

中華基督教會協和小學(長沙灣)

雲想集

2024-2025

五年級





目錄

互聯網對生活的影響	1-7
XXX 的自述	8-10
談參加課餘活動的好處	11-15
假日的 XXX	16-20
我學會 XXX	20-21
論看電視	22-24
給 XXX 的信	25-27





互聯網對生活的影響

5A 潘穎

互聯網是全球性的網絡系統，一台電腦可以與遠方網絡中的另一台電腦通訊，實現信息共享與即時通訊。網站的種類有學習、娛樂、新聞、購物和遊戲網站等。以下將從正面和負面分述互聯網對生活的影響。

首先，透過互聯網，我們可以很方便地購物。以「淘寶網」為例，我們足不出戶便可購物，可以選擇送貨上門，既方便又快捷，節省了時間。因此，互聯網便於我們購物。

其次，透過互聯網，我們可以輕鬆地學習。以「自學網」為例，提供了豐富的學習資源，例如：中、英、數及常的練習，我們可以選擇打印或在自學網完成。因此，互聯網有助我們學習。

然而，互聯網不是百利無一害的，不適當使用互聯網會影響身體健康。我們長時間玩手機、平板電腦的姿勢不當，恐引致脊椎側彎，也容易近視。有眼科醫生指出，長時間使用電子產品，眼睛近距離看着屏幕，又缺乏休息，會影響眼睛聚焦，近視容易加深。有新聞報導指出年僅五歲男童疑因長時間使用電子產品，一年內由視力正常變成二百度近視。因此，沉迷使用互聯網會影響身體健康。

另外，沉迷使用互聯網會影響學業。以遊戲網為例，我們沉迷玩遊戲、不溫習，容易導致成績下降。據新聞報導，有一名三年級學生每天看電視超過兩個小時或在電腦上漫無目的地瀏覽超過一小時，兩年後學習成績下降。因此，沉迷玩網上遊戲會影響學業成績。

總括而言，互聯網是一把雙面刀。我們要懂得善用互聯網，保持清醒，主動掌握技術而非被科技掌握，才能充分獲得其益處。

時至今日，互聯網對我們是不可或缺的。甚麼是互聯網？互聯網是全球性網絡的系統，它連接了世界各地的計算機和設備，使人們能夠互相通訊、共享資訊以及訪問各種線上服務和內容。然而，它也有不少影響，以下我將詳細說明。

首先，互聯網可以促進學生學習。例如線上英語字典、「小學生字詞表」，學生只要輕輕地動動手指，在搜尋欄上打出要搜尋的字，網頁便會顯示出你搜尋的字的配詞、部首、筆劃等，有助你更了解和認識該字。相比使用一本厚厚的字典，網上字典不是更方便嗎？不是更快捷嗎？而且，不少網上字典都有人工發聲功能，更會顯示真人的口型，以便使用者更容易了解字的正確發音。所以，互聯網可以促進學生學習。

其次，互聯網可以方便人們溝通。現在互聯網有不少軟件供人們遙距聯絡之用，即使在天涯海角也能聯絡親人和朋友。例如「面書」、「微博」、「微信」等，只要登入便可以自由自在地和朋友談天，分享生活點滴等，更可以和遠在他方的親朋戚友面對面交談，令距離不再構成問題。

不過，凡事都有好壞，互聯網也有不少壞影響。互聯網會令人沉迷網絡世界，影響生活上的各方面。不少中學生沉迷於網絡世界，令他們輟學、逃學和學業成績變差的例子多不勝數。而且，本港學童在網絡遊戲方面的成癮問題一直備受關注。香港家庭福利會與香港中文大學賽馬會 公共衛生及基層醫療學院楊雪教授攜手合作，於2020年推行「健康網樂達人計劃」，並針對香港學童的網絡成癮問題展開研究，研究顯示香港約有百分之十一點八的學童存在網絡成癮問題，而且有百分之三十六的學童每天花費三小時或更長的時間在網絡遊戲上，這導致他們缺乏時間專注於學業和培養其他興趣，情況令人擔憂。而在網絡成癮的學童中，有百分之七十點六的受訪者表現出憂鬱情緒，精神健康非常不理想。其中，百分之二十點九的受訪者表示其情緒管理較差，而且面對困難時更容易逃避問題。所以互聯網會令人沉迷網絡，影響生活的各方面。

總而言之，互聯網對我們的影響有好有壞，正所謂「水能載舟，亦能覆舟」和「好習慣三分是約束，七分是自律」。只要我們適可而止，互聯網就會為我們帶來不少的益處，但是如果我們沉迷其中，不能自拔，那麼就適得其反了。

.....

現在的科技一日千里，互聯網已是生活中不可缺少的部分。究竟甚麼是互聯網？互聯網是一個電腦網絡之間所串連的龐大網絡系統。互聯網的確能為生活帶來便利，以下將分述互聯網對生活的影響。

首先，互聯網可以讓我們隨時隨地學習，增長我們的知識。有很多學習網頁，如「自學無窮」，可以讓我們多做閱讀理解練習，以強化我們的中文基礎；一些有字典功能的網頁，可以讓我們搜尋字的意義及讀音。所以，互聯網可實踐自主學習。

此外，互聯網為我們的日常生活亦帶來方便。我們可以發電郵給遠方的親戚，更可以附夾相片或文件，方便快捷。我們更可以網上購物或用電郵預訂本港的餐廳，這樣能節省下不少的時間。因此，互聯網令我們的生活變得更輕鬆自在。

但是，互聯網並不是百利而無一害的，不適當使用互聯網會影響身體健康。若我們沉迷在互聯網的世界，便會影響了人與人之間的相處，減少了面對面社交的機會。

再者，互聯網存在許多虛假的訊息。現在網絡騙案愈來愈多，騙徒的手法層出不窮。例如：泰國的聯絡騙案，他們利用高薪的工作利誘網民。人們一旦上當，可能被迫從事不法的工作。因此，在互聯網的世界裏，我們要好保護自己的個人資料，以免外洩或被盜用。

總括而言，互聯網為我們帶來很多影響，當中有利也有弊。希望大家能善用互聯網，享受它帶來的好處。

互聯網跟現代人的生活密不可分。根據一項「世界互聯網統計」顯示，現時全世界有超過十二億人使用互聯網，可謂相當普及。互聯網為我們的生活帶來了不少影響，當中有好有壞。

首先，互聯網能幫助學生學習。互聯網可說是學生的家庭教師，上至天文，下至地理，它無一不曉。只要打開瀏覽器，指尖一按，不出兩秒，便可於瞬間搜尋到多元化的資訊和多不勝數的學習工具。例如互聯網上的「維基百科」，我們只要打出關鍵詞，便能夠搜尋到很多有用的資料，令我們輕而易舉地學習到不同領域的知識。

其次，互聯網加速了資訊流動，提供了一個讓大眾互動的平台。我們可以透過互聯網與世界各地的人溝通及交流，在這個沒有疆界的虛擬世界中與全球各地的人成為朋友。例如，我們可以隨時隨地利用「面書」、「小紅書」等社交平台上載圖片、影片或是文字抒發己見，交流心得。

可是互聯網真的是百利而無一害嗎？原來互聯網也會給我們帶來不少負面的影響。正因為互聯網方便易用，所以我們不知不覺中便會為其花上不少時間。「網絡成癮」一詞在過去幾年越來越為人熟悉，就是指一個人因長時間使用互聯網，因而對其正常的工作、學業、人際關係等造成負面影響，同時又無法自控。有些人會因為互聯網而荒廢學業和放棄工作。一項調查結果顯示，有 36.2% 的學童每天花三小時或更長時間在互聯網上，導致他們缺乏時間專注學業，對學業構成長遠的影響。

此外，一旦有人惡意使用互聯網，便會令網絡欺凌的情況更容易發生。網絡欺凌就是指在網上社交平台上指責受害人，引起網絡公審，它會引致受害者出現嚴重的心理健康問題。路德會服務處的調查發現，有超過一半受訪中學生曾經在網絡上欺凌他人，曾被欺凌的人則佔兩成，當中更有四成學生表示曾有輕生念頭。可見，互聯網上的欺凌情況可以引致嚴重及悲劇性的後果。

所謂「水能載舟，亦能覆舟」，互聯網為我們的生活帶來好處，亦有壞處，就視乎我們是否能善用它。當使用者心智成熟、動機正面時，互聯網便是一個良好的夥伴，反之，則會對使用者及其他人造成莫大的傷害。因此，我們要小心使用互聯網。

甚麼是互聯網？網站有甚麼種類？根據「谷歌」字典解釋互聯網是相互連接、規模龐大，且連綿不絕的網絡集合。人們可以使用互聯網來瀏覽不同種類的網站，如學習類的網站、娛樂類的網站、購物類的網站.....下文將從學習、時間、金錢和娛樂四方面說明使用互聯網對生活的正面影響和負面影響。

首先，人們瀏覽學習類的網站，可以有助培養自學精神。例如：「看動畫。讀名篇。識古文」網中把古詩文製作成動畫，人們可以觀看動畫認識歷史名人的經歷和成就，還可以認識古詩的讀音、意思，提升閱讀文言文的興趣和能力。由此可見，使用互聯網有助提升學習效能。

其次，人們瀏覽娛樂類的網站，可以放鬆心情。以我為例，當我考試成績不佳，我就會在「Joox」這個網站聆聽悅耳的音樂或看一些有趣幽默的短片來舒緩情緒。可見，使用互聯網有助減壓。

雖然使用互聯網對人們的生活帶來影響，但不恰當使用互聯網會傷害別人。以我表弟為例，有人將一些我表弟的個人照放在「Facebook」討論區上來「公審」他，有很多人於討論區上留言一些攻擊欺凌他，令他感到悶悶不樂。幸好，老師和同學安慰他，才令他走出這個陰影。由此可見，互聯網影響他人形象，帶來心靈的傷害。

再者，不恰當沉迷使用互聯網，可能會被詐騙，蒙受金錢的損失。例如以我的同學小明為例，他在「Roblox」遊戲網站打遊戲機時，不法分子跟他成為朋友，慢慢向他借錢不還，造成金錢損失。由此可見，使用互聯網會結識壞朋友，造成金錢損失。

總括而言，人們使用互聯網對生活帶來正面和負面影響。雖然使用互聯網有它的利弊，只要我們都要懂得分辨是非和適當地使用互聯網，使用互聯網是利多於弊。

眾所周知，使用互聯網是現今大部分青少年生活中不可或缺的一部份。人類可以使用互聯網做很多事情，例如：學習、娛樂、遊戲、購物等等……以下將從學習、娛樂、時間、身體四方面說明使用互聯網對生活的影響。

首先，人們瀏覽學習類網站可以有助培養自學精神。以我的學校為例，老師他們要求我們定期瀏覽「看動畫、讀名篇、識古文」這個網站。這個網站把古詩製作動畫，人們觀看動畫可以認識古詩的讀音和意思，提升閱讀文言文的興趣和能力。由此可見，使用互聯網有助提升學習效能。

其次，人們瀏覽音樂類的網站可以放鬆心情。以我媽媽為例，每當她火冒三丈或有壓力的時候，她就會瀏覽「抖音」網的音樂頻道來聽悅耳的歌曲，令她放鬆心情、減少壓力。可見，使用互聯網有助減壓。

雖然使用互聯網會對人們的生活帶來好處，但是不恰當使用互聯網會浪費時間。以我為例，我經常瀏覽「皇室戰爭」這個網站。我每天花超過三小時來玩網上遊戲，令我沒有時間做功課和溫習，學業退步。可見，不恰當使用互聯網會影響學習。

此外，使用互聯網會令身體受到影響。以我媽媽為例，她經常瀏覽「Drama Box」這個網站。這個網站播放許多電影，但是人們容易沉迷其中，令眼睛容易患上近視。假如看電影時姿勢不正確的話，就會引致脊骨彎曲。由此可見，長時間使用互聯網會令到身體出現毛病，影響健康。

總括而言，使用互聯網對人們的生活帶來正面和負面的影響。人們如果正確使用互聯網來學習，就有一定的好處；相反，如果青少年不恰當地使用使用互聯網，就可能影響他們的健康。所以我們要適當地使用互聯網。

.....

互聯網是甚麼？它對我們的生活又有甚麼影響？互聯網是相互連接規模龐大，而且連綿不絕的網絡集合。它是我們生活中不可或缺的一部分，對我們的正面影響數不勝數，但負面影響也不可忽視。

首先，在學習方面，互聯網可以大幅提升我們的學習效率。在以往沒有互聯網的時代，人們想快速學習可謂相當困難。如今，我們只需打開網站搜尋器，輸入關鍵詞，不消兩秒就能顯示海量的資料，例如語文、歷史、地理、醫學、數學等。互聯網像一個無底洞，擁有無窮無盡的知識，使現今的學習模式變得既快捷又方便。

其次，在娛樂方面，互聯網有助我們放鬆心情、減壓，變得更開朗。使用搜尋器輸入關鍵字詞，然後就會出現林林總總的娛樂渠道及各大影音串流平台，如「快手」、「抖音」、「小紅書」……能為我們增添樂趣，使心情變得愉快、放鬆，舒緩壓力。

然而，若長期和過度使用互聯網，缺乏自制能力，也會影響我們的身心健康。在時間分配方面，過度使用電子產品上網，不但浪費光陰，影響作息時間，還會常常因未能完成事情而感到懊惱和暴躁。在身體健康方面，過度使用電子產品上網會影響我們的視力，也會因姿勢不正確而導致駝背、頸椎及脊柱出現問題。由此可見，過度使用電子產品上網會影響我們的身心健康。

總括而言，互聯網會帶來一定的好處和壞處，只要我們善用它，壞處就會隨之消失。



平板電腦的自述

..... 5A 林芷蕎

大家好！我是近年非常受歡迎的工具，人見人愛，花見花開。連幼稚園學生和八十歲老人家都是我的好朋友。我就是平板電腦。

我是用金屬的材料做成的。我的大小足長二十三厘米，闊七厘米，方便主人攜帶出外。我的形狀是長方形，使用方法是滑動式，小主人用手指觸碰我便可操作。主人在外面使用我的時候會戴上我的好朋友藍牙耳機，這樣開啟聲音的時候，就不會吵到其他人了。主人為我配戴了一個保護殼，令我不會跌壞。

我的功能多不勝數。第一，我在家裏可以幫助小主人解決學習的困難，當小主人看到她不會的英文生字時，她會使用我身上的「google」應用程式，小主人問了「google」，「google」就馬上回答小主人，提供讀音和解釋。因此，我是主人學習的好夥伴。此外，她會使用我來看中文課本，因為小主人這次中文默書不合格，她又不會讀課文的字，所以她會使用我身上的電子學習課本來溫習。只要小主人按一下喇叭，電子課本就會發出聲音，讀完全篇課文，令小主人可以知道讀音。因此，我能幫助小主人解決學習的困難。

其次，我可以為小主人提供娛樂。當小主人感到納悶時，她會點擊「Youtube」和「Netflix」等應用程式來選擇她喜歡的益智電影開始播放，開開心心地觀看。她全神貫注地觀看，有時會大笑起來，把所有的煩惱拋諸腦後。另外，她還用我來玩遊戲，她會點擊一個叫「蛋仔派對」的遊戲，用手指操控「蛋仔」，幫「蛋仔」去到終點，從而得分。小主人玩後會心情舒暢，放鬆心情。因此，我能幫助小主人提供娛樂。

主人啊！希望你好好珍惜我來學習和娛樂。



大家好！我是一部平板電腦，來自蘋果電腦公司。我是小主人六歲生日時的禮物，小主人一直很愛惜我，我陪伴小主人已經四年了。

我是一部忠心的平板電腦，我有一件美麗的外衣，有平滑的金層外表，長十寸，我的樣子平凡，但請別少看我，我的體內容量可是十分龐大。我的好朋友是一支觸控筆，只要我們成功配對，觸控筆便可在我的臉上點點畫畫，十分方便。小主人不用觸控筆時候，它就緊貼在我的身旁。

我是小主人在學習上的得力助手。我不但可以幫小主人搜尋需要的資料和幫助他完成網上功課，還可以幫助他搜尋圖片和瀏覽不同的網站。我就像學識廣博的博士，精通所有知識，無論題目有多難，都難不倒我。只要小主人輸入關鍵字，不消兩秒，所有資料就會整齊地排列出來。在新冠疫情期間，小主人更是每天使用我來跟同學一起上網課，我的重要性實在不容忽視。

此外，我亦是小主人愛不釋手的「電子遊戲機」或「私人影院」，當小主人做完功課或覺得無聊的時候，他便會使用我來娛樂，例如看他喜歡的電視劇、看最新出品的網上漫畫作品、玩遊戲軟件等。可是，有時候，小主人會因為我身上的程式太好玩而廢寢忘餐，連小主人的媽媽叫他不要再玩，他也置之不理，這令小主人的媽媽氣得像火山爆發，還狠狠地罵了小主人一頓，最後更害得我被小主人的媽媽鎖到黑暗的「房間」裏。

我希望所有小主人都能適當地使用平板電腦，不要因為我們身上的程式太好玩而荒廢學業，這樣我們才能好好發揮本領。

你知道世界有一個很偉大的發明嗎？你知道那個發明是甚麼？那就是我——平板電腦。

我是蘋果公司出產的，名叫「iPad Air」。我是由塑膠、鈦金屬和玻璃面板組成的。我有一個長方形的身體，闊七吋、長十二點九吋、厚零點二十四吋。主人只需要用手指輕輕地觸碰螢幕上的圖示，就可以開啟我。我有一個好朋友，他的名字叫「智能觸控筆」，可以讓主人在平板電腦上進行寫字，繪圖和註記等，用處多不勝數。我很愛美麗，喜歡不同顏色和圖案的「衣服」，但我也很脆弱，所以主人為我黏上保護膜，以免我受傷或「死亡」。

我是一個小老師！我在家裏可以幫助主人解決學業上的問題。當主人不懂得中文字詞「焱」的發音和意思，他會使用我來上網查字典，便能即時知道那個字的發音和意思。

此外，他會使用我來聽音樂，減輕學業上的壓力。每當他感到氣餒時，主人最愛在互聯網上搜尋古典音樂，如貝多芬的名曲《給愛麗絲》。主人的心情慢慢變得平靜下來，重拾動力面對困難。

再者，我還可以幫助主人增加課外知識！主人常常使用我來看他最愛的圖書和小說。他只要觸碰螢幕上的圖書軟件，就可以足不出戶都可以閱讀各式各樣的網上圖書，省時又方便。你說我是不是很厲害呢！

小主人！小主人！請你不要沉迷使用我，沉迷上網會對你的生理、心理、社交及家庭關係帶來負面影響。所以請你要定立一個合適時間表，每天只花一小時使用我，我才能發揮功用，貢獻人類。



熊貓的自述

5D 馮懿藍

我是一隻熊貓，名叫福寶。我生活在四川省，是中國的國寶，還是一級保護動物呢！

我跟所有朋友一樣，雙睛像兩顆大大的珍珠，眼下有深深的黑眼圈。我那胖胖的肚子大得像一個快要爆開的氣球。因我肚子太大的緣故，我走路或爬樹時經常因失平衡而摔跤。我跌倒時就像一個黑白果凍般在地上晃動，人們都說這樣的我可愛極了。告訴你，我還拍過電影呢！在電影《功夫熊貓》中，我有兩個照顧我的爺爺，其中一個是姜爺爺，他不但性格溫柔，還悉心地照顧我，所以我最喜歡他。

你們猜猜我經常吃的食物是甚麼？我最喜歡的食物又是甚麼？沒錯，我經常吃綠油油的竹子，每天可以吃五十公斤，簡直就是「大胃王」。另外，我還會吃肉，平日會到竹林裏捕捉竹鼠來吃。我的身體雖然可以消化肉類，卻不會感受到肉類的鮮味，哎呀，真是太可惜了！

由於熊貓一族的生育機率過低，就算有了孩子，熊貓母親也有可能因為營養不足而死亡。所以，現在我們正面臨瀕危絕種的問題。現在世界上只剩下二千多隻大熊貓，數量稀少。我希望人類不要隨意傷害我們這群國寶，可以好好保護環境，保護我們，不然我們真的有可能會絕種，以後小朋友們就只能在博物館和圖書上看到我們了。



談參加課餘活動的好處

5A 王栩澄

你知道課餘活動是甚麼嗎？課餘活動是指在課餘時間由教育機構教導學生知識和提升其能力，及向學生提供玩耍、德育或練習的活動。課餘活動可以分為五大類：學術類、服務類、興趣類、藝術類及體格類。參加課餘活動可以強身健體、陶冶性情和學習與人相處。

首先，參加課餘活動可以鍛煉身體。參加足球班可以幫助我們訓練體能，透過控球、挑球、運球與傳接等，促進我們動態協調、動態平衡與敏捷能力。此外參加田徑隊有助增強抵抗力，促進我們的大腦發展，有助發育。因此，參加課餘活動可以強健體魄。

其次，參加課餘活動可以陶冶性情。以參加繪畫班為例，我們需要靜心創作，這有助我們穩定情緒，使人變得隨和、友善，著名教育家迪斯特·韋赫指出：「畫一小時畫獲得的東西，比看九小時圖畫獲得的東西還多。」可見繪畫有莫大益處。另外，我們參加甲組詩班，藉著歌聲，可以表達自己的喜怒哀樂等情緒，心靈可以平衡。而且，我們沉醉在歌唱中，便可暫時忘記日常的煩惱，令我心情舒暢。因此，參加課餘活動可以舒緩壓力和培養氣質。

最後，參加課餘活動可以與學習與人相處。參加糾察隊，可以令我們有責任感，溝通能力和團隊合作精神可增強。以我為例，我當值的時候，隊長有時會和我討論解決同學問題的辦法，有助訓練我與人溝通的技巧。另外，參加樂團時，我們與團員一起演出，與其他團員有共同的目標，建立團隊精神，學會與人合作。所以參加課餘活動可以擴闊我們的社交圈子。

總括而言，參加課餘活動可以強身健體、陶冶性情和學習與人相處。我們可按照自己的能力、時間和興趣選取適合的課餘活動。



相信大家都有參加過課餘活動吧？但是，你們知不知道甚麼是課餘活動呢？課餘活動是指在課餘時間由教育機構或學校教導學生知識和提升其各方面的能力，及向學生提供玩耍、德育或練習的活動。課餘活動有很多好處，就讓我簡單說一說吧！

首先，參加課餘活動能幫助我們放鬆心情，有助減壓。以體育活動為例，當人運動時，大腦會產生多巴胺，這種物質可以讓人的心情感情感到愉悅，從而達到放鬆心情和舒緩壓力的效果；除此以外，有部分課餘活動是專為兒童的心理健康所設計，例如：情緒社交小組和「我是情緒小管家」等，這些都能讓兒童認識及學習處理日常活動會出現的情緒，並協助他們建立樂觀正向的心態，令他們放鬆心情，減少日常生活中的各種壓力。所以，參加課餘活動能幫助我們放鬆心情，有助減壓。

其次，參與課餘活動能助我們增強自信心。因為參加課餘活動，能讓兒童有機會在不同領域發光發熱展示自己的才能。無論是在運動比賽、藝術作品或電子比賽，只要取得成就，這些成功的經驗都能讓他們更加相信自己的能力，迎接更大的挑戰。無論是在運動比賽、藝術作品或電子比賽，只要取得成就，這些經驗都能讓他們更加相信自己的能力，迎接更大的挑戰。所以，參與課餘活動能幫助我們增強自信心。

愛因斯坦曾說：「身體教育和知識教育之間必須保持平衡，沒有身體教育的教育是殘缺的教育。」由此可見，課餘活動對我們的身心發展來說十分重要。既然如此，你也趕快來參加各式各樣的課餘活動吧！

甚麼是課餘活動？課餘活動是指課餘時間所參加的活動，這些活動不能在課堂上學習到的課外知識或技能。參加課餘活動對學生十分有益，所以，參加課餘活動是不可缺少的。

首先，參加課餘活動可以鍛鍊身體，加強肌肉能力訓練。例如：游泳能改善血液循環，增強新陳代謝。研究指出，運動對青少年身體的均勻發育、體質增強很有幫助。因此，參加課餘活動，既可以強身健體，又可以減少癡肥。

其次，參加課餘活動可以陶冶性情。例如：畫畫不僅能夠提高兒童的手眼協調能力，還能夠增強個人的自信心和培養審美能力。而且畫畫可以幫助我們放鬆身心，釋放壓力和負面情緒。因此，參加課餘活動也能使我們穩定情緒。

此外，參加課餘活動可以建立良好的價值觀。以參加童軍為例，透過參與童軍訓練的活動，可學習與人相處，激勵青少年自我學習和啟發，培養出一個有自理能力、樂於助人，有責任感及勇於承擔的人。因此，參加課餘活動不但能培養出合作精神，還能學會與別人溝通的技巧。

總括而言，參加課餘活動的好處多不勝數。正如李白所說：「天生我材必有用。」每個人都有才幹，只要能找到合適的活動，既可以抒發感情，又可以強身健體，真是一舉兩得。從今天開始，讓我們好好享受參加課餘活動帶來的樂趣和好處。

甚麼是課餘活動？課餘活動是指學校在課堂教學以外，與學生學習有關的活動。課餘活動對個人成長十分重要，所以，參加課餘活動具有很多好處。

首先，參加課餘活動可以增進社交能力。例如：參加童軍能認識新朋友，學會與他人合作和溝通。研究指出，通過共同的活動，學生能更容易建立友誼。因此，參加課餘活動能建立人際關係，增進社交能力。

其次，參加課餘活動可以強身健體。例如：游泳班能促進血液循環，而水的波浪不斷對身體表皮進行摩擦，會讓皮膚光潔柔軟；另外，足球班則可以增加肺活量和培養正確的品德。因此，我們要多參加動態的課餘活動。

接着，參加課餘活動可以陶冶性情。例如：書法班能培養耐性和鍛煉手、眼、腦部的協調能力；音樂班則可以培養氣質和鍛煉全身的協調能力。因此，參加靜態活動可以培養專注力。

總括而言，參加課餘活動的好處多不勝數。所謂「各有所長應善用，潛能無限盡發揮。」希望大家多參與適合自己的課餘活動，要善用自己的長處，發揮潛能。

你知道甚麼是課餘活動嗎？課餘活動是指在正規課程之外進行的各種活動，包括體育、音樂和藝術等。學生可以根據個人喜好來選擇。這些活動為他們提供了各式各樣的學習機會，幫助他們發展多方面的才能。接下來，我會向你說明課餘活動的好處。

首先，參與課餘活動能有助學生學習與人相處。例如：透過與不同背景的同學進行互動，學生可以學習如何在多元化的環境與人溝通和合作。以參加童軍為例，我們在參與野外定向時，必須好好分工合作，以及與隊友進行溝通，才能順利完成任務。又以糾察團隊為例，我們必須與其他隊員溝通和合作，才能幫助到有需要的同學。因此，我認為參與課餘活動能有助學習與人相處。

再者，參與課餘活動亦能令人放鬆心情。現今學生均在充滿壓力的環境下學習和成長。參與課餘活動不但能讓我們投入在自己喜歡的課餘活動中，還能令我們放下煩惱和憂慮，真是一舉兩得！例如：在運動途中，身體釋放出多巴胺，這些物質能幫助你放鬆心情，減輕壓力，同時讓你感到愉悅和幸福。又以畫畫為例，它既能陶冶性情，又可以宣洩情緒。所以，參與課餘活動能令人放鬆心情。

總而言之，參與課餘活動有很多好處。家長們，你們還在等待甚麼？快來為你的子女報讀心儀的課餘活動吧！

大家常說多參加課餘活動，其實課餘活動是甚麼呢？課餘活動是指在正常學習課程以外進行的活動。課餘活動有動態和靜態兩種，它的好處多不勝數，能使人強健體魄、學習與別人相處、減低日常生活壓力等。

首先，參加動態的課外活動可以強身健體。以乒乓球班為例，班中的教練會先讓我們跑圈做熱身運動，這樣我們可以訓練到呼吸的節奏，強化全身肌肉。此外，打乒乓球需要在桌子旁結合步法去擊球，並要一邊移動到適當位置，然後轉腰擊球到對面。因此，打乒乓球能鍛煉手、腰、腿的協調能力。此外，我們還要觀察對方的發球和接球速度、力量及方向，以作出策略性的調整，從而增強觀察力及應變能力。多參與動態的課餘活動能養成良好的運動習慣，使身體更強健，增強自信心，以迎接更大的挑戰。

參加課餘活動除了可以強身健體外，還可以學習如何與他人合作，建立良好的人際關係。以籃球班為例，籃球班常以五人一組進行比賽，雙方要學會透過思考，商討策略和與隊員彼此合作，才能成功進球。打籃球也可以提升社交能力，增強彼此的默契，從而建立良好的人際關係。由此可見，群體類的課餘活動有助我們建立良好的社交能力，令我們有更多好朋友支持。

此外，參加課餘活動還可以幫助我們釋放壓力。例如在扭計骰興趣班之中，當你專注地去還原扭計骰之時，會在不知不覺間忘記日常生活中的壓力。當你成功還原扭計骰的一刻，會興高采烈，會不禁大聲呼喊，從而釋放壓力。因此，參加課餘活動可以減壓、舒緩高壓的情緒。

李白曾經說過：「天生我材必有用」，每個人都有才幹，無論是靜態或動態的課餘活動，我們都應該多參與，以發揮自己的潛能。而且，參加課餘活動有很多好處，能保持身心健康，促進人際關係等，所以我們要多參加課餘活動。



假日的大埔海濱公園

..... 5A 朱家銘

今天是一個天朗氣清的假日，爸爸和媽媽都放假。我想趁著今天是假期，到大埔海濱公園呼吸新鮮空氣，感受大自然的氣息。

沿公園的入口往前走，首先映入眼簾的是像服務員一樣歡迎我們的樹木。園丁叔叔把樹木修剪成不同的形狀，有的就像一把把雨傘，十分有趣。樹的品種有很多，有假蘋婆，有香港大沙葉，有銀葉樹等，多不勝數，颼颼的風吹過的時候，葉子發出沙沙的聲音。

沿著路牌往前走，便到達目的地——香港回歸紀念塔，它高三層，採用螺旋式設計，從遠處看，香港回歸紀念塔就像一隻田螺一樣。走在上面，我感到平靜，人們有的在聊天，有的在拍下吐露港的美景，有的在享受吹來的微風，而我只是靜靜地看著蔚藍的吐露港，清風輕輕地親親我的衣襟。

最後，我們一直沿著路牌往前走，來到了昆蟲屋，昆蟲屋的外牆有三隻栩栩如生的巨型獨角仙，十分有趣。當我進入昆蟲屋時，看見有林林總總的昆蟲標本，有蜜蜂、蝴蝶、飛蛾。我喜歡的昆蟲模型是七星瓢蟲，導賞員說：「七星瓢蟲，別稱『花大姐』，身體呈半球形.....」我覺得七星瓢蟲很可愛呢！

今天的遊覽令我感受到大埔海濱公園的美，更讓我得到啟示：現在的都市人生活節奏急速，每天都圍著工作忙碌，若能趁假日時抽空遠離繁忙的石屎森林。到郊野或公園接觸大自然，度過輕鬆愉快的一天，比逛商場、上茶樓，或在家中玩遊戲更能舒展身心，更有意思。

今天風和日麗，剛好是週末，不如就外出逛逛公園吧！

我家對面有一個大埔海濱公園，看着它每天源源不絕的人流，我倒要看看它多有吸引力！一踏進公園，剛好有涼風吹過，站在我前面的樹木發出「沙沙」的聲音，好像在跟我說：「你好！」我到處走走，發現每一棵樹木前都有一個掛牌，上面寫了植物的介紹，原來這裏種植了很多不同品種的植物。它們有的是白千層，有的是小葉欖仁，有的是木棉樹……現在正是木棉花盛開的時節，空氣中總是飄着絲絲的棉絮。

有樹木當然就會有花。我向右望去，花兒已經擺出了一張張笑臉。我看着花兒們，真是心曠神怡、賞心悅目。不同種類的花朵美態盡現，它們都各有千秋，有的是粉紅色的富士櫻，有的是鮮紅色的大紅花，有的是五彩斑斕的繡球花……花香清新，繁花似錦，真是平分春色，分不清誰最漂亮！

我好奇地看着遠處的香港回歸紀念塔，跟着遊人走了上去。到達塔頂向外望，嘩，太漂亮了！我在那兒可以三百六十度看到大埔海濱公園的全景。原來從高處俯瞰，花兒們很像一塊五彩繽紛的大地毯，一隻隻翩翩起舞的蝴蝶在地毯上遊玩。來這裏的遊人真是多不勝數，而且他們不會大聲喧嘩，瞬間便覺得這地方怎麼比圖書館還寧靜呢？

我從香港回歸紀念塔走了下去，忽然看到眼前的長廊旁邊就是一片蔚藍的大海。原來這地方名叫海濱長廊。抬頭一看，歸心似箭的太陽伯伯正在向我說再見，但我還能看到它的上半身。大海和太陽在日落時連成一片，金燦燦的，非常浪漫。我不忘拍照，保留着這寧靜又美麗的時刻。這時，驚覺花香從後面傳來，原來花妹妹太寂寞了，想我跟它一起玩耍呢！

在我的心中，最美的公園就是大埔海濱公園。那兒的花多姿多采，那兒的風景引人入勝，那兒的花草樹木都格外美麗，怪不得這麼多人前來欣賞這個地方。下次我一定要約全班同學一起到來這裏遊玩。



假日的香港公園

5E 溫晉謙

今天風和日麗，你想到哪裏走一圈，尋找美麗的景色嗎？在和暖的陽光照射下，最適宜去到香港公園走走。

沿着入口走進去，遠處聽到「嘩啦嘩啦」的水聲，原來是噴水池的聲音。沿着聲音走過去，那裏聚集了很多遊人，有的孩子站在水池上嬉戲，有的成人伴着小孩子一起衝進去，有的老人在椅子上休息……我好奇地走進去，水花灑落我的臉上，感覺到涼快。

離開了噴水池，沿着人工湖伴的小路行走，抬頭向山谷上望，看見一個巨大的大網覆蓋在其中，那就是尤德觀鳥園。沿着入口走進去，一推開閘門，便聽到「吱吱渣渣」的雀鳥聲，沿着聲音走進去，在高架行人通道散步，可以見到稀有的雀鳥，有五彩斑斕的鸚鵡在樹枝上裝扮；有黑色的黑頭黃鸝在吃香蕉；有黑白色的長冠八哥飛來飛去，還有藍色的大冠鴿停在人們的肩像聊天。

離開尤德觀鳥園，沿着小路徑行走，不久便來到霍士傑溫室。從入口進去，可見到長得又茂盛又碧綠的黃鐘木，又見到有刺的仙人掌、美麗的洋紫荊……這裏既可以看到不可勝數的植物，又可以享受這舒適而寧靜的環境。

誰說香港公園的景象蕭條？來吧！請來到香港公園這個景點，隨意享受這裏的美景，或者在此休憩一下，觀賞動人的景象，或者停腳步，欣賞這裏動靜皆宜的美景。你一定會喜歡這個可愛的天地，流連忘返，如痴如醉……

香港公園的景色，真給人留下美好的回憶。都市人不妨在假日時到訪這裏，呼吸新鮮的空氣，放鬆心情，總比逛商場更舒服。





假日的公園

5B 黃詩好

你在假日裏會感到乏然無味嗎？如果你在家感到鬱悶的話，你不妨到大埔海濱公園走走，那裏的美景一定會令你欲罷不能。

走近公園，放眼望去，一片綠油油和碧綠的樹林立即映入眼簾。它們每片葉子都青翠欲滴，充滿著無限生機。從遠處看去，它們猶如一個個氣宇軒昂的軍人在神氣地驀然聳立在公園裏，守護著這個公園。它們也時不時散發出醇厚的香氣，使人嗅了之後，彷彿被大自然的力量充滿著，十分奇妙呢！偶爾，有幾陣輕輕的微風吹過，大樹婆娑地搖動著，好像在向遊人說：「再見了！再見了！有空記得要來玩呀！」

公園裏也種植了大量的稀有植物，它們種類繁多，各有特色。例如有馬達斯加露兜，有霸王椰子，有紅領椰子，有菜黃棕，有國王椰子……真是不勝枚舉，又能幫助別人增長不少植物小知識。

我站在遠處仰望香港回歸紀念塔，它就像一把長長的火炬，塔頂高聳入雲，又像一條巨蛇圍繞著一條粗壯的鐵柱，宏偉壯觀。走上香港回歸紀念塔，你很快便會發現它最特別之處——它的地板是用木做的。它上面的木板鬆鬆的，所以走上去時會發出一些「啪啪」的聲音，給人留下獨一無二的印象。從它上面俯視下去，地上的人有的在野餐，有的在玩耍，有的在「打卡」，有的在做運動……整個畫面十分和諧，令人感到身心舒暢。

在塔的另一邊俯視下去，一片五彩斑斕的花海立即映入眼簾。百花爭奇鬥艷，能使人拋下所有煩惱，盡情放鬆享受這美麗的世界，治癒我們的心靈。走近花海，一股清幽和淡雅的花香立即撲鼻而來。當中有一種花叫桂葉黃梅，它的別名非常有趣——「米奇老鼠」！它的別名真是別樹一幟呢！

走出花海，沿著筆直的河堤散步，你不會感到枯燥無味。有時，太陽化身為一位煉金術師，海水在陽光的照耀下金光閃閃，就像金子般無比璀璨。有時，幾隻覓食中的海鷗從天上俯衝下來，對準一條魚猛咬一口，同時迅速掠過水面，激起水花四濺。有時，你也可以找張長椅坐下，隨意欣賞天上變幻的晚霞，必定能令你流連忘返，如痴如醉……

所以，當你覺得無聊的時候，就請到大埔海濱公園逛一逛吧！

今日秋風氣爽，感覺舒服極了！趁著爸爸媽媽今天都不用上班，所以我和家人興高采烈地來到大埔海濱公園遊玩。

當我們走進公園的入口，就看見一棵棵筆直的樹木聳立在路邊，它們像一個個軍人守護着公園。那裏的樹木種類繁多，有假蘋婆、茶花、香港大沙葉……多不勝數。當風吹過時，樹木像一個個女生的頭髮被風吹亂了，葉子沙沙地響個不停，好像在奏出美妙的樂章。

我們繼續向前走，就看見一幅美麗的圖畫。這幅畫原來是由很多不同品種的花朵組成，有精神奕奕的向日葵，有溫文婉雅的菊花，有豔力四射的一串紅，令人目不暇給。

之後，我們來到香港回歸紀念塔，香港回歸紀念館像一個蝸牛殼，又像一隻巨型田螺。我們走到它的上面，就會看見一望無際的景色，我還看見附近的遊人，有的在照相，有的在欣賞風景，十分寫意。

轉眼間就已經傍晚，爸爸媽媽帶着我回家，我只好依依不捨地離開，我心想：如果下一次還有機會來玩的話，一定要玩個痛快！



我學會了游泳

今天，我在游泳池看見陳教練在教同學游泳，在我的腦海裏，不由自主地浮現出三年前我學游泳的情境。

三年前，我在電視上看見一個游泳高手，所以我請求媽媽替我報名參加游泳班。到了下星期一開始上課時，我感到十分興奮，游泳是一種很好的全身運動，可以使身心涼快，心想：我一定會學會游泳。我下了游泳池後，陳教練教我怎樣用雙手撥水，並且左右擺動，保持平衡。腿部動作方面，收腿和自然張開蹬腿，並提醒我要配合喚起。我拿著浮板，兩腿像小青蛙一樣用力一蹬，真是有趣極了。

即使我盡力保持平衡，但仍未把技巧掌握好，突然就沉在水底。還不時嗆到水，我很害怕，隨即有一種很想放棄學游泳的念頭。陳老師察覺到我已沒心機學游泳，連忙對我說：「不要放棄呀！」陳教練很有耐心地教我和鼓勵我要勇往直前，教練說：「加油！加油！」我用了三十分鐘練習，慢慢地學好。

最後，我終於學會了游泳，我心裏樂不可支的，比吃了一百粒開心果還開心。經過今次學習游泳的經歷，我明白了「失敗乃成功之母」的道理，只要努力嘗試，便可克服困難。



我學會了滑雪

5E 李梓軒

..... 這三天的經歷，使我明白到人要克服困難，不要輕言放棄這個人生道理。

暑假時，我在電視上看到滑雪比賽，頓時覺得英俊帥氣，非常想知道雪上飛的感覺是怎樣的。於是，我請求媽媽准許我學習滑雪。雖然我的媽媽起初並不同意，但是在我再三哀求下，她終於動搖了，答應了我的請求，給我報讀私人滑雪班。

到了廣州滑雪場，我一見到教練就迫不及待地走上前，請他教導我滑雪的方法。教練讓我先穿上笨重的滑雪衣服，跟教練進入滑雪場地。然後，我拿起滑雪板坐電梯到雪山上面。聽完教練的講解後，我將滑雪板放下，把雙手放身旁，拿起滑雪扣，只聽「啪」一聲，我的滑雪鞋就像蜘蛛網上的獵物一般動彈不得，又聽「啪」一聲，我的滑雪鞋就牢牢抓住雪地。接着，我嘗試滑行，但是我東歪西倒，狼狽地摔倒了。我不服氣、不甘心，再來一次，這次好多了，我覺得自己就是一隻小鳥，在雪上快樂的飛行。幸福來得快，走得也快，正當自我陶醉時，前方有個保護網，我一頭撞進去，摔了個灰頭土臉。但是，我再起身，不斷練習，不斷摔倒，最終以失敗結束了第一天的學習。

第二天，教練先給我示範，然後我又讓老師帶我去小山丘上嘗試滑行。到我自己練習時，媽媽給我鼓勵，我的內心重燃鬥志。最後我居然可以慢慢地往山下滑去，我不可置信，呆若木雞地站在原地上，直到教練拍拍我的肩膀，我才回過神來。六小時後，第二天的學習最終以成功結束了。

最後一天，我滑雪時十分輕鬆自如。我先來到小山丘上，往上一跳，飛快地滑下來，然後，我望向左面，就往左移動，接着我膝蓋輕輕變曲，蓄力一跳，最後我開始穩穩當當地像風一樣地

衝刺到終點，我高興得眉開眼笑。第三天的學習結束了，我們回到了香港。這次事件告訴我們，學習時摔倒後不要放棄，方可成功！





論看電視

5B 余昊澄

在現今的社會中，看電視已經成為不少人習以為常的消閒習慣，是他們生活中不可或缺的一部分。我十分認同學生要看電視，因為他們只要好好控制自己看電視節目的時間，看電視對他們是有許多益處的。

首先，我認為看電視可以令人們增廣見聞。例如《星期日檔案》、《世界觀》、《有理說得清》等資訊性節目，令學生可以了解近日世界各地和本地發生的大事。例如早前的一集就是關於政府取消學生二千五百元的津貼費用一事。透過這些電視節目，學生可以明白到取消這個津貼費用的目的或細節，吸收有關的知識，令學生增長知識。因此，我認為看電視可以令人們增廣見聞。

其次，我認為看電視可以令人們放鬆心情。例如《愛回家》、《多啦A夢》等娛樂性豐富的節目，它們富含趣味性和幽默感，常常令人捧腹大笑，並想繼續追看下去。當同學沉醉於電視劇情時，他們就可以暫時忘記生活上和學習上的煩惱，讓他們放鬆心情。根據英國《每日郵報》的研究，證實看電視可緩解學生們的壓力，令他們在輕鬆、愉快的環境下學習，有助小朋友學業成績增長。因此，我認為看電視可以令人們放鬆心情、有助學習。

然而，不適當地看電視確實會帶來負面影響，例如較容易使人患上肥胖症。根據《國際肥胖雜誌》的調查顯示，體重超重或有肥胖症的受訪者中，有四十一巴仙是電視迷，因為他們沉迷看電視而沒有時間做運動，導致變胖及身體抵抗力變差。其中，以小朋友的沉迷情況最為嚴重，這是因為他們心智尚未成熟，不懂節制。但我認為只要能控制自己看電視的時間、多做運動，就可以解決這些問題。因此，我認為不適當地看電視的確會帶來負面影響，但並非無法避免。

總括而言，我十分認同學生要看電視，但也要有所節制，才能真正地享受它所帶來的好處和快樂。

小童上學，成年人工作，回家後應該都會感到非常疲累。如果想好好地休息和娛樂的話，看電視就是一個很好的選擇。不過，凡事都不能過度，只要選擇健康的電視節目來收看就會得益。

首先，看電視可以讓人們增廣見聞，與社會接軌，真正成為社會的一分子。現在社會瞬息萬變，世界大事日日更新，看電視是其中一個容易獲得新資訊的途徑。例如收看《新聞報道》可以立即得知世界各地的大事。無論是政治、體育、經濟、文化或是娛樂消息，都能迅速地為觀眾一一送上。我們在家中便能坐觀天下，非常方便。

除此以外，看電視有助我們減壓和放鬆心情。平日我們的工作、學業繁重，經常廢寢忘餐，使身體有機會出現毛病，例如血壓高、心臟病等等。我們可以適時利用電視播放音樂節目或者一些生活化的處境喜劇，例如《愛回家》。它的節目內容輕鬆，風趣幽默，可以令大家會心微笑，忘記煩惱。

可是，看電視還是有壞處的。觀看內容不當的電視節目會對我們的價值觀產生負面影響，人們有機會模仿不良的行為。此外，亦有研究顯示，過度看電視會影響社交能力，甚至降低學業或工作表現。

總而言之，看電視是一把雙刃劍，如果我們適度地看電視，並且懂得選擇健康的電視節目，就可以充分發揮電視的好處，減少其負面影響，使看電視成為一種有益的娛樂方式。

時至今日，電視已經成為我們生活中的一部分。可是，我並不贊成人們多看電視，因為過度觀看電視對人來說實在是有太多壞處。

首先，我認為過度觀看電視會令人們容易出現健康問題。許多劇集類節目都會以各種奇怪的情節來吸引觀眾廢寢忘餐地追看，人們如果沒有足夠的自制能力，很有可能長期追看劇集而沒有活動，這會導致肥胖及其他健康問題。另外，英國倫敦大學曾進行一項研究，發現房間有電視的兒童比起沒有電視的兒童的超重機率高三成，所以，他們認為長時間觀看電視會造成肥胖問題。因此，我不贊成人們多看電視，因為我認為過度觀看電視會令人們容易出現健康問題。

其次，我認為過度觀看電視會令人們的思考能力停滯，因而影響智力及創造力的發展。教育心理學家海莉在《心靈危機》一書中指出，尤其是對兒童而言，看電視會大幅減少對於左腦的刺激，因而影響兒童未來智力與創造力的發展潛力。這是因為人的右腦是直覺區，對於視覺影像、色彩、新奇的經驗特別有反應，左腦則是處理邏輯推理。由於電視的色彩刺激幾乎全部由右腦處理，相對減少了對左腦的刺激，因而削弱了左腦的功能，這會讓人們的學習能力和思考能力大幅下降。所以，我不贊成人們多看電視，因為我認為過度觀看電視會令人們的思考能力停滯，並因而影響智力及創造力的發展。

然而，有人認為觀看電視可以培養兒童的好奇心。在某種程度上，電視的各種知識及影像的確能激發其好奇心。但是，兒童一旦沉迷看電視，他們有可能會失去思考的習慣，得不償失，所以我並不同意這個說法。

卡爾·榮格曾說：「現代人最大的悲劇，是把閒暇時間交給電視，而非自我探索。」可見，兒童一旦沉迷看電視，將會後患無窮。如果你不想成為電視的奴隸，就從現在開始，減少看電視吧！



給媽媽的信

5B 謝寶瑩

..... 親愛的媽媽：

你好！提筆寫下這封信時，我的心中湧動著千言萬語。你就像一顆大樹，為我遮風擋雨，讓我在你的蔭蔽下無憂無慮地成長。你的愛如同春風化雨，悄無聲息卻滋潤著我的生命。。

記得小時候，每當我遇到困難，你總是用溫暖的話語鼓勵我：「別怕，慢慢來。」你的耐心讓我學會了堅毅不屈的精神，你的笑容讓我懂得了要保持樂觀向上的心態，你的教導讓我明白了要勇於面對困難。如今回想起來，那些點點滴滴的關懷，就像夜空中閃爍的星晨，雖然微小，但照亮了我前行的路。

你不僅是我的母親，更是我人生的導師。你教會我，人生就像四季更替，有春暖花開，也有寒風刺骨，但都要保持一顆感恩的心。你用實際行動告訴我，真正的幸福不在於擁有多少，而在於付出多少。

最後，我想對你說：「謝謝你，媽媽！謝謝你！」請你放心，我會牢記你的教誨，做一個讓你驕傲的孩子。願時間溫柔待你，讓我有更多機會報答你的養育之恩。

敬祝
青春永駐

女兒
寶瑩上
四月二十一日





給唐太宗的信

5B 鍾凱晴

.....
親愛的唐太宗先生：

你好！我是來自千年之後的學生。雖然我們生活在不同時代，但你的事蹟像明燈般照亮了中國的歷史，令我心生敬仰。

你開創的「貞觀之治」奠定國基，使官吏廉能、社會安定、人民豐衣足食、經濟發展迅速；你又確立制度，延續了隋代多種政制；促進文化傳播，獎勵學術，大興國學，又下詔修諸經正義及史籍，使唐代學術文化廣傳四方。你以「貞觀之治」開創了盛唐輝煌，對後世的影響可說是極為深遠呢！

你勤政愛民、虛懷若谷，特別是你與魏徵的故事最讓我感動。魏徵敢言直諫，他進諫次數之多，言辭之激切，態度之堅定，都是其他大臣所難以相提並論的。魏徵在上朝的時候，有時候甚至跟你爭辯得面紅耳赤。魏徵死後，你說：「以銅為鏡，可以正衣冠；以史為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」這種胸懷與智慧，讓我為之拜服，你用行為解釋了甚麼是真正的明君風範。

雖然你已遠去，但你的精神永遠激勵著後人。我會以你為榜樣，學習你勤學好問、虛懷若谷的態度，做一個明辨是非、胸懷大志的人。

祝
安好

千年後的學生

鍾凱晴
四月十五日





給小雲的信

..... 5D 陳心柔

親愛的小雲：

你好嗎？你在天上過得愉快嗎？每次一看到我們的合照時，我都不禁想起天上的你。小時候的你十分貪吃，每次當你看到我手上有食物時，就會對着我虎視眈眈，口水直流。記得有一次，你看見我的手上有一包可可豆，便飛撲到我身上。我看到包裝上有一個小狗的圖案，便指着圖案說：「你不能吃！」你彷彿聽明白我的話，便鬧起脾氣，不停在地上翻滾，然後又繼續跳上來搶食物。幸好，我逃到廚房拿起我的「武器」——燒雞腳，才成功轉移你的視線。

你這隻貪吃的小狗有沒有在天上鬧脾氣呀？你陪伴了我多年，直到有一天，你突然發了急病，我發現後飛快地抱着你衝到醫院去。醫生搖搖頭，說你年紀老，已經保不住性命。在手術期間，我忽然想到你一直想吃可可豆，於是便如獵豹一樣飛奔到醫院途中的糖果店去購買。

可惜，手術完畢後，醫生說我們只下餘大約三分鐘的相處時間。我飛奔到病床前，看見你軟弱無力的樣子，便急忙地拆開可可豆的包裝袋，遞給你一顆又圓又大的豆子。我輕聲說：「我的寶貝，趕快吃吧！」說完便把可可豆送進你的口中，然後便哇哇大哭起來。不過，你竟把豆子吐了出來，並不想吃，我卻堅持地說：「你吃吧！你吃吧！你知道嗎？你是世界上第一隻吃可可豆的小狗。你一定要告訴天上的小狗們，向牠們炫耀，牠們一定很羨慕你！」不久，你生命的最後一秒就這樣結束了。

小雲，現在我經常遇到幸運的事，最近，我還中了六合彩三個數字呢！以後我們在天堂相遇時，一定要每天一起玩，好嗎？

祝你
生活愉快！

愛你的主人

心柔
四月十三日





出版/製作：中華基督教會協和小學(長沙灣)

顧問：蔡世鴻校長

統籌：符欣主任

編輯：符欣主任

編輯助理：May



