

## 快乐的圣诞节

希望西城校区 马立平六年级 指导老师 杭铭

### 五彩缤纷的圣诞节彩灯

尹致远

心心念念的圣诞节快到了，我好开心。节日里，这里的住家都会在屋子上挂起各种各样漂亮的彩灯。这两年因为疫情的关系，有更多的住家会挂起圣诞节彩灯好让大家感到心情快乐，所以我觉得去年的灯都特别精彩，到现在我还记得去年我们家邻居们屋门外的各种彩灯。

我们家每年都是我的爸爸挂灯。前两天我问爸爸：“我们今年挂什么样的灯？”爸爸没有直接回答我，他说：“我挂上了，你就知道了。”周末时爸爸先在屋檐那里挂灯。他把梯子靠在屋檐上，爬到屋檐那里，把灯和电线挂在屋檐下。然后，他爬下梯子把开关打开一呵！屋檐下的灯真是漂亮，邻居都没有这样的灯，我也从来没有见过！它们像小冰柱一样雪白雪白的。每个小冰柱里面都有几个蓝色的灯，会从上往下闪，也会从下往上闪，还会从左到右闪！它们也会突然都关了，又突然都亮了。就看着它们闪来闪去让我很开心。

爸爸也在门廊的围栏上挂上灯，他打开开关后，我看见这些灯是五颜六色的，有红色的，橘色的，黄色的，绿色的，蓝色的，还有紫色的，这些不同颜色的灯从远处看真像一个小彩虹！最后，爸爸在房子旁边的树和灌木上也挂上灯。这些灯是黄色的，一闪一闪地像天上的星星。这么多的

灯让我的家变得又漂亮又让人高兴。我突然想起一个问题，我问：“为什么人们要在圣诞节挂灯？”爸爸这回直接回答了我，他说：“人们以前都是在圣诞节点蜡烛，它象征着耶稣是世界的光。现在，蜡烛已经被电灯取代了，所以人们都在圣诞节挂灯。”

很多邻居也都挂起了彩灯，所以我们决定要看看别人家的灯。我们看到了很多很多漂亮的灯。有一家的灯让我印象很深。这栋房子特别大，整栋房子四周都装了灯。在屋子前面有一个巨大的充气大胡子男人，有两层楼那么高，他穿着红大衣和红帽子，身体里面有个很亮的灯。旁边的树上也有发亮的冰柱，也像我们家的冰柱那样一闪一闪。在车道边上有一个充气圣诞怪杰(Grinch)，它有一个很大的头，很大的嘴，穿着一身绿衣服，却戴着一个很小的圣诞小红帽，看起来特别可笑。紧靠着车道还有好多像宝石形状的灯，像篮球那么大。不知道是什么，反正还挺酷的。在窗户前面，搁着一个发亮的大雪人，比个真人还高，像是玻璃做的。它带着一个黑帽子，脸上还笑眯眯的。社区各家的灯都挺好的。

因为疫情，我们2021年基本上都待在家里，今年开放了，所以2022这个圣诞节去附近邻居家看灯，感到比去年开心多了。

### 惊喜连连的圣诞礼物

彭紫墨

每年我们都会庆祝很多节日，其中我最喜欢的一个是圣诞节。对我来说，圣诞节是一个快乐又有气氛的节日：五颜六色的彩灯挂在绿色的圣诞树上，各种各样的礼物都放在茂盛的树枝下，耐心地等着被小孩子打开。厨房里的饼干和姜饼散发出香甜的味道，旁边都摆满了很多美丽的装饰。

去年圣诞节的早上，我躺在床上睁开了眼睛，马上就记起来今天是圣诞节。我掀开被子，从床上跳下来，穿上鞋又披上了衣服就急急忙忙地跑出屋子。恰巧姐姐也刚刚醒来，我们就一起跑到客厅迫不及待地想打开礼物。

当我们来到客厅时，我和姐姐先把圣诞树和客厅的灯都打开了，我们找到壁炉下面挂着的各自的圣诞袜，想先看看里面都放了些什么。我在自己的袜子里找到了几束花，都是我喜欢的粉红色颜色。我非常高兴，正好能用来装饰一下我的屋子。我继续在圣诞袜里寻找，见到里面还有一个漂亮的杯子：上面的图案是许多不同的姜饼。我最喜欢的礼物是三个发箍：一个是深粉色，一个是淡粉色，一个是淡紫色。每个发箍上都镶嵌着三朵花，跟发箍的颜色匹配。花瓣中间还有一个银色的宝石，像珍珠一样明亮。我把发箍都放在一旁，又

把手伸进圣诞袜里，摸到了一个光滑的东西。原来是一个粉红色镜子。我见到了镜子很高兴：因为我之前一直在想要不要买一个。圣诞袜已经空了，姐姐把她的礼物也摆在桌上了，我们一起来到圣诞树前。

每年圣诞节时我都想收到有衣服的礼物，所以去年拿到的礼物让我很开心。我拆开的第一个礼物是一件睡衣，是几种漂亮的粉色图案。接着又打开了一个包着两条裙子的包装：一条像日落的紫粉色，另一条裙子的颜色很像紫罗兰。我还在另一个盒子里找到了一双毛绒绒的靴子，穿起来感觉很暖和。

礼物都拆开了，我们暂时把所有的包装纸放在地上，然后跑到自己的屋子里去换衣服。我挑出了一件漂亮的红颜色毛衣来穿：上面的银色亮片不停地闪烁，图案里的猫树上挂着很多红色，金色，和绿色的彩灯，也在闪闪的发光。当我再一次跑下楼去的时候，我见到一块巧克力蛋糕放在我的早餐盘子里。姐姐在厨房里正在准备做美味的巧克力饼干。我感觉特别开心：圣诞节是个温暖又特别的日子！



## 校园活动

希望泰城校区小记者班 指导教师 陆强

### 参加越野跑训练

唐稼祺

今年我上高中，参加了学校的越野跑队。我以前虽然没有越野跑基础，但我还是决定试一试。从秋季开学的八月二十二日开始，我就正式开始了训练。每天早上我们都需要晨练，我这辈子还是第一次要早上七点钟就起来。穿好运动服后，我就来到家附近的公园里参加训练。还没开始跑步，我的肚子突然开始不舒服起来，不知道这是由于紧张还是真的早上身体不适。我们的越野跑队在树下已经排好了队，教练点好名之后，我们一起走到公园的操场上开始正式训练。

训练开始，越野跑队的一位同学出发领跑，队员陆陆续续一个接一个上了跑道，我也跟着大家一起开始跑。跑了两圈之后我开始觉得很累了，肚子很痛，腿也很酸。不过我没有放弃，还是一直坚持跟在后面跑。十五分钟后，我终于跑完训练要求所跑的距离。休息了一会儿之后，越野队又马上开始了第二波训练，这一次我跟着前面的队员更紧了一些。虽然我能紧跟带跑的队友，但是我跑呼吸有些急促，肌肉也很疲乏。第一次训练我表现还是不错的，训练增强了我练习越野跑的信心。

又经过了几个星期的训练，我越跑越

快，越跑越轻松了。几月过后，我一次训练的时间从二十分钟增加到一个小时，跑的距离也加倍了，我的耐力有明显的提高。又过了一月，教练通知我们说最近会有一个校际比赛要我们参加。虽然我训练得很努力，但是我感觉实力还不够，不知道比赛是不是能够取得好成绩。比赛那天在赛场上当发令枪响起的时候，我冲了出去。开始的时候，很多参赛选手都跑在我前面，我奋力加速，越跑越快。很快相当多的参赛选手都被我甩在后面了。一个英里我很快就跑了下来，这时候我觉得全身力气十足，感觉上没跑几步。不久我就跑完了第二个英里，接着又是第三个英里。在冲刺的时候，我又超过了前面的一些选手到了终点。这时候，我已上气不接下气了，可是我心里很高兴。这是我第一次参加高中越野跑比赛，我不但顺利完成了比赛，还取得了好成绩。希望我在以后的训练中跑得更快，跑得更轻松！



第279期

### TJ高中返校节

杨晓玥

TJ高中每年秋季学期都会举办一次返校节(homecoming)，今年是我第一次在TJ参加返校节。返校节通常会持续一个星期，每天都有不同的主题，同学们会根据主题穿不同的衣服。在周一到周五也会有各种活动以及比赛，比赛是我们高中四个年级之间相互竞赛，参赛的同学如果赢的话可以为自己的年级加分，活动结束后学校会宣布四个年级最终的赢家。

其中有两个活动令我印象最深刻：其一就是周五的誓师大会(Pep rally)。在返校节的周五，全校同学会被分为两批人前往学校体育馆参加誓师大会。在誓师大会上，有各式各样的表演节目：有啦啦队的喝彩表演，有舞蹈队的舞蹈表演，还有每个年级自己准备的跳舞表演秀。每个年级都在用自己的口号为自己的年级加油，气氛超级嗨！

还有一个活动就是周六的舞会，这是我在返校节过得最开心的一刻。晚上7点，学校举办的盛大舞会活动正式开始。前一天我和朋友们就早早约好了那一天我们先一起去吃晚饭，然后再一起去到学校参加舞会。在约定好的下午四点，我朋友妈妈接我去了到亚历山德里亚老城区的一个港口边。我们一起吃了一点东西，然后踢了一会

几毽子，在风景优美的港口边逛了逛，要说环境还真好！随后，我们一起来到了学校。那天有点冷，我们又都穿着裙子，还要排在TJ著名的圆顶大门前检票，我们不得不抱团取暖。进去后我们发现每位同学都身着精致的西装或裙子，打扮得特别精美。

我们去了体育馆的舞会主区。在学校的舞会上并非跳那种优雅有舞伴的交际舞。与其说是舞会，不如说是蹦迪。DJ播放着特别有节奏型的流行歌，学生们就随着音乐，举着手蹦迪。不时有人还会掏出手机，打开手机上的灯泡举着手晃。有时候，有人还会到场地中央即兴来一段独舞，全场都跟着一起跟着起哄。

我和朋友们蹦了一会儿迪，搞得满头大汗，又休息一会儿。快到结束的时间了，朋友们都陆陆续续走了，我决定出去透透气，于是来到了教学楼的中心花园。此时天已经完全黑了，而中心花园里有一个个小的球灯照着，非常的有氛围感。活动结束后，我才依依不舍地回了家。

这次返校节我听说还有照片展台以及卡拉OK，因为人太多了所以当时没有去。这次活动让我更期待TJ以后的高中生活了。

希望赫城校区 AP中文及写作班 指导老师 程京林

### 高中的第一年

刘俊华

我读小学和初中的时候，从来没有觉得学习很难很不容易。我差不多每个考试都会得一百分，我也从来不用花一个小时以上的时间复习。最费时间的事情是做作业，可是我作业也会两个小时之内都做完。我以为学习很容易，就从来没有深刻地想过要怎么复习。

到了九年级，我才开始觉得学习有些难了。虽然我的考试分数还是不错，但是我不会每次考试都得满分，作业也开始觉得多了。因为当时我得到的分数还是够高，所以我还没有想过怎么提高我的分数。但是，高中开始后的每个月我都会觉得学校的功课越来越多，到了年底我有几门课的成绩没有达到我预想的分数。这时，我才开始意识到，高中和初中小学是完全不一样的。要想拿到理想的成绩，课上和课下都需要学习，



而不是单单在考试前的冲刺复习。我是到了十年级才知道我要怎样努力地去学习。现在我会尽早开始复习很多科目，找到最佳的学习方法。虽然十年级比以前更加难，但是现在我知道了什么样的学习方法是有效的。同时可以提高我的分数，而学习也变得容易了一些。

我现在还在不断地改进自己的学习方法，为以后进入大学的学习做准备。

### 第一次演讲

张曼宁

我太紧张了，我的手在颤抖，我的呼吸不稳。“没事儿。你一定可以的，不要紧张。”我心里暗暗对自己说。今天是我的第一次演讲。我是学校学生会的一员，所以校长让我为学校举办的退伍军人节活动发表演讲。

几周前，我写了一篇文章，感谢美国军人所做的一切。我们都很幸运有像他们这样勇敢的人来保护我们。计划是在活动中给大家演讲我的作文。一接到通知，我就反复练习了。我在家人、朋友甚至毛绒玩具面前背诵了我要说的话。我一遍又一遍地阅读这篇文章。很快我就记住了我的演讲稿，并完善了我的语气。

演讲那天，我起得很早。我挑了一件漂亮的裙子穿，它是白色的，两边有飘带。我偷偷穿了红袜子以求好运。为了巩固我脑

中的话，我还带了一份我演讲的纸质副本在校车上读。我没有去我的第一堂课，而是在学校餐厅里跟校长一起准备我的演讲。工作人员在我的裙子后面还装了一个麦克风，告诉我在舞台上应该站在哪儿。当人们开始进入会场时，我又低声背诵了演讲稿。可是我一抬眼看到观众中有那么多家长、老师和学生时，我就开始紧张起来。校长上台欢迎大家。说了几句话后，她向大家介绍了我，轮到我发言的时间了。全场安静下来，我唯一能听到的声音是我快速跳动的心脏。我走上讲台，擦去我手上的汗水。我真的太紧张了！但是，我一拿起麦克风，所有的恐惧紧张都烟消云散了。我清了清嗓子，开始了我的演讲。

几分钟后的掌声，让我知道我的演讲是成功的。