

🔗🔗 联丰 (太古) - 瑞华杯系列迎春文化活动 🔗🔗

闭幕式暨春节庆祝活动



联袂共襄庆新丰

瑞祥同贺嘉年华

联丰 (太古) - 瑞华杯系列迎春文化活动闭幕式暨春节庆祝活动定于2/13/2021 (周六, 大年初二) 下午4-6点举行。周六下午第四节课将取消。届时, 将揭晓各项大赛的获奖名单。欢迎大家, 特别是参加比赛的同学和家长们, 预留时间, 拨冗参加, 为获奖的同学们加油, 并共庆新年!

我爱爸爸妈妈

学前大班: 李东婷 指导教师: 周晓惠

我爱我的爸爸妈妈, 他们也爱我。

每天爸爸妈妈都照顾我, 我也努力的帮助他们。爸爸做饭的时候, 我会帮他洗水果。妈妈洗衣服床单后, 我会帮她铺床单叠衣服。

爸爸妈妈上班很辛苦, 我要努力帮助爸爸妈妈做家务。

我爱爸爸妈妈, 爸爸妈妈也爱我。

我的小狗

二外3 年级: Ethan Tom 推荐教师: 郭文君

我有一只小狗, 他的名字叫雪球。他有白色的毛和咖啡色的小鼻子, 还有两只长长的耳朵。他很聪明, 我最喜欢和他一起玩。

打冰球

二外3 年级: Justin Tom 推荐老师: 郭文君

我喜欢打冰球, 常常参加冰球比赛。我的冰球队名叫Sabres., 有15名队员。球队的衣服是蓝色和黄色。我的球衣是53号, 比赛的时候打中锋。我每天坚持训练, 教练说我的冰球打得很好。

我的家

人人中文二级: Kaliki, Ananya 推荐老师: 杨学军

我家有三口人, 爸爸, 妈妈和我。我们住在 Naperville。爸爸喜欢红色和白色。他喜欢吃饭。他还喜欢板球。妈妈喜欢蓝色和红色。她喜欢吃面条。她最喜欢打羽毛球。我喜欢蓝色和粉红色。我最喜欢吃草莓。我喜欢游泳和打乒乓球。我们全家都喜欢打乒乓球。我有一只小鸟。小鸟叫 Sparkie。他有绿色, 黄色, 蓝色和黑色。她最喜欢吃小米, 也喜欢吃水果。我爱我的爸爸, 妈妈和 Sparkie。我爱我的家。

自我介绍

人人中文二级: Samantha Sipes 推荐老师: 杨学军

我叫Samantha, 我今年十二岁。我的生日是十月八日。我属老鼠。我家有四口人, 有爸爸、妈妈、妹妹和我。我的爸爸是美国人, 我的妈妈是墨西哥人。我爱爸爸、妈妈和妹妹。我上七年级, 我喜欢的运动是体操。我喜欢小狗, 我的小狗叫Candy。我最喜欢的动物是老虎。我喜欢粉红色。我喜欢吃草莓。我很喜欢和我的好朋友一起玩。

自我介绍

人人中文二级: Anna Sipes 推荐老师: 杨学军

我叫 Anna, 我今年十岁。我的生日是三月十九日。我是美国人。我家有四口人, 爸爸、妈妈、姐姐和我。我爱爸爸、妈妈, 我也爱姐姐。我爱喝可乐。我爱吃芒果。我喜欢白色和黑色。我有一只黑色的小狗。我喜欢我的小狗。我喜欢画画。我最喜欢的运动是打网球。

搞笑的荷兰猪

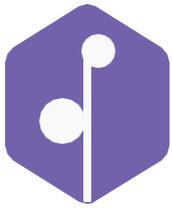
一年级: 马子杨 指导老师: 张静

今天是星期天, 我去我的好朋友Amber家玩, 她告诉我一件非常搞笑的事。

她说, 昨天晚上, 她家的小荷兰猪又越狱啦!

第一次越狱, 是因为忘关笼子门, 它跑到冰箱后面去了。这一次, 是因为它夜里一直在轮子上跑, 声音太吵了, 她妈妈就把轮子给拿掉了。它在夜里太无聊, 没的玩儿啦! 它就看到笼子的门把手也可以转, 它就转-转-转, 一不小心把笼子门给转开了, 它就跑出来了。它闻到有好吃的东西在壁橱里, 壁橱的门没有锁, 就进去了。它发现这里是一个新的家, 有它的食物。后来, 它就回到笼子里, 把它的胡萝卜, 玉米粒都叼进了壁橱里, 还把它的玻璃碗也推进去了, 好大的力气啊! 它自己在壁橱里蓄了一个新窝, 真是太好玩儿了!

这真是一只聪明可爱的荷兰猪啊!



上期优秀作文



上期评选出的优秀作文是：

- **人人中文(一级)：Riggins, Nolan**同学的《我的一家人》，推荐老师：**屠知伟**老师。入选评语：Riggins作为一个没有任何母语基础的孩子一年级就能写出这样的文章实属不易。叙述事情条理清晰，能正确使用动词，也能体现出小作者如文章所提对中文是真心喜欢。在一年级的四篇自我介绍中这篇是最出彩的；文章流畅通顺，结构清晰。能够对鱼的颜色，数量进行准确的描述，作为一年级非华裔的学生，作文水平值得褒奖。
- **人人中文(一级)：Kaya Chen**同学的《我爱我的家》，推荐老师：**屠知伟**老师。入选评语：短文来自学龄前，日常生活缺乏中文语言环境的儿童。语言通顺流畅，充满了童趣，段落划分清晰，用词造句表达准确。作为一年级学生很难得。。
- **三年级：俞安馨**同学的《我的两个小精灵》，推荐老师：**陈一雯**老师。入选评语：小作者用拟人的手法描写小精灵的样子，记录小精灵的活动，活灵活现；通过描述两个小精灵的外貌、由来、以及一起玩耍时的心情，让读者对其留下深刻印象。用词准确，描述清晰；想像奇妙，既源于生活，不失生活的真实，又高于生活；结构清晰，叙述准确。
- **三年级：梁雪辰**同学的《我爱秋天》，推荐老师：**程咏梅**老师。入选评语：三年级的小作者能用诗一般的语言描写秋天的景色，可爱的动物，满满的暖色，温馨有爱，非常棒的抒情散文；特别喜欢这篇图文并茂带点散文特色的文章。文章不仅牢牢抓住了秋天的特点特色，还张开想象的翅膀，将拟人比喻运用恰当，使得朴实自然的童心体现在文中，散发着清新活泼的气息。让读者仿佛置身于一个美丽而充满诗情画意的秋天；景物描述传神写真，似乎吧一幅生动的写生画展现在读者面前；对景色的描写十分生动，还描写了小草的气味和风的感受，水平远远超越三年级作文的平均水准。
- **四年级：杨凯文**同学的《我的好朋友Jay》，推荐老师：**杨学军**老师。入选评语：文章描写细致入微，真情实感，一只鲜活的鹦鹉形象跃然纸上；文章充满了真情实感。小作者的“好朋友”是和姐姐查询无数资料对比选择而来，体现了作者对“好朋友”的重视，再通过对小鸟外貌的详尽描述，一只栩栩如生的小鸟跃然眼前，再通过几件小事描述了小鸟的聪明可人，但最后小鸟飞向了自己的广阔蓝天，小作者盼望着它的回归。感情真实细腻，小鸟形象丰满真实，富有生活气息；观察仔细，描写生动，语言活泼明快，富有情趣；这篇文章与众不同，十分生动的描写了自己的好朋友，一致鹦鹉，运用拟人手法描写了鹦鹉的动作，十分生动。
- **五年级：陈可儿**同学的《拼图》，推荐老师：**高晓钟**老师。入选评语：文章结构完整，语句通顺，小作者熟练准确地运用成语，文章结尾的思想升华，言之有物；以一幅拼图为不线索，文章连贯流畅，衔接自然，最后还有作者的感悟；只要有决心有毅力可以做任何事；文章最后揭示中心之句，实属点睛之笔，概括之语，短促而有力；描述了拼图的过程和如何克服困难，段落清晰，并且能有一些心理描写。
- **五年级：张凯丽**同学的《没有雪的圣诞节》，推荐老师：**高晓钟**老师。入选评语：作者运用文字的能力很强，尤其在描写滑雪比赛的一段，让读者有身临其境的感觉。文章最后的反转令人惊喜；小作者描述了在一个没有雪的圣诞在游戏中玩雪的故事，全文酣畅淋漓，一气呵成，蕴藏着欢乐与期盼，真挚感人；对细节

(接右上)

(接左下)

- 传神的刻画，恰恰相反到好处地揭示人物的内心世界；段落结构清晰，按时间顺序，有条理的描述了圣诞节一天的活动，开头和结尾能呼应。
- **五年级：赵家傲**同学的《我想养一只狗》，推荐老师：**郭志宏**老师。入选评语：看完这篇文章，爸爸妈妈一定会让小作者养条哈巴狗的；通过叙述养狗的种种好处，语言规范，精炼有序。
- **五年级：熊威仑**同学的《小雪人馒头》，推荐老师：**郭志宏**老师。入选评语：语言简练规范充分运用语言，动作，使事情具体生动；描写细腻，生活气息浓厚，遣词造句准确传神。
- **五年级：James Bednarz**同学的《我的果汁公司》，推荐老师：**郭志宏**老师。入选评语：充满童趣的企划书；开篇简明扼要，有理有序，表达精炼，切合实际；描写细腻，生活气息浓厚，遣词造句准确传神；这篇文章与众不同，是做了一个商业计划，看出坐镇很有创意，并且对计划的描写完整，清晰。
- **六年级：庄佳悦**同学的《新冠期间的远程学习》，推荐老师：**郭志宏**老师。入选评语：语言通顺，结构完整；小作者详尽描述了远程学习的整个过程。详尽而全面。
- **六年级：刘梓杰**同学的《难忘的秋游》，推荐老师：**许毓婷**老师。入选评语：这篇文章作者对个证景色的生动描写是亮点。
- **六年级：孙婷雯**同学的《秋游...》，推荐老师：**许毓婷**老师。入选评语：悠闲有趣的游记；对于景色的描写，语言简练而准确，联想则为触景生情，情景自然融合；这篇游记按照时间顺序记录，段落清晰，每一段对游览的地方都做了准确的描述。
- **AP中文：徐邦亮**同学的《东方明珠-上海》，推荐老师：**田毓青**老师。入选评语：文章结构新颖，层层递进，语言生动有趣；文章线索明朗，主题突出，紧紧围绕上海是一颗东方明珠这条线索进行。为了与题目遥相辉映从描写上海的东方明珠入手，介绍了上海的美景，美食，戏曲。整篇描写细腻，遣词造句准确传神，细节描述破局匠心，极富功底；文章有详有略，言之有序，内容生动具体，不失为一篇佳作；文章无论是从段落，还是用词，描写都可以看出作者有不错的驾驭文字的能力。

祝贺上期“优秀作文”获奖的同学和老师们！

我喜欢玩马里奥游戏

一年级：周业萱 指导老师：周晓惠

我们一共有四个小朋友一起玩儿马里奥游戏。我的人物是黄色小蘑菇，玩游戏的时候我横着拿着游戏手柄。

玩的时候如果有人抢走了我的蘑菇，我会很生气；如果我死了也会生气。游戏快到结尾的时候，我们需要最快的速度跳到旗杆上。

游戏里面有时间限制，如果时间快到了，游戏就结束了。

游戏里有红色、绿色、黄色的小房子。在绿色的房子里，可以打气球；红色的房子里面可以选东西，如果你拍到了两个一样的坏人，选东西就结束了；黄色的小房子里有宝箱，一碰宝箱就有星星。

游戏里有城堡，坏人站在城堡上面，我要过一些障碍才能走到城堡里

(接下页)

面的门，打开门就能和坏人打仗。如果我赢了，坏人会躺在地上，等他醒来后他摇摇头，就跳走了。他跳走之后，有时候会有一个钥匙，我拿到那个钥匙我会转圈儿，高高的过头顶。之后，屏幕就变黑了。然后，我就可以选下一关了。

我喜欢玩马里奥游戏。

纸箱狗

一年级：Ethan Liao (豆豆) 推荐老师：张立群

新年假期时候，我用一个纸盒子做了一个狗送给我的妹妹。我先找到一个不大不小的盒子，把盒子每一个开口的地方都给粘起来。然后我把盒子刷成棕色，把盒子上的图和字给盖起来。等颜料干了时，我画了线，是狗的头，眼睛，耳朵和尾巴。我还画了黑的斑点儿和白色的眼睛。然后爸爸按着我画的线切开，这样狗的头，耳朵和尾巴就可以动了。我从硬纸板剪下一些三角形做它的牙齿。我用跟拳头差不多大的纸筒子做狗的腿。这样就做好了。

我跟妹妹一起玩儿。我教她怎么给小狗吃饭。我们都很喜欢。我希望以后也能给别的小朋友做。



我的毛绒狗

一年级：詹赞

我有一只毛绒狗。她的名字是Zoe。她很可爱。我非常喜欢她。她最喜欢的颜色是粉红色。她的头上有一个粉红色的蝴蝶结。她还有一个粉红色的项圈。

我和哥哥姐姐给Zoe做了一个狗窝。狗窝里有一张床和一个滑梯，还有Zoe最喜欢吃的骨头在里面。我和哥哥还给Zoe做了一个枕头。Zoe很喜欢她的狗窝。Zoe真的很幸福！

我和哥哥给Zoe洗脸刷牙。我们吃饭的时候，Zoe也坐在餐桌旁。Zoe喜欢舔我哥哥的脸。Zoe也喜欢把她的手放在我的脸上。

今天我们给Zoe拍了很多照片，你看她是不是很可爱？



我爱旅游

二年级：李东泽 推荐老师：齐立新

我的爸爸妈妈每年都会带我和妹妹去各地旅游。他们希望我和妹妹能亲眼看到外面美丽的世界。

我们全家去过美国的很多城市，我看到了不同城市的景色。我们去墨西哥的坎昆，在那里我看到了大海；去过加拿大的多伦多，在那我登上了高塔；还去过中国的北京、成都和大连，在北京我爬上了长城，在成都我看到了熊猫，在大连我看到了海港。在中国的时候，我能认识很多中国字，还能跟那里的小朋友和大人说中文，因为我在瑞华中文学了两年多的中文。我很喜欢中国，也会继续努力学中文。

我真的很喜欢旅游。我希望疫情快点儿结束，就能再去旅游了。

迪斯尼

二年级：周业谭 推荐老师：齐立新

去年一月，我和我的好朋友去了迪斯尼。我们首先玩了珠穆朗玛峰主题的过山车。在上坡的过程中，感觉有一个大怪物一直在追我们。然后，过山车倒着走，我和我的朋友立刻紧张得一起尖叫起来。紧接着又是一个大上坡，过山车进入到一个洞里。出了洞，过山车很快地下了一个坡。因为速度快，风吹在脸上就感觉很凉快，心也砰砰地跳得很快。过山车很好玩！

中午，我们吃了好吃的火鸡腿。然后去看美人鱼表演：美人鱼的爸爸不想让她变成人，可是最后她还是变成了一个人。我们还一起看了星球大战表演：有飞机互相打，有枪，还有很酷的人。看过表演，我们又一起坐了旋转木马，我挑了狮子，我的好朋友坐的是海豚。迪斯尼实在是太好玩了。

快到傍晚的时候，我们看了一个游行表演：我看到了五颜六色的，很漂亮的灰姑娘的花车，车上坐着灰姑娘。一边看游行表演，一边吃着巧克力味儿的冰淇淋，我感觉非常快乐。游行表演之后，我们又去看了城堡，城堡里也有各种表演：如米老鼠、美女与野兽、灰姑娘、长发公主、冰雪公主等等。

回家前，我们还看了烟花。爸爸把我高高的抱起来看，烟花有大的、小的；圆形的、星星形状的；有各种各样颜色的。有的很大声。明亮的烟花让我感觉像是白天，四处都刺眼闪亮。之后我们还去了礼品店，买了明信片。

回家的路上我们坐了小火车。小火车开得很快，但停了很多站。到了家才感觉到自己太累了，躺上床就睡着了。

迪斯尼实在是太好玩儿了，我下次还要去玩儿，下次要试试其它没玩过的。

COVID-19 对我的影响

二年级：Sean Li 推荐老师：齐立新

COVID-19 是一种病毒，它很小，所以很难看到。但是，它会通过你的嘴巴或者鼻子，进到你的身体里面，去感染你的肺部。

因为 COVID-19，我不能去学校上学。我在家里面用电脑上课。

因为 COVID-19，我没办法出去玩，所以我和我的爸爸、妈妈一起在家学习和玩。

由于 COVID-19 的传染性极强，人们出去要戴口罩，还要保持 6 feet 的距离。我每次出门都戴口罩，也保持社交距离。

(接下页👉)

(👉接上页)

COVID-19 也影响我出去旅游。我本来是要回中国看看爷爷和奶奶的,可是由于COVID-19 的缘故,我只能待在家里,通过手机和爷爷奶奶视频。

很多人因为得了 COVID-19 去世,我感到很悲伤。好在医生和科学家们制造出了疫苗。我相信有了疫苗,疫情一定会很快过去的。

我希望 COVID-19 今年就结束。这样我就可以去学校上学了,也可以和其他小朋友一起玩了,还可以回中国看望爷爷,奶奶。

通过 COVID-19,使我了解了要勤洗手,爱干净。只有讲卫生,才会不得病。

玩雪

三年级：潘越 指导老师：程咏梅

滑雪板又刺激又好玩！

2020年12月30号,我和我的好朋友杜小满在学校旁边的山坡上玩滑雪板。满满在后面,我坐前面。一次又一次地像飞一样冲下了山坡。

后来我们又一起堆雪人。满满先在地上滚雪球,一个,两个.....她一会儿功夫就滚了五个雪球。我做了雪人妈妈、雪人宝宝、咖啡桌和小马桶。接着,我们把大雪球一个一个地摞起来就做好了雪人的身体,最后用树枝给雪人做了胳膊,一个又高又大的雪人爸爸就做好啦。杜叔叔在旁边给我们拍了好多的照片。

和好朋友一起玩雪真开心！



我喜欢下雪

三年级：詹洋 指导老师：周晓惠

“雪,一片一片一片一片.....”这是我最喜欢的中文歌曲之一。我很喜欢下雪,你知道为什么吗?

(接右上👈)

(👈接左下)

雪很珍贵,一年中只有四分之一的时间才有可能下雪。我等过了春天,等过了夏天,等过了秋天,终于等来了冬天。我等啊等,终于下雪了,我好开心!

雪很好玩。你可以堆雪人,打雪仗,还可以滑雪。2020年冬天的第一场雪,我和我的姐妹都非常兴奋。我们很早就把爸爸吵醒,让他给我们准备好雪裤、靴子和外套。我们刚出门,爸爸先让我们把车库前面的雪铲干净。我叹了一口气,但还是听爸爸的话去铲雪。铲雪的时候,我有时会把雪做成雪球,扔向我的姐妹,和她们玩。铲完雪,我们都很累。我们一回家,妈妈就给我们准备好了热气腾腾的热巧克力。喝上一口,真舒服啊!喝完热巧克力,我们就迫不及待地让爸爸开车带我们去滑雪。我们坐上雪橇,飞快地滑下去,好开心啊!我们还试着蹲着滑,站着滑,非常刺激。在雪道上,我们还用雪做了一个小小的高起的坡,滑下去的时候会让你蹦一下,冲向天空,再掉下去。有的时候你会摔得很疼。我妹妹很害怕滑到那个小高坡上。我姐姐滑下去的时候我还会向她扔雪球。她一边向下滑,一边躲避我的雪球,刺激极了。

我们回家的时候,看见邻居堆了一个雪人。雪人有一顶漂亮的帽子,还有黑色的眼睛和橘色的扣子。可是雪人没有手,可能是因为邻居没有找到木棍做他的手吧!

雪真好玩。我喜欢下雪,你喜欢吗?

饺子

四年级：James Bednarz (展展) 指导老师：程咏梅

饺子也叫水饺,它是中国新年的传统食物。过春节吃饺子就像过感恩节吃火鸡一样。

有句话叫“好吃不过饺子”。饺子的品种很多,馅儿里有不同的材料和调味品,有的软有的硬,互相搭配着搅在一起,吃起来真是一生难忘的滋味!我很喜欢吃饺子,特别是姥姥做的肉三鲜饺子。馅儿里面有猪肉、韭菜和虾仁,吃着又鲜又香,味道美极了!

怎么包饺子呢?饺子有两个部分,一个是面皮,一个是馅儿。在我们家,姥姥负责和面擀皮,调饺子馅儿;妈妈用面皮把馅包起来。姥姥和面有妙招,她会用菜汁做面团,这样就可以包出来彩色的饺子,也让我每次都会忍不住多吃几个。

帮忙包饺子是件很开心的事,我已经学会了像姥姥一样转着擀面皮,像妈妈一样“捏”水饺。虽然我没有姥姥擀的面皮圆,也没有妈妈包的饺子好看,但还是得到姥姥和妈妈的夸奖。

姥姥说:饺子的形状像元宝,象征着富裕。我觉得饺子象征着团圆,因为不同的馅儿在面皮里,就像一家人在房子里。你觉得饺子象征着什么呢?

新的一年,希望咱们的生活都像饺子一样香!



拔牙

四年级：黄乐怡 指导老师：程咏梅

一听到拔牙我就害怕，今天妈妈要带我去拔牙了。

我们来到牙科诊所的门口，妈妈帮我戴上口罩。进去诊所后，护士先帮我们量体温，接着问了一些关于疫情健康的问题，又让我们用了洗手液，然后，护士小姐就带我们来到一个已经准备好的房间。

医生已经坐在那里等我了，他叫我坐在椅子上，把口罩摘下来。妈妈让他看一下要拔的那颗牙。医生就把椅子调整好，检查了一下我的牙齿，然后给我打了麻药，把我的牙齿弄睡着了。他用一个大大的钳子夹住我的牙齿，使劲地推来推去。我一看到钳子就紧张起来，感觉快要晕过去。我狠狠地抓着衣服，闭上我的眼睛，好像觉得手也开始发抖……啊！牙齿终于被拔出来了，我一点儿没感到疼。原来拔牙没有我想得那么痛苦，也没有那么可怕。

最后，医生跟我妈妈说了拔完牙要注意的事情，告诉我不能吃什么样的食物。我和妈妈说了“谢谢和再见”就回家了。一回到家，我就马上去洗手，接着又去洗澡。

这就是我拔牙的故事！

旅游

四年级：徐浩明 指导老师：程咏梅

我叫徐浩明，家里有爸爸、妈妈、弟弟和我。我的弟弟最喜欢和我一起玩，我们一家非常喜欢外出旅游。今年因为疫情，我们没有办法乘飞机和坐邮轮去国外旅行了，所以爸爸妈妈买了一辆房车，带着我们开始了公路旅行(Road trip)。

暑假的时候，我们去了首都华盛顿，看望了堂哥一家，同时参观了白宫、国会山和乔治城。由于疫情的关系，白宫、国会山都不对外开放，所以我们只好绕着庄严宏伟的建筑大楼群外围散步、拍照留念，听堂哥介绍每幢大楼的名称、用途和他们背后的历史与故事。也因为不能参观大楼里面，原来熙熙攘攘喧闹的首都变得格外冷清。虽然有些遗憾，可给我留下了特别的记忆。离开华盛顿DC，我们先后去了压力山大城，仙纳度国家公园，南北战争后留下的葛底斯堡，还有马里兰州的巴尔的摩，宾州的匹兹堡。

秋天的时候，落叶缤纷，到处都是金色的，我们又去了明尼苏达的杜鲁斯(Duluth)。沿着61号公路一直向北开，我们到达了加拿大的边境，然后又去了最富盛名的北密西根州的野猪山(Porcupine Mountain State Park)，还有沉睡熊国家湖岸(Sleeping Bear Dunes National Lakeshore)，多尔县(door country)。一路我们都住在自己的车里，每天露宿营地，炊烟篝火，自己烧饭，唱歌打牌，忘记了疫情带给我们的烦恼。

在这美美的秋日里妈妈还写了一首藏头诗：

爱，
在手，
深相思，
秋红山湖，
浪拍惊涛岸，
漫步行听风吟，
时光匆匆归何期。

我爱我的家，我喜欢和爸爸、妈妈还有弟弟一起去旅行。

滑冰

四年级：徐佩瑾 指导老师：程咏梅

冬天来了，天气变冷了，我们家后院的池塘结了厚厚的冰。爸爸妈
(接右上)

(接左下)

妈决定带我和妹妹去池塘滑冰。

吃过午饭，我和妹妹穿好溜冰鞋。爸爸和妈妈分别牵着我俩的手，慢慢地向池塘走去。我又兴奋又紧张，虽然我以前学过溜冰，但是已经很久没有练习了。上了冰，我开始很小心，特别害怕摔倒。我一边回想着老师以前教我的动作，一边试着练习，一点一点地找回了以前溜冰的感觉。过了一会儿，我就不再害怕了，但还是不敢滑快。

邻居在边上打冰球，他们都滑得很快，像一匹匹奔跑的马。爸爸走过来告诉我：“可以滑快一点儿，不要太紧张，注意掌握平衡。”听了爸爸的话，我右脚一蹬，左脚一蹬，并不断用力，就越滑越快了，感觉自己像在飞一样。然后，我把一只脚抬起来，腿后伸，胳膊平展，上身前倾，做了一个飞机的动作。我感觉又可以像以前一样，在冰上跳舞啦，爸爸妈妈在不时地为我鼓掌叫好。

我一边滑，一边看我的妹妹在冰上走。她不停地摔倒，不停地很快爬起来。我想：妹妹那么小，就不怕摔，不怕疼，肯定长大越来越勇敢。

不知不觉一个小时过去了。虽然天气很冷，但我却出了很多的汗，一点也不觉得冷。



难忘的回忆

四年级：刘卓蕾 指导老师：程咏梅

熊猫是中国的国宝，深受人民的喜爱，它们也是我最喜欢的动物。在学校的研究展示活动中(Learning Goal)，我做的主题就是大熊猫。熊猫有着胖嘟嘟、毛茸茸的身体，圆圆的脑袋上长着两只黑色的耳朵，黑色的眼睛外边有两个大大的黑眼圈，像戴了墨镜一样。它们的鼻子和四肢也都是黑色，其余部位是白色的。它们喜欢吃的食物是竹子。

2018年暑假，我们全家去了大熊猫的故乡四川，来到了重庆，参观了重庆动物园。动物园里有十几只大熊猫。终于一下子看到那么多只真的大熊猫，我当时非常兴奋，大声叫了起来：“快看，快看，好多大熊猫！”

我们刚去的时候，大熊猫们都在睡觉。有的在小桥上，有的在池子边上，还有的在竹床上。过了一会儿，它们就慢慢起来活动和吃东西了。它们懒洋洋的样子，真可爱极了！它们吃竹子都是从粗的一头



(👉接上页)

吃起。我看到一只大个的大熊猫，先用牙齿从大头撕开一条，再咬断成几小段，然后用爪子拿起一小段放到嘴里，慢慢地吃起来，它还不时地用爪子挠痒痒；有一只慢慢地爬到了树上，悠闲地坐在树枝上；还有两只在一起打打闹闹的，玩得很开心！我们在那里看了很长时间，拍了好多照片和录像作留念。

依依不舍地离开了动物园，我们又去了金刀峡爬山。那里山势陡峭，山上有好多树木和瀑布。小溪里的水流很清，可以看到好多小鱼、小虾和小蝌蚪在游来游去。下来的时候我们坐了缆车，经过一段水路还坐了小船。在出口的地方，妈妈给我买了新炸的小鱼，真好吃！

除了动物园和金刀峡，我们还参观了磁器口、解放碑、人民大礼堂和三峡博物馆等有名的景点。一路上边吃边玩，品尝了很多当地的美食。印象最深的是用熬的糖做成的鱼和龙。不仅样子好看，而且很好吃。

重庆旅游让我欣赏到了那里美丽的自然风光，增长了知识，开阔了眼界。最令我难忘的还是那些可爱的国宝大熊猫。



脏脏的皇帝

五年级：肖君宇

有一只狗狗，它长得英俊潇洒，所以妈妈给它起名叫皇帝。它很喜欢在外面玩，但是它不喜欢理发，刷牙，也不喜欢剪指甲。

有一天，皇帝听到妈妈打开抽屉拿牙刷，又听到妈妈拿理发工具，指甲刀。因为它不愿意刷牙，理发，剪指甲，就赶快躲到外面去了。

皇帝在外面的草地上开心地挖坑，它长长的指甲里全都是泥巴。它又在草地上高兴得翻跟头，但是它身上长长的毛粘了很多刺毛球。怎么办呢？它想用嘴巴把刺毛球拔掉。可是呢，刺毛球就粘上了它的嘴巴，怎么也甩不掉。它实在想不出别的办法了，只能回家请妈妈帮忙。

回到家以后，皇帝的妈妈给他剪了指甲，理了发，刷了牙，它觉得干干净净得好舒服呀！以后它再也不要做脏脏的皇帝啦！

一次难忘的“旅游”

六年级：韩路可 推荐老师：许毓婷

寒假里的一天，爸爸，姐姐和我来到了一条小河边。我们从河岸旁顺着小河往上游走去，想看看有没有好玩的东西。我先找了一根木棍儿，然后姐姐也找了一根，这样我和姐姐拿着棍玩了一会儿。然后

(👈接左下)

我们接着走，就又找到好玩的了。我们发现了几棵芦苇，上面有很多种子。每颗种子上有一层毛茸茸的东西，把种子揪下来，吹到空中，可以飘来飘去，十分好玩。不一会儿，芦苇上的种子就都飞走了。

又走了一段路后，我和姐姐就开始在河岸边扔石头。我们想把石头投到对岸，可是河太宽了，无论是大石头，还是小石头，没有一个扔过去的，都‘噗通’掉到了河里，我们玩得还是很开心。

古人说“千里江陵一日还”，我们以前都是到外地去旅游，但这次不过是在家边上的一条小河玩了一下，在疫情期间也算是一次难忘的“旅游”。

2021---希望

五年级：仙贝贝

冬天的原野
白的雪
灰的天
棕的树干
空寂而荒芜
一切都在沉眠

轰隆
一声春雷响彻云霄
滴答 滴答 滴答
春雨融化了白雪
滴答 滴答 滴答
春雨湿润了空气
天地间弥漫着清新的味道
唤醒了万物

小草悄悄露出头
树枝轻轻披绿纱
大地缓缓穿上五彩斑斓的新装
荒寂褪去
原野上舞动着欢快的春意

雪落下的声音

六年级：刘梓杰 推荐老师：许毓婷

“轻轻落在我掌心，静静在掌中结冰，相逢是前世注定，痛并把快乐尝尽……”你们听过《雪落下的声音》吗？这是我超爱唱的一首歌。但是，直到前几天，我才第一次真真切切地听到了雪落下的声音。

那天，我们像往常一样在森林里骑单车。林子里冷冷清清的，空无一人，只有可爱的小鹿们跟着我们奔跑。

在回家的路上，天突然飘起了小雪，窸窣窣的，像是天空的眼泪落在大地上。整个世界仿佛都静止了，只有我们的车轮踩过枯叶的嘎吱声和雪落下来的沙沙声。过了十几分钟，雪越下越大，漫天飞舞，“刷”-“刷”-……整个大地都被浓厚的大雪给盖住了，似乎盖上了一床白棉被。

我们飞速地往前骑着，夹带着雪花的寒风呼呼地拍打着我们的脸，就好像一根根针一般扎在脸上，又冷又刺骨。这是我第一次在雪中骑车，伴随着雪落下来的声音，此情此景真是让人流连忘返！

“我慢慢地听雪落下的声音，闭着眼睛幻想它不会停……”我的耳边又响起了这首歌……

(接右上👈)

美丽的夏威夷之旅

六年级：钟宜卿 推荐老师：许毓婷

今天我们要去夏威夷，我好激动！为了能准时登上飞机，我们一大早5点就起床了。等我们顺利上了飞机找到了我们的座位坐下，在我面前是一台和我手一样大的电视。一路上我看着电视，也尽情欣赏着窗外延伸不断的白云和蓝天。

经过10个小时的飞机，终于我们到达了目的地--夏威夷。这里真的好美！出了机场，我看到很多排列整齐的椰子树，每一棵大树上都结满了椰子，我从来没有见过这么多的椰子！

当我们到达了我们要居住的位于24层的公寓，放眼望去很多高楼大厦矗立在太平洋的岸边，来来往往的车辆穿梭在高楼间，街道繁华热闹.....我们陶醉在城市的美景中。

稍做休息，我们就按捺不住兴奋走到海边，看到一望无际的太平洋就在我们的眼前，我和妹妹激动地一下跳到水里，尽情地嬉戏玩耍，完全忘记了一路坐飞机的旅途劳顿。

在檀香山的海上，我们乘坐双轨帆船出海了。我们很幸运地看到了四条鲸鱼，一群追逐在我们船边的海豚还有很多不断跳跃的小飞鱼。唯一的遗憾就是预定的潜水活动因为大风浪被取消了。

我们去了很多不同的沙滩，除了常见的黄沙滩，还去了白沙滩，绿沙滩和夏威夷特有的黑沙滩。在又咸又涩的海水里，我和妹妹发现了一些大大小小各种海洋鱼。玩累了，躺在沙滩上看着蓝天白云，真是享受呀！

夏威夷的气候很好，每天都是晴空万里，不冷不热。而且在这里每天都能看到好几次彩虹，甚至是双彩虹，非常壮观。我们还去了大岛的火山。因为当时正好有一座火山正在轻微喷发，不让靠近，但远远地我也看到浓浓的像蘑菇一样的白烟不断地升向天空。

夏威夷还有各种各样的水果。菠萝，香蕉和椰子都很好吃。我的夏威夷之旅充满了美景和美食，我太喜欢美丽的夏威夷了！

怎么反而变矮了？

六年级：Laura Wang

一个温暖的春天，鸟在外面吱吱地叫，花也开得非常鲜艳。那一天，一个农夫和他的儿子，小高，从他们的小屋往农场里望。爸爸沉思着对儿子说：“儿子呀，你已经要上三年级了，还这么矮。。。嗨，真不知道该怎么办呀。我们已经每天给你喝三杯牛奶了，还不够吗？”小高微笑着说：“别担心，我一定会长高的！我们今年量一量我的身高，把高度记好，明年再量一次，看看我到底每年会长多少。”爸爸问：“那你哪里量呢？”小高抓了抓脑袋，说：“在农场上不是有棵树吗？我就在那里量身高。”说着，小高就站了起来，然后跑去跟妈妈说他们要去哪儿了。爸爸拾起了锤子，又拿了个钉子，然后就走到外面去了。他到外面时，小高早就已经蹦蹦跳跳地跑到了那棵树下。爸爸大声地喊：“儿子啊，等等我呀！我已经老了，跑不动了啊！”儿子又大声地回答：“啥？我听不见！”爸爸自言自语地说：“哎呀这个傻孩子。真不知道他是怎么变得这么傻的。”接着，爸爸半跑，半滚到了树下。终于，爸爸用锤柄帮小高量了身高。

量完身高之后，爸爸在小高的头顶本来在的位置上钉了个钉子。他认真地瞄准钉子要钉在哪儿，然后就用力地捶了下去。钉完之后，两个人就吹着口哨，走回家了。到家后，妈妈问：“小高，你长得高吗？”小高回答：“对啊，我长得。。。”爸爸插嘴说：“哎呀，小高确实跟上一年的比起来有进步。但是，他还是。。。”哎，真的是太矮了。他如果能再长二十公分，那该多好啊。”妈妈惊讶地问：“二十公分？！你要我儿子煮多少饭呀？你要把我累死是不是？”小高非常困惑。他想：“为什么他们在我的身高这么小的事情上吵架呀？这个问题有那么有趣吗？”小高沉思的上楼去做功课了。

(接右上)

(接左下)

一眨眼就到冬天了。妈妈在厨房里准备晚餐。外面在下雪，但是家里面暖呼呼的，好像整个是另外一个世界。爸爸对小高说：“你今天想要做什么呢？”小高回答：“我今天想要出去搭雪人。”爸爸想了一想，点点头。“赶快去拿帽子、外套、厚裤子、和手套。”穿好了这些衣服之后，父子俩就开始找适合盖雪人的地方。他们走着走着，走到了春天用来量身高的树的附近。树旁边，有一块平平的地。小高说：“这里非常适合搭雪人！”然后，他就扑到了地上，把雪慢慢地滚成越来越大的大雪球。爸爸也蹲了下来。他们一起堆了一个比小高大一倍的大雪人。他头上戴了一顶小小的帽子。手里拿着几根麦子。他的鼻子和肚子上的纽扣都是用找到的小石头做的。小高满意的问：“这位伟大的雪人，您的名字是什么？”爸爸笑着说：“那我们就叫他小麦好了。”两个人高高兴兴地回家喝妈妈精心准备的热巧克力了。但谁也不知道，在大家不注意的时候，小树一直在默默地，慢慢地，悄悄地长。

又过了六个月，就变夏天了。每一棵树上都长满了叶子，有一些还开满了鲜花。农场变得五颜六色的，非常美丽。有一天，爸爸对小高说：“都过了十五个月了，现在总能在量身高了吧。”小高嘴里堆满了食物，说的东西完全都听不懂。爸爸又说：“那就这么设定吧。你吃完早餐，我们马上就出发。”小高又说了一些别人听不清的话，然后又凶巴巴地继续吃饭了。小高吃完后，爸爸和小高就开始往大树走。小高又急冲冲地跑到了树下。接着，像去年春天一样，爸爸又把小高骂了一顿。小高似乎没听见爸爸的说教，笑着对爸爸说：“那你什么时候要开始量我的身高呀？”爸爸气汹汹地把锤子举了起来。小高靠到了树上，准备量身高。忽然，他感觉有什么东西不对劲。他抬头一看，大吃一惊。“欸，去年钉的钉子怎么。。。没有在我的脖子附近，却在比我的头顶高一点的地方？”他想。他的爸爸也看到了，开始流冷汗，也开始发抖。“我的儿子是不是开始变矮啦！这么小，就开始变矮，怎么会变成这样呢？”爸爸开始抱头痛哭。小高也很紧张。我们还是赶快回家，问一问妈妈有没有合理的解释，可以让我们了解为什么我会变矮。爸爸立马同意了。这次，小高开始跑的时候，爸爸没有骂他。跑回家后，小高和爸爸匆匆忙忙地解释发生了什么事情。妈妈忽然插嘴说：“等一下，你们是在树上量身高吗？”小高和爸爸呆呆地说：“对啊。”妈妈忽然笑了。他开始解释：“你们知道吗，小孩子们会长高，树也会长高。当树长高时，那个钉子也会一起往上移。所以，小高就好像变矮了。”爸爸和小高终于了解了。他们说：“哦哦哦哦哦，原来如此。我们懂了。”但是爸爸还有一个问题。他问：“那，为什么树比小高长得快呢？”妈妈摇了摇头，说：“这我就知道了。但是，你们俩要记得，不要再在树上量身高！”爸爸和小高点了点头，说：“是！我们记住了！”

我的妈妈

七年级：詹美 指导老师：史力红

在家中我最爱我的妈妈。她个子不高，却充满能量。脑袋不大，却充满智慧。对我们严格要求，却充满幽默。

我的妈妈很爱我。有一次我在学校不小心把头摔破了，被送到了医院。学校给妈妈打了电话，妈妈立刻请了假，打车从城里赶了回来。妈妈看到我头上缝了几针的样子，心疼地把我抱在怀里，一点都没有责怪我。我顿时感到很温暖，头上的伤口也不觉得疼了。接下来几天，妈妈都请假在家陪我，每天小心翼翼地帮我擦洗伤口，怕我感染。看到妈妈担心的样子，我心里很过意不去。我以后一定要更注意安全，不让妈妈担心。

我的妈妈心灵手巧。最近奶奶回国了，外婆却因为疫情没法过来。我和弟弟妹妹都很担心家里的饭菜。妈妈却安慰我们说：“不用担心，我们能搞定的。”但我们都半信半疑，因为我们从没见过妈妈烧菜。奶奶回国的那天，妈妈开始下厨房，做菜的时候，她把手机摆在边上看电视。这让我们更担心了，本来就对妈妈烧菜没什么信心，她还一心两用，怎么能烧好菜呢？等到晚饭开饭，我们才大吃一惊。妈妈做的菜色香味俱全，和中餐馆的差不多。我们问妈妈：“你怎么能边看电视边做出这么好吃的菜呢？”妈妈笑着说：“你以为我在追剧？我是在网上看烧菜的秘诀啊！现在，妈妈还学会了做包子、馒头和糕点，我们可有口福了。”

(接下页)

我的妈妈很开明，这点和有些华人妈妈很不一样。有关我的事情，她都会和我商量，而不是自己单独决定。在美国很多华人家庭都会要求小孩学习钢琴或者小提琴。妈妈受他们的影响，也想让我学钢琴。但妈妈先问了我的看法，我告诉她我对美术更感兴趣。妈妈就尊重了我的选择，让我学画画。到现在为止，我已经学了四年的画画了。我的画画水

平越来越高，也越来越有兴趣，还得了许多奖呢！而我的一些朋友都不愿意再弹钢琴了。每当他们和我抱怨弹钢琴的事儿，我心里就暗暗地感谢我的妈妈。

这就是我最爱的妈妈，既是我的长辈，也是我的朋友。

脆脆的土豆丝

七年级：戴熙宸 指导老师：史力红

我家里经常吃中国菜，我最喜欢的菜是用土豆做的菜。我喜欢土豆的味道，土豆做的菜有土豆丝、土豆块、土豆泥和薯条，我最喜欢土豆丝。

做土豆丝，先要把土豆洗一下，然后要把皮削掉。接下来，要把土豆切成丝，把丝泡一下，然后把油放在锅里，锅热的时候，把土豆丝放在锅里。炒土豆丝的时候要拿锅铲不停翻炒五到七分钟。快熟的时候，要放盐、葱和花椒，一盘香香脆脆的土豆丝就出锅了！

土豆丝闻起来很香，吃起来很脆。我喜欢拌辣椒酱一起吃，吃起来有一种特别的香辣味道。每次吃土豆丝我会多吃一点饭。

我最喜欢的菜是土豆丝。土豆丝不仅好吃，还很方便又简单。土豆的价格也便宜，容易买到。我希望你也和我一起喜欢这道菜。

包子

七年级：李宁晖 指导老师：史力红

我很喜欢吃包子。因为我是素食者，我吃的包子是素包子，里面有胡萝卜、蘑菇、豆腐、粉丝等。我觉得素包子和肉包子都是一样好。

我也常帮妈妈做包子。首先，妈妈把面团切成小块儿，一共有二十四块。我用擀面杖去擀，把每一块擀得扁扁的。擀完，我们就包，把馅儿包在里面。我们有两种馅儿：有肉馅儿，也有素馅儿。为了区分肉包子和素包子，我们把一小块胡萝卜放在每一个素包子上。最后，妈妈把包完的包子放进蒸锅里，我们就等着。

包子出锅了，我就急忙冲到了饭桌去。这时，妈妈端着一大盘包子跟了过来。啊，真香的包子呀！

狗的故事

七年级：叶澄志 指导老师：史力红

我家有一只狗，它的名字是小黑（Oreo）。我们2017年把它带回家的。有一天，我坐车去朋友家拿东西，把小黑也带上了。朋友也有一只狗，名字叫Friday。小黑一看见Friday就开始大叫。它们两个玩了很久，Friday还很贪心地偷了小黑的好吃的肉肉。几分钟后，小黑想尿尿，可是它找不到自己的尿垫。最后它找到了Friday的尿垫，在Friday的尿垫上拉了一泡尿。Friday看见了，非常生气。因为小黑用了它的尿垫拉尿，所以Friday就跑到一箱果汁后面拉了一大泡尿来抗议。小黑一看见就跑到那箱果汁边上去不停地闻。Friday又开始大叫了，我们都大笑起来。小黑接着又去吃Friday的饭，喝它的水，把Friday气坏了。以后它们两个经常一起玩。小黑经常做一些Friday不喜欢的事情。Friday很anti-social，所以它经常对小黑做的事情用叫来表示抗议，非常好笑。

家后院一棵生机盎然的圣诞树

八年级：孙恩文

2020年是不寻常的一年，笼罩在新冠病毒的阴影之下，原本习以为常的生活方式被阻止了！学校都不能去了，每天都宅在家里！难道圣诞节时也不能去芝加哥市区看圣诞树吗？

临近圣诞节了，一天我坐在楼上自己房间里上网课，间歇时透过窗户瞥见后院的一棵松树。哇，这棵松树已亭亭屹立于，不是以前的小小幼苗了，与我一起长大了！疫情前每天紧凑的日程，竟然没有注意到它的存在。这不是一个现成的圣诞树模板吗？

想到这，我立刻去找妈妈。

“妈妈，还有二天就到圣诞节了，咱们可不可以把后院这棵松树装上彩灯呀？”

妈妈说：“好主意，可我得去找彩灯，看还有没有新的彩灯。今年买的彩灯都装在前院了。”

好在妈妈的宝藏多，在地下室的犄角旮旯里找到几盒未用过的彩灯。马上去干起来，把梯子竖起来，可松树顶部太高了，够不着。爸爸就站在梯子上把彩灯线往松树的顶部上扔；还好，彩灯线挂在靠近树的顶部了。可是没办法在松树的最上面放上圣诞树的树冠装饰了。不过没关系，我们照样可以把松树装饰得五颜六色。我把不同颜色的彩灯挂在松树上，并且设计一些图案，天黑后松树上的彩灯展现出不同的颜色及图案，太兴奋了。在家的后院竟然可以有一棵活生生的大圣诞树！以前我从未想到过！连我最尊敬的画家马老师都说：“你们是行为艺术家，在家后院装了一个圣诞树。”

圣诞节期间大雪纷纷，我在家后院也建了一个小滑雪道。我不但白天玩，也可以天黑后玩，因为晚上圣诞树上的彩灯照亮了后院，及滑雪道。我们照了很多照片，我发现不同时间段圣诞树的颜色还不一样！中午光线充足时，圣诞树的树叶好绿，很亮眼；下午时好像树叶的颜色变暗了；天黑后就被五彩斑斓的彩灯取代了。太美了！

姐姐过节回家时看见后院的生机勃勃的圣诞树，都情不自禁地拿着手机与我自拍。足不出户，我不但在后院可以滑雪，而且坐在二楼的自己房间里也可以看见我们装扮的这棵圣诞树，真好！

希望疫情尽快远去，希望我们可以尽快回到学校，展望2021年！

齐动手，来做饭

八年级：左欣然 指导老师：田毓青

我从小就想，“如果我能做好吃的东西，多好啊！”在我四年级的时候，妈妈给我买了一本儿童做饭的书，我爱不释手，后来，开始跟着一个电视节目叫《Masterchef Junior》学习做饭。在正常上学的时候，我没有太多时间来练习。今年，因为疫情我们整天待在家里，终于有时间来学做饭，一展身手啦！用妈妈的话来说就是：“小厨”横空出世！

刚开始，我看书和Youtube录像来学习。突然有一天，我发现了《Tasty》有一个app，我立刻下载了它。我对它十分满意，因为这个app里面不但有各式各样的的食谱，而且菜色香味俱全，令人垂涎欲滴。更重要的是，这上面的食谱都有示范视频，很容易学着做。有一次，我在Tasty的app上找到了一个很好吃的蔬菜鲜虾沙拉食谱。虽然我知道沙拉很健康食品，但是我有点挑食，不是那么爱吃蔬菜。这个食谱的沙拉看得特别诱人，让我第一次特别想要吃蔬菜。爸爸妈妈都鼓励我做这个沙拉，于是，“小厨”开始动手啦！我先把番茄，胡萝卜，柿子椒，和芦笋切好。切完了，我就把蔬菜和大虾抹上油，盐，胡椒，辣椒粉，和柠檬汁。接着把蔬菜和大虾放进烤箱里烤。然后我需要准备沙拉酱。调沙拉酱是功夫活，不同的沙拉酱决定了沙拉的口味。我想要这个沙拉吃起来酸酸甜甜的，这样会让人很有胃口。我把三勺柠檬汁，两勺橄榄油，一勺蜂蜜，和半茶勺辣椒粉依次放进一个碗里，然后搅匀，沙拉酱就做好了。等到虾和菜都烤熟了，拿出来，加上一些绿色生菜，然后浇上刚做的沙拉酱。一盘五颜六色，好吃又营养的沙拉就完成了。吃到嘴里，一

(👉接上页)

股甜丝丝，酸溜溜的鲜味道令人回味无穷，既美味又开胃，味道真是棒棒哒！我们全家都很喜欢这个沙拉，而且妈妈生日的那天也专门点了我做的这一道沙拉。

从此，我学做饭的热情高涨，还跟着《Tasty》学会了很多甜点。我要求自己精益求精，反复尝试，一定要达到色香味俱全，在我的带领下，妹妹也学会做了饼干，蛋糕，苹果派等等。

现在，我很享受做饭，因为不仅很好玩儿，而且有挑战性。我的中文老师说，“厨艺也是艺”要求做事细心并反复练习。在这里我很高兴能分享我的做饭经历，让我们齐动手，来做饭，培养生活“艺术”，锻炼能力，学会分享。

贪

八年级：Nina Zhan / 娇娇 指导老师：傅晓芬

“我将予以你们很多的愿望，
每一个都会给你们带来繁荣。
明智的抉择将得到回报，
愚蠢的选择将换来痛惜。”

山脉迷人地披上了银白色的外衣，
怀揣好奇之心的幼苗欲破土而出。
花朵在华尔兹下炫动它们的色彩，
鸟儿在微风中轻唱那甜美的颂歌。

我们收到了这些礼物，很满足，

但是随着时间地流逝，
慢慢地...慢慢地...我们在贪婪中成长，
在贪婪中忘却了我们的承诺。

我们的要求变得更多，从不满足，
我们迫不及待地获取。
伤害动物，砍伐树木，
向地球提出了更多的要求。

“够了！”她绝望地哭了，
“你们的忘恩负义是我无法忍受的！”
于是她用愤怒的心惩罚我们，
将我们的欲望逐个封锁。

“正如我所说，你们会感到痛惜，
违背了诺言，你们将得不到回报！”
于是她毫不留情地诅咒我们，
抛出病毒，并收回她带来的一切。

至此，我们意识到了我们的错误，
我们的行为有多么愚蠢。
地球给我们的礼物，是如此慷慨，
那些才是我们，最初应该珍惜的。

中文课

八年级：李欣悦 指导老师：田毓青

这个学期，我很喜欢我的中文课，首先作业不怎么繁重，即使我很忙也能按时完成作业。每周阅读一个新故事并回答其中的问题，对我非常有帮助；同时我更喜欢老师教的的中国文化，不仅有中国传统文化，也有现代生活。我喜欢所有课程的安排，一切都井井有条，让我觉得很有自信。

(👈接右上)

(👈接左下)

其次，我喜欢老师推荐的许多故事和电影。老师鼓励我们多读多看，因为它可以提高我的理解能力，文章中的故事讲述了许多我平时没有看到和听到的有趣故事，开阔了我的眼界，其中我印象最深的是电影《木兰》，我喜欢看木兰这个电影，是因为它基于一个传统的、有名的中国传奇故事，我从中了解了很多中国文化，比如：孝顺父母，爱护兄弟姐妹等等；花木兰是个令人敬佩的女孩，因为她机智、勇敢、聪明，不怕牺牲为保护自己的家人和家乡而战。

另外，这个学期我也学会了如何更有效地学习。我专心阅读段落，确保理解文章的主题，我按照老师的要求在段落的结构处作记号，标出重要的短语、语法和关键字，并学习了不少新词，同时我也学到很多成语，并练习在句子中使用它们。我们在课堂上观看了一些视频，让我更好理解中文的发音、停顿和语调。看视频不仅让我的发音有所提高，而且对听力也有帮助，通过视频我更好地理解发生在古代的故事和节日的来历，也使我们的课堂生动、活泼和有趣。还有，这个学期的功课我都是用电脑打印的，对我来说，用电脑打印比我以前的手写方式要容易一些。手写的作业看上去不整齐，而且容易出错。电脑打字时，我用拼音就很容易找到正确的单词，特别有帮助的是用拼音直接寻找词语。老师说这几项训练是为两年以后的AP中文考试打基础。

总之，我觉得这个学期我的中文水平得到了提高，阅读更广泛，更流利了，“读万卷书，行万里路”同时写作也得到了很好地锻炼，我喜欢我的中文课。

魔鬼的天敌

八年级：Nina Zhan / 娇娇 指导老师：傅晓芬

我们掉入了陷阱
陷阱里弥漫着病毒
它高高地坐在上方
看着猎物掉入它的陷阱

它一次又一次地挥动魔棒
将病毒抛向不幸地灵魂
看着更多的死亡和悲伤蔓延

当我们的伤感故事
被记录下来时
我们是魔爪下绝望的牺牲品

在这殊死的战斗中，我们没有退缩
在这肆虐的病毒里，我们无所畏惧
我们勇敢的话语，没有动摇也从未沉默
“今夜之后，会有一个平静的日子。”

于是它发现
我们用灵魂筑起一座堡垒
我们用团结燃起一道烈焰

于是它发现
它浅薄了生命的意义
我们的毅力是它最大的天敌

我喜欢睡觉

八年级：官梓安 指导老师：田毓青

现在的学生都非常忙，除了七个小时学校全职学习，学生们还要有课外的活动，再加上许多个小时的额外作业。我和其他很多学生一样都没有足够时间来睡一个好觉。有机会的时候，我喜欢睡觉。因为星期一到星期五，我的睡眠很少，一到周末我就可以睡很长的懒觉，把一周里没有得到的睡眠用周末的时间尽量补回来。

(👉接下页)

(👉接上页)

在睡觉的时候我可以做梦。只有在梦里面，你才可以做我醒的时候不能做到事情。梦境就像一个逃避的现实，那些稀奇古怪的梦，有时十分荒唐，有时让我害怕得马上逃离，但也有时是那样的美好，以至于我都不想醒来，即便我醒了以后我还是想回到那个中断的梦里，继续迷迷糊糊地美好下去。睡觉和做梦就像从现实生活中暂时退出来休息一下。睡觉的时候，你什么都不用担心任何事情，只有睡觉起来以后你的日常烦恼才会回来。

另外，睡觉还可以对人们大脑有好处，根据一些调查显示，梦和睡眠对于情绪修复，甚至身心健康都起到至关重要的作用，睡觉可以通过多种方式使人们身体更好。最简单的说法，睡觉让疲劳的身体有时间休息一会儿，睡眠不仅可以减少或消除人们的身心压力，而且睡眠可以增强记忆力。充足的睡眠后的一整天我都觉得精力充沛，思维敏捷，学习效率高。。。最重要的是睡眠有助于增强机体免疫能力，让我们的身体产生了抗体，能够抵抗外界病原体的入侵，对于现在的严重疫情来说，充足的睡眠是保护我们健康的保证之一，多睡觉吧！

电影《白蛇传》

八年级：胡佳丽 指导老师：田毓青

今年寒假，由于病毒的影响，我们全家没有出远门。于是，我们全家人有了很多时间一起看电影、玩游戏，中文课老师也推荐我们看电影。今天，我来讲讲我最喜欢看的一部电影《白蛇传》。这部电影非常有趣，十分精彩！

《白蛇传》是一部根据传说改编的电影。《白蛇传》传说源远流长，是中国四大民间爱情传说之一，女主角白娘子原是一条白蛇，她用了一千七百年的时间修炼成了人的模样。但是，她并不像一般的妖精那么害人。有一天，她跟妹妹小青蛇看到一位英俊的小伙子在山上采药，这个小伙子就是影片的男主角许仙。许仙一不小心从悬崖上掉进河里去了，白娘子就立刻的跳进水里，把他救了上来。许仙不知道白娘子是一条白蛇，后来他们结婚了。白娘子很爱许仙，宁愿牺牲自己的仙气和内功去帮助许仙救老百姓。

有一天，有一位叫法海的法师发现了白娘子是妖精，这位法师法术很高。他害怕白娘子会伤人，也认为妖精和人不应该生活在一起，就想除掉白娘子。他设计让白娘子现了原形，许仙也无意中伤到了白娘子；但是许仙还是很爱她，非常后悔误伤了白娘子，就发誓救她。他听说只有雷峰塔里的仙草才能救白娘子，就偷偷地爬上塔，抢到了仙草，终于救了白娘子。可是，被药草镇住的妖怪从雷峰塔逃了出来，附在了许仙身上。法海就用罗汉大阵想把妖怪从许仙身上除掉。可是，白娘子不知道法海的用意，以为他在惩罚许仙，就非常生气，和青蛇一起与法海大战一场，并且水漫金山，伤害了许多百姓。最后，法海借助如来佛祖的力量，用法术打败了白娘子，并把她压在了雷峰塔下。

这部电影中人物性格鲜明。白娘子聪明漂亮，也很善良。许仙忠厚老实，乐于助人。小青蛇善解人意，但又很调皮。法海虽然慈悲为怀，想拯救大众，但是他却很固执。这部电影有很多地方让我很感动。我喜欢白娘子和许仙的善良；喜欢他们敢于和法海妖怪斗争的勇敢精神；喜欢他们对天下百姓的爱心。我真希望电影有个更美好圆满的结局。

弹钢琴

八年级：董逸龙 指导老师：田毓青

我从六岁起开始学钢琴，刚开始的时候，我不太喜欢，在妈妈的帮助下，坚持学习了六年，现在我渐渐地喜欢上了弹钢琴。

六年来，我弹过很多不同的曲子。这些曲子有不同的风格而且有不同的作曲家。其中我最喜欢的作曲家是巴赫。我喜欢巴赫因为他的曲子很浪漫，很温柔。弹琴的时候，我的脑海中会想起大海，有种身临

(接右上👈)

(👈接左下)

其境的感觉，有时候我的身体也会随着曲调摇摆。巴赫有很多著名的曲子。其中我最喜欢的是 Prelude 2 of 6 BWV 934 in c minor. 这首曲子很难，但我每天都坚持练，就熟能生巧了。

弹钢琴的基础要打好。不仅要会弹一首曲子，更重要的是姿势要正确，要懂得乐理，会看乐谱。打基础可不是一件容易的事。我每天都要注意坐在钢琴前的姿势。钢琴老师跟我说，“人要坐直了，背不能弯着。”听了她的话以后，我每天练习的时候都会非常注意我的坐姿。老师还跟我说，“你的手指要有弧度，这样弹出来的声音更好听。”所以练琴的时候我就想象手心里握着一个球。我小时候不喜欢背五线谱。我记得有一天晚上，妈妈陪我一起复习五线谱，我觉得很枯燥，开始不耐烦地哭起来说，“我不学了。”后来妈妈耐心地跟我说，“你学会以后，就可以自己弹奏美妙的音乐。”我终于坚持又每天练琴了，每隔几个月我们就有一次演出，这些演出也对提高琴艺非常有帮助。记得我六岁第一次上台表演的时候，妈妈和我一起上台，帮我介绍我要弹的曲子。我当时非常紧张，手心里面湿嗒嗒的，每根手指都冷冰冰的。由于我平时练习很努力，所以演出非常成功。后面的演出我就不那么紧张了，都是我自己上台报幕。每次演出结束，妈妈都会给我买个礼物作为奖励，我现在听到喜欢的音乐，就可以跟着五线谱弹出来，我很开心。

由于我坚持努力地学钢琴，现在弹钢琴对我是一种乐趣，不再觉得是功课了。我有时候会看小时候练钢琴的照片和录像，觉得非常有意思。我为自己坚持下来感到骄傲。这也教会了我以后碰到困难的时候，不要放弃，一定要坚持下去。弹钢琴伴随着我成长，弹钢琴给我指明了前进的方向，弹钢琴使我变得更加努力。我喜欢弹钢琴！

平面设计课

八年级：余贝仑 指导老师：田毓青

我今年上高中九年级，这学期，我上了一门课叫：平面设计。我对电脑编程和电脑游戏开发很感兴趣，所以我从这堂课开始入手。刚开始，我以为我不会太喜欢这堂课，因为程序太简单。但是，我越来越喜欢这种技术，发现它很有用。这堂课把我的创造力发挥出来了。因为许多公司需要设计师，我将来还可以用在这里学到的设计技巧来帮助我找工作。

在这堂课我学会了如何使用许多工具，例如如何把 Illustrator 勾勒轮廓。我能够设计各种各样的物体或产品，商标，和艺术品。我用 Adobe Illustrator 设计了我自己的商标。我们学会了怎么用 Illustrator 的功能画出很多复杂的图像。想要学好平面设计要多问多练多看，多问是不懂的地方要刨根究底，多向别人请教，首先，我练习了怎样复印别人的图像和艺术品，然后我练习我自己的作品。我和我的同学们互相评论对方的图案和作品，通过这个过程我们可以改善我们的作品。Illustrator 的功能对于电脑游戏设计非常有用。

在这堂课，我还学到了第二个程序，叫 Photoshop。Photoshop 是另一种程序用来更改场景和图像。老师教了我们基本使用知识，比如怎样选择图片，掩盖图片，和怎样表现深浅度。我们还可以改变人物的外表。我用 Photoshop 去掉了眼袋和粉刺，还可以改变头发的颜色，眼睛的颜色，和换不同的衣服。我还可以用 Photoshop 把任何人变得年轻或年纪大，还可以给他们增加肌肉。这个学期的最后一个项目，我用 Photoshop 把星球大战的飞船添加到芝加哥的天空上。我们的期末考试是设计一张广告海报。我的广告海报是美国联合航空公司。

我非常喜欢平面设计课，因为我不仅学到了很多知识和技术，并且学设计可以绘画出自己的理念，让更多人感觉到你的快乐。

打羽毛球

八年级：韩露娜 指导老师：田毓青

我很喜欢打羽毛球，经常会跟朋友和弟弟一起打。我最喜欢的是可以和教练训练，学新的动作或新的打法。学会了以后，就可以在打比赛

(接下页👉)

时使用出来，进步就会很大。学习的过程也很有意思，我可以掌握不同的打球落点和不一样情况时怎么打球。有时候我还可以和朋友和队友们打队内练习赛或玩游戏。这些队内小比赛非常有趣，有单打、双打、混双，还有教练想出来的各种新的打法。

在最近的冬令营，我们举办了三四次队内比赛。有一场比赛是非常激烈，哪各队输了就要跑两英里。我的队里一共有四个人，另一个队里也有四个人。我们第一轮全部都是单打，对手是教练事先安排的。我们队赢了三场。可惜我的对手比我的水平高很多，我输掉了，比分一点也不接近。我打完这场比赛发现了自己和别人的真正的差距。第二轮，我们最强的队员跟另一个队的最弱队员打，领先了很多分，但大意了，结果也输掉了，大比分我们输了三场赢了一场。还好我们的总分比是平的。最后一轮是两场双打。结果不出意料，这两场比赛都很激烈，两队各赢了一场输了一场，大比分是五比五。最后只好玩儿个闯关游戏来当决胜局。这个游戏特别好玩。第一关是要绕过很多球桶，要是球桶倒了就需要扶起来。第二关需要从长板凳底下钻过去。第三关要做是10个俯卧撑。。。这前几关都比较简单，但最后一关是关键，特别难。我们需要绕一个柱子转十圈，然后跑到场边在头晕晕的状态下发球，球还必须要落到场地对面的盒子里才算过关。最后一关要花好多时间才能通过，但是我们坚持到底终于完成了。最后我们赢了这次队内比赛。

不光有队内比赛，我们有时也参加州内和全国的正式比赛。虽然这个冬天因为疫情没有比赛，但在冬令营时的训练和进步让我感到很开心。通过学习羽毛球，我锻炼了自己的控制力、耐力，并且养成了良好的团队精神和开朗的性格。我爱打羽毛球！

综艺节目《王牌对王牌》

八年级：王雅诗 指导老师：田毓青

我给大家介绍一档我感兴趣的综艺节目，叫《王牌对王牌》。王牌对王牌是浙江卫视的一档大型原创室内竞技真人秀节目。意思就是来参加嘉宾会在室内进行游戏比拼。

王牌对王牌的总导演是由浙江卫视的吴彤，主持人则是沈涛担任的。王牌对王牌的每季都有十二期。第一季到第三季都有王牌队长来带领队伍。第二季以及第三季都有王牌特工为她们的队伍贡献她们独有的超能力来赢得游戏比拼。接下来的几季就不一样了。第四和第五季以及还未播出的第六集没有队长了，甚至连特工都没了。只有四个固定的嘉宾兼主持人。他们是沈腾，贾玲，关晓彤，和华晨宇。

王牌对王牌每集都围绕着一个主题，从金庸武侠到厨师争霸赛。节目组会邀请两支王牌团队，由两队的队长各自带领许多热门嘉宾（也就是比较有名气的明星艺人）进行对战。他们通过才艺比拼和游戏竞技，决出王牌队中的王牌队。王牌对王牌中有许多游戏。我将会介绍我个人最喜欢又最了解的2个游戏。先从我觉得最有趣的游戏开始吧。这一个受伤率最高以及最危险的游戏竟然是爬楼梯。当然，这可不是普通的爬楼梯。整个阶梯被洒满了超级滑的液体。我不知道是什么，感觉有点像肥皂水。另外一个我非常喜欢的游戏就是传声筒。传声筒有两种形式。第一个是第一个人用身体来表演一个词，然后，后面的几位继续这个表演直到最后一个人。最后一个人用他看到的表演来猜出第一个人看到的词是什么。如果猜对了，这队就积一分。如果没有猜对，就不会积分。第二个形式就是传台词。“传声筒”环节是节目的招牌，你比划我猜，方言味儿的传声筒，夹杂老外的传声筒，加入现场观众的传声筒.....每次都让我捧腹大笑。

疫情期间看综艺节目，不仅可以使你忘掉烦恼，带来快乐，放松心情，而且看综艺对学习中文很有用的。如果同时看中文字幕，我还可以多认一些字，多听一些地道的中文还可以提高我的发音。我现在会的好多中文网络用词大部分都是在综艺上学的。同学们，让我们一起来看综艺节目吧，增长知识，开心之余有所收获！

我学会了打八十分

八年级：庞婧 指导老师：田毓青

我小的时候经常看到爸爸妈妈和他们的朋友们在一起打牌，但是我当时不知道他们是打什么样的牌。我记得有一次到朋友家参加聚会，有好几家在一起。大人们坐在一起打牌，能经常听到他们相互激烈争论的声音，偶尔也会相互指责。我当时觉得这个游戏很有趣，很想学会它。后来，爸爸妈妈想要教我学这个打牌游戏叫八十分。但是，我年龄还是太小，不能理解这个游戏的规则和技巧，所以我就没有兴趣玩下去。

今年年初COVID-19大流行，州里要求每个学生在家上网课，避免接触传染。因为我有更多时间去做其它的事，我又想起了八十分这个游戏。有一天晚上，我让妈妈爸爸教我怎么玩这个游戏。于是，我们一家人坐在一起开始打牌。爸爸妈妈给我和我的姐姐讲解八十分的规则和基本技巧，它是一款以人的记忆力、判断力以及全局把控力为主导的智力游戏！对于刚刚接触的新玩家十分的难懂，我和姐姐开始的时候都不太懂。在玩的过程中，我犯了很多错误，慢慢地从中我理解了游戏的规则和技巧。我们玩了很多局，每次都能提高我的玩牌技巧，更加深刻地理解八十分的规则，比如：先记牌型，再记将牌，再记分，最后再记小牌。

这段时间我们玩了很多次，我基本掌握了怎么玩八十分。通常我和妈妈是一家，爸爸和姐姐是另外一家。最后一次玩牌，我和妈妈赢了！但是，刚开始的时候，爸爸和姐姐都打到了六，而我们还在三。后来，我和妈妈运气比较好，拿到了很多好的牌，所以我们赶了上来。最后我们最先达到ace。虽然我赢了这次，但是我也犯了很多错。从中我得到了很多快乐。打八十分兼具了科学性、知识性、竞技性，可以提高我的记忆力和大脑思维的能力。在将来，我会继续玩八十分，努力提高水平。

有趣的编程

八年级：吴皓云 指导老师：田毓青

最开始我学编程时我还很小，我在一个网站上做很简单的东西，比如画不同的形状，涂颜色。后来，我没怎么学了，但还是念念不忘。

去年，在疫情隔离的时候，我没有什么有趣的事情做，所以我就想到做游戏。做游戏要知道怎么编程，所以我就去自学编程了。我在一个软件叫“ROBLOX”上面做游戏。ROBLOX是一个游戏平台，你可以玩别人的游戏和开发自己的游戏。在ROBLOX里，编程用的语言叫“Lua”。我在网上找了很多教程来学习怎么用这个语言。学会了基本的语法以后，我开始做一些小的模型。慢慢地我学多了，我就开始做更复杂的模型。经过慢慢积累，我想我已经学到了很多方法，于是我就开始做我的第一个游戏了。我想做的游戏是一个简单的格斗游戏。我花了一个月的时间才完成这个游戏的测试阶段。我做这个游戏也要学怎么做图像。我正在不断开发自己的游戏，完善它。

我也开始学习其他的编程语言了。我还学了一个语言叫“Python”，python自带有一个Gadfly模块，提供了一个完整的SQL环境，还提供了丰富的模块支持sockets编程；它也有图形库支持，能方便进行图形处理，非常有趣。我现在已经基本了解了它的用法。我用Python在一个社交软件上做了一个程序。这个程序可以响应命令，还可以显示统计数据，播放音乐，和很多其他的东西。我现在还在继续开发我的最终版本。

现在，我学到了很多关于编程的知识，同时开始了许多项目并且在练习中不断提升自己的编程水平、提升解决实际问题的能力。我希望有一天，我可以专业地编程。与编程界的大牛们同台竞技。

巾帼不让须眉

八年级：何雨霖 指导老师：田毓青

今天的中文课，我们上了课文《花木兰》，之前我们看了老师推荐的迪斯尼电影《花木兰》，所以我很熟悉，这帮助我更好地理解花木兰。老师在课堂上不仅带着我们阅读了花木兰女扮男装，代父从军的故事，更教会我们认识到其中的中国文化元素；老师说，木兰是中国家喻

(接下页👉)

(👉接上页)

户晓的人物，长期以来和女英雄的形象联系在一起，“谁说女子不如男？”、“巾帼不让须眉”成了激励女孩常用的话语。

木兰的故事我看过很多不同的版本。虽然每一个都不同，但是做为一个传统的中国古代女性。她做到的事情是大多数男性都做不到的。花木兰当时的生活环境很危险，女性应该是在家织布做饭，相夫教子，可是她为了保护年老父亲，女扮男装，去参加军队。在军队里她和男子一样参加训练，英勇战斗。最后，她的机智、勇敢的表现得到了大家的信任。我觉得，木兰是一个女人，她害怕流血，害怕杀人，但是历史的使命让她不得不去做这种残忍的事。到了沙场，就一切都由不得自己了，片中花木兰流泪的次数不少，都是很发自肺腑的感情流露的那种。没有因为自己是女孩就需要克制自己的举止，只成为好妻子，而她却成为了将军。这就是让我喜欢她的最大原因，她不会退缩，她和男子一样坚强勇敢。

课文里写的花木兰爱织布，是一位坚强，勇敢，爱劳动的女孩。课文里的花木兰和迪斯尼里的花木兰有一点不同。但她们有一个相似点：是一个很孝顺父母的姑娘。当木兰凯旋，天子问木兰愿不愿意当官，她拒绝了。同时也拒绝了皇帝所赐的其它礼物和好意，因为她要回家看望父母。电影里，我最喜欢的部分就是木兰回家乡看父母，拿出了皇帝赐给她的一把宝剑的情节，那剑上有四个字，忠，勇，真，和孝。因为它只用了一把剑就展示出了花木兰的成就。中国人重视家庭荣誉，认为个人应该报效国家的传统价值观念，这一点在电影结尾这个细节上得到了充分的体现，这么一个勇敢，孝顺的女孩值得所有人喜欢；花木兰既孝敬父母，又忠于国家，后来，她被封为“孝烈将军”，花木兰代父从军，巾帼不让须眉的励志故事流传至今。

登泰山

八年级：唐嘉成 指导老师：田毓青

现在回想起来，那是在夏令营里最有成就感的一天。因为登上了中国著名的泰山。

跟平时比起来，我们真的很早就醒了，每个人都非常兴奋，夏令营老师告诉我们要带很多水，我带了4瓶水，我们乘公共汽车去了泰山，从山脚往上一望，我已经陶醉。

那雄伟壮观的泰山，就像巨人一样屹立在那里。老师还说在中国古代神话传说中，开天辟地的盘古死了以后，他的头化成了泰山，所以泰山有“五岳之首”、“天下第一山”的美称。

我们从“孔子登山处”开始登泰山。阳光很强烈，很热，不久，我就出汗了并且发现只有我自己一个人，心里有点害怕，但我记得我们的辅导员说过，如果你身边没有伙伴，唯一可以做的就是一直往山顶爬，那我就继续吧。于是，我一步一步爬凹凸不平、高高低低的石阶；经过2个多小时，我已经大汗淋漓，我的腿开始不停地发抖，也不听指挥了，当时我正在泰山最陡的十八盘那段山路上，下山的游人纷纷涌下，上山的游人更是一人紧接一人，我的耳边只有人们手里的登山杖敲击台阶的声音，“哒哒哒”的声音催着我向前走。

突然，我发现一位老大爷挑了几箱子矿泉水，沿着旁边的山路，颤颤巍巍地向上爬，当时有人喊：“请把旁边让开，让他靠墙边走”。大家赶紧让路，为了方便让这位挑山工老大爷能扶到墙边。一瓶矿泉水在山上卖多少钱，我不知道，但一瓶水的价格已不是单单水本身的价值了。爬山不容易，生活更不容易！只要前进就会有困难，负重前行更加不易啦。想到这，我咬着牙坚持再坚持，终于气喘吁吁地爬到了南天门。那风景如画的仙境啊，远看玉皇顶，被云雾遮掩，隐隐约约能从浓雾中分辨出一些人影，青山绿水，真是美不胜收！我不禁想到爸爸妈妈一直鼓励我：“欲穷千里目，更上一层楼！”坚持到底，登上高峰，我真是看到了不一样的风景啦！在南天门，我终于遇到我的朋友泰勒和另一个同学、原来我们是第一批来到这里的，大家开心地拥抱并击掌庆祝了一下，接着我们一起高高兴兴地去了玉皇顶。

下山了，幸好，我们可以乘索道车下来，既快速又凉快，给我们一种像坐过山车一样的慌乱与兴奋。一口气登上泰山真让我骄傲！

2020年纽约圣诞节

八年级：Jessica McLaughlin 杰西卡 指导老师：Angela Schlicht

我之前去过纽约几次，今年我又来这里和亲戚过圣诞节。我非常想念他们，因为他们在我们家度过了夏天。今年，纽约的天气要比威斯康星州好得多，因此，我们可以在户外进行很多有趣的活动。

我非常喜欢纽约，因为纽约除了有很多好玩的地方，在那里我还可以继续滑冰，我从五岁就开始学滑冰，一直坚持训练到现在。我和我的佐伊表妹先去了中央公园的沃尔曼溜冰场，溜冰场风景优美，因为它是室外的，并且被纽约的几座摩天大楼环绕着。而当我们在那儿滑冰时，我居然为自己找到了一位教练，她的名字叫布莱恩娜，她曾参加过少年奥林匹克运动会，已经教了12年，是一位非常优秀的教练。她很严格，我现在和她一起上了三节课，她每次都很仔细地告诉我动作要领，比如跳跃和旋转如何用力，如何控制好速度等技巧，然后她轻快地在冰上滑起来，为我做示范，她的动作协调有力，好像一只翩翩起舞的蝴蝶。我努力地练习，提高得很快。我还去了洛克菲勒中心的溜冰场滑冰练习。由于疫情严重，人员比平时少得多，那里仿佛是一座晶莹的童话世界，我真的很喜欢在那滑冰。

我和我的亲戚们还去了布朗克斯动物园，那里有我最喜欢的老虎和长颈鹿。所有人都非常喜欢喂孔雀，小孩子们都骑着以虫子为主题的旋转木马玩得不亦乐乎。动物园有一个非常有趣的娱乐活动是挑战通关，在那个挑战通关小广场，我最喜欢挑战“过绳索吊桥”；我的“小跟班”表妹佐伊喜欢玩“树屋”，我们来来回回“通”了好几次“关”，玩得满头大汗。

一个多月的假期快结束了，我真的舍不得离开。我希望能再来纽约向布莱恩娜教练继续学习，并向她展示我在滑冰方面的点点滴滴的进步。感谢她让我体会到了滑冰是美与艺术结合的运动。

上网课的日子

九年级：Melody Xu

备受人们期待的，2020的春天和浪漫没有来，很多却走了。。。到今天2021的一月，我们的生活发生了很多变化，以前偶尔网上购物，自从2020年的三月份开始，爸爸妈妈和我都开启在家网上上班，网上上课的模式。好在我们三个人楼上楼下各不干扰，安然相处。

我开始上网课还挺高兴，终于不用早早起床，被妈妈“塞”进车里，捧着早餐迷迷糊糊地上学；而是可以睡到上课前10分钟，洗漱一把坐到电脑前就开课了。有时还会教一教电脑那一头儿的老师，关于ZOOM的一些功能。渐渐地上网课的时间长了，就没了新奇感，听到家里开门的声音，总会竖起耳朵听听，心里想“是谁来了？下课了吗？”。。。。后来习惯了，知道这通常是网购货到家了，而不是朋友来访了。

一天上英文课，我正想着一本吸引我的小说，期待后面到底发生了什么，忽然间被叫到回答问题。我一脸茫然，不知所措，瞬间僵住了。意外的是老师没有批评我，而是先表扬我开着摄像头上课，并鼓励所有同学都打开摄像头。老师说这样做师生就像在真正课堂上能看到彼此一样，尽可能互相交流；而且也做到了彼此互相尊重，学生尊重老师的辛勤备课，老师尊重学生的认真参与。最后老师又自然地重复了一遍问题。那一刻，我感受到老师的鼓励和宽容，抬眼感激地望着老师，回答了她的提问。从此以后，我不但每一堂网课都开摄像头，而且尽可能让老师知道我是听懂了，还是有问题要问。有时在听到好朋友抱怨网课时，我也会笑着给她们讲我上网课的故事。

在家上网课的我也很有口福，经常在我饥肠辘辘的时候闻到“牛腩煲”，“砂锅鱼豆腐”的香味。我顺着香味一回头，看到妈妈面带微笑，端着一个大碗，轻轻地说：“下课了吧？可以吃饭啦。猜猜今天吃什么？”“吃好吃的！”我边回答边朝餐桌跑去。

虽然2020没有带给我们春天和浪漫，但它告诉我们生活不会总是欢声笑语，一帆风顺，也会有意想不到的艰难曲折。它同时也教会我们尊重生命，热爱生活，即使在逆境中也要带着感恩的心过好每一天。

滑雪

九年级：梁恺然 指导老师：郭文君

滑雪是我最喜欢的冬季运动。从山顶飞奔而下的速度与刺激，让我感到有一种满足的成就感。我从五岁起就开始滑雪，并且在过去两年中一直尝试着滑比较难的黑道。我们每年都去滑雪，今年由于疫情的原因滑雪场制定了严格的安全规范，我们决定还去。

临近年终的假期，开车四个小时后，我们到了Wisconsin北部Wausau的Granite Peak滑雪场。全家办好入住酒店简短休息一下，就前往雪场。那时，天已经快黑了。西边的天空染上了美丽的紫红色，近处的小山铺满白雪，让人心旷神怡。无数的灯光照亮了山坡，组成形状各异、大小不等的阴影。爸爸说：“晚上滑雪更容易，因为看不清高度，不觉得害怕”；妈妈却说，地面上的阴影和她自己的影子不断移动重叠，使她感到很难控制滑雪板和保持平衡，因此滑雪更加困难。

我们先从最简单容易的路线开始，试了几次恢复一下滑雪技巧后，转到了较难的绿色和蓝色滑道。一不小心，我乘错了缆车，上了一条黑钻滑道。让我感到害怕的是，看不到远处的斜坡或地面，就好像在黑暗里会从悬崖上摔下去！山顶非常冷，我的手指冻的感觉要断了！不过，我们最终还是安全地滑下去了。天已经完全黑了，在灯光中，我在白雪无尽的山间自由的滑行。这是我第一次在晚上滑雪。

第二天，我们去尝试了更多不同的滑道。我先试了一条黑道，很难，我的腿在保持平衡的同时也在发抖，我不得不左一下右一下的Z字形往下滑，避免速度太快。接下去，我又回到蓝道上练习自己的技能。不久，姐姐和我又回到了黑道。这些滑道有的不平，有的很陡，有的有冰，但我从没有摔过。过了一会，我们一起坐缆车到了都是黑道的最高峰。我选了一条道往下滑，希望姐姐能跟上，没想到她没看到我，走了另一条路。我滑的道很陡，有些地方有冰，非常难滑。我左一下右一下，小心地往下滑，以免直接冲下山坡。我终于滑到了山下，竟然没摔倒。我开始等姐姐露面，可是她没出现，我耐心地等了15分钟，还是没有看到她。我开始担心，觉得她也许摔倒或者迷路了。当我终于在缆车上车处看到她时，我才松了口气。原来她没跟上我，走了另一条路。

时间过得真快，天又快黑了。姐姐发现了一条又宽又长的滑道，几乎没什么人。我们俩开始互相比赛，看谁滑得快！我赢了！我还看到其他人倒着滑，我一直以为倒滑会很难，当我试过倒滑后发现其实并不难，而且非常好玩儿。那天我们滑了将近十个小时！我累极了，但是很有成就感。

今年的滑雪之旅非常过瘾！我的滑雪水平又有提高，征服了许多黑钻滑道。疫情使我们大半年都憋在家里，终于有机会到室外呼吸冬天的新鲜空气，太棒了！Granite Peak是Wisconsin最好的滑雪场，我期待下次的重游。

我的音乐老师

九年级：刘一嘉

教我唱歌的刘老师眼睛大大的，讲话声音很好听。刘老师多才多艺，她是电脑工程师，还会唱歌弹钢琴。她家里总有一群学唱歌的小孩子，我们这些小孩子像淘气的猴子，在屋子里上窜下跳，刘老师不但不生气，还给我们烤饼干吃。刘老师有时也很凶，一次有个孩子两周都没有来练习，刘老师板起脸大声说：“三次都不来上课的以后就不要来了，不坚持的孩子我不教。”周日原本是我们玩耍看电视的时间，可现在不管多想玩儿，周日都要准时去老师家上课，做到坚持可不容易呢！

刘老师教我们许多中国歌曲。记得学《卖报歌》时，什么七个铜板？饥饿寒冷？我们这些连中文都讲不好的孩子，一点儿都不明白。刘老师耐心地讲歌词，教拼音认字，一遍一遍带我们唱。两个月坚持练习，我们终于学会了《卖报歌》和《只怕不抵抗》两首歌，参加了在芝加哥音乐厅举办的纪念中国抗日战争胜利70周年黄河大合唱音乐会。当刘老师指挥我们唱起《吹起小喇叭，哒滴哒滴哒。。。不怕年纪小，只

(☞接左下)

怕不抵抗’，全场观众都站起来跟着齐声高唱，我看到刘老师眼睛里闪着泪光，我自豪极了，觉得自己虽然年纪小，但也可以做大事的！

刘老师常说唱歌是为了把快乐带给别人。2017年刘老师带我们从芝加哥去上海为老人院和孤儿院演出。因为时间紧，我们第二天就开始了排练。上海夏天很热，有许多蚊子，排练的地方没有空调。刘老师一边教新歌，一边给我们扇扇子，赶蚊子，她出的汗比我们还多呢！虽然又困又热，身上咬了许多包，但我们没有放弃，都坚持练习，很快学会了《采蘑菇的小姑娘》、《茉莉花》、《大海》几首中文歌。当我看到老人院的爷爷奶奶们笑眯眯地望着我们，大声地和我们一起合唱；看到孤儿院的小朋友兴奋得像过节一样，小手都拍红了，我觉得再累再苦都是值得的，因为我和我的朋友们在传播幸福，给别人带去快乐。

现在当我自信地站在舞台上，大声唱出一首首中文歌时，我更加明白刘老师说的坚持、不怕苦。刘老师不仅教给了我许多好听的中国歌曲，更在我心里种下了热爱音乐、热爱中国文化的种子。

习惯的力量

九年级：张秦月 指导老师：郭文君

良好的生活习惯可以保障我们的身体健康，而聪明的商人也会从生活习惯中创造商业奇迹。

每天刷牙吗？你用牙膏吗？毫无疑问，几乎每一个家庭都在使用牙膏。但是一百多年前，大约在1900年左右，美国人吃含糖加工的食品特别多，但只有7%的美国家庭使用牙膏。第一次世界大战时，大量新兵的牙齿腐烂，医生们都认为牙齿卫生差是主要原因。牙膏为什么今天会变得这么普遍使用呢？

那是因为同一时期，有一位名叫Claude C. Hopkins的美国广告宣传设计师。他设计了许多产品，像燕麦片，固特异轮胎和Bissell地毯清洁剂等产品的广告，把它们从不知名变成了知名的品牌。有一天，他的一位老朋友来咨询他关于一个新牙膏的商业投资，想让他帮忙设计这个牙膏产品的宣传广告。但是，听完朋友的主意后，他并不感兴趣。因为他知道，那时候，美国有全国性的牙齿问题，却没有人养成刷牙的习惯，所以生产出的牙膏会卖不出去。可是他的朋友没有放弃，不停的劝说Hopkins，最终，他同意帮忙设计这个牙膏的广告。那是Hopkins一生中做过的最明智的决定。Hopkins想怎样才能让人们养成天天刷牙的习惯呢？他查阅了大量关于牙科的书和资料，发现人们的牙齿上有一个天然膜叫牙菌斑。牙菌斑会让你的牙齿表面变成黄色，让你的牙齿显得很丑。不管你吃什么东西，这个薄膜都会积聚在你的牙齿上。要想除掉这个薄膜也很简单，比如，你吃完一个苹果后，漱一下口就能解决问题。Hopkins决定将牙齿变美与养成刷牙的好习惯联系起来，所以，他就在广告宣传设计中使用了一个提示（牙齿上的薄膜）和奖励（漂亮的笑容）来建立这种联系。Pepsodent牙膏里还加入了柠檬酸和薄荷油，人们不仅在使用过程中很舒服，而且会在口腔里留下清爽的感觉。这样，使用Pepsodent的人就会渴望这种感觉并继续购买这款牙膏，养成天天刷牙的习惯。

不久，Hopkins设计的广告就出现在城市的大街小巷。一开始，没有很多顾客去购买Pepsodent牙膏。但是三周以后，顾客购买量猛增，公司生产的产品都已经脱销。Hopkins还使用西班牙语，德语和中文设计广告。几年以后，Pepsodent在中国，南非，巴西，德国等国家也生产牙膏，变成了一个国际知名的公司。十年以后，65%的美国家庭都在使用Pepsodent牙膏，Pepsodent牙膏也成为了世界畅销品牌。

人们普遍使用牙膏，这个习惯让我们的牙齿更健康，更美丽，同时也成就了一个商业奇迹，这就是习惯的力量！

五彩炒饭

九年级：刘子钰 指导老师：田毓青

民以食为天，吃，吃什么、怎么吃，当数中国人最讲究啦，比如说炒饭吧，它就有很多种，有蛋炒饭、酱油炒饭、扬州炒饭、咖喱炒饭、腊肠炒饭、海鲜炒饭、五彩炒饭等等，至于炒饭的来历也是有悠久的历史，甚至可以追溯到中国的隋朝。

这多种多样的炒饭中，我最爱吃的就是五彩炒饭了，下面我给大家介绍一下我经常吃、简单易学的这款五彩炒饭的做法。先分享一下我的小窍门：想要做出口味更佳的炒饭，最好使用放入冰箱的隔夜剩米饭，因为剩饭比较硬，做出来的炒饭不易粘锅，而且容易炒散，口感会比较好。并且注意炒饭时加入各种蔬菜食材，能让炒饭的颜色、口感和味道更丰富多彩。第一步：准备好食材将鸡蛋打入碗中，用筷子打散备用，火腿丁、玉米粒、红、黄辣椒丁、甜豌豆，葱花，盐和白胡椒粉。第二步：锅中倒入食用油，油温七成热时，倒入鸡蛋液，迅速搅散，把鸡蛋碎呈出备用，第三步：锅中加入一小块黄油，等黄油融化，把准备好的蔬菜和火腿丁一起放入锅中翻炒，第四步：加入米饭，中火继续翻炒，这时把刚刚炒好的鸡蛋碎放入锅中，和锅里的食材混合一起，翻炒大约两分钟左右，加入食盐和胡椒粉调味，就大功告成啦！

我的五彩炒饭真是色香味俱全。看！亮晶晶的玉米像一粒粒珍珠，绿油油的豌豆像一颗颗翡翠，黄嫩嫩的鸡蛋仿佛碎金子点点闪烁，红红的火腿掺在其中，十分显眼，加上点点青葱细末洒在上面，只看外表就已经令人垂涎三尺了。我趁热吃了一大口，霎时，鸡蛋的鲜，米饭的软，豌豆的嫩，火腿的糯，葱末的香，有一种说不出的感觉从舌尖到舌根，让人胃口大开。

五彩炒饭是一道家常菜，我经常会给爸爸妈妈吃，他们对我的厨艺赞不绝口，如今五彩炒饭不仅是我的最爱，成了我的拿手菜，也是我家餐桌上的压轴菜了。我也从中体会到了做饭的乐趣，也可以帮妈妈分担一些家务，两全其美，希望看到我作文的小朋友大朋友照着我的方法去试一试哦，保证不会让你们失望的。

我学会了包饺子

九年级：赵家乐 指导老师：田毓青

饺子是中国很有名的一种食品，尤其是在中国北方特别流行，在春节吃饺子也象征了家庭幸福，吉祥如意。去年，我学了一句俗语叫“好吃不过饺子”，这个寒假，我学会了怎么包饺子。

我先来说一说饺子的由来。1800年以前，一位著名的医生发明了饺子。他的名字是张仲景。有一年，张仲景回到他的家乡，看到很多老百姓忍饥受寒，耳朵都冻烂了。他想要帮助这些人，就调制了一种药。他的药是一种古老的饺子，叫娇耳。张仲景用了羊肉，辣椒和一些草药做了一些饺子。他把这些饺子给老百姓吃。人们吃下了饺子，全身发热，血液通畅，两耳变暖。过了一段时间，老百姓的烂耳朵也就好了。从此，人们在冬至和大年初一吃饺子，来纪念张仲景。张仲景做的饺子是羊肉馅的，可是我最喜欢的饺子是韭菜的。爸爸妈妈教给我怎么包饺子，有以下四个步骤。

首先，我们需要准备饺子馅。饺子馅有很多种，包括猪肉，羊肉，胡萝卜，海鲜，白菜，等等。让我来说说怎么做韭菜馅的饺子。先把韭菜洗干净，剁碎。猪肉应该剁成小丁。然后，一起加佐料搅拌均匀。我们会把它放进冰箱里几个小时，这样包起来容易些。

下一步就是准备饺子皮。面粉加水，把它和成面团。水要适量让面皮才能软硬适中。活好的面要先让它醒一下，就是先睡一觉休息一下，然后切成一个一个的小块。需要把面团切成均匀的小块，这样，包好的饺子就会一样大小。我们家专门擀饺子皮的工具，是一根圆圆的棍子，叫擀面杖。用它把面擀成薄薄均匀的圆饼。饺子皮就准备好啦。我擀皮的时候，用一只手来回滚动擀面杖，另外一只手剥皮，让它擀成一个均匀的圆皮。

(☞接左下)

然后，用勺子把馅放到饺子皮的中间，把饺子皮对折起来，把馅包在里面，最后把饺子皮的边缘捏紧。这一步非常重要，否则煮饺子的时候，馅会漏出来。因为我不是很熟练，不过不要紧，只要馅不漏就行。

最后一步就是煮饺子。先把水烧开，然后把想吃的饺子放进水里。煮的时候，轻轻的搅动饺子，防止饺子粘起来。水开了以后，饺子都浮在水面了，再在锅里加点凉水，让它开三次，饺子就煮好了。你看：刚刚出锅的饺子个个晶莹剔透，就像在一个皎洁弯月上画上了弯弯曲曲的花纹。我迫不及待地咬了一口饺子，那浓浓的香味瞬间在我的嘴里蔓延开来，真是色香俱全，美味无比！

1800年前，饺子是治病的药。现在，它成了一个美味的食品，不光是过年的时候，平时我们也可以享受。让我们亲自动手来包饺子吧！

我喜欢的猫咪

九年级：薛佳瑞 指导老师：田毓青

我家养过一只可爱的宠物，它是一只猫咪，英文名字叫Tommy。我十分喜欢它，时而叫它汤咪，时而又亲昵地呼它汤宝儿。

它长得十分修长，有黄白相间的花纹，粉红色的鼻子，琥珀色的大眼睛，炯炯有神，到了晚上会发出绿色的光芒，十分漂亮也显得很机警。它的脖子上还挂着一只蓝色的铃铛，走起路来总是发出叮叮当当的声音。这是我跟汤咪画的肖像，你们看，它是不是长得又英俊又神气呀！



汤宝儿十分喜欢吃海鲜，特别是虾。每当妈妈做好虾端上餐桌的时候，它都会快速地飞奔到餐厅，然后，对着餐桌上的虾“喵喵喵”，仿佛在说：“好香好香”，面对一盆香喷喷的虾，它迫不及待地闻一闻，舔一舔，大口大口地吃起来，吃得多么香啊！每次看到它吃得津津有味，我就特别开心。

汤咪跟我很亲密，每天我回家的时候它都会飞快地跑到门口迎接我们。有时候，它看上去迷迷糊糊，一脸没睡醒的样子。但是，一看到我，它就会“喵喵”叫，好像在说：“弟弟，你回来了，快点陪我一起玩”。每当这个时候，我就特别高兴，好像一天的疲劳都烟消云散了。

汤咪有一个奇妙的本领，那就是它会做按摩。其实，这不是它一开始就有的本领，是通过我们慢慢训练它才学会的。记得一开始的时候，我们每天派一个人训练汤咪，爸爸，妈妈，姐姐或者我。我们会躺在沙发上，把汤咪的前爪子放在我们的脖子上，然后轻轻地摁。起先，我们摁，它才被迫地摁，时而还会不高兴地停下来。但是慢慢地，即使我们放掉手，它也会不由自主地摁。现在，只要我一累躺在沙发上，它就会跳上来，伸出它的爪子帮我按摩。它会把指甲小心翼翼地收起来，用软软的肉坨坨轻轻地按，比专业按摩师还舒服。

汤咪是我们家的一员，它给我们带来了无穷的快乐。

(接右上☞)

我和我的天体物理学

九年级：姜安妮 指导老师：田毓青

俗话说：“有心栽花花不开，无心插柳柳成荫”。我以前很不喜欢科学，不论是学或者是做科学实验都不是太好。但是谁也没想到现在的我不但非常喜爱科学，更是热衷于深入学习研究科学里的各种知识。我想这是科学的魅力吸引了我。

记得在我小的时候，每当上科学课的时候我就会感到特别的烦恼。因为那时的我，最喜欢的是画画，白天画，晚上做梦也画画。当老师问我长大了想当什么的时候，我的答案肯定就是“想做一名画家”。但是我后来又发现，虽然我特别爱画画而且又很擅长，但是画画不适合做为职业，最多也就是做为一个爱好。所以现在，每当有人问我长大后想要做什么，我第一时间就会回答：“想要当一名科学家！”

科学有许多领域，比如说物理学，化学，生物学，气象学，等等。我最喜欢的是天体物理学，也就是说，我以后最想学的学科就是天体物理学。天体物理学是天文学的一个主要分支，同时也是物理学的分支之一。天文物理学是研究宇宙的物理学，包括了星体的物理性质（光度，密度，温度，化学成分等等）和星体与星体彼此之间的相互作用，也就是利用物理学的技术、方法和理论来研究天体的形态和结构，它与物理学和天文学有千丝万缕的联系。

我喜欢科学，但是爸爸妈妈都说我是一个女孩子，不应该做科学，因为科学太难了。他们想让我做一名医生，没有那么的复杂，同时挣得也挺多。他们说如果我以后做了一名医生，那我就可以经常给我的亲朋好友免费看病。他们说得有道理。但是不管他们怎么说，我的心里面永远只有想当天体物理学家的理想。现在，我一有空我就会读一些关于天体物理学的书，学会了好多新知识，让我受益匪浅！！

我爱科学，我更爱天文学，我最爱的是天体物理学。我一定会好好地努力争取以后当一位有作为的天体物理学家。

我爱游泳

九年级：胡恺琳 指导老师：田毓青

我有很多兴趣爱好，其中我最爱的是游泳。

自从我记事开始，我就爱游泳。在水里，我感觉如鱼得水，游泳池就像我的家。我妈妈经常跟我讲我小时候游泳的故事。那时候我在水里还不太会游，看起来就像一只小狗在水里扑腾，把水花溅得四处。游泳的姿势也是狗爬式的，很好玩。后来我又在YMCA参加游泳班，受到了比较正规的训练，后来被HSC游泳俱乐部选中。

参加游泳队以后，我接受了更专业的训练，学会了自由泳，蛙泳，仰泳，和蝶泳的专业游法。现在我最拿手的是蝶泳，当初对我来说蝶泳是最难的。因为它需要强壮的手臂肌肉和腹肌，要不然，游着游着就游不动了。记得为了让我把蝶泳游得更好，教练查克经常让我在游泳比赛里参加一百米蝶泳。头一两次游完一百米蝶泳，我累得手臂都抬不起来了！甚至我有一段时期就很怕游一百米蝶泳；一看见查克教练又给我安排了一百米蝶泳比赛，我的心脏就怦怦直跳。在比赛的前一天，我会觉得心里沉甸甸，像压了一块石头，担心得都睡不好。但是，第二天我还是硬着头皮上场比赛。就这样，我坚持游了一次又一次蝶泳，发现我的手臂越来越不酸痛，划水的速度也越来越快了。如今，每次游蝶泳我就像一只在水里飞舞的蝴蝶，觉得轻松愉快。

时间飞逝，经过一年又一年的训练，游泳不但让我变得更强大，而且使我能更好地掌控我的生活。小时候我是一个瘦瘦小小的女孩，但爱上游泳后，我有了巨大的改变。第一，我长壮了。现在，我的肌肉发达，能撑四分半钟的平板支撑。第二，因为我有了一项持之以恒的体育活动，我有了个更健康的生活方式。现在手机、电脑、电视等等经常使人一整天不动，是一种很不健康的生活方式。但游泳，我使我经常锻炼，从而保持健康的身体。第三，游泳让我学会了掌握时间管理。因为我每天都得去游泳两个小时，还要做作业、弹钢琴、拉小

(接右上)

(接左下)

提琴等等。这样一来，我就得学会抓紧时间把重要的事情先做好，并且做事儿不再拖拖拉拉的了，一旦有时间我就会全力以赴地做事情。

游泳是我的最爱。游泳既磨练了我的意志，又丰富了我的生活，并给我的成长增添了色彩。让我学到了如何更好地管理自己的生活，我爱游泳！

学古筝

九年级：袁璐希 指导老师：田毓青

声音明亮的古筝是中国传统乐器最著名的之一；它最早出现在两千年以前的战国时期，一直流传到了今天。它被成为“东方钢琴”。

两年以前，我的妈妈为我和我妹妹找到了一位古筝老师，开始的时候，我们会每天练习差不多二十分钟，每个星期会上一次课并且学一首新的曲子和一些指法。虽然我们学的都算是挺简单的曲子，像《Amazing Grace》和《粉刷匠》，里面学的指法技巧内容都是至关重要的。

弹古筝讲究面面俱到，从做的姿态到呼吸的控制，都要好好的研究和练习，要不然演奏的时候就会有地方不好听或者不好看。比如说，每一个小节的最后一个音不能弹得太强；如果谱子里没有写左右手一起弹的话，可以用左手做一个柔弦的动作，会让音乐更有层次感。

后来，我们学得更多了以后，就开始学难一些的古筝考级曲目，例如我们正在学的《春苗》或者前不久学完的《挤牛奶》、《渔舟唱晚》、《纺织忙》等曲目。

在我们学过的曲子中，我最喜欢的是《大鱼》。它是电影《大鱼海棠》的主题曲；原版的歌手是周深。这首曲子高亢又响亮的旋律特别适合用古筝演奏。虽然它不算一首考级曲目，《大鱼》对我来说是一首非常令人感动的曲目，而且又隐藏着一个很有趣的故事。在它看似平淡的面貌之下，包含着一个以柔克刚，历经种种困难与阻碍，终于获得重生的感人情节。它的调子委婉曲折，深入人心，谁听到它都会把这首曲子牢牢地记在自己的脑子里。这就是为什么《大鱼》是我最喜欢的古筝曲目。

在学古筝的过程中，我们自然也学到了一些中国的习俗和传统。《春苗》是按照云南苗族人的山歌写出来的作品，里面含有多量的半音，滑音，和装饰音。还有一首，叫做《月光下的凤尾竹》，原曲是由傣族的一个特色乐器-葫芦丝-演奏的；古筝的曲子是我们老师自己改变的。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”经过刻苦学习，我的古筝弹得越来越好的了，古筝这个传统乐器；我能在今天的世界里学习而了解它是我的幸运。二十一根弦可以在我们和前人之间搭起一道交流的桥，真的是一个奇迹。

我和手机

九年级：Carissa Li 指导老师：郭文君

手机是我的好朋友，我经常用手机。我喜欢用它和朋友聊天也喜欢用它看视频。它的用处很多。

手机可以帮助我学习。比如，我如果有不会的词语，我不用去翻字典找半天，我可以直接打开Chrome很快就能找到词语解释。我如果有不懂的问题，可以到google上搜一搜，寻找答案.....

有了手机，我还可以发短信，既快又方便。用电脑发电子邮件很慢，如果来信了，电脑又不会发出声音提醒，所以有时你可能会长时间才能注意到有信来。现在电子邮箱也可以下载到手机上就方便了，如果有来信，手机就会发出声音提醒，这也是为什么我觉得手机很有用。

(接下页)

(👉接上页)

手机的功能很强大，它带给我们很多的信息和便利，但有时使用不当也会有负面的影响。比如，手机有很好的聊天功能，我们喜欢看朋友圈和各种各样的视频而忘了时间，一不小心就忘记我们需要做的事。我觉得用手机没有问题，只是需要掌握好时间，不要上瘾而误事。

随着科技的不断进步，手机的速度会变得越来越快，形状会越来越小。我们现在已经有可以折叠的手机了，Nokia也在做一个能变成手镜的手机。手机会变得越来越便宜，也许有一天，手机会被一个更先进的技术产品所取代。

手机是我形影不离的伙伴，我爱我的手机！

我的2020

10年级：廖悦伶

2021年新年那一天，我们一家人欢天喜地的庆祝了一番，终于送走了2020！

去年是很悲伤的一年。有的人送别了他们的同事；有的人失去了他们的朋友；还有的人亲人去世了。虽然我的亲人都健康和平安，可是对我来说是最难的事情就是在网上学习。每天早上，我得把我的电脑打开，然后上zoom开始学习。很多时候，我根本都听不见我的老师在说什么，什么都学不到。考试的时候得分有时也很低，我感到非常难过。还有因为滑冰场都关了，所以我最爱的滑冰运动也暂停了，等了三到四个月后才能去滑冰。滑冰的时候我必须得戴口罩，很难呼吸。而那些以前我可以做好的滑冰动作又忘记了，所以我很失望。

虽然2020不是一个好年，可是我有机会做了一些有意义的事情。疫情开始不久，妈妈给我看了一张老爷爷脸上围着一块旧布等公交车的照片，她告诉我现在大家很缺口罩。于是我们一起动手做了很多口罩捐献出去，希望能够帮助需要的人。还有我听说老人院的老人很可怜，他们不能出门，亲人也不能随便看望他们。所以我和我的弟弟画了很多画送给他们。我画了锦鲤鱼，玫瑰花，蝴蝶等等。

我也有不少美好的回忆。去年年初，我们滑冰队去堪萨斯州比赛，得了第一名，那场比赛是我2020最开心的记忆。另外就是在网上跟我的朋友们玩。虽然我们住得很远，不能一起聚会，但是我们经常晚上会Facetime，在手机上聊天，感觉距离很近。我还通过网络认识了一位在中国的女孩，她和我一样大。每个星期六我教她英语，她纠正我的中文，我们互相交流学校和生活中的趣事，非常开心。

2020年过去了，可是我常常会想：“我什么时候能像往常那样去学校，去滑冰，去看我的朋友？”也许只有时间可以告诉我们。2020已经成为过去，忘掉那些悲伤和不好的记忆，剩下的依然美好！

北京故事

AP 中文：王文颖 指导老师：田毓青

北京，简称京，是中华人民共和国的首都，也是中国政治、经济、文化、科研、教育和国际交流的中心。

记得2018年我和妈妈回到北京去旅游。我们去了天安门、故宫、长城、颐和园等。给我印象最深的是颐和园；颐和园是世界著名的皇家园林。由万寿山、昆明湖、和许多精美的皇家建筑群组成。当我和妈妈划着船在昆明湖上荡漾时，远远看去万寿山的佛香阁是那么雄伟高大。下了船后我们又参观了世界上最长的长廊，长廊顶上有许许多多的精美无比的绘画。

妈妈还带我去了北京有名的烟袋胡同和仁义胡同，其中仁义胡同的故事给我留下深刻印象，相传当年，有两位大官的亲戚住在这里，两

(👈接左下)

家只有一墙之隔。有一年下大雨，两家中间的院墙倒了，在修复院子围墙的时候，两家为了院子占地的多少，吵了起来，互不相让，还准备打官司。于是各自都写信，请朝中做大官的亲戚为自己撑腰。没想到其中一家收到的书信回信竟是一首诗：“百里捐书为堵墙，让他一墙又何妨。万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”他们见到信后，都十分惭愧，两家各自主动把自己家的围墙往后退让了，于是形成了如今一条将近两米宽的胡同。大家都称赞他们的礼让精神，从此就把这条胡同叫作仁义胡同。。。故事一代一代广为流传，现在仍被人津津乐道。我们AP中文课上，中文老师也讲解了“仁义胡同”的故事，她说，这反映出中国传统美德，邻里和睦、互相谦让的精神；这在当今我们现实社会中仍具有积极意义。

另外，我们还吃了各种各样的北京小吃。比如驴打滚，捏起来软软的，吃起来嘛，口感粘粘的、味道甜甜的。它的口味很多种，有香芋味的、绿茶味的、花生味等等。还有北京酸奶。酸酸的，甜甜的。8月的夏天多热啊，我是喝了一个还想再来第二个呀！

北京是世界上著名的旅游城市，她的特色数不胜数，虽然今年由于疫情，我们回不了北京，但是，我的脑海里一直浮现着北京，希望尽快再见！

麻婆豆腐

AP 中文：Kailani Zhang 指导老师：田毓青

鲜辣香嫩，入口即化，回味无穷。这是麻婆豆腐这道菜给我带来的味觉体验。它来自中国四川成都，是历史悠久的名菜，在历经了一百多年时间的食材变迁旅程后，依然脍炙人口，享誉国内外。

麻婆豆腐的历史可以追溯到清朝时期，在四川成都，脸上长了麻子的姓陈的婆婆发明了这道菜，还给她的小饭店起名叫“陈麻婆豆腐店”。随着麻婆豆腐的广为流传，这家小店也在上世纪被更名为“成都著名食品店”。

俗话说得好“民以食为天”。中华的美食文化源远流长，美味佳肴数不胜数。我是个资深的小吃货，在众多的美食中，我最爱吃麻婆豆腐，它的主要原料简单易备，可以根据个人不同喜好，添加食材。菜肴做法通俗易懂，老少皆宜。作为中国人的后代，我虽然身在海外，但仍然十分喜爱中国的菜肴。特别是麻婆豆腐的美味，极大的满足了我们的中国味蕾的需要，也可以解一解爸爸妈妈的思恋中国的乡愁。作为一个小小美食家，我更是自告奋勇地要求做这道菜。在妈妈的指导下，我可以有模有样地为全家献上这道美味佳肴。我先将豆腐切成小块，让它们一个个“跳”入热气腾腾的水中洗一个澡，再把它们捞出来，等一会用。再将香油，酱油，白胡椒，盐加入绞好的肉末里，把小葱切成葱花以备用。在锅中放入少许油，放入已经腌制好的肉末爆炒，待肉色炒到金黄色，再放入豆腐块，加两勺豆瓣酱和两勺香辣红油，翻炒两分钟后，撒上葱花，就可出锅啦。这豆腐看上去既软又嫩而且有光泽，豆腐表面盖有一层红色的辣油，可保持豆腐内的热度不会很快散失，妈妈告诉我，这红油可是川菜的标志，被广泛运用到川菜烹调中，代表了川菜的风格特色。这豆腐吃上去，麻麻的，辣辣的，有点轻微的甜酸，那麻辣鲜香的味道一下充满了嘴的每一个角落。哇！看到全家都吃得津津有味，我心里说不出的高兴，暗暗下定决心，以后要学习做更多的中国菜肴。

麻婆豆腐，简单易做，相信每个喜欢吃这道菜的人，都可以尝试做一下。其中的乐趣你一定会体会到。对没有品尝过这道菜的朋友们，我在这里推荐一下，相信他们也会爱上麻婆豆腐这道川菜。

(接右上👈)

上海

AP 中文: 杨瑞明 指导老师: 田毓青

如果有人提到中国过去一百年的发展最快速的城市, 你一定会想到上海! 上海是中国的经济中心, 也是全国最大城市之一, 上海的港口是全球最繁忙的港口。上海被很多人称为魔都, 因为她很有魅力。

上海最有名的旅游点就是东方明珠电视塔, 东方明珠高度约468米, 曾经是中国最高的建筑, 我们站在东方明珠底下往上看, 东方明珠仿佛一个巨人, 直冲云霄。我们随着人流进入电梯, 几秒钟后电梯就把我们送上了第二个球的旋转餐厅, 非常好看: 哇! 黄浦江对面的外滩上的行人变成了一只只小蚂蚁, 汽车变成了火柴盒那么小, 黄浦江就像一条亮闪闪的丝带, 又细又长。

上海的外滩和南京路也很有名, 是每个游客必要去的地方。尤其是每当夜晚到来的时候, 整个南京路就是一片霓虹灯的海洋。像我们这样马上就要离开中国的人最喜欢逛的就是上海的夜市。走在五光十色的南京路步行街, 你会路过各种各样的礼品店。在那里可以买到许多特别又时髦的礼物。妹妹买了漂亮的旗袍; 我自己买了很多磁铁贴。它们的图案很丰富: 上海的外滩、东方明珠塔、北京的天安门、承德的避暑山庄、日本的富士山、澳大利亚的悉尼歌剧院..... 真是琳琅满目, 回美国后, 我把它们都贴到冰箱上, 成了家里一道美丽的风景线。

上海的特色小吃也给我们留下深刻印象, 比如: 生煎包, 小笼包, 和八宝鸭。提到八宝鸭, 我现在都会流口水啊! 八宝鸭是一道上海的特色传统名菜, 如果你是在上海城隍庙吃的, 就比较地道。至于它的菜名, 有人说是中国人喜欢吉祥数字中, 尤其以“八”最受欢迎, 所以叫八宝; 有人说是因为鸭的肚子里有糯米、豌豆、火腿、虾仁、冬笋、栗子、香菇、鸡肉这八样不同食料, 才叫八宝。八宝鸭它酥嫩而香甜, 汁浓味鲜可以说是一绝! 当我听说每年中秋节人们爱吃八宝鸭, 我马上想到了美国感恩节的火鸡, 火鸡也是肚子里塞满了食料烤出来的节日大菜, 八宝鸭这道菜可以说是融合了上海的东西交汇的感觉。

总的来说, 上海的历史文化, 旅游景点, 和特色美食都非常有意思。但愿以后我们可以常去参观游玩!

我喜欢做点心

非华裔: Heather Foote 指导老师: 田毓青

自从我第一次尝到了做点心的乐趣和喜悦后, 就对做点心产生了浓厚的兴趣。今年寒假, 我做了不同种类的很多点心, 我想与大家分享一下我做点心的经历。

说起做点心, 我首先要感谢我的爸爸, 他是我的师傅, 在爸爸的指导下我从小就开始学做不同的点心。我的家人喜欢吃各种食材混合型的美味点心。我最拿手的是巧克力蛋糕, 除此之外, 我也做面包, 比如: 桃子、香蕉、菠萝面包等。为了给妈妈一个惊喜, 在她上班的时候, 我给她烤了一个菠萝面包, 妈妈尝了以后, 赞不绝口, 她说这是她吃过的最好吃的菠萝面包, 听到妈妈的赞扬, 心里特别开心, 从此我迷上了做点心。每当家人生日的时候, 我就会为他们烤喜欢吃的蛋糕和点心。今年的疫情期间, 我凌晨悄悄起床, 为妈妈烤了个生日蛋糕, 是香草味的, 这只小蛋糕分成两层, 底边是金黄色, 显得华丽而富贵; 第一层是粉红色的, 给人一种很温馨的感觉; 第二层是紫色的花瓣围着洁白的蛋糕, 上面写上了“妈妈生日快乐”几个字, 同时还洒了糖霜, 装饰了一个红心, 代表着我爱妈妈。妈妈看到我做的蛋糕后, 不禁热泪盈眶, 感动无比。

爸爸妈妈都很喜欢吃我做的点心, 这是对我最大的鼓励和认可。但是在做的过程中也遇到了一些问题, 就像我第一次做巧克力蛋糕的时候, 烤完后从烤箱拿出蛋糕, 蛋糕闻起来香气扑鼻, 看着也是蓬松绵软, 让人垂涎欲滴的感觉。一直到蛋糕放凉了, 还不能从烤盘里拿出, 我一直摇晃着烤盘, 但蛋糕好像和我作对似的, 卡在那里不出来。我突然意识到, 可能是蛋糕湿度太大了。失败乃成功之母, 下次做的时候一定不能添加太多的水。这些细节不仅帮助我改善做点心的技巧也丰富了

(接右上)

(接左下)

我的经验。我了解到每一种成分的量对甜食的结果极为重要, 不管是主料还是配料的量都必须准确, 而且各种主配料混合之后一定要搅拌均匀, 注重细节是整个过程的关键; 另外, 烤箱的温度也非常重要, 因为这决定着点心的最终效果。要想制作出色香味俱全的点心, 就需要了解和掌握烘焙的许多注意事项并且严格按照配方要求去做。通过制作不同种类的饼干, 蛋糕和面包, 不仅锻炼了我的动手能力, 也提高了自己的生活能力。我会不断实践, 争取制作出更多美味可口的点心与大家分享。

Rocket Ice Arena - @ Bolingbrook, IL 60440 www.rocketice.com Your premier ice skating destination! Rocket Ice offers the best Ice Skating and Learn to Play Hockey classes in the Southwest Suburbs. Our highly qualified skating instructors are dedicated to make sure your child maximizes their skating potential. We offer classes throughout the year. For more information, Email: events@rocketice.com; Tel: 630-679-1700



Jasmine Feng 资深保险经纪人

Work: (312) 868-6688

Email: jingfeng03@gmail.com

微信: jingfeng0804

代理多家保险公司
帮您找到性价比好的产品

- 车, 房 & 商业保险
- 健康保险 (个人 & 团体)
- 65岁以上老人免费健康保险
- 理财型人寿保险
- 生前理赔 & 长期护理
- 年金 & 退休金



劉文翰 牙醫博士

Dr. Tony W. Liu, DDS

Acacia Family Dentistry

Family Dentist

(美國牙醫協會會員)



劉慧如 牙醫博士

Dr. Laura Liu, DMD, MS

DuPage Orthodontics

Orthodontic Specialist (美國)

國牙齒矯正協會會員)



提供免費牙齒矯正諮詢 Free Orthodontic Consultation

★牙醫博士★牙齒美容★最新儀器

★消毒設備★多年牙醫★經驗豐富

請電: 630-357-0002

地址: 300 Ogden Ave. Suite 210, Lisle, IL 60532



杨思军内科家庭医师诊所 中文热线 630-312-0731.

办公电话 630-759-0088. Email: napervilleclinic@gmail.com

地址 (1) 1260 Iroquois Ave, building 300, RM 302, Naperville, IL 60563

(2) 454 W Boughton Rd, Suite C, Bolingbrook, IL 60440. 杨思军医师具有二十多年临床经验, 竭诚为中文学校的学生和父母提供多方位的医学临床健康服务。包括多种疾病的诊断治疗和咨询, 全家体检, 学生学校体检, 学校运动检查 sport exam, 疫苗接种。并培养了许多中学生进医学院。

CAP Dental Care --地址: 555 N Washington St, Naperville, IL 60563 (Naperville 火车站附近). 电话: (630) 420-1212.

陈开云医生, 华西口腔正畸博士, UIC Dental School DDS, 执业20年; 庞若愚医生, 华西口腔牙周博士, UIC Dental School DDS, 执业20年; Stephen Fako, Loyola University Dental School DDS, 执业30年。Private practice, family dentistry (成人/儿童): 口腔全科 (急诊, 洁牙, 补牙, 拔牙, 镶牙); 口腔牙周 (深洁牙, 牙周手术, 种植牙); 口腔正畸 (自锁/全瓷 / Invisalign Clear Braces)。接受PPO; 为无保险病人提供 membership, 享有20-30%折扣。免费咨询种植牙、braces。Email: info@capdentalcare.com http://www.capdentalcare.com

Smile Dental Center 张慧莹牙医师 电话: (630) 810-9333 地址: 411 N. Cass Ave. Westmont, IL 60559

周二至周六 9am to 5pm, 周二有晚间门诊; 专治: 一般成人和儿童牙科, 洗牙, 深洗, 补牙, 拔牙, 种植牙, 镶牙, 牙冠, 牙桥, 活动假牙, 牙齿美容, 牙齿漂白 INVISALIGN (牙矫正成人, teenage 都可以); 接受多种PPO保险; 在西郊执业20多年; All Lab made in the US