

《拜年記》

拜年是中國的傳統習俗，我每年都會給外公和外婆拜年。今年年初二，爸爸、媽媽、姐姐和我一起到佛山拜年。出發前，我們準備了年糕、巧克力餅乾和臘味等禮物帶回家鄉。

年初二那天，我很早便起牀，換上新衣服，準備出發到佛山去。沿途上，我看見每家商店的門外都擺放着一棵棵桔樹和貼上了揮春，裝飾得非常漂亮，四周充滿了節日的氣氛。

因為路途遙遠，所以我們先到姨母家，然後再到佛山去。一步進姨母家，姨母就給我和姐姐紅包，還祝福我們學業進步。我和姐姐拱着手，異口同聲地向姨母說：「祝您身體健康！」吃了些水果後，我們便繼續行程，到佛山拜年。

我們到達外公家裏時，已有很多親戚到來了。他們給了我和姐姐紅包和禮物，並祝我們學業進步。我們也祝福他們，說：「祝你們身體健康！」然後，我們便和表兄弟姊妹一起玩耍，一起吃晚餐。

我很喜歡拜年，因為能與表兄弟姊妹一起玩耍。年初二那天，我玩得很開心，真是難忘的一天啊！

《愉快的一天》

一月一日 星期六 晴

今天，我的朋友小棋從內地來香港探望我。我們一起到了香港迪士尼樂園遊玩。

首先，我們一起乘坐港鐵 迪士尼線前往迪士尼樂園。

經過半小時的車程，我們終於到達迪士尼樂園了！我們下車後，小棋的媽媽提議說：「不如大家到迪士尼樂園的入口處前拍照吧。」由於我們想拍一張大合照，於是便請途人幫我們拍照，讓我們能一起留下美好的回憶。

拍照後，我們便走進那「夢幻世界」去了。我們首先去乘坐過山車。我們要挑戰自己的膽量，坐在列車最前面的那一排椅子。過山車飛快地行駛，十分刺激。

之後，我們到摩天輪那邊排隊。輪候了半小時，終於到我們乘坐摩天輪了。在摩天輪上，我們可以眺望四周美麗的風景呢！

最後，我們到了睡公主的城堡參觀。那裏有很多迪士尼的公主雕塑，如愛莎、安娜、白雪、貝兒等供我們合照。合照後，我們便依依不捨地回家去了。

今天，我留下了非常愉快的回憶。

《一次遊覽的經歷》

今天是星期六，我和家人去了濕地公園參觀。在我的印象中，這個地方有着多元化的動物品種，所以我很期待。

到達濕地公園後，我們首先去了紅樹林遊覽。紅樹林裏有很多不同品種的紅樹，在紅樹下面，我看到有很多小小的洞；我好奇地走近一點去細看，突然一隻小蟹從洞裏走出來，我被牠嚇了一跳，連忙跑到爸爸身邊。爸爸告訴我這就是招潮蟹，這是我第一次和招潮蟹碰面。

然後，我們便到了彈塗魚生活的地方參觀。最初，我只看到一片被海水淹浸的泥地，後來我再仔細點看，看到有些東西在泥地上跳動，爸媽告訴我那就是彈塗魚了。彈塗魚是有保護色的，所以不容易看到，要視力很好的人才能察覺牠們的蹤影呢！

今天，我和家人遊覽了濕地公園，我很開心，也知道了彈塗魚和招潮蟹的習性，這令我獲益良多。我決定以後要多到戶外走走，體驗不同的學習模式。



《我的神奇法寶》

隨着科技的發展，高科技產品日新月異，而我也發明了一樣新奇有趣的產品，你們猜猜是甚麼？它就是「動物變換器」。

我們可把「動物變換器」戴在手上。它像一個被切成一半的圓圈，只要把它放在手上，它便會根據你手腕的闊度，伸長或縮短。它的主要材料是太空金屬和綠水晶，既耐用又高貴；加上優雅的設計，更顯氣派。它精巧易用，所有人都能使用它。

我們可透過它，隨意變成不同的動物。我們只要按一下按鈕，選擇想要變成的動物模樣，再按「確定」鈕，便能在瞬間變成所選擇的動物。它最獨特和優勝之處，就是不用充電，非常環保。

我們可以按照不同場合的需要，變成不同的動物。不同動物有不同的特性，例如貓跳得高、狗咬合力強、麻雀飛得快……此外，如果你覺得變換器很礙眼，你便可以按「幽靈模式」，其他人便看不見它。

我真希望這個發明能帶給人類不少方便，造福社會呢！

《台灣精華遊》

去年暑假，我們一家決定到台灣旅遊。台灣給我的印象是充滿熱情和美食的地方。

到了台灣 宜蘭的第一天，我們乘車到奇麗灣珍奶文化館參觀。我們在那裏可以自己做一杯獨一無二的珍珠奶茶。我們首先選擇杯子，那裏有兩款不同形狀的杯子可供選擇，分別是燈泡形和普通水杯形；接着，我們把奶茶倒進杯子裏；最後，我們把「珍珠」放在奶茶裏，份量由自己控制。喝完奶茶後，我們可以把杯子洗乾淨再用。自製的珍珠奶茶真好喝，讓人想再多喝一杯。

離開珍奶文化館後，我們去了讓人拍照的好地方——幾米廣場。它在二零一三年六月開幕，是由原本廢棄的空間改造而成的。它是全台灣首個以幾米漫畫為雕塑主題的公園。當中最著名的雕塑當然是「飛天列車」，我一看見它時，就馬上跑到它的旁邊拍照，讓我興奮不已！

到了第二天，我們返回台北，到中正紀念堂參觀。紀念堂正面共有花崗石八十四階、大廳階梯五階，合計八十九階，表示蔣中正享壽八十九歲。遊人可在紀念堂裏拍照和參觀各個不同的展館。中正紀念堂是為了紀念中華民國總統蔣中正而興建的，紀念堂的主要顏色是藍白色，那裏還有很多美食和商品，有滷肉飯、牛肉麵、小籠湯包……其中滷肉飯和牛肉麵都是遊人來台灣必吃的美食。

看過三軍儀仗隊交接儀式後，我們便到台北市立動物園遊覽。這是一處結合自然景觀及生態特色的休閒場所，我們可從中認識不同的動物。台北市立動物園在一九一四年日治時期，由日本人江氏在圓山開設的，是一處可供遊人觀賞花木與動物的場所。園內不但有可愛的動物，還有不少美食，如米漢堡、雞肉焗飯……它們都是香噴噴的，讓遊人垂涎欲滴。離開動物園前，我還到售賣紀念品的商店閒逛。店內有各式各樣的紀念品，如模型、衣服、飾物等，包羅萬有。

這次到台灣旅行，我不但看到不同種類的動物，還製作了自己的珍珠奶茶，以上種種都給我留下了深刻的印象。今年暑假，我必定再次請求爸媽帶我到台灣旅遊呢！

《狐假虎威續集》

你還記得《狐假虎威》裏的老虎嗎？現在，老虎還是很生氣和感到尷尬。那件被騙事件，令老虎成了人類和動物界的笑柄。因此，老虎便下定決心，一定要找狐狸報仇。

老虎想啊想，想了好幾天後，牠終於想到了一個絕妙的方法。老虎藉着「森林大會」跟狐狸算帳。

森林大會那天，所有動物都到來參加，當然狐狸和老虎也來了。大家看見老虎一來，就嘲笑牠。燕子說：「哈哈！你們看那個被狐狸矇騙的『沒腦袋老虎』來了！哈哈……」「對啊！對啊！老虎怎會相信有天神這樣東西？居然還有面子來！」兔子說。老虎聽到這些冷言冷語後，更加惱怒狐狸了。

老虎等啊等，終於等到了狐狸。老虎跟狐狸說：「我們來個比賽吧！後天我會舉辦『果子採摘大賽』，看誰獲得勝利，誰就是『森林之王』。」狐狸想了想，便爽快地答應了。但是，狐狸提出了要求：「老虎，你這麼強，我一定不能取勝。就這樣吧！你先把牙拔掉，再拔掉利爪，我才參加比賽。」老虎雖然很不願意，但為了一雪前恥，只好讓醫生拔掉牙齒和爪子。

到了比賽那天，老虎輕易地獲得了勝利，但動物們都不服，要求老虎讓位給狐狸，因為老虎沒了牙齒，沒了利爪，怎麼保護大家呢？老虎又氣又悲，感到十分無奈，只好把「森林之王」的地位讓給狐狸。

這個故事告訴我們：做事不能光靠力量，也要有點兒智慧，不能有勇無謀呢！

《談免費報紙》

報紙——人們接收資訊的方法之一。自二零零二年開始，本港便出現免費報紙，令人更方便地接收資訊，但取閱免費報紙真的百利而無一害嗎？

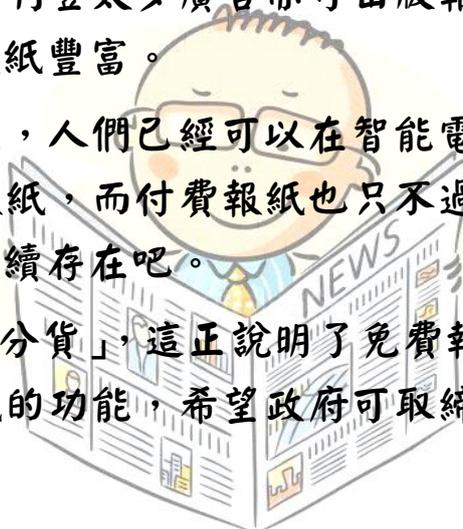
我覺得並非如此。首先，根據資料顯示，全港五份中文免費報紙每星期用紙量高達二千一百八十七噸，相當於砍伐了三萬七千棵樹，造成大量的紙張浪費；至於那些無法回收的紙張，更會增加堆填區的負擔，影響生態環境。

此外，免費報紙得來太易，人們可唾手在地鐵沿線、屋邨、街角等地方取得，自然不會珍惜。香港浸會大學新聞系助理教授杜耀明表示：「傳統付費報紙的讀者會拿報紙回家給家人看，但免費報紙的讀者只會隨便揭一揭，看一看，就把報紙丟進垃圾箱內。」可見當中造成的浪費有多巨大。

很多人都在想：免費報紙不用付費，那印刷商的印刷費從哪裏來？當然是藉着收取企業的廣告費來抵消成本吧！因此，大量廣告充斥着整份報章的搶眼位置，令免費報紙的內容質量變差；但付費報紙就不同，由於報館的其中一個經費來源是來自消費者，所以他們不須刊登太多廣告亦可出版報章。因此，收費報紙的內容會較免費報紙豐富。

現今科技先進，人們已經可以在智能電話上知道即時新聞，根本不需要免費報紙，而付費報紙也只不過是為了迎合一羣老一輩讀者的需要而繼續存在吧。

「一分錢，一分貨」，這正說明了免費報紙的缺點，如今智能電話已可代替報紙的功能，希望政府可取締免費報紙，為環保出一分力。



《一張舊相片》

回家的路上，看着陽光打在我身上而倒映出來的影子，腦海突然浮現出了一張舊相片。回家後，我翻箱倒櫃，找到了那張相片，回憶頓時湧上心頭。年幼的朋友啊！我好想你啊！你過得還好嗎？

這張相片是背影照，兩個五歲左右的小女孩，手牽着手相視着；夕陽西下，看不清女孩們的面貌，但我卻知道她們笑盈盈的臉——這便是我和「她」了。小時候的友情很簡單，只需要一個笑容，一句天真可愛的：你願意跟我做朋友嗎？我們就是這樣認識的了。她有一對像月牙般的眼睛，小小的鼻子和嘴巴，嘴角永遠揚着笑容，十分親切，能感染身邊的人，使人心情也莫名地好起來。

她的性格卻跟長相截然不同，活蹦亂跳的，像一隻小猴子。花園裏有一個泳池，秋天時不開放，被一道鐵欄圍着。有一天，她拉着我到那裏，對我說：「我們翻過去吧！」我膽子小，搖搖頭。她二話不說就順着鐵杆爬過去，扭頭對我說：「看吧！沒事！」我猶豫了一下，點了點頭。我戰戰兢兢地站在杆上，生怕失足掉下去。在她的幫助下，我有驚無險地進去了。

沒開放的泳池靜悄悄的，我們去了更衣室。由於園內很安靜，所以微小的聲音都會被無限倍放大。突然一陣腳步聲格外清晰地傳來，我們趕緊地跑走了。後來她氣喘吁吁地問我：「鬼？」我愣了一下：「會不會是保安？」我們忍俊不禁地笑了。

那張照片是那天回家時媽媽拍的。美好的童年歷歷在目，現在的我們有責任、有煩惱。我的摯友，謝謝你那一個個燦爛的笑容令我變得外向，我和你那段美好的時光會永遠存留在我的心田。





《談免費報紙》

在香港，人們隨手可得的免費報紙，對讀者來說，究竟有沒有益處呢？依我看，報紙內那簡短的內容毫無意義，對環境更沒有絲毫好處。

「天下沒有免費的午餐」，免費報紙的內容多是為商家賣廣告，新聞更是少之又少，在屈指可數的新聞內容裏，還有很多是「二手」消息呢！相反，付費報紙多報道第一手消息，記者會第一時間趕到現場作實地採訪，內容較詳盡。人們閱讀付費報紙雖然要花費少量金錢，但卻能閱讀更多新聞，這點花費不是很值得的嗎？

至於有很多人會問：「免費報紙的頁數不多，不會對環保造成多大傷害。」但有資料顯示，免費報紙一星期耗費二千一百八十七噸紙張，需要二百七十五棵樹木，真是令人感到震驚。而且，我們在免費報紙中看到的資訊，在手機的應用程式也能看到。只要下載相關軟件，便能閱讀新聞。我們更可仿效中國大陸，把報紙貼在告示板上，像「皇榜」一樣，供人們觀看。

現在已有很多種不同方法或途徑取代免費報紙，免費報紙已沒有存在的價值了。

《減肥百法》

現時社會進步，人們都豐衣足食，身體過胖的問題也日趨嚴重。肥胖有損健康，人們應運用合適的方法減肥，以保持身體健康。那麼，減肥是甚麼呢？減肥又稱瘦身或纖體，是指用人為手段故意降低體重。

香港進食失調康復會去年進行調查，指香港有七成半人口屬體重正常，兩成半為肥胖；四成受訪者稱曾減肥。減肥的方法有很多種，大概都是從三大方面入手：飲食、運動和生活習慣。

首先是從飲食方面入手。導致肥胖的原因往往是人們吃得太多高熱量又不健康的食物，如各種零食和加工食品等。因此，人們必需改變其飲食習慣，多吃水果、蔬菜等纖維含量較高的食物，以減輕體重。

另外，多做運動也很重要。多做帶氧運動，如跑步和游泳等，有助燃燒脂肪，達致減肥的效果。

最後，就是改變生活習慣了。深夜才睡覺會減慢人體的新陳代謝，使減肥變得困難。相反，早睡早起可以加速新陳代謝，令減肥變得事半功倍。

減肥的方法有很多種，但沒有一種能有立竿見影的成效。減肥是需要恆心和堅定的意志，半途而廢是不會成功的。