

《狐假虎威續寫》 3B 虞芷凌

有一天，狐狸憑藉老虎的威風，在森林中嚇唬其他動物。但是老虎回到家裏後，把這件事告訴了媽媽，媽媽告訴牠：「動物們害怕的是你！」牠感到很憤怒。

第二天，老虎又在森林裏遇到狐狸，牠十分生氣，於是一步跑過去，一下子捉住狐狸，對狐狸說：「你上次騙我，我今天一定要吃了你啊！」狐狸靈機一動，便對老虎說：「不要生氣，我準備了很多肥美的小羊給你。」

狐狸把老虎帶到了農夫的羊圈，那裏有很多肥美的小羊。老虎一見到小羊就口水直流。狐狸說：「請你好好享用吧！」老虎迫不及待地衝進去。農夫發現了老虎，他馬上拿起了獵槍，一槍打中了老虎。

最後，老虎中槍死了，狐狸開心地逃跑了。這個故事教導我們無論發生甚麼事情，都要認真思考，不要輕信他人。



《給姑母的信》

3B 陳緬宜

親愛的姑母：

您好！最近工作忙嗎？

這天我得到車長的讚賞，所以感到特別興奮。

今天放學的時候，我看見一個矮小的小一同學上校車時不小心摔倒了，他哭得很傷心。我馬上把他扶起來，並告訴車長他受傷了。車長知道後，讚賞我是一個熱心助人的好學生。

如果您有空，就回來探望我吧！無論您工作多忙，都要記得好好休息。

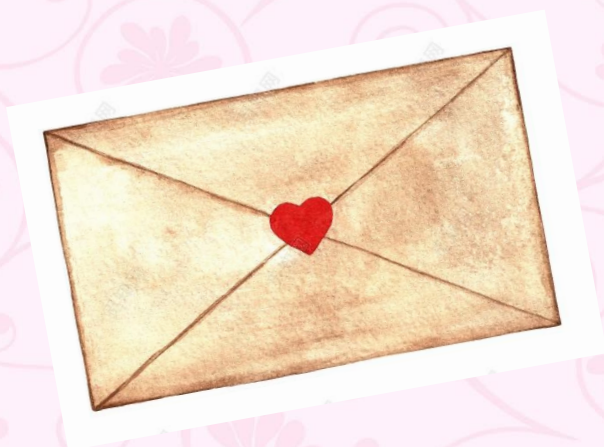
祝

生活愉快

姪女

緬宜敬上

十月五日



《我最捨不得的一位老師》 4A 霍依霖

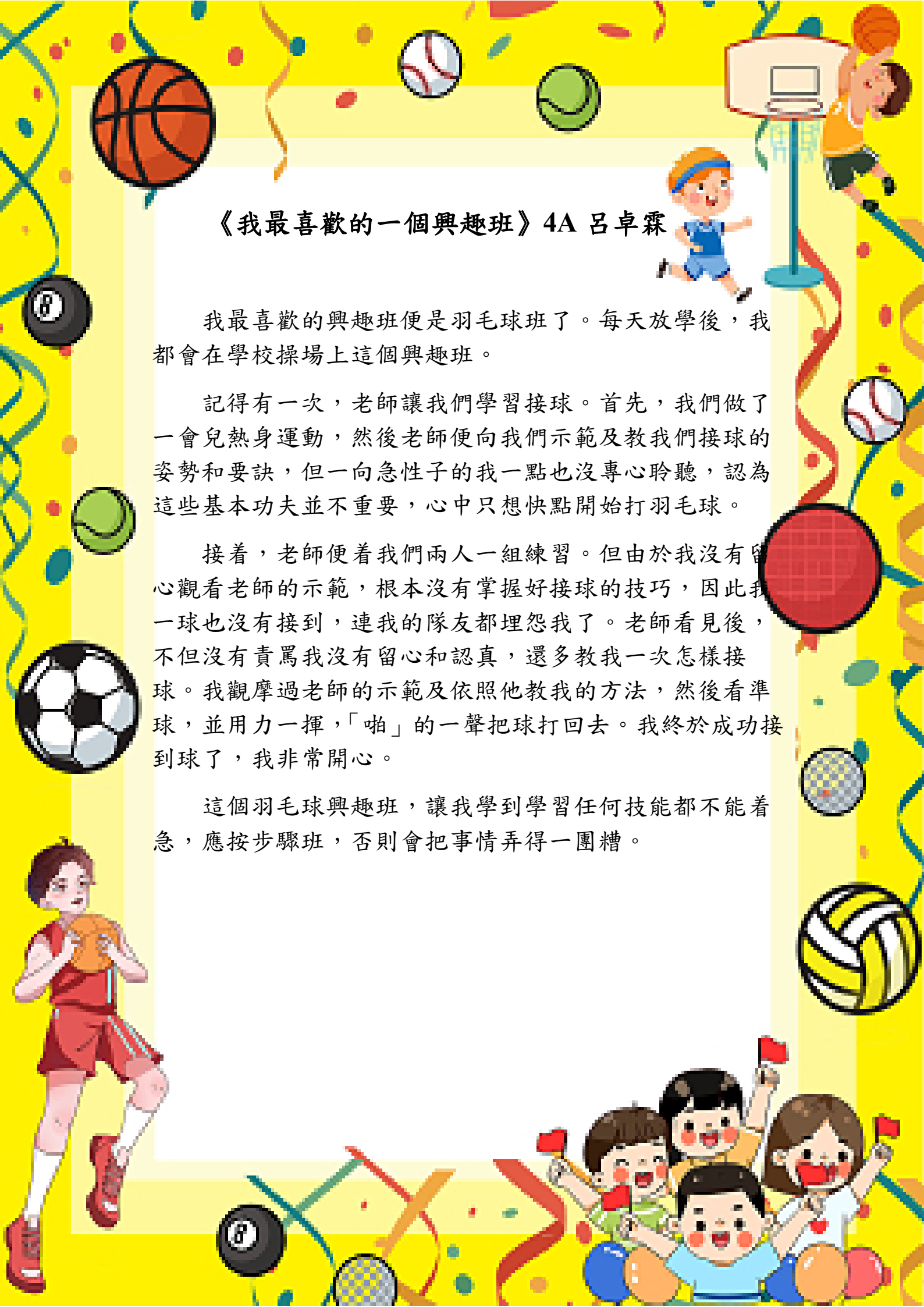
下學年我就要升讀五年級了。在四年級中，令我最捨不得的是教我數學科的梁老師，因為他快將退休了。每次回想起跟梁老師在學校相處的點點滴滴，總會令我回味無窮。

梁老師有一雙充滿智慧的大眼睛，一頭長長的捲髮，可好看呢！每次見到他，他總是笑臉迎人、和藹可親的，難怪同學們都很喜歡他。

上課的時候，梁老師會循循善誘、耐心地教導我們，還常常鼓勵我們踴躍回答問題。在四年級上學期的第一次考試時，我的數學科成績不如理想，我感到很慚愧，怕辜負了梁老師的教導。可梁老師並沒有責罵我，還經常利用課間休息的時間，耐心地指導我在數學科方面的難點，為我解答每一道數學難題，直至我明白為止。有梁老師的關心和教導，我的數學科成績進步了不少。

下學年我再也見不到梁老師了，但他對我的教導和鼓勵，我會永遠記在心上。我暗自許下承諾：我會努力學習，不會辜負梁老師的教導。





《我最喜歡的一個興趣班》4A 呂卓霖

我最喜歡的興趣班便是羽毛球班了。每天放學後，我都會在學校操場上這個興趣班。

記得有一次，老師讓我們學習接球。首先，我們做了一會兒熱身運動，然後老師便向我們示範及教我們接球的姿勢和要訣，但一向急性子的我一點也沒專心聆聽，認為這些基本功夫並不重要，心中只想快點開始打羽毛球。

接着，老師便着我們兩人一組練習。但由於我沒有留心觀看老師的示範，根本沒有掌握好接球的技巧，因此我一球也沒有接到，連我的隊友都埋怨我了。老師看見後，不但沒有責罵我沒有留心和認真，還多教我一次怎樣接球。我觀摩過老師的示範及依照他教我的方法，然後看準球，並用力一揮，「啪」的一聲把球打回去。我終於成功接到球了，我非常開心。

這個羽毛球興趣班，讓我學到學習任何技能都不能着急，應按步驟來，否則會把事情弄得一團糟。

《我最欣賞的同學》 4E 溫嘉誼

在我的班中我最欣賞的同學是歐海琳。她戴着玫瑰金色的眼鏡，我很欣賞她個子又高又瘦。她做事一絲不苟，待人一視同仁。

她為人勤奮好學，每次在小息前，全班大多數同學都去玩要，但我看到只有她仍然手不釋卷，在課室裏溫習。有時，她還到圖書館借一些關於學習上的書本來閱讀。她那十分認真求學的心態，令我十分欣賞和敬佩。

她也是非常熱心助人呢！記得有一次，在星期四體育課的時候，有一位同學在跑步時不小心跌倒，其他同學都議論紛紛和七嘴八舌地嘲笑他笨手笨腳，但海琳不但沒有取笑他，還反罵其他同學不是。之後，她更陪他去醫療室治療傷口。她那正義的行為，令我佩服她。

我欣賞海琳，因為她勤奮好學，而且熱心助人。我希望自己的成績能有所提升，因我不想辜負家人對我的期望，也上升讀一間好的中學。



今天是星期天，媽媽剛好放假不用上班。我們一早討論待考試完結，就去動物領養中心收養一隻貓貓，成為我們的家庭成員。我今天終於有機會去觀塘的一個領養中心參觀。原來領養動物，由考慮、決定到準備和選擇都是一門學問。因為我家原來就有一隻貓叫「Raily」，當我們再收養貓貓的時候，要先考慮牠們是否能夠融洽相處，還有環境是否足夠牠們活動，以及貓貓的性格特徵是否能夠配合我們一家人。

我們到達貓舍後，有一位義工姐姐招待我們，兩隻布偶貓店長也熱情地迎接我們。義工耐心地為我們介紹每一隻貓咪，牠們每隻背後都有不同的故事。每隻可愛的小花貓，都是義工們付出了大量的時間和心血，不禁令我深深敬佩。

然後，義工姐姐為我們介紹一對貓咪母女，牠們非常親人和文靜。牠們先前的主人未有提供適切的照顧，幸好後來被義工們救起，所以來到這裏。之後，義工再帶我和媽媽到另一個房間，裏面有三隻小花貓，一隻是黑白色貓女，像穿上禮服一樣；另一隻是三色貓，花紋非常特別，不過有點害羞；最後一隻是有豹紋的，牠最活躍，不停地跳來跳去。我對每一隻貓咪都非常心動，很想馬上就把牠們帶回家。但媽媽告訴我，明天還有領養日，提議我可以明天再去第二個領養中心先看看，再下決定。我很期待明天的領養日呢！



二月十二日，我和我的家人去遊濕地公園。早上十一時，我們已經到乘坐巴士抵達濕地公園。站在濕地公園門前，我不由得興奮起來。

首先，我們決定先探訪「貝貝之家」。途中，一隻隻蜻蜓在湖邊飛來飛去，空氣中瀰漫着濃濃的花香，令人神清氣爽。到達「貝貝之家」後，我們透過一塊透明的玻璃幕牆，看見秀麗的水池、電熱板、一條鱷魚……那條鱷魚正是貝貝。貝貝那長長的身體就像一輛長長的火車。牠一會兒躺在陽光充足的樹幹上享受日光浴，一會兒在大石間爬來爬去，不時更把前抓搖來搖去，彷彿在說：「你好嗎？」看見牠逗趣的模樣，我也向牠招手打招呼。牠真是很可愛呢！

離開後，我們經過觀景涼亭，走過環迴徑再跟着小路向前走，就看到蝴蝶園。

走進蝴蝶園，裏面除了有美眼蛺蝶——牠翅膀上的花紋好像一雙眼睛，還有擁有灰色翅膀，卻有金屬藍色斑紋的萊灰蝶，亦有十分常見的虎斑蝶。一隻隻蝴蝶在半空中飛來飛去，令我不由得駐足，凝神欣賞着千姿百態的蝴蝶在花間飛舞的美景。隨着微風吹來，一陣陣濃郁的花香飄來，沁人心脾，香得遠在十公里外都能嗅到。此外，還有可愛的線柱蘭、急不及待綻開耀眼粉紅花串的圓葉節節菜、形狀像座小塔的老鼠簕、像雪花般落在綠色浮島上的假馬齒莧……這裏的蝴蝶和植物種類繁多，使我看得眼花繚亂。

傍晚，坐在車上的我看着不停變細、距離拉遠的濕地公園，心中默默期待下一次再來。

《紓緩壓力的好方法》 5D 黎綺晴

甚麼是壓力？壓力是指因對環境的變化感到不適，使身體、心靈或情緒產生負面的反應。壓力已經成為許多人生活中不可或缺的一部份。而每個人的壓力來源各有不同。

當壓力過大時，人們會對事物感到麻木，對任何事情都提不起興趣，而且常常感到精疲力竭，失去對生活的熱情和動力，嚴重會變得喜怒無常，影響日常的社交生活。

那麼，紓緩壓力有甚麼好方法？第一，我們可以在家中看一部溫情或逗趣的電影。因為這些題材的內容都能為我們帶來正向情緒。在欣賞電影的過程中，我們容易受這種情緒氛圍感染，心情變好，亦能暫忘煩惱。

第二，我們可以做自己喜歡的事情，培養興趣與愛好。一些活動如跑步、聽音樂、畫畫等，不但可以紓解壓力，還可以讓自己保持熱情，更可以增值自己，一舉三得。

總結全文而言，長期負壓會影響我們的日常生活狀態，但只要能尋找適合自己紓緩壓力的方法，培養滿足的心態，就能保持身心健康。

一般都市人因為不定時用餐、不控制飲食、偏食、不做運動、沒有充足睡眠等緣故而導致很多疾病。

要達致身體健康，首先要注意飲食的搭配。如果你的飲食搭配合理，便能夠滿足人體對各種營養素的需要量。此外，還應注意晚飯的就餐時間，專家指出不要超過晚上七點，否則會對身體消化系統造成負擔。我們的身體每天需要一定分量的營養素來維持最佳的狀態。如果進食不足，就很可能出現營養不良。相反，如果進食過量的肉類會導致肥胖，長期會增加患慢性病的機會。

另一方面，恆常運動可以改善你的整體健康和體質。專家建議每週進行 75 分鐘的高強度活動或 150 分鐘的中強度活動，保持健康的心肺功能。我們可以與志同道合的人一起做運動，培養定時運動的習慣。生活節奏急速，一夜好眠有時也是奢求，我們平日和假日都應盡量保持作息定時，讓身體適應，促進睡眠質素。

最後，發展興趣可以促進心理健康，幫助我們更了解自己 and 個人價值觀，有助我們為未來作出正確的抉擇。我們有很多方法培養個人興趣，例如參觀博物館，或者和家人朋友一起種花、做手工等等。

總括而言，建立均衡飲食和有規律的生活習慣，以及培養個人的興趣都是改善都市人健康狀況的重要方法。



《假如有多一個器官》

6C 梁寧殷

如果你能多擁有身體上的器官，會選擇哪一個呢？我必定會選大腦！

如果我能多擁有一個大腦，能記下的東西就越多，我會把由出生至今所有美好的回憶一一烙印在腦海裏，成為我茁壯成長的養份。



如果能多擁有一個大腦，思考便可以更靈活快速，省卻不少費勁思索的時間，在學習上帶來不少方便。平日可以更快做完功課，有更多時間去溫習，使溫習的內容更全面，效率增倍。

如果能多擁有一個大腦，在考試時，可以飛快地做完題目，有更多時間檢查試卷。我還可以為同一道問題的答案變得多樣化或增加創意，務求在考試或測驗中取得更高分數。

如果能多擁有一個大腦，當朋友有困難時，我可以向他們提供更多的建議。我還可以記下別人的所有優點，互相學習，一起進步。

如果能多擁有一個大腦，在生活上也方便得多，因為能夠減少記不住的東西的次數，節省不少四處尋找物品時間。此外，還可以記住不同的帳號密碼，以防止帳號丟失而引致狼狽的情況。

如果能多擁有一個大腦，在購物時，我可以避免陷入選擇困難的局面。這時候，擁有多一個大腦就能全面思考，考量物品的實用性，然後作出精明的消費選擇。

我覺得多擁有一個大腦袋，能夠為學習、人際關係，以及個人生活上面帶來不少方便。