

親愛的爸爸：

你好嗎？你最近忙嗎？我很想念你啊！

我在運動會中取得跳遠比賽的冠軍，並感到很高興。

我在比賽前兩星期便開始練習和保持充足睡眠。每天，我從下午三時練習至下午五時。比賽時，我感到很緊張，第一次試跳時我的成績落後，但在第二次試跳後我得到冠軍。無論有多困難，我都會繼續努力。

我感到很開心，學到要努力才有好成果。

祝

工作愉快



女兒

予翹上

十月四日

五月十五日至五月二十一日

這星期我的叔叔因要到外地工作，所以把他的寵物小狗黃黃送到我家寄養。

小狗黃黃喜歡玩球和吃狗糧。星期三那天，黃黃不玩球也不吃狗糧了，好像是生病了。我趕緊帶牠到診所檢查，醫生說：「牠是生病了，只要多休息，就會退燒的。」我感到十分焦急。

星期四，黃黃終於退燒了，現在牠變得精神奕奕，十分活潑，也願意吃狗糧和玩皮球了！我陪牠玩皮球、帶牠散步和細心地照顧牠。我感到十分高興。

星期六，叔叔回來了，他是來帶黃黃回家的，我有一點傷心，我對黃黃說：「黃黃，多謝你帶給我高興和愉快的時光。」



我最欣賞的人是我的外婆，她既溫柔又誠實。

雖然她年老了，但是她的內心仍十分美麗。她有一把短短的白髮，小小的眼睛和嘴巴。

她無微不至地照顧和關心我。記得有一次，我很晚才回到家裏，非常疲累。於是我一走進房間，便躺在床上睡着了。外婆發現我沒有蓋被子，怕我會着涼，便連忙給我蓋上。

她很愛我。有一次，我餓極了。突然，我嗅到一陣陣香噴噴的氣味，於是便走進廚房看了看，原來是廚藝了得的外婆，正在做我最喜愛的菜——菜心炒蛋呢！

我從她身上學到要多關心別人，這樣才會得到別人的欣賞呢！



我最欣賞的人是吳嘉欣老師，她是我一至三年級的班主任，也是我的中文科老師。

吳老師有一張圓圓的臉，長髮及腰，胖胖的身軀。從遠處望去，她是那麼的美麗動人啊！

吳老師有很多優點，舉一個例子，她樂於助人。小息時，吳老師看見同學吃力地捧着一疊疊作業，便會立即上前幫忙。

此外，吳老師還很有耐性。有一次，有一位同學不會做一道中文題目，吳老師教了她一次，可是她還是不會。於是，吳老師再一次教她，直至她能解答那道題目為止。

我從吳老師身上學會了耐心地幫助別人，也體會到幫助別人是一件快樂的事。



早上，小狼到山上採蘑菇做湯。他採了許多蘑菇，卻不知道如何搬回家。那時候，他剛巧遇見小豬，於是便和小豬說，如果小豬幫忙搬蘑菇的話，就會分一半蘑菇給她，還會和她做朋友。

小豬聽了後，心裏想着說：「如果我幫他的話，就可以把得到的一半蘑菇拿來吃，一半拿去賣，這也可算是一個不錯的交易啊！」於是，她答應了小狼的請求。小狼便對她說：「那麼，你跟我一起把蘑菇搬回家吧！」「好……好吧。」小豬遲疑地說，因為她有一種不祥的預感。

到了小狼家，小狼指着一間房間說：「那是廚房，你幫我拿一個鍋子來，我要煮蘑菇。」那時候，小豬只能照辦。誰知，她一開門，發現那兒竟是一間黑房，她頓時知道自己上當了。正當她要逃離之際，小狼已把門反鎖上，小豬就這樣被困在黑房了。

小豬在黑房內，伸手不見五指，害怕得大聲呼救。可是小狼卻假裝聽不到，獨自坐在餐桌前享受美味的蘑菇。怎料，小狼竟吃到了毒蘑菇，生命危在旦夕。後來，其他動物聽到了小豬的呼叫聲，紛紛前去小狼家，救出小豬。雖然他們看見小狼躺在地上痛苦地呻吟着，但卻置之不理，因為他們曾經多次被小狼欺騙了。他們唯恐再次受騙，所以救出了小豬後，便立刻離開小狼家。

各位認為小狼為甚麼會得到這樣的下場呢？沒錯，這是因為他總是欺騙人，所以沒有人再願意相信他，同情他了。各位，請不要重蹈小狼的覆轍啊！





每次派成績表時，我都會想起那一件令我後悔的事。

幾年前，我是一位很貪玩的小孩。還有一星期便考試了，但是我還在客廳裏沉醉地玩遊戲。媽媽火冒三丈地問我：「你溫習了嗎？還在這裏玩耍。」我懶洋洋地回答她：「還有很多時間，再玩一會兒才溫習吧。」

日子一天一天地過去，即使第二天要考試，我還是繼續去玩耍。媽媽看見我這樣，又再不厭其煩地提醒我，說：「你明天要考試，溫習了嗎？」我啞口無言，只好假裝去溫習，等媽媽出門後再玩遊戲。到了考試那天，我看着試卷，不禁愣住了。時間一分一秒地過去，我心裏很是慌張，因為我有很多題目都不會做。後來，老師派回試卷，我只考獲二十五分，這次大事不妙了！我心裏想着媽媽大發雷霆的樣子，心裏很是害怕。

回家的路上，媽媽問我的成績如何，我說：「二……十五分」媽媽果然怒髮衝冠，在街上一直罵我，我覺得很尷尬，心裏十分後悔呢！經過這次教訓，我以後一定會好好學習了。



今天是大掃除的日子，我們全家上上下下也十分忙碌。而我在房間裏收拾時找到了已經不見了三天的珍藏品——我在唸幼稚園時所寫的日記，更喚起了我的回憶……

這本日記經過時間的流逝，已經很殘舊。它是一本淡黃色、封面印有小花的精美冊子。它的來源很特別，有次我問媽媽要巧克力，媽媽卻給了我這本日記，告訴我只要把每日的事畫或寫下來，之後回味必定更有趣。我當時只是認為可以消閒，便嘗試了記錄生活的一點一滴，從此這本日記便充滿又多又亂的圖畫和簡簡單單的文字……

我還記得一件日記內所記述的可笑事情，那時的我太怕昆蟲，有次看到「四腳蛇」在我面前斷掉了尾，我驚惶失措，嚇得哇哇大哭，更馬上跑去叫媽媽，上氣不接下氣地說：「媽媽……有一隻四隻腳的小蛇死了！牠還把尾巴掉在了牆上，很可怕！牠……真可憐……」說完已泣不成聲。媽媽卻哈哈大笑起來，告訴我說：「可愛的女兒，那是『四腳蛇』，斷尾是牠受到驚嚇時的反應，不會死亡的。而且，牠很快便會長回尾巴。」我想了想，馬上破涕為笑。那時小小的我已明白了知識的重要，使我明白以後要勇於發問、探索真理，我現在寫作的興趣也是源於它，它真的很重要！

日記啊！日記啊！你記載了我珍貴的童年回憶！你令我快樂地成長！當我不開心、灰心時便會看你，看著自己天真無邪而弄出的種種趣事，常常令我忍俊不禁，心中的烏雲也消失得無影無蹤，雨過天晴。日記啊！日記啊！你給我帶來快樂的童年！我一定會好好珍惜你！你這個像好友的日記，我的珍藏品啊！



隨着媽媽的呼喚，我再次回到了現實。我小心翼翼地放好日記在桌上，便去打掃了。日記啊！日記啊！我有空一定會來看看你，我的好朋友！

「劈啪！」聽見一聲玻璃碎裂的聲音，我知道玻璃木馬雕塑碎了。我看着地上四分五裂的玻璃碎片，兩行眼淚不由自主地流了下來。

在我九歲生日的時候，爺爺在百貨公司裏特別挑選了一個用玻璃製造的木馬雕塑送給我作生日禮物。當我收到這份禮物時，我便對它愛不釋手，還不斷稱讚它的美麗：「用玻璃製造的木馬像水晶一樣名貴，一樣晶瑩透亮呢！哇！原來還能發光呢！亮起光後更顯得光彩耀眼……」我小心翼翼地將它放在櫃頂上，有空的時候便細細地欣賞。想不到，這是爺爺送給我的最後一份禮物，不久之後，爺爺便因病而去世了。

今天我照常在家裏忙碌地做功課，我的貓咪卻走過來，想逗我和牠玩耍。我厭煩地推開了牠，並警告牠不要再來煩我。小貓委屈地跑走，牠跳上了櫃頂，將玻璃木馬雕塑推了下來。弟弟被玻璃碎裂的聲音嚇到了，大哭起來，哭聲震耳欲聾。爸媽也受到驚嚇，紛紛走進我房裏看個究竟。

最後，我傷心地將地上的玻璃碎片撿起來，心中感到異常失落，像是快樂的回憶破碎了。一不留神，我被銳利的玻璃碎片割傷了，痛楚深入心中。我想着：假如我沒有責罵小貓，木馬雕塑該不會碎裂吧？我回想起和爺爺一起的時光，不禁痛哭失聲。這件事外令我明白到要控制情緒，不應胡亂責罵別人，更不該將學業的壓力發洩在別人身上。





說到減肥，大家肯定一點也不陌生。可是，你們知不知道，全球已有多少人屬於過胖的呢？全球已有十億人口屬於過胖。由此可見，減肥是刻不容緩的事。我認為減肥應該從飲食、運動和作息方面着手。

首先在運動方面，很多醫生都建議我們用做運動的方法減肥，因為這樣能加速新陳代謝和燒脂。可是，香港人生活節奏急促，很多人認為根本沒有時間做運動。其實，我認為我們可以為自己製造做運動的機會，例如「上班族」可以提早幾個站下車，然後步行往目的地；至於學生方面，我們可以多幫忙做家務，這樣除了可消耗熱量、燃燒卡路里外，又可以使家居變得一塵不染，真是一舉兩得呢！

除此之外，我們可以從多補充水份着手。有研究顯示：喝水所提供的交感神經刺激可以提高熱量代謝。在喝完五百毫升水之後的三十至四十分鐘，新陳代謝提高到最大值百分之三十，並持續一小時。根據這些測量結果，如果我們能持之以恆達一年或以上，估計我們可以燃燒二點四公斤脂肪組織的能量含量。

最後在作息方面，我們應該早睡早起，並有足夠的睡眠時間。根據日本減肥名醫佐藤桂子的建議指出「七、三、三」的睡眠減肥法，可令效果顯著。意思是晚上一定要睡滿七小時，而第一個「三」是指入睡後三小時不會醒來；第二個「三」是指凌晨三時要熟睡。如果我們能做到「七、三、三」，這樣更能相得益彰，能得到事半功倍的作用呢！

肥胖問題日益嚴重，若果我們希望能成功減肥，我們必須從運動、飲食和作息這三方面着手，並持之以恆，這樣一定能成功。



某一天，我在收拾我的房間時，無意中發現一個精美的盒子，我感到很疑惑。於是我打開了盒子，發現裏面裝着一個髮夾，頓時，我的回憶如同海浪一般波濤洶湧地湧現出來。

這個髮夾上面有一朵粉紅色的花朵，雖然外形普通，但我把它視如珍寶，因為這是我一個十分要好的朋友送給我的。看着這個髮夾，我的腦袋裏浮現出我和那個男孩的點點滴滴。我頓時感到五味雜陳，手掌也突然變得濕了，我哭了！

這個髮夾勾起了我回想起四歲時和他上幼稚園的生活。他叫俊浩，我和他被安排在同一班唸書，因此我們自然地認識了對方。我們都十分喜歡畫畫，成為了志趣相投的好朋友，我們日日夜夜都一起討論畫畫的事。由於「愛屋及烏」，我們的家長也彼此認識了。我以為我能和他一起升讀小學，但現實是多麼的殘酷，他要移民到英國。聽到這個消息，我感到萬分傷心，眼淚嘩啦嘩啦地湧出來。

俊浩要離開了，他臨走之前，送了這個花朵髮夾給我，並親手為我戴上。我哭着跟他說道謝和道別，並抱了抱他，然後祝願我們長大後能相遇。自他走了後，我就視這一個髮夾如珍寶，等待俊浩回來。俊浩，我真的十分掛念你！俊浩，希望你會回來看看我！到時，我會戴着你送給我的髮夾與你見面！

