

《難忘的一天》

4C 李瑋霆

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，導致我晚了起床。我飛快地吃過早餐，換上校服，然後便出門了。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，還有上同學上前說：「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！



《一次難忘的考試》

5A 丘頌

這一天早上起床，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，一位叔叔下來了，他的座位讓了出來，我一個箭步坐上去，在這幾分鐘內，公車上來很多人。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，又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，尊老愛幼的一個人。」可是我遲遲沒有作出決定。只是回想起那些話，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，你坐吧！」奶奶坐下來了，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。

這一天我非常難忘，我做了一個好孩子，我永遠不會忘記這一天。

《一件令我尷尬不堪的事》

5A 蘇信諾

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的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，我滿頭大汗，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：「你在做什麼？」這時，所有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的場面逃脫的方法。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。

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 啪 啪地叫着，呼喚人們抬頭看它的美。煙花像一朵朵妖艷的花兒，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，先帶我們行遊農場，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！

《感動的那一刻》

6B 丁羽菲

今天，我和媽媽一起來到這個街市，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。



《迷人的太平山頂景色》 6B 羅嘉悅

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。

《健康攻防》 6E 岑愷晴

都市人生活忙碌，常常忽略健康的生活習慣，這些不良的生活習慣包括：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，因而導致很多疾病，我們要有強健的體魄，就要從四方面着手。

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2016年3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18%，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、恒常運動、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。



《感動的那一刻》

6E 陳毅霖

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，謝謝你們！」