躺下来。不要想着去上班, 也不要强忍着出去聚会、玩乐或者运动。睡觉就是“

### 【\*\*\*大家关注\*\*\*】

上周, 校委会给每个家庭发了 E-mail, 向大家通报了两周前发生的事件。考虑到我们超过一千名的学生和在校活动的家长的公共安全和维护学校的教学秩序, Lisle 警察局已通知在事件中有强烈过激行为并已威胁到学校安全的家长不得进入瑞华中文学学校的两个校区。校委会呼吁广大家长严格遵守校纪校规, 听从管理人员正当劝导, 避免类似事件再次发生。

### 【家长的话】

简报收到了来自一位家长 Chen, Jie 的 E-mail, 内容如下: “非常感谢任博士 (Dr. William Ren) 的金融系列讲座。他的讲题涵盖了基本生活方面: 银行, 投资, 529 教育计划, 退休金, 保险, 遗嘱等, 使我们受益匪浅。也非常感谢瑞华中文学学校为学生家长提供了一次很好的金融学习机会。”

应家长的要求特把任博士的联系方式公布如下, 电话: 847-963-8992, E-mail: William.Ren@edwardjones.com

- 最好的感冒药”, 每天一定要保证 8 小时睡眠。
  - 第二步: 补点维生素 C。不管是服用维生素 C 补充剂, 还是吃点富含维 C 的水果。
  - 第三步: 吃块黑巧克力。它不仅补充抗氧化剂其中所含的可可碱有止咳功效。
  - 第四步: 打开加湿器。秋冬季节干燥的空气会让呼吸道感到不适, 在床边或沙发边放置加湿器, 可以让你呼吸更顺畅。
  - 第五步: 吃流质食物。热汤和热粥都是不错的选择。还有鸡汤中的某些成分可以减少咳嗽, 而且热汤和热粥的蒸汽也有助于缓解鼻塞。
  - 第六步: 换个大水杯。保证每天喝 2000 毫升水, 其中有一部分最好是电解质饮料。
  - 第七步: 远离乳制品。但是可以适当喝些牛奶。如果胃口不好, 可以喝些酸奶。
  - 第八步: 服用非处方药。Tylenol 和 Motrin 是美国常用药, 能减轻感冒的症状。
  - 第九步: 耐心等它过去。你的病需要 7 天左右才会自行消失。但如果症状一直持续或急剧恶化, 最好去医院请医生诊断。
- 喉痛: 淡盐水。将 7.5 克盐溶解在 250 毫升温水中, 缓慢漱口可以缓解咽喉肿痛。
- 咳嗽: 止咳糖浆。剧烈的咳嗽会影响睡眠或导致胸痛。在咳嗽剧烈的时候应喝点止咳糖浆。
- 鼻涕: 热蒸汽。擤鼻涕切忌太用力, 程度的标准是以耳朵听不到嗡嗡声为宜, 以免对耳膜造成损害。

### 【Kennedy 校区前台总值班表】

Room	本周六	11/13/10
校委/董 1(上,下午)	胡晓蕾	郑征
纪检/前台 1(上午)	陆艺	王祖宁
复印机(上午)	唐莉	陆艺
交通管制(下午)	赵永忠	刘善银
纪检/前台/大厅(下午)	金玲	胡晓蕾
纪检/打铃/巡视(下午)	高云霄	席密
复印机/后厅(下午)	王景东	杨中进

### 【Kennedy 校区上午家长值班表】

Room	本周六	11/13/10
116 (上午)	Pan, Richard	Wu, Jaimee
117 (上午)	Ge, Siying	Huang, Yihui
128 (上午)	Liao, Yue	关瑞
129 (上午)	Yang, Wendy	Shi, Xiaodong
130 (上午)	Hu, Xiangsheng	Pan, Zack
131 (上午)	Ong, Chuan	Ong, Chuan
134 (上午)	吴迪	Mu, Bin
135 (上午)	Qiu, Yun	袁勃
141 (上午)	Shi, Xiaodong	Power, Lili
142 (上午)	Xiong, Ping	王向阳
143 (上午)	杨朔	Huang, Sharon
144 (上午)	刘玉松	杨朔

### 【Kennedy 校区下午家长值班表】

Room	本周六	11/13/10
Kid Dancing	徐倩	Hsu, Jack
101*(下午)	Cao, Bangji	朱潜龙
102*(下午)	Lu, Lily	Wenan Xiao
103*(下午)	Zhang, Xiaoyi	金巧玲
104*(下午)	Zhang, Mei	Wang, Yan
105*(下午)	廖静石	唐春雨
106*(下午)	Wang, Minli	万鹏俊
107*(下午)	党玉梅	Deng, Kaiping
108*(下午)	Chen, Yamei	Guo, Xiaohong
114*(下午)	Zhou, Guohua	张志毅
115*(下午)	Cai, Zhonghou	Xu, Zhiying
116*(下午)	陈洪波	肖琳
117*(下午)	黄震宇	Kulkarni, Sunil
118*(下午)	Luo, Jane	Gong, Chao
128*(下午)	俞立泓	Xu, Shifu
129*(下午)	李宁 Nancy	阮炜华
130*(下午)	Xu, Kevin	金孝成
131*(下午)	Zhang, Meijun	Ma, Diane
132*(下午)	王志必	赖凯华
133*(下午)	李效农	叶梅
134*(下午)	Hou, Jiansheng	Hou, Jiansheng
135*(下午)	Hui Xu	庄艺
140-C*(下午)	Chen, Lucy	倪勇俊
141*(下午)	Li, Yi	徐晓
142*(下午)	陈雪芳	刘凡
142-A*(下午)	唐春雨	Chen, Lucy
144*(下午)	李咏梅	王丽芬
147*(下午)	陈焰	Wu, Kristina

### 【中华文化点滴学】

中国民间习惯以“立冬”作为冬季的开始。“立，建始也，冬，终也，万物收藏也”，意思是说秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠。立冬是表示冬季开始，万物收藏，规避寒冷的意思。

立冬节气的到来，是草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃勃作准备。人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬的习俗。人在这个进补的最佳时期，进行食补，为抵御冬天的严寒补充元气。

立冬与立春、立夏、立秋合称四立，在古代社会中是个重要的节日，这一天皇帝会率领文武百官到京城的北郊设坛祭祀。在现在，人们在立冬之日，也要庆祝一下。南方和北方的习俗不同，但“民以食为天”，立冬可是我们中国人不能不吃的季节。

有句谚语“立冬补冬，补嘴空”就是最好的比喻。在中国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，在台湾立冬这一天，街头的‘羊肉炉’、‘姜母鸭’等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡来补充能量。

在中国北方，特别是北京、天津的人们爱吃饺子。为什么立冬吃饺子？因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交”子之时的饺子不能不吃。立冬之日，各家各户都在包饺子；为了方便忙碌的年轻人，各式各样的饺子也卖得很火。

现代人进补讲究清淡和健康。火锅可是立冬季不可错过的美食，家人朋友，热气腾腾，欢声笑语，各取所需，南北各异，各具特色，同时荤素搭配，真是中国式的享受。当然，适当吃些热量较高的牛、羊肉，也要多吃新鲜蔬菜。吃一些富含维生素和易于消化的食物。享受冬季吧。

### 【广告】

#### 【杨浩华医师NAPERVILL诊所】

服务华人社区多年，临床经验丰富。

星期三,六在Naperville 开诊。

主治：内科，心脏科，儿科，皮肤科以及各种疼痛的祛除。

各种体检，预防接种，心电图。

接受各种医疗保险。

电话：630 428-1314/630 553-3444

地址：1795 S Washington St, Suite 106, Naperville, IL 60565.

[www.yorkvillemedicalclinic.com](http://www.yorkvillemedicalclinic.com)

#### 【诚请保姆】

家住 Naperville, Neuque 高中附近。国语家庭，简单四口之家。诚请身体健康，负责任，擅烹饪阿姨料理简单家务。每周 3-5 天，半职或全职均可。有意者请电：630-701-3108

#### 【姜晓莉 昌盛贷款 Prosperity】

Interest rate is very low now, especially for 10 y fix, 15y fix, and 1/5 arm. Take action by calling your neighborhood mortgage expert Shirley Jiang at (630) 479-6545 before the rate go high.

Or visit her web site

[www.loansbyprosperity.com](http://www.loansbyprosperity.com) to apply.

\*\*\*NO CLOSING COST\*\*\*

公司地址：1730 Park St. # 200A.

Naperville, IL 60563.

Served the community 15 years.

#### 【金凤凰旅游—最新推出 \$88 超低特价团 秋冬季江南风情8天】

上海 / 苏州 / 无锡 / 南京 / 杭州 / 上海 (每逢周六出发)

费用包含：酒店，餐饮，门票，景点，导游，交通，保险 (中国境内旅游意外险) 费用不含：小费 (\$8 美元 / 人 / 天)，中国签证，保险费 (医疗及取消行程)，私人消费，因私人原因，罢工，天气，政治因素，战争，灾害或其它不可抗拒的因素引起的额外费用。

- 代办各大航空公司特价机票；
- 美国境内 (美东，美西，夏威夷等) 旅行团，(买二送一)。
- 留学，商务考察团芝加哥一、二日游。
- 代办中国一年、两年多次往返中国签证，各种公证、认证书等。

预知详情，请联络：Linda Jin (靳玲子)

Tel: 630-985-4434 (business) or 630-697-0632 (cell)

email: [jin\\_lz@yahoo.com](mailto:jin_lz@yahoo.com)

#### 【杨思军医师 NAPERVILLE 新诊所】

著名的上海医科大学毕业，二十多年医学临床内科和神经科经验，前医大教授。精治内科，心肺内科，脑血管病，老年病，痛症，妇科病，皮肤病，发表许多国际临床文献，多次获奖。预防治疗，体检，早期疾病发现，检测，疑难棘手病例处理。

电话：630-778-8571

地址：1020 E Ogden Ave, Suite 314, Naperville, IL 60563

### 【北斗功夫学院】

北斗功夫学院是芝加哥地区规模最大一所中国专业的武术学院，我们拥有丰富的教学经验和优秀的教练团队。以完善自我，关爱他人作为办学理念，健康、快乐为训练宗旨，追求卓越将使我们更加成熟。目前学院拥有三所学校和 4 个培训基地，涉训人数超过 400 余人，成功的经验一定让您为中国武术而自豪。学院始终遵循灵活的教学计划和小班上课模式，本着传播中国武术为己任，精心编排教材，因材施教，循序渐进，严格要求而不失寓教于乐。

学院由前北京武术专业队教练董晓飞，中国武术冠军李强亲自执教。为满足武术训练要求 Naperville 场馆乔迁至 3800 尺的新址，标准的场地和舒适的环境，精湛的技术和丰富的内容一定让您乐在其中。

地址 614 W 5<sup>th</sup> Ave Naperville IL 60563 (Right behind Naperville North High School)

电话：(630) 717-7760 [www.beidoukungfu.com](http://www.beidoukungfu.com)