

## 《第一次手術》

3C 陳芯妍

這週對我來說，是既緊張又充滿挑戰的，因為我要經歷一個小手術。

週三清早，陽光姐姐一早把我叫醒。但今早我醒來時，心中多了一份忐忑與不安。媽媽安慰我：「加油，不要害怕，我會在外面等着你。」媽媽這份鼓勵安撫了我的心情。

前往手術室的路上，我的心像十五個吊桶打水——七上八下，心臟跳動得愈來愈用力，速度也愈來愈快。漸漸地，我的眼眶變紅，淚水如同雨一樣流了下來。姑奶奶安撫我：「沒事的，你在那裏睡一覺就好了。」後來，一位美麗的護士姐姐把我帶進了手術室。我躺在一張冰冰涼涼的牀上面，隨後，醫生為我注射麻醉藥。很快，我的頭暈暈的，轉瞬間昏睡了過去。

醒來時，我已經在恢復室了。護士姐姐看見我逐漸回復意識，就大喊我的名字，媽媽和姑奶奶立刻迎了上來。醫生說今次手術很成功，這一刻我無比開心。

護理員把我推回了病房，我看見媽媽和姑奶奶的臉上滿是擔憂，我就用微弱的聲音和她們說：「放心，我沒事，我並不痛呢。」那一刻我感覺自己長大了。

每個星期日，媽媽都會帶我去參加舞蹈興趣班。不知不覺，我已經學跳舞五年了。

在這五年舞蹈生涯之中，我學到了很多技能，令我明白到舞步的核心在於堅持基礎訓練、建立身體協調性以及培養音樂感知力。透過每日的拉筋練習，我的筋骨變得越來越靈活柔軟，能有效地提升舞感。

舞蹈老師教導我在舞動時要保持熱情，注重每個動作的細節與情感表達，並且透過錄影來修正舞姿，便能夠將舞蹈技術從單純的動作昇華至藝術表演。

我從小熱愛跳舞，希望將來能夠成為一位出色的舞蹈家，實現我的夢想。



今天，在我和文穎合作完成「美麗的海洋」海報時，我說日出時的天空要塗上紅色才漂亮，但文穎堅持要塗上藍色。不久，一場「搶筆戰」就展開了！

我們在搶蠟筆時，蠟筆掉在地上摔斷了。文穎抬起頭，對我大吼：「你為甚麼總是這樣？為甚麼我總要聽你的？」我又心虛又生氣，回應她說：「只不過是一枝蠟筆，你幹甚麼那麼小氣！」文穎推開椅子，站起來，對我大喊：「我們絕交！」說罷，她便頭也不回地衝出課室。

看着空蕩蕩的座位，我心中難受極了。難道我們的友情，真的比不上一枝蠟筆嗎？後來，我鼓起勇氣拿着一盒用零用錢買的新蠟筆去找文穎，並向她道歉。結果，她原諒了我。

我感受到衝動的語言就像釘子，會刺痛我們的心。我永遠記得這次的教訓，我會提醒自己日後要以溝通代替爭吵，好好珍惜身邊的朋友。



今天，我十分倒楣。早上，我遲了起床，只好匆匆忙忙地上學去。我原以為只有這件倒楣事，怎料還有很多「倒楣鬼」在等着我呢！

離開家門，我乘搭升降機時，發現裏面已經載滿人了，只好走樓梯。走到大廈大堂時，我看見外面下著滂沱大雨，於是只好回家去拿雨傘。

我好不容易才走到學校門口。一踏進校門，我竟踩到了狗糞。回到課室時，我已經變成了一隻渾身臭味的「落湯雞」。我回到自己的座位，準備交功課時，竟發現自己忘記了帶功課，結果被老師責罵了一頓。

等了很久，終於下課了。回到家裏，我才發現自己把所有的功課都遺留在學校裏，只好再次返回學校取回功課。做完功課後，我想找思頌到公園裏玩。怎料，他去了補習老師家裏補習，於是我只好垂頭喪氣地回家看電視。當我準備打開電視時，竟發現電視的遙控器壞了。真倒楣！我只好去看書了。

今天真是倒楣的一天，我希望所有的「倒楣鬼」日後不要再來找我了！



## 《一次後悔的經歷》

5A 陳凱陽

今天，我翻開我的日記本時，無意間看到了那張悔改信，不禁令我想起了那令我後悔的一個月，想起了那苦澀的回憶。

九月底，發生了一件令我後悔莫及的事——Google chat 事件。事情的起因是某天下午，小希向我的學校電郵帳號發送了一個群組邀請，並說：「加入這個群組吧！我們只是放學後偶爾聊聊天。」當時天真的我信以為真，沒想到這包着陷阱的糖果會招來惡果。

我一點進群組，便看到了他們的對話。他們的對話有的在上午八時，有的在上午十時，有的在下午二時……我赫然發現那些時間都是我們在學校上課的啊！但因我們是朋友，所以我並沒有告發他們。那時的我還有自控能力，沒有參與談論，但幾日後我就像一匹脫了韁繩的野馬，不分晝夜，完全沉溺在網上聊天群之中。

一周後，我們的對話全都被老師發現了，當然也少不免受到老師和家長的嚴厲批評。我也因此事件自閉了數日，陷入了深深的自我否認和怪責之中。

經過這件事，我明白到自律的重要，必須抵擋着誘惑，才不至墮入悔恨的漩渦中。我也因此十分後悔。我常常告訴我自己：後悔的事已成為過去，我們既不能干預，也不能改變，唯一能做的便是將來不要再犯同樣的錯。



今天，我整理房間時，看到我和小明一起踢足球的照片，讓我不禁回想起那一次令我記憶猶新的後悔事……

那一天，我如常上學。回到課室，同學小明便說：「我們班的『臭屁王』來了。」因為我常常腸胃不適，所以會經常放屁。我聽到後火冒三丈，而周圍同學的笑聲響得震耳欲聾，令我十分羞恥。但我無法命令他閉嘴，只可以把憤怒之情憋在肚子裏。

到了第二節轉堂，老師還沒到課室。小明又開始說：「怎麼又臭臭的？是不是『臭屁王』又放屁？」全班同學又開始笑，笑得像錄音機一樣，無法停止，讓我在班上出盡洋相。這次，我忍不住了，我氣沖沖地走到他的座位，打了他一下。及後，我的情緒慢慢舒緩，理智漸漸回籠，發現自己的舉動換來同學七嘴八舌的討論，而小明就默默地哭。這時候我才發現我闖禍了。

恰巧，老師來了，同學都走到老師的面前說出剛剛發生的事。老師聽到後，立刻走到小明面前關心他的傷勢。幸好，他的臉沒有嚴重的傷口，只需消毒便可以。接着，老師朝我方走來，我驚慌得低下頭，不敢喘息。老師看到我閃縮的模樣，怒火開始燃燒，語氣也慢慢加強。我雖然害怕得發抖，但仍鼓起勇氣抬起頭，戰戰兢兢地說出經過。

老師聽清事情的原委，得知我的委屈與不滿，聲線開始溫柔起來，說：「雖然他有錯，但我們不應粗暴地動手。今次不能完全責怪你，不過我也要和你的家長談談，徹底解決問題。」我聽到後放下心頭大石，並且勇敢地和小明道歉。小明也為着他改我花名一事和我道歉，並且承諾永不再犯，後來我們更因熱愛足球而成了志同道合的朋友。

經過這件事，我學會做事不應衝動，要冷靜地表達自己的想法和感受，免得傷害別人。這樣，大家既不會受傷害，又能和諧共處。

今天趁着閒暇，我專程前往沙田宜家傢俖店，並非採購物品，而是為家中即將動工的浴室裝修尋覓靈感。

步出巴士站，藍黃相間的招牌格外醒目。推門走進店內，我略過客廳與睡房的樣板間，一直走往衛浴專區。這裏的樣間板皆是為細小戶型量身打造的精巧設計：壁掛式洗手盆節省不少地面空間，下方儲物櫃恰好收納清潔劑、馬桶刷；鏡櫃自帶置物層架，輕鬆收納護膚品；帶百葉門的貯物櫃通風防潮，適合放置浴室用品。

我蹲下身細看馬桶旁的側櫃，窄身設計卻有三層抽屜，用來擺放衛生紙、香薰最為合適。淋浴區的玻璃間隔乾濕分離，效果甚佳，底部擋條能有效防止積水外溢。數款防滑地氈花紋簡約，腳感柔軟舒適，正好解決地面濕滑的問題。

店內職員十分熱情，見我對着尺寸圖反覆比量，便主動推介數款適合細小浴室的收納好物。我一邊傾聽一邊記錄要點，手機裏存滿了各項細節的照片。

午後時分，我在休息區長椅上稍作歇息。儘管雙手空空，內心卻已裝滿了浴室裝修的新思路。原來無需滿載而歸，也能為小家尋得稱心的裝修靈感，便是這趟宜家之行最寶貴的收穫。



三月二十六日 星期四 晴

今天，運動場上彩旗招展，熱鬧的運動會正式開始。我的心情既緊張又興奮，因為我報名了兩個重要的項目。

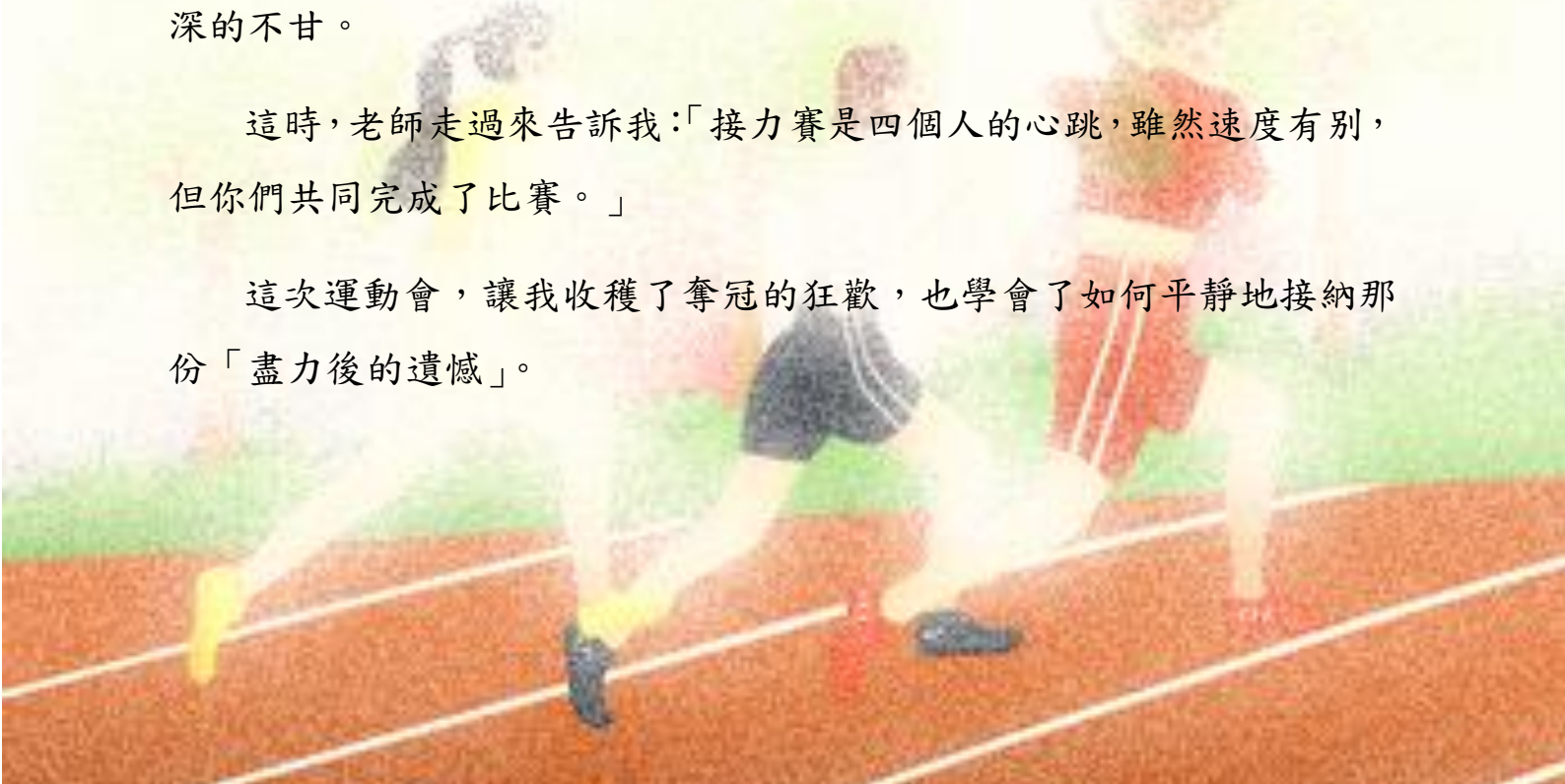
首先進行的是六十米短跑。站在起跑線上，我屏住呼吸，全身肌肉繃緊。隨着「砰」的一聲槍響。我像離弦的箭一樣衝了出去，耳邊風聲呼呼作響。看着終點越來越近，我奮力一衝，最終率先壓線，奪得金牌！那一刻，我激動得揮動拳頭，心裏充滿了自豪。


然而，接下來的四乘一百米接力賽卻讓我留下了遺憾。身為最後一棒，我焦急地在接棒區張望，眼睜睜看着前三位隊友的速度明顯落後。當接力棒傳到我手中時，領先者的身影已在遠方，我咬緊牙關，雙腿如風火輪般瘋狂交替，在全場的叫喊聲中孤身奮力直追，試圖挽回那遙遠的差距。可惜，最終我們仍是以微小的差距屈居亞軍。

看着手中的銀牌，一股難言的酸楚瞬間湧上鼻頭。我試圖昂起頭不讓眼淚掉下來，但視線越來越模糊，我再也控制不住眼淚，那一滴滴滾燙的淚水終究奪眶而出，重重地打在銀色的獎牌上，也映照出我那份深深的不甘。

這時，老師走過來告訴我：「接力賽是四個人的心跳，雖然速度有別，但你們共同完成了比賽。」

這次運動會，讓我收穫了奪冠的狂歡，也學會了如何平靜地接納那份「盡力後的遺憾」。





## 《一次陷入兩難的經歷》


6D 梁詠娜

在填寫升中自願表的時候，我彷彿身處分岔路口，一邊是父母的期望，另一邊是自己嚮往已久的學校，我實在無法輕易地作出選擇。

若果我選擇了回應父母的期望，那麼我便會辜負了自己的理想；讓我選擇了嚮往已久的學校，那麼父母便會為此感到失望。我究竟應該怎樣做呢？

我看着這份申請表，拿起了又放下，不知重複了多少回。那天晚上，我反常地失了眠，腦海裏正上演一場戰爭，思緒十分凌亂。我在床上翻來覆去，還是拿不定主意。直到天快亮時，我的心裏出現了一把聲音，它鼓勵我去和父母傾談，去訴說心中所想。於是，我下定決心跟爸媽訴說了我的情況。雖然他們很希望我能聽從他們的意見，卻沒有逼迫我即時作出決定。他們聽過我的想法後，反而認為我才是最了解自己需要的人，能自行決定入讀哪一間中學。

如今，我站在這個分岔路口，已不再迷惘和糾結。感謝父母對我的信任和支持，讓我可以跟從自己內心的想法。也許這個決定未必是最好的，但我已下定決心向前走，即使前路崎嶇不平，我也會勇敢地前進。



## 《一次令我眼界大開的旅遊經歷》

6D 鄭名雅

看見書桌上放着那幅相片，我不禁想起去年的旅遊經歷。

記得那年暑假，我們來到廣州，心儀已久的廣州塔映入眼簾。那高達六百米的廣州塔矗立眼前，令我有種震撼的感覺。

我們跟着人們的腳步，走到入口，一條很長的人龍出現了。我們排了半小時，終於輪到我們進入塔內參觀。

乘坐升降機時，我的耳朵被那高壓的氣流刺痛了，不禁「啊」的叫了出聲。不一會兒，我們便到達「小蠻腰」的頂部。我居高臨下，映入眼簾的是廣州市的景色，近看有密密麻麻的高樓大廈，遠看有綠意盎然的村莊。全部景色都被我一覽無遺。平日在我們眼中顯得宏偉壯觀的高山，此刻也變成了一個個小山丘了。

欣賞過嫵媚動人的景色後，我到了廣州塔的頂部。那裏能乘坐纜車前往對岸。乘坐纜車時，剛好正是黃昏日落的時候，高樓大廈的家家戶戶陸續亮燈。萬家燈火的景致在這刻有種恍若仙境的感覺，我彷彿進入了一個夢幻世界，令我留下難忘的印象。

總而言之，美麗的廣州塔景色是廣州人的驕傲，那次能親眼目睹它的光彩，實在令我大開眼界。它光彩奪目的景色令人陶醉其中，流連忘返。希望今年暑假還能到廣州旅遊，繼續欣賞那裏的風光。

