



水牛城 中文学校

2026年第一期校报

2026/01-02

01

学校纪事

- ❖ 中文学校新春包饺子
- ❖ 高尔夫礼仪&规则分享会
- ❖ 儿童心理健康讲座
- ❖ 冥想工作坊
- ❖ 讲座——如何应对AI的挑战
- ❖ 京剧班招新

02

社区传真

- ❖ 2026华人春晚
- ❖ 中文学校春晚竹竿舞表演
- ❖ 竹竿舞
- ❖ APAPA新春活动演出

03

生活拾趣

- ❖ Future City比赛
- ❖ 带我游遍中国的《大中华寻宝记》
- ❖ 华盛顿圣诞之旅
- ❖ “情人节”的爱
- ❖ 参加游泳比赛的小贴士
- ❖ 游泳的奥秘
- ❖ 我的第一支篮球队
- ❖ 篮球运动跟腱受伤的康复过程

The page features watercolor-style floral illustrations in the corners. The top right corner shows a cluster of red grapes and a yellow flower. The bottom left corner shows a pink flower and yellow leaves. The background is a light cream color with soft, brownish watercolor washes.

01

学校纪事



中文学校新春包饺子

文/王晴安



中文学校在周六举办了一个包饺子的活动，让所有人来一起庆祝农历新年。

刚到活动现场，我就看见很多桌子，中间有几张是包饺子用的。那些桌子上有三个大碗，里面是不同的馅，桌子边有些人在擀面，有些人在包饺子。

我跟他们学习怎么包，虽然我觉得自己水平还不错，但妈妈说我包得丑，我就去擀面。擀面比包饺子简单，又很好玩。我看着其他人包，发现有个很小的孩子在用饺子皮包馄饨。我本来想学，因为看起来馄饨的做法要简单一点，但是妈妈说这个皮其实不适合包馄饨，所以我就放弃了。

吃饭的时候，我看见煮好的饺子里，有一个看起来像是我刚才包的。于是我吃了一个，觉得自己包的饺子特别好吃。虽然包的最难看，却是最好吃的！除了饺子，还有很多食物，主食也有米饭、披萨可以选择。我还吃了很多甜点。

回家的時候，我不仅拿了零食，还收到有趣的礼物。



中文学校新春包饺子



中文学校新春包饺子



高尔夫礼仪与规则分享会

时间: 2026年1月17日

主讲人: 周祥

- 高尔夫基本礼仪
- 入门规则与注意事项
- 球场安全要点
- 家庭与孩子如何参与



儿童心理健康讲座

时间：2026年1月24日
主讲人：Dr. Glogowski

Mental Health and the Experience of the High School and College Student

Talk of the Psychologist **CACF** Coalition For Asian American Children+Families

1/24/26 9:15-11:15 AM Light refreshment provided
1595 Hopkins Rd, Buffalo, NY 14221

Buffalo Chinese Health Professionals 布法罗华人医学协会
wnybchp.org

James Glogowski, PhD
Licensed, Clinical Social Work Amherst Psychotherapy
Affiliate: American Academy of Pediatrics, Section on Developmental and Behavioral Pediatrics
Psychotherapist

*Event in English; no translation provided

冥想工作坊

时间：2026年1月31日
主讲人：吴晋婷教授

冥想初探
一把调频身心的金钥匙

CACF Coalition For Asian American Children+Families

Buffalo Chinese Health Professionals 布法罗华人医学协会
wnybchp.org

冥想带领者：吴晋婷 Ph.D
UB 教育学院副教授

- 在这个嘈杂喧嚣的世界里，你是否知道人生可以调成“静音模式”？你是否想学会如何以静制动、以心藏神？
- 工作坊将结合身心科学 (mind-body science)，带你学习如何安顿身心，缓解压力。无需任何经验，无关宗教信仰。只需给自己一段与内在相遇的时间。

中文讲解。提供咖啡，茶，点心

January 31, 2026, 9:15 AM - 11:15 AM
1595 Hopkins Rd, Buffalo, NY 14221

如何应对AI的挑战

时间：2026年2月14日
主讲人：肖建涛博士

如何应对AI的挑战
AI时代下临床医学专业的选择

CACF Coalition For Asian American Children+Families

2/14日BCHP基金社区科普讲座

Buffalo Chinese Health Professionals 布法罗华人医学协会
wnybchp.org

肖建涛, 医学博士
Catholic Health 心脏外科专家医师
微创心脏外科主任

中文讲解
*提供咖啡，茶与点心
2/14/26 9:15-11:15 AM
1595 Hopkins Rd, Buffalo, NY 14221

活动照片



中文学校课后京剧班招新!

感兴趣的家长和同学欢迎周六
上课时间到Cafeteria咨询!

[点击观看京剧演出](#)

中文学校课后京剧班纳新啦

教学计划:

1. 京歌《墨梅》演唱教学

《墨梅》是一首融合京剧韵味的创新歌曲，以元代画家王冕的题画诗《墨梅》为词，通过戏曲唱腔与现代音乐的跨界演绎，诠释了梅花“不要人夸好颜色，只留清气满乾坤”的高洁风骨。作品以京剧青衣的婉转唱腔为基调，融入空灵电子音效，形成古今对话的独特意境。

2. 京剧《铡美案》“驸马爷近前看端详”选段教学

《驸马爷近前看端详》是京剧《铡美案》中包拯怒斥陈世美的经典唱段。包拯以【西皮导板】转【快板】的铿锵唱腔，字字如刀揭露陈世美抛妻弃子的罪行。“撮音”“虎音”的交替运用展现其凛然正气，结尾炸音甩腔更将愤怒推向高潮。这段唱浓缩了净角“声若洪钟”的艺术特色，成为京剧道德审判的永恒经典。

教学目标:

- 练发声：旦角+净角唱法，让声音更洪亮有穿透力
- 学用气：掌握丹田呼吸，唱歌说话都不累
- 精吐字：京剧“字正腔圆”训练，咬字清晰又带范儿

上课时间：每周六上午11:00-12:30

往期风采展示



02 社区传真



2026华人春晚

文/冯云馨



二月份，我们在布法罗大学艺术中心举办了农历新年春季联欢晚会。晚会精彩纷呈，舞姿优美，音乐动听，令人目不暇接。

开场是扇舞表演，舞者们技艺精湛，将扇子作为装饰，与音乐完美融合。扇子随着音乐的节拍精准地摆动，为歌曲画上了一个完美的句号。接下来是儿童舞蹈表演，孩子们带来了充满活力的舞蹈。还有一些三人组和小团体表演，在人数不多的情况下，依然完美地诠释了歌曲的精髓。器乐演奏更增添了今年晚会的梦幻氛围。一个儿童舞蹈团以K-pop歌曲为伴奏，他们的舞蹈充满活力，与许多其他舒缓柔美的舞蹈形成了鲜明的对比。

晚会的第二部分，一群身着华丽礼服的女士们带来了精彩的表演。音乐与他们的舞姿相得益彰，他们彼此间舞动得流畅优雅。

楼上，各种俱乐部、慈善机构、教堂和活动正在举行。许多桌子上展示着各式各样的手工艺品，还有些则提供促销活动和奖品。中央区域有一个装饰华丽的大型照相亭，以“迎接2026年”为主题精心布置。

更令人惊喜的是，在这一切的背后，还有一个艺术展正在进行。展览展出了许多艺术家的创作，每一幅都令人叹为观止。有些写实，有些抽象，还有许多其他风格的作品。

这场活动充分展现了我们所有舞者的技艺、热情和创造力。让我们为今晚所有表演者献上热烈的掌声



中文学校春晚竹竿舞表演

文/颜语含

今年，我和布法罗中文学校九年级以及AP班的同学们，一起参加了春节晚会的演出。

我接触到了一种新的舞蹈，就是竹竿舞。竹竿舞是中国南方少数民族(如黎族、壮族、苗族、瑶族等)在春节等节日期间表演的一种传统民间舞蹈，节奏明快。表演者在竹竿间穿梭，竹竿由坐着或跪着的观众有节奏地拍打。通常需要两组人架设竹竿，通过竹竿的开合动作保持节奏。舞者需要跳过竹竿，同时还要避免被竹竿绊倒或碰到。竹竿舞不仅仅是跳跃，还包含其他舞蹈动作。它对舞蹈者的协调能力和音乐感觉都要求很高。

我们参演的竹竿舞排在第四个节目。为了能够表演出最好的效果，每周六上午10点到12点都会练习。在排练过程中，我们遇到了很多挑战，比如，因为大家都有各自的生活安排，所以指导老师——AP班的周老师，需要协调每个人的时间来进行排练，非常辛苦。但即便如此，我相信每个同学都在私下利用自己的时间刻苦练习。因为我们第一次全员排练，效果就很好。

另一个难题是因为表演难度比较大，老师们只能从人数有限的高年级同学中挑选参演的人。经过精挑细选，只有八名学生入围，所以我们另请了四位老师加入表演。整个表演最后分成两组学生和一组老师。持竹竿的舞者必须小心翼翼，避免绊倒其他人，要和其他舞者保持同步也相当困难。因此，在我们第一次聚在一起讨论舞蹈时，周老师就让大家一起拍手来熟悉节奏。我们还需要记住每个节奏点和舞蹈动作，并且能够与音乐完美配合。这成了我们的家庭作业，越熟悉歌曲，越能掌握舞蹈的正确节奏。



中文学校春晚竹竿舞表演

起初我觉得跳这支舞会非常难，但到了晚会现场，我已经觉得轻松多了。大家的默契和自信让我不再担心演出结果。我觉得大家都表现得很好，演出也很精彩。

竹竿舞很有趣，我非常享受表演的过程。如果还有机会再表演一次，我一样会积极参加。



[点击观看表演](#)

竹竿舞

文/江宇洵

在华人春晚上，中文学校八年级、九年级和 AP 班的学生表演了竹竿舞，借此庆祝农历新年的到来，并与社区分享传统文化。

这场舞蹈由周老师带队，也有郭老师、吴老师和章老师的辛苦付出。同学们利用每周中文课结束后的时间练习编舞和动作。

表演中，同学们有节奏地敲击、移动竹竿。舞者小心地在竹竿之间进出，并配合竹竿升起和落下的变化完成舞蹈。整个表演展现了团队的合作、默契和专注，大家都必须与音乐保持同步。这是一种庆祝农历新年、凝聚社区的有趣又充满活力方式。





APAPA新春活动演出

文/汪华雁

2026年2月20号晚上，APAPA在AKG美术馆举办了盛大的迎新春活动。中文学校五年级班受邀去表演合唱。

我们唱了《种太阳》，这是一首中国学生很喜欢的歌曲，我们练习了好久才唱得好。这个冬天很冷很长，希望这首歌能真的带来温暖和光明。下面的观众都很喜欢我们的表演，还有钢琴老师现场帮我们演奏。我们发挥得很好，跟老师的伴奏刚好合上。唱完观众们都在给我们鼓掌！这个年我们过得很有意义。



The page features decorative watercolor illustrations in the corners. The top-left and bottom-left corners are filled with various flowers in shades of pink, red, and orange, along with golden-yellow leaves and stems. The top-right corner shows a cluster of pink and red flowers with golden leaves. The bottom-right corner contains a small, stylized tree or plant in shades of brown and red, with a small yellow circle at its base. The background is a light cream color with subtle golden speckles.

03

生活拾趣

future City 比赛

COMPETITION

文/吴雨桐



“你们准备好了吗？”老师问。

“准备好了。”我和队友们一起说道。

“我为你们感到骄傲。在过去的四个月，你们一直认真工作，干得很棒。”她表扬我们。

看到这里的读者，你们现在一定在很困惑地在想：这究竟是怎么回事儿。那我就告诉你，今天，是布法罗地区年度的Future City比赛。你可能会问什么是Future City？它是一个以学生为主体，去设计和创造一个一百年后的城市，而且这个城市必须符合一个主题。主题每年都会变，今年的主题是：怎样让我们设计的城市减少或者杜绝食物浪费？

很多学校分年级成立了不同的Future City队。我的学校——Transit Middle School有三个队，分别来自六、七、八年级。我在六年级队里，我们队设计的城市叫Nouvelle Marseille，它的法语意思是“新Marseille”。

我们在比赛的前几个月做了很多研究，定期开会，共同讨论，设计了框架，选购了材料，最后，搭建了城市。所有人都付出了很多。现在，比赛时间到了。在我的心里，还是觉得有很少的机会能赢，因为我们是第一年参加比赛，缺乏经验。我正在担心的时候，队友Justin朝我走来。

“你想在展示之前去吃点什么吗？”

“我们走吧。”我回答道。

到了食堂之后，他给了我很多建议，因为我和另外两个队友将代表队伍去宣讲和答辩。

“谢谢你的建议，让我更加有信心了。”我说。

吃完饭后，随着上台时间越来越近，我还是有些紧张：万一我说错了呢？万一别人忘词了呢？

future City 比赛

COMPETITION



到了宣讲的时候，我深呼吸几次并告诉自己——“我可以的”。我走上讲台开始了讲解：“我们的Nouvelle Marseille是一个很有趣的城市...”

“你们讲得太好了！”队友 Aiden 告诉我。

“讲解得好不好需要评委来决定。”我冷静地说到。

我们一起走出了展示室。我不断地回想着刚才的讲解，表达没有问题，逻辑也没有问题，该讲的都讲了，好像也没有特别紧张，刚才可能是我生命中最厉害的一次讲解。

“你们讲的真棒！”老师走过来告诉我们。她又补充说：“我听说再过半个小时就出结果了，所以你们可以歇一会儿了。”

“谢谢老师！”我说道。她微笑了一下，就去处理别的事情了。半个小时后，我们坐在大厅等待结果。评委老师缓缓走上讲台。她向所有人说道：“所有的队员今天表现得都非常出色，但因为每个学校只能有一个冠军，我现在就宣布冠军——Casey Middle School的冠军是八年级！Heim Middle School是七年级！Amherst Middle School 是八年级！最后，Transit Middle School, 是....”我的心提到了嗓子眼。

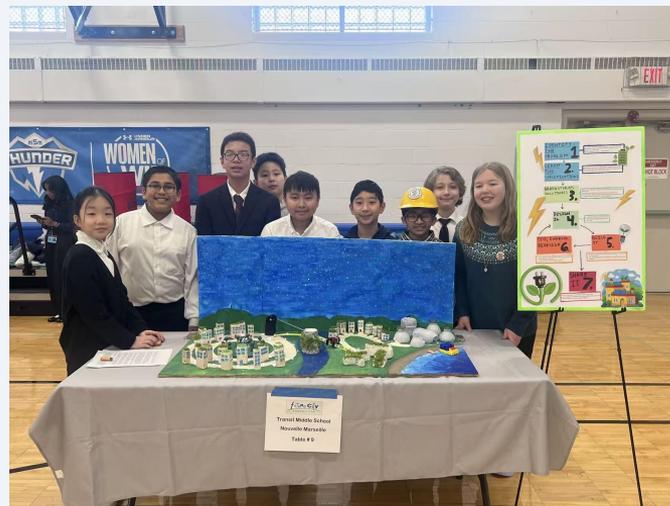
“....是六年级的Nouvelle Marseille!!!请大家给所有的冠军鼓掌!”

我几乎没有反应过来，队友把我拉起来的时候我才开始欢呼庆祝，紧张的心终于放松了，变成了无尽的喜悦。

通过这段经历，我觉得如果真心想做一件事，就一定能做好。所以，不管你是什么年龄，大胆去尝试吧！尽管有时候会紧张、会沮丧，但成长会超乎你的想象。而且你不是一个人，是一个强大的TEAM。

fuTuRe City 比赛

COMPETITION



带我游遍中国的《大中华寻宝记》

文/甘恩铭

小朋友们，你们知道中国有多少省、市、自治区吗？你们是不是很想去看中国游玩，但是没有时间呀？没有关系，因为有一套书能实现你的愿望。它就是《大中华寻宝系列》丛书。这套书能让你走遍中国。我很喜欢，也许你也会喜欢。



下面我来给你介绍它的特点。首先，《寻宝记》围绕着各种探险故事展开。书中的人物特别有趣：有丰富考古知识的万事通秦博士，一块滑板玩得出神入画的米克，食量惊人的知识宅男月半，电脑天才却常用平板砸人的果果，非常有钱的卡卡，能够感应到宝物方位、喜欢装可爱、米克的火系神兽、样子是麒麟的顶呱呱。这套书描述了寻宝队去各个地方找寻宝物、惊险又搞笑的故事。



带我游遍中国的《大中华寻宝记》

其次，这套书能让你了解中国各地的文化、美食和地理风貌。比如浙江的五把剑，分别是湛卢剑、纯钧剑、胜邪剑、鱼肠剑、巨阙剑。在《浙江寻宝记》中，寻宝队在浙江各处寻找这五把宝剑，途中发生了很多生动的故事。

最后，这本书不是枯燥的文字，里面有丰富的漫画。比如米克的红头发绿眼睛让人印象深刻，爱吃美食的月半是肥嘟嘟的样子。你看这套书时一定不会打瞌睡，你会被这些漫画所吸引。

目前，大中华寻宝系列已出版32本，有《上海寻宝记》、《安徽寻宝记》、《北京寻宝记》、《甘肃寻宝记》、《内蒙古寻宝记》……你一定可以从中找到你喜欢的省市！

快来买一本，让我们跟着寻宝队一起去探险吧。



华盛顿圣诞之旅

文/黄黎博谦



2025年圣诞，爸爸如约到布法罗和我们一起欢度假期啦！我们很早就定好了旅游目的地——人文历史旅游胜地华盛顿特区，果然是留下美好回忆的首都哦！

我们从布法罗出发，自驾历经10个小时才抵达华盛顿。一路顶着风雪冰雹，中途加油下车时，才发现我们的车摇身一变，俨然成为镶钻耀眼的“冰车”了，太有趣了！虽然路途辛苦，但一路上我们一家人欢声笑语，特别是我，兴奋地期待着“白宫”、“国会山”这些只在电视上才能看到的庄严宏伟的建筑！

晚上9点，我们终于到了华盛顿的酒店，一进门就被浓浓的圣诞气息包围温暖着：高耸的璀璨耀眼的圣诞树下摆满了五彩斑斓的礼盒，满眼的圣诞花环和蝴蝶结，欢快喜悦的音乐伴随着人们的笑意盈盈和祝福……感觉圣诞假期就是为了礼物和欢乐而生的！

第二天一大早，我们就迫不及待出发到第一站：白宫。沿途都是整洁干净宽阔的街道，车辆行人稀松有序，妈妈笑称这是“公务员气质”，沉稳秩序的感觉。没有纽约的热闹繁华，也没有波士顿精致秀美，但自有它独特的庄严大气，不愧是政治之都。终于来到白宫啦，实话实说，我确实觉得白宫比我印象中“小”一些，爸爸给我解释，白宫不是“宫”，不是庞大的豪华的宫殿，而是总统府，是总统居住和办公的地方，和中国国内政府办公大楼是有很大区别的。看来，百闻不如一见，亲眼所见才能在心中有正确的认知，这就是旅行的意义吧。

华盛顿圣诞之旅

接着我们来到国会山，预约参观这个宏伟的建筑。到了国会山，我才明白，这个建筑才是我经常在国内电视上看到的景象呢。哈哈，之前我潜意识认为最著名的“白宫”才是这个美丽壮观的建筑群，真是太无知了！经过漫长的排队和安检，我们终于到了国会山内部。哇，我真的是被里面华丽精美的场景惊呆了！特别是圆形大厅，穹顶高达180英尺，真是壮丽的艺术空间。穹顶中央的巨幅壁画《天堂中的华盛顿》直接扑进我的脑海，一下子就感受到了华盛顿的崇高地位。

从国会山出来后，我还沉浸在它华美宏伟又不失精致的视觉冲击中。我们又趁着傍晚的余晖去参观了林肯纪念堂。我个人感觉这里只是空荡荡的一尊林肯雕塑，但是爸爸却在这里逗留了很久，他逐字逐句去解读刻在左右墙上的两篇演说，非常认真地记录下各种细节。他和我讲，林肯是奴隶废除先锋，国家解放者，是美国自由、平等和人权精神的象征。这也是为什么世界各地不同种族的人们尊敬崇拜林肯总统的原因。我对爸爸的话似懂非懂，觉得这些宏大叙事的词汇离我很遥远，可能需要我慢慢长大才能体会吧。

最激动人心的莫过于第二天登上华盛顿纪念碑！它是世界“最高石制方尖碑”，DC建筑高度都不能超过它。登高望远，一览无余，那真的是心随景阔，心旷神怡呀！我是在这一刻因为有了具象的呈现才感受到华盛顿这座城市的魅力，它实在是设计规整、大气有序的一个城市。国家广场有东西，南北两条轴线，华盛顿纪念碑立于国家广场正中心，东望国会大厦，西眺林肯纪念堂，南瞰杰斐逊纪念堂，北观白宫。最让我感到亲切的，是内墙镶嵌有188块各国捐赠的纪念石块中，有一块中文石碑。我在透明电梯下行中看到了这块石碑——“创古今未有之局，一何奇也！”。这里真是神奇的地方，各种文字，各种文化都在这里融合汇集了。世界真是一个大融合呀！

我想说的太多了，还有可爱闪耀的国家圣诞树，典雅静谧的国家美术馆，更有庄严肃穆的最高法院……真是一次难忘又欢乐的旅行，待我慢慢和你们聊。也期待去过华盛顿的朋友们，和我一起聊聊你们的旅程哦！

情人节的“爱”

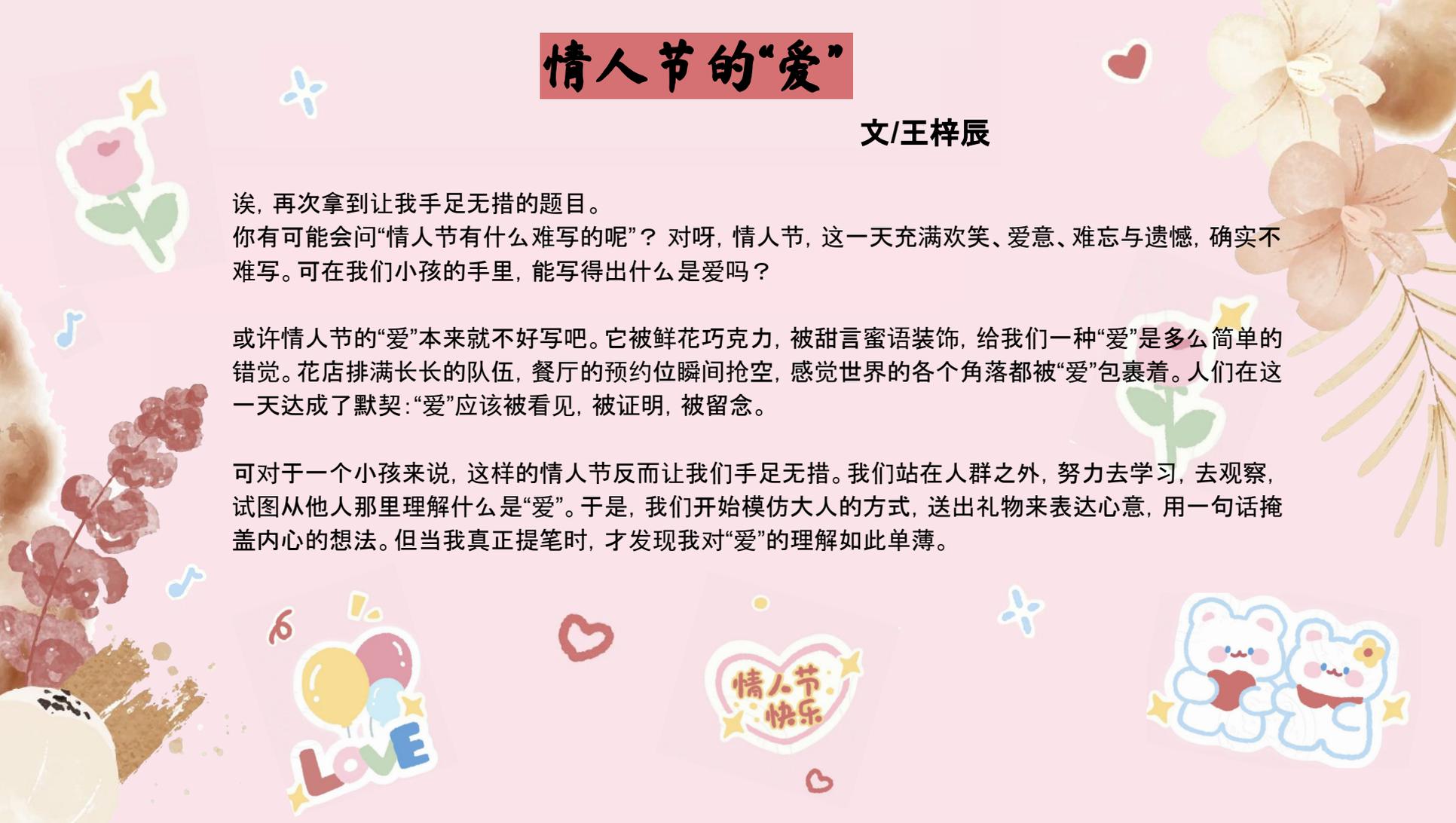
文/王梓辰

诶，再次拿到让我手足无措的题目。

你可能会问“情人节有什么难写的呢”？对呀，情人节，这一天充满欢笑、爱意、难忘与遗憾，确实不难写。可在我们小孩的手里，能写得出什么是爱吗？

或许情人节的“爱”本来就不好写吧。它被鲜花巧克力，被甜言蜜语装饰，给我们一种“爱”是多么简单的错觉。花店排满长长的队伍，餐厅的预约位瞬间抢空，感觉世界的各个角落都被“爱”包裹着。人们在这一天达成了默契：“爱”应该被看见，被证明，被留念。

可对于一个小孩来说，这样的情人节反而让我们手足无措。我们站在人群之外，努力去学习，去观察，试图从他人那里理解什么是“爱”。于是，我们开始模仿大人的方式，送出礼物来表达心意，用一句话掩盖内心的想法。但当我真正提笔时，才发现我对“爱”的理解如此单薄。



情人节的“爱”

当夜幕降临，节日的热闹逐渐散去，情人节才露出它安静的一面。

玫瑰会枯萎，巧克力会吃完，祝福也会被新的消息覆盖。留在心里的，往往不是当天的甜，而是那些没能完成的心意、没能说出口的话。正是这些遗憾，让情人节不再只是一个浪漫的符号，也让“爱”显得更加真实而沉重。

也许，情人节真正的意义，不是去教会我们如何爱别人，而是让我们意识到自己还在理解、学习“爱”的路上。能在这样的日子里感到犹豫、迷茫，甚至一点点失落，恰恰说明我们对“爱”仍怀有敬畏。对于我而言，写不出完美的情人节并不可惜。能够在热闹之中看见自己的不成熟，在甜蜜之外思考爱的重量，本身就是成长的一部分。

于是，情人节的“爱”不再只是节日的热闹与浪漫，而是一次温柔却残酷的提醒：爱不是被催出来的，也不是用一天就能定义的。它需要时间，需要失败，也需要在一次次无措中，慢慢学会如何去靠近、去拥有。

Valentine's
Day

情人节
快乐

参加游泳比赛的小贴士

文/刘予暄

1. 准备

去游泳比赛的时候要带什么呢？首先，每一次比赛都要带泳衣、泳帽、泳镜、毛巾和拖鞋。其中，泳帽、泳镜和泳衣还要带备用的，这样要是泳镜进水，或者泳帽破了，就可以立刻换一个。如果比赛场地没有给选手留出座位，你也可以带上折叠座椅。怕项目之间身体会冷，还可以带一件派克大衣，或者像我一样，带件浴袍。最后，要记得带食物和水。

比赛前的晚上要保证睡眠充足，这样早上更有精神。早上可以在衣服里面穿上泳衣，这样到了比赛场地换衣服比较方便。

2. 出发

如果比赛在冬天举行，一定要注意保暖。前往场馆的路上，可以准备一个暖手宝。出发之前，要了解清楚你的每个项目在哪个时间，哪个分组和哪条泳道。

3. 热身

要是你去过游泳比赛，就会知道热身环节跟打仗没有什么区别。热身的时候，很多孩子都在一个泳道里挤着，所以很容易被别人踢到。怎么防止这种问题呢？在热身的时候要靠右边游。如果你前面的人太慢了，可以用自由泳的手臂抡他们，用仰泳的腿踢他们，或者用蝶泳的手拍他们——好吧，我是开玩笑的！你可以等对向没什么人了，再超过他们。





参加游泳比赛的小贴士

4. 到你了!

终于轮到你的项目! 你既紧张、又兴奋。你走到泳道报到。过了一会儿, 就到你了! 发令员会宣布现在是第几组, 然后吹一次口哨。爬到跳台上之后, 发令员会说: “Take your mark (预备)!” 听到一声“Beep!” 就要跳进泳池了。游完之后, 别急着爬上来啊! 你应该留在泳池里, 靠在跳台下面。下一组的人要从你头顶上跳过去, 他们出发以后, 你才能从泳池里出来。

5. 项目之间

万一在各个项目之间要等很长一段时间, 你一定会感到冷的。这期间要充分拉伸, 然后披上大毛巾、浴袍或者派克大衣。当然也可以带本书去看, 这样可以帮助你集中精神。但是一定要看清时间, 不要错过下个项目。另外, 很多人都会在这个时间吃东西, 补充能量。最好的选择是碳水化合物, 比如三明治。如果要喝水, 只能喝一小口, 含在嘴里润润喉咙, 不要一大口喝下去, 也不要一下子喝很多。

6. 比赛结束以后

一般的游泳比赛场所是不让家长跟到更衣室的, 所以你跟父母要说好换完衣服之后在哪里见面。我有一次就是走丢了, 一直找不到妈妈。最后, 是现场的志愿者帮我找到的。你们一定不要犯这么简单的错误啊! 有困难不要自己躲起来哭, 要马上找志愿者帮忙。

好! 祝贺你顺利完成了一次游泳比赛! 现在, 去享受你刚赚到的雪糕吧!



游泳的奥秘

文/魏蒙

游泳是一项既有趣又有用的运动。在水里，我们可以像小鱼一样游来游去，感觉轻松又快乐。游泳可以锻炼手、脚和全身肌肉，让身体变得更强壮，还能提高耐力。学会游泳也很重要，因为它能帮助我们在水中保护自己，让我们更安全、更自信。

除了游泳，多做体育运动对我们的身体和成长都非常重要。跑步、跳绳、踢球等运动可以让心脏更健康，让骨头和肌肉更有力量。经常运动的小朋友不容易生病，上课时更有精神，学习也会更专心。

每天运动还能让心情变得更好。和同学一起游泳、运动或玩游戏时，我们会笑得更多，也能交到新朋友。运动不只是训练，而是快乐地活动身体。只要每天动一动，我们就能健康、快乐地长大。



我的第一支球队

文/梁晨曦



今年我加入了学校七/八年级篮球队。二十人参加选拔，只有十五人能入选。我本以为自己肯定落选，毕竟球技实在不怎么样。可是当教练宣布名单时，听到自己名字的那一刻，我简直欣喜若狂。

进入球队后起初我缺乏自信，除了朋友以外，对其他队员心怀畏惧。后来才发现她们其实都很友善风趣。我是队里最差的球员，每次选人都是最后一个被选中，经常只能坐在场边。这让我很沮丧，但后来发现当替补也有乐趣——我得以和队友们交流互动，结交更多朋友。

经过无数次训练和比赛，我看到自己的进步，也获得了更多上场时间。本赛季最精彩的一战是对阵西塞内卡东校，我不仅打了半场，还投进了人生首个进球。

篮球赛季即将落幕，我将无比怀念队友们。这次篮球队的经历让我明白了熟能生巧，同时也领悟到体育运动的意义不仅在于胜负，更在于旅途中结下的友谊。



篮球运动跟腱受伤的康复过程

文/李昊洋



去年九月底，我在打篮球时受伤了。我记得当时在球场上运球，一开始跑得并不快，后来我加速想突破，突然感觉脚后跟传来一声轻响。我立刻感觉不适，停下来检查后，我觉得还能正常跑步，但渐渐感觉不对劲，因为跳起来的时候，我无法像以前那样轻松“扣篮”了。回家后，我做了一些拉伸，结果感觉情况更糟了。

一周后，我去看UBMD医生。医生说我的右脚跟腱拉伤。我以为自己要休息一个月，但医生说用不了那么久。

半个月后，由于走路时脚后跟疼痛，我只能用脚跟走路，结果导致脚跟骨附近出现了足底筋膜炎。之后我不得不使用膝盖助行器、拐杖和护踝等保护用具。另一只脚过度负重，左脚的跟腱和足底筋膜也开始疼痛。这些问题减缓了我的康复进程，一度让我怀疑自己什么时候才能痊愈。后来我做了右脚的核磁共振检查，结果显示跟腱有些撕裂，并且伴有轻微的足底筋膜炎。这意味着我的跟腱中间有一道垂直的小裂口，所以康复时间会更长。

我意识到，之前我总是急于求成，比如不穿护具或不使用拐杖，结果适得其反。现在康复过程接近尾声，我正在努力加强足底筋膜和跟腱的力量，同时也在从护具过渡到普通鞋正常行走。在这次康复过程中，我学到了几个宝贵的人生经验，比如永远不要急于求成。我还学到了另一个道理：细节决定成败。比如因为只走几步路就忘了穿护具，这几步路可能就会让你的康复过程多耽误一天。我希望通过物理治疗、坚持不懈的努力和积极的心态，能够早日重返球场，准备好下一个赛季。



新春快乐！
吉祥如意！

校刊联系人：李昱/郭静

邮箱：buffalochineseschoolnews@gmail.com