



《日記一則》

十一月十一日 星期五 晴

今天早上起來的時候，我覺得背部很難受，轉身一看，竟然發現背上長了一對翅膀。我轉了轉眼睛，捏了捏身體，懷疑我在做夢。

我驚惶失措，愣很久才想起向媽媽求助。我想：現在這麼早，她還未睡醒，不如先飛到天上玩一下。我想起飛得越高，空氣就越冷，所以我穿上厚厚的外衣，當然，我在衣服上剪了兩個小洞，讓翅膀可以張開。

飛久了，我發現飛行也沒有我想像中那麼好玩，一會兒被風吹得瑟縮發抖，一會兒被太陽曬得滿頭大汗。我逐漸意識到它的用途不是讓我尋求刺激，而是讓我幫助別人。

我飛得越來越低，集中精神尋找需要幫助的人。同時，人們也發現了我，無論是趕時間的路人，還是正在開車的司機，都紛紛拿出手機拍照，但我沒有理會。因為有一個小女孩需要我的幫助——一位貨車司機為了拍照，沒有理會駕駛中的貨車將要撞倒一個小女孩。我立即抱起那小女孩，將她送到安全的地方。那位司機馬上關掉手機，認真地開車。路人看到後，紛紛模仿，有的人突然跌倒，有的人假裝車子失

控，有的跟其他人打架……我馬上手忙腳亂地幫助，但我發覺我越落力幫忙，就越會引來更多路人模仿，於是我拍拍翅膀飛走了。

回家後，我將我的經歷告訴媽媽，媽媽叫我盡量不要使用翅膀，因為科學家會捉我去研究的。我答應媽媽會像平日一樣生活，就像翅膀從沒有出現過。希望今晚過後，翅膀會自動消失就好了！



《日記一則》

三月十八日 星期六 晴

今天是快樂的一天，我發生了很多有趣、開心的事情！

今天早上，爸爸突然打電話給我，說：「女兒，我今天放假，現已在回家的途中，你想到哪裏玩耍？我帶你和弟弟去吧！」我聽後，立刻嚷著要去游泳，但媽媽說：「天氣那麼冷，你能游泳嗎？不如去學騎單車吧！」媽媽的主意很好，於是，我們出發到大美督去了！

到達目的地了，那裏人山人海，多熱鬧呢！其實我們除了學騎單車外，還一起燒烤呢！弟弟和媽媽燒食物，而爸爸教我騎單車。

開始的時候，我非常緊張，因為我沒有穿戴任何安全的工具，只有爸爸看着我。我不停地跌完又跌，雖然很痛，但我知道「失敗乃成功之母」，我終於學會了！我很開心！

中午，我跟弟弟交換了工作崗位，我拿着兩條未熟的香腸叉進叉子裏，原來燒烤也要學的！結果，我把香腸燒焦了。

到了下午四時，我們快要走了，便到附近的泥灘逛逛，看見很多有趣的生物，有蜆、蟹、海螺……全都是活生生的，很可愛呢！今天我感到很快樂，真是既開心又有趣的一天啊！





(16-17) 6A 蔡浩明

《良好的飲食習慣》

近日有調查顯示香港人的體能和魄力愈來愈差，如果你不想生病和沒精神學習和工作的話，你就一定要養成良好的飲食習慣。

首先，我們要依時進食三餐。如果我們不依時進食三餐的話，便會沒精神上課，令我們沒法集中精神而令記憶力下降，所以依時進食是很重要的。

其次，我們要有均衡的飲食習慣。我們要多吃蔬果，少吃肥肉，因為肥肉的膽固醇過高，令人容易患上心臟病，而不吃蔬果也很嚴重，例如不吃胡蘿蔔便會導致夜盲症，所以偏食是一個很嚴重的問題。我們應該按照食物金字塔的指示進食，少肉多菜。

另外，我們要多吃清淡的食物，盡量少糖少油，吃回食物的原味。如果吃太多過鹹的食物，就會影響腎臟的功能，所以我們不要多吃零食，不要多喝汽水。

總的來說，我們應該要依時進食三餐，有均衡的飲食習慣和多吃清淡的食物，不要偏食，要多菜少肉。這樣才有健康的身體，才有精神上課和工作。



《沒有太陽的日子》

每一天早上，我都能看見太陽公公，但不知何時，它不見了。

那天早上，天氣突然轉冷，令到我家也變得冷冰冰的，所以我不知不覺地就醒來了，爸爸、媽媽也醒來了。我看了看外面的環境，好奇地問：「媽媽，為甚麼早上的天空仍然漆黑一片呢？」媽媽回答說：「我也不知道啊！」

當我吃過早餐後，回到學校上體育課時，由於籃球場的環境十分黑暗，老師便說：「恐怕我們今天不能上體育課了！因為籃球場的環境十分黑暗，只有一些微光，加上天氣寒冷得很，所以我們返回課室吧！」

回到課室後，我們如常上課，可是由於沒有太陽的關係，我們冷得發抖。此時，我才領悟到太陽對我們是十分重要的，我真希望太陽可以東山再起。



《我得到了一件法寶》

當我獲得神筆後，我就會用它做一件事情……

在我十歲生日時，父母送給我一支名為「神筆」的筆，但爸爸說這支筆的魔法只可以使用兩次，只要我把我所想的東西畫出來，便會變成事實。

有一天，我們學校組織去種植樹木，當我看見山上那麼少樹木時，就想到人們砍伐樹木的惡行。於是，我回家畫了一幅圖畫，那兒是一個滿是樹木的山林。不久，我在電視新聞上，看到發生山林大火的樹林，竟然在短短五分鐘內，滿是花草樹木。我頓時心想：難道是因為我畫的圖畫的緣故嗎？爸爸好像猜透了我的心思一樣，問：「琦琦，你是不是已經用了一次神筆？」我說：「是……是的，我不想讓『地球媽媽』再受到人類的破壞了。」之後，媽媽說：「琦琦，看來你長大不少呢！」

最後，神筆只剩下最後一次魔法，我決定不去用它，讓它像人一樣，有生命地陪伴着我。



《我對補習的看法》

現今，有很多同學在放學後或在假期裏都會去補習，而他們的成績亦因此有所提升，所以我認為學生一定要補習，才能讓成績進步。

首先，補習可以加深我們對課文的理解，鞏固所學的知識。當學生有任何疑問，都可以即時請教補習老師，使不解的疑惑即時得到答案。

其次，補習可以讓學生多學習課外知識和讓他們預習課題，日後他們吸收新知識時必能事半功倍。孔子說過：「溫故而知新，可以為師矣。」補習社能讓學生把重點重溫，這樣，考試的時候自然得心應手。

倘若學生們不補習，當他們不懂做功課時，便會馬虎了事，又或是一大早回到學校抄襲功課，形成歪風。總括而言，我認為學生一定要補習，才能讓成績進步。



《我是一個環保袋》

我是一個環保袋，綠色的身軀上印有一個象徵環保的大圖案。可是，自從我的主人把我丟棄後，我已經是一件連膠袋都不如的垃圾了！

從前，我跟主人親如「兄弟」一樣。每次外出，他都會帶上我出發，因為我能替他盛載很多東西。

直至上星期天，悲慘的一幕開始了。那天，主人如常帶我到菜市場買海鮮和肉類後，全部放在我的「肚子」裏。回到家裏後，我的身體被海鮮沾污了，那種腥味揮之不去。任憑主人如何清洗，也於事無補。

結果，我就這樣被主人丟進了廢紙箱。從那時開始，我真是傷心極了！



《一個值得我學習的人》

在我的生活中，有着許許多多值得我學習的人，有同學、老師、校工、校長、偶像、醫生……而他就是最值得我學習的人——蘇樺偉。

蘇樺偉長得不高不矮，臉上總是掛着甜甜的笑容。他有着堅毅的性格，他出生時患上黃疸病，使他終生殘障，可是他憑着頑強的意志，克服了身體的缺陷，更於田徑場上大放光彩。

蘇樺偉曾經代表香港參加傷殘人士田徑比賽，作為運動員的他，需要每週訓練三天，並進行各種艱苦的體能鍛鍊，但他並沒有絲毫怨言，相反比平常人付出更多的努力。他最終在傷殘奧運會獲得多面短跑金牌，這都是他應得的。

蘇樺偉那份堅持，使我明白「沒有付出，是不會有成功的」。他那種堅毅，不認命的性格，真是值得我們學習，我會以他為學習榜樣，勉勵自己，鞭策自己。





(16-17) 6C 鄧語嘉

《沒有媽媽的日子》

今天，媽媽要到外婆家探望外婆，我心裏非常開心，因為媽媽不在家，我就可以自己做飯、盡情地玩電腦遊戲、盡情地吃零食，我實在太開心了。

早上，媽媽要乘坐長途汽車去探望外婆，所以她給我做完早餐後就出發了。我一吃完早餐，便把電腦、手機和電視打開了。我先用電腦玩網上遊戲，玩得非常開心。接著，我用電視收看電視劇。最後，我用手機來聽音樂。

不知不覺已過了四個小時，我的肚子開始叫起來了，我想叫外賣，但是又沒有錢，只好自己動手做飯。我先把油倒進鍋裏，再把雞蛋放進鍋裏煎，雞蛋熟了之後，我再把瘦肉放在雞蛋上，然後把珍珠米放進蛋裏，熟了之後就可以拿出來吃了。我迫不及待嘗一嘗自己親手做的蛋包飯，誰知，非常難吃，吃完第一口之後，我便沒有胃口再吃了，真的是非常難吃啊！我只好餓著肚子呢。

接著，我再去玩電腦遊戲，這時我真希望媽媽快一點兒回來！在媽媽回來之前，我邊玩手機邊喝水，肚子響了無數次，我真希望我的「救星」快一點回來啊！

到了晚上九時多，媽媽終於回家了。回家後，她立即給我做我最愛吃的紅燒肉，我的肚子這時才沒有叫，還感到非常滿足。

我希望媽媽不要再離開我，因為媽媽離開了我，我就沒有飯吃了。



《如何令父母快樂》

世界上誰人是最疼愛我們？那就是我們的父母。早上，他們睡眼惺忪地到外面工作，晚上卻帶著疲累的身軀回家，作為子女的我們，是否應該讓他們快樂，不要讓他們為我們擔心、憂慮呢？究竟我們可以怎樣令父母快樂呢？

首先，父母最擔心我們的，應該就是我們的學業成績，因為這關乎著我們的未來，所以我們應該勤加溫習，爭取理想的成績。默書的時候，我們不應該馬馬虎虎，草草了事，應該盡自己所能，全力以赴，做到最好，這樣才能令我們的父母真正感到快樂，不用為我們擔心。

其次，父母擔心我們的定必是交友問題，因為他們相信「近朱者赤，近墨者黑」。他們會非常留意我們的朋友是好是壞，所以每當我們結識新朋友時，我們都應該告訴父母，讓父母判斷他們是好是壞。如果朋友們慫恿我們吸煙、喝酒等不良行為，我們都應該堅決地拒絕和疏遠那些人。

最後，我們每天做完功課後，便應幫忙做一些家務，讓父母回到家中，有充足的時間休息。

綜合以上所述，只要做到以上幾點，我們就可以令父母快樂了。



《離家出走》

星期五，是派發測驗成績表的日子。我和妹妹拿著成績表高高興興地回家，想跟爸爸媽媽分享這個消息。

爸爸問我們取得優異成績的感受是怎樣的？我跟爸爸說自己十分滿意這次的成績，語氣還帶點驕傲，而妹妹卻說下次還要努力一些，希望能取得滿分。

聽到這兩番話，爸爸媽媽只誇獎了妹妹，並沒有誇獎我，使我悶悶不樂。

吃完晚飯後，我氣急敗壞地跑出家門，心想：如果我到同學家住一晚，可能第二天的情況就會有所轉變呢！在這樣的想法下，我便隱瞞著爸爸媽媽，到同學家借宿一宵。

我往同學家的路上，走得很慢，我一直看著自己的腳步，正想著要不要回家，卻沒有留意到後面有人跟著我。

突然，後面有幾個人把我弄暈。我隱約看到他們後面跟著一輛車，還沒有看清楚是誰，眼前一黑，就被抬上車了。

我睜開眼睛時，眼前是一間放滿雜物的貨倉及幾個大約三十多歲的人，有的人在練習拳擊，有的人在喝酒談天，有的人在看著我……

門外傳來一陣吵鬧聲，警察們衝進來將綁架我的人圍住，綁匪目瞪口呆地看著警察，不敢反抗，就被警察帶走了。警察把我送到醫院後，便離開了。

後來，爸爸媽媽跟我解釋，我才恍然大悟，他們是覺得我有點驕傲，才不誇獎我，目的是想我改掉這個壞習慣。最後，我明白了父母用心良苦，也十分感謝警察叔叔的幫忙。



《我的心底話》

媽媽，我有一句話想跟你說，但是我又不敢說，那句話就是「我可以不去補習嗎？」

雖然我知道你很緊張我的成績，但是我不去補習也能應付功課，而且補習的時間佔去了我大部分的時間，這令我太辛苦了。星期一至日都要補習，就連呼吸的時間都沒有，補習又令我不能和同學一起玩。星期六，我本來是要練習足球的，但補習的時間令我連參加訓練的時間都沒有了，而且在聖誕節等等的長假期裏也要去補習，我真的十分辛苦。

總括來說，補習佔用了我很多時間，希望你不要讓我去補習了。



《我對補習的看法》

現今，有很多小學生都會補習，而我是贊成到補習社補習的。

首先，小學生去補習就可以有人幫助他們溫習默書範圍，從而提升他們的成績，這樣就可以激發他們對學習的興趣，學生就不會不想去學習了。

其次，補習老師還會幫助學生檢查功課，從而令父母不用擔心子女的功課，這樣學生就有更多的時間來溫習默書和考試的範圍，成績就會有進步。

此外，在補習社裏，老師會幫助學生複習當天所學的知識，預習未來會學到的東西，這樣就可以令學生鞏固知識，不會令他們忘記學過的東西。

相反，如果學生不去補習的話，他們的成績就可能會一落千丈，因為父母沒有時間幫子女溫習，他們成績差就可能會被人取笑，這樣就會失去學習的信心。

總括來說，如果學生不去補習，成績就會愈來愈差，所以學生應該到補習社補習的。



《我是一個環保袋》

各位好，我是一個環保袋，我出生在一間工廠，我出生不久後便被送到一間百貨公司去。我身上有一個口袋，還有一個鎖，可以防止肚子裏的物品掉落。我全身只有米白色和藍色，外表不太吸引。

有一天，有一個男孩走到我面前，看了我許久，他好像很喜歡藍色，所以選擇了我。我還跟他保證，我可以在他逛街購物的時候，幫他減輕負擔，也可以幫他看管物品，因為我是一個可以鎖着的環保袋。一開始他有點不相信我的說話，不過後來我也證明了給他看。

有一次，主人的朋友跟主人借我去幫他看管物品，主人起初有一點不放心，問他能不能保證不把我弄丟，他說可以，主人才放心把我借給他。之後，主人的朋友在購物的時候，不小心把我丟下了，所以我在百貨公司的地上被人們踩來踩去。

過了幾天後，主人好不容易才找到我，並跟我說了一聲：「對不起！」經過這事件後，主人每天都幫我清洗，還跟我談他的心事和想法。

我覺得我應該感謝主人的朋友，要不是他的話，主人也不會突然對我那麼好，因為主人之前待我沒有那麼親切的。





《小學生應否有零用錢》

小學生應否有零用錢呢？我認為是絕對不應該有的。

首先，如果有了零用錢，同學間就會更容易出現金錢交易，這很明顯是違反校規的。如果教師知道了，就一定會嚴懲各位同學，我相信不會有同學喜歡受罰吧！

其次，每班大多會有家境比較富裕的同學，零用錢也會較多，於是那些同學便會在同學面前耀武揚威，讓同學羨慕、崇拜他，他便可以用金錢來換取任何的東西，例如幫他做功課，為他隱瞞事實等，重則更可能涉及違法的行為。

再者，可能會有同學揮金如土，揮霍無度，讓家長擔心。如果每次都大量購物，很可能會造成浪費資源或浪費食物。這樣一來，可能讓社會上的「環保主義者」十分不滿，後果自然是一個小學生自己一個人負擔不起的。

此外，家長最擔心的是甚麼？當然是孩子的健康了！如果有太多零用錢，便會大量購買零食，長此下去，每天都食慾不振，因而容易生病。

有人說，小學生擁有零用錢可以培養他們的理財能力和正確使用金錢的態度，我認為這是大錯特錯的。小學生的節制能力不如成人，一有錢就會放肆地買，根本就不能培養到甚麼。

綜觀上述，我認為小學生絕對不應該有零用錢的。

《幽靈之夜》

「嗷！」在野狼的怒吼聲中，這個幽靈之夜便開始了。

在一個月黑風高的晚上，一個村莊裏住著一個十分頑皮的小男孩——小朗。在這個村莊裏，一直也相信森林裏存在著幽靈，所以他便到森林探險。

小朗走進鴉雀無聲的森林，過了一會兒，他發現了一個黑暗的洞穴，便慢慢地走進去。突然，一陣令人不寒而慄的聲音在小朗的耳邊回響著，使他害怕得很。他冷靜下來，繼續前行。這時，有一個漂浮著的東西不斷閃過，並出現在他的面前，他頓時目瞪口呆。這時，他才知道在他旁邊不斷閃過的物體，原來是一隻幽靈。這隻幽靈用一把低沉的聲音說道：「這是我的地方，你竟敢進入這裏，想生存下去的話，就必須要隱瞞我存在的真相，並且每晚都來這裏給我吃活生生的紅肉，否則，整個村莊的村民都性命不保！」小朗答應了幽靈的要求，並且跑了回家。

接下來的幾個月，小朗都依照幽靈的指示去做，而他家裏的肉卻一件不剩，全給幽靈吃掉，所以他便鼓起勇氣，到那個洞穴告訴幽靈這件事。幽靈聽到後大吼：「我要毀滅你和這個村莊，不過，念在你在這幾個月都給我好吃的紅肉，



我便免村民一死，但你必須奉上你的生命。」於是，小朗便這樣犧牲了。

過了幾小時後，他的父母在那個神秘的洞穴裏發現了他，但他已經死了。那時，幽靈再次出現，並告訴了他們真相。他們知道後十分憤怒，便決定跟幽靈抵抗到底，但十分不幸，他們也死去了。

這件事流傳到村莊每一個角落，所有村民知道後十分感動，並在他們的村莊裏建造了一個雕像來紀念他們的英勇行為。



pixtastock.com - 17486228

《我是一個環保袋》

大家好！我的名字叫阿袋，我已經陪伴了主人很多年了。回想起我們第一次見面時，她在超級市場裏沒有袋子裝東西，她看見我這個環保袋身上印着一個笑臉的圖案，可以令人開心一點，便毫不猶疑地買下了我。

主人帶了我回家後，我便開始盡心盡力地為主人服務。當主人要外出購物時，我便會為她盛載物品，是主人的好幫手。

主人對待我的態度十分友善，她會把東西小心翼翼地放進我的身體裏面，慎防我受到傷害。當主人心情不太好的時候，我便十分希望主人能看到我的身影，我認為自己身上的笑臉能令她開心一點。結果當主人看到我的時候，她的心情果真好了一點。

幾個月前，我的身體破了一個小洞口，主人不忍心丟掉我，便細心地用針線替我縫補，雖然縫補後的地方不太美觀，但是我也十分感動，因為我知道主人十分愛惜我。

現在，我已經殘破得不能再用了，但是我並沒有感到傷心，因為主人並沒有拋棄我，而是把我放在家中一個顯眼的地方，並特地展示出我身上的笑臉。我希望自己能永遠陪伴主人，看着她成長。





(16-17) 6D 何佩莉

《山洞裏的傳說》

傳說中的山洞，就在我的面前，洞裏一片漆黑，一個美麗的傳說在腦中油然而生。

在宋朝，有個小孩叫艾伯吾，他和母親住在一個破房子裏，家境非常清貧，每天都要到鄰家乞討食物。上山砍柴，必身體力行；燒柴做飯，也需自己動手。雖然他們的生活如此，但他們卻有個好朋友，每天都教他們知識，教艾伯吾學會「愛」，尤其是對自己最親的人。

一日復一日，伯吾的母親抵不住病毒，在鬼門關前來回遊蕩，大夫也只能把她的壽命延長一週，大夫沉痛地對着伯吾說：「孩子，你的娘親可能只有一週的性命了。」伯吾頓時感到悲從中來，眼淚奪眶而出，「那…那她還有其他治療的方法嗎？」大夫控制着聲線，說：「有！」伯吾眼中浮現了一絲希望，大夫看到了，也只好說：「你要前往一個山洞，裏面住着一個邪惡的精靈，你必須打敗她，才能取得那能醫百病的草藥。但是，孩子，你還是不要去了，這是很危險的！」伯吾堅定地說：「不管怎樣，我也會去的！」

接着，他便出發了。三日三夜過去了，他來到那山洞，在他提起腳，準備走進山洞的時候，一個道士和一個和尚雙雙出現。那名道士直喝：「你不要進去啊！」和尚罵道：

「你這臭道士！又在瞎說！孩子，你要跟我學習武功，才能進去啊！」伯吾茫然地看着他們，說：「如果是要學的話，師父請受徒兒一拜。」兩位高人就這樣教了他三天三夜的武功，道士語重心長地說：「天下無難事，只怕有心人，孩子，我感受到你對母親的愛。你去吧！」伯吾到了洞口，吸了一口氣，便進去了。

他找到了那草藥，小心翼翼地把那株草藥放進了背包。「來者何人？偷我草藥？」一道黑影跳了出來，兩人便大打出手，道士與和尚也闖了進來，黑影見形勢不妙，便使出「五陰白骨爪」這狠招，伯吾中了這招，便受傷倒地了。他說：「我想把草藥拿給我的母親，求求你們吧！」結果，那個精靈吃了道士一拳便死去了。

奇怪的是伯吾居然恢復了知覺，和尚驚呼：「難道這是愛的力量？」伯吾看着自己雙手，呆住了。他立刻想到了自己的母親，他着急了，自己的母親只有一天的性命，道士會讀心術，便唸了法術，轉眼間，他回到家裏去了。

「吾兒，你回來了？咳…」伯吾立即去煎藥。最後，他的母親痊癒了，他們抱着對方，感動得哭了。

吾兒看着眼前的山洞，心裏想着：「愛，真的能戰勝一切啊！」



《週記》

十二月十九日至十二月二十五日

這個星期我過得既開心，又充實，同時也很難忘。因為這是我第一次與同學、老師一起參加一年一度的教育營。

星期一早上，大家很早就提着大包小包回到學校作出發前最後的準備。平日，禮堂內都有一種莫名的嚴肅感，一律是鴉雀無聲的，就連針頭掉在地上的聲音都能聽得一清二楚。可是，當天禮堂內的氣氛卻異常熱鬧。在紛紛議論的不單是我們，就連老師也踴躍加入討論之中，大家彷彿都對這次教育營充滿着期望。

齊集後，我們便踏上長洲的旅程。在渡輪上，同學們有說有笑，好不熱鬧。老師更為我們拍照留念，希望用照片來記下我們此刻的歡樂。平常會暈船的我，也在這片歡笑聲中忘記了自己會暈船這件事，跟同學打成一片。

不知不覺，我們已抵達長洲。我們本以為一下船就能到達營地，誰知，我們還要走上山。儘管我們提着沉甸甸的行李，但並不覺辛苦。到達營地後，我們簡單梳洗後，就開始為晚上的活動作準備。



夜幕降臨，「星夜追縱」也響起了前奏。這個活動能考驗我們的團隊精神。雖然我們落敗了，但大家並沒有灰心，反而覺得這個遊戲十分有趣。

第二天早上，陽光普照，適宜外出活動。於是，老師和導師決定帶我們去參觀聞名於世的張保仔洞。這是張保仔的藏寶室，俗語說：「麻雀雖小，五臟俱全。」裏面十分寬敞。下午，我們便進行「長洲社區大探索」，這個活動能深入了解長洲的社區。晚上的「歡樂今宵」也很有趣，老師和導師與我們一起玩耍，原來老師們也是重心未泯的，有唱有跳。

第三天到來了，也意味着我們要回家！頒獎禮完結後，我們便依依不捨地離去。這次教育營令我明白到團隊精神的重要性。

