

西雪梨中文學校校刊

Western Sydney Chinese School (Cabramatta West Public School) Broad Street, Cabramatta West 2166 Contact: 0413 649 076

文化園遊會

第<七十三>期

2019年9月21日

西雪梨中文學校歷年來舉辦了許多遊藝活動。今年的第三學期中，我們舉行了一個文化園遊會，讓同學們認識一些中華傳統民俗活動和藝術。

這次我們介紹了六種不同的項目——

- 使用華語歌曲的音樂椅遊戲
- 摺紙手藝
- 剪紙藝術
- 筷子文化與遊戲
- 傳統糕點的製作
- 扯鈴（類似於西方人的溜溜球yo-yo）以及多種童玩



童年趣味遊戲

我們很幸運，活動當天沒有下雨，涼風徐徐。也感謝同學們的合作，讓所有的活動項目順利進行。希望大家在今年的文化園遊會裏都玩得很盡興，進而期望未來的活動日！

—楊庭志



音樂椅



筷子的正確使用方法

2019年第4學期開學通知

第4學期將於10月19日開課。祝大家有個平安愉快的假期！

2019年教育部長獎

在9月9日教育部長獎（Minister's Award for Excellence in Student Achievement）的頒獎典禮中，本校的李燕貞同學獲得了人人所欣羨的最高榮譽獎，這是我們學校的光榮與驕傲。

今年全州共有兩百零七個學生被推薦接受不同等級的表揚，其中包含了二十八種不同的社區語言，如中文、阿拉伯文、越文、淡米爾文、希臘文、韓文等等。教育部長Sarah Mitchell女士表示，學生能夠學會雙語，已經比一般的學生更聰明和更佔優勢。

李燕貞同學在我們西雪梨中文學校已經學了九年的中文，是個認真和勤懇的好學生。希望大家以她為榜樣。

—楊彩雲



李燕貞同學和教育部長合影

介紹二年級與三年級的新老師（上）

非常歡迎秦老師和黃老師來到我們學校服務。以下是我們對她們所做的訪談：

二年級：黃慧瑄

黃老師教了多少年的中文？

我教中文已經十一年了。

除了教週末的中文班之外，黃老師還有別的正職嗎？

有，我平常的正職工作是在學校教中文。我很熱愛我的工作，因為我覺得教書是一個既有挑戰性又有意義的職業。

黃老師有什麼愛好？

我的愛好是聽流行音樂、聽講座、寫毛筆字和做有氧運動。

黃老師最喜歡吃什麼？

我最喜歡吃的食物是台灣的素食鹽酥雞、臭豆腐和茉香珍珠奶茶。這些是我每年回台灣必吃的道地台灣小吃。因為在澳洲吃不到鹽酥雞和臭豆腐，所以每次回台灣我一定會胖著回雪梨。



二年級上課的情形-黃老師與同學們進行討論

介紹二年級與三年級的新老師（下）

黃老師有養寵物嗎？

有，我養有兩隻毛小孩。一隻是黃色的胖母貓，一隻是灰黑色的瘦公貓。母貓叫 Goronyan, 今年六歲。Goronyan 除了吃貓食以外，每週還會吃一把青菜。它最喜歡躺在後院的草皮上曬日光浴了。另外一隻公貓叫 Nyanta, 今年三歲。Nyanta 最喜歡我拿梳子梳它的灰黑色大毛衣。它們兩個感情好的時候會一起玩，但是心情不好時也會打架。每天下班看到它們，我就感到很療癒。

三年級：秦玉美老師

秦老師教了多少年的中文？

我在澳洲大概教了八年的中文，二十幾年前剛到澳洲就有志教中文，但因為要拿永久簽證的關係，只好先放下教書的想法。當老師是我從小的志願，我在台灣的工作是幼稚園老師，因為教書讓我看到學生在學習中的成長，同時讓我感到學生在學習中得到的喜悅與成就感。



三年級上課的情形-秦老師與同學們閱讀課本

除了教周末的中文班之外，秦老師還有別的正職嗎？

我除了周末教中文以外，星期一至星期五在老人院上班。老人院的上班時間是下午，從 14:30 起到 22:30 下班。周末教中文讓我感受到人生成長的喜悅；星期一至星期五在老人院工作，則讓我感受到中華文化裡孝道的意義。

秦老師喜歡旅行嗎？去過哪些地方？

我的愛好是放假到海邊住上幾天，在海邊聽海浪聲、觀日出、看夕陽、吹海風、聞海的味道與綠草的芳香，這時會讓我感覺心曠神怡，也讓自己充電幾天，再回到工作場上為著自己的責任繼續努力。

秦老師最喜歡的電影是什麼？

我最喜歡看的電影是《孔子傳》，因為孔老夫子在教育理念上的「有教無類」與「因材施教」的兩大精神，影響了我的人生觀與在生活上待人處事的態度。

秦老師有什麼愛好？

以前學校剛畢業時，很喜歡出國到處旅行，曾經去過新加坡、馬來西亞和印尼。後來移民澳洲後，去過南非。最近這兩年去了紐西蘭與中南美洲的厄瓜多爾。到中南美洲的厄瓜多爾是去探親，因為我妹妹從台灣移民到了那裏。現在我是比較喜歡在澳洲境內做短期的旅遊度假，因為澳洲境內的度假比較不緊張，沒有時差的問題，放假後回公司上班也不會有時差的適應期，覺得比較能放鬆自己。

食物的陰陽調配

鍾克強

在我小的時候，經常流鼻血，媽媽就會跟我講「你的身體需要冷卻，因為太熱了」。我以為吞下一個冰塊便會好了，不過這不是她的意思。當時她會用一種稱為『羅漢果』的黑色乾果煮一鍋水，然後倒一杯給我喝。我問她「這杯黑色的溫水怎麼能夠讓身體冷卻？」，她回答道「快點喝完，這會對你的身體有益的。」

所謂『熱』的概念是來自於中醫的理論，是解釋身體內溫度失衡後所出現的病症。根據中醫的說法，當你的身體太『熱』或具有太多的『陽氣』時，你便會感覺某些個症狀，例如口苦燥渴、舌紅苔黃、發燒、便秘或尿黃。反之，當身體太『涼』或具有太多的『陰氣』時，所出現的症狀就可能包括腹瀉、身倦無力、關節疼痛、手腳冰冷或腹脹。

根據中醫學，當你發生這些種症狀時，應吃某些食物才能夠清除體內多餘的陰氣或陽氣。食物可分成三種類別：溫熱性、寒涼性以及中性。這種類別並不是指食物的溫度，而是關於其在身體內所產生的陰陽氣。

香港中文大學中醫學院的林志秀教授表示，吃了溫熱性（陽性）的食物能讓身體變暖，譬如紅肉、薑、胡椒與大蒜。在消化的時候，陽性食物將血和氣推到身體表面。反過來說，寒涼性（陰性）的食物則能讓身體減少產熱，比如西瓜、苦瓜、螃蟹以及多數的葉菜類。之所以陰性食物會降低體內的溫度，是因為它使血液穩靜，能清除毒素。中性食物則介於這兩個類別之間。

中醫師指出，營養的飲食在於均衡地攝取陰性和陽性的食物，同時也需要於適當的季節吃。比如說在冬季吃陽性的食物，在夏季則吃陰性的食物，就能保持體內的陰陽氣平衡與維持健康。

習題：請把下面的食物分出正確的類別：①陽性、②陰性、③中性

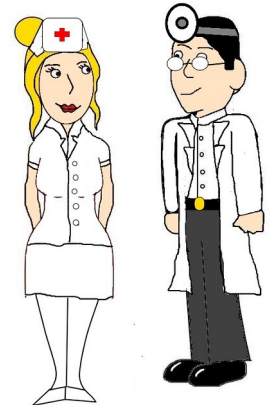
麻油		橙子		白米		青檸		醋	
起司		辣椒		松瓤		木瓜		馬鈴薯	
綠茶		黃瓜		生菜		螃蟹		樹莓	
芒果		蝦		草莓		羊肉		羅漢果茶	
椰子		大蒜		薑		西瓜		黑芝麻	

澳大利亞子宮頸癌基金會

陳佩瑩

子宮頸癌定期檢查很重要。2007年時，澳大利亞政府就開始為12-13歲女生提供免費疫苗，並在2013年擴展到男孩。凡是年齡超過13歲且在19歲以下的男孩和女孩，都可以免費獲得兩劑疫苗。

著名的醫學雜誌《柳葉刀》去年在的一項研究發現，到2035年，澳大利亞有望成為世界上第一個有效消除子宮頸癌的國家。Ian Frazer教授表示，澳大利亞在降低子宮頸癌發病率方面取得了顯著的進展，但仍然有很長的路要走。由於他的研究，促成了HPV疫苗的開發。



他說：「要實現這一目標，我們確保通過國家免疫接種計劃，在符合入學學齡的男女學生中保持較高的HPV疫苗接種率。同時，將子宮頸癌普查的參與率從50%提高到70%。」

據估計，今年澳大利亞會有951名女性被診斷出患有子宮頸癌，其中的256名將面臨死亡。澳大利亞子宮頸癌基金會（ACCF）首席執行官Joe Tooma說：「如今的澳大利亞女性不應該還會死於子宮頸癌，因為它幾乎完全可以預防的。」

Joe Tooma還說：「我們不希望看到女性因為尷尬或者缺乏認識，而導致死亡的情況。」該基金會敦促25歲至74歲的澳大利亞女性在2019年12月之前進行新的子宮頸普查。

自2007年起，基金會發起了一項全國性的活動，旨在提高全澳的篩檢率，以確保澳大利亞在2035年前實現宮頸癌消除的目標。通過基金會的社區和學校認識計劃，我們一直在整個澳大利亞宣傳宮頸癌是什麼，如何對抗它，和如何消除它。我們還幫助發展中國家的婦女免費獲得疫苗和治療。基金會在尼泊爾、不丹、基里巴斯、瓦努阿圖、所羅門群島、菲律賓和越南開展的工作包括為女孩接種HPV疫苗（預防宮頸癌的病毒），以及篩檢和治療女性宮頸癌。

通過為發展中國家的女孩提供疫苗，我們可以將死於宮頸癌的風險降低多達80%。通過對發展中國家的女性進行一次宮頸癌檢查，我們可以將死於該癌症的風險降低多達40%。

自2011年起，基金會也一直與Thai Binh醫科大學，Rural Population and Health Research Centre以及Institute of Reproductive and Family Health合作，幫助越南進行篩檢、治療和研究計劃。基金會的計劃已在各個地區開展，包括了

Thai Binh、Vinh Phuc和Hoa Binh。最近已擴展到了Can Tho和Hau Giang。我們希望未來擴大影響力，每年能為近一萬名的當地女性提供篩檢和治療。



AUSTRALIAN
CERVICAL CANCER
FOUNDATION

圖書館是否還有存在的必要

有必要

現代的科技已改變了世界上很多的東西，比如寄信已變成在網上發短信。雖然科技代替了很多東西，但是卻不可以代替圖書館的功能。因為有很多真實的資訊只是圖書館才有，而且在網上無法獲得免費的服務。所以，科技無法取代完全圖書館。

圖書館還為年老的公民和無家可歸者提供了公共服務，無論他們有什麼電腦方面的問題，都可以在圖書館獲得免費的幫助和服務。

圖書館也提供免費詢問各種信息，以及基本查詢書籍和紀錄片。雖然網路可以提供數十億多的信息和資料，但並非一切都是免費的。有一些資料可能要花很多錢才可以獲得，而且也可能是一個騙局。但是，圖書館所提供的資料，大部份都是完全免費和安全的。

最後，儘管現在發明了電子書，圖書館仍然應該繼續存在，因為並不是每個人都有電子書。圖書館對待所有的公民都很公平公開，每個人都可以無償共用互聯網和所有的書籍。

沒有必要

我們堅信圖書館在今天已經沒有存在的必要了，因為如果我們還保留圖書館，將會對社會造成很多的損失。

第一、如果你要在圖書館裏找一本書，需要花很多的時間，會造成很大的麻煩。尤其是，如果你不住在圖書館的附近，會增添更大的麻煩。為了以上的原因，現在很多人便使用自己的電腦或手機在網絡上查尋資料，久而久之，就不再去圖書館了。

第二、如果使用圖書館的電腦或書籍，你可能只有有限的時間利用。還有，在週末時，很多人會有更多的時間去看書，但是許多的圖書館的開放時間有限制，不是很方便。為了避免這些麻煩，很多人不太喜歡去圖書館。如果人們越來越不去圖書館，圖書館也就沒有存在的必要了。

第三、每個人都有不同的學習習慣，而在圖書館裡為了讓大家都可以舒服地看書或寫作業，你就必須要跟著圖書館的規則。許多人喜歡在家裡做功課和學習，是因為他們可以隨著自己的念書習慣。所以，圖書館並不是一個能滿足不同的念書習慣的環境。

總而言之，圖書館在今天已經沒有存在的必要了，因為沒有人真正地需要圖書館。而且，政府可以把圖書館的維持費用放在其他更重要的用途上。

-陳寶儀、陳嘉儀



-李燕貞、周淑杏、周嘉康

藝術家的作品

章美珍、章金香

弗里達·卡羅的畫很獨特，因為她能描寫她的情感和經驗。

很可惜，多年以來弗里達都還無法掙夠錢生活，所以她非常地絕望。有一天晚上她睡覺的時候，她的自畫像突然變活了，於是畫了一幅具有寓意的畫給弗里達，以激勵她。然後自畫像就變回了原形。

第二天，當弗里達回到藝術工作室的時候，她看到所有的畫全都掉了下來，只有一幅沒有。那幅畫是她的自畫像，振奮了弗里達，畫出了更精彩、更感性的畫來。於是她賺了很多錢，因為有很多人喜歡她的自畫像。

到現在弗里達·卡羅還是一位很有名的畫家，因為人們都覺得她的自畫像真的很特別。



趣味事情

筷子是中國、韓國、日本等國家的主要餐具，但每個國家的筷子形狀與尺寸略有不同。

中國的筷子比較長方，而且筷子頭不會太尖；韓國的筷子也是長方，但比較扁平，要跟湯匙一起使用；日本的筷子則比較巧妙，其頭部很尖，以方便吃海鮮和挑除魚刺。

著色：秋節燈籠會



填 歌 詞

請用以下的歌詞填入歌裡： 希望 小蘋果 小呀
紅紅 火火火火 天邊 愛 春

小蘋果 - 筷子兄弟

你是我的 小呀_____

怎麼_____你 都不嫌多

_____的小臉兒 溫暖我的心窩

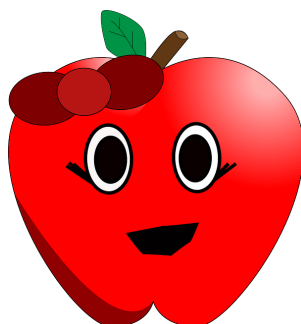
點亮我生命的火 _____

你是我的 _____小蘋果

就像_____ 最美的雲朵

_____天又來到了 花開滿山坡

種下_____ 就會有收穫



成語猜一猜：

(一)

止

(二)



(三)

亂

(四)

竈

上一期成語答案：

(一)雪中送炭 (二)一五一十

(三)長話短說 (四)內圓外方

編輯小組

陳佩瑩 陳嘉慧

鍾克強 黎曉彤

楊彩雲 楊庭志