

《保護眼睛的方法》

眼睛十分重要，因眼睛是靈魂之窗。如果沒有眼睛，我們將看不到任何東西。

首先，我們要好好愛護眼睛。我們要多看綠色的植物，因為看綠色的東西可以幫助眼睛舒緩疲勞。由於坐姿不正確是可以同時出現駝背和近視、遠視的，所以我們應該注意保持正確的坐姿。我們還可以定時做一些眼睛保健操，因為它可以鍛煉眼睛的肌肉。

其次，我們不能傷害眼睛。我們要減少或不看手機和電視，因為電子產品發出的幅射會嚴重傷害眼睛。我們不可以用玩具或尖銳的東西刺向眼睛，這樣可能會引致失明。

最後，我們要正確使用眼睛。我們要在光亮的地方看書，因為昏暗的地方會損害視力。由於眼睛十分脆弱，所以我們游泳時要戴上泳鏡。做了兩個小時功課後，我們要讓眼睛休息十五分鐘。

總括來說，眼睛十分重要，所以我們要好好愛護它。



《日記一則》

一月一日 星期一 晴

今天，媽媽和同學的媽媽帶我們一起到迪士尼樂園遊玩，我們都十分開心。

早上，我和媽媽在關口等待她們，等了幾分鐘後，我和媽媽只見到我的同學沁子，我和媽媽問：「你的媽媽呢？」她回答說：「她在後面。」待她的媽媽到來後，我們就出發了。

途中，我們一邊乘車，一邊欣賞着沿路的風景，我問媽媽：「甚麼時候才到達目的地？」媽媽說：「很快了，還有十多分鐘。」

到達迪士尼樂園，買票後，我和我同學就立刻衝進去，我們的媽媽說：「你們不要跑太快。」我們嚷着要玩過山車，所以我們玩的第一個遊戲就是灰熊過山車，因為我們的媽媽害怕，所以沒有玩。那是我平生第一次玩過山車，真的非常刺激，我們最終把所有玩過的機動遊戲全都玩了兩次。

當我們很累的時候，想到餐廳歇歇，卻走進幢「鬼屋」，嚇得我一直不敢張開眼睛。

最後，我們進入真正的餐廳，吃完飯，已經是晚上了，所以我們便各自回家去。
今天真是開心的一天呢！



《一個怪盒子》

有一天，我在教室旁撿到一個心形的盒子，盒子上的圖案十分好看，有三朵漂亮的花兒。隨着風的吹來，它們便彎下腰向風兒敬禮。盒子上還有一個漂亮的蝴蝶結，它包着盒子的開端，像一個屏障，保護着整個盒子。

我把盒子帶回家，然後躲在房間裏。當我打開它的時候，怪事便發生了。我的房間變成山崖，我的書櫃變成了火山，我的書桌變成河流。當我回過神來，一群怪物出現在我的面前，我立刻打開門逃出去。

一幢大房子在我面前出現。當我想進去時，一把聲音打斷了我的思路，「不要啊！不要進去啊！」我嚇得大叫：「誰？難……難道……是鬼！你不要嚇我啊！」

那把聲音消失了。我在好奇心的驅使下，打開大門，走進這個漆黑的房子，「嘎吱——」的一聲，這扇門有點兒生鏽。我走進去，大門居然自己關上了，更可怕的是一陣陣的腳步聲傳來，有人向我走來。一個維京人出現了，他站在我的面前，舉起寶劍，「咔嚓」一聲，我被斬成了兩半。忽然怪盒子出現，讓我復原，又送我回家。我從房間的床上驚醒，滿頭大汗，我走出房間快步跑到爸爸媽媽身邊，告訴他們剛剛發生的事情，他們都覺得不可思議，認為是我造了一個可怕的噩夢。



《保護眼睛的方法》

眼睛——我們身體最為重要的一部分，因為有了它，我們才能看到這個多姿多彩的世界。如果有一天，我們不小心失去了它，這將成為我們終身的遺憾。那麼，我們應該怎樣好好保護它呢？

首先，我們要多吃水果和蔬菜。水果和蔬菜含有大量的維生素，它們就像日以繼夜守護着眼睛的士兵，死守城門，不讓壞人進來，例如夜盲症、乾眼症等。我們想擁有一雙更明亮的眼睛，每天吃蔬菜和水果是少不了的。

其次，我們要做到養成良好的生活習慣。在日常生活工作中，我們會經常使用電子產品。專家表示，成年人的使用時間最好不要超過三小時，而小孩只能使用兩小時以下。休閒中，請不要躺着看電腦或圖書，而且還要保持一定的距離，讓你的眼睛逃離輻射，遠離近視，避免它們給我們的生活帶來麻煩。

再者，我們要多給我們的眼睛「充充電」。如果眼睛感到疲累，我們可以閉目養神或者做眼保健操來緩解疲勞，讓眼睛更健康。眼睛就像是我們的手提電話，如果快沒有電了，我們就要把它關掉，然後再充電。

總的來說，只要我們養成多吃水果和蔬菜的習慣，多給眼睛「充充電」，這樣就能保護好我們的「靈魂之窗」。



《一個怪盒子》

今天，我在公園散步的時候檢到一個盒子，當我打開它的時候，怪事便發生了。

那一天，我吃過晚飯，便獨自一個人去散步。走着走着，我看到地上有一個盒子。於是，我撿起它，它的背後刻着「凡打開着，就可以送你到二十年後，也可以送你回到二十年前。」我很好奇二十年後的我是怎樣的，所以我決定把它打開。

突然，我被那個怪盒子吸進去了，並且把的帶到二十年後。一醒過來，我發現自己在片場演戲。這時，我知道我是一個演員。拍完那場戲後，導演給我一瓶水，說：「辛苦您了，黃子林先生。」

過了幾天後，我在街上看到一個廣告牌，上面寫着「黃子林自傳」，我才知道為甚麼要找我拍電影。我繼續走，發現這時的香港不再有火車，只有磁浮列車。超級市場不再用人來收款，而是自動收款，變化很大。

接下來的幾年時間，我結了婚，有了孩子，但是還要拍電影。奮鬥了五十年，我賺了很多錢，也拍了很多電影和電視劇，所以我決定把賺來的錢其中三分之二捐給慈善機構。後來，我想回到二十年前，於是我跟我太太說我要回到二十年前。

最後，我便打開那個盒子回到現在。回到家裏後，我覺得這次經歷既艱苦又美好。我把這個怪盒子收藏在我的衣櫃裏，終有一天我會再回去的。



《二十年後的我》

時間過得真快，一轉眼二十年已經過去了。想想二十年前的我，過着無憂無慮、自由自在的生活。雖然我現在的生活有時覺得很煩惱，但是我達成了我的願望，就是成為了一名老師。

大學畢業後，我回到家鄉工作，剛好母校那邊缺人手，我就回去幫忙。一下子就是六年，在這六年裏，我從一年級教到二年級，從五年級教到六年級。我和一位同學特別有緣分，從他一年級到六年級都是由我做他的班主任。看他的成績由高到低，由低到高，真好像小學時的我。

除了工作以外，我也有我的家庭。回到家鄉之後，我遇見我小學時的同學，之後我們就開始交往，最後就成為夫妻。一年後我就誕下一個女兒，從此過着幸福美滿的生活。

長大後，我的興趣有很多，例如打排球、踢足球、畫畫、跳水、跳高、跳遠……但是，我最喜歡做的事就是騎自行車和游泳。我每日都騎自行車上班，有空的時候，我會教女兒騎自行車，所以我的女兒三歲就學會了騎自行車，四歲就學會了游泳。

這就是二十年後的我，二十年後的你會不會像我這樣幸福呢？



《大雨中上學》

今天，我準備上學時，媽媽提醒我帶雨傘，我沒有理會她就出門去了。

上學途中，突然下起雨來，而且雨勢越來越大，於是我走到便利店外躲雨。我站在那裏，看見雨水嘩啦啦地落下來，沒有雨傘的人就拿着報紙蓋着頭飛奔到涼亭去，有雨傘的人立即打開雨傘急步前行。過了一會兒，雨勢仍很大，我心想：再等下去就會遲到了，於是我決定冒雨跑回學校。

在路上，大雨撲向我，不一會，我全身濕透了。

我千辛萬苦才回到學校，衣服已經濕透了，在大雨下上學真狼狽啊！



《一個怪盒子》

有一天，我在我家樓下撿到一個心形的盒子，盒子上有三朵小花，把盒子裝飾得十分漂亮。盒子的容量十分大，能裝下很多東西。當我打開它的時候，怪事便發生了。

突然，一道木門出現在我的面前，我被嚇得立刻摔倒了。但是，好奇心戰勝了驚嚇，我打開木門，決定走進裏面看一看。我到了一個非常美麗的地方——熱帶雨林！忽然，有一隻小精靈出現在我的面前，她說：「你好，我是一隻精靈，我叫愛麗莎。」接着，她就帶我走進這個奇怪的地方。

在這個熱帶雨林裏，我看到了很多動物，愛麗莎一邊向我介紹她的同伴，一邊帶我參觀。突然，有一陣巨大的聲音出現了，一個巨人！愛麗莎轉身便拉着我逃跑。我們跑啊跑，跑啊跑……一直跑到了一個有瀑布的地方。因為剛才跑得太快了，所以我走到瀑布那裏準備喝幾口泉水。我「咕嚕咕嚕」地喝泉水，「這些泉水好甜啊！」我驚喜地說。愛麗莎回答道：「這裏的水都是天然的泉水，當然甜啦！」突然，我的身體好像被一隻腳壓着。我的頭很痛！沒多久，我突然暈倒了。

好像坐了時光穿梭機一樣，我突然回到了原來的現實世界。但是木門不見了，我手中的心形盒子也不見了。這究竟是怎麼一回事呢？



《二十年後的我》

二十年後的我是一位漂亮的專科醫生，擁有潔白的牙齒、柔軟的棕髮、目光銳利而棕色的眼睛，臉色白裏透紅，氣質十足。我穿着潔白的醫生袍，十分神氣呢！

我每天都在手術台上和時間賽跑，盡全力搶救病人，就算手術有多難做，我都絕不會輕言放棄。

一天，我穿着整潔的醫生袍，正在為病人看病。這時，一位護士急忙地跑過來說：「有一位患心臟病的患者正在等着你去搶救呢！」我急忙地衝向急症室，只見一位眼睛發黑、臉色蒼白的患者痛苦地躺在床上呻吟着。我和我的助手一起拯救這位病人，經過一番努力，終於把這位病人從死亡邊緣拉了出來。病人的家屬向我們道謝，我說：「不用客氣，這是我作為醫生應該做的事。」

我知道當一名好醫生必須要比普通的醫生多付出幾分心血。當別人下班時，我就要遲一點回家。當別的醫生給病人看病時，我不但要在旁邊認真學習，還要虛心地向專家請教。當別人寫了一份醫學論文時，我要寫三份或更多的。儘管有多困難或辛苦，我也不會放棄的。

這就是二十年後的我！為了實現做醫生的夢想，我一定要好好學習。



《大雨中上學》

一天早上，我被貫耳的雷聲吵醒，剛剛睡醒的我往窗口看去，本來粉藍色的天空被一朵朵烏黑色的烏雲遮蓋，路上的行人如熱鍋上的螞蟻四處走避。

眼看這嚇人的景象，雖然十分不情願，但固執的我為了學習知識，仍然堅持上學去。

在那行人道上，可憐的我如三明治中的火腿，夾在水泄不通的行人裏，雨水瘋狂飛濺到我的身上。我急忙跋蹶飛奔到巴士站，巴士站被擠得人山人海，我捲縮着我細小的身體，迫了進去。上車後，我默默地禱告：「老天爺啊！你可憐我吧！別再下雨了！」

下車了，大雨仍然像萬馬奔騰般傾瀉下來，我只好失望地往學校趕去。回到學校後，我已經徹徹底底地變成了一隻「落湯雞」了。在大雨中上學，真是狼狽啊！



《保護眼睛的方法》

眼睛對我們很重要。因為眼睛令我們看到這個美麗的世界，如果我們沒有眼睛，就不能看到這個美麗的世界了，所以我們要好好保護眼睛。那麼，我們怎樣做才能保護眼睛呢？

首先，我們要給眼睛有充足的休息。例如我們閱讀或使用電腦時，每三十至四十分鐘，應休息三至五分鐘，休息時，我們可以看遠的東西，令眼睛的肌肉得到放鬆。

其次，我們閱讀時要保持適當的距離。例如我們閱讀時，眼睛與書本距離最少三十厘米。

再者，光線對眼睛有很大的影響。例如強光會傷害眼睛，所以我們在猛烈的陽光下，應戴上能阻擋紫外光和品質良好的太陽眼鏡。我們應該在光線充足的環境下閱讀，不應在強光下閱讀。

總的來說，只要我們能做到以上三點，就能保護眼睛了。



《日記一則》

八月二十四日 星期六 晴

今天，弟弟提議到海洋公園玩耍，大家都同意了。

到達目的地後，大家都到「熊貓館」參觀，在那裏，我看見一隻熊貓坐在地上吃竹子，另一隻在石頭上睡覺，反應緩慢，十分可愛，於是我請媽媽替熊貓拍照，我覺得很開心。

接着，我們到「動感天地」乘坐「動感快車」。因為很多人想乘坐「動感快車」，所以我們等了很久，才能登上車上。列車慢慢向上行駛，突然快速衝下來，然後又不停向上向下行駛，我覺得很刺激，我的心在狂跳，好像快要跳出來一樣。當我仍興奮得大叫時，列車已駛回起點，停下來了。那時，我的心情才平復下來。我興奮地說：「太刺激了，我要再玩一次。」

最後，我們肚子餓了，便到海洋公園的主題餐廳吃了一頓西餐，我和弟弟還請媽媽幫我們拍照留念。

這一天，我們滿足地回家去了，希望日後能再有機會到這裏遊玩。



《保護眼睛的方法》

為甚麼保護眼睛很重要？你想想，如果你近視了，你又要花錢買眼鏡，又要定期清洗鏡片。既浪費金錢，又辛苦，多麻煩啊！全世界有大約有三分之一的人在經歷這些麻煩。那麼，我們該怎麼預防這些問題呢？

首先，看電子產品時，我們可以戴藍光眼鏡。為甚麼呢？因為看電子產品時，電子產品屏幕會反射出藍光。藍光是一種會傷害眼睛的光。藍光眼鏡可以有效避開藍光，所以佩戴藍光眼鏡是一種保護眼睛的方法。

其次，我們可以隔一段時間做眼保健操。眼保健操可以調整眼與頭部的血液循環，調節肌肉，改善眼的疲勞，因此可以預防近視。而且，現在中國大陸幾乎所有學校都需要做眼保健操，所以做眼保健操是一種保護眼睛的方法。

再者，我們要減少在黑暗環境下看電子產品。為甚麼不行呢？著名科學家曾說過：「我們在黑暗的情況下，瞳孔會變大，眼睛肌肉會處於緊張狀態，慢慢就會形成近視。」所以我們要減少在黑暗狀態下看電子產品。

總的來說，我們需要保護眼睛。按照上述的方法去做，就能預防近視，也不用那麼麻煩了。



《二十年後的我》

時間就像火箭一樣，飛快地流逝。轉眼間，二十年過去了，我已經從一個天真爛漫的小女孩，成為一個成熟的大人了。我的外表十分平凡，可是我卻有一顆熱誠的心，我平時看起來十分冷漠，但其實我的內心就像一個熾熱的大火球。

我的家庭現在很幸福，我們變得很富有。我的媽媽從前皮膚十分有光澤，一雙黑溜溜的大眼睛上面有兩道濃密的眉毛，鼻子高高的，嘴唇紅如鮮血，還有一頭烏黑發亮的秀髮。爸爸在二十年前有一雙明亮的眼睛，粗粗的眉毛，大鼻子，皮膚黑黑的。而弟弟二十年前還是一個七、八歲的小人兒，如今已經成了一個英俊瀟灑的青年。屈指一算，爸媽已經快六十歲了，他們以前烏黑濃密的頭髮已經夾雜着幾根銀絲，眼睛旁邊還多了幾條我從沒見過的魚尾紋，好像在告訴別人這幾十年的辛苦和勞累。我仍然單身。

現在，我的職業是一位老師，我回到了二十年前就讀的東華三院馬錦燦紀念小學當老師。我主要教導學生中文和視覺藝術。我希望把我的學生都教得出

色，為祖國爭光，對國家作出貢獻。

我的興趣是看書、彈鋼琴和畫畫。看書既可學習到新知識，也可以消磨時間。當你開心時，你可以彈一首輕快的樂曲；當你不愉快時，也能彈琴來抒發情緒。畫畫可以盡情地發揮自己的想像力。

今天，我有這樣的成就，都要感謝二十年前的我和我的老師、父母，如果以前沒有好好學習，沒有老師和父母的教導，恐怕我現在就不會有這麼好的生活了。



《大雨中上學》

一天早上，天氣非常晴朗，我在咖啡店內吃着早餐。差不多到時間，我蹦蹦跳跳走出咖啡店。

一滴小水點滴到了我的頭上，我抬頭一看，天空變得灰暗。突然，天空下起了滂沱大雨。我立刻變成了熱鍋上的螞蟻，不知要怎麼做，非常徬徨。

在一片傾盆大雨下，我隱隱約約看到馬路對面有一個的士站，我立刻在堵車的車龍中穿過。到達了的士站，我擠在人群中等候的士的到來。過了三十分鐘，真倒楣啊！一輛的士都沒有，我只好步行上學去。

在上學的途中，路上有很多人，有正在避雨的人，有趕着上班的人，有在收拾的小販。在我的前方有一個冒雨乞討的乞丐，由於我用書本遮着頭部，所以沒有看到他，便撞了上去。我們都摔在地上，我把他的錢、飯碗和袋子全部撞到地上，散落一地。我沒有理會，立刻站起來，趕回學校。當我一回頭，已經看不到那乞丐濕漉漉的衣服和肥胖的身軀，消失在大雨中。

我沒有幫助乞丐的事，讓我感到十分慚愧。我每天都想：那位乞丐現在去了哪？現在怎樣了？或許已回家了。這事成為了我心中解不開的結。



《保護眼睛的方法》

眼睛像人們的「靈魂之窗」，要是我們不保護它，我們就看不見外面美麗的世界，所以我們要好好保護眼睛。以下是保護眼睛的三種方法。

首先，我們不能讓自己的眼睛看到猛烈的陽光。怎樣才能避免看到猛烈的陽光呢？那就應戴上能阻擋紫外光和品質良好的太陽眼鏡。這樣才能阻止猛烈的陽光和強大的紫外光，以免增加近視或散光。

其次，我們也要注意眼睛和書本的距離。眼睛和書本的距離至少也要保持三十厘米，現在很多人看書或使用電子產品時都距離很近，有的還躺着看，這樣不但會增加患有近視的機會，還會損害眼睛健康。

最後，我們要多吃有營養的食物。兔子的眼睛為甚麼可以看得那麼清楚呢？那是因為牠們喜歡吃紅蘿蔔，而紅蘿蔔含有豐富的維生素。此外，牠們還吃很多不同種類食物，例如生菜、木瓜、番茄等，這些食物對眼睛都有好處，所以這就是兔子的視力那麼好的原因了。

總括而言，眼睛像汽車一樣，需要修理和保養，要是沒有眼睛，我們就看不到外面美麗的世界了。



《一個怪盒子》

今天，我在放學回家的路上撿到一個盒子，我在好奇心的驅使下，便把它帶回家作研究。

回到家裏後，我拿着盒子跑回自己的房間，仔細地觀察那個盒子。盒子的表面很平滑，上面還刻着一些古文，看起來十分詭異，嚇得我手顫腳軟。它不時還發出一股股古香，畢竟它已經很舊了。突然，我想起這個盒子我曾經在一本書上看過。我連忙把那本書拿出來，並按照上面的指示去做，沒想到它真的打開了。我對着那個木盒子大喊我最想要的東西或願望時，那些東西便會真的出現，我感到十分驚訝！

接着，我的腦袋有一個主意，我對着它說了我最想要的玩具，但是這一次卻沒有出現，「真奇怪？難道失靈了？」我心想。

我帶着這個疑惑睜開了眼睛，才發現原來是一場夢，但是那個怪盒子真的出現在我的身邊。



《大雨中上學》

一天早上，我被雷聲和下雨的聲音吵醒。我搓揉着惺忪的雙眼，望向窗外，只見許多路人因為要上班、上學，在滂沱大雨之下，顯得匆匆忙忙。

看到這嚇人的景象，我連忙從床上跳下來，拿起傘子就衝出家門，連早餐也沒有吃。

雨水像是一片密集的槍林彈雨，拼命地往我身上打。在前路迷濛的街上，我奮力地向學校的方向拔足狂奔，途中的幾聲雷聲和閃電，真是嚇人極了！

我千辛萬苦才回到學校，我的校服已經濕透了，大雨還幫我免費洗了一次頭呢！在大雨下上學真是狼狽啊！



© 2017 by Hong Kong Education Curriculum Development Council

《保護眼睛的方法》

眼睛是獲取知識的泉源，如果我們不好好保護眼睛，就會為生活帶來不便。那麼，我們應該怎樣做才能保護眼睛呢？

首先，我們要讓眼睛有充足的休息，例如我們看電子產品時，每三十分鐘就要休息十分鐘，並且每天總時數不可超過一小時，下課要讓眼睛多休息，還要早睡早起。

其次，我們要多吃一些對眼睛有益的食物，例如我們可以吃番茄、紅蘿蔔、南瓜等，因為這些食物含有適量的維生素甲，維生素甲是對眼睛很好的。

再者，我們要在充足的光線下看書。如果我們在黑暗中看書，就會影響視力，如果我們在猛烈的陽光下看書，也會令眼睛受損，所以光線的強弱對我們的眼睛很重要。

總的來說，只要做到以上三點，我們就可以保護眼睛了。



《二十年後的我》

時光飛逝，轉眼二十年過去了，我已經是一個三十多歲的成年人了。

二十年後，我的外貌有不少的改變，曲髮下有一張瓜子臉，炯炯有神的大眼睛，堅挺的鼻子和一張小嘴巴。

我有一個幸福的家庭。每天下班回家，女兒總會纏着我，見我不耐煩了，便去和我丈夫玩，他是一個文質彬彬的人。

二十年後的我是一名腦外科醫生。我每天都很忙碌，要給病人做手術、開藥和診斷。我自己開了一間診所，在當地非常有名，主要原因是我研發了一種可以救治所有絕症的藥丸，只要吃下去，在一星期內定會好轉，最重要的是吃下去，不僅能治好病，還能延長壽命，這也是我受到很多市民愛戴的原因。不過，我時時刻刻都謹記自己的使命，幫助病人鏟除病魔，救死扶傷，更要做到一視同仁，不論患者是貧窮還是富有，都要第一時間治好患者的病。我想做醫生不僅

是受我爺爺的影響，更是因為我小時候曾到醫院看病，看到死者家屬臉上掛滿悲傷的淚水，那時我就決定長大後一定要做醫生，治好所有人的病。直到現在，看到康復病人臉上重新綻放笑容，我心裏充滿自豪。

這就是二十年後的我，為了實現當醫生的理想，我一定要努力學習，為理想而拼搏！



《大雨中上學》

週一早上，準備上學時，我看見窗外天色昏暗。媽媽提醒我說：「今天會下大雨，要帶上雨具啊！」我只顧心急地出門，把媽媽的話拋諸腦後。

還沒走多遠，感覺豆大的雨點打落我的頭頂。霎時間，雨點連成了線，嘩啦啦地下起來。行人撑起雨傘，從容不迫地走在大雨中。突然，只見一位沒穿雨衣的中學生騎腳踏車飛快地和我擦身而過。這時我急忙地脫下校褸遮蓋在頭上向學校飛奔去。飛快的汽車將路邊的積水濺起，我來不及躲避，褲子和鞋子都被濺得濕透了。

我冒着大雨，拖着疲憊又狼狽的身軀到達學校。唉，不聽媽媽言，吃虧在眼前！

