



NATIONALHIGH  
JAKARTA SCHOOL  
2021-2022-NO.1

阴晴圆缺都休说，  
且喜人间好时节。

明·徐有贞



NHJS

# 传 承



- 中秋文化
- 我的偶像
- 网课与近视
- 如何疏解压力
- 我最喜欢的食物
- 一日家庭小帮手
- 优秀作文展

## 中秋节的起源?

尽管中秋节的起源众说纷纭，但可以确定的是，它在唐代成为固定的节日，在宋朝盛行开来，并被确定在农历八月十五这天。

## 中秋节的昵称有多少?

因为日期在农历八月十五，又称为“八月节”、“八月半”、“八月会”；因为赏月拜月的习俗，又称为“拜月节”、“追月节”、“月亮节”、“月夕”等；因为月为阴，拜月以女性为主体，所以中秋节又称“女儿节”。除此之外，还有“团圆节”、“秋节”等别称。

# 中秋节冷知识知多少?

## 月饼怎么吃最健康?

月饼是高油、高糖食物，过量食用不利健康。因此医生和营养学家建议，成年人一天食用月饼的量不要超过一百克。

## 五仁月饼里是哪五仁?

只有广式月饼果仁类中使用的核桃仁、杏仁、橄榄仁、瓜子仁、芝麻仁5种主要原料加工成馅的月饼才能称为“五仁月饼”，其它果仁的只能叫“果仁月饼”。



# 我的偶像

## 对我有影响的一个动物

BY: CHARLINE & CLARRISSE OF Y8P



这是一只蝴蝶的食物娱乐。翅膀是用切成两半的面包做的，而胸部是用香蕉，翅膀的装饰是用草莓和香蕉，一对天线是用蓝莓做的。我们选择重新创造一只蝴蝶。

是因为蝴蝶总是提醒我们不要轻易放弃。蝴蝶是一种昆虫，它有3个生命周期，从一只毛毛虫开始，看起来并不吸引人，但经过几个阶段后，它变成了一只绚丽多彩的蝴蝶。而我们也一样，如果不轻易放弃，最终我们也可以成为像“蝴蝶”一样的成功人士。



Charline Tandinova 陈芊霖  
Clarrise Elaine Huang 黄慧丽  
(Y8P)



我选择了阿宝是因为我最近感受到《功夫熊猫》的喜悦，阿宝给我的印象很深。他的行为方式与思想真令人佩服。阿宝每次都很有自信地打功夫，勤奋努力，心情愉快。

David Nicholas Gunawan  
吴承任 (Y8I)



我们选择建造钢铁侠是因为钢铁侠是最好的超级英雄之一。他帮助成为其他人的榜样。他不仅坚强聪明，而且善良无私。

Denzel Firdaus 李杰亮  
Dylan Michael Jaya 林泰伦  
(Y8A)

## GREY'S ANATOMY

CL A&E

By: Kirsten

## 我的偶像



1. 她是谁?

我的偶像是Meredith Grey，她是电影Grey's Anatomy中的电影角色。在那部电影中，她是一位出色的外科医生，失去了她的父亲、母亲、丈夫和最好的朋友。

2. 我为什么喜欢她?

我喜欢她，因为她经历的战斗并没有让她变得软弱，反而让她变得更强大，她教我承认我犯过的错误并从中吸取教训

3. 这部电影讲的是什么?

电影目前共17季380集，讲述了外科实习生和他们的主管踏上医疗之旅，他们成为令人心碎的故事的一部分，并做出改变人生的决定，以成为最好的医生

4. 她对我来说是谁?

对我来说，她不仅仅是一个电影角色，她是我的偶像和我的动力源泉。



Kirsten Shiena Susilo 林思妤 (Y8A)



Chinese / 中文 -

这个是Ray在“The Promised Neverland.”

在这个过程中，我用了我家有的一套衣服来搭配他，并用了一本我也有的书，因为他喜欢看书。我选择了Ray因为即使他没有表现出太多的表情，他也很关心他的朋友。他也愿意为他的朋友做任何事。即使他知道了这个秘密，他也不会告诉别人，为了朋友而当间谍。

Ray是十二岁但是在动画结束时他才十五岁。Ray是高得人，有一头黑发，他并没有真正表现出太多的表情，但是当他和Norman和Emma在一起时，他有时会向他们展示。Ray是一个非常聪明的人，也是一个运动健将。他也是非常勤奋，这样他就可以实现自己的目标并向Norman展示他可以做到的。

我钦佩他，因为他真的很关心他的朋友，而且是一个非常聪明的人。我也喜欢运动能力很强的人，我也喜欢他的个性和外表。

Rachel Ruella Leman 蕾切尔 (Y8A)

### Year 8 Chinese (0523)



我们很喜欢《哈利波特》的赫敏格兰杰——成为了我的偶像。

赫敏出生于1979年9月19日，她的父母是麻瓜牙医，她长得美丽，棕色的眼睛配着浓密的棕色头发，相当大的门牙标指了她的长相。

赫敏是霍格沃茨魔法学校格兰芬多学院出身最聪明的女生。她不但聪明、善良，并且会为她所爱的人做任何事。

尽管有很多人不喜欢她，但她没有改变自己的志向。她严格遵守学校的规，而且一次又一次地展现出她的才华。

她成为了许多年轻女孩子崇拜的对象。在《哈利波特》里，她是哈利最忠诚的朋友。

她打破了旧社会对女子只需要照顾家庭，不需要有自己的志向的观念。她鼓励女孩子也要有上进心。在学术上更有成就。要保护自己的尊严和信仰。所以她也值得成为我们的榜样。

装饰材料：蜜蜡、方便饭、米饭、饼干（百利和面包卷）、糖霜



詹雪莲

吴娜霞

## 对我有影响的一个人

► Maddison, Marianne 制作



我们最喜欢的迪士尼角色之一是 Olaf。这个角色来自电影 FROZEN。我们用海藻、胡萝卜、黄瓜、大米和黄瓜材料来进行设计或模仿。我们选择这个角色是因为我们认为他是一个非常有趣的角色和他看起来很有趣。他是一个很好的朋友和他很有趣！Olaf 是一个雪人，所以如果他去热的地方，他会融化。他有一个非常好的和有趣的个性。Olaf 实际上已经三年了，因为 Elsa 从雪中创造了他。他忠于他的朋友，会为他们牺牲自己。Olaf 非常喜欢夏天即使他可以融化。他是 Elsa 和 Anna 的助手和好朋友。我们都喜欢他，因为他的性格非常积极。他对一切都很乐观！

Maddison Kurniawan 刘惠恩  
Marianne Sophie 钱德燕  
(Y8A)



Nasya Gunawan 吴娜霞 Kezia  
Felicia Kurniawan 詹雪莲  
(Y8P)

# 网课与近视

黄豪文

## 预防近视

但每天需要上网课???

怎么办???

### 上网课要注意

- 眼睛累时，闭上眼睛10-20秒
- 电脑的光线70-80%
- 电脑和眼睛要有距离
- 多吃红萝卜，青菜，和水果
- 网课课后，眼睛休息一下看看绿绿的
- 每年做眼睛检查1-2次



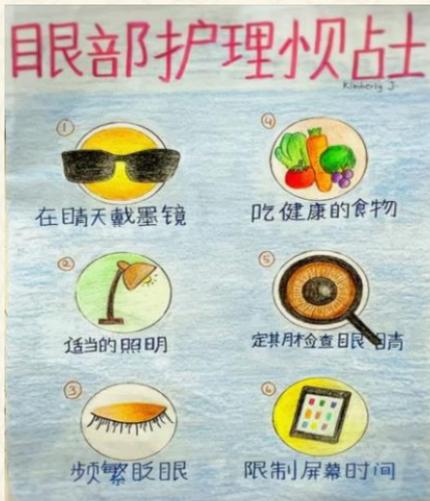
Owen Wibowo  
黄豪文 (Y5G)

新冠肺炎流行期间，大多数学生都呆在家里上网课，每天长时间对着屏幕，要怎么预防近视呢？看看这些同学怎么说。

## 眼部护理小贴士

Kimberly J

1. 在晴天戴墨镜
2. 适当照明
3. 频繁眨眼
4. 吃健康的食物
5. 定期月检查目眩/目昏
6. 限制屏幕时间



Kimberly Junus (Y5T)

## 预防近视



眼睛卫生和健康  
在近距离工作时，保持眼睛适当的姿势，在眼睛疲劳之前一定要抬头看，头部应转动到眼睛屏幕上要读。

定期进行眼科医生进行眼科检查，以确保眼睛健康和确定不要戴眼镜来帮助视力的需要。

多吃富含维生素A的食物  
富含维生素A的食物可以增强视力和免疫力都有好处，对视力也有好处。这些食物包括胡萝卜、南瓜、红薯、胡萝卜等。还有很重要的一点是，这些食物中富含的维生素A也可以防止干眼病。因此，胡萝卜是最佳选择，因为它含有较少的卡路里，而在体内转化为维生素A。

保持不握电子屏幕的好习惯和运动  
保持每天运动的好习惯，可以减少眼睛疲劳。

眼睛健康提示  
为了眼睛健康，你应该避免长时间盯着屏幕。如果你长时间盯着屏幕，你应该休息一下，看看远处。如果你长时间盯着屏幕，你应该休息一下，看看远处。如果你长时间盯着屏幕，你应该休息一下，看看远处。

当我们看电视、玩游戏、上网时，我们也可以通过调整屏幕亮度来保护眼睛。

保持屏幕与眼睛的距离  
保持屏幕与眼睛的距离，可以帮助我们防止眼睛疲劳。

陈忠恩 Y5E

JAMES PUTERA MARAKATA HIERO  
陈忠恩 (Y5E)

## 保护眼睛



- 在阅读时，你一定要坐在明亮的灯光下。  

- 看书或者用电脑时每隔半小时应该休息一会儿。  

- 眼睛要和屏幕保持一定的距离。  

- 经常参加户外活动。  


Emily Harjanto 王萌莉 (Y5G)

## 预防近视的八项原则



- 我们最好在明亮的光线下看书或写字。
- 读书或看电视半小时，应该让眼睛休息一下。
- 读书或写字时，身体要正以保持眼睛与书本的距离为33-35厘米左右。
- 我们应该早睡早起，常常做运动。
- 为了保护眼睛，应该经常参加户外活动。
- 为了保持健康，应该吃有营养的食物，不然就会造成近视。
- 我们应该定期检查视力，以知道需不需要戴眼镜。

每年十月的第二个星期四是“世界爱眼日”哦!



Joel Frederick Gunawan  
吴成龙 (Y5E)



演奏乐器能够把压力转化为喜悦。比如弹钢琴时，你就会把所有的注意力集中在音乐的节奏和手指的灵动的音乐，感觉到无比的喜悦。不知不觉地把烦恼给束了安慰。弹钢琴也是一种运动，不但锻炼脑力的灵感，也锻炼手指的灵巧。



Kayla Gunawan 吴凯拉 ( Y6T )

当我有压力的时候，我会做一些运动。我最喜欢到公寓楼下的公园里散步或慢跑。有的时候，我会和家人去羽毛球场打羽毛球。除了这些，当天气好的时候，我还会和哥哥妹妹一起游泳，在水里玩球。平时，我都会花大概一个小时做运动。我觉得做运动除了能锻炼我的身体，我还可以疏解我的压力。此外，可以和家人一起做运动是一件很快乐的事。



Lucas Suhendra 苏立岗 ( Y6T )



## 我如何疏解压力

**游泳**

游泳的时候，我感到很轻松。我忘掉我的烦恼，因为我用我的力气来对付水。我在游泳池里可以跟弟弟打水战。我也喜欢在水上漂浮。可能是因为游泳是体力活动，所以游泳让我疏解压力。

**看书**

我从小就喜欢看书。看书的时候，我被带入另一个世界。我变得有想象力。看书让我很兴奋，因为我很期待故事的转变。我特别喜欢看奇幻。

**听歌**

我觉得听歌让我疏解压力，尤其是欢乐歌曲。我一边听歌，一边唱歌。音乐的节奏很好听，让我放轻松。我带耳机听歌的时候，没有人可以打扰我。我喜欢在车上听歌。

蔡宜宏 (Y6G)

Josh 蔡宜宏 ( Y6G )



我最喜欢的食物

### Eliot 李冠宏 ( Y6T )



我喜欢吃三文鱼寿司，因为我喜欢生三文鱼的味道，我喜欢和家人一起吃饭。

### Kinsella 黄金炫 ( Y6T )

我最喜欢的食物是beauty in the pot喜欢吃。我喜欢吃火锅和牛肉，鱼饼，汤，wagyu 牛肉 和 酱油。我喜欢吃 beauty in the pot 的火锅因为他们的火锅可口。虽食物很贵，但我还是会推荐。



### 汤子宣Diantra Tirta ( Y6T )



我最喜欢的食物是炸薯条。我喜欢油炸的东西。我喜欢吃炸薯条，尤其是刚煮熟的薯条。我喜欢吃带有番茄酱、蛋黄酱等酱汁的炸薯条！

我推荐去McDonald's吃炸薯条。



我最喜欢吃烧烤因为很好吃。我最喜欢的食物是Chung Gi-Wa。在 Chung Gi-Wa 我喜欢吃猪肉，wagyu牛肉。为什么我最喜欢 Chung Gi-Wa，因为我喜欢它的一切服务和食物非常美味，这就是为什么我最喜欢Chung Gi-Wa的食物。 Dylan ( Y6T )



# 一日家庭小帮手



Jean Theodora Wennas\_  
温彩虹 (Y4T)

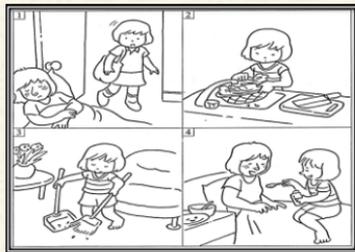


Ethaniel Darsten Lim  
林永星 (Y4T)

请点击图片阅读!

Please click the picture to read the book!





Declan Zachary Tjoi 蔡宜成 (Y4E)

放学以后，欢欢回家。欢欢一到家，就脱下她的鞋子，去妈妈的房间。她看见妈妈在床上休息，也看到在妈妈床边的桌子上有药。妈妈好像生病了。

虽然欢欢感到很疲倦，但是她仍然去厨房做烧菜给妈妈吃。欢欢拿食物给妈妈吃了以后，便去客厅扫地。过了一会儿，欢欢累得满头大汗说，“我已经做完了很多家务！”

欢欢便急急忙忙地跑到妈妈的房间，让妈妈吃药。妈妈病好了以后，摸着欢欢的头对她说，“你真是个懂事的孩子！”

### 我的生日

上个星期六，我和爷爷奶奶、爸爸妈妈，还有弟弟在家里一起庆祝我的生日。

我们吃了寿司、生鱼片、比萨饼、炸鸡翅和意大利面。我们还喝了可乐和苹果汁。饭后，我们也吃了巧克力蛋糕和冰淇淋。

爷爷奶奶给了我一部新手机，爸爸妈妈给了我一双运动鞋，弟弟给我做了一张生日贺卡。我感到很高兴。

CL0547 Sienna Gunawan (Y9T)

### 助人为乐

Alicia (Y6E)

上个星期天，我从学校下课回家的路上，下了倾盆大雨。在不远的前方我看到一位奶奶推购物车。车里面装着很大的纸箱，她推车的样子，看起来很吃力。我想纸箱应该很重，又下着倾盆大雨，我怕地上滑，奶奶会摔倒，我就决定帮他推车。

“奶奶我帮助你推车！”，那位奶奶不理解为什么突然有个陌上孩子跟她说话。我马上解释说：“我下课回家，看到你在推车，想帮你！”奶奶对我微笑，说：“好孩子，下雨天，小心地上滑！”奶奶的话刚说完，风一吹，把我的雨伞吹走了。“孩子，别怕我们还有把伞可以一起用！”

我们到奶奶的家后，我帮奶奶把纸箱放在家里面。奶奶想把我留下来，弄干身体后才走回家，但我拒绝了，对奶奶说：“奶奶，我家就在对面，要是回家晚了，妈妈会着急，谢谢你我走了，再见奶奶！”

我到家时，妈妈吃惊了：“你怎么淋成这样了？”“我帮对面的奶奶推车。”听了我的答案，妈妈夸奖我，说：“我的孩子懂事了！”

### 我家的房子

CL0547 Ariani Munoz (Y7A)

我和我的家人住洋房。我家的房子不大也不小。房子外面有大花园、小花园、车库和游泳池。游泳池在房子的后面，大花园在房子的右边，小花园在车库的左边。

我们的洋房一共有两层。一楼有一间厨房，一个客厅，还有洗手间和书房。餐厅里面有餐桌和椅子，客厅里面有沙发和电视。

二楼有三间卧室：我的卧室，爸爸妈妈的卧室和姐姐的卧室。我的卧室里面有一个衣柜，一个床头柜，还有书桌和书架。二楼还有两间浴室。

我很喜欢我家的房子，因为我们有一个游泳池。

**NationalHigh Jakarta school 华文部 编**

部分图片引自网络，特此告知！如有不妥，请联系作者删除！  
JI Pos Pengumben No.41, JAKARTA BARAT,62-2158902962