

1A 藍雅馨

多感觀描寫

星期六，家人和我一起到北區公園野餐。

我們看到翠綠的小草和迷人的花朵，聽到吵耳的蟬聲和動聽的歌聲，嗅到芬芳的花香，還吃了美味的蘋果和香噴噴的麵包。我坐在草蓆上，感到一陣清涼的微風吹過，舒服得很。

最後，我依依不捨地離開公園，不過，今天也令我感到很滿足。



1B 李炫希

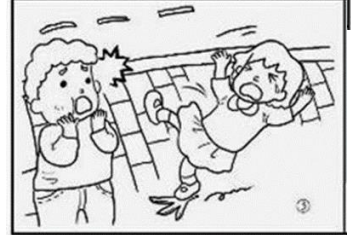
啟明的一天

一天，啟明在街上吃香蕉。吃香蕉後，啟明看見垃圾箱在遠處，便隨手把香蕉皮丟在地上。

忽然，啟明聽見有人「哎呀」一聲，一轉身，他看見有一個女孩踩到香蕉皮而跌倒了，正坐在地上哭着。

於是，啟明想：我不應該自私地亂拋垃圾，我應該把香蕉皮丟進垃圾箱內。

啟明覺得很內疚，便立刻扶起小女孩，並對她說：「對不起！我以後會將垃圾丟進垃圾箱裏。」



1C 陶進

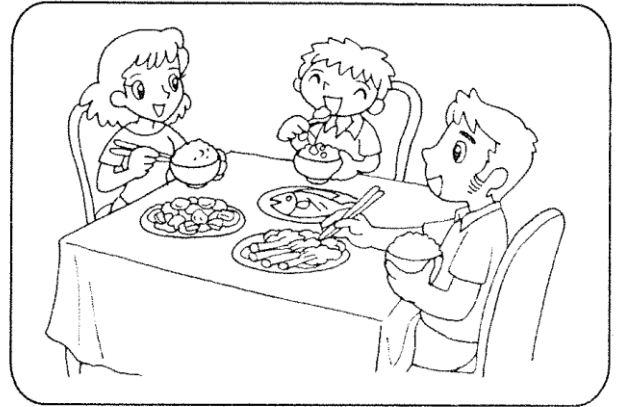
小志的所見所聞

一天，小志和爸媽上街，爸媽拉着他的手，他感到十分快樂。

他們到了菜市場，小志看見很多小攤在賣水果，小志還聽見小販嘈吵的叫賣聲。

忽然，他看見一位叔叔拿着兩袋沉重的蔬果，叔叔好像很吃力。於是，小志上前幫助這位叔叔拿了一點東西。

接着，小志也跟着家人回家了。在家裏，媽媽做了一頓豐富的晚餐。小志覺得很高興，他說：「今天叔叔感謝了我的幫助，我特別開心。」



2A 林子婷

我的媽媽

我的媽媽身材中等，她有一雙水汪汪的眼睛、一個小小的鼻子和一頭烏黑的長髮。

她是一位家庭主婦，她每天都要照顧家人和做家務。她的愛好是打羽毛球和乒乓球。平日，她會和我一起看書和看電影。她也會為我檢查功課和指導我溫習。

媽媽是一個愛護家人和盡責的人，我要好好向她學習，長大後好好照顧她。



學校旅行

今天風和日麗，老師帶領我們乘坐旅遊車到大埔海濱公園旅行。

到達目的地後，我們先一起拍大合照。接着，我們便自由活動。同學們有的欣賞風景，有的在盪鞦韆，有的在散步。我們玩得十分開心。

之後，我們一起吃午飯。我的午飯有蔬菜、三文治和雞蛋，非常豐富。

黃昏時，我們收拾好個人物品後，就懷着依依不捨的心情離開大埔海濱公園了。



2C 譚詠善

一次種植的經過和感受

昨天，老師在放學的時候，給我們種子。回家後，我一邊把種子拿出來，一邊興高采烈地對媽媽說：「我會好好照顧它的。」

首先，我把種子放在小花盆裏，然後給它澆水，還把它放在陽光普照的地方，希望它可以快快生長。

兩星期後，我喜出望外，因為我耐心地照顧植物，還給它肥料，所以它就發芽了。

最後，我把植物放回學校，老師一看見後，立刻稱讚我，令我很開心。我還學到了做任何事都要有耐心呢。



3A 周懷恩

上茶樓

當我看到手上這張上茶樓的照片時，就想到那次上茶樓的情景。那次是前年的八月初，我們一家到逸峯的新明苑茶樓吃點心。

我們一家到了茶樓，整間茶樓人聲鼎沸，十分熱鬧。過了一會兒，侍應送上香味撲鼻的點心。我急不及待地拿着煎堆咬了一口，煎堆外面的芝麻又香又脆，裏面香滑的奶油入口即溶，真是令人回味無窮。這時，弟弟拿着他最喜歡的乳鴿急不及待地吃起來。

正當我們吃得津津有味的時候，爸爸拿出手機為我和弟弟拍照。爸爸說：「二哥，請你擺好姿勢。」弟弟聽了深受感動，因為那時妹妹快將出生，而爸爸稱呼他為「二哥」。於是，弟弟舉起兩隻大拇指，同時露出可愛的笑容。他祝福妹妹平安出生。他對我們說：「我一定能當上二哥！」「咔嚓」一聲，爸爸把這刻的情境拍了下來，這張就是我看到照片了。

這次上茶樓，我不但可以和家人一起品嚐美食，還拍下了很多珍貴的照片。每當我信心不足的時候，只要我看一看這張照片，我就會得到鼓勵，讓我重獲信心。我希望能有更多機會與家人一起上茶樓，拍下更多珍貴的照片。



3A 林玥

一次獲得別人讚許的經歷

上星期天，我去爺爺家的途中，雖然我只是做了一件微不足道的事，卻獲得家人和路人的稱許。

那天，我乘坐巴士去爺爺家。雖然車廂不太擁擠，但幾乎滿座，我很慶幸能找到一個座位。這時，我看見一個剛剛上車的小妹妹，她東張西望地找座位。

我想：如果巴士突然剎車，小妹妹站不穩，不就會很危險嗎？我立刻站起來，把座位讓給她坐下。小妹妹笑着說：「謝謝！」她響亮的感謝聲令車上的乘客對我投來讚賞的目光。我甜滋滋地說：「不用客氣！」這時，哥哥對我豎起大拇指。

我感到很開心，也體會到「助人為快樂之本」的道理。我希望以後盡我所能，幫助更多有需要的人。



3A 魏天恩

小白兔運南瓜

從前，有一隻小白兔在一個農場裏玩耍。有一位農夫看見牠的樣子十分可愛，所以就送給牠一個大南瓜。

這時，在農場門口的小白兔望着南瓜，牠想：這個南瓜這麼巨大，我要怎樣才能搬回家和朋友們一起煮南瓜晚餐呢？小白兔正在苦苦思索。

突然，小白兔靈機一動，就把三輛小車子推過來，牠請小狗和小貓一起把南瓜切開，然後把切開的南瓜搬到不同的小車子上，再運送回家。

最後，小白兔和牠的朋友終於成功把南瓜搬回家。小白兔感到很快樂，因為牠可以和朋友一起分工合作把南瓜搬回家，並且一起煮南瓜大餐。

這個故事教導我們做事要分工合作，就可以有美好的成果。



3B 李珀其

上茶樓

當我看見電視裏的人在茶樓吃點心時，便回想起上星期六爸爸和我在茶樓吃點心的情景。

那天，我在茶樓吃了我最喜愛的燒賣，黃色的皮包着香噴噴的魚肉，看得我們垂涎三尺。

我們吃飽後想付款時，爸爸才發現他原來沒有帶錢包。我們都心急如焚。突然，爸爸想到可以打電話給媽媽，叫她拿爸爸的錢包過來。

最後，我們付款後便離開茶樓。今天真令我驚訝，沒想到爸爸會忘記帶錢包。我學會了出門前要看清楚有沒有帶齊需要的物品。我希望媽媽下次都可以和我們一起上茶樓，享受天倫之樂。



3B 魏雋軒

給表姐的信

親愛的小晴表姐：

你好嗎？很久不見了，我很想念你啊！

我想向你介紹我的好朋友，她名叫小雪。她有一雙水汪汪的大眼睛，一閃一閃的像兩盞小燈，還有一頭烏黑的長髮。她性格活潑又開朗，我很喜歡跟她玩。

記得有一次考試的時候，我在考試前數分鐘才發現自己忘記帶筆，我急得像熱鍋上的螞蟻一樣，十分焦慮。正當我進退兩難的時候，小雪拍了拍我的肩膀，微笑着說：「你是不是忘記了帶筆呢？」我點了點頭，她便借了一枝鉛筆給我。我兩眼通紅，說：「太感謝你了！」

最後，我再也不會忘記帶筆了。她善良和樂於助人的精神很值得我學習。表姐，你的好朋友是誰呢？期待你和我分享。

祝

學業進步

表弟

雋軒

五月十一日



3B 張蕎

一次獲得別人讚許的經歷

昨天早上，我們在家吃過早餐後，媽媽接到一通電話，便急急忙忙地出門了。

我和哥哥看見這些骯髒的餐具，突然靈機一動，說：「不如我們把這些餐具都洗乾淨，媽媽回來後一定會非常驚喜的！」我和哥哥先把餐具收拾好，再把它們洗淨。

媽媽回來後，便說：「是誰這麼乖，把餐具都洗好了？」我說：「是我和哥哥一起合力清潔的。」媽媽說：「你們以後也要在學習方面像今次這麼主動啊！」

我感到非常快樂，因為我體會到幫助別人的快樂，希望以後可以幫助更多人。



3C 徐鈺彤

給表姐的信

親愛的佳銀表姐：

你好嗎？你在幼稚園所教授的小朋友怎麼樣了？

我想給你介紹一個人，她是我的好朋友，名字叫江夢然。她有一雙水汪汪的大眼睛，炯炯有神。她還有一張圓圓的小臉，讓人看起來就很想捏一下。不過，其實我剛認識她時，她是瘦瘦的，有一張瓜子臉，也許是吃太多就變胖了吧。

她的愛好是畫畫，每次畫出的畫都讓人如臨實境，感覺像真的一樣。

雖然她有些調皮，經常闖禍，但她是一個樂於助人的人。有一次，我在走廊上跌倒了，流血了，她連忙把我送到醫療室，還安慰我。

我和她的故事談到這裏，你能跟我分享一下你和朋友的故事嗎？請你回信給我，我也想聽聽你的分享！

祝

生活愉快

表妹

鈺彤

五月十一日



3C 簡雅婧

小白兔運南瓜

今天，天還未亮，小白兔就起床了，因為牠要到田裏摘南瓜，為了做南瓜蛋糕送給媽媽。

小白兔跑到田裏，看見自己親手種的南瓜不但變成金黃色，而且又大又圓，像車輪一樣。小白兔眉開眼笑，迫不及待地抱起南瓜。可是，南瓜太重了，小白兔不能搬回家。小白兔緊皺眉頭，想呀想，突然，牠靈機一動，說道：「我想到了！」然後，牠跑回家拿刀，再跑回田裏切南瓜。小白兔把南瓜切成四等份，然後一件一件地搬回家。

最後，小白兔成功地把南瓜搬了回家。媽媽稱讚小白兔道：「你真聰明！」小白兔像喝了蜜糖一樣，心裏甜滋滋的。

這個故事教導我們遇到難題時，不要放棄，要多動腦筋，最後一定會成功的。



3C 譚君豪

一次獲別人讚許的經歷

每當看到我的游泳服裝，就會想起那次獲爸爸稱讚的情景。

那天，我在游泳比賽中得了冠軍，興奮得手舞足蹈。爸爸走來問我：「甚麼事讓你這麼興奮？」我神氣地拿出獎盃，說：「我在游泳比賽得了冠軍！」

爸爸聽了，輕輕地摸着我的頭，說：「你得了冠軍，是因為你努力地練習，你真棒！但今後也要這樣努力，不要因這次得了冠軍就驕傲呢！」我聽了，點點頭說：「我以後不會這麼驕傲了。」

我感到很開心，也明白了一個道理：要努力做事，而且不能驕傲自滿。



4A 李昊天

勤奮的爸爸

我的爸爸是一位室內設計師，他既勤奮又寬宏大量，是我的榜樣。

他有粗粗的眉毛、濃密的頭髮和水汪汪的眼睛。他的瓜子臉上有筆直的鼻樑，顯得英俊瀟灑。

爸爸是一個很勤奮的人。有一天，我在晚上十時就睡着了，可他還在努力地工作。到我起床的時候，媽媽說：「爸爸剛剛才睡着了，我們不要吵醒他。」反觀自己，我每天都只是陪弟弟玩耍，沒有努力溫習。

有一次，爸爸外出和朋友吃飯時，他的朋友吞吞吐吐地說：「對……對不起，我忘記了帶錢。」爸爸卻笑臉迎人地說：「那就由我來付吧！」他的朋友十分感激他。

爸爸既勤奮又寬宏大量的性格，真值得我們學習！



4A 黃梓棋

勤奮認真的高老師

高老師是教我低音號的老師，他不但勤奮，而且會十分認真地教導我們演奏樂器，是我們的學習榜樣。

高老師身材肥胖，一頭烏黑油亮的頭髮掛在圓圓的臉上，還有高高的鼻子，配上紅紅的嘴巴，豐腴強壯的身軀頂着一個大大的肚臍，顯得十分友善、可親。

高老師是一個勤奮的人，他自小開始就從不間斷地練習各種銅管樂器。上課時，他教導我們要天天在家努力地練習，才能有出色的表現。反觀自己，我只是每天一邊看電視，一邊玩電子遊戲。要是我想成為音樂家，就要加倍努力練習了。

高老師是一個認真的人。有一天，高老師上課時說：「吹上低音號要先吸氣，後吹氣。」他又會教我們如何將氣呼出，吹滿整枝樂器，如何細心地演奏出美妙的樂曲等。反觀自己，我仍未能夠掌握各種演奏技巧，因此我要更加認真地練習。

高老師勤奮和認真的性格，令他成為傑出的音樂家和老師，真值得我們學習。我希望我也能成為傑出的樂器老師或音樂家。



4A 蔡子心

我最喜愛的課外活動

我最喜愛的課外活動是繪畫班，這項活動的好處多不勝數，例如：可以提昇觀察力和想像力等。

首先，畫畫可以提昇觀察力，因為在我們畫畫前要全神貫注地觀察物品，像一部相機一樣，把眼前的影像盡收眼底。如果你想提昇觀察力，參加繪畫班是一個不錯的選擇。

接着，畫畫還可以提昇想像力，因為我們要天馬行空，靈感才會如泉水一樣湧出來，然後就會有一份獨一無二的作品，所以只要我們好好運用想像力，便會做出一份好的作品。

我最喜歡這項課外活動，因為它有很多好處，希望將來我能夠畫出更漂亮的畫。



4B 白錦滙

善良的李婆婆

李婆婆常常幫助別人，她也以此為樂。

李婆婆的右眼下有一顆痣，那是她的胎記。她的眼睛水靈靈的，如兩個大葡萄，耳珠大大的，鼻子尖尖的，五官很別致。

她是個喜樂的人，每天都笑呵呵的，十分樂觀。記得有一次，我考試成績不理想，心情很難過。她知道了這件事，對我說：「好孩子，加油啊！小時候打好基礎，以後才可以享福。」因為這句話，我沒有放棄，而是加倍努力地去溫習。

她有一個小的水果攤，那裏的水果可甜了！我每次探望她，她都給我很多水果，我的其他好友也有這樣的經歷，我們都很喜歡她。她這種大方的性格真是值得我們學習。

雖然她年紀已經很大，但她的笑容卻像太陽一樣溫暖我的心。



4B 吳柏揚

我最喜愛的課外活動

我最喜歡甚麼課外活動？我最喜歡游泳。它令我感到樂趣無窮，亦能促進我的身心健康。

首先，游泳能提高呼吸系統的機能。由於水的密度比空氣大八百餘倍，人在水中受到的壓力遠遠比空氣中大，迫使呼吸肌肉用更大的力量進行呼吸，從而提高呼吸系統的機能。

此外，游泳能增添生活樂趣。每當我跟哥哥一起到泳池游泳時，我都感到興高采烈，我覺得游泳能助我舒緩壓力，鬆弛神經。我彷彿是一尾小魚正在水中自由自在地暢泳，寫意極了！

我非常享受游泳帶給我的無比樂趣。它令我身心舒暢。我希望每一個星期也有一天能到泳池暢游，進行我最喜愛的課外活動，這樣我就能成了世界上最幸福的人了！



4B 黃柏熹

做運動的樂趣和好處

做運動的樂趣和好處多不勝數，我們應該養成每天恆常做運動的好習慣。

首先，做運動可以幫助我們改善身體的肌肉柔韌度。根據衛生署的提議，若兒童和青少年多做肌肉伸展的活動，有助增強兒童及青少年的身體柔韌度，更能有助減低拉傷肌肉、韌帶和筋腱的機會。

其次，做運動更可幫助我們強身健體，如持續 5 分鐘以上的「帶氧運動」，可強化心肺功能和增強耐力，對減少身體脂肪的積聚尤其有效。我們可以先了解自己的喜好，並按年齡和能力選擇一些合適的帶氧運動，例如：跑步、踏單車、游泳、跳舞和球類等。

另外，做運動更有不少樂趣。我們可以三五成群地邀約朋友在公園做運動。除了可以做運動，還可以嘰嘰喳喳地聊天和分享。和好友一起做運動，不是更有動力嗎？

最後，做運動的要訣是循序漸進和持之以恆，才能有助我們的成長，希望大家都能努力做運動吧！



4C 陳家禧

勤奮能幹的爸爸

我的爸爸是一位儲水工人，他不但十分能幹，而且非常勤奮。

爸爸的身材適中，有一頭濃密的短髮和烏溜溜的眼睛，他的鼻樑挺直。

我的爸爸是一個十分勤奮的人。每天，他總是早起工作至深夜，不論是刮颱風，還是下大雨，從不間斷。反觀自己，每當功課比較多時，就會想辦法偷懶，實在慚愧。

爸爸是一個能幹的人。每天深夜工作回來後，都不會喊累，他的行為鼓勵了我將來也要為了這個家而努力工作。

我的爸爸因為年紀大的關係，工作效率下降了，但是他那種勤奮的品格，仍十分值得我們學習。



4C 方曦晨

我最喜愛的課外活動

我最喜愛的課外活動是游泳，它是最佳的消暑活動。游泳有甚麼好處呢？

首先，游泳可以強身健體。游泳有助於增強心肌功能，改善心血管健康，能提高對疾病的抵抗力和免疫力。

其次，游泳可以舒緩壓力。游泳好像做瑜伽一樣，能充分放鬆自己的身體，使人鎮靜下來，使人釋放自己的情緒。因此，游泳能幫助人們舒緩日常的生活壓力。

在各式各樣的課外活動中，我最喜愛的就是使人強身健體和舒緩壓力的游泳。



我的老師

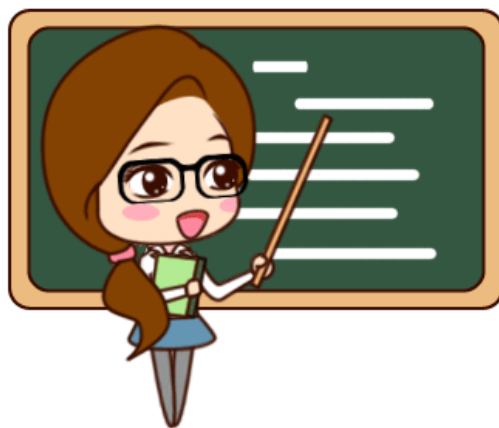
三年級時，我的數學成績十分不理想，令我整天都悶悶不樂。

小息時，我像小蝸牛一樣，慢吞吞地走出課室。我垂頭喪氣地拿着試卷，看到周老師走過來，我深怕被她責罵，心裏「怦怦」跳動，如一隻兔子在籠子裏橫衝直撞，頭上冒出的汗比河流還多。

沒想到，周老師嘗試開解我，並答應每天和我一起溫習。原來，平時嚴厲的周老師也有慈祥的一面。我嘗試跟着周老師的指引溫習，她一看到我有不明白的時候，就主動向我解釋。考試前，她還苦口婆心地提醒我：「細心是實力的一部分，記得看清題目呀！」

經過兩個月的努力後，我的數學成績突飛猛進。得到這個成績令我心花怒放，我也十分感激周老師。

這件事令我體會到，有付出就有回報，因為世上沒有不勞而獲的事。



5A 傅惜蕊

校園小導遊

上水宣道小學，簡稱上宣或宣小，位於粉嶺聯和墟。創校於1961年，在2006年遷校後，至今已經有六十年歷史了。

一進入學校，映入眼簾的就是大堂。大堂的正上方就是一台電視，每天都會播放學生的活動影片，左邊是一個接待處，另一面則是一個巨型獎盃櫃和巨型十字架。十字架旁就是校訓，出自箴言九章十節。大堂連接着三道樓梯，左右兩道樓梯是通往各樓層的，正前方的旋轉樓梯只能通往一樓。

沿着二號樓梯拾級而上，到達三樓向右轉就是圖書館。圖書館以森林為主題，有兩個教室那麼大。我一進門，就感覺那裏生機勃勃的，左邊有一個壁報板和兩台電腦，右邊是借還書處，借還書處的對面有五個黃色大書櫃和五個綠色高身的書櫃。再往前走，是一個樹木造型的展示架，可供老師或家長講故事，而小朋友就會坐在階梯狀的椅子上聽故事。展示架旁有三張矮桌子和九張小椅子，都是木頭造型的。在圖書館的中央位置，有數張可以排成不同形狀的桌子。圖書館美不勝收，就像孩子們的知識寶藏。

沿着樓梯繼續往上走，就是佈置得精巧雅致的「心靈花園」，它是一個能令人感到安穩平靜的露天平台，也是一個能讓同學親近神的花園，有四個教室那麼大。一進鐵閘，就能看見很多色彩繽紛的花兒，右面有一個小花圃，再往前走，就能看見十一幅精美絕倫的壁畫，其中十幅描繪了耶穌的神蹟故事。心靈花園的周圍有十多盆花，中央有一個明陣，明陣內有一個十字架，明陣旁有使用指引，教我們怎樣親近神。

俗語說：「麻雀雖小，五臟俱全。」上水宣道小學雖然佔地不大，但設施十分齊全，能提供良好的學習環境給學生。希望各位宣小老師堅守崗位，繼續作育英才。



5A 黃悅晴

小學應否設立小食部

小學應否設立小食部？相信大家都有不同的答案吧。我就認為小學不應該設立小食部。

首先，小息時間有限，不但容易浪費食物，甚至會對學童構成危險。小息時間有限，學童沒有足夠的時間吃東西，小息完結時便要把吃不完的食物丟棄，長遠而言，造成極大的浪費。另外，學童在小息時會狼吞虎嚥地吃東西，因為務求在上課前能吃畢，這樣不但會使他們消化不良，更會構成相當大的危險。在二零一八年，一名八歲女童在學校小息時進食墨魚丸，鯁喉死亡。由此可見，在學校設立小食部不但會造成浪費，更會構成危險。

其次，大部分小學生都不善理財，他們或會把自己喜歡的食物一併買下來，他們不能分辨出是「想要」，還是「需要」，從而會浪費大量金錢在購買食物上。

最後，零食大多為不健康的食物，影響學童的健康。美味的零食大多是高糖、高鹽、高油的食品，很多學童都喜歡選擇它們作為小吃。倘若學童在小息時吃大量零食，吃正餐時便沒有胃口了，甚至以零食取替正餐。長遠而言，他們的身體會因過量攝取糖分和鹽分，造成營養失衡和肥胖問題，影響學童的健康。因此在學校設立小食部會為學童的健康帶來負面的影響。

總括而言，在小學設立小食部不但會造成浪費食物和金錢的問題，更會影響學童的健康。因此，我不贊同在小學設立小食部。



5A 古淪菁

驟雨下所見

春天，香港偶爾會有驟雨，可是有多少人會注意它？那麼驟雨落下時，四周會有甚麼變化呢？

驟雨未落下時，天空一片蔚藍，公園裏的小孩亂蹦亂跳，街上也人來人往，到處人山人海，十分熱鬧。

驟雨快落下前，我們會看到天空一下子就被烏黑的雲吞噬。雨把喜氣洋洋的氣氛趕走了，因為雨驟然落下，人們就驚慌失措地趕緊跑走。街上已經荒無人煙，有些撐着傘子，有些躲在涼亭裏，有些心急如焚地在街上跑着，有些小孩還大聲地說：「下雨啦！下雨啦！趕緊回家！」

不一會兒，雨聲慢慢地從「劈劈啪啪」變成「滴答滴答」，在雲霧之中透露出一絲絲光芒，顯得格外耀眼，就像一道道聖光在驅散着迷霧。下雨後，空氣也變得芬芳馥郁，風也變得清涼怡人。

雨雖然引起洪水，但它也能滋養大地。俗語說：「急雨過後即天晴，細雨一下無止境。」意思是大雨過後就會天晴，但小雨卻沒有盡頭。大雨雖然很可怕，但大雨過後會放晴，還可能出現彩虹呢！



校園點滴

我在宣小不經不覺已經五年了，還有差不多一年就要離開這所學校了。學校就像我的第二個家，每天早上回到學校時都會有一種親切的感覺。

校園的每一個角落都充滿了回憶，例如：圖書館、羽毛球場、籃球場……但令我最印象深刻的是跑步區，因為每當小息鐘聲響起，全班同學就急不及待地衝出教室，然後跑到跑步區比拼，所以這個地方令我非常難忘。

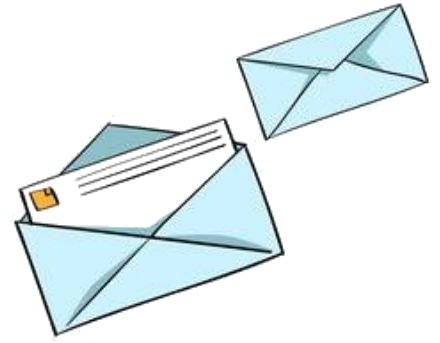
學校的生活多采多姿，你最難忘的是甚麼呢？我最難忘的是一年一度的「宣小大掃除」。那天，我們會自備毛巾、手套和圍裙。我們都會分工合作，清潔教室和樓梯。看着經我們清潔後，變得煥然一新的校園，我感到心滿意足。

我能夠在宣小就讀，覺得十分榮幸。這裏給了我很多美好的回憶。我希望我的成績愈來愈好，我會用功讀書，爭取更好成績。



5B 葉凱熙

給爸爸的信



親愛的爸爸：

您的信對我有很多提醒。

那天，我在吃飯時對瑋瑋發了一頓脾氣，令到大家傷心難過，我感到萬分抱歉。我希望可以跟你們說一聲「對不起」。

亂發脾氣會令家人和朋友心情不好，也會令自己身體受傷害。當我想發脾氣的時候，我會離開現場，這樣可以令我避免與對方發生衝突。我也會去洗臉，這樣可以令我冷靜下來。最後，我可以和朋友談天，這樣可以讓我將自己的不快告訴別人，幫助我冷靜下來。

回想起那天所做的事情，我學會了克制自己的脾氣，我希望自己發脾氣的時候，要先想一想，三思而行。

祝

事事順利

女兒

櫻櫻敬上

二月八日

5B 駱詩

驟雨下所見

香港春天的雷雨是家常便飯，但是又有多少人會明白它帶給我們的是麻煩還是益處呢？

那天我出門時，還是天朗氣清的。過了一會兒，光線慢慢變暗。一陣大風呼呼地吹過，但我仍然感到悶熱。這時，天上烏雲密佈，黑夜驟然降臨，房屋被黑暗吞噬了。一羣羣的小鳥嚇得不知所措，在慌忙逃避。

我站在便利店門口，出神地凝視着眼前的景象。突然，我看見電光閃閃，照亮了漆黑的夜空，一聲雷響隨即而至。接着「轟隆隆」的雷聲不絕於耳。

雨嘩啦嘩啦地下着。整條街道成了「威尼斯水城」。人們狼狽不堪，被這突如其來的暴雨淋濕了全身，有的人拉着小朋友急步前行，有的人在巴士上下來後，一個箭步跨進有蓋的巴士站裏，還有的人撐着傘子向前跑。

過了不久，雨過天晴。街道上的積水漸漸退了，道路兩旁的樹木經過大雨的洗滌後變得一乾二淨，特別翠綠。

大雨雖然給人們帶來不便，但它使這個城市空氣清新，百花盛放，一片生機勃勃。





二月九日 星期二 晴

今天的事情實在令我意想不到！嗅着全身散發的臭味，再看着手上的污漬，就讓我觸景生情，令我情不自禁地回想起學校裏發生的事……

學校迎來了一年一度的大掃除，我和身材矮胖的柏郎一組，負責把五年級的垃圾丟到操場對面的垃圾箱。瞧他那弱不禁風的樣子，就知道他幫不了甚麼忙。果然，他拖着大垃圾袋，每走幾步就要休息一下，這對急性子的我來說實在是忍無可忍。

一路上，我不斷對他冷嘲熱諷，可令我感到奇怪的是，平日情緒敏感的他至少會向我反駁幾句，但今天卻對我的冷言冷語，不理不睬，只是低着頭，不言不語地向前走。

不知不覺只剩下最後兩袋垃圾了，正當我們扛着垃圾袋下樓梯時，我再次對柏郎說：「你那丁點兒力氣，連螞蟻都不如！」這句話彷彿有魔力一般，好像引爆了他心中的炸彈。他突然怒目圓睜，猛然轉過頭來，火冒三丈地向我叫道：「夠了！不要再對我吹毛求疵了！你想想吧，樹葉上的螞蟻又有何資格批評活在泥土裏的同類呢？」我還沒有反應過來，他就做了一個令我難以置信的事——他竟然不費吹灰之力地單手把他手上的大垃圾袋舉起，然後發了瘋似的飛奔跑下樓梯。

我愣了片刻，也跟着跑下去。這時，他在距離垃圾箱十米遠的地方站着，可他並沒有走過去將垃圾袋丟進去，而是以一個投籃動作將手上的垃圾袋完美地投進垃圾箱裏。我被眼前的景象嚇得呆若木雞，他沒有理會我臉上大吃一驚的表情，只是趾高氣揚地瞄了我一眼，就獨自向老師報告任務的進展了。

這令我出乎意料的事終於水落石出了。原來，柏郎手上的那袋垃圾裏只有一些碎紙片和幾瓶礦泉水瓶，普通人能單手舉起不足為奇。這雖然令我哭笑不得，但是我內心仍然感到愧疚。如果下次再有大掃除，我和他又被分到一組，希望我可以多多包容他，以增進我倆的友誼吧！

小學應否設立小食部

小學設立小食部可以幫助小學生提神，但內裏售賣的食物卻不健康。那麼，小學是否應該設立小食部呢？我覺得小學不應該設立小食部，現在就分析一下設立小食部的壞處吧！

首先，設立小食部對學童的健康造成負面的影響。小食部所賣的食物大多是一些垃圾食物，例如：薯片、布丁、杯麵……這些食物都是多糖、多油和多鹽，並含有防腐劑。倘若小學生天天吃這些食物，便會過量攝取糖分、鹽分和油，容易造成肥胖問題。在香港，約有百分之二十的學生有肥胖問題，如在學校設立小食部，恐怕會加劇這個問題。此外，當學生在小息時吃了這些東西，正餐便會沒有胃口，從而把零食當正餐，對他們的健康造成負面影響。

其次，小食部會產生大量廢物，不環保。在學校設立小食部並不環保，產生大量廢物。由於薯片、巧克力、紙包飲品的包裝，盛載燒賣、魚丸的膠袋和學生使用的餐具，都是用完即棄的，不能循環再用。倘若小學生天天在小食部購買這些零食，會造成大量垃圾，加重垃圾堆填區的負荷。

最後，設立小食部會導致學生消化不良，更甚的是造成危險。由於小學生的小息時間只有十至十五分鐘，在時間不足的情況下，小學生購買食物後會狼吞虎嚥，盡可能在有限的時間內把食物吃完，對小學生造成影響，輕則消化不良，嚴重的更會構成危險。兩年前，有一位八歲女童在小息時便因吃肉丸而鯁喉，最終不治。

總括來說，小學不應該設立小食部，因為小食部售賣的食物都是不健康、不環保，而且會造成危險。因此，我認為小學不應該設立小食部。





每幾個星期出現驟雨是香港經常發生的事，再也正常不過了，可是又有多少人會注意到它來到香港之後，街道上又有何不同呢？

今天早上，我出門散步，打算呼吸新鮮空氣。我走在街上，東張西望，看見街上人來人往、人山人海，各人都忙着做自己的事情。這時候，風和日麗、陽光明媚。一家花店的後院有一個小花園，那裏的小草樂得跳舞，小花們一起說笑話，小鳥歡快地唱歌，一切都那麼美好。

人們沒注意到，幾團軟綿綿的烏雲，已經悄悄飄向這邊……過了一會兒，突然風起雲湧、烏雲密佈，整個天空頓時變得灰濛濛。一道閃電突然在空中掃過，帶來一瞬間的強光。緊接着，一連幾聲如同獅吼般的雷聲響起，「轟隆隆！轟隆隆！」那響亮的聲音真叫人驚慌失措。

快要下雨了！我趕快跑到一個屋簷下，剛站穩腳，便聽到「嘩」的一聲，大雨就像天塌下來似的，舖天蓋地從天空傾瀉下來。「嘩啦啦！」雨愈下愈大，雨點打在傘子上，彷彿在一邊唱歌，一邊彈奏美妙的音樂。我抬頭看看眼前的街頭，有的人沒有帶傘子，低着頭在雨中拼命地跑，尋找避雨的地方，樣子狼狽不堪；有的人撐着雨傘，小心翼翼地走着。雨傘的顏色五彩繽紛，各式各樣，紅色的、藍色的、黃色的……像花園中一朵朵美麗的花朵，在這風雨中飄來飄去，婀娜多姿，漂亮極了！

不久，驟雨停了，它把大地洗得乾乾淨淨，滋潤了久候多時的花草樹木，帶走了空氣中的煙塵，使人心曠神怡。細心觀看，那一滴滴雨珠靜靜地躺在樹葉上，太陽在密密麻麻的黑雲中找到了一條隙縫，便再次回到大街。陽光就像媽媽溫暖的手，放在我們那濕漉漉的臉頰上。天空的雲被風撥開，還出現了一道彩虹呢！蔚藍的天空使我們的心情比之前舒暢。

雖然許多人都討厭下雨天，尤其是突如其來的驟雨，總是讓人猝不及防，但是我卻覺得驟雨不但可以洗滌萬物，也可為大地添上生氣。更重要的是，它洗滌了人們心中的煩惱，滋潤了人們的心靈。我喜歡晴天的安穩，更喜歡雨天的起伏不定。

難忘的復活節假期

四月一日至四月七日

當我收拾房間時，發現了一把躲在書堆下的紙扇，看着扇面上「桂林山水甲天下」七個字，復活節假期的回憶漸漸浮現在我腦海裡……

這周假期，我們一家人去了桂林遊歷。

第一天，我們一大早乘高鐵前往桂林。大約十二時，我們就到達目的地了。我們參觀的第一個景點是七星景區。那天，天空萬里無雲，就像我們的心情一般。一進入七星景區，看到的是一個小湖，清波蕩漾的小湖鑲嵌在一片綠野平疇之中，宛如少女的明眸脈脈含情。湖邊柳樹上的柳條順着風輕拂水面，看到這景像，我不禁融入這大自然中。

我們不知走了多久，走累了，便到了小鎮的一條小吃街上。我們進了一間飯館，叫了一碗桂林米粉。不久，桂林米粉出爐了，它熱騰騰的、香噴噴的，叫人不得不垂涎三尺。桂林米粉富有筋力，香鬆爽口，讓人一口又一口地吃着，停不下來呢！

吃飽了，我們去了對面的一條小巷。這時，我看到了一個叔叔在賣紙扇，我就去買了一把，那上面寫着「桂林山水甲天下」七個字，還畫了一幅山水畫呢！那天，我真是不亦樂乎！

桂林最有名的就是山和水。第二天，我們就去了名傳千里的灕江，我們坐着小艇在江上看山、看水。放眼望去，遠方群山聳翠、阡陌縱橫，碧綠的江水像鏡子般映着藍色的天；淡淡、清新的江水味流入我的鼻腔，這就是自然的香氣！這天的大部分時間我都是在水上度過，雖然好像很平淡，但我的心卻是因灕江山水的美而激動讚歎。

第三天，我們到了銀子岩。聽爸爸說，這是一個溶洞，洞內匯集了不同地質年代發育生長的鐘乳石。我到了銀子岩，那裏果然有很多晶瑩剔透的石頭，它們宛如夜空中傾斜而下的銀河，閃爍出寶石般的光芒。銀子岩神秘莫測，使人如入山陰道上。置身其中，我不禁忘卻了令人煩惱的塵世，情不自禁地讚歎造物主的鬼斧神工！我們飽覽銀子岩的鐘乳石後，才依依不捨地乘坐高鐵回家。

這個復活節假期，我真是過得既充實又有意義，我不但擴闊了眼界，還體驗到了自然和樸素的美，我希望我有時間也能去其他地方遊歷。



怎樣與同學建立良好的關係

現今，因疫情關係，我們幾乎整天都在上網課，與同學溝通自然減少了，所以與同學建立良好關係顯得更重要。若不懂與同學相處之道，我們便會被討厭、排擠。那麼，我們要怎樣做呢？且看以下三個方法。

首先，我們對待同學時要有基本的尊重和禮貌。如果你對同學持有最基本的尊重和禮貌，那別人也會以禮相待，禮尚往來，並對你產生好感，願意和你交談。相反，你要是對別人態度惡劣，別人自然也會厭惡你，不肯和你說話。將心比己，若是別人不尊重你，你會想與他溝通嗎？由此可見，尊重和禮貌是和別人建立良好關係的第一步，也是基本禮儀。

其次，我們要懂得守望相助，互助互愛。當別人碰上一些小困難時，例如：不會做作業、不夠時間收功課、一個人搬不了太多的作業本等，我們都應該伸出援手幫助他們。又或是別人遇到一些傷心事，例如：考試不合格、小寵物過世了、被他人批評，我們也應該安慰他們，幫助他們平復心情。那同學也會在你有需要時，伸出援手，可見我們不應自私自利，這樣良好的品格有助我們和同學相處。

最後，我們要對同學坦誠相對，不要虛情假意。要是周圍的人都像狡猾的狐狸一樣，對你有所欺瞞，爾虞我詐，難道你會想與他們交心嗎？待人真誠，別人也會以真心待你。人與人之間多點真誠、信任，相處自然會融洽。因此，真誠能使彼此多點信任，關係更和諧。

總括而言，我們應以尊重及真誠的態度對待別人，並互助互愛，這真是百利而無一害。讓我們一起建立良好的同學關係，並維持友誼吧！



6A 簡雅希

論「勤有功，戲無益」

古語有云：「勤有功，戲無益」，意思是：只有我們努力學習，長大後才能有所成就。相反，如果只顧嬉戲和玩樂，則沒有益處。所以，我十分認同這句話，我們要做一个勤勞而不是只顧玩樂的人。

為甚麼我們要做一个勤勞努力的人呢？首先，「勤」就像一把鑰匙，它可以打開知識寶庫的大門，促進學業的發展，實現美好的願望。例如：戰國時期的蘇秦，學識淺薄，跑了很多地方都得不到重用，後來他下定決心，發奮讀書，讀到深夜疲倦時，就用錐子往大腿刺去，刺得鮮血直流。他用這種方法，振作精神，後來成了著名的政治家。由此可見，「勤」就像鑰匙，能打開知識寶庫，實現美好的願望。

其次，若能持之以恆，「勤」便會有成果。古代的王獻之下定決心練習書法，持之以恆，更使用了十八個大水缸的水來練習，長大後成為了一位偉大的書法家。可見努力不懈，永不放棄，才能獲得成功。

最後，「戲」是只顧玩樂，放縱自己，則對自己毫無益處，甚至自取滅亡。就像商朝最後一位君主——紂王，他天資聰穎，力氣過人，但他不理朝政，整天只顧享樂，流連於酒池肉林，導致國家滅亡，遺臭萬年。由此可見，只顧玩樂會令我們一事無成，甚至自取滅亡。

那我們要怎樣才能成為一個勤勞努力的人呢？首先，要有一顆奮發向上的心；其次，要自律，持之以恆；最後，不要沉溺玩樂世界。

總括而言，我們要勤勞努力，不要只顧玩樂。因為「學如逆水行舟，不進則退」，只有勤勞努力才能讓我們有進步的空間，讓我們的人生更上一層樓，才能使我們實現美好的願望。



滿足的復活節假期

四月一日至四月七日

每當翻開這本相冊，都會令我想起那段美好的回憶。

那天，吵鬧的歡笑聲把我從夢中喚醒。我迷迷糊糊地坐了起來，只聽見「我們今天去哪裏玩啊？不如去長洲吧！」原來是阿姨在跟我說話。我便答道：「好啊！好啊！」我迅速起床梳洗，坐在桌上再三確認，問道：「我們真的去長洲嗎？」阿姨說：「是的！我們今天去長洲遊玩，快去收拾吧！」

經過舟車勞頓，我們終於到達了長洲。我看到了金黃的沙灘，走在幼細的沙子上，感覺又熱又燙。這裏人山人海，非常熱鬧。海風迎面而來，我嗅到海水的味道。我試着下水，那種感覺是冰涼的，突然，大浪撲面而來，我一不小心就吞了兩口海水，鹹鹹的，而且有點苦澀。

星期五，我收到通知，梁姑娘說：「我明天去河背水塘，你去嗎？」我最初猶豫不決，後來還是決定帶着好朋友一起去。那天，我們在上水巴士站集合，吵鬧的人聲和喇叭聲令我很慌張，好不容易終於找到了梁姑娘。我們乘坐巴士和港鐵到達河背水塘。下車站到水塘的路途遙遠，我們走了很久，竭盡全力地向着水塘進發。沿途樹葉落下，發出沙沙的聲音，像沙錘一樣。我們翻山越嶺，最後，終於看到了漂亮的水塘，清澈的湖面猶如一面鏡子，淅瀝淅瀝的水聲十分悅耳，洗滌心靈。我們就在這清幽的美景前拍照留念。

這次出遊令我意猶未盡，獲益良多，也讓我學會了一個道理：辛苦是有回報的。我一定會好好地保存這張有意義的照片。



6B 劉千億

怎樣與同學建立良好關係

現今，大部分同學之間存在溝通和相處問題，輕則引起衝突，重則嚴重破壞彼此關係，影響學業。可見若我們不懂得和同學建立和諧關係，便會帶來可怕的後果。那麼怎樣才可以和同學建立良好關係呢？現在就讓我說明以下三個方法吧！

首先，同學之間應多溝通。如果同學之間不理不睬，彼此之間沒有溝通。當雙方發生衝突，帶來的後果可能更嚴重。相反，同學之間多溝通的話，就能減少衝突的發生。因此，同學之間應多溝通。

其次，同學之間要互相包容。當同學之間意見不同時，大家要放下主觀的想法，心平氣和地溝通。若大家都怒目相向，甚至說出互相傷害的話，那些言語就像潑出去的水無法收回，彼此的關係就會造成永不磨滅的傷痕。所以我們應該為同學着想，易地而處，相信大家經過良好的溝通後，必能達到共識。

最後，同學之間要互相幫助。有時，有些同學遇到困難，如果其他同學置之不理，同學之間的關係也會變差。相反，當同學互相幫助，關係就會變好。由此可見，這種關懷，定能令彼此的關係更密切。

總而言之，同學之間需要用心經營彼此關係。同學間要多溝通、互相尊重、包容和幫助。我相信如果能做到以上三點，就能和同學建立和諧的關係。



6B 黃子恩

論「勤有功，戲無益」

古語有云：「勤有功，戲無益。」這句話的意思是：勤力的人可以取得成功。相反，只顧着遊戲的人，不會獲得益處，不可能取得成功。我認同這一句話，我們要做勤力的人。

首先，勤力是學習的先決條件。貝多芬在中年時失聰，但靠自己的努力和勤奮，寫下了不少優美的樂章，成為古典音樂界中舉世聞名的作曲家。「勤奮」令他在歷史上寫下屬於自己的一頁，可見勤奮可讓人取得成功。

此外，若一個人不肯努力，就一定不會有成果。據《青年博覽》報導，有一位神童，十二歲就懂得微積分，所以被稱為神童。但他進了大學後，卻變得自高自大、玩物喪志。因此，他的成績一落千丈，後來被迫退學。從以上事例可見，不勤勞就必定沒有成果。

總括而言，我們要做一个勤力的人，不要因為懶惰而輕言放棄。



當我經過一座教堂，看到教堂上的十字架時，就想起小學禮堂裏的十字架。

禮堂是進行早會和週會的地方。還記得一年級時，我拿着二胡，戰戰兢兢地上台，坐在椅子上，同學和老師們都在台下看着我，令我心亂如麻。這時，我看到禮堂後方的十字架，想到神一直陪伴着我，我就鼓起勇氣，開始演奏。演奏表演結束後，得到老師和同學熱烈的掌聲，令我心花怒放。

我最難忘的地方，是校園裏的視藝室。那裏有六張色彩繽紛的桌子、數十張印有同學作品的椅子，靠牆的陳列櫃內更放了同學們各種各樣的視藝作品。在這裏，我畫過很多畫，也做過很多手工，因為每當我置身視藝室內，就激發了我的想像力。

操場分成四個區域，分別是跑步區、籃球場、羽毛球場和有蓋操場。一天，上體育課時，我在跑步的途中不小心跌倒了，同學扶我到有蓋操場的座椅上休息，老師問我有沒有不舒服，要不要去醫療室休息。那刻，老師和同學的關懷令我暖在心中。

離別的滋味，就像苦瓜一樣，飲冰茹蘗。我繼續前行，十字架離開我的視線範圍，但我曾經得到過的溫暖永在我心中。祝願學校不斷培育出社會棟樑。



論「勤有功，戲無益」

古語有云：「勤有功，戲無益。」這句話的意思是：勤力會有收穫，而遊戲對我們無益處。我贊同「勤有功」，但我不贊同「戲無益」。因為考試前努力溫習，就能取得好分數，相信沒人會反對。不過，若說玩遊戲無益處，只會浪費時間，我卻不同意，因為只要不沉迷玩遊戲，在餘暇時玩一會兒也是很有益的。所以，我同意「勤有功」，但不同意「戲無益」。

首先，我認為勤奮是成功的第一步。或許有人問，為甚麼我們要勤力呢？我天生就是天才便可以了。相信很多小朋友都有這樣的疑問及感歎，但是「發明大王」愛迪生說過：「天才是百分之一的靈感，加上百分之九十九的汗水。」他也是做過逾千次的實驗才能發明出燈泡來的。由此可見，要成功，「勤奮」是必不可少的。

其次，我認為勤力是會有回報的。孔子是我國著名的思想家、教育家。他小時候求知欲強，經常孜孜不倦地讀書，他最愛的那卷書《易經》因為被長期翻閱，穿在竹片上的牛皮繩都磨破了，於是孔子就重新穿繩子。就這樣斷了再穿，穿了又斷，如此反覆多次，後人稱之為「韋編三絕」。孔子通過努力，最終成為了偉大的思想家、教育家。由此可見，勤力是有回報的。

雖然我同意「勤有功」，但我並不同意「戲無益」。我認為玩遊戲可以促進智能。教育家和心理學家確認遊戲能促進孩子智能和肌肉發展，發揮他們的想像力。事實上，棋類遊戲可以訓練我們的思維，一枚小小的魔方也能培養我們的解難能力。可見，遊戲對我們也有益處的。

那我們要怎樣平衡學習和遊戲呢？首先，我們要選擇有益的遊戲。其次，我們可以定一個作息時間表，安排學習時間及遊戲時間。最後，為免忘了時間，我們可以設定鬧鐘，鬧鐘一響，就立即關掉遊戲，開始學習。

總括而言，我們要勤力讀書，適量地玩遊戲，因為這可以讓我們生活更有規劃，心智發展更均衡。



怎樣與同學建立良好關係

我們每天佔一半的時間在學校裏度過，學校就像我們的第二個家，而同學就是我們的兄弟姐妹，與我們一起學習，一起玩樂，一起成長。關係良好的話，同學會成為終身益友。可是，同學們有時不免也有一些紛爭，意見不一致。若我們不懂得與同學建立良好關係，每次的紛爭積累起來就會造成嚴重後果，覆水難收，我們的讀書生涯也難以感到愉快。那麼我們要怎樣做才能與同學建立良好關係？我們要從思想、態度和行動這三方面做起。

首先，在思想上，我們要平等待人才能建立信任。試想想，如你戴上有色眼鏡，歧視成績差或家庭條件不好的同學，只看重成績良好、條件優越的同學，別人只會認為你是個趨炎附勢的人，不願與你合作，而你對別人有偏見，就難以信任別人。這樣，你們便會難以溝通和合作，也會影響到事情的運作。所以，我們必須在思想上放下偏見，以平等眼光看待每個人，才能互相信任和溝通，並開始一段良好關係。

其次，在相處態度上，我們要寬容和友善。在校園生活裏，我們都難免會與人發生爭執，你會解決問題的態度就是你能否與同學維持良好關係的關鍵。發生紛爭時，如我們冷靜下來，以禮貌的語氣，尊重同學的方式，誠實地說出自己的想法和感受，又從對方的觀點去思考，寬容對人，不斤斤計較，就能和平地解決爭執；相反，如我們只放狠話，固執地堅持己見，並且懷恨在心，結果會令雙方也不高興，且無補於事。所以，合宜的態度待人才能與人相處融洽，並維持良好關係。

此外，我們要互相幫助。同學之間的關係就像植物，你的幫助和關懷就如肥料和水，你常常施肥料和澆水，悉心耕種，植物就會一直茁壯健康成長。如你不付出心思，到最後植物就會枯萎，甚麼收穫也沒有。當同學在功課、學業等方面遇到問題時，若你能提供幫助的話，大家關係會更密切，可減少發生衝突；相反，如果大家對他人的難處漠不關心，關係就會變得疏離，互不理睬，衝突也自然變多。況且你幫了別人，自己也會感到愉快，別人也說不定會報答你，好處多多，何樂而不為呢？所以，同學們要以實際行動互相幫助。

總括來說，與同學建立良好關係是十分重要的。我們應平等待人、寬容友善和互相幫助，就能建立良好關係。同學是我們成長歷程中的隊友，他們如此重要，讓我們一起努力建立友情吧！

