

我最欣賞的人



你知道我最欣賞的人是誰嗎？她就是我的爸爸。她有一頭烏黑光亮的頭髮，一張鵝蛋臉上嵌着的是一雙炯炯有神的眼睛，在挺直的鼻樑下是一張大嘴巴。

我的爸爸是一個勤奮上進的人。他是一位廚師，每天他除了上班外，回到家仍會不斷地鑽究不同的菜色，非常勤奮。記得有一天爸爸放假，他仍孜孜不倦地閱讀食譜和觀看有關美食的電視節目，我問爸爸：「你的廚藝已非常了得，為甚麼還要研鑽菜色呢？」爸爸笑着對我說：「『學如逆水行舟，不進則退』，我們要做力求上進的人。」所以爸爸一有空，就會在家中鑽研菜色，不斷提升自己的廚藝。他的同事都稱讚他是一個勤奮上進的人。

爸爸也是一個樂於助人的人。當他看到有需要的人，就會伸出援手，所以大家都稱讚爸爸是一個樂於助人的人。記得有一次，我和爸爸過馬路的時候，有一個盲人直衝到車的前面，爸爸看見了，就毫不猶豫跑到他身邊，把他帶到安全的地方。那個盲人非常感激爸爸。後來，我問爸爸：「剛剛那麼危險，你為甚麼可以奮不顧身地救那個盲人呢？」爸爸說：「如果我只顧自己的安危，那個盲人可能已被車撞倒了。」我很佩服爸爸捨己救人的精神。

我很欣賞爸爸，因為爸爸是一個既盡責又樂於助人的人。她是我的好榜樣。我希望自己能成為一個既盡責又樂於助人的人。



佐敦谷公園遊記

星期天，我和媽媽到佐敦谷公園遊玩。

到了佐敦谷公園後，我們先到四季花園。那裏種了不同類類的植物，如有像藍色蝴蝶的藍蝴蝶、像貓鬚的貓鬚草、像雞冠的鐵海棠。最吸引我的是蘆薈，它穿着綠衣裳，每片葉子兩邊布滿尖尖的小刺，筆直得像一個迎戰的劍客，非常有趣！

離開四季花園。我們來到了迷宮花園。花園是由矮樹叢圍成的，彎彎曲曲。我看見很多蒼翠樹木和很多小朋友在捉迷藏。最令我印象深刻的是沿着迷宮走，陣陣的花香混着青草味撲鼻而來，令人心曠神怡！

最後，我們到了中央草坪。在那裏，我看到有人在踢足球，有人在打羽毛球，有人在野餐。令我最感興趣的是一個個搭在草坪的帳篷。帳篷色彩繽紛，有紅色的、綠色的、藍色的……遠遠望去，就像一頂頂大帽子，非常漂亮！

到了下午四時，我們才依依不捨地離開。這次遊覽真是令我大開眼界啊！我希望可以再一次來佐敦谷公園遊玩。

佐敦谷公園遊記

昨天，我和媽媽到佐敦谷公園遊玩。

到了佐敦谷公園，我們先到了中央草坪。在那裏，我們看到有的人在野餐，有的在放風箏，有的在跑步，有的人在玩捉迷藏……最吸引我的是那一大片綠草如茵的草地。四周種了一排排直立大樹，像士兵在守衛着草坪上的人。

離開中央草坪，我們來到了遊樂場。在那裏有很多遊樂設施，如滑滑梯、千秋、大大小小的攀登架等。而最令我最印象最深刻的是在那裏玩樂的小朋友，有的小朋友把千秋盪得很高，彷彿想與白雲打招呼；有小朋友像箭般滑下滑梯，非常刺激，此處充滿了小孩子的歡笑聲，充滿歡樂。

最後，我們離開中央草坪，經過迷宮花園，便來到了溫室。進入溫室後，我們看到不同種類的熱帶植物，如蘆薈和形狀各異的仙人掌。令我最感興趣的是仙人掌，因為那裏的仙人掌形狀特別，有的像人的手掌，有的像長滿刺的劍，有的像兔耳朵，非常美麗！

到了下午六時，我們才依依不捨地離開。那天真是令我大開眼界，欣賞了很多美麗花草樹木。希望可以再一次去那裏參觀。

智能電話的影響

智能電話已成為現今普羅大眾生活不可或缺的一部份，但到底使用智能電話有甚麼好處和壞呢？我會從以下幾方面說明。

善用智能電話對我們帶來不少的好處，我會在以下段落說明。

善用智能電話可以使人們的生活更方便。當迷路的時候，我們可以使用智能電話搜尋地圖，便能為我們搜尋到回家的路線。我們還可以使用流動上網搜尋娛樂資訊，當我們想看電影時，隨地隨地也能搜尋電影播放的時間，更能即時網上購票，幫助我們節省時間。因此，善用智能電話會為我們生活帶來便利。

除了以上好處外，若沉迷使用智能電話會為我們帶來壞處，我會在以下段落說明。

首先，沉迷使用智能電話會令青少年的學業成績下降。智能電話功能多元化，有娛樂、資訊、遊戲等，很多青少年會因沉迷使用智能電話而荒廢學業，無心向學，上課時常常想着遊戲的內容而無法專心，而放學後，又只顧玩智能電話而不願做功課或溫習，以致成績一落千丈。因此，沉迷使用智能電話會令青少年荒廢學業。

其次，沉迷使用智能電話會影響我們的身體健康。如果使用智能電話時間過長，眼球周圍的肌肉沒有運動的機會，很容易患上近視或散光，有研究顯示，指出眼睛長時間暴露在藍光下，眼睛感光細胞會產生有毒分子，引致黃斑部退化，影響視力。因此，沉迷使用智能電話會使我們的身體健康受損。

最後，沉迷使用智能電話會使人與人之間的關係疏離。人們在聚場時，只顧着玩智能電話，不溝通，或者人們現在依靠智能電話溝通，在現實世界缺乏人與人面對面溝通的機會，令人際溝通技巧生疏。有研究顯示，人們的社交能力下降，觀察面部表情及解讀肢體語言的能力也減低。因此，沉迷使用智能電話會使人與人之間的關係更冷漠。

總括而言，使用智能電話有利有弊，但只要我們能正確地使用它，保持節制，把它對自己的負面影響降到最少，它一定能成為我們的好「好幫手」，為我們提供便利，使我們生活更多姿多采。



記一次幫助別人的經歷和感受

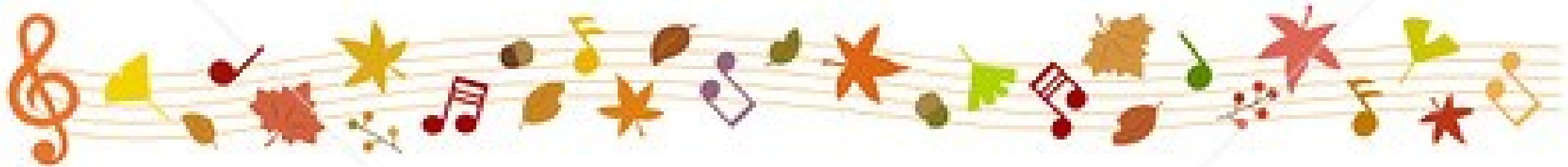
每次我和家人乘搭地鐵時，腦海中都會泛起那次幫助老婆婆的事情。一想到那件事，我心中就不禁沾沾自喜。

記得那天放學時，我和平常一樣在地鐵站等候列車。不久，列車便到站了，我走到唯一一個座位坐下來。這時，一個滿頭白髮的老婆婆捧着一個沉甸甸的箱子，緩慢地走進地鐵車廂，但是當時已經沒有任何座位了。

我彷彿聽見一把聲音在對我說：你放學後自己也很累，不要讓座給老婆婆了。可是，又有另一把聲音響起：不要猶豫了，趕快幫助老婆婆吧！我遲疑了一下，決定讓座給老婆婆。我對她說：「老婆婆，我讓座給你吧。」我扶着她走到座位，她的眼睛眯成一線，笑着回答：「謝謝你，你真是個懂事的孩子！」其他乘客也對我豎起大拇指。我很高興，心裏甜滋滋的，就像吃了蜜糖一樣甜。

經過這次體驗，我感到很快樂，也體會到「施比受更有福」的道理。





小狗，再見了！

看到書桌上小狗的照片，便令我想起我家的小狗，心中的悲傷便浮現心頭。

小狗是我七歲那年媽媽送我的生日禮物。當時的我高興得舉起雙手歡呼，一顆心就像綻開了的花朵。

每天早上，我都會餵牠吃牠喜歡吃的食物。放學後，牠就會蹦蹦跳跳地撲向我，臉就會不由分說地湊到我的臉上。「哈哈，才分開一會兒，你就那麼想我了嗎？」我笑着說。我在做功課的時候，牠就會像一個護衛一樣守在我旁邊。小狗十分乖巧，就這樣我們成為了形影不離的「好朋友」。

在一個周末，我和媽媽帶着牠出門去玩，我牽着牠在路上走着。突然，一輛在馬路上飛馳的汽車失控向我們開來，我還沒反應過來，那汽車就撞到我的小狗，小狗就倒在地上，血從牠的身上流出來，我被嚇得不知所措，全身發抖。我馬上跑上前說：「狗狗，你醒醒，別睡了，求你……」可是，無論我怎麼呼喚小狗，牠都沒有任何反應，此刻，我像是從天堂跌入了地獄的谷底一般，久久不能回神。心想：天啊！我的小狗真的離開了我嗎？我不相信！我不相信！

到了晚上，媽媽帶我回到家裏，家裏靜悄悄的，更顯得冷清清的。看着小狗的東西，我心痛得像刀絞一樣，眼淚不住地往下流。心想：我最好的「朋友」還來不及和我說再見，就一聲不響地走了！媽媽望着我通紅的眼睛，安慰我說：「兒子，別傷心，如果小狗看到你這樣，牠也會跟着你不開心的。小狗永遠會留在我們心中。」聽完媽媽的話，我擦掉眼淚，點點頭。

狗是人類的好朋友。小狗，謝謝你曾走進我的世界裏，帶給我無限快樂的回憶，再見了！我最愛的小狗。





21-22

五信 何睿祺

雞爸爸的自白

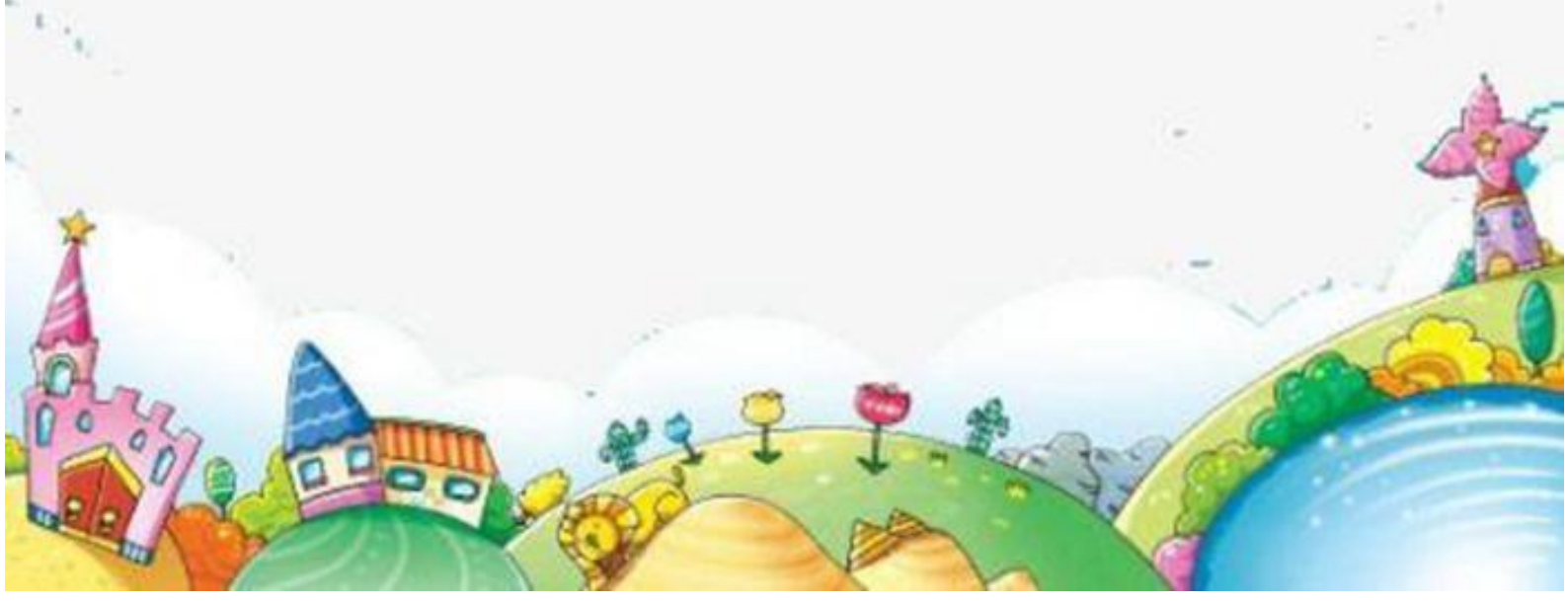
我是雞爸爸，大家都說我不理事，不愛子女，但我的辛苦，又有多少人理解呢！

在我出生時，我的家人都十分疼我。雖然我家不算非常有錢，但也算含着銀湯匙出生，所以我想買甚麼我的家人都會買給我，令我小時候十分幸福。

在我畢業後，我找到第一份工作，是要在早上叫人起牀。我覺得這份工作十分輕鬆，所以一直做到現在。在工作期間，我認識到現在的雞媽媽，以前的她美麗動人，讓我一見鍾情，之後我和她交往。交往期間是我人生中最快樂的事，但快樂的時間總是過得特別快。

結了婚之後，我們家從一家兩口到三口、四口、五口……變成了一家七口。為了負擔起家庭的支出，我以前一星期工作三天，現在一星期要工作六天，只有一天休息，而且那一天還要和子女去玩。只有晚上我才以放鬆。每天工作完後，喉嚨都十分不舒服。那個大頭又整天問東問西，無奈之下只好送他到學校讓老師教導。

為了這個家，我把我全部都給了它，如今的雞媽媽也沒有以前的美貌，樣子變得憔悴。難道我偶然去打麻將、下棋也有錯嗎？



屯門公園遊記

今天，我和朋友領行相約到屯門公園遊覽。這次旅程真是令我感到既特別又難忘。

當我們踏進屯門公園，首先映入眼簾的，是一條全長一百九十米的人工瀑布。這個瀑布與其他瀑布不同，它好像十個迷你泳池組合而成。水源源不絕地從最上面的池傾瀉到最底部的池。相離還遠，亦能聽見瀑布聲像千軍萬馬在奔騰。走得越近瀑布，就越能感受到那種震懾人心、無比震撼的感覺。瀑布兩旁青翠碧綠的樹彷彿幾個靜默無言的淑女在觀賞澎湃的瀑布。忽然，幾隻麻雀飛到樹蔭下一邊乘涼，一邊湊熱鬧。雖然瀑布是人工造的，樹是天然的，但是它們卻融合得天衣無縫，十分和諧、協調。

離開瀑布，一直往前走，走到盡頭，經過涼亭，便到達爬蟲館。我們首先看見一個鮮艷奪目的門牌，上面刻着爬蟲館的名字。然後，我們急不及待地走進一個仿似岩洞的入口。我環顧四周，看見許多大小不一的玻璃箱環繞着我們。首先，我們看見的是外形奇特的豬鼻龜，在牠頭部的末端有一個像豬鼻一樣的鼻子，又有一對像蝴蝶翅膀的手，是瀕危動物之一。只見牠慢慢、慢慢地爬行，我覺得牠像一個正在學爬行的寶寶，而領行卻說籠裏只有一隻龜，他反而覺得牠是一個孤零零的老人在家中踱步。接着，我們看見很多不同種類的蛇，有的藍得像藍寶石，有的綠得像碧玉，有的棕得像棕瑪瑙，真是令人目不暇給。

再向前走不遠，便到達這次旅程的重點——共融遊樂場。只見遊樂場裏擠滿了慕名而來的家長和小朋友，我們還看見一些坐着輪椅的傷殘小朋友在一個既寬闊又色彩繽紛的山洞來回穿梭。從我們的視線往前直望，便看見一個橙色的大球在轉動。被它特別的外形所吸引，我們便立即如箭一般跑過去試玩。當我們靠近它時，便發現它像被蟲蛀了的橘子，人們可以從「旋轉大球」的洞裏窺探外面的風景，從洞裏看見的景觀就像萬花筒裏的圖案一樣不停地轉動，變化萬千，真是十分有趣啊！遊樂場裏最特別的是設有沙盆，它是一張放滿沙的桌子，可以讓輪椅人士輕易地玩沙。旁邊的沙池仿似小型沙灘，可供小朋友玩耍。我心想：這個公園的設計真貼心啊！這裏真是一個傷健共融、氣氛和諧的遊樂場啊！

快樂的時光過得真快！夕陽西下，晚霞漸現，我們是時候離開屯門公園了。公園的門牌彷彿依依不捨地向我們揮手送別。這次遊歷真令我畢生難忘，因為這次是我最後一次和領行在香港一同遊歷。

21-22

五信 邵信行

智能電話的影響

現在科技日新月異，在街上，幾乎男女老幼都拿着一部智能電話。這個現象掀起了討論，有人認為善用智能電話能為我們的生活帶來方便，又有人認為沉迷使用智能電話會使人蒙受金錢損失。究竟使用智能電話對我們有甚麼影響？以下我會從使用智能電話的好處和壞處作出說明。

善用智能電話有很多好處，如以下兩方面：

首先，使用智能電話可以為我們的生活帶來方便。例如：智能電話上的地圖應用程式猶如一個資深的嚮導，能讓我們知道目的地和帶我們前往，並能預測步行或乘搭交通工具的時間；又例如智能電話上的外賣應用程式能讓我們足不出戶就能買到熱騰騰的食物，只要稍動手指，數以千計的食物就盡收眼底。因此，善用智能電話能為我們的生活帶來方便。

智能電話的影響

此外，善用智能電話可以令我們學習到新知識。例如：智能電話上的谷歌翻譯猶如一個翻譯員，又如一本百科全書，能讓我們輕而易舉地學習一百零八種外語。當我們在日常生活中要使用外語時，它就會立刻幫得上忙。如果你在日本便利店，看不明日語的產品名字，它就可以立刻幫你翻譯；又例如智能電話上的維基百科不但能即時為你解答疑難，又能為你增長新知識，就像近在咫尺的老師。所以，善用智能電話能令我們的知識更豐富。

然而，沉迷使用智能電話也會帶來不少壞處，如以下兩方面：

首先，沉迷使用智能電話會使我們容易結識不良的朋友。早前網上新聞報道一名女童透過智能電話的遊戲應用程式認識一名男網友，對方不但向女童分享不雅照片，更要求她分享不雅照片。心智未成熟的兒童或青少年一不小心，就很容易墜入這些社交媒體的陷阱。所以，沉迷使用智能電話可能會令我們認識居心不良的損友。

智能電話的影響

另外，沉迷使用智能電話玩遊戲可能會令我們蒙受金錢損失。有研究顯示，有七成五受訪者表示花費在遊戲上的「課金」不超過一千元，但竟然有百分之一的人花費超過十萬元。有報章報道一名二十九歲青年人沉迷使用智能電話玩遊戲，更會於一年間「課金」十四萬元，以求換取心儀的道具，結果欠債累累。有關團體表明，「課金」就如賭博一樣，有以小搏大原理，可致成癮，亦難以自拔。所以，沉迷使用智能電話會令我們浪費金錢。

總括而言，凡事都有利有弊，如果我們能適當地運用智能電話，必能發揮其功能和好處，使我們獲益匪淺；反之，如果我們沉迷使用智能電話，後果就會意想不到的差。所以，我希望政府可以加強宣傳，防止市民過分沉迷智能電話。



21-22

五信 邵信行

雞媽媽的自白

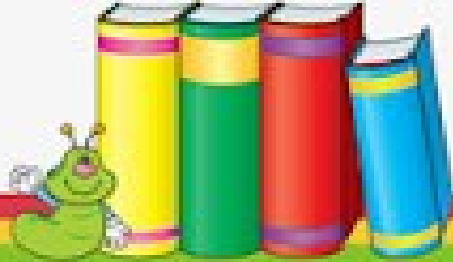
各位好！我是雞媽媽。謝謝各位給我一次自白的機會，讓我把心中的冤屈說出來。

首先，我要澄清，其實小時候，我在家裏是不會因喉嚨癢而亂吐痰的。但一走到戶外，我的喉嚨就會十分癢，癢得像給無數小蟲在我的喉嚨裏爬來爬去，我的喉嚨癢得難以忍受，才迫不得已要吐痰。我的媽媽找來醫生，想知道我有甚麼病。醫生說這個病是一個罕有的絕症，名為「戶外忍不住吐痰症」。而且這是一個絕症，即使我願意花費千金百銀也無法醫治。所以我是萬般不願意亂吐痰的！大家不應對我指手畫腳，加以評論，而應該體恤我，原諒我！

另外，大家都說我們一家雞很不衛生，隨地亂丟食物渣滓。其實我們實在有不為人知的苦衷。我們之所以隨地亂丟食物渣滓，是因為我們一家雞都患有一種叫「食物渣滓感染症」的病。我們只要一碰到食物渣滓，便會引發頭痛、發燒、喉嚨痛等感染症狀，最嚴重更可以致命。我們祖先感染了這個病後，被病魔折磨得生不如死。我只是為了兒子們好，不想他們感染這病，才叫他們丟食物渣滓，難道我是「好心做壞事嗎？」我只是為他們好！

最後，我想說，雖然大家都誤會我所做的行為是不對、不衛生的，但是我也有自己的苦衷。正所謂「人不可貌相」，我們不應該只看別人的行為，而要明白別人的內心感受以及做一件事的原因。在此，我感謝各位讓我將自己埋藏在心底裏的苦衷盡訴，就像把一塊石頭從心裏扔掉一樣。謝謝各位！





21-22

五信 劉子晴

日記一則——與人爭執

今天，我跟姐姐因爭看電視而吵了起來，我真的生氣極了！

今天不用上學，我在家中看我最喜歡的連續劇，正看得興致勃勃時，忽然電視轉了畫面。我心裏很着急，回頭一看，竟是姐姐呢！原來她轉了電視頻道，要看她最愛看的節目。我心裏冒火了，我的臉也漲紅了。

我大聲罵道：「姐姐，你好過分！人家在看連續劇，你幹嗎轉了電視頻道！」可是，姐姐不理會我，繼續看得津津有味。我心中的怒火再也沒法抑壓，像火山般爆發了。「你在裝聾嗎？你故意不理睬我的！太可惡了！太可惡了！」我大聲喊道。姐姐被我罵後，也很生氣，她大聲地回嘴：「我是姐姐，在家中比你有更大的話語權！不准轉電視頻道！還有，你的態度差勁透了！」我心想：姐姐有甚麼了不起？她的行徑不就是形同「惡霸」嗎？「你……你這個『惡霸』！」我跑過去打了她的手臂一下，然後便奔回房間放聲大哭。

過了一會兒，姐姐來拍門：「妹妹，對不起！我……」「我不要再跟你說話啊！」姐姐的話還沒說完，便被我打斷了。「你慢慢地冷靜一下吧！我做了你最愛吃的芒果布丁向你賠罪，還有，你想看的連續劇還沒播完呢！」姐姐心平氣和地說。我心裏想：幹嗎還要生姐姐的氣呢？她已道了歉，也原諒了。

我剛才打她，我也該向她道歉才對。於是，我開了門，向姐姐道了歉。我們便和好如初了。

經過這件事，讓我明白了凡事不要意氣用事，因為這樣解決不了問題。我希望自己以後要學習控制自己的情緒，不要太衝動。



佐敦谷公園遊記

今天，我和朋友一起到佐敦谷公園遊玩。

到了佐敦谷公園之後，我們一起到「四季花園」遊覽，聽聞那裡不論哪個季節的花都能看見。我們一走進「四季花園」，就看見各式各樣的植物，嗅到芬芳撲鼻的花香，百花齊放，秋意盎然，感到渾身都變得輕鬆了。我在綠草叢中第一眼看到的是一朵很漂亮、黃色的花朵，原來這朵美麗的花的名字叫「翅莢決明」，一個很特別的名字。它的葉子被風吹得搖來搖去，像是在和我揮手。它的外形像一朵朵小黃花組成的一朵大黃花，它的姿態獨特，像是向着蔚藍的天空在指手畫腳。往右一看，是一個名叫「藍蝴蝶」的花，它的樣子簡直花如其名啊！它在翠綠的葉子中，散發出一種神秘的感覺呢！它的外形彷彿就是一隻藍色的蝴蝶一般。我看到這些姹紫嫣紅的花兒後，感到怡然自得，覺得全部煩惱已經不復存在了。

遊覽完「四季花園」後，我們就去了中央草坪，這個草坪綠草如茵，生氣勃勃。我在這片草坪走着，微微的風吹着我，感覺身心舒暢。在這片大草坪上，甚至還有一些紅葉，看着紅葉被微風吹起，真是如詩如畫呢！看見如此美麗的風景後，我感覺自己的心靈被洗滌得一塵不染呢！

緊接着，我們就來到遊樂場，在這裡，我看見了一些公園裏常見的遊樂設施，例如：鞦韆、攀石牆等。在那裡，我看見了兩個特別的搖搖板，它與平常的不一樣，讓小朋友坐的地方有腳板的圖案，讓人既可以坐又可以站。在搖搖板旁便是小孩很喜歡玩的鞦韆，其中一個鞦韆是附有像過山車的安全帶，能讓年紀較小的寶寶玩。看到小朋友在盪鞦韆，我也不禁感受到他們的快樂呢！

黃昏不知不覺就來臨了，我們也應該回家了。於是，我們懷着依依不捨的心情回家去了。我突然覺得原來在香港要親近大自然的機會太少了，我們應該愛護寶貴的大自然呢！

月美，再見了！

看到我的妹妹和她最好的朋友——美心有說有笑地玩耍，我心裏難免有些羨慕，更勾起我和月美的難忘回憶……

我和月美從幼稚園到小學都是鄰居，還是最好的閨蜜。我們的感情好得就像親生姊妹，甚至還勝過我和妹妹的感情呢！

可惜，好景不常，在我們四年級的假期時，我們相約到迪士尼樂園遊玩，玩得不亦樂乎。但月美在那天晚上發高燒，要留院觀察。她請了三天病假。後來，我才從媽媽口中得知月美患了初期癌症。當我得悉這件事後，我心裏像是有一塊石頭壓着我的胸口，令我喘不過氣來，我簡直不敢相信這件事會發生在健康、活潑和開朗的月美身上呢！從那天起，我每晚都會誠心地禱告，希望天父會幫助月美度過難關。

月美出院後，還可以到學校上課，我作為她最好的朋友，自然要提醒她不能吃煎炸油膩的食物。儘管我們都盡全力照顧她，她的病況卻沒有好轉。最終，醫生建議月美接受化療。化療後的月美變化很大，她本來濃密的頭髮減少了一半，人也瘦了一個圈。最嚴重的是，以前善解人意的月美，因為化療的副作用而影響情緒，經常會因芝麻綠豆的事而發脾氣。每當她對我無理取鬧的時候，我都會在房間裏捂着嘴，偷偷地哭。我知道她不是故意的，所以不會怪她。可是，淚水常常在我的眼眶裏打轉，像斷了線的珍珠般流下來，我心想：天父，求求祢讓月美康復吧！求求祢！

就在某天放學後，媽媽告訴我一個令人悲痛欲絕的消息——月美去世了！這句話就像是一把利刀，把我刺得痛不欲生。我心想：不！不是真的！月美不會死的！

月美死後，轉眼春天就降臨了。以前，月美曾告訴我她最喜歡的花是向日葵，我看着生氣勃勃的大自然，燦爛盛開的向日葵，心裏有說不清的不捨和懷念。月美，多謝你陪我度過童年的時光！希望你在天家生活得無憂無慮！月美，再見了！



佐敦谷公園遊記

今天是星期六，也是我和一家人的家庭日。一大清早，我們便收拾好東西，興高采烈地朝着佐敦谷公園走去，準備暢暢快快地玩一整天。

一踏進佐敦谷公園，首先映入眼簾的是一片綠草如茵的大草地和蔚藍的天空。那綠油油的草地就像一張綠色的地毯，看上去舒服極了。突然，一陣清脆的笑聲傳來，定睛一看，原來草地上有一群小孩在嬉鬧，有的小孩在跑來跑去，有的小孩在打羽毛球，還有的小孩在興奮地跟着他們的爸爸媽媽紮營。這時，一陣陣溫柔的微風吹過，輕輕地撫摸着小草那被孩子們不小心踩到的傷口。我看着佐敦谷公園那令人心曠神怡的景色，恨不得立刻躺在草地上，好好睡一覺。

離開大草地後，我們便前往下一個景點——「四季花園」。從溫室外轉一個彎，就到達了「四季花園」。目之所及，全都是一朵朵五彩繽紛、花香四溢的花兒。花朵們都穿上了奪人眼球的禮服，像是在走時尚秀。走着走着，我被一朵特別的花吸引着。它的外型酷似蝴蝶，長長的花蕊又像在飄舞的綵帶，而且它的顏色是由紅、橙、黃三種顏色漸變的，美麗得令我移不開視線。這時，一陣芳香跑進我的鼻子裏。我依着香氣走到丁香花面前。丁香花是一種淡紫色、四片花瓣的花。在它面前，我感受到被一股溫柔的氣氛包圍着，把我心裏的煩惱都趕走了。看着這些美麗的花朵，我心裏默默地下定決心：我一定要像這些花朵一樣，每天活得開開心心！

看完花朵後，我們便走了一段路，來到了佐敦谷公園的遙控模型賽車場。熱愛玩遙控車的弟弟和爸爸立刻拿着遙控車走上看台。站在高高的看台上，整個遙控車場都盡收眼底。我看着在車場上開得風馳電掣的車輛，心裏也不禁為它們加油打氣。就這樣，我一直看着車輛們跌倒，然後再次站起來，咬緊牙關完成賽事。

不知不覺便到了黃昏，幾朵白雲纏在太陽的身上，合力地將太陽一點一點地拉下去，我們帶着依依不捨的心情離開公園。在回家的路上，我突然覺悟起來：原來我們在香港可親近大自然的機會實在太少了！所以，我決定以後無論有多忙，都要抽空多接觸大自然，享受在大自然中得到的快樂。

茶樓的美食

香港的茶樓是數代香港人的集體回憶，更是具有悠久的歷史。隨着一個又一個的時代過去，很多食店都被淘汰了，但茶樓依然屹立不倒，在香港人的心裏留下了一個不可動搖的地位。

有調查機構顯示，每一百個香港人就有六成半人喜歡到茶樓進膳，可想而知，茶樓是多麼受歡迎的啊！

一間小小的茶樓的菜單內往往有數十款食物供食客選擇，真是「麻雀雖小，五臟俱存」！茶樓的經典點心則有蝦餃、腸粉、燒賣、山竹牛肉球、港式馬拉糕等。在眾多點心中，燒賣可以說是最受歡迎的。它的外形就像一個迷你型的黃色水桶，而內裏的餡料就呈乳白色，由豬肉製成，有時甚至會加上冬菇呢！要製作燒賣，只要將豬肉餡放入燒賣皮內，再將燒賣緊握成圓柱狀，放進蒸籠的點心紙上蒸十分鐘就行了。燒賣也是一種小孩、大人和老人家都愛吃的食物，原因就是因為它的質地很容易咀嚼，牙齒不好的老人家也能吃。

其次，蛋黃蓮蓉包也深受大眾喜愛。它雖然沒有菠蘿包的爽脆感，沒有蛋撻的鬆軟可口，亦沒有芝士波的小巧可人，可是它的味兒甜滋滋的，令人食指大動。它的外形就像一個棒球般大，一口咬下去，最上面會有些蛋黃蓮蓉湧出來，像岩漿從火山口爆發一樣。蛋黃蓮蓉包的做法也很簡單，只要將十一顆蛋黃放入蒸籠蒸八分鐘，然後將蓮蓉餡分成每顆約重十公克，和鹹蛋黃合併，滾成圓形，最後再將麵粉糰包着蛋黃蓮蓉餡，蒸十二分鐘即可。蛋黃蓮蓉包擁有着濃郁的蛋黃蓮蓉餡，令它的味道回流在你的口中，久久不能沖淡。

茶樓的茶同樣也是五花八門的。除了香濃的普洱、香片、鐵觀音外，還有大名鼎鼎的龍井呢！在茶樓的眾多茶中，龍井是極具代表性的飲品，屬綠茶。西南龍井按產地分為兩、龍、雲、虎和梅五個種類，又可以按茶葉採摘的時節分為明前茶及雨前茶。龍井的色香味俱全，向有「色綠、香郁、味甘、形美」的美譽。而龍井含有多種維生素，人每天喝兩至三杯的龍井，就能補充營養。另外，它還有延緩衰老和避免人體水分減少功能，它含有的嘌呤鹼可以緩解疲勞，提高思維能力。它還有其他功效，如：淨化血管、提神抗癌、治療水腫、健牙、降壓降脂等。

在香港，茶樓是一個深受廣大民眾歡迎、喜愛的食肆，它的特式美食令香港人，去香港茶樓進膳。我們要好好保存茶樓的特色啊！





21-22

五信 譚洛晴

甜雨新篇

大家相不相信世界上有甜雨?而事實證明，雨水真是甜的。

上星期四升旗時，天空烏雲密佈，還下起大雨來，同學們都搶着要把國歌唱完。突然，性格古怪的黃亞玲竟然把舌頭伸出來吃雨，然後就大驚小怪地大嚷：「雨水是甜的!雨水是甜的!」可是，沒有人理會她。誰會相信一個常常欠交功課的同學?

我心想：唉，天公不作美!接連幾天都下着雨。放學後，黃亞玲拉着我到操場，說：「班長，只有你相信我了。快嘗嘗雨水是不是甜的呢!」我拿她沒辦法，只好嘆一口氣，跟着她一起吃雨。可是，令我吃驚的是，雨水真是甜的!我迫不及待地想跟同學們分享。可是，他們會不會把我當成瘋子?如果這件事傳到黃老師的耳中，他又會不會罷免我班長的職位呢?於是，我便跟黃亞玲說：「你說得沒錯，雨水是甜的!但這件事不能讓別人知道，明天是星期六，讓我們一起找既親切又開明的校長，告訴他雨水是甜的，好嗎?」黃亞玲點點頭，表示同意。

翌日，天仍然是下着雨。黃亞玲和我一起撐着雨傘，走到學校。當校長聽見我們說雨水是甜的，就忍不住放聲大笑，還停不下來!大約一分鐘後，當他見到我和黃亞玲認真的表情，就漸漸收起了笑容，尷尬地提議：「對不起，你們的想像力真是太豐富了!不過，我願意跟你們一起嘗嘗雨水到底是否真是甜的。」接着，我們便教他做一個標準的吃雨動作。他嘗完雨後，吃驚地說：「太神奇了!雨水真是甜的!」

然後，校長急忙舉行了一個新聞會，說明雨水是甜的。記者們立刻將這個消息傳開去，並且訪問了天文台局長。原來，因為全球暖化，再加上溫室效應，氣溫升高了，而雨水也因為空氣中釋放的「甜素」變得甜如蜜。世界天文組織也因此頒發了一個「甜雨發現獎」給我們的學校，令我們的學校一下子變得「名聞天下」呢!校長高興得嘴上的鬍子都一抖一抖的，還給我和黃亞玲記了個大功呢!

大家現在都相信雨是甜的吧!經過這件事後，我也體會到凡事都有可能發生，無論遇到甚麼事，都一定要保持着探索的精神。

雞媽媽的自白

大家好!我是雞媽媽。我在此衷心感謝大家給我一個機會，讓我可以訴說自己的冤屈，向大家澄清對我的誤會。

在大家的眼中，我被認定是一個沒公德心的媽媽。有病卻不願花錢醫治，還在公共地方吐痰。但是，我其實是有着不為人知的苦衷的……

小時候，我出生在富裕的雞家庭，萬千寵愛在一身。只要是我想要的東西，別說是天上的星星了，都會完好無缺地送到我的手上。或許是我一直都認為富裕是必然的，我慢慢地養成「大小姐」的脾氣，一有不滿就大吵大鬧。

直到我十八歲，到了我談婚論嫁的年紀，爸媽給我安排了幾位富有的雞，讓我自己挑選。我眯着眼睛，鉅細無遺地看着那些男士，心想：唉!這些男士的外貌真是連我家的清潔工都比不上。算了，我還是選個最有錢的雞吧!就在這時，一位外貌英俊的男士跑了進來，大叫：「我是來娶林美金的!」我臉上一紅，回答：「我又不認識你，你憑甚麼娶我?」這名男子靠近我，笑道：「我是胡志輝，你現在認識我了。我喜歡你，所以我要娶你。給我一個月的時間，我一定追到你!」我害羞得不得了，只想趕快逃離現場。我推開他，跑回我的房間裏。

一個月後，如胡志輝所願，我們墮入愛河。過了不久，我們便舉行婚禮。可是，當婚禮結束的時候，爸媽一臉憂心地望着我，說：「女兒，你有甚麼問題就要來找我們。」我沒有太多理會，只是敷衍地點點頭。



21-22

五信 譚洛晴

雞媽媽的自白

沒想到的是，爸媽的預言成真。新婚不久後，我便生了六個寶寶。我們的積蓄不夠用，所以我便提議雞爸爸出去找工作。怎料，雞爸爸說：「你家那麼富有，叫你父母借點錢給我們，不就行了嗎？」我瞪了他一眼，便走進廚房，拿起電話向父母借錢。

幾年後，我再也忍不住，大聲罵雞爸爸：「喂！你不要那麼過分。你又不工作，卻在和朋友下棋。在屋裏，你又吸煙，弄得我得了氣管炎，卻沒鉉醫治。咳咳……咳……」他不耐煩地打斷我：「你說夠了吧！沒錯，我是沒用的，家裏你最厲害，對不對？你也不照照鏡子，看一看你這個黃臉婆……」我的淚水在眼眶裏打轉，沒想到他是這樣看我的。

從那天起，我們就開始冷戰，誰也不理會對方。直到星期天，雞爸爸說要帶全家去公園玩。在出發前，我見到雞爸爸的手機上突然出現了一位名叫「麗麗」的來電。雞爸爸聽見電話響了起來，也不理會在旁邊呆站的我，逕自走到房間裏打電話。其後，他便若無其事地走出房間，宣布：「我們現在可以去公園玩耍了！」在公園裏，我一直在想：「我要不要跟他離婚？麗麗可能只是她的女同事而已。不，都是離婚吧！但小雞們怎麼辦呢？我心裏彷彿有兩把聲音，互相指使我。所以，當我喉嚨又癢了的時候，我就心不在焉，隨地吐痰。

這就是我的辯解。希望大家看完我的自白後，能體諒我和解開大家在心中對我的誤會。其實我經歷了這麼多事情之後，現在最大的心願就是希望我的孩子們能愉快地長大，成為有用的人，那我就心滿意足了。



記一次幫助別人的經歷和感受

每當我看到有「惡霸」在欺負別人的時候，我就不禁想起那次幫助小弟弟對付「惡霸」的經歷，現在回想起來，心裏還是甜滋滋的。

上星期天早上，我上學經過十字路口時，看到一位穿着小紅衣的小弟弟正在被一向霸道的一位中學生——「惡霸」欺負，小弟弟哭得滿臉通紅，眼睛眯成一線，一邊大叫着：「救命啊！還我書包！不要打我！鳴……鳴……」我本來想走過去幫助他，但還是止住了，我心裏好像有兩把聲音在爭吵，其中一聲音說：「快走吧！萬一被「惡霸」發現，你可能也會被打的！你又不認識他，你不必幫他！」但另一把聲音隨即又響起了：「你如果不幫助小弟弟，他可能會被他們打死的！」我彷彿看見小弟弟在責怪我不救他。

一會兒後，我終於鼓起勇氣，走到那個「惡霸」前罵道：「住手！你不可以欺負別人！」雖然我雙腳顫抖，但我的心卻無比堅定。「惡霸」不服氣，正打算打我們呢！幸好這時陳老師剛巧上班經過，看到「惡霸」正準備出手打我們，就立即教訓了他們一頓，還稱讚我呢。

事後，我正打算上學去時，小弟弟走過來，跟我說：「姐姐，謝謝你救了我，你真是個大好人！」這時，我的心裏有種說不清的喜悅和自豪。那天的天空格外藍，朵朵白雲把天空裝點得更加可愛。那天的風格外輕，就像母親在撫摸嬰兒的臉。

經過這件事後，我終於體會到「施比受更有福」的道理，以後，我凡事看到有需要幫助的人，我一定會盡力幫助他們的！

爺爺，再見了！

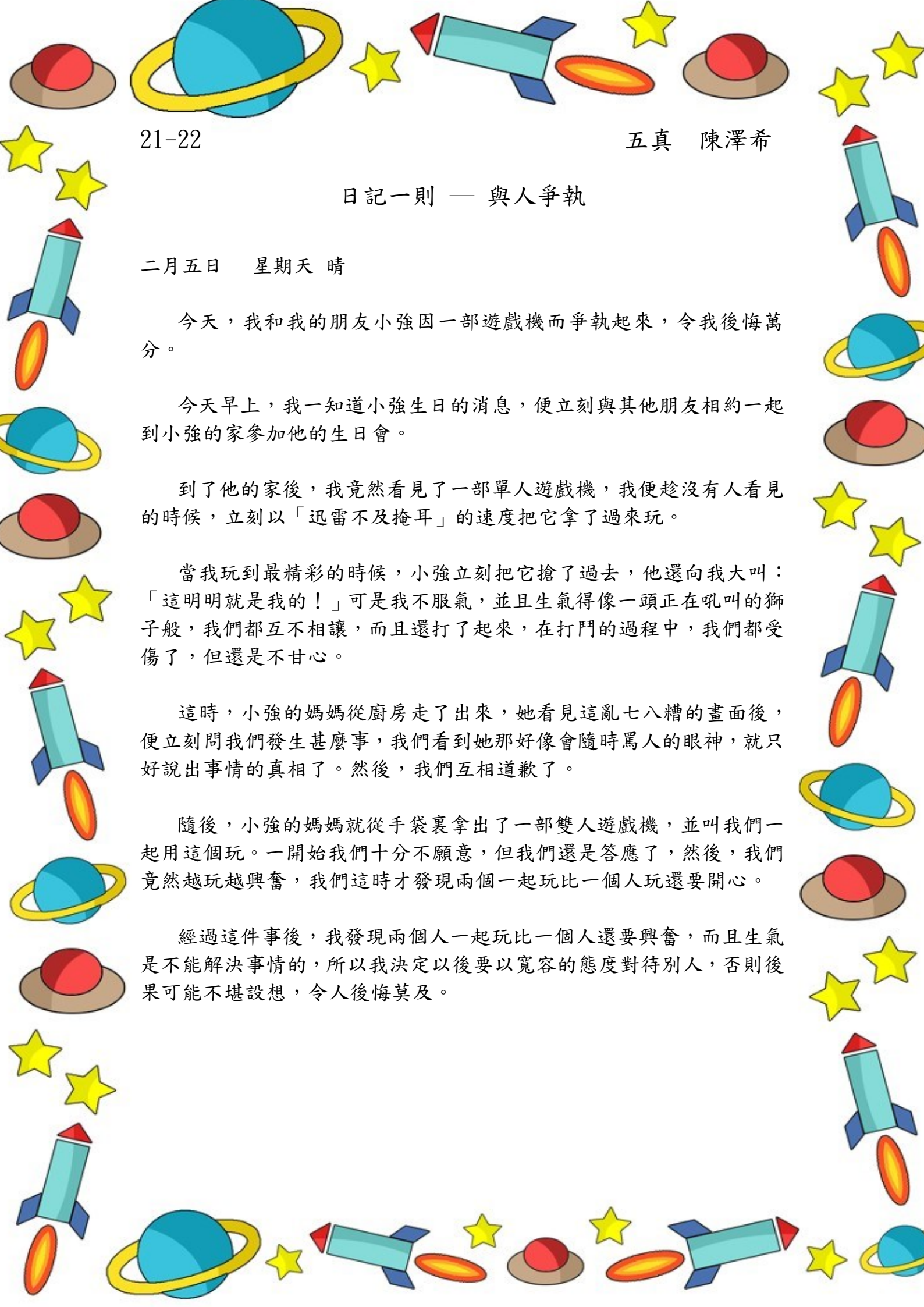
每當我翻起那本舊得發黃的相簿，便不禁回想起和爺爺昔日共處的時光，眼淚不禁在眶裏打滾……

有一次，我特別想要一輛遙控車，但是我的媽媽覺得這是浪費金錢的東西，不肯買給我。於是我去找爺爺，問他可不可以買一輛遙控車給我。爺爺笑着說：「可以，但你要答應我要聽我和媽媽的話哦！」我頓時高興得跳了起來，開心得心裏像灌了一瓶蜜，眉角含笑。我歡喜若狂地說：「謝謝爺爺！爺爺最好了！」「真是個乖孩子，哈哈！」爺爺高興地說。

又有一次，我的默書不合格，媽媽大聲地罵了我一頓，甚至連鄰居也聽到了。我低着頭，生怕別人看見自己難堪的表情，爺爺走過來，對媽媽說：「人誰無過，她一向的成績都是很好的，而且我也看到她有努力溫習，何必這麼在意呢？」我聽了後，心裏無聲地感謝着爺爺，可想而知，他是多麼的疼愛我。

但是，有一天，我們一家去探望爺爺，按了門鈴很久，卻沒有人開門。我急得像熱鍋上的螞蟻，心想：爺爺為甚麼不開門呢？他會不會出事了？這些想法使我心焦如焚，刺痛了我的頭腦，像燃燒着的鞭子，抽打着我的心。當我回過神來的時候，媽媽已經報警了。過了一會兒，警察和救護員來了，他們破門而入，大門一推開，我便看到了爺爺躺在地上，救護員馬上把他送到了醫院。不久，醫院傳來了消息：原來，爺爺突發性心臟病，送院後不治。我立刻以雙手掩着臉，失聲地痛哭，沉重的心情久久也不能平靜下來。

經過這件事後，我明白到真正的再見是說不出口的，因為我不能跟爺爺說再見了，我以後一定會好好珍惜身邊人，再見了，爺爺！



21-22

五真 陳澤希

日記一則 — 與人爭執

二月五日 星期天 晴

今天，我和我的朋友小強因一部遊戲機而爭執起來，令我後悔萬分。

今天早上，我一知道小強生日的消息，便立刻與其他朋友相約一起到小強的家參加他的生日會。

到了他的家後，我竟然看見了一部單人遊戲機，我便趁沒有人看見的時候，立刻以「迅雷不及掩耳」的速度把它拿了過來玩。

當我玩到最精彩的時候，小強立刻把它搶了過去，他還向我大叫：「這明明就是我的！」可是我不服氣，並且生氣得像一頭正在吼叫的獅子般，我們都互不相讓，而且還打了起來，在打鬥的過程中，我們都受傷了，但還是不甘心。

這時，小強的媽媽從廚房走了出來，她看見這亂七八糟的畫面後，便立刻問我們發生甚麼事，我們看到她好像會隨時罵人的眼神，就只好說出事情的真相了。然後，我們互相道歉了。

隨後，小強的媽媽就從手袋裏拿出了一部雙人遊戲機，並叫我們一起用這個玩。一開始我們十分不願意，但我們還是答應了，然後，我們竟然越玩越興奮，我們這時才發現兩個一起玩比一個人玩還要開心。

經過這件事後，我發現兩個人一起玩比一個人還要興奮，而且生氣是不能解決事情的，所以我決定以後要以寬容的態度對待別人，否則後果可能不堪設想，令人後悔莫及。

甜雨新篇

「雨是甜的！雨是……」我高興地叫嚷。「現在先上課，喬誠、黃亞玲和林文雄，你們三個下課後到教員室見我！」黃老師生氣地說。我們異口同聲地說：「是！」

不知不覺就到了放學的時間，我們到教員室後，很快就看到黃老師和在他身後的校長。黃老師說：「我已經把你們吃到甜雨的事告訴了校長，請你們說出實話，雨是不是甜的？」我們想也不想，就說：「是。」校長想了一會，說：「不如我們做個實驗吧！」我們便走到操場，校長對我說：「現在正下雨，請你示範一次怎樣吃到甜雨的？」我點點頭，然後做了一次相關動作。黃老師和校長也跟着我做了一次，他們吃完雨後，眼睛和嘴巴都長得大大的，驚訝地說：「雨真是甜的！」過了一會，黃老師說：「但雨為甚麼是甜的？」說完，大家都沉默地思考，校長說：「不如我們明天早上到這兒再研究吧！大家快回家休息。」在晚上，我完全睡不着，因為我一直在想黃老師的問題。想了一整晚，我終於知道怎樣回答了。

由於我很晚才睡覺，所以遲了一點起床。當我起床後，便快速地刷牙、洗臉和吃早餐，然後便提起書包跑回學校。回到教員室，我發現所有人都到了。看到我後，黃老師就說：「好！喬誠到了，你們想到為甚麼雨是甜的嗎？」我說：「可能是太空上有人操控雨的味道。」校長聽了便說：「可能你說得對，也有可能錯，不如你和我上太空看看吧！至於亞玲、文雄就留在學校上課，黃老師也留在學校教書。」他們點點頭。當他們離開後，我便問：「校長，我們怎樣上太空呢？」校長說：「這個不用怕，我的老朋友發明了一個不用太空船就可以上太空的『隨意門』。」說完，他便推開教員室最後的一道門，然後說：「這道便是『隨意門』了，好吧！我已推開門，我們走吧。對了，你不會呼吸不到空氣的，因為經過這道門後，在那兒也可以呼吸的。」說完，便推開了門。

我們進入太空後，就發現了一間叫「甜雨公司」的屋子。我敲了敲門，開門的是一位美麗的精靈女孩。她問：「你們為什麼敲門？」校長說：「其實是因為我的學生吃到甜雨……」他的話還未說完，那位精靈又說：「哦，是的，我們的公司曾把糖放進雪裏，當下雨時，人們就可以吃到甜雨的了，對了，我忘了自我介紹，我叫小琪。」校長說：「你好小琪小姐。」我說：「你好，小琪姐姐，我想問問為甚麼你們要製造甜雨？」小琪說：「因為我們想帶給小孩快樂……」我說：「哦，原來是這樣，那校長，我們可以離開了！」校長說：「好吧！」我們道別後，便和校長一起回學校。

回到學校，校長還在週會中說了我發現了甜雨的事件呢！

表姐，再見了！

每當我打開相簿時，我就會想起我和我表姐相處的回憶，我心裏像是有一塊石頭壓在心上，傷心得難以說出話來。

以前當我要考試的時候，我的媽媽就會請表姐來幫我補習。當表姐來到我家，我就會高興得跳了起來。我心想：表姐永遠都是最好的補習老師！補習完了後，她還會在我家裏吃晚飯。然後，我們就會送表姐到小巴士站乘車回家。

此外，我們有時會到奶奶的家吃晚飯。在吃飯前，我和表姐有時會一起打機，有時會一起畫畫，有時會一起看圖書……到了吃晚飯的時候，我們也會坐在一起，我經常都會開心得心裏像灌了一瓶蜜，眉角含笑。

有一個星期日，在奶奶家裏吃完飯後，表姐說：「我下個月就要去英國讀書了……」當我聽到這個消息時，我就像是從天堂跌入了地獄的谷底一般，久久不能回神。此外，我心疼也得像刀絞一樣，眼淚不住地往下流。我無奈地要接受這個事實！

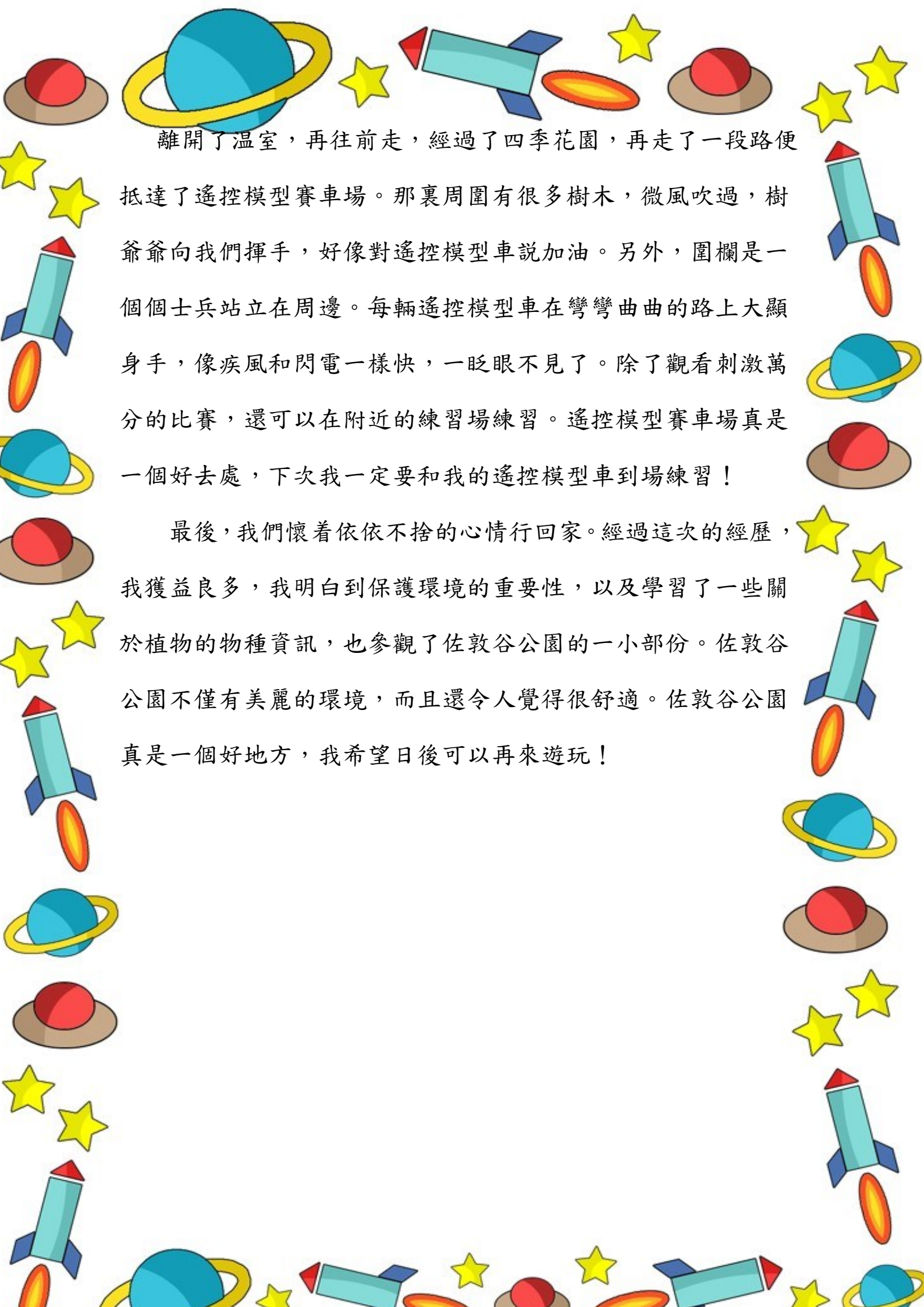
表姐最終也要去英國讀書了，我們一家都到機場送機和跟她一起吃飯。我心想：我要很久才能再見到表姐了，我不禁流出了眼淚，淚水就如傾盆大雨。我悲傷得熱淚盈眶，話都說不出來。最後，我上前擁抱表姐，跟她說：「再……見了……表姐！」

經過這件事，我學到真正的再見是很難說出口的，因為實在捨不得！

佐敦谷公園遊記

每當我看見那幅在佐敦谷公園和家人拍的照片時，都不禁回想起那次和家人一起去佐敦谷公園遊玩的經歷，真是令我印象深刻！來到公園的大門，首先映入眼簾的是一片綠草如茵的草地，那些綠油油的小草像一塊巨大的棉被鋪在地上，令人感到舒適又寫意。有些人會在草地上玩耍、休息等。然後沿着緩跑徑一直走，走到盡頭，便到了「自然保育園地」。自然保育園地是一個適宜拍照和休息的地方，裏面有蝴蝶形狀的椅子和一些花兒，像一條綴滿了花兒的花裙子，有奶白色的，有鮮紅色的，有淡紫色的，非常漂亮。它是一個昆蟲的棲息地。自然保育園地真是一個休息和拍照的好地方！

經過了自然保育園地，穿過一條小徑，就來到了一座透明的建築物，那裏是溫室。推開玻璃門後，就會看到一大片形狀奇異的植物，有兔耳仙人掌，它像一隻隻兔子躲在泥土裏。另外，五彩馬尾鐵也是很奇特，它像一條馬尾在晃動一樣。其中，我最喜歡鐵海棠，他是呈亮紅色，看上去就像公雞頭上的雞冠，非常特別。溫室的溫度十分適合植物，所以每一株植物都生長得非常好，令人心曠神怡。



離開了溫室，再往前走，經過了四季花園，再走了一段路便

抵達了遙控模型賽車場。那裏周圍有很多樹木，微風吹過，樹爺爺向我們揮手，好像對遙控模型車說加油。另外，圍欄是一個個士兵站立在周邊。每輛遙控模型車在彎彎曲曲的路上大顯身手，像疾風和閃電一樣快，一眨眼不見了。除了觀看刺激萬分的比賽，還可以在附近的練習場練習。遙控模型賽車場真是一個好去處，下次我一定要和我的遙控模型車到場練習！

最後，我們懷着依依不捨的心情行回家。經過這次的經歷，我獲益良多，我明白到保護環境的重要性，以及學習了一些關於植物的物種資訊，也參觀了佐敦谷公園的一小部份。佐敦谷公園不僅有美麗的環境，而且還令人覺得很舒適。佐敦谷公園真是一個好地方，我希望日後可以再來遊玩！

日記一則——《與人爭執》

十月十日 星期二 晴

今天，我因一時衝動和朋友爭玩具發生爭執，我感到後悔莫及。

今天下午，我和我的好朋友心如在家玩洋娃娃。突然，她跟我說：「我可以玩那個有長頭髮的洋娃娃嗎？」我回答說：「我正在玩，所以我不想借給你。」她有點不高興地說：「我已經玩了我那個很久，所以我想玩你那個。」我心想：這個明明是我的，為甚麼要給她呢？但如果我不借給她，媽媽就可能會打我、罵我。我很煩惱，我的心情像一團團亂麻，理也理不清。正當我在猶豫的時候，她已經等不耐煩，便一手搶了我的洋娃娃。我頓時氣得火冒三丈，我的怒氣在胸中翻騰，好像快要爆發的火山一樣。我眉頭緊鎖，怒髮衝冠地說：「把你手上的洋娃娃還給我！」

就在這時候，我的媽媽走了過來，說：「你們怎麼了？這麼吵！」然後，媽媽聽完事情的經過後說：「你應該讓心如，因為她是我們的客人。」我聽後臉漲得通紅，從脖子一直紅到耳朵。我的牙齒咬得「格格」作響，眼裏閃着一股無法遏制的怒火，好像一頭被激怒的獅子。突然，我的心裏響起一把聲音：你應該要分享玩具給別人，而且她最近遇到了經濟上的困難，應該多照顧她的。我恍然大悟，連忙跟她說：「對不起，我剛才太衝動，才沒有把玩具借給你。」「我也有錯，對不起！」她說。

經過此事，我明白到凡事應該要易地而處，體會別人的感受。我希望我下次不會再衝動了。

甜雨新篇

「雨是甜的！雨是……！」我興奮地叫嚷。「現在先上課，喬誠，黃亞玲和林文雄，你們三人放學後立刻到教員室找我。」黃老師生氣地說。距離放學只剩下五分鐘，我一直苦惱該如何向老師解釋。我心想：我如實地回答老師是甜的，她一定不會相信。我心裏忐忑不安，心想：究竟我如何做才好呢？

放學後，我們到教員室找黃老師，黃老師高聲地說：「你們剛才像瘋子一樣的在叫什麼呀？喬誠？」我說：「老師，我嚐到雨是甜的。」黃老師說：「你的腦筋有問題嗎？雨怎麼會是甜的？」黃老師又問：「林文雄、黃亞玲，怎麼樣？你們也吃到甜雨了嗎？」林文雄和黃亞玲用堅定的語氣說：「當然是啊！如果你不信可以去試試看。」黃老師帶着懷疑的語氣說：「那我去操場試試吧！說完後便以如箭一般的速度飛快跑到操場去。當黃老師回到課室後，她驚訝得張大嘴巴，瞪大眼睛，抬起頭來，大叫：「雨真的是甜的！」全班同學便七嘴八舌地議論起來。

當全班也在議論雨水為何是甜的時，一架時光機突然出現在課室裏，走出機艙的竟然是多啦A夢。全班突然目瞪口呆，不敢相信目前的景象。多啦A夢先開腔說：「大家好！我是從22世紀來的多啦A夢，我居住的地方正下着一場維持了一個星期的甜雨，而且正在蔓延到其他地方。這場甜雨引來了大量的蜜蜂，這些蜜蜂嚴重影響居民的生活。這些甜雨是邪惡糖果博士想侵略地球的第一步。我們必須阻止這件事情。我來到這裏，目的是要邀請三個勇敢的戰士和我一同阻止這場甜雨。

最後，喬誠，黃亞玲和林文雄成功拯救了地球。雨水再次回復正常，一切如平常一般了。

茶樓的美食

香港飲食文化為東方文化及西方文化的交匯所在，並發展出一套融合中餐和西餐的飲食習慣，日本菜、泰國菜、上海菜等等在香港都十分常見，所以香港被譽為「美食天堂」，茶樓也因此而深受普羅大眾的歡迎。

茶樓有很多各式各樣的美食，蝦餃是茶樓最受歡迎的食物之一。蝦餃，又稱「水晶蝦餃」。在廣東省以外的地區又可稱為港式蒸餃、廣式蝦餃，是一種以透明澄麵皮包裹一至兩隻蝦的蒸餃菜，份量大多以一口為限，一籠只有三到四個。製作蝦餃的主要材料有：澄粉、蝦肉、筍、鹽、糖和油等。蝦屬於較低脂肪和高蛋白質的食物，而且含豐富如鋅、硒等微量元素，有助增強免疫力。

馬拉糕是粵式茶樓的一種糕點，也是香港及廣東茶樓常見的點心，它是一種蒸製而成的蛋糕。馬拉糕的特式是它的氣孔有三層，通常會製成圓形的形狀，切開成小塊發售。馬拉糕呈金黃色，剛製成時口感非常鬆軟，嗅起來帶有輕微的香味。因此，馬拉糕是茶樓上深受歡迎的糕點之一。

除了點心以外，茶樓也會供應各式各樣的茶給顧客選擇，例如：龍井、普洱等等。龍井茶是中國的十大著名茶之一，它的色澤翠綠，香氣濃郁，甘醇爽口，形如雀舌。龍井茶葉為扁形，葉細嫩，條形整齊，寬度一致，為黃綠色。即有「色綠、香郁、味醇、形美」四絕的待點。

香港被稱為「美食天堂」，當然也小不得茶樓的功勞了，茶樓因而成為不少人共聚的好地方。

我最欣賞的人

她有一頭烏黑順滑的長髮，一張臉色紅潤的鵝蛋臉。臉上有一雙炯炯有神的圓眼睛，在高高的鼻樑下有一張櫻桃小嘴，十分美麗。她是誰？沒錯，她就是我最欣賞的人——媽媽。

媽媽是一個樂於助人的人。一天，我和媽媽到街市買菜。突然，一個老伯伯被地上的雜物絆倒了，他手上的東西也散落一地。可是，他附近的路人卻視若無睹，媽媽看見了，連忙上前扶起他，並幫忙拾起地上的東西。老伯伯非常感激媽媽，說：「謝謝妳！謝謝妳！」媽媽有點不好意思，說：「不用謝，正所謂『助人為快樂之本』呢！」路上的行人聽了，不禁發出嘖嘖的讚嘆聲，還稱讚媽媽說：「嘩！她真是個樂於助人的人！」我覺得媽媽真是樂於助人，我很欣賞她。

媽媽也是一個謙遜的人。媽媽很聰明，常常想到許多新方法，幫助公司解決大大小小的困難，因此她的上司常常讚賞她。每次被上司讚賞時，媽媽卻說：「這不是我一個人的努力，而是大家的努力，相較於大家，我不過是『小巫見大巫』了！」其他同事聽了，都覺得媽媽很謙遜，因此非常喜歡和媽媽交朋友，她更深得上司的重用呢！媽媽真是個謙遜的人，我十分欣賞她。

媽媽既樂於助人，又謙遜，真是我的好榜樣，我真欣賞她！

日記一則——《與人爭執》

五月五日 星期五 晴

今天，我因妹妹打破了我心愛的杯子而一時衝動與她產生爭執，令我感到後悔不已。

今天是學校的假期，我和妹妹不用上課，於是我們在家裏一起煮東西吃。恰巧我因些事走出了廚房，妹妹也剛好走了進來，她看到枱上放了一隻我最喜愛的杯子，她感到很好奇，便拿起杯子細看。

突然，她的手一滑，「啪——」的一聲，杯子摔倒在地上，看着地上的碎片，她嚇得不知所措，身體不停地顫抖。我聞聲而來，當我看到滿地的碎片時，臉一下子就沉了下來，我的眼睛瞪渾圓，兩頰紅得像杏子，雙眼冒着火光，眉頭也擰到了一起，看起來像「牛魔王」似的。

我的牙齒咬得「格格」作響，眼裏閃着一股無法遏制的怒火，好像一頭被激怒的獅子。我狠狠地對妹妹說：「難道你不知道不可以隨便碰別人的東西嗎？我花了很長時間才買到這個杯子的！」妹妹聽了，不服氣地說：「明明是你不好好擺放你的東西我才會拿來看的，怎麼怪起我來！」我聽到後，怒氣在胸中翻騰，好像快要爆炸的鍋爐一樣。正當我想回嘴，媽媽走過來，制止了我們的爭執。

媽媽心平氣和地對我們說：「你們不要再吵了。小倩，你快點跟妹妹道歉。」我聽了，心裏不服氣：明明是妹妹的錯，我才不道歉呢！這時，我的耳邊響起了一把聲音：你是大姐姐，所以你應該先道歉！我聽到後，懊悔得就像小蟲子，一點點咬住我的心，使我渾身到不自在。最後，我向妹妹結結巴巴地說：「妹妹，對…對不起…起。」我們還和好如初呢！

經過這件事後，我明白到凡事都不要斤斤計較。我希望以後不會再發生以上的事了。

一次幫別人的經歷和感受

每當我看見一位媽媽握着小孩子的手，我都會想起自己在暑假一件幫助別人的事，令我印象難忘。

暑假的一天，我和爸爸到公園打羽毛球，我聽見一個小女孩的哭聲，便好奇地走到小女孩身旁。

我輕聲問小女孩：「妳為甚麼哭？妳的家人在那裏？」她擦着眼睛，淚流滿面地哭着說：「哇！哇！我……我和媽媽走失了。」話剛說完，她哭得更傷心難過。我安慰她說：「不用擔心，我先帶妳到公園的管理處，公園的管理員會幫妳找媽媽的。」之後，我便拖着她的小手到公園的管理處，請求管理員幫忙找她的媽媽。管理員叔叔安撫着小女孩，她就像一個泄了氣的小皮球，無精打采地坐在椅子上。

我和爸爸及另一位管理員姨姨分別在公園不同角落找她的媽媽，我們東看看，西看看，仔細地尋找那位母親。過了差不多十分鐘的時間，我和爸爸在鞦韆附近遇到了一位憂心忡忡的阿姨，她滿面愁容焦急地走上前來對我和爸爸說：「請問有沒有看見我的女兒？」說着便拿出了一張相片給我們看，我認得相片中的女孩便是之前的那個小女孩。我一邊點頭一邊對呀姨說：「我見過妳的女兒，她剛才哭得淚如雨下，我和爸爸便帶她到公園的管理處。」女孩的母親聽到後如釋重負，我們隨即帶她去找她女兒。我感到很開心，因為我做了一件有意義的事，我的心情像吃了一顆甜甜的糖果一樣。

看到女孩母親緊張的神情和她們重聚擁抱的情景，我感受到父母有多着緊自己的兒女。能夠幫助有需要的人，也讓我體會到「助人為快樂之本」的道理。我希望我以後能做一個樂於助人的人。

甜雨新篇

回到家裏，我感到十分失落，我低垂着頭，生怕家人看見自己難堪的表情。媽媽拿着我最愛的吃的甜點，笑着對我說：「阿古，快點吃東西吧！」我吃過甜點後，便把在學校嚐到「甜雨」的事情告訴爸爸和媽媽，爸爸聽到後，興奮地對我說：「還有甜雨嗎？我想做一個實驗，看看這些甜雨的成份是什麼。」我點點頭說：「我盛了一小杯甜雨回來，可以做一些研究，我要讓所有人刮目相看。」

之後，爸爸帶我到他工作的科研公司，爸爸公司內有很多特別的儀器。爸爸指著一部巨大的儀器說：「這是一部紅外線顯微鏡，可以用來分析甜雨。我幫爸爸把一些甜雨放進儀器，爸爸按下一些按鈕啟動儀器。過了三小時，一些初步的研究報告出來了，爸爸發現甜雨含有大量益生菌，應該對人體有益處。一開始我不太明白，但經過爸爸的解釋後，我感到又驚又喜，想不到自己無意之中發現了一樣有益人類的「寶物」。

第二天，我去到學校裏，黃老師大聲地對我說：「你把悔過書寫好了嗎？」我便詳細地對他說了昨天的事情，他驚訝得說不出話來，像是變成一尊石像。過了幾秒鐘，他一臉不可思議地對我說：「那是真的嗎？那可真的太好了！黃亞玲知道後很替我高興，而林文雄則很妒忌我，但我並沒有理會他。

最後，經過爸爸仔細及長久的研究，發現甜雨對人類有許多好處，他還把這個發現告訴了報館，並開了一個記者會，我和爸爸一起到場接受訪問，我當時緊張得要命，一顆心彷彿要從口袋裏跳出來。不過，這個記者會進行得很順利，讓我印象難忘。

在這之後，我幸運地獲得了科學園頒發的「小小科學家獎」和「小發現大貢獻特別獎」，以表揚我發現了「甜雨」，爸爸和媽媽都為我高興。我立志要更加努力學習科學知識，決心將來要成為一個造福人類的科學家。

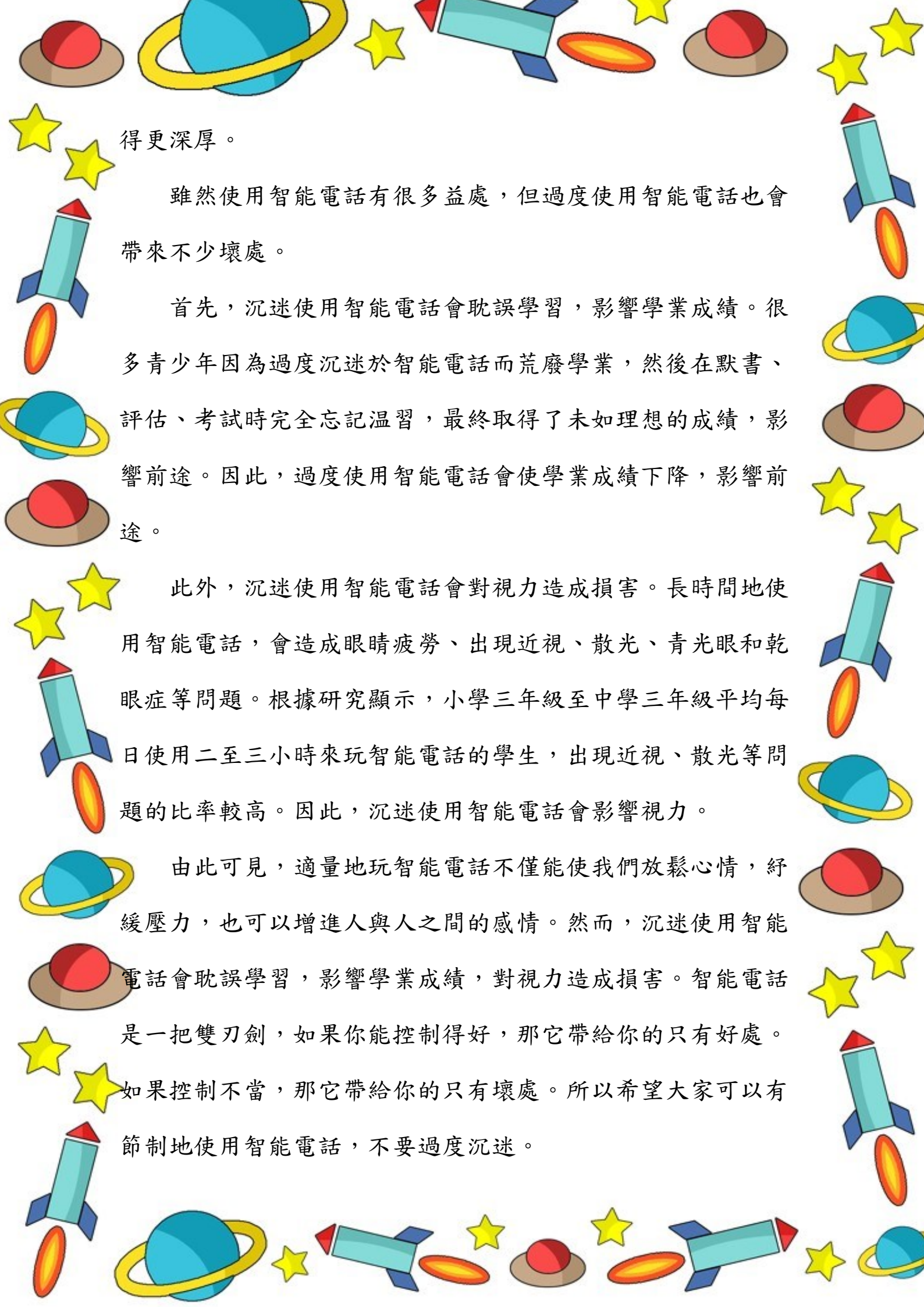
智能電話的影響

智能電話是很多人生活中不可或缺的東西。有人認為智能電話可以幫助學習，放鬆心情，有人認為智能電話會令人過度沉迷，影響學業成績。究竟智能電話會對我們造成甚麼影響呢？以下我會以這四方面來進行說明。

每天適量地使用智能電話對我們有很大的益處，如以下兩方面：

首先，適量使用智能電話可以令我們放鬆心情，令我們紓解壓力。當我們壓力很大時，適量地玩一玩智能電話，可以令自己暫時忘記所有煩惱，把注意力都集中在遊戲當中。根據研究顯示，不少青少年在玩完遊戲後心情放鬆了很多。由此可見，適量玩智能電話可以令我們減少壓力。

此外，適量使用智能電話還可以增進人與人之間的感情。其實使用智能電話的人並不孤獨。有研究指出，使用智能電話的人在現實的社交場合中，其實是健談、友善的，例如有些人因着喜歡玩手機遊戲，而彼此建立了深厚的友情。除此之外，在一些網上社交平台上，人們還可以認識新朋友，一起聊天，分享趣事。因此，適量使用智能電話能使人與人之間的感情變



得更深厚。

雖然使用智能電話有很多益處，但過度使用智能電話也會帶來不少壞處。

首先，沉迷使用智能電話會耽誤學習，影響學業成績。很多青少年因為過度沉迷於智能電話而荒廢學業，然後在默書、評估、考試時完全忘記溫習，最終取得了未如理想的成績，影響前途。因此，過度使用智能電話會使學業成績下降，影響前途。

此外，沉迷使用智能電話會對視力造成損害。長時間地使用智能電話，會造成眼睛疲勞、出現近視、散光、青光眼和乾眼症等問題。根據研究顯示，小學三年級至中學三年級平均每日使用二至三小時來玩智能電話的學生，出現近視、散光等問題的比率較高。因此，沉迷使用智能電話會影響視力。

由此可見，適量地玩智能電話不僅能使我們放鬆心情，紓緩壓力，也可以增進人與人之間的感情。然而，沉迷使用智能電話會耽誤學習，影響學業成績，對視力造成損害。智能電話是一把雙刃劍，如果你能控制得好，那它帶給你的只有好處。如果控制不當，那它帶給你的只有壞處。所以希望大家可以有節制地使用智能電話，不要過度沉迷。

一次幫別人的經歷和感受

每當我在地鐵上看到有人讓座時，腦海中便會不禁浮現出我第一次在地鐵上讓座的經歷，便會感到十分滿足。

在星期五的國慶節晚上，我和家人逛完街。在返家的地鐵上，我看到一位滿頭白髮的老伯伯吃力地拿着沉甸甸的大袋。當時正是地鐵人流的高峰期，地鐵很擠逼，沒有人讓座。

這一刻，我十分猶豫，我的頭腦快要爆開了，因我自己也很累，到底讓不讓座？我靈機一動，想起了老師的教導——讓座給有需要的人，例如：殘疾人士、長者、孕婦……是美德。這時，媽媽明白我猶豫不決的心情，便鼓勵我說：「『施比受更有福』，加油！」得到鼓勵後，我鼓起勇氣，帶着微笑，禮貌地對老伯伯說：「你很累吧！你坐吧！」老伯伯得知有人讓座給他後，高興得眉開眼笑，一副假牙也快要鬆脫下來。接著，我小心翼翼地扶老伯伯坐好。

老伯伯把沉甸甸的袋子放下後，對我豎起大拇指，並稱讚我是個樂於助人的乖孩子。我不但得到了老伯伯的稱讚，還得到了一同出行的家人的稱讚，我很愉快，心裏喜滋滋的，像泡在蜜糖似的。這時，老伯伯笑了，我笑了，家人笑了，我們的笑容融合在一起，是那麼的甜。這時，媽媽拿出手機，記錄這個溫馨的一刻，並分享給朋友，鼓勵別人也傳遞這份愛。

經過這一次的經歷，我明白到幫助人的滿足感和「助人為快樂之本」。我現在格外高興，心裏有說不清的喜悅和自豪。雖然現在我是在地鐵上，但我感覺到外面的天空格外藍，朵朵白雲把天空裝點得更加可愛，風格外輕，就像母親在撫摸嬰兒的臉。因為我可以幫助別人，我感到幸福無比。

我最欣賞的人

如果有人問我，我最欣賞的人是誰？我會毫不猶豫地告訴他，是我那勤奮好學而又樂於助人的好同學——王日心。

日心十歲，身高一米四，個子矮小，她有着一頭烏黑亮麗的頭髮，炯炯有神的大眼睛，紅紅通通的圓臉，櫻桃小嘴，扁扁的鼻子，鼻樑上架着一副粉紅色的眼鏡，還經常穿一條花花長裙和拿着一本厚厚的小說。

日心為甚麼得我們欣賞呢？正因為她好學不倦的性格。還記得在一個星期六，因為老師給我們的功課很少，所以我興致勃勃地邀請她和我一起到公園玩耍，可是她堅決地拒絕我，她笑着對我說：「對不起，我不想去玩耍，我想留在家裏溫習課本來增進知識，這樣就會印象更加深刻，你也一起溫習吧！」她這番說話令我佩服不已。

還記得有一次英文小測，那次是突擊小測，同學們很多都沒有溫習。因為他們把上課時老師教的知識忘記了，所以很多同學都不合格，可是日心考得很高分。老師循循善誘地對我們說：「『一分耕耘，一分收穫』，日心是個勤奮好學的人，你們要向她學習，這樣你們就能進步！」

有一天放學後，我和日心一起乘巴士回家。當我們興高彩烈地聊天的時候，我們看見一個滿臉皺紋，扶着一支拐杖的老婆婆，可是她找不到座位。突然，巴士一停車，她就跌倒在地上，可是其他乘客只顧看手機，沒有理會她。日心看到後，就立即跑去那個老婆婆身旁，日心一邊小心地扶起老婆婆，一邊說：「婆婆你有沒有受傷呀？」說着就讓了她的座位給老婆婆。她露出了和藹可親的笑容，老婆婆感到很欣慰。我看到後，頓時慚愧得像隻小蟲子，恨不得找個洞躲起來。我心裏暗暗地稱讚和佩服她樂於助人的性格。

經過這些事情後，我很欣賞日心，我希望能向日心學習，視她為我的好榜樣，做個好學不倦和樂於助人的好孩子！

大頭雞寶寶



大家好，我是大頭——那個愛發問、守公德、好學……的大頭雞寶寶。謝謝大家給我機會，讓我能在這兒說說內心話。

你是不是在想，一個固執和沒有公德心的媽媽和一個不負責任的雞爸爸，為甚麼會生出我這個守公德和負責任的雞呢？你們想聽聽我的心聲話嗎？

其實，我曾經和爸爸媽媽一樣有很多壞習慣。直到有一次，同學看到我常常捉弄別人和隨地吐痰，於是牠們決心團結起來作弄我。首先，牠們在我的座位附近放置一塊香蕉皮，然後再吐下幾口痰，再讓班長和我聊天，待我不經意間就踩在香蕉皮上，我馬上跌個四腳朝天，身上、頭上都黏滿痰，痛得我的眼淚直往下流。

這時，我聽到同學們此起彼落的嘲笑聲，聽到雞同學笑着對我說：「你不是常常捉弄別人嗎？現在讓你也感受一下被捉弄的滋味。」我感到同學們都在用異樣的目光看着我，我心裏酸溜溜的，像吞了一顆大大的青梅似的，酸得說不出話來。

就在這時，我看到小雞妹妹走過來，慢慢地扶起我，並問道：「你痛不痛，自己可以走路嗎？我們去醫療室吧！」她溫柔地替我拭去淚水和擦乾我身上的痰。

來到醫療室，牠一邊檢查我的傷勢，一邊說：「大家都只是作弄一下你，並不是想讓你受傷的，只要你平時對大家好一點，牠們自然不會再作弄你了。」

看着說着話的小雞妹妹，我突然覺得牠的頭上多出了一道光環，全身發亮，就像一個天使似的。她那雙明亮的眼睛看透我的內心，令我慚愧得說不出話來。

我下定了決心，從此不再捉弄別人，我一定要做一隻有公德心、富正義的大頭雞寶寶，不會辜負小雞妹妹的期望。

論本校應否設立小賣部

很多人認為學校不應該設立小賣部，因為學校的地方太小，又有人認為小賣部售賣的食物是垃圾食物，學生們身體可能會不健康。然而，本校真的不應該設立小賣部嗎？我不贊同，本校應設立小賣部。

首先，個人生理健康方面，很多人認為小賣部只會賣垃圾食物，會影響學生的身體健康，事實上，小賣部也會售賣一些健康食物；對身體健康有幫助。小賣部會售賣一些健康食物，例如：三文治、低脂奶、無糖豆奶等。根據香港衛生署於網頁中指出，健康小食可以補充體力，也可以補充營養，例如：礦物質、維他命、蛋白質、碳水化合物等。假設小明天天在小賣部買了健康小食，他的身體自然會健康，而大明經常買一些垃圾食物，他身體自然虛弱，還可能會影響身體發育。由此可見，小賣部也會賣健康食品和可以對學生身體健康有正面作用。

其次，自我管理方面，有人認為在小賣部售賣食物，只會提供機會讓學生浪費金錢，但其實小賣部可以令學生學懂分配金錢，因為學生們可以利用父母給的零用錢來買小食，學生要分配好如何運用金錢才能購買自己喜歡的小食，學生們也要思

考怎樣才能買到最多的小食。假設有一個學生用家人給他的零用錢在一個學生用家人給他的零用錢在小賣部買小食，他一定會想想怎樣才能善用金錢，買更多的小食。由此可見，設立小賣部可以令學生們在金錢管理方面有實踐的機會。

最後，從精神健康方面，有很多人說小賣部買零食吃了後會令人情緒不穩定，但我認為買一些健康零食可以令人快樂。根據 2015 年《元氣網》說美國斯克里普斯研究所的學者曾做過實驗，發現食用健康零食，導致多巴胺分泌增多，產生快樂滿足感。假設有一個人默書不及格，他心情很不愉快，而他到小賣部買一些健康零食，例如：無糖味堅果，黑巧克力等，吃了壞心情會得到紓緩。有時候，吃健康零食也可以紓緩情緒。《中國網》指出，吃健康零食可以提供一定的能量和營養素，有時可起到紓解緊張情緒的作用。由此可見，小賣部裏的健康零食可以使人開心，還能紓緩情緒。

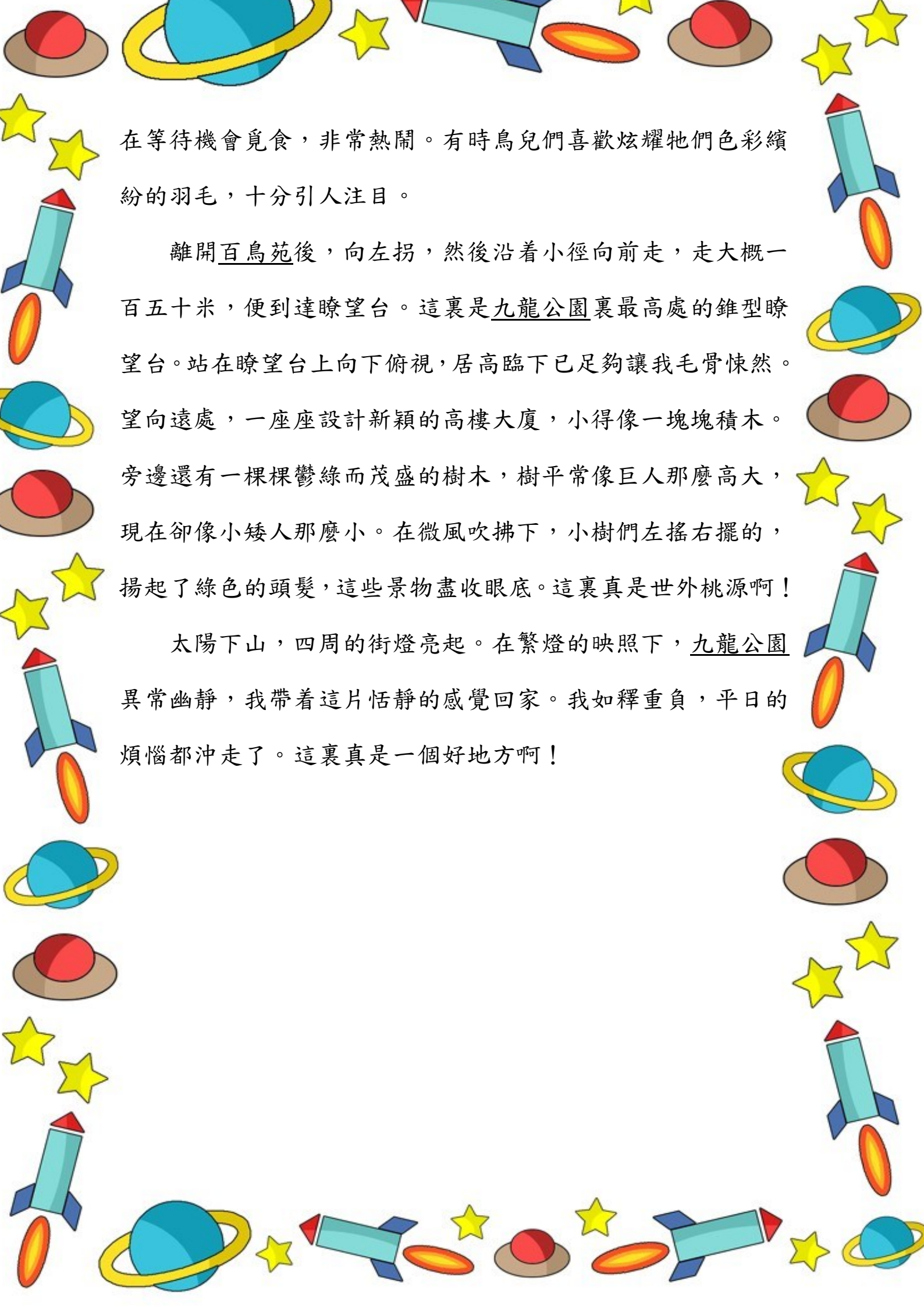
總括而言，小賣部售賣的不只是垃圾食物，也有健康食物，能為學生帶來很多好處，因此，希望每所學校都設立小賣部，讓學生過着健康、愉快的校園生活。

九龍公園遊記

每當看見我和朋友們在九龍公園合照時，我的腦海裏便浮現出去年遊覽九龍公園的快樂回憶，真是令人回味無窮。

我從正門進入九龍公園，首先映入眼簾的是鮮紅色的「九龍公園」四個大大的字，門兩旁是蒼翠欲滴的榕樹，彷彿是正在肅立的士兵，看起來威風凜凜。公園裏的花圃種着各式各樣的花草樹木，例如：巴西野牡丹、朱槿、大紅花、石斑木、山指甲、紫荊花、杜鵑花等。在微風的吹拂下，花朵們左搖右擺的，好像在和我打招呼。許多蝴蝶、蜜蜂等昆蟲在飛來飛去。蟬兒們不停地唱歌，是專業的歌手。花圃旁的老榕樹好像一把巨大的傘，為人們遮陰，榕樹旁有一個涼亭讓人們休息，又紅又尖的亭頂是公雞的紅冠，涼亭像在等待的慈祥的媽媽，歡迎疲累的人們來休息。

我跟隨着指示牌走了約一百米後，我便聽到潺潺的流水聲伴隨着鳥兒的叫聲，形成一首悅耳的交響曲。我繼續向前走，看到刻在假石的「百鳥苑」三隻大大的字。我抬頭一望便看到種類繁多的鳥兒在不斷地叫，好像在歡迎我來到。在那兒有的鳥兒在懶洋洋地睡覺，有的鳥兒在津津樂道地聊天，有的鳥兒



在等待機會覓食，非常熱鬧。有時鳥兒們喜歡炫耀牠們色彩繽紛的羽毛，十分引人注目。

離開百鳥苑後，向左拐，然後沿着小徑向前走，走大概一百五十米，便到達瞭望台。這裏是九龍公園裏最高處的錐型瞭望台。站在瞭望台上向下俯視，居高臨下已足夠讓我毛骨悚然。望向遠處，一座座設計新穎的高樓大廈，小得像一塊塊積木。旁邊還有一棵棵鬱綠而茂盛的樹木，樹平常像巨人那麼高大，現在卻像小矮人那麼小。在微風吹拂下，小樹們左搖右擺的，揚起了綠色的頭髮，這些景物盡收眼底。這裏真是世外桃源啊！

太陽下山，四周的街燈亮起。在繁燈的映照下，九龍公園異常幽靜，我帶着這片恬靜的感覺回家。我如釋重負，平日的煩惱都沖走了。這裏真是一個好地方啊！

日記一則

十一月二十七日

星期三

晴天

今天，我因為被妹妹弄壞了我最喜愛的原子筆而與她爭執起來，令我生氣得火冒三丈，又令我感到後悔不已。

今天放學回家後，我看見我的桌子全都是墨水，又看見地上有一支筆，我再仔細看了一下，發現那在地上的是我最喜愛的原子筆，那時我火冒三丈，怒氣衝天，拿着那支筆跑到客廳，然後眼睛瞪得滾圓，憤怒的目光像利劍射出來，說：「誰把我的原子筆弄成這樣的？」

我注意到小妹妹的手臂被墨水弄污了，心想：一定又是她做的好事，我大發雷霆，說：「這一定是你做的好事，是不？」小妹妹氣沖沖地說：「是又怎樣，不過是一支筆而已！」我心想：這才不是一支普通的筆，然後我立刻反駁：「一支筆而已？哼！這是最喜愛的！」我頭上冒着熱氣，鼻子沾上綴着幾點亮晶晶的汗珠，眉毛向上挑着，嘴卻向下咧着，氣憤難平。她又皺着眉頭，氣急敗壞地呼吸着。我一拳打在她的手臂上，她又一拳打在我的腿上，更火了，心想：我一定要報這個仇！最後我們兩敗俱傷。

今天這場激烈的爭執，讓我體會到其實只要逆地而處，多看別人的需要，就會知道小妹妹不是故意的，只是一時不小心，這場無謂的爭執就不會發生。

甜雨新篇

「雨是甜的！雨是甜的！」我興奮地叫嚷著。「現在先上課，喬誠，黃亞玲和林文雄，你們三人放學後立刻到教員室找我。」黃老師生氣地說。距離放學只剩下五分鐘，我一直苦惱如何向老師解釋。我心想：我要誠實，說出真相，我不能膽小，不能……只是我十分緊張，腦海一片空白。放學後，我匆匆忙忙地跑到教員室。

我在教員室遇到了黃亞玲和林文雄，他們都若無其事，我感到很疑惑，我問：「難道你們不害怕？」他們回答：「我們誠實地說出真相，就不用害怕。」我感到非常快樂，我有兩個如此支持我的朋友。過了一會兒，黃老師來了，她問：「喬誠，黃亞玲和林文雄，你們是不是真的嚐到雨是甜的？」「是。」我們異口同聲地回答。黃老師用平靜的語調說：「現在還下着雨，我們去做一個實驗吧！」我們跟着黃老師走操場。

我們聽到一陣尖叫聲，我們趕快跑到操場去。當我們看到眼前的那一幕，都被嚇得目定口呆。操場上竟然滿地螞蟻。黃老師馬上找到一個擴音器，呼籲同學安靜。此時是放學時間，所有有許多家長和同學在場，有些家長在學校門口尖叫，有些拿起照相機拍照，有些則焦急地走來走去。黃老師相信了我們的話，因為甜的地方才會出現螞蟻。現在連學校外也有螞蟻了，我們都害怕。黃老師急得像熱鍋上的螞蟻。

最後，雨停了，螞蟻紛紛回到窩裏了，家長也慢慢冷靜下來，同學們膽戰心驚地走到自己的家長旁邊，生怕螞蟻會再回來。

過了一天，校長說：「昨天，有三位同學想和老師做實驗，看看雨是否甜，但是實驗還沒有開始，他們就發現了甜雨帶來的災難……」

經過這件事後，我發現到友情是很寶貴的，有友誼作後盾，我們就有勇氣面對難關。我們要做一个誠實的人，不然就沒有人願意和我們做朋友了。

九龍公園遊記

每當我打開手機的相冊時，就會不禁想起我們一家人那次遊覽九龍公園時的趣事，真是令我回味無窮。

那天，因為九龍公園離我們家不算很遠，所以我們一家就乘坐港鐵到九龍公園。

我們來到九龍公園，首先映入眼簾的就是一個小型足球場，弟弟馬上就跑到足球場，並且雙眼放光地看着那個被人們不斷地踢着的足球。他隨即又楚楚可憐地看着爸媽們，彷彿就在請求他們和他一起玩似的。最終，爸媽終於承受不住他那水汪汪的眼睛的「懇求」，答應了他。於是，我就被迫去踢一場不快樂的足球比賽。為什麼我會說是「不快樂」呢？因為在整個比賽中，我就是不斷地被「爆頭」（不斷地被球打中頭部）。現在回想起來，還是覺得很痛呢！後來，我再仔細看看足球場旁邊的景色，原來九龍公園旁邊就是尖沙咀警署呢！尖沙咀警署大門前有許多翠綠的草叢，草叢裏更有一些五顏綠色的小花，它們被風吹得搖搖擺擺，就好像一群小女孩在風中翩翩起舞。這兒的景色真像一幅美麗的畫，令人心曠神怡。

離開小型足球場，我們再向前走一段路，就看到了一個裝修得非常雅緻的廣場。正好我們也走得累了，也想休息一下。我們便一邊坐在石凳上休息，一邊欣賞着這兒大自然的景色。我發現九龍公園也挺受歡迎的，因為這兒雖然算不上人山人海，但也有很多遊客，有人在拍照，有人在參觀，有人在吃小食，有人在作畫……這裏的環境真好呢！

接着，我們沿着廣場的小徑向前走，就到達了鳥湖。湖水非常清澈，清得連湖底的泥沙都能看得到。突然，一波波粼粼的波紋出現在水面上，原來是一隻大紅鸛走了過來，牠笨拙地走着，就好像一個剛剛學會走路的小孩一樣，怪有趣的。隨後，陸陸續續也有其他雀鳥走了過來，這個情景就像是一幅彩色的中國山水畫呢！

隨着黃昏最後一抹餘暉消失，我們就要回家去了。最後，我們只好懷着依依不捨的心情打道回府。我真希望可以再到九龍公園遊覽呢！

智能電話的影響

適當地使用智能電話能為人們帶來便利，甚至可以擴闊視野，但凡事總有兩面，沉迷使用智能電話也會對人們的生活帶來極大的影響。究竟智能電話對人們的生活帶來怎樣的影響呢？以下我會從智能電話的好處和壞處進行說明。

適當地使用智能電話可以為我們帶來很多好處，如以下兩方面：

首先，善用智能電話可以讓人們得到娛樂，以舒緩壓力。現在的香港人忙於工作和學習，生活十分忙碌，已經缺少娛樂來紓緩身心壓力。但在一些視頻軟件上（例如：YouTube、「抖音」等等）都有很多搞笑影片，適當地看它們，不但能開懷大笑一番，還能把一天的壓力全部都釋放出來。此外除了看影片之外，玩電子遊戲也是現代人紓緩壓力的不二選擇。市面上有不少有趣的遊戲，適當地選擇一些益智的小遊戲，除了能舒緩壓力以外，還能鍛煉大腦的思考能力，例如：數獨、文字遊戲等等。當玩這類益智遊戲，對學習也有不少幫助，簡直是一舉兩得。因此，善用智能電話可以為人們乏味枯燥的生活增添樂趣，同時為忙碌的生活增加放鬆的機會。

此外，善用智能電話能為生活帶來不少便利。據調查顯示，超過九成的受訪者都表示相比在書本中搜尋資料，很多人更喜歡在互聯網上蒐集資料。由此可見，大多數香港市民較喜歡用智能電話輔助工作。順帶一提，用來搜尋資料的軟件也多不勝數，例如：「谷歌」、「Safari」和「百度」等，在這些軟件上，沒有你找不到的資料，只有你想不到的。除了蒐集資料外，還有一些日常生活中會用到的程式，例如：「支付寶」和「微信支付」等等，這些都是我們常用的付款軟件。還有現在常用的「安心出行」，它可以幫助市民抗疫，因為這個軟件可以幫我們追蹤確診者的行蹤，讓我們第一時間就接收到信息。總括而言，善用智能電話可以為我們的生活帶來方便。

另外，善用智能電話能夠增長知識，擴闊視野。現在願意到圖書館看書的人越來越少，相反，現在的人們更願意在網上看書。相比在現實中看書，在網上看書能足不出戶地閱覽不同種類的圖書，確實更勝一籌。而在互聯網上也有不少知識性的網站，例如「維基百科」，在這個網站上，各項東西都有排山倒海的資料，操作十分方便，實在是學生的最愛。此外，在一些新聞網站上，每天都可以帶我們看世界的大小事，因此網上的新聞網站已經遠遠取代了報紙。所以適當地使用智能電話能夠「足不出戶就知道天下事」，透過十分簡便的操作便

能了解世界大小事。

雖然善用智能電話對我們的生活帶來許多好處，但沉迷使用智能電話卻會帶來不少壞處，如以下兩方面：

首先，沉迷使用智能電話會影響身心健康。據一項調查顯示，超過七成的青少年都有沉迷上網跡象，但沉迷上網不但會對視力造成影響，還會影響心理。有不少青少年因為過度沉迷和依賴智能電話而忽略了身邊的家人、朋友，導致社交能力變差，不善於表達，嚴重的甚至會影響學業，令成績下滑等等，難道這不是兩敗俱傷嗎？但除了心理上的問題外，過度使用智能電話對生理上造成的問題更是多不勝數。例如：長時間看電子螢幕，不但會刺激眼球，形成眼睛疲勞、乾澀等狀況，嚴重的還會對視力造成長期影響，如近視、散光等。另一方面，人們往往忽略了使用智能電話時的坐姿問題。政府曾做過一份調查研究，在香港每六個人就有一個人使用智能電話而造成脊椎問題。由此可見，人們一直忽略了正確的坐姿問題，所以過度使用智能電話有害我們的身心健康。

此外，適當地使用智能電話容易認識壞人。什麼是網上交友？網上交友是在虛擬的軟件與現實中不認識的人交朋友。根據一項調查研究顯示，超過八成的受訪者曾經在網上交友，但大部份的網友在現實中也是互不認識的，所以風險很高。然而，有很多人因在現實生活中受排斥、欺凌等，使他們不得不在網上認識朋友，因為在網上，大家都會表現得十分友善，並會細心聽取大家的心事，所以即使冒着風險，不少人都喜歡在網上交友。但近年來，網上交友的受騙個案數字大幅上升，騙徒利用疫情的時候大家會多上網，從而約一些網友去某地點見面，再威脅當事人交出現金，否則便在網上公開當事人的個人資料，俗稱「起底」。因此，不適當地使用智能電話容易引發安全風險。

由此可見，善用智能電話對我們有益，但沉迷使用智能電話則會為我們生活帶來壞的影響。我覺得智能電話就像一把鑰匙，正確地使用它，我們便會獲得無盡的收穫；相反，不適當地使用他，我們便一無所獲，甚至要付出沉重的代價。

雞爸爸的自白

大家好！我是雞爸爸。我能在此訴苦，我感到十分高興呢！

其實，我也不想變成一隻這麼令人討厭的雞，但我真的控制不住自己的行動！我每天起早貪黑地去工作，天天千篇一律聲嘶力竭地叫人早起，回家還要面對大頭兒子不斷問我一些千奇百怪的問題，壓力真是大啊！我每天最享受的時刻就是在下班後跟雞叔叔和雞伯伯下下棋，打打麻雀，如果連這些唯一的娛樂都沒有，那麼我在這個世界生存又能有什麼意義呢？

小時候，我是一個既乖巧，又討人喜愛的小孩子，但因為爸爸吸毒，媽媽又經常不回家，愛出外喝酒和打麻雀，在耳濡目染下，我漸漸變成一個沒有人理會的野孩子，跟別人學了一些壞習慣，上學會被同學們排斥和嘲笑。慢慢地，我已經覺得這些壞習慣都是一些理所當然的事情。不過，我逐漸開始感到孤單，沒有朋友，我才發現自己是多麼的醜惡。

我最「大」的兒子——大頭，雖然頭很大，又經常受到別的雞的嘲笑，但我認為牠是我雞族之中最特別，最聰明的孩子！為了不使我的壞習慣影響他，而使他變成跟我一樣令人討厭，所以我決心努力改掉這些壞習慣。

看完這篇文章後，希望大家能夠諒解我的不良習慣，能夠給我鼓勵和支持，令我克服我的心魔，讓我成為一個好爸爸。

論本校應否設立小賣部

現時很多學校都有設立小賣部，但我們的學校卻沒有。我贊同學校的做法，因為小賣部只能帶來短暫的好處，不會是長久之計。我會在以下幾方面作論述。

首先，設立小賣部會容易使學生肥胖。小賣部一般都會出售很多不健康的食物，例如：魚蛋、燒賣、薯片……根據衛生署的調查數據顯示，現時每五名學生就有一名屬於肥胖，其中超過一半的原因是因為常到學校小賣部買東西吃。由此可見，設立小賣部會容易令學生肥胖。

除此之外，設立小賣部會影響學生的學業。小賣部裏售賣的食物都會加入不少的調味料，例如：味精、鹽、辣椒醬等。這些調味料會給食物調成不同的味道，使食物的味道變得美味。大部份學生的自制能力較差，抵擋不住美食的誘惑，就會在課堂上一直想着小賣部的美食，因而分心或無心學習。因此，本校設立小賣部會影響學生的學業。

還有，本校設立小賣部會對環保造成不良的影響。很多小賣部會為了降低成本而使用塑料器皿裝着食物。而塑料產品是難以回收的，所以就會被送到堆填區。這樣就會增加堆填區的負擔。據「世界綠色組織」的調查報告指出，學校內的即棄餐具的數量佔學校整體廢物量的 46%，其中大部份的來源是小賣部。所以若本校設立小賣部會加重堆填區的負擔，對環保造成負面的影響。

總而言之，我認為本校不應設立小賣部，因為設立小賣部會帶來很多壞處，希望學校在建立小賣部前三思。