

路德會梁鉅鏐小學

2022 年度學生文集

封面設計：6D 鄭靜宜



不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。

他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所作的盡都順利。

詩篇第一篇一至三節

吳玲玲 校長

二零二三年夏

《目錄》

【三年級：寫作練習】

3A	王可晴	《戶外學習日》	P. 1
3A	葉泳芯	《幼稚園的聖誕聯歡》	P. 2
3B	陳緬宜	《給姑母的信》	P. 3
3B	虞芷凌	《狐假虎威續寫》	P. 4
3C	韋歡芯	《誰是強者》	P. 5
3C	黃佩晴	《拜年記》	P. 6
3D	周以淳	《誰是強者》	P. 7
3D	蔡梓筠	《兒童嘉年華》	P. 8
3E	洪靖喬	《海灘記趣》	P. 9
3E	曾競鋒	《狐假虎威續寫》	P. 10

【四年級：寫作練習】

4A	霍依琳	《我最喜歡的興趣班》	P. 11
4A	吳卓言	《我的缺點》	P. 12
4A	呂卓霖	《我最喜歡的興趣班》	P. 13
4A	李軼謙	《難忘的一天》	P. 14
4A	李樂之	《我最喜歡的興趣班》	P. 15
4A	蔡卓好	《我最捨不得的老師》	P. 16
4A	霍依琳	《我最捨不得的老師》	P. 17
4B	陳穎蕎	《難忘的一天》	P. 18
4B	楊晴	《我遊覽了海洋公園》	p. 19
4B	鄭卓霑	《我們的食物》	p. 20
4B	蘇映潼	《我最欣賞的同學》	p. 21
4C	李瑋霆	《難忘的一天》	p. 22
4C	黃紀語	《倒霉的一天》	p. 23
4C	陳梓蕎	《怎樣才算有禮貌》	p. 24
4D	方梓宇	《我學會了踏單車》	p. 25
4D	梁逸霆	《重陽節思親》	p. 26
4D	鮑一鳴	《科學館一日遊》	p. 27
4E	郭悠	《貓貓領養日》	p. 28
4E	溫嘉誼	《我最欣賞的同學》	p. 29
4E	溫嘉誼	《難忘的一天》	p. 30
4E	歐海琳	《西貢一天遊》	p. 31

【五年級：寫作練習】

5A 麥博淵	《遊濕地公園》	p. 32
5A 蘇信諾	《一件令我尷尬不堪的事》	p. 33
5A 丘 頌	《一次難忘的考試》	p. 34
5A 何思凝	《我最欣賞的中國名人——詹天佑》	p. 35
5B 溫曉恩	《迷人的維港景色》	p. 36
5B 劉凱婷	《升上五年級後的一周》	p. 37
5B 羅義頤	《一件令我尷尬不堪的事》	p. 38
5B 溫曉恩	《一件令我尷尬不堪的事》	p. 39
5B 溫曉恩	《紓緩壓力的好方法》	p. 40
5C 招俊穎	《迷人的維港景色》	p. 41
5C 蔡雪瑩	《迷人的維港景色》	p. 42
5C 謝雪寧	《一件令我尷尬不堪的事》	p. 43
5C 蔡雪瑩	《紓緩壓力的好方法》	p. 44
5D 曾日晞	《遊濕地公園》	p. 45
5D 王諾希	《迷人的維港景色》	p. 46
5D 黎綺晴	《戶外學習日》	p. 47
5D 黎綺晴	《紓緩壓力的好方法》	p. 48
5E 陳施諭	《遊濕地公園》	p. 49
5E 林智鉞	《夏景》	p. 50
5E 林智鉞	《春》	p. 51
5E 陳施諭	《升上五年級後的一周》	p. 52

【六年級：寫作練習】

6A 周煥峰	《感動的那一刻》	p. 53
6A 尹天藍	《迷人的太平山山頂景色》	p. 54
6A 陳薇而	《健康攻防》	p. 55
6A 胡家綺	《論小學生應否看電視》	p. 56
6A 馮諾瞳	《三隻螞蟻的歷險記》	p. 57
6A 李葆挺	《難以忘懷的運動會》	p. 58
6B 丁羽菲	《感動的那一刻》	p. 59
6B 張一諾	《健康攻防》	p. 60
6B 羅嘉悅	《迷人的太平山山頂景色》	p. 61
6B 羅嘉悅	《論小學生應否看電視》	p. 62
6C 甘竣毅	《健康攻防》	p. 63
6C 甘竣毅	《感動的那一刻》	p. 64
6C 梁寧殷	《感動的那一刻》	p. 65
6C 梁寧殷	《假如有多一個器官》	p. 66

【六年級：寫作練習】

6D 黃嘉言	《打針記》	p. 67
6D 黃懿行	《感動的那一刻》	p. 68
6D 關漪婷	《三隻螞蟻歷險記》	p. 69
6D 陳凱浚	《一位令我留下深刻印象的師長》	p. 70
6E 陳毅霖	《感動的那一刻》	p. 71
6E 岑愷晴	《健康攻防》	p. 72
6E 岑愷晴	《論小學生應否看電視》	p. 73
6E 張僑恩	《三隻螞蟻歷險記》	p. 74

【中文科創意寫作比賽】（初級組）

2D 蘇曉盈	冠軍作品：《我學會了走路》	p. 75
1D 張巧兒	亞軍作品：《校工，您辛苦了》	p. 76
2B 周裕劭	季軍作品：《汗巾，您辛苦了》	p. 77

【中文科創意寫作比賽】（中級組）

3B 胡嘉怡	冠軍作品：《不做溫室裏的幼苗》	p. 78
3A 陳家佑	亞軍作品：《走進時光隧道》	p. 79
4A 呂卓霖	季軍作品：《不一樣的禮物》	p. 80

【中文科創意寫作比賽】（高級組）

6A 胡家綺	冠軍作品：《與風同行》	p. 81
5A 鮑正熙	亞軍作品：《愛在我身邊》	p. 82
6D 黃嘉言	季軍作品：《最美的回憶》	p. 83

【「青年藝遊故宮」徵文比賽】（小學組）

5A 朱恩澄	入圍作品：《青年藝遊故宮後感》	p. 84
5D 向夏	入圍作品：《青年藝遊故宮後感》	p. 85
5D 賴曉信	入圍作品：《青年藝遊故宮後感》	p. 86
5E 陳晞彤	入圍作品：《青年藝遊故宮後感》	p. 87
6B 凌焯朗	入圍作品：《青年藝遊故宮後感》	p. 88

【國民教育作文比賽】（高小組）

5D 林靜兒	亞軍：《我的中國夢，我的香港夢》	p. 89
--------	------------------	-------



奇作 练习 习题



大清早，我迫不及待地起牀，因為今天是期待已久的戶外學習日。在旅遊巴上，我就一直希望快點到達目的地。

到了佐敦谷公園，我們便來一個大合照，之後我就架起帳篷，在裏面享受我最喜愛的黑松露三文治。接着，我看見公園裏有很多同學在進行不同活動，有的在遊樂場裏玩耍，有的在大草地上跳繩，有的在遙控車車場裏玩遙控車，真是開心！而我和同學就玩紙牌飛行棋和「竹蜻蜓」。雖然我不懂得怎樣玩，但經過我組的組員教導後，很快就學會了，令我很有成就感。

因為天氣寒冷，所以我們只好提早回校，到禮堂裏玩集體遊戲。雖然這次戶外學習日的時間很短，但我也覺得很難忘，因為這是我升上小學後的第一次旅行呢！





今天，我和媽媽到妹妹的幼稚園參加聖誕聯歡活動。

到達校門時，我見到以前曾經教導我的幼稚園老師，我高興極了，還和他們拍照留念呢！我和妹妹進入校園後，看見一個個很大的聖誕圖框，上面寫着「聖誕快樂」。我迫不及待地 and 它們拍照。

接着，我們到不同的課室玩各種類型的攤位遊戲，例如「波波池中找出開心的鴨子」、「聖誕勞作」……當中，我最喜歡在迷宮中找出四隻小羊。我們每玩完一個攤位遊戲後，便能夠獲得一個印章，集齊六個印章，就可以獲取一份禮物。

當天，我們都玩得很盡興，我希望可以再次參加這一類的聯歡活動。





親愛的姑母：

您好！最近工作忙嗎？

這天我得到車長的讚賞，所以感到特別興奮。

今天放學的時候，我看見一個矮小的小一同學上校車時不小心摔倒了，他哭得很傷心。我馬上把他扶起來，並告訴車長他受傷了。車長知道後，讚揚我是一個熱心助人的好學生。

如果您有空，就回來探望我吧！無論您工作多忙，都要記得好好休息。

祝

生活愉快

姪女

緬宜敬上

十月五日





《狐假虎威續寫》

3B 虞芷凌



有一天，狐狸憑藉老虎的威風，在森林中嚇唬其他動物。但是老虎回到家裏後，把這件事告訴了媽媽，媽媽告訴牠：「動物們害怕的是你！」牠感到很憤怒。

第二天，老虎又在森林裏遇到狐狸。牠十分生氣，於是一步跑過去，一下子捉住狐狸，對狐狸說：「你上次騙我，我今天一定要吃了你啊！」狐狸靈機一動，便對老虎說：「不要生氣，我準備了很多肥美的小羊給你。」

狐狸把老虎帶到了農夫的羊圈，那裏有很多肥美的小羊。老虎一見到小羊就口水直流。狐狸說：「請你好好享用吧！」老虎迫不及待地衝進去。農夫發現了老虎，他馬上拿起了獵槍，一槍打中了老虎。

最後，老虎中槍死了，狐狸開心地逃跑了。這個故事教導我們無論發生甚麼事情，都要認真思考，不要輕信他人。





chua - chua - chua - chua - chua

從前有一隻貓，時時被狗欺負，牠想找強者來打敗狗。

貓找了聰明的猴子來打敗狗。這位強者用繩子在樹上打了個結作陷阱。一旦狗走過來的話，就會被困住。

「這方法真不錯呢！」小貓說，「那當然！我想的辦法絕對好用！」猴子驕傲地說。接下來，就靜靜地等狗自投羅網了。一陣子後，狗果然走過來，突然，狗被困住了，牠向貓求救，貓救了牠，狗覺得慚愧，牠常常欺負貓，可是貓卻救了牠。最後，狗向貓道歉，承認自己的過錯，貓也原諒了牠。

這件事之後，貓的生活變得悠閒自在。這個故事教訓我們不應欺負別人，應該幫助他人。





一月二十三日

星期二

晴

今天是大年初一，我和妹妹跟父母到爺爺奶奶家拜年。

我們一家坐爸爸的小轎車向奶奶家疾馳而去。到達奶奶家後，我看到大門的旁邊有一對紅通通的春聯，我還看見露台上一棵棵的年花上懸掛着一些寫上「恭喜發財」的紅包。我嗅到爺爺正在製作的年糕、蘿蔔糕和桂花糕的香味。我聽到從電視機播出的賀年音樂，例如《財神到》和《恭喜發財》。我一見到爺爺奶奶就馬上說：「祝你們身體健康，龍馬精神！」他們說：「乖，我們祝你學業進步，步步高陞！」他們還給了我一個小紅包呢！奶奶說：「紅包是代表祝福。」收到後，我興致勃勃地向奶奶說謝謝。

之後，我們一家和爺爺奶奶到尖沙咀看花車巡遊和煙花匯演。我看到煙花在天空上綻放，就像天空有一朵朵美麗的花朵。接着，我們回奶奶家吃熱騰騰的火鍋和觀看賀年的電視節目。

到了晚上八時半，我們離開爺爺奶奶家。我覺得今天很高興，因為我可以和爺爺奶奶度過農曆新年。





從前有一隻貓常常被狗打敗，牠想找一個強者來打敗狗。

貓先找了獅子來打敗狗。這位強者真的十分厲害，牠竟然可以一口把幾個人吞掉！但是狗跑得很快，連獅子也追不上牠。

之後，貓又找了大象來打敗狗。大象想用鼻子吸水噴狗，可是狗逃得快，沒有被噴到。

最後，貓找來的強者都不能把狗打敗。貓的生活雖沒有改變，但牠認為自己不應只有把狗打敗這個念頭，應該好好地做好自己的本份，過好自己的生活。





下午，我和媽媽一起參加「兒童嘉年華」。

首先，我們到沙池裏玩沙，然後我們到室內跑道裏跑步，接着我們到巨型滑梯裏玩耍，最後我們到積木樂園裏玩積木。

到沙池的時候，我們看見沙池裏有很多小朋友在堆沙，金黃色的沙子就像秋天豐收的田野。我們在沙池裏用工具把金黃色的沙子堆了一座座很大很美麗的城堡。

最後，我們到小吃店買了一些食物。我們一邊吃食物，一邊談天說地。我開心地說：「今天真的十分開心！」





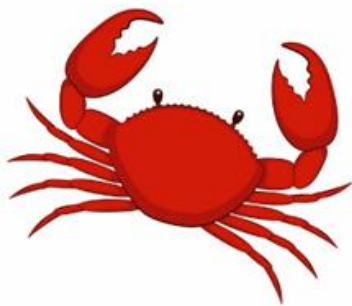
星期天，風和日麗，我和家人去海灘玩耍。

海灘上人山人海，十分熱鬧。有的人在游泳，有的人在堆沙，有的人在玩沙灘球。海灘上還有很多可愛的小動物，一隻隻小螃蟹在互相追逐，一隻螺在他的家悠閒地休息，一隻寄居蟹正忙着搬新家。

在太陽的照射下，海面變得閃閃發亮，像鑲滿一顆顆耀眼的鑽石，我被眼前的景象迷住了。

之後，我和家人玩水，我看到小海星在水底做伸展運動，還有色彩斑斕的魚兒在水裏暢泳。妹妹嘗試去捉一尾魚兒，但是她一伸手，魚兒就游走了。我在一旁看見，不禁哈哈大笑起來。

黃昏時，我們才依依不捨地回家。雖然我玩得有點疲累，但感到十分滿足，希望下次可再到海灘玩耍。





一天，老虎在樹上休息時，看見狐狸在小動物中走來走去，沒有一隻小動物害怕狐狸。老虎大吃一驚，發現原來自己被騙了。

老虎感到十分生氣，牠向着狐狸跑過去，作勢要吃牠。牠邊跑邊說：「你這隻可惡的狐狸，我現在要把你吃掉！」狐狸拔腿就跑，還洋洋得意地說：「哈哈，來抓我吧！」

之後，牠們來到了一個山洞，周圍黑漆漆的。牠們在那裏打架，狐狸不小心墮進一個巨型蜘蛛網陷阱，結果被老虎打得落花流水。狐狸眼見自己打不過老虎，便虛偽地跪地求饒。這使老虎更加生氣，因為牠認為狐狸不知悔改，道歉也沒有誠意。

最後，老虎把狐狸吃掉了。

這個故事教導我們欺騙了別人要真誠地道歉，不可存有僥倖的心，以為可以瞞天過海。





一年級剛開學時，老師讓我們自選課外活動，因為我喜歡跳舞，所以便選了「西方舞蹈班」。每逢星期一放學後，我就興致勃勃地來到禮堂學跳舞。

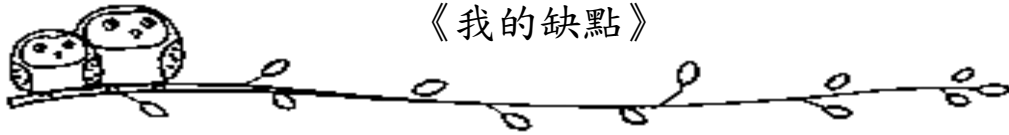
教我們跳舞的是梁老師。梁老師非常有耐性，她常常耐心地為我們示範舞蹈的動作。看着她翩翩起舞，舞姿優美，不禁令我羨慕不已。我暗暗地告訴自己，我一定要努力，希望有一天我也能跳得像老師一樣好。

舞蹈班的第三節課，梁老師教我們「青蛙腳」，老師先示範，然後大家跟着做。我們舞蹈班總共有十位同學，除了我和小晴外，其他同學都做到了。於是我很着急，但不管我們怎樣用力，就是做不到。梁老師看見了，她不但沒有責怪我，而是循循善誘地教我和小晴，她引導我們雙腳用力的方向，並叮囑我們不用着急，只要繼續努力，很快就能做到的。

聽了梁老師的話，我每天在家裏練習「青蛙腳」。沒幾天，我竟然做到了，我開心得像一隻快樂的小鳥，馬上嚷着要向媽媽示範，媽媽也為我高興。

經過這件事，我明白了一個道理：當我們遇到困難，也不要輕易放棄，只要堅持及努力不懈，困難定會迎刃而解。





每個人都有自己的優點和缺點，我們要好好運用自己的優點，也要改善自己的缺點。

我的缺點是胡亂發脾氣及脾氣暴躁。當我遇到不如意的事就會容易發怒，可能會罵人，有時更會破壞家中的物品。其實我知道這些行為是不對的。即使發了脾氣對事情也沒有幫助。相反，這些行為可能會令自己或家人受傷。有一次，弟弟不小心折斷了我最心愛的恐龍玩具的尾巴，我氣得火冒三丈，並且怒氣沖沖地責罵他，他立刻大哭起來。但我仍然憤憤不平，然後緊握拳頭，猛烈地揮向牆壁，我的手頓時又紅又痛。後來我突然醒覺，不應發怒，更不應對弟弟破口大罵，令他受驚，也不應向牆壁揮拳頭，令自己受傷。

經過這件事，我決定要改過脾氣暴躁的缺點。如果遇到同類的事，應先冷靜思考，想出最佳的解決方法，再想想每個方法的成效。當我遇到不如意的事，而又發現不能控制自己的情緒時，在可行的情況下，就要離開現場，使自己冷靜一下。我要盡可能了解事發經過，這樣才能令我選出最佳的辦法。如果自己真的怒了，就要自我反省，並且把事情記錄下來，好讓自己有所警惕。

因為我不想重蹈覆轍，所以我希望改善這個缺點，做一個處事冷靜的人。





我最喜歡的興趣班便是羽毛球班了。每天放學後，我都會在學校操場參加這個興趣班。

記得有一次，老師讓我們學習接球。首先，我們做了一會兒熱身運動，然後老師便向我們示範及教我們接球的姿勢和要訣。但一向急性子的我一點也沒專心聆聽，認為這些基本功夫並不重要，心中只想快點開始打羽毛球。

接着，老師便着我們兩人一組練習。但由於我沒有留心觀看老師的示範，根本沒有掌握好接球的技巧，因此我一球也沒有接到，連我的隊友都埋怨我了。老師看見後，不但沒有責罵我沒有留心和認真，還多教我一次怎樣接球。我觀摩過老師的示範及依照他教我的方法，然後看準球，並用力一揮，「啪」的一聲把球打回去。我終於成功接到球了，我非常開心。

這個羽毛球興趣班，讓我學到學習任何技能都不能着急，應按步驟班，否則會把事情弄得一團糟。





今天，我和十多個同學在我的家中為好朋友家欣預備一個驚喜的生日會。

首先，我和媽媽到超級市場購買派對所需的食物和蛋糕。同時，同學們用裝飾物品裝飾及佈置家裏的每個角落。當我們到回家時，看見家裏變得色彩繽紛，五彩斑斕的，我們頓時好像進了一個童話世界一樣。

接着，我們開始構思一些餘興節目：「大風吹」、「搶椅子」，還有「老師話」等集體遊戲。大家都期待家欣快些到來，然後一起玩遊戲。

到了下午，家欣赴約來到我家門前。當她一按下門鈴時，我和同學趕緊去開門，並異口同聲地說：「家欣，生日快樂！」家欣驚喜地說：「想不到你們為我預備了生日會，我太感動了！」這時，我也不敢怠慢，馬上說：「事不宜遲，我們快點開始生日會吧！」大家回答說：「好！」

我們便開始進行生日會，所有環節都進行得很順利。最後，到了吃蛋糕時，家欣用忌廉裝出一把鬍子，以低沉的聲音說：「哈哈……我是聖誕老公公。」所有人都哄堂大笑。

今天的生日會舉辦得很成功，我很感動。這是我第一次為同學預備生日會，希望日後可以再為同學預備生日會，更期待我們的友誼長存。





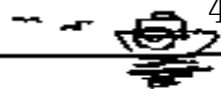
在小學四年生活中，我最喜歡的課外活動就是彈鋼琴。每逢星期三的下午五時四十五分至六時半，我都會到我的鋼琴老師家中學習，課堂內容豐富，除了學習彈鋼琴外，還包括看五線譜、認識音符……

開始上這個興趣班時，我並不太重視拍子，然而經過反覆的練習，我終於明白拍子的重要性，原來拍子不準確會影響歌曲的節奏。掌握了拍子後，我感受到那清脆的琴音把我帶進了一個美妙的音樂世界。

上了二十多堂後，我便很想能彈一些自己喜歡的流行歌曲，老師也很明白我的心意，他一方面提醒我不用着急，否則欲速則不達；另一方面按我的程度，教我彈奏兩、三段我所喜歡的歌曲，令我雀躍萬分。我連忙把它練熟，然後彈給家人聽，爸媽聽見後也稱讚我有進步。我對他們說：「這雖然只是一首歌曲其中兩段，並不是全首歌，但我會再努力練習，再把整首歌曲彈給您們聽！」

這個興趣班，讓我明白到：只要我努力學習，我的彈琴技巧定會有進步的。





下學年要升讀五年級了，在四年級中，我最捨不得的老師是唐老師。他是我的中文科老師，任教我四年的中文科，我十分喜歡和尊敬他。

唐老師身形細小，和藹可親，頭髮短短的，他的眉毛像彎彎的月亮一樣。他的性格溫柔，而且常常樂於助人，所以他很受同學的歡迎。

去年，我的中文科考試成績並不理想，感到非常沮喪。唐老師不但沒有責備我，還鼓勵我不要氣餒，我頓時覺得很感動。唐老師了解我在中文科的弱項，於是他在下課後花額外的時間為我補習和溫習中文，鞏固在課堂上學到的知識。得到唐老師循循善誘的教導，我的中文科成績突飛猛進，我非常感激他。

有一次，我上洗手間的途中不小心摔倒在地上，痛得大哭起來。恰巧唐老師經過，他立刻走過來扶我到醫療室，並細心地替我檢查傷勢，對我呵護備至，讓我感到很安心。

當我升讀五年級時，唐老師可能不再是我的中文科老師，因此我十分捨不得他。我會把唐老師的教導銘記於心，也希望以後唐老師能再教我中文科。





下學年我就要升讀五年級了。在四年級中，令我最捨不得的是教我數學科的梁老師，因為她快將退休了。每次回想起跟梁老師在學校相處的點點滴滴，總會令我回味無窮。

梁老師有一雙充滿智慧的大眼睛，一頭長長的捲髮，可好看呢！每次見到她，她總是笑臉迎人、和藹可親的，難怪同學們都很喜歡她。

上課的時候，梁老師會循循善誘、耐心地教導我們，還常常鼓勵我們踴躍回答問題。在四年級上學期的第一次考試時，我的數學科成績不如理想，我感到很慚愧，怕辜負了梁老師的教導。可梁老師並沒有責罵我，還經常利用課間休息的時間，耐心地指導我在數學科方面的難點，為我解答每一道數學難題，直至我明白為止。有梁老師的關心和教導，我的數學科成績進步了不少。

下學年我再也見不到梁老師了，但她對我的教導和鼓勵，我會永遠記在心上。我暗自許下承諾：我會努力學習，不會辜負梁老師的教導。





《難忘的一天》

4B 陳穎蕎

chua - chua - chua - chua - chua



九月十九日 星期天 晴

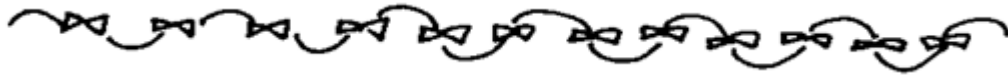
今天是我期待已久的一天，因為今天是慶祝我九歲的生日。我的家人打算帶我去迪士尼樂園遊玩。

我們吃過早餐後，就出發到迪士尼樂園。到達後，我和姐姐爭先恐後地搶着玩機動遊戲。媽媽看到後，立刻制止我們，她提議我們猜拳決定誰先玩。我獲勝了，我那得意洋洋的樣子，被媽媽用手機電話拍攝下來。

接着，我看到了「降落傘」機動遊戲，我便去排隊，我玩了四次「降落傘」呢！黃昏的時候，我們去快餐店吃晚飯。

最後，我們欣賞了五光十色的煙花匯演。離開的時候，我感到依依不捨。





三月一日，我和家人遊覽了海洋公園。

首先，我們乘坐纜車，在這個過程中，我們看見了「動感快車」。它的外型很像八爪魚，建築特色是在海邊興建，當遊人遊玩時，有一種令人衝入海的感覺，用途是給喜歡刺激的人玩，色彩都是令人開心的顏色，色彩繽紛。我覺得玩完之後，有一種想嘔吐的感覺。

然後我們玩了「極地時速」。在這個過程中，我們看見了「大熊貓之旅」，它的外形是一個很大的動植物公園，建築特色是有很多植物和熊貓，給遊人一種很寫意的感覺，用途是給遊客探訪熊貓，館內綠油油的。這個地方是需要很安靜的，盡量不要騷擾熊貓的生活。

我們去看表演時，看見了纜車，它的特別用處是給人們乘坐時休息和看看附近的風景。

遊覽後，我覺得海洋公園是一個能讓人放鬆的地方，我很想再去一次呢！





食物對我們非常重要，但我們吃完食物後不可立即做運動，否則會引致消化不良。那麼食物可分為多少種類呢？食物主要可分為三類。

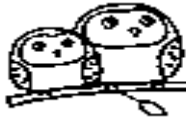
第一類是水果。水果的品種也有很多，不同的水果有不同的顏色，色彩繽紛。水果含有豐富的維他命，它們的功用是能增強我們的抵抗力。

第二類是蔬菜。蔬菜通常分為葉菜、莖菜、果菜等。蔬菜的功能是為我們提供豐富纖維，幫助消化。

第三類是肉類。肉類主要來自於家畜和家禽，包括豬肉、牛肉、雞肉等；以及一些水產，比如魚肉、蝦肉等。肉類的功能是為我們提供豐富蛋白質，有助增強肌肉。

食物的總類有很多，但我們一定要均衡飲食，不可偏食，也不要吃完食物立即做運動。





我最欣賞的同學是小悠，她有一雙水汪汪的眼睛，又圓又大。她身型矮小瘦削。

她有兩個優點，第一個優點是樂於助人。有一次放學時，她看見有一位老婆婆站在路旁，不知所措。於是，小悠便上前說：「老婆婆您是不是迷路啊？」老婆婆回答：「是啊。」然後她就帶那位老婆婆回家。她樂於助人的行為令我十分感動。

她的第二個優點是思想靈巧機智。有一次上體育課時，我們在打羽毛球，羽毛球卡在樹上，大家都不知怎麼辦時，她竟想出好辦法，她叫我把皮球拋上樹幹去，羽毛球就被撞下來，大家都稱讚小悠的方法好。

和她相處後，我從她身上學到要樂於助人，因為「助人為快樂之本」啊！





八月二十五日 星期一 晴

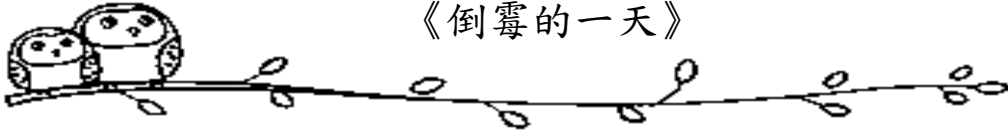
暑假接近尾聲，天氣還十分炎熱。爸爸希望我能學會游泳，所以決定帶我到石澳泳灘游泳。

到達石澳後，我們便馬上到更衣室換上泳衣。我一看到波光粼粼的大海，便迫不及待地下水。爸爸先教導我踢水的姿勢，然後指導我在水中呼吸的方法。

突然，我看到不遠處有半截魚鰭在快速游動。我暗叫不妙：那該不會是鯊魚吧？我嚇得馬上摟着爸爸驚呼：「爸爸！有鯊魚啊！」結果，原來那「半截魚鰭」其實是一位泳客的游泳裝備。雖然只是虛驚一場，根本沒有鯊魚，我卻被嚇得魂不附體。

最後，我不但沒有掌握游泳技巧，反而對大海產生恐懼，在練習過程中總是杯弓蛇影，日後恐怕都不敢再往沙灘去呢！





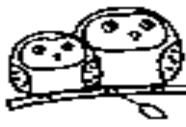
今天我的鬧鐘壞掉了，導致我晚了起牀。我飛快地吃過早餐，換上校服，然後出門了。怎料，一出門便「中獎」——踩到了狗糞！我心裏埋怨：誰這麼缺德啊？竟讓狗在我家門口便溺！我本來想把鞋帶回家清洗，但眼見快要遲到了，我只好先用紙巾抹掉鞋底的髒東西。可是，無論我怎樣用力拭抹，還是有污漬，更帶着一股惡臭。

由於我攔不到計程車，只好跑回學校，最終還是遲到了。回到課室後，我發現忘記了帶班長牌。我一邊拼命地翻找書包，一邊想：難道我把牌子遺漏在家了？老師發現我遲到，還忘記帶班長牌，便訓斥了我一頓。

小息時，同學們都三五成羣地玩耍、聊天，而我則要罰站。同學們看見我狼狽的模樣，都投來了鄙視的眼神，還有些同學上前說：「你身上怎麼有些狗糞的味道，真臭啊！」不過，還是有些同學安慰我說：「不要傷心，我相信你一定是有苦衷的！」我勉強地擠出一絲笑容，沒有作出其他回應。

這時，有同學在追逐期間不慎推了我一把，我跌倒在地上，膝蓋受傷了。然而，當我抬頭一看，肇事者早已逃得無影無蹤。我欲哭無淚，心中不禁抱怨：今天真是倒霉啊！





甚麼是禮貌？禮貌是人與人之間的調和劑，是維持感情的良方，更是一條鎖匙，能打開人與人之間的門。

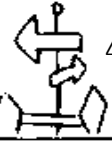
在家庭中，怎樣才算得上是有禮貌呢？例如：父母問話時，我們要認真地聆聽，恭敬地回應；用餐時，我們先請長輩起筷，也要禮讓後輩夾菜；有客人到訪時，要禮貌地稱呼，熱情地款待。

如果你想在學校給老師和同學留下好印象的話，也必須要有禮貌。例如：看見師長時，要主動打招呼問好；同學在課上進行分享時，要保持安靜；在小賣部購買零食時，不喧嘩、不插隊。以上都是在學校要注意的禮貌。

此外，當我們身處公共場所時，更加要注意禮貌。例如：乘搭交通工具時，不要進食。另外，我們也要時刻注意個人衛生，避免影響他人。

俗語有云：「禮多人不怪」、「有禮走遍天下」。因此，我們要做一個有禮貌的人，讓更多人樂意做你的朋友，讓家庭關係變得更和諧，讓社會變得更安寧。



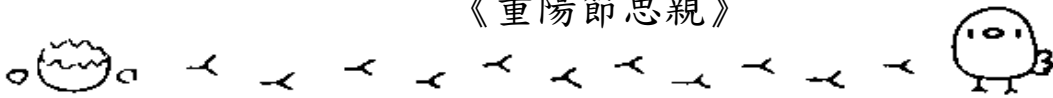


今天天氣晴朗，爸爸帶我到石門公園教我踏單車。

起初，我踏上單車時，單車總是左搖右擺，不能平衡。爸爸便立即在我旁邊扶着單車，他一邊推着單車走，一邊叫我把雙腳踏上腳踏向前踩。經過多次的練習，我開始掌握了平衡的技巧，爸爸便改為在單車後面向前推。當推了一會兒後，爸爸便放手，讓我自己踏。當時我很害怕，導致失去平衡，便跌倒了。爸爸立即跑來慰問道：「你有沒有受傷？」我回答說：「沒有。」我便慢慢站起來，扶起單車繼續嘗試踏單車。

經過多次反覆練習，我終於可以不用爸爸的幫助，也能自己踏單車了。我開心得大聲說：「我成功啦！」爸爸也豎起大拇指稱讚我，我感到很開心。





十月四日是一年一度的重陽節。當天，爸爸、媽媽、哥哥和我在家吃了早餐之後，便到沙田 西林寺拜祭爺爺和外公。

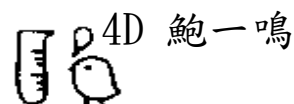
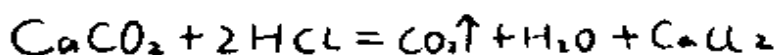
我還未出世時，爺爺已過身，所以我對他一點印象都沒有。而外公卻不同，我一出世便在外公家裏居住。還記得他時常和我玩魔術，手裏持有糖果，要我猜對了才可以吃。這少少的玩意，到現在我還歷歷在目。每次去拜祭他，都使我回想起和外公玩樂時的情景。

拜祭完親人後，我們便離開了。雖然疫情已減緩了，但我們一家沒有到處遊玩，只出外吃了一頓豐富的晚餐，便回家了。





《科學館一日遊》



十月三日

星期一

晴

今天，我、姐姐和媽媽去了香港科學館參觀。

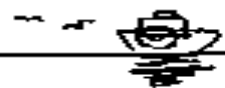
一早，我們便乘搭巴士前往香港科學館。到了香港科學館後，我們帶着既興奮又好奇的心情進入場內參觀。

首先，我們參觀了「八大尋龍記」專題展覽，展覽中展出由侏羅紀到白堊紀的恐龍化石真品和高完整度的化石骨骼，十分壯觀，令我們大開眼界。

接着，我們去了地球科學廳參觀，裏面陳列了各式各樣珍貴的寶石，有石英、石膏、黑曜石……

當我們準備要離開的時候，場館廣播：「『能量穿梭機』即將開始。」於是我們看完這個節目才離開。今天，我十分開心，希望下個月也可以再來這裏參觀。





今天是星期天，媽媽剛好放假不用上班。我們一早討論待考試完結，就去動物領養中心收養一隻貓貓，成為我們的家庭成員。今天，我終於有機會去觀塘的一個領養中心參觀。原來領養動物，由考慮、決定到準備和選擇都是一門學問。因為我家原本就有一隻貓叫「Raily」，當我們再收養貓貓的時候，要先考慮牠們是否能夠融洽相處，還有環境是否足夠牠們活動，以及貓貓的性格特徵是否能夠配合我們一家人。

我們到達貓舍後，有一位義工姐姐招待我們，兩隻布偶貓店長也熱情地迎接我們。義工耐心地為我們介紹每一隻貓咪，牠們每隻背後都有不同的故事。每隻可愛的小花貓，都是義工們付出了大量的時間和心血照顧，不禁令我深深敬佩。

然後，義工姐姐為我們介紹一對貓咪母女，牠們非常親人和文靜。牠們先前的主人未有提供適切的照顧，幸好後來被義工們救起，所以來到這裏。之後，義工再帶我和媽媽到另一個房間，裏面有三隻小花貓，一隻是黑白色的貓女，牠的毛色像穿上禮服一樣；另一隻是三色貓，花紋非常特別，不過有點害羞；最後一隻是有豹紋的，牠最活躍，不停地跳來跳去。我對每一隻貓咪都非常心動，很想馬上就把牠們帶回家。但媽媽告訴我，明天還有領養日，提議我可以明天再去第二個領養中心先看看，再下決定。我很期待明天的領養日呢！





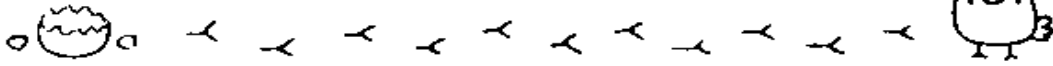
在我的班中，我最欣賞的同學是歐海琳。她戴着玫瑰金色的眼鏡，個子既高又瘦。我很欣賞她做事一絲不苟，待人一視同仁的優良品格。

她為人勤奮好學。每次在小息前，全班大多數同學都去玩耍，但我看到只有她仍然手不釋卷，在課室裏溫習。有時，她還到圖書館借一些關於學習上的書本來閱讀。她那認真求學的心態，令我十分欣賞和敬佩。

她也非常熱心助人呢！記得有一次，在星期四體育課的時候，有一位同學在跑步時不小心跌倒，其他同學都議論紛紛和七嘴八舌地嘲笑他笨手笨腳，但海琳不但沒有取笑他，還反罵其他同學不是。之後，她更陪他去醫療室處理傷口。她那正義的行為，令我佩服她。

我欣賞海琳，因為她勤奮好學，而且熱心助人。我會好好學習向她學習，希望自己的成績能有所提升，因我不想辜負家人對我的期望，將來升讀一間名望好的中學。





八月十九日 星期日 晴

我今天真的感到十分難忘，所發生的事直到現在還歷歷在目。

因為我在中文考試中考獲一百分，所以我的家人今天帶我去潛水的地方——愉景灣遊玩。到了愉景灣時，我的心情不禁興奮起來。白色的沙子、清澈的海水、色彩斑斕的貝殼……

換好泳衣後，我便潛下海去了。我睜大眼睛，在海裏也看見海水湛藍湛藍的，我看到許多五彩繽紛的魚兒、黑漆漆的海膽，還有多姿多彩的珊瑚，十分漂亮，令我大開眼界。晚上，我們吃了一頓豐富的豪華海鮮大餐，例如：龍蝦、魚、蟹、蝦、鮮蠔……

最後，我們依依不捨地離開了愉景灣。今天，我感到十分難忘和高興，因我和家人共度了既快樂又難忘的時光。

這天雖然一整天在玩樂，但從中我學會了不要胡亂觸摸海洋生物，否則就會受傷，嚴重的話可能會中毒或死亡，所以我們玩樂時也要注意安全。





今天，我們一家去了「香港的後花園」——西貢遊玩。

來到了西貢碼頭，我們坐船到達了西貢的一個小島——中國香港世界地質公園。這裏的山丘連綿起伏，雲霧環繞，環境如詩如畫，空氣清新。漫步在沙灘上，令人心曠神怡。這裏的海水清澈見底，就像一面鏡子一樣。

在沙灘旁邊，有很多茂密的樹木。地上佈滿了很多岩石，有的像菠蘿包，有的像雲朵，真是壯觀啊！之後，我們還拍了很多的照片呢！

時間過得真快，一下子就到了晚上。我們一家人在西貢享受了一頓豐富美味的晚餐。大家可知道，西貢的海鮮是非常出名的。

這是最難忘的西貢一天遊。西貢，我一定會再來的！





十二月四日的早上，我和爸爸興奮地乘坐地鐵去濕地公園遊玩。

走到入口，映入眼簾的是一個鳥型雕像。進入公園，我和爸爸首先去的是河畔觀鳥屋。從遠處看，觀鳥屋像一個古色古香的木製屋子。裏面的空氣既清新又流通，雖然外面有點炎熱，但是在屋子中卻沁涼沁涼的，十分舒適。觀鳥屋設有幾台望遠鏡，透過望遠鏡，我們看到對出的濕地上，水鳥多不勝數，例如黑臉琵鷺、蒼鷺、池鷺等。牠們就像一個個天使，在空中飛舞。

離開觀鳥屋，我和爸爸遊覽了其他的景點：濕地漫遊徑、生態探索區、點水池、觀景涼亭……它們都別具特色，極有欣賞價值。

不知不覺間，我們已到了紅樹林浮橋。沿着浮橋前進，整個紅樹林枝繁葉茂。在泥地上，帶着大小鉗子的招潮蟹和可愛的彈塗魚也紛紛爬出來，看看外面的世界。幾隻蜻蜓從空中飛過，牠們就像美麗的仙女般。

「貝貝之家」位於公園出口處。那隻鱷魚一動不動，只是偶爾動動嘴巴，好奇地看着來往遊客。

最後，我們懷着依依不捨的心情離開了。這次的遊玩讓我看到了很多不同種類的鳥類，實在大開眼界。





當大家聽完弟弟訴說他今天在學校裏出盡洋相、尷尬不堪的情況後，我不禁回憶起上星期三發生一件令我尷尬不堪的事……

上星期三，我在馬鞍山青年營打完籃球後滿頭大汗。正準備回家吃晚飯之際，竟然看到一個熟識的人影。我瞪大眼睛要看清楚那人是誰時，竟然發現了那背影就是我的好朋友彭樂謙！我大喊道：「嗨！彭樂謙！」我當他如一隻小狗一樣，上前撥亂了他的頭髮。這時候，他回頭看着我，我發現他原來不是彭樂謙，而是我素未謀面我陌生人啊！那位陌生人大聲地質問我：「你在做甚麼？」這時，旁人都紛紛向我們投以怪異的目光，然後議論紛紛。

這刻我出盡洋相，頓時感到尷尬不堪。我在心裏想：糟了，我竟然認錯人了，怎麼辦呢？我急得像熱鍋上的螞蟻，終於想到一個可以在這尷尬場面中逃脫的方法。我傻笑了幾聲後，對那人說：「啊！對不起，我認錯人了！」然後我避而遠之，立刻拔腿就跑了。

我從這件事當中領悟了一個道理：我們做事不能魯莽衝動，要看清楚局勢，做出正確和明智的決定。





這一天早上起牀，一看鬧鐘，八點三十分了！我趕緊起牀，拿起早餐便跑向公車站，等待去學校的公車。

我以迅雷不及掩耳之勢跑到公車站，天助我也，公車來了。我上了公車，剛好一位叔叔下來了，他的座位讓了出來，我一個箭步衝上前，坐下去。在這幾分鐘內，公車上來了很多人。又到了一站，有許多人下車，公車上一下子寬敞了很多。可是不久，又有許多乘客上來了。車啟動了，中途我見一個老奶奶站在那裏，奶奶好像已經很老了，頭髮都是花白的，只有幾根黑髮，鼻樑上還頂着一副老花鏡，手上拄着一根拐杖，右手扶着公車的柱子。

這個時候，我有一絲絲糾結，到底是讓座還是不讓，我開始進行了一場心理考試。讓的話，我就要站到學校了；要是不讓，心裏面總有那麼一點點過意不去。我低下頭想了想，繼而仰起頭看老奶奶那年邁的身影，我又想起爸爸媽媽總是對我說：「尊老愛幼是一種美德，一定要做一個有愛心，懂禮貌，尊老愛幼的人。」可是我竟遲遲沒有作出決定。只是，當我回想起那些話，就在那一刻，我背起書包站了起來，在全車人面前，對那一個老奶奶說：「奶奶，我快到了，您坐吧！」奶奶下來了，車上的人都說：「這個孩子真乖。」我聽了心裏非常開心，好像吃了糖一樣甜。





每當坐地鐵時，我都會想起中國的名人——「鐵路之父」詹天佑先生。詹天佑在一八六一年四月二十六日出生於廣東省南海縣，享年五十七歲。他自小興趣廣泛，尤其對機械有着濃厚的興趣。長大後，他成了一名出色的工程師。

詹天佑是一個永不言敗的人。他自小到美國留學，就讀於當地的小學和中學。美國是一個臥虎藏龍之地，人才眾多，但詹天佑永不言敗，刻苦鑽研，努力學習西方的文化和知識，所以各科的成績都很優秀。

詹天佑也是一個心思縝密的人。在一八八八年，中國鐵路公司聘請了很多國外的工程師來造一座橫跨灣河的鐵路橋，但他們都失敗了。最後，詹天佑要求由中國人自己來建。他分析了各種打樁的方法，經過他縝密的測量與調查之後，終於在一八九四年順利完成灣河大橋。

詹天佑更是一個聰明的工程師。於一九零九年，京張鐵路建成，詹天佑和他的團隊用了「人」字形軌道攀斜坡，解決了地勢險要、坡度過大而引起的資金問題，以及縮短了施工時間。詹天佑定了各種工程標準，並上書政府要求全國採用。此外，他亦制定了工程師升轉章程和培訓了不少中國出色的人員。

詹天佑一生為中國鐵路作出了偉大的貢獻。他有一句格言——「各出所學，各盡所知，使國家不受外侮，足以自立於地球之上。」他那永不言敗的精神，值得我們欣賞和學習。





維港景緻動人，令人迷醉！

維港海面上有小艇、帆船、漁船、郵輪等在航行，數量最多的要算是天星小輪了。天星小輪上的乘客悠然自得地欣賞着兩岸迷人的風景，跟忙個不休地載着乘客穿梭往來的小輪形成強烈對比。

晚上，「幻彩詠香江」吸引了很多遊人專誠到維港兩岸。維港兩岸的大廈頂層射出七彩斑斕的激光光柱，令整個黑漆漆的夜空變得五彩奪目。大道上響起了音樂，激光光柱隨着旋律起舞。偶爾，月亮姐姐也會探頭觀看這氣氛熱鬧的舞會呢！

維港兩岸矗立着許多高樓大廈。晚上，大廈亮起了五光十色的霓虹燈，海面上出現了五彩斑斕的高樓大廈的倒影，十分美麗動人！每當有船隻經過，海面就會激起浪花，令倒影好像擺動着身子，十分有趣！

兩岸的高樓大廈默然矗立着，像守護着動人的維港免受他人騷擾。高樓大廈不遠處有雄偉壯觀的中環摩天輪，它活像一個巨大的齒輪，齒輪邊掛着十多個小盒子，小盒子內載着興奮的遊客，每個人也玩得樂而忘返。

尖沙咀星光大道上也有成千上萬的遊客，他們有的在觀賞迷人的海岸；有的在一邊散步，一邊談天；有的在拍照留念……四周都非常熱鬧！

維港上有繁忙的天星小輪、五彩斑斕的大廈倒影；維港兩岸有熱鬧的星光大道、雄偉壯觀的摩天輪……多麼迷人的維港兩岸啊！





九月一日至九月七日

九月一日，既是暑假結束的日子，又是新學年開始的日子——我要升上五年級了。我被派到新的班別，換了一個課室，展開五年級新的學習生活。

開學的第一天，我期盼早點看到新班主任。班主任課時，進入課室的老師是一張我十分熟悉的臉孔，她就是我四年級的班主任——陳慧君老師。我頓時舒了一口氣，心裡暗暗歡喜。放學前，陳老師給我一顆我最愛的糖果——「珍寶珠」。看着它，我口水直流，心裡甜絲絲的，老師藉着這顆糖果，給我打氣。我小心翼翼地把它「珍寶珠」放進口袋裏，不捨得吃掉它。

開學的第三天，我認識了一位新同學，他是一位小男生，名叫許嘉臻。這麼多新同學中，我跟他最投緣，最要好。那天，我有幾道數學題不會做，他耐心地教導我，逐一給我分析，用一些簡單的例子跟我解說，讓我更容易掌握題目。小息時，我們還一起分享生活趣事。

升上五年級是新的開始，課室裏不但有我喜歡的老師，還結識了新的同學。我很期待五年級往後的生活，希望每天都過得快樂和充實。





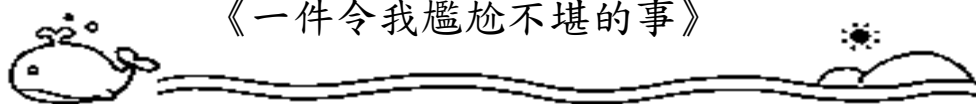
說起令人尷尬的事，我就不得不提起十月十四日，十時五十六分令我印象深刻的「走光」事件了，我真的後悔那天沒穿「打底褲」。

那天早上，我在上學途中赫然發現自己沒穿「打底褲」，由於我懶得再走回家，所以就直接進入學校了。

上了約兩小時的課堂後，終於到小息二(十時五十五分)了。在老師離開課室前，有一位同學要求老師把風扇的風量加大，怎料當我站起身打算到洗手間時，卻被風吹起了裙擺，我知道自己「走光」了，便下意識地「啊」了一聲，沒想到引起班上同學的目光。雖然只有一瞬間，但還是有許多同學看到我的「醜態」，他們都忍俊不禁，有的人掩嘴偷笑，有的人光明正大地大笑，有的人則把我的「醜事」公諸於世……「你看，羅義頤竟然穿上花花圖案的內褲！」「對啊！都五年級了，還……」同學們七嘴八舌地討論着。尷尬的我只好強顏歡笑地跑出課室，臉兒都禁不住通紅了，內心就像被火燒般痛。

那次的事件提醒我不要懶惰，該做的事情就要做好，免得自己要付出更大的代價。





記得我三年級時和家人乘地鐵到奶奶家吃晚餐時，我站在月台上等候列車，心想：累死了！累死了！

當月台的幕門打開時，我一馬當先衝進車廂內想找一個座位坐下。與此同時，我身旁的一位老婆婆也像一枝箭般快步奔進車廂內，但她居然比我快一步找到座位，並且坐下來。此時，我站在她的前面，感到憤怒極了！婆婆見到我既憤怒又失望的樣子，便慢慢地站起來並拍拍我的肩膀，溫柔地對我說：「妹妹，給你坐吧！我快要下車了！」

車廂內的乘客見到這個場面時，都露出了驚訝的表情；而站在我身旁的爸爸、媽媽和哥哥則露出異常尷尬的神情。

我感到尷尬極了！我竟然走得比婆婆還要慢，而令我最無地自容的是我居然要和老婆婆爭座位，到最後還要她讓座位給我。最終，我沒有接受那婆婆的善意，但仍然有再三對她表示謝意。

從這件事中，我學會了要「三思而後行」，更要提醒自己學習忍耐，不要再任意而行，出醜於人前。





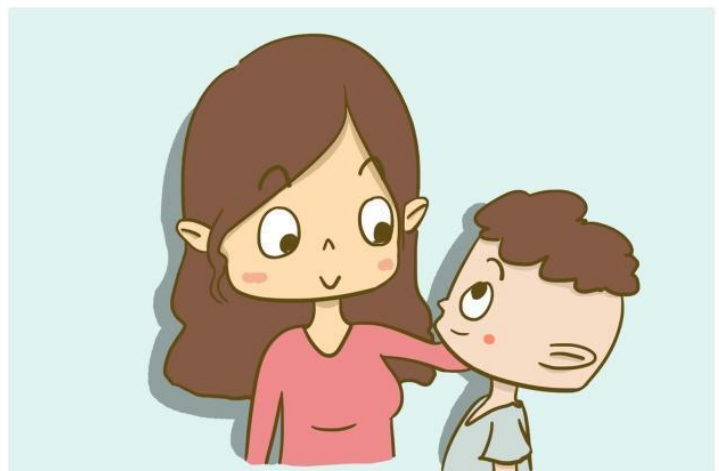
甚麼是壓力？就是當我們在生活上遇到一些轉變、困難和挑戰，一些外在因素例如轉工、考試、婚姻問題等，我們便會受到壓力。

面對過大壓力，我們不單不能夠將自己的能力發揮得淋漓盡致，更會降低工作效率，影響身心健康，例如會出現頭暈、頭痛、呼吸急速、抵抗力變差、失眠……

紓緩壓力的好方法有很多，我認為最有效的就是做運動。運動有很多種類，例如跳繩、跑步……若我們能夠每星期最少做三次運動，每次最少半小時，並根據自己身體的狀況而調節運動量，便可保持身心健康。根據研究指出，運動後會釋出安多酚，可以減少人的壓力荷爾蒙和皮質醇，這樣就可以紓解焦慮，釋放壓力，改善身心情緒和令人變得更有活力。我們做完運動後，會排出一身汗，感覺十分舒暢！煩惱也一掃而空。

此外，向別人傾訴自己的感受和困難也是紓緩壓力的好方法。我們可以信任的朋友、老師和家人說出自己的感受和困難。記得那一次考試前夕，我太緊張了，所以失眠。於是，我就告訴媽媽，她對我說：「你已經準備好了，不用擔心。」傾訴後，我感覺自己的壓力已經消失了，心情也舒暢了許多。

當壓力過大時，會令人們發揮不出應有的水準，還會影響身體健康。幸好，紓緩壓力的方法有很多，例如做運動、向別人傾訴……這樣就可以令我們減輕壓力，保持心情舒暢。





維多利亞港的景色迷人，海上有湛藍的水，頻繁穿梭其中的船隻；兩岸摩天大廈林立，還有不少地標性建築。不論白天或黑夜，景色都美得令人讚嘆。

尖沙咀的海濱長廊，是一條沿海而建的觀景步道，沿着長廊漫步，海風呼呼地響個不停，不但輕撫你的臉兒，更陪伴你欣賞兩岸的建築。晚上，我們即可看到璀璨燈火的迷人景象。坐在天星小輪上，穿梭維港，可飽覽維港景色，也是不錯的選擇。一邊吹着海風，一邊聽着海浪聲、風聲和人聲，共奏美妙的樂章，讓人沉醉其中，覺得自己也成了海上美景的主角。

兩岸特色建築不勝枚舉，當中以香港會議展覽中心最為矚目，遠眺「魚兒」展翅，欲一飛沖天。另外，相信你一定喜歡半球體形的香港太空館，它像極了「菠蘿包」，你是否想一口咬下去？此外，還有「幻彩詠香江」呢！每晚八時在維港演出，燈飾隨着音樂的旋律而改變顏色，維港兩岸頓時變得五光十色，令人目不暇給。

維多利亞港的白天活力非凡，入夜後格外迷人，散發出不同的魅力，充分呈現香港美麗繁華的一面。祝願香港的未來越來越好。





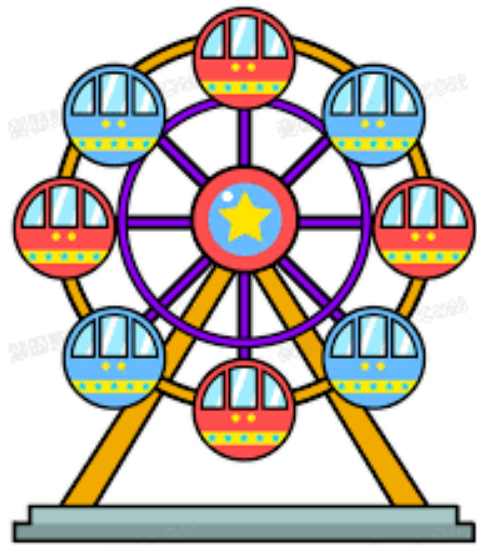
今天晚上，我和爸媽吃過晚飯後，爸爸說：「現在還早，不如我們一起到維多利亞港欣賞夜景吧！」我和媽媽都異口同聲贊同爸爸的說法。

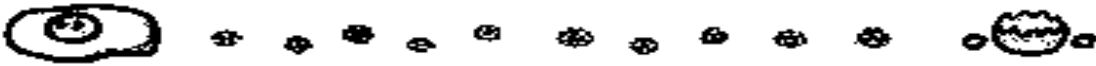
維港的景色很壯觀，不管是海上、天空或是兩岸，都足以令人讚嘆，令人一見難忘。

船隻頻繁穿梭在海港上，頓時令維港增添活力，顯得香港更加繁華。兩岸摩天大廈的霓虹燈照射在水面上，使海面微波粼粼，海面上頓時由黑暗變得七彩繽紛，光是海上的景物都足以令我們讚嘆萬分。果然，這個世界著名的維多利亞港的美景確是名不虛傳呢！

維多利亞港兩岸的夜景五光十色，是世界三大夜景之一。入夜後，兩岸摩天大廈的燈光在維多利亞港兩岸上互相輝映，無比壯觀美麗。維港的「幻彩詠香江」五光十色，隨着充滿節奏感的音樂，還發出璀璨的燈光和雷射，就像正舉行氣氛熱鬧的舞會派對般，令人興奮萬分，陶醉其中。抬頭仰望那些璀璨的燈光，結伴着天上一閃一閃的星星，再加上明亮皎潔的月亮，天空的迷人，真是魅力無可抵擋。

世界上沒有其他地方比維港的景色更令我讚嘆。假如你有空，請你也到維港欣賞這迷人的景色吧！





每當我看見那個文件夾時，我便想起一件令我尷尬不堪的往事。

四年前，我參加了學校的「說故事比賽」，我在家裏每天都有練習，對自己很有信心。比賽當天，我在學校的禮堂裏比賽，我看到有很多「眼睛」看着我，便覺得很害羞和尷尬，原本背得滾瓜爛熟的台詞也變得有點生疏。我沒有正面看着觀眾，結結巴巴地說：「從……從前，有一個……」這時，台下有些同學竊竊私語，有些同學捧腹大笑，而老師則耐心地等待我把故事說完。但是時間不會等待任何人，我急得像熱鍋上的螞蟻，最終還是不能在指定的時間內完成故事。那刻，我感到一股熱流直往臉上湧，心怦怦直跳，真想找個地洞鑽進去呢！

結果，我當然拿不到冠軍，並因覺得自己沒有盡全力而後悔，但是我還是得了一個小獎勵——一個文件夾。

這次的經驗讓我體會到上台時不應太緊張，否則只會令自己做得不夠好。





你知道壓力是甚麼嗎？壓力就是對身體的威脅、挑戰或生理和心理障礙作出的反應。

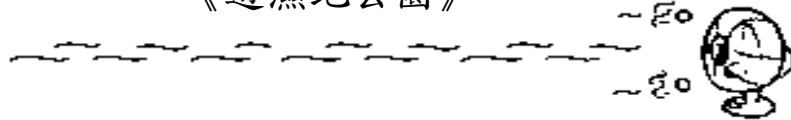
那你知道壓力過大時，會對我們造成甚麼影響嗎？當壓力過大時，我們有可能會經常感到頭痛、頭暈、背痛、頸痛……同時，也會肌肉繃緊，心跳和呼吸會變得急促，有時甚至會感到呼吸有困難。身體的抵抗力自自然然也會變得比起以往差。

那麼，你有自己紓緩壓力的好方法嗎？其實運動是一個紓緩壓力的好方法。運動及其他體育活動不但能減少體內的壓力荷爾蒙，更可以刺激腦部分泌出安多酚的物質，這樣就能自自然然地減輕疼痛，既可紓緩精神壓力，又能令人產生愉悅感。

與親人擁抱也是另一個紓緩壓力的方法。因擁抱可讓大腦分泌快樂物質催產素，降低血壓的同時，亦能減低皮質醇和去甲腎上腺素等壓力荷爾蒙，除了可消除不安和壓力，亦能讓人的情緒得以放鬆。

心理壓力和情緒息息相關，它們均影響人們的身心健康和生活。紓緩壓力的方法成千上萬，只要我們能選擇到適合自己的方法，壓力便會得以減輕。我們要調整情緒，亦要消除不當的心理負擔啊！





一月二十五日那天中午，我和家人高興地去香港濕地公園遊覽。

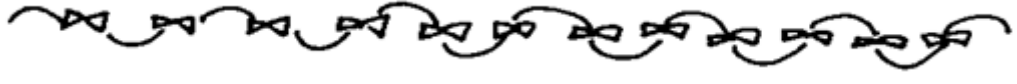
一到達濕地公園，我們就到入口旁的迷宮玩。這兒的路線錯綜複雜，我們花了很長時間才能成功走出來。之後，我們到「貝貝之家」看鱷魚——貝貝。我看到牠懶洋洋地趴在大石上休息，像一隻龜在享受「日光浴」。

走了五分鐘後，我們到達了紅樹林浮橋。處身於浮橋之上，我們可領會融入紅樹林的感覺。在紅樹林裏，有很多獨有的動植物，例如彈塗魚、招潮蟹、螺類……當時我看到彈塗魚不停地扭動牠的身體，在泥灘上向前走，感到十分有趣。在泥灘的另一處，招潮蟹的蟹鉗像一把大剪刀，又像大盾牌，非常威武。

沿着小徑直行十分鐘，我們到達了泥灘觀鳥屋。這裏可從高處眺望濕地公園及附近的景致。在地下和一樓，每當潮退時，我們很容易便能觀看河道上的多種生物。正當一群鷺鳥和琵鳥在泥灘上休息，鴨子想跳下河暢泳時，一隻鷺鳥突然拍動翅膀，把鴨子推進河中。如此有趣的情景逗得我們捧腹大笑。

這次遊覽香港濕地公園的經歷令我非常難忘。不管時間過去了多久，這回憶都會留在我的腦海中。





一陣陣海浪拍打着岸邊的巖石；天空上出現不同形狀的煙花，五彩紛呈、璀璨奪目；大大小小的高樓大廈像一棵又高又大的樹。你有沒有想過到維港一遊？

在維港的海上，一道道海浪不斷湧來，啪嗒啪嗒地撞在巖石上，發出如雷貫耳的吼聲，噴濺着雪白的泡沫，像一串串迷人的珍珠，冰清玉潔。一艘艘不同的船在海上航行，有外表豪華的觀光船、歷史悠久的天星小輪，還有載客量多的渡輪。當船高速在蔚藍的水面駛過，劃出一道迷人的長痕，彷彿在水面上灑滿金銀珠寶。

夜幕低垂時，不同形狀的煙花在維港上空噼啪噼啪地叫着，呼喚人們抬頭看它的美。煙花像一朵朵妖豔的花兒，在黑色的布幕上展現笑臉。煙花五彩繽紛，火樹銀花的景象極為迷人。

當人們走到維港旁的中環民光街，就會遇到一個龐然大物。它正是中環摩天輪，這個高達六十米的摩天輪外形獨特，別具特色。附近的國際金融中心二期高達四百一十七公尺，真是高聳入雲。遠遠看去，摩天輪一邊觀察着靜止不動的大樓，一邊賣力轉動身軀，吸引大家的目光。

在迷人的煙花下，維多利亞港隨着啪啪的海浪聲閃閃發亮，和暖的黃、耀眼的紅、炫目的綠……為大地穿上新衣！維港的景色多麼迷人啊！





期盼已久的戶外學習日終於到了！早上，同學們精神奕奕地排好隊登上旅遊巴，往目的地——上水假日農場出發。

到達目的地後，老師安排我們四人一組，先帶我們行逛農場，了解各項設施的位置。我們先經過燒烤場，然後來到了小食店。哇！這裏有很多零食啊！同學們紛紛大叫起來，有山水豆腐花、紅豆沙、冰棍、懷舊玩具……林林總總，讓人目不暇給。旁邊的工作人員還介紹說我們可以買一些青菜，然後拿去餵小動物，於是我一口氣買了三棵青菜。

在工作人員的幫助下，我拿來一根綁住繩的棍子，把菜吊在一端，輕輕地放入龜池裏。不久，有一隻烏龜慢慢地爬過來，一口咬住了青菜，優雅地吃了起來。接着又有一隻、兩隻、三隻……很多烏龜向我的方向爬過來，我的心撲通撲通地跳，心想：原來我這麼受歡迎啊！身旁的小伙伴趕緊拿出手機，為我拍下這珍貴的一幕。

中午，戶外野餐開始了。我們洗乾淨手後便圍坐一起「開餐」。由於疫情關係，我們只能分開吃自己帶來的食物。我吃着媽媽為我準備的愛心午餐，望着蔚藍的天空，享受着沁涼的微風，心想快樂其實真的很簡單。

下午，在日光的映照下我們踏上旅程的歸途。今天的戶外學習日我過得真開心啊！





甚麼是壓力？壓力是指因對環境的變化感到不適，使身體、心靈或情緒產生負面的反應。壓力已經成為許多人生活中不可或缺的一部份，而每個人的壓力來源各有不同。

當壓力過大時，人們會對事物感到麻木，對任何事情都提不起興趣，而且常常感到精疲力竭，失去對生活的熱情和動力，嚴重會變得喜怒無常，影響日常的社交生活。

那麼，紓緩壓力有甚麼好方法？第一，我們可以在家中看一部溫情或逗趣的電影。因為這些題材的內容都能為我們帶來正向情緒。在欣賞電影的過程中，我們容易受這種情緒氛圍感染，心情變好，亦能暫忘煩惱。

第二，我們可以做自己喜歡的事情，培養興趣與愛好。一些活動如跑步、聽音樂、畫畫等，不但可以紓解壓力，還可以讓自己保持對生活的熱情，更可以增值自己，一舉三得。

總結而言，長期負壓會影響我們的日常生活狀態，但只要能尋找適合自己紓緩壓力的方法，常常懷抱滿足的心態，就能保持身心健康。





上星期六下午，我和家人到了濕地公園遊玩，我們玩得樂而忘返。

首先，我們去了「貝貝之家」。貝貝悠閒地在水池中游泳，牠一時露出水面，一時潛進水底，淘氣的樣子十分可愛呢！環顧四周的環境，「貝貝之家」水池裏的水延綿不絕地流動，就像一條又長又幼的白帶。這時，貝貝突然游到玻璃前，好像想和參觀濕地公園的市民拍照，牠真不愧是濕地的「友誼大使」呢！繼續向前行，便是「貝貝之家」拍照區，那裏設有不同的立體熱帶雨林畫，供市民拍照留念。

離開「貝貝之家」後，我們穿過小徑，沿着曲折的小路往前走，途中經過紅樹林浮橋，前面不遠處就是泥灘觀鳥屋。在單層的觀鳥屋外，有一片草地和一望無際的人工泥灘。在那裏，我們可以觀賞很多稀奇的野生動物，例如：鷺鳥、彈塗魚、猛禽等等。觀鳥屋外還有數之不盡的大樹挺拔地成長，那裏的景色美輪美奐，就像一幅令人目不暇給的畫作。

走過一條小路，就到達蝴蝶園。蝴蝶園裏有不同的花草，十分適合蝴蝶居住。陽光充足的時候，會看見數千隻蝴蝶繞着光圈翩翩起舞。拐一個彎，再上樓梯便到達「生態迷宮」，這裏蘊藏着許多有趣的動植物知識，令人大開眼界。

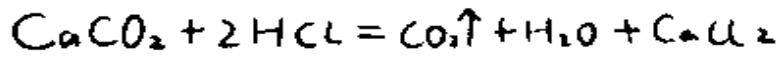
雖然我還有許多景點想去，但是時間不早了，所以只好等下一次再去參觀了！今天，我和家人也滿載而歸，不但學會了許多動植物的知識，更留下了難忘的回憶。





《夏景》

5E 林智鉞



早上起牀，我閉着眼也能想像窗外的風景會是多麼的壯觀呢！

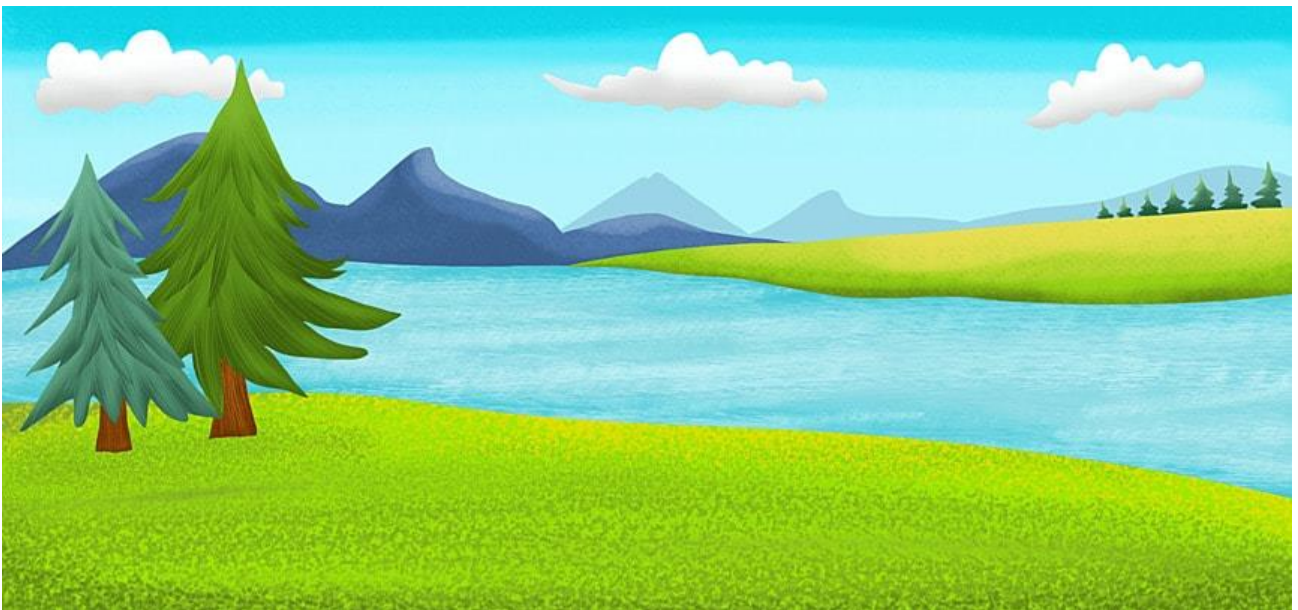
睜眼望向窗外，定睛一看，雪白的雲朵遮蔽了山頂的美景，連綿不斷、氣勢磅礴的山巒像橫臥的巨龍。此外，我還看見一些農民正在「汗滴禾下土」。看着他們汗流浹背的模樣，令我想起每天吃到的米飯，真的要感謝他們每天的辛勞。

午後，耀眼的陽光照射在通透的玻璃上，映照在充滿知識的書本上，閃閃發亮；映照在代表榮耀的獎杯上，金碧輝煌。我不禁要到外面走走，親吻這麼美好的陽光。

到了附近的公園裏，我感覺有東西在輕輕撫摸我的小腿，往下一看才發現那是一塊綠葉。我抬頭望向天空，看見鳥兒在自由自在地翱翔；白雲在塗抹蔚藍的天空；蟬兒在「唧唧」地演奏着悅耳的交響曲；蝴蝶在翩翩起舞。大自然一片生機勃勃，為我們的生活增添更多樂趣呢！

傍晚，在回家的路上，我經過一條小溪，清澈的溪水流淌着，連水底的小石子都看得一清二楚。看着這小溪，彷彿壓力也煙消雲散了！

這就是我最愛的夏景！





春天使我在新年假期的閒暇中度過了美好的時光。

早上起牀一睜開我那惺忪的眼睛，和煦的陽光便狠狠地照射進我的眼簾。剛好我的好友邀請我和他一起欣賞風景，所以我便心血來潮，和他一起在花園集合，我已經準備和他欣賞萬物復甦的模樣了！

一走進花園，花朵竭力發出的香味立即撲面而來，十分怡人。放眼看去，五顏六色的花朵令我眼花繚亂，目不暇給呢！單單是玫瑰已經有許多顏色，有淡紅、深紅、淡粉……還有微風輕輕撫摸着我的臉頰，非常寫意。

除了花朵，蝴蝶也不能忘了。有些蝴蝶在展翅高飛，盡情地翱翔，有些蝴蝶在採花蜜，有些蝴蝶倚在花兒上休息，還有一隻蝴蝶飛往我的手臂，彷彿牠想和我傾訴心事呢！

當準備離開時，我們還意猶未盡，所以我們拍了幾張照片才滿意地離開。





九月一日至九月七日

今天終於正式上課了！我踏着愉悅的步伐和媽媽一起向學校走去，但這卻是不如意的開始。

星期一，我走進課室的時候，不知被甚麼東西絆了一跤，令我摔得四腳朝天，尷尬極了！我心想：為甚麼我會這麼倒楣？這時，一位樂於助人的同學走過來對我說：「你有沒有受傷？需要到醫療室嗎？」我頓時感到十分感動，因為我和他們素未謀面，他們竟然如此關心我。不久，我和其他同學很快便成了好朋友。

星期二的時候，終於到了最我期待的選科長的時候，大家也在紙上寫下自己心儀的科目。我選的是中文科，但結果卻令我有點兒失望，我不但落空了中文科科長，老師還安排了我做最沒有信心的電腦科科長。儘管我沒有信心勝任這職務，但我還是下定決心，會努力地做好電腦科長的工作。

回到家後，我把今天的事情告訴媽媽，她卻對我說：「你做甚麼也要盡全力，不要只是選你喜歡的東西，可作多方面的嘗試，這樣才會有進步的。」

今天我明白到不要只選自己擅長的東西來幹，否則永遠也不會進步，只會原地踏步。再者，我要好好珍惜與老師和同學一起學習，一起玩耍，一起說笑的歡樂時光。我還會努力讀書，不辜負家人對我的期望。





每當我看到那有着波浪邊的兩元硬幣時，我都會想起一件往事，並且不由自主地感到莫名其妙的感動。

那件事發生在兩年前，那一年我開始自行放學。某天，我因參加活動而遲了放學。我在巴士站等候巴士的時候才如夢初醒，記起今早乘車後，我的八達通沒有餘額了！我頓時不知所措，呆了起來。「這下可怎麼辦？同學們都離開了，我應該向陌生人求助嗎？」我的內心不禁產生了這個想法。

經過內心猛烈的掙扎，最後我決定向一位女士借兩元給我乘車。可惜，事與願違，她不但沒有給我兩元乘車，還冷酷無情地指着我的頭說：「小朋友，你沒有零用錢，也不要騙人啊！」說罷，她更宛如一隻老鷹，惡狠狠地瞪了我一眼。原來，她誤以為我是那些騙錢的人，我感到非常委屈。

但是，我並沒有氣餒，接二連三地向三個不同的人求助，卻換來一樣的對待。我垂頭喪氣地在行人路上走着，此時，行人路上只剩一位男士。只見他眉頭緊鎖，神情嚴肅，教人望而生畏。我把平生的勇氣也拿了出來，向他說：「先生，你可以給我一塊兩元硬幣乘車嗎？我……沒……沒有錢。」我愈來愈膽怯，聲線愈來愈細，心情也愈來愈緊張。只見他毫不猶豫地從口袋裏拿出錢包，把一塊兩元硬幣遞到我手裏。他露出慈祥的笑容，溫柔地說：「你拿去吧！」這時，我那不爭氣的淚水已經奪眶而出，直流下來。我很想跟他說聲「謝謝你！」但始終沒有勇氣說出來，只呆呆的站在巴士站，看着他的身影漸漸消失在人羣中……

那天晚上，我的腦海裏一直浮現着他的身影，使我久久不能入睡。他的慷慨，他的善良，他的大方，太令我感動了！如果我能力所及，必定會主動幫助有需要的人。





今天，我們一家打算到太平山遊覽。為了觀賞不同時段迷人的景色，我們一大早便出發，我感到十分期待。

我們乘坐登山纜車，看着太平山的身影愈來愈清晰。太平山山頂真是高聳入雲啊！我們坐了很久才到達山頂。

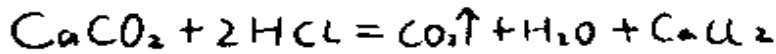
從山頂上眺望，蔚藍的天空和湛藍的大海連成一片，分不清哪裏是天，哪裏是海。在藍色的佈景板襯托下，維港每一幢建築物都散發着銀色的光芒，熠熠生輝，而香港藝術館、香港文化中心和香港太空館更是獨一無二！

站在觀景台往下看，幾艘中式帆船偶然經過海面，它那沉穩的腳步濺起小小的水花，帶給太平山一分活力。面前兩座吉祥物石像矗立在太平山山頂上，好像站在海面上，像在保家衛國，又像在祝福所有人。

太平山山頂在不同時段呈現出各具特色的面貌：清晨薄霧中，天空還未光明，凌霄閣就像半個太陽，照耀着太平山；中午烈日當空，太陽曬在皮膚上，發出「滋滋」的聲音；黃昏時的天空像抹了一層層胭脂，有紅，有橙，有紫，也有粉；晚上的天空最為美麗，天空把繽紛的色彩捲走，拉下了漆黑的幕。突然，幾道流星劃過天際，驅走了寂寞，也有幾顆明星竭盡所能，散發着如同寶石一樣明亮的光芒。無論是早、午，還是晚，太平山都給人一種恍若仙境的感覺。

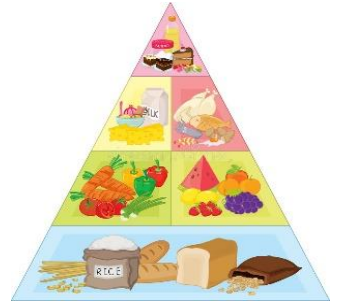
觀賞完太平山山頂醉人的景色後，我更覺得它是一個奇觀！她的身影在我心中無法抹去，讓我永遠依戀、依戀……





一般香港人生活節奏緊湊繁忙，但是大家有沒有注意自己的健康呢？不良的生活習慣會導致甚麼後果呢？讓我告訴你一些實用的健康秘訣吧！

首先，培養定時用餐、控制飲食分量和均衡飲食的習慣是很重要的。在定時用餐方面，若果我們定時用餐，就可以促使大腦在固定時間形成條件反射，每天一到那個時刻，腸胃就會適時分泌出消化酶、消化液，腸胃也同時有節奏及時增加蠕動。在控制飲食分量方面，我們吃七分飽便足夠，不能攝取過多的卡路里。根據衛生署的資料，過度肥胖會增加患上一些慢性疾病的風險，包括高血壓、心臟病、糖尿病等等。因此，我們要好好控制飲食分量，避免患上以上的慢性疾病。在均衡飲食方面，我們應該根據「食物金字塔」的指示進食，吃足夠的五穀類、蔬菜類、適量的肉類、奶類和少量的油、鹽、糖。這樣就可以攝取足夠的營養，對身體有益。如果你不跟從以上的指示進食，就有機會會導致營養不良、體重過重等不良後果。



除此之外，多做運動、有充足的睡眠和休息都是在生活中缺一不可的。在運動方面，根據「香港政府一站通」的網站，每天累積三十分鐘的中等強度體能活動（可分段進行，但每次不少於十分鐘）就可以增強心肺功能，促進血液循環，強化肌肉等等。運動簡直是「百利而無一害」，大家不妨抽空一起做運動吧！在作息方面，我們應該養成早睡早起的習慣，每天晚上十時睡覺，第二天就會有精神展開新的一天。相反，如果到深夜才睡覺，第二天就會沒精打采，沒心情開始工作，導致工作效率低下，真是得不償失！

最後，培養個人興趣也對精神健康甚為重要。培養個人興趣除了可以開闊視野，還可以舒緩學習壓力。當你溫習後，想拿起手機時，有沒有想過做些有益身心的活動呢？我們可以與朋友一起遠足、打球、彈琴等，放鬆一下。那麼，怎樣才可發掘自己的興趣呢？我們應嘗試參加不同類型的活動，從中找到一些自己享受的活動，並持之以恆，繼續培養愛好。

總括而言，建立均衡飲食和有規律的生活習慣，以及培養個人興趣是建立健康、正向人生的關鍵。希望大家都能好好實踐以上的方法，從而擁有健康的體魄吧！



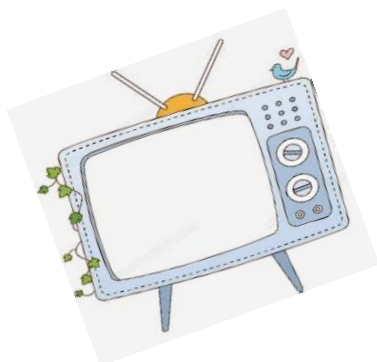
現今社會，幾乎每家每戶都有一部電視，而小學生則特別喜愛它。可是，小學生應否看電視呢？我認為是應該的。

首先，看電視的益處不勝枚舉。看電視不僅可以消閒、減壓，還可以令人感到快樂。在我們被學業壓得喘不過氣時，看看電視就可以令我們放鬆下來。此外，看電視更可以瞭解世界各地的事情，擴闊視野。看電視可以令我們足不出戶，只坐在沙發上，按開電視，就可以得知天下大事。看電視也可以學習外國的語言。例如：你在看外國電視劇時，一般就會在不知不覺中學會了一些簡單的英語句式。由此可見，看電視的好處很多。

可是，有人認為看電視的壞處也不少。長時間看電視容易損害視力，近視便會嚴重加深，後果不堪設想。而且有些人更會沉迷看電視，無法自拔，甚至為了看電視不惜和家人吵架。時間一久，會令他們與家人之間出現鴻溝。此外，看了暴力電視後會潛移默化地增加他們的暴力意識，更會模仿當中的不良行為，或引他們踏上「不歸路」。由此可見，看電視的壞處也很多。

其實，解決方法非常簡單。只要事先和家人商量好甚麼時候看電視，並訂立時間表，控制每次看電視的時間，沉迷的問題便會迎刃而解。還有，我們可以每看二十分鐘就看看外面的景色和綠油油的事物，緩解眼睛的疲勞。還有，我們應該選擇有益健康的電視節目。

總括而言，只要有所節制，並選擇適當的節目，看電視的好處確實是多不勝數。因此，我支持小學生看電視。希望大家都能從看電視中獲益。





「啾……啾……啾……」春天來臨了！周圍都顯得生機勃勃，鳥語花香，真是旅遊的好季節！森林裏有一間蘑菇小屋，住着三隻螞蟻和他們的爸媽。

雖然三隻螞蟻的樣子都一模一樣，但性格截然不同：大哥身形十分高大，卻十分膽小；二哥有一張圓鼓鼓的臉，做事謹慎；而小弟雖然年紀最小，卻是最勇敢。

在一個陽光明媚的早上，媽媽對他們說：「家裏的食物所剩無幾了，你們就到前面的花園搬一些食物回來，雖然路途並不遙遠，但也要小心點啊！」於是，他們一個接一個緩慢地出發。一路上，他們有說有笑，忽然，一個「巨人」往三隻螞蟻的方向前去！在千鈞一髮之際，小弟把大哥和二哥都拉到一旁，才沒有被踩成「薄餅」。

繼續往前走時，困難卻接踵而來。原來陽光普照的天氣變得昏暗起來，後來更下起滂沱大雨。大哥害怕得哇哇大哭起來，小弟便安慰他，說：「別哭，天氣很快便會轉好的！」果然，話還沒說完，天上的烏雲慢慢散開，太陽露出了笑臉來。

接着，他們前往花園搬食物。一陣香味撲鼻而來，香飄十里。他們循着香氣來到一處隱蔽的地方——溫室。那裏有各種各樣的鮮花在競相開放，令人目不暇給。他們尋找着香氣的來源，原來是前方有數朵食人花呢！小弟好奇地上前觀看，以為是罕有的甜食。在接近的食人花時，二哥突然大喊：「別接近食人花啊！它專門利用香氣來誘惑昆蟲，當他們進入它的『口』內，便會立刻合起來，把你消化掉呢！」小弟卻不以為然，繼續往前去。出乎意料，原來這朵食人花已經枯萎了，所以小弟才逃過一劫，真是虛驚一場！

遭遇此事後，他們都變得謹慎，遇到一些不曾見過的东西都不會胡亂觸碰。之後，他們來到溫室的最盡頭，看到很多零零碎碎的果子，幸運極了！最後，他們同心合力地把食物抬回小屋，還受到爸媽的稱讚呢！

這個故事告訴我們遇到問題時，要同舟共濟，齊心協力，就一定能夠成功；同時，也要注意安全，不要輕舉妄動。





看到櫃子上的銀牌和銅牌，我不禁想起學校運動會時難忘的片段。

由於我在運動方面較有自信，加上我已為運動會做好充分的準備，所以我十分期待小學生涯中最後一次的運動會。

等了又等，運動會的日子終於來臨了！開幕儀式很快便開始了，首先我們進行升國旗儀式，然後我們全體一起唱校歌，接着校長發表開幕辭，之後運動員宣誓，隨後比賽就正式開始了！

第一場便是我參加的男子六十米跑步初賽。我在等候時如坐針氈，深怕表現不及預期。幸好，我的狀態不錯，一眨眼便到達終點，成功在初賽中脫穎而出，拿到了第一名。但我也不能鬆懈，因為我之後還有一場決賽。

休息一會後，擲壘球比賽也開始召集了，我到了集合地點等待。但經過漫長的等待，還沒到我們六年級。然而，六十米決賽即將開始了，我只好向負責老師請假去跑六十米。

不久，六十米決賽準備開始了，我和其他選手都摩拳擦掌，渴望大顯身手。「砰！」槍聲一響，我們以光速向前飛奔着，大家的實力也不相伯仲，各不相讓。最後，我成功以第二名取得了一面銀牌，當時我欣喜若狂，很想立刻跟家人分享喜悅。

之後，我回到擲壘球的場地，在老師的指示下，我將壘球竭力一擲。但可能是跑完六十米決賽而累透了，所以我的成績不算理想。可是我也沒有失望，因為我已盡力完成比賽。

午飯後，萬眾矚目的班際接力賽正式開始。我和三位隊友昂首闊步地上了賽場，準備比賽。槍聲一響，第一位隊員便衝了出去。但速度不是很快。當隊友把最後一棒交給我時，我們已經落後不少，但我沒有放棄，我用盡九牛二虎之力去跑，途中更聽到同學給我的加油聲，使我跑得更快了。最後，我隊成功為我們班取得一面銅牌，我們都興奮莫名。

閉幕禮的時候，我們聽了校長語重心長的致辭，又頒發了幾項大獎，最後我們便萬分不捨地離場了。

這次運動會一定是我永不能磨滅的美好回憶。雖然我沒有得到一面金牌，但更重要的是，我明白到真正的體育精神，不僅做所有事情也要盡力，而且要跟別人通力合作，才會成功。希望到中學後也能參加運動會吧！





今天，我和媽媽一起來到了這個街市，讓我想起七年前的一件往事。

那時我只有四歲，當時在街市的人非常多，我和媽媽走到了一個賣水果的攤檔。因為我很愛吃草莓，所以就嚷着要媽媽給我買，但是她就是不買。我心感不快，於是就跟媽媽賭氣，鬧着不肯走。媽媽硬說要走了，但我卻堅持，不肯就範；最後，媽媽竟然獨自走了。

過了幾分鐘後，我發現自己找不到媽媽了。對於當時的我來說，街市太大了，我找了很久，還是找不到媽媽。在那一瞬間，我害怕得連心也快要跳出來了，馬上放聲大哭。

就在這時，有一個大姐姐對我說：「小朋友，你為甚麼哭？」我看着她說：「媽媽不見了。」她馬上跟我說：「你還記得在哪裏跟媽媽失散嗎？」大姐姐這樣一問，我才發現自己還迷路了呢。那時候，那個大姐姐如天使般溫柔地安慰着我，我感動極了，心想：連一個陌生人也對我如此關懷，為何媽媽會撇下我不顧呢？

正當我的心情平復下來時，突然看見媽媽也在着急地找我，於是我就馬上跑了過去，擁抱着媽媽。我非常開心，原來媽媽是很在乎我的。那一刻，我又被感動了，媽媽一直都很愛我呢！

從那次以後，我就知道不管遇到甚麼事情，我們都一定要冷靜面對和處理，也深深體會到人間有情。



現今的香港人生活習慣很不健康。忙碌的生活令人們不能好好地保持自己的身體健康，經常食無定時，又長期缺乏運動和休息，導致身體出現了不少毛病。那麼，我們應如何改善呢？

想要有健康的身體，定時用餐是重要的一環。定時用餐可形成條件反射，有助增加消化腺的分泌，利於消化；而不規律的飲食則會影響腸胃的消化功能，導致胃潰瘍和一些腸道疾病。此外，控制飲食也相當重要。控制飲食分量有很多益處，例如：減輕體重、抵禦疾病等。然而，我們絕對不可以挑食喔！因為這樣會影響進食正餐的胃口，導致營養不良。

除了注意飲食外，我們也要做適量的運動。做運動的好處不勝枚舉，例如：增強抵抗力、消耗熱量、強化肌肉等。我們可做一些簡單的運動，如跑步、游泳等，每天大概做二十分鐘，就能保持身體健康。此外，充足的睡眠和休息也是不可或缺的。睡眠能讓我們的大腦調整身體各個部分的運作、清除新陳代謝物和鞏固我們的記憶。日本理化學研究所曾找來兩組志願者，一組讓他們學習後睡覺，另一組則不睡。在之後的測驗中，有睡覺的一組比沒有睡的一組成績好。

最後就讓我說說精神健康吧。我們要令身體健康，活得快樂，除了要注意上述各項外，還要注意精神健康。我們可透過參與各項活動，學習新專長、結交新朋友、發掘個人潛能及興趣，以紓解生活所帶來的種種壓力，令心情變得舒坦、開朗。

總而言之，要有健康的身體，我們就必須注意飲食、多做運動和作息定時。只要我們持之以恆，培養良好的飲食和生活習慣，即使生活多忙碌，我們也能保持身體健康呢！





去年聖誕節，我和姐姐慕名前往太平山山頂，欣賞香港的美景。

我們乘纜車前往，一路上風光滿載、景色宜人。不一會兒，我們就到達太平山山頂了。我們下了纜車，穿過商場，一陣山風立即迎面吹來，好不清涼。

忽然，眼前出現了一個外形奇特的建築，它的上方好像被人切了一半的橢圓形，下方則是一個四邊形。原來這座建築便是大名鼎鼎的凌霄閣，真不愧為香港特色建築之一！

我們走到獅子亭，一睹維港兩岸的秀麗風光。別人常說維多利亞港十分美麗，那天一看，果然所言非虛：維港兩岸隔着清澈的海水，像鏡子般反映着蔚藍的天空，在太陽的照耀下，又散發出如寶石般閃爍的光芒。

抬頭仰望，碧藍的天空中點綴了些白雲，仔細看看，白雲時而像奔騰着的馬兒；時而像準備發射的火箭；時而像軟滑可口的棉花糖，讓人恨不得咬它一口。

隨着時間推移，維多利亞港也有不同的景色：早上，蔚藍的天空映襯着碧藍的大海，海天一色，份外美麗；下午，陽光鋪灑在海上，海面頓時波光粼粼，閃閃發亮；黃昏時，金光灑在兩岸的高樓大廈上，顯得璀璨萬分。不管時間過多久，維港的景色總是那麼嫵媚動人。

太平山頂的美景印證了大自然是多麼的美妙，實令人讚歎不已。我希望日後能到更多的地方走走，看看大自然的鬼斧神工。



小學生應否看電視？相信大多數家長都會說「不應該」。

可是，看電視不一定是有害無益的。例如收看新聞台節目，我們可以了解身邊的時事，不做井底之蛙；有些綜藝節目可以增加我們的歷史知識，讓我們認識大自然，認識世界名著，認識各地飲食文化……

除了時事節目和各式各樣的綜藝節目外，電視台還會播放一些益智有趣的動畫片供小學生在休閒時收看，讓他們在繁重的功課壓力下輕鬆一下，給他們增添一點兒生活樂趣。

不過，如果小學生沉迷看電視，那就會帶來不少害處。

第一是「視力」問題。小學生長時間在近距離觀看電視，會很容易導致近視、眼睛痠痛等視力問題。長此下去，只會令近視加深，視力受損。

第二是「沉迷」問題。如果小學生不適當地分配時間，看電視時間過長，他們便會忘記自己應要做的事情，只管看電視。要是家長不加以管束，看電視只會令小學生荒廢學業，成績一落千丈。再者，小學生長時間坐着看電視，會令他們的身體機能變差，使他們不想活動，做甚麼事情都提不起勁來，最終導致健康出現問題。

但其實只要人們懂得自我節制，上述一切都不是問題。例如看電視時和電視機保持適當的距離、控制看電視的時間、按時做舒展運動、把所有應做的事情做完才看電視，那麼，看電視就可以成為一種有益的娛樂了。

只要小學生懂得節制，難道看電視還會是有害無益嗎？



節制



一般都市人因為不定時用餐、不控制飲食、偏食、不做運動、沒有充足睡眠等緣故而導致很多疾病。

要達致身體健康，首先要注意飲食的搭配。如果飲食搭配合理，便能夠滿足人體對各種營養素的需要量。我們的身體每天需要一定分量的營養素來維持最佳的狀態。如果進食不足，就很可能出現營養不良。相反，如果進食過量的肉類會導致肥胖，長期會增加患慢性病的機會。此外，還應注意晚飯的就餐時間，專家指出不要超過晚上七點，否則會對身體消化系統造成負擔。

另一方面，恆常運動可以改善整體健康和體質。專家建議每週進行七十五分鐘的高強度活動或一百五十分鐘的中強度活動，就有助保持健康的心肺功能。我們可以與志同道合的人一起做運動，培養定時運動的習慣。此外，儘管生活節奏急速，一夜好眠有時也是奢求，我們平日和假日都應盡量保持作息定時，讓身體適應，促進睡眠質素。

最後，發展興趣可以促進心理健康，幫助我們更了解自己 and 個人價值觀，有助我們為未來作出正確的抉擇。我們有很多方法培養個人興趣，例如參觀博物館，或者和家人朋友一起種花、做手工等等。

總括而言，建立均衡飲食和有規律的生活習慣，以及培養個人的興趣都是改善都市人健康狀況的重要方法。





今天，我和家人在電視中看到何詩蓓在游泳比賽中勇奪銀牌，那時，我想起我的啟蒙教練——周老師對我的教導。

記得我小時候，媽媽帶我到體育館上乒乓球的興趣班。周老師想我額外特訓，所以他從此成為了我的私人教練。

他非常嚴格，要求我每個動作都要一絲不苟，有時因為一個失誤便要重複練習幾千次！因此，我那時對乒乓球並沒有太大興趣，甚至有點怕。

前年，周教練建議我參加「香港少年精英賽」，我不情不願地報名。周老師卻積極地為我制定訓練的項目，跟他學習打乒乓球的重要技巧。

經過半年的訓練，我打乒乓球的技術大有進步。終於到了比賽的日子，令人驚訝的是，我在初賽中先拔頭籌，進入了準決賽。但到了準決賽時，因為我熱身做得不夠，一開始便扭傷了小腿。我很擔心周老師會責罵我，但他不但沒有罵我，反而立即扶起我，幫我用冰敷，並說：「你不用擔心，也不要氣餒，再接再厲。」

我霎時間眼睛濕潤，很感動，沒想到原來周老師雖然是個嚴格的教練，他卻很有愛心和樂於助人。我真是一個幸運的學生啊！





每當我經過那條馬路，我都不禁回想起那令人感動的一刻。

那是幾年前的某一天，爸爸和往常一樣駕車送我到學校，我正悠閒地坐在車裏，透過玻璃窗欣賞着窗外的風景。突然，爸爸一個急煞車，我整塊臉撞在了玻璃窗上，我的臉十分痛，便大聲地說：「爸爸，您是怎樣駕車的？」爸爸並沒有回答我，於是我順着他的目光看過去，只見一個老奶奶帶着她的孫子孫女們在過馬路。可能是因為老奶奶視力不太好，沒看見行人道正閃着綠燈，快要轉為紅燈了，仍繼續帶着她的孫子孫女們過馬路。

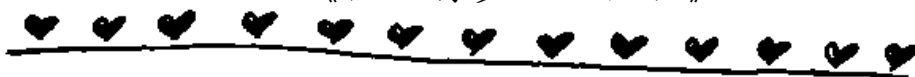
由於老奶奶和小孩在紅燈時過馬路的緣故，所有車輛都停住了，眾人的臉上似乎都寫滿了不耐煩，但老奶奶依然在慢悠悠地過馬路。

突然，一輛摩托車直衝了出去，正當它快要撞到一個小女孩時，所有人都在按喇叭提醒老奶奶和她的孫。老奶奶也像意識到了甚麼，奮不顧身地走到小孫女旁邊，推開了她，用自己生命拯救了小孫女，自己卻被摩托車撞倒了。她的孫子孫女們被嚇壞了，哇哇地哭了起來。

過了一會兒，交警趕了過來，處理好現場後，交通也恢復了。

我的心裏百感交集，我為了奶奶的離世感到十分難過，也被老奶奶奮不顧身地救她的孫女那一幕深深感動了！





如果你能多擁有身體上的器官，會選擇哪一個呢？我必定會選大腦！

如果我能夠多擁有一個大腦，能記下的東西就越多，我會把由出生至今所有美好的回憶一一烙印在腦海裏，成為我茁壯成長的養份。

如果能多擁有一個大腦，思考便可以更靈活快速，省卻不少費勁思索的時間，在學習上帶來不少方便。例如平日可以更快做完功課，有更多時間去溫習，使溫習的內容更全面，效率增倍。

如果能多擁有一個大腦，在考試時，可以飛快地做完題目，有更多時間檢查試卷。我還可以為同一道問題的答案變得多樣化或增加創意，務求在考試或測驗中取得更高分數。

如果能多擁有一個大腦，當朋友有困難時，我可以向他們提供更多的建議。我還可以記下別人的所有優點，互相學習，一起進步。

如果能多擁有一個大腦，在生活上也方便得多，因為能夠減少記不住的東西的次數，節省不少四處尋找物品時間。此外，還可以記住不同的帳號密碼，以防止帳號丟失而引致狼狽的情況。

如果能多擁有一個大腦，在購物時，我可以避免陷入選擇困難的局面。這時候，擁有多一個大腦就能全面思考，考量物品的實用性，然後作出精明的消費選擇。

我覺得多擁有一個大腦袋，能夠為學習、人際關係，以及個人生活上帶來不少方便。





這天，我格外緊張，為甚麼？因為我要打針了！我站在禮堂中，嘗試努力地不讓自己逃離這個地方。

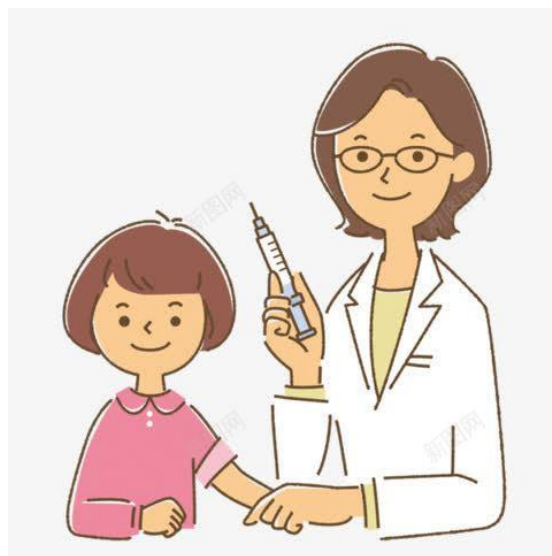
我看見前面的隊伍越來越短，心中的恐懼逐漸增加。我的好友不停地「東張西望」，我提醒他：「校長要巡過來了，他在我身後。」接着，他才肯停止東張西望。

我發呆了好一會兒，才發覺，在前面的同學已經坐在椅子上打針了，我慌忙地趕過去準備打針。看到朋友打針時的樣子，我真的越來越怕。

不能避免的事情發生了——針頭扎入我的皮膚中，哎！怎麼不覺得痛的？護士姐姐打針一點也不痛，我真是鬆了一口氣。

我正想走開時，護士姐姐輕輕地拍拍我的肩膀，遞上一包糖果，說：「小妹妹，你要不要吃糖？打針後要補充糖分啊！」我回過頭，十分驚喜地接過糖果，跟着大家上了課室。

小息的時候，我一邊看書，一邊吃着護士姐姐送的糖果，心想：希望下次打針時同樣都可以遇到一個好護士。想着想着，我的心裏甜滋滋的……





在一個風和日麗的早上，我正在翻看我的獎狀，赫然看見自己那張獲得作文比賽亞軍的獎狀，思緒猛地回到那一天……

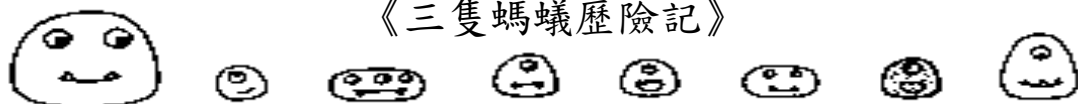
上中文課時，老師忽然問大家誰要參加作文比賽。我雖然想參加，但又膽小，不想舉手，心裏忐忑不安，只好默不作聲地坐在椅子上。但老師好像看透了我的心思似的，便走過來問我要不要參加，並遞了一張作文紙給我。我微微點了點頭，接過作文紙。

回到家後，強大的壓力猶如沉甸甸的大石一樣，壓在我的心頭。我怕沒靈感，怕辜負老師對我的期望，怕自己沒有足夠的能耐去參加這次比賽。後來，我想起愛因斯坦所說的名言「只有放棄嘗試的，才是失敗者。」，他的話便激勵自己要堅持下去。

一個月後，「請黃懿行同學出來。」一位老師從課室門外說。我快步走出課室。他說：「恭喜你獲得本年度作文比賽的亞軍，這一張獎狀是給你的。」我哭了，這不是因傷心而流的淚水，是因感動而流下的淚水。

經過千辛萬苦，我成功了，我成功了！





冬天離去，萬物開始復甦，寒冬的雪也慢慢褪去，春天已經到來了！四處暖陽春草鳥語花香。而在某個園林裏，有一間小小的蘑菇屋，這間小屋裏，住着螞蟻三兄弟與他們的父母。三兄弟雖然表面看上去樣貌差不多，可是他們的性格卻大相徑庭呢！大哥雖然身材魁梧，但是卻膽小如鼠；二哥的臉圓圓的，做事謹慎；三弟雖然是三兄弟中最小的，但是，他在他們當中卻是膽子最大的。



而在一個陽光明媚的早上，螞蟻媽媽把三兄弟召來，對他們說道：「我想你們幫我到距離這裏不遠的花園採集果汁。現在把地圖交給你們，雖然路途不算遙遠，但是你們也要小心啊！」「沒有問題，包在我們身上！」三弟答道。

當他們收拾好行囊時，螞蟻媽媽卻把他們叫着，「有危險時打開它或許它能保你們一命。」說完，便把一個葫蘆交給了他們。

「我們終於出發了！」三弟大聲喊道。而二哥卻比起了示意安靜的手勢，並說道：「噓，可能會有其他生物出現呢。」說完一隻小狗便跑了出來，嚇得大哥立馬打開了葫蘆，那隻小狗被吸進了葫蘆同時，葫蘆也消失了。

三弟立馬大喊：「你幹嗎打開它！在這打開了，我們以後便沒有了保障了。」

此時，二哥說道：「我們不要再吵了，況且你們也不想又像剛才一樣跑出來一隻小狗吧。」大哥與三弟紅了臉，羞愧地答道：「我們知道了。」

不知道走了多久，他們走到了一片大森林。此時，三弟有些不耐煩地問道：「又說路途不太遙遠，我們跟着地圖都走了三個小時，甚麼時候才到啊！」「根據地圖顯示只要穿過這片森林，我們就到了！」二哥答道。此時，草叢裏出現了「沙沙」的聲音，突然，有一隻吃蟻的動物跑了出來，立馬嚇得大哥屁滾尿流。此時，二哥卻不慌不忙地說道：「大家一起咬它！」由於他們是紅火蟻，把那隻動物咬得嗚嗚叫，牠發出了一聲哀嚎，便頭也不回地離去了。

終於，他們到達花園了，可是，他們還要面對一個更大的問題：花園有不同的生物，其中包括令人聞風喪膽的「人類大魔王」，可是他們並沒有放棄，終於取到了果汁！正當他們準備回家去，卻剛好遇上人類噴灑殺蟲劑，二哥立馬把大哥和三弟帶到農場裏的小屋，暫時躲過了一劫。

「他們終於噴完殺蟲劑了，趁現在，快走！」三弟剛說完便牽起大哥二哥的手，跑了出去。

他們一路跑啊跑，終於回到去那片森林，此時距離家園只有不到十分鐘的路程，終於，他們看到那一個紅色的小點。終於，牠們回到家了。

這個故事告訴我們一個道理：只要團結一心，甚麼問題也可克服！

《一位令我留下深刻印象的師長》 6D 陳凱浚



在我成長的路上，令我印象最深刻的老師是我現在的班主任——盧東球老師。

盧老師的身材高大，走起路來很有氣勢。他的眼睛炯炯有神、目光銳利。他的聲音洪亮，說起話來鏗鏘有力。

在我三年級的時候，我看到盧老師在教員室門外，表情嚴肅地訓斥一個犯錯的同學。我心想：要是他做了我的班主任，豈不是『芭比 Q』了？誰知道，到了五年級，他真的成了我的班主任。

平日上課時，盧老師也十分嚴肅，連平常頑皮的同學也不敢在課堂上左顧右盼，只能專心聽課。慢慢地，我發現盧老師上課時也有風趣的一面，引得我們哄堂大笑。連原本對中文課不感興趣的我，也漸漸喜歡上中文課了。第一次呈分試，我的中文成績由原來的七十多分升到了九十多分，連我自己也不敢相信。到了六年級，我還被他選為班長呢！做了班長以後，令我更有自信心和責任感。

在未來的日子，我會更加努力學習，不會辜負盧老師對我的教導和期望。





從一年級到六年級，發生的事如夜空中的星星，海灘上的貝殼，數也數不清，記也記不清楚。但有一件事我到現在仍然歷歷在目，每逢下大雨時都會令我想起那件往事……

那天風和日麗，連一朵白雲也沒有。我心想：天氣這麼晴朗，不會下雨吧！想完，我便放下雨傘，踏出家門，回校上課。

上課時，天還是十分晴朗，但快要放學的時候，天色卻漸漸昏暗起來。我想：糟了！我沒有帶雨傘。千萬千萬不要下雨啊！雖然我心裏多番祈求「雨神」不要來臨，但雨還是嘩啦嘩啦地奔瀉下來。我看着窗外的大雨，心想：看來我只能冒着雨跑回家了。

到了上校車的時候，我看到很多位校工站在禮堂準備為我們打傘，我懸着的心終於可以放下。等了一會兒，我們終於上車了。我冒着大雨走出去，一位校工馬上走到我身旁幫我打傘。上了校車後，才發現我沒有被雨水濺濕。好奇的我從窗外看出去，所有校工的頭髮、衣服都濕透了。我心的深處頓時一陣刺痛，看着他們辛苦、狼狽的樣子，我的淚水在眼眶裏不斷打滾。我抹了抹眼角的淚水，生怕被別人看見。

第二天放學時，老師向所有乘搭校車同學說：「昨天下大雨，校工們幫一些沒有帶傘的同學打傘，你們卻一句謝謝也沒有。你們知道嗎？你們沒有被雨水濺濕，全因他們不怕被淋濕，為你們遮風擋雨。」我聽到後，我跌入了深深的沉思，眼中的淚水奪眶而出。

雖然校工們做的事看似微不足道，甚至沒有人感謝他們，但他們的功勞卻是非常大。「校工，謝謝您們！」





都市人生活忙碌，常常忽略健康的生活習慣，他們不定時用餐、不控制飲食、偏食、缺乏運動、沒有充足睡眠和休息等，這些不良的生活習慣會引起各種健康問題。我們要有強健的體魄，就要從五方面着手。

要有健康的體魄，我們先要定時用餐。定時進餐與健康生活息息相關，它能有助控制體重，從而減低因肥胖引起的疾病風險。根據二零一六年三月哈佛大學一項研究顯示，如果用餐不定時，血糖水平便會比平常高百分之十八，因而令控制體重更加困難。此外，我們還要控制飲食分量，因為控制飲食分量不但能讓身體吸收適量的營養素，還能令身體維持最佳狀態，應付日常生活。相反，如果我們暴飲暴食，除了會增加體重外，也會對腸胃造成負擔，引致消化不良。如果進食不足，則有可能出現營養不良或有關的症狀。

當然，我們也不能偏食，因為均衡飲食是維持健康的重要因素。根據香港衛生防護中心的建議，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則進食，吸收各種營養素，以滿足身體所需。相反，偏食不但會引致營養不良，更可引致肥胖，增加患上多種疾病的機會，如：高血壓、心臟病、糖尿病……

除了建立良好的飲食習慣外，我們也要多做運動。據一項資料顯示，香港半數人口沒有做運動的習慣，常言道：「若要身體好，天天來鍛鍊」。每天做運動不但能增強心肺功能，鍛鍊肌肉，還能釋放壓力。由此可見，做適量運動對身體帶來很多益處。

要活得健康，我們必須養成良好的睡眠習慣。我們要早睡早起，每天要有八至十小時的睡眠時間，翌日才有精神應付日常的活動。

精神健康也同樣重要，培養個人興趣是保持心理健康的好方法。透過參加不同的活動，有助擴闊社交生活、改善情緒和排解壓力，令人快樂常在。因此，我們要好好利用空餘時間或假期，多學習新事物，使生活變得充實。

如果你想擁有健康的生活，我們就坐言起行，建立良好的飲食習慣、恆常運動、充足睡眠和培養個人的興趣吧！這些小改變必能改善我們的身心健康，令我們擁有強健的體魄。





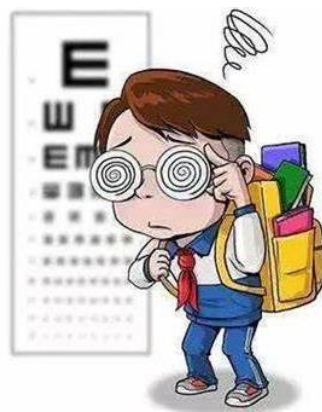
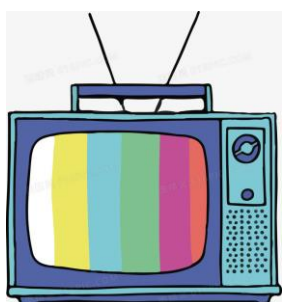
在日常生活中，看電視是一件普遍的事，但對小學生而言，看電視是利還是弊呢？

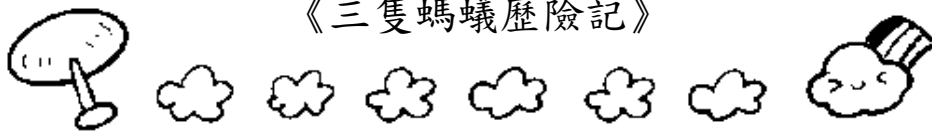
我認為看電視能為學生帶來不少益處。看電視能讓我們做到「足不出戶能知天下事」，我們只要坐在沙發上，便能學習到不同的知識。透過新聞報導，能令我們認識世界各地的時事，擴闊視野。不同類型的電視節目還可以提供多元化的資訊，豐富我們的知識，譬如透過觀看教育電視能夠增進學生的學科知識。再者，大多數教育電視節目既生動又有趣，這樣能大大提升我們的學習興趣。看電視還有其他好處，例如看娛樂節目有助放鬆平日緊張的心情，紓解學習的壓力。

雖然看電視有很多好處，然而也有其害處。看電視的時間過長，容易令眼睛疲勞，引致近視、青光眼等眼疾。而且過度沉迷看電視會浪費時間，荒廢學業，令學業成績一落千丈。此外，看電視時，我們只是單方面接受資訊，令創作力、思考力和學習力降低。更重要的是，兒童和青少年心智尚未成熟，有些電視節目含有暴力和色情成分，對他們的成長帶來不良的影響。再者，沉迷看電視不但令生活日夜顛倒，還會大大減低活動量，容易引致三高和肥胖等健康問題。

正所謂「水能載舟，亦能覆舟」，電視雖然能豐富我們的生活，但也可以危害我們的身心健康。因此，我們應該適當地安排看電視的時間，為自己訂立看電視的時間表。此外，我們要選擇觀看有益身心的電視節目。我們更要有自制能力，不要沉迷看電視。

總的來說，只要小學生懂得節制，選擇健康有益的節目，這樣，電視的確能使生活更加豐富，更加有樂趣。





春天來了，萬物復甦，林中住着螞蟻三兄弟和螞蟻媽媽。三兄弟雖然外貌相若，但性格卻截然不同：大哥雖然高大，卻膽小如鼠；二哥有一張大圓臉，性格較為謹慎；小弟年紀最小，卻是他們三兄弟之中最勇敢的。一天，由於家中沒有餘糧，所以媽媽吩咐三兄弟到花園尋找食物。臨走前，媽媽叮囑他們一路上要小心，不可大意。

花園前有一條小河，但三隻螞蟻不會游泳，根本無法走到對岸的花園。三兄弟千方百計地思索解決的方法。大哥說：「水太深了，不如我們原路折返吧。」二哥想了想，說：「我認為大哥說得有道理，我們回去吧。」小弟卻說：「若我們最後無功而返，媽媽一定會大失所望的。」「你們看！那裏有一片樹葉，看起來足夠支撐我們的重量。」小弟滿有信心地說。

最後，三兄弟乘坐着樹葉成功渡過小河。當他們前往花園時，旁邊的草叢裏傳來陣陣怪聲，一隻張牙舞爪的螳螂跳了出來，向三兄弟撲去，三兄弟見狀立即拔腿就跑。當他們逃跑時，一隻飛鳥經過，他看見螳螂後，馬上發起攻勢，狠狠地抓住螳螂的前肢，使他動彈不得，三兄弟趁機逃走。

他們氣喘吁吁地走到森林的深處，看見了一隻熊正在偷吃蜂蜜。大哥戰戰兢兢地說：「快點走吧，若是被發現，我們必定插翅難飛了。」誰知螞蟻小弟急中生智，拿起樹枝向灰熊扔去。灰熊怒火中燒，氣沖沖地跑向小弟，在這千鈞一髮之際，數千隻蜜蜂傾巢而出，並包圍着灰熊，灰熊怕得落荒而逃。

然後，蜜蜂們為了感謝螞蟻三兄弟的幫助，便送了一大瓶蜂蜜給他們。最後，他們有驚無險地把食物搬回家。

這個故事帶給我們一個信息，那就是不要像大哥和二哥那麼膽小怕事，只有像蟻小弟那樣勇敢無畏，才能排除萬難。



金 科 研 究 作

研 究

研 究

研 究

研 究



《我學會了「走路」》

2D 蘇曉盈

還記得小時候，媽媽教我如何走路。一步，兩步，三步，我一步一步的向前走，搖搖擺擺的我就像一隻小小的鴨子，向着媽媽跟前走去。

有時候，我會跌倒在地上，哇哇的大哭起來，更會嚷着叫媽媽抱抱。在這時候，媽媽總會溫柔的對我說：「乖寶寶，沒事的，起來吧，媽媽總會在旁支持和陪伴你！」得到媽媽的鼓勵後，我便會拍拍雙手，然後站起來，繼續向前走。

人生總會遇到不同的挫折，跌倒後懂得爬起來才是真正的成功。



《校工，您辛苦了》

1D 張巧兒

當我每天回學校的時候，校工們已在工作了，在門外等着同學們查看身體溫度。校工，您辛苦了。

當我小息的時候，去洗手間也看見校工在清潔，給我們一個潔淨的洗手間。校工，您辛苦了。

當我生病的時候，校工會照顧我。想起有一次我嘔吐，校工為我準備校服更換。校工，您辛苦了。

在學校，每個人也有自己的崗位，而校工們的角色雖然不顯眼，但是他們是多麼的重要，所以我想跟校工們說：校工，您辛苦了。多謝你們的付出。



《汗巾，您辛苦了》

2B 周裕劭

汗巾是我的好朋友，它每天都跟着我周遊列國，上山下海，它們都充滿着我的氣味。

從小到現在，我擁有超過一百條汗巾，它們都有不同的故事和回憶。其中一條蜘蛛俠公仔汗巾，是我的愛將，它陪我到過很多地方。它初到我家的時候，陪伴我到處學習、比賽和遊玩。當我開心的時候，它會跟我一起分享喜悅；當我不開心的時候，它會替我抹眼淚。它好像我的親人一樣，陪伴我成長。

汗巾，它快將離開我，我捨不得它，我要好好跟它話別。汗巾，您已經完成任務了，不要掛念我，再會了！汗巾，您辛苦了！



《不做溫室裏的幼苗》

3B 胡嘉怡

有一天，一個好心人發現路邊有一棵幼苗就要枯萎了，於是就把它帶了回家。

小幼苗的新主人用了一個很漂亮的花盆把它裝起來，每天給它澆水，施肥，還特意把它擺放在窗前，讓它盡情地享受着溫暖又舒服的日光浴。小幼苗十分喜歡它的新家。有時窗外吹進一絲微風，主人就馬上過來把窗戶關上，生怕它受不起這微風的吹拂，主人對它真的是呵護備至。小幼苗經過主人每天的悉心照顧後，終於不再病怏怏了，可以挺直腰板，精神抖擻，十分神氣。

在一個風和日麗的早上，主人帶着小幼苗來到外面的小園子裏把它放在向日葵姐姐的旁邊，一起曬太陽。小幼苗一臉嫌棄，抱怨不該讓自己和向日葵放在一起，因為它覺得自己備受保護，是最珍貴的。而向日葵每天都要歷盡風吹雨打，日曬雨淋，是最不起眼的。

突然，天陰沉沉的，刮起了大風，不一會兒，天空下起了大雨。一陣狂風吹過，小幼苗幾乎要被吹倒了，雨水也不停地打在它的身上，每一滴雨水落在它身上都像被石頭砸一樣，就在它快要倒下的時候，小幼苗發現雨水不見了，風也變小了，原來是向日葵姐姐伸出了雙手在為它遮風擋雨，在保護着它。它十分慚愧，不應該這麼驕傲，小看別人。它知道錯了，不應該一味地享受着別人給予的關愛和照顧，而完全失去了保護自己的能力。它明白了經歷過風雨才會成長的道理。它下定決心，從今天開始要學會獨立，不做溫室裏的小幼苗。

幾個月後，小幼苗不再是小幼苗，它長大了，筆直而粗壯地挺立在小園子裏，開心地笑了。



《走進時光隧道》

3A 陳家佑

今天，我和媽媽吵了一架。我只好跟從前一樣，走進房間冷靜一下。這幾天睡眠不足，所以不久後我便進了夢鄉。

在夢中，有一個時光機械人，它跟我說：「我們一起闖蕩時空，好嗎？」我回答說：「好啊！」

時光機械人帶我經過時光隧道，回到八年前，那時我還是個嬰兒。那是個寒冷的晚上，我看到媽媽辛勞地給我餵奶。我不是不肯喝奶，就是把奶吐出來。連「事倍功半」也說不上，簡直是「事倍功零」啊！但媽媽還是堅持不懈地照顧我。她無微不至地替我換上衣服後，把奶翻熱後再一次餵我。這件事讓我體會到母愛是這麼的偉大，原來媽媽苦口婆心地勸我做事要堅持就是這樣。

時光機械人又說，由於我終於願意聽從媽媽的話，學會了做事要堅持，所以我未來的夢想成真了。我心想：甚麼夢想？我有很多夢想的啊！於是時光機械人帶了我去二十年後。那時的我是個科學家，我看見未來的我正刻苦地鑽研一些物質。時光機械人又說，我對未來的人類有很大的貢獻，像愛迪生一樣。

一覺醒來，我立刻去找媽媽。「媽媽，謝謝您勸我，我知道錯了，請原諒我！」我連聲說道。從此，我建立了屬於自己的「時光法則」，也就是先想想爸爸、媽媽勸你是為了甚麼，然後想出將來的你會是怎樣。夢中的時光機械人令我領悟了這個法則。



《不一樣的禮物》

4A 呂卓霖

在我所有的禮物之中，有那麼一件不起眼，但卻是我心中最珍貴，最獨特的禮物——一把尺子。

每當我拿起這把尺子，往事就會浮現在眼前。二年級的時候，媽媽讓我到樓下的文具店買文具。我馬上跑到文具店，選購了幾支鉛筆便到收銀台付款。我給了收款的老伯伯五十元，老伯伯可能因為上了年紀，沒算清楚，多給了我十元。我看見了，心中暗自高興，這回我可佔便宜了。我興高采烈地回家去。

回到家裏，不知為甚麼，老伯伯的樣子總是在我腦中浮現。媽媽不是經常教導我做人要誠實嗎？我心裏矛盾極了。我怎能因為這區區十元而受到良心譴責呢？於是，我拿着十元跑回文具店並向老伯伯交代事情和道歉。老伯伯笑呵呵地說：「你真誠實，這把尺子送給你吧！」

這份老伯伯送給我的禮物——一把不一樣的尺子，時常提醒我：誠信是做人的根本，不要為了自己的私欲而違背誠信。



《與風同行》

6A 胡家綺

風，在生活中無處不在，卻看不見又摸不着，只能用心去感受。

唐代詩人李嶠（字巨山）曾寫過《風》：「解落三秋葉，能開二月花。過江千尺浪，入竹萬竿斜。」這首詩雖然寫風，全詩卻沒有一個「風」字。風，既是無形的，也是有形的。

小時候，風就像我的好伙伴。上課時，它輕輕地從窗子外溜進來，在我耳邊說悄悄話；放學後，我和同學奔跑在回家的路上，它又在我們身邊飛快地跑過，一下子又消失得無影無蹤。晚上，我在陽台上坐着，它又溜過來，在我旁邊拂過，讓我在炎熱的夏天感到一絲涼意。

少年時，風就像我傾訴的樹洞。當我被學業壓得喘不過氣時，是那偶然吹過窗邊的一縷清風，給了我鼓勵，給了我安慰。在應對完接踵而來的考試和測驗後，我終於忙裏偷閒，在公園裏吹着涼涼的晚風。它還像小時候那樣，在我身邊拂過，我疲累的身心也在不知不覺間放鬆了下來。

長大後，風就像我心靈的治癒所。一天工作完，又再次走在回家的路上，風，又再次拂過我的面龐。那一刻，我好像又回到了小時候，回到了那個無憂無慮的時候。

風啊！是你帶我成長，是你一直陪伴着我！



《愛在我身邊》

5A 鮑正熙

說到愛，很多人會第一時間想到愛情，但在我的角度裏，愛這個字就是親情，而且這份愛不會隨着時間變質，永遠一直在身邊。

自小的我，是氣管不好的人，被醫生診斷患上哮喘症。媽媽知道後，對我的飲食習慣特別緊張，所以我不能像其他小朋友一樣，隨便吃糖，喝冰的東西。因為家人生怕我的飲食習慣會誘發哮喘症發作。

記得有一次，那年的天氣很寒冷，媽媽已經給我裹上厚厚的圍巾，擔心天氣轉變令我氣管不能適應。到了半夜，果真發生事情，我的氣管突然收縮，令我喘不過氣來，就像有人用手掐在我的脖子上，不讓我呼吸一樣難受，令我十分辛苦。媽媽看見後，第一時間給我餵藥，但情況沒有改善，爸爸拿起電話急召救護車到來，在短短的過程中，時間流得像停頓了一樣慢。

最後，順利到達醫院，醫護人員立即送我到治療室，拿出一台聞氣機，給我戴上。不消一會兒，我的情況已慢慢轉好，急促的呼吸開始慢慢放緩下來。這時候，看見遠處的爸媽還忙碌地為我辦理手續，為我撲東撲西處理事情，我心中覺得既難過亦慚愧，我痛恨自己身體這麼不濟，令爸媽為我擔心，想到這裏，我的眼淚不禁流下來。

剛巧，媽媽進來碰見這一幕，立即走上前摟着我，緊張地詢問我是否還不舒服。看見媽媽流下了擔心的眼淚，這時的我，眼淚更像瀑布般不自控地流下來。經過幾小時的折騰，終於可以回家了。

踏出醫院的門口，天邊的太陽升起來，暖暖的陽光照射我身上，將我心中的陰霾一掃而空。回頭看見媽媽，覺得她的白髮好像又多長出了一小撮，皺紋在她的臉上留下了烙印，這時候的我，把媽媽的手握得更緊。

看見媽媽的微笑，是世界上最有力量的鼓勵，體會父母對子女的愛是世上沒有一樣東西能與它撼動，而且會一直在身邊。



《最美的回憶》

6D 黃嘉言

今天，我在閣樓裏收拾東西的時候，從一個抽屜裏不經意地翻出了一張看起來殘破不堪的照片。一看，照片裏有小時候的我，和一個看起來曾相識似的女孩子……

一天，我如常地趴在桌子上發呆。突然，有一個女孩走過來，我心想：不會是要取笑我沒有朋友吧？一年級的我想着。誰知道，她走來我身旁，說道：「妳好，我叫雅婷，可以跟我做朋友嗎？」我立即愣住了。這個女孩真的想跟我做朋友嗎？不過，我反應了過來，立即答應了。就這樣，我認識了雅婷。

和雅婷一起相處的日子非常快樂，我和她十分合得來，我們小息時、上學時、放學時、出外時……總是形影不離地陪着對方。我覺得，只要有雅婷在的話，我便非常開心了。

還記得有一次，我和雅婷因為誰拿走了我的功課而爭吵起來。當我和她正吵得激烈的時候，我不小心被地上的一攤水滑倒了，摔了在地上，樣子十分狼狽。我以為雅婷會袖手旁觀，她卻把我扶了起來，問：「妳……妳沒事吧？」我一時接不上話來。後來，我問起這件事時，她都會說：「妳是我的朋友，就算妳和我吵架了，我也會原諒妳的。」可惜，這樣好的朋友，不是永遠可以有的。

有一天，雅婷神色憂傷地說：「嘉言，我的爸爸在加拿大有了一份很好的工作，他決定要到加拿大去住，爸爸也想我們全家一起去，所以長話短說……我要移民了。」一聽到這個消息，我立即愣住了，一時反應不了，她又說：「我六年級的時候，有機會回來讀中學的……」最後，雅婷送給我那一張照片，也就是臨別前的紀念品。

突然，一個花瓶掉了下來，玻璃碎裂的聲音把我拉回了現實，我心想：雅婷她在加拿大過得好嗎？看着那張照片，我不禁想起之前一起玩的時光，心裏湧起一股難以形容的心情，輕輕地嘆了一口氣。





松石

寶

通作比

鑽

輝

作品

《青年藝遊故宮後感》

5A 朱恩澄

今天，老師帶着我和同學們參觀香港故宮文化博物館。

一去到博物館，它的建築設計就令我嘆為觀止，它在中國傳統建築文化之中，糅合了現代美學理念，串連古今。香港故宮文化博物館參考紫禁城的主色調，中庭天花更以現代手法演繹紫禁城屋頂鋪設的琉璃瓦，遠看古代的竹簾，感覺雅緻，好像現代版的故宮呢！

博物館內有九個展廳，由於時間關係，我們只參觀了四個，我最喜歡的就是展廳一「紫禁萬象——建築、典藏與文化傳承」，因為我對紫禁城十分有興趣。紫禁城氣勢恢宏，外觀富麗堂皇，舉世無雙。而這個展覽透過一百多件故宮典藏，介紹清代的紫禁城，令我難以忘懷。

我印象最深刻的展品是寶塔，它是用真金、半寶石、珍珠造成的，我第一次看到這麼名貴的東西呀！它的外觀金碧輝煌，外型好像一個「黃金蛋糕」呢！它是清代首座大型金佛塔，由乾隆帝下令鑄造，佇立於重華宮佛堂內，供日常修佛用。乾隆帝將先父雍正帝的潛邸雍王府改建成全國最具規模之藏傳佛教中心，更接受國師章嘉活佛灌頂，潛心修佛，是歷代帝王中鑽研藏傳佛教最深者。

今次參觀故宮博物館，為我帶來了一趟穿越歷史之旅，博物館內的每一件展品的來源也被清楚地列出，加深了我對中國文化藝術與歷史的興趣和認識，還增強了我的國民身份認同呢！身為中國人，希望之後有機會到北京參觀真正的故宮呢！



《青年藝遊故宮後感》

5D 向 夏

星期五下午，老師帶領我們參觀了香港故宮博物館。

香港故宮博物館位於西九龍文化區，它的建築十分獨特，在現代中融合了古典風格，外形好似一個方形大鼎，朱紅色的大門氣勢恢宏，讓我彷彿置身於紫禁城。博物館共有五層，設有九個展覽，每個展廳風格迥異，主題有書畫、青銅器、陶瓷、首飾、金銀、玉器……都是屬於「國寶」級的文物。看着一件件精美絕倫的展品，我好想擁有其中一件啊！

我最喜歡的是展廳四——「龍顏鳳姿·清代帝后肖像」。肖像中的皇室成員面容與氣質雍容端莊，彰顯其身份地位，讓我了解了當時皇室成員不同的服飾風格。其中令我印象最深的是一段影片講述了北京故宮工作人員修復皇后肖像的整個過程，真令人嘖嘖稱奇。

因為時間有限，我們只參觀了幾個展廳，但我們還是了解了很多中國歷史和文化精髓，這些美侖美奐、精雕細琢的展品充分體現出古代人的智慧和勤勞，今天的參觀真是令我獲益良多！



《青年藝遊故宮後感》

5D 賴曉信

我真的很想去一趟位於中國的首都——北京的故宮博物院！這是我參觀完香港故宮文化博物館之後的第一個想法。

展覽揭示了清代的宮廷生活，我見到他們的日常用品都是精雕細琢，又放入很多寓意吉祥的動物、植物和物品的圖案，例如：龍、象、雲等。我覺得這次參觀令我大開眼界，原來清代宮廷大量從歐洲進口和國產鐘錶，這些珍寶造型奇巧，甚為精緻，今次展出的包括名為「四象馱水法轉水禽鐘」，它是鍍金的，真的很奢華精美。

除此之外，宮廷內的裝飾大多都是金光閃閃的，例如：「博古圖四方座燈」、「大吉葫蘆」等。現在在博物館內看到的都那麼精彩，不知道當年這些物品擺放在紫禁城內會是怎樣的呢？

不過，正當我觀賞這些金燦燦的展品時，我突然發現了一件原本應該金黃色的東西，竟然是藍色的！原來是乾隆皇帝的龍袍，我還是第一次見，覺得很特別。我又在展覽裏見到皇帝和皇后的肖像，全都穿着朝服，我覺得他們氣質非凡，很有威儀。

我認為最特別的是一個躺着看，名為《夢》的影片，是講述乾隆皇的夢，有龍、鳳等的動物，原來是有關他掛念着早逝的富察皇后的故事。真摯的感情真令人動容！

我看完這個展覽後，仍感到意猶未盡，希望不久將來可以親身到北京故宮博物院遊覽，大飽眼福。



《青年藝遊故宮後感》

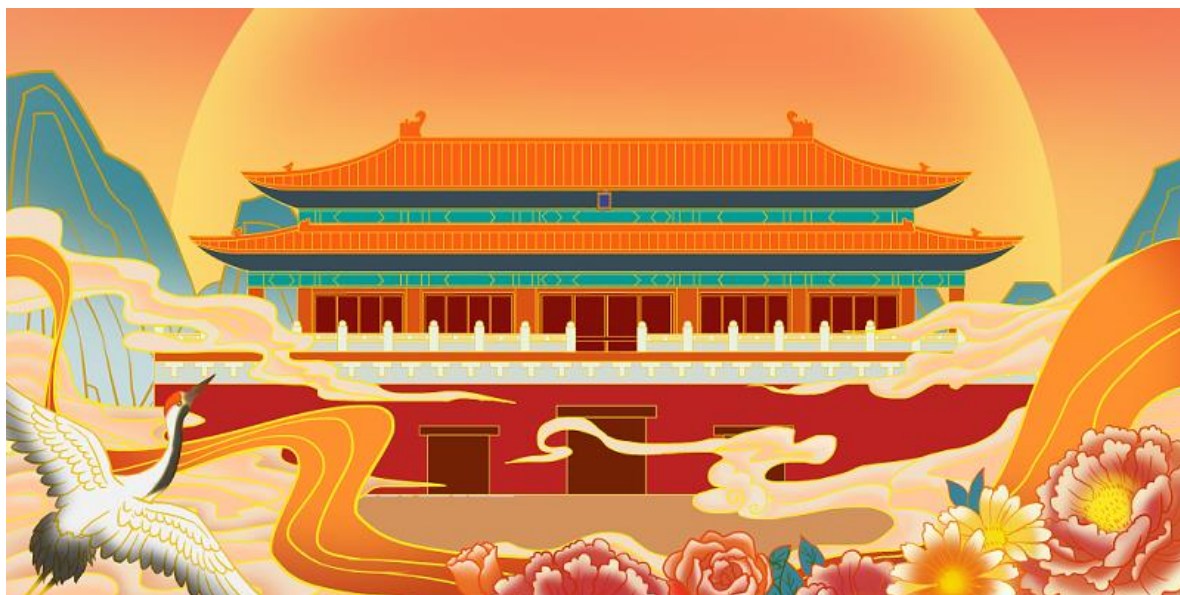
5E 陳晞彤

星期五那天，我參加了學校舉辦的活動——「青年藝遊故宮」，前往香港故宮博物館參觀，這次的經歷讓我擴闊視野，大開眼界。

到了故宮後，在老師的帶領下，我們到不同的地方參觀，欣賞精雕細琢的展品，我和朋友們分工合作拍照，可惜時間不足，未能駐足觀賞每件展品。不一會兒，我們很快便參觀完第一個展區。真是意猶未盡！

走着走着，我便看到了一件令我大感興趣的古董——「青花十二月花卉圖題詩句杯」（出自清康熙年間，江西景德鎮御窯），每一隻杯都有一些特殊的含意，細節也十分精緻。之後，我看到了遠方有拍照亭，於是跟同學們一起站在古代人物佈景板後拍照，相片維肖維妙。

經過這次的藝遊探索，我深深體會到古代人們的鬼斧神工。在過往的日子，儘管沒有先進的科技，但憑着他們的創意和手藝，成功製作了這些藝術品，十分值得後人的敬佩。同時，我明白到我們應該把這些藝術品好好地傳承下去，讓下一代也能欣賞這些藝術品。



《青年藝遊故宮後感》

6B 凌焯朗

在這次的「青年藝遊故宮」活動中，我能夠親自探訪這個承載着悠久歷史、蘊含豐富文化的寶庫。故宮文化博物館不僅保存了中國數千年的歷史文化遺產。它能夠讓我們更好地了解中國文化和歷史。博物館內珍藏的文物精品豐富，讓我大開眼界，深深體會到中華歷史文化的深厚底蘊。

通過對故宮文化博物館的展品進行學習，我可以更深刻地了解中國傳統文化的精髓。無論是書法、繪畫、陶瓷，還是文物古器，都是中華民族智慧的結晶。這讓我對故宮有了更深的感覺與認識。它不再是一座冰冷與現代藝術的活生生的地方。我覺得這就是故宮原本該有的樣貌。

博物館珍藏的文物中，有不少是中國古代的瑰寶和國寶級文物，極具觀賞和研究價值。這裏見證了中國幾代君王的輝煌與衰落，同時也從中反映古代政治、經濟文化等各個方面的發展和變遷。參觀故宮博物館，讓我對傳統文化有更多尊重和敬意。

最後，這次「青年藝遊故宮」活動，讓我收獲良多，不僅豐富了我的知識，更加深我對中國文化和歷史的認識。在未來的日子，我希望能夠繼續探索、學習和傳承中國傳統文化。



《我的中國夢，我的香港夢》

5D 林靜兒

我的家集合了兩岸三地的人民（中國、香港、台灣），有來自山西的媽媽、汕尾的爺爺、台灣的奶奶，還有香港的爸爸。雖然我們說着普通話，但所操的口音都不一樣。如果統一是國家發展的大方向的話，我想……我們家早已實現「迷你版的統一屋簷下」了。

除了口音以外，家裏的飲食習慣，已經看得出南北差異：爸媽、我和妹妹都喜歡麵食，除了麵條就是餃子。我最喜歡的就是蕃茄打滷麵，還有媽媽包的手工餃子。爺爺和奶奶喜歡吃米飯，會搭配各式豬、雞、鴨、魚……幸好香港背靠中國，從不擔心食材缺乏的問題。

每天早上，爺爺都會花不少時間，看完兩岸三地的報紙新聞，經常要自我評論一番，不過說着說着就會睡着了。我和妹妹做完功課，我們就會看中央一台的新聞聯播，還有天氣播報。每到星期五，我們就會用微信與外公、外婆和姨姨視頻聊天。

我有一個夢：希望疫情過後，一家人可以跟以前一樣，睡四人包廂，坐上二十多小時直通火車從香港到北京或上海，再換飛機到呂梁，回到媽媽的老家，到田裏採新鮮的西紅柿和青瓜，然後擀蕃茄打滷面，擀餃子皮包餃子吃。

媽媽已經計劃讓我和妹妹，將來要考國內的大學……她和爸爸也打算回內地居住養老，慢慢地融入大灣區的生活圈。幸好我們已有「迷你版的統一屋簷下」的良好基礎。

我相信中國好，我們就會好。





地址：沙田安景街 5 號 網址：<http://www.lkkips.edu.hk>