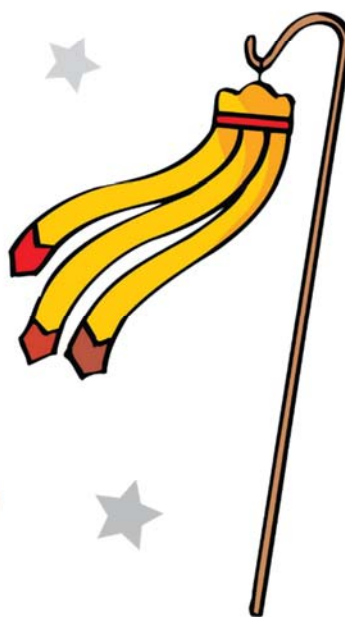


聖公會基樂小學



小良苗2014

編者的話

不經不覺，《小良苗》作品集已經出版到第七輯了。每次看見同學拿着《小良苗》，興奮地表示做了小作家時，出版《小良苗》作品集的目的已經達到了。

《小良苗》作品集並不是只收錄頂尖兒學生的作品，它是把學生日常的創作和生活點滴滙集成書，讓大家互相欣賞和觀摩，藉以提升學生的寫作興趣。文集中所有作品，全是同學全年的學習成果。我相信，許多年後，當同學回首看看自己的作品時，必有另一番味兒。



目錄

1.	1A	翟芯瑩	《遊公園》		頁 5
2.	1B	蔡浩然	《新年的一天》		頁 5
3.	1C	陳穎瑩	《新年的一天》		頁 6
4.	1D	譚綽瑤	《遊公園》		頁 6
5.	2A	麥凱彤	《到郊野公園》		頁 7
6.	2A	陸曉昕	《到西貢郊野公園》		頁 7
7.	2B	劉璟文	《到海灘游泳》		頁 8
8.	2B	陳澤鎔	《聖誕節》		頁 8
9.	2C	吳彥鋒	《中秋節》		頁 9
10.	2C	黃瑋芯	《復活節》		頁 9
11.	2D	鄧勝東	《聖誕節》		頁 10
12.	2D	王宇霖	《到郊野公園》		頁 10
13.	3A	葉家熙	《難忘的聖誕節》		頁 11
14.	3A	林樂童	《梅州之旅》		頁 12
15.	3B	黃允兒	《我和家人到商場購物》		頁 13
16.	3B	陳慶源	《到香港科學館參觀》		頁 14
17.	3C	盧旭豪	《基樂「家」年華》		頁 15
18.	3C	馮穎怡	《聖誕節》		頁 16
19.	3D	李卓銓	《難忘的生日會》		頁 17

20. 3D	張德祥	《海洋公園遊記》		頁 18
21. 4A	陸曉瑩	《參觀香港歷史博物館》		頁 19
22. 4A	曾嘯桐	《香港一日遊》		頁 20
23. 4B	杜羿潼	《運動會》		頁 21
24. 4B	蕭柔	《戶外學習》		頁 22
25. 4C	譚芯怡	《旅行日》		頁 23
26. 4C	李兆豐	《參觀香港歷史博物館》		頁 24
27. 4D	張雅悠	《難忘的國慶節》		頁 25
28. 4D	黃凱欣	《李鄭屋漢墓的自述》		頁 26
29. 5A	林綺璇	《最深刻的一件錯事》		頁 27
30. 5A	何日滿	《媽媽不在家的一天》		頁 28
31. 5B	周志瑩	《清潔日》		頁 29
32. 5B	林錫恩	《前滾翻》		頁 30
33. 5C	張皓欣	《第一次騎自行車》		頁 31
34. 5C	禰越	《第一次騎自行車》		頁 32
35. 5D	李澤彬	《第一次游泳》		頁 33
36. 5D	劉天樂	《第一次游泳》		頁 34
37. 6A	左奈惠	《一次難忘的助人經歷》		頁 35
38. 6A	陳子駿	《我笑了》		頁 36
39. 6B	李子淇	《樂極生悲》		頁 37

40. 6B	黃安琪	《日記一則》		頁 38
41. 6C	朱珊珊	《教室有感》		頁 39
42. 6C	胡子淇	《最美麗的笑容》		頁 40
43. 6D	謝浚森	《吃水果的好處》		頁 41
44. 6D	翁芊芊	《棒下出孝子，嚴師出高徒》		頁 42

《遊公園》

今天是四月二十八日(星期二)。早上，陸主任帶領我們前往九龍公園進行戶外學習。

九龍公園的地方很大，空氣清新，風景優美。公園裏的遊人很多，他們有的耍太極，有的散步，有的觀看美麗的天鵝，十分悠閑。

我們先到百鳥園參觀。那裏有鸚鵡，還有馬來犀鳥。跟著，我們又到雕塑廊去。那裡有很多美麗的雕塑。休息後，我們再到鳥湖去。在那裡，我們看見有趣的黑頸天鵝。

這次戶外學習，我感到很難忘，因為我可以和同學一起出外參觀。



《新年的一天》

農曆年初一那天下午，爸媽帶我和妹妹到外婆家拜年。

在外婆家，我遇見不少親友。他們有的在飯廳裏圍在一起談天，有的在書房裏搓麻將，有的在客廳裏一面看電視，一面吃糖果，十分熱鬧。

我和妹妹先向外婆拜年，祝她新年快樂，龍馬精神，出入平安，萬事如意。她讚我們乖，又送我們紅封包。接著，我和妹妹跟表哥到書房玩電腦遊戲，遊戲緊張又刺激，我們玩得十分開心。然後，我和妹妹又跟表哥到客廳看有趣的電視節目。

傍晚的時候，我們才回家去。那天我十分開心，因為跟表哥玩了很多緊張刺激的遊戲，又見到很多親友。



《新年的一天》

農曆年初一那天，家人帶我和弟弟回鄉到外婆家拜年。

在外婆家裏，我遇見不少很久沒有見面的親友。他們有的吃美味的煎堆、金黃色的年糕和香甜的馬蹄糕，有的向長輩恭敬地拜年，有的收到了長輩的紅包，十分熱鬧。

之後，我和親友先外出欣賞精彩的舞獅表演，接著和家人觀賞各式各樣的年花。最後，我們到天台玩刺激的煙火，這次是我第一次玩。

傍晚的時候，我們才回家去。那天我感到很開心，因為我收到很多紅包和玩了很多遊戲。



《遊公園》

今天是四月二十八日(星期二)。早上，張老師帶領我們前往九龍公園進行戶外學習。

九龍公園的地方很大，空氣清新，風景美麗。公園裏的遊人不太多，他們有的看花和看小鳥，有的在泳池裏游泳，有的拍照，十分悠閑。

我們先到鳥湖參觀。那裏有黑頸天鵝，還有紅鸛。跟著，我們又到雕塑廊去。那裡有很多不同形狀的雕塑。休息後，我們再到百鳥苑去。在那裡，我們看見很多不同顏色的鸚鵡。

這次戶外學習，我感到很開心，因為我可以學習到很多有關公園的知識。



《到郊野公園》

星期六早上，我們一家人到郊野公園遊玩。

九時半，我們終於到達郊野公園，我看見有些人在跑來跑去，有些人在玩皮球，還有些人在對着蝴蝶拍照。

我和媽媽先到空地上放風箏，風箏飛得很高，飛得很遠，令我們非常興奮。然後，我們一起燒烤，我吃了香腸和帶子，爸爸吃了元貝、茄子和麵包，而媽媽吃了燒賣和多春魚……最後，我和爸爸一起跳繩，爸爸跳一下，我又跳一下，後來我們一起玩花式跳繩，吸引了很多旁人來圍觀。

這天，我們雖然很疲倦，但是很開心。因為我可以享受郊遊的樂趣，而且還可以烤到美味的食物吃。希望爸爸和媽媽有空可以再帶我到郊野公園遊玩。



《到西貢郊野公園》

今天是星期天，我和家人一起到西貢郊野公園玩耍。

到達西貢郊野公園後，我們看見有些人在打籃球，有些人在欣賞風景，還有些人在寫生。

我們先幫蝴蝶拍照，郊野公園的蝴蝶五顏六色，特別漂亮，我急不及待地追着牠們來拍照。然後我們一起燒烤，這是我第一次燒烤，雖然我顯得手忙腳亂，但是我也很享受燒烤的樂趣。最後我們一起放風箏，我把風箏放得很高很高，哎呀！我的風箏纏在樹枝上，一動也不動，我唯有把風箏剪斷，讓它繼續在樹上隨風飄揚。

大約五時正，我帶着興奮的心情回家，我覺得很滿足，因為我烤到我最喜歡吃的食物，我希望爸爸媽媽一有空的時候，再帶我去郊野公園玩耍。



《到海灘游泳》

暑假的時候，我和家人一起到沙灘玩耍。

到達沙灘後，我看見有些人在玩沙灘皮球，有些人在拾貝殼，還有些人在衝浪。

我先吃東西，我吃了炸雞腿、三明治、餅乾……然後，我拾了十五個色彩繽紛的貝殼。最後，我們慢慢地走到水裏游泳，我游了自由式，表哥游了蛙式。

我們都感到非常開心，因為我們吃了很多東西和游泳，希望明年的暑假快些來到。



《聖誕節》

聖誕節到了，我和家人一起到尖沙咀海旁慶祝聖誕節。

到達尖沙咀海旁後，我看見有些人扮演聖誕老人和遊客拍照，有些人在派發聖誕禮物，還聽見有些人在街道上唱出美妙的詩歌，人來人往，十分熱鬧。

我和家人先到酒樓吃晚飯，我吃了咖喱炒飯、火雞、龍蝦……然後，我們到海旁欣賞夜景，燈光照在海面上，波光閃閃，非常好看。最後，我們到商場看燈飾，商場的牆上掛滿了五光十色的燈飾，還有幾棵高大的聖誕樹，我們便站在聖誕樹前拍照。

那天，我們都感到很開心，因為吃了美味的晚餐和看了美麗的燈飾，希望明年爸媽再帶我來玩。



《中秋節》

中秋節的晚上，我們一家人吃過晚飯後，便一起到九龍公園慶祝中秋節。

到達九龍公園後，我看見有些小朋友在玩五顏六色的螢光棒，有些年青人三五成群圍坐在一起，點燃了十多個花燈，還有些成年人在吃可口的冰皮月餅。

首先，我和妹妹一邊提著可愛的燈籠，一邊到處跑來跑去。然後，我們吃我最愛的蓮蓉月餅和喝茶，媽媽一會兒喝香噴噴的水果茶，一會兒吃美味的月餅，十分享受。最後，我們一家人坐在椅子上欣賞又圓又大的明月，它真的十分漂亮！



我們一家人懷著依依不捨的心情回家，因為我和家人享受了一段美好的時光，希望來年的中秋節快點來到。



《復活節》

復活節假期，我和家人到了太古城慶祝。

到達這裡後，我看見有的兒童在跟巨大的復活蛋拍照，有的青少年在演唱悅耳的復活節詩歌，還有的家長和子女在攤位製作甜甜的巧克力復活蛋。

首先，我去了跟約三層樓高的復活蛋拍照。我一會兒裝出笑臉，一會兒擺出勝利的手勢。接著，我去了聽節奏輕快的復活節歌曲。我一邊聽著，一邊跟著打拍子。最後，我去了學習製作復活蛋小手工。我一會兒用心地聆聽導師的講解，一會兒在復活蛋上畫上不同的圖案。

我感到很充實，因為我既聽了美妙的聖詩，又做了復活小手工，希望下次復活節我可以再來這裡慶祝。



《聖誕節》

聖誕節到了，我和家人一起到尖沙咀慶祝聖誕節。

到達尖沙咀後，有些人在欣賞五光十色的聖誕燈飾，有些人在欣賞合唱團報佳音，還有些人在路旁為大廈上的燈飾拍照。

我們一家人先到五星級酒店吃一頓美味的聖誕大餐。然後，我們到商場買聖誕禮物，準備送給親朋戚友。最後，我們乘坐遊艇觀看璀璨的燈飾。

我感到非常高興，因為可以到尖沙咀慶祝聖誕節，希望下次家人會帶我到尖沙咀遊玩。



《到郊野公園》

星期天下午，我們一家人到郊野公園遊玩。

到達郊野公園後，我看見有些人在放風箏，有些人在打球，還有些人在寫生。

我和家人先到燒烤場燒烤。我烤了美味的雞翼，哥哥烤了甜甜的棉花糖。然後，我坐在公園的石凳上畫圖畫，我畫了美麗的小兔。最後，媽媽幫我們拍照，我們都擺出不同的姿勢。

我們都感到很開心，因為我烤了美味的雞翼。希望下個星期天爸爸會再帶我來多一次吧！



《難忘的聖誕節》

今年的聖誕節假期，爸爸媽媽和我一起到尖沙咀慶祝聖誕節。

十二月二十四日平安夜，爸媽帶我到香格里拉大酒店吃聖誕大餐。聖誕大餐十分豐富，有巨型的火雞、美味的聖誕蛋糕和香噴噴的肉醬意粉。那隻火雞被烤成金黃色，皮脆肉滑，香噴噴的，令人垂涎三尺。我迫不及待地拿了一塊來吃，我一邊吃，一邊說：「真可口！」

十二月二十五日聖誕夜，我們到尖沙咀海旁欣賞燈飾。那兒的燈飾有不同的圖案，有聖誕老人鹿車、雪人、還有聖誕樹呢！我覺得全部的燈飾都很漂亮。當我看見我最喜愛的鹿車和可愛的小花鹿時，我立刻請媽媽幫我拍照留念。我一邊笑，一邊做了一個古靈精怪的表情，逗得爸媽哈哈大笑。

十二月二十六日那天，我們留在家裏拆聖誕禮物。今年我收到很多聖誕禮物，其中有我最喜歡的聖誕花鹿，牠的身體是棕色的，有一雙水汪汪的眼睛和身上有漂亮的斑點。小鹿旁邊有一個按鈕，我一按掣，它便會跑來跑去，十分有趣。

這個聖誕令我十分難忘，因為我欣賞了璀璨的燈飾和吃了香噴噴的聖誕火雞。我希望每年的聖誕也會玩得這麼開心。



《梅州之旅》

暑假的時候，我們一家人到梅州的雁南飛旅遊。

到達目的地後，我看見那兒擠滿了遊客，他們有的拍照，有的欣賞四周迷人的景色，有的坐在綠油油的草地上野餐，十分熱鬧。

我們先到噴水池賞魚。池裏住著一群五顏六色的金魚，牠們在水裡游來游去，十分寫意。在魚群中，我發現了一條全身發光的金魚，牠的美麗把我迷住了！我忍不住看了又看。

然後，我們到那龍山看瀑布，只見一條條水柱從高處傾瀉而下，在陽光的照射下，閃閃發光。它令我想起《望廬山瀑布》中的兩句詩句：遠瀑布掛前川，飛流直下三千尺》，想不到詩人的描述是這麼的貼切啊！

飽覽完瀑布後，我們都覺得肚子餓了，便一起到燒烤場燒烤。我烤了司華力腸、雞翅膀、牛扒、豬扒……我最喜歡吃的是雞翅膀，我把它烤成金黃色，皮脆肉嫩，我忍不住吃完又吃。

這次的旅程令我回味無窮，因為我除了可以和家人一起旅遊外，還觀賞了氣勢磅礴的瀑布。希望明年可以再和家人一起到其他地方旅遊。



《我和家人到商場購物》

今天是爸媽放假的大日子，又是我的學校旅行翌日的假期，我和家人一起到我們家附近的大型商場購物。

到了商場後，我們先到鞋店買鞋，爸爸買了一雙皮鞋和一雙涼鞋。那皮鞋是用柔軟的羊皮製造而成的，它們是黑色的，鞋子上有金光閃閃的扣子，給人一種高貴大方的感覺。爸爸買了它們，感到十分滿足。

然後，我和爸爸到糖果店買糖果。我買了棉花糖、巧克力糖和泡泡糖。泡泡糖是軟軟的，它們的形狀有如一塊塊長方形的橡皮，它的味道是甜甜的，有濃郁的百香果味道。我吃了一塊，忍不住說：「我最愛吃口感十足的口香糖了！」

最後，媽媽帶妹妹到蛋糕店買蛋糕。她們買了抹茶水果蛋糕。它是圓圓的，頂部鋪滿了五顏六色的水果，中間是軟綿綿的抹茶味海綿蛋糕，它又香又甜，充滿抹茶的清香。妹妹吃了一塊，說：「我要多吃一塊！」。

我感到非常幸福，因為可以跟家人一起逛商場買那麼多東西，我希望下次可以再跟家人到這裡購物。



《到香港科學館參觀》

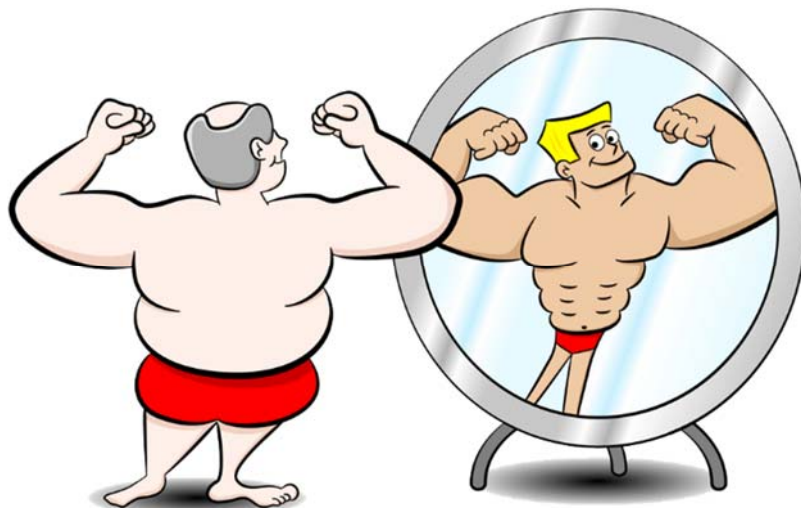
四月二十日是學校一年一度的戶外學習日，老師帶領我們全班到香港科學館參觀。

到了科學館後，我們先去「生命科學廳」參觀。我一會兒看看人類腦部的模型，一會兒看看猴子腦部的模型，研究兩者有甚麼分別。我參觀了「生命科學廳」後，忍不住說：「這裡真是展現生命科學的奇妙世界啊！」

之後，我們去「鏡子世界」參觀。我們一陣子在哈哈鏡前擺出勝利手勢，十分神氣，一陣子跑到變形鏡前裝出可愛的表情。老師看見我在鏡子裡的怪模樣，便說：「那些鏡子真的很有趣啊！」

最後，我們到「兒童天地」參觀。我一會兒用力地把五彩泡泡的把手向下推，一會兒把它拼命地向上拉，我成功製造了無數大小不一的泡泡啊！我看著那些泡泡，興奮地大叫：「這個遊戲太好玩了！」

那天，我感到非常有意義，因為我能通過遊戲來學習科學知識，希望下次我可以再來這裡參觀。



《基樂「家」年華》

十二月十三日是學校的嘉年華會，名叫基樂「家」年華，我和媽媽一起參加。我們十分期待這天的精彩節目。

當天，我們到禮堂欣賞同學的表演節目。第一項節目是舞獅表演，我開心得不停地拍掌。那隻表演的獅子有兩隻可開可合的眼睛，身型頗大的，需要兩名同學舞動。而且它的顏色鮮艷奪目，令人難忘。我看得樂而忘返，真想親自舞動一次。

然後，我們去了操場玩攤位遊戲。我玩了彈床遊戲，它是最多同學排隊等候的一項活動。那張彈床是藍色的，有厚厚的床墊；當我跳起時，我的身體會向上彈起，真有趣！我對媽媽說：「我可以多玩幾次嗎？」

最後，我們儲了很多蓋印後，便急不及待地回去操場換領禮物。我換了一個精美的水壺。那個水壺是我最喜歡的黃色，印有小鳥飛翔的圖案，還有一條堅韌的水壺帶。我馬上拿給在場的同學欣賞。

那天，我很高興，因為可以玩很多有趣的攤位遊戲，又得到一份這麼合心意的禮物，希望下次可以玩更多新奇的遊戲。



《聖誕節》

聖誕節到了，爸媽和我都一起放假了。我很興奮，因為我們到了不同的地方慶祝。

十二月二十四日平安夜晚上，我們一家人到餐廳吃聖誕大餐。我們先吃了一隻大火雞，它有香脆金黃的外皮，散發出濃烈的香味，肉質鮮嫩。然後，我們還吃了各式各樣的美食，其中有海鮮、意大利粉、甜品等。所有食物的外型及味道都十分吸引，我們吃得津津有味。

十二月二十五日聖誕夜，我們到尖沙咀海旁欣賞燈飾。我最喜歡的燈飾是一個聖誕老人，它由白色、紅色、黃色和黑色的燈光組成的。它戴著一頂紅色的聖誕帽，背著一個載滿禮物的大布袋，還有一把灰色的鬍子。我馬上和他拍照留念，媽媽還教我如何擺出優美的姿勢。

十二月二十六日是拆禮物的日子，我在家裏興奮地拆禮物。最令我難忘的禮物是一個水晶球，裏面有聖誕老人騎著小鹿送禮物的情景；旁邊還有一顆按鈕，按下時它便會發出美妙的音樂。我立刻將水晶球放在床邊，睡覺前便可一邊聽著悅耳的音樂，一邊入睡。

這個聖誕節使我感到很難忘，因為我收到了很多滿載祝福的禮物，希望每一天都像聖誕節一樣開心。



《難忘的生日會》

星期五晚上，我和家人一起在家裏慶祝我的生日。

那天晚上，媽媽為我們準備了豐富的食物，有水果沙拉、肉醬意大利粉等。水果沙拉中有很多不同的水果，有蘋果、香蕉、西瓜、葡萄和我最喜歡吃的玉米，五顏六色，很是漂亮。水果上面有很多沙拉醬，媽媽還用沙拉醬做了一個笑哈哈的樣子，吃起來酸酸甜甜的，真是好吃極了！那些香噴噴的肉醬意粉好像一條條幼繩，吃起來十分柔軟，蕃茄亦含有豐富的維生素，大家一邊吃，一邊讚不絕口。

吃完晚飯後，姐姐把一個巧克力生日蛋糕端出來送給我，蛋糕上點着三枝蠟燭，大家一邊歡喜地唱歌，一邊拍着手。接着，媽媽還親了我一下，我感覺很幸福。這個蛋糕是以《魔雪奇緣》為主題，蛋糕上有愛莎和安娜兩位公主，還有一座用冰來做的城堡。這個蛋糕不但好吃，而且讓人甜在心頭。

吃完生日蛋糕後，就是我最期待的收禮物時間。媽媽送了一條裙子給我，那條裙子是愛莎公主裙，它是天藍色的，而且有閃亮的珠片，還有一條薄紗裙襬，感覺十分優雅。穿了後，我真的像小公主一樣。收到這條裙子，我覺得很開心，不禁在大家面前翩翩起舞。

那天，我感到十分開心，因為可以收到我喜歡的禮物，希望明年可以再收到禮物。



《海洋公園遊記》

六月一日，我們一家人到海洋公園遊玩。

到達目的地後，我們先玩跳樓機。我感到十分害怕，我一陣子尖叫，一陣子大喊：「我下次不敢玩了！」爸爸反而覺得十分刺激，還說要再挑戰一次。我和媽媽都很佩服爸爸的膽量。

然後，我們到「鯊魚館」參觀。我們一邊觀賞不同種類的鯊魚，一邊不斷發出驚歎的叫聲。我不禁瞪大雙眼，害怕錯過鯊魚游過的每一分每一秒。

最後，我們去「海洋劇場」欣賞海豚和海獅表演。牠們一會兒用頭頂着皮球，一會兒在水中轉圈，引得觀眾熱烈鼓掌。

那天，我感到很開心，因為我是第一次去海洋公園，希望下個月可以重遊一次。



《參觀香港歷史博物館》

十月三十日的下午，葉老師帶我們到尖沙咀參觀香港歷史博物館裏的「香港故事」展覽。

首先，導賞員——譚先生帶我們到不同的展覽區參觀。他先帶我們到「香港的民俗」展覽區參觀。我們先穿過一道長廊，便看見一塊鹽田，鹽田上擺放着一尊尊模擬人們曬鹽的蠟像呢！傳統的開燈儀式、嫁娶習俗，以及一些客家人的生活狀況，都可以在這裏認識到。我們一邊聽着譚先生的講解，一邊欣賞他所介紹的展品。因為譚先生介紹得十分生動，所以我們感到很有趣。

然後，我們到「自然生態環境」參觀。在這裏，我們可以用手去摸一摸和敲一敲展品，前面還有一道逼真的岩壁長廊。在「史前時期的香港」展區中，我們看見了不同時期出土的文物陳列在一條長長的人造沙灘上。就在這時候，譚先生便開始說起很久以前香港的故事，令我們聽得十分入神！

最後，我們到了「鴉片戰爭及香港的割讓」這一展區，裏面有一座仿照清代虎門炮台而建成的防衛碉堡呢！我們一會兒看看那些展品，一會兒去問譚先生這些展品是從哪裏來的，因為我們想對這些展品有進一步的了解。

當天，我們很開心，因為可以學到不同的知識。希望下次戶外學習可以再學到不同的知識。



《表哥回港一日遊》

今天天氣晴朗，陽光普照。因為表哥剛從外國回港旅行，所以我決定帶他遊覽香港的景點。

首先，我帶他到昂坪 寶蓮寺參觀，那裏有一口大鐘，上面雕刻着一尊尊的佛像和一些經文。我們一邊拍照，一邊看看旁邊的景物。一尊高達三十四米的大佛突然出現在我們眼前，由於它實在太巨大了，令表哥嚇了一跳，差點兒摔倒了。原來這座大佛是全世界最大的銅佛像，稱為「天壇大佛」。表哥聽到後，驚訝萬分。

然後，我帶他到科技大學參觀。我們先到裏面的一個小海灘拍照，我一陣子扮鬼臉，一陣子像小兔子一樣跳來跳去，逗得表哥哈哈大笑。因為我是戲劇組的成員，所以我很擅長做出各種表情。表哥看見我有趣的樣子，便豎起大拇指稱讚我很厲害。

最後，我帶他乘坐小巴到位於西貢的洪記餐廳吃海鮮。表哥看見餐牌上的食物時，便十分喜悅。我點選了表哥最愛吃的食物，令他垂涎三尺。他一邊吃着美味的海鮮，一邊稱讚那些海鮮很好吃，大家都很開心。

下午八時，我們懷着愉快的心情回家。因為我們在這些景點度過了美好的時光，希望表哥下次能在香港多待幾天。



《運動會》

一月二十七日早上，我們懷着興奮的心情回到學校，因為那天是一年一度的運動會。同學們一個個熱情高昂，準備在運動會上大顯身手。九時正，老師帶領我們到九龍灣運動場參加運動會。

到達運動場後，本來安靜的賽場一下子熱鬧起來。首先進行的是一百米賽跑。我來到跑道上，一邊做熱身運動，因為要活動肢體，希望在比賽時跑得更快，一邊做好心理準備，因為這是第一場比賽，我感到有點緊張，便用力深呼吸，令自己心情平靜下來。旁邊的選手看見我緊張的樣子後，便對我說：「不用太緊張，只要盡力就好。」我微笑地對她說：「你也加油啊！」

接着是跳遠比賽，我和同學們在看台上為我們班的選手打氣加油。我們一陣子揮動色彩繽紛的啦啦球，因為這是我們為了這次比賽精心準備的，一陣子高聲地喊着口號，因為我們要為正在比賽的選手們打氣。我旁邊的同學說：「你看！這個賽場像不像一片花海？」我說：「是啊！真的很漂亮。」

最後，我和同學一起進行接力賽。我們來到賽場上，一會兒做好賽前準備，貼上代表號碼的貼紙，一會兒商量比賽計劃，因為我們要找自己的優勢，才可以取得勝利。老師走過來為我們打氣，我們立刻信心大增。

夕陽西下，運動會在歡樂的氣氛中結束了。我覺得很開心，因為我們取得了團體獎。希望明年再創佳績。



《戶外學習》

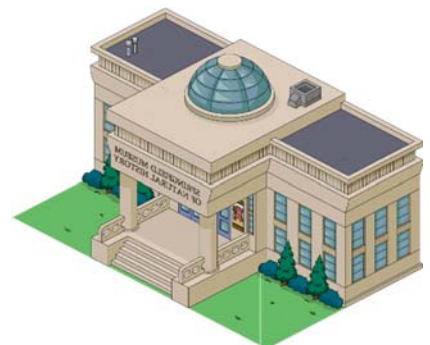
十月三十日，老師帶我們到尖沙咀參觀香港歷史博物館。

到達香港歷史博物館後，我班先跟導賞員到「香港的民俗」展區看展覽。我們以急速的步伐走向「香港的民俗」展區，因為我們很想在那兒得知水上人浮家泛宅的生活、信仰和習俗。我一踏進去不禁「哇」的一聲，因為裏面有一個仿照長洲太平清醮搭蓋的場景，包括包山、戲棚、飄色、舞獅和道壇等，色彩繽紛。

然後，我們便去了「從漢至清朝」展區。我在展區裏轉了一圈又一圈，心裏想：這麼多東西，要抄到甚麼時候啊！因為我要做戶外學習冊。我看着空空如也的戶外學習冊，在心裏暗暗呼叫。

最後，我們去了「史前時期的香港」展區，展區裏除了陳列了香港地區出土的史前時期石器，還搭建了一個長達四十二米的沙灘場景，展現生火煮食、搭蓋房屋及打製飾物等活動。我看見了，心裏不禁暗呼「好啊！」，因為我已經找到了戶外學習冊的答案了！

這次的戶外學習不但令我獲益良多，而且還讓我看到了香港以前的面貌，因為裏面有很多以前香港的照片，希望下次可以舊地重遊吧！



《旅行日》

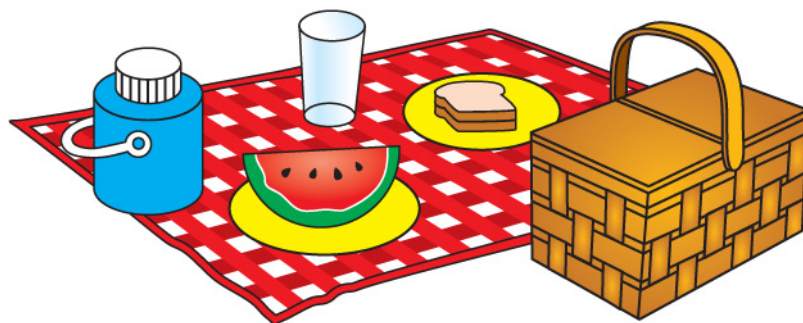
十一月三日是學校一年一度的旅行日，老師帶我們到西貢戶外康樂中心旅行。

到達西貢戶外康樂中心後，我們先去野餐。我一邊吃東西，因為我有點肚子餓；一邊談天，因為我想多了解對方。同學看到我吃得津津有味，都不禁垂涎三尺，我看見同學垂涎三尺的樣子，便取笑他像一個呆子。

然後，我和同學去壁球室製作項鍊。我一陣子認真地聽老師講述，因為只有這樣我才會學會怎樣製作項鍊；一陣子串珠子，因為我想製作一條漂亮的項鍊送給媽媽。老師看見我認真地製作，就豎起拇指稱讚我，我看見後，就笑瞇瞇地向老師道謝。

最後，我和同學回到野餐的地方遊玩。我一會兒快速地跑，因為這樣才不會被同學捉到；一會兒大喊：「小心點跑啊！」因為我怕她們跌倒。同學看見後，都稱讚我非常細心，我聽見後，便紅著臉說：「謝謝！」

那天，我感到十分愉快，因為我可以製作項鍊，希望下一次還可以玩得這麼高興吧！



《參觀香港歷史博物館》

十一月三日，老師帶我們到尖沙咀參觀香港歷史博物館。

到達香港歷史博物館後，我們先參觀長達四十二米的沙灘場景。沙灘場景展出先民生火煮食、搭蓋房屋、打製石器、飾物等活動。這展區也展出了香港出土的史前時期的石器、陶器和銅器等文物。因為透過栩栩如生的場景，可讓我們體驗數千年前先民的生活，又可形象地說明文物的實際用途。我一邊參觀，一邊情不自禁地說：「我們的先民真有智慧啊！」

然後，我們參觀「香港民俗」這個展區。這個展區最矚目的部分是一個仿照長洲太平清醮蓋搭的場景，有「搶包山」、飄色巡遊、舞獅……色彩繽紛，熱鬧紛呈。因情境再現，讓我對香港本土民間習俗有了更全面和深入的認識，我也為這唯妙唯肖的造型讚歎不已。

最後，我們參觀「香港開埠及早年發展」這個展館。迎面的是一幢三層高的歐式建築物，其旁是一個海港的場景，建築物後方是一條仿古街道，兩邊分佈著茶莊、雜貨店、茶樓、郵局、銀行……因為配合著各種叫賣聲、電車聲……讓我們好像身臨其境，回到戰前的香港。我由衷地說：「太值得看了！」

我感到非常開心，因為參觀香港歷史博物館使我受益良多。我希望老師多帶我們參加這種戶外活動。



《難忘的國慶節》

當我聽到《義勇軍進行曲》時，便會想起今年的國慶和家人一起度過的甜蜜時光。當天，我和家人一起出外慶祝國慶。

清晨，爸媽把還在沉睡的我叫醒，催促我快點梳洗，因為他們要帶我到金紫荊廣場去參加升旗禮。到達那兒後，升旗儀式剛好開始了，我一邊自豪地唱國歌，一邊看着五星紅旗冉冉升起，因為那天太早起床了，所以我還覺得有點兒睏，聽到那嘹亮的音樂，我立刻變得精神抖擻。升旗禮完畢後，整個廣場立刻響起了雷鳴似的歡呼聲，海上的船也向祖國表示敬意。

然後，我們乘坐巴士到尖沙咀的海港城商場逛街，我一會兒到玩具店選購洋娃娃，一會兒到書店買圖書。我精挑細選地尋找我喜歡的圖書。不久我終於找到了一本我期望已久的故事書-----《白雲公主》，媽媽看見我入神地看書，決定買這本書送給我。我高興地向媽媽說：「謝謝媽媽！」

晚上，我們到海旁看煙花匯演。煙花飛到半空中，一陣子像流星雨一樣落下來，一陣子四處散開，像一朵朵盛放的菊花，那璀璨奪目的煙花，看得我們眼花繚亂。因為我和妹妹都害怕煙花的響聲，所以我們都躲在爸媽的懷抱裏，那時我覺得很幸福，露出了甜美的笑容。

那天，我感到很快樂，因為我可以跟爸媽一起度過溫馨的一天，希望明天也可以跟家人一起慶祝國慶節。



《李鄭屋漢墓的自述》

我是李鄭屋漢墓，是古老的漢墓，是古老的漢墓之一。

一九五五年八月，政府為了應付市民對公共房屋的需求，計劃在我附近興建屋邨。建築工人於八月九日進行夷平山坡時，竟然發現了我。

一九八八年十二月，我被評為香港法定古跡。我的佈局為十字形，一共有四個墓，分別為前空、後空、左耳室和右耳室。人們從我的建築外形、墓磚、出土文物、各種陶器和青銅器等推算，相信我應該是建於東漢時期的。

近幾十年後，我見證着香港的變遷，香港由一個寂寂無名的小村，變成一個繁華的城市。在這裏，我每天看見馬路上有很多不同的車輛走過，巴士、的士、小巴、校車……日夜不息地穿梭。我還看見不同膚色的人，不眠不休地工作，為了追求更美好的生活奮鬥。

自從我被列為古跡後，很多遊客、學生都來我這裏參觀。我讓他們認識漢朝的歷史，更見證了時代的變遷。



《最深刻的一件錯事》

每當我見到這部遊戲機時，便令我回想到那件事，那些回憶像幻燈片一樣一幕幕地投映在我腦海裏，叫我感到慚愧。

去年暑假，我正興高采烈地玩着我心愛的遊戲機，猛的一下，表弟不動聲色地搶了我的遊戲機，我立刻暴跳如雷，打了一下表弟的臉額，他立即哭了起來，小器的我拿回遊戲機便返回房間，同樣小器的表弟越叫越大聲，我又不肯向他道歉，因為我倆的性格像石頭般堅硬，大家都不肯認輸，又不肯主動向對方道歉，又豈能和好呢？

過了幾天，我發覺自己打人不對的，便走去哄表弟，他見到我走過來，立刻轉身走了。這刻我的心就像變成了石頭，使勁地往下墜，心想：真小器，連道歉也不肯接受，叫我如何是好？

又過了一天，我拿了全部零用錢去買一盒曲奇，希望貪吃的他會原諒我，豈料他竟把曲奇丟在地上，還說他是不會原諒我的，我的眼淚像海嘯一樣湧出來，心想：難道他一輩子也不原諒我？那我們八年的感情不是化為灰燼？我的心裏像壓上了鉛塊，沉甸甸的，這鉛塊永遠也離不開我的心，真叫我心慌。

整整一星期，我不停地向他道歉、哄他……表弟也無動於衷，仍是愛理不理的。直到有一天，我和他說話，他終於肯回答我了，原來姨母得悉了這件事，便和表弟分析是與非，所以表弟知道自己也有做錯的地方呢！

過了一天，我不知他是否真正原諒我，但我肯定自己必能重新修補我倆的關係，奇妙的事發生了，他主動和我說話，承認他的錯誤，向我道歉。我立刻心花怒放，也把握這機會和他道歉，我倆終可和好如初了。

經過這件事，我領悟到做任何事也不可衝動，否則會做成錯誤，永遠不能修補和別人的關係了。



《媽媽不在家的一天》

每當我看到一瓶熱水，就想起媽媽不在家時我遭遇的種種事情，真叫人永遠不能忘懷。

那天，我起床後發現家裏沒有人，看到餐桌上有一則便條，才記起昨天媽媽告訴我，她要回鄉探望外婆，所以我要獨自留在家裏。

起床後，我的身軀不由自主地走過去坐在電腦桌前玩網上遊戲，我的心感到很高興，像搖起一串快樂的銅鈴鐺。心想：媽媽不在家，我可以為所欲為了。過了一會兒，我的肚子不停地咕咕作響，這時，我才發現媽媽沒有留下飯錢給我。我只好找東西吃，竟給我找到一個杯麵，但這一刻我卻想著小時候被熱水燙傷的往事，但我真的餓得要命，惟有硬著頭皮地走進廚房燒水，我拿著千斤重的熱水倒進杯麵裏，我的心怦怦直跳，心臟好像已經跳到喉嚨眼似的，生怕又被熱水燙傷。心想：媽媽不在，真的令我忐忑不安。最後，我小心翼翼地拿起水煲把熱水倒進杯麵，我終於成功地把心魔克服了，再把它吃個精光，然後再繼續玩我心愛的遊戲機。

經過這件事後，我才深深體會到媽媽平日的辛勞，所以我以後一定要向媽媽學習，更要學懂照顧自己。



《清潔日》

每當我看見學校的清潔工具時，心裏那份說不清的喜悅和自豪，就會湧上心頭。

去年的學校清潔日，老師竟然吩咐我負責帶領同學清潔整個課室。那時，從來未試過做清潔，而且做起事來慢吞吞的我，一聽到要我負責這項事情時，真是晴天霹靂。那邊廂，我看見個個既勤快，又經常在家幫忙清潔的同學興高采烈地準備清潔工具，等著我帶領他們清潔，只有我還呆站在那兒，心裡似鍋裡的水上下翻滾。而我看見這個凌亂的課室，彷彿惡魔在向我招手，把我嚇壞了，一顆心怦怦直跳。

老師吩咐我負責掃地，首先，我想用掃帚把塵埃和垃圾掃清。啊！塵埃竟然到處亂「走」呢！然後，我想把它們一一倒進垃圾箱。當我看見那些在地上的垃圾時，便垂頭喪氣地想：哪有人像我這樣倒垃圾的呢？幾經辛苦，我終於掃好地，不過地上還是非常骯髒。

同學看著地上亂七八糟的，都禁不住笑了起來，老師更皺起了眉頭，有些同學更不發一言，努力地「收拾殘局」。看到他們的反應，我的心突然顫抖了，像有無數隻拳頭在捶擊我的心胸，使我羞愧的難以自持，滿臉通紅，像是被揪住了一樣。

這時，我的朋友海欣走了過來，說要教我掃地。她好像把我心裏想的事情知道得一清二楚似的，她對我說：「不要理會別人的看法，你只要盡自己能力做就可以了。」她還鼓勵我說：「你要努力嘗試，第一次做一定不會成功，不要灰心。」她教我要用左手緊緊抓住掃帚的柄，用右手拿垃圾鏟，然後用掃帚輕輕地把垃圾掃到垃圾鏟裏。我心想：只要我鍥而不捨地跟著海欣的方法去掃地，可能成功呢！在她的教導之下，我再次嘗試掃地。

練習了幾分鐘，我馬上去掃地。我看見掃帚，再深呼吸一下，便立刻拿起它，眼看著那些垃圾，把它們統統掃進垃圾鏟裏，再把它們掃進垃圾箱。突然，有些同學鼓掌，有些還目不轉睛地看著我，原來，我已經把地上的垃圾掃得一乾二淨呢！我高興得眉開眼笑，心想：我終於做好了，這都是海欣的功勞，我一定要好好謝謝她！

經過這次活動後，我明白了「失敗乃成功之母」的道理，我以後也要努力，不要因一時失敗就輕易放棄，要運用這個道理來做任何事情。



《前滾翻》

每當我看見體育室裏的那張軟墊，我就會想起那一次的體育課，老師教我們做前滾翻的情形，那份成功感，從腦海裏浮現出來。

去年某個星期三，體育老師說要教我們前滾翻。那時，一向手腳不協調的我，做一兩下熱身運動都說累，何況做前滾翻。那時候，旁邊和我一組的同學都在做熱身運動，像要和人決戰一樣。而我可能一不小心，就會變成一個胖胖的大番薯，在同學面前出醜了！我只要望那一張墊的時候，那張墊就像魔鬼般，要我進入一個黑洞裏。

老師先向我們講解如何做好安全措施，例如：在失去平衡時，要如何保護自己。然後，我們便開始練習。我懷著心驚膽顫的心情，一邊練習，一邊想：好困難啊！為什麼同學能保持平衡，一氣呵成地翻滾？我卻……話沒說完，我已像一個大番薯，把頭撞到操場的看台去了。

我還不知道自己撞了幾次了，我已經撞到眼冒金星了。這時候，我卻看見同學們一個一個的熟練地翻滾，一點也不覺得困難。忽然，我一不小心，把頭都撞進小食部的牆壁上了，發出了一聲巨響。頓時，有些同學在驚叫，有些同學在哈哈大笑。我立刻想像鴛鴦一樣，將頭鑽進地底下，臉上立刻紅了起來，心裡想哭一樣，感到非常難受。

這時，有個同學走了過來，說要當我的前滾翻的老師，我一看，那不是就是最擅長前滾翻的駱嘉僑嗎？他知道我害怕前滾翻，就鼓勵我說多練習幾次就會成功，更叫我不怕，我就只好聽嘉僑的話，因為我已經害怕前滾翻。他還說：我都失敗了幾十次了，你放心，有軟墊保護你，不會受傷的。這時我想起一句格言「失敗乃成功之母」。我就開始練習了。

練習了十五分鐘後，我便自己嘗試前滾翻，他教我吸一口氣，在滾的時候，不要將頭伸出來，腳要合著，手要點著腳，我成功了，連我自己都很驚訝，忽然，我聽到很多掌聲，原本同學們一直都在望著我。我高興得眉開眼笑，因為我終於成功做到前滾翻了！我想：幸好有嘉僑來幫助我，不是的話，我就一直不會成功了。

經過這節體育後，我明白了一個道理，只要我們努力，不氣餒，做任何事都沒有困難。



《第一次騎自行車》

每當我看到自己膝蓋上的傷口，心裏那份暖暖的滿足感，就會湧上心頭。

有一天的上午，爸爸突然帶我到自行車車場，說要教我騎自行車。我一向不擅長維持平衡，而且我看到車場裏租自行車的人，全部都牛高馬大，但我個子太小。更可怕的是，爸爸替我租的自行車是兩個輪子的，真是越想越害怕。

不，久爸爸開始教我維持平衡的方法。我懷着戰戰兢兢的心情，一邊嘗試維持平衡，一邊想：很難啊！我只有七歲，便要學騎自行車。這時，我看見年紀比我小的人，也學騎自行車，使我感到十分羞愧。

我不知道自己跌了多少次，也擦傷了不少部位。這時，車場內的人們騎着自行車在我身旁「飛」過。於是，我再試着像他們一樣。結果，擦傷了膝蓋，留下一道大得像乒乓球般大的傷口，嚇得我大哭起來。

這時，一直站在旁邊的爸爸走過來，跟我說：「騎自行車是不可以一步登天的。既然如此，你就按照我的方法去試吧！」我細心地聽着：首先，坐在自行車，上雙腳着地。然後，雙腳用力蹬幾蹬，使自行車前進。最後，趁着自行車正在前進，雙腳踏上自行車，繼續踏便可。

這次，爸爸伴着我再試一次。這時，我按照爸爸剛剛指導我的動作：坐上自行車，雙腳着地，用力蹬幾蹬，雙腳踏上自行車繼續踏。不久，我聽到了爸爸的掌聲，我成功了。我高興得立刻抱着爸爸，心裏想：幸好有爸爸的教導，我才能學會騎自行車。

經過這次的經歷，我領悟到只要我們努力，不要放棄，做事便會成功。



《第一次騎自行車》

每當我看到手臂上的傷疤時，心裏那份暖暖的滿足感，就會湧上心頭。

有一天的下午，爸爸突然說要帶我和姐姐到我家樓下的「單車徑」學習騎自行車。這時，聽到這個消息的，我簡直是膽戰心驚，我一向沒有運動細胞，如果我做得不好，一定會遭到姐姐笑我，加上騎自車容易發生意外，我真愈想愈害怕。

到達「單車徑」後，爸爸立刻開始教導我們騎自行車。教導完成之後，輪到我和姐姐自行練習。我在心裏暗暗叫苦，心想：我可能是不乖，所以爸爸籍着這個機會來令我大出洋相吧！

我也不知道自己已嘗試了多少次的失敗。我已經摔了八次，手、腳也被摔到紅腫了。當我再一次練習時，又不小心摔倒了。在旁的途人看到後高興得眉開眼笑…，可是我的心頭猶如被一塊巨大的石頭狠狠砸着，整顆心好像被啄木鳥一直啄着，難受極了。

這時，一個熟悉的身影走了過來，她是麗文（我的好朋友），她說：「越越，讓我教導你吧！」她接着說：「首先，你兩手應放在扶手上，腳要放在踏腳板上，最重要是注意保持平衡，不要東歪西倒。」我突然想起一句格言：只要有恆心，鐵柱磨成針。在麗文的鼓勵下，我再次嘗試騎自行車。

在做的時候，回想起她的說話，其中重要是要保持平衡。在不知不覺間，我終於能夠騎自行車了。我和麗文一起歡呼。我笑得直搖頭，喜上眉梢。我真的很感謝麗文。

經過這次後，我覺得很開心，因為使我獲益良多，也令我明白了「失敗乃成功之母」。



《第一次游泳》

每當我看見雜物櫃裏那塊游泳浮板，便會想起我第一次學習游泳的情景。每次想起，都會有一種滿足感湧上心頭，至今還記憶猶新。

那時是二年級的暑假，我和家人一起到附近的游泳池學習游泳。到達游泳池後，我看見一些青年像「連珠炮」似的跳入水中，立刻水花四濺，另一邊卻看見一個小朋友因不諳泳術在水中直叫「救命」，看見他難受的模樣，我不禁有一種莫名的恐懼，因為這是我第一次學習游泳，一向沒有運動細胞的我，做甚麼事都十分糟糕，十分笨拙，想到這裏，我已能預見自己在水中掙扎著、折騰著的狼狽樣子……

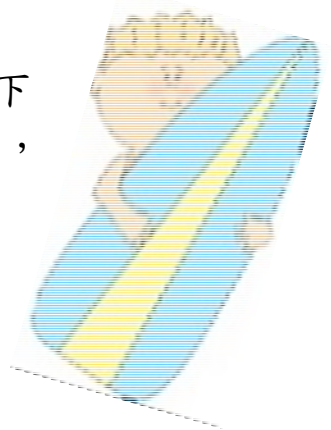
我戰戰兢兢地下了水，浸着清涼的池水，整個人竟放鬆下來，剛才的顧慮已拋到九霄雲外了。我自顧自地觀察身旁的教練如何教導別人游泳。只見他雙手合一，然後慢慢推向前，雙腿也協調地拍打水面，頭部有節奏地抬起來換氣。我立刻模仿他的動作，怎知手腳好像不聽使喚，整個人沉了下去，我憋著氣地亂游，卻浮不上水面。這時，身邊的爸爸發現不對勁，便把我「撈」到岸上來，我的口裏一直在吐水，像噴泉似的。我上岸後感到十分尷尬，因為一旁的人都捂著嘴取笑我，我頓時變得臉紅耳赤。

休息了一會兒後，我再次鼓起勇氣下水，這一次剛下水又被水嗆了，那「瀑布」直往我的鼻子裏灌，我的鼻子又酸又脹，萬分難受。上了岸後，我開始檢討失敗的地方，我仔細一想，知道是自己急於求成造成的。我又一次下了水，我深信這次一定會成功。我首先練習基本功——蹬腿，我趴在水池旁，雙腳在水面不停蹬水。過了一會兒後，我自覺已經可以了，於是我再次下水，但是我還是因為動作不協調而往下沉，我感到既沮喪又無奈。

爸爸看見我絕望的模樣，便來教我。他告訴我游蛙泳的要訣：身體要放鬆，雙手合攏隨即向前分開劃水的同時，雙腿也要跟着像青蛙一樣合攏分開地蹬水。接著，爸爸不厭其煩地反覆示範，我也在一旁仔細觀察模仿，爸爸還抱著我的腿糾正我蹬腿的動作呢！

經過多次的練習，我漸漸找到了「感覺」，身體也沒再下沉，可浮在水面向前緩慢移動了。這樣的感覺令我十分雀躍，感到自己的努力得到了回報。

經過這次的經歷，我知道了「心急吃不了熱豆腐」的道理，同時也明白了只要肯堅持與努力，甚麼事情都可以成功的。



《第一次游泳》

每當我經過游泳池的時候，便會想起我第一次學習游泳的情形，那一份滿足感便會不斷地湧上心頭。

那天，爸爸媽媽看到天氣這麼熱，便帶我到游泳池學游泳。我一聽到要游泳，不禁心驚膽顫，心想：不是吧！平時笨手笨腳的我，怎麼能學會游泳呢？但在媽媽的催促下，只好學習游泳了。到達游泳池後，我看見年紀比我小的人，竟然也可以學會游泳，還懂得游自由式、蛙式……心想：年紀這麼小的人，竟可以游得這麼快，如果我失敗了，豈不是會很尷尬？此刻，我覺得自己更不行了，游泳這麼困難，池水這麼深，我又害怕溺水，該怎麼辦呢？

媽媽先告訴我游泳的基本動作，然後便游去別的地方，叫我自己嘗試游泳。我飛撲出去，手腳不停地揮動，以為能夠成功，可是，我不但無法成功，身體還沉下水底，我連忙爬上水面，心想：難道我做錯了？但我平常看見電視裏游泳比賽的人都是這樣做的啊！我要再嘗試一次。我飛撲出去，「撲通」一聲，不久我便溺水了，喝了滿肚子水。這時，全部人都看着我這狼狽的樣子，哈哈大笑起來，我尷尬得臉紅得像個紅蘋果，恨不得地上有條縫，讓我鑽進去。

此刻，媽媽突然走過來，說：「你要放鬆自己，才能令身體浮起來，腿要伸直，才能成功，『失敗乃成功之母』，失敗了不用灰心，只要努力練習，你一定能做到的。」聽到媽媽的鼓勵及教導後，我決定再次嘗試。

我先在池邊練習了半小時，然後再嘗試游泳，這次，我終於成功了！我學會游泳了。

經過這件事後，我明白了「有志者，事竟成」的道理，只要我們肯努力，一定會有成功的一天。



《一次難忘的助人經歷》

每當我看到了手中的洋娃娃，我就會回憶起我幫助了一位討錢的老人而被人稱讚的事，不禁令我感到樂不可支，臉上露出一個滿足的笑容，也讓我銘記一個道理——「助人為快樂之本」。

還記得那一天，我收到媽媽給我的零用錢，我便打算買我一直夢寐以求的洋娃娃。在我去買洋娃娃的途中，我看見一個年紀老邁的伯伯，坐在地上向路人討錢，可是這處的途人都是一毛不拔。

我看見他這麼可憐，便想把自己的零用錢給了他。可是我的心中響起了一把魔鬼的聲音：假如你用這些金錢來幫這位老人，你就買不了洋娃娃，而且每天有這麼多人路經此處，總不會全部人都對他視若無睹吧！突然，我的內心又響起另一把天使的聲音：與其浪費金錢買一些不需要的東西，倒不如用來幫助別人。這時，我感到忐忑不安，眉頭緊皺着，雙手緊握着拳頭。

正當我猶豫不決之際，那些路人對老人視若無睹的情形在我的腦海中如同走馬燈般閃過，於是我便下定決心要幫助他。我把全部的零用錢給了他，他向我投以一個感謝的表情，看到他感激的樣子，我的嘴角上不由自主地泛起笑意。

回家後，爸爸看見我手中沒有洋娃娃，零用錢也不在了，便問我到底發生了甚麼事。我把事情一五一十告訴他，他便摸摸我的頭稱讚我。我感到樂不可支，開心得手舞足蹈的，面上露出了一個滿足的微笑。我心裏甜絲絲地想：沒想到幫助別人真的會獲得回報的，幫助別人真的是一件好事。

經過這件事，我明白到「助人為快樂之本」的道理，幫助別人之後，自己亦很快樂，希望我以後能幫助更多的人。想到這裏，我的臉上又不禁泛起了滿足的笑容。



《我笑了》

看着桌子上的中文考試卷，我的腦海便會浮現出一次我被人稱讚後開心得笑了的經歷，那次經歷真是令我喜出望外，更讓我明白「只要有恆心，鐵杵磨成針」的道理。現在想起來，我的臉上不禁泛起滿足的笑容。

今天中文老師派考試卷，我的雙眼全神貫注地盯着老師手上的試卷，心裡暗自想：雖然我一向中文科的成績未如理想，但我已經在今次的考試中全力以赴了，究竟我的成績如何呢？我焦急地等待着，仿佛熱鍋上的螞蟻一樣。我雙手不停地顫抖，雙眼瞪得大如銅錢一樣。

老師終於說道：「大部分同學在這次考試的成績都未如理想！」我頓時方寸大亂，心裡胡亂地想：糟糕了，這次考試一定又不合格了……老師的一句話，把我的信心打沉了。

當老師叫我的名字時，我感到忐忑不安。我目瞪口呆地去接過那份考試卷，我低着頭，口裡喃喃自語：唉！這次一定會被老師破口大罵了，不過我從來沒有被老師稱讚，在我的字典中只有一個詞語——「失敗」。我緩緩地翻開試卷，竟然是一百分！我滿足地笑了！老師在同學們面前稱讚我說：「這位同學抱着持之以恆的心去溫習，全力以赴迎接考試，是我們學習的好榜樣。」同學們異口同聲稱讚我，我更是笑得眉開眼笑。老師獎了我一顆糖果，雖然這顆糖果看似微不足道，但它已經觸動了我的心靈。這時，我笑得雙眼眯成一線，我的笑容好像陽光般的燦爛。

回家後，我興高采烈地拿着考試卷給媽媽看，她感到欣喜若狂，因為我未曾試過獲得一百分，她立即豎起大姆指讚我乖孩子，我臉上再次掛上欣慰的微笑。

經過這件事，我明白到「水滴石穿」的道理，既然水能把石滴穿，我也可將勤補拙，取得佳績。希望我可以在日後的測驗考試中，都抱着這種態度去面對。看着手中的中文試卷，我又不禁笑了起來。



《樂極生悲》

今天我生病了，媽媽帶我去看醫生。等候期間，我突然看見一個頭部受了傷的小孩子，記憶的大門隨即「啪」地打開了，我想起了我小時候因為頑皮而發生的一件大事，本就蒼白的臉變得毫無血色。

那天，一向活潑好動、頑皮的我在大廳裏跑來跑去，一會兒那裏逛逛，一會兒這裏摸摸……突然，我看見桌子上那閃閃發亮的水果刀。那水果刀仿佛向我施了一個魔咒，牽著我的手，引著我的腳步，使我鬼使鬼差地拿起了那把充滿魔力的「神器」。我拿起刀子，扯著嘴角問爸媽：「這是甚麼呀？」只見爸媽的臉頓時風雲變色，嚴厲地命令到：「把刀子放下！」

天真無知的我不聽命令，反而頑皮地拿起刀子在空中劃了數下。「啊！」一聲慘叫後。父母的臉頓時蒼白——只見我的血不受控制地湧出，年幼的我看見那妖冶的血，那從手上不停傳來的疼痛，似死神向我招手。爸媽驚慌失措，嘴裏不停嚷著：「不哭不哭，沒事的沒事的……」隨即，我們趕到了醫院包紮、縫針……

我手上那一縷鮮紅的疤痕，就似一個教我不要調皮的警告，叫我不許再頑皮了。



《日記一則》

一月十三日 星期二 雨

今天，學校裡發生了一件十分可怕的事情，令我心有餘悸。

今天上課時，一只拇指般大小的蟑螂突然從窗戶飛了進來，更在我的書本上爬來爬去。我被嚇得六神無主，額角上閃出了豆大的冷汗，眼睛也失去焦點，彷彿看到了吃人的猛獸。我立刻躲到桌子下，心想：怎麼會讓這隻鬼東西飛進教室啊，快把牠趕出去！

正當我們被嚇得魂飛魄散的時候，孫老師立刻關上燈，並打開窗戶，讓蟑螂飛出去，我這才敢從桌子底下爬出來。我心裡想：要不是孫老師臨危不懼，可能蟑螂現在還在我的桌子上徘徊，我剛才真的是太大驚小怪了！我舒了一口氣，坐回位子上。

經過這件事情後，我明白到遇到突發情況，我們一定要保持冷靜，不要驚慌失措，事情才能順利解決。我以後遇事，一定會保持鎮定，不會再張惶失措了！



《教室有感》

課室是我們每天逗留最多時間的地方，在這裏，最常聽到的就是同學們開懷、真摯和純真的笑聲。在課室中，不同的人、不同的事，彷彿與我們毫無關係，但它們卻像滕蔓般纏繞着我們的生活……

我們的課室給人一種很深悶的感覺，這並不是因為天氣的關係，而是因為噪音包圍了整個教室。班中最大的噪音來源，莫過於一羣吱吱喳喳的女生了。她們好像在談論某個韓國明星而興奮得滿面通紅，我幾乎都可以看到了她們腦海中的遐想。她們的頭領名叫菲菲，人雖然長得漂亮，但卻是個不折不扣的「長舌婦」，任何的娛樂新聞和同學之間的花邊新聞，甚至是同學的私隱，都會成為她與別人分享的話題，可見美貌與品格並不一定是對等的。突然，菲菲向我的方向望來，眼神如刀鋒一樣鋒利，我不安地移開視線，逃避她的目光，以免成為下一個受害者。

我望向教室的另一個角落，正是「避得了初一，逃不過十五」，討厭的事情有如厲鬼纏身，彷彿在向我索命。另一羣討厭的男生則在教室裏追追逐逐，他們在追到別人時，就會在人家肩膀或是背上輕拍一下，給拍中的人就像受了一刀似的，樣子像是十分痛苦，演技十分逼真；但一轉身，那個「受害人」卻搖身一變，變作行凶者，重演著剛才「廝殺」的場面。看見他們樂此不疲，幼稚的樣子，我的口中只能吐出兩個字：無聊。

突然，我班的高材生，同學口中的「王子」，就如往日一般，正在一邊走路，一邊在「鑽研」他的學問。他一不小心，頭就碰在門角上。他慘叫一聲，原本吵得像市集一樣的教室頓時變得鴉雀無聲。「快去通知老師……」，一句說話打破了教室的死寂，剛才還在廝殺的男生立時如夢初醒，有的馬上飛奔出教室外去找老師幫忙，有的就馬上去把王子扶起來坐在地上等候救援。菲菲亦停止了話題，馬上到來溫柔地安慰王子，並拿紙巾來幫他抹去臉上的血。

這班平時不太可愛的同學，到有事發生時，大家都能守望相助，團結地去應付任何困難，教室中洋溢着同學之間的深厚情誼。六年時光匆匆過去，當中發生的種種事、種種情，孕育着同學間的感情。我希望我們之間的感情能恒久不變，不會因大家即將各散東西而有所更變。



《最美麗的笑容》

還記得那天，她當時的微笑，是我有生以來看到，最美麗的，也是最真摯的……

那一天，我因一些事情受了一肚子的苦氣，心裏感到憤憤不平，正想喝口水來給自己「降一降溫」，消一消氣。突然，我的好友小雲不小心碰到我，水都濺到我的臉上。

頓時，我莫名的怒火冒上三千丈高，雙眼噴出怒火，狠狠地瞪著她。她一臉歉意地看著我，正想開口向我道歉之際，我不待她開口，就對著她破口大罵，將所有怨屈氣發洩在她身上。當時的情況換了是我，雖然那只是無心之失，但即使是我不對，如有人如我當時這般蠻不講理，如同「潑婦罵街」，在公眾場合裏這麼不留情臉地數落我，我必定會「還口」，給她好看的。

小雲的反應出乎我的意料，她不但沒有和我大吵一架，甚至連一句怨言也沒有，只是默默地承受著。驀地，我發現她眼眶裏慢慢地濕潤起來，雙眼變得通紅，身軀微微地顫抖著，一滴晶瑩的淚珠掉了下來。淚珠如同一面鏡子，把影像反照出來，在裏面，我看到了她的無奈，我的橫蠻……

看到小雲的反應，我馬上醒悟過來，我正想向她道歉之際，上課的鐘聲響起來，我還未來得及表達我的歉意，只好返回座位去。

上課時，我的思緒一直糾纏著，令我無心上課。我不時偷偷看看小雲的反應，她總是低著頭，呆坐在座位上，手托著頭，另一隻拿著筆，筆卻快要掉下來，神情顯然有點彷彿。看見她的模樣，我不禁感到很難過也很憤怒。我怒，是因為我對她的傷害，我更恨的，就是她坐在我的後面，卻不把給我一頓臭罵，訴說她所受的委屈，反而選擇默默地流淚……

放學後，我偷偷跟著小雲背後，找一個好時機跟她道歉。一路上，很多時候我也知道是時候了，是時候了，可「對不起」這簡單的三個字總是難以出口。這時，我握緊拳頭，大喊：「小雲！對不……」話未完，小雲回過頭，把手輕輕捂著我的嘴唇，向我展現了一個明媚的笑容，道：「傻瓜，我早已原諒了你啦！」我被這個行為嚇了一下，然後狠狠地掉開她的手：「可我這樣對你，你就這樣原諒我？你恨我嗎？」小雲沒有回答，只向我報以微笑……

她的笑容既清爽而又耀眼，晶瑩而又剔透，陽光而又羞澀……夕暉映著她那真摯的笑容顯得格外璀璨動人。她這種笑容是我一生中看過最美麗的笑容，這種笑容能化解人與人之間的紛爭，去除人生的苦困，治癒心中的創傷，我希望每天都能看到這如天使般的笑容。



《吃水果的好處》

吃過晚飯後吃一份水果是獲得健康身體的不二途徑之一。究竟吃水果有甚麼好處？其實，吃水果的好處多不勝數，尤其是下列兩方面。

首先，水果含有多種維他命，能增強我們的抵抗力。例如：奇異果，它含有豐富的維他命C，而維他命C能令我們增強抵抗力，使我們不容易生病。香港人生活繁忙，根本沒有時間做運動，但只要他們勤吃水果，便能保持身體健康。因此，吃水果能令我們身體更強健，減少患上疾病的機會。

再者，水果含有豐富的纖維素及水分，能促進腸臟蠕動。例如香蕉，當中的纖維素能加速腸臟蠕動，使我們大便更暢通，而當中的水分亦能保持腸臟濕潤，使我們減少患上便秘的機會。因此，多吃水果能使我們腸臟更健康，加強排毒效能。

還有，多吃水果能有助抗癌。例如：草莓，新鮮的草莓含有一種奇妙的鞣酸物質，可以在體內產生抗毒作用，阻止癌細胞的形成。所以，水果能抵抗癌細胞，是人類天然的健康衛士。

綜合而言，吃水果不但能增強我們的抵抗力，而且能促進腸臟蠕動，更有抗癌功能。因此吃水果的好處真是數之不盡，大家不妨堅持每天吃兩份水果吧！



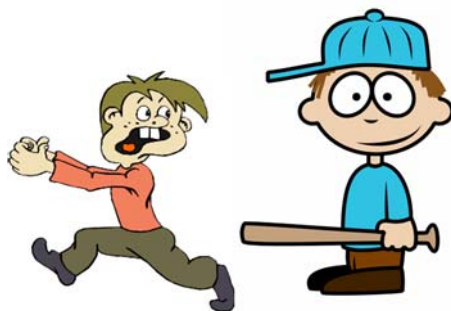
《棒下出孝子，嚴師出高徒》

俗語說：「棒下出孝子，嚴師出高徒。」意思是說用嚴厲的方式管教孩子，便能使他們出人頭地。為甚麼人們會有這個想法呢？是他們不疼愛孩子嗎？不！我想是他們覺得這樣才是在乎孩子的做法。我認為這個觀點是錯誤的，以下是我的兩項意見。

首先，嚴厲地管教孩子會令他們缺乏自信心。很多人會認為打罵孩子便能令他們聽話及服從家長的指令，但是如果孩子長期處於一個充滿着斥喝和體罰，永遠都沒有讚賞的環境中，不單止會令他們變得內向膽怯，覺得自己永遠不及別人好，甚至變得十分自卑，更萌生自殺念頭，難道我們為了令孩子聽話，便不顧他們的感受？教出一個知識廣博，但十分自卑的人，算得上是出人頭地嗎？一個個的責罰就像一個個無形的監獄，囚禁着孩子脆弱的心靈，只會令他們的自信心一點一點地消失，永遠都認為自己是個失敗者。因此，用嚴厲的方法管教孩子會使他們缺乏自信心，令他們愈來愈自卑。

第二，過於嚴厲會令孩子對學習喪失興趣。很多老師和家長都會強迫孩子學習，要他們做大量的練習題，一做不好就加以懲罰，雖然這樣可提高孩子的成績，但卻會令孩子覺得學習枯燥無味，甚至為了逃避懲罰而做出一些不誠實的行為，難道老師和家長不是應該要令孩子愛上學習嗎？如果嚴厲地強迫他們，只會令他們永遠都討厭學習，試問一個討厭學習的孩子的成績又怎會有進步呢？因此，過於嚴厲會令孩子喪失對學習的興趣，令他們憎恨學習。

總括而言，嚴厲地管教孩子只會令他們變得自卑和喪失學習興趣，正所謂：「鼓勵是教育的恩物。」適當地給孩子讚賞和鼓勵，才是教育孩子最好的途徑吧！



[illegible]

[illegible]



聖公會基樂小學

電話：2755 5611

傳真：2750 8790

電郵：keilok@keilok.edu.hk

網址：<http://web.keilok.edu.hk>