



《保持健康》 區墾芷

每個人都想擁有健康的身體，因為有了健康的身體才可以參與活動，以下是一些簡單的方法。

首先吃健康的食物。要多吃蔬菜、水果和五穀，少吃加工食物和煎炸食物。

其次多做運動，對身體好。一星期跑步大概三十分鐘。

也需要足夠睡眠和休息。
每天晚上睡九小時。

《自薦信》 林澤耀

尊敬的公司負責人：

你好，本人名叫澤耀，今年二十二歲，我的性格是樂觀，我很喜歡彈琴，我曾經在學校學習鋼琴，學習態度認真，守時盡責，本人樂於與他人合作，並從工作中獲得滿足感，只要有人指導，定以全力以赴完成任務，本人希望在貴公司學習更多技能，亦能為社會供獻一分力量，竭盡所能做好每項工作，懇請考慮本人的申請，感謝你的邀請。

敬祝

身體健康

申請人

林澤耀

二零二五年五月二十日