

《一件樂極生悲的事》

每當我看到自己的單車時，腦海中便會泛起那件樂極生悲的事。

去年暑假的一天，我最要好的朋友小美約我到香港單車公園踏單車。當我聽到這個消息時，開心得差點兒跳了起來，心裏像泡在蜜糖裡一樣，渾身甜滋滋的。我連忙換上運動服，推上我的單車，迫不及待地乘坐公共交通工具出發了。

到達公園後，我馬上和小美會合，他提議我們一起比賽。因為我內心充滿信心，深信自己必能在比賽中勝出，所以我馬上就答應了他，我們決定從遠處的大樹踏到對面的遊樂場，誰最快到達目的地便是勝出。比賽一開始時，我就竭盡全力，以最快的速度向終點邁進。我踏單車的速度猶如閃電般那麼快，果然不出我所料，我勝出了這次比賽。我覺得周邊的花兒開得格外燦爛，彷彿每朵花都在替我高興呢！我洋洋得意地對小美說：「我踏單車的技術高超，你是不可能打敗我的。」我開懷大笑，我的嘴就像裂開了的皮鞋一樣。

突然，小美嘟起嘴，手叉着腰，不忿地說：「我不服！我們再來一次比賽。」我立即答應了他，因為無論比賽多少次，我都會勝出！比賽再次開始了，我已飛快地速度衝向終點，就像一個專業的單車運動員一樣，我幻想自己在奧運比賽上第一個衝向終點，奪得金牌。正當我在幻想時，我一不留神，「呼」的一聲，撞向大樹。我從單車上滾了下來，當我想站起來時，我才發現自己站不起來了，弱小無助的我心急如焚，像熱鍋上的螞蟻。

小美慌張地跑了過來，查看了我的傷勢，她馬上去找我的媽媽來幫忙。那一刻，我好像過了一萬年那麼久，我十分驚惶失措，心想：我會不會以後都站不起來呢？都怪小美提議進行比賽。如果沒有比賽，我就不會受傷了。不！全不是！只怪我好勝心強，得意忘形，才會發生這次意外。我傷心得低頭不語，淚水不禁奪眶而出，我的心像是有一塊石頭壓在我的心上，一個勁兒地向下墮着、墮着。

最後，媽媽把我送到醫院。醫生為我詳細檢查，然後告訴我右腳骨折了，需要留院觀察和治療。

經過這件事後，我明白到做事要以安全為先，以免再發生樂極生悲的事。

一件樂極生悲的事情

當我看見頭上那條厚厚的傷疤，不禁回想起小時候一件貪玩的事，令我後悔不已。

那一天是星期日，早上，爸爸便帶我們全家到大埔海濱公園騎單車，在乘車的過程中，我開心得心裏好像有一隻小兔子不斷地跳個不停。我恨不得快點到達，然後開始我的單車之旅。到達後那裏人山人海，有的人在野餐，有的人在跑步，還有的人在打羽毛球，大家都十分享受這個週末。我們找到一個很好的位置便放下背包去租單車。

然後，我便開始了我的單車之旅。在出發前，媽媽吩咐我要磚好防護裝備，可是我連頭也不回地走了，心想：大部分騎單車的人也不穿為什麼我要穿呢？我心裏十分不耐煩和嫌棄媽媽很囉嗦，便騎著單車揚長而去。我沿着海邊騎得很開心，我覺得自己愈騎愈熟練，便加快速度，我的心情格外高興，心裏有說不清的喜悅和興奮。天氣也格外藍，朵朵白雲在天空妝點得格更加可愛。

看見前面的斜路的人寥寥無幾，於是我越騎越快，我彷彿是一隻無憂無慮的小鳥在天空中自由自在地飛翔。那時我飛快地向前騎，猶如一隻豹在草原上奔跑。正當我得意忘形的時候，我聽到旁邊的路人說：「小心！」，才把我在得意中叫醒。這時我發現單車失控，再加上我沒有注意路面情況，便撞上了樹，我的身體動彈不得，這是我的爸爸媽媽聽到路人說有小朋友撞車，便立即來找我和打

了緊急電話。這時天空頓時變得黑暗起來，猶如我心灰意冷的心情，我的淚水劃過了我的臉，一滴又一滴，傷心不已。一件樂極生悲，目不忍睹的事就在此發生了。我心想：為什麼倒霉的事情要在我身上發生呢？老天爺你為什麼要這樣對我。我心煩意亂。

不久後，救護車到了，醫生幫我縫合傷口，我心想：都怪媽媽，若不是當時不阻止我，我也不會這樣。這時，我心裏響起一把聲音：不，全不是，都怪我是我當時不聽媽媽的話，還嫌棄他囉嗦。這把莫名其而來的聲音指點了我，讓我明白到自己的錯誤。

最後爸爸媽媽帶我回家，車裏聽不到我談天的聲音，也沒有了平日興奮的心情。回到家後，我真心實意地向爸爸媽媽道歉，從這次事件也學到了做事要小心，也不要樂極忘形。

一件樂極生悲的事

每當我看到我腳上的傷口時，我便回憶起那次悲慘的經歷。

在一個萬里晴空的星期天，我和家人一起去踏單車。儘管到達時天氣炎熱，但卻不能磨滅我喜悅及期待的心情。我到處活蹦亂跳，還叫爸媽走快點，否則便不夠時間了。

過了一會兒，終於開始踏單車了！路途上，賞心悅目的風景使我心曠神怡，花草樹木都在向我揮手，微風姐姐撫摸着我，並將汗水帶走。此時的我感到無比的快樂，像泡在蜜糖一樣，渾身甜滋滋的。

當我們到了迴旋處時，便停了下來休息。忽然，我聽到遠處有清脆的音樂聲，原來是雪糕車！那音樂像在歡迎着我，車上琳琅滿目的雪糕也在向我打招呼，使我垂涎三尺，於是我決定買好幾杯不同口味的雪糕與家人一起吃。吃完香甜軟滑的雪糕後，我看向天空。今天的天空格外藍，朵朵白雲將天空裝點得更可愛。今天的風格外輕，就像母親在撫摸嬰兒的臉。這時，我心想：我簡直是世界上最幸福的小孩了！

然後我們便繼續搭單車。踏着踏着，我有點兒悶了。踏單車不應該要刺激點嗎？我心想。這時，我心裏響起一把聲音：不如戲弄一下弟弟吧！於是我便高速衝向弟弟，我覺得自己快得像離弦的箭，真是十分痛快！就在這時，我心裏響起兩把聲音：快要撞上弟弟了！不知道弟弟會不會被嚇到呢？不！我不能！我不應該戲弄弟弟，而且撞上弟弟後可能會一起跌倒，兩敗俱傷。於是我煞了車，不過煞車鍵突然壞了。我十分徬徨，不知道如何是好，心裏像有一隻小白兔一樣跳來跳去。最後我做了一個錯誤的決定——轉彎避開弟弟。可惜撞上石柱，摔了下來。裝着後悔及愧疚的淚水從臉上滑下來，像跌入了無盡頭的深淵一樣，悲痛欲絕。爸媽連忙過來查看我的傷口，不得了，腳上出現了一個大傷口，流血不止。於是他們馬上帶我去醫院。

最後，醫生提我包紮了傷口，幸好沒有發炎。回家後，媽媽追問我跌倒的原由，我只好吞吞吐吐地把事情說出來。爸媽聽到後火冒三丈，狠狠地罵了我一頓。我感到無地自容，簡直想找一個洞鑽下去，我發誓以後也不會再戲弄別人了！

經過這件事後，我學會了不能戲弄別人，否則自作自受，更會樂極生悲！我承諾以後也不會戲弄別人，而且不希望再犯下這種愚蠢的錯！

《週記_環保週》

二月八日至二月十四日

在這星期中，學校舉辦了「環保週」，我既參加了班際回收比賽，又跟老師到沙灘執拾垃圾，真是令我驚訝不已。

星期二，學校舉辦了班際回收比賽。當天早上，我依照老師的吩咐把家中可以回收的塑料物品、玻璃瓶和紙張等帶回學校。班主任於班主任課吩咐我們先把可回收的物品分類，再量度重量。當中以玻璃瓶最重，而不再用的塑料物品則裝滿了四大袋。接着，各班班主任帶領同學們到禮堂進行比賽。各班代表逐一把可以回收的物品搬到台上，然後老師宣布各班的總重量。最後，老師宣布結果：六信班勝出了。勝出比賽理應高興，但見到台上一袋袋可回收的物品，我感到非常擔憂和驚訝，心想：原來我們家中儲存了那麼多可以回收的物品。如果繼續這樣下去，香港的堆填區一定未能應付呢。參與了這次活動後，我明白了我們原來平日儲存了那麼多可回收的物品。從今以後，我決定減少製造廢物，並盡量把可回收的物品放到回收箱或善用它們來自製一些物品。

星期六，我班同學跟老師到沙灘執拾垃圾。當天早上，我們回校集合後便立即出發到清水灣海灘。當我們到達後，老師吩咐我們先自行分組，同時老師派發手套和垃圾袋給我們。然後我們就開始執拾垃圾，我們一邊走，一邊執拾垃圾，垃圾包括有塑料瓶、玻璃瓶、膠袋、發泡膠飯盒，最後，我共執拾了三大袋垃圾。過了一小時，老師叫我們集合，我們班最後執拾了數十袋垃圾。當看到一個個被裝得滿滿的垃圾袋，我感到驚訝和擔憂，心想：我們再這樣下去，就會污染海洋和沙灘，又會影響到海洋生物的成長。參與了這次活動後，我明白了要減少製造垃圾，污染海洋。若再有同類活動，我一定會踴躍參加。

這一週，我不但在環保週參加了班際回收比賽，而且跟老師到沙灘執拾垃圾，真是令我驚訝不已，但也令我獲益良多。

《暗號終極篇》

過了一小時後，火車終於到達終點站，我連忙背上自己的背包，迫不及待地下了車，我感到十分興奮，心裏像迎著海浪的風帆一樣輕快，我馬上進行我的「秘密任務」，就是尋找接頭人。

火車站人來人往，那時聰明絕頂的我心想：這裏這麼多人，我豈不是要找到天荒地老？對了！我可以到廣播處廣播我的暗號，於是我馬上跑到廣播處，請求工作人員的幫忙，他便讓我進入廣播處，然後我就對着麥克風說：「請問有人有老鼠牌鉛筆嗎？請你來到廣播處找夏剛先生，謝謝！」然後，我就在外面等待接頭人了。

過了一會兒，有一個十分面熟的叔叔向着我走來，可是我想不起他是誰，那位十分面熟的叔叔向我說：「夏剛，你好！我只有貓牌橡皮，還記得我是誰嗎？」我忽然靈機一動，興奮地大喊：「啊！你是小怡的爸爸，李叔叔！」這時，有一個小女孩從他後面跳了出來，他是我青梅竹馬的小怡。自從他們移居到青島後，我們就沒有見面了。我興奮地差點兒跳了起來，我和小怡緊緊地擁抱在一起，臉上都露出燦爛的笑容。接着，我就乘坐公共汽車前往她的家了。

在乘車的時候，我欣賞沿途美麗的風景，青島真的很美麗呀！終於到達小怡的家了，叔叔、阿姨對我十分友善，他們特意為我煮出很多美味的菜餚，我心裡十分感謝他們的款待。吃過晚飯後，我便回到房間呼呼大睡了。

第二天清晨，我一大早就起床了。吃完美味的早餐後，小怡提議帶我到青島海灘露營，我十分興高采烈，因為我從沒試過露營。我馬上幫他們一起收拾好露營用品，便跟他們出發了。我們很快就到達青島海灘，李叔叔先找了一個好位置，然後把帳篷搭好，再把釣魚用具拿出來，並將魚餌勾在魚鉤上，準備好一切後，我們便開始釣魚了。釣魚是需要用很長時間，可是我沒有感到不耐煩，只是享受這美好的時光。過了不久，我竟然釣到了一條大魚，小怡為我鼓掌，並高興地說：「這是我們今晚的晚餐了。」我聽到他們的讚嘆聲，不禁為自己感到自豪，那天我們都玩得樂而忘返。

歡樂的時光轉眼即逝，幾個星期已過去了。到了要回家的日子，小怡和叔叔送我到火車站，我依依不捨地跟他們道別，然後就上了火車。我坐在車廂裡不斷地向他們揮手道別，心想：天下無不散之筵席，我相信總有一天，我會再來青島探望他們。

《十三歲的我們-給蔻莉的一封信》

親愛的蔻莉，

你最近好嗎？與瑞吉的生活怎麼樣？

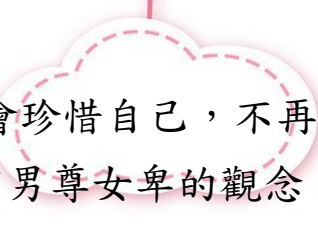
看完你的故事後，我十分佩服你遇到困難仍然抱有不放棄的精神。即使你遇到婆婆的百般刁難，要你不停地做家務，但你都沒有生氣，心裡常存只要改善自己，就可以取得他們一家人的好感。你甚至沒有放棄自己，一直尋找逃離這個困苦的地方的方法。直到後來你去了寡婦城，憑着自己的本領賺取金錢，成功獨立自主，自給自足，最後還嫁給了瑞吉過着幸福的生活，我真是替你高興呢！

至於在香港生活的我，也快十三歲了，最迫在眉睫的就是升中的事情。到了中學，學習和做功課的數量會愈來愈多、愈來愈難、愈來愈深，而我最大的軟弱，就是在學習上遇到困難就想放棄，從不會主動學習，又常常被智能手機吸引，因沒有好好安排時間，所以經常熬夜做功課和溫習，沒有足夠的時間休息。久而久之，我十分討厭學習，現在功課也錯漏百出，並更視學習是一件痛苦的事。自從看了你的故事後，我才知道在印度的女性是沒有機會學習，但你求學的精神和好奇心，會爭取機會主動向公公請教，寧願把自己的掌上明珠一銀耳環賣掉，也不肯把那本詩集賣掉。相反，我在香港這麼幸福的地方，能接受優質的學習，我卻視為學習是苦事，真是感到羞愧。

看到你的經歷後，現在我下定決心，以後再遇到學習上的難題時，我會主動請教老師，專心聽課，多預習，多溫習，多練習。我相信「皇天不負有心人」，如果我以後能改過自新，一定能取得好成績的。



薏莉，我很感謝你這位「老師」，令到我學會珍惜自己，不再討厭學習。此外，我覺得自己慶幸生在香港，沒有男尊女卑的觀念，男女可以有公平的對待。我日後願意主動學習，希望升上中學後能適應中學的學習模式，期待你的回信。



祝
生活愉快



讀者
何沛儀上
四月一日



《論網上學習》

有人說：「網上學習可以代替回校上課。」我並不同意這個說法，我認為回校上課是十分重要的。

首先，老師不可以近距離觀察學生的學習成效。如果有一些自我控制力較弱的學生，上網課時往往會受四周環境的事物影響，他們會偷偷看手提電話的訊息，或偷玩網上遊戲。這個情況若沒有改善，他們的學習表現會比回校上課遜色，自然成績就會下降。根據嶺南大學的研究報告指出，超過六成學生認為網上學習的效果比回校上課相差很遠，他們認為學生上網課缺少自我約束力，這是學習上的主要困難，因此受訪者希望疫情過後能儘快恢復面授課程。由此可見，回校上課是多麼的重要。

再者，長期上網課會有損學生的眼睛。有人認為學生能學習就可以了，其他事情不用理會。我並不同意這個說法，疫情中我留在家中學習，長時間對着電腦熒光幕，經過視光師驗眼後證實我的近視加深了一百度。此外，根據香港理工大學的研究團隊發現，學生患有散光的比率上升了五成。這個數據絕不可忽視，因它間接告知我們，回校上課比上網課更適合學生。

最後，在上網課的時候會因電子技術問題，而影響學生學習，例如：不少同學經歷過網絡不理想，影響互動的過程，不能即時回答問題，不會分享畫面，不會分享預習材料，不會使用學習應用程式而做不了功課。根據中文大學的研究報告指出授課老師的資訊科技說明也會影響了網上教學的質素，而且有學生指出，影授課老師的資訊科技說明也會影響了網上教學的質素，而且有學生指出，影響網上學習的主要因素是和網絡穩定性有關。

總括而言，我認為網上學習不可以替代回校上課，回校上課的學習效率比網上學習更高希望在疫情過後，可以恢復實體課程。授課老師的資訊科技說明也會影響了網上教學的質素，而且有學生指出，影響網上學習的主要因素是和網絡穩定性有關。

《週記一則 環保週》

六月三日至六月九日

這星期，學校為我們舉辦了「環保週」，活動內容非常豐富。我不但參觀有機資源回收中心，還參加了植樹活動，真是令我獲益良多！

星期一老師帶我們去參觀有機資源回收中心，那裏是專責處理回收了的廚餘。老師向我們介紹了一位在環保工作多年的黃師傅，他有豐富的環保知識，他告訴我們在這裏每天都要處理二十八桶裝滿廚餘的食物，每個垃圾桶重二百斤，每天浪費了總共五千六百斤的廚餘。可見香港人浪費了很多食物，被棄置的食物變成大量垃圾，對環境造成污染。我聽到這個訊息，感到十分驚訝，因我不敢相信一天的廚餘竟然有這麼多。黃師傅提醒同學們說：「有時候我們可能在家裏會煮多了餸菜或在餐廳裏點多了菜式，每個人剩餘一點點食物，這一點點食物就可以堆積成山。因此，我們為免浪費食物，就要按照自己的份量安排食物，這樣就不會剩餘這麼多的廚餘了。事實上，這些廚餘足夠能養活在非洲捱餓的小朋友呢！」這次活動讓我反思環保生活是要從自己開始，所以我下定決心以後不會再剩下廚餘，不再浪費，不要在地球添上不必要的垃圾。

星期四，老師帶我們到大欖郊野公園參加植樹活動，沿途道路的兩旁種滿翠綠的樹木。可是走了二十分鐘後，我們竟然發現了一大片荒地，那裏沒有一棵樹木。大家都很驚訝，我不假思索地問老師：「為甚麼這裏沒有樹木呢？」老師回答：「這裏經歷過一場山火，不用半小時就將這大片青蔥的林木摧毀。其實，樹木對我們的環境起了保護作用，樹木可以幫助對抗氣候變化，過多的二氧化碳排放會造成氣候的改變，而樹木可以吸收空氣中的二氧化碳，排放出氧氣降低二氧化碳的含量，有助減慢全球暖化。因此，我們要愛護樹木，今次的植樹行動是十分有意義的活動。」接着，我們聽從老師的指令，開始植樹行動。在烈日下植樹真是辛苦，但想起能為環保付出自己微小的力量，也是非常值得。

經過這次「環保週」的體驗活動，我不但學會了環保的重要知識，還能明白到環保是要身體力行的道理，真是令我終生受益呢！

《孫悟空三借金光》

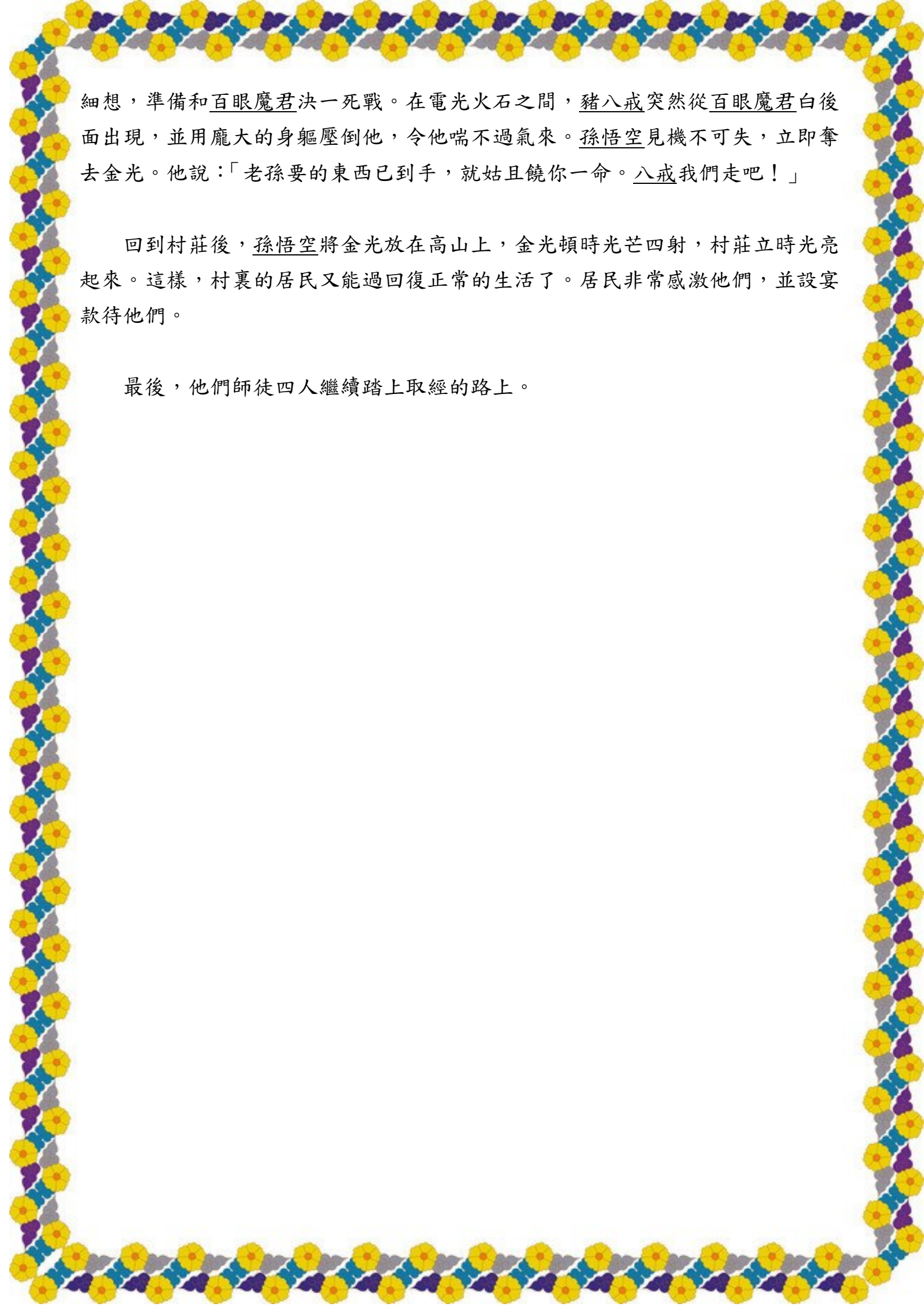
唐三藏帶着三個徒弟一行四人到西域去取西經。有一次，他們經過一個黑暗無比的村莊。農作物沒有陽光的照射，都無法生長。並且，居民外出時只能靠蠟燭照明。因此，他們生活得十分困苦。熱心助人的孫悟空當然義不容辭去幫助他們。他打聽到百眼魔君有金光能夠照明很大的範圍，若然取得法寶，就能幫助村民解決問題，因此他打算第二天去借法寶。

第二天清早，孫悟空便去黃花觀問百眼魔君借金光。孫悟空拍門大叫：「百眼魔君在嗎？我有事請你出手相助。」不久，百眼魔君出現查問孫悟空的來意。自私的百眼魔君心想：「這個臭猴子，一份禮物也沒有帶來，就問我借金光？我要趁這個機會好好教訓他一頓，於是他拔出寶劍，拿出金光，準備作戰。他的金光忽然光芒四射，令孫悟空睜不開眼睛。接着，他立即用寶劍刺向孫悟空。幸好孫悟空避過，可是孫悟空被他殺到措手不及，最後只能落荒而逃。

在逃走的路，孫悟空的眼睛因被金光的強烈光線射傷，所以他在視力模糊下不停地撞到大樹。「真倒霉！」孫悟空嘆氣一聲。他失落的心情好像變成了一塊石頭，一個勁兒地向下墮着、墮着。他回去到師父跟前，便和師父商討對策。師父叮囑他打不過他就要走，以免傷害自己。

接著，他又來到黃花觀。他嘗試用之前對付鐵扇公主的方法來對付百眼魔君，於是他變成了一隻小蟲子鑽進茶杯，趁百眼魔君喝茶時鑽進去。他沾沾自喜地心想：讓我進入你的肚子，令你痛不欲生！這時，孫悟空彷彿看見了百眼魔君在地上打滾，並向他哀求饒命的樣子。他想到這裏，就大笑幾聲。誰知這句話竟然被百眼魔君聽到。他就想到一個絕世的主義，把茶杯倒滿茶，然後將茶倒進茅廁裏。孫悟空在臭氣熏天的茅廁裏艱難地鑽了出來，孫悟空只好暫時撤退。

回去後，豬八戒笑他無能。孫悟空反駁：「你有本事就讓你來！」豬八戒笑著說：「師兄，讓你看看我的厲害吧！」孫悟空帶豬八戒到了黃花觀，發現百眼魔君早已在門前等候他們。就在此時，豬八戒變成了空氣，忽然消失。但孫悟空無暇



細想，準備和百眼魔君決一死戰。在電光火石之間，豬八戒突然從百眼魔君背後出現，並用龐大的身軀壓倒他，令他喘不過氣來。孫悟空見機不可失，立即奪去金光。他說：「老孫要的東西已到手，就姑且饒你一命。八戒我們走吧！」

回到村莊後，孫悟空將金光放在高山上，金光頓時光芒四射，村莊立時光亮起來。這樣，村裏的居民又能過回復正常的生活了。居民非常感激他們，並設宴款待他們。

最後，他們師徒四人繼續踏上取經的路上。

《學生怎樣紓解壓力》

大家最近有否聽聞香港曾有學生因為壓力過大而自殺的案件呢？又或者使藉着濫用藥物來紓解壓力？這些都是錯誤處理壓力的方法，其實紓解壓力的方法有很多種，我會說明以下四種減低壓力的方法。

第一，在睡前聆聽一些柔和的音樂，能減輕生活所帶來的壓力，讓你放鬆心情，有好的睡眠質素，壓力就會漸漸消失。根據公衛學院傳染病學的研究發現，聽音樂能夠使人心情愉快，促進身心健康，並且可以改善認知衰退的老年患者。因此，聽柔和的音樂能夠放鬆我們因壓力造成的繃緊的身體和紓解壓力。

第二，做運動也是一種紓解壓力的好方法。當你做運動時會分泌多種物質，例如安多芬、啡呔.....這些物質都被稱為快樂因子，因為它們會把壓力和不愉快的心情帶走。因此，我們要重視運動，讓我們常常充滿喜樂的心，使學習更有動力。

第三，我們其實也可以透過唱歌來紓解壓力。唱歌時，可以使血壓穩定，從而令身體放鬆和感到喜悅。根據美國加州大學的人員研究結果顯示，唱歌時，人的免疫球蛋白含量會增加百分之十五。因此，唱歌真是減壓的好方法。

最後，按摩也是一種減壓的方法。學生面臨的壓力仍有增無減。中西醫師表示，當壓力過大情緒不穩時，有可能會變化成身體上的疾病。穴道按摩是減輕壓力的好幫手，例如刺激按摩頭部風池、風府、太陽、頭維、百會穴；手部的穴道如內關、神門；腳部的太衝穴等，都可以緩解改善壓力帶來的身體不適。因此，按摩是有效的紓解壓力的方法。

總括而言，睡前聆聽柔和的音樂、做運動、唱歌和穴道按摩都可以令學生適當地紓解壓力。希望我們能選擇最適當的方法來幫助自己減輕壓力，讓自己能積極面對在學習上的種種挑戰。



21-22

六信 何沛儀

《四季》

春天來了，
大地披上了一件色彩繽紛的衣裳，
小草探出頭來享受溫暖的日光浴，
花兒綻開向人類展露燦爛的笑容。

夏天來了，
大地被太陽曬得好像一張暖氈，
海灘上的小蟹快樂地玩捉迷藏，
人們如魚群在海水裏游泳解暑，
柔和的清風讓人感到清爽舒暢。

秋天來了，
大地披上了一件黃色的衣裳，
落葉隨著清風高高低低起舞，
大地好像披上一件金色衣裳。

冬天來了，
雪花在凜冽的北風中翩翩起舞，
大樹即時換上厚厚的雪白毛衣，
人們在冰面上施展滑冰的技巧，
大家回憶一年難忘的美好回憶。

童詩 - 春夏秋冬

春
是一個浪漫的季節
茫茫的花海在四周
擁抱著我

夏
是一個交響樂盛宴的季節
樹上的蟬聲、孩童的歡笑聲
在我耳邊迴響著

秋
是一個詩意滿滿的季節
漫天的落葉漩渦般
包圍著我

冬
是一個懶洋洋的季節
被窩讓所有步伐都慢下來
倦意侵襲著我



孫悟空三借紫金紅葫蘆

孫悟空自借芭蕉扇後，便和師傅、兩個師弟一行四人繼續向西域進發。他們經過一個村落時，聽說附近有一隻名為狐阿七大王的妖怪，常襲擊村民，他們都生活得心驚膽顫。

孫悟空向居民打聽過了，那裏有一個平頂山蓮花洞，住着金角大王和銀角大王。他們有一個紫金紅葫蘆，能把敵人吸進去。孫悟空決定要向他們倆借法寶。

孫悟空便去了平頂山蓮花洞找金角大王和銀角大王。他有禮貌地對他們說：「你們好！我是孫悟空，我和師傅去西域取經，經過這個村子時知道有一隻妖怪常常襲擊人。你們可以把紫金紅葫蘆借給我嗎？」金角大王想：你曾傷害我們，還敢來向我借寶貝？他嘴上卻說：「當然可以！」孫悟空喜出望外，他本以為又要大費周章才能借得法寶，可是事情很順利。銀角大王拿來葫蘆，用迅雷不及掩耳的速度，把它扔向孫悟空。孫悟空來不及閃避，便被吸進去了。他只好變成一隻小蟲，飛離了蓮花洞。

孫悟空變出了一個假葫蘆，又到了蓮花洞。他對金角大王和銀角大王說：「我拿了你的法寶！」金角大王馬上搶了他手上的假葫蘆，並把自己手上的真葫蘆拋向孫悟空的假葫蘆。他的葫蘆便吸收了孫悟空的葫蘆。孫悟空知道事情敗露了，便想硬搶。他跑過去，想拿走金角大王的法寶。金角大王把葫蘆拋向孫悟空，他又被吸了進去。他只好再變成一隻小蟲，飛離了蓮花洞。

孫悟空想：我要怎樣才能取得葫蘆呢？他靈機一動，變成銀角大王的模樣，埋伏在蓮花洞旁邊。看到銀角大王離開蓮花洞了，孫悟空便進了蓮花洞。金角大王問：「你不是剛出去嗎？」孫悟空說：「我擔心孫悟空又來搶我們的法寶呢，那葫蘆還是讓我保管吧！」金角大王去拿了那葫蘆，把它給了孫悟空。孫悟空得到葫蘆後，便去找師傅。

最後，孫悟空用葫蘆把狐阿七大王吸了進去。他們四師徒繼續向西域進發了。

學生怎樣紓解壓力

現在，人們的壓力都十分大，尤其是學生。適當的壓力能幫助學習，令學生的能力提升，可是過多的壓力會令學生頭痛、失眠，甚至有自殺傾向。那麼，學生該如何紓解壓力呢？其實紓解壓力並不難，以下有三種紓解壓力的方法，讓我說明一下吧！

第一，適量的運動能幫助學生紓解壓力。任何「有規律而重複的動作」可以幫助消除壓抑已久的壓力，例如：走路、跑步、游泳等。做運動時，頭腦會釋放出三種激素。第一種是多巴胺，它能讓心情愉快，並產生幸福感。第二種是血清素，它是抗憂劑的成分之一，能提升記憶、學習，讓人感到快樂。第三種是安多酚，像天然的嗎啡，可有效紓壓。每天，我們需要持續做半小時以上的運動。因此，運動能有效紓解壓力。

第二，適當的娛樂能幫助學生紓解壓力。學生能在星期天進行娛樂活動，例如：到戶外走走、看鮮艷的色彩、繪畫等。首先，到戶外散步可以幫助學生減輕學習的壓力。到達戶外後，壓力激素皮質醇的血液濃度就降低。陽光可以讓體內釋放出血清素，也有助於穩定血壓與增添活力。戶外會有鮮艷的花朵，而看明亮的顏色能影響人體的化學作用，從而紓解壓力。然後，繪畫也能紓解壓力。繪畫是心理藝術治療的方法之一，是讓繪畫者通過繪畫的創作過程把壓力紓解出來。所以，娛樂能令學生的壓力得以紓解。

第三，和動物相處能幫助學生紓壓。學生只要每天與貓狗互動十分鐘，就會帶來積極的紓壓效果。瑞典研究發現，人撫摸狗隻十五至三十分後，體內的腎上腺皮質醇的指數便會降低。另外，養狗人士在撫摸自己的狗隻後，腦內的安多酚的指數會升高，另外，華盛頓州立大學有一項研究。參加者被分成四組。第一組可以與貓狗互動十分鐘。第二組可以觀察與牠們玩耍的人，第三組只能看寵物的影片，第四組不能看或與寵物玩耍。研究人員採集了參與者的唾液樣本，發現第一組的參加者的唾液中的皮質醇含量是最少的。因此，學生可以透過和動物相處來紓解壓力。

由此可見，學生可以透過運動、娛樂和與動物相處來紓解壓力，希望這些方法能幫助學生有效紓解壓力。

週記一則——環保周

二月二十三日至二月二十九日

這星期是學校的環保週，我既聽了一場關於大自然的講座，又參與了海灘撿垃圾的義工服務，真是令我獲益良多。

星期一，我參與了一個以大自然為主題的環保講座，講者說人類因只顧經濟發展而過量砍伐樹木，令不少動物喪失家園，更導致物種滅絕，破壞生態平衡。最後他更呼籲大家要保護大自然，減少碳排放，否則最終受害的都是人類。這次講座令我感觸良多，心想：原來過量砍伐樹木也是一種令動物失去棲息地的問題。經過這次講座後，我明白到我們保護大自然的重要，除了不要獵殺動物和過量砍伐樹木外，我們也應從日常生活做起，我立志從今天起學習過綠色生活，為保護大自然出一分力。

星期五，我參與了到海灘撿垃圾的義工服務。當老師帶我們到達目的地時，我看到了海灘上堆滿了各種各樣的垃圾，老師說若這些垃圾被吹到海裡時，將會有不少海洋動物被這些垃圾纏着而死亡呢！於是，大家便二話不說，提起垃圾袋便開始撿垃圾，希望盡全力把海灘上的垃圾撿走。幸好上天不負有心人，傍晚時分，我們已經差不多收拾完畢。這次的義工服務令我感到充實滿足，更令我體驗到原來人類是多麼沒有公德心，竟然為了一己方便，把垃圾亂丟到海裏，影響海洋生物。經過這次實踐活動後，我明白到保護海洋的重要性，我們除了不應亂掉垃圾，還要定期清潔海灘，我期望我能竭盡所能，積極參與清潔海灘的服務，為保護海洋生物出一分力。

這星期的大自然講座與海灘撿垃圾的義工服務，真是令我大開眼界。



暗號終極篇

火車終於到達目的地了，我隨着人潮走出了車站，看着眼前黑壓壓的人群，心裏開始有點着急了，我想：到底我能不能找到接頭人呢？就在這時，我看到了一個帶着冇的男人正在四處張望，於是我便上前問道：「請問有沒有老鼠牌鉛筆？」他回到：「我只有貓牌橡皮。」我高興地笑道：「哈，你就是「革命同志」了，是嗎？」他點點頭，看來他是一個不外說話的人。我到詢問處借了一支筆，寫信給爸媽報平安。

當我把信投進郵箱後，看到了一個穿黑衣的「蒙面大俠」拿起一塊布，把我的嘴捂住了。一陣撲鼻的方向傳來，不要誤會，我便失去了知覺。

當我醒來時，四周一片黑暗，我忽然踢到了一個人，定睛一看，才發現那是我的「革命同志」。他也被蒙了面，躺在地上。我立刻搖搖他，把他叫醒，他醒後茫然地看着我道：「夏崗，我們在哪裏？」我便把事情的經過告訴了他。他認為是有賊人看到了我的錢包，於是用染料哥羅芳的手帕弄暈我們，把我們運到這個客房，然後將我們身上的財物洗劫一空。

幸好，我的背包還有一些麵包、方便麵和水。我和接頭人一邊吃東西，一邊商討逃出這個「監房」的方法，可是也都是實行不了的。吃完東西後我們把房間檢查了一遍，但只找到了一支鋼筆，同時也察覺到這是一個地下室。

我忽然靈機一動，立刻拿起鋼筆在地上左敲敲，又敲敲。終於有一塊地磚傳出了中空的迴響，我高興得跳了起來，叫接頭人也一起把磚頭旁的水泥刮去。果然，磚頭後有一道活板門，推開後有一道樓梯。我沿着樓梯爬上去，居然看到了我的爸爸媽媽，我立即呆住了，這才知道這是爸爸媽媽為了考驗我的意志而設計出來的。當班爸爸媽媽稱讚我是，接頭人把他的偽裝拆了下來，原來他是小笑眼呢！

當小笑眼跟爸爸媽媽講述我在火車上的表現時，他除了稱讚我遺傳了爸爸的幽默感外，更說我比爸爸多了一份智慧，看着小笑眼，忽然間我覺得他並沒有火車上的令人討厭，我甚至開始喜歡他了。

孫悟空三借倒馬毒

唐僧四師徒取經時到達了一片大草原，可是那裏有很多兇猛的動物。「嗚嗚——」猛獸的聲音清晰可聞，那些猛獸經常偷吃村民的東西，還會傷害村民，現在更阻礙悟空他們取經。

不過，還是有辦法解決的。他們聽聞毒敵山琵琶洞住着一隻蠍子精，蠍子精的毒可以毒死任何動物。孫悟空既想幫助村民，又不想猛獸妨礙他們取經，就決定到琵琶洞看看。「蠍子精，你在嗎？我想借……」話還沒說完，沒耐性的蠍子精就說：「借什麼？這裏沒有東西借給你！」孫悟空聽到後，連忙說：「有有有，當然有，我想借……」蠍子精又搶着說：「還不快走，信不信我把你毒死。」孫悟空沒辦法，不得不離開。

「不行，我要為民除害惡，再去西天取經……」孫悟空不願放棄，為了幫助村民，孫悟空決定再去琵琶洞看看。「你又來幹什麼？想煩死我對吧！」蠍子精十分生氣。「不是的，我只想來借你的倒馬毒。」「想借我的倒馬毒，你休想！」蠍子精更生氣了，將尾巴掃向孫悟空。幸好，孫悟空及時避開了。孫悟空為了活命，惟有拔腿就跑了。「蠍子真的法力太強了，我得想個辦法……」孫悟空一邊走一邊想，突然，他靈機一動，於是又便轉頭向琵琶洞跑去。

此時，琵琶洞外不斷傳出令人心煩躁的噪音，正在睡覺的蠍子精被吵醒了。蠍子精很不耐煩，決定走出洞外看看。「是誰發出的噪音？煩死人了！」蠍子精東張西望，就發現悟空在遠處吹着喇叭，蠍子精正想衝着他跑去，另一面豬八戒又敲着鑼鼓，而悟淨又在另一處大聲唱歌。蠍子精被煩得頭暈腦脹，就說：「好吧，好吧，求你們放過我，不要再煩我了。」然後在自己的尾巴上聳了些賭馬讀，放在瓶子裏，交給孫悟空，並叫他別再來琵琶洞煩他了。

孫悟空得到了倒馬毒後，把猛獸毒死，村民為了感謝他，送了一些水果給在他們在路上享用。唐僧四師徒又繼續向西天出發取經了。

21-22

六望 余海晴

愛——我們的天使

戰爭，
是冷酷無情的傀儡師。
他操控着人類，
使他們自相殘殺。

貧窮，
是無惡不作的小偷。
他偷走了世人的幸福，
以我們的痛苦為樂。

災難，
是心狠手辣的殺手。
他能在最短的時間奪去最多的性命，
給絕我們的鮮血。

但，
慶幸世界還有愛，

愛——
是我們的天使，
我們心中的盼望，
搓成一條希望的繩索，
把受苦的人，
從痛苦的海洋中
都拉上來。

論網上學習

有人認為可以用網上學習來代替回校上課，我並不同意這個說法。

首先，網上學習會對學生的眼部和脊椎的健康造成威脅。理工大學研究團隊比較了本港兒童在疫情前回校上課(2018年10月)及疫情時網上學習時(2020年6月)的視覺篩查結果，發現學生有散光問題的比率有33.9%增加至49.1%，增幅近五成之多。在脊椎問題方面，有人認為學生回校上課要常常背着沉重的書包，會對脊椎造成影響，但這個問題只需學生定時收拾書包就能解決。然而錯誤的挫折卻會影響脊椎健康，回校上課時會有老師提醒坐姿要端正，但在家網上學習時呢？就只能靠學生自律了。

其次，網上學習時不能與同學面對面接觸，容易產生孤獨感。浸信會愛群社會服務處的調查顯示，普遍初小學生在家網上學習期間出現負面情緒，如四成受訪學生對於在家上網感到煩躁不安及有孤獨感。而且分析顯示，負面情緒或孤獨感越高的學生，學習效能就越低。

最後基層家庭的設備和環境問題會令基層學童的學習效能大大降低。根據香港單親協會的調查，幾乎全部基層學童在網上學習時都遇到困難。而超過六成受訪學童表示由於環境噪音問題令他們上課時難以集中，更有接近兩成受訪學童表示家中沒有無線網絡，只能用手機上有限的流量來上課，但回校上課就不會遇到這些問題了。

總括而言，網上學習會使學生的學習效能降低，更使健康受損，所以網上學習並不能代替回校上課。

週記一則——環保周

二月十八至二月二十四日

這個星期是學校的「環保週」，我不但和同學們一起去清潔海灘，而且還看了一齣有關環保的電影，真令我感觸良多。

星期一，老師帶我們到南丫島清潔海灘。到達海灘前，我一直期待會是一個風光明媚的海灘，而沙灘上只有很少垃圾，誰知，那裏卻佈滿著大堆的垃圾，更發出陣陣臭味。清潔時，我看到了一條身體已開始腐爛的魚的頭上插著一根生鏽的鐵釘，畫面令人慘不忍睹，究竟這條魚兒在臨死前經歷了怎樣的痛苦呢！我心想：原來人類胡亂丟棄垃圾對海洋的影響這麼大！我明白到，即使只是丟棄一根小小的鐵釘，也會危害到海洋生物的生命。希望我以後能向更多人宣傳保護海洋的意識，令他們明白到亂丟垃圾對海洋生物的傷害。

星期五是「環保週」的最後一天，我們看了一齣有關環保的電影。電影中講述了「全球暖化」問題對人類和生態的影響，也向我們展現了冰川融化對各種極地生物的危害。當我看到一個北極熊家庭站在一小塊浮冰上飄浮，顯得十分飢餓難耐的畫面時，讓我感到愧疚。我心想：我們人類真是太自私了，只顧自己的享受而令這麼多動物的生活大受影響，甚至要面對滅絕的危機。這齣電影讓我明白到人類不應過度使用地球資源，而不考慮到對生態環境的破壞。希望更多人在看完關於環保的這些影片後能減少開冷氣、減少砍伐樹木和適度使用，不再破壞動物的棲息地。

這星期我不但和同學們一起去清潔海灘，而且還看了一齣有關環保的電影，真令我感慨良多。

週記一則——環保周

六月十日至六月十六日

這星期是環保週，我不但參加了學校的「無冷氣日」，還參加了綠化活動，真是令我大開眼界。

星期一，我參加了學校的「無冷氣日」。顧名思意，「無冷氣日」即是這天不能開冷氣，目的是要我們體驗一天無冷氣的環保生活，然而這天的天氣剛好特別熱，溫度更達三十七度，我真的難受極了！我心想：真不明白老師為何要在盛夏舉辦這樣的活動，現在太熱了，真不好受！後來在常識課時，老師告訴我們全球暖化的原因，就是因為我們平時經常過度使用地球資源，例如冷氣等。而全球暖化更令各國的冰川溶化，令北極熊無家可歸。聽完老師的話後，我因自己剛才的想法而感到羞愧，因為我只顧自己享樂，並沒有理會全球暖化的問題，我希望我下次不要這沒耐性，更要改變自己的生活習慣，多多支持環保活動，為保護環境出一分力。

星期五，老師帶我和同學們到郊外一起參加綠化活動。植樹前，活動負責人不單給我們講解了一些植樹的注意事項，更解釋樹木對人類的重要性，以及過去數十年全球人類過度砍伐樹林對大自然所造成的禍害，令我更詫異的是，我們每天用的紙巾和紙都是用樹木造成，被砍伐的樹木數量更是驚人，這令我想起過往我經常隨意浪費它們，我還以為地球上有用不盡的樹木呢！多虧我參加了這次綠化活動，不然我永遠不知道我隨意浪費紙張的影響，這令我感到有點羞愧，我立志以後不再浪費地球各類資源，更要多參加綠化活動，為保護環境出一分力。

這星期，我既參加了學校的「無冷氣日」，又參加了綠化活動，真是令我獲益良多。



21-22

六望 湯珀義

流星雨

流星雨是一群舞者，
每個人都穿上漂亮的長裙，
在夜空中翩翩起舞，
吸引人們的目光。

流星雨是一群仙子，
在空中飛來飛去，
人人都向他許願，
希望願望成真。

流星雨是一個田徑選手，
正在舉行一場比賽，
他們全力向前衝，
都想成為冠軍。

流星雨是一群候鳥，
正在進行遷徙，
不停在空中飛翔，
飛到地球的另一端。



孫悟空三借芭蕉扇(改篇)

唐三藏帶着三個徒弟到西域取經。有一次，他們經過暴雪之地，當時差不多已經是夏季了，但他們的手腳都冷得僵硬了。孫悟空詢問當地老百姓因由，但他們也牙關打顫地說不出話來。

孫悟空聽說，有兩隻妖怪住在蓮花洞，名叫金角大王和銀角大王。金角大王有一樣法寶叫芭蕉扇，可以生火，也可以融雪，但若被芭蕉扇中，就會灰飛煙滅。

孫悟空坐上筋斗雲去找金角大王借芭蕉扇。孫悟空說：「你可不可以借芭蕉扇給我，因老百姓需用它來生火。」金角大王說：「不借，他們受苦，與我何干？快滾！」孫悟空說：「我不走。」金角大王大聲說：「好！你不肯走，我『幫』你走。」接着，金角大王跟孫悟空打起，他們難分高下，最後他們打成平手。其實，孫悟空在打鬥過程中，差點被芭蕉扇打中，幸好他反應快，避開了。經過二百回合，孫悟空開始喘氣，最後趁金角大王一不留神，立即衝出洞口去。

休息了一會，孫悟空靈機一動，變成太上老君的模樣，返回蓮花洞。孫悟空到了蓮花洞，金角大王和銀角大王立即敬禮。金角大王恭敬地說：「太上老君大人，請問有甚麼事來到蓮花洞呢？」孫悟空淡定地說：「我是來借芭蕉扇的。」金角大王心想：太上老君大人為何來借芭蕉扇呢？他已法力無邊，好像是有陰謀的。金角大王變出芭蕉扇後，他問太上老君會借給誰。太上老君沒有回應，銀角大王知道有點不妥，就用芭蕉扇打孫悟空。孫悟空立即變回原形，孫悟空想逃走，怎知銀角大王擋住出口，孫悟空使出分身術，擾亂金角大王和銀角大王的視線，然後趁機逃走。

孫悟空在森林休息，他心想：似乎得我一個沒辦法取得芭蕉扇，我可以請沙悟淨和豬八戒聯合一起。孫悟空找到他們後，立即又跑回蓮花洞洞口。金角大王看見他們到來，大聲說：「哈哈！你們有本事打敗我？我是不會輸的。」孫悟空說：「好，如果你輸了，立即借芭蕉扇給我；若我輸了，我任你處置。」沒等孫悟空說完，金角大王已出拳，直接打向他們，而孫悟空他們三人也奮力還擊，最後合三人之力打敗了金角大王和銀角大王。金角大王只好信守承諾，把芭蕉扇借給孫悟空。而孫悟空也承諾一定歸還。

最後，孫悟空把芭蕉扇搨走風雪，並把火搨得猛烈，百姓們十分感謝他們。唐僧四師徒們繼續往取西經的路進發，老百姓繼續快快樂樂地生活。

學生怎樣紓解壓力

學生們學習忙碌，雖然壓力大，並會導致不同的疾病。究竟我們應用什麼方法紓解壓力呢？其實紓解壓力的辦法多不勝數，就讓我來從以下三方面說明。

第一，要培養適當的運動習慣，每天都設定做運動時間，如每天跑步 20 分鐘。因為有研究發現帶氧運動可以舒緩壓力，更有研究指出，做運動能令大腦沁出安多酚來紓解壓力。因此，做適當的運動可以幫助我們消除壓力。

第二，給自己獨處的時間。獨處的時間就是指遠離人群，放下智能電話等物品，然後享受獨處時間，進行一些靜態活動，例如：看書、冥想、聽音樂等等。冥想有助紓解焦慮情緒。有研究發現，冥想時，能使大腦的神經通路達到最平靜的狀態，使得身心放鬆。此外，聽音樂能使神經系統修復，還能降低焦慮。因此，花時間與自己相處有助減壓。

第三，適當地發洩情緒可以舒緩壓力，例如：大笑、與人傾訴等。大笑不僅能降低精神上的負擔，還能減少身體分泌壓力激素——皮質醇，並促進大腦分泌提升好心情的化學物質「腦內啡」，透過看喜劇、漫畫或可以引發我們大笑。還有，尋找成熟、冷靜、值得信賴的傾訴對象傾訴亦可以紓解壓力，如果獨自承受過重壓力會導致精神崩潰等情況。向人傾訴後，可以找尋到解決辦法，以舒緩不安的情緒，減少壓力。因此，適當地宣洩情緒有助減壓。

總括而言，只要大家適當地使用上述的幾個方法來減壓，身心就可以變得更健康了。

《十三歲的我們—給蔻莉的一封信》

蔻莉：

你好嗎？你最近過得怎麼樣？在看完你的故事後，我感到大為震驚。

一開始聽到你家人要你嫁給別人時，你一定又擔心又害怕吧？短時間內，你又面對了重重困難，面對丈夫的離世，好朋友出嫁的離別，婆婆的拋棄，差點被誘騙吸食毒品等……但你憑著你的堅毅、努力、以及不肯與現實妥協的性格，跨越了一個又一個的人生挑戰。看完你的經歷後，我覺得自己的困難變得極之渺小，與你差不多年齡的我只是在面對比你輕鬆的升中的挑戰。

以前的我沒有太在意自己的升中試。完全沒有擔心過升中後的生活。在你的經歷中，我仔細的反思了自己一直無憂無慮的性格和處事的態度。應該多為自己做準備，多溫習來為升中試有個好結果，考上心儀的中學。學習如何面對成長路上的挑戰和困難。感謝你的故事讓我學習到遇上任何困難都要勇於面對

祝
身體健康

讀者

羅詠霖

六月五日

《週記—環保週》

一月一日至一月七日

在這個星期，我不但參加了由校方舉辦的環保講座，而且還和同學一起參加了環保實驗，讓我們學到不少知識，真是獲益良多呢！

星期三，我和同學們一起參加了學校舉辦的環保講座。主持人向我們講解了香港水質污染的問題越來越嚴重的原因，因為香港人不珍惜用水，日常生活中各種人類活動也排出了大量污水，導致一系列因環境污染而產生而產生的問題，例如：海水含有細菌、有毒化學物和其他污染物，會導致海洋生物被污染或因吸食過多污染物而死亡，也可能使海水散發難聞的氣味等。主持人建議我們多參加環保活動，保護整個自然環境的生態平衡，我學到環保的知識，我感到獲益良多！我心想：我們竟然不知不覺間做了那麼多傷害水質的行為，我真的後悔莫及。經過這次的講座，我明白到我們要愛惜自然環境。我希望日後有機會一定要參加一些環保活動，例如：參加清潔沙灘行動，從而減少沙灘上的廢物積聚和減少廢物被海洋生物吃掉。

星期五，我和同學一起在課室做了環保實驗。我們需要用廢棄物製作一個濾水器。首先，我們把膠樽分為兩部份，然後放進小石頭，細沙和樹葉，接著把水由上方倒下來，便會得出乾淨的水。我和同學都感到十分新奇和有趣，真的大開眼界！我心想：原來只需要三種材料就能製作出一個濾水器，我一定會分享這個趣事給我爸媽。經過這一次實驗，我學會了如何把污水變成乾淨可飲用的水，但是這也反映了香港的水是多麼的渾濁。我希望政府可以加強推廣環保意識和宣傳給市民。

這一週，我不但參加了環保講座，而且還和同學做了環保實驗，真是獲益良多呢！

新詩創作

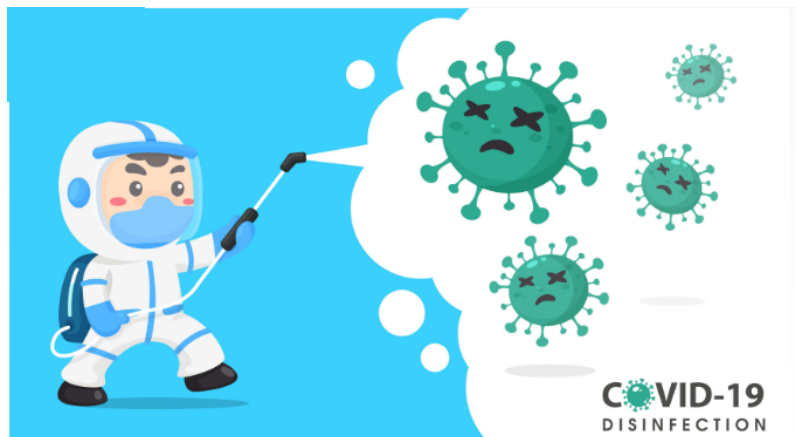
《冠狀病毒》

冠狀病毒是個怪物，
會傳染的怪物，
他傳給她，
她又傳給她……

冠狀病毒真害羞！
整天走在玩捉迷藏，
一是躲在紙巾上，
一時躲在門把上，
一時貼在我們的口罩上。

冠狀病毒真頑皮！
總是令人不舒適，
發燒、頭痛和咳嗽，
人們感到很難受。

但是我們不要怕，
醫生還有科學家，
變成打敗怪物的超人，
齊來一起打敗它！



一件樂極生悲的事

每當我到溜冰場溜冰，就會想起兩個月前，我溜冰時發生的一件樂極生悲的事件，令我感到悔不當初。

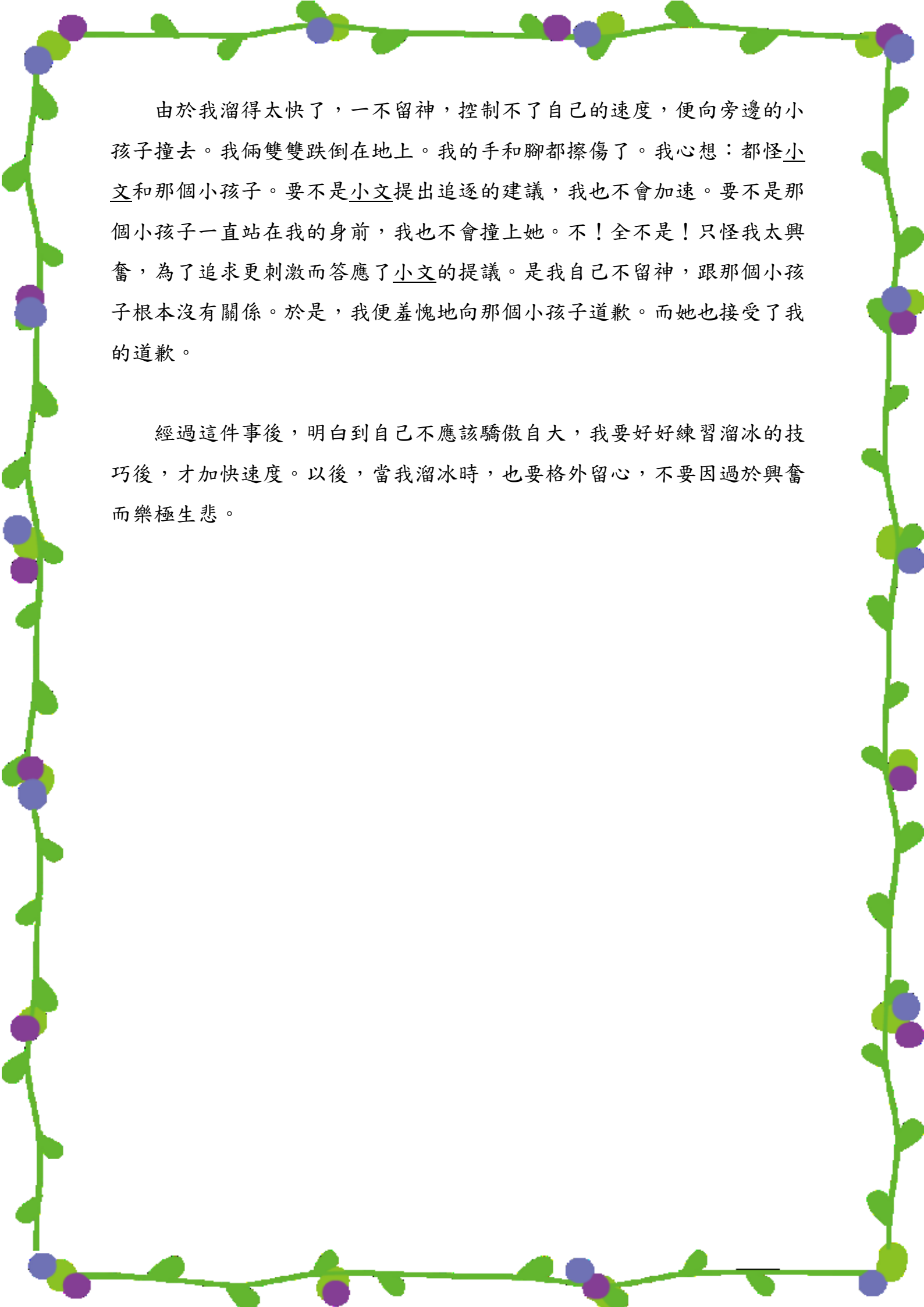
兩個月前，姐姐帶我去溜冰場溜冰，那次是我第一次嘗試溜冰。

剛開始時，我扶着溜冰場的牆壁，慢慢地練習溜冰。過了一會兒，我漸漸地變得熟練起來。於是，我不想扶着牆壁，開始嘗試加快溜冰的速度。我越玩越興奮，心裏忽然浮現起姐姐對我說的話：「初學者不要溜太快，要小心！」那時候，我的心根本覺得她的話沒有用。我一下子便加快速度，好像閃電的速度一樣快。我像是一下子踩到雲上，飄飄然了。

我飛快地在溜冰場中溜冰。雖然有好幾次都差點撞到別人，還差點就失去平衡，但我還是很享受溜冰的過程，我興奮極了。我哼起了歌，心情像迎着海風飛馳的帆船一樣輕快。

突然，我在溜冰場碰到了我的朋友——小文，原來她也在溜冰場裏溜冰。我馬上眉飛色舞地向她打招呼，小文靈光一閃，興奮地提出一個建議，她說：「曉琳，不如你加快速度來追我吧！」我本想拒絕她，但她已經飛快地遠離我了。我心想：我要不要追上她呢？如果我追上去的話，我可能會撞到別人，又令自己跌倒。我又想了想：反正剛才我加速溜冰都沒有跌倒，這次肯定也不會！加上，我很享受溜冰的快樂，我想再刺激一點。我想了一會，於是便立刻答應了她。

我很快便追上小文。她看到我，便繼續加速。我倆追追逐逐，玩得好不開心。旁邊正在溜冰的人們好像靜止了一樣，我和小文肆意地在人群中穿梭，我向溜冰場窗外望去，窗外的天空格外藍，朵朵白雲把天空裝點得更加可愛，天空上雀鳥的身姿也顯得更優雅，真是興奮極了！



由於我溜得太快了，一不留神，控制不了自己的速度，便向旁邊的小孩子撞去。我倆雙雙跌倒在地上。我的手和腳都擦傷了。我心想：都怪小文和那個小孩子。要不是小文提出追逐的建議，我也不會加速。要不是那個小孩子一直站在我的身前，我也不會撞上她。不！全不是！只怪我太興奮，為了追求更刺激而答應了小文的提議。是我自己不留神，跟那個小孩子根本沒有關係。於是，我便羞愧地向那個小孩子道歉。而她也接受了我的道歉。

經過這件事後，明白到自己不應該驕傲自大，我要好好練習溜冰的技巧後，才加快速度。以後，當我溜冰時，也要格外留心，不要因過於興奮而樂極生悲。

《十三歲新娘》

蔻莉：

你好嗎？你生活過得怎樣？

看完你的故事後，我很欣賞你勤奮好學精神。你竟用媽媽送給你的銀製耳環換取公公的《泰戈爾詩集》，目的是希望在這書裏學到更豐富的知識，可見你十分好學。我很欣賞無論你做了多少家務，對婆婆有多麼的不滿意，但卻沒有一絲叛逆和報復的心態，可見你待人十分寬厚。面對着各種的人生挑戰，你永不退縮、不放棄，你不屈不撓的堅毅精神，讓我很敬佩啊！

現在，我準備升中了，正面對着巨大的壓力。上到中學後，我除了要應付中、英、數等不同的科目外，還要接觸一些新科目和新課程，中學的要求也會逐步提高，要如何融入和適應中學的生活，正是我面對的挑戰。

與你比較，我十分慚愧。在面對學習和生活的困難時，我容易退縮；遭受挫折時，我容易放棄，沒有信心克服困難，沒有勇氣面對挑戰。最後，我成為了困難的手下敗將。自從看到你的故事，我獲益不淺。現在，面對挑戰和困難時，我不再膽怯，並嘗試用堅忍不拔的毅力戰勝困難，成為堅強、勇敢的男子漢。

「吃得苦中苦，方為人上人」。蔻莉，我會以你為榜樣，勇敢接受挑戰，成為生活中的強者。

祝
生活愉快！

朋友
梁翔皓上
五月二十日

《論網上學習》

隨着科技的發展和網絡的普及，很多學校都採用網上學習來上課。網上學習是什麼？網上學習是通過計算機網絡來進行的一項學習活動。有人認為可以利用網上學習代替回校上課。我並不同意這種說法。對於小學生來說，我認為網上學習「百害而無一利」。

首先，網上學習會影響學習氛圍，導致學生懶散，無心向學。網上學習期間，不少自律性較低的學生，上課時不專注，變得散漫。例如，有的同學趴在被窩裏，手捧手機「學習」，他們一邊偷偷地玩耍，一邊進行「網上學習」。有的學生長期關閉鏡頭，甚至坐在馬桶上「上課」。有的學生哼着歌在「聽課」。上述都是不專心上課、學習鬆散的行為。沒有良好的校園氛圍，沒有老師、家長的約束，容易養成學生懶散的壞習慣，影響學習表現和成長。

再者，網上學習會影響學生的身心健康。調查結果發現，在疫情下，學校停課期間，六成受訪者的子女每天使用電子產品的時間比疫情前增加3小時或以上，其中7.1%更增加到6小時以上。近視人數更有明顯增長，56%受訪學童近視度數明顯有所增加；個別學生更出現肩頸酸痛，甚至患上了頸椎病，這是由於使用電子產品時，長期低着頭，影響脊椎所致。除此以外，青少年協會的調查報告訪問了3669個學生，其中35.7%的學生在採用網上學習後感到開心，29.3%的學生感到緊張，48.6%的學生覺得壓力過高，這是由於改變了學習模式後，學生恐怕自己跟不上學習進度，從而產生緊張和壓力。

總括而言，網上學習對心智不成熟的學生的身心健康有着不良的影響，網上學習遠遠比不上回校上課的學習效能。讓我們回校上課，享受豐富多彩的校園生活吧！

童詩創作—春天來了

三月和煦的風
帶着芬芳的氣息
輕輕地吹拂着大地
春天來了

春天是一位魔術師
給大地穿上五彩斑斕的衣裳
到處一片生機勃勃
到處充滿春天的氣息

你聽
融化的冰水把小溪弄醒了
叮咚叮咚
像大自然神奇的歌手
唱着悅耳的歌兒向前奔跑

你瞧
柳樹抽出嫩綠的枝條
在微風中翩翩起舞
小草從土裏探出腦袋
張望着這美麗的世界



你看
木棉花欣然怒放
紅艷艷的花朵
如同燃燒的火燄
紫荊花擠滿了枝頭
一陣微風拂過
地面成頓時成了一張紫色的地毯

你瞧
杜鵑花綻開了笑臉
一朵朵
一簇簇
湊成了圓圓的大花球
靜靜地卧在地上曬太陽
引來蝴蝶在叢間飛舞

春天
一個充滿詩情畫意的季節
為大地帶來生機
為人間送來溫暖
讓我們感受到生命的力量

學生怎樣紓解壓力

學生難免會面對更不同的壓力，不同的學生壓力面對不同的壓力來源。有人說是因為學生為自己設立太多目標，導致壓力過大，也有人說是因為家長的要求或期望過高，令學生造成壓力，又有人說是由於學生常常和同學比較，導致壓力太大。那麼，學生該怎樣紓解壓力呢？其實紓解壓力的方法多不勝數，讓我從以下三方面來說明。

第一，學生要建立一個良好的生活模式來紓解壓力。足夠的休息和適當的運動能幫助學生紓壓。有研究指出，學生需要每天至少睡眠八至十小時，才能保持足夠的精神及良好的心理狀態，應付第二天的工作。做事事半功倍，壓力也會大大減少，有助學生提升面對壓力時的能耐。此外，每天做適量的運動也能紓解壓力，有精神科醫生指出運動是一種令人釋出安多芬而獲得快樂的最佳途徑。學生每天做帶氧運動如跑步、游泳半小時或以上，會令自己心情愉悅和放鬆，壓力從中得到釋放。因此，建立一個良好的生活模式，可以紓解學生的壓力。

第二，學生可以透過適量的娛樂來紓解壓力。例如聽音樂、打電動等等，都是一些娛樂性的活動。有研究指出聽音樂能令學生身心舒暢，增強記憶力、緩解疼痛和紓解壓力。有專家指出每天至少聽自己喜歡的音樂半至兩小時，能夠釋出多巴胺，能令學生身心舒暢，還能減壓。此外，適量玩電子遊戲機也可以紓解學生的壓力，有研究指出玩遊戲機可以強化手眼協調，強化大腦運作速度，加強專注力等，適當的娛樂能紓解學生的壓力，平衡生活，幫助他們更注學習。但切忌不要過量，否則便會沉迷。因此，學生可以透過適量的娛樂來紓解壓力。

最後，學生也可以運用適當的發洩方法來紓解壓力。例如：大聲地唱歌、大力地打枕頭等發洩方法。有研究指出，大聲唱歌可以紓解壓力，透過歌聲吐出內心情緒，把心中的壓力抒發出來，能令身心舒暢，有助紓解學生的壓力。有醫生指出大力地打枕頭可以讓腦部釋放出腦內嗎啡，以鎮定神經、緩和情緒、紓解壓力。因此，學生可以選擇運用適當的發洩方法來紓解壓力。

紓解壓力的方法多不勝數，以上三種方法只是其中之一，只要我們付諸行動，運用以上的紓解壓方法，便能有效地紓解壓力，保持身心健康。

《週記_環保週》

二月一日至二月七日

這個星期中，學校舉辦「環保週」，我不但參加了與環保有關的義工活動，而且還做了一個測試環境問題的實驗，真令我獲益良多！

星期三，老師帶領我和其他同學到淺水灣撿垃圾。當我們踏入海灘，映入眼簾的是一大堆垃圾。老師先講解了不少環保知識，她指出垃圾是有分類的，沙灘上那些廢紙、塑料瓶屬於可回收物品，食物殘渣屬於廚餘垃圾，其他的廢棄物就是不可回收物品了。講解後，我們便開始撿垃圾了。同學們三五成群地沿著沙灘撿垃圾，有的同學中途還看見地上拾到煙蒂和打火機。不一會兒，整個海灘都清潔完了，我的垃圾袋都裝得滿滿的，之後我們便離開淺水灣回校。聽完老師的謝解和清潔淺水灣後，真令我受益匪淺。我心想：如果人們繼續亂拋垃圾，清理多少次都是沒用的。經過這件事後，我明白到「預防勝於治療」，因為破壞環境後才想補救的措施，未必能夠把已破壞的環境百分百還原，只有保護環境才是最有效的方法。我希望人們不要做出任何破壞和污染環境的行為，每個人都要做一個有環保意識和負責任的公民，遊玩過後，自覺地清理沙灘上的垃圾。

星期五，老師在常識室教我們設計一個可以處理污水的環保裝置。一開始，老師幫我們分組，為每一組提供材料，例如：膠樽、剪刀、不同類型大小的石頭、漏斗和一個容器。我們跟著老師的指示先把膠樽的上半部分剪走，然後在膠樽底部剪多個洞口，方便水流通過。每層膠樽放入不同大小的石頭，然後把膠樽直立起來，在最上層的膠樽放置漏斗，而在膠樽底部則放置一個容器。完成裝置後，老師吩咐我們把褐色的污水倒入裝置內，觀察污水慢慢變成透明澄清的水。製作這個設計環保裝置的過程真令我大開眼界和獲益良多，心想：究竟是甚麼原理令水變得這麼乾淨呢？如果香港的水質也這麼乾淨就好了。

經過這件事後，我明白到污水處理廠處理水的原理是通過多層過濾，把實體的廢物清走，再用蒸餾的方法殺掉所有細菌和病毒。我希望在日常生活中多實踐「廢物利用」，也希望政府可以多投放資源建立淨水廠。



21-22

六誠 龍籍旭

《大海》

大海是活着的，與人無異，
海浪是他的心跳，
海風是他的呼吸，
他，有着自己的情緒。

碧藍的海面，
蕩漾着漣漪，
高興的時候，
他就像一個活潑的小孩子，
浪花跳躍不定，
邀請沙子與他共舞。

海水開始逐漸上漲，
海底醞釀着他的怒氣，
情緒爆發的時候，
他發出獅子般的怒吼，
波濤洶湧，席捲而來，
像是要吞沒整個世界。

大海總是千變萬化，
有着多種面貌，
高興時，看着他，能治愈疲憊的心靈，
生氣時，他替我發洩不滿和難過，大海滿載着人的思緒啊！

大海是活着的，
與人無異。

孫悟空兩借三味神風

唐三藏師徒四人經過一個小村莊，那裏空氣質素甚差，令他們喘不過氣來。仔細打聽後，原來有一隻妖怪——賽太歲曾經到過這裏，他使用紫金鈴，變出沙塵暴，令百姓生活得十分困苦。

於是，孫悟空靈機一動，說：「我得去找風把沙塵暴吹走啊！但這裏沒有風，要在哪裏找風呢？」他一個筋斗雲跳上雲端，去問問天上的神仙。他遇見了二郎神，二郎神問：「孫悟空，你怎麼在這裏？你不是要去取西經嗎？」孫悟空把事情的來龍去脈一五一十地說出來。二郎神說：「我記得黃風嶺有隻妖怪名叫黃風怪，他擁有三味神風，這可不是一般的風，你可以向他借風一用。」孫悟空眼睛一亮，便立即去找黃風怪。

孫悟空踏着筋斗雲來到了黃風嶺，那裏有很多小妖把守着。他們看見不速之客——孫悟空，就把他圍得水泄不通，並對他大聲吆喝：「你是何方妖怪？膽敢闖進我家大王的地盤！」孫悟空不慌不忙地說：「俺是齊天大聖孫悟空，我有事要和他商量。」於是，其中一位小妖急忙跑回洞中向黃風怪報告。過了一會兒，洞門慢慢打開，兇惡的黃風怪出來了！他兇狠狠地說：「潑猴，找我啥事？」孫悟空回答說：「我們取西經的途中，經過一個小村莊，那裏經常有沙塵暴，因此在那裏居住的居民生活得很困苦。請問我可以借你的三味神風吹走沙塵暴，令空氣變得清新嗎？」黃風怪蠻橫地說：「你們生活得怎樣關我什麼事？我只管吃我的食物喝我的酒！」然而，孫悟空哀求道：「『助人為快樂之本』，你幫幫他們吧！」黃風怪不耐煩地說：「你太煩了！」說罷，就用三味神風趕走了孫悟空。孫悟空心想：不如我放棄幫助居民吧！因為黃風怪實在太目中無人……這時，另一把聲音響起：如果這些居民一直受沙塵暴的折磨下去，有可能會窒息！於是，孫悟空決定再去找黃風怪借風了。

於是，孫悟空又來到黃風嶺，大罵道：「黃風怪，你這個妖精，快點出來受死！俺老孫不會放過你！」正在這時，黃風怪扛着三股鋼叉走出洞口，大吼道：「潑猴休得無禮！我們打個賭，如果你能贏我，我就把我的法寶——三味神風借給你！如果你輸了，就立即給我滾出去，不要再打擾我了！」於是，黃風怪掄起三股鋼叉，來勢洶洶地刺向孫悟空。說時遲，那時快，孫悟空靈巧地躲開，並揮舞着金箍棒，用盡九牛二虎之力砸向黃風怪。黃風怪以迅雷不及掩耳之勢用自己的三股鋼叉擋住了。二人你來我往，大戰了三十幾個回合。在打鬥中，武功高強的孫悟空佔有上風，用金箍棒壓制黃風怪。黃風怪眼見不敵孫悟空，便再次使出三味神風，試圖吹走孫悟空。孫悟空紋絲不動，他笑着對黃風怪說：「俺有寶物護體，你奈何不了俺老孫！看棒！」說罷，他又舉起金箍

棒打去。黃風怪實在招架不住孫悟空的強攻，就跪地求饒，說：「孫大聖，請饒命，我願意借我的三味神風給你。」

最後，孫悟空帶着黃風怪到小村莊，黃風怪用三味神風使勁一吹，就把沙塵暴吹走了。從此，百姓可以過上安樂的日子了。師徒四人又繼續踏上旅程。