

《一次幫助別人的經歷》

3B 任辰月

今天，我在街上看見一個瞎子要過馬路。但是，他不能自己過馬路。於是，我鼓起勇氣要幫助他。

我溫柔地問他：「叔叔，我扶你過馬路，好嗎？」說完，我便小心翼翼地扶他過馬路。他說：「好，謝謝你。」我對他說：「現在轉綠燈，我們走吧！」他面帶笑容地說：「謝謝！你真是一個好孩子！熱心助人值得嘉許！」我微笑道：「不用客氣！這是我應該做的。」

結果，他為了感謝我，居然送了一份小禮物給我，我感到既溫暖又喜出望外。這天，我明白到要細心觀察別人的需要，勇於助人的道理。



我的同學叫羅美珊，她是女生，她的頭髮是烏黑順滑的，眼睛是圓滾滾的，個子很高大。她是一個十分值得欣賞的同學。

美珊的性格很溫柔，每次說話的時候聲線都溫婉，而且她的脾氣很好，絕不向人發脾氣。還有，她會主動關心別人，每當同學傷心的時候，她會扮鬼臉哄同學，令那位同學破涕為笑，所以大家都很喜歡她。

另外，她的個性很開朗，每天上學都笑容滿臉，又和同學一起談天說地，令大家天天都過得愉快。她會主動關心別人，跟我聊天，使我非常喜悅，所以我每天都十分期待上學。

美珊真是一位優秀的同學啊！我從她身上學到了不少優點，不多要溫柔對待別人，而且要主動跟同學交朋友。



《小貓釣魚》

4A 黃佩晴

從前，有一個村莊，村莊裏有山坡、花草樹木和河流。小貓和貓媽媽居住在這裏。有一天，這裏發生了一件神奇的事，令小貓明白了一個道理。

有一天，貓媽媽帶小貓到山坡旁邊的河流釣魚。貓媽媽專心一志地釣魚，可是小貓卻三心兩意，一看到蜻蜓，覺得牠很有趣和可愛，便放下魚竿，去捉蜻蜓。不一會兒，蜻蜓飛進草叢裏，消失得無影無蹤。於是，小貓便回到河邊釣魚。

回到河邊，小貓看到貓媽媽釣到了大魚，而自己卻釣不到，便問媽媽：「媽媽，為甚麼我釣不到魚呢？」貓媽媽說：「你先坐下來，拿着魚竿，一會兒後，就能釣到魚。」怎料，小貓剛坐下不久，又不專心了，他又去捉蝴蝶。他追呀追，結果走進了森林，結果迷路了。森林裏有很多猛獸，所以他很害怕。

突然，有一個神仙出現在他面前，說：「你做事真的三心兩意啊！你能改過嗎？」「我能啊！我能啊！」小貓說。神仙對小貓說：「從前有一個人，他常常做事不專心。在他小時候，他是一個學生。一天，他的老師讓學生們進行聆聽考試，還說只會播放錄音一次。由於他不專心，因此他聆聽考試不合格，還給媽媽責罵。所以我們做事一定要一心一意，不然就會一事無成。以後，你要專心做事啊！」小貓說：「知道了！」神仙覺得他會悔改，便帶他回到河邊去。之後，神仙便消失了。

這次讓小貓明白到做事要專心。那麼，你們做事專心嗎？如果我們做事三心兩意，可能會一事無成啊！



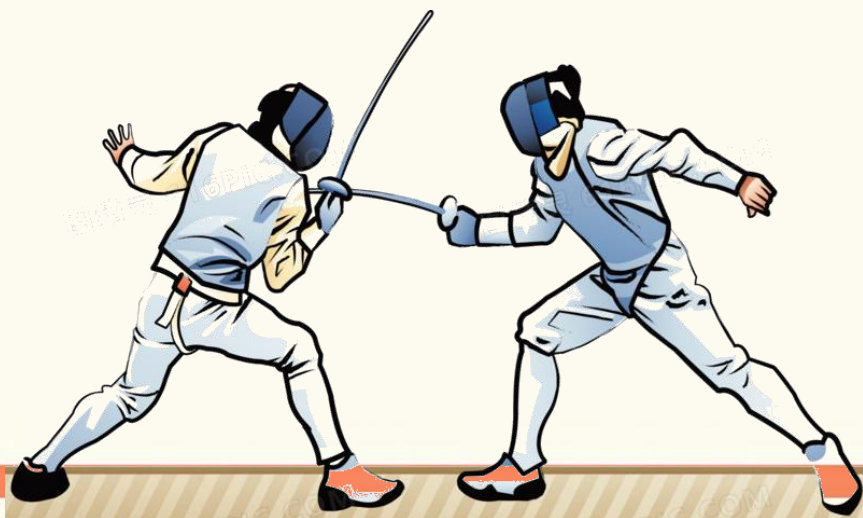
《我最欣賞的一位香港運動員》 4A 陳家佑

在最近的亞運會中，我最欣賞的運動員是張家朗，他個子高大，身高一百九十三厘米。

我十分欣賞他，因為他既堅毅，處事又冷靜和理智，而且他有越戰越勇的精神。有一次，他參加國際賽事，在八強賽事中，面對體形魁梧的俄羅斯選手。對方力壓張家朗，此時，對方只需多取一分便能勝出，但張家朗卻保持冷靜，調整心態，沉着應戰，抓住對手弱點，一連追回六分，勝出了這場賽事。我真的十分欣賞他——他是怎樣在那千鈞一髮之際仍能保持冷靜的呢？我應向他學習，即使在形勢危急之下也要保持冷靜。

同時，他意志堅定，也十分勇敢。很多孩子都是「心中有話口難開」，但張家朗卻有這份勇氣，向家長說出自己寧願放棄學業，也要當全職運動員；換作是我，我就不敢說了。他從小學四年級便開始學習劍擊，樂此不疲，即使辛苦，也能堅持下去。

張家朗那堅毅、冷靜、理智、勇敢的處事態度，很值得我向他學習呢！其實，每個人都可以是張家朗：向自己的夢想啟程，付出汗水，取得成功！



農曆新年假期，我們一家去了日本的名古屋度假，度過了愉快的時光。

我們先後遊覽了不少名勝古蹟，例如名古屋屋城、犬山城……這些景點都十分宏偉，使我大開眼界。

爸爸媽媽亦帶了我到樂高樂園遊玩。我在樂園裏玩了很多刺激又有趣的機動遊戲，例如：「咖啡杯」、「半潛艇」、「烏賊衝浪」……我買了兩盒我夢寐以求的「忍者」樂高，我十分興奮。我們在樂高樂園玩得樂而忘返。

這次行程令我最深刻的地方就是到白川鄉看雪景和欣賞到「合掌屋」。我和妹妹拾起雪，把它搓成雪球，然後比拼誰擲得遠，我們玩得不亦樂乎。名古屋的天氣雖然寒冷，但我們還是非常享受在這裏的時光，始終是我初次見雪呢！

這次旅程令我感到很難忘，不但有新的體驗，亦能與家人共聚天倫之樂，真是幸福！



甚麼是健康生活？健康的生活就是有益健康的行為方式。健康的生活習慣有很多好處，一、預防疾病；二、改善身體健康；三、更長壽。我們可在飲食、作息和運動等方面建立健康生活。

在飲食方面，我們可以多吃水果，因為水果含有豐富的膳食纖維，例如：藍莓含有藍莓素，可以保護眼睛；蘋果含有大量的維他命C，可以維護牙齦健康；葡萄含有維生素B1，有助於維持皮膚……我們亦應少吃垃圾食物，因為多吃垃圾食物會增加體重，增加患上糖尿病和心臟病的機會。我們也要多喝水，衛生署建議我們每天最少喝六至八杯流質飲品。均衡飲食能使身體正常運作，有助抵抗疾病。

在作息方面，作息定時十分重要。「早睡早起」是指晚上早睡覺，早上早起床，我們應該訂立時間表，養成規律的作息，提高身體的免疫能力。

在運動方面，營養師建議我們每天最少做六十分鐘運動。做運動的好處非常多，例如：減少患上糖尿病的機會、有助控制體重、促進心理健康、增強心肺功能、強化肌肉、強健骨骼和增加身體的抵抗力……

總括而言，健康的生活習慣對我們的身心有好處，我們應從各方面做起。



書名：《神探福爾摩鼠 7 奇幻漂流失蹤案》

作者：謝利連摩·史提頓

出版社：新雅文化事業有限公司



《神探福爾摩鼠 7》真令我眼界大開，其中的偵探更是有着令人出乎意料的智慧呢！

故事其中提到，福爾摩鼠接到一名水手的女兒求助，她的父親曾經到怪鼠城附近島嶼的一片海域神秘失蹤，原來他突然昏倒，之後竟出乎意料地出現於另一片海域。幸好水手的女兒在水手失蹤八小時後立即打電話向救援隊求助，救援隊開始尋找水手後有一位人士打電話給救援隊說他看見了水手，並提供地址，最終找到水手。但原來在此事之前已經有兩名人士發生過類似案件。傳說中有深海怪物曾被出海的人看到，難道真的是傳說？看完全本故事後，才發現原來另有隱情。

就是這麼一本令人耐人尋味的失蹤案，正是到最後才知道原來兇手暗藏在救援隊！在書中，偵探一下子拆穿了兇手拙劣的演技，一步一步解釋他作案的經過，到最後兇手漸漸露出他的真面目。

不得不說偵探的智慧屬實令我震驚，他破案的手法更是出乎意料，真令我佩服偵探呢！在日常生活中，我也會嘗試仔細觀察，可能我有機會成為下一位神探呢！

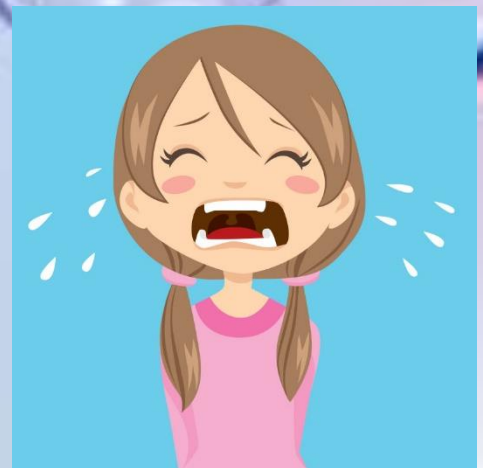
我印象中和弟弟曾吵過一次架，大家也很激動，還各不相讓。事發後的一星期，當我一看見弟弟就會既生氣、失望，又傷心、自責。

小時候，我和弟弟都十分喜歡一起玩耍，一起吃美味的食物。有一次，他趁我補習時，偷偷地吃光我一星期份量的零食，包括我最愛的棒棒糖，那可是我用了三天零用錢買的超大棒棒糖啊！知悉事件後，我很生氣，足足罵了弟弟個多小時，但他極不服氣，於是跑到我的床上拿走我出生時已經陪伴我的「小被被」，並把它剪碎成七八瓣。我接受不了，便嚎啕大哭起來，可是他沒有一丁點兒自責，還面目猙獰地笑着，我看見他那可惡的笑容，心底裏禁不住說：「可惡的弟弟，我恨透你！我恨透你！」

接下來的一星期，我沒有和弟弟說過一句話，反而他受不了，向我連聲道歉，還給我一大袋新買的零食，這樣我才稍稍消氣，願意和他說話。弟弟向我解釋，原來因為他太餓了，才會吃掉我所有零食，他送給我那些新買的零食，原本是打算於吵架後還給我的，不過我並沒有聽他的解釋，所以這一切都是誤會！


看着弟弟那誠懇的模樣，我哭了，但這是喜極而泣，因為我們終於冰釋前嫌，還有我的「小被被」也被弟弟拼好了，手感雖然變差，不過我更喜歡，因為它充滿了弟弟對我的愛！

經過這次誤會，我們的姐弟情更勝從前，我也明白了要了解事情的來龍去脈，才作定論；我也學會了要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒。



在一個清涼的晚上，所有動物都準備睡覺，只有一隻小壁虎偷偷地爬了出來，他躲在石壁邊，張開口準備吃蚊子。突然，他的尾巴好像被甚麼咬了一口，他向下一望，發現是一條大蛇。小壁虎慌張得拼命逃脫，豈料扭斷了自己的尾巴。雖然他逃出了大蛇的魔掌，但他一點也不高興，因他失去了一條尾巴，因此他決定向其他動物借一條尾巴。

小壁虎先找袋鼠借尾巴，他相信袋鼠是他最好的朋友，一定會借給他。可是袋鼠無奈地說：「朋友，我也想幫你，可是如果我失去尾巴，我會失去平衡，別說蹦蹦跳跳，連站立都不穩啊！」小壁虎聽後，心想：「袋鼠一失去尾巴就會失去平衡；我失去尾巴，只是醜一點而已。」接着，小壁虎就向袋鼠道謝，然後前去他的家族群居處——東方的一個山腳去。他的表姐一家也住在那兒。但他發現在他前往東方時，他的尾巴正在一點一點地生長出來！



到達山腳後，他走到表姐家，然後問表姐借尾巴。表姐說：「哎！你這不是癩蛤蟆想吃天鵝肉嗎？真是痴心妄想。我們都需要一條尾巴，你就別想了！」正當小壁虎傷心地打算離開時，表哥對他說：「要麼你去找貓頭鷹，他點子多，可能有點子幫你！」小壁虎高興地向表哥道謝後，就去找貓頭鷹。

翻山越嶺，小壁虎才找到貓頭鷹。貓頭鷹問：「你為何要一條尾巴呢？」小壁虎傷心地說：「因為我的尾巴斷了！」貓頭鷹說：「你的尾巴不就在哪兒嗎？」小壁虎向後一望，便看見了自己的尾巴，接着他連忙向貓頭鷹道謝，然後，一蹦一跳地回家去。

其實，不管有沒有尾巴，小壁虎仍然是一條小壁虎。

