

健康的生活

什么是健康呢？健康是一种身体、精神和社会完全健康的状态、而不仅仅是没有疾病或虚弱。每个人都希望拥有一个健康的身体以获得更好的生活质量。你们是否意识到，当我们祈祷时，我们祈祷的主要希望就是获得健康。说说生日吧，每年吹蜡烛前我们经常反复说的祈祷词就是“祝我身体健康，长命百岁。”

说说健康，听起来是不是有点儿什么感觉呀？为什么呢？人生啊，现代的人很少或者应该几乎没有人在他的一辈

子没有吃过像我们现代说的“垃圾食品”。垃圾食品是个对身体不健康的食物，它含有大量的糖或脂肪，几乎没有膳食纤维、蛋白质、维生素、许多成瘾物质、矿物质或其它形式的重要营养价值。这种食品像油炸食、尤其是炸鸡、面包、汉堡、罐头食品、香肠或其它肉类制品、方便面、烧烤、冰淇淋、汽水等等。是不是想起来特别的好吃？当然好吃呀，谁说不好吃，这种有咸、有甜、有香、有辣的美味然后放在一起，一个字“绝”。经常食用垃圾食品

会导致身体脂肪的增加不平衡，从而导致糖尿病、高血压、冠心病和癌症。所以我们一定要少点吃那种垃圾食品，我们知道那种食品虽然特别好吃，但对我们的身体特别不好。我们也不知道他们用什麼原料，会成了那么好吃的食品。可以偶尔吃但不能经常吃。想要过健康的生活不仅是要少点吃垃圾食品，还必须应用健康的生活方式，包括：吃健康均衡的营养、规律饮、多喝水、减少糖的消耗、充足的休息或睡眠、规律的运动，这项运动可以让我们



的身体感觉更清新、更健康，因为随着我们的运动，我们会更积极地运动，然后可以燃烧体内的卡路里，也可以减轻压力，等等。

彭宇爱
山口洋
南华中小学华文补习所
LKP Norma Hidup
Cinta Sejahtera

写给朋友的信

亲爱的玛丽亚：
好久不见，你好吗？我想和你分享我在学校参加的课程辅助活动，我参加了舞蹈团。我从小就喜欢跳舞，所以我才会选这个活动。我觉得跳舞对身体很好，而且也可以让我放松心情。在舞蹈团里，我不仅学到了很多舞蹈技巧，还认识了许多新朋友，我非常开心！你参加了什么课程辅助活动呢？跟我分享一下吧？我等着你的回信。祝你天天开心



印尼慈济学校
Tzu Chi School
四年级和谐班
P4 Harmony
Floresiana Utomo
指导老师：曾俊

Floresiana
2023年10月25日

坚持学习汉语



最近我发现我朋友的汉语成绩下降了，也不再学习汉语的动力，因为他觉得学习汉语没有那么重要，并觉得学英语更重要。我自己不太赞同这样的做法，以下我想说说我的一些观点。

汉语是中国文化的一部分。在几千年的发展过程中，以语言为载体，诞生了许多灿烂的文化：如哲学、诗歌和戏曲等等。学习汉语能让我们有机会博览群书。然而，放弃学习汉语就等于停止了学习自己的文化。除此之外，作

为一个华人，中文是我们自身身份的一部分。如果我们停止学习普通话，那么我们就会失去身份的很重要一部分。

那怎样才能学好汉语呢？根据我的经验，让学习充满乐趣很重要，这样我们才能有动力去学习。可以通过追中文电视剧、电影来学汉语，或我建议找一些关于中国历史或国际政治辩论的视频，因为这类视频往往使用比较正式的词汇，逻辑也很清晰。最重要的是，学习汉语不要有太大的压力，压力很容易打击我们学习汉语的积极性。希望我们都千万不要在汉语学习中半途而废啊！

我觉得不忘自己的根，坚持学汉语很重要，面对全球化，不要只学英文，也要多学汉语。

慈济中学
十一年级尊重班
卢治群
Bryan Winsley Louwren
辅导老师：黄美宁

锯是怎么发明的



远古的时候，有一个很聪明的木匠叫鲁班。他每天去森林里砍树，用砍下的木材造东西。

有一天，有个顾客让他造一座大房子。造大房子需要用许多木材。可是在那时候，人们还用斧子砍树，所以一天当然砍不了多少棵树。

鲁班很着急，他想：这真的不好找这么多木材，现在要怎么办呢？需要那么多木材，几年才能做完。想想以后，他决定亲自去森林

里看看。只有一路到山上去。那条路很陡，鲁班抓着小草，一步一步往上爬。在爬的过程中，鲁班看到他的手被野草划破了，流出血来。鲁班想：为什么我的手会被划破了？我只抓着小草，难道是小草划破我的手吗。

然后，在回家的路上，他拔了一颗小草带回来。在家里研究研究那颗小草。左看右看后，他发现小草的两边有许多小细齿。虽然它们很小，可是他们很锋利，会让我们划破皮流出血来。

这一下提醒了鲁班，他想：要是小草是一把锋利的长铁齿的工具，一定比用斧子砍树快多了。

后来，鲁班就和徒弟们一起做了一把这种工具，拿到山上试试，出乎他的意料，那个工具比用斧子又快又省力。

Monica
纯洁学校
沈秀芬老师补习班

学校食堂的风波



今天是四月二十五日，多云，学生们排着队在食堂的摊位上买面条。小乐正端着面条往桌

边走，突然，她碰到了一些水，脚一滑，跌倒在地上，面条飞了出去，掉落在地上，小乐哭了起来。

说时迟，那时快。小丽连忙把小乐从地上扶起来，小欢决定再给小乐买一份吃的，小乐很感谢她们。

小乐和她最好的朋友们坐在一起，她们开开心心地一起吃午饭。

培民学校三宝垄校区
小学五年级 郑志强
Bina Bangsa School
SMG
P5 Ringer
Moreno William Santoso

我的父亲



我父亲的名字叫Tandy。他是一九八二年出生的，今年四十一岁。平时我父亲喜欢吃鱼和肉，他也很喜欢吃水果。他的爱好是球类的活动。他最喜欢踢足球，星期假日我常常跟他一起踢足球。

父亲是一个很勤劳而且生活很有规律的人；他每天早上五点就起床了，

六点就已经准备到店里开店。六点半送我到学校后就直接到商店工作。如果学校放假不用上课，有时候父亲也会带我和弟弟去店里看看。

为了我们全家有个幸福的生活，父亲工作得很努力。父亲每天辛苦工作，当有一天他生病了，我们全家都感到很担心也很伤心；我

希望父亲的身体健康，每天都平平安安，不要生病，因为他是我们家人的依靠也是家人的英雄，因为有他，我们能过上幸福的生活。我很爱您！我的父亲！

现代城民望学校
初中部八年级A班
Sekolah Harapan Bangsa
Modernland
Junior High School
Grade 8 A
Nicholas Darelli Tan
指导老师：陈秀娇老师

不能放弃



学校里有测验，其中有两题，一时想不到答案，准备放弃而交卷。但心里盘算着，要是放弃，什么都完了。我鼓励自己，加油吧！继续努力。

一会儿，我把答案想出来了，写在簿子上，我高兴地笑了起来。所以，碰到难题时，就要动动脑筋，不能随便放弃。

吉里汶育民补习班
三上学生：洪怀远
指导老师：渔夫

小烦恼



二十四小时也极其短，我不敢浪费一丁点的时间，我能怎么做？那我就提前完成学校任务，有什么事情趁早完成，做一个不拖时间的人。我每天早起床，晚上又得很晚才能睡，日复一日，都影响到了我生活的各个方面，比如起得过早，在教室里就犯困，我也担心这样下去身体会搞坏。

我现在能想到最好的办法就是，不要要求自己接受太多不重要的任务，减少一些不那么重要的事情，也不要把自己的时间放在没有意义的活动上。多给自己一点时间休息和思考，这样或许就不会那么累，不会那么烦了。

每个人都有自己的烦恼，不管是小烦恼还是大烦恼。那大多数人因为什么会烦恼？这还得看个人问题，有些人会觉得，一天二十四小时的时间太少了，都不够用，这看起来就是一个小问题，其实对每个人的影响还是不一样的。

我是一名学生，在学校我有很多的任务加上我一边打工。我明白这两件事我无法同时都做到完美，剩下的学习时间就更少了。

所以对我来说一天

彭大鸿
小学第九册
山口洋
南华中小学华文补习所
LKP Norma Hidup
Cinta Sejahtera
指导老师：陈秀玲

请到我的家乡来



请到我的家乡来，我的家乡是“千岛之国”的印尼。这里有很多信奉伊斯兰教的人，他们都认真拜拜。这里的气候又干又热，有许多清真寺。来吧，请到我的家乡来。

请到我的家乡来，印尼最有名的英雄是苏卡诺，他是印尼第一位总统，他也创造了建国五原则。卡尔蒂尼是印尼著名的活动家，倡导妇女权利和妇女教育。切聂殿她是女性，但在亚齐战争期间，她率领军队对抗荷兰人。来吧，请到我的家乡来。

乡来。

请到我的家乡来，印尼有很多的火山和美景，巨大的山还有蓝色的火，每年都吸引很多外国观光客造访。来到印尼，一定要去巴厘岛，在那儿有许多漂亮海滩，也有许多道地的椰子可以买来喝，感觉真清爽！在巴厘岛有许多海神庙，人们认为有神灵存在，所以协同村民建立印度教的庙宇来祭祀海神。来吧，请到我的家乡来。

请到我的家乡来，我的家乡有地道的美食，最多人喜欢的是姜黄饭，要吃这道美食一定是重要的节日。姜黄饭不仅让人吃得津津有味，还让人脾胃大开。沙嗲要烤得外焦里嫩才好吃，吃的时候酥脆又多汁，好吃极了！来吧，请到我的家乡来。

泗水台北学校
Surabaya Taipei School
学生：G5 李慈美
指导老师：林柑萍老师

我的宠物

我有一只小狗，它叫Cody，它是只白白胖胖的博美犬，今年四岁了。它有着大眼睛、小鼻子，小耳朵，小嘴巴，尾巴短短的，它的头和脚很小，十分可爱。我们一家人都很宠它，特别我。



Cody很活泼，很爱在外面玩。每次带它去散步的时候，它很喜欢跟其他狗一起玩，也喜欢跟小孩子一起玩。它最喜欢吃和睡觉，饿的时候就会一直叫，真可爱。我除了带它去散步外，还得照顾它。我得帮它洗澡，因为散完步回来时，它的毛都很脏，所以要经常帮它清

洁。每天还要喂它一日三餐。生病了还要带它去看医生。

虽然照顾Cody有时候会让我觉得很麻烦，但是每天有Cody的陪伴让我觉得特别开心。

慈济中学九年级初级班
Ralf Rafaelino Cendika
指导老师：林品

龟兔赛跑



现乌龟已经变成一个小小点了。心想，我已经就要获胜了，乌龟怎么是我的对手，哈哈哈。突然，它发现前方有一棵树，心想，我就是睡一觉，乌龟也追不上我。于是，它就在树下呼呼地睡起来了。

乌龟没有睡觉，反而在不停的爬，不一会儿就追上了兔子，再过去了一阵，乌龟就跑到山下的凉亭。等兔子醒来，乌龟已经获胜了。

这个故事告诉我们，我们不要太骄傲也不要看不起别人。如果我们不努力，别人还是会超越我们。

印尼慈济学校
Tzu Chi School
六年级 爱班 P6Love
洪清秀
Alessandra Achmadi
指导老师：张虎

一天，兔子遇到了乌龟，就笑乌龟，“你这么矮，走得还这么慢，哈哈。”乌龟说：“要不要比一比，可能我比你跑得还要快哦。”

于是它们就开始比赛了，约定谁先跑到山下的凉亭，谁就获胜。刚开始时，兔子跑得特别快，一转眼就已经看不见了。兔子跑了一会儿，发