



生日會邀請卡



三信 周殷雋

親愛的思欣表妹：

我的生日快到了，媽媽計劃為我舉行一個生日會，我誠意邀請你出席。詳情如下：

日期：四月二十五日

時間：下午一時正

地點：花都麥當奴

我真的希望你能出席我的生日會，懇請你致電回覆，謝謝！

表姐

敏兒上

四月二十日



我的朋友



三信 林幸晴

我的朋友叫韓佩詩，她的個子不矮，留着一頭長髮，圓臉上有一雙亮晶晶的眼睛，還有一張櫻桃小嘴。她笑起來有兩個小酒窩，十分可愛。

記得有一次小息要留在課室，韓佩詩說：「我創作了一個撲克遊戲，一起玩吧！我會教你的。」我回答：「好啊！」五分鐘後，我們就開始玩了。一開始韓佩詩得三分，我只得一分。之後，我不知道撲克上的心形是甚麼意思，韓佩詩立刻解釋給我聽，最後，我們比賽平手，小息也結束了。

韓佩詩是我好朋友，又願意幫我，我能擁有這個好朋友，我感到十分幸運和幸福呢！

記述一次你上體育課時的 經過和感受



三信 范梓諾

每當我看見同學們拿着跳繩時，就會令我想起那一次的體育課，我的腦海不禁浮現難忘的回憶。

我記得當天下午午飯後，藍藍的天空飄着白白的雲，令人感到舒暢。王老師叫我們到操場集合，一會兒後，同學們都整整齊齊地集隊。然後，王老師說：「今天我們練習跳繩。」大家都高興得手舞足蹈。

接着，王老師示範給大家看，我立刻全神貫注地看，之後，同學們都急不及待地練習，而我就緊着眉頭和手忙腳亂地跳，一不小心我便跌倒了，我頓時心裏一沉。這時王老師走到我身邊扶了我起來，她安慰我說：「你只要堅持不放棄，就能成功。」

自從這次體育課後，我每天都練習，終於成功了，還可以跳一百下，我沾沾自喜，還愛上了這項運動。

最後，我立下心志去參加下一年的跳繩比賽，取得好成績給王老師，感謝她的勉勵。

難過的一天



三信 翁梓瑤

今天，發生了一件令我難過的事，就是我的家人去世了。

早上，我一出睡房，就發現我婆婆躺在沙發上一動不動。我開始懷疑，因為她平日都很早起牀，她起牀後便會在家裏做早操等我起牀。但現在已經是早上十時了，但她現在還躺在沙發上，真奇怪！於是，我便大叫：「婆婆！婆婆！」可是她依然一動不動，我便急忙地找爸爸協助。爸爸覺得婆婆可能生病了，便帶她去醫院。然後我便去上學。到我放學時，我飛快地去醫院，問：「姑娘，我婆婆怎麼了？」姑娘便說：「你婆婆已經去世了。」我聽後傷心透了。

婆婆去世的事令我感到十分難過，所以我一定會好好珍惜生命，亦會珍惜我和身邊的人相處的寶貴時光。



生日會邀請卡



三愛 黎俊佑

親愛的思欣表妹：

我的生日快到！媽媽為我舉行一個生日會。我誠意邀請你參加我的生日會，詳情如下：

日期：四月二十五日

時間：下午一時正

地點：海洋公園海豚餐廳

我和家人會預備很多零食和飲品，你一定會滿載而歸。希望你能參加生日會。懇請你致電給我回覆你能否出席，謝謝！

表姐

敏兒

四月二日



我的朋友



三愛 張占樂

我的朋友叫周晴，她個子不高，有一頭短髮，鵝蛋臉上有一雙漂亮的大眼睛，還有一張紅紅的小嘴巴，她挺直的鼻樑上架着一副眼鏡，她一笑就露出兩個深深的酒窩，非常可愛。

記得有一次，小息的時候，我正在行上梯級時一不小心被梯級絆倒了，膝蓋破了一層皮，她看見了，急忙扶我到醫療室。她看見我痛得哇哇大叫，她就把自己心愛的巧克力送給我吃，令我忘記痛楚一會兒。

周晴是我的好玩伴，又願意幫助別人，而且又願意分享自己心愛的食物，我能擁有這樣的朋友，我感到十分高興。

我的朋友



三愛 黃子渝

我的朋友叫陳鈞豪，他的個子不高，他留着一頭短髮，圓臉上有一雙水汪汪的大眼睛，扁扁的鼻子，臉上經常掛着笑容，十分可愛。

記得有一次，我和陳鈞豪一起上籃球班，教練把我們分成兩隊對賽。一開始我的一隊進攻，我拍着籃球一直跑到籃框底下，當我準備射球時，陳鈞豪迅速地跑過來一手搶了我的球，我便立即向他追過去，但我一不小心就跌倒了，痛得大叫了一聲，陳鈞豪這時馬上跑過來扶起我，但他手上的籃球被我的隊友搶回了，我問他：「難道你不想贏這場比賽嗎？」他說：「勝負不重要，最重要是你沒有受傷。」陳鈞豪不計較勝負都來關心我，我感到很感動！

陳鈞豪是我的好玩伴，又願意幫助別人，我可以跟他做朋友真幸福。

記述一次你上體育課時的 經過和感受



三愛 馬鈺清

每當我看見閃避球時，就會令我想起那一次的體育課，女子組贏了男子組的情景，我感到很開心。

記得那天上體育課時，老師說：「這堂課我們舉辦閃避球比賽。」老師就介紹閃避比賽規則，然後同學們都興奮地叫老師快點開始。首先，老師把我們分成男女各一組。

比賽開始時，同學們都十分緊張，害怕被球扔中。之後，同學們都十分投入，動作十分靈敏，像猴子一樣左閃右避，實在有趣極了。上半場女子組落後，當時我感到很失落，隊長看見立刻鼓勵我：「不要放棄，堅持下去。」然後我調整好心態，開心地繼續比賽。

最後，因為男子組發球失誤，所以女子組贏了這次比賽。這次上體育課後，讓我明白只要不放棄，就會有奇跡出現，我激動到淚流滿面。

記述一次你上體育課時的 經過和感受



三愛 高智謙

每當我看見老師拿出接力棒時，就會令我想起那一次的體育課，我感到十分激動。

記得那天上體育課時，我看見老師拿出接力棒，同學們都感到很雀躍。老師說：「我們將會進行接力賽，為即將來臨的運動會做準備。」

接着，老師把全班同學分成六組，每組四名同學進行比賽。當哨子聲一響，我們的組別率先跑出。可是，另一組的隊伍突然加速，超越了我們。到了我接最後一棒，我感到非常緊張。組員對我說：「加油！你一定會勝出的。」於是，我全力以赴向着終點衝過去。最後，我那組贏了，大家都高興得歡喜若狂。

這次上體育課後，讓我明白到團體合作的重要性。同學的鼓勵令我有充足的信心勝出比賽。

記述一次你上體育課時的 經過和感受



三愛 張梓晴

每當我看見其他班上體育課時，就會令我想起那一次的體育課，我感到很難忘。

記得那天上體育課時，我看見精神飽滿的同學，同學們都感到很期待。老師說：「我們今天將會進行班內閃避球比賽。」

進行閃避球比賽前，老師對我講解閃避球規則，然後老師讓我們分成兩組。過了一會，閃避球比賽終於開始了。當時我感到很開心和興奮。比賽聲一響，兩組隊員都十分投入比賽過程，進攻和防守互不相讓。最後，我們那組贏了，大家都開心得手舞足蹈。

這次上體育課後讓我明白比賽總會有輸贏，要享受過程，團結就是力量會戰勝一切。

記述一次你上體育課時的 經過和感受



三愛 黃子渝

每當我看見閃避球時，就會令我想起那一次的體育課，我感到十分興奮。

記得那天上體育課時，老師說：「我們今天玩閃避球。」我們都迫不及待想立即開始玩，但是要先聽老師講解比賽的規則。然後我們分成兩組，比賽就正式開始了。

一開始比賽的時候，對面的一隊連續取了幾分，佔了上風。我和隊友都沒有放棄，互相鼓勵，我看準時機接住了對方扔過來的球，然後立即扔過去，終於得到了我們的第一分。我們乘勢繼續進攻，終於反敗為勝。

這次上體育課後，讓我明白即使我們落後，但只要我們不放棄，全力以赴，便能勝出。

難過的一天



三愛 張占樂

昨天，發生了一件令我感到很難過的事，就是祖父在家中去世了。

早上，我一出睡房，就發現他躺在客廳的地上，動也不動，面色蒼白，我感到擔心又害怕。

然後我便急忙地通知媽媽，媽媽晃動祖父的雙肩和叫他也毫無反應，她便馬上打電話叫救護車前來，我懷着憂心忡忡的心情上學去。放學後，媽媽含着淚說：「我要告訴你一個壞消息，就是祖父已經去世了。」我聲淚俱下，哭得泣不成聲。我問媽媽他是怎麼死的，媽媽哽咽地說：「祖父昨晚摸黑下床去洗手間，在客廳時不小心摔倒，頭着地躺在地上，我們沒有及時發現，所以祖父已經離開了我們。」

祖父去世的事情令我感到十分難過，但這件事令我知道生命是如此短暫，我一定會好好珍惜我和身邊的人相處的寶貴時光，祖父，你是我永遠的思念，你永遠在我的心中！

難過的一天



三愛 張梓晴

在去年十月，發生了一件令我和媽媽感到難過的事，就是我最親的公公在醫院去世了。

在我公公去世的前一天，我和媽媽在網上和遠在廣州的公公傾談，想不到這竟然是我和公公的最後一次見面。在我公公去世的當天，我和媽媽知道這個消息後。我聲淚俱下，哭得泣不成聲，便傷心地問：「媽媽，公公是怎樣去世的？」媽媽含着淚說：「公公是因病而去世。」

公公去世的事情令我感到十分悲傷，但這件事令我知道生命是如此短暫，我一定會好好珍惜生命，亦會珍惜我和身邊的人相處的寶貴時光。

生日會邀請卡



三勤 利紫筠

親愛的思欣表妹：

我的生日快到了，媽媽計劃為我舉行一個生日會，我誠意邀請你來參加。詳情如下：

日期：四月二十五日

時間：下午一時

地點：新界粉嶺華明麥當勞餐廳

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

敏兒上

四月二十日

我的朋友



三勤 黃凱琳

我的朋友是黃晞汶。她個子不高，留着一頭長髮，她的眼睛很小，鼻子也很小，笑起來臉兒紅得像蘋果，十分可愛。

記得去年學校旅行，老師叫我和黃晞汶一組，聽到後我的心情很愉快。旅行當天，我們班進行集體遊戲——捉迷藏，我和晞汶走了又走，回頭一看，看不見同學們。我心裏非常害怕，臉色發白，差點兒哭了起來。晞汶看見我後，連忙安慰我，還牽着我的手，終於我們慢慢地找回老師和同學們，才鬆一口氣。

黃晞汶是我的好朋友，她是一個勇敢而且溫柔的人，我會跟她好好學習。我喜歡和她做朋友，並因此感到很幸福！

記述一次你上體育課時的 經過和感受



三勤 李懿樂

每當我看見這個閃避球時，就會令我想起那一次的體育課，至今我仍感到很興奮。

那天，我們在體育課時進行班際閃避球比賽，大家已經在操場做好熱身運動，準備戰鬥。

我們開始比賽，大家的實力旗鼓相當，上半場我們的分數都很接近。到中場休息時，我們十分緊張地討論下半場的作戰策略，老師要我們改善大家之間的合作性。下半場開始，對手的實力大大增強，分數漸漸領先我們，但是我們沒有氣餒，相信隊友，一分一分努力地追回來。最後，比賽完結前的五秒，我拿到了關鍵的一分，反勝了對手，拿得冠軍，大家興奮得攬成一團，十分感動。

經過這次的比賽，我明白到團隊精神和合作的重要。此外，只要不放棄，就能成功。

記述一次你上體育課時的 經過和感受



三勤 陳正朗

每當我看見這條繩時，就會令我想起那一次的體育課，我仍感到很開心。

那天，由於要進行跳繩考試，同學們像一隻隻正在蹦蹦跳跳的兔子一樣，不停地跳呀跳。

考試開始了！老師逐一地叫同學進行考試。到我考試了！哇！看見其他同學那麼厲害，我很緊張，心也像要爆開了！我原本打算放棄，但老師看見我緊張的樣子，就叫我放鬆心情，我便放下緊張，拿起放鬆的心情，然後，我跳出水準，大家也目瞪口呆，想不到我居然能跳得這麼好。

這件事告訴我，只要盡力去做一件事，無論結果是如何，你都一定是勝利者！

龜兔再比賽



三誠 傅曉瞳

一個天氣晴朗的下午，兔子在森林裏遇上小龜。兔子便問小龜：「不如我們再比賽一次吧！」小龜回答：「好吧！我們就在下星期五再比賽一次吧！」

為了應付這一次比賽，兔子開始早睡早起的習慣，而小龜每天努力練習跑步。

在比賽剛開始的時候，兔子就遙遙領先，但小龜沒有氣餒，努力追趕兔子。可是，兔子太得意忘形，不小心給石頭絆倒而受傷了。小龜看見兔子受傷，便把牠扶起來，一起向終點跑。觀看比賽的小動物看到後十分感動，以掌聲鼓勵牠們努力前進。

最後，小龜和兔子一起衝過終點。經過這次的比賽，兔子和小龜感到很開心，而且成為好朋友。這個故事讓我們明白友誼第一，比賽第二的道理。

龜兔再比賽



三誠 蕭博文

一個月之後，小白兔因為上次的跑步比賽輸了，所以牠感到很生氣。然後，小白兔決定再約烏龜在森林裏比賽一次，這次是比賽騎自行車。

接着，小白兔每天早睡早起，養成良好習慣，預防再次在比賽中睡着了；而烏龜每天努力地練習騎自行車，提升自己的能力。牠們都為應付這次比賽作好準備。

到了比賽當天，森林裏的動物紛紛前來觀看。「砰」的一聲，比賽開始了，小白兔立即騎着自行車向前衝，像火箭似的，一轉眼就不見了。但烏龜仍然鍥而不捨地在後面追。由於小白兔騎得太快，沒有留意地上的石頭，一不小心便撞上去摔倒在地上，牠受傷了。當烏龜在途中看見受傷的小白兔後，立即扶起小白兔，並和牠一起前往終點。動物們看見後報以熱烈的掌聲。

最後，這次比賽雖然沒有分出勝負，但小白兔很感激烏龜的幫助，更成為了好朋友。小白兔還明白到友誼比勝負更重要。

我的朋友



三誠 文捷霏

我的朋友叫葉思穎，她的個子不高不矮，她上學時會束起馬尾，鵝蛋臉上有一雙水汪汪的大眼睛，她有一個小小的鼻子，還有一張大大的嘴巴。皮膚十分嬌嫩，樣子很好看。

記得有一次，我和她一起小息，我們去了學校新開的跳跳區，但是只玩跳跳區太無聊了，於是我靈機一動，我和她說：「我想到一個新玩法，我做逃跑，你做捉人。」她回應一聲：「好啊！」然後我們玩遊戲。一開始，她便像火箭般跑過來，場面十分激烈！我眼看她就要跑過來，我用盡全身氣力跑，終於跑到終點了，跑完，她還請我吃糖呢！

葉思穎是我的好玩伴，我們一整天都樂融融，我能擁有這樣的朋友，我感到十分幸福呢！

我的朋友



三誠 梁日揚

我的朋友叫邱晉謙，他的個子不高不矮，皮膚黑黑的，留着一頭短髮，圓圓的臉上有一雙小小的眼睛，還有一個高高的鼻子，他有一對大大的耳朵，他有一個櫻桃小嘴，十分可愛。

有一次，我看見邱晉謙在公園裏玩耍，我便跑去跟他一起玩捉迷藏。我和他玩時，一個小妹妹哭了，原來她的雪糕掉在地上，又沒錢買，所以哭了。邱晉謙立即到雪糕店買了一杯雪糕給小妹妹，小妹妹開心極了，使我十分感動。

我覺得邱晉謙值得我學習，因為他常常樂於助人，真的是個好朋友。

我的朋友



三誠 蕭博文

我的朋友叫區芷蕎，她的個子矮小，皮膚白白的，有一頭濃密的長髮，上學時會束馬尾辮。她圓圓的臉上有一雙水汪汪的大眼睛、一個扁平的鼻子和一張紅紅的嘴巴，笑起來十分可愛。

還記得有一次，我和芷蕎放學後便一起乘坐巴士回家，上車的時候，車上沒有很多人，但過了兩個站後，車上擠滿了人。這時候，有個伯伯拿着又大又重的東西被擠到過來。芷蕎看到後，毫不猶豫地站起來對伯伯說：「我讓座給你。」伯伯坐下後對她說：「謝謝你！你真乖！」芷蕎聽到後十分開心。經過這件事後，我明白到「助人為快樂之本」這個道理。

區芷蕎是我最好的朋友，她不但有愛心，而且樂於幫助別人，我要多向她學習，我能夠有這樣的朋友，我感到十分榮幸。

記述一次你上體育課時的 經過和感受



三誠 勞安兒

每當我看見王老師時，就會令我想起那一次的體育課，我感到很開心。

還記得那天，我們在操場上，王老師說：「現在我們進行跳繩比賽，五分鐘內，跳得最多次數的同學會得到獎牌。」

比賽開始時，我不停地跳。三分鐘後，我覺得很累，也想放棄。突然，王老師走過來說：「不要放棄，加油！」我馬上充滿力量，繼續跳。一會兒後，我是第一名。最後，王老師給了我一個獎牌。

我得到老師的鼓勵和支持，令我明白體育精神就是盡力而為，永不放棄。

記述一次你上體育課時的經過和感受



三誠 蕭博文

每當我看見電視播放籃球比賽節目時，就會令我想起那一次的體育課，我感到很難忘。

我還記得那一次，我和同學上體育課時，我看見操場上擺放了多個籃球，這時，王老師說：「今天我們打籃球，因為下星期會舉行班際籃球比賽，我會看你們的表現來選出球員為我們班參賽。」同學們聽到後都感到很興奮。

接着，王老師先叫我們組成五人隊伍，再每兩對互相進行比賽。由於我很想被選為球員，所以每當我接過籃球，便不和同學配合，獨自把球投進框裏，想展現出自己的籃球技術。最後，王老師不但沒有選我為球員，還對我說：「籃球是一項團體運動，要和隊友互相配合才能得到勝利。」我聽到老師的說話後，感到既失望，又難過。

這真是一次難忘的體育課！我明白到打籃球是要靠隊友互相信任和合作才能得到勝利的這個道理。

難過的一天



三誠 文婕霏

今天，發生了一件令我感到十分難過的事，就是我最親密的爸爸在醫院去世了。

早上，我一出睡房，看到房子裏一個人都沒有。我開始懷疑，因為平時媽媽和爸爸在早上都會叫我起牀。真奇怪！我只好憂心忡忡上學。放學後，媽媽含着淚說：「我要告訴你一個壞消息，就是爸爸去世了。」我問媽媽他是怎麼死的，媽媽哽咽地說：「因為爸爸過度喝酒。」我頓時大受打擊，心如刀割，淚如雨下。

爸爸去世的事情令我感十分難過，但這件事令我明白到生命是如此短暫，我一定會好好珍惜生命，亦會珍惜我和身邊的人相處的寶貴時光。

難過的一天



三誠 蕭博文

今天，發生了一件令我感到十分難過的事，就是陪伴了我八年的貓咪蕃薯在家中去世了。

晚上，我和媽媽回到家後，我們看不到蕃薯在門前迎接我們，我們覺得十分奇怪！接着，媽媽便發現蕃薯躺在沙發上一動不動，就像睡着了一樣。當媽媽再前行到沙發前，便哭着說：「蕃薯去世了。」我聽到後也哇哇大哭起來。過了一會兒，爸爸回家後，便和我們一起把蕃薯理在花園裏。然後，媽媽對我說：「蕃薯陪伴了我十八年，牠太年老了，我們跟牠說再見吧！」

蕃薯去世的事情，令我感到既傷心，又難過，但我明白到貓咪的生命是十分短暫，我們要好好珍惜和寵物相處的時間。雖然蕃薯去世了，但我會把牠永遠記在心裏。

便條一則



四信 甄朗言

王老師：

對不起！今天，我不能出席羽毛球訓練班，因為我突然肚子痛，可能是吃了不潔的食物，特此向你請假。小息時，我曾到教員室找你，可是你剛好不在，所以留下此便條給你，望能見諒。

朗言

即日下午一時

春節

四信 黃子恆



我期待已久的大年初二終於來臨了，由於爸爸媽媽早已答應帶我到維港欣賞煙花匯演，所以我非常興奮和期待。

到了晚上七時多，我和家人一起到維港海旁觀看煙花匯演。一到達海旁，那裏人山人海，擠得水泄不通，遊人密密麻麻地推擠，非常艱難地前進。人們同時一起倒數，準備迎接煙花匯演的到來。

煙花匯演開始了，我抬頭一看，煙花「砰」一聲飛上夜空，煙花在夜空中火光四射地綻放，讓這夜空充滿了色彩。我們都被這美麗的煙花所吸引，屏氣凝神地看着接踵而來的煙花，五光十色的煙花猶如一朵朵美麗盛開的花朵，為這維港夜增添了豐富的色彩。

眨眼間，煙花匯演已接近尾聲，有些人依然三五成羣，有些人也依依不捨地離去，我們也準備離開。在這維港煙花夜中，燃起了人們的希望之火，期待明天會更好。

煙火匯演過後，人盡散去，餘下的只有一片朦朧的煙霧。即使七彩繽紛的煙花只是瞬間即逝，但卻給予了人們無窮無盡的歡笑。而在我心中，興奮之情卻是許久，許久也未能平復……

春節

四信 鍾以晴



年三十晚終於到了。爸爸媽媽會帶我到年宵市場，所以，我的心情十分期待。

在年宵市場中人山人海，十分熱鬧。跟隨着人羣的步伐，我看見了乾貨攤檔，一樣是人羣擠擁，但是當中也有不少樂趣。我們向前走，身邊燈火通明，在我們的眼睛裏閃閃發光。數個攤檔陳列着一些精緻的玩具，令不少小朋友目不轉睛。還有一些人在人羣中賣氣球和風車，當中有卡通形狀的氣球飄在空中，遠看就像一羣卡通人物在空中向人們揮手呢！

接着，我們走到賣花的檔攤前，映入眼簾的便是五彩斑斕的花朵，最吸引我的是應節的桃花，桃紅色花瓣在萬花中爭妍綻放，像是暗淡之中的一片光，令我不禁停留在花檔面前欣賞了很久。

時間差不多了，天空換上了一層嵌金邊的彩裙後，我們便拿着一袋袋的戰利品滿載而歸。

其實，年宵市場中的食物都很普通，賣的物品也不便宜，特別的是附在物品身上的意頭和福氣，每個人都希望來年更加美好！

夾着尾巴逃跑的狐狸



四信 吳卓翹

老虎自從被狐狸欺騙了牙齒後，便一直悶悶不樂，在這段日子裏牠只好懷着沉悶的心情呆在家裏。

有一天，牠的好友獅子來探望牠，說：「老虎！我來探望你了！但我想問你為甚麼最近都一直不出外？」老虎垂頭喪氣地說：「唉！我沒有了牙齒既不能找狐狸報仇又怕被動物們取笑。」獅子無話可說，只好離開了老虎的家。

老虎的媽媽聽到牠的兒子被狐狸欺騙的消息，就立刻想幫老虎報仇。突然，牠心生一計，回家後就製造了一副比獅子還要更鋒利的假牙，想鼓勵老虎去報仇。

老虎的媽媽拿着假牙去激勵老虎說：「兒子，我聽說你被狐狸欺騙了，所以我特地製造了一副鋒利的假牙。你快點拿着它去找狐狸報仇吧！」老虎突然充滿去找狐狸復仇的信心，牠二話不說就迅速衝出家裏去找狐狸算帳。

這時，正在森林採蘋果的狐狸還未查覺到已有危險。正當狐狸要離開時，突然，如火箭般快的老虎衝過來，牠大聲地說：「哼！狐狸我今天一定要報了這個仇！」此時，狐狸感到非常慌張，說：「你……你要幹甚麼？」老虎就使用牠媽媽給牠的假牙兇猛地咬傷狐狸的尾巴，狐狸不單只痛得拔腿逃跑，還一邊夾着尾巴，一邊喊着救命逃跑。

我家的冰箱

四信 胡栢森



我家每天都會用它，它是誰？它就是——冰箱。

甚麼是冰箱？它可以存放食物，還能製冷。

我家的冰箱還比我的爸爸高呢！它高一百七十三厘米，長五十四厘米，深六十三厘米，容量是三百七十九公升。它站在廚房的一邊，常穿着鈦色的大衣。

我家的冰箱分為上、中和下。上層分為七格，冷藏室讓我們存放水果或吃不完的飯餸，側門則是放醬汁、雞蛋、飲品等；中層是保鮮格，裏面存放了很多蔬菜；下層就是我最喜歡的冷凍室，可放我最喜歡的冰淇淋和肉類。

我家常常製造甜品，只要有這個冰箱和家人聯手，就能造出更好吃的甜品滿足我這個貪吃的小孩。



我家的冰箱

四信 黃子恆



它是我家保鮮食物的「大功臣」，大家猜一猜它是誰？對了，它就是電冰箱。

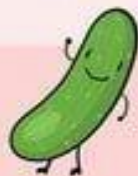
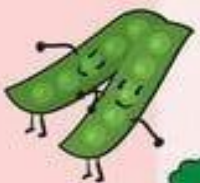
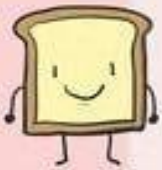
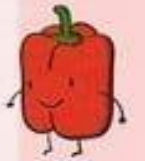
甚麼是冰箱？顧名思義，它是一個利用低溫來冷凍和保鮮食物的箱子。

這個冰箱大約長六十厘米，高一百八十一厘米，深六十五厘米，可容納三百七十五公升，身上還披着一件黑色的大衣裳，看起來帥氣極了。

這個冰箱一共有十三層，它主要分為上下四格，第一格是冷藏室，主要存放一般食物、飲品等。第二格是側門，主要存放奶品類、醬料、雞蛋等。第三格是保鮮格，主要存放蔬菜、水果等。第四格是冷凍室，主要存放急凍肉類、冰淇淋等。四個「胖胖的大肚皮」裏面都裝着琳琅滿目的食物，真令人垂涎欲滴。

這個冰箱在我家肩負着重要的角色。每到夏天，這冰箱可派上大用場了。有一次，我媽媽忘記把吃剩的飯菜放進冰箱，結果第二天，飯菜全部都餿了。吃一塹長一智，之後，再也沒有發生類似的錯誤，冰箱真的是功不可沒啊！有時一放學回到家，我就直奔冰箱，迫不及待地打開冰箱門，一陣冷氣迎面撲來，仿佛把我帶到了南極。這時再拿出一支冰棒咬上一口，真是太涼快了啊！

冰箱的本領可不小啊！它已經成為了我們家不可缺少的家用電器。我相信隨着科技的進步，冰箱的功能一定會越來越多。我愛我家的冰箱，更愛它那無私奉獻，默默耕耘的精神。



便條一則



四愛 李韋諾

王老師：

對不起！小息時，我曾到教員室找你請假，但找不到你。因為我的手受傷了，所以未能出席課後羽毛球訓練班。

李韋諾

十月二十三日

便條一則



四愛 鍾宇翔

王老師：

我剛去到教員室找你，但你不在。因為我生病了，所以今天我未能出席課後羽毛球訓練班，對不起。

小明強

即日下午三時

春節

四愛 吳承欣



年三十晚終於到了，我急不可待地換上紅彤彤的衣服。到了晚上，我和家人一起去我們期待已久的地方——年宵市場。

我們一踏進年宵市場，便聽見攤主震耳欲聾的叫賣聲。跟隨着人羣的步伐，我們便來到其他不同的檔攤。只見這裏擠滿了人，到處都是叫賣聲，每個檔攤都播着賀年音樂，喜氣洋洋，真是十分熱鬧啊！這裏的人有的在購買年花，有的人在驚喜地拍照，有的人在試吃小食，人們三五成羣地走在一起，臉上洋溢着享受的神情。我興奮地跑向其中一個檔攤——抽獎攤。我依照檔攤姨姨的指示用把手轉動圓形的小箱子，發現我抽中了大獎！我高興得手舞足蹈，迫不及待地去換領禮物。檔攤姨姨和善地說：「恭喜你！你領到一份精美的樂高街道系列！」我感到喜出望外，恨不得讓大家都知道！

突然，一陣微風吹來，送來芬芳撲鼻的花香味，令人心曠神怡。我們隨着那香味，走到賣花的檔攤前，映入眼簾的便是黃澄澄的五代同堂、清幽的劍蘭、應節的桃花……真是多不勝數，美不勝收！我們買了一些五代同堂，它們的樣子像一個個黃色的小鈴鐺向我們打招呼，金燦燦的身子胖胖的，十分可愛。婆婆也買了一些菊花，盛開的菊花向我們招手，含苞待放的菊花很害羞，低下頭不敢說話，我們捧着漂亮的花，心滿意足地離開賣花的檔攤。

不知不覺間，已接近深夜了，我們也要離開花市，我帶着我的「戰利品」，懷着依依不捨的心情跟家人回家去了。

我在這次逛年宵市場中，發現了年宵市場不但有讓我大飽口福的美食，而且有很多年花和日常用品，真是令人眼花繚亂。我真希望可以再次來到這個喜氣洋洋，令人流連忘返的好地方呢！

夾着尾巴逃跑的狐狸



四愛 吳承欣

自從老虎沒有牙齒之後，牠還是很感激狐狸。老虎的朋友獅子看見老虎還被狐狸蒙在鼓裏，便嘆了一口氣，對老虎說：「唉！你還不知道嗎？這是狐狸的詭計啊！」老虎聽到後火冒三丈，決定要報仇！

獅子和老虎召集了整個森林裏的動物到老樹根旁集合，老虎氣憤地站在老樹根上，口齒不清地喊：「我們要齊心協力，打倒狐狸，為我爭回面子！」動物們都非常同意，因為狐狸都對牠們做了不少壞事！可是怎樣報仇呢？

當動物們正在苦思冥想的時候，機靈的猴子跳了出來，說：「報告大王，我知道怎麼做了！」猴子把牠的計劃告訴老虎，老虎聽完後拍手叫好，連忙宣布：「大家，我們就使用猴子的方法吧！」

計劃當天，獅子、老虎和其他動物們一起在草叢裏埋伏。突然，狐狸正朝這邊走過來。狐狸一邊走一邊得意洋洋地唱：「啦啦啦！我不怕老虎！老虎是蠢才！」獅子小聲地向老虎嘀咕：「別生氣，我們準備出動吧！咦……人呢？」只見老虎怒火中燒，衝出去大喊：「氣死我了！大家，沖啊！」動物紛紛衝向狐狸，有的在朝狐狸扔石頭，有的在扯狐狸的耳朵，有的在咬狐狸的屁股，痛得狐狸直喊救命。

最後，獅子衝了上去咬着狐狸的尾巴，心想：我要扯斷狐狸尾巴！獅子用力一拔，狐狸的尾巴沒有斷掉，卻拔光了狐狸尾巴上的毛！狐狸痛得哇哇直叫，牠夾着尾巴，癩癩拐拐地逃走了。大家都為老虎和獅子歡呼，還舉辦了派對慶祝。至於狐狸的後果，當然以後都不敢出門了！

月球的自述



四愛 吳承欣

地球上的小伙伴你們好，你們知道我是誰嗎？我每晚都會向着你們展示我美麗的光芒。我是誰？我就是宇宙裏的月球。

我和地球的距離有三十八萬四千四百公里，不過你們也能在地球上看到我。在一九六九年七月二十日，阿波羅十一號宇宙飛船成功將尼爾·阿姆斯壯帶到我的身上，使他成為第一個踏足我上面的人類，那可是舉世矚目的一刻呢！

說到面積，我的表面積有三千八百萬平方公里，大約是中國陸地面積的四倍，但只有地球表面積的十四分之一，而我的體積僅為地球的四十九分之一而已，所以我的表面積和體積都比地球小呢！

氣候方面，我的月面沒有大氣，亦很少水份。日夜的溫度懸殊，正午時可升至攝氏一百二十度，至晚間則下降至零下一百八十度，這一定會令你們感到無所適從！

小伙伴们，你們想更了解我嗎？歡迎你們到香港太空館觀看關於我的錄像，更加歡迎你們長大後坐飛船來我家探訪，發掘更多我未為人知一面。

月球的自述

四愛 張禮博



地球上的小伙伴你們好，你們知道我是誰嗎？我每晚都會向着你們展示我美麗的光芒。我是誰？我就是宇宙裏的月球。

我和地球的距離有三十八萬四千四百公里，不過你們也能在地球上看到我。在一九六九年七月二十日，阿波羅十一號宇宙飛船成功將尼爾·阿姆斯壯帶到我的身上，使他成為第一個踏足我上面的人類，那可是舉世矚目的一刻呢！

說到面積，我的表面積有三千八百萬平方公里，大約是中國陸地面積的四倍，但只有地球表面積的十四分之一，而我的體積僅為地球的四十九分之一而已，所以我的表面積和體積都比地球小呢！

氣候方面，我的月面沒有大氣，亦很少水份。日夜的溫度懸殊，正午時可升至攝氏一百二十度，至晚間則下降至零下一百八十度，這一定會令你們感到無所適從！

小伙伴們，你們想更了解我嗎？歡迎你們到香港太空館觀看關於我的錄像，更加歡迎你們長大後坐飛船來我家探訪，發掘更多我未為人知一面。

春節

四勤 楊卓蕎



大年初一晚上，爸爸媽媽帶我和妹妹到香港文化中心觀看一年一度的花車巡遊表演。我們來到觀賞區，已經人山人海，人們摩肩接踵，大家懷着既期待又興奮的心情迎接花車進場。

花車巡遊開始了，我放眼望去，花車緩緩地向我們駛來，我們看見五彩斑斕，設計各具特色的花車。有些花車的車身貼滿揮春，有些花車上有兩隻舞獅，一起一落，千姿百態。花車上的表演人員都熱情地向觀眾招手。我最喜愛的花車是車上有幾名鼓手，他們一邊打鼓，車就一直開着，真是熱鬧又精彩啊！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。

這次觀看花車巡遊帶給我驚喜，除了佩服設計花車的專業人員，帶給大家很多令人目不暇給的視覺享受之外，我更加尊敬穿上各式各式和毛茸茸的表演服飾的工作人員，他們盡心盡力，就是為了要帶給觀眾一個難忘的晚上。

我家的冰箱

四勤 楊卓蕎



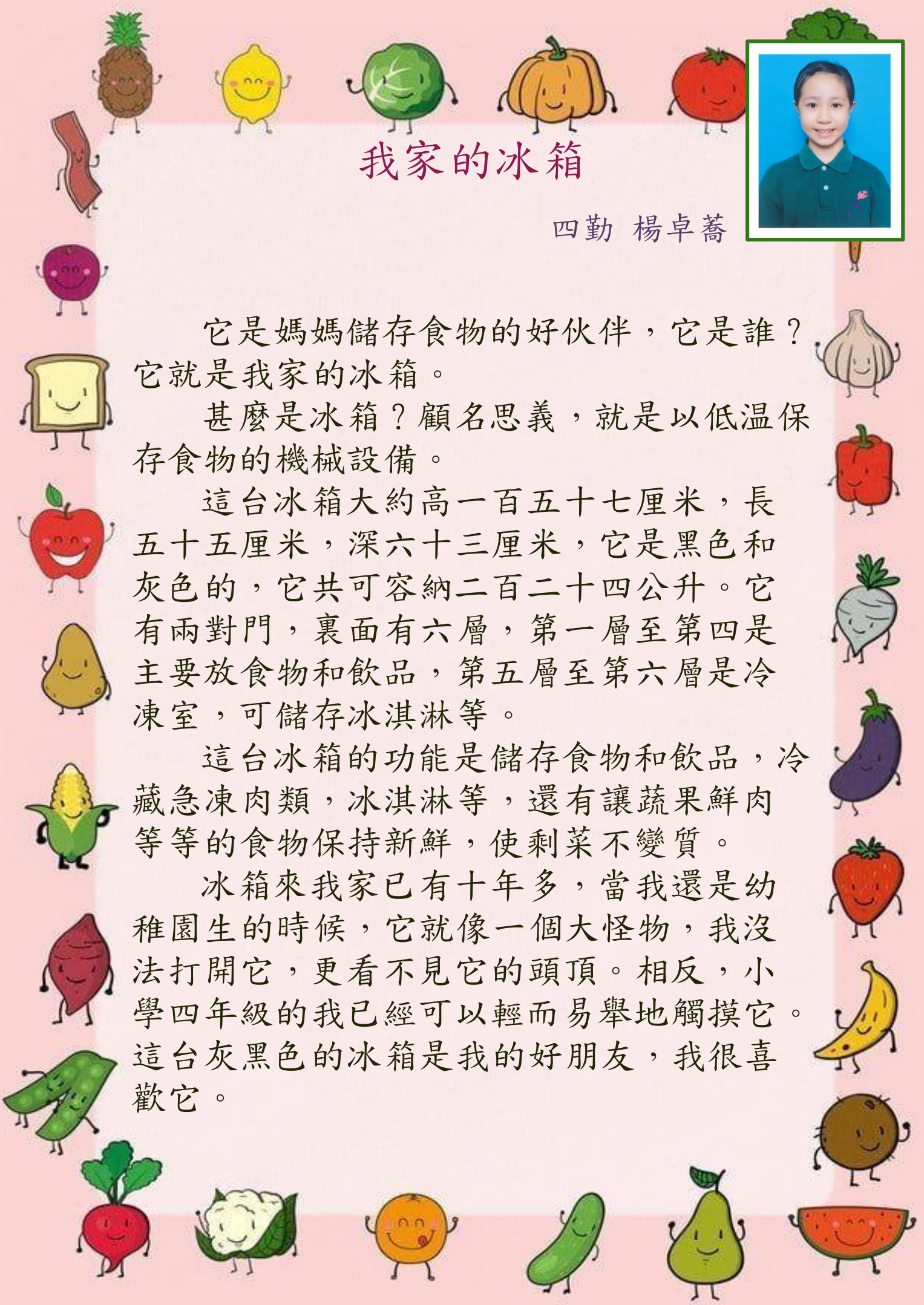
它是媽媽儲存食物的好伙伴，它是誰？
它就是我家的冰箱。

甚麼是冰箱？顧名思義，就是以低溫保存食物的機械設備。

這台冰箱大約高一百五十七厘米，長五十五厘米，深六十三厘米，它是黑色和灰色的，它共可容納二百二十四公升。它有兩對門，裏面有六層，第一層至第四是主要放食物和飲品，第五層至第六層是冷凍室，可儲存冰淇淋等。

這台冰箱的功能是儲存食物和飲品，冷藏急凍肉類，冰淇淋等，還有讓蔬果鮮肉等等的食物保持新鮮，使剩菜不變質。

冰箱來我家已有十多年多，當我還是幼稚園生的時候，它就像一個大怪物，我沒法打開它，更看不見它的頭頂。相反，小學四年級的我已經可以輕而易舉地觸摸它。這台灰黑色的冰箱是我的好朋友，我很喜歡它。



夾着尾巴逃跑的狐狸



四勤 周豈鋒

自從老虎沒有牙齒之後，整天躲在洞裏不出去，感到十分沮喪。

在森林的一角，獅子正在尋找食物。突然聽到狐狸的笑聲。「哈哈！老虎真蠢，我略施小計就被我取去牠所有牙齒。這次我要去取牠的皮」狐狸得意洋洋地說。獅子生氣極了，立刻跑到老虎的家中，激動地說：「朋友，你被狐狸騙了！牠還想重施故技取去你的皮，你千萬要小心！」老虎聽後大發雷霆，叫道：「該死的狐狸，竟然敢欺騙本王！」老虎靈機一動，決定做一副鋒利的假牙，打算戴上它來吃掉狐狸。

這個下午，狐狸帶着有毒的蛋糕來探望老虎。「老虎大哥，聽到你咬不到東西，我帶了蛋糕來人請你吃，入口即溶的。」狐狸假裝關心地說。「我沒有力氣，你可以餵我嗎？」狐狸以為牠沒有牙齒，伸手餵牠吃。這時，老虎突然張開口，用鋒利的假牙咬住牠的手，痛得狐狸拼命拔回來，還夾着尾巴逃之夭夭，從此不敢再打老虎主意了。

夾着尾巴逃跑的狐狸



四勤 關伊雲

第二天，狐狸跟白兔吹噓牠欺騙老虎的經過。狐狸大聲地說：「哈，老虎真是個大笨蛋！今次我一定要取去老虎的皮！」

牛大夫聽到狐狸的詭計後，雖然牠很怕老虎，但是不忍心老虎被玩弄，還是跑到老虎家，把事情一五一十全告知老虎。牛大夫小心翼翼地說：「大……大王你……你被狐狸欺騙了！牠送糖給你就是想你的牙全蛀掉，你不要相信牠。」

老虎火冒三丈，說：「這隻狐狸真可惡！竟敢欺騙本王！」牛大夫靈機一動，想出一個妙計——為老虎做一副鋒利的假牙。牛大夫說：「現在要去教訓那隻可惡至極的狐狸！」

最後，老虎一口咬了狐狸的尾巴，說：「我看你以後還敢不敢自作聰明！」狐狸痛得大叫，然後狐狸夾着尾巴拔腿逃跑了。

「三打白骨精」 結局改寫

四誠 何柏翹



悟空打死了由白骨精第三次化身的老公公，唐僧知道後，感到很生氣，便將悟空趕回花果山，要他好好反思己過。悟空回到花果山後，一時練習武功，一時採摘桃，生活過得很愉快，忘記了師父吩咐他要好好反省。

另一方面，唐僧和八戒繼續他們的行程，當他們到達沙漠，白骨精派了很多妖精來打他們，有大力精和小力精，八戒說：「師父，我們不夠打的，我回花果山叫悟空過來幫忙。」唐僧贊成了，於是就坐金斗雲回花果山。悟空看見八戒就知道有不好的事情發生了。

悟空知道情況危急，便立刻和八戒坐金斗雲到沙漠。到了沙漠後，悟空發現白骨精已將唐僧和沙僧捉住了，為了救回師父和沙僧，悟空變成蜜蜂飛去救師父和沙僧，安頓好師父後，就去打白骨精及其他妖精，悟空用分身術，終於將各妖精打敗。到打白骨精時，大家打得很激烈，結果悟空打死白骨精，大家都很有滿心歡喜。

最後，悟空和唐僧也和好如初，所以他們就繼續送西經的旅程了。



我家的冰箱

四誠 麥展豪



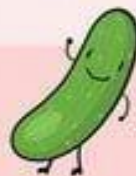
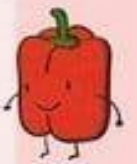
它是家裏必定要有的家居好幫手，它不但能幫助保鮮食物，而且還能冷藏食品。它是誰？它就是「冰凍機械人」——冰箱。

甚麼是冰箱？顧名思義，它是以低溫保存食物等物品的機械設備。

我家的冰箱是銀灰色的，大約長四十三厘米，高一百六十三厘米，深四十三厘米，容量是二百三十五公升。它銀灰色的身軀一直都閃閃發光地站在廚房的一角，等待着我們打開它。

我家的冰箱是三門設計，主要有上中下三部分。最上一部分是冷藏室，它內部分有兩層隔板，用來儲存一般食品，例如：黃色的牛油、十分好喝的果汁、各式各樣的肉類……側門的層架可放美味的山羊奶、醬料和雞蛋等，我亦可以按需要把食物分類好；中間部分是蔬菜冷藏室，是一個抽屜，用來儲存蔬菜和水果，例如：香甜的芒果、綠油油的椰菜和紅豔豔的天堂果等；最低一層是冷凍室，它可以把食物急凍，用來儲存不同口味的冰淇淋，例如：巧克力味、草莓味、雲呢拿味……也可以冷藏急凍食品和製造冰粒，只要倒適量的水進去，等幾個小時，拉開格子，就會有冰了！

這台閃閃發光的冰箱已經來了我家十一年多了，它的年紀比我還大呢！它給我們家帶來了許多的幫助，同時我們已成為了朋友，我非常喜歡它！



春節

四誠 麥展豪



大年初二，我們一家人到維多利亞港海旁觀看年初二的煙花匯演。

為了能找到好位置來欣賞煙花，我們提早了時間出門，不料我們到達了目的地，那裏已經人山人海，海旁也早已被人提前霸佔了，我們只好找一個既舒適又較好的位置，來欣賞期待已久的煙花匯演。

突然，「呼隆」的一聲，煙花匯演開始了，我抬頭一看，煙花五光十色，十分燦爛奪目。煙花有的像天空灑下銀雨，有的像彗星滑落，有的像戰亂中的炮火般飛來飛去。不知不覺到了最後一幕，是全場煙花的壓軸。煙花激烈地盛放，五彩繽紛，就像一朵朵斑斕的花朵怒放在維港夜空上，頓時變成一大花海，場面壯觀極了！

煙花匯演已到了尾聲，有些人雀躍地歡呼，有些人驚歎煙花的美。我默默地回想每一幕璀璨的煙花，希望把每一幕都深深地印在我的腦海裏。

我在這次活動中感受到煙花匯演的熱鬧氣氛，下年必定要再來觀賞煙花匯演啊！

春節

四誠 黃梓軒



年三十晚終於到了。吃早餐時，我們一起計劃今天行程，媽媽說：「今天我們帶你去一個你從未去過的地方吧！那就是維園的年宵市場了。」我十分期待。到了晚上，我們吃過晚餐，就去逛年宵市場了。

在維園的出入口，遊人如鯽，我們好不容易才擠到較前的位置。一陣微風吹來，送來芬芳撲鼻的花香味，我們便隨着那香味，走到一間賣花的檔攤前，映入眼簾的便是萬紫千紅的花卉，有清幽的劍蘭、應節的桃花、盛開的菊花……真是多不勝數，美不勝收。年宵市場裏的物品林林總總，除了有五彩繽紛的花卉，還有些和生肖有關的物品，例如：風車、氫汽球和玩具等。於是，我們來到一間售賣年宵產品的檔攤。火紅色的風車就像一個在旋轉的太陽，五顏六色的氫汽球就像爭妍鬥麗的花朵。

跟隨着人羣的步伐，我們便來到其他不同的檔攤。我看見一個買揮春的檔攤，只見一位店員姿態優美地拿着毛筆，寫出賀年祝福語句，例如：「出入平安」，「身體健康」、「大吉大利」……我們也買了一張揮春，上面寫了「恭喜發財」這四個字。後來，由於爸爸很肚餓，於是，我們來到買新年食品的地方。我一看見那些美味的食物，口水都直流三十尺了。那裏有外皮鬆脆的鹹水角，甜絲絲的糖冬瓜和美味的糖果等。我們急不及待地買來吃，吃得津津有味。

在人山人海的年宵市場裏，能夠發掘很多新樂趣呢！而我最喜歡的就是賣食品的攤檔，食物的香氣連十公里外也能聞到。年宵市場的氣氛使我既開心又難忘，下年必定要再來逛年宵市場啊！

夾着尾巴逃跑的狐狸



四誠 黃日桐

自從老虎沒有牙齒之後，一直躲在洞裏悶悶不樂。

因為老虎是森林裏的霸王，沒有了牙齒就會失去了威勢，所有森林的動物從此不會再害怕老虎，有很多動物都故意惹怒老虎，老虎無計可施。然後，獅子靈機一動，為老虎打造一副由鋼鐵制成的假牙，幫助老虎重拾威權。

森林又有新的消息，聽說狐狸又誇口說：「我能取去老虎鋒利的爪。」這個消息很快便傳到老虎的耳中了。

一天，狐狸帶着一盒專業的美甲套裝前來探望老虎，關心地說：「老虎大哥，聽說你近來悶悶不樂，我很擔心你呢！讓我為你做個漂亮的美甲服務來換個好心情吧！老虎擺出一副垂頭喪氣的樣子，並點點頭同意狐狸的提議，狐狸就迅速地打開他的美甲套裝，暗自發笑地想：稍後就能剪去你鋒利的爪。

這時，老虎轉身戴上鋼鐵做的牙齒，揮動着他鋒利的爪子，並大叫：「我知道你的詭計了！」老虎順勢一把勁抓傷了狐狸的身體，再用鋼鐵做的假牙咬牠的尾巴，狐狸幾經掙扎，終能脫身，牠痛得夾着尾巴拔腿逃跑。

最後，狐狸經過這次教訓，從此不敢再打老虎主意了。

一件小事



五信 任煒桐

星期五下午，一羣學生帶着疲累的身軀，拖着沉重的腳步，慢慢步出校園。我在回家的路上，一直想着堆積如山的功課，正打算加快腳步回家時，卻突然有一個橙子滾到我的腳旁。

這時，我想：怎會一個橙子呢？上前一看，我看到一位老婆婆正彎着腰，在地上撿東西。我立刻定睛一看，原來老婆婆裝橙子的塑膠袋破了，橙子全都掉在地上，滾到路口旁、滾到小路上、滾到石橋邊。我蹲下來，替老婆婆拾回那些滾走的橙子。

老婆婆笑一笑，說：「小孩子，你真乖巧啊！剛才也有很多人經過這裏，卻只是瞄我一眼，沒有幫助我，卻只有你幫助我，送你一顆糖，謝謝你。」我靦腆地說：「婆婆，不用客氣。我先走了，再見了。」說完，我便急忙地品味這顆糖果。這糖果甜甜的，我感到心滿意足，像喝了蜜糖一樣甜滋滋的。我心想：原來幫助別人是這麼快樂的！

經過這件小事後，我才真正體會到「助人為快樂之本」和「助人為樂」這兩句話的深刻含意呢！

請表姐戒煙的信



五信 任煒桐

親愛的表姐：

你好嗎？

我知道你十多年前在同事的邀請下吸了第一口煙，我十分明白你的心情，亦體諒你對吸煙的需要，包括，你認為吸煙可以減壓等。其實你知道嗎？吸煙對身體有很多害處，讓我來告訴你吧！

首先，吸煙會影響儀容，令牙齒和指甲變黃。吸煙不但導致頭髮枯黃和早年白髮，吸十分鐘煙更會減少身體及皮膚近一小時之供氣量，加速老化。也會令眼角和嘴角提早出現皺紋，使你看起來比真實年齡老得多。表姐，你不是說你很着重儀容嗎？吸煙反而會損害儀容，我真是多麼希望你戒煙呢！

另外，吸煙是不能減壓的，反而會影響身體，出現嚴重的疾病。你知道嗎？你每天也吸十支煙，其實你患上肺癌的比率已經是不吸煙人士的十倍了！吸煙亦會大大增加患上多種疾病的危險。女性20%的冠心病死亡個案大多是由吸煙導致的。女性的生殖系統更會受到影響呢！例如：五分之一的子宮癌是由吸煙引致，更年期也會平均提早二至三年。吸煙還有更恐怖的禍害。一般正常人血液中的一氧化碳含量在1%以下，而吸煙者卻可高達15%！吸煙真是不能減壓的。

表姐，吸煙的害處多多，不但不能減壓，更會損害儀容和健康。我們必定會支持你戒煙的，如果你成功戒煙，平均可挽回九至十年壽命啊！你也可以保障我們免受二手煙的毒害。表姐，希望你知曉吸煙的害處後，會決心戒煙。我可不想失去你這位親人。希望下一次見你的時候可以知道你戒煙成功。

祝
生活愉快

表妹

煒桐上

五月十七日



五信 許霖恩

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。

在外國生活的表姐雪儀回港旅遊，聽說她對遊覽景點和品嚐美食等旅遊活動很感興趣，而我身為表姐的「旅遊大使」，我一定會將行程安排得完美無瑕。

景點方面，我會先安排表姐到維多利亞公園。因為維多利亞公園是以維多利亞皇后命名，而她一尊在倫敦鑄造的銅像，就聳立於公園入口，而且在那裏也可以欣賞維多利亞港的景色。

再者，我會帶表姐去蝴蝶山遠足，因為那裏不但有很多美麗的蝴蝶，還可以呼吸新鮮空氣！

美食方面，我會帶表姐到茶樓吃點心，點心有不同的種類，例如：叉燒包、皮蛋酥、燒賣等，真是多不勝數！

其次，我會帶表姐去大排檔吃魚蛋，享受美食的味道。

周記



五信 黃浩峰

二月十三日至二月十九日

這個星期真是令我既難忘又高興。

星期一，第六課的鐘聲響了，我立刻把外面的飯箱搬進來，準備派飯。唱謝飯歌時，大家都很高興，一起大聲地唱出來。當我們打開口罩時，大家的臉上都不自覺地紅起來，因為畢竟很久已經沒有看見大家的「真面目」，大家都感到眉飛色舞。

星期二，同學們最期待第一個小息終於來了！小息時，我們可以到操場和同學聊天，也能去投籃區投籃球。在操場上，有的同學在進食區吃東西，他們都吃得津津有味；有的同學在操場跳繩，他們跳得好厲害；有的同學在跑步區比賽，同學跑得像馬一樣快。我們都玩得十分雀躍。

星期五，這天午膳後是我期待已久的全方位活動——「運動大本營」。在過程中，老師和我們一起玩一些在小學很少有的運動，例如手球等一些不同的球類活動。在那天，我還認識了很多不同的球類活動和團隊合作呢！

這個星期過得特別充實！

一件小事



五愛 陳芯儀

元旦的前一天，午日的陽光照到了馬路邊的一家麵館，裏面發生的一件小事溫暖了我，也溫暖了她。

雖然冬天，但因為有了陽光，麵館裏也帶上了淡淡的暖意。我快步走入店，想買一份牛肉麵做早飯。看見滿臉堆笑的收銀員，我選好麵，找了個好位置，便一頭擠進了人羣。我拿着號碼牌，招呼了一位女服務員來幫忙清理桌面。她的臉陰沉沉的，仿佛馬上會有一道閃電從她眼射向我似的，我回避了她冷冰冰的眼神。她穿着一件有點舊的白褂子，外面罩着的紅圍裙卻是嶄新的。她的手上生了很多老繭，手背上布滿了乾巴巴的裂痕。她抓起抹布，快速地把空盤子疊在一起抱走了，沒一會她就端來了我的早飯。

女服務員冷不丁地從一位客人的桌前走到另一桌，忙忙碌碌地收拾着餐具。她有時會望一望門前窗外，默默地看着進店說笑的客人和馬路上熙攘的人羣。她的臉上寫滿了無奈和羨慕，可能是盼着回家過年吧！我一邊吃麵，一邊瞥向她。

女服務員從一個紙箱裏拿出一個袋子，用剪刀剪了道口子，幽幽地一陣醋香從袋子裏飄出。她咬了咬唇，緩緩走向一張張桌子，用力地伸長手，從桌子這頭去拿擺在另一頭的醋瓶。而她身旁竟沒有一個人抬手遞給她，似乎沒有一個人想去碰一下那看上去有點粘稠並且冰冷的瓶身。她用力地夠着瓶，然後飛快地倒着一瓶又一瓶醋，她的臉上還是很陰沉，甚至像是風雨來了一樣。

我打了個寒戰，小心翼翼地看着她，直到她鄰近我的桌旁，當她要伸手去夠醋瓶時，我在戰慄中輕輕拿起瓶子，把瓶子遞給了她。她很驚訝，接着臉上那片烏雲開始散去，一束光從中燃起。她笑了。如朵朵桃花鑽出陰霾，在瞬間絢麗地開放。她柔聲說了句謝謝，斟滿了醋，轉身忙去了。

陽光滲進了小店，滲進了她和我的心。幫了別人一件小事竟能暖一個心靈，哪怕只是幫人遞一瓶醋，倒一瓶醋。

請表姐戒煙



五愛 葉詠琛

親愛的表姐：

你好嗎？我知道妳在同事的邀請下試了一口煙，工作時也會吸煙，認為吸煙是減壓的一種方法，但是吸煙有很多壞處，希望你能夠戒煙。

首先，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，使人看起來比真實年齡老得多。吸煙不但會使牙齒和指甲變黃，還會導致頭髮枯黃和早年白髮。表姐，我知道你很着重儀容，雖然你現在已經很美麗，但我還是希望你能夠戒煙，因為這樣，你就能變得更美麗。

另外，我知道你認為吸煙能夠減壓，但是煙草中含有的其中一樣化學物質——尼古丁，長期吸入會導致腦細胞麻痺，引致失憶、工作能力減低、甚至中風。我知道你在工作上有很大的壓力，但吸煙並不是一個好辦法，我希望你能夠找出自己吸煙的習慣和原因，從而作出改變，以助減退煙癮。

總括而言，我希望能努力戒煙，並將戒煙的理由、戒煙的好處和進度一一記下，從而明白戒煙的好處和便利。

祝
身體健康

表妹

葉詠琛上
六月九日

請表姐戒煙的信



五愛 鄒詠橦

親愛的表姐：

你好嗎？我知道你在同事邀請下試了第一口煙，工作時多會吸煙，而且你認為是一種減壓的方法，但吸煙有很多害處，希望你可以戒煙啦！

首先，吸煙會影響儀容。而且吸煙會導致牙齒和指甲變黃，我想你也不希望你的指甲沒有「衣服」穿吧？吸煙還會令吸煙者加速皮膚老化，令眼角和嘴角提早出現皺紋。根據研究顯示，每十個吸煙者，就有一個吸煙者像一個老人！因為那個吸煙者吸煙太多年了，因此影響了儀容。我知道你很着重儀容，因此你戒煙吧！你戒煙之後會變得更美。

此外，我還知道你有很多的工作壓力，但是吸煙是不能減壓的！研究顯示吸煙會令人更容易感到疲倦、勞累、喘氣及腳部酸痛，而且加上你工作上的壓力，吸煙不是令你更疲倦嗎？表姐，減壓的方法不只一種的，吸煙更不是其中一種。

總括而言，吸煙是弊多於利，表姐，我真心希望你能夠成功戒煙！表姐，減壓的方法有很多哦！例如：做運動、玩減壓的玩具、聽音樂……所以最後，我真的希望你可以成功戒煙啦！

祝
身體健康

表妹
詠橦
六月九日

請表哥戒煙的信



五愛 歐寶蔓

親愛的表哥：

你好嗎？我明白你因吸煙同學的引誘，希望得到同儕的認同，及在好奇心的驅使下，所以吸煙。可是吸煙對健康絕對是弊多於利，希望你明白後可以戒煙。

首先，吸煙對健康有嚴重的影響。每天吸一支煙能使普通人競跑十六公里的速度減慢四十秒，更會容易感到疲倦、勞累、喘氣及腳部酸痛，減低身體的抵抗能力，而感染愛滋病的發病速度是非吸煙者的一點七倍。男性吸煙者早年禿頭的人數近乎非吸煙者的兩倍，出現早年白髮的現象也高出三至六倍。不但如此，醫學臨床研究已經證實吸煙是引致癌症的主要原因，例如肺癌。統計顯示，十個死於肺癌的病人中，九個是吸煙者，令人聞風喪膽。表哥，我知道你想要健康的身體，可是你最近做運動時常喘氣，身體不太好，如果你繼續吸煙，身體狀態會越來越差。但是如果戒了煙，就可以減少因吸煙而患上致命疾病的機會。

另外，吸煙浪費金錢。政府為了減少吸煙者的人數，增加了煙草稅，從而提高了煙草的價格，而且還法定禁煙區，禁止他人在區內吸煙，如違反，就要罰款，實在不太划算。表哥，我知道你想節省金錢，但吸煙不但不能節省金錢，還會浪費金錢。

吸煙不但浪費金錢，而且對健康沒有好處。表哥，愈早戒煙，好處愈多。戒煙後，你可以省下買煙的錢，減少因吸煙而患上各種致命疾病的機會，我相信你一定能戒煙成功的。

希望你能努力堅持，由今天起下定決心，徹底為現狀作出改變。表哥，你才二十多歲，吸煙年期也才九年，現在戒煙對你來說相對輕鬆，為甚麼不戒煙呢？

祝你
身體健康

表妹

寶蔓
三月一日



五愛 許霖澤

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。

景點方面，我會先安排表姐去維多利亞港欣賞夜景，在晚上的時候，林立的大廈都紛紛開了燈，好像正在傳信號似的。有的是紅的，有的是綠的，有的是橙的……十分豔麗。在海面上，映照兩岸的燈火，一定會讓表姐讚歎不已！

其次，我會帶表姐到太空館參觀。在太空館裏，表姐可以看到不同太空的知識和太空人在太空的模擬互動，還有不少「打卡」的地方，表姐必定會流連忘返。

而在美食方面，我會讓表姐到大街小巷品嚐不一樣食物，它是甚麼？它就是大名鼎鼎的魚蛋了！我會讓表姐品嚐魚蛋的各種味道，有咖哩味、有麻辣味、有沙嗲味，還有不能缺少的原味。表姐肯定吃得津津有味。

最後，我會帶表姐去面包店買菠蘿包，因為菠蘿包是香港傳統美食之一。表姐一定會垂涎三尺呢！

如何成為一個祕密收藏家



五勤 鄭傑文

每個人都有祕密，但你收藏到別人的祕密時，你一定會既興奮又自豪。要成為一個出色的祕密收藏家，你知道要遵守哪五大守則祕訣嗎？

第一，不得非法販賣祕密；第二，不惡意挖掘他人隱私；第三，不炫耀自己收藏的祕密；第四，不用祕密去威脅、攻擊別人；第五，不隨便問別人祕密。

作為出色的祕密收藏家還要有以下的性格特點：第一，需要具備忍耐力，因為「心急吃不了熱豆腐」，太急於想知道別人的祕密，反而會被拒絕的；第二，要「己所不欲，勿施於人」，假如你不想被人知道的祕密，但被其他人知道後大肆宣揚，將心比心，你也會像一頭發瘋的獅子一樣憤怒。第三，心思慎密，因為你要判斷這個祕密的真假。

一位出色的祕密收藏家，身上一定要有法寶來協助自己收藏祕密的——「祕密收藏盒」，它是專門收集祕密。你把祕密寫在紙條上，然後放進這個盒子，紙條便不褪色，但當你收集的祕密造成了別人的痛苦和煩惱時，盒子便會把這個祕密銷毀。

總括而言，成為祕密收藏家十分不容易，但我們仍然要保持尊重的態度和不傷害別人的原則，成為出色的祕密收藏家！

一件小事



五勤 尹沛琳

今天我在家裏發現最心愛的洋娃娃弄丟了，我頓時感到很難過。因為這是我外婆在我五歲生日的時候送給我的禮物，我十分喜愛它呢！

放學後，我做完功課，正想把洋娃娃拿出來玩時，發現它在我的牀上不翼而飛，我頓時緊張得像熱鍋上螞蟻，到處尋找我的洋娃娃。但是我怎樣找也找不到，我甚至把整間屋翻過來找，但仍然找不到。我感到十分絕望，不知所措，並哇哇大哭起來，媽媽走到我身旁安慰我。她溫柔地跟我說：「不要哭，媽媽給你買一個新的！」

最後，我發現了我的洋娃娃在小狗文文的狗屋裏。這時，天更藍了，樹更綠了，一切都變得更加可愛了！我立刻衝了上前抱着娃娃大叫：「我找到了！我找到了！」原來是我上學前把它放在地上，然後被文文咬走了。看到失而復得的洋娃娃後，我破涕為笑。

從這件事，我領悟到要珍惜眼前的東西，同時，我也明白要好好管理和照顧自己的物件，萬一不小心遺失了重要的東西，也應該學會冷靜思考，找出解決的方法。

一件小事



五勤 陳映彤

今天發生了一件小事。我在上學的路上，遇見了一名小孩跌倒了，她哇哇大哭，我還幫助她找媽媽，真是難忘。

我看見小孩跌倒後，便立即走上前，小心翼翼地把她扶起來，她淚流滿面，說：「姐姐……謝謝你，我找不到媽媽了，可以……幫我找媽媽嗎？」我細想了一下，回答：「好。」然後，我們便在旁邊的商店等待。不久，小女孩的媽媽心急地前來呢！果然皇天不負有心人！

小女孩看見媽媽後，滿心歡喜地跑到媽媽身邊，我看見後，如釋重負，心中的大石也落下了。小女孩的媽媽十分感謝地向我說：「謝謝你幫我找回我的女兒！」我也為她們感到高興呢！

之後，我便立即跑去學校，可是到了最後，我還是遲到了。老師生氣地問：「你為甚麼遲到了？」我害怕極了，便把這件事告訴老師。老師不但沒有責罵我，還稱讚我做得很好。

經過這件事，我體會了「助人為快樂之本」的道理，幫助別人後，我心裏感到了快樂和滿足！

一件小事



五勤 鄭皓心

星期二發生了一件小事，令我明白到助人為快樂之本的道理。

在我上學的途中，突然看見一個老婆婆慌張得不知所措，腦裏一片空白。我走到她面前問：「老婆婆，你為甚麼那麼慌張？」「我……我迷路了。你可以幫我嗎？」她說。「好啊！你要去哪裏？」我問。老婆婆說她要去花都廣場。我答應帶她前往，她高興得眉開眼笑。

然後，我們便一起走，路上，我和老婆婆興高采烈地談天。我發現老婆婆是一個和藹可親的人。她不但親切，還平易近人。

轉眼間，我們就到了花都廣場了！我說：「我要回校了，我要先走了！再見！」她不斷地感謝我。聽到老婆婆道謝的說話後，我不禁面紅耳赤，心感滿足，像喝了蜜糖一樣甜滋滋。

從這件事，我體會到「助人為快樂之本」的道理。

一件小事



五勤 鄭綽桐

星期五放學後，我乘車的時候發生了一件小事，我感到十分慚愧。

星期五放學後，我準備乘搭巴士回家。上巴士後，突然，我聽到背後有一聲尖叫，我回頭一看，就看到一位女士說她不見了錢包，她緊張得如熱鍋上的螞蟻。她徬徨地問我：「請問你可不可以借錢給我？」我想：我剛好有十元零用錢，但是，如果我幫助這位女士，我就沒有錢買零食了。

正在我心中猶豫不決的時候，有一位男士及時為女士提供幫助。男士幫助女士後，她立刻如釋重負，還不斷向男士道謝，但他說：「不用謝，舉手之勞。」之後，他看了我一眼，我感到面紅耳赤。最後，他在下一站就下車了。

雖然這件事讓我感到非常慚愧，無地自容，但我明白了我們要運用金錢幫助有需要的人，學習無私奉獻的精神。

請公公戒煙的信



五勤 陳映彤

親愛的外公：

你好嗎？我知道您因為年少時對吸煙的害處一無所知而嘗試了第一口煙，現在吸煙多年已成為習慣，但是吸煙有害無益。

首先，吸煙對健康有嚴重影響。醫學臨床研究已經證實吸煙是引致肺癌的最主要原因。還有統計顯示，十個死於肺癌的病者中，九個是吸煙者。如果以每天吸十支煙來計算，吸煙人士患肺癌比率是不吸煙人士的十倍。您想有健康的身體，常擔心因吸煙而患重病，您有這個擔心是正確的，因為吸煙的確會令人增加患上重病的機會，但只要您成功戒煙，便可以減低這個機會了啊！

其次，二手煙危害他人的健康。報道指出家中二手煙會引致兒童的初發哮喘病。有專家指出，煙霧中的微粒，能造成兒童認知能力出現缺陷，暴露在這環境愈久，孩子的閱讀能力便會愈差。長期接觸二手煙的人，患上與吸煙有關疾病的風險，比吸煙者還要高數倍！公公，您現跟表弟同住，您很疼愛他，但二手煙對孩子的健康有嚴重影響。但只要您成功戒煙，便不需要擔心了！

其實戒煙的方法有很多種，例如自行戒煙、參加戒煙服務或使用戒煙輔助藥物等。只要您成功戒煙，更可挽回因吸煙而減少的壽命。

祝
戒煙成功

孫兒

陳映彤
五月十九日

請表姐戒煙的信



五勤 詹子朗

親愛的表姐：

你好嗎？我知道你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，但是吸煙有害無益。

首先，吸煙對儀容有嚴重影響。吸煙使牙齒和指甲變黃，加速皮膚老化，令眼角和嘴角提早出現皺紋，使吸煙者看起來比真實年齡老得多，尼古丁對皮膚血管有收縮作用，令吸煙者臉部皮膚出現鬆弛及皺紋。四十歲吸煙者的皺紋可與六十歲非吸煙者比擬。另外，吸煙十分鐘已可減少身體及皮膚近一小時之供氧量，加速老化。所以吸煙令人的外貌變得醜陋，只要你戒煙，你就會變得朱唇粉面、花容月貌了！

其次，吸煙不但不能減壓，還危害健康。一般正常人血液中的一氧化碳含量在1%以下，而吸煙者卻可高達15%。長遠而言，正常血液循環會因而受阻，思維跟判斷力都受到影響，更導致脂肪積聚，增加患上心臟病和中風的機會。香煙中的丁香令吸煙者的口及肺部出現少量麻痺症狀，從而產生輕微的快感，但這不是適當的減壓方法。另外，吸煙亦會大大增加患上多種疾病的危險，如咽喉癌、口腔癌、胃潰瘍、舌癌、食道癌、膀胱癌、腎癌等。所以，吸煙會帶來其他健康的問題，增加患上重病的機會，只要你戒煙，就會減少因吸煙而患上各種致命疾病的機會啊！

其實戒煙的方法有多種，包括自行戒煙、參加戒煙服務或使用戒煙輔助藥物等。無論你使用任何一種方法戒煙，都必須具備堅定的意志和決心，並配合持之以恆的健康生活模式。表姐，請你快快戒煙吧！如果你成功戒煙，不但精神飽滿，容光煥發，還有健康的身體。

祝
戒煙成功

表弟

詹子朗
六月十五日

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。



五勤 尹沛琳

媽媽邀請我擔任在外國生活回港旅遊的表姐之「旅遊大使」，我會帶表姐去欣賞香港著名的景點和品嚐特色美食，必定令表姐大開眼界。

景點方面，我會帶她到充滿漁村風情的大澳遊玩，很有歷史價值。它位於大嶼山，空氣較為清新，可以放鬆身心。同時表姐十分喜愛拍照，我會安排她乘坐漁船與中華白海豚近距離接觸，還可以與牠們拍照，相信必定會留下畢生難忘的回憶。此外，我們還可以前往大澳文物酒店，認識大澳歷史。

再者，我會帶她到香港海洋公園遊玩，因為那裏有全東南亞最大的海洋水族館和主題遊樂園。在海洋公園裏，表姐可以前往「大熊貓園」和「海洋天地」參觀。在那裏，我們可以與熊貓拍照，還能認識瀕臨絕種的海洋動物。接着，我們還可以去觀看海獅和海豚精彩的表演，還可以玩一趟既緊張又刺激的機動遊戲——過山車之旅。最後，表姐可以購買有關動物的手信，如鎖匙扣、明信片 and 限量版「毛公仔」等。

美食方面，我會先帶表姐到人山人海，熱鬧喧嘩的旺角。那裏集中了香港各式各樣的美食和街頭小吃。此外，旺角有不少特色街道、露天市集，擺賣的產品種類繁多，我們還可以品嚐香港獨有的美食、街頭小吃，例如：雞蛋仔、魚蛋、魚肉燒賣……

其次，我會和表姐到蘭芳園茶餐廳品嚐美味的食物，它位於中環。那裏必吃的食品有：菠蘿油、蛋撻、絲襪奶茶……

我希望表姐會喜愛我給她安排的行程。

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。



五勤 鄭傑文

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，令她回味無窮。

景點方面，我先會安排表姐去香港迪士尼樂園。那裏有很多遊樂設施，有刺激的過山車，有熱鬧的「美國小鎮大街」，有驚險的「迷離莊園」，有更多有趣的設施，還有精彩的表演呢！

再者，尖沙咀的海濱長廊也是一個不錯的選擇。它由尖沙咀碼頭一直伸延至紅磡建灣街，沿途維多利亞港的美麗景色盡入眼簾。每逢節慶期間，不少市民和旅客會前來觀賞維港煙花匯演。

美食方面，我會帶表姐去西貢，西貢不僅能釣魚，還有「海鮮街」，我們可以吃美味的海鮮！

其次，我們還可以到茶餐廳品嚐許多地道美食，有沙嗲牛肉麵、西多士、菠蘿油……最具代表性的是叉燒飯，俗稱「黯然銷魂飯」。一定讓表姐樂而忘返！

周記

五勤 尹沛琳



二月十三日至二月十九日

這個星期學校終於回復全日面授課了，同學們都十分雀躍！

星期一中午，我和同學在學校第一次一起午膳，特別愉快。賴老師和飯長們一起協助同學派飯盒。我們唱「謝飯歌」後便開始吃飯。我們互相看見對方脫下口罩吃飯時可愛樣子，都眉開眼笑。「活力午餐」真的既美味又健康。我們都吃得津津有味。我真的很十分享受和同學一起午膳的時光呢！

星期二，常識課堂後，鐘聲便響起，小息終於到了！同學們都像火箭般飛奔到操場去。小息前，操場上連一根針掉下來的聲音也聽得到；小息時，操場上人聲嘈雜。同學們有的在打籃球，有的在跳繩，有的在圖書館裏靜靜地看書，有的在電腦室裏玩電腦遊戲，而我和幾位好朋友一邊吃東西，一邊談天說地，學校活動真是多姿多彩啊！操場上充滿着熱鬧的氣氛。大家也開心得眉開眼笑，手舞足蹈。李校長和老師們都會在操場上當值，他們和藹可親地跟我們打招呼，所以很受同學歡迎。突然，我聽到「叮噠……」小息結束的鐘聲響起，大家收拾心情，依依不捨地離開操場。

星期四，我終於可以參加學校的課外活動了，這就是我期待已久的排球訓練。首先，教練和我們一起進行熱身運動，然後教我們一些排球的基本動作，例如：下手接球和發球，真的十分有趣！我們都玩得大汗淋漓，雖然訓練得很辛苦，但是我很享受。

校園生活雖然簡單，但十分有趣！我真的很十分期待下星期的校園生活呢！

周記

五勤 鄭傑文



二月十三日至二月十九日


這星期學校回復全日面授課，我們都非常雀躍。

星期一中午，我和同學在學校午膳，「活力午餐」真美味！半天面授課時，我們都各自回家吃午飯。這天是我和同學第一次在學校午膳，特別愉快，像喝了蜜糖一樣甜滋滋的。賴老師和飯長們同學派飯盒，我們一起唱「謝飯歌」後，便一起吃飯，我們互相看見對方脫下口罩吃飯的可愛樣子，都眉開眼笑。我喜歡和同學一起吃午飯呢！


星期二上午，我們可以到操場小息，真是既興奮又期待。半天上課時，同學們只可以坐在自己的座位上休息。這天，我們聽到下課的鐘聲時，排着隊到操場小息，我已迫不及待。操場上有很多同學，有的在打籃球，有的在吃小食，有的在和朋友聊天，非常熱鬧。學校也開放了各種運動區，有跑步區、投籃區、跳跳區……而我就到跑步區自由自在地跑步，這是我夢寐以求的活動。

星期五，同學參加不同的全方位學習活動，我參加了「學生團契」。半天面授課時，我們於中午十二時半就放學了，沒有全方位學習時段。星期五的全方位學習時段真是讓我樂在其中。首先，我們六個同學為一組。然後，我們演繹了每個組別的名字。接着，我們就開始玩遊戲，每人都要翻開一張卡牌，要由一至八順序翻開，結束時，翻開卡牌最多為之勝利。最後，大家一起唱了一首關於要珍惜友情的歌。「學生團契」教導我們珍惜友誼和增進人際關係。

這一週，真的是令我非常難忘呢！



周記



五勤 鄭皓心

二月十三日至二月十九日

這個星期學校終於回復了全日面授課，同學們都十分雀躍。

星期一中午，我和同學在學校午膳，「活力午餐」真美味。半天上課時，我們都各自回家吃午飯。這天是我和同學第一次在學校午膳，特別愉快。賴老師和飯長們一起協助同學派飯盒，我們唱「謝飯歌」後便開始吃飯。我們互相看見對方脫下口罩吃飯時的可愛樣子，都眉開眼笑。我喜歡和同學一起吃午飯呢！

星期二，數學課後，曾老師帶我們到操場小息，我們十分雀躍。半天上課時，我們只可以在課室小息，不可以吃東西。這次是我們第二次到操場小息。我看見有的人在跳繩，有的人在吃東西，有的人在跑步。而我就和最好的朋友到「跳跳區」玩耍。我們開心得笑逐顏開，手舞足蹈。我真喜歡到操場小息呢！

星期四，我和同學一起進行小組討論活動，我們十分興奮。半天上課時，我們上課的時間很少，經常沒有時間進行分組活動。這次是我們第一次進行小組討論。我們每三人一組，然後一起討論老師給予的問題。我們討論得興高采烈。幾分鐘之後，老師就叫我們回答問題，我舉起手，老師選了其他同學，小組討論不但可以增加我和同學相處的時間，還可以讓我學習小組討論的技巧。

這星期既高興又難忘呢！



一件小事

五誠 文慈



今天發生了一件小事，令我耿耿於懷，心情久久不能平復。

今天小息時，我突然大叫：「我的錢包不見了！」我的同桌被嚇了一跳，於是決定幫我尋找錢包。

在尋找錢包的過程中，我多次懷疑是同桌偷的。突然，我在她的抽屜裏發現了一個與我錢包顏色相同的物件，我氣得鐵青着臉，大聲質問：「你肯定偷了我的錢包，快點把它還給我！」我同桌因為我的不信任，加上我令到她在班上頂着「小偷」的罪名，她頓時生氣得面紅耳赤，怒髮衝冠，像獅子般咆哮大叫。她怒踢班裏的大門，徑直地往洗手間裏去。我惱羞成怒，氣憤地撕爛她給我的信。老師剛好見到這一幕，連忙走來安慰我，我心裏的情緒才有明顯的好轉。我慢慢地走到我同桌的座位，檢查她的抽屜，發現那個根本不是我的錢包，而是她準備送給我的生日禮物，我驚訝中帶有無比的愧疚。

當她回來時，我語無倫次地向同桌道歉：「對……對不起啊！同學……不是不是，同桌」同桌被我這番說話逗笑了。我們互相道歉後，我假裝漫不經心地問：「我快生日了。你有準備禮物送給我嗎？」我同桌從抽屜裏拿出一件與我錢包顏色一樣的生日禮物送給了我，我感動不已。

經過這件事，我感到很愧疚，因為我錯怪了同桌。我明白到下次不應該在沒有確切證據的情況下，就妄下定論。

一件小事



五誠 梁曦予

記得老師曾經說過「助人為快樂之本」這句話，這一件小事讓我明白到其中的真諦。

一個陽光明媚的下午，我興致勃勃地去書店買書。在巴士站旁等了好久才等到一輛擠滿了人的巴士。唉，運氣怎麼這麼差呢？算了，將就一下吧！好不容易擠上車。過了幾個站，車上的人依然沒比之前少。

這時有一個年輕的孕婦來到車門前，她長得眉清目秀的，大大的眼睛配上烏黑的長髮，顯得格外美麗。她正要從前門上車，只見司機轉過頭，突然對她說：「太擠了，你從後門上車吧。」她那剛踏上前門的腳立即又縮了回去，匆匆地從後面上車了。我望着她的背影，正想對司機說甚麼，但話到嘴邊又嚥了回去，又覺得事情可能不像我想的那樣。車身不停地搖晃着，但我卻若有所思，只是低着頭站着，沉默着。

又過了好幾個站，那個孕婦到站了，她從別人讓的座位上慢悠悠地站起來，又生怕影響胎兒健康，然後她摸了摸自己的肚皮，小心翼翼地走下車去。我心中一直默念着的想去猛地炸開了一——她沒有付錢！我突然覺得自己變得愛管閒事了，我對自己暗暗說道：只是四元罷了！但仍然心有餘悸。我忍不住問自己，我這是怎麼了？那個孕婦已經走遠了，難道我再把她拉回來嗎？我依舊保持着沉默，反思着剛剛的一切。呵，這只是一件小事嘛！我努力說服自己，心緒卻急速地運轉着，怎麼也停不下來。又過了一會兒，我也到站了。我恍恍惚惚地掏出四元硬幣，再次投入錢幣箱，為孕婦付了錢，繼而豁然開朗地下了車……然而踏進書店的那一刻，我卻釋然地笑了。

從這件小事中，我明白了「助人為快樂之本」，就算這是為了孕婦做的，就算沒有人知道我做的事，就算因此而失去了些金錢，我的內心仍然感到很滿足、美滋滋的！

請公公戒煙的信



五誠 文綽嘉

親愛的公公：

你好嗎？我知道你因為年少時對吸煙的害處一無所知而嘗試了第一口煙，現吸煙五十多年已成為習慣。您有沒有想過吸煙會有很多害處呢？我真希望你你可以及早戒煙。

首先，吸煙對健康有嚴重影響。吸煙會引致心臟病、血管梗塞，香煙中的尼古丁及一氧化碳會影響心臟機能，吸煙者患心臟病的機會比不吸煙者高三倍，百分之二十五的冠心病總死亡率都是由吸煙所引致的。另外，醫學臨床研究已經證實吸煙是引致肺癌的最主要原因，統計顯示，十個死於肺癌中，九個是吸煙者，每天吸十支煙，患肺癌比率是不吸煙人士的十倍。

其次，「二手煙」和「三手煙」會影響他人健康。在您吸煙的時候，會使身邊的人在不知不覺吸了「二手煙」。長期吸食「二手煙」不僅影響兒童自身的身體發育，還會引致初發哮喘病。而且，患上與吸煙有關疾病的風險，比吸煙者還要高。表弟本來已有氣管敏感，現在還給你的「二手煙」、「三手煙」弄得哮喘病，而且「三手煙」還會令血液流量減低，令兒童患上心血管疾病。專家指出，「三手煙」中的微粒，令兒童的認知能力出現缺陷。如果你繼續在他附近吸煙，他的學業成績便會退步。

公公，吸煙不僅損害健康，更會影響別人，吸煙真是「百害而無一利」啊！如果您戒煙成功後，您就會長命百歲，還可以和你最愛的孫兒一起玩耍。

祝
身體健康！

孫女

綽嘉敬上
五月九日

周記



五誠 文慈

二月十三日至二月十九日

這星期回復全日面授課，真是令我覺得十分愉快！

星期一，終於到了我期待已久的小息。在下樓梯的途中，我們的話題都離不開小息。不知不覺已經到達雨天操場，我看到大家都興高采烈地玩着自己喜歡的區域。我在「跳跳區」排隊等候時，我看見風紀管理得非常好，每個人都在乖乖地排隊等候。玩完「跳跳區」，就欣然地去了「飲食區」品嚐美味的小食，真是令我滿心歡喜。

星期二，回復全日面授課後，全校學生再次一起進入禮堂進行英文早會，這次早會令我念念不忘。一開始，外籍老師叫同學上台用牙膏在紙上畫圖畫，我本來覺得很浪費，但是老師在同學畫後卻讓他把擠出來的牙膏收回去，我心裏默默想：這是不可能，老師真奇怪！到底要做甚麼？這時，老師突然說了一句令我如夢初醒的話：「你們看！擠出來的牙膏是不可能再收回去了。同樣地，人說出去的話很簡單，但想收回去卻是不可能的事。」我聽完這番說話，明白到老師的用心良苦，老師讓我明白慎言的道理。

星期五，在第二個小息過後會有一段特別的時分——全方位學習。全方位學習，顧名思義，就是通過不同的活動去學習，例如：「運動全接觸」、「立體低溫筆」、「風紀訓練」……而我參加的活動是「運動全接觸」。「運動全接觸」不只是踢足球、打籃球或做體能訓練，而是接觸平時體育課上不會玩的運動項目，例如：手球、欖球等等。參與這項活動時，令我更加喜歡做運動，也變得健康了！

這個星期真是多姿多采的一周呢！

一件小事



五樂 羅凱盈

昨天，媽媽叫我去市場購買一些食物回家。當我買完，正想回家，突然我看見一個老伯伯在市場迷路了。

我行了過去問伯伯：「你要去哪裏？」老伯伯支支吾吾地說：「我想回家。」於是，我就幫助他回家。當時我很緊張，因為我不知道他住在哪兒，就說要帶他回家。所以我問：「伯伯你住在哪裏？」他說：「我是住在市場旁邊的大廈。」但他說忘記了大廈名字。

我帶老伯伯到了市場旁的一座大廈，我說：「這裏應該是你家了。」他說：「不是！」老伯伯的樣子好像很慌張。所以我就在我手機內的地圖找了找，我問了他不同名字的大廈，他都說不知道，我開始有點不知所措，但在我想放棄的時候，我發現還有一座大廈沒帶他去，於是我就帶他去了那一座，伯伯果然住在這裏，我終於帶他回家了。我立即感到如釋重負，心中的大石也落下了。伯伯也感到鬆一口氣。

從這件事，我明白到我們應該要多點關心老人家，並要給予他們多點關愛。希望這樣能減少發生長者迷路的意外。

一件小事



五樂 周雪兒

星期二上學時，我帶了媽媽送給我的筆袋回校，我很喜歡那個筆袋，因為那個筆袋上有很多我喜歡的小圖案。

視藝課時，我小心翼翼地拿着筆袋，不想把它弄污。當我到洗手間洗手時，有一位同學太心急，步行到洗手間期間不小心絆倒，然後就把他手上的顏色倒在我的筆袋上，把我的筆袋弄污了。

我回到課室時，發現了我的筆袋被小明同學弄污後，生氣得面紅耳赤，怒髮衝冠，像獅子般咆哮大叫。但小明覺得是我錯，他說我沒有把東西放好，讓他絆倒了，而我就覺是他的錯。老師看見我們吵架，立即過來說：「如果小明走路小心點，筆袋會弄污嗎？如果你放好你的筆袋，它會被弄污嗎？」我們都搖搖頭。

我回家後，我把這件事告訴媽媽，她說她會買一個新的給我，並叫我跟小明道歉。然後我便打電話給小明道歉，他就原諒我了。

從這件事，我明白到要多了解別人的想法和感受，並要互相諒解，不要再自我中心了。

一件小事



五樂 李明殷

由於疫情爆發，市民需要注射疫苗。而今天，正是我打疫苗的日子！我心裏很害怕，但想到注射疫苗也是為了身體健康，我還是在心裏，暗暗地鼓勵着自己。

今天就連天氣也很晴朗，半點雨天也找不到，彷彿老天爺也不給我借口來逃避。到了診所，雖然我已做好心理準備，但難免也會有些緊張。媽媽取了票後，發現因為今天比較多人，需要等兩個多小時，便先帶我到餐廳吃午飯，緩和一下壓力，調整情緒。

快要輪到我了，我害怕得要命！心裏砰砰直跳，急得像一隻在熱鍋上的螞蟻一樣。過了不久，終究還是輪到我了，我戰戰兢兢地坐下來，結結巴巴地打了個招呼：「你……你好……」「你怎麼了？是不是第一次來打疫苗呢？不用害怕，一下就會過去了，你自己數一數……」經過醫生的一番鼓勵，我閉上眼睛，勇敢地面對恐懼。

在打完針的一瞬間，原來的緊張和擔心，全都一掃而空，轉為一種如釋重負的感覺。由於打完針後還有一點痛，媽媽便帶我回家吃晚飯，簡單地梳洗一下後，便躺到床上呼呼大睡了。

經過這件事，我學習到原來打疫苗並不可怕，只要戰勝自己的恐懼，勇敢面對困難，便能克服各種的障礙。

請表姐戒煙的信



五樂 譚子彤

親愛的表姐：

你好嗎？聽說你因吸煙而帶來不少煩惱。我明白你工作壓力大，所以在同事的邀請下試了第一口煙。但其實吸煙百害而無一利，反而容易患上疾病。

首先，吸煙對儀容的影響十分大，焦油會令吸煙者的牙齒及指甲會變黃。焦油就是一種啡黃色的黏性物質，當中包含不少致癌物質，如：硫化氫、二氧化碳、一氧化碳等。另外，焦油的成份還會加速皮膚老化，令眼角和嘴角提早出皺紋，使吸煙者看起來比真實年齡老得多。

其次，吸煙不能減壓的，反而會帶來其他健康的問題。醫學統計顯示，十個死於肺癌的病患者中，九個是吸煙者，假如每天吸十支煙，患肺癌比率是不吸煙人士的十倍。尼古丁是一種烈性興奮劑，會刺激中樞神經，令人上癮。所以吸煙是不能減壓的。

表姐，我知你着重儀容，工作壓力又大。但吸煙是解決不到問題的，吸煙還會危害健康，容易患上癌症，甚至死亡。我誠心勸告你戒煙，這樣還可能會挽回幾年壽命。希望你戒煙成功！

祝
身體健康

表妹

小美

五月十三日

請公公戒煙的信



五樂 張浩楠

親愛的公公：

你好嗎？你近來身體好嗎？我知道你吸煙成習慣，但是我希望你趕快戒煙，因為吸煙對身體百害而無一利呢！請你認真聽我解釋吧！

首先吸煙對健康有嚴重的影響！統計顯示，十個死於肺癌的病者中，九個是吸煙者，每天吸十支煙患肺癌比率是不吸煙人士的十倍。香煙中的尼古丁及一氧化碳會影響心臟的機會比不吸煙者高三倍，吸煙會令血管收縮，減慢血液及氧份，最終引致血管出現硬塊。經統計顯示百分之二十五的冠心病總死亡率是由吸煙所引致的。我知道你想有健康的身體，也常擔心因吸煙而患上重病，你也見到吸煙對身體健康有嚴重影響，所以你趕快戒煙吧！

另外，我知道你家中還有一位同位的孫兒，你吸煙時呼出的二手煙霧含有四千多種化學粒子和氣體，當中一些有毒氣體的濃度比吸煙者吸入的主流煙更高。家中二手煙會引致兒童的初發哮喘病，長期接觸二手煙的人，會患上吸煙有關疾病的風險，比吸煙者還要高。由於幼兒會四處爬行、嬉戲，較成年人更易近距離接觸到殘留物在家俬和衣物表面的有毒煙草物質，他們甚至會把有毒物品吃下肚，所以特別危險。嬰幼兒閱讀能力變差調查顯示，同吸煙者長期共同生活的人，患肺癌的概率會提高百分之二十五。近日有一則新聞提到二手煙，是張先生吸煙時呼出的二手煙霧導致他的太太患上「鱗狀細胞癌」。如果你想你的孫兒擁有健康的身體就趕快戒煙吧！

吸煙對健康百害而無一利，不僅對自己的健康有嚴重的影響，還對他的健康產生影響，所以為了自己和別人趕快戒煙吧！

祝
戒煙成功

外孫

梓洋上
六月七日

請表哥戒煙的信



五樂 余卓衡

親愛的表哥：

你好嗎？你最近還有做運動嗎？聽說你做運動時常喘氣，正好在常識課上學到了關於吸煙的知識，我現在知道吸煙是有很多壞處的，希望能幫助到你戒煙。

如果你每天吸一支煙和普通人的速度比，你的速度比普通人的速度慢四十秒，因為吸煙會令肺部支氣管內積聚有害的物質，氣管及肺部受到長期刺激，會引起慢性氣管炎，引致氣促和氣喘，甚至覺得呼吸困難，所以速度會慢四十秒。總括來說，吸煙對健康有嚴重影響。

吸煙會浪費金錢。假設一包煙的價錢是七十元，一包煙的捲煙的數量是二十枝，一天的吸煙量是五枝，你吸了九年煙，你每週花費的費用是一百二十二元，每月花費是百二十五元，每年花費是六千三百八十七元，迄今為止花費是五萬七千四百八十七元。如果你再這樣隨意揮霍的話，花費只會更多。你可以將吸煙的錢用作儲蓄，把儲蓄用在有用的地方，例如參加興趣班，增值自己等。總括來說，吸煙不僅浪費金錢，而且把錢用得毫無意義，不如用在更有益的地方上。

總括來說，吸煙不僅浪費金錢，而且會損害健康，所以吸煙充滿壞處。表哥，我知道戒煙很難，但是我真誠地希望你戒煙。希望你戒煙成功。

祝
身體健康

表弟

小明

五月十二日

周記



五樂 嚴韋皓

二月二十九日至三月六日

這是一件令人雀躍的事——我們終於回復了全日面授課了！

星期一，我們可以在雨天操場或球場小息，而且時間也多了十分鐘，有的人在談天，有的人吃東西，有的人在自動販賣機買飲品……，而那天，我和同學們就在跑步區中跑步，直到上課鈴聲響起才依依不捨地排隊。

午膳時，我們十分餓了，都紛紛取餐，飯長一邊寫黑板提示我們要取甚麼餐，一邊派飯，平時都在家裏吃飯，今天好不熱鬧呢！

星期五有全方位活動，全方位有很多活動例如：運動全接觸、低溫3D筆、風紀訓練等等。而我參加了低溫3D筆，低溫3D筆可以自己製作圖案，我感到很神奇。

最後，我十分喜歡全日面授課，因為我和其他同學關係也變得更好了，更多時間相處，我這一個星期過得很充實。

周記



五樂 周雪兒

二月一日至二月七日

這個星期真是很有趣。

星期一，全日制需要在學校吃活力午餐。有一位男同學說他的午餐很好吃，但他在午膳後的小息突然嘔吐，同學們慌張得不知所措，腦裏一片空白。班長就走出走廊找當值老師，然後老師就找校工幫忙帶剛才嘔吐的男同學到醫療室，並聯絡他的家長送孩子回家。接下來的兩天都變了半日制。真是又悲又喜。

星期四，每一堂的時間都長了十分鐘。體育課時，大家都十分期待，因為可以玩久一些。半日制時的體育課，因為時間不夠，都是老師帶熱身的，但現在要同學來帶熱身。體育課後的幾分鐘，我發現多了十分鐘的運動時間就讓很多同學滿頭大汗，不過大家也玩得很高興。

星期五，午膳後會有全方位活動，有的同學是運動全接觸，有的是學生團契，有的是低溫3D筆，而我就是學生團契。學生團契就是要跟同學分組。老師還用遊戲的方式讓同學們互相合作。當時，我還認識了新朋友，我感到很高興。

回復全日面授的第一個星期就有很多特別的事情發生了，真令人高興呢！



六信 鄧蕊

七月十二日 星期一 晴

時光飛逝，轉眼間已經過了六年。六年裏最重要的日子當然是中一派位放榜日。而今天正正是中一派位放榜日，同學們和我有着截然不同的派位結果。

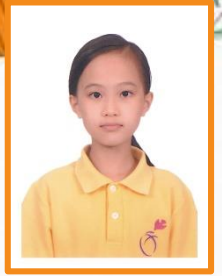
一踏入課室，課室裏安靜得好像空氣凝結了一樣，毫無聲響。空間中寂靜的氣氛害我也不由自主地心跳加速起來。隨着老師喊我的名字，我的心在胸脯裏跳得厲害，彷彿百米衝刺剛剛結束似的。我忸怩不安地閉上眼睛接過了派位結果。一睜眼，我激動得滿臉緋紅，心裏就像翻騰的海浪，激動不已。是的，我成功了！我終於入到夢寐以求的中學了！我跑出課室跟門外的媽媽報了喜訊，鬱積在她心頭的烏雲忽然化開，所有心神不寧的樣子變成了一朵怒放的花兒，她喜極而泣，並大力地擁抱着我，像是向全世界宣揚我的成功。

相反，其他同學拿到派位結果後，腳像是一塊鐵，走起路來是那樣沉重。他們的家長也大失所望，說話有氣無力的。我作為同學看到這樣，心裏也不是很滋味，百感交雜。

今天的經歷讓我刻骨銘心，正所謂「一分耕耘，一分收穫。」我相信我所付出的努力沒白費。

沙漠跳鼠

六信 林恩熙



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，但你又知道誰能在乾旱炎熱的沙漠中生存嗎？牠就是——沙漠跳鼠。而牠能在沙漠中生存的原因，就在於沙漠跳鼠獨特的身體特徵及生活習性。

首先，沙漠跳鼠的外表非常特別。牠的體形中，小型，頭大，吻短而闊，鬚長，毛色淺淡，全身大部分呈沙黃色，這樣的顏色與沙漠中的沙子顏色相似，能很好地把自己隱藏在沙子之中，讓捕食者及獵物不易發現自己，就像在為沙漠跳鼠量身定做的「隱形斗」。

其次，牠的後肢特長，是前肢的3至4倍，非常適合跳躍，這有利於精準地捕捉獵物，這樣，即使在沙漠極少資源下，也不用再為沒有獵物而煩惱。

此外，當在炎熱的夏天時，沙漠跳鼠會用夏眠的方式，來度過夏天。夏天來臨時，沙漠跳鼠會提前進食，把大量食物吃下，食物當中包括：根、芽、種子、穀粒、蔬菜等，而且牠們會以尾部積累的脂肪在夏眠間補充機體能量的消耗。另外，牠們會找一個洞藏身或築巢，再夏眠。這幾種的方法，不但能讓沙漠跳鼠在炎熱的夏天裏生存，還能讓牠在夏眠時，不被捕食者攻擊。

總括而言，沙漠跳鼠能在乾旱炎熱的沙漠中生存，都是歸功於牠獨特的身體結構和生活習性，以及牠的聰明頭腦，而當中，我最欣賞牠們的地方，便是沙漠跳鼠會用自己身上的顏色，來把自己隱藏在沙子中，起到保護作用，這樣的聰明才智，實在令人不禁感到佩服呢！

北極兔

六信 鄭芷晴



樂於助兔之王——北極兔，是一種適應了北極和山地的兔子，生活在北極，全年經受嚴寒的考驗。那為甚麼北極兔能在寒冷和危險的環境下生存？這其實與北極兔的身體特徵和習性密切相關。

首先，北極兔能依靠牠靈巧的鼻子，遠離危險，也能運用它與同伴交頭接耳。北極兔皮膚的顏色是白色，與極地非常相似，能用鼻子聞嗅身邊是否有危險，更能在冰天雪地的環境下無聲無息地留下特殊的記號，不被敵人發現，以便提供同伴辨認信息。

此外，北極兔的繁殖能力不強，但幼兒存活率非常高。雖然北極兔每年只能產一窩，每窩只有二至五隻兔子，但牠們很獨特，一出生就可以看到東西，不像其他兔子要發育才能看到東西，讓幼兒北極兔能在極地看到敵人，不被發現，提升存活率，在極地中更有生存欲望。

總而言之，北極兔有很多獨特的身體特徵和生活習性，天賦異稟，能遠離危險，在北極不易被敵人發現，能夠生存。北極兔又幫助同伴，避免牠們受傷，這樣樂於助人的精神，值得我們學習，難怪北極兔就是「樂於助兔之王」啊！

感人的故事

六信 吳潔麗



小七是我的小狗，也是我最好的朋友。牠很聽話，我很喜歡牠。

那天，我心情很興奮，因為爸爸媽媽答應我考試拿了滿分就帶我去領養小狗。很明顯，我做到了。我到了寵物中心，一眼就相中了一隻土黃色的小狗，取名為小七。

爺爺奶奶好像並不喜歡小七，總是不讓我和弟弟摸牠，但小七經常偷偷溜出箱子，來到我的房間。小七和我很合得來，例如：我找不到拖鞋，牠就會呆笨地將拖鞋推到我腳旁。

弟弟經常去招惹小七，但有次小七似乎真的生氣了，便對着弟弟叫了一聲，誰知，弟弟就哭了。爸爸那天正好心情不好，他便拿棒子一直打小狗。小七就靜靜躲在牆角發出嗚咽，我上前阻止，卻被爸爸一下推倒。

爸爸就這樣打了小七一個小時，而我就這樣哭了一小時。爸爸終於不打了，小狗已經奄奄一息，我抱着牠，滿眼心疼，我不停重覆：「小七，你再堅持一下。」我抱着牠在路上不停地跑，我滿腦子都在想帶她去醫院，可是如此龐大的城市我卻找不到一間寵物醫院，我崩潰地對着牠說：「小七，對不起，我找不到醫院，你走了我又變成一個人了，下輩子找個好人家吧。」最終，小七還是走了，我覺得我身上的力氣都被抽空了。

我將小七埋在了後院裏。我對小七的死感到愧疚，總覺牠的死全怪我，或許牠沒法親口告訴我，牠會不會原諒我，但我永遠不會忘記我們這幾年的情感，由最開始的陌生到每天都要在一起的「朋友」。沒錯，動物也能和我們做朋友，每個人都該珍惜當下所有的朋友。陪伴是小七帶給我最好的禮物，我永遠不會忘記份感情，我會帶着這份感情當作我的精神支柱。

感人的故事

六信 鄧蕊



感動究竟是怎樣的呢？我想肯定是流露出由心而發的感慨了。為甚麼我這麼肯定？因為有件感人肺腑的事，就像印章一樣印在我心中。

那天早晨，我一如既往地背着書包上學。一向疼愛我的奶奶掛着慈祥的笑容地說：「孩子啊，把雨傘帶上吧！天氣預告說今天會下雨啊！」她說着把手裏的雨傘塞給我。我抬頭一看，萬里晴空，怎會下雨呢？我將奶奶的話當成耳邊風，悄悄丟下雨傘後，便拔腿就跑。

到了第四節課，天氣變幻莫測，早上雲淡風清，下午卻毫無預警地發出霹靂的巨響，接着傾盆大雨瓢潑似的傾瀉而下。望着外面的滂沱大雨，我頓時悔不當初。「早知如此，又何必當初呢？」這句話一點也沒錯。

看見同學一個個陸續被家長接走，我的心更猶如火上添油，更加躁動不安。我終於待不下去了，我決定衝入大雨中回家。我頓時渾身濕透，我發現旁人都在用異樣的眼光看着我，那眼神像針扎一樣，刺得我難受極了。我低垂着頭，生怕別人看見自己狼狽不堪的表情。

這時，大雨中我彷彿看見了一個既模糊又熟悉的身影，原來是奶奶！她衝風冒雨地向我走來，並把手中唯一的雨傘遞給我和說：「哎呀！傻孩子！叮囑了你帶雨傘的啊！」冰冷的雨珠不斷打在我身上，但奶奶慈祥的笑容與不畏風雨為我送傘的身影，像一股暖流溫暖了我的四肢百骸。我心裏像煮沸的水一樣上下翻滾，我熱淚盈眶，兩行熱淚，不禁奪眶而出。

回家的路上，奶奶更不斷地叮囑我：「回家後記得要換衣服，還有要把身上的雨水擦乾，知道了嗎？」


這一刻的感動，由心而發，不是單純的落淚，這時言語過於無力，奶奶的一舉一動，都使我感到被愛。

這件事讓我刻骨銘心，奶奶願意不畏風雨地來接我，奶奶的無私奉獻一直深深烙印在我的腦海裏。我決定以後要加倍孝順她，不讓她再為我擔心，用行動表達我對她的感激。



明日亞馬遜


六信 鄧蕊




我贊成巴西政府推行「明日亞馬遜」計劃。生活在無憂無慮的大城市裏的我們，衣來伸手，飯來張口，好像你想要的東西都從天而降的。正因如此，我們不處身設地用巴西人民的角色去想，根本體會不到他們的艱辛。

首先，我認為巴西的貧窮問題十分嚴重。巴西貧窮人口不斷增加，比例由二零一二年的四十八點七比率升至二零二一年的五十一點六比率。二零二一年十一月赤貧人口升至十三比率，高於疫情前之水準，為巴西帶來不能置之不理的經濟問題。如果把該地區原有的熱帶雨林開發成更多工業區、住宅區及旅遊區，估計整個計劃發展及落實將能提供過千萬個就業機會，讓人們有固定的收入。有了工作，就會讓該國更為發展，令整個國家的經濟能力提升。而興建的二千萬個公營房屋單住讓貧民區的居民遷入，旅遊區的落成亦預料為當地帶來巨額的外匯經濟收益。該國有足夠的金錢後，能增加一些社會福利或增設更多公共設施，從而提升巴西人民的生活質素。所以這樣做會令國家與人民有較多的利益。

其次，科技日新月異。因為要開發森林，大量的野生動物銷聲匿跡，這是難以避免的。但是能透過人工養殖繁衍後代，這樣有效防止物種滅絕。這樣不僅可以滿足人類的生存需要，還能把部分物種重新放回大自然。先不談經濟利益，如果某些野生動物滅絕，造成食物鏈斷裂，對人類生存造成滅頂之災。所以養殖野生動物，不僅產品價值較高，對人類貢獻極大。



再者，眾所周知，森林和木材是一種可再生能源。樹木被砍下後，這個木材相當於一根碳棒，當我們把木材製成木製品，像是我們的家具，就等於將碳留在木頭當中。但如果不砍伐木材，我們就必須使用鋼鐵、塑膠、水泥等更有害於環境的材料。不論是鐵礦、水泥礦或是油礦，都必須耗費相當大的能源去開採；而且這些都是不可再生的資源，更不用提塑膠分解的問題了。這些木質產品具有生物可降解性，並有助於維持環境。



基於上述我所提供的資料，可見到推行「明日亞馬遜」計劃是利大於弊。開發成現代化城市一定會有難以避免的破壞，但現今社會一瞬千里，有許多解決方法。由此可見，我十分贊成此計劃。





明日亞馬遜

六信 鄭芷晴




我是代表巴西兒童組織，向巴西國會發表文章。巴西政府推行「明日亞馬遜」計劃，我非常贊成，因為發展亞馬遜洲是利多於弊，帶來巨大的經濟效益。

首先，巴西的失業問題非常嚴重。雖然發展亞馬遜洲會破壞動物棲息地，但能增加就業機會。根據統計顯示，二零二零年巴西全年平均失業人口高達一千三百四十萬，比上年增加了百分之六點七。全國就業人口只有八千六百一十萬，也是二零一二年以來的最低水平。各行各業更出現大規模裁員，情況令人擔憂。所以，巴西政府就應該興建更多工業區，增加就業機會，令巴西經濟發展更好。

其次，巴西貧窮問題一直在惡化。該國在二零一七年貧窮人口多達五千四百八十萬，佔全國人口達百分之二十六，較二零一六年增長二百萬人，更有二千六百九十萬人的生活費，未能達到該國的最低工資。那麼，是甚麼令貧窮問題嚴重？是勞動市場惡化！在二零一五至二零一六年，巴西經歷兩年嚴重經濟衰退，國內生產總值累計萎縮百分之七。所以，失業和貧窮問題是環環相扣的。

另外，「明日亞馬遜」計劃能發展旅遊區，為巴西帶來巨額的外匯經濟收益。以印尼為例，印尼發展了多個旅遊區，在二零一八年全年帶來外匯收入一百七十六億美元，吸引了一千六百萬國際遊客，大幅超過二零一七年全年一千四百萬人次的水準。巴西發展亞馬遜洲，旅遊資源就會變得豐富，那時，發展的潛力不就變得巨大嗎？

總而言之，我非常贊成巴西政府推行「明日亞馬遜」計劃，因為推行這個計劃是利多於弊，能提升巴西的經濟表現及生產能力。





六愛 謝卓庭

七月十一日 星期二 晴

「光陰似箭，日月如梭」，轉眼間，今天是中一派位放榜日，也是主宰我未來的一天！我的心情猶如坐過山車一樣高低起伏，到現在還歷歷在目。

今天注定是不平凡的一天，我拖着沉重的步伐上學去。課室裏，同學們本應是朝氣勃勃的，但現在卻死氣沉沉，跟往常的氣氛有着截然不同的感覺。當老師到達課室，我緊張得像有千千萬萬隻螞蟻爬過我的心臟，令我難受極了！接着，老師開始派發派位結果，依照學號次序來說，我本應是第一個接到派位結果的，怎料卻略過了我的學號，先派給其他同學。我覺得莫名奇妙，但只能在心裏默默地祈禱。

當同學魚貫地走到老師身旁接過派位結果時，我發現有些同學驚訝得一言不發，有些同學開心得手舞足蹈，有些同學卻掩面痛哭。突然，我的好同學「達哥」走過來，拍拍我的肩膀來鼓勵我。此時，終於輪到我了，我戰戰兢兢地走向老師桌，雙手冒汗地接過派位表，看着老師有一絲微笑地看着我，我才鼓起勇氣打開派位表。出乎意料，我竟然考獲了第一志願！我興奮得好像看到樹木在為我打氣，花朵在為我加油，鳥兒也在為我歡呼！然後，我感謝老師多年來的悉心教導。

今天真是個悲喜交集的日子，也令我明白到「只要功夫深，鐵杵磨成針」的道理。過了今天，大家都要各散東西了，雖然我的心裏萬分不捨，但我仍不會忘記這六年小學中與同學之間的那份真摯友誼。



六愛 鄧傑方

七月十日 星期一 晴

這天是中一派位放榜日，我和同學們一早就在學校門口徘徊，十分緊張。

在早上七時四十五分，學校的正門開啟了，家長和學生湧進學校，進入自己的課室。在等待派發結果的時候，我的心忐忑不安，彷彿是熱鍋上的螞蟻，心急如焚。其他家長也一樣，汗如雨下，緊張得他們渾身發抖。終於，老師開始派發派位結果了。有些同學的眼淚像瀑布一樣流個不停；有些同學十分激動，開心得在校園裏跑來跑去，無比興奮；有些同學坐在一起分享自己的成績和入讀的中學，而我則在一樓看着他們互相分享自己的喜悅和悲傷。

正當我看得入神之際，肩膀被人拍了一下。原來是我的一個好朋友，他成功考入他最喜歡的中學，特地前來告訴我。我們擁抱在一起。互相祝福對方，便離開了。其實他是一個認真和努力讀書的人，但卻因為與生俱來的「專注力不足」這種病，而不能進到好的中學，真的十分可惜啊！但他卻仍然沒有放棄，努力地學習。

在離開學校前，我看了看成績單，雖然我成功入讀第一志願的學校，但這是我在呈分試前幾天才「臨急抱佛腳」得來的成功，現在的我覺得只有好像我的好朋友一樣認真和努力學習，才能成就真正的自我，所以我要在往後的日子好好把握機會，努力學習！

儲水蛙如何適應沙漠的環境



六愛 謝卓庭

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，儲水蛙就是其中一個例子。牠們生活在澳洲的沙漠地區，還可以在沙漠的乾旱地區不斷繁殖而生存數年之久。為甚麼會這樣呢？其實這與儲水蛙的身體特徵和其生活習性有着密切的關係。

首先，儲水蛙的身體能夠儲水。牠的皮膚袋和膀胱能在下雨時吸收相當於身體百分之五十的水，以便需要時把水擠壓出來使用。同時，當地面快要乾涸的時候，儲水蛙會把由皮膚製造出來的防水繭脫下來，迅速地包圍自己，以預防水分流失。

其次，儲水蛙每次產卵的數量很多，而且成長速度快。母蛙每次產卵多達五百個，而且成長速度快，由蝌蚪長成青蛙只需短短十五天，而一般青蛙的時間需要兩個月之久。這樣，蝌蚪就能趕在地面乾涸前變成青蛙，提高存活率。

總括而言，儲水蛙的身體特徵和習性與沙漠的環境息息相關。另一方面，儲水蛙能在人們沒有水源的時候，牠的儲水能暫時供應給人類，解決人們的燃眉之急。毫無疑問，儲水蛙能解決當地人缺水問題，然而，過度依賴儲水蛙只會干擾牠們的生活，影響自然界的生態環境。因此，我們要好好珍惜這些「沙漠的救生員」。

感人的故事

六愛 謝卓庭



在四月的一個陰天，我班來了一個插班生，名叫勞星光。他的身材瘦小，膚色黝黑。雖然他是班中年紀最小的，但是他滿臉卻爬着重重的皺紋，眼角的紋路像兩把打開的扇子，身上還發出一陣臭味，難聞極了！

此時，老師看見我旁邊有一個空座位，所以便安排他坐在這個位置上。我雖然不甘情願，但這是老師安排的，所以我只好無奈接受。即使他友善地跟我打招呼，我卻表現冷漠。

「叮噹！叮噹！」在不經不覺間已到了吃飯時間。我在書包裏拿出媽媽特為我預備的飯盒，食物豐富，加入了入口即溶的和牛，還有我最喜歡的雞翼。可是，我不喜歡吃蔬菜，於是，我把蔬菜偷偷地扔掉。我的行為被星光目睹了，他卻連聲喝罵，趾高氣昂地說：「你要珍惜食物，不要浪費！」我尷尬得滿臉通紅。當他打開他的飯盒時，我窺看他只有白菜和咸魚，我覺得他很寒酸。隨後，我發現他手上有傷痕，讓我聯想到他是經常跟人打架而造成的。

放學前，我早已收拾好書包，準備回家。不過，老師要我向星光介紹學校設施。正當我打算帶他逛逛時，突然打雷了。星光非常焦急，說他有事先走，然後便趕緊跑離學校了。他的反應勾起了我的好奇心，因為他連雨傘都沒有拿便離開了。我跟着他來到往鄉村的路，我心想：其實有巴士可以到達鄉村的，為何他卻選擇跑回家？如我所想的一樣，他回到了在鄉村的家。我看見他的家是一間有幾個破洞的鐵皮屋，門前有一塊小農田。他連忙用帳篷防水網遮着蔬菜，然後收割蔬菜。我呆若木雞，星光看見我一動不動的樣子，便叫我過去幫忙，我才如夢初醒。


當我們收割完後，星光就帶我去他的房子裏休息，然後說出了他家境貧窮和雙手為何滿佈傷痕的原因。原來，他的媽媽年紀老邁，行動不便，於是他便自告奮勇，肩負起把菜送往市場的責任。他每天早上都要收割蔬菜，把蔬菜送到菜市場才上學。他每天都被太陽曬得汗流浹背，以致他全身充滿臭汗味，也曬得黝黑。那時，我恍然大悟，難怪他喝罵我要珍惜食物了。

經過這件事後，我發現星光很懂事，因為他從來沒有埋怨父母，他的一舉一動真的令我感動不已。常言道「人不可貌相，水不可斗量。」我學會了不要只看一個人的外表，要欣賞別人的內涵，還要懂得孝順父母。



反對巴西政府推行「明日亞馬遜」計劃

六愛 黎晞彤

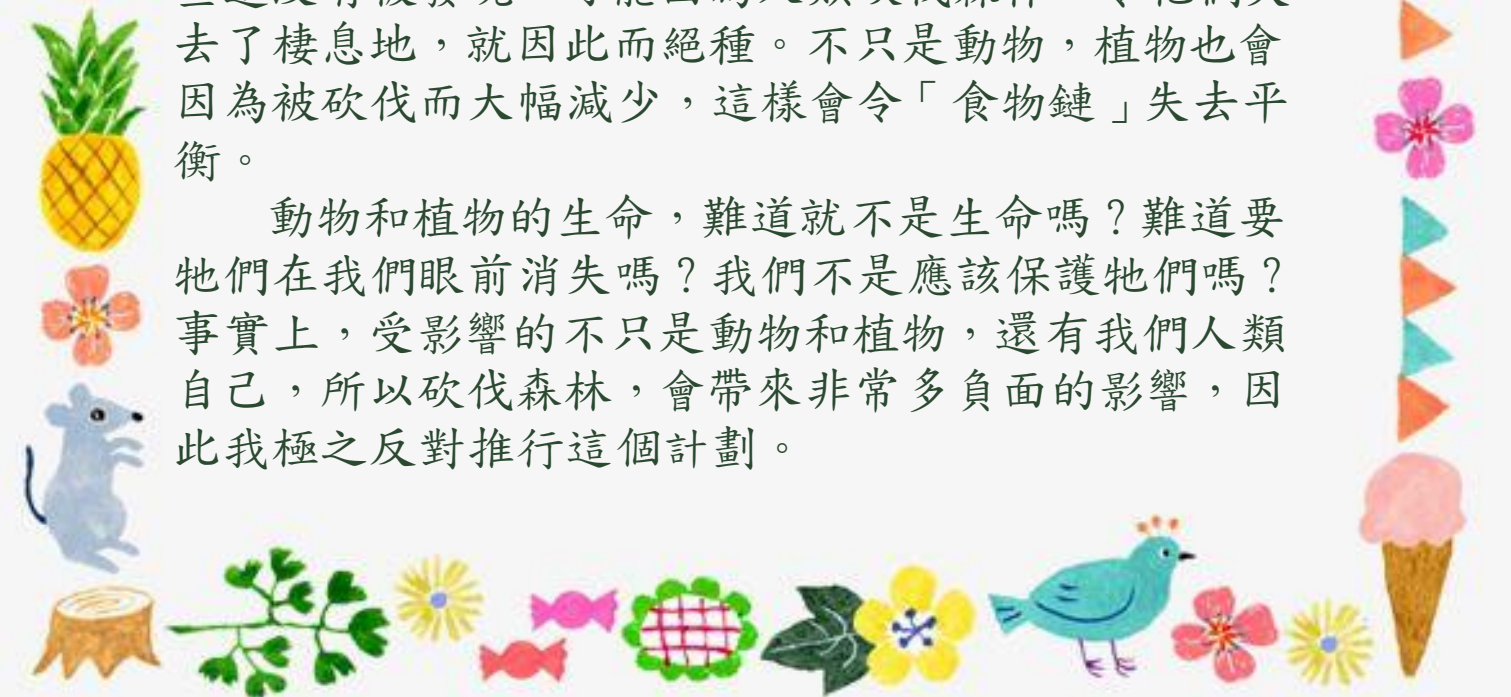


巴西政府計劃發展亞馬遜洲其中五分之一的土地，然後把該地區原有的熱帶雨林變成現代化城市，包括工業區、住宅區及旅遊區，雖然可以帶來經濟收益，但卻要砍伐五分之一土地上的所有樹林，而且這些區域將會產生非常多不同類型的廢物，令碳排放量以千倍上升，不但破壞環境，還會傷害很多動物，所以我極之反對推行這個計劃。

首先，極端天氣是由溫度上升引致的。巴西推行的「明日亞馬遜」計劃，會將森林砍伐，然後建工廠區、旅遊區等，這些都會產生很多二氧化碳，空氣中的二氧化碳過多，便會令溫度上升，加劇了全球暖化，引致極端天氣，極端天氣會引發更多災害，導致死傷無數，而且空氣污染不但會影響天氣，還會直接損害人類的健康。根據世界衛生組織的數據顯示，二零一二年全世界共有三百七十萬人死於空氣污染引發的疾病，到了二零一八年更高達七百萬人因為空氣污染而死亡，未來若發展工業，死亡人數必將直線上升。

其次，砍伐森林不但影響空氣質素，還會直接影響動物。亞馬遜洲裏蘊藏着很多不同種類的動物，有一些還沒有被發現，可能因為人類砍伐森林，令牠們失去了棲息地，就因此而絕種。不只是動物，植物也會因為被砍伐而大幅減少，這樣會令「食物鏈」失去平衡。

動物和植物的生命，難道就不是生命嗎？難道要牠們在我們眼前消失嗎？我們不是應該保護牠們嗎？事實上，受影響的不只是動物和植物，還有我們人類自己，所以砍伐森林，會帶來非常多負面的影響，因此我極之反對推行這個計劃。



日記《中一派位放榜日》



六勤 楊承熹

七月十四日 星期五 晴

中一派位放榜日到了！真是一個令人既緊張又興奮的日子啊！唉，不知會被派入哪所中學呢？

來到學校，一推開課室大門，只看見同學們都靜靜地坐在座位上，空氣都彷彿靜止了。我乖乖地回到自己的位置等待放榜。過了半天，老師終於來了，同學們一個個的走到講台前領取成績。當他們看見自己的成績時，有的看起來喜氣洋溢，有的看起來愁眉苦臉，有的甚至流下了激動的淚水。很快就輪到我了，我顫抖着走上講台，當看到我的派位結果，我重重地鬆了口氣，心裏懸着的石頭瞬間放了下來。太好了！是前三志願！我開心得手舞足蹈，心裏就像吃了蜜糖一樣甜。

我興奮地跑去校門口的人羣裏，準備告訴父母這個喜訊。我在途中看到了不少家長隨着子女的結果而展露出了不同的反應，有的高興得大呼小叫，有的眉頭緊鎖，不過眼中好像還有着的一線希望。過了好一會兒，我才擠去父母身邊，當他們得知這喜訊時非常驚喜，還流下了開心的淚水。

放榜的結果，代表着小學六年生涯所努力和汗水。也希望我和那些即將告別的同学能在中學好好把握機會，努力學習，不會虛度光陰！

日記《中一派位放榜日》



六勤 賴浩文

七月十日 星期一 晴

我們每一個人一生都會面臨着很多選擇和轉折點。而今天就是我們一個重要的轉折點。因為今天是中一派位放榜日，我既緊張又難忘。

不一會兒，我就懷着忐忑不安的心情走進課室，等待老師派發派位結果。過了一會兒，老師拿着一疊派位結果走進課室。老師說：「有些同學會考到一間較好的學校，但是有些同學會考到一間不太理想的學校。」這時，我的心情就好像熱鍋上的螞蟻焦急不安，手掌心不停地冒着冷汗。我在心中默默祈禱，一定要入到心儀的中學。因為這六年我付出了很多努力。而我身邊的同學雖然像以往一樣談笑風生，但仍然掩飾不到他們內心的慌張。

當老師叫到我名時，我的雙腿不停地顫抖，心如鹿撞。我小心翼翼地接過老師派發的派位結果，慢慢地打開它，竟然是第一志願，我高興得一蹦三尺高，激動的心情久久不能平復。就在我欣喜若狂之時，我看見一些同學和我一樣臉帶笑容，而有一些同學卻是淚流滿臉，有的就是一言不發，呆坐一邊，似乎在後悔當初沒有好好學習。

最後，老師語重心長地說：「無論有沒有派到理想的學校，未來的學習之路仍然很漫長，繼續努力學習。」然後，我們各自拿着派位結果，懷着不一樣的心情回家了。我歸心似箭，三步並兩步地跑回家中，向家人報喜。

儲水蛙



六勤 陳泳盈

儲水蛙生活在沙漠，全年經受炎熱乾旱的考驗。那麼儲水蛙為甚麼能生活在炎熱及乾旱的環境下呢？這其實與儲水蛙身體的特徵和其生活習性有密切的關係。

首先，儲水蛙在下雨時會吸收水分，以適應乾旱的環境。儲水蛙可以儲水在其膀胱內的皮膚袋裏，牠能夠存儲相當於自身重一半的水，相反人類不能儲水在自己的身體裏，在沒有水的環境下很快就會死亡。

其次，儲水蛙繁殖速度快，幫助牠適應炎熱乾旱環境。牠會將自己埋在地下，食用身上的皮膚以獲取養分。牠的繁殖速度很快，牠可以在十五天左右就能變成小青蛙。相反人類卻要懷孕十多月才能生下嬰兒。儲水蛙繁殖速度真快啊！

如你所見，儲水蛙在沙漠有頑強的生命力，牠能在沙漠裏獨自生存下去，牠也能在自己的身體裏儲水，牠有獨特的身體構造，難怪可以在炎熱乾旱的沙漠裏生存呢！

沙漠跳鼠

六勤 陳韋綸



「荒漠米老鼠」——沙漠跳鼠，生活在非洲西南部，現廣佈於亞、非、歐三大洲的沙漠以及半乾旱地區，全年經受炎熱和乾旱考驗。那麼沙漠跳鼠為甚麼能生活在乾旱和炎熱的環境下呢？這其實與沙漠跳鼠身體特徵和其生活習性密切相關。

首先，沙漠跳鼠的後肢特長，能幫助牠避開捕獵者。沙漠跳鼠的後肢是前肢長度的三至四倍，適宜跳躍，一步可達二至三米或更遠。落地時，中間三趾的落點很接近，後足掌外緣生有一至二列硬密的白色長毛，即可在跳躍時保持後足在鬆散土地上不致下陷。

此外，沙漠跳鼠會在夏天的時候夏眠，幫助牠適應炎熱乾旱的環境。牠們會找一個洞藏身或築巢。夏眠前，牠們會大量進食，例如根芽、種子、穀粒、蔬菜等，牠們會以尾部積累的脂肪在夏眠期間補充機體能量的消耗。

總而言之，沙漠跳鼠有多種獨特的身體特徵和生活習性，能幫助牠們避開捕獵者，亦能幫助牠們適應沙漠炎熱乾旱的環境。在沙漠惡劣的天氣條件下生活，還能保持着可愛的外貌和敏捷的身手，難怪沙漠跳鼠被稱為「荒漠米老鼠」，實在是當之無愧呢！

感人的故事

六勤 胡映瞳



兩年前，我收到了幼稚園畢業生聚會邀請函，我十分期待再次和幼稚園的好朋友相聚。

到達聚會現場時，我看到很多熟悉的面孔，我感到十分高興，並開始和每個舊同學彼此寒暄，了解各位最近的生活經歷。

聚會途中，我才發現我兒時要好玩伴——小美，她一言不發地坐在角落裏發呆，我立刻走過去向她問好，她以微笑回應了我。

和小美閒聊時，我不經意回想小時候的小美，她因性格慢熱，經常默默無言，所以沒甚麼朋友，我們因為有相同的興趣愛好，而十分有默契，就漸漸成為了對方的知心好友。再當我們聊起兒時的趣事，她也逐漸變得開朗了。

接下來，我們開始了分享環節，每人需分享一件在生活中十分珍惜的物品，我們各自拿出了手機、兒時的相片和親人的信，每個人都默默點頭表示認同。

當輪到小美時，我們都心急如焚、迫不及待想知道她選擇了甚麼，而小美小心翼翼地裝着我和她在幼稚園時彼此送給對方的手工的盒子拿出來，她告訴大家，她一直保存着這些手工，因為那是她最珍貴的回憶之一。我又驚又喜，感到十分感動，因為我這才發現她原來這麼重視我。

最後，我看着小美手裏捧着的手工，我不由得感動起來，原來那個手工已經陪伴了她這麼多年，而她還一直保留着、珍惜着，讓我十分感動。這也讓我明白友誼和兒時的回憶十分珍貴。我們還向彼此承諾會保持聯繫，直到下次見面呢！

感人的故事

六勤 賴浩文



三年前，一種名叫「新冠肺炎」的病毒，以迅雷不及掩耳之勢席捲了全世界。新聞每天都在準時公佈確診人數，望着節節高升的天文數字，每一個人的內心都是驚惶的。隨後政府也採取了一系列的防疫措施，例如：「口罩令」、「限聚令」等。

然而，百密也有一疏。儘管我們一家人都做好了嚴密的防疫措施。可是，病毒卻無孔不入。在七月的一天，我們全家不幸確診了，政府醫療人員送來一些抗疫藥物和檢測棒。但是，因為病毒突然從天而降，我們的家中並沒有儲存太多的食物，令我們有些措手不及。

我看着自己檢測棒上的兩條鮮紅的線和空空的冰箱，我的淚水不禁奪眶而出。媽媽看出了我的恐懼，輕聲地安慰我：「不要怕，我們一定會打敗病魔的，也一定會有人幫助我們的。」

就這樣過了兩三天，我們吃光了家中僅剩的雞蛋和麪條。眼看家中已無任何食物，我的內心害怕極了，因為我們還沒有「轉陰」，是不可以外出採購的。

就在此時，鄰居李阿姨站在我們家的窗口，大聲問道：「浩文，這兩天為何不見你上學？家中是不是遇到困難了。」而這時，媽媽因為病情加重，躺在牀上有力無氣地回答道：「是啊！我們都確診了。」李阿姨馬上焦急地問道：「你們家中還有沒有食物？需要我幫忙嗎？」我聽了李阿姨的話後，眼前一亮，忙不迭地說：「要！要！我們已經彈盡糧絕了。」

晚上，李阿姨就幫我們送來了可口的飯菜。她把這些飯菜放在我們家大門外，叫我們自己開門拿。李阿姨一走，我就迫不及待地拿出飯菜。哇！全部都是我喜愛的食物，例如有酸甜的菠蘿排骨、可口的雞翅、蒸水蛋。望着色、香、味一一俱全的飯菜，我狼吞虎嚥地吃了起來。


第二天，第三天，第四天……李阿姨都變着不同的花樣給我們送食物。有時候是新鮮的水果，有時是她自己親手包的水餃，有時候是她自己做的麪包。她還叮囑我們要多休息，多喝熱水。她就這樣無微不至地照顧我們。

過了一個星期，終於雨過天晴，我們全家康復了，也解除了「家居限制令」。我們第一時間就去感謝李阿姨。而李阿姨卻很樸實地回答我們：「難道你們沒有聽過『遠親不如近鄰』這句話嗎？」望着李阿姨真誠的笑容，我內心感動極了！因為李阿姨在人人自危的時候，都可以雪中送炭，我也要向她學習，幫人就是幫自己。




明日亞馬遜


六勤 陳韋綸




為發展巴西的經濟，巴西政府計劃發展亞馬遜洲其中五分之一的土地，打算把該地區原有的熱帶雨林變成現代化的城市，包括工業區、住宅區及旅遊區，土地面積約有四百個香港那麼大。因此，我代表巴西兒童組織反對推行「明日亞馬遜」計劃，因為這會令世界發生巨變。



首先，砍伐大量樹木會導致溫室效應加劇。砍伐森林會影響全球的碳循環，少了植物吸收二氧化碳，令溫室氣體大量增加，大大提高大氣中的二氧化碳含量，使得地球的溫室效應加劇，全球暖化問題更趨嚴重。



其次，發展亞馬遜洲會出現極端天氣。根據《每日郵報》報導指出，撒哈拉沙漠十三日氣溫降至零下三度，而天空中竟然也順勢飄起雪花，棕黃色的沙漠被鋪上一層白色的飛雪，駱駝走在白雪之上。本世紀末，法國巴黎夏日平均氣溫可能將從現在的攝氏二十二度上升至二十九度。可見，極端天氣已成為全球問題。



總結來說，發展亞馬遜洲會加劇溫室效應，更令極端天氣出現，為地球帶來不良影響。因此，我代表巴西兒童組織反對推行「明日亞馬遜」計劃。





明日亞馬遜

六勤 陳煜堂



為發展巴西的經濟，政府計劃發展亞馬遜洲其中約五分之一的土地，土地面積約有四百個香港那麼大。我反對巴西推行「明日亞馬遜」計劃，因為這樣大自然會受到嚴重的影響。


首先，發展「明日亞馬遜」計劃會加劇「溫室效應」，令全球的温度上升，導致全球暖化。因為當森林減少，蒸散作用也會減少，使降雨量大減。森林砍伐也會影響全球的碳循環，減少了植物吸收二氧化碳，令溫室氣體大量增加，大大提高大氣中的二氧化碳含量，使得地球的「溫室效應」加劇，全球暖化的問題也更為嚴重。

其次，由於全球暖化的問題持續加劇，導致極端天氣頻繁出現，就如：撒哈拉沙漠 阿爾及利亞 艾因塞弗拉小鎮十三日氣温降至零下三度。至一九八零年以來，該地區已有三次的降雪記錄，上一次降雪是二零一八年一月，當地小鎮被記錄得有四十公分的積雪。

另外，全球暖化也會導致冰川融化。英國 利茲大學、愛丁堡大學及倫敦大學學院合作研究，分析南美洲、亞洲和加拿大等地的冰川、兩極海冰、南極和格陵蘭冰蓋，以及南極冰架的衛星圖片，發現一九九四年至二零一七年間，地球流失近二十八萬億噸冰，即相當於以一百米厚的冰覆蓋整個英國。冰川融化亦會影響生態，因為海冰溶掉後會沖淡海水鹽分，擾亂海洋生態；為處高山的冰川融掉，就會令附近居民失去主要食水來源。

此外，冰川融化還會造成海平面上升。英國知名科學雜誌《自然通訊》發表的一項研究報告指出，巴西一百四十萬人目前居住的地區預計將在二零五零年面臨遭遇洪水的危險，其中一百萬人所居住地區可能因海平面上升而被永久淹沒。

總而言之，雖然巴西「明日亞馬遜」計劃可以對巴西的經濟帶來發展，但是總括來說，推行這個計劃的壞處多於好處。因此，我反對巴西政府推行這個害人害己的計劃。





明日亞馬遜

六勤 楊承熹




為發展巴西經濟，政府計劃發展亞馬遜洲其中五分之一的土地，砍伐面積約有3900平方公里的森林，破壞生態，所以我不同意政府推行「明日亞馬遜」計劃。

首先，「明日亞馬遜」計劃會加劇「溫室效應」，令全球暖化。森林減少會影響全球的碳循環，少了植物吸收二氧化碳，大大提高大氣的二氧化碳含量，使得「溫室效應」加劇。

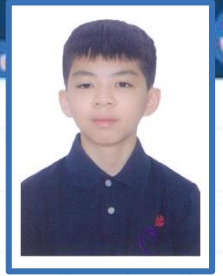
其次，全球暖化會讓冰川融化，流失近28萬噸冰，令海平面上升。巴西140萬人目前居住的地區預計將在2050年面臨遭遇洪水的危險，其中100萬人所居住地區可能因海平面上升而被永久性淹沒。

最後，全球暖化令全球各地極端氣候事件加劇，作物飽受乾旱、霜凍、極度高溫所苦，收成大幅下降。這些情況下，糧食價格水漲船高，專家警告，隨着極端氣候常態化，糧食價格漲價狀況還可能繼續，呈「一去不返」的現象。最終造成貧富懸殊，飢荒問題加劇。

總而言之，發展亞馬遜洲有很多壞處，所以我不同意巴西政府推行「明日亞馬遜」。



日記《中一派位放榜日》



六誠 唐逸曦

七月十一日 星期一 晴

今天，中一派位放榜日到了！同學們和我有着不一樣的派位結果。有人歡喜，有人哀傷，有歡笑也有淚水。回學校時，我在想：我的同學會臉帶笑容，如沐春風，還是黯然飲泣，滿臉悔疚。

派發派位結果後，有些同學開心得說不出話，說話也顫抖起來，有的更喜極而泣。在他們的淚水當中蘊含着辛酸和苦楚，感激與盼望。我知道，這些同學成功了。那些家長知道好消息後，就立刻抱着子女，十分激動，他們感動得淚如泉湧，臉上卻掛着一抹微笑。

輪到我了，我緊張得像熱鍋上的螞蟻，當我看到派位結果：第十三志願！我害怕得面色蒼白、膽戰心驚，雙手發抖，血液也凝固了。老師看到我這個樣子，就輕歎一聲。當媽媽知道我的派位結果後，就愁眉苦臉。這時，天更加灰了，樹更加黃了，一切都更加暗淡了。

中一派位放榜日完結了，有的人帶着歡喜回家，有的人帶着失望回家，有的人帶着淚水回家。雖然我很失望，但未來的學習之路仍然很長，我一定要做一個有責任感，上進的學生。

日記《中一派位放榜日》

六誠 徐藝晴



七月十一日 星期一 晴

今天是我們中一派位放榜的日子，我懷着既激動又緊張的心情回到學校。

當老師拿着派位表走進教室，同學們一起以期待的眼神望着她。看到同學們一個個被老師叫到名字，有的同學高興得當場跳起來，有的同學放聲嚎哭。我的心裏好像打鼓似的咚咚直跳。當我從老師手中接到派位表後，看到是我心儀的學校，我的眼淚一下子就湧了出來，那顆忐忑不安的心，終於安定了下來。

這時我看到不遠處我最好的朋友，一個人趴在課桌上默默地掉眼淚，我走過去輕輕拭去她眼角的淚水，緊緊地抱着她，嘗試給她一些支持和安慰。

一切都塵埃落定，「一分耕耘，一分收穫」，我會在中學把握機會，繼續努力學習。

日記《中一派位放榜日》

六誠 梁康悠



七月十一日 星期一 晴

今天，中一派位放榜日到了！同學們和我有着不一樣的派位結果，有人喜，亦有人悲。

我懷着忐忑不安的心情回校，等待的時候我感覺到一秒像一天般。「梁康悠。」老師說道，我立刻飛奔上前查閱我的派位結果。我看了結果後，喜極而泣，沒想到能派到第一志願！我感到十分驚喜和雀躍。爸爸媽媽也高興得手舞足蹈、眉開眼笑，立刻傳信息和親朋好友分享喜訊。

但小美——我最好的朋友，看了結果後，卻淚如泉湧，她說：「天啊！為甚麼被派到了第二十一志願！」我嘗試着去安慰她，卻不管用。看到她枯木死灰、悒悒不樂的樣子，我心裏也有些難過。

今天，是中一派位放榜日，真是令人百感交集，有人歡喜，有人沮喪。希望我在中學能做一個上進、樂觀、有責任感的學生。

日記《中一派位放榜日》



六誠 陳思喬

七月十一日 星期一 晴

今天是中一派位放榜日子，有人歡喜有人愁，我百感交集，原以為可以取得令人滿意的成績，可事與願違……

當派位結果呈現在我眼前的時候，我心如死灰，竟然是那所我最不喜歡的學校！不久前，所有的期待瞬間煙消雲散，我欲哭無淚，心情在這一刻彷彿落入了萬丈深淵，似乎至此便萬劫不復，這樣的結果，我覺得無顏面見父母，愧對父母多年來對我深厚的寄望。

我看見小月雖然眼眶被淚水充滿，但她臉上洋溢的微笑，讓我確定那是激動的淚水。學校的操場上，有同學在跑跑跳跳，我知道他們是在說：「我進到心儀學校了。」我卻怎樣都高興不起來，我安靜地趴在桌子上，小月過來拍拍我的背，我抬頭，對視上了她的眼睛，她輕輕地擦去我的眼淚，我問：「為甚麼不是我心儀的中學？」她回答：「每所學校都有自己的優勢，你只要努力上進，便可以成功取得良好的成績！」我微微點點頭。

「一寸光陰一寸金」，只要我們努力學習，記好筆記便可以取得良好的成績，多累積經驗，慢慢就越做越好。我希望我在中學可以做個努力、上進、有責任心的學生。

日記《中一派位放榜日》



六誠 黃籽澄

七月十一日 星期一 晴

今天，中一放榜日到了！同學們有着不一樣的派位結果。我百感交集，有人歡喜，有人哀傷，有歡笑，也有淚水。

操場上，同學們有的非常興奮，有的忐忑不安。空氣中彌漫着緊張的氣氛。一會兒後，老師對我們說：「現在我將派發派位結果。」當老師說出我的名字時，我緊張得像熱鍋上的螞蟻。同時，旁邊的同學急切地看着我。我鼓足勇氣，走到老師身邊，顛顛巍巍地接過派位結果。當看到我被派到心儀中學時，我激動得跳起舞來，喜極而泣。媽媽見到我後，抱着我說：「女兒，你真棒啊！」

忽然，小美跑到我的身旁哭着。原來，小美的派位結果未如理想。可是，小美已經非常勤奮溫習了，真可惜啊！看着她失聲痛哭，我感到十分難過。我輕輕拭去她眼角的淚水，緊緊地摟着她，嘗試安慰她，也十分同情她。

未來的學習之路仍然很長，我會繼續努力做一個勤奮好學的好學生。

老虎



六誠 唐逸曦

百獸之王——老虎，生活在熱帶雨林，那麼老虎為甚麼能生活在熱帶雨林呢？這其實與老虎身體的特徵和其生活習性密切相關。

首先，老虎的舌頭上有白色倒刺，那些刺叫「絲狀乳頭」。成年虎的舌頭約三十厘米。當老虎在吃東西的時候，牠可以輕而易舉地把骨頭上的肉刮乾淨，不留死角，方便進食。老虎舌頭上的刺也是一把刷子，這一把刷子可以幫助老虎梳理皮毛，也可以用來給幼崽梳理皮毛，可以令皮毛更加柔順。

其次，老虎的腳掌巨大。老虎的前足有五個腳趾，後足有四個腳趾，而牠的後足長約三十至四十公分。老虎的腳掌上有肉墊，柔軟而有彈性，從而行走時落地無聲，可以令獵物不易發現自己，方便覓食。老虎也有尖銳的爪子和力大無窮的四肢，令到牠可以不費吹灰之力就可以捕捉到獵物。老虎的爪子也可以自由伸縮，在行走或奔跑時，爪子會縮入骨質爪鞘中，避免磨損。老虎還會磨爪，如果爪子缺乏磨爪，會向內彎生長，會影響行走並容易刺傷腳上的肉墊。同時透過磨爪留下氣味，標記領土劃分勢範圍，方便覓食。

總而言之，老虎有多種獨特的身體特徵和生活習性，能幫助老虎覓食，進食和方便自己的生活。老虎是最廣為人之動物之一，牠們出現在許多古代的神話和民俗傳說，現代的電影和各類媒體中。在許多旗幟、紋章、甚至運動會的吉祥物中都可以見到老虎的圖。難怪老虎能稱為「百獸之王」，實在是當之無愧呢！

海豹

六誠 梁康悠



你知道誰生活在滴水成冰、冰天雪地、天寒地凍的極地嗎？那就是有着「海上萌寵」這美譽的海豹了！海豹的身體特徵和生活習性能夠幫助牠們在極地生活。

首先，海豹有一層厚厚的皮下脂肪。這些脂肪能提供食物儲備，讓牠們在找不到食物的情況下也能生存。這些皮下脂肪也可以保暖，像一件厚厚的保暖衣。

其次，海豹的游泳本領高超。海豹游泳速度快，每小時可達二十七公里，速度驚人！正所謂「游得快，好世界！」這速度已能讓牠們不被獵食者追殺到。而且牠們同時又善於潛水，一般可潛約一百米，南極海域中的威德爾海豹更能潛到六百多米深！要知道，即使是專業潛水人士，也不一定能潛到這深度！海豹潛水時間也很長，一般可潛約四十三分鐘，令牠們可以捕捉到更多食物，牠們在極地覓食，簡直沒難度！

總而言之，海豹那些獨特的生活習性和特徵，能夠幫助牠們在極地的環境下生活。而且牠們有着極為可愛的外貌，因此有着「海上萌寵」這個美譽，真是當之無愧呢！

感人的故事

六誠 梁康悠



在山陬海噬的兩座大山外，住着一位老態龍鍾、身患絕症的母親。在一個火傘高漲、驕陽如火的夏天裏，那位母親突然在一位朋友的口中得知，她的女兒——小欣生病了，母親一下就坐不住了，立刻前往小欣家，煲雞湯給她喝。

母親毫不猶豫拿了家中僅有的一隻雞，便打算出發，但……母親家實在是太貧窮了！連一雙鞋也買不起。母親很是無助，只好光着腳上山。

在山上，母親專心致志地採摘着新鮮菜，路上的尖刺很多，此時母親的腳已有很多傷痕，但母親卻沒有要放棄的念頭。

母親憑着永不放棄的念頭，好不容易地來到女兒家，在門外整理好自己的裝束，便叩門了。門開了，母親熱情地招手，但女兒卻沒有理會，明明看到了母親那血肉模糊的腳，卻沒說一句關心的話。母親並不介意，笑着去煲湯。

母親費盡心思煲好了湯，女兒看了一眼，一手便倒掉了。母親沒有生氣，還幫女兒清理好。然後，母親語重心長地對女兒說：「我患了絕症，時日無多了，我只想好好地為你煲最後一次湯。」說完便離開女兒家了。

女兒呆了一會，對母親的回憶一下子全都湧了上來。二話不說便立刻跑去追，卻發現母親已躺在地上，一動也不動，女兒強忍淚水，把母親送到醫院。幾天後，母親便離開人世了。淚水在女兒眼中不停打轉，這次，她再也忍不住了，放聲大哭，她絕望地坐在地上，後悔莫及。

相信這就是母愛的偉大，無論女兒變成怎樣，母親都一樣愛着。而且「珍惜眼前人」是多麼重要的啊！現在，想一想，母親為你做過多少事？快！放下手頭上的東西，回家跟媽媽吃一頓飯吧！

感人的故事

六誠 陳柏瑜



在幾個星期前，我突然聽到一聲「汪」，打破了空氣的寧靜。我的好奇心驅使我開門一看。我眼前一亮，看見一隻聰明伶俐、溫馴、可愛的小狗，原來鄰居最近領養了一隻小狗。由於牠十分乖巧及討人喜歡，我們幾乎每天都喜歡和牠玩耍，牠的名字是樂樂。

自此之後，我每天放學，便一枝箭地跑回家。第一件事就是拋下書包，到鄰居家和小狗一起玩耍。有時候鄰居沒空，我便主動要求幫忙照顧樂樂，帶牠到樓下散步及替牠梳洗。我倆不經不覺已經建立深深的友情。

過了一星期，我如常逗小狗玩，但看到鄰居呆呆地看着窗外，鄰居唉聲歎氣地道出：「我剛剛到了醫院檢查，被診斷患上了癌症末期，我已沒有能力照顧樂樂了，我也不知能否捱得過。」我聽到這句話，心想：以後就不能和小狗一起玩耍了！我主動請求讓我照顧小狗，生怕小狗會被趕走。他說只要我媽媽批准便可。

我一回到家，就跟媽媽商量這件事。她認真地問我：「你會不會半途而廢、嫌太麻煩就拋棄牠？」我思索一會兒；回答：「當然不會，我會不遺餘力地照顧牠。」幾天後，鄰居就把樂樂帶到我們家，就這樣，我們家就多了一個新成員。自此，我每天做完功課後都會帶牠去外出，也會替牠梳洗。有時牠會陪我做功課，我倆形影不離，猶如一對好朋友。


幾天後，我如常帶牠外出玩耍。可是牠比平常更加興奮、活潑，我跑得氣喘吁吁。我坐在長椅上休息一會兒，本以為樂樂在椅子下，當我準備回家時，手繩空盪盪的。我驚恐地到處尋找，焦急地呼喚着牠。經過一輪嘶竭呼喚後，我已不知所措，在電話中，我因為一度哽咽而不能說話。媽媽趕過來，看我失落的樣子，也不知如何是好。我十分懊悔沒有照顧好樂樂。媽媽嘗試平復我的心情，希望我不要自責。媽媽連夜和我到文具店影印尋狗啟事，到處尋找，希望有奇蹟。睡覺時，我腦海裏不斷浮現出和小狗相聚的美好回憶，點點滴滴湧上心頭。我心裏十分難過，我的四肢像是一塊鋼鐵，心裏一直噎住噎住，眼淚在眼框裏不斷打滾，潸然淚下，徹夜難眠。第二天，我被絕望、傷心衝昏了頭腦，沒有精神和其他人聊天。

在這件事以後，我開始變得更加沉默。不主動和人聊天，我也不想理睬他人。之後媽媽帶我去看醫生，發現我得了抑鬱症。媽媽決定找心理醫生替我解開沉重的心結，可是仍然沒有起色。媽媽和我的朋友都想盡辦法治好我的病，但都無補於事。豈料，我突然收到一則不知名電話：「你好，請問你是小狗樂樂的主人嗎？」原來有人看過啟事，發現他所收留的小狗可能是樂樂。我立刻飛奔去相約的地方，迎接小狗。牠見到我的時候，也急不及待地舔我的臉，替我擦去淚水。這時，我的傷感、負面情緒都煙消雲散了，接踵而來的是高興、連蹦帶跳！當我淚如雨下的時候，牠彷彿看透了我的心情，靜靜地待在我身旁，直至我愉快的淚水流乾了，我十分感謝那位收留樂樂的人讓我重遇「家人」。沒有錯，樂樂不是我的寵物，是我其中一個重要的親人，希望牠繼續陪伴我，經歷我生活中的喜與樂。




明日亞馬遜

六誠 雷鄧博




巴西政府計劃發展亞馬遜州其中五分之一的土地，打算把該地區原有的熱帶雨林變成現代化的城市，包括工業區、住宅區及旅遊區。雖然會為當地帶來巨額的外匯經濟收益，但同時也會破壞亞馬遜森林。所以我反對巴西政府推行「明日亞馬遜」計劃。

首先，發展「明日亞馬遜」會破壞森林。要發展亞馬遜土地必須砍伐那片土地上所有的樹林。砍伐森林會引致土地荒漠化，使沙塵暴發生機率增加。就以2018年印度發生的嚴重沙塵暴事件為例，此沙塵暴將這地區覆蓋。強烈的沙塵暴導致當地停電、將樹木連根拔起、摧毀房屋並殺死牲畜，一系列強烈的沙塵暴造成超過100人死亡。其中很多人因為房屋在半夜倒塌而喪命。未來若是發展「明日亞馬遜」，死亡人數必定不少。



其次，「明日亞馬遜」會造成空氣污染。隨着「明日亞馬遜」計劃的發展，大量的人為活動如工廠的生產行為以及汽機車所排放的廢氣等，會引致空氣中的二氧化碳含量增加，導致空氣污染。空氣污染會引致大型疾病的發生率增加。以巴西網站「Desket」的報導，數據顯示，每年全球有700萬人因空氣污染死亡，而這些死亡人士中，10個人中有9人呼吸的空氣含有高濃度污染物。你會讓你們的後代生活在這樣的地方嗎？



總括而言，發展「明日亞馬遜」計劃的弊大於利。既會造成土地荒漠化，又會引致空氣污染。你是想讓我們生活在一個健康的環境，還是一個土地荒漠，空氣污染物滿天飛的地方呢？

