

《一位我尊敬的長輩》

每個人都應該有自己最尊敬的長輩吧。我最尊敬的長輩是爸爸，只要他在我身邊，我便會覺得開心、快樂和滿足。爸爸有着一頭短髮和一雙大大的眼睛。他有高鼻梁、大嘴巴、大耳朵。爸爸不但有着強壯的身體，而且還高高的。

爸爸待人接物公平公正。每逢特別節目或生日，爸爸都會買禮物送給我和姐姐，就連媽媽也會有禮物呢！記得有一次中秋節，爸爸給那時才八歲的我買了一筒木顏色筆，共有一百四十二枝呢！他給姐姐買了閃粉筆，又給媽媽買了銀手鏈。由此可見，爸爸待我們每個人都公平公正，絕不偏心！

爸爸還很有耐性。有一次，姐姐在做手工的時候，不小心把一大盒膠珠打翻了！姐姐大叫道：「啊！不好了！膠珠打翻了！可是我還有二十分鐘便要跟朋友到沙田逛街了！怎麼辦啊！」這時爸爸從房間裏走了出來，對姐姐說：「你按時應約，快去跟你的朋友見面吧，這裏交給你爸爸我就好了。」姐姐回答道：

「哇！謝謝爸爸！」我也跟爸爸一起撿膠珠。我撿了幾分鐘已經想放棄了，但我看見爸爸依然有耐性地撿膠珠。此時，我便跟爸爸說：「爸爸，為甚麼你可以這麼有耐性呢？」爸爸便回答道：「女兒啊，做事絕不可以半途而廢！不能做了一半，就輕易放棄。」說完，爸爸便繼續撿膠珠了。由此可見，爸爸是一個很有耐性的人。

我尊敬，因為他待人公平公正，又有耐性，爸爸就是我的學習榜樣。



《小學生應否有零用錢》

現今的社會有很多小學生都擁有零用錢，他們究竟應否有零用錢呢？我認為小學生不應該有零用錢。

我覺得小學生不應該有零用錢。首先，家長給小學生零用錢，他們會無計劃地使用金錢，尤其是低年級的學生。他們買東西不講求實用；有時候，想買就買，完全不會珍惜父母辛勞的成果。若這樣下去，他們就更加無法建立理財觀念了，還可能會令他們誤入歧途，養成亂花錢的習慣。

其次，小學生有零用錢會容易出危險，也容易被欺騙。若他們在外花錢，可能會被壞人盯上，以致金錢被盜取。此外，他們亦可能在網上做一些不該做的事，被騙子敲詐金錢。狡猾的騙子不知道他會以哪種方式出現來騙得你的零用錢。

有些人會說：「給小學生零用錢可以令他能學會控制自己的開支。」可是，小學生心智不成熟，自控能力差，無法控制自己的開支。因此很多時候，小朋友的錢都是亂花的。由於怕父母責罵，而隱藏自己買了甚麼。小孩子這樣浪費金錢，也漸漸養成愛撒謊、不誠實的性格。

因此，小學生是不適合有零用錢的。其實小學生可以在上了中學後，再慢慢實行這些計劃，因為那時候，青少年對金錢和詐騙已有一定的認識了，你認同我的想法嗎？



《我得了一件法寶》

當我獲得時光機後，發生的事讓我覺得非常驚險和刺激。記得那天，我幫爸爸在他的車上拿東西的時候，我看到爸爸車旁有一個機器。我走過去看了看，發現它上面有很多按鈕，我好奇地按了一個按鈕。

突然，我眼前一黑，好像穿越到另一個時代。眼前的東西讓我非常震驚，我看見很多從沒有見過的動物和植物出現在我的眼前。幾秒後，我聽到了一聲巨響，我悄悄地走過去，我看到了一個龐然巨物。我慢慢地抬頭，竟然看到了教科書上的恐龍，我連忙退後幾步，我意識到這可能是白堊紀。原來剛剛的巨響是牠走路的聲音，但是牠好像看到了我朝我跑來，牠跑過來的時候彷彿在地震，就在牠快要踩到我的時候，我又穿越時空，回到了現在。

我覺得這是一個非常驚險的經歷，我當時看了看時間，沒想到只過了五分鐘，而好奇心驅使下，我決定再回到過去。這次穿越好像和上次的時間不一樣，我一直向前走，發現甚麼東西都沒有，只有很多的動物屍體。過了一會兒，在遠處又傳來了一聲巨響，我連忙過去，原來是火山爆發了。我很想逃走，但發現已經來不及了，就在一塊石頭快要砸到我的時候，我驚醒了。

我在我的床上驚醒了，原來這一切都是夢，這場夢我覺我非常驚險和刺激，因發生了很多事是我從來沒有看過的事。



《一位我尊敬的長輩》

在我的人生中遇過不少長輩，當中我最尊敬的一位就是我的班主任——張老師。

每次我看見張老師的時候，他的鼻樑上總是架着一副黑色的圓框眼鏡，手裏拿着幾本教科書，準備給同學們上課。張老師身材中等，個子不算高，樣子看起來卻很嚴肅似的。

張老師和其他老師的教學方式差不多，不過我覺得他還有一個特點，那就是他對同學們很有耐性。其實，張老師每天總是耐心地教導同學，遇到有同學們不明白的地方，他都會細心講解；如果有同學們仍是不明白學習上的問題，張老師就會利用下課後的時間跟他們補課。

張老師為人和藹可親，雖然上課時他的要求比較嚴厲，但是下課後他反而會變得平易近人，會主動和同學們聊天和開玩笑。正因如此，同學們都把張老師當作好朋友，樂意把生活中的趣事和煩惱跟他分享。

張老師待人和處事的態度正好是我尊敬他的原因，以後我也會做個好學生，好好報答張老師對我的教誨。



《我得了一件法寶》

如果我獲得一台「時光機」，我便會到未來世界看看。有一天，我的願望真的成真了！

那天，當我起床時，發現爸爸不在家，反而家裏來了一隻「機械貓」。我不敢相信這一切，於是我問「機械貓」：「你為甚麼來到我家？」他回答：「兒子，我就是你的爸爸呢！」我驚訝地說：「真的嗎？」他回答：「對啊，我也不知道為何會變成了『機械貓』呢！」這時，我決定相信他，便說：「好吧！我相信你。」

到了中午，「機械貓」從他的百寶袋拿出他的「超級高壓鍋」，而且食材不限，只需一分鐘就完成超級豐富的午餐，太美味了！吃飯後，我便到房間睡午覺了。

睡過午覺後，我想和「機械貓」借「時光機」來用，於是問他：「爸爸，我想借你一件法寶來用。」他說：「既然你在最近一次數學測驗取得滿分，我就借給你吧！你想要甚麼法寶？」我回答：「我想要『時光機』，謝謝！」爸爸說：「好，但這件法寶只可以在今天使用，你要注意啊！」於是，「機械貓」就把「時光機」借給我。

在這次時空旅程中，我到了未來世界看看，發現未來世界真的很精彩。那裏科技十分先進，能隨時隨地到外太空旅行，還讓我見識到不少從未看過的科技產品，例如「全自動功課機」，真的使我樂而忘返呢！

結果，我到了第二天才想起要回去，可是時光機已經失效了。最後，我只能困在未來世界中，永遠也回不去了，真的希望有人會乘坐另一台「時光機」到未來帶我回去呢！

《小學生應否有零用錢》

近年來，社會上不斷在討論「小學生應否有零用錢」這個問題，要知道零用錢的定義是由長輩定期給孩子零錢，所以最後決定怎樣用零用錢的也就是孩子們自己。從小學生的角度來看，他們大多數只會把零用錢花在書本或文具上，而這些物品對於他們的學習是必不可少的東西。因此，我認為小學生是應該有零用錢的。

首先，我認為零用錢可以使小學生潛移默化地培養出有盼望、有計劃的正面思想，例如當他們想買一本圖書，由於費用不少，所以他們需要先定立一個儲蓄計劃，並且要計算出花多少時間才能買到。這樣，小學生就會從中學懂購物時需要有所計劃，也需要花點時間才可達到目的，並可以訓練他們不會亂花錢去購物。

其次，小學生擁有零用錢，可以讓他們在緊急的情況下拿來使用，例如上學快要遲到時，可乘坐出租車避免遲到；或是遇到迷路的情況，也可使用零用錢讓自己有足夠的費用乘搭交通工具。因此，零用錢在緊急的情況下對小學生來說十分重要。

再者，零用錢可以令小學生對金錢，甚至是財務上有更加深入的認識，從中可以透過日常經驗的累積，初步學習一些理財方式，為日後長大成人時的理財規劃做好準備。

雖然讓小學生有零用錢有很多好處，但是有些家長說會令小朋友之間互相比較，我並不同意這種想法，因為每個人的出身都有不同，零用錢的多少正好給小學生明白自身的經濟環境，讓他們不會因此而感到自卑，更可讓他們建立正確的理財態度。

總的來說，我認為小學生是應該有零用錢的，這樣才可及早讓他們建立良好的理財態度。

《一位我尊敬的長輩》

你知道我最尊敬的一位長輩是誰嗎？她就是我媽媽。

我的媽媽留著一頭短髮，濃黑的眉毛下有一雙明亮的大眼睛。嘴角上常常掛著一個甜美的微笑，使她看起來和藹可親。

媽媽每天都會照顧我衣食起居。例如有一次，我突然患上急性腸胃炎，還發了高燒。她便沒日沒夜地照顧我。又有一次，我在跑步不小心跌倒了，流了很多血，她立即帶我到附近的醫院，還定時帶我到醫院檢查。

此外，媽媽還教導了我很多事情和道理。比如，她教了我怎樣做飯。那是我第一次做飯，她教了我怎樣去煎蛋，雖然我成功了，但差點「火燒廚房」，讓人哭笑不得。還有一次，我和媽媽上街去買菜，路中，我們見到一個乞丐，他光着腳，看上去又冷又餓。媽媽便讓我把手上的熱包子送給他，後來，她就對我說：

「你看！他剛剛那麼餓，又沒有鞋子穿，太慘了，所以，我們一定要多幫助有需要的人。」

現在，你知道我為甚麼尊敬我的媽媽了吧？她不但照顧了我的方方面面，還是我人生路上的明燈。



《便條一則》

哲銘：

步韜叔叔從外地來港工作，打算請我們一家在今晚吃飯，相約在下午六時到位於上水廣場的馬錦燦餐廳。我會在下午五時二十分回來接你們一同前往。請通知媽媽。

爸爸
即日上午六時



《日記一則》

十二月二十九日 星期日 晴天

今天天氣晴朗，我和我親愛的表弟在公園裏玩。

突然，我親愛的表弟在盪鞦韆上摔下來，他先是愣了一會兒，然後就開始哇哇大哭，雖然我的耳朵都快震聾了，但是我還是立即把他扶了起來，然後把他帶回了家裏。

我看到他的腿上有一個不停流血的五厘米長的傷口，我馬上在醫療箱上找到了消毒水、消毒棉籤和繃帶。我先使用消毒水處理傷口，然後用繃帶包紮起來。

幾分鐘後，小姑姑回來了，表弟說：「媽媽，表哥是我的救命恩人，他救了我一命！」

小姑姑知道事情的經過後，也誇獎我是個好表哥。



《自我介紹》

我是許澤凱，今年十一歲。

我的朋友都說我是一個自我規範和社交智慧能力較強的人。就正如他們所說，我一但有時間，就會定制新的時間表，反省自己，又喜歡和家人、朋友聊天。

我喜歡看書。在我的時間表中，看書是每日必不可少的。因為看書不僅可以學習新知識，而且能認識更多的字詞、提高寫作能力，所以我喜歡。

除了看書外，我還喜歡游泳。在夏天，我最喜歡的節目就是游泳，每個星期至少到游泳場四次。游泳不但解暑，還能鍛鍊腿部肌肉及肺活量，因此，我常常游泳。

「敏而好學，不恥下問」是我的座右銘。在我看來，學習是享受的，我會珍惜每一次學習的機會。

總言之，我是一個熱情、活潑、積極進取的人。



《一位我尊敬的長輩》

我尊敬的一位長輩是我的中文老師——戴老師，他身材中等，擁有一頭清爽的頭髮，他俊俏的容貌再加上這頭清爽的短髮，簡直是一個完美的「組合」！他穿著整齊，除了有瀟灑的神態，還有那份幽默和循循善誘地教導學生的態度。

戴老師是一個很幽默的老師，他時常會在上課時說點笑話，每每令到全部同學哄堂大笑起來，這也是同學們喜歡他的原因，也是我尊敬他的其中一個原因。

他還是一個循循善誘地教導學生的老師，他上中文課時，他會詳細解釋書本內的內容，也會說出作者寫這篇文章的目的；課堂內他也會給我們時間做功課。每當我們做功課遇上問題時，他都會緊張地跑過來，更會詳細地向我們講解，使我們明白，我覺得你是個「超人」。

戴老師不但有耐心地教導我，還令我對中文產生很大的興趣，在這裏，我很想對他說一句——「謝謝你！」



《小學生應否有零用錢》

「小學生應否有零用錢」，這議題一直眾說紛紜，現在就讓我們一起探討吧！

首先在小學生方面，大部分小學生都認為小學生應該有零用錢。他們認為零用錢可以作不時之需，還可以學會節制自己的慾望和學會儲錢。

其次，大部分教師都認為零用錢可以讓孩子產生獨立自主的意識，也可以讓他們明白金錢的概念和功用。

可是很多家長卻不認同，他們認為小孩早餐和晚餐都在家裏吃，中午也有學校提供的營養午餐，根本花不到多少錢，給多餘的錢只怕孩子亂花。不過許多教育專家則認為，給小孩用零用錢是培養孩子理財觀念的好方式。只要家長從小培養正確理財觀念，就會一生受用。

對於初小學生，我們要教他們金錢有限，要學會為了未來獲得更多，而願意減少即時的滿足感；而高小學生，則要學會金錢有相當的重要性，但並非快樂的唯一來源。

綜合不同人的意見，小學生有零用錢利多於弊，所以小學生應該有零用錢。



短文兩則

第一則：《如何令父母快樂》

正所謂：「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，父母健在的時候，作為子女一定要好好孝敬父母，努力地令父母開心快樂，那麼在日常生活中如何讓父母開心快樂呢？

首先，我們要有認真的學習態度，努力讀書，在課堂期間多舉手回答老師的問題，看多些書增加知識，在考試中取得好成績，這樣，在家長日當天，父母看見成績表時就會很高興。

其次，我們不應該到處生事和做些不好的行為表現，令父母感到擔憂。同時，在父母生病時要多照顧他們。

還有，我們應該要分擔父母在家的的工作，例如：拖地、吸塵、做飯、涼衣服、整理房間等家務。

最後，我們應該要聽父親的話，不要發脾氣，令他們生氣，做錯事道歉，做個好孩子。



第二則：《智能手機的壞處》

智能手機在我們的生活中是一件缺一不可的物品，人們會無時會刻地把手機帶在身邊。人們在吃飯時、玩遊戲時、睡前等所有時間都在用手機。其實，手機有很多壞處。

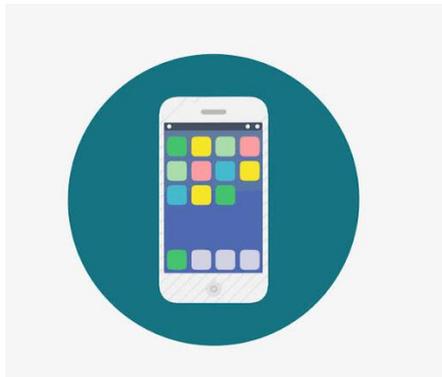
首先，在健康方面，長時間低頭對著手機，會對頸部造成傷害和容易有近視。睡前看手機，更會令睡眠質素變差，因為睡前看手機，大腦便誤以為是白天，身體便難以放鬆和安心入睡。

其次，在金錢方面，現在有很多詐騙集團利用手機欺騙市民，不少報章都顯示多名市民網購時被人騙走大量金錢，可見使用智能手機的付款功能存在一定的安全漏洞。

再者，在人際關係方面，在大部分人只沉醉在自己的娛樂世界中，對身邊的事漠不關心，或與家人的親子時間大大減少，忽略了人面對面溝通的重要，令人際關係變差。

還有，在學業方面，有些同學因長時間玩手機遊戲，到了凌晨還沒睡覺，隔天上學時，便會感到心勞日拙，在課堂上打瞌睡，從此成績一落千丈。

最後，因為以上各種壞處，所以我們應該減少使用。



短文兩則

第一則：《如何令父母快樂》

如何令父母快樂？孩子令父母快樂是十分容易的。

首先，我們可以親手做禮物，無論是一張最簡單的賀卡，或是一個看起來「四不像」的手工，對父母來說，已經是十分特別的禮物了，他們收子女親手做的禮物，必定喜上眉梢。

其次，我們對別人有禮貌：簡單如對別人說一句「早晨」、「謝謝」，他們也會馬上心中暗喜，老懷安慰。因為這代表我們有家教，就等於父母非常盡責任教導我們。如果我們表現良好，等於在他們的成績表上填上甲等，他們怎會不開心呢？

最後，我們要有健康的身體。在父母的世界裏，孩子永遠佔重要的位置，他們常常擔心自己孩子的身體健康，生活情況，所以作為子女想要讓父母開心快樂，就要讓自己身體健康，子女不健康，生活不順心，父母也會跟著操心，發愁的。

總的來說，我們要完成以上幾點，父母就已經很開心了。



短文兩則

第二則：《週記：一件令人後悔的事》

一月十八日至一月二十四日

我的媽媽於今個星期回鄉探親，臨出門前，她交待我要好好照顧一盆植物，是她最喜愛的紫羅蘭。

星期一開始，我便負起照料媽媽心愛的紫羅蘭的責任。照料植物對於我來說，是一件天大的難事，因為我並不喜歡植物，加上沒有相關知識，所以只是隨便照料它。我一時澆很多水，一時澆很少水，一時長時間把它放在猛烈的太陽下，一時又數天不理會它，植物的根部腐爛了，葉也開始變黃了。

星期五放學回家後，我發現紫羅蘭的花已經掉落，更發出陣陣惡臭。

星期六，媽媽終於回來了，她看見「宣告死亡」的紫羅蘭後，眼泛淚光，一言不發，便回到房間，整晚再沒有出來。我自知大禍臨頭了，馬上走進房間跟媽媽道歉，但是那盆植物已返魂乏術了。

這件事是一記當頭棒喝，教練我所有事情並非都可以補救，我非常後悔，但是與其後悔，倒不如從今做好自己。

《我得到了一件法寶》

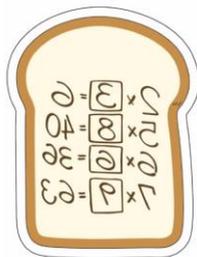
下午放學回家後，我發現書桌上有一片麵包，旁邊還有一張紙條，上面寫道：「這是記憶麵包，只要吃一小塊便可以記住或記起任何東西。」

第二天，我回到學校才記起當天有考試，可是我卻忘記了有這一回事。正當我苦惱之時，我突然想到了昨天放在我書桌上的「記憶麵包」，我帶着半信半疑的心情吃了一小塊，還看了一會兒書。到了考試的時候，我發現試卷上的題目竟然可以很輕鬆地回答，我感到十分不可思議。

過了幾天，老師派發成績了，我居然能在考試中取得一百分！我十分驚喜，回到家後我還得到了爸媽的獎勵。此後，我變得越來越依賴記憶麵包了。

有一次，我回到學校看見我的好朋友小美在哭，我趕忙上前問她發生了甚麼事，站在小美旁邊的同學跟我說原來是因為小美的外婆送給她的東西不見了，而她的外婆現在已經去世了，那件東西對她來說十分珍貴。我看了看手中最後一片的記憶麵包，又看了看正在哭泣的小美，我考慮了很久，不知道該將最後一片記憶麵包給小美用，還是留給自己今天考試時用。但最後，我還是把麵包讓給了小美，畢竟那件物件是小美和她的外婆美好的回憶呢！結果，小美吃了最後一片記憶麵包，便記起了那件珍貴的東西放在哪裏，立即破涕為笑。

雖然在今次的考試中，我沒有取得高分，但是我幫助了人，也漸漸明白到考試要靠自己的努力呢！



《我對補習的看法》

在現今社會，補習的風氣正盛，不少家長都為自己的孩子報讀補習班，花了不少金錢，更加有人認為如果沒有補習，成績就難以進步，而我就十分不認同這個看法。

首先，補習對成績的幫助不大。根據香港文匯報調查顯示，超過一半以上的學生都無法通過補習來提升成績。其實此舉只不過是將在學校上學過的課題再多教一遍或提前教一遍，教的東西也大同小異、相差無幾，所以補習對成績只有少許幫助甚或毫無作用。如果學生沒有醒覺到學習對未來的重要性，缺乏求學的心態，就算家長或補習老師怎樣強逼學生做練習，他的成績也只會原地踏步。

其次，補習會令學生感到很大的壓力，因為會壓縮他們的私人時間及空間。記得那時候，我在放學參加完活動後便匆匆趕到補習社，用兩個小時左右寫完作業，然後再補習英文，課室完結時就已經到了晚上八時。回到家後，我吃的飯菜也不熱乎乎了。這樣的安排每個工作日都在重複，只有周末的兩天才能稍停一會兒。由此可見，補習會大量減少我們每日的休息時間。

雖然有些人認為補習老師會為學生預備精簡易明的筆記，以提高對課題的理解。可是，這樣會令學生的自學能力大大降低。他們得到了那份筆記不一定每個人都會認真揣摩，在課後花時間溫習。此外，假如學生在課堂上有認真聽課的話，是絕對有能力自己做一份筆記的，甚至還能依據自身的強弱項來作一些調整筆記內容，從而提高自學能力及整合能力。因此，學生根本不用依賴補習老師。

總而言之，補習不但對提升學生成績的幫助很小，還會壓縮他們的休息時間，正是「賠了夫人又折兵」，除了得不到好處，還遭受雙重損失，因此，我不贊成學生去補習。



《我是一個環保袋》

大家好！我是一個環保袋，一個有着奇遇的環保袋。我的主人是一位以收集可回收用品維持生計的老爺爺，雖然他平時有些落魄，但是我很慶幸有一位他這樣的主人。因為……

我從一「出生」就是一個漂亮的環保袋，大大的肚子上有一隻坐在地上的小熊，身邊還有一些小花顯得不那麼單調。我的功用有很多！我可以用來裝物品；可以用來買菜；可以用來收納物品。除了這些我還有其他功用呢！

由於我十分漂亮，所以上一上貨架就有人搶着買我和我的同伴們。我被一位長像清純甜美的女子所購買。回到新家的幾天後，我一直倍受重用，可是，這樣的日子沒有幾天，家裏就來了一個「新面孔」，那是一個新的環保袋。有新的袋子令我失去主人的寵愛，一轉眼，主人將我丟棄在垃圾桶。我心裏很不是滋味，哭泣道：「原來我的主人是一位喜新厭舊的人。」哭累了，我便昏昏沉沉地睡去。

當我醒來，看見一位爺爺正在給我洗澡，嘴裏還嚷着：「誰家的孩子如此不懂珍惜物品，那麼新的袋子說丟就丟掉。」我滿心歡喜，心想：難道這是我的新主人？我這是因禍得福了嗎？上天賜了我一個愛惜物品的主人？我帶着疑問嘗試了解我這位新主人，原來我的主人是一位以收集可回收物品維生的爺爺。於是，我滿懷鬥志地想：以後，就讓我和新主人一起執拾可回收物品來愉快地生活吧！

當初，新主人不嫌髒兮兮的我，現在我也不會嫌棄老爺爺把罐子等可回收物品塞滿我的身體。我的新主人十分愛惜我，我也十分慶幸有一位愛惜我的主人。



《良好的飲食習慣》

近日有調查顯示香港人的體魄日差，尤其是青少年，不少人更不吃早餐，又是每餐都多肉少菜，不注意均衡飲食。其實，良好的飲食習慣對我們的身心有莫大的益處。

首先，我們要定時飲食，因為如果一日三餐不固定，很容易導致身體代謝紊亂，每一餐之間要相隔四個小時。定時飲食可以調整消化系統、血液循環系統，還可以令自己胃口大增。

其次，還要挑選健康的食物，例如：奶糖、含糖、鈣。適當進食能補充大腦能量，令人精神爽利，皮膚潤澤。另外，我們還可多喝乳飲料，它含有三分之一的牛奶，有時還強化維生素和微量元素，是富有營養的飲料之一。

再者，我們要少吃油炸食品，因為油炸食品不管是西式快餐，還是中國的傳統油條、油餅都是高脂肪食物。「聞在鼻裏香，吃在嘴裏爽。」可裝在肚子後，高脂肪不利於人體消化，不僅影響腸胃，而且還會導致肥胖。而油炸食品吃多的話會誘發疾病，因為油炸食物脂肪含量多，不易消化，常吃油炸食物會引起消化不良，以及飽食後出現胸口飽脹，甚至噁心、嘔吐、腹瀉和食慾不振等。

總括而言，我們要養成良好的飲食習慣，因為它能令我們的身體健康。



《我生病了》

日常生活中，生病是時常發生的事情，但在生病的過程中，我有了些獨特的體會，例如備受家人的關注。回想當初，在家人照顧下，在病床中的我感到很幸運。

記得我在一年級的時候，我不幸地被病毒感染，導致我患上了猩紅熱。當時，我的家人們認為我只是患上了感冒，便給我吃了些感冒藥，令我感到很無奈。

病發初期，我感到喉嚨非常痛，而且連續四天發燒，後來還發現頸部出現了如砂紙般粗糙的紅疹。我和媽媽都十分焦急，因為我們都不知道是患了甚麼病。

不久，我的病情變得越來越嚴重，所以我的家人帶我到大埔那打素醫院去看病，結果醫生說我患上了猩紅熱，要我留院治療，我頓時感到疑惑，我只是在家溫習，為何還會患上了猩紅熱？

最後，我在醫院住了三個星期，期間我被抽了很多血。不過我也很幸運，因為醫生說猩紅熱有機會引致併發症如肺炎等，而我就很幸運地沒引致併發症。

最後，我終於康復出院了。總括而言，我明白了生病時不要亂吃藥，因為有可能會使病情更嚴重的。



《我對補習的看法》

近年來，補習風氣盛行，許多家長都不管自己子女是否有需要，就為子女報讀一些號稱「名師一對一」、「名師出高徒」的補習班。然而，補習真的對我們有益嗎？還是只是浪費時間？個人而高，我是反對學生補習的。

首先，補習有可能會增加學生的學習壓力。二零一八年有團體進行了一項關於學童壓力的調查，結果發現有一成學童反映壓力來自補習。因此，補習對於學生學習有一定影響。而且，在課後進行補習亦會令學生身心俱疲，缺乏足夠的娛樂和休息，影響學習時的表現，反而為他們帶來壓力。所以，補習的確會為學生增加學習上的壓力。

其次，補習的第二個壞處是令學生缺乏獨立思考的能力。補習社的老師都只著重在給學生公式或方法，不會說明為甚麼要這樣做。這樣雖然可以快速提升學生成績，但是會令學生不懂得變通，他們仍可以應付一些不著重思考的題目，但是當遇上一些重思考的題目時，就會錯得「百花齊放」。

可能有人會說補習社的老師有豐富的經驗，知道學生的弱點，可以針對學生的弱項來操練。而多數學生在參加補習班一段時間後，成績的確有顯著的提升。關於這一點，我很同意，但是就像我前面所說的一樣，補習老師只會著重於提升學生的成績。這令到學生不知道為何要用某一種公式或方法，令到他們不懂我變通。

總括而言，學生不應上補習班，因為上補習班只可以讓學生的成績在短期內有顯著提升。但是，這樣很容易讓學生不懂變通。成功沒有捷徑，要想有好成績，就必須自己努力學習。



《我是一個環保袋》

大家好，我叫阿美，我是一個環保袋。我出生於一個專門生產不織布袋的工廠，同一批出生的姐妹有一千多個。我們分別被送到不同的超市和便利店中販售。剛到超市的我，很快就被我的主人買回家了。即使我只是一個普通的環保袋，主人仍然很喜歡我，因為我可以收納很多東西。

我平時都是穿著一件純白色的衣服，可是今天主人把我弄髒了，所以主人就畫龍點睛，拿起畫筆開始給我畫新的衣服。過了一會兒，我照照鏡子，差點認不出我自己，原來主人已把我裝飾得美侖美奐！

一天早上，主人第一次帶我出門。出門後幾乎所有的路人都會多看我幾眼，可能是因為我實在太漂亮了。在陽光的照射下，我衣服上的寶石、珠片和鑽石都顯得特別耀眼。

幾個月後，主人好像對我厭倦了，並買了一個新的環保袋。「唉！」我不禁嘆息，因為主人把我丟掉了，她有一個比我更漂亮、收納得更多東西的環保袋。我只不過是出生了幾個月環保袋，就要前往堆填區，結束生命了！



《我生病了》

今天早上，我準備上學時，感到全身無力，動彈不得，現在想起來，可能是因為我昨天不管婆婆的勸告，獨自把整桶炸雞全吃光了，才導致我在今天發燒，現在的我感到頭非常暈。

我很想吐出來，額頭還熱得很，難受不堪，非常辛苦。我還很想哭，但男子漢大丈夫，豈有哭的道理，所以我便強忍淚水，繼續堅持下去，千萬不能讓父母見到懦弱的樣子。

在我吐出來的時候，是爸爸幫我清理我的嘔吐物的；還有媽媽給我換過五次毛巾，但在我心中，她就像給我換了無數次的毛巾，還倒了一杯蜂蜜水，那一瞬間，我的眼眶再也繃不住了，我大聲地哭了出來，像個嬰兒，嘴內還一直說着對不起，因為即使我常常令媽媽生氣，她還無微不至地照顧我。

我很感激爸爸媽媽這一天這麼細心地照顧我。在生病的時候，對自己最好的人原來是自己的父母，我愛我的家人，在這裏，我想跟我的父母說一聲：「謝謝你們。」



《我對補習的看法》

現在香港補習風氣盛行，在日常生活中，在巴士或在電視上也會看到「補習天王」的廣告。同學是否要去補習呢？我認為小學生不應該去補習。

首先，補習會令學生的休息及玩樂時間大大減少。在學生一天日常生活中，上學已經佔一半的時間。還要在放學後回來做功課，接下來已經餘下很少時間可以休息發玩樂。根據一項調查顯示，逾 38%家長認為補習會嚴重壓縮子女的私人時間及空間，反映家長早已注意到補習對學生造成的負面影響。

其次，上補習班會浪費大量金錢。全港大部份補習社或私人補習老師一堂的價錢為一百元至四百元，是十分昂貴的。如果給了錢，讓學生上一課與學校課程差不多的補習班，這不是在浪費金錢嗎？與其上補習班浪費金錢，不如用這些錢去買其他東西或儲起來。

再者，有些人認為補習能提升學生的成績，但我並不認同。補習只會令學生的成績退步，還會喪失自己的學習能力。現在很多補習社只會把答案給學生抄寫，進行「填鴨式」教學。這個教學模式只會令學生態度變差，依賴補習老師。以我的朋友小美為例，她因只依賴補習老師的答案而忽略學校的課程，不專心上課，最終在考試中取得不合格的成績。

總括來說，補習有非常多壞處，例如令學生休息或玩樂時間減少、浪費金錢多，所以我們不應補習。



《我是一個環保袋》

我是一個環保袋，我是用布造的，有着潔白無暇的身體，上面畫著一隻鳳凰，可這些都已經不復存在了。

我在一座巨大的工廠裏出生，跟我一起被搬上貨車的有無數和我長得一模一樣的同伴。我們被送去了一間雜貨店裏，雜貨店的老闆粗魯地把我扔在貨架上。就在這時，我遇到了我的主人。

主人他先拿起了我身邊的同伴左看右看，最後還是搖着頭把它放下，然後他的目光停留在我身上，一會兒過後，他大聲喊道：「就是它了！」就這樣，他成為了我的主人。

主人把我帶回家後，便拿起畫筆在我身上畫了一隻栩栩如生的鳳凰，完成後他笑了笑，說道：「真好看！」聽到主人的誇獎後，我心裏樂開了花。

主人在一個研究中心裏工作，經常用我來裝實驗器材，除了這些外，主人每次出門的時候，都會帶着我，用來裝水、手機、錢包等物品。

今天，主人像往常一樣帶我到研究中心工作，他把我輕輕地放在窗口前的一張桌子上，我靜靜地躺在那裏看着主人專心工作的臉。時鐘上的時針慢慢地移動，窗外的太陽緩緩落下，取而代之的是那一輪明月，「主人終於要下班啦！」我在心裏默默地想道，可是主人卻把我忘在實驗室裏了！

在主人走後，一陣強風從那沒有關上的窗口裏吹了進來，放在桌子上的乙炔銀和磷被吹倒在我身上，因為經常看着主人做實驗，所以我知道這兩樣東西放在一起會著火，果不其然我身上出現了一點一點的火星了。

很快，無情的火焰佔據了我的身體，我無聲地呼救着、吶喊着「主人啊——您快來撲滅我身上的火焰吧！」可是主人的身影卻沒有出現。我身上的潔白變成了焦黑，那隻美艷的鳳凰逐漸被吞噬，那一刻——我多麼希望牠能夠浴火重生。

直到我消失的那刻，我都沒能見到我心心念念的主人了……



《我生病了》

最近，天氣十分寒冷，媽媽常叮囑我多穿衣服，可我卻沒當一回事。前幾天，我忘記穿外套就外出，結果就患感冒了。

我很快發高燒，額頭像火燒般滾燙，周圍的事物都在左晃右動，喉嚨十分疼痛，咳嗽時還會打幾下噴嚏。全身軟弱無力，充滿睡意，身體不聽使喚，只能躺在床上。

起初，我覺得這只是普通的小感冒，沒甚麼大不了。於是，我便吃了點感冒藥和退燒藥，病情也漸漸有好轉，體溫也有下降，身體也漸漸恢復力氣，我認為我很快就會康復。

怎料，在三天後，我在吃粥時吃不出味道，我不相信，於是再多吃幾口，還是沒有味道。我才恍然大悟——我失去了味覺！於是，媽媽帶我去看醫生，醫生幫我做了個檢測，發現我患上新冠肺炎，我知道後既驚訝又害怕。醫生為安全起見，替我再多做一次檢測，才發現我患的只是普通感冒。我回家吃了醫生給我開的藥，病情轉眼間就好了起來。

這次雖然我只是患上普通感冒，但我卻從中明白健康的重要性。現在，我每天都均衡飲食，勤做運動，以保持我的身心健康。



《日記：快樂的一天》

三月三十一日 星期三 晴

今天是二零二一年最開心的一天，我永遠不會忘記這一天。

早上八點起來，我睡眠惺忪地揉揉眼睛，坐在床上發呆，順便思考人生。突然，我的腦海裏好像有甚麼東西一閃而過，這事似乎很重要，我卻愣是想不起來。我乾脆不想了，於是再次昏睡過去。

我再次醒來時已是九時半，這次我一睜開眼睛就跳下床去洗漱，接著坐在沙發上看新聞。全家人除了我都沒起牀，屋子安靜得詭異，我的右眼皮不受控制地跳著，我意識到肯定有甚麼事情即將發生。

又半個小時過去，我對新聞已經失去興趣。我聽到爸媽的房間裏傳來窸窣窸窣的聲音。大概十多秒後，媽媽激動地衝出房間，告訴了我一個讓我震驚的消息——我被心儀的中學錄取了！此刻我的心情根本不能用言語表達，可以說是十二年人生中最驚喜和快樂的一天了。我和家人都在互相捏臉，想知道這是不是夢境，疼痛感告訴我們這一切都是真實的。

今天的喜訊將永久並深深地刻在我心底，這輩子都不會忘記。在不久後的九月，我會帶著這份喜悅精神奕奕地走進中學的大門，在裏面繼續奮鬥。



《良好的飲食習慣》

近日有調查顯示香港人的體魄日差，尤其是青少年，不少人更不吃早餐，又是每餐都多肉少菜，不注意均衡飲食。其實，良好的飲食習慣對我們的身心有莫大的益處。因此我們要培養良好的飲食習慣。

首先，培養良好的飲食習慣可以預防疾病，包括有糖尿病、脂肪肝、胃炎和膽固醇過高的問題。其次，良好的飲食習慣亦能夠保持身體健康，因此我們需要有均衡飲食，從而達至健康。

此外，良好的飲食習慣有：定時進食，避免夜間進食，因為都市人的生活節奏緊張，未能定時進食，經常因太晚下班而來不及吃晚餐，於是，他們便要在夜間進食，其實有專家指出不定時進食減慢新陳代謝。而且，我們不可以暴飲和暴食，因為吃得過飽會導致胃腸道負擔加重及消化不良。此外，人體胃黏膜上皮細胞壽命較短，每兩至三天就修復一次。但如果上一頓飯還未消化，下一頓又填滿胃部，令胃部一直處於飽脹狀態，胃黏膜就不易得到修復的機會，因而令胃分泌大量胃液，更會破壞胃黏膜。因此這樣會產生一些胃部炎症出現消化不良的症狀。

總括而言，我認為培養良好的飲食習慣非常重要，以維持身體健康。



《我生病了》

一天下午，天氣忽然變得很炎熱，在家中的我終於忍受不了，把空調打開了，而且把溫度都調到了最低。過了一會兒，房子的溫度果然變低了很多，就在這時，我忽然有個既刺激又大膽的想法，那就是把冰塊放進水裏，然後再洗個冷水澡！

剛開始，我覺得有點冷，可是過了一段時間，身體適應了冷水的溫度，就這樣我一直玩啊玩，玩了一整個下午。當我起身準備更換衣服的時候，我感到有點頭暈，本以為沒甚麼事，只是剛用冷水洗澡後的原故，可是到了晚上，我的四肢乏力，身體有股暖流湧上來。探熱器一量，發現自己發熱了。接下來，我開始感到頭痛、想吐但又吐不出來，真的很難受。由於我四肢乏力，所以我打電話給媽媽，讓她回家照顧我。可是在等待的過程中，我因為太疲倦，所以我就睡著了。過了一會兒，我聽到有人不停地呼喚我的名字，我便睜開眼睛，看見媽媽溫柔地一邊呼喚我，一邊替我貼上了退熱貼，而且還拿了藥和熱水餵我吃下。我被媽媽的舉動感動了，並向她保證以後不會再這樣做了。

經過這件事後，我再也不敢用冷水洗澡，也會好好愛惜自己的身體，讓關心我的人不再擔心我。



《我是一個環保袋》

大家好！我是一個環保袋，我搬來主人家已經有十個月了。我的全身是藍色的，我的手帶上印了替我出產的公司的品牌名稱，它是一間舉世知名的國際公司。由於我很便宜，所以我很受歡迎。

我可以幫我的主人盛載很多東西，例如食物、衣服、盆栽、電器等等的東西。我的外層是防水的，即使在下雨的天氣，我也不會弄濕我的身體裏的物品。我也很耐用，經多年使用後仍不褪色。

還記得那一天，我放置在家具公司裏，當主人在我跟前時，她就立即把我買下，並且帶我回她的家。從那日開始，我的主人常常帶我到市場買食材，也會利用我盛其他物品。那一刻，我感受到主人很喜歡我，我也很喜歡主人。

直到今天，我的外貌雖然有點殘舊，但是主人仍對我不離不棄。我會繼續服侍主人，直至我年老退下來為止。



《良好的飲食習慣》

近日有調查顯示，香港人的體魄日差，尤其是青少年，不少人更不吃早餐，又或是每餐都多肉少菜，不注意均衡飲食。其實，良好的飲食習慣對我們的身心有莫大的益處。所以我們要培養良好的飲食習慣。

首先，養成良好的飲食習慣，可以使我們預防疾病，例如糖尿病、脂肪肝和膽固醇過高的問題。我們要多吃含豐富纖維素的食物，例如水果、蔬菜等食物。

其次，我們可以依照食物金字塔的方式進食，我們應該吃最多穀物類，因為穀物類如糙米，當中包含有很多纖維素和營養。其次，我們要吃多些蔬菜和水果類，因為蔬菜和水果含豐富纖維素、維生素和礦物質如維生素甲和乙和鉀。最後肉、魚和蛋就要吃適量，而且瘦肉、去皮家禽、魚肉和乾豆含較低飽和脂肪，所以只可以適量。

總括而言，只要我們保持良好的飲食習慣，就會有良好的身體。



《我生病了》

踏上回家的路上，空氣中飄來一股香氣，炒栗子，咖哩魚蛋、燒賣……我看着那小吃攤檔的食物種類繁多，應有盡有，令我不禁垂涎三尺。貪吃的我買了許多小吃，一面走，一面吃，走著走著，我忽然覺得有點不對勁。

回到房間，肚子開始劇痛。

我抱著肚子，在床上輾轉反側，終於忍不住飛快奔向洗手間。正當我腹瀉時，突然有人按門鈴，打斷了我。我只好硬著頭皮開門。接著，只聽到「刷」一聲，地上全是一大堆骯髒的嘔吐物。頓時整個空間全是難聞的氣味，使我無法張口呼吸。有氣無力的我，臉色蒼白，如同一個打敗仗，失魂落魄的將軍。

全身沾滿了嘔吐物實在是噁心極了！連我自己也嫌棄自己，媽媽卻緊張地扶我回房間休息。就這樣，疲倦的我閉上了沉重的眼皮慢慢睡着了……

過了幾小時後，我摸著蓬鬆的頭髮，緩緩睜開眼睛，而眼前模糊的人像也漸漸變得清晰。眼裏全是紅絲的媽媽，不管多疲倦，一直陪在我身邊。更迫不及待問我：「你好點了沒有？記得多休息，便會很快康復了。」我紅著眼眶，含着眼淚，上前抱緊媽媽。

看到媽媽那麼憔悴的樣子，令我非常心痛，也很慚愧。經過這次教訓，讓我知道街邊小吃充滿細菌，應避免進食，防止肚痛。



《我對補習的看法》

現時補習風氣盛行，大大小小的補習班成行成市。那麼，學生是否需要去補習呢？我並不這麼認為。

首先，補習會減少學生休息及玩樂的時間。學生在上了一天繁忙的課程後，還要上補習班，這大大減少了學生休息和玩樂的時間。我身邊便有一位需要上補習班的同學，他平日裏因為沒有足夠時間休息而在課堂上打瞌睡，沒有在課堂上學到任何知識，而他本人更是坦言補習對他並沒有幫助，成績不但沒有進步反而退步了。

其次，補習會令學生感到很大壓力。一項調查顯示，有逾兩成學生承認補習令他們感到很大壓力。有些補習老師會佈置練習給學生做，學生每天除了要完成學校的功課外，還要額外抽出時間來寫練習題。

此外，有些人認為補習能提升學生成績。但我並不認同，補習只會令學生過於依賴補習老師。當學生遇到不會做的題目，會選擇去問補習老師，而不會自己思考，久而久之，學生便會過於依賴補習老師，從而喪失了自己學習的能力。因此補習不但不能提升學生成績，反而會令學生過於依賴補習老師。

總括而言，基於以上原因，我認為學生是不應該去補習的。



《我是一個環保袋》

大家好！我是一個環保袋，我為人類地球做出了小小的貢獻。

還記得三年前，我住在日用品店裏，我的身體是卡其色的，身上有一些白色線條，肚子上有一個葉子的圖案，容量較大，質料也很厚實耐用。有一天，一位顧客走到我面前，一眼就選中了我。我高興極了！我終於有主人了，於是我便被主人帶回家。

我的主人自從有了我，再不使用塑膠袋了。主人每天都會帶我在身邊，主人是一間大公司的文員，天天需要帶著他的文件回公司；有時候他要買一些食物、書本、日用品等的東西也會用我來裝載。有時他要給親朋戚友一些手信，他也會用上了我。每次用完我，他都會小心翼翼地把我折疊整齊，有時週末會為我來個大清潔。我越來越有自信，身為一個環保袋，受到主人的重用和保護，我也感到很自豪的。

可是就在上星期，因為主人塞了一個很重的東西，使我的身體越來越疲累，最終沒有力氣了，我的身體破裂了，主人見到我再沒有用處，便把我掉進垃圾桶裏了。最後我被一輛垃圾車輸送到堆填區，再也沒有了昔日的光彩。

作為一個環保袋，雖然最終都會變得殘舊或被遺棄，但覺得能幫助人類減少使用膠袋，已經是一件了不起的事。

