

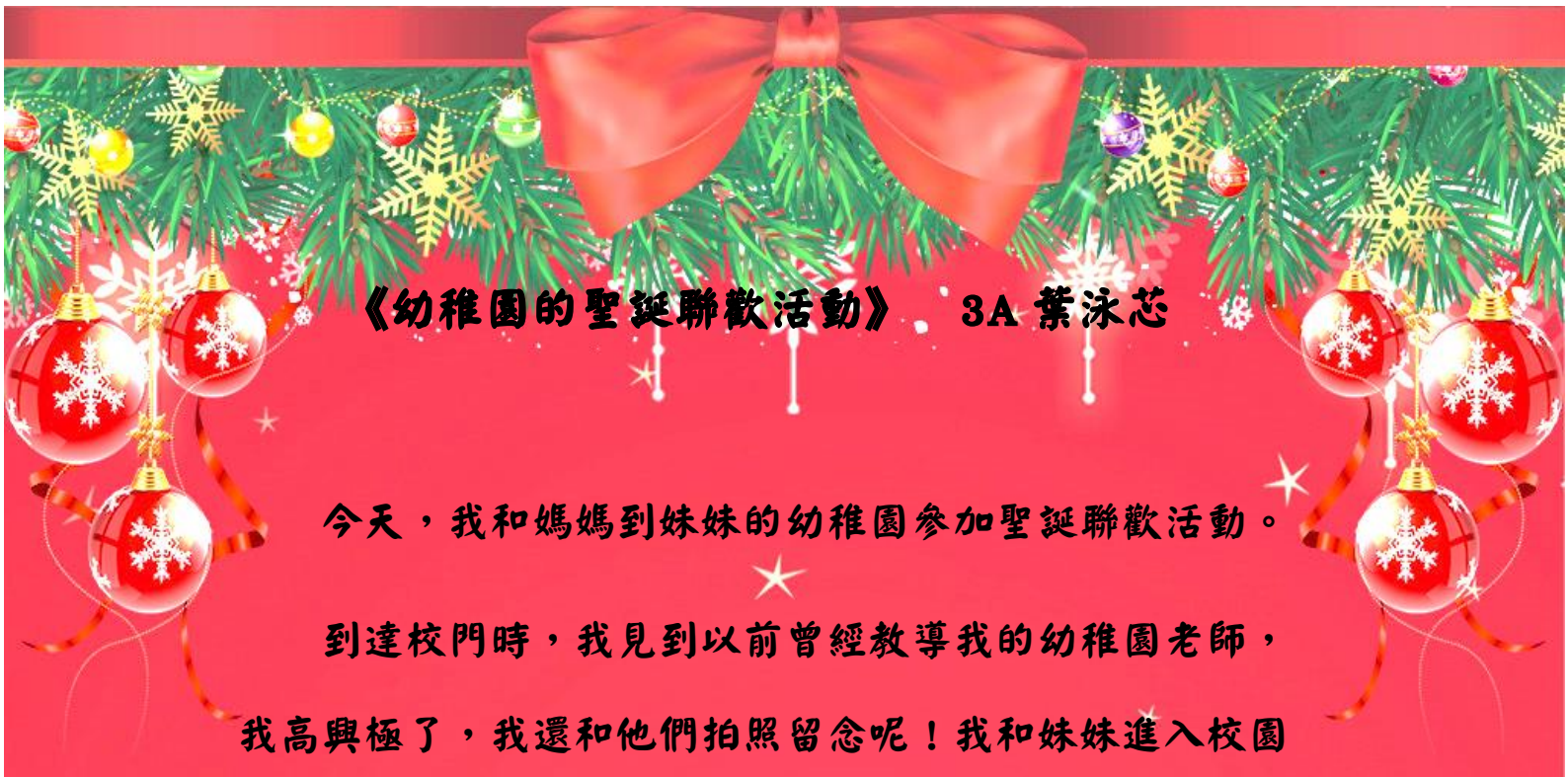
《戶外學習日》

3A 王可晴

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，我很快就學會了，令我很有成功感。

因為天氣寒冷，所以我們好提早回校，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，因為這是我升小學後的第一次旅行呢！



《幼稚園的聖誕聯歡活動》 3A 葉泳芯

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，我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。我們玩完每一個攤位遊
戲後，便獲得一個印章，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。



《海灘記趣》

3E 洪靖喬



星期天，風和日麗，我和家人去沙灘玩耍。

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，一隻螺在牠的家悠閒地休息，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在伸展運動，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，希望下次可再到沙灘玩耍。



《狐假虎威續寫》

3E 曾競鋒

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。



《我學會了踏單車》

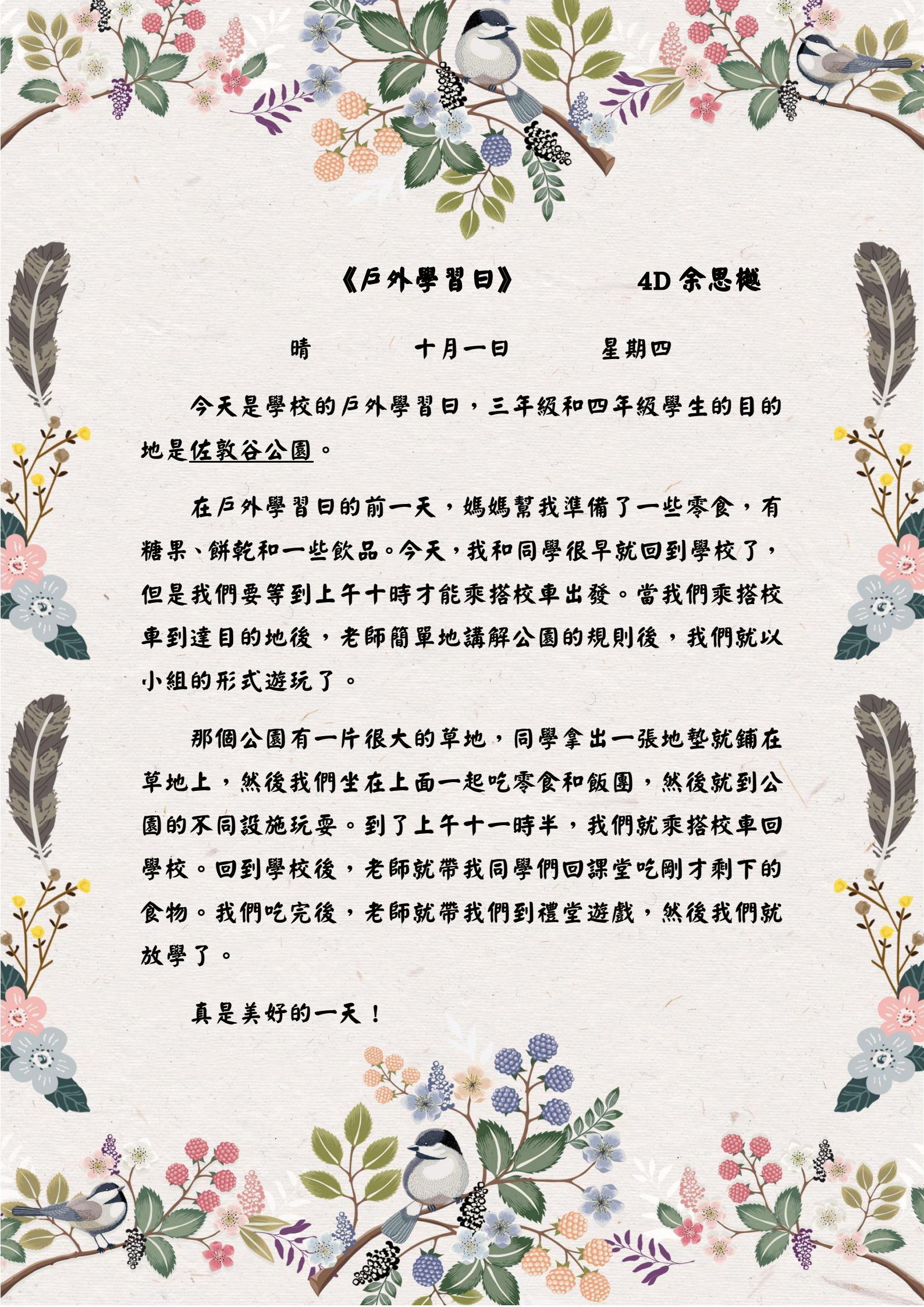
4D 方梓宇

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，爸爸一邊推着單車走，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。





《戶外學習日》

4D 余思樾

晴

十月一日

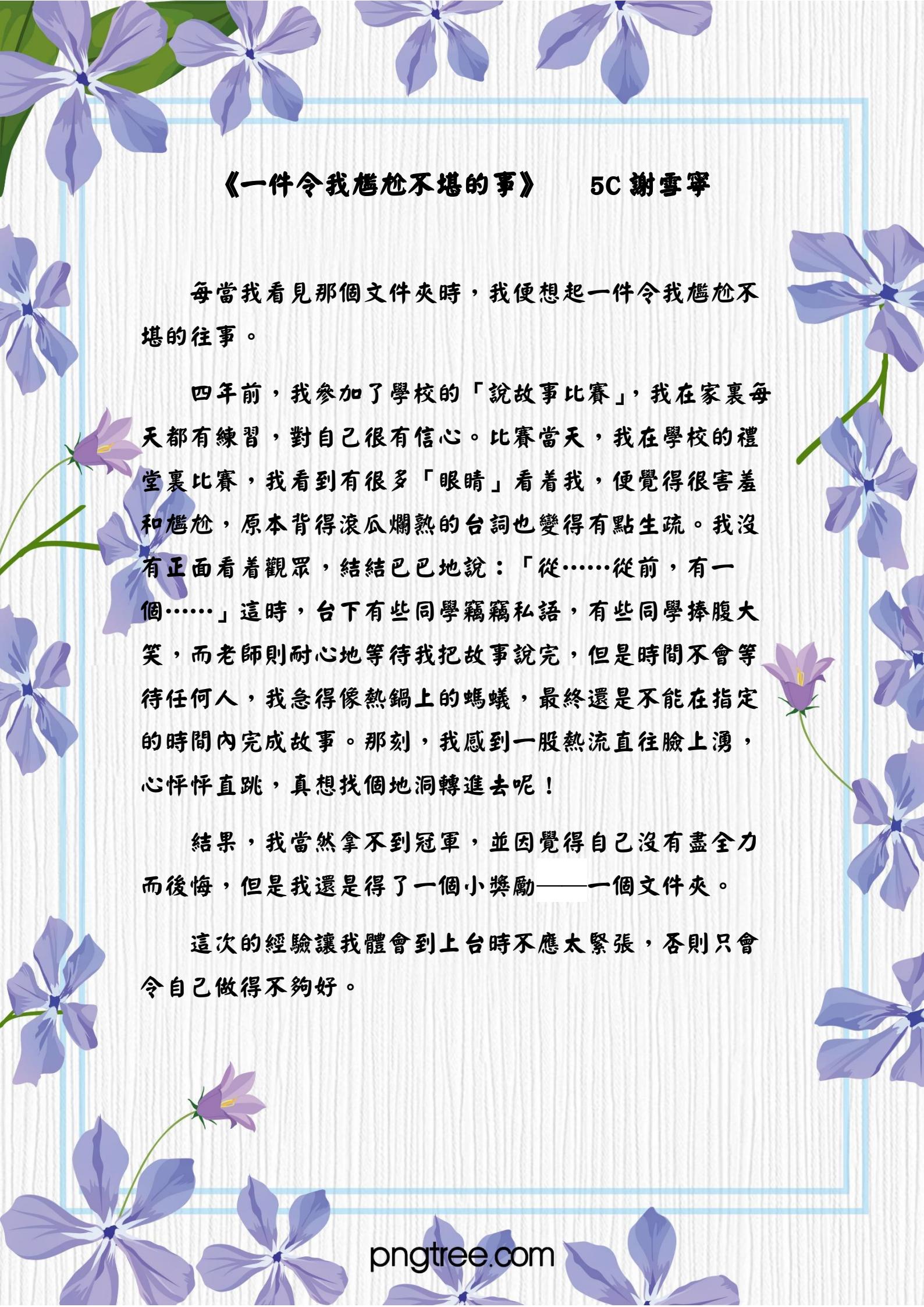
星期四

今天是學校的戶外學習日，三年級和四年級學生的目的地是佐敦谷公園。

在戶外學習日的前一天，媽媽幫我準備了一些零食，有糖果、餅乾和一些飲品。今天，我和同學很早就回到學校了，但是我們要等到上午十時才能乘搭校車出發。當我們乘搭校車到達目的地後，老師簡單地講解公園的規則後，我們就以小組的形式遊玩了。

那個公園有一片很大的草地，同學拿出一張地墊就鋪在草地上，然後我們坐在上面一起吃零食和飯團，然後就到公園的不同設施玩耍。到了上午十一時半，我們就乘搭校車回學校。回到學校後，老師就帶我同學們回課堂吃剛才剩下的食物。我們吃完後，老師就帶我們到禮堂遊戲，然後我們就放學了。

真是美好的一天！



《一件令我尷尬不堪的事》 5C 謝雪寧

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，真想找個地洞轉進去呢！

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。

《紓緩壓力的好方法》 5C 蔡雪瑩

你知道壓力是什麼嗎？壓力就是身體的威脅、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？其實運動也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，又能令人產生愉快感。

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的。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！



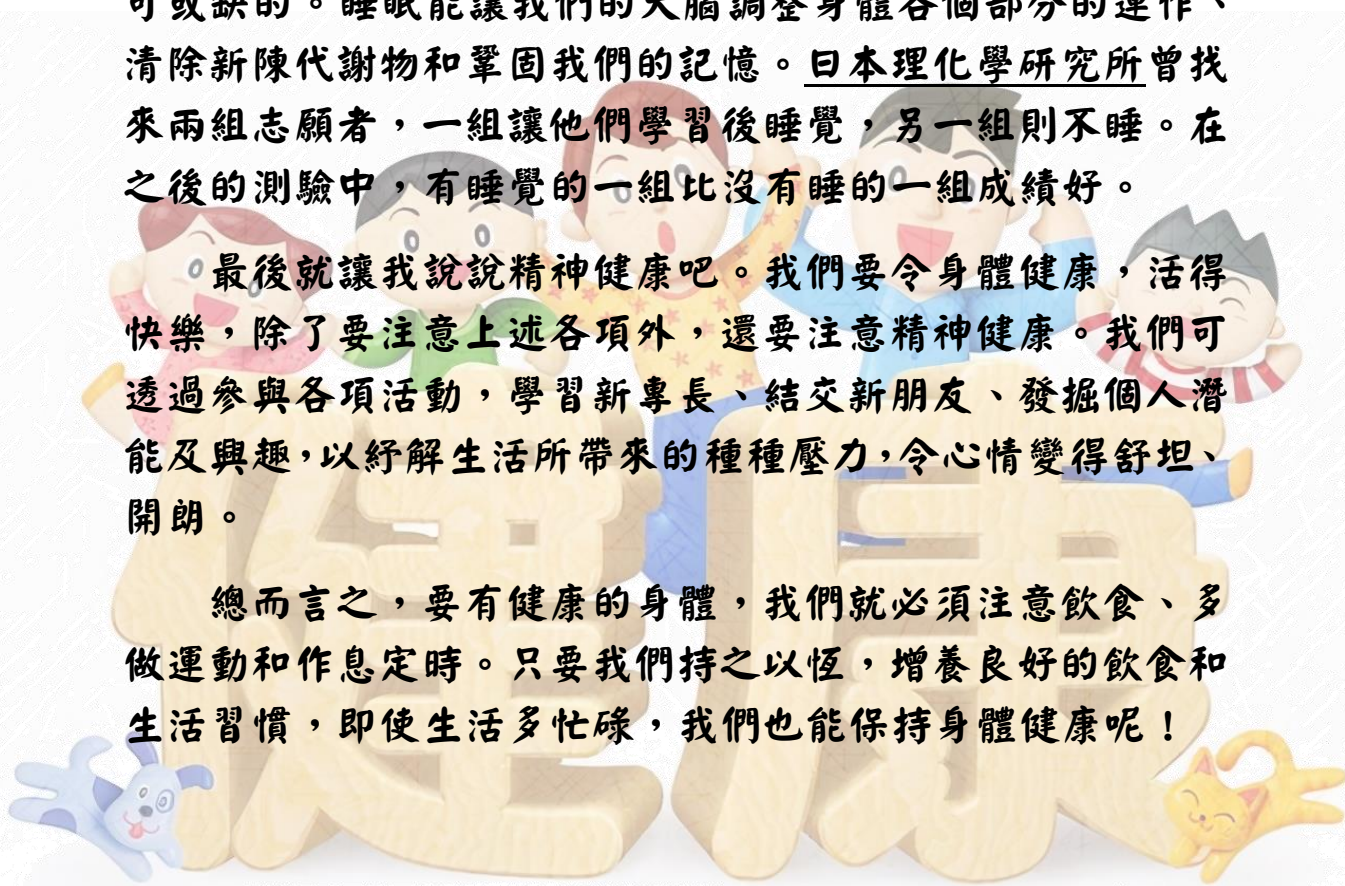
現今的香港人生活習慣很不健康。忙碌的生活令人們不能好好地保障自己的身體健康，經常食無定時，又長期缺乏運動和休息，導致身體出現了不少毛病。那麼，我們應如何改善呢？

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，以保持身體健康。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，增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！



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？