

上體育課



三信 劉逸信

每當我看見其他班的同學上體育課時，我便會想起那一次上體育課時的情景。那些情景，至今仍讓我歷歷在目。

上體育課時，老師告訴我們將會進行雙腳跳前繩考試，所以大家都要努力練習。我們都迫不及待，十分雀躍地嘗試。可是，我不斷被繩子絆倒，只能成功地跳越繩子兩三次，我感到十分氣餒，心裏想：難道學跳繩這麼難嗎？

接着，老師向我們講解跳繩的技巧。首先，我們雙手緊握繩子，然後雙手向前擺動繩子，雙腳腳尖着地，便完成動作。聽到老師指示後，我反覆練習，成功跳越繩子的次數越來越多，終於成功跳超過十次了。當時，我感到很有成功感。那天放學後，我還特意叫媽媽帶我到附近公園練習跳繩。最後，我通過了跳繩考試。

這真是一節難忘的體育課啊！我明白到一個道理：原來只要你不放棄，願意拼力去嘗試，成功的大門總會為你而開啟。我們不需要很厲害才開始，只要開始就會變得很厲害！

上體育課



三信 湛苡喬

每當我看見其他班的同學上體育課時，我便會想起那一次上體育課時的情景。那些情景，至今仍讓我歷歷在目。

我還記得那一天上午上體育課時，老師教導我們用雙腳跳前繩，我們都迫不及待，十分雀躍。

過了一會，老師給我們講解雙腳跳前繩的技巧。首先，我們要用雙手緊握繩子，然後，雙手要向前擺動繩子，接着，雙腳跳越繩子，動作便完成了。開始時，我感到很失望，因為我總是被繩子絆倒，跳不過去，但之後我沒有放棄，還不斷堅持練習。最後，我終於成功跳越繩子，我感到欣喜若狂，而且很有成功感。

這次上體育課後，讓我明白到一個道理：原來只要你不放棄，願意不斷去嘗試，成功的大門總會為你而開啟。

那天是我最開心的一天，也是我最難忘的一節體育課啊！

我的朋友



三信 劉逸信

我的朋友叫劉向星，他的個子瘦削，和我差不多，彎彎的眉毛下有一雙炯炯有神的眼睛，還有一張櫻桃小嘴，臉上經常掛着陽光般的笑容。

記得有一次復活節假期時，我們一同到日本旅遊。因為我們不是經常見面，所以一見面就無話不談。他分享了他的校園生活，他做事粗心大意，不是經常忘記帶書本，就是經常忘記帶筆袋。

其中一天，我們去了環球影城遊玩，我們最期待的遊戲是「任天堂世界」，我看見劉向星一邊排隊，一邊拍影片，還與不少陌生人交談。他的性格樂觀好動，喜歡認識新朋友。原來他還會拍影片上載到網上平台，我一定要向他好好學習。這天，我們玩得不亦樂乎。

劉向星就是我的好朋友，我們一起遊玩，一起學習，一起分享生活的趣事。我們在一起的時光總是那麼快樂！

我的朋友



三信 陳柏斯

我的朋友叫黃鎧浚，他是高個子，留着一頭短髮。他有一張方臉，還有一雙大大的耳朵。他的臉上有一雙明亮的大眼睛，他總是掛着笑容，他一笑就露出兩個深深的酒窩，非常可愛。

記得有一次假期時，我去他的家一起玩遊戲機，一開始的時候，我還不懂如何操作遊戲機操控器，他細心地教導我。一小時後，我終於學會了。我們開始了一局遊戲。遊戲一開始，我們先走出我方的基地。敵人要來了！我們操控角色去攻打他們。忽然，我被打敗了，也代表着我方陣營失敗了。然後，鎧浚不但沒有責罵我，還鼓勵我說：「不要放棄，我們再練習，一定會成功！」

黃鎧浚是我的好玩伴，又肯願意教導我如何玩遊戲，還不會嫌棄我，我能擁有這樣的朋友，我感到十分幸福呢！我會向他學習，做一個會鼓勵朋友的人。

遊海洋公園

三信 劉逸信



每當我看見從海洋公園買回來的海豚布偶時，我就會想起去年暑假跟爸爸媽媽到海洋公園的情形，那是一段令我最深刻的旅程，到現在還記憶猶新。

首先，我們走進海洋奇觀遊覽，館內有一個三層樓高的透明圓柱形「大魚缸」，裏面有着各式各樣的海洋生物，有威風凜凜的鯊魚，有色彩繽紛的熱帶魚，還有樣貌猙獰的魔鬼魚向我們微笑。

然後，我們就向海洋天地進發。我們先要乘坐登山纜車前往公園的另一邊，沿途風景優美，我還聽到一陣陣的尖叫聲，眺望下去，原來就是動感天地。到達纜車站後，我們走進水母萬花筒。那裏有一個長圓柱形的小水缸，裏面有着色彩斑斕的水母，就像一把把五顏六色的雨傘又開又關。我在那裏拍攝了很多美麗的照片。

短短的遊覽很快就結束了，我們都樂而忘返，這次愉快的經歷讓我增長知識，獲益良多，它會永遠留在我的腦海裏。

遊海洋公園

三信 張紋嘉



每當我看見從海洋公園買回來的「海洋動物」變形玩具，我就會想起去年祖父生日，我跟祖母和祖父到海洋公園的情形。那裏依山傍海，設施豐富，深受人們喜愛。那是一段令我印象難忘的旅程，到現在還記憶猶新。

首先，我們乘坐登山纜車到海洋奇觀看海洋動物。那裏有一個大大的水族箱，威風凜凜的魔鬼魚從我們身邊游過，十分威風！我們抓緊時機立刻上前拍照留念。

然後，我們到南極奇觀看大大小小的企鵝。牠們都是游泳好手，走路卻搖搖擺擺，動作有時笨拙，有時靈巧，有時滑稽，十分可愛！

一家人在這天親子遊，既能忘卻工作與學習的壓力，也能欣賞美麗的海洋動物，更能享受天倫之樂，真是「一舉三得」啊！

邀請卡



三信 劉逸信

親愛的思欣表妹：

我的生日快到了，媽媽計劃為我舉辦一個生日會，我誠意邀請你來參加。

詳情如下：

日期：四月二十五日(星期六)

時間：下午一時至二時半

地點：新界粉嶺花都廣場一樓會所

我會預備很多食物和遊戲，真的希望你來參加。懇請你致電回覆，謝謝！

表姐

敏兒

四月五日

邀請卡



三信 陳柏斯

親愛的思欣表妹：

我的生日快到了，媽媽計劃為我舉辦一個生日會，我誠意邀請你來參加。

詳情如下：

日期：四月二十五日(星期六)

時間：下午四時至十時

地點：新界粉嶺華明麥當勞餐廳

我會預備很多食物，你一定會十分滿足，真的希望你能出席我的生日會，懇請你致電給我回覆你能否出席，謝謝！

表姐

敏兒

四月一日

上體育課



三愛 謝貝莉

每當我看見閃避球時，就會令我想起那一次上體育課的閃避球比賽，我的心情仍然十分激動和開心。

體育課的鐘聲一響起，同學就一窩蜂地去操場集合，準備上課。我看見老師拿出一些閃避球，原來舉行閃避球比賽。

老師將全班同學分成兩隊，然後開始閃避球比賽。雙方隊員都全力以赴，互不相讓，大家都表現得非常出色。突然，我閃避不及，結果被球擊中了！我感到很羞愧，令我隊失分，幸好隊員們沒有怪責我。

最後，我們雖然沒有勝出比賽，但是我們建立了團隊精神，這使獲益良多呢！

我的朋友

三愛 謝貝莉



我的朋友叫邱汶芊，個子中等，留着一頭又長又直的頭髮，面龐上有一對濃密的眉毛，一雙水汪汪的大眼睛，還有一個櫻桃小嘴。她為人有正義感，又樂於助人。

記得有一次我和她一起溫習中文默書，我們互相教導對方，我們很快就完成溫習。默書的日子終於到了，班上的小霸王——陳胖虎，他因為懶惰，所以沒有溫習。於是，他靜悄悄地在紙條上寫下默書範圍，打算作弊。正當胖虎想作弊時，他不小心把紙條掉在我的座位下，剛巧老師經過，便撿起那張紙條。她疑惑地問我：「這張紙條是不是你的？你是不是作弊了？」我頓時呆若木雞，緊張得說不出話來，大家都鴉雀無聲，不敢告發是小霸王胖虎的紙條。突然，汶芊挺身而出，告訴老師說：「我剛才目睹胖虎掉下紙條，是他作弊。」我鬆了一口氣。

邱汶芊是我的學習夥伴，又有正義感，幫助我走出困境。我能擁有這樣的朋友，我感到難能可貴呢！

遊海洋公園

三愛 饒子萱



星期天，我、爸爸、媽媽和妹妹一起到海洋公園慶祝爸爸的生日。

首先，我們到水母萬花筒看美麗的水母。一個個小水缸裏住着既色彩繽紛又漂亮的水母。水母館裏帶着夢幻氣氛，充滿了神秘感。當時我被色彩斑斕的水母吸引着，牠們像在水中的傘子，輕輕地漂浮着。我們感到既興奮又期待。

然後，我到海洋劇場看海豚和海獅表演。舞台前方有一個可容納約三千人的觀眾席，訓練員一邊指導海豚和海獅，一邊介紹表演。我們看見一個很大的半圓座位，也聽到水花的聲音。海豚和海獅的動作有的讓觀眾捧腹大笑、有的給人很調皮的感覺、有的姿勢優美，非常可愛，我們感到興高采烈。

短短的旅程很快就要結束了，我們都樂而忘返。最後我們也要離開，但這次活動可以和家人一起享受天倫之樂、又可親近各類的動物，這次愉快的的經歷會永遠留在我的腦海裏。

邀請卡



三愛 饒子萱

親愛的思欣表妹：

我的生日快到了，媽媽計劃為我舉行生日會。我誠意邀請你來參加，詳情如下：

日期：四月二十五日

時間：下午一時三十分

地點：花光樓二七九室

我希望你能參加派對，派對裏會有很多小食和蛋糕，還有小遊戲！請致電回覆你能否出席，謝謝！

表姐

敏兒

四月十九日

上體育課



三勤 談立鏗

每當我看見其他班上體育課時，就會令我想起那一次上體育課，我們全班一起拍皮球。那些情景，至今仍歷歷在目，每次回想起時，仍感到十分快樂。

那天，我們到操場後，伍老師從體育室裏拿了很多皮球出來，我當時感到十分緊張。原來老師說要讓我們一起拍皮球。我當時在想，是不是想我們鍛鍊身體？

然後，伍老師說：「你們進行一個拍皮球接力賽吧，你們四人一組，拍着皮球繞過對面的雪糕筒，然後跑回來。」開始比賽了，我們可算是勢均力敵。我當時感到很緊張。突然，對方失手了，在這個千載難逢的機會下，我組不顧一切拍着球向前跑。最後，我組勝利了，大家都歡喜若狂。

這次比賽令我十分難忘。我要把握每一次的機會，要盡力做到最好。

我的朋友

三勤 方竣霆



我的朋友叫黃宇軒，他的個子不高，鵝蛋臉上有明亮的眼睛，還有一張紅紅的小嘴。他挺直的鼻樑上架着一副黑色的眼鏡，臉上總是掛着笑容，非常可愛。

記得有一次，我和他一起逛小花園。那時，我們不知道做甚麼好。這時，我靈機一動，我提議一起賞花。黃宇軒一口便答應了。然後，我們便一起賞花。當初我們賞得很入神。可是，黃宇軒突然加速，弄得我要加緊腳步。但是，我走的時候不小心摔倒了，黃宇軒回頭一看，發現我跌倒在地上。那時，他像一隻靈敏的豹飛快地跑來。他不但扶我起來，而且還問候我：「你沒事吧？」我回答他：「沒事。」

黃宇軒是我的好玩伴，又願意幫助別人，我能擁有這樣的朋友，我感到十分榮幸呢！

遊海洋公園

三勤 方竣霆



每當我看見從海洋公園買回來的「企鵝」筆，我就會想起去年暑假跟爸爸媽媽到海洋公園的情形。這件事仍然讓我記憶猶新。

首先，我們前往海洋劇場看精彩的表演。我們看見笨拙的海獅出來，牠的動作弄得我們捧腹大笑。海獅表演完後就到海豚表演。這時，我想會不會有中華白海豚出現呢？但是，沒有。可是，海豚的動作姿勢優美。我們感到很高興。

然後，我們吃完午餐，便去海洋奇觀欣賞海洋動物。在那裏，我看到不同種類的魚。我看見了錘頭鯊，我覺得牠像一把掃把。我還看見小丑魚，牠的斑紋黑白黑白的，可愛極了！我們感到很高興。

接着，我們前往南極奇觀看企鵝。那些企鵝笨手笨腳的，真的很可愛。爸爸悄悄地跟我說：「這些靈敏的企鵝可是游泳高手呢！」

最後，我們拍了很多相片留後，便離開海洋公園，乘搭火車回家。回到祖母家後，我們不約而同地跟祖母說當天發生了甚麼有趣的事件。這次的旅程讓我樂而忘返，我感到很愉快呢！我還學了許多知識呢！

遊海洋公園

三勤 陳鎧妍



上星期五，媽媽、爸爸、哥哥和我去海洋公園，我們一家人感到很開心。

首先，我們到南極奇觀看大大小小的企鵝吃東西。我們可以隔着玻璃屏幕觀賞企鵝。我聽到企鵝「喔喔」叫，還很大聲呢！我看見有的企鵝在游泳，有的在玩皮球，有的在吃東西。它們是游泳好手，動作靈巧，不過，有時卻很笨拙，樣子滑稽，逗得我們哈哈大笑。

然後，我們到海洋劇場看海獅和海豚表演。那裏有一個大圓形水池，我們可以近距離跟海獅和海豚拍照。我看到它們會一起跳起來，一起玩籃球呢！它們的姿勢優美，全部觀眾都熱烈地鼓掌，我們都覺得牠們的表演十分精彩呢！

短短數小時的遊覽很快就結束了，我們都樂而忘返，我和家人一起享受了天倫之樂，並且十分珍惜和家人相處的時光。

遊海洋公園

三勤 羅綺澄



每當我看見從海洋公園買回來的銅章時，我就想起那次去海洋公園的情形，到現在還記憶猶新，出發時我感到興奮無比。

首先，我們到海洋奇觀看鯊魚。除了鯊魚，還有魔鬼魚、熱帶魚、蘇眉、珊瑚……館內有一個三層樓高的透明圓柱形大魚缸裝着牠們。當時，我最喜愛的海洋生物是魔鬼魚，因為牠的樣子是最溫柔的。

然後，我們到水母萬花筒看水母。這裏有各式各樣的水母，還有些小小的幼兒水母穿梭往來，牠們都在一個個長圓柱形的小水缸裏，環境幽暗，水缸襯托着各色燈光，氣氛夢幻。

短短一天的旅程很快就結束了，我們都樂而忘返，最後也要離開海洋公園了。這次愉快的經歷會永遠留在我的腦海裏。能和家人一起享受天倫之樂，想起這個旅程，可真愉快呢！

邀請卡



三勤 方竣霆

親愛的思欣表妹：

我的生日快到了，媽媽打算為我舉辦一個生日會，我誠意邀請你來參加。

詳情如下：

日期：四月二十五日(星期日)

時間：下午一時

地點：華明村如意樓三樓九室

媽媽會預備很多食物，而且我會表演魔術，我們還可以吹氣球和拍氣球。真的希望你來參加。懇請你致電回覆，謝謝！

表姐

敏兒

四月二十日

邀請卡



三勤 談立鏗

親愛的思欣表妹：

我的生日快到了，媽媽打算為我舉行一個生日會，我誠意邀請你來參加我的生日會。詳情如下：

日期：四月二十五日

時間：下午二時正

地點：粉嶺美食村漢堡樓二十樓三
室

我和家人會預備很多美味的食物和飲品，希望你能抽空前來。懇請你致電給我回覆你能否出席，謝謝！

表姐

敏兒

四月十日

邀請卡



三勤 張子渝

親愛的思欣表妹：

我的生日會快到了，媽媽為我舉辦了一個生日會，我誠意邀請你來參加。詳情如下：

日期：四月二十五日

時間：上午十時至下午三時

地點：新界粉嶺華明麥當勞餐廳

我會預備一些可樂，壽司和雪糕，我真的希望你能出席我的生日會，懇請你致電給我回覆你能否出席，謝謝！

表姐

敏兒

四月十六日

上體育課



三誠 馬可柔

每當我看見隔壁班玩閃避球時，就會令我想起那一次上體育課，玩閃避球的那些畫面，到現在仍讓我印象深刻。

我想起那一次，我們上體育課時，大家都一窩蜂地跑到操場準備。看見體育老師手中拿着兩個球等着我們，老師見到我就說：「一會兒會進行閃避球比賽，先自行分組，再做熱身運動，準備比賽。」

我們開始了閃避球比賽，比賽情景熱火朝天，不分高下，很刺激，當中有些同學像猴子一樣，跑來跑去，有些同學像刺蝟，圈成一團，旁邊的人吶喊助威，為我們打氣，我們原先是落後的那一組，我們聽到旁邊的人為我們打氣時，我們立刻打起精神，為我們組取得勝利。最終，我們勝利了，我們感到很高興。

這次體育課，讓我明白到團體的合作性很重要，不要輕易放棄，堅持到比賽完結。

上體育課



三誠 王苾澄

當我看見有人在跳繩時，就會令我想起那一次上體育課跳繩的時候，至今仍讓我歷歷在目。

上星期，體育老師在教室裏說下去上體育課。到了操場後，我們如一枝箭跑到操場，之後就分組、科長出來帶我們做熱身。

老師說我們今天的活動就是跳繩，所以老師說要請小老師教導同學。當我拿到繩子後，便立即請教小老師跳繩的技巧。小老師說你要站直地跳繩，不要鈎腳。於是我就不放棄，堅持地做出來。慢慢地練習，我心裏邊數着一、二、三……我終於跳到十次，我開心得手舞足蹈、歡喜若狂。

回到教室時，我一邊想着要立下心志，成為一名體育老師。

我的朋友



三誠 孫靖雨

我的朋友叫李小明。他的個子很高大，他有一頭扁平而濃密的頭髮，圓圓的臉掛着一雙炯炯有神的眼睛，還有一張大大的嘴巴。他又高又大的鼻樑上架着一副黑色的眼鏡。臉上常常掛着嚴肅的表情，非常可怕。

記得有一次我和他一起出去玩。這時，我無意中看見別人在踢球，於是我靈機一動，我說：「我們跟別人一起踢足球吧！」小明聽了直叫好。原來他早就想跟我一起踢球了。比賽開始後，對方和我們勢均力敵，過程非常激烈。突然，對方球員把我踢倒在地上，我痛苦得在地上打滾，一時之間不能站立，李小明看見後，立刻跑過來把我扶起並把我帶到場外，他從他的背包裏拿出膠布幫我細心地貼上，並溫柔地問候我：「怎樣？靖雨你還痛嗎？」最後，他還把我扶回家中，使我十分感動。

李小明是我的好朋友，雖然他的外表有點可怕，但是他很會照顧別人，我能擁有這樣的朋友，我感到十分幸福。

遊海洋公園

三誠 黃星鈞



星期六，學校師生要去海洋公園，我和老師，晞揚和其他同學一同前去遊玩。這裏有很多設施，還有我最喜歡的是海豚表演，令我十分激動和開心！

入園後，看見樂園是人山人海的，晞揚說：「啊！好多人。」之後，我們先到海洋奇觀參觀，那裏有很多各式各樣、色彩繽紛的魚類，例如有熱帶魚、魔鬼魚、蘇眉……小青興奮地說：「快看！有一條兇惡的鯊魚啊！」聽完後，我們馬上到那裏觀看鯊魚。後來，老師帶我們去餐廳吃飯，這裏的食物很美味。

吃完飯後，我們就到了海洋劇場。我們剛到這裏，表演就開始了，我們馬上坐下看表演。海豚游來游去，海豚的姿勢優美又是游泳好手，逗得人們捧腹大笑。海獅也出來了，牠一邊頂着皮球，一邊游過去工作人員那個方向，海獅的動作又滑稽又靈巧。表演完了後，人們都為牠們熱烈鼓掌。

最後，我依依不捨地和老師、同學上巴士。我心想：我長大後要做海洋劇場的工作人員，因為這樣子我既可以和海豚、海獅互動玩耍，又可以餵牠們。令我十分期待啊！

遊海洋公園

三誠 劉梓晴



星期天早上，爸爸媽媽帶我和妹妹去海洋公園遊玩。海洋公園依山傍海，佔地廣闊。那裏有很多刺激的機動遊戲，設施豐富，深受人們喜愛。

那天我們一早到達海洋公園。首先，我們到南極奇觀觀看企鵝。冰天雪地的世界，站滿了不同種類的企鵝，中間有一個大水池。黑黑白白的企鵝走路時左右擺動，可愛極了！

然後，我們到海洋奇觀觀看魚兒。館內有一個三層樓高的透明圓柱形「大魚缸」。那裏有威風凜凜的鯊魚、有身體輕盈、面目猙獰的魔鬼魚、有五顏六色的熱帶魚、有十分憨厚的蘇眉和色彩繽紛的珊瑚。我看着館裏大大小小的魚兒，令人們能放鬆心情。

今天我和家人過得真開心，時間真的過得很快啊！海洋公園的所有設施和生物都令我大開眼界，下次有機會一定會再去玩和看色彩繽紛的魚呢！

遊海洋公園

三誠 葉恩彤



暑假時，我和家人到海洋公園遊玩，為了親親大自然。

我們先看海洋劇場。活潑的海豚隨着工作人員的指示開始跳起優美的舞姿，引起全場歡呼聲及熱烈的掌聲。看完海豚表演，就看海獅表演，工作人員把一隻皮球掉在空中，兩隻海獅不約而同地用頭頂着皮球，得到了全場的掌聲，還表演了跳水、轉圈，玩呼拉圈等等。

然後，我們去海洋奇觀，我們看了魔鬼魚，牠的名稱雖然好像很兇惡，但是牠很溫馴，一會兒游過來，好像向我們打招呼，一會兒跟魚兒玩耍。我們還看了色彩繽紛的熱帶魚，在這裏我感受到大自然的神秘和美好。

短短的一天很快過了，在回家的路上，我還回想起活潑的海豚那優美的舞姿，讓我留戀不捨。這海洋之旅，讓我收穫滿滿，令我畢生難忘。

邀請卡



三誠 溫梓健

親愛的思欣表妹：

我的生日快到了，我想邀請你參加生日會。詳情如下：

日期：四月二十五日

時間：上午八時至下午六時

地點：天耀邨四十二樓6012室

我的家人會預備很多食物和禮物，你一定會滿載而歸。希望你能來參加生日會。懇請你致電給我，回覆你能否出席，謝謝！

表姐

敏兒上

四月一日

夾着尾巴逃跑的狐狸

四信 葉思穎



自從狐狸當了大王後，森林就一片混亂，老虎一直都很憂愁。

大老虎沒有牙齒，甚麼也吃不了。他去找狐狸，請求狐狸，說：「狐狸啊，狐狸，求你給我一點食物吧！我十分肚餓啊！」但狐狸卻絕情地回答：「我已經是大王了，我甚麼也不會給你吃，哈哈！」

老虎餓得頭昏眼花，只好去散散步。突然，大老虎的旁邊沖來一隻小狗，他氣喘吁吁地說：「你怎……怎麼這麼悶悶不樂？」大老虎說：「可惡的狐狸自從當了大王後，森林裏就沒有糧食了，全被他搶光了。」突然小狗靈機一動，說：「我有一個好主意。」

第二天，小狗拿着一個神秘的袋子來找大老虎，他說：「這是我爸爸研究出來的，叫做『跳舞糖』。只要有人吃了它，就會不由自主地跳起舞來。我們可以給狐狸吃。」大老虎說：「好主意！好主意！」

於是，小狗和大老虎帶着「跳舞糖」，到狐狸的家裏。到了狐狸的面前，對狐狸說：「找我有甚麼事？」小狗說：「尊敬的大王，我們為你帶來一顆特別的糖。」狐狸真把那「跳舞糖」吃了，不一會兒，狐狸就開始不由自主地跳起舞來，吸引了很多動物來圍觀，他們都哈哈大笑起來。狐狸害羞得夾着尾巴，邊跑邊跳地逃出了森林，從此不敢再回來，小動物們都非常開心呢！

我家的冰箱

四信 羅凱柔



它是媽媽煮食時的好幫手，它是誰？它就是我家最重要的冰箱。

甚麼是冰箱？它是一個用低溫保存食物的電器。

這台冰箱大約高一百七十八厘米，長六十三厘米，深六十六厘米，容量是二百九十八公升，能儲存很多新鮮的食物。它的顏色是銀色，放在家中雖然不搶眼，但可以放置很多東西。

它的上層是冷藏室和製冰格，我最愛的冰淇淋就是在這裏居住的。中層是冷凍室，用來存放新鮮買回來的肉類和奶類製品，我和弟弟就最愛喝新鮮的巧克力奶了。下層的抽屜是保鮮格，顧名思義，保鮮格的意思就是保存新鮮的食物，媽媽從市場辛辛苦苦托回來的蘿蔔、玉米、菜心就是存放在這裏。

我家的冰箱，跟我們一家相處了三年多，它既可以冷藏食物，令食物不變壞，又可以延長食物的保鮮期，真是我們的好伙伴。

我家的冰箱

四信 馬鈺清



我家廚房擺放了一個十分實用的小伙伴，它是誰？它就是冰箱。

甚麼是冰箱？它是一種保持恆久低溫的製冷設備，有冷藏、冷凍和自動製冰三部分。

這台冰箱大約高一百八十厘米，長六十厘米，深六十七厘米，容量是三百一十九公升，它能儲存很多新鮮的食物。它的顏色是銀色，放在家中雖然不搶眼，但卻很實用。

它共有四層，第一層是冷藏室，冷藏室裏更有四層隔板和一個保鮮箱，媽媽用它來擺放飲品、雞蛋和醬料。而第二層就分成兩格，一格是自動製冰箱；另一格是我最喜愛的雪糕箱。第三層是冷凍室，可以儲藏凍肉、凍魚等，它會冷凍食物，令食物的保質期更長。第四層是保鮮室，用來保鮮各類蔬果。

這個冰箱除了有製冷、保鮮和冷凍的功能之外，還有除臭和抗菌的功能。

它在我們家的地位非常重要，是我們的好朋友。有了它，我們都感到十分幸福。

我家的冰箱

四信 林柏陽



媽媽煮食時有一個好幫手，它是誰？它就是冰箱。

甚麼是冰箱？它是能保鮮蔬果和急凍食材的一台大電器。

這台冰箱大約高一百六十三厘米，長五十四厘米，深七十四厘米，容量是二百五十六升，顏色是銀色，層數有兩層，能儲存很多新鮮的食物。

這台冰箱上層是急凍室，能冷凍肉類，例如：魚、牛、豬等，也能冷凍點心，例如：餃子、燒賣等，還可以製冰。而下層——冷藏室，可以保鮮蔬果、醬料、果汁及零食，例如：巧克力、糖果等。

我家的冰箱只來了一年多，因為這是去年搬進這間新房子後，媽媽才買的新冰箱。有它輔助媽媽煮食，令我每天都能品嚐到美食呢！

一則便條

四信 葉朗熙



王老師：

今天課後的羽毛球訓練我未能出席，因為我的右手受了傷，放學後要回家看病，所以不能出席羽毛球訓練班。小息的時候，我已到教員室找你，但是你剛好不在教員室，所以留下便條通知你。

朗熙

即日上午十一時

一則便條

四信 巫泳霖



王老師：

由於下課後我要補習，所以今天的羽毛球訓練班我不能出席。小息時，我曾到教員室找您，剛好您不在，我就寫了這則便條通知您。

泳霖

十月十四日

一則便條

四信 張晞童



王老師：

今天小息時，我到教員室找你，想跟你說我今天不能出席羽毛球訓練班，因為我爸爸被車撞倒了，入了醫院，我要去探望他，所以不能出席。小息時，我到教員室找你，但看不見你，所以我寫了這張便條給你，希望你見諒！

晞童

即日上午十時半

一則便條

四信 周政譽



王老師：

今天小息時，我去教員室找你請假，因為我肚子痛，未能出席課後的羽毛球訓練班，但我找不到你，所以我寫這則便條通知你。

政譽

即日上午十一時

春節

四信 林柏陽



一年一度的春節到了，我和家人會回鄉拜年，一起探望很久不見的外婆外公。

年初一的早上，我們穿過新衣服，吃過年糕，便出發往外公外婆的家拜年。我們到達他們的家，映入眼簾的便是應節的桃花和清幽的劍蘭。桌子上擺放着一個全盒，全盒裏有各種各樣的糖果、糖冬瓜、糖蓮藕……非常豐富，令我垂涎三尺。

吃過一些賀年食品後，我們向外公外婆拱手拜年，說：「新年快樂，身體健康，利是逗來！」話音剛落，我便聽到大家哈哈大笑起來。我們圍坐在一起吃團年飯，談天說地，不時會發出歡樂的笑聲，真開心。

平常我們各自忙碌地生活，很難聚在一起，難得在這喜慶的節日能聚在一起談天說地，令我感到很難忘，而外婆做的飯菜非常吸引，我吃得津津有味。這真是最難忘的一天呢！

春節

四信 馬鈺清



終於到了一年一度的春節了，今年爸爸媽媽答應帶我去看花車巡遊。因為這是我第一次親身到現場觀看花車巡遊，所以我十分期待。

花車巡遊的開始時間是在晚上八時，而我們六時三十分就已經到達尖沙咀，這時花車巡遊途經的路線已經擠滿了遊客，每個人都懷着期待的心情等待花車。

花車巡遊開始了，放眼望去，花車緩緩向我們駛來，我們看見七彩繽紛、燈光閃爍的花車上載滿了千姿百態的表演者。率先出場的是國泰花車，接着有香港迪士尼樂園、香港海洋公園和其他國家的花車，每輛花車都各具特色。花車上的表演人員穿着十分華麗的服飾，奪目耀眼。而我最喜愛的是那些卡通人物，因為他們扮演得栩栩如生，可愛極了！

花車上的表演人員活力十足，熱情奔放，他們一邊跳舞，一邊和觀眾揮手互動。兩旁的觀眾目不轉睛，看得十分投入，有的在拍掌，有的在揮手，有的還隨音樂擺動身體，更有的小朋友騎上了父母的肩頭，氣氛十分熱鬧。花車一輛接着一輛，我們不時歡呼拍掌，舉起手中的手機拍攝美麗的花車。

花車巡遊太精彩、太好看了！不枉我站了一個晚上，也是值得的，實在令我太難忘了。

春節

四信 馬綺呈



年初一的早上，我們穿過新衣服，吃過年糕，便出發往外祖父母的家拜年。

我們到達外祖父母的家，映入眼簾的是媽媽的親戚、紅彤彤的揮春、一碟香甜的年橘，還有各式各樣的年花和新年裝飾，使整個客廳顯得非常搶眼。

我們一進入外祖父母的家，我立刻向親戚們說：「新年快樂！」他們一看見我，便露出心花怒放的笑容。舅舅更急不可待衝過來抱得我緊緊的，興奮地說：「幾個月沒見面了！又長高了！」然後，我們接過紅包，圍在一起吃團年飯，一片慶祝普天同慶的春節。

我感到興奮、滿足。在這次拜年中，我們有說有笑，最開心的是我們能夠圍在一起吃團年飯，真是一次美好的喜慶時光。

夾着尾巴逃跑的狐狸

四愛 陳謙柔



自從老虎被狐狸騙後，就一直悶悶不樂。

獅子看見老虎悶悶不樂，就向牠說：「為甚麼你看起來如此悶悶不樂呢？難道你忘記了你之前是一隻很威風的老虎嗎？」老虎沮喪地回答：「我被狐狸騙了，我實在感覺不到有半點威風。」於是，老虎和獅子決定向狐狸報復。

老虎和獅子想了一個計劃向狐狸報復。同時，狐狸還想繼續騙老虎，牠想下次取老虎的皮。狐狸心想：「我這麼聰明，老虎這樣笨，牠必定相信我。」另一方面，老虎又和獅子說：「獅子，謝謝你和我合作對付狐狸！我必定會報答你的。」獅子回答：「我會幫你，因你是我的好朋友！」牠們叫其他動物幫忙。獅子將計劃告訴其他動物。「首先，我設一個陷阱，這陷阱會埋在地底裏。如果狐狸踩到陷阱，就會爆炸。爆炸前，大家也要趕緊逃跑呢！」獅子興奮地說。

一日後，一切準備就緒，大家的心情既緊張且興奮，期着計劃能成功。同時，狐狸的計劃也在進行中，牠看見老虎坐樹木旁邊，立刻向前行。突然，「砰！」地下的炸彈爆炸了！幸好，狐狸快快避過，牠立刻夾着尾巴逃跑了！狐狸沒有想過會被老虎計算。接着，狐狸被動物趕出森林了！狐狸以後不能再返回森林了。老虎感謝所有動物的幫助。最後，獅子幫老虎戴上假牙。大家慶祝計劃成功，牠們開開心心地繼續生活了。

夾着尾巴逃跑的狐狸

四愛 張梓晴



自從小動物們將狐狸的陰謀詭計全說給老虎聽後，老虎便深深不忿，牠召集了很多小動物，商討向狐狸報復。

老虎不禁想起以前自己有牙齒，威風凜凜的樣子和現在沒有牙齒，病央央的自己。牠決定請啄木鳥牙醫做一排鋒利的假牙。老虎變回了以前的樣子，動物們都拍手叫好。

牠們都圍着老虎提出建議。首先，大蛇說：「我可以用身體纏繞狐狸的身體不讓牠動。」然後獅子說：「我可以一口把狐狸吃掉。」接着，大象說：「我可以用我的鼻子捲着狐狸，把牠甩到遠方。」小動物商量後，決定用大象的方法。

原來狡猾的狐狸得知小動物要開森林大會，狐狸就一直躲在樹後偷聽小動物們的對話，得知老虎要報復牠，狐狸便害怕得夾着尾巴逃跑了。

夾着尾巴逃跑的狐狸

四愛 林幸晴



自從老虎被狐狸騙後，就一直悶悶不樂。

獅子見老虎悶悶不樂，就說：「難道你忘記了自己是一隻威風凜凜的老虎嗎？」老虎失望地說：「唉！一顆牙齒都沒有的老虎還威風嗎？」獅子和老虎決定和動物們合作報復狐狸。

在老虎的祕密基地，有一隻兔子急急忙忙地說：「老虎……狐狸今次想……想取去你的皮！」老虎氣得火冒三丈，心想：狐狸又想騙我！老虎、獅子和動物們商量在「森林之王儀式」進行時，獅子便偷偷去狐狸家做一個陷阱，只要狐狸踩上這個陷阱上，就會爆炸！

一會兒後，「森林之王儀式」開始了。狐狸心想：等這個儀式結束後，我就回家拿工具去取老虎皮！

這時，獅子已經做好陷阱了，但是獅子想：儀式有一小時，狐狸這麼聰明，不如我多安裝幾個陷阱吧！於是，獅子花了半小時在狐狸家的地板都安裝了陷阱。然後獅子就偷偷回到儀式現場。

當儀式結束後，狐狸假裝有禮物給老虎，便回家了。狐狸回到家時，發現不對勁，但動物們已經把狐狸推進屋裏，並不忘把門鎖上。整間屋都爆炸了！在最後一刻，狐狸跳出窗戶，但牠的尾巴被燒着了，牠痛得夾着尾巴逃跑。最後，獅子幫老虎做了一副假牙，老虎又變回威風的模樣。狐狸也被迫離開這個森林。

我家的冰箱

四愛 林幸晴



它是媽媽的好幫手，它常常幫媽媽保鮮和冷藏食物。它是誰？它就是我家的冰箱。

甚麼是冰箱？顧名思義，它是保鮮和冰凍食物的箱子。

這個冰箱大約高一米九，闊六十厘米，深度是六十五厘米，容量是三百二十公升。這個黑色的冰箱放在廚房的入口旁。一入廚房就會看到這個冰箱。所以要拿飲品，就不用走太遠。

我家的冰箱是兩門設計，主要有上下部分。最上一層是冷藏室，我會用來放存一般食物、飲品等。側門也擺放了一些調味品，牛奶等等。下層是冷凍室，我會用來放存急凍肉類、冰淇淋等，它還可以製冰，真厲害！

這個冰箱來了我家已有一年多，相信它跟媽媽合作，一定可以繼續保鮮食物和冷凍各樣食物。

便條一則

四愛 郭靜汶



王老師：

我未能出席課後羽毛球訓練班，因為我心愛的寵物過世了。小息時，我曾到教員室找你請假，但找不到你，請體諒。

張建美

即日下午三時

春節

四愛 劉梓煬



一年一度的春節在我和哥哥的盼望中又來到了。年三十的早上，我和哥哥一大清早就起牀了。我立刻穿過新衣服。我快速地吃完早餐，發現哥哥緊追其後。我們便急不及待地出發往在深圳市的爺爺家拜年。一小時後，我們飛快地到了爺爺家。我一開門就聞到濃濃的年糕味。映入眼簾的是門前的揮春，揮春寫着「新年快樂」、「心想事成」和「大吉大利」。桌上還有很多大紅色的蘭花和色彩繽紛的水仙花。

中午，我們吃過午餐後，便玩巨大版大富翁。大富翁的地圖有十六平方米大！開始的時候，我一直落後，但是我經過不停努力，我得到了第一名！玩完大富翁後，我和哥哥去了放鞭炮。我在點燃鞭炮的時候不小心弄到哥哥身上，弄得哥哥手忙腳亂。

到了晚上，我在爺爺家吃團圓飯。桌子上全是菜，滿屋飄着菜香，讓人看了就垂涎三尺。我們紛紛落座，大人們舉杯互相祝福着，我們小孩還喝飲料了呢。大家說着笑着，真開心！看上去真幸福！

吃飯後，爸爸早就把煙花準備好了。晚上十二時多，其他人已經開始放煙花了。我們當然不會落後，也放起煙花來。哥哥和我都點燃了煙花，點燃後，我和哥都飛快地跑開了。我一聽到「啪啪」的聲音後，立刻抬頭看，啊！太美了！這朵像盛開的太陽花，那朵像美麗的菊花。一會兒像滿天的金星，一會兒又像一個大西瓜。

今年的春節我過得真高興！

夾着尾巴逃跑的狐狸

四勤 梁日揚



老虎失去了全部牙齒之後，變得既虛弱又瘦削，他輕嘆道：「以後不能吃肉了！」老虎整天躲在家裏悶悶不樂。

那一邊廂，得意忘形的狐狸笑迷迷地站在台上大嚷：「現在我就是你們的大王，你們每天都要給我食物和為我工作，否則就要離開村莊！」動物聽到後紛紛竊竊私語：「狐狸比老虎壞得多，真可惡！」無奈大家都敢怒不敢言。

於是動物們跟獅子合力拉着老虎到森林找樹精靈幫忙，老虎哀求道：「求求你幫我變回牙齒，我不會再吃糖了！」樹精靈眨眨眼睛：「我有一個魔法，但是必須要有這個材料……」

「救命啊！救命啊！」狐狸臉色蒼白，神色慌張地邊跑邊叫。身後一羣動物拼命追趕，老虎大叫：「剪下牠的尾巴做材料，便可變回我的牙齒了！追呀！」最後狐狸夾着尾巴逃出村莊了。

我家的冰箱

四勤 張綽琳



它是家家户户都用來儲存食物的「大功臣」，你知道它是誰嗎？它就是冰箱。

甚麼是冰箱？顧名思義，它是以低溫冷藏食物的電器。

這台大冰箱在我家廚房的一角，它披着一件灰色的大衣。它長七十厘米，高一百八十厘米，深六十厘米，容量有七百五十六公升。你別看小它，它裏面可是有三層來存放食物的，有冷藏室、保鮮格和冷凍室。

冷藏室是用來存放一般食物和飲品的；保鮮格可以用來放很多蔬菜、水果；而冷凍室是我們全家最喜歡的一層，因為這一層是放冰淇淋的。因此，我家冰箱裏的美食琳琅滿目，令人垂涎欲滴。

相信這台功能充足的冰箱一定可以繼續在我家生活，繼續為我們服務的。

我家的冰箱

四勤 張臻



它是我家用來保鮮食物和製冰的電器，它是誰？它就是冰箱。

我家的冰箱高一百六十厘米，長五十厘米，深六十厘米，容量二百五十二公升。它有三扇門，披着灰色的盔甲，默默地佇立在廚房的一角。

我家的冰箱分為上、中、下三格，因為媽媽是烹飪高手，所以最上層有很多不同種類的調味料和食材，還有爸爸最喜歡的汽水；保鮮格放了五顏六色的水果和蔬菜；而冷藏室放了一些冷凍食物和我最喜愛的冰淇淋。

我家的冰箱還有製冰功能，在炎炎夏日都能隨時喝上一杯冰冷的飲料。

這個冰箱為我家服務多年，每天謹守崗位為我們保存美食，我十分感謝它呢！

便條一則

四勤 周易祺



王老師：

小息時，我曾到教員室找你請假，但我找不到你。因為我今天要到粉嶺健康院覆診，所以我今天未能出席羽毛球訓練班。十分抱歉！

張小明

即日上午十時

便條一則

四勤 張占樂



王老師：

小息時，我曾到教員室找你請假但找不到你。對不起！今天我未能出席課後羽毛球訓練班，因為我要去看醫生。

張占樂

即日下午三時

便條一則

四勤 張臻



王老師：

我剛到教員室找你，但你不在。
對不起，今天因要參加牙科保健，
所以未能出席羽毛球訓練班。謝謝。

張臻

即日下午三時

春節

四勤 梁日揚



春節是我最喜歡的中國傳統節日，今天是春節前的一天，我和家人一起吃過團年飯後，便興高采烈地到維園的年宵市場湊熱鬧。

我們到達了年宵市場，那裏人山人海，熱鬧非常。我們走到賣花的檔攤前，映入眼簾的便是萬紫千紅、姿態各異的花卉，有含羞待放的百合花，紅紅粉緋緋的桃花，桃花的旁邊擺放着一盆盆令人一眼便會迷上的蘭花。除了年花之外，也有人買年桔帶回家中擺放，取其「大吉大利」之意。

跟隨着人羣的步伐，我們便來到其他不同的檔攤。我看見有些檔攤在售賣小吃；有魚蛋、燒賣還有小孩子最愛的冰糖葫蘆。我們邊走邊看，看到琳琅滿目的雜貨店，有的售賣各種龍年生肖的掛飾和揮春，有的掛滿各式各樣、大小不一的氣球。孩子們拉着父母的手，看得不亦樂乎。

轉眼間已經接近深夜了，媽媽說：「是時候回家了。」我們點點頭，緊扣着媽媽的手，努力在密密麻麻的人潮中離去。雖然心情有點依依不捨，但是感受着熱鬧的氣氛，看着滿滿一袋的「戰利品」，我的心情像吃了蜜糖一樣甜。我望向媽媽說：「今天真開心。」我知道我今天晚上一定會做一個甜夢。這個晚上真是感到開心和滿足。

春節

四勤 張臻



今天是年三十晚，我們一家和親友們一起吃過一頓美味的年夜飯後便立刻趕到年宵市場，生怕自己的心頭好被別人買光。

一步出港鐵站，街上萬人空巷，大家都朝着年宵市場的方向前進。市場裏人山人海，攤位林立，檔販們都高聲地叫賣着，有的賣小吃、有的賣年花、有的賣有趣的玩意。人們爭相搶購，充滿着新替佳節的熱鬧氣氛。

年宵市場販賣的貨品令我看得眼花繚亂，走着走着，突然被一個色彩繽紛的小風車吸引着，小風車上還掛着數個鈴噹，會發出清脆悅耳的噹噹聲響，我請求媽媽給我買下，她也說小風車很漂亮便爽快地答應了。接着我們走進一間花店，映入眼簾的是應節的桃花、清幽的劍蘭、雪白的百合花……這時，媽媽目不轉睛地望着——盤花朵黃白、清香撲鼻的水仙花，她說：「我們家正欠缺一盤應節的年花呢！」正當媽媽買下了水仙花，回過頭來發現爸爸不見了，我倆都抬頭東張西望，四處尋找爸爸的身影，赫然看見他拿着一個財神擺設走回來，得意洋洋地說：「有了這個財神，今年我們家將會財源滾滾了！」

離開時，我們都興高采烈的分享着各自的「戰利品」。能和家人一起逛年宵市場，感受節日氣氛，而且大家都買到自己喜歡的東西，我真的很喜愛過春節啊！

夾着尾巴逃跑的狐狸

四誠 蕭博文



自從老虎沒有牙齒後，一直躲在家裏，不願出門見朋友。有一天，老虎的朋友獅子致電給老虎說：「你被騙了，狐狸請你吃糖和叫你不刷牙是因為牠想你的牙齒全蛀掉，然後牠把你的牙齒拔掉，那樣牠就不害怕你了。」老虎聽後雖然感到十分生氣，但沒有了牙齒，牠教訓不了狐狸。

又過了數天，狐狸到了老虎家探望鬱鬱不歡的老虎。牠假裝擔心地對老虎說：「虎大哥，你不要常常躲在家裏，這樣對身體不好的。我們到沙灘一邊看風景，一邊曬太陽吧！」老虎扮作感激地說：「謝謝你！我們出門吧！」

到達沙灘後，狐狸又對老虎說：「虎大哥，太陽太猛了，我幫你塗防曬霜，以免曬傷皮膚。」其實狐狸已預先把防曬霜轉為脫毛膏，又想老虎再次丟臉。正當狐狸想把脫毛膏塗在老虎身上，突然老虎大發雷霆，一手按着狐狸，一手把狐狸的尾巴塗上脫毛膏。不一會兒，狐狸尾巴上的毛脫光光了。附近的動物們看見後都捧腹大笑，並對狐狸說：「你真醜！」狐狸聽到後夾着尾巴，落荒而逃，不敢再欺騙老虎了。

我家的冰箱

四誠 蕭博文



它是家裏能夠吃下很多食物的「大胃王」，它是誰？它就是冰箱。

甚麼是冰箱？它是一個以低溫存放很多不同種類食物和飲料，同時可以保持食物新鮮和美味的大箱子。

我家的冰箱是黑色的，分為上下兩層，大約高一百八十六厘米，長六十厘米，深六十六厘米，容量三百二十三公升，放置在廚房的一角。打開冰箱的門後，可以看到冰箱的內部共有八層。第一至三層是冷藏室，存放一般食物和飲品；第四、五層是保鮮格，存放蔬果；第六至八層是冷凍室，存放急凍肉類和冰淇淋。我們可以把不同的食物按需要存放到不同的間格內。

這台冰箱有很多功能，它不但能夠存放食物和飲料，還可以延長食物的新鮮期，例如保鮮格：能夠減少蔬菜和水果的小份流失，讓我們能享用新鮮的蔬果；冷凍室：利用低溫冷藏急凍肉類和冰淇淋，減緩細菌生長的速度，使其不易腐爛和不溶化……有了它，我們保存食物方面就方便多了。

這台冰箱來我家已有七年多，相信它仍然會繼續為我們服務。

我家的冰箱

四誠 黃子渝



它是幫媽媽保存食物的好幫手，它是誰？它就是大部份家庭也有的冰箱。

甚麼是冰箱？它是一個有保鮮作用，可以調節溫度，提高食品的品質，還可以防止水份流失的櫃子。

我家的冰箱是鈦金屬色的，大約高一百六十三厘米，長五十五厘米，深六十三厘米，容量是二百二十五公升，放置近廚房的入口。

這個冰箱共分為上下兩層，上層是冷凍室，用作放置急凍食品，如：急凍海鮮、肉類、雪糕……它還有一個小小的製冰室，可以儲存冰粒。下層是冷藏室，共分四層，第一至三層用來存放一般食物，如雞蛋、乳酪、米飯……第四層是一個抽屜式的保鮮格，用來放置新鮮蔬果。側門的空間亦不少，可放置一些飲品、醬汁和調味料。

這個冰箱設有易開手柄的設計，只需輕輕一拉即可開啟冰箱門。有了它，即使媽媽採購了很多食物：雞蛋、鮮魚、鮮肉、汽水、大西瓜……輕輕鬆鬆就可以把它們一一放進冰箱裏，易如反掌。

這個冰箱在我家已經很久了，它每次都把媽媽購買回來的食物保存得很好，讓我們不用吃變壞的食物，我真的很喜歡它。

便條一則

四誠 何一言



王老師：

今天，我未能出席課後羽毛球訓練班，因為我的腿受傷了。小息時，我曾到教員室找你請假，但找不到你。造成不便，敬請見諒。

何一言

即日下午二時

便條一則

四誠 黃壹豐



王老師：

因為我肚子痛，所以今天未能出席課後羽毛球訓練班。小息時，我曾到教員室找你請假，但找不到你。造成不便，敬請見諒！

陳小明

即日下午三時

春節

四誠 蕭博文



拜年是中國農曆新年的傳統習俗之一，這時候人們都喜氣洋洋地渡過這個佳節。當然我也不例外，年初二的早上，我和爸媽早早便起牀了，我穿了紅色的新衣服和新鞋子，吃過年糕後，便出發前往姨婆家拜年，我感到既期待又興奮。

我們在前往姨婆家的路上，看見街上的店舖櫥窗滿是賀年的商品，整條街道充滿節日氣氛，十分熱鬧。不一會兒，我們便到達姨婆家，映入眼簾的便是大門上張貼着紅彤彤的揮春，上面寫着「出入平安」、「身體健康」和「心想事成」等祝福的字句，桌子上的花瓶裏擺放着香氣撲鼻的花朵，有應節的桃花，清幽的劍蘭，盛開的菊花……桌上還有一個小朋友最喜愛的全盒，盒內有各種各樣的賀年小吃，有瓜子、糖蓮子、巧克力、糖果……表兄弟姊妹和我都圍着全盒，吃個不停。

過了一會兒，我認識的長輩逐一來到姨婆的家。我笑容燦爛地拱手向長輩們拜年說：「恭喜發財！」長輩們一邊對我說：「身體健康！」，一邊給我紅包。我接過紅包後便急不及待地跑去和表兄姊妹們玩耍。我們一會兒跑跑跳跳，一會兒坐下來玩電子遊戲，開心極了。長輩們有的在打麻將，有的在高談闊論，其樂融融，整個屋裏都充滿了歡笑聲。

到了晚上，廚房內飄來陣陣的香味，一轉眼間，桌上已擺了美味的菜餚，有大蝦、蒸魚和白切雞等等，應有盡有。吃過晚餐後，我們依依不捨地離開姨婆的家。

拜年這個活動能將所有家人們聚在一起，讓我們的關係更加密切，我很期待明年的春節快點到來，我們能再次相聚。

春節

四誠 黃子渝



大年初一早上，爸爸媽媽還在呼呼大睡的時候，我和弟弟很早便起床了。我和弟弟興奮地跳到爸媽的床上大叫：「爸爸媽媽，新年快樂！」這樣我們便討了今年第一封紅包。我們吃過早餐後，就準備前往祖父母家拜年了。

我和弟弟穿上了媽媽為我們準備的新華服，媽媽說我們看起來充滿生氣和活力。接着，我們便興高采烈地出發往祖父母家了。當我們到達祖父家，我看見門上貼着一對對聯。我和弟弟一進門，就向祖父母拱手拜年說：「新年快樂！身體健康！」祖父母高興得眉開眼笑，摸着我們的頭說：「乖孩子！我們也祝你們聰明伶俐！」然後便給我們紅包。我發現祖父母的家佈置得煥然一新，牆上貼了一些紅彤彤的揮春。桌上擺放了一盆香氣撲鼻的水仙花，窗台上亦擺放了一盆盛開的桃花，充滿了新年洋溢的氣氛。

我們互相問候一番後，大家坐在一起一邊吃全盒裏的零食，一邊玩小遊戲。全盒內都是五顏六色的糖果，十分吸引。弟弟只顧吃糖果，都沒有專心玩遊戲，結果我大獲全勝呢！

接近黃昏的時候，祖父開始準備晚餐了。不一會兒，屋子裏就充滿了香噴噴的味道，大家都垂涎欲滴，準備大快朵頤。雞、蒸魚、鮑魚、蝦、蟹……滿桌都是豐富的飯菜，大家愉快地起筷，大人們還舉杯敬酒，大家又再次互相祝賀一番。喜氣洋洋的氣氛讓人感到興奮和愉悅。回到家中，我仍然感到很滿足。

一件小事

五信 陳雋熹



每逢星期二和星期五，我都去海聯廣場補習，但就在這個星期五我補習後乘巴士回家時，發生了一件讓我感到既怒又喜的事。

那天我上車後，剛找到一個座位坐下休息時，我看見一個伯伯拿着幾大袋貨品，看來有點累，於是我站起來，把座位讓給他。他不斷感謝我，還稱讚我是個好孩子呢！但就在伯伯想坐下的時候，一個男人推開伯伯，然後就坐下來了。伯伯跌倒在地上一動也不動，微弱的聲音說着：「痛……很痛，小伙子，你怎麼可以這樣呢？」看見這一幕，我心中馬上燃起一團怒火，就像馬上要爆發一樣，決定要為伯伯抱打不平。我扶起伯伯後，就盯着那個男人，但讓我意想不到的，他竟然還說：「小朋友，你可不能盯着我啊！這很沒禮貌啊！」我聽到這句話後真的忍不了了！於是，我大聲地責罵他：「你有甚麼問題嗎？你……」

最後，那個男人把座位讓回給伯伯，然後慚愧地說：「對不起啊！我再也不會這樣了！」說完，他就走開了。伯伯不斷感謝我，我紅着面，覺得他太熱情了，我只是做了一件微不足道的事。

這件事讓我體會到助人的快樂，也讓我明白到生活中有一顆甜糖，這不是一顆我們吃的甜糖，而是在我們幫助別人後，別人面上的笑容，讓人無比溫暖，無比快樂……那可能只是一件小事，但它卻能讓我們吃到世上最甜的糖，讓我們感受到無比的滿足。這永遠都是一顆無法取代的甜糖，這就是所謂的「助人為快樂之本」。

一件小事

五信 黃子恆



今天放學回家時，我在電梯裏遇見鄰居袁公公，他輕聲地對我說：「小恆，聽說你的學習成績很好，你能幫我補習外語嗎？」我羞澀地點了點頭，連聲說好。

過了幾天，袁公公果真來到我家找我，他一進門便對我說：「過幾天我要考試了，你能幫我補習這些語法嗎？」我疑惑地問：「袁公公，你也要考試？」「對呀，你忘記了，我在長者學校上學呢！我必須認真溫習呢。」看到老有所學的袁公公，我心裏不由得暗暗稱讚他的努力和認真。

於是，我請袁公公坐下，打開他的課本，接着，我開始講語法。當袁公公正低着頭勤奮地做筆記時，我發現了他的課本上竟然寫滿了密密麻麻的、不同顏色的筆記。袁公公就像一個剛剛入學的小學生，認認真真的模樣，其實他已經是一位年逾六旬的老人了，顴骨上架着一副老花鏡，堆滿皺紋的臉上掛着慈祥的微笑，我看見他滿頭的白髮在燈光下散發着耀眼的光芒。

袁公公很感謝我幫他補習外語，我回應道：「不用客氣，我幫你溫習，我自己也鞏固了許多知識呢。」袁公公喜滋滋地跟我道別了。

看着袁公公緩緩離開的背影，我明白到「書山有路勤為徑，學海無涯苦作舟」以及「活到老，學到老」的道理。此刻，我想到我們應該努力學習，好好珍惜讀書的機會。

周記

五信 陳雅圓



一月十日至一月十六日

這個星期讓我憂心忡忡。

星期一早上，上班務課的時候，代課老師劉老師來到我們的課室，告訴我們這個星期班主任因病請假，她會暫代班主任一職。我感到忐忑不安。因為現在是流感高峰期，加上班主任懷有身孕，真是令我擔心極了。

星期二早上，第一堂就是普通話課，我們都全神貫注地聽老師講解。下課後，我們議論紛紛。有些同學七嘴八舌，有些同學竊竊私語，有些同學交頭接耳地討論班主任請假這件事。坐在我前面的黃小晴說：「這個代課老師問的問題比班主任問的難得多了，我們都不明白！」我補充說：「加上她的發音和班主任的發音有很大分別呢！」經過這次的討論後，我們明白到自己一直也是受到班主任的保護，就像一直在溫室長大的「小樹苗」。

星期五，我們很掛念班主任，因為我們已經一星期沒見她了，但我們會努力專心上課和提早在家裏備課，待班主任回來時，我們就可以減輕她的壓力，不需太辛苦地教導我們。

這個星期真是令我惶恐不安呢！

周記

五信 甄朗言



二月一日至二月七日

這個星期令我感到很慶幸。

星期一早上，班主任因病請假一周，由代課老師——何老師代課。她一踏進課室，我們都非常失望。她滿頭白髮，臉上長滿皺紋，看起來像五十多歲，沒有活力。我心想：這位老人家的教學方法一定很沉悶，這星期的中文課會乏味不堪，完蛋了！

星期二的中文課，何老師一開始授課時，沒有叫我們打開課本朗讀課文，她竟然和我們玩一些小遊戲，我們都感到十分意外。我們都玩得非常開心，樂也融融。接着，她用說故事的方式授課。她說的故事妙趣橫生，生動有趣。我們都聽得津津有味，大家都非常投入學習。

星期四上中文課時，我們聽見小鳥歌唱，原來有隻小鳥飛進課室。何老師看見牠在課室飛來飛去好像迷路了，於是她巧妙地帶小鳥飛出課室。大家一起拍手稱讚她是一位很有愛心的老師。

雖然班主任請假一周，但我們沒有損失學習的機會。慶幸有這位既有熱誠，又有愛心的何老師代課，真是非常感激她。

表姐的「旅遊大使」

五信 甄朗言



雪儀表姐快要回港旅遊，我會擔任她的「旅遊大使」，帶她遊覽香港。我會從景點和美食方面為她安排行程。

景點方面，我會先安排表姐到香港歷史博物館參觀。那裏展示了中國的考古發現、珍貴的文物和資料等。她還可以觀看多媒體劇場，那裏栩栩如生地介紹了香港的自然生態、民間風俗和歷史發展，讓她可以認識到博大精深的中華文化和香港的歷史故事。除此之外，我們可以參加「特色香港」工作坊，例如製作襟章和鑄幣，讓表姐可以親自做一些紀念品作留念。

再者，我會帶表姐到維多利亞港觀看表演。因為每晚八時，那裏都會上演大型音樂匯演——「幻彩詠香江」。這個表演以天空為舞台，它以不計其數的探射燈、激光和燈光配以音樂效果點亮維港。那裏一定可以讓她欣賞到維港充滿動感和多姿多采的一面。

在美食方面，我會先帶表姐到西貢品嚐海鮮。那裏有一條「海鮮街」，這條街匯聚了很多米芝蓮海鮮餐廳，餐廳門外設有大大小小的水族箱，水族箱內有五花八門的活魚、蝦、蟹和貝類等海鮮。另外，那裏的碼頭停泊了一些漁船，我們可以直接從漁船上挑選新鮮捕獲的海產給餐廳的大廚烹調，然後表姐可以在海風吹拂下嚐鮮。

其次，我會帶表姐去廟街的美食夜市。那裏有港式小吃，例如魚蛋、燒賣和煎釀三寶，表姐還可以品嚐到被譽為平民補品的蛇羹。另外，表姐還可以吃到一些懷舊小吃，有糖蔥餅、叮叮糖，還有近乎失傳的飛機攪。這些美食一定能滿足表姐的味蕾。

希望表姐回港時，對我的安排感到滿意，亦能令她對香港留下深刻的印象。



表姐的「旅遊大使」

五信 黃子恆

如果我擔任表姐的「旅遊大使」，我會從景點和美食兩方面安排行程。

景點方面，我會先帶表姐到海洋公園遊玩，因為海洋公園有全東南亞最大的海洋水族館和主題樂園。表姐可以先前往「大熊貓園」參觀，與熊貓拍照，還能認識瀕臨絕種的動物，了解它們面臨的生存危機。接着，表姐可以到「海洋天地」參觀，既能認識不同類型的海洋生物，還可以拍下海洋動物的百態。除了參觀動物外，還有可以讓表姐放聲尖叫的機動遊戲，玩一趟難忘的飛車之旅。

再者，我會帶表姐到尖沙咀星光大道，可以讓香港美麗的維多利亞港夜景成為我們拍照的背景，盡情大玩自拍！更可以把李小龍銅像一起攝入鏡頭。晚上八時，維多利亞港上演的「幻彩詠香江」燈光秀，令景色更見璀璨，可以讓表姐欣賞到充滿動感和多姿多采的香港夜景。

美食方面，我會先帶表姐到傳統的茶樓「飲茶」，可以品嚐各式各樣的點心，例如：蝦餃、腸粉、鹹水角等。「飲茶」是廣東人獨有的文化，表姐不但能品嚐美味的點心，還能體驗傳統的飲食文化。

其次，我會帶表姐去全新面貌的廟街——打造成一個香港多元文化特色的美食夜市。二十二檔美食攤檔帶來不同的味覺衝擊，例如有必吃的魚蛋、燒賣、煎釀三寶和魚肉碗仔翅等，還有許多懷舊小吃，體驗一下活力多采的夜市繽紛！那裏的街頭小吃、大排檔美食一定讓表姐大飽口福，領略獨特的本土味道。

希望表姐回港時，對我的安排感到滿意，亦能令她對香港留下美好深刻的印象。

請表姐戒煙的信

五信 陳雅圓



親愛的表姐：

妳好嗎？我十分掛念妳，我聽姑母說妳仍有吸煙這個壞習慣，我明白妳很想借助吸煙來減壓，但是吸煙會對妳的身體做成不少禍害。現在，讓我逐一告訴妳吧！

首先，表姐不是十分着重儀容嗎？其實，吸煙會使牙齒和指甲變黃，加速皮膚老化，令眼角和嘴角提早出現皺紋，使吸煙者看起來比實際年齡老得多，這個外表實在難看極了！

其次，我明白妳的工作壓力很大，但是其實有很多有益身心的活動有助減壓的，例如：跟家人或朋友一起去遠足和參加興趣班等。我曾經看過一則報道是關於一名十七歲的少年，他因長期吸食電子煙導致肺部變硬、滿布疤痕和斑點，需要換肺續命。所以，請妳不要摧殘自己的身體了，生命是多麼可貴啊！

最後，希望妳明白吸煙真的會造成很多禍害，吸煙是百害而無一利的！難道妳想這麼快就變成一個比實際年齡老得多的人嗎？如果不想的話，你便要盡快戒煙了！所謂「有志者，事竟成」，希望妳戒煙成功。我期待收到妳的回信。

祝
戒煙成功

表妹

雅圓敬上
五月六日

請表哥戒煙的信

五信 黃子恆



親愛的表哥：

你好嗎？好久不見了，我十分掛念你。表哥，我知道你因吸煙同學的引誘，希望得到同儕的認同，在好奇心的驅使下吸了第一口煙。但吸煙的害處多不勝數，以下是一些關於吸煙的害處：

首先，你最近做運動時經常喘氣，身體不太好，這是因為吸煙會令肺部支氣管內積聚有害的廢物。香煙中的焦油是一種啡黃色的黏性物質，它會刺激哮喘病及提高感染呼吸系統疾病的機會，百分之七十五的肺氣腫死亡率是由吸煙引致的，可想而知吸煙對肺部的影響是多麼大啊！

另外，我知道你想節省金錢，但現時一包香煙的售價大約是一百元，假若你每天吸食一包香煙，一個月便需花三千多元，一年更需花費高達三萬多元啊！由此可見，吸煙是一種十分浪費金錢的惡習。如果你戒了煙，省下的金錢便可以足夠你去幾趟旅行了。

總括而言，吸煙既會損害肺部的功能，又十分浪費金錢，實在是百害而無一利，所以請你戒煙吧！

祝
戒煙成功

表弟

子恆敬上
五月六日

請表哥戒煙的信

五信 盧希晨



親愛的表哥：

你好嗎？你近來生活得好嗎？

表哥，我知道你當初吸煙是為了想得到同儕的認同，我也知道你其實想節省金錢的。你知道嗎？其實吸煙有很多害處，讓我告訴你吧！

首先，我知道你一直想節省金錢，但吸煙其實是浪費金錢的行為。現時一包香煙的售價大約一百元，如果你每天吸食一包香煙，每個月就要花費三千元。如果戒煙的話，這些金錢就可以省下來用來旅遊或做其他事情了，這樣就能幫助你達成想節省金錢的心願了。

其次，我知道你做運動時常常喘氣，其實那是吸煙導致的。因為香煙的主要成份——尼古丁、焦油和一氧化碳對呼吸系統影響甚多，當中的焦油會令肺部變硬、滿佈疤痕和斑點，吸煙也會增加患上肺炎等嚴重疾病的風險。我相信你也不想患上這些致命的疾病，令自己更快去世吧！

總的來說，吸煙既浪費金錢，又傷害身體，真是百害而無一利。我真的希望你能戒煙！你可以參加一些戒煙服務，我希望你能戒煙成功！

祝
身體健康

表弟

希晨敬上
五月六日

一件小事

五愛 高愛琳



星期日下午，媽媽要去商場購物，我也跟着去。我們去了朗豪坊商場買玩具、零食、寵物用品……還有多不勝數的用品。

過了一會兒，我看到商場的角落有一個迷路的孩子正哭泣。

這個迷路的孩子年齡約只有四歲，他不知所措地哭泣，但旁邊的人沒有一人上前關心他，有的若無其事繼續走路，有的人用鄙視的眼神看着他，有的人在他的背後取笑他。那些人實在太過分了。

我們看到這孩子可憐兮兮的，我問他發生甚麼事，他把事情的來龍去脈告訴我。於是我問這個孩子，想要他的爸爸、媽媽的電話號碼，他想了好幾回才記得爸媽的電話號碼。然後，我的媽媽致電給他的家人。最後，這個孩子找回自己的家人，他的家人對我們表示感激，我感到十分欣慰，因為這個孩子終於找到家人了。

從這件事，我覺得幫助別人非常有意義，我明白了當別人有困難的時候，我們可以伸出援手，幫助他人，還可以成一個樂於助人的人呢！

一件小事

五愛 吳卓翹



去年，我在一次上學的途中看見一位老奶奶正在公園散步。突然，她臉色蒼白，四肢無力，像一個快要泄氣的皮球，隨時也會倒下。但有的人只坐在椅子上讀報，有的人看見了也不管，有的人看見她就立即遠離她……我也無能為力，這是因為我上學要遲到了，所以我只好趕快地回校去。

到了課室裏，我往窗外一看，那老奶奶還是沒人理會。我慌了，焦急得像熱鍋的螞蟻。忽然，有位熱心的女士到了奶奶的身旁致電報警，並一直守在老奶奶的身旁。警察及救護車也迅速地趕到現場，並為她進行急救及送院治理。等救護車離開後，那女士才趕去工作。

經過這件事，讓我感到很愧疚。那位女士雖然只是做了一件微不足道的小事，但她有一顆善良的心，這也意味着當別人有困難時，我們應該伸出援手，不能不顧而去的。

周記

五愛 李昊翊



二月三日至二月九日

這星期班主任——文老師因病請假，由一位代課老師上課，這星期的經歷真是令我喜出望外。

星期一早上，因為我晚了起牀，所以就要匆匆忙忙地跑去課室，當我們上第一節課——班務的時候，我們發現我的班主任——文老師竟然沒有回到學校，因此一位代課老師走進我們班的課室，然後說：「各位同學，文老師因生病而要請假一星期，這星期會由我來為文老師代課。」聽到這個消息，我感到很是驚訝。

星期二早上，我懷着興奮的心情回校。上了課室，準備上代課老師給我們的第一節課。「鈴……」上課的鐘聲響了，代課老師說話時生動有趣，他既嚴格，又和善，令我們也漸漸喜歡上他的課。

星期五早上，我帶着愉快的心情回校，期待着上代課老師的課。代課老師一走進課室，隨即展示精彩的教學內容，由淺入深地指導我們，事例清楚具體，令我獲益良多。放學的時候，我們依依不捨地和代課老師說再見，然後就回家了。

這星期班主任——文老師因病請假，由一位代課老師上課，這星期真是精彩啊！如果文老師再要請假，我希望也可以再讓這位代課老師給我們上課啊！

周記

五愛 莫榮勛



六月十日至六月十六日

這星期真是悲喜交集，像變幻莫測的天氣一樣，有晴有陰，百般滋味在心頭。

星期一，林老師進來課室，告訴我們班主任文老師因病請假一星期，由他負責代課。常識課時，我和同學談天說地，結果被林老師發現了，他罰我們小息去反思區反思一個星期，更要用二百字來解釋原因。我頓時沒精打采。

星期三，我坐在反思區寫那篇文章，但寫了兩天也不夠二百字，我只好帶回家繼續寫。第二個小息，我在反思區一動不動地反思，我想：我為甚麼要做這些事呢？倘若我能提早知道有這些後果，我就不做了，我羞愧得無地自容。

星期五，林老師告訴我們一個歡天喜地的消息，就是一年一度的「課室遊戲日」改期到今天。「課堂遊戲日」，顧名思義，就是指那天會用遊戲來學習知識。我們聽到這個消息，都欣喜若狂。我們玩了「小紅帽」、「捉尾巴」和「盲俠與大盜」等。我們在課堂中玩得樂不可支。

這個星期真是有喜有悲呢！



旅遊大使

五愛 李昊翹

如果表姐雪儀回港旅遊，而我要擔任她的「旅遊大使」，我會從景點和美食方面安排行程。

景點方面，我會先帶表姐乘搭天星小輪。乘搭天星小輪可以一邊欣賞維多利亞港的美景，一邊和朋友聊天。然後，我會到中環玩摩天輪。表姐只要在摩天輪的車箱內放眼看看窗外的美景，就可以知道香港是十分美麗的，所以人們就經常說香港是「東方之珠」。中環的良宵美景，一定能令表姐過目難忘的。

此外，我會帶表姐到昂坪乘坐纜車。乘坐纜車的過程中，表姐可以看到天壇大佛和寶蓮禪寺，感受郊外的幽靜，放鬆身心。到了對面的山頭，表姐也可以到昂坪市集買紀念品來留念或送給別人作手信。

美食方面，我先會帶表姐到西貢的海鮮酒家吃海鮮。在平日街上的店吃到的都是急凍的海鮮，在那裏卻能吃到活生生的海鮮。那裏的海鮮種類不但多不勝數，而且每種都十分新鮮和美味，還可以在那裏欣賞海邊風光，真是「一舉三得」。

其次，我會帶表姐到旺角吃街頭小吃，我特意帶表姐來旺角吃街頭小吃是因為那裏的街頭小吃種類不勝枚舉。那裏每天都人山人海，川流不息，所以也證實了那裏的街頭小吃十分美味。街頭小吃只會在香港出現，其他地方是沒有的，不論在美國、日本、法國……你都不會發現它的蹤影。表姐還可以一面吃這些美味的街頭小吃，一邊參觀有特色的舊區小店呢！

希望表姐回港時，可以認識香港本地的傳統文化、景點和品嚐到美味可口的美食，對我的安排也感到滿意，亦能令她對香港留下深刻的印象。



旅遊大使

五愛 吳卓翹

在外國生活的表姐雪儀將會回港旅遊，如果讓我擔任她的「旅遊大使」的話，我會從景點和美食這兩方面安排旅遊的行程。

景點方面，我會先帶表姐到香港舉世聞名的景點——維多利亞港參觀。因為那處的夜景美不勝收，建築物發出的燈光色彩繽紛，十分吸引人。這樣的美景，就算是剛巧路過的路人，也會忍不住觀賞。表姐觀賞完香港夜景後，一定會很紓壓。表姐在晚上眺望這些璀璨的建築物和燈光，也一定可讓她過目難忘。

其次，我會帶表姐到尖沙咀的香港科學館和香港歷史博物館參觀。因為香港歷史博物館記載着香港的百年歷史，例如：香港以前的地貌、經濟發展、居民的生活等。而香港科學館就顯示了一些科學的原理，讓一些充滿好奇心的人能了解許多關於科學的知識。兩個地方的內容都富趣味，相信表姐到了這兩個地方，一定可讓她大開眼界，增廣見聞。

美食方面，我會帶表姐到旺角品嚐街頭小食，因為旺角的街上的小食攤檔多不勝數，小食種類也豐富、多元化，例如：咖喱魚丸、串燒、雞蛋仔、格仔餅等。街頭小吃那種獨特的風土味道，一定可讓她垂涎三尺。

此外，我會帶表姐到香港著名的茶餐廳品嚐香港地道美食，例如：菠蘿包、絲襪奶茶、乾炒牛河……這些既香濃又美味可口的美食，表姐到了那裏看見這些食物，一定會忍不住狼吞虎嚥呢！

希望表姐這次回港旅遊，對我這個「旅遊大使」的行程安排感滿意，也希望這次旅遊讓她對香港留下深刻的印象。

請表哥戒煙的信

五愛 吳卓翹



親愛的表哥：

你好嗎？最近天氣轉涼了，你要多穿衣服，以免着涼而感冒。

我明白你一向學業壓力大，也因為有吸煙的同學，上學時被同學引誘，希望得到同儕的認同，及在好奇心的驅使下，所以便開始吸煙，並養成了習慣，我一直都很擔心你呢！

表哥，我知道你一直都想節省金錢，但吸煙只會讓你更花費金錢。現在便利店的煙草都貴了不少，所以倘若表哥你想節省金錢，你就需要減少買煙草的次數。現在的煙草一包平均要七十四元，每日一包，一個月便會浪費掉二千元左右。你吸煙只會讓你時時刻刻花費大量金錢啊！

此外，你做運動時常喘氣，身體好像不太好，這是因為青少年吸煙會導致你更容易感到勞累，時常喘氣。你每天吸一支煙能使你競跑十六公里的速度減慢四十秒。吸煙對你的健康有很多禍害，尤其是肺部和其他呼吸系統，煙草會讓你更容易患上：肺炎、肺癌、中風等的疾病。

雖然表哥你想獲得同儕的認同，但吸煙總沒有好處，所以只要你戒煙，以後做運動便不會喘氣，也能節省金錢，真是一舉兩得呢！希望你再接再厲，戒煙成功！

祝
身體健康

表弟

卓翹

五月四日

請表姐戒煙的信

五愛 李昊翹



親愛的表姐：

你好嗎？最近天氣轉涼了，妳要多穿衣服，以免着涼。知道妳在同事的邀請下試了第一口煙，工作時多會吸煙，認為吸煙是減壓的一種方法，難以戒除，我一直替妳感到擔心。

表姐，妳不是很着重儀容嗎？吸煙會使牙齒和指甲變得枯黃，加速皮膚老化，令眼角和嘴角提早出現皺紋，使妳看起來比真實年齡老得多。如果妳繼續吸煙，原本美麗動人的樣子便會漸漸變得垂垂老矣。如果人們看見妳的話，一定會逃之夭夭，甚至連家人也可能都不認得妳呢！

表姐，你最近工作壓力大嗎？妳一直認為吸煙是減壓的一種方法，其實吸煙只會令妳上癮和患上疾病，研究指出，有百分之二十五的冠心病總死亡率是吸煙所引致的。其實妳不用給自己太大壓力，否則妳最後只會累垮，然後病入膏肓，甚至患上不治之症。如果她需要減壓，妳可以做一些有益身心的活動，例如：聽音樂、做運動、畫畫……

表姐，妳一定要戒煙，吸煙不但會影響儀容，更會影響身體，吸煙其實只令妳上癮，甚至患上疾病。我相信如果妳戒了煙，一定會變得更美，而且用其他方法來減壓，也會令妳的身體更健康。只要妳再接再勵、堅毅不屈，就能成功戒煙了。

祝
身體健康

表弟

昊翹

五月三日

一件小事

五勤 吳承欣



今天放學回家，我丟下書包便拿起筆做功課。過了一會兒，我輕鬆地完成了。我迫不及待地拿起我至愛的平板電腦，喜滋滋地玩了起來。我瞄了一眼時鐘，心想：趁着媽媽未回家，一定要多玩一會兒呢！

當我打開平板電腦時，腦中突然想起昨天有一個頻道我還未看完，我便點擊屏幕打開，看得津津有味起來。不知不覺間已過了半小時，是時候停止了。但是我的平板電腦就像沾了膠水一樣，我怎麼也放不下。

不知道過了多久，我突然收到媽媽發來的信息。我當時仍然在玩平板電腦，於是不經意地撇了一眼信息，才發現我完全將今天要到琴行練鋼琴的事拋諸腦後了！我手足無措地放下平板電腦，便衝出家門了。我手忙腳亂地跑進琴房，但結果還是遲到了。

這件事令我深刻反省，不但知道了網絡世界容易令人上癮，而且知道了我不應該因為沉迷網絡而玩物喪智。經過這次教訓，我決定以後要好好管理時間，不要因為網絡世界所控制。

一件小事

五勤 黎晉顯



生活都是由零零碎碎的事情堆砌而成，它們微不足道，但只要我們用心感受，即使小事一宗，也能滋養我們生命。

今天，我拿着差點不合格的測驗卷，心裏鬱悶得很，像泄了氣的皮球一樣。我站在公園裏，眼前雖然望着藍天綠草，心裏卻下着滂沱大雨。

突然，一個弱小的身影進入了我的眼簾——一個正在學走路的小寶寶，他搖搖晃晃的，忽然摔成滾地葫蘆。可是他不僅沒有哭，還迅速地爬了起來。那一刻，我突然想到，自己現在的處境不就和他一樣嗎？

晚上，我躺在牀上輾轉反側，腦海中不斷浮現那小寶寶學走路的情境，我頓時明白到「哪裏摔倒就從哪裏爬起來」的道理，只要我們不斷磨煉自己，便會有好成績。我承諾自己要勇敢面對學習上遇到的困難，全力以赴，迎難而上。

周記

五勤 黎晉顯



一月三日至一月九日

在這個悲喜交集的一週，我學習到永不放棄的團隊精神。

星期一早上，我回到學校後便興高采烈地等待班主任回來，因為他打算今天跟我們一起完成專題研習。可是，我等了很久，班主任還未進教室，我心想：莫非他遲到了？不！他從來都不會遲到的。我的朋友看見我愁眉苦臉，便問我：「你怎麼了？」我回答：「班主任怎麼遲遲未到呢？」他驚訝地說：「你不知道嗎？他今天請了病假呢！」我的心情剎那間從高峰掉到谷底。這時，門外走進一個人來，噢！原來是代課老師。他簡單地自我介紹後，便說：「你們的班主任吩咐我教你們做專題研習，我們開始吧！」分組後，我和組員決定由我負責帶水瓶。我放學後立即買了一瓶烏龍茶，我心想：這任務太簡單了！

星期三，我回到學校後，才發現我竟然忘了帶水瓶。我心裏既低落又害怕被代課老師和組員責罵。我戰戰兢兢地走進課室，彷彿每一步都踩在灼熱的熔岩上。我瑟瑟發抖地說：「對……對不起，我……我忘了帶水瓶……」可是他們不但沒有責罵我，代課老師還說：「不要緊，我剛好也帶多了一個水瓶呢！」我頓時鬆了一口氣。經過一番努力，我們終於完成了專題研習，我心裏充滿了自信和成就感。

星期五早上，班主任終於回來了！我們全班都急不及待地把我們的作品展示給他，他稱讚我們說：「你們做得很棒呢！」得到老師的讚賞，我們都顯得得意洋洋。

這真是充實的一周，讓我學到一些人生的道理。我們要從過程中學習如何面對挫敗，並與組員溝通，共同解決問題，培養出團隊精神。

周記

五勤 吳承欣



三月一日至三月七日

這個星期真是讓我既擔心又難忘啊！

星期一早上，我和同學們都在交頭接耳，等待我們班的班主任——伍老師到來。這時，一位戴着圓圓的眼鏡，身穿着樸素服裝的老師走了過來，令我和同學們都驚訝極了。那位老師解釋道：「各位同學，伍老師今天因病請假，所以之後由我來代伍老師的課。」我們更驚訝了，一向身體強壯的伍老師竟然生病了？真令我既難過又擔心啊！

星期二下午，下課時間到了，代課老師便宣佈：「請大家收拾書包，快放學了。」聽見這番話，同學們都開始收拾物品。可是我仍然沒有放下手上的工作，畢竟我還有一道數學題毫無頭緒，令我既急忙又煩躁。也許代課老師看見我焦急的樣子吧，她走了過來，溫柔地問：「你有題目不會做嗎？讓我教你，好不好？」我連忙點頭，代課老師便拿起鉛筆，細心地寫出計算的方法，更耐心地解題，真是令我又驚又喜啊！

星期五早上，伍老師終於回來了，我們都歡呼起來。但歡呼聲中也有一絲難過，我們都很想念代課老師……老師，謝謝你，謝謝你耐心地教導我們，希望你還能做我們的代課老師啊！

這個星期實在令我驚喜又難忘啊！



五勤 吳承欣

題目：在外國生活的表姐雪儀回港旅遊，她對遊覽景點和品嚐美食等旅遊活動很感興趣。媽媽請你擔任表姐的「旅遊大使」，帶表姐遊覽香港。試談談你會怎樣為她安排行程。

說到香港的景點和美食，我簡直是瞭如指掌呢！正好，表姐從外國回港旅遊，就讓我擔任表姐的「旅遊大使」，帶表姐遊覽繁華的香港吧！

景點方面，我首先會安排表姐到昂坪纜車遊覽。那裏的景色江山如畫，定必會令表姐過目不忘。此外，表姐還可以一邊坐着纜車，一邊俯瞰着水光山色，把煩惱拋諸到腦後去。說到這裏時，表姐也許已經翹首企足了吧！

再者，我會帶表姐到香港歷史博物館參觀。香港歷史博物館是一個擁有香港不同的歷史文物的博物館，非常值得參觀。之前表姐曾告訴我她在外國時主要讀文科為主，所以我竭力推介表姐到香港歷史博物館，認識那些地貌和奇形怪狀的化石呢！

美食方面，我不得不介紹表姐到一個「海鮮聖地」——西貢。我會帶表姐到西貢碼頭，從漁民手上購買剛剛捕獲的海產。這些海產種類豐富，活魚、蝦蟹、貝類，全都整齊地排列在漁船上。買完三五樣後，再到附近的餐廳慢慢品嚐鮮美可口的海鮮，想必會令表姐有一個難忘的體驗呢！

其次，我會帶表姐去品嚐本地風味的好去處——九龍冰室。這間餐廳擁有香港的傳統美食，可以讓表姐一邊品嚐菠蘿包和港式奶茶，一邊「打卡」，難道表姐不期待嗎？

希望表姐回港時，對我的安排感到心滿意足，亦能讓她對香港留下深刻的印象。

五勤 李逸軒



題目：在外國生活的表姐雪儀回港旅遊，她對遊覽景點和品嚐美食等旅遊活動很感興趣。媽媽請你擔任表姐的「旅遊大使」，帶表姐遊覽香港。試談談你會怎樣為她安排行程。

如果我擔任表姐的「旅遊大使」，我會從景點和美食方面安排行程，希望令表姐讚歎不已！

美食方面，我先會安排表姐去飲茶。因為飲茶不僅可以感受到香港美食文化的魅力，也可以讓大家圍坐在一起享受聊天的片刻悠閒，希望表望她也會覺得其樂融融吧！

其次，我會帶表姐去天壇大佛遊覽。因為天壇大佛宏偉壯觀，像一個巨人聳立在山中。而在乘坐纜車到天壇大佛的途中，不僅可以飽覽沿途美麗的景色，還能享受郊外的靜謐，放鬆身心。

之後，我會帶表姐去大排檔。映入眼簾的是一條具有獨特香港氣息的大排檔，一陣陣撲鼻而來的香味四溢，讓我垂涎三尺，恨不得立刻衝上去大快朵頤，相信表姐都會和我一樣。

最後，我會帶表姐去的地方是我最期待的景點——長洲。因為既可以吃美食，也可以欣賞美麗的景色。那裏的海水清澈碧綠，有時候可以和家人朋友一起買一個冰沙坐在沙灘上愜意地聊天。

希望表姐回港時，對我的安排感到滿意，亦能令她對香港留下深刻的印象。

請表姐戒煙的信

五勤 吳承欣



親愛的表姐：

你好嗎？聽媽媽說你之前因為同事的邀請而試了第一口煙，不知不覺間你已吸十多年了。當我聽到後不得不立刻寫信給你——吸煙的壞處比你想像中多。希望以下的信息能夠幫助你戒煙吧！

首先，他曾跟我說過你吸煙後使你的牙齒和指甲變黃，影響了儀容。其實吸煙不但會令牙齒和指甲變黃，還會加速皮膚老化，使吸煙者看起來比真實年齡老得多呢！此外，吸煙還會抑制保持皮膚彈性的骨膠原增生，更可導致頭髮枯黃和早年白髮。你這個亭亭玉立的少女也不想因為吸煙而變成一個面容憔悴、面黃飢瘦的吸煙者吧！

此外，我從媽媽口中得知你最近工作壓力很大，需要減壓而不停吸煙。你知道這是甚麼原因嗎？昨天晚上，我已在電腦上尋找了一些資料，才發現原來吸煙者會更容易感到疲倦、勞累、喘氣及腳部酸痛，而且會減低身體的抵抗能力，令你說話時有氣無力，工作方面更不用說了。我可以給你一些建議，當你感到壓力大時，先閉目養神，再在心裏數一至十秒，讓心靈慢慢平靜下來。

總括而言，吸煙不但不能減壓，還會增加患上各種疾病的機會，何必呢？請緊記「遇見誘惑掉頭走，遠離煙草命長久。」希望你盡快戒煙吧！

祝
身體健康

表妹

欣欣

五月八日

請公公戒煙的信

五勤 黎晉顯



親愛的公公：

你好嗎？小表弟也好嗎？我最近聽說您原來年輕時年少無知而嘗試了第一口煙，如果您立刻戒煙，可能可以減低患上重病的風險，我才不用憂心。

首先，我知道您非常渴望擁有一個健康的身體。而吸煙卻會增加您罹患各種疾病的風險。吸煙不僅對肺部有害，還會增加心臟疾病、中風、癌症等嚴重疾病發生的機會。這些疾病可能會威脅到您的生命。因此，如果您不想患重病的話，請您立刻戒煙了！

其次，我知道您無比疼愛和關心與您同住的小表弟。然而，小朋友吸入二手煙也會對身體造成傷害，例如可能會引發呼吸道問題或過敏反應等。您作為一位慈愛的公公，我相信您會對他無私奉獻的，戒煙實在當前必要做的事。

吸煙不僅對您自己的健康造成危害，也可能危害小表弟的健康。戒煙或許不容易，但我們全家都會在您的身邊支持您。希望您能為了自己的健康和大家的幸福而努力戒煙吧！

祝
身體健康

孫子

黎晉顯

五月八日

一件小事

五誠 楊卓蕎



今天，媽媽帶我去商場購物，我們坐巴士去商場。

在巴士上，我們找到兩個座位後便坐了下來。過了幾個站後，有一位老太太上車。她拿着幾大袋沉甸甸的貨品，看起來很累。突然，巴士劇烈地搖晃了一下，老太太站不穩，跌倒了。我見狀，連忙扶起她，並幫她把袋子拿起來。我把座位讓給老太太，老太太坐了下來，連連向我道謝，我紅着臉，覺得她太熱情了，我只不過是做了一件普通的事。媽媽看見了，向我笑了笑，站起身，把座位讓給我坐，我感到心頭一暖，我向媽媽道謝，然後坐下來了。

又過了幾個站，我和媽媽到站了。下了車後，我望了望老太太，她笑着向我們揮手，我們也回應了她，向她揮手。

經過這件事，我明白了「施比受更有福」，也體會到幫助人的滿足感。雖然讓座給別人而自己要站着是會很累，但當別人向我道謝時，我又會充滿能量。

一件小事

五誠 黃梓軒



下午，陽光普照，我要乘車放學了。我在巴士裏吹着空調，感到十分涼爽。

然後，一個老太太拿着幾大袋沉甸甸的貨品，她滿頭大汗的，還喘着氣，看來很累。突然，巴士急速地剎車，老太太一個站不穩，差點連人帶貨品跌倒。我非常擔心老太太的安危，於是我站起來，把座位讓給她。

老太太不斷感謝我，還說我是好孩子，其他乘客都紛紛稱讚我，我覺得他們太熱情了，我面上紅得像個蘋果一樣，我只是做了一件微不足道的事。

雖然讓座是一件微不足道的事，但這件小事卻會為他人帶來快樂。所謂「助人為快樂之本」，我們應該多些幫助人，這樣既可以令自己的心靈更加快樂，也可以令他人更加幸福，真是一舉兩得啊！

一件小事

五誠 關諾熙



上星期五，放學的時候，我乘坐巴士回家。

巴士的門打開後，所有人你推我撞，爭先恐後地上車。我付錢後，已經沒有剩餘多少個座位了，我便趕快找個座位坐下了。

過了幾個站後，我看到一位蒼老乾瘦的老婆婆拿着一袋袋沉甸甸的袋子，我認為她很累，於是我便站起來，把我的座位讓給她。她感到非常驚訝，便說：「不用了，不用了，你坐吧！」但是，最後，她還是坐下來了。

她不但非常熱情地向我道謝，還說：「你真是一個乖孩子。」我的臉變得紅彤彤，她太客氣了，我感到很快樂。

我體會到「助人為快樂之本」這個道理，我認為幫助人可以令自己增加一份快樂感。

周記

五誠 楊卓蕎



一月十五日至一月二十一日

這個星期，我們的班主任因為生病而請假，於是
由代課老師上課。

星期一早上，一名我們都不認識的老師來了我們
班的教室，並且走向教師桌，說：「你們的班主任這
一星期都請了病假，由我來代課。」看到老師如此嚴
肅的神情，原來熱鬧的教室突然變得異常安靜，我也
被這位老師強大的氣場嚇倒了，我既驚訝班主任一個
星期也不回來學校教學，也很擔心她的病情。

星期三，上常識課的時候，一個同學不停地哼歌，
代課老師已經提醒了好幾次，說會影響課堂，可是，
那個同學就只是安靜了幾分鐘，又再不停地哼歌，然
後，代課老師終於忍不住，大聲罵他：「能不能安靜
點？」教室頓時安靜得連一根針掉到地上都能聽得到。
之後，老師又重新教學了。我真的十分害怕這個代課
老師，不像我們的班主任那樣溫柔。

星期五早會的時候，小明因為沒有吃早餐，體力
不支下暈倒了。代課老師見狀，立即抱起小明再送往
醫療室休息。大家都被老師這個舉動感動，因為代課
老師外表不苟言笑，但他原來是一直關心着我們每一
個。從那天起，大家都變得乖巧受教了，我也眉開眼
笑了。

這個星期真是又悲又喜啊！悲傷是因為班主任生
病了，不能到學校教學；喜樂是因為大家發現了代課
老師溫柔的一面，並變得乖巧受教了。



五誠 胡栢森

題目：表姐的「旅遊大使」

如果我擔任表姐的「旅遊大使」，我會從景點和美食兩方面安排行程。

第一個景點，我先會安排表姐到香港動植物公園參觀。那裏佔地面積龐大，所以有很多各式各樣的動植物，而且也會有展示牌，可以讓我們了解牠們的習性和特點。

其次，我會帶表姐到海洋公園。除了有那既刺激又好玩的機動遊戲外，更可以欣賞各種海洋動物，例如：海豚、水母、鯊魚等不僅可以欣賞牠們游泳時的美姿，還可以了解牠們的習性，更有機會餵小動物等互動活動，一舉三得。

美食方面，我先推介表姐品嚐香港的街頭小食，例如：燒買、魚蛋、腸粉等。雖然聽起來平平無奇，但是有些老店，他們賣的街頭小食既便宜，又美味，而且有時候比平常分量多一點。

接着，我會推薦表姐到深水埗美食街，顧名思義，這條街所有店舖都是售賣食物的。假如你吃街頭小食吃得滿頭大汗，你可以到那裏的咖啡室坐一會兒，點杯飲品，你必定愜意無比。那裏也有很多餐廳，有的餐廳裏的餐牌可以把你看得目不暇給，要看完最少也要一分鐘。

雖然我的安排並不完美，但希望表姐會感到滿意，並對香港留下深刻印象。



五誠 楊卓蕎

題目：表姐的「旅遊大使」

如果我擔任表姐的「旅遊大使」，我會從景點和美食兩方面安排行程。

景點方面，我會先安排表姐在晚上到太平山山頂遊覽。因為香港的夜景是世界三大夜景之一，我們可以在山頂拍照，欣賞夜景，一定會讓表姐印象難忘。

再者，我會帶表姐到香港海洋公園遊玩。園內可以觀賞不同種類的動物。例如：熊貓、企鵝、海豚和各種稀有的爬蟲類動物等等。想必令表姐大開眼界和樂而忘返。我們更可以乘坐登山纜車，從高空欣賞腳下的山海美景，非常壯觀。園內的手信也十分漂亮，相信會令表姐滿載而歸。

美食方面，我會先帶表姐到茶餐廳，因為茶餐廳的食物是香港獨有的美食和味道。例如：沙嗲牛肉麵，菠蘿包，公司三文治等等。表姐吃了這些地道美食，一定會回味無窮的。

其次，我打算帶表姐去西貢吃海鮮。西貢被稱為「香港後花園」，擁有幽美的海景和新鮮的海鮮，種類繁多。例如：龍蝦、螃蟹、貝類等等。坐在海邊的餐廳，一邊品嚐鮮美可口的海鮮大餐，一邊欣賞西貢的海景，定必愜意無比。

希望表姐對我的安排感到滿意，同時令她感到不枉此行。



五誠 關諾熙

題目：表姐的「旅遊大使」

在外國生活的表姐雪儀回港旅遊，她對遊覽景點和品嚐美食等旅遊活動很感興趣。媽媽請我擔任表姐的「旅遊大使」，我會從景點和美食兩方面安排行程。

景點方面，首先我會帶表姐到香港迪士尼樂園，因為那裏有很多既好玩又刺激的機動遊戲，例如：過山車、咖啡杯、旋轉木馬……一定可以令她非常難忘。

再者，在晚上，我會帶表姐到太平山山頂欣賞美麗無比的夜景，因為香港的夜景是世界三大夜景之一。我們邊喝飲品，邊欣賞夜景，一定可以讓表姐過目難忘。

而美食方面，我先會帶表姐到西貢，因為在那裏可以品嚐到鮮美可口的海鮮大餐，那裏有很多海鮮，例如：長腳蟹、瀨尿蝦、炒魷魚……表姐必定大飽口福。

其次，我會帶表姐到旺角吃香港著名的街頭小吃，有雞蛋仔、格仔餅、咖喱魚蛋等。

希望表姐回來香港時，對我的安排感到滿意，亦可以令她對香港留下深刻的印象。

請表哥戒煙的信

五誠 楊卓蕎



親愛的表哥：

你好嗎？你最近工作怎麼樣？

聽媽媽說你多年前因受吸煙同學的引誘，希望得到同儕的認同，及在好奇心的驅使下，嘗試吸煙。現在吸煙已成為了你的習慣，但我在課堂上學到吸煙會讓人的身體變差，也很浪費金錢的，就讓我告訴你吧！

首先，你最近不是想節省金錢嗎？一包煙大約售九十五元，假如你一天吸一包煙，一星期便要花約七百元，一個月便要花約三千元，一年便要花約三萬五千元。這些金錢不應該浪費在買煙上，你應該用這些錢來孝順父母，例如帶他們環遊世界，或儲起來以備不時之需。

其次，也是更重要的，就是吸煙損害健康。最近和你一起做運動時，發現你的體力不繼。跑步時，沒跑多遠，你就氣喘如牛。這都是因為你長期吸煙所帶來的惡果。吸煙會令肺部的支氣管內積聚有害的物質，氣管及肺部受到長期刺激，會引起慢性支氣管炎，引致氣促和氣喘，所以你才會在做運動時出現以上情況。而且吸煙更會令人患上各種疾病，例如：冠心病，中風，甚至是癌症。因此，為了你的健康着想，戒煙是刻不容緩的。

吸煙除了經濟上有影響，長遠更會損害身體機能和危害家人的健康，所以應盡早戒煙，重健康人生。表哥，當你的煙癮發作時，你可以深呼吸，或者做些你喜歡的事，例如：看看書，聽聽歌等。表哥，希望你盡快戒煙！

祝

戒煙成功

表妹

卓蕎

五月十七日

請公公戒煙的信

五誠 黃梓軒



親愛的公公：

你好嗎？最近的身體還好嗎？

公公，我知道你年少時對吸煙的害處一無所知而嘗試了第一口煙，現在已經吸了很多年了，雖然，你多年來吸煙已成為習慣，但是為了你和你的孫兒着想，還是盡快戒煙吧！

公公，聽說你想有健康的身體，常擔心因吸煙而患重病。那你一定要知道，長期吸煙會大大增加患上多種疾病的風險，如肺癌、舌癌、胃潰瘍……這些全部都是些非同小可的重病，嚴重損害健康。如果你不想百病纏身，身體衰弱，而想老如松柏，身壯力健的話，那你就盡快戒煙吧！

公公，你很疼愛三歲同住的孫兒吧。吸煙會產生三手煙，三手煙會令兒童患肺癌的概率提高百分之二十五，三手煙可說是對兒童禍害無窮。還有，吸煙會產生二手煙，二手煙的有毒氣體的濃度比吸煙者吸入的主流煙更高，如果被孫兒長期吸入的話，後果不堪設想，嚴重的話，更可能要你白頭人送黑頭人！所以，為了你的孫兒的健康，請你盡快戒煙吧！

吸煙百害而無一利，壞處多不勝數，不僅大大增加患上多種疾病的風險，也會令兒童大大增加患上肺癌的風險。總括而言，為了你和自己的家人着想，請盡快戒煙吧！如果你煙癮來到的時候，你只要深呼吸，多喝水，煙癮就會退卻下來了。

祝
戒煙成功

孫兒

梓軒

五月十六日

北極兔

六信 黃浩峰



聰明的動物——北極兔，牠們生活在加拿大北部的冰原上，全年經受嚴寒的考驗。那麼北極兔為甚麼能生活在寒冷的極地上？這其實與北極兔身體的特徵和生活習性相關。

首先，北極兔的毛量相當的豐富。而且牠們有兩層被毛，下層的毛較短而茂密，可以保溫；上層的毛則較為細長柔軟且蓬鬆，因此便像是防護罩一樣，既防寒又防失溫，而且避免髒東西沾黏。

其次，北極兔擁有較大的腳掌。而且腳掌下面有長着長毛，不僅可以適應冰冷的雪地，也方便在雪地上奔跑，並且能夠有效地減少腳掌的受壓程度，而不至於在移動時有太大的下陷問題。因此北美地區都稱牠為「雪鞋兔」。

總括而言，北極兔有多種身體特徵和習性，能幫助牠們在極地裏生存。而且，牠們會用一些方法跟同伴溝通，所以被稱為「世界上聰明的兔子之一」。

耳廓狐

六信 黃子桢



沙漠之狐——耳廓狐，也叫作小沙漠狐，是生活在炎熱且乾旱的沙漠的一種可愛動物，眾所周知沙漠缺水且晝夜溫差極大，那麼耳廓狐是如何生存呢？這就和耳廓狐的特徵和生活習性息息相關。

首先，耳廓狐有着一雙超大的耳朵。這雙又長又大的耳朵能把耳廓狐多餘的體溫散發出去，就像為牠們量身訂作的散熱器，成年的耳廓狐耳朵約十五厘米。還有，耳廓狐中耳的空心結構，能將傳到耳廓狐耳朵的聲音放大，從而增強聽力。輕鬆地察覺獵物的所在地。

其次，耳廓的皮毛構造幫助牠維持體溫。在太陽炎熱的照射下，耳廓狐可以反射熱量，在夜間時耳廓狐蓬鬆的絨毛可以把體熱固定在內。耳廓狐的皮毛不僅可以適應環境，還可以偽裝。由於牠的皮毛是奶油色，所以可以在沙漠偽裝起來避免被捕食者發現。

另外，耳廓狐的多種器官都進化出了阻止水分流失的作用。比如說腎，它可以阻止水分流失，控制由排泄帶出的水分，耳廓狐還會刨一個洞穴收集露水。

總而言之，耳廓狐有多種獨特的身體特徵和習性，能幫助耳廓狐散去多餘體溫的同時，阻止水分流失。在炎熱且缺水的沙漠，這些特徵缺一不可，而且牠一身鬆軟的皮毛和可愛的外表，更是「全球最可愛動物之一」，還被賦予了「沙漠之狐」的稱號！

明日亞馬遜



六信 黃子矜

我將代表巴西兒童組織，向巴西國會發表文章，基於上述資料，我反對巴西政府推行「明日亞馬遜」計劃。

首先，「明日亞馬遜」計劃會使森林面積大幅減少，從而造成水土流失，洪水泛濫等災害。森林面積的減少使降雨量減少，因為雨林茂密的樹木吸收着雨水，再轉換成水蒸氣後形成雲再降雨，就這樣樹木使環境處在一個微妙的平衡，但隨着「明日亞馬遜」計劃的發展，大批樹木的消失為民眾帶來了負擔，平衡被打破，便意味着降雨時沒有樹木吸收，多餘的雨水將伴隨砂石積於河道，引發洪水侵襲民眾，而災後工作的經費，對政府亦也是一筆不菲的開支。在二零二二年的甘榜拉惹新村（位於馬來西亞）由於山坡大肆開發，導致樹木急劇減少，從八月至十二月，爆發了四次洪災，水深均在三米至四米，每一位居民損失約三十三萬港幣，由此可見，砍伐樹木的危害，更何況是「明日亞馬遜」計劃所減少的面積，危難可想而知。我們應以此為警示，做出變化。

其次，「明日亞馬遜」計劃會令溫室氣體增加，引發極端天氣。溫室效應中最關鍵的就是「溫室氣體」，溫室氣體會減少地球散失熱量，引至溫室效應，帶來全球暖化。大氣層的溫室氣體最主要的成分是二氧化碳，隨着「明日亞馬遜」計劃的發展，工廠會產生大量廢氣，就會導致空氣中的二氧化碳含量大幅增加，加劇「全球暖化」。全球暖化不僅僅是酷熱難耐，也會引致氣候變化使全球氣溫上升、冰川融化，熱浪侵襲及頻繁出現極端天氣。就以二零二三年七月五日突尼斯遭遇熱浪，其南部陰涼氣溫48.9攝氏度，陽光下氣溫達到57.3攝氏度，使大面積乾旱、糧食緊缺，有多人中暑。不要小看全球暖化，正所謂「千里之提，潰於蟻穴」全球暖化會引致一系列問題出現，所以我們要重視問題，做出實際行動。

綜合上述所言，我反對巴西推行「明日亞馬遜」計劃，因為這樣做會引發洪災、熱浪、海平面上升等災害，對人類和動物的生存帶來危機，對國家也是一個負擔，因此「明日亞馬遜」計劃不應進行。

《創意寫作》AT



六信 任煒桐

如果我能多擁有一個身體部份或器官，我會選擇腦袋。

腦袋是我們的「主機」，只要短短零點幾秒則能作出行動。我可以好好善用兩個腦袋，萌新出更多好想法，亦能思考得更快速。這樣便能夠幫助我更加容易解決我在功課上遇上的難題，當然這也可以助我想出有創意的想法。

其次，這個多擁有的腦袋也能替我儲存更大「容量」的記憶。假如在溫習測驗考試的期間，需要記下不同的生字，便能用上這個腦袋記下來，而且在背誦考試的不供詞詞語也能如魚得水，背誦得更加快捷，更加準確了！

論應否取消「關愛座」



六信 陳以朗

近年，由公共交通工具上的「關愛座」引發的事件，不時引起熱烈討論。有人認為「關愛座」的原意是鼓勵人讓座，值得保留；有人認為「關愛座」引起市民爭執，應該廢除，而我認為應該要廢除。

首先，讓座應是發自內心的，也應該由心而發去讓座。我覺得不需要「關愛座」，如果有愛心的人就會自發讓座，而且讓座本應屬於道德自覺，重點在於自我察覺到別人有需要讓座，並由個人選擇是否讓座給他人，不需「關愛座」也行，我相信人們也可以讓座。

其次，「關愛座」會引起爭執。曾經《香港01》有一宗報章是說有一位來自台灣的媽媽帶着三名小孩乘地鐵，但有位香港人罵她有關愛座也不坐。《香港01》另一宗報章也曾報導，在一場辯論中的反方說到曾經在巴士上一位大叔罵一名學生：「關愛不是給你坐的！」由此可見，「關愛座」很容易就引起爭執，令社會帶來混亂。

總括而言，我認為「關愛座」應該是發自內心的，主動讓座，而且「關愛座」容易引起爭執，帶來社會混亂，所以我認為要廢除「關愛座」。

論應否取消「關愛座」



六信 任煒桐

近年，由公共交通工具上的「關愛座」引發的事件，不時引起熱烈討論。有人認為「關愛座」的原意是鼓勵人讓座，值得保留；有人認為「關愛座」引起市民爭執，應該廢除，而我認為應該取消「關愛座」。

首先，「關愛座」容易引起爭執。其實很多長者自我標籤是唯一可以使用「關愛座」，但原則上，上了車的乘客都付了錢，不論是老人、孕婦還是殘疾人士或是一般乘客。不過老人、孕婦、殘疾人士就比一般乘客多出至少四個座位，這樣構成不公平，大家容易引起爭執。爭執時，車長更要被迫調停，引起社會混亂。

其次，「關愛座」會造成資源浪費。由於一些較年長的乘客總是視「關愛座」為專利，往往用命令式口吻勒令他人讓座，所以導致一般人為免惹麻煩，即使在擠迫而非常繁忙的時間，就算看到「關愛座」沒有人坐，都寧願站着。這樣就造成了浪費，令座位空置了。

再者，「關愛座」令港人的讓座意識薄弱。只要有需要的人士出現，坐在「關愛座」上的人才會讓座，而坐在普通座位上的乘客則認為自己不用讓座，使香港市民欠缺關愛文化，這想法必須更改，深信取消「關愛座」後，更多人會主動發自內心讓座。

綜觀以上所述，「關愛座」不但會容易引起爭執，更會造成資源浪費，甚至令港人讓座意識薄弱。所以，我認為應該要取消「關愛座」。

企鵝

六愛 陳芯儀



在一片一望無際的雪白之中，有一抹黑色出現在當中，那就是我要介紹的一種極地動物——企鵝。

企鵝的各種身體特徵和習性讓牠能適應南極這種寒冷刺骨的環境，而我首先要介紹的就是幫牠禦寒的法寶——牠的脂肪。企鵝的皮下脂肪十分厚，厚度大約有二至三厘米。如果人類有如此之厚的脂肪，會肥得像一個皮球，牠的這些脂肪不僅可以防止熱量流失，還可以讓牠在零下的天氣中不感到寒冷。

其次就是牠的另一個法寶——蹼。在極地的冰面下只有一些少量的魚蝦，而那些便是企鵝為數不多的食物和熱量來源，所以牠們進化出了一個可以幫牠們游泳快速的好道具——蹼。牠們的腳上長有像青蛙腳一樣的蹼，可以讓牠們在水中游泳能達時速二十至三十公里，甚至可以超過最快的捕鯨船。

總而言之，企鵝有很多的身體特徵和生活習性，例如蹼和牠厚厚的皮下脂肪，能應極地環境，這些特徵讓牠能在冰冷刺骨的水裏逍遙自在的暢游，被人稱做「冬泳健將」真是理所應當。

明日亞馬遜



六愛 許霖澤

巴西政府計劃發展亞馬遜洲其中五分之一的土地變成現代化城市。雖然這項目能給二千萬個貧民入住和不同好處，但我仍然反對推行此計劃。

首先，此項目會引至冰川融化，威脅人類生命。由於此項目會砍伐大量樹木，令到全球暖化，從而令到冰川融化。而冰川融化又會令到海平面上升。當海平面上升時，香港、倫敦等沿海城市也會消失在海中。英國知名科學雜誌發表的一項研究報告指出，巴西140萬人目前居住的地區預計將會在2050年遭遇洪水的危險，其中的100萬人所居住的地區可能因海平面上升而被永久性淹沒。如果我們採用了這項目，洪水的影響不是會更嚴重嗎？

其次，此項目還會引致荒漠化。因為大量砍伐樹，本身生機勃勃的樹林就會變成一片沙漠。而荒漠化又會令土地變得乾硬，使人們種植的農作物會難以生存，收獲大大減低。因為濫用、過度放牧、濫墾濫伐及其他人類因素，全球約20億公頃的土地已經退化，其中大約9億公頃可以恢復。全球至少有三分之一的土地已經退化到某種程度，以至於直接影響到20億人口的生活。如果我們還不阻止，恐怕荒漠的影響會更嚴重。

最後，此項目會引致沙塵暴，影響人類生活。由於此項目會大量砍伐樹木，從而引致荒漠化，令到沙塵暴出現。因為沙塵暴會令到視線模糊，從而令人類難以看到空氣的物品，影響人類生活。一般來說，當沙和塵被強風或湍流吹起，使能見度下降至一千米以下，可定義為沙塵暴。如能見度在一千米或以上，則定義為沙或塵。在東亞地區，大部分沙塵暴起源於中國西部、中國北部和蒙古、並主要發生在春季，一般於三月至五月之間，所以在發展的同時，也要注意環境問題。

總括而言，這項目會令到全球出現冰川溶化、荒漠化、沙塵暴等問題，所以我反對此項目。

《創意寫作》AT

六愛 歐寶蔓



你是否想像過如果自己多擁有一個身體部份或器官會怎樣？你又會選擇甚麼呢？如果真的可以多擁有一個身體部分或器官，我會選擇多要一雙手。

手是我們日常生活中的好幫手，幾乎做甚麼，都離不開它。如果失去了雙手，做很多事都會變得不便利。做動態活動和動作，我們可以合理運用兩雙手，例如打排球時，同時開球和接住對手打來的球，更易取得勝利。而且，我們還可以自己表演合奏，同時表演鋼琴、小提琴、長笛……

不但如此，還可以更好地表達和傳遞信息。當我們與人打招呼或告別時，可以揮動雙手來表示「你好」或「再見」。

你以為只有以上這些嗎？不！這只是冰山一角。多一雙手還可以節省時間，讓需要花費大量時間的事情減短。原本做事慢吞吞的我，也可以像閃電一樣，比聲音還要快。

其實，我們身體上任何一個部分都十分重要，缺一不可，如果是你，你會如何選擇呢？

論應否取消「關愛座」



六愛 葉詠琛

「關愛座」，又稱「優先座」，顧名思義，我們需要讓座給一些有需要的人。近年，由公共交通工具上的「關愛座」引發的事件，不時引起熱烈討論。有人認為「關愛座」的原意是鼓勵人們讓座，值得保留；也有人認為「關愛座」引起市民爭執，應該廢除。而我便認為應該取消「關愛座」。

首先，人們可能難以分辨部分有需要人士，例如：配戴義肢的人士、身體不適的人士或懷孕初期的孕婦等。他們的外表可能與常人無異，但優先使用關愛座的權利容易受忽略。二零一九年五月，主持林溥來妻子關宛珊曾在臉書專頁分享，近期因家居意外導致腳趾骨斷裂，乘搭港鐵時選擇了關愛座，竟惹來長者乘客的不滿，認為她霸佔關愛座，即使她沉下氣來向那位長者解釋，可她仍感到很不悅，因為她認為那位長者不應該在不清楚事情的情況，只憑外貌下定論。

其次，由於關愛座被扭曲成只有長者能夠坐，結果出現車箱擁擠不堪，關愛座卻空空無人的場面，亦是一種資源浪費。根據一項問卷調查，約七成受訪中學生沒坐過關愛座，他們認為坐在關愛座的壓力比坐在普通座時多，亦有近六成人認為網絡批判會構成讓座壓力，使人們害怕坐在關愛座，從而造成資源浪費。

最後，讓座是發自內心的。主動讓座是美德，而並非法律責任，我們有權選擇讓座給有需要的人，也有權拒絕讓出座位。換句話說，讓座是人情而不是本分。俗語說「老吾老以及人之老；幼吾幼以及人之幼。」（出自《孟子·梁惠王上》），意思就是我們除了尊敬自己的長輩之餘，還要尊敬其他長輩；愛護自己的孩子之餘，也要愛護他人的孩子。

總括而言，關愛座雖然能夠鼓勵少部分人讓座，但關愛座不但會造成資源浪費，還會引起市民的爭執。所以我認為應該取消關愛座。

明日亞馬遜



六勤 陳映彤

我代表巴西兒童組織，向巴西國會發表文章。「明日亞馬遜」計劃必須砍伐那片土地的樹林，亦會製造出許多廢料，更令碳排放上升。因此，我反對巴西政府推行「明日亞馬遜」計劃。

首先，「明日亞馬遜」計劃會造成水質污染，危害人類健康。水質污染，是指農場、工廠和船隻排出的污水引致的污染。水質污染就是一個長久以來困擾着巴西的嚴重問題。在二零一六年的奧運會前，美聯社曾抽查賽事場地的水質，竟發現大量能致死的病毒，就連巴西籌委會評估總監布拉加（Tania Braga）也表示，水質一直都是巴西的嚴重問題。南美僑布網更指出，巴西的污水中帶有鉤端螺旋體（Leptospirosis），這是一種不寒而慄的病原體。而該病在巴西已有過千例個案，更引致人民死亡。巴西在二零一六年奧運會前都無法解決的水質污染問題，若果還執行「明日亞馬遜」計劃，製造許多廢料，那將會使水污染問題雪上加霜。

其次，有關計劃會造成廢物污染，影響當地動物的生活。廢物污染是指固體、化學廢物等因欠缺妥善處理而對環境造成的破壞。一名英國野生動物導遊及攝影師曾表示在世界最大熱帶濕地——巴西的潘塔納爾遇上一件異乎尋常的事，一隻美洲豹在河岸草叢巢穴休息時，忽然被溪流中的漂浮物吸引，電光火石間便把漂浮物咬起了。這時，那攝影師才驚覺那漂浮物竟是膠瓶，此事件顯示人類製造的塑膠污染進入自然界已成事實。更有人認為塑膠垃圾已入侵地球最富生態價值的土地。若要執行「明日亞馬遜」計劃，便免不了於開發過程中產生廢物。要是有多人製造廢料流入自然界，那將令動物有誤食、受傷等的風險以數倍上升。

總括而言，執行「明日亞馬遜」計劃不但會造成水質污染，而且加劇廢物污染。由此可見，該計劃會嚴重影響巴西本地人民的健康，更可能干預野生物種的日常生活，這些都是不必要的。因此，我反對巴西政府推行「明日亞馬遜」計劃。

明日亞馬遜



六勤 劉本嘉

是次「明日亞馬遜」計劃必須砍伐那片土地的樹林，會製造許多廢料，碳排放量亦會上升。因此，我反對巴西政府推行「明日亞馬遜」計劃。

首先，「明日亞馬遜」計劃會造成空氣污染，危害人類健康。空氣污染的來源包括汽車排放物、工業排放物和空氣中的粉塵等，會導致肺癌、心腦血管疾病、急性下呼吸道疾病等。根據世界衛生組織公布的數據顯示，在巴西每年超過5萬人因室外空氣污染而死亡，2016年因此死亡的巴西人共51,820人。每年全球有700萬人因為空氣污染而死亡，每10個人中有9人呼吸的空氣含高濃度的污染物。未來若發展工業，因空氣污染而死亡的人數必將直線上升。

其次，「明日亞馬遜」計劃會砍伐大量樹林，破壞動植物的棲息地。亞馬遜熱帶雨林蘊藏着世界上最豐富多樣的生物資源，聚集了5萬多種植物、1,700多種鳥類、700多種兩棲、哺乳類及爬行類動物及250萬種昆蟲。全世界百分之25的雀鳥都居住於亞馬遜雨林。大約有438,000種有經濟及社會利益的植物發現於亞馬遜雨林，還有更多的有待發現及分類，因此有「世界動植物王國」之稱。未來若發展工業，因人類的砍伐活動而死亡的動植物將直線上升，我們將失去這些寶貴資源。

總括而言，「明日亞馬遜」計劃不但會造成空氣污染，危害人類的健康，還會破壞動物的棲息地，甚至讓一些動物會瀕臨絕種。因此，我反對巴西政府推行「明日亞馬遜」計劃。

《創意寫作》AT

六勤 鄒芷瑩



如果我能擁有多一個身體器官，那就是一雙明亮的眼睛。這對眼睛如同晶瑩的寶石，閃爍着智慧的光芒，如同明亮的燈塔，指引着我前進的方向。

多擁有這對眼睛，將使我看到更多的美。每一朵花，每一片葉子，每一隻小鳥，都有它們獨特的美。多擁有一雙眼睛，我能廣闊地看到春天的花含苞待放；夏天的樹葉繁茂生長；秋天的果實碩果累累；冬天的雪紛飛飄揚。每一種美好的事物，在我眼中越來越清晰，真美好啊！

多擁有這對眼睛，我能大量地看到知識的海洋，看到歷史的長河，看到文化的博大精深。這讓我更能感受到世界上更多更奇妙的東西。

多擁有這對眼睛，我想去看看更多的景色，我想去欣賞北極的極光，我想看雲霧繚繞的山巒，我想看茂密的雨林。多擁有一雙眼睛，我會去我向往的地方，享受一切美好。

如果我多擁有一雙眼睛，我會去觀察一切平凡的事物，去享受當下的美好。

《創意寫作》AT

六勤 鄭綽桐



如果我能夠擁有一個身體部分或器官，我毫不猶豫地選擇多一雙手。

因為多一雙手可以提升我的學習效率，使學習事半功倍。例如，我在做中文和數學功課時，可以使用兩雙手同時飛快地完成功課，有更多時間反覆檢查，學習必定易如反掌。

另外，因為多一雙手還可以令我的動作靈活敏捷，例如，當我在街上看見一位老婆婆跌倒，她的物品散在地上，非常徬徨。此刻，如果有多一雙手，我就能夠立刻一邊扶起她，一邊幫她收拾起地上的物品。之後，我送她回家，所謂「助人為快樂之本」，多一雙手可以令我幫助更多人，做更多的事。

所以，如果可以擁有一個身體部分或器官，我會選擇多一雙靈活敏捷的手。

黃金鼯

六勤 陳映彤



黃金鼯，又被稱為珍貴的金奇異果，生活在沙漠中，全年經受炎熱的考驗。那為甚麼黃金鼯能生活在如此炎熱的環境呢？其實，這與黃金鼯身體的特徵和其生活習性有着密切的關係。

首先，黃金鼯會潛伏在沙下。在烈日炎炎的沙漠中，稍不注意就會因為無法適應該環境的高溫而死亡，而黃金鼯因為懂得潛伏在沙下，因此避免了這種情況。當地表的溫度高達攝氏70℃時，地下三十公分處則只有30℃，所以選擇潛伏在清涼的沙下，的確是一個很不錯的方法。

其次，黃金鼯的四肢短小卻有力。牠們是沙漠中的「潛沙高手」，黃金鼯的前肢有着像鎬子一樣的爪，而後肢則有着蹼。以短小精幹來形容黃金鼯的四肢，實在是再貼切不過了！

黃金鼯——沙漠中的「潛沙高手」，牠們的祖先為了躲避炎熱的陽光和氣候，選擇潛伏在沙下。經過日積月累的進化，牠們擁有了更適合挖掘沙子的四肢，「潛沙高手」的美譽是黃金鼯在經過日復一日的進化而來，實在是來之不易，牠們的四肢絕對是功不可沒的。

北極狐

六勤 鄭綽桐



可愛的北極狐居住在北極凍原地區。北極狐的頭部至身軀長四十六至六十八厘米，尾巴可長達三十五厘米，夏季會換一次毛。牠的身體特徵和習性有助牠抵禦嚴寒的氣候。

首先，北極狐的體型比其他狐狸物種更小，有助牠們保存體溫。北極狐的體型細小、臉部狹窄、吻部很尖、耳廓短圓、腿短、耳朵短厚，可以減少身體熱量的散失。北極狐的體重只有一點四公斤，較其他狐狸品種輕，例如：赤狐和沙狐，減少身體表面面積，所以能適應寒冷的環境。此外，北極狐被既長又軟，且厚厚的絨毛包裹。北極狐的爪墊上覆蓋着皮毛，防止牠們凍傷。這些身體特徵都無微不至地保護北極狐，讓牠們在冰雪中求得生存。

另外，北極狐的生活習性也與北極嚴酷的環境息息相關。北極萬尺冰封，食物稀少。但北極狐身手靈巧敏捷，有助牠們捕捉主要食物——旅鼠。當牠們聞到在窩裏的旅鼠氣味時，它會迅速挖掘雪下的旅鼠窩，然後高高跳起，用腿將雪做的鼠窩塌，將一窩旅鼠一網打盡，逐個吃掉它們。

總而言之，北極狐有獨特的身體特徵和生活習性，能幫助北極狐保持身體溫暖和找到足夠的食物，令北極狐可以在惡劣的低溫環境下生活。難怪北極狐被稱為「雪地精靈」和「冰厚主人」，實在是當之無愧呢！

論應否取消「關愛座」



六勤 陳映彤

「關愛座」這個名字，想必大家都耳熟能詳。它在世界各國的公共交通工具上都隨處可見，它為長者等有需要人士提供座位，亦能鼓勵市民讓座。但與此同時，「關愛座」卻又常常引起市民爭執，甚至有人因此被放上網公審……這帶來許多壞處。因此，我認為「關愛座」應被廢除。

首先，乘客會因「關愛座」的使用權而爭執。由於文化和價值觀的不同，各人對於「關愛座」的使用也有不同的看法和理解。例如曾有一位孕婦手提嬰兒用品，在北角上車後便坐在「關愛座」休息。這時，兩位長者上前，不分青紅皂白，指桑罵槐，從而引起爭執。這對那些有着不明顯需要的人士使用「關愛座」時，增添困擾。

其次，讓座應該是發自內心的行為。「讓座」本身不應是硬性規定，而是發自內心的，市民即使沒有坐在「關愛座」上，也可以主動讓座。這種「超義務」美德十分值得我們學習。只要我們懂得關懷別人，每個座位都可以發揮「關愛座」的功效。只有市民發自內心地讓座，而非強制性禮讓，這樣才能增加社會和諧度。

雖然設立「關愛座」的原意是美好的，但是它為社會帶來了許多麻煩和不必要的爭執。在加強教育後，「關愛座」的功能也可以被普通座位替代。最後，我認為還是應該廢除「關愛座」。

論應否取消「關愛座」



六勤 鄭綽桐

有人認為設立「關愛座」常常引起市民爭執，應該廢除。但是，我卻認為設立「關愛座」也有很多好處，值得保留，所以我反對取消「關愛座」。

首先，「關愛座」能減低長者乘車時受傷的機會。長者的身體變得越來越脆弱，站立時搖搖欲墜。根據為九巴研究推出關愛座的鄭桂興表示，在二零一一年正式推出關愛座的一年後，長者在巴士內失去平衡而受傷個案減少了一半。「關愛座」的設立，不但能提升社會的「關愛文化」，而且能照顧不同需要的人士。

其次，「關愛座」可以提升社會人士關懷弱勢社羣，禮讓座位。現代社會人情冷漠，很多人只沉醉在手機上，對身旁的人和事漠不關心，更注意不到社會上需要我們關懷的弱勢社羣。根據運輸及房屋局長張炳良教授表示，有需要人士，例如長者、殘疾人士、孕婦等，應優先使用關愛座。因此，關愛座可以喚起社會大眾的同理心。

總括而言，我反對取消「關愛座」。雖然設立「關愛座」引起不少爭議，但關愛座帶給弱勢社羣及社會大眾的好處是毋庸置疑的。

企鵝

六誠 湛苡澄



物競天擇，適者生存，在不同的自然環境下，動物都會發展出適應該種環境的能力。企鵝生活在極地中的南極附近的海岸或島嶼地帶，全年生活在冰天雪地的地方。那麼企鵝為甚麼能生活在寒冷的環境下呢？這其實與企鵝身體的特徵和其他生活習性有密切相關。

首先，企鵝有非常厚實的油脂層，覆蓋着身體，這樣，可以提供額外的隔熱和保暖功能，像暖爐一樣，讓企鵝能在滴水成冰的環境下也不會感到寒冷。另外，牠們的羽毛結構能夠有效地阻止寒冷空氣的滲透，同時保持體溫。

其次，企鵝是羣居生物，它們通常會聚集在一起，形成大規模的羣體。這種集聚有助於減少體表和周圍環境之間的熱量交換，並提供了一個保護層，使企鵝的體溫能夠穩定在適宜的範圍內。企鵝的心臟血液循環結構將部分熱量從體循環中抽取，以防止過熱。在暴風雪來臨前，多不勝數的企鵝會圍在一起取暖，以抵禦寒風。

此外，企鵝利用血液循環中的熱量來保持體溫平衡。當企鵝在寒冷的水中游泳時，牠的肢體表面會受到極端低溫的影響，但企鵝的血液則會被保持在較高的溫度。這是因為企鵝的心臟將溫暖的血液從體循環中抽取，並將其引導到肺循環中。在肺循環中，這些溫暖的血液將與更冷的血液發生熱量交換，從而將部分熱量傳導到冷的血液中。企鵝還通過血液循環來防止體溫過高。

總而言之，企鵝有多種獨特的身體特徵和生活習性，能幫助牠保持溫暖的同時，也能防止體溫過高。另外，企鵝很有團隊合作的精神呢！牠們會同心協力，一起抵禦寒風，患難與共。

企鵝

六誠 陳俊熙



最能禦寒的動物——企鵝，企鵝生活在南半球，全年經受嚴寒考驗。那麼企鵝是如何適應南極的環境呢？這其實和牠的身體特徵有密不可分的關係。

首先，企鵝有濃密的毛，使牠能夠抵擋南極的風雪，不會被冷得直打哆嗦。企鵝有厚厚的脂肪，幫助保暖。這些身體特徵都能幫助企鵝適應南極零下幾十度的環境。

其次，因南極的冰面很滑，所以企鵝腳趾的蹼起到了防滑的效果。另外，別看企鵝看起來非常笨重，但事實並非如此，企鵝有一雙翅膀，但不是用來飛的，而是用來游泳的，成年企鵝的游泳速度為二十至三十公里一小時。因此在南極，沒有甚麼獵物的游泳速度能比企鵝快了，所以企鵝是游泳高手而不是甚麼都不會胖子呢！

企鵝的身體特徵幫助了牠適應環境，不愧是最能禦寒的動物呢！但正是因為如此，我們應該好好珍惜這種動物，不能對企鵝數量減少的事置之不理。

企鵝

六誠 文慈



物競天擇，適者生存，每一種動物都會發展出適應不同自然環境的能力。海洋之舟——企鵝，生活在極地附近的海岸或島嶼地帶，全年經受嚴寒考驗。那麼外表看似平平無奇的企鵝，到底蘊藏着甚麼神奇的祕密去適應這個環境呢？其實是因為企鵝身體的特徵和其生活習性密切相關。

首先，企鵝的油脂層是其生存於極寒環境的關鍵保護裝備之一。企鵝有非常厚實的油脂層，覆蓋着身體，皮下脂肪厚達二至三厘米。它就像一個小暖爐，提供保暖作用，幫助企鵝維持體溫，減少能量的流失。同時，這層厚厚的脂肪能夠有效地防止冷空氣和寒冷的水滲透到企鵝身體內部。油脂層也有另一個作用，就是為企鵝提供能量。在寒冷的冬季中，飢餓和尋找食物的難度是企鵝所面臨的主要挑戰。因此，企鵝需要有足夠的能量儲備以應對這一時期。油脂層就扮演着這個角色。在豐裕的季節，它們會多吃食物以增加油脂層的厚度，以適應極地的環境。

其次，企鵝的羽毛是其生存的關鍵。牠們擁有的羽毛是一種油脂融合的特殊結構，這使得它們在寒冷的環境中能保持溫暖。這些油脂能夠在寒冷的氣候中形成氣密層，防止體溫的散失，並保持內部溫度的穩定。這個氣密層阻止了極寒空氣對企鵝體表的直接接觸，從而使牠們能夠在嚴寒的環境中適應並生存下來。企鵝的羽毛還幫助牠們在水中游泳。牠們擁有數以千計的細小羽毛，這些羽毛形成了光滑的表面，降低了與水的摩擦力。這使得企鵝能夠迅速自如地在水中游動，合理利用其肌肉和骨骼結構。此外，這些羽毛還起到了防水的作用，使得企鵝的皮膚保持乾燥。牠們在水中所呈的優雅姿態以及迅速而穩定的游動速更能益增其獨特之美。

另外，企鵝的游泳速度十分驚人。成體企鵝的游泳時速為二十至三十公里，比萬噸巨輪的速度還要快，甚至可以超過速度最快的捕鯨船。牠們胖乎乎的身體，其實是漂亮的流線型，方便潛水和游泳；翅膀退化成鰭狀肢，能像小槳一樣划水，在水裏快速前進；牠們腳上有蹼，可以幫助划水。

此外，企鵝是羣居性動物。每當惡劣的氣候來臨，牠們會擠在一起防風禦寒。企鵝喜歡羣棲，一羣有幾百隻，幾千隻等等。在南極的冰架上，人們可以看到成羣結隊的企鵝聚集的盛況。有時，牠們排着整齊的隊伍，面朝一個方向，好像一支訓練有素的儀仗隊，在等待和歡迎遠方來客；有時，牠們排成距離、間隔相等的方隊，如同團體操表演的運動員，陣勢十分整齊。

總的來說，企鵝的身體特徵和極地有密切的關係。牠們用自己堅韌的意志和卓越的適應能力征服了極寒的環境。牠們的身體特徵、游泳技巧和社交行為均為極地而作出配合，不愧是「海洋之舟」！

明日亞馬遜



六誠 陳靖汶

我是巴西兒童組織的代表，向巴西國會發表文章。我們組織會反對巴西政府推行「明日亞馬遜」計劃，因為這個計劃不但會令雨林減少，還會影響大自然的生態。

首先，「明日亞馬遜」計劃會砍伐樹林，令動物的棲息地減少。每年，全球有一千三百萬公頃的森林遭到破壞。估計每日約有一百個物種（當中包括未被發現的物種）因而消失，在過去五十年間，已經有全球百分之十七（約六十九萬七千平方公里）的生物羣系消失。砍伐活動會影響到依賴森林為生的動物和大自然的生態系統，嚴重的話會影響「食物鏈」，令其他生物面臨絕種的危機。

其次，在「明日亞馬遜」計劃中砍伐森林時會產生碳排放，增加溫室氣體。舉例說，砍伐樹林是全球溫室氣體排放的第三大來源，加劇氣候變化。大量樹木的消失中斷了水循環，加速土壤侵蝕。全球有超過十六億人在森林從事小模耕作、狩獵、採集和其他種植活動，都會因為「明日亞馬遜」計劃而導致生活被人擾亂。

然後，「明日亞馬遜」計劃進行時，會令冰川融化。冰川融化會令海平面上升，導致沿海地區被淹沒，如今的海平面每年都在增長。在地球上，有一些國家地處較低，甚至快要被海水完全淹沒。許多人因此無家可歸。而南北的生態鏈也會受到影響，北冰洋的冰川大量融化，令北極熊找不到食物，最後活活餓死。科學家還在最近發現了冰川融化對人類的威脅不單單只有海平面上升，還有一種比海平面上升更可怕的危機。在冰川下存在着許多放射性物質，大多來自核電站泄漏事故。可能有人會覺得自己不會受影響，但要是放射性物質隨冰川融化冒出，沿着海洋和空氣回到我們的生活，恐怕會成為威脅全人類，甚至全生態的「炸彈」。

總括而言，「明日亞馬遜」計劃雖然能發展國家，但代價不只是一片大樹林，還有無數生物的生命，甚至是地球的生態鏈！我謹代表巴西兒童組織堅決反對「明日亞馬遜」計劃推行。

《創意寫作》

六誠 文慈



如果我能擁有多一個身體部份或器官，我會選擇大腦。

不要小看大腦啊，它可是讓我們身體運作的重要器官，負責控制身體的協調能力。如果多擁有一個大腦，我的手腳就會更協調。例如：在我們攀石的時候，我們的手手腳腳需要在岩石上攀爬。手腳協調，學習攀爬就十分快捷。

同時，多擁有一個大腦，思考速度能變快，提高學習效率。思考能力高，可以在你遇到問題或面臨決策時，依問題關鍵作出正確的選擇和答案。思考如果快捷，就能減少作答時間，答案的正確率也會提高。例如：考試的時候，能多節省時間，多複查試卷。

雖然如果讓我多擁有一個身體部份，我會選腦袋，但是我們每一個身體部份或器官都是必不可缺的。所以我們都要好好珍惜它們。

《創意寫作》

六誠 湛苡澄



如果我能多擁有一個身體部分或器官，我會選擇雙手。

雙手就像我們的朋友，一直幫助我們，如果我可以多擁有一對雙手，我便可以同一時間做很多事情，例如我可以一邊做功課，一邊吃飯，提升我的學習效率，使我有足夠有餘的時間做其他事情，也使我逍遙自在。

其次，手可以令我更加敏捷靈活，例如當我和媽媽到市場購物時，我可以幫忙提一袋水、一袋白米、一排牛奶，令媽媽不會那麼疲累，使她能更輕鬆自在。

再者，如果我能有多一對手，我就能做更多工作，例如我能幫家人做家務，令他們減輕負擔，讓他們不會疲憊不堪。

總括來說，手是我們身體不可或缺的一部份。如果多了一雙手可使我做事更加快捷和有效率，令我有充裕的時間做其他事情，也使我靈活敏捷，所以，有多一雙手可真好呢！

《創意寫作》

六誠 陳俊熙



如果能讓我多擁有一個身體部份或器官，我會毫不猶豫地選擇腦袋，至於原因，且聽我娓娓道來。

首先，第一個好處就是當遇到突發事件時，我可以透過聯絡兩個腦袋做出理性且有根據的分析來應對，而且多一個腦袋則代表更具創意，能在計劃未能如意時也能用創意創造另一個緊急方案來應對各式各樣的情況。

另外，多一個腦袋，思考能力和推理能力都會變得更出色。我可以在找到疑團時依靠推理能力提早察覺危險，便能提醒人們。思考能力則用在臨場應變中，使我在出狀況時的反應變得更冷靜。

總括而言，多一個腦袋，雖然有很多好處，但在現實中根本不可能發生。即使如此，我們也要竭盡所能地保護它們，因為它們可是上天給我們的恩賜啊！

論應否取消「關愛座」



六誠 陳智信

有些人認為設立「關愛座」的原意——鼓勵他人讓座——是好的，值得保留。雖然我也認同它的原意是好的，但是「關愛座」也引致大量事故出現，完全違背它的原意，所以我認為取消「關愛座」是值得的。

首先，很多年輕人都不敢坐「關愛座」，引致資源浪費。根據多次「關愛座」引發的事故，例如：多數坐了「關愛座」的年輕人，都會被長者破口大罵，或被他人「網上公審」，令他們感到壓力。而且本港有團體訪問近一千八百名青少年，近八成認為坐「關愛座」比其他座位的壓力較大，近五成更反對增加「關愛座」，而且他們都對「關愛座」感到反感。引致他們寧可在人山人海的車廂裏站立，也不敢坐空置「關愛座」。

其次，「關愛座」引致大量的社會分爭，歪曲了「關愛座」的原意。社會中出現一些人，當中十有八九都是長者強迫年輕人（佔受害者中最多）、一些沒有明顯需要的殘疾人士、甚至是孕婦（極少數）等讓座的事件。當中強迫人讓座的人有時會把「關愛座」當成「老人座」，當自己沒有座位，但「關愛座」又同時被人佔用時，他們就會罵人。這些社會分爭已經歪曲了「關愛座」的原意：第一，「關愛座」的原意是「鼓勵」人讓座，而不是「強迫」人讓座；第二，「關愛座」是「優先」讓給老弱婦孺的，而所有人也可以坐，而不是只給長者坐的。既然「關愛座」帶來的效果適得其反。不如取消便好了。

另外，不是「關愛座」的座位也可以讓座，只要大家都是真心去讓座，「關愛座」也不需要存在。「關愛座」的原意是提高市民讓座的意識。但是，很多時候坐在其他座位的人讓座是少之又少，還有些人會提醒坐在「關愛座」的人讓座。古人有云：「己所不欲，勿施於人」既然自己想在車廂裏坐下，而且也知道別人也想坐下休息，為甚麼自己不讓座而叫他人讓座呢？可見很多人都誤解「關愛座」為「只有『關愛座』才能讓座」。其實，只要見到老弱婦孺也需要讓座。讓座其實是在任何一個座位也可以讓座，這才是真正讓座，發揚關愛他人的美德，所以我認為劃分「關愛座」和其他座位是畫蛇添足，效果更是適得其反。

由此可見，「關愛座」引起了不少問題。所以我認為取消「關愛座」是好的。而且取消了「關愛座」也不代表讓座這種美德消失了。因此取消「關愛座」也是值得的。

北極兔

六樂 李明殷



極地的精靈——北極兔，生活在極地，全年都經受嚴寒考驗。那麼北極兔為甚麼能生活在寒冷的環境下呢？這其實與北極兔身體的特徵和其生活習性有着密切的關係。

首先，北極兔的毛量相當豐厚，而且它們擁有兩層皮毛，下層的毛較為短而茂密，可以有效保溫。上層的毛則較細長且蓬鬆，因此可像防護罩一樣，既防失溫又可避免髒東西沾污。另外，北極兔的毛髮大多都是灰或白色，以便把自己隱藏在冰天雪地中，減低被捕食者發現的機會。

其次，與溫熱帶的兔子相比，北極兔的耳朵更小，體脂更多。體脂率普遍能達到百分之二十呢！厚厚的脂肪亦能防止熱量的流失及保溫。而北極兔耳朵較小也能防止熱量流失。若耳朵的面積較小，就不會把過多的熱量排散出來，助於保溫。

總括而言，北極兔獨特的身體特徵和生活習性，能在幫助北極兔保暖的同時，亦能有效減少散熱，在寒風凜凜的極地中生存。牠們獨特而漂亮的毛髮也使牠們擁有了「極地的精靈」這個美譽。

明日亞馬遜



六樂 余卓衡

巴西政府計劃發展亞馬遜州其中五分之一的土地，將該地區原有的熱帶雨林發展成現代化城市，包括工業區、住宅區以及旅遊區，帶來巨大的經濟收益，但是會令相當於四百個香港那麼大的樹木被砍伐，會造成生態的嚴重失衡，因此我十分反對巴西政府進行「明日亞馬遜」這個計劃。

首先「明日亞馬遜」計劃會砍伐很多的樹木，巴西亞馬遜州檢察官波戈表示，一次砍伐二百、五百甚至一千公頃的森林而且會對大自然造成水土流失令下游地區出現洪水氾濫，更會影響氧和二氧化碳含量平衡，而且過度砍伐森林會引致土地荒漠化，令土地變得貧瘠、耕種面積減少、引發沙塵暴和破壞動物的棲息地等的負面影響。

其次，砍伐樹木而引發的空氣污染也十分嚴重，根據英國《獨立報》在二零一六年報導里約（巴西最大城市）空氣中的顆粒物「PM10」是世界衛生組織所規定的成平均濃度的二至三倍，巴西甚至每年有超過五萬人因室外空氣污染而死，而且暴露在嚴重污染的空氣下，人們患上罹患肺癌、心臟病、中風等疾病的機會會大大提高。在正常情況下，巴西空氣污染問題已經十分嚴重，更何況進行「明日亞馬遜」計劃後呢？

最後「明日亞馬遜」計劃會造成水質污染，根據「關鍵論」在二零一九年報導自從二零一九年八月底以來，巴西東北部九個洲，長達二千一百公里的海岸線有超過二百處油污污染，甚至可能持續十年。明日「亞馬遜計劃」當中的工業區和住宅區都會排放污水，這只會令上述新聞的現象加劇，而且當「明日亞馬遜」的計劃建成後污水的排放會成倍上升，影響海洋生態，例如海洋生物被油污困着、誤吃海洋垃圾等，甚至影響人類吃水產的安全問題。

綜合以上所述，我認為巴西政府不應進行「明日亞馬遜」計劃，因為「明日亞馬遜」計劃不但會造成水土流失、荒漠化、洪水氾濫……的問題，而且會影響人類本身賴以生存的海洋呢！難道你真的想地球變成這樣嗎？

《如果可以多一雙手》

六樂 羅凱盈



如果可以多擁有一個器官，我想多擁有一雙手。

如果可以多擁有一雙手，就可以令我有一不一樣的改變。第一，因為我做功課時，常常做得很慢，所以只要我多擁有一雙手，我做功課的效率肯定提高。

第二，我喜歡打乒乓球，這樣就可以在比賽時，拿幾個乒乓球拍去比賽，大大提升勝利的機會，可以參加我夢寐以求的「奧林匹克乒乓球比賽」，打破世界紀錄，如果我可以站高高的頒獎台時，望着國旗冉冉升起，我會感到十分驕傲和心滿意足。

第三，可以在我做功課時，就可以用另外一雙手幫助媽媽做家務，因為媽媽又要照顧我又要做家務，每天都忙得團團轉，所以我希望可以幫媽媽分擔一下。

我想着想着，越想越想到多擁有一雙手的好處，心想：真的很有用，好處很多，不勝枚舉。然而，我更覺得最大的好處是這雙多出來的手，不但能令我提升自己，而且更能令我多些幫助他人呢！

《如果可以多一雙手》

六樂 謝依晴



如果我可以多擁有一個器官，我想多擁有一雙靈敏的雙手。

如果我擁有多一雙手，我就能夠提升做事效率。做功課時，可以一邊吃東西一邊做功課。這樣我可以減少吃飯的時間，能夠做其他更有意義的事情，也可以有更多時間自學課外知識，增廣見聞！提高我的學習能力！

如果我多擁有一雙手，我可以代表香港參加乒乓球比賽，我可以一邊手打正手，一邊手打反手。我一定能夠勝出比賽，成為全世界的第一名。我想也感到十分驕傲！

所以，如果可以多擁有一個器官，我想擁有多一雙靈巧的手。

論應否取消「關愛座」



六樂 黃思諾

近年來，香港關愛座討論度越來越高，有些人覺得關愛座可以幫助到有需要的人，有些人覺得關愛座會本末倒置，有些人認為關愛座百害而無一利，而我的看法是應取消關愛座。

第一，取消關愛座可以增強社會凝聚力，促進社會和諧。在避免引起誤會中，長者、孕婦，會自我標籤為唯一可以用關愛座乘客，當有其他乘客想坐時，或會發生爭執。此外，有市民可能因疲倦而坐下忽略了有需要座位的乘客，使其被拍下放在網上評擊，引起罵戰。因此，取消關愛座不但能減少乘客間衝突，還能避免意外發生，如口角爭執、打架等，有助社會氣氛更和諧。

第二，取消關愛座可以培養良好公民素質。在沒有關愛座的限制下，香港公民須履行公民責任，例如當看見有需要人士時，立刻讓出座位，並且無歧視對待乘客，包括不同性別、種族、傷健人士等。因此，取消關愛座可以提升乘客乘車體驗的滿意度，亦可培養乘客自己主動地讓座。

第三，關愛座會造大眾心理壓力。一個義肢人士，但他不想讓人看到，於是他穿着長褲。他坐在關愛座上，有人見到後，便責罵他不讓座，但他不知道他是義肢人士。這事令義肢人士承受身心壓力，往後會害怕再次坐在關愛座上，失去了關愛座的意義。可見，傷健人士或其他隱疾人士會因大眾主觀角度而被誤會，嚴重更可能患上抑鬱症，或外出時感到驚慌。

總括而言，我認為關愛座對乘客的心理和生理都有一定的負面影響，我覺得政府應該取消「關愛座」並加強國民及德育教育才是最好的方法。