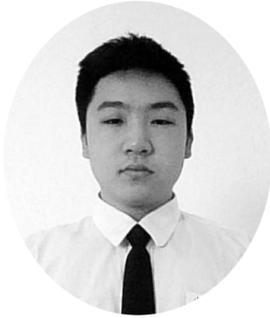


### 生命在于运动



运动是一种很重要的活动。我们每天能看到很多人做不同的运动,比如踢足球、玩篮球、跑步或是骑脚踏车……这么多的运动都有一个共同的特点,那就是它们对我们的生活有巨大的影响。

第一,运动能提高我们的体质。这是因为运动的时候,我们的心脏会加速跳动,会把更多的血液送到我们的身体各处。这可以让我们减肥、增强肌肉的力量并强化骨骼的功能。减肥能防止我们患上肥胖症和糖尿病,强化肌肉和骨骼的功能能防止骨质疏松,让我们减少意外伤害。

第二,运动能提高我们的精神状态。在运动的时候,我们的身体会分泌血清素(serotonin),去甲肾上腺素(orepinephrine)和内啡肽(Endorphins)。这些激素会提高我们头脑的功能,减少紧张、焦虑,使我们的心情愉快。

因此,我认为“生命在于运动”,希望大家多运动以获得更持久的健康。

**慈济中学十一年级 陈智恩(Edward Djaja) 辅导老师:万艳林**

### 我爸爸是世界上最好的



理。他是一个幽默,善良,和蔼可亲的父亲。

我母亲不在时,爸爸总是做我喜欢的菜。我爸爸会煮鸡蛋,炸鸡等等。我爸爸每天早上起得很早,为我做一顿非常美味的早餐,例如:鸡汤、炒面、小笼包、炒饭等等。我爸爸除了会做饭以外还会洗衣服。即使这样,爸爸总是不怕辛苦,有几次我的东西忘了拿,需要爸爸来帮忙,在不耽误工作的情况下,爸爸总是竭尽全力、不恼不怒地来帮我解决问题,爸爸的点点滴滴都是我学习的榜样。我的爸爸是独一无二的,我爱我的父亲,谢谢您给我的爱!

**现代山庄民望学校 初中部7年级B班 Sekolah Harapan Bangsa Modernhill Junior High School Grade 7B 姓名:李伟 Jonathan Constantine Njo 指导老师:郑老师**

我的爸爸,他不是像明星一样有名的人,也不是一个很有权威的人,他是一个普通的人,他很努力的工作。我的爸爸,不会对我的学习成绩有特别高的要求。在我确定我的考试成绩不好的时候,他会安慰我:“没事没事,不管你考得好不好,我的儿子是最棒的!爸爸不会骂你的”。每次,他都会这样对我说。可是,当我考试成绩很好的时候,他会比我更高兴。

我爸爸,他从来不骂我,也不打我,当我犯错的时候,他会跟我讲道理。

### 我有一位好老师

在我上小学的五年时间,遇到了很多很好的老师,他们有的很聪明,有的很耐心,有的很幽默,其中有一位老师我最喜欢的,他叫保罗老师。

保罗老师是我的英文老师。他是英国人。他来我们学校已经三年了。保罗老师长得一点点胖,不高也不矮,他的皮肤白白的,眼睛是绿色的,头上的头发很少了。他对学生很友善,也常常帮助学生。他上课的时候很有趣,所以大家都很专心听他上课。

有一段时间,我常常去参加网球比赛,结果很多课都不能上了。我很着急也很担心。幸好,保罗老师了解了我的情况后,就对我说:“这样吧,你每天放学后,我给你补习一个小时。”在老师的帮助下,我的成绩就进步了很多。我松了一口气。保罗老师也对我微微一笑。

保罗老师给了我们很多开心快乐的童年时光。我觉得很感恩有这样一位好老师。

**Bina Bangsa School SMG Primary 5 培民学校三宝垄校区 小学五年级 Calvin Jonathan Santos 郑文翔 推荐老师:黄旭俞**

### 毕业之后



大家好,我叫 Alvin Wijayadi,是民望学校十二年级的学生。再过几个月我就毕业了。我很高兴,但也感到难过。因为我要跟我的朋友和老师说再见。

之后,我必须学会适应新环境和独立生活并结交新朋友。主要是因为我想在城外读书。毕业

后,我很想去 UGM 大学学习,UGM 大学是位于 Jogja 的公立大学,但是我不确定是否会被录取。如果我被 UGM 大学录取,我将主修法律专业,因为我想成为一名律师。

但是如果没被录取,我就不能成为律师了。不过我还是希望自己成为一个更好,更成功的人,让我的父母为我感到自豪。

**现代城民望学校高中部 12 年级理科 2 班 Sekolah Harapan Bangsa Modernland Senior High School Grade 12-2 Science Stream 学生姓名: Alvin Wijayadi 指导老师:王老师**

### 我的童年



我小时候,可以说我不太友善,朋友不多,只有几个朋友。因为我觉得他们比我还成熟。我最喜欢的玩的是放风筝,在一个小湖里钓鱼,喜欢

踢足球,但是不能玩儿。小时候我很喜欢学习,很早起床,上学没迟到过。我经常弄脏衣服,放学后妈妈一定骂我,但我不反抗妈妈,我知道我做了错事了。后来我懂事了,从此我不把衣服弄脏。还有我记得一件事,我常常跟朋友骑自行车去墓地,可我们不好奇,只是我们无聊,经常会在路边骑自行车。

**温日华(小学:第6册) 山口洋南华中小学 华文补习所 LKP Norma Hidup Cinta Sejahtera Singkawang-Kalbar 指导老师:曾蜜媚**

### 除夕团圆饭

妈妈一早起就下楼去厨房准备今年的除夕团圆饭。她煮了一锅滷肉,有豆腐、鸡脚、猪肠、猪舌等等。因为奶奶去工作室忙,所以,爷爷也准备煮福建面。全世界的病毒还在,二叔全家不能来参加今年的除夕团圆饭,所以,今年的除夕晚餐不太热闹。妈妈忙到晚上六点,全家开始坐在一起,满桌子的猪肉串被吃得一点儿都不剩,我也很喜欢爷爷煮的滷肉

锅,令我饱饱的吃了一顿饭。

吃完团圆饭,爷爷开始发红包,我高兴的跳了起来,拿了红包后,就跑进房间玩手机直到半夜十一点。当我想睡觉时,爷爷按照习俗不关灯,我没有办法入睡,直到奶奶关上灯才睡。其实,我还是很高兴,因为我还是有领到红包。

**酒水台北学校 学生:G4A 陈宝臻 指导老师:何素月老师**

### 坚定信心 实现理想

我有一个好朋友叫 Alex。他有一个姐姐,比他大五岁。他的姐姐是在中国大学读博士。但她不是自费去学习的,她是用公费供给的。她是公费留学生。从百多个人中选出的。你们知道为什么她能被选为公费生吗?因为她很刻苦学习。自从上高中时,她就想去中国读博士。她知道中国药材挺好的。她也很喜欢生物课。她的梦想是帮助病人恢复健康,治病救人。

然而要去中国,她就得学汉语。她也经常通过看汉语电视剧或卡通片来学。现在她能到中国学习了。我们也要像她一样。如果有目标,首先要刻苦地学习。即使遇到困难也不要放弃或退缩。勇往直前,坚定信心,把目标变成你前进的动力,坚持理想,最后一定能实现你的愿望的。

**黄佳娜 纯洁学校 沈秀芬老师补习班 2021年05月19日**



先要刻苦地学习。即使遇到困难也不要放弃或退缩。勇往直前,坚定信心,把目标变成你前进的动力,坚持理想,最后一定能实现你的愿望的。

### 《罗生门》读后感

我最喜欢的故事书叫《罗生门》。这本书是由芥川龙之介(Akutagawa Ryunosuke)于1915年撰写的。我真的很喜欢读这本书,并通过读,学到了很多。那个故事发生在日本京都老城区。在故事中,有一天有人犯下了可怕的罪行,一名男子被杀害了。这发生在京都的一个小镇附近。幸运的是,有四个人,包括三名男子和一名女子见证了那名男子被杀。但是,当警察对这四个人进行询问时,他们讲的故事都不同!结果,警察无法弄清

楚谁在讲真实的故事。那四个人互相争斗,试图证明他们自己说的是正确的。

从这个有趣的故事中,我学到了在得出结论之前,我们必须始终考虑故事的方方面面。让其他人讲话并倾听他们说话很重要。我们应该沟通而不是争斗,这样,将避免许多冲突。

**培民学校三宝垄中学 三年级巧妙班安娜 Bina Bangsa School SMG Secondary 3-Ingenious Antonia Hazel S 指导老师:何伟兰**

### 窃书记

今天早上,安安在图书馆看书,他看的书很有趣。当他看到有一页的图画时,他想:要是能把这张画贴在我房间该多好啊!于是他看周围没人,就偷偷把那一页撕下来带回家了。

星期天,弟弟拿出在学校图书馆借的书,叫安安一起来看。他们看得津津有味时,弟弟忽然发现有一页不见了,他就很气愤,说:“真讨厌!谁把它撕了?”安安听了,脸都红了。安安走进房间,看着他贴在墙上的那张画,感到很惭愧。于是他打算把画取下来,还到图书馆去。

第二天,安安拿着他撕的画来到图书馆,不好意思地对图书管理员说:



“对不起,我以后再也不要这样做了,并把事情的经过告诉了图书管理员。管理员听后原谅了他。经过这件事,他知道了窃书是不对的,以后要做一个爱护公物的人。”

**Bina Bangsa School-PIK Nadya Zoe Sunadim 蔡如玉-P6P 指导老师:陈晓勤**

### 我最喜欢的一种果树



我最喜欢的一种果树,那就是芒果树。大家知道我为什么喜欢芒果树吗?现在就由我来告诉大家吧!

芒果是著名的热带水果之一,含有维他命C,果实还没有成熟的时候是绿色的,而且还很酸。但是当它成熟的时候它会变成黄色,果实是酸酸甜甜的,非常好吃。芒果除了可以直接吃,我们还可

以做成果汁、果酱、罐头等。

记得有一次爸爸带我去奶奶家,正好赶上了奶奶在吃芒果,奶奶就拿给我和爸爸吃,那是我第一次吃到芒果。当时,我就想这芒果怎么可以这么好吃,如果在家里有一棵芒果树那该多好啊!

于是,我一回到家就叫爸爸去买芒果树的秧苗,然后亲手把它种在家的旁边。但听爸爸说芒果树至少要三到五年才会结果。这时间也太长了吧!真希望它能快快长大,这样我就能快点吃到芒果了。

**黄法平 Ary 第八册 山口洋 盐町新港印华公学 LKP Indoman II 指导老师:傅素梦**

### 网络有好处也有坏处



可以交朋友,可以聊天,看新闻,读小说。要是你的朋友去了很远的地方,你也不会觉得寂寞,因为你可以在网上跟他见面,谈心。要是你想去旅行,可是又没有时间,网络会帮你实现愿望。它能把世界各地最美丽的风景展现在你的眼前。

网络也有不少坏处,网络的坏处是让人睡眠不足,无法集中精力学习,浪费太多时间在玩游戏上。如果在光线不足的地方上网会损害视力。

**冯钧凯 沈秀芬老师补习班 2021年5月21日**

现代人的生活离不开网络,网络给人们的生活带来了不少方便。我喜欢上网,一般在家用电脑上网。网络有很多好处,我觉得在网络上可以学到很多知识,还可以购物,