

# 西雪梨中文學校校刊

Western Sydney Chinese School (Cabramatta West Public School) Broad Street, Cabramatta West, 2166 Contact: 0413 649 076

## 卡市慶祝中秋節

第〈六十〉期  
2016年9月17日

農曆八月十五是華人的中秋節。今年的中秋節剛剛好在洋曆的九月十五日。卡布拉馬打市（以下簡稱卡市）每年都會特別舉辦一個慶祝中秋節的活動。由於該市有許多來自越南的僑民與越南華僑，所以慶祝活動也讓大家可以和來自西方的人士一起分享中秋節的歡樂氣氛。

卡市的慶中秋活動，內容雖然沒有中國、台灣或香港那麼的豐富，但是在澳洲就顯得非常地特別了，而且往往吸引了雪梨地區各民族社區的人士來卡市歡度中秋節。卡市的中秋節活動可以算是雪梨最大的華人社區節目之一，每年都會有超過八十萬人來此品嚐小吃、買東西、觀賞文化表演、舞獅、玩遊戲、參加吃月餅比賽等等。去年還有澳洲最大的月餅展示，超過六十五公斤重！

今年的中秋節活動特別的龐大，而且搞得很成功。九月四日，從上午十一點到晚間八點都有精彩的節目。當天，市長首先歡迎大家來慶祝中秋節；接著在開場的時候，有一項特別的原住民升煙儀式，代表澳洲原住民歡迎與保佑這個節日。跟著，大家就齊唱澳洲的國歌，表示尊重這個寬容的國家。然後有幾個小明星出來表演，包括了一位韓國的歌手和電視烹飪比賽節目「My Kitchen Rules」的贏家等等。除了表演之外，還有多種不同的活動，讓老少大小自由參加，逛逛街、吃東西和跟著打燈籠照片。人們特別要嚐試的食品包括了牛肉乾、棉花糖、棒棒炸薯片以及各種口味的月餅。口渴的時候可以試試卡市的甘蔗汁，或到處都有得買的珍珠奶茶。

—楊彩雲



➤ [http://www.fairfieldcity.nsw.gov.au/galleries/gallery/15/item/1234/jnphoto\\_com\\_au\\_0493](http://www.fairfieldcity.nsw.gov.au/galleries/gallery/15/item/1234/jnphoto_com_au_0493)



➤ [http://www.fairfieldcity.nsw.gov.au/galleries/gallery/15/item/1254/jnphoto\\_com\\_au\\_1653](http://www.fairfieldcity.nsw.gov.au/galleries/gallery/15/item/1254/jnphoto_com_au_1653)

### 第四學期 10月15日開學

第四學期將於10月15日開課，祝大家有個平安愉快的假期！

## 卡市慶祝中秋節

楊彩雲

入夜的時候，卡市處處掛著明亮的燈籠，真令人有身在亞洲夜市的感覺。最後，在八點鐘的時候放煙火，做為中秋節慶祝活動的結束。

雖然卡市的慶祝活動在中秋節到來之前結束了，但還是要跟家人好好的過節，一吃月餅和賞月亮。記得九月十五日的滿月會特別的明亮，千萬不要錯過！



➤ [http://www.fairfieldcity.nsw.gov.au/galleries/gallery/15/item/1257/jnphoto\\_com\\_au\\_1909](http://www.fairfieldcity.nsw.gov.au/galleries/gallery/15/item/1257/jnphoto_com_au_1909)

## 壓力越少 感覺更好

鍾克強



在我們的日常生活裡，無論是上學或者是工作，我們都會面對各種各樣的壓力。壓力很容易對人們的生活產生負面的影響，除非我們能解決它。有很多人採取不健康的方法以應付壓力，如拖三拉四、過量進食或者不跟朋友和家人溝通。

其實，有不少更好的方法可以幫助你心平氣和的並且有效的面對壓力。雖然沒有單一的方法適用於所有的人，不過不妨嘗試一下所有的方法，看看

哪一個對你最有效。以下是一些可用的方法：

- 經常運動- 醫學研究報告指出，運動可以紓解壓力。任何型式的運動都能夠緩解壓力，哪怕是一點點的體能運動，如爬樓梯。而且，最好每天至少運動30分鐘。
- 計劃自己的時間- 一個造成壓力的主要原因是缺乏足夠的時間。你不妨利用日記掌握自己的時間運用，並且一次只專注於一項工作。
- 安排時間放鬆自己- 為了心情平靜，每天給自己一些時間做你所喜歡的事情是非常重要的，比如跟朋友聊聊天。
- 照顧自己的健康- 確保飲食均衡，並且攝取大量的蔬菜和水果。此外，充足的睡眠也有助於身心活力的恢復。



## 中秋節 - 著色活動



## 中秋節 - 猜謎語

中秋節到了！祝大家佳節快樂，一家團圓。請同學們動動腦筋，一起來猜謎語。

- 圓圓大肚皮，無聲也無息，棒槌輪番打，卻能振士氣。【樂器】
- 晶瑩潔白似冰霜，汪洋大海為家鄉。開門七事不可少，或鹹或淡憑品嚐。【食品】
- 小小機關多功用，忠於職守不違令。分秒無誤最準時，陣陣鈴聲催人醒。【日常用品】
- 南北西東應乎中，厚實高牆無數重。明清帝王居其內，難佑皇統萬代承。【古蹟】



➤ <http://baymeadows.com/wp-content/uploads/2015/01/Bay-Meadows-Chinese-New-Year-Lantern.png>



➤ [http://www.attractchina.com/wp-content/uploads/2015/09/Dollarphotoclub\\_43149112.jpg](http://www.attractchina.com/wp-content/uploads/2015/09/Dollarphotoclub_43149112.jpg)

# 互相幫助有回報

呂美貞

從前，有一個名叫馬里奧的小男孩，來自於一個貧窮的家庭。有一天，他攜帶了一些樹枝穿越森林，看到了一個餓極了的老人。馬里奧想給他一些食物，但是他沒有食物，只好繼續往前走。不久，他遇見了一隻非常口渴的鹿。他想給它一些水，可是他自己便沒有水喝了。於是，他只得把水留給了自己，並且在途中把水喝光了。這時，他看到一個想做營帳的人，但是那人沒有樹枝。馬里奧知道了他的困難，就給了他一些樹枝。而那個人也給了馬里奧一些食物和水，做為回報。於是，馬里奧又回到了老者那裡，給了他一些食物吃，並且也給了鹿一些水喝。老人和鹿都非常的高興。有一天，馬里奧

不幸跌下了山。之前的兩個人很快的就把他拉上來；而曾經喝過馬里奧的水的鹿看見他受了傷，很快的去到森林裡，帶回來了一些草藥給馬里奧。一段時間後，他的傷口癒合了。所有的人都非常的高興，因為他們能夠互相幫助。



## 包打聽競賽積分表

李燕秋	14
周淑敏	13
李燕貞	12

## 包打聽競賽—第六期

本期的問題是：

➤ 學校有幾位老師？

.....

.....

姓名：

班級：

數讀—請用「ㄇ、ㄐ、ㄌ、一、ㄨ、ㄣ、ㄩ、ㄛ、ㄜ、ㄝ」填滿所有的空格。在每一行、每一排，還有每一個 3x3 的小格中，每一個符號只能出現一次。(答案下一期刊出)

ㄩ				一	ㄐ	ㄜ	
		ㄌ		ㄇ		ㄣ	
一			ㄜ	ㄣ		ㄌ	ㄨ
ㄛ		ㄣ		ㄇ		一	
		ㄨ	一	ㄜ	ㄇ		
	ㄩ			ㄨ			ㄜ
ㄌ	ㄛ			ㄐ	ㄣ		ㄩ
	ㄐ		ㄛ		ㄜ		
	一	ㄇ					ㄛ

## 數讀上一期答案

一	ㄣ	ㄩ	ㄌ	ㄜ	ㄛ	ㄐ	ㄨ	ㄇ
ㄜ	ㄛ	ㄨ	ㄩ	ㄐ	一	ㄣ	ㄌ	
ㄐ	ㄇ	ㄌ	一	ㄨ	ㄣ	ㄛ	ㄩ	
ㄌ	一	ㄇ	ㄣ	ㄜ	ㄩ	ㄐ	ㄨ	
ㄣ	ㄩ	ㄛ	ㄨ	一	ㄐ	ㄌ	ㄜ	
ㄨ	ㄜ	ㄐ	ㄩ	ㄌ	ㄣ	一	ㄛ	
ㄇ	ㄐ	一	ㄜ	ㄌ	ㄨ	ㄛ	ㄩ	ㄣ
ㄛ	ㄌ	ㄣ	ㄐ	ㄩ	ㄨ	ㄜ	一	
ㄩ	ㄨ	ㄜ	ㄛ	ㄣ	一	ㄇ	ㄌ	ㄐ

## 編輯小組

- 周淑賢      陳佩瑩
- 陳佩環      陳進銘
- 陳嘉慧      楊彩雲
- 呂美鳳      呂美珍