

《西貢一天遊》 4E 歐海琳

今天，我們一家去了「香港的後花園」——西貢遊玩。

來到了西貢碼頭，我們坐船到達了西貢的一個小島——中國香港世界地質公園。這裏的山丘連綿起伏，雲霧環繞，環境如詩如畫，空氣清新。漫步在沙灘上，令人心曠神怡。這裏的海水清澈見底，就像一面鏡子一樣。

在沙灘旁邊，有很多茂密的樹木。地上佈滿了很多岩石，有的像菠蘿包，有的像雲朵等，真是壯觀呀！之後我們還拍了很多的照片呢！

時間過得真快，一下子就到了晚上。我們一家人在西貢享受了一頓豐富美味的晚餐，大家可知道，西貢的海鮮是非常出名的。

這是我一次最難忘的西貢遊玩旅程。西貢，我一定會再來的！



《難忘的一天》 4E 溫嘉誼

八月十九日 星期日 晴

我今天真的感到十分難忘，所發生的事直到現在還歷歷在目。

因為我在中文考試考取一百分，所以我的家人今天帶我去潛水的地方——愉景灣遊玩。到了愉景灣時，我的心情不禁興奮起來。白色的沙子、透明的海水、色彩斑斕的貝類……

換好泳衣後，我便潛下海去了。我睜大眼睛，在海裏也看見海水湛藍湛藍的，我看到許多五彩繽紛的魚兒、黑漆漆的海膽，還有多彩多姿的珊瑚，十分漂亮，令我大開眼界。

晚上，我們吃了一頓豐富的豪華海鮮大餐，例如：龍蝦、魚、蟹、蝦、鮮蠔……

最後，我們依依不捨地離開了愉景灣。今天，我感到十分難忘和高興，因我和家人共度了既快樂又難忘的時光。

這天雖然一整天在玩樂，但從中我學曉了不要胡亂捉摸海洋生物，否則就會受傷，嚴重的話可能會中毒或死亡。所以玩樂時也要注意安全。



Disney

《難忘的一天》 4B 陳穎蕎

九月十九日 星期天 晴

今天是我期待已久的一天，因為今天是慶祝我九歲的生日。我的家人打算帶我去迪士尼樂園遊玩。

我們吃過早餐後，就出發到迪士尼樂園。到達後，我和姐姐爭先恐後地搶着玩機動遊戲。媽媽看到後，立刻制止我們，她提議我們猜拳決定誰先玩。我獲勝了，我那得意洋洋的樣子，被媽媽用手機電話拍攝下來。

接着，我看到了「降落傘」機動遊戲，我便去排隊，我玩了四次「降落傘」呢！黃昏的時候，我們去快餐店吃晚飯。

最後，我們欣賞了五光十色的煙花匯演。離開的時候，我感到依依不捨。





《我們的食物》 4B 鄭卓露

食物對我們非常重要，但我們吃完食物後不可立即做運動，否則會引致消化不良。那麼食物可分為多少種類呢？食物主要可分為三類。

第一類是水果。水果的品種也有很多，不同的水果有不同的顏色，色彩繽紛。水果含有豐富的維他命，它們的功用是能增強我們的抵抗力。

第二類是蔬菜。蔬菜通常分為葉菜、莖菜、果菜等。蔬菜的功能是為我們提供豐富纖維，幫助消化。

第三類是肉類。肉類主要來自於家畜和家禽，包括豬肉、牛肉、雞肉等；以及一些水產，比如魚肉、蝦肉等。肉類的功能是為我們提供豐富蛋白質，有助增強肌肉。

食物的總類有很多，但我們一定要均衡飲食，不可吃偏食，也不要吃完食物立即做運動。



《迷人的維港景色》 5C 招俊穎

維多利亞港的景色迷人，海上有湛藍的水，頻繁穿梭其中的船隻。兩岸摩天大廈林立，還有不少地標性建築，不論白天或黑夜，景色都美得令人讚嘆。

尖沙咀的海濱長廊，是一條沿海而建的觀景步道，沿着長廊漫步，海風呼呼地響個不停，並輕撫你的臉兒，更陪伴你欣賞兩岸的建築。晚上，我們即可看到璀璨燈火的迷人景象。坐在天星小輪上，穿梭維港，可飽覽維港景色，也是不錯的選擇。一邊吹着海風，一邊聽着海浪聲、風聲和人聲，共奏美妙的樂章，讓人沉醉其中，覺得自己也成了海上美景的主角。

兩岸特色建築不勝枚舉，當中以香港會議展覽中心最為矚目，遠眺「魚兒」展翅，欲一飛沖天。另外，相信你一定喜歡半球體型的香港太空館，像極了「菠蘿包」，你是否想一口咬下去？此外，還有「幻彩詠香江」呢！每晚八時在維港演出，燈飾隨着音樂的旋律而改變顏色，維港兩岸頓時變得五光十色，令人目不暇給。

維多利亞港的白天活力非凡，入夜後格外迷人，散發出不同的魅力，充分呈現香港美麗繁華的一面。祝願香港的未來越來越好。



《迷人的維港景色》 5C 蔡雪瑩

今天晚上，我和爸媽吃過晚飯後，爸爸說：「現在還早，不如我們一起到維多利亞港欣賞夜景吧！」我和媽媽都異口同聲贊同爸爸的說法。

維港的景色很壯觀，不管是海上、天空或是兩岸，都足以令人讚嘆，令人一見難忘。

船隻頻繁穿梭在海港上，頓時令維港增添活力，顯得香港更加繁華。兩岸的摩天大廈的霓虹燈照射在水面上，使海面微波粼粼，海面上頓時由黑暗變得七彩繽紛，光是海上的景物都足以令我們讚嘆萬分。果然，這個世界著名的維多利亞港的美景確是名不虛傳呢！

維多利亞港兩岸的夜景五光十色，是世界三大夜景之一。入夜後，兩岸的摩天大廈的燈光使維多利亞港兩岸上互相輝映，無比壯觀美麗。維港的「幻彩詠香江」五光十色，隨着充滿節奏感的音樂，還發出璀璨的燈光和雷射，就像正舉行氣氛熱鬧的舞會派對般，令人興奮萬分，陶醉在其中。抬頭仰望那些璀璨的燈光，結伴着天上一閃一閃的星星，再加上明亮皎潔的月亮，天空的迷人，真是魅力無可抵擋。

世界上沒有其他地方還比維港的景色更令我讚嘆。假如你有空，請你都到維港欣賞這迷人的景色吧！



《感動的那一刻》 6D 黃懿行

在一個風和日麗的早上，我正在翻看我的獎狀，赫然看見自己那張獲得作文比賽亞軍的獎狀，思緒猛地回到那一天……

上中文課時，老師忽然問大家誰要參加作文比賽。我雖然想參加，但又膽小，不想舉手，心裏忐忑不安，只好默不作聲地坐在椅子上。但老師好像看透了我的心思似的，便走過來問我要不要參加，並遞了一張作文紙給我。我微微點了點頭，接過作文紙。

回到家後，強大的壓力猶如沉甸甸的大石一樣，壓在我的心頭。我怕沒靈感，怕辜負老師對我的期望，怕自己沒有足夠的能耐去參加這次比賽。後來，我想起愛因斯坦所說的名言「只有放棄嘗試的，才是失敗者。」，他的話便激勵自己要堅持下去。

一個月後，「請黃懿行同學出來。」一位老師從課室門外說。我快步走出課室。他說：「恭喜你獲得本年度作文比賽的亞軍，這張一獎狀是給你的。」我哭了，這不是因傷心而流的淚水，是因感動而流的淚水。

經過千辛萬苦，我成功了，我成功了！



《打針記》 5D 黃嘉言



這天，我格外緊張，為甚麼？因為我要打針了！我站在禮堂中，嘗試努力地不讓自己逃離這個地方。

我看見前面的隊伍越來越短，心中的恐懼逐漸增加。我的好友不停地「東張西望」，我提醒他：「校長要巡過來了，他在我身後。」接着，她才肯停止東張西望。

我發呆了好一會兒，才發覺，在前面的同學已經坐在椅子上打針了，我慌忙地趕過去準備打針。看到朋友打針時的樣子，我真的越來越怕。

不能避免的事情發生了一針頭扎入我的皮膚中，哎！怎麼不覺得痛的？護士姐姐打針一點也不痛，我真是鬆了一口氣。

我正想走開時，護士姐姐輕輕地拍拍我的肩膀頭，遞上一包糖果，說：「小妹妹，你要不要吃糖？打針後要補充糖分啊！」我回個頭，十分驚喜地接過糖果，跟着大家上了課室。

小息的時候，我一邊看書，一邊吃着護士姐姐送的糖果，心想：希望下次打針時同樣都可以遇到一個好護士。想着想着，我的心裏甜滋滋的……



一般香港人生活節奏緊湊繁忙，但是大家有沒有注意自己的健康呢？不良的生活習慣會導致甚麼後果呢？讓我告訴你一些實用的健康秘訣吧！

首先，培養定時用餐、控制飲食分量和均衡飲食的習慣是很重要的。在定時用餐方面，若果我們定時用餐，就可以促使大腦在固定時間形成條件反射，每天一到那個時刻，腸胃就會適時分泌出消化酶、消化液，腸胃也同時有節奏及時增加蠕動。在控制飲食分量方面，我們吃七分飽便足夠，不能攝取過多的卡路里。根據衛生署的資料，過度肥胖會增加患上一些慢性疾病的風險，包括高血壓、心臟病、糖尿病等等。因此，我們要好好控制飲食分量，避免患上以上的慢性疾病。在均衡飲食方面，我們應該根據「食物金字塔」的指示進食，吃足夠的五穀類、蔬菜類、適量的肉類、奶類和少量的油、鹽、糖。這樣就可以攝取足夠的營養，對身體有益。如果你不跟從以上的指示進食，就有機會會導致營養不良、體重過重等不良後果。

除此之外，多做運動、有充足的睡眠和休息都是在生活中缺一不可的。在運動方面，根據「香港政府一站通」的網站，每天累積三十分鐘的中等強度體能活動（可分段進行，但每次不少於十分鐘）就可以增強心肺功能，促進血液循環，強化肌肉等等。運動簡直是「百利而無一害」，大家不妨抽空一起做運動吧！在作息方面，我們應該養成早睡早起的習慣，每天晚上十時睡覺，第二天就會有精神展開新的一天。相反，如果到深夜才睡覺，第二天就會沒精打采，沒心情開始工作，導致工作效率低下，真是得不償失！

最後，培養個人興趣也對精神健康甚為重要。培養個人興趣除了可以開闊視野，還可以舒緩學習壓力。當你溫習後，想拿起手機時，有沒有想過做些有益身心的活動呢？我們可以與朋友一起遠足、打球、彈琴等，放鬆一下。那麼，怎樣才可發掘自己的興趣呢？我們應嘗試參加不同類型的活動，從中找到一些自己享受的活動，並持之以恆，繼續培養。

總括而言，建立均衡飲食和有規律的生活習慣，以及培養個人興趣是建立健康、正向人生的關鍵。希望大家都能好好實踐以上的方法，從而擁有健康的體魄吧！

每當我看到那有着波浪邊的兩元硬幣時，我都會想起一件往事，並且不由自主地感到莫名其妙的感動。

那件事發生在兩年前，那一年我開始自行放學。某天，我因參加活動而遲了放學。我在巴士站等候巴士的時候才如夢初醒，記起今早乘車後，我的八達通沒有餘額了！我頓時不知所措，呆了起來。「這下可怎麼辦？同學們都離開了，我應該向陌生人求助嗎？」我的內心不禁產生了這個想法。

經過內心猛烈的掙扎，最後我決定向一位女士借兩元給我乘車。可惜，事與願違，她不但沒有給我兩元乘車，還冷酷無情地指着我的頭說：「小朋友，你沒有零用錢，也不要騙人啊！」說罷，她更宛如一隻老鷹，惡狠狠地瞪了我一眼。原來，她誤以為我是那些騙錢的人，我感到非常委屈。

但是，我並沒有氣餒，接二連三地向三個不同的人求助，卻換來一樣的對待。我垂頭喪氣地在行人路上走着，此時，行人路上只剩一位男士。只見他眉頭緊鎖，神情嚴肅，教人望而生畏。我把平生的勇氣也拿了出來，向他說：「先生，你可以給我一塊兩元硬幣乘車嗎？我……沒……沒有錢。」我愈來愈膽怯，聲線愈來愈細，心情也愈來愈緊張。只見他毫不猶豫地從口袋裏拿出錢包，把一塊兩元硬幣遞到我手裏。他露出慈祥的笑容，溫柔地說：「你拿去吧！」這時，我那不爭氣的淚水已經奪眶而出，直流下來。我很想跟他說聲「謝謝你！」但始終沒有勇氣說出來，呆呆的站在巴士站，看着他的身影漸漸消失在人羣中……

那天晚上，我的腦海裏一直浮現着他的身影，使我久久不能入睡。他的慷慨，他的善良，他的大方，太令我感動了！如果我能力所及，必定會主動幫助有需要的人。

