

暑假的時候，爸爸、媽媽、弟弟、朋友和我去了黃金海岸玩了三天，過了一個非常愉快的暑假。

第一天，陽光普照，我們去了公園玩耍。這個公園四處都有優美的風景，鳥語花香。在公園裏，有的小朋友在唱歌，有的小朋友在追逐，有的小朋友在跳繩……到處歡聲笑語。接着，我和朋友坐兒童火車，玩得非常開心！

到了第二天，我期待已久的「游泳節目」終於到了。游泳池裏的人真多，有在跳水的，有玩水滑梯的，有玩水球的……我們各自陶醉在自己的活動中，愉快極了！

第三天，我們懷着依依不捨的心情離開黃金海岸，我們真希望下次再有機會來這裏遊玩。



今天，我和妹妹到了青年會中心參加中秋燈籠製作坊，還玩了集體遊戲，感到高興極了！

在製作燈籠之前，我們先進行一個集體遊戲。開始玩遊戲前，導師首先叫我們圍了個大圈，然後播放音樂，讓我們傳球。當音樂停止的時候，球竟然停在我的手上，首先，我便要向其他小朋友們、導師和義工朋友介紹自己。「我叫陳小美，今年八歲。」導師稱讚我很勇敢，她還送了一份禮物給我，我非常興奮！

接着，導師又教我們怎樣用牛奶盒製作一個環保燈籠，大家都非常投入、用心製作。

最後，義工朋友還送了很多禮物給我們，我們很開心！我們非常感謝導師的悉心教導！感謝青年會中心為我們安排了這個有意義的活動，下次我還會參加的！



我有一尾小金魚——白白，牠是媽媽從商場裏買給我的小禮物。

我喜愛牠，因為牠既美麗又溫柔，常常等着我陪牠玩，十分可愛。

小金魚身上的魚鱗閃閃發光，眼睛鼓鼓的，尾巴長長的，像一條漂亮的白紗裙。白白平時懶洋洋的，常常吐泡泡，喜歡追自己尾巴。

白白餓的時候，總是可憐巴巴地看着我，還會把小嘴巴一張一合，等待我給牠餵飼料，真有趣。

每當有人碰魚缸，牠就會驚惶失措地游進小山洞裏，生怕有陌生人去抓牠，過了很久，才慢慢地從小山洞裏游出來，這情景讓我覺得十分痛心。

我覺得養小金魚白白不但不麻煩，還給我餘暇的時間增加樂趣，我很喜歡白白。



生日那天，媽媽送了一隻薩摩耶犬給我，我給牠取了一個名字，牠的名字是糯米糰。

糯米糰的耳朵是棕色的，耳朵尖尖的，眼睛小小的，鼻子圓圓的，嘴巴大大的，牠的毛髮是白色的，就像棉花糖一樣。

牠吃東西的時候，總會搖着尾巴，到了夏天，牠會趴在地上睡懶覺，牠特別喜歡咬玩具，就連剛剛給牠買的玩具都被咬壞了。

有一次，我、家人和糯米糰一起到郊外露營，糯米糰聽到這個好消息後，立即汪汪叫。我們準備了露營的用具後，就坐巴士到山上去。到達目的地後，我和家人一起弄帳篷的時候，糯米糰突然不見了，我們找了很久都沒有看見牠，終於在傍晚的時候，我們找到牠了。這真是一次難忘的露營。

我喜歡牠的原因是牠無時無刻都會露出單純的笑容，而且牠很溫順，喜歡與人親近。



每當我經過街市的金魚店時，都會想起一件往事，讓我懊悔不已。

我從小就很喜歡小動物，所以爸爸今年送了我小金魚作為禮物，我便承諾一生一世也會照顧牠。

某一天，上學前我準備餵飼小金魚，牠飢不擇食，嘴巴沒有停下來，不斷吸食魚糧，所以我多加了餵飼的份量，當時並沒有察覺自己做錯了甚麼。

回到學校上課後，我突然想起爸爸曾叮囑我餵飼小金魚的時候不可以貪心，不可放太多魚糧，要適可而止。現在想起來，我應該不知不覺放多了魚糧，心裏焦急得火焚五臟，油煎六腑，汗珠如雨點般滴下來。我的鄰座同學晴晴見狀，便百般撫慰我，說：「不會有事的。放學後，你馬上回家看看吧！」我的心情才得以平復。

下課後，我立刻跑回家，看見媽媽嗚咽地說：「小金魚……牠……死了。」我望望魚缸，裏面甚麼也沒有，只得清水，我頓時放聲大哭，淚水模糊了我的眼睛，喉嚨也說不出話來，悲傷極了。經過這次的教訓，我懊悔莫及，明白做事要謹慎小心，不可心急，要謹記父母的提醒，我往後會更珍惜小動物寶貴的生命。



早上吃完早餐後，小狼打算去森林採蘑菇煮食。可是，他找不到蘑菇。之後，他看見一座長有各種各樣的蘑菇的小山。他不停地採，蘑菇瞬間就堆成了一座小山。他卻想不到辦法把它們帶回家。

他看見坐在一旁的小豬，就高聲說：「肥豬！快幫我把蘑菇搬回家！我會分一些給你的，也會考慮跟你做朋友。」

「我才不會幫你！像你這樣沒禮貌，誰稀罕和你做朋友！」小豬生氣地說。

小狼只好傷心地抱着少許蘑菇回家。這時，他被狡猾的狐狸盯上了。「你堂堂一個肉食者吃甚麼蘑菇！這樣吧，你把蘑菇送給我，待我捉到獵物時，再把獵物送給你。這可是千載難逢的機會，過了這個村，可沒這個店！」狐狸假情假意地說。小狼敵不過狐狸的花言巧語，只好答應。正當狐狸打算接過蘑菇時，一隻獅子大步流星地把小狼和狐狸按在地上，準備把他們吞掉。看着獅子垂涎三尺的樣子，他們的四肢不禁開始顫抖，心臟怦怦亂跳，掌心也在冒汗。在千鈞一髮的時候，小豬用一隻小羊玩具引開了獅子。不過，狐狸和小狼還是心魂未定，全身顫抖。

待他們恢復過來，小狼問小豬是怎樣知道他們的所在地。「是朋友小鳥告訴我的。對不起，我太沒禮貌了。」小豬誠懇地說。「不！是我要跟你道歉才是。」小狼說。他們互相道歉，最後成為了朋友，還一起煮蘑菇湯喝呢！

這個故事說明要以禮待人，才會感受到生活的喜悅。像狐狸的花言巧語，千萬不可相信，只要捨了芝麻，丟了西瓜的行為，真是得不償失！小朋友，你明白這個道理嗎？



「一日為師，終身為父」雖然有人認為這句話語不適用於現代社會中，但我認為它完全可以用來形容我的跆拳道教練——陳老師，他是最敬佩的人。

陳老師戴着黑色圓形眼鏡，看起來十分斯文，但是當他穿上跆拳道服時，他魁梧的身材，高高的個子，突顯他威武的樣子。這幾年，他臉上的皺紋漸漸顯現，但他仍然老當益壯，身手十分靈活。

有一次，我在升帶試中不合格，導致我不能升帶，他不但沒有斥責我，還勸勉我、鼓勵我，更仔細糾正我在升帶試中犯的錯誤。我那時候熱淚盈眶，對他的尊敬之情有增無減，還發現他慈祥的一面。

也有一次，我前往觀看陳老師與另一位跆拳道教練進行搏擊比賽，雖然陳老師一直處於下風，但是他一直沉着氣，堅持到底，最後在那場比賽中反敗為勝。我十分佩服他堅毅不屈的精神。

我最敬佩的人就是陳老師，他是一位專業的跆拳道教練，他培育了很多優秀的跆拳道人才，我在他身上學習到甚麼是跆拳道精神。我一定不會辜負他對我的期望，並以他為榜樣，在跆拳道這方面取得好成績，成為一個像陳老師般優秀的人。



今天早上，小狼吃了早餐沒多久就餓了，於是他打算去森林採蘑菇來煮湯。小狼走啊走，走啊走，走了很久都沒有找到蘑菇。忽然，他看見遠處有一座小山丘，於是他慢慢地走向小山丘。到達小山丘後，他看見那裏有許多蘑菇，他喜上眉梢，急不及待地開始採摘蘑菇。採啊採，採啊採，他發現蘑菇的數量好像有點多，他左顧右盼，希望能找到幫手，這時，他看見小豬在樹下休息。

他叫道：「小豬你可以幫我把蘑菇搬回家嗎？如果你幫了我，我可以考慮做你的朋友和分點蘑菇給你。」

在樹下休息的小豬站起來，他毫不遲疑，說：「好啊！我幫你搬這些蘑菇回家。」說完，小豬便走向小狼，和他合力把蘑菇搬回家。在搬運蘑菇的路上，小狼一直觀察四周，但小豬卻抱着蘑菇無所事事地走着。小狼害怕貪吃的小豬會吃掉他的蘑菇，所以便叫小豬走在前面，但小豬不知怎樣走，東折西繞走了一段很長的路。走着走着，小狼才發現離家的路越來越遠。小狼一直觀察着周圍，所以沒有發覺小豬帶他走錯路。直到天黑，小狼才發現他越走越遠，這時，他看到小豬手上的蘑菇已被他全吃光了。

小狼憤怒地說：「你怎麼可以把我的蘑菇全都吃掉了？」小豬看了看天空，發現已經天黑了，害怕地說：「對.....對不起，我只是太餓了。」幸好小狼十分大度，原諒了小豬，小豬也知錯了，並承諾下次不會再這樣了。

小狼見小豬誠心悔改，並原諒了他，還請小豬在他家留宿一晚。這個故事告訴我們，知錯就便能得到別人的原諒。



每當我呆呆地看着魚缸內的活潑可愛的小金魚，我就想起了一年前發生的一件往事，直到現在我仍感到十分後悔。

那時爸爸要到日本出差，我答應了爸爸要好好照顧家中的三尾小金魚，但我卻因忙於溫習，為考試作好充足準備，以完全忘記了餵飼小金魚，最後令牠們死去，我感到十分後悔、傷心和內疚。

我馬上告訴剛出差回來的爸爸及家人，他們聽到後愣住了。沒多久，他們終於忍不住放聲大哭，十分傷心。我更是痛哭流淚，整整一星期也茶飯不思，為自己的過失而感到懊悔。在那星期，當我一想到失掉了心愛的小金魚時，我也會悲從中來，失去牠們就像痛失了三件共同進退的好朋友。我誠心誠意地向爸爸道歉，幸好他還是原諒了我。直至今年暑假，我才有勇氣到「金魚街」買三尾小金魚回家。

經過那次的事件後，我得到的教訓就是做人必須要有責任感，答應了別人的事，一定要做得到。



今天，我在收拾房間時，我無意發現了一件公主裙，它就是我的珍藏品，因為它的出現，勾起了我一段開心的回憶。

這一件的珍藏品是一件華麗的公主裙，兒時，我十分喜歡看公主動畫，於是我的爸爸在我生日時買了一件公主裙給我，它的外形十分漂亮，是一件藍色的裙子，上面印了不少圖案。它對我的意義十分重大，因為這是我從知道甚麼是生日禮物開始，收到的第一件禮物。

這一件裙子，勾起了我一次過生日的回憶，當我在家中收到了這件裙子後，我便飛快地穿起了它，我的父母便帶我去香港迪士尼樂園遊玩一天。在我到達後，我立刻到了有關公主的地方遊玩，還到了不少地方呢！

我記得那一天是我認為最快樂的一天，我一邊回想那一天，一邊望着這件裙子，我的心中百感交集。突然，我發現原來小時候的快樂就是這樣的，簡簡單單。

這件裙子給了我不少快樂回憶，雖然我現在穿不下這件裙子了！但我真想回到小時候，每天都快快樂樂地過好每一天。



現在社會科技十分發達，幾乎所有事情都能在網上解決，雖然生活方便了，但很多人因此減少了走動，便造成了一個重大的問題——肥胖。

很多人為了減肥經常不吃飯，但其實減肥並不需要斷食那麼誇張，只要均衡飲食，多吃蔬菜，少吃甜食，一天天堅持下去，就可以減肥了。

另外，多做運動也可以幫助減肥，例如：跑步、跳繩、游泳等等有氧運動，都可以幫助燃燒脂肪，達致減肥的效果。

科學家研究發現睡覺也可以減肥的。在入睡前三小時，體內會產生一些幫助減肥的物質，而在凌晨三點時，體內減肥的物質會和另外一種物質結合，加強減肥效果，而再睡滿七小時，就可以輕鬆減肥了。

減肥其實一點也不難，只要多吃健康的食物、多做運動，就已經能達致減肥的效果，只要一天天堅持下去，很快就會瘦下來了。

