

海 YOUNG



30.11.2025 第683期

■Harga Rp. 5000,- khusus JABODETABEK (luar kota tambah ongkos kirim)



预防 胜于治疗



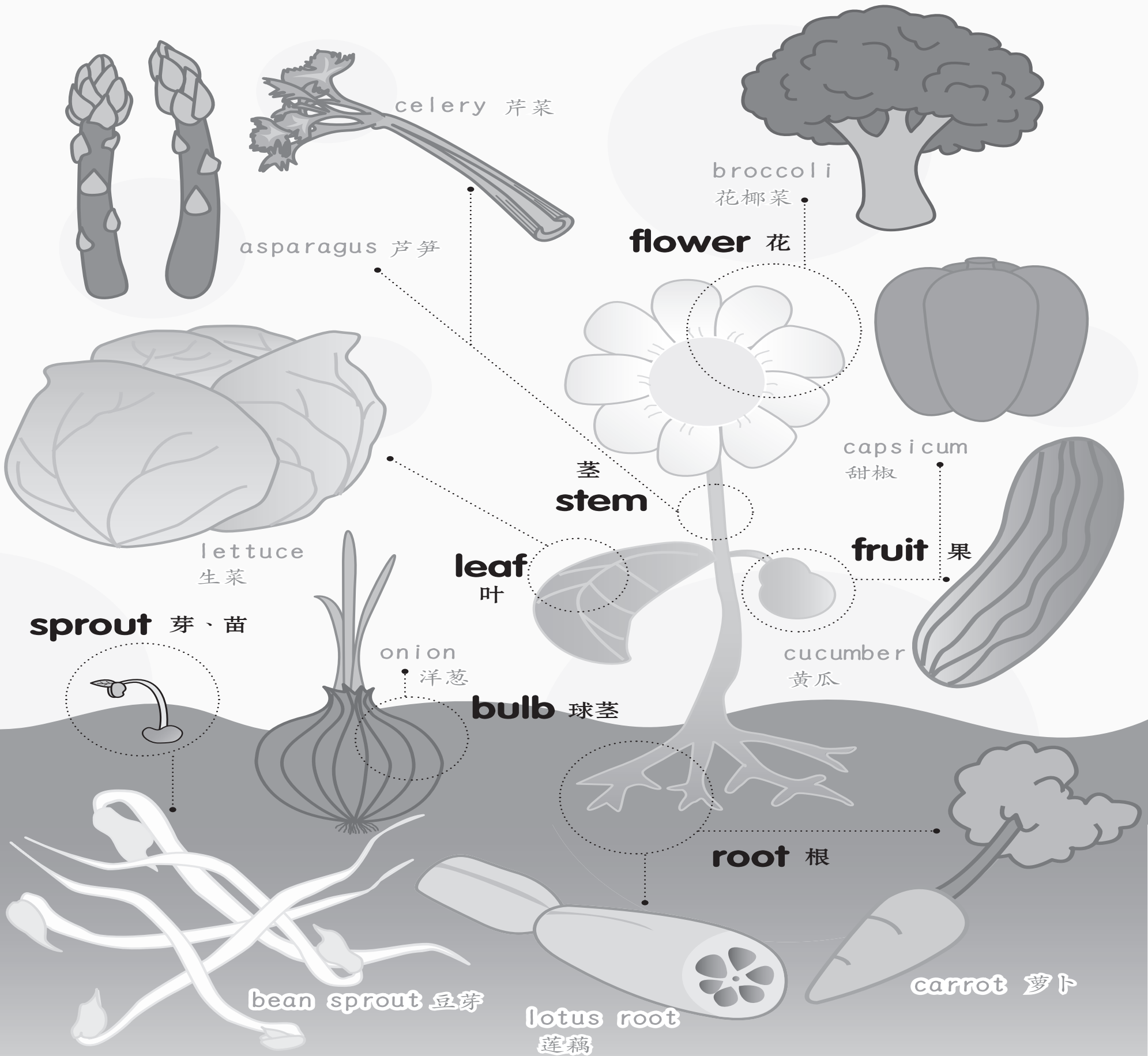


3

我懂英語
English

Food

Do you know which part of the plant that we are eating?





好玩的露营



主持：曾庆芬老师
马来西亚荒野保护协会



露营是接近大自然的最好方法。露营地点一般都在靠近河流、瀑布，或离开城市到郊区地方。那里有新鲜空气、美丽风景、潺潺流水，远离人烟稠密的大都市，让我们身心灵得到充分休息，是非常美妙的事！

到大自然露营就是让自己享受大自然之美，让身心融入自然原野。白天与雨林里的生物说哈罗；晚上在一片星空下聆听蟋蟀的鸣叫声，在营火旁与亲朋好友互相倾述，这是多么令人向往呀！

让我们来看看如何轻松露营吧！

露营先要准备露营装备。先说帐篷，它有多种款式，购买前先设定要买几人睡的帐篷，4人睡就买6人帐篷，2人睡则买4人帐篷。这样帐篷就比较够用，不会太挤，睡眠地方也较宽敞。选购帐篷时要确保帐篷的原料是较通风，也有足够的网窗让营帐通风。

露营要有基本的煮炊用具，轻便的瓦斯炉最好用，完全不用去捡柴或劈柴，就可煮出美味佳肴。

露营前大家可要做行前规划，先设定旅程路线景点，掌握路况；掌握天气预测及气候变化以方便安排露营活动；列出露营清单，依据清单去购买足够的食材；点算露营装备；找出露营地点临近的加油站、医疗诊所和商店等等，有需要时可马上派上用场。



以下是露营的基本装备：

- | | |
|---------|-----------|
| 1. 帐篷 | 11. 相机 |
| 2. 睡袋 | 12. 雨具 |
| 3. 地垫 | 13. 保暖衣物 |
| 4. 营灯 | 14. 拖鞋／凉鞋 |
| 5. 炉具 | 15. 防蚊药 |
| 6. 锅具 | 16. 手电筒 |
| 7. 饮食杯盘 | 17. 指南针 |
| 8. 调味料 | 18. 急救箱 |
| 9. 垃圾袋 | 19. 替换衣物 |
| 10. 保鲜盒 | 20. 盥洗用具 |



〈趣味中文〉为小朋友搜罗生活中常用词汇
让你一次就能掌握！

咳！
咳！
咳！



这种情形偶尔也会发
生在你身上，对吧？

该如何形容这种情形？

呛

qiāng

解释：

吃、喝或游泳
时，水或食物进
入气管引起不适
或咳嗽，又突然喷出。

例句：

弟弟边吃薯片边说话，
一下子呛着了。

噎

yē

解释：

食物塞住咽喉，
气透不过来。

例句：

明明大口大口吃着草莓
果冻，一不小心噎住了。



足球小子 第二季 之十五



糟了！错失了一个机会！

很好，这就是我要的，一个机会也别让他们得到！

没关系阿文！你的策略越来越凑效了。

好，我们进攻啦！

这一场真是硬战，要怎么攻进去，就得看他们的临场表现了，要加油啊！

古玛，跑进他们的防守区！

哈哈，你们被骗了……

阿达，放心吧！

阿桑，要接好啊！

Doof!!

Poow!!

妈妈花

mā ma huā

我的妈妈

wǒ de mā ma

最喜欢花了。

zuì xǐ huan huā le

娇嫩的花儿在

jiāo nèn de huā ér zài

妈妈的花园里

mā ma de huā yuán lǐ

灿烂地笑着。

càn làn dì xiào zhe

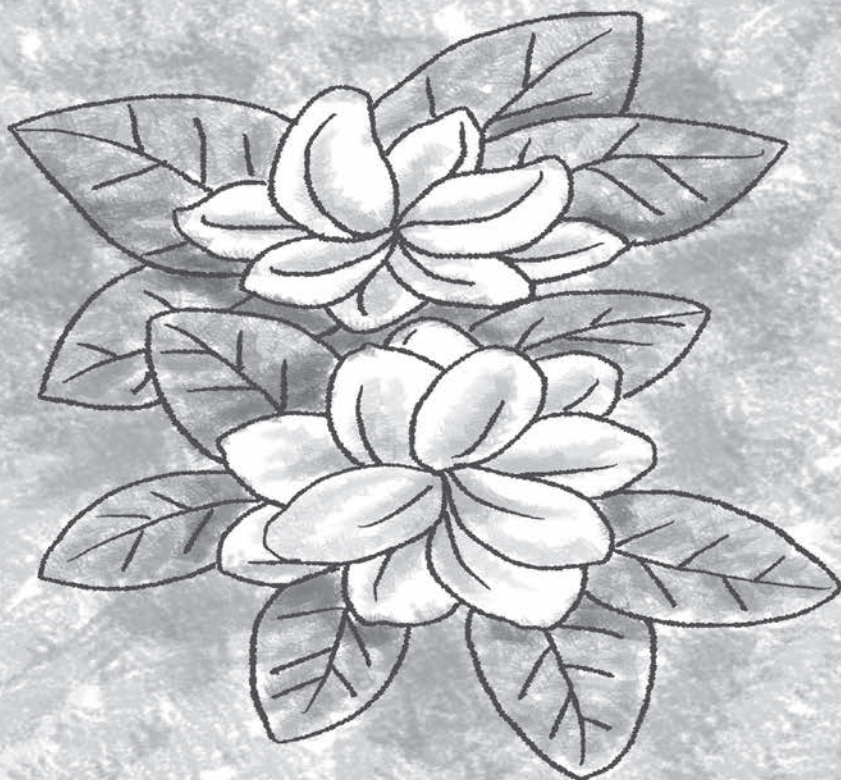


妈妈喜欢……

mā ma xǐ huan

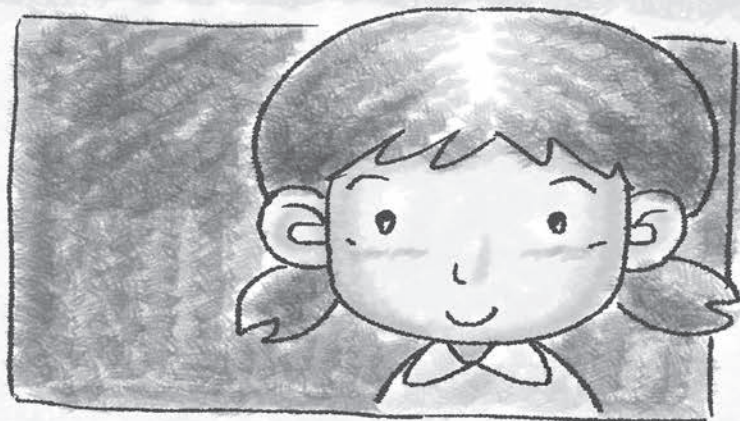
玫瑰花

méi gui huā



茉莉花

mò lì huā



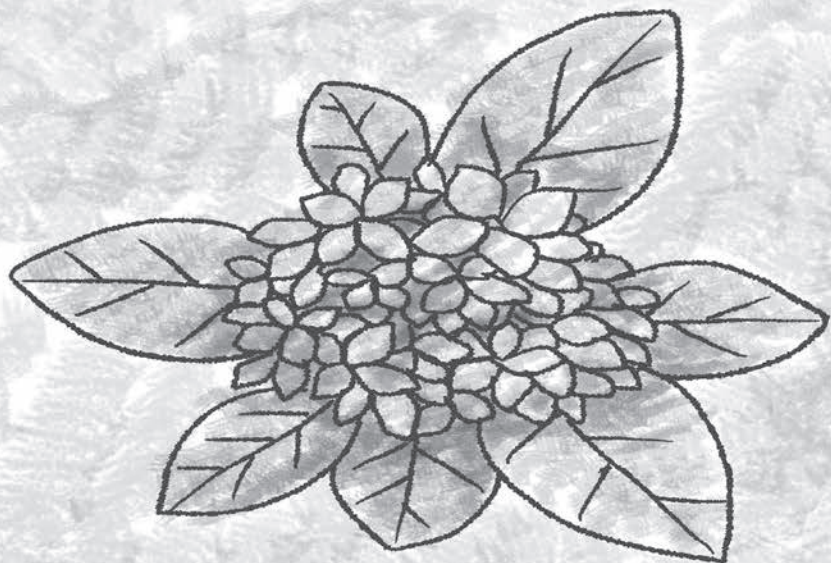
牵牛花

qiān niú huā



绣球花

xiù qiú huā



而我……

ér wǒ



最喜欢豆花儿。

zuǐ xǐ huan dòu huār

一口一口尝在嘴里，就心花怒放了。

yī kǒu yī kǒu cháng zài zuǐ li jiù xīn huā nù fàng le

不乱发脾气

bú luàn fā pí qì

有脾气，不乱发，

yǒu pí qì bú luàn fā

发脾气，惹人厌；

fā pí qì rě rén yàn

学沟通，讲明白，

xué gōu tōng jiǎng míng bai

做个耐心好宝宝。

zuò gè nài xīn hǎo bǎo bao



值得思考

当你不高兴，不一定要对别人乱发脾气来发泄情绪，你可以甩甩头，动动手脚做运动来抒发，即不伤到别人，也不伤到自己。

【慈济中学学生作品】

TIME TO STUDY



慈济中学九年级高级班
程礼耿 Kenneth Tiang
指导老师：周丹

读《关于时间的对话》有感

今天，我在学校读了一篇文章，题目是《关于时间的对话》。文章讲的是一位母亲劝告儿子不要浪费时间，但儿子一开始并不愿意听。母亲耐心地解释，并引用了一句古话：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，意思是时间非常宝贵。

我觉得这篇文章让我印象最深的部分，是母亲让儿子明白不应该浪

费时间，而是要用时间来充实和提升自己。我的父母也常常提醒我，不要整天玩游戏，要多学习知识和科技，因为这些对未来很重要。但我有时不太愿意听，因为我真正想要的梦想是成为一名游戏玩家。不过仔细想一想，这个梦想可能并不太现实，所以我觉得文章中的儿子还是应该听母亲的话。读完这篇文章，我觉得大部分父

母的意见都是正确的，因为他们希望用自己的经验来提醒我们，不要重蹈覆辙，浪费时间。我明白父母都是为了我们好，他们总是站在我们的角度考虑。众所周知，浪费时间是一个坏习惯。为了未来，我们应该改掉坏习惯，珍惜时间，并积极投资自己。我也建议大家去读一读这篇文章。

素食的生活方式

众所周知，现代社会生活节奏日益加快，越来越多的人开始追求绿色健康的生活方式。有的人想改善身体健康，有的人注重环保理念，还有的人希望减少日常开支。无论目的为何，素食都是提升生活质量的一种可持续选择，被誉为大自然的养生之道。首先，素食对人体健康有多方面的积极影响。素食富含维

生素，不仅能够增强免疫力，还能预防癌症和其他慢性疾病，让我们强身健体。俗话说：“病从口入”，也就是说我们必须注意饮食营养，才能远离疾病。此外，坚果和豆腐等素食食品中也含有丰富的蛋白质，不仅能满足人体所需的营养，还避免了肉类中可能存在的过多脂肪和抗生素，可谓一举多得。

其次，素食有助于减少碳排放，是实现低碳生活的重要一环。据统计，如果每个人都开始实践素食主义，全球约20%的碳排放将有望减少。素食不仅绿色环保、价格实惠，而且对未来环境可持续发展产生深远影响，具有翻天覆地的意义。最后，虽然对许多人来说，完全转变为素食饮食并不容易，但通过一些具体方法，可以逐步适应这种健康生活方式。例如：第一，与家人一起

尝试素食食谱，分享经验，增进感情；第二，为自己制定每周的蔬菜水果计划，做到营养均衡；第三，设立小奖励，鼓励自己坚持下去，培养持之以恒的好习惯。综上所述，健康不是一蹴而就的，而是通过日常坚持养成的结果。素食不仅有助于我们保持身体健康，更能培养环保意识、减少资源浪费。我们每一个人都可以从日常饮食做起，为地球尽一份力。



慈济中学十一年级欢喜班：
罗福源 (Christopher Axel Susilo)
辅导老师：张虎

谈健康与中医：一封写给德国朋友的信

亲爱的汉斯：
近来可好？听说你最近因为学习压力太大，吃不下饭，也睡不着觉，在德国看了不少西医，但情况依然没有好转。我非常理解你现在的心情，身心俱疲的时候确实让人难受。听说你想试试中医，我觉得这是个不错的尝试，希望它能帮到你。

太多的考试和作业，是否让你失眠和食欲不振？在中国，很多人如果出现失眠和食欲不振，通常都会去看中医。中医不仅关注眼前的症状，还会帮助人调理身体的平衡。通过足够的睡眠、吃营养均衡的饮食、保持好心态，可以慢慢让身体

恢复，更健康、更持久。我建议你首先要学会合理安排时间。学习是很重要的，但是健康更应摆在首位。如果只是拼命地学习，忽视休息，反而会得不偿失。你可以尝试把大任务分成小任务，然后一个一个地去完成。这样不仅减轻压力，还能提高学习的效率。除此之外，心情烦躁的时候，可以去做自己喜欢的事情，比如：听音乐、画画等等，放松一下。

其次，运动也是一个好方法。每天抽出三十分钟去慢跑、打球或者每周最少运动三次，都可以帮助你增强体质。运动不仅能提高睡眠质量，还能慢慢恢复食欲。劳逸结合，

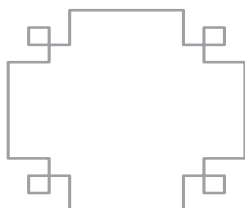
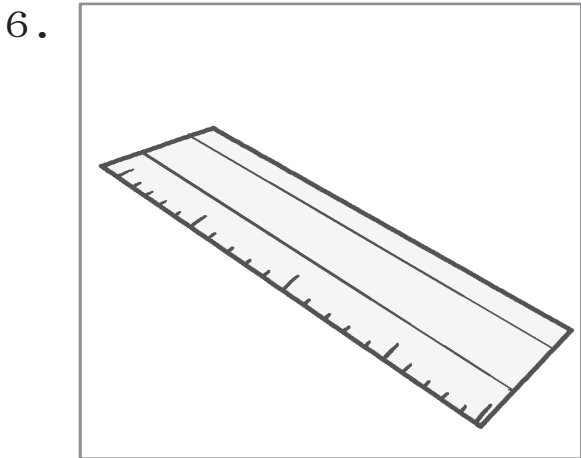
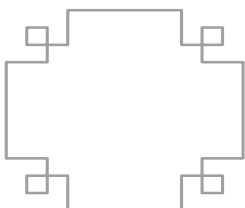
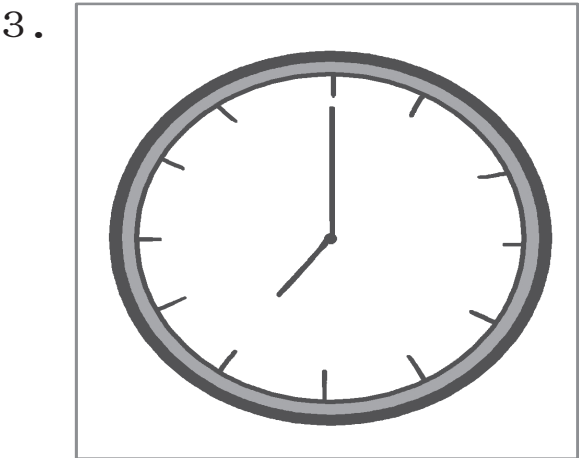
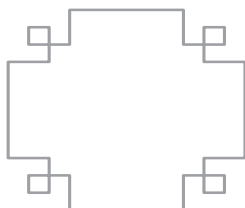
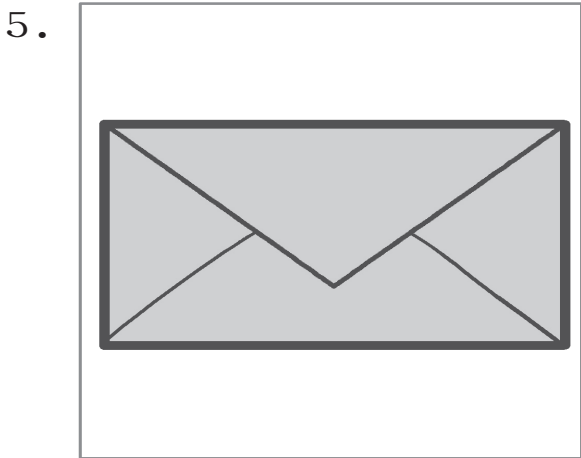
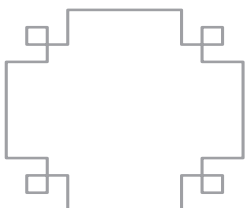
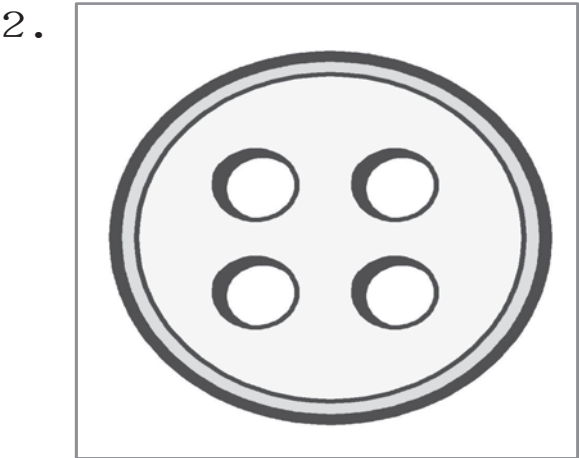
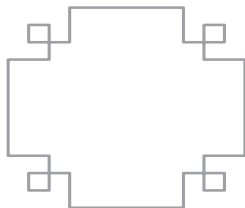
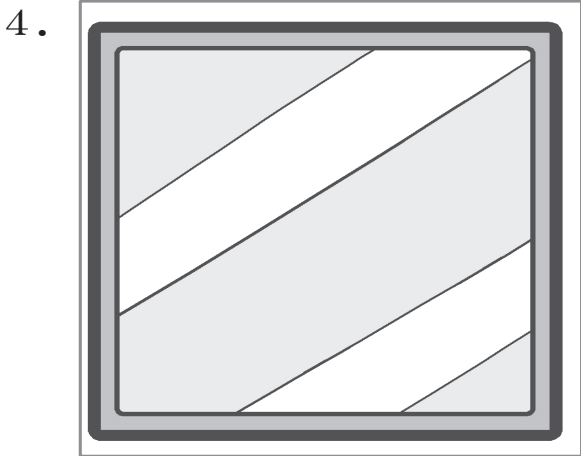
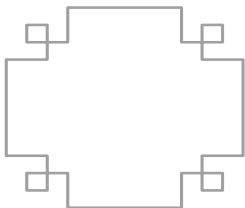
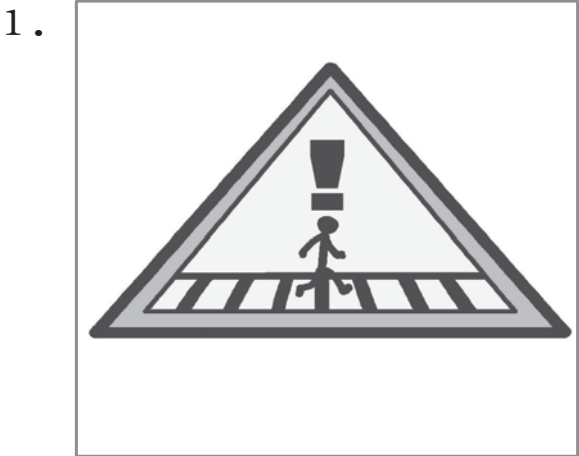
才能达到最好的效果。在中医方面，我推荐你尝试一些方法。比如：针灸、推拿，可以帮助改善睡眠。而喝一些草药茶，如：菊花茶、枸杞茶等，也可以让我们睡得更好。除此之外，中医强调“药食同源”，在日常的饮食中，你可以加一些食材，比如：莲子、红枣等，可以让我们身体更好，增加食欲。汉斯，我知道你学业压力很大，但你要记住，“没有健康就没有一切”。只要你调整好心态、好好安排时间，再用适当的中医方法，相信你的身体一定会恢复健康！好了，我就写到这里，记得要回信哦！



慈济中学十一年级尊重班：陈美丽 (Shelia Chen)
辅导老师：张虎

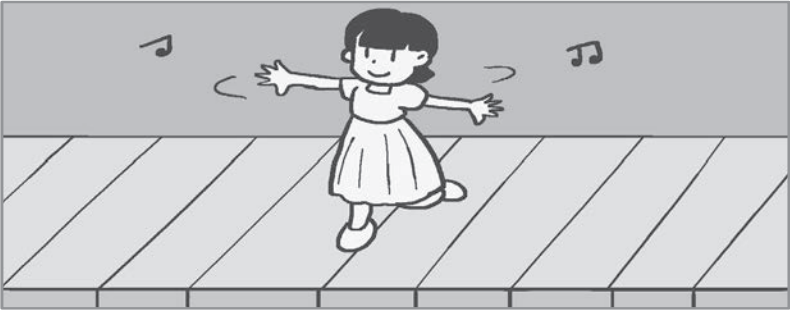
A. 快根据物体的特征，将以下物体分类。

圆形 ➡ A	三角形 ➡ B	长方形 ➡ C	正方形 ➡ D
--------	---------	---------	---------



A. 将正确的答案圈起来。

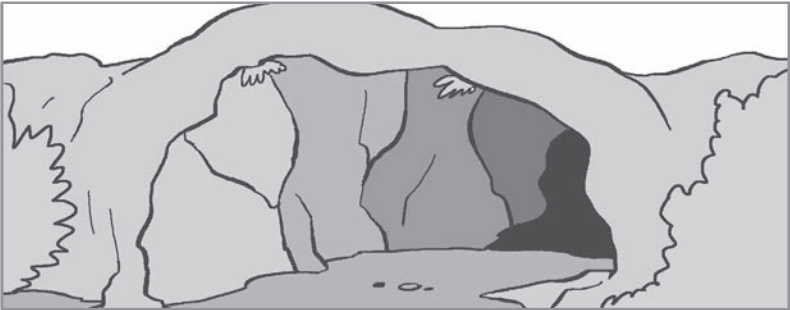
1.



光亮

黑暗

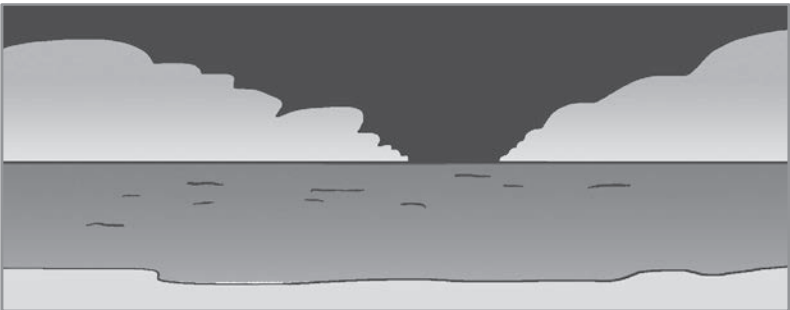
2.



光亮

黑暗

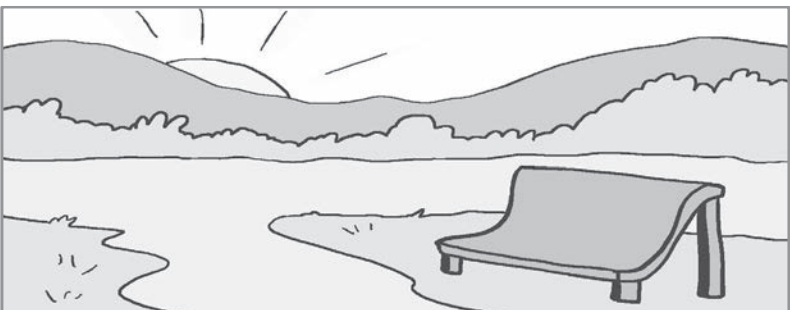
3.



光亮

黑暗

4.



光亮

黑暗

A. 选择正确的答案。

1. 学生把椰子种植在不同的土壤。预测以下哪项长得最茂盛。

A 种在壤土的

C 种在沙土的

B 种在黏土的

D 种在地上的

2. 以下哪种植物最不适合种在壤土里？

A 

B 

C 

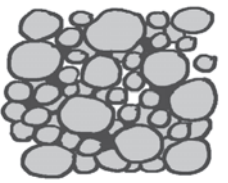
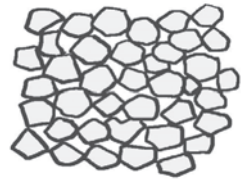
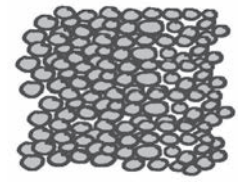
3. 动物和植物腐烂后会形成以下哪种成分？

A 沙

B 淤泥

C 腐殖质

4.

			
A	沙土	壤土	黏土
B	壤土	沙土	黏土
C	黏土	壤土	沙土

5. 根据土壤的渗水性由最强至最弱顺序排列，以下哪项最正确？

A 沙土、黏土、壤土

B 黏土、壤土、沙土

C 沙土、壤土、黏土

6. 在壤土之间，具有适中的空隙，能保留 _____ 的水分。

A 适量

B 较多

C 较少

黑斑蚊知多少

上篇

黑斑蚊

(学名: Aedes), 又称伊蚊、斑蚊或艾迪斯蚊, 有很多种类分布在世界各地。其中白线斑蚊及埃及斑蚊是骨痛热症的传播媒介(称为病媒蚊)。此类蚊虫的足上通常有黑白条纹。它们通常把卵生在水里, 即使只有一点点的积水都能产卵。卵孵化后形成孑孓。孑孓经过一段日子后变为蛹, 之后再变为一只成年蚊虫。



我一拳就能把你打死!

小朋友, 一旦身体不适就要赶紧告诉父母。

黑斑蚊的温床

1. 容易积水的饮料罐、碗、便当盒、塑胶杯、锅、铁罐、水桶、陶瓷等。
2. 大型废弃物, 如: 废轮胎、家具、坏冰箱、洗衣机等。
3. 暂不使用的器具, 如: 鸟笼内饮水皿、塑胶椅、水族箱、手推车等器具。
4. 使用中的器具, 如: 老式电冰箱、饮水机及烘碗机, 这些物件之下的水盘, 花瓶及花盆底盘, 都会积水。
5. 户外使用的遮雨塑胶布或不透水帆布、排水槽; 还有树洞、竹筒等, 都会积水。
6. 各楼的地下室和能容水的空间, 若积水便会滋生大量黑斑蚊, 尤其是未完工的建筑物。

传播途径

骨痛热症是通过黑斑蚊来传播。医学发现, 骨痛热症病毒只存在人类、猴子和黑斑蚊体内。病毒必须借由黑斑蚊的叮咬而传给人体。

黑斑蚊一旦叮咬骨痛热症患者(从患者开始发烧的前一天, 直到退烧为止) 8至15

骨痛热症的症状

典型骨痛热症(Dengue Fever)

● 发烧



● 皮肤出红疹



● 呕吐和昏晕



● 四肢酸痛



天后, 该蚊子便终生具有传染病毒的能力, 可传病毒给他人, 直到蚊子死掉。它所传播的骨痛热症, 有4种会侵害人体的病毒。

人体的抵抗力无法辨识第二次被感染的病毒。因此, 如果人体第二次感染骨痛热症, 会更加危险。