

星期六，天氣晴朗，陽光普照，媽媽說：「因為今天是大除夕，一定很多人，我們要早點去深圳。」於是，我們在上午九時出發前往深圳。

上午十時三十分，我們便到達潮發火鍋店，可是那裏一個人也沒有。然後，媽媽問了其中一位侍應：「為甚麼沒有人？」侍應回答：「因為今天不是假期。」我們都很驚訝。

侍應介紹我們各式各樣的肉類，有吊龍肉、匙仁肉、三花趾……我們還吃了小南瓜和滑滑長長的粉麵。侍應見我可愛標致的樣子，不但送我們美味新鮮的肉，還送我們冰凍的鴨屎香檸檬茶。我們都吃得津津有味，肚子飽得像一個大大的氣球。

接着，我們到深圳迎春花市，這是我第一次逛花市呢！這天萬里無雲，豔陽高照，在二月的冬季裏，我竟然差一點就中暑呢！我們寫了揮春和買了精緻小盆栽，滿載而歸。深圳的花市節日氣氛濃厚，人山人海，我們寸步難行。

今天我很高興，花市裏百花盛開，一片萬紫千紅，美不勝收，使我十分難忘。



二月十八日大年初二，我們一家人吃完早餐，我就迫不及待地換上印有舞獅的冷衫，準備去表妹表弟家裏拜年。

表妹他們住在黃大仙附近，爸爸說：「我們先去黃大仙祠廟參觀，再去表妹家裏。」黃大仙又名嗇色園，是中國傳統的道教廟宇；春節期間前來參觀求神的人非常多，外圍有警察叔叔正在維持秩序。進入嗇色園就可以見到十二生肖的巨型銅像，非常壯觀，各個殿宇宏偉莊嚴，香爐置於期間，香火終日鼎盛。

爸爸一邊帶我虔誠叩拜，一邊告訴我傳統五行八卦的理念和三教融合的特色，可是我一句都聽不明白，我只喜歡長廊上的金龍彩鳳，壁上的巨龍栩栩如生，我非常仔細地觀察著，等回家再將它畫下來。

來到表姐家裏，表叔非常熱心地招待我們，只見表妹一直在門口東張西望，她神情黯淡地問：「為甚麼大表姐一家還沒來？」

過了一會兒，表姐一家終於到了，表妹馬上歡呼雀躍地拉着我們進入她的房間；我們一起畫畫、玩遊戲、猜謎語……期間小表弟很有耐心地學習規則，我們都讚他乖。

每一次和表姐表弟們相聚，我十分高興。我們分開的時候，我得到媽媽的同意，邀請他們大年初四過來我家裏做客，聽到這個消息，他們都開心得歡呼起來。



每個人的成長都不會一帆風順，難免會有不順心的時候，我也不例外。

那天，天氣晴朗，我懷着興奮的心情登上了巴士。一路上，我已經暗自竊喜，心想：這次的朗誦比賽，我一定能奪得冠軍！

比賽前，選手們個個蓄勢待發。叮——伴隨着清脆的鈴聲，選手們輪番上陣。快要輪到我了，我緊張得手心直冒汗，媽媽輕聲地提醒我要表現得大方一點。當我站在舞台中央的那一刻，就瞬間進入了狀態，一點兒也不感到害怕了。我從容不迫地完成了賽事，然後滿有自信地鞠躬致謝。

比賽後，我和媽媽坐在大廳等候評委派發成績單。我的心裏既激動又緊張，可是沒料到最終所有獎項我都落空了，心情瞬間跌至谷底。面對這樣的賽果，我不禁淚如雨下。媽媽見狀，便安慰我說：「別灰心，凡事盡力就好了……」

這次的經歷讓我明白：想要達到理想，就必須要努力付出，凡事用心準備，竭盡全力，才不會留下遺憾呢！



## 《生病記》

4A 羅加旭

我很喜歡看白雪，特別在雪山上俯瞰那白濛濛一片的雪景，如畫一般，美麗極了！可惜，去年我未能看見，實在十分失望。

去年，我和家人到日本 京都旅行，我們萬分期待，因為可以到那裏乘坐纜車登山，那高山早已穿上厚厚的雪棉襖了，一想到這裏，實在令人興奮呢！

到達京都後，由於天氣比香港寒冷得多，我開始感到有點不適，於是媽媽買了熱騰騰的玉米湯給我喝，可是我不喜歡，並沒有喝。後來，媽媽只好在當地買些成藥給我服用，然後我們就回酒店休息。

第二天，我渾身不舒服，走在街上冷得不停發抖，身體不時哆嗦，還吐了起來。我們只好更改行程，取消登上比睿山，這令我感到十分沮喪，怪自己沒有強壯的身體，令比睿山與我擦肩而過，心裏很不是滋味。幸好爸爸安慰我，明年冬天也會帶我登雪山，玩過盡興。

回到香港後，我時刻提醒自己要多做運動，注意均衡飲食，明年要帶着強壯的身體登上雪山。



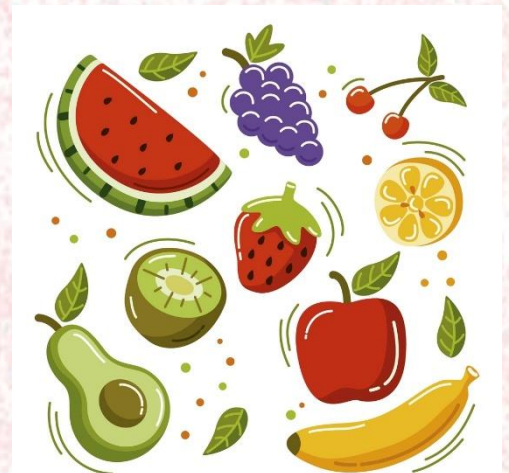
你知道珍妮.卡爾門是誰嗎？她是世界上最長壽的人，竟活到一百二十二歲一百六十四天，她的長壽秘訣正是保持身心靈的健康。你們知道怎樣才能做個身心健康的小人類嗎？只要掌握幾個簡單的生活習慣，你也能達成目標！

首先，保持身體健康的方法有很多。在飲食方面，我們應多吃水果，以增強免疫力。水果富含維他命A、B、C等多種營養素，能讓身體更強壯。香蕉、蘋果、西瓜、檸檬等都是好選擇。正如諺語所說：「一日一蘋果，醫生遠離我。」不愛看醫生、不愛吃藥的小朋友，更應該多吃水果來保護自己。另外，我們要少吃油炸食物，如：炸雞、薯條、薯片等。因為這些食物含有大量油脂，吃太多不僅容易變胖，還會增加患上心血管疾病的風險。為了長遠的健康，還是少吃為妙。

在作息方面，我們應早睡早起。「早睡早起身體好」這句話大家都聽過，但真正做到的人並不多。理想的作息是晚上九點睡覺、早上七點起床，這樣才能精神奕奕。相反，熬夜不僅讓人第二天上學遲到，還會損害身體和精神狀態。

另一方面，保持心理健康的方法也多不勝數。我們可以多與人傾訴，例如：家人、朋友、老師等。和別人談天可以令你心情舒暢，放鬆身心靈。還有，多做運動不但可以鍛鍊身體，也可以令你保持愉快的心情。因為多巴胺是做運動時分泌的物質，它會令你整個人變得快樂，有助保持心理健康。

總括而言，只要我們從小養成良好的飲食、作息、運動和社交習慣，也能一步步邁向健康又快樂的人生！



## 《我最想感謝的人》

4E 姚明潤謙

在我們短暫的人生裏，一定有自己的感謝的人，因為他們一定對你意義重大。而我最感謝的人就是我的媽媽。

我的媽媽臉很紅潤，看起來精神抖擻。她還有一頭茂盛、黑裏透黃的頭髮，但是身體卻很消瘦。

我的媽媽性子很急，我只是做錯一點小事，她就會大發雷霆。她為人也很爽朗，每次我跟她商量事情，她都一口答應。媽媽也對我又愛護又嚴格。有一次，我在跑步的時候不小心摔倒，她就像一支火箭一樣把我背到醫院，生怕我出了問題。還有一次，我撒了謊，於是媽媽就讓我說出事實。但是我還是頑固不聽。媽媽再三問了我幾次，但我一樣守口如瓶，於是她就拿衣架把我打得鬼哭神嚎。媽媽有時是天使，有時是對兒子嚴格的魔鬼。

我感謝我媽媽生育我，感謝她養育我，感謝她教育我，感謝她給予我所有的愛。媽媽還教導我要誠實、對自己要有要求、要踏實做人。我愛我的媽媽。



二月二十日 星期五 晴

今天是年初四，我們一家到了城門水塘郊野公園遠足。

我們吃過早餐後，便出發了。乘坐港鐵後，還要乘坐小巴上山。

到達時，已經是下午了。我們只好走捷徑上山。登山期間，我們看到很多牛糞，我差點踩到它了！

之後，我們到了白千層吃午飯，我們吃了麥當勞的發財包、媽媽做的巧克力麻薯和雞翼。那裏的水位比之前還要高，我們上次坐的位置已經被水淹沒了。然後，我和弟弟在地上找石頭，石頭在白千層是很少見的，所以我們只找到了兩顆石頭。我們把石頭向着水扔出去，看誰扔得最遠。離開的時候，我們看見一隻猴子向我們衝過來！牠居然把我們的垃圾拿走了，牠不停在拆開垃圾，可是裏面沒有食物，所以牠很快便走了。

下山的時候，我們看到了很多猴子和黃牛，我們都十分害怕。不知不覺，我們已經到了水壩，剛好看到了日落。它的倒影就像一顆蛋黃，非常美麗。

下山後，我們便坐小巴到餐廳吃拉麵。那裏的拉麵很好吃，但十分昂貴。我們還喝了珍珠奶茶呢！

今天真是快樂極了，我下次還會到這裏玩！



《一次與昆蟲相遇的難忘經歷》 5D 葉旨皓

今天晚上，我在廁所裏看見弟弟用拖鞋拍扁了一隻大蟑螂，這件事讓我想起去年的一件事。

去年夏天的中午，我剛剛放學回家，在我開始做功課的時候，我突然聽見在廁所裏打掃的媽媽大叫起來：「啊！有隻大蟑螂在天花板！救命呀！」

我就立刻跑過去，我一抬頭，就看見一隻黑色的東西在天花板上。那東西在天花上快速地走動，那是隻大蟑螂！

媽媽叫我快點殺掉牠，我心想：我最怕的昆蟲就是蟑螂，你為甚麼叫我殺掉牠？我一定做不到的！但是我還是鼓起勇氣拿起我的拖鞋拍下去，然後牠就緊緊地黏在我的拖鞋底上。

在這一件事中，我很開心，因為那隻蟑螂被我拍扁了。我學會每一件事都應嘗試，不要害怕，要勇敢地面對。



最近，由於爸爸到了一間新公司做事，我們一家要搬家到另外的地方。在收拾物品時，我無意中找到了一幅三年前我和一位好朋友站在機場前拍下的舊相片。

那時，我只是小學三年級，我有一位好朋友——小飛。我們從小時候開始已經是最好的朋友了，雖然我們的家境不相同，小飛家較富有，但我們也能在學校中成為很好的朋友。

有一天，小飛在小息時看起來悶悶不樂，我立即走了過去說：「小飛！你怎麼了？為甚麼你今天這麼安靜呢？」小飛聽後，強擠出了一個苦笑，便回答說：「沒事！只是有一點兒累。」

三天後，星期五那天，小飛把我拉在一旁說：「你不是很喜歡拍照嗎？來，把手張開……」我的手中頓時多了一部相機，我感到十分興奮，一直說謝謝！謝謝！可是到了第二天，媽媽對我說了一個重大的消息：「今天，小飛就要移居了，他不想親自跟你說，因為他不想看見你傷心的樣子。」

我立刻呆住了，媽媽又說：「我知道你現在想冷靜一下，但不如我們到機場跟小飛說再見，好嗎？」我當然同意了，然後不到十分鐘，我們就到達機場門口，我跑出車外喊住準備進入機場的小飛，然後拿出他給我的相機，把這一刻情境記錄了下來。

現在，看着這張相片，我仍然感到很感動，小飛啊！你在外國的生活還好嗎？真希望我們能有相見的機會呢！



你認為「誠實」是甚麼？「誠實」是我心中最珍貴的品德。它就像一盞明燈，指引我在成長路上做出正確的選擇。

誠實就是辦真事不作假，誠實也要從小培養起。古時有個叫曾子的人，妻子要去趕市集，孩子哭着要跑去。妻子隨口說：「回來殺豬給你吃。」結果她回來後，曾子真把豬殺了。他語重心長地說：「孩子就像一張白紙，父母畫甚麼，他就學甚麼。」我彷彿看見曾子用行動在孩子心裏種下了誠實的種子。

做一個誠實的人，內心永遠光明磊落。如不誠實的人後果會怎樣呢？在《狼來了》的故事中，只因小牧童貪玩，隨口大喊：「狼來了！」，村民相信他，便跑到山上，村民發現小牧童在騙他們後，便氣沖沖地下山。當他第二次故技重施時，跑得最快的爺爺，便對村民說：「是小孩子鬧着玩呢！」當真的狼羣來了時，即使他喊破嗓子，也沒有人再去相信他。這讓我明白，謊言就如滾雪球，終究會壓垮信任的橋樑。

誠實也是串珍珠項鍊，慢慢積累才能閃耀生輝。記得上周的中文測驗，芳芳發現老師多給了兩分。雖然測驗卷上的紅色分數已變成九十八分，但她仍然舉手告訴老師，老師幫她更正後，還送了她一顆草莓巧克力。

相反，隔離班的小明為了得到前三名的獎勵，竟用橡皮擦擦掉錯的答案，偷偷更改答案。後來被發現這個不誠實的行為後，就像雨天穿着花雨靴踩在泥潭裏，留下一個個深深淺淺的腳印。現在他說話時，同學們都要仔細想一想是否能夠相信。雖然有時說一些小謊可能出於好意，但其實就似肥皂泡一樣，再漂亮的外觀也會破裂。

在我們身邊，誠實就藏在點點滴滴裏。同學忘記帶橡皮時遞去的那半塊，值日生認真地擦黑板，答應媽媽放學後，早點回家絕不貪玩，也像胡錦濤爺爺教導：「以誠實守信為榮！」讓我們從現在做起，讓誠實種滿每一片草地上！

