

# 如果2020年可以重来

李豪森

“2020年如果可以重来，你是否愿意？”这个话题，我想了很久，始终站在中立的角度，不敢下定决心。因为我不知道自己的2020年是否值得重新来过，又是否值得尽快逝去。

这一年也许是我目前为止觉得最快的一年，似乎去年的春节好像发生在昨天一样。为什么我想2020年重新来过？我是觉得这一年大家真的太不容易了，经历了有史以来最严重的新冠肺炎，全球爆发，似乎这个世界被按上了暂停键。所有人都被要求戴上了口罩，去保护自己的生命，同时也是对他人生命的尊重。新冠肺炎夺走了多少人的生命啊，截止2020年12月9日，全球一共由于新冠病毒死亡的人数是1,570,000人，这血淋淋的数字代表着无数个家

庭，而悲惨的是，这个数字仍在继续增加。我多么希望2020年可以重新来过，可以还给这些失去生命的人一次重生，让他们可以免受病痛的折磨，也可以继续享受这美好的未来人生。

如果2020年可以重新来过，澳洲森林大火就不会连续烧了四个月，数十亿的动物也就不会丧生；如果2020年可以重新来过，贝鲁特爆炸事故就不会发生，我现在依旧记得这个大爆炸所造成的惨烈场面，就是因为这此严重爆炸，已经导致200人死亡，30万人无家可归；如果2020年可以重新来过，篮球明星科比就不会因为空难死亡，他那短暂而璀璨的一生影响了多少人，又是多少人的青春回忆。2020年注定是一个不平凡的一年，但是我们过得太糟糕了，疫情、战争、死

亡、流亡，物种灭绝等等。每一个信息都来的那么响亮，每个信号都是那么刺耳。有时候，我都害怕打开新闻，因为我害怕又有什么重大事件发生，又有哪位名人离我们而去。但就是如果2020年可以重来的话，我们就不要面对这些悲伤的事情。

或许有的人会说，正是因为2020年太过于悲惨，所以我们才希望快点度过2020年，把自己的希望全部寄托在了2021年和未来。不要再去想着满目疮痍的2020年。其实，我也是同意这种想法的。毕竟2020年已经这样了，人，总是要往前看的。既然2020年已经那么悲惨，我们何苦生活在过去的影子里，我们需要学会释放自我，给自己生存的空间和面对生活的勇气。我们不想活的那么累，不想活的那么

担惊受怕，我们只是一个普通得再没有那么普通的人，健康安心地过生活就是我们最大的心愿。

但是为什么我会矛盾呢？那就是我怕我失去了这悲惨的一年，我想重新来过。毕竟人生能有几个一年啊！我不想白白度过我的一生，我想有点收获，哪怕很渺小。毕竟重来一次的话，我就可以多活一年。这个论点可能会被很多人笑话，但这正是我心中所想，可能是因为我害怕死亡所导致的吧。那么，如果2020年真的重新来过，我有真的能保证在这个新的2020年里面不会有战争，不会有疫情，不会有流亡吗？我不知道，因为我知道答案似乎向着否定的方向跑去。

所以，如果你有一个机会，让你选择2020年可以重新来过，你是否愿意呢？

## 敬告各学校/中文补习班 老师/同学/家长们

凡投稿并刊载于国际日报《师生园地》和《青年文苑》版的学生作文，将同时展示于本报官方社交媒体账户，藉此为支持本地中文教学工作辛勤耕耘付出的学校/老师和家长们几尽绵薄之力，同时希望鼓励和促进孩子们学习中文的兴趣和热情。

敬请：各学校/中文补习班/老师/同学/家长们及时关注～～

- Facebook: @guojiribao.indonesia
  - Instagram: @guojiribaoidonesia.official
- 感谢支持合作！

## 圣诞感怀



时间过得很快，日复一日，月复月，一年又一年，这么快，又逢圣诞节了。

走进商场看到美丽的圣诞树和圣诞老人，我心里勾起无限感慨。我在想，圣诞老人会不会给我圣诞礼物，谁将会扮演圣诞老人呢？

大家都知道，目前病毒在流行，面对很多不如意，日子不好过。但是身为一位基督徒，尽管在任何情况下，都要以喜悦的心来欢度圣诞。圣婴就是最美好的圣诞礼物，是天主赐予人类救恩的大爱。

应常欢乐，不断祈祷，事事感谢。——这是保禄在囚禁中所写的。

来吧，教友们，让我们以欢乐的心迎接圣婴的诞辰，不忘感恩与祈祷。不可因特殊的环境而夺去我们的喜乐、信心和感恩。

我们要喜乐、感恩、祈祷。祈祷是接近天主，让我们的心不至于感到孤单、害怕。

我们有困难时，祂就是力量，迷失时祂就是明灯，祂与我们同在，我们要信赖祂，纵然我们被层层黑云包围着，祂会守护我们。

这里，我祝大家过一个平安的圣诞，快乐幸福的新年。阿们！

罗安温 Anwen Lo  
Podomoro University Semester 3  
辅导老师：苏比亚

## 棉袄 (万隆)黄景泰

老同学  
你长大了  
我年纪也不小了

冷了  
就知道添件儿棉袄  
暖了

写于2020年12月11日

## 负心儿变石记

——印度尼西亚民间故事

何伟兰编译

从前，在苏门答腊岛的北海岸，住着一个可怜的女人和她的独子。这个男孩叫马林·辍当(Malin Kundang)。他们靠捕鱼为生，他总帮助他的妈妈赚钱。虽然马林·辍当捕鱼的技术很熟练，但由于他们只是渔民的帮手，所以挣得很少，生活仍然十分贫困。

有一天，马林·辍当问母亲：“妈妈，我想航行到海外去，可以吗？”他的母亲既不放心的又舍不得，所以摇头，表示不同意。但马林·辍当已经下定了决心：“妈妈，如果我待在这里，我将永远是个穷人。我想成为一个富人，一个成功的人。”马林·辍当敦促妈妈。他的妈妈只好擦干了眼泪，说：“如果你真的想去，我不能阻止你。我只能向上帝祈祷，保佑你获得成功。”她也明智地提醒道：“但是，你要向我保证，你会回家！”马林·辍当立即对天发誓：“我一定会回家！”

第二天早上，马林·辍当准备出发了。三天前，他遇到了一位成功的船员，马林·辍当被邀请成为他们的船员。“照顾好自己，儿子！”马林·辍当的母亲一边给他一些食物，一边说。“会的，妈妈。”马林·辍当说：“您也要好好照顾自己，我会和您保持联系的。”然后，他亲吻了妈妈的手。在马林上船前，他的妈妈紧紧抱住他，舍不得让他离开。

马林·辍当离开母亲已经7年了，正如他妈妈以前预料的那样，他一直没有和她联系。每天清晨，她都站在码头上，她希望看到把马林·辍当带回家的船。每日每夜，她虔诚地向上帝祈祷，请求保佑儿子的安全。由于她对儿子的深爱，即使已经7年没有听到马林·辍当的任何消息，她仍每天地去码头等待，她仍日夜为他祈祷。

一天早晨，马林·辍当的妈妈站在天天等待

的码头张望。突然，一艘豪华的白色大船抵达，她大吃一惊。马林·辍当的母亲看到一个看上去很富有的男人和一个美丽的女人一起走下了梯子。她不会看错。虽然日夜哭泣，眼睛已经模糊，但仍然很容易认出她。这个男子一定是她的儿子马林·辍当。她迅速奔向心爱的儿子，边跑边喊：“马林，你回来了，儿子！”她毫不犹豫地跑去拥抱马林·辍当，不停地说：“我好想你，我好想你！”

但是，马林·辍当没有任何回应。他为在美丽的妻子面前承认自己的母亲感到羞愧。“你不是我的母亲。我不认识你。我的母亲永远不会穿破烂的衣服。”他一边用力挣脱妈妈的怀抱，一边厉声说道。

马林·辍当的母亲后退一步，说：“马林，你不认识我吗？我是你的妈妈！”她伤心地说。马林·辍当的脸像冰

一样冷。“警卫，把这个老太太带走。”马林·辍当命令他的保镖。“给她一些钱，这样她就不会再打扰我了！”马林·辍当的妈妈在保镖拖着她时，大哭着说：“马林……我的儿子。你为什么这样对待自己的妈妈？”马林·辍当无视他的妈妈，并命令船员开船。

马林·辍当的母亲独自坐在码头上。她的心很痛很痛，她哭了又哭。“亲爱的上帝，如果他不是我的儿子，请让他旅途平安。但是，如果他是我的儿子，我诅咒他成为一块石头。”她向上帝不停地祷告。

平静的大海上，突然刮起了大风，狂风暴雨来了，马林·辍当的那艘大船失事了。他被海浪从船上抛了出去，摔倒在一个小岛上。忽然，他的整个身体变成了石头。马林·辍当——这个负心儿，因为不认自己的妈妈而受到了惩罚！

## 减肥是否对身体好？



“减肥”只有两个字而且我们经常听到。女生或者男生，普通人或者明星都知道“减肥”。减肥其实是什么东西呢？如果我们要减肥的话，是否对身体好？

那我们先理解一下减肥是什么？

现代人非常流行减肥，特别是明星。减肥是一个让你消掉肥肉的活动行为。许多人在减肥的时候，他们决定不要吃米饭、烤肉、巧克力，或者高热量的食物。他们愿意喝粥因为他们认为粥不会让人胖。有些人为了减肥一天只吃一顿饭。在你们的日常中有见到这样的减肥者吗？这样做对吗？那我们身体的状态会不会变弱呢？人家说没吃饭就没有力量。如果我们一天只吃了一顿饭，那我们的胃要消化什么呢？这样会伤害我们的肠胃。这明显会危害健康。吃是人的天性，一个人不可能一辈子少吃。

其实减肥是可以的。医生也说过减肥不会让我们的身体虚弱，只要我们注意饮食。那什么食物我们不可以吃的呢？不要吃太多炸东西，比如炸鸡、炸牛肉、炸猪肉、饼干，等等。可以吃但尽量一个月吃一次或者两次。多吃水果和蔬菜。这些食物不会让你变胖的。医生推荐如果我们减肥，尽量吃红米饭因为没有那么高的热量。红米还利于我们的健康。那如果在减肥的话，我们一天吃多次饭呢？是不是只可以吃一次不然会回胖的？其实我们还可以一天吃三次饭，早餐，午餐和晚餐。但怎样不会让我们长胖

呢？尽量每一顿饭不要吃得太多。要有青菜和水果。肉可以但不要太多，一点点而已。希望有肉不消你的食欲。要多喝水，但不可以喝冰水。冰水会让人长胖而且也对身体不好。

除了吃饭，运动也需要。不可以只靠吃饭来减肥。一个星期最少要一次运动。你可以跑步、俯卧撑、骑单车、慢跑、瑜伽、等等。最重要，不可以服用减肥药。这个很明显不利于我们的健康，会危害你的身体。服用减肥药的话，有可能你会患上某种疾病。记得哦，尽量不要用减肥药。

一天减肥能瘦一公斤吗？一个星期可以瘦十多公斤吗？不要太勉强自己。如果你做像我告诉你的一样，你自然会瘦。女生的理想体重其实要43以上。如果43以下，这算很瘦了。你不需要减肥了。女生也不可以太瘦。太瘦不代表漂亮。男生的理想体重其实是要55以上。也不能太瘦，男生太瘦不那么酷，不那么有帅气。

其实减肥不减肥，你还是很漂亮，很好看的。要爱自己才能知道你是有多漂亮，多好看。如果选择减肥，也要注意健康。不要过度减肥然后得病。这不是伤害你自己也伤害你的家人吗？不可以为了漂亮牺牲了自己。自己的身体是自己才能感受到。保护身体，注意健康。

符月嫦

山口洋南华中小学华文补习所  
三年级上  
指导老师：温燕妮

## 疫情下的失业和 就业问题

新冠肺炎疫情已经持续快了一年了，现在由于北半球天气进入了冬天，很多国家的情况不但没有好转，还有继续恶化的迹象。全球经济因为疫情急剧下跌，失业数据也大幅度地在冲高。为了能够帮助失业群众，政府除了给予他们在经济上的补贴以外，还及时地创造了更多的就业机会，重新培训劳动技能，尤其是革新的技术和高科技技能等。

这次疫情对印尼的冲击也非常大，根据报道今年因疫情而失业的人数就已增加了五百万人。由于疫情影响到的行业非常广泛，从旅游业、酒店到餐厅及商场的消费大幅度地跌下来，直接影响了消费率，这就也间接影响到了制造业等其他各产业。所以就业机会就变得更加严峻了，很多应届毕业生也推迟了毕业，直接影响了就业、创业的机会。

因此，世界各国的政府纷纷推出了刺激经济的计划，而印尼政府也不例外。这套计划不但补贴给低收入家庭，也资助给中小企业，以减少裁员的比例，让他们能够共度难关。另外，政府建议各大平台积极共享就业岗位信息，鼓励相关机构重新培训革新劳动技能，创造就业条件，让劳动者有更多的就业机会上岗。

疫情虽然造成了严重的失业和就业问题，但是我相信只要政府肯全面支持就业计划，人们肯努力配合，大家齐心协力就一定能够度过难关的。

培民学校 PIK 校区 中学部  
Dylan T 梁坤泰 JC1 Grace  
指导老师：张雅芳