



齋色園主辦可藝中學



# 文集

2021-2022

電話：(852)24417100 國內：15219432012 傳真：(852)24416753

本校地址：香港新界屯門愛明里八號

網址：<http://www.hongai.edu.hk>

# 目錄

## 甲、 文情並茂

〈父愛〉	1A	徐家欣	4
〈友情〉	1B	石淙棟	5
〈友情〉	1B	王心燁	6
〈母親給我的力量〉	1B	葉悠翔	7
〈友誼的力量〉	1C	陳靜儀	8
〈我的同班同學〉	2A	黃文政	9
〈我的同班同學〉	2B	蔡永濠	10
〈奧運會上看到堅毅的運動員〉	2C	梁穎桐	11
〈母愛的力量〉	3A	馮翠兒	12
〈我的同班同學〉	3A	劉浩豐	13
〈母愛的力量〉	3B	邱鈺怡	14
〈時間改變了我〉	3C	王瑋希	15
〈親情的力量〉	3C	王駿軒	16
〈我喜歡拍攝人像圖片〉	4B	曾詠欣	17
〈驟雨中的街景〉	4C	賈彥任	18
〈「嚴以律己，寬以待人」的他〉	5A	鍾健豪	19
〈「嚴以律己，寬以待人」的他〉	5A	楊芷欣	20
〈一場沒有失敗者的比賽〉	6C	陳小南	21

## 乙、 回憶點滴

〈記一次道歉的經過和感受〉	1A	吳羽澄	22
〈回家路上〉	1C	陳杫溱	23
〈一個我最喜愛的公園〉	1C	鄧頌馨	24
〈春日花展〉	2A	王文威	25
〈春日花展〉	2B	梁寶麒	26
〈經過這件事，我感受到別人對我的愛〉	2B	潘興文	27
〈春日花展〉	2C	陳澤濤	28
〈跌倒〉	3A	鍾嘉羲	29
〈今天我被人誤會了〉	4B	吳玟熙	30
〈一次生病的經過和感受〉	4B	吳蔚寧	31

## 丙、 言之有物

〈我想參加的三項暑期活動〉	1A	鄭愛艷	32
〈台上一分鐘，台下十年功〉	3B	張嘉雯	33

〈台上一分鐘，台下十年功〉	3B	徐倩怡	33
〈「獎賞是教育的恩物」你同意嗎？〉	4A	梁晶蕊	34
〈「獎賞是教育的恩物」你同意嗎？〉	4A	唐敏莉	35
〈談談你對「讀書無用」的看法。〉	5A	鄧錦才	36
〈談享樂〉	5B	黎思影	37
〈迎難而上〉	5B	劉兆添	38
〈疫情〉	5C	譚昊	39
〈消除偏見的方法〉	5C	梁安童	40
〈遺失〉	6A	李國韜	41
〈言必信，行必果〉	6A	葉璐	43
〈遺失〉	6B	李芷彤	44
〈遺失〉	6B	丁菁	45
〈青春的意義〉	6B	伍練雯	46

#### 丁、 浮想聯翩

〈老槐樹與冰雹〉	2A	鄭柱健	47
〈我的小發明〉	2C	黃曉鈞	48
〈指南針〉	3C	馮紫穎	49
〈影子的聯想〉	4A	房穎盈	50
〈想像疫後健康生活〉	4C	肖嘉怡	51
〈商場〉	4C	楊思琪	52
〈影子的聯想〉	5B	蘇堯舜	54
〈影子的聯想〉	5C	林齊煌	55
〈影子的聯想〉	6A	趙卓然	56
〈影子的聯想〉	6C	梁敏怡	57
〈我是一雙鞋子〉	6C	蒙梅杏	58

#### 戊、 作家風采

〈追「星」者〉	4C	陳澌錡	59
〈打機〉	4C	張卓傑	60
〈冰箱〉	4C	柳曉茵	61
〈突然的離別〉	4C	柳欣怡	62
〈爺爺接我放學回家的路〉	4C	楊思琪	64
〈流浪〉	4C	張莉淇	65
〈門前的一棵樹〉	4C	賈彥任	66
〈人生〉	4C	李揚燁	67
〈我在路口站了很久〉	4C	肖嘉怡	68

## Anthology of Student Writing

1	My Best Friend	1A	Zheng Oi Yim	69
2	My Role Model	1A	Chan Suet Kuen	70
3	My New School	1B	Cheng Ka Man	71
4	‘A Special Dish For A Special Person’	1B	Ip Yau Cheung	72
5	My Role Model, LeBron James	1B	Pang Tin Long	73
6	My New School	1C	Wong Pak Yin	74
7	A Picture Story	2B	Lam Shun Yin	75
8	Save our Environment	2B	Lam Hau Yiu	76
9	Incredible Alumnus – Rex Cho Sing-yu	2C	Fung Chung Yan	77
10	3Rs Scheme	2C	Chu Lok Yau	78
11	An Application Letter	3A	Cheng Tsz Ho	79
12	A Meaningful Day	3A	Kan Ka On	80
13	The Beach Clean-up day	3B	Mak Ho Yin	81
14	Complaint about the Happy Musical Show	3B	Man Ka Him	82
15	Complaint about Happy Talent Show	3B	Yip Tsz Yau	83
16	An Application Letter	3C	Billy Wong	84
17	Beach clean-up Day	3C	Kwok Hoi Ki	85
18	Letter of Advice	4A	Tong Mon Lee	86
19	Music Review	4A	Fong Wing Ying	87
20	Goodbye Journey of Sydney	4B	Chui Ka Chun	88
21	Mobile phones are not allowed in schools	4B	Fan Sing Yu	89
22	A Letter to the Editor	4B	Khan Muskaan	90
23	Goodbye Tour of Sydney	4C	Cheung Cheuk Kit	91
24	Media facilitates search for truth or spreads fake news?	4C	Lam Chun Yu	92
25	2nd COVID “Recovery” – Personal Reflection	4C	Lam Chun Yu	93
26	Ads and TV Commercials I like	5A	Pang Lok Yiu	95
27	Coach Carter	5A	He Xin	96
28	Do our students care enough about the environment?	5B	Chan Cheuk Yung	97
29	A Robot Pet Dog	5B	Pang Wai Chun	98
30	Discovered I was seventy years old	5B	Yeung Yat Hung	99
31	Protect the Earth	5C	Wu Ye	100
32	Fight Gaming Addiction	5C	Yan Wendong	101

# 文情並茂

## 〈父愛〉

1A 徐家欣

世上有一種愛，  
是無聲，  
沉默的。

就像天上的  
太陽照耀我  
的天空——  
有的時候會討厭他的光芒，  
他的溫度。  
撐起了傘，  
隔絕了和他的接觸。

後來才明白，  
他只是為了為我撐起一片藍天，  
他細微裡的用心良苦  
換來的卻是幾句不理解的喝斥——  
他的苦，  
他的淚，  
全部的全部都只會埋藏於心底。

我們都欠了父親  
一句謝謝。



〈友情〉

1B 石湫棟

在世間上

友情是何物？

就像土和樹

互助互勉

互相扶持

永不嫌棄

串連在一起



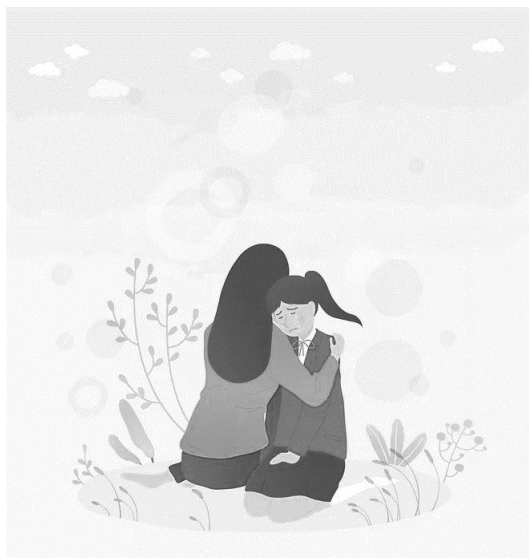
〈友情〉

1B 王心燁

友情，  
就像冬天的火爐般溫暖，  
他會在你有困難時幫你。

友情，  
就像指南針般清晰，  
他會幫你找清方向。

友情，  
就像石頭般堅定，  
他對你的愛永恆不變。



## 〈母親給我的力量〉

1B 葉悠翔

由我出生那天起到現在，母親給了我很多力量，我把那些力量，永遠記在心中。

有一次，我因腸胃炎而要待在家裡，這天肚子都痛得氣都喘不過來。這時，在我眼前的母親連忙帶我到陳醫生的診所看病。由於我身體已很虛弱，她小心地扶著我，害怕我會跌倒。看完醫生後，我便有醫生的請假紙和藥物，我還去了數次洗手間才安頓下來，母親為我準備白粥，定時提醒我服藥，在母親細心照顧下，我的力量很快便回復了。

又一次，我因被父親責罵，我哭得非常厲害，心想：「我只是對洗潔精敏感，為甚麼要強迫我洗好碗碟？」我真的受不了這種折磨！這時，母親為我出了第一口聲，但是失敗了。第二次，我也勇敢地出聲了，這次，我生氣得跑出家門，逃到公園哭泣。我此時沒有任何人在旁邊支持自己，我感覺非常辛苦，在此時此刻，母親又在眼前出現了，我眼前出現了一線光！超人來了！在我失意時，她永遠在我的身邊支持和鼓勵著我。

我終於明白了為甚麼母親要給我這些力量，我從此再也不怕任何事情了。我在這些事情中體會到母親給我的力量。





## 〈友誼的力量〉

1C 陳靜儀

友誼，在我眼中就是一種強大的力量，他們會在別人不理解你的時候，陪着你，度過一切難關。一路走來，有喜有憂，有笑有淚，肯定少不了他們的陪伴與幫助。

他們也像翅膀，將力量化做助我飛翔的翅膀，當我跌落谷底，他們能讓我充滿力量，展翅飛翔；當我迷茫時，他們就會把力量化做一縷光，飛入我的心腔使我找到方向；當我感覺自己已經無藥可救時，他們又會化做太陽，照射着我，使我認為自己不再是孤身一人，讓我重獲自信。他們像寶石，是那樣的珍貴，他們也像溫暖的港口，而我就像四處漂泊的帆船。他們會讓我踏出的每一步，都更有自信。

當我緊張時，他們會朝我露出甜甜溫暖的微笑，像是我的定心劑。他們常常會想辦法讓我開心起來，我也常常向他們傾訴生活上遇到的一些糟糕事，但我也從未將他們當成傾訴用的垃圾桶，而是認為他們是一把火，將煩惱通通燒光。

總之，將千言萬語化做一句，我認為他們是一種絕對不可以失去的力量。



## 〈我的同班同學〉

2A 黃文政

我的同班同學是一個善於交際且開朗的人。

有一次我在上課時睡着了，他悄悄地拍了拍我的頭：「別睡了！老師快過來了。」我聽到後立刻把頭伸到桌子底下假裝在書包找書。老師過來看了看就走了，這才逃過一劫。

他有許多朋友，就連隔壁班的同學都認識，他跟很多學姐學長也很聊得來。有一次我在衛生間看到他與一些人發生了爭執，平日裡他是個斯斯文文的人，但此刻他表情猙獰，就好像是母雞為了保護小雞擋在前面。我火速去把老師叫了過來，這才避免了一場大戰。事後我問他發生什麼事了，他就笑著說：「沒事，就是發生了一些小口角。」說完他轉身離去。他就是這樣，性格很冷漠，對朋友卻很溫柔，當有人觸及他的底線時，他可是會兇惡地守護著某些東西。

他總愛在草地上坐着，我沒有過去打擾他，而是選擇遠遠的看着他，明明是個男人，睫毛都像女人一樣長。雖然有點冒犯他，他的聲音也是溫柔得像個女孩子，看到就有種莫名其妙的崇拜感，因為我十分羨慕他的交際能力。

有一次我們出去玩，他穿着一身T恤，穿着牛仔褲，給人一種很隨便的感覺。他看到我，向我大喊，那邊那個書呆子快過來！雖然他總是給人一種摸不透的感覺，但是班上女生給他的評價卻出奇地一致好評，別人都說他又高又帥。

直到今天，我仍認為自己不了解他，也沒發現他藏在心裡的秘密。我心裡不禁有種失落感。如果有機會的話，我想去了解他，和他做一生的好朋友。可以的話，我不想當跟在他身後的朋友，而是與他並肩而行，能幫上他忙的好朋友。

## 〈我的同班同學〉

2B 蔡永濠

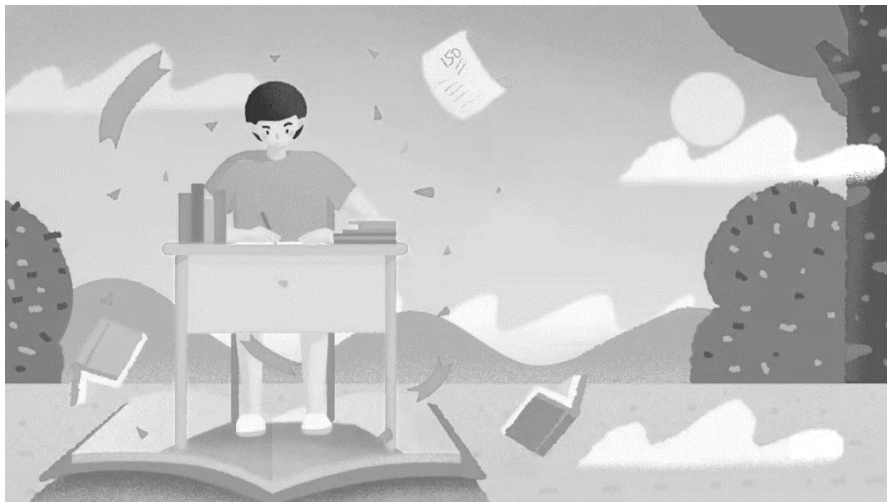
你知道我們班最勤力的同學是誰？當提起勤力的同學時，二乙班同學會想起為我們默默耕耘、天天都幫忙拍下家課欄、交齊功課的一個好學生！

曾俊維同學常常都掛着開心、開朗的樣子在臉上，當開心的時候眼睛會微微彎曲像一個月亮一樣。有龐大的身軀令人覺得他成熟穩重。我覺得很開心，因為他開心的樣子也感染了我。

老師整天都會稱讚他，因為他天天都幫忙拍下功課欄，供同學們查看，無論老師怎樣稱讚他，他還是謙虛、默不作聲地做好自己的責任，絕不馬虎。我覺得曾俊維同學，真是個好榜樣，值得我和同學們學習和尊重。

在我功課上有困難的時候，他會毫不猶疑教導我，在班上他每天放學前都站在黑板前拿着平板電腦拍下家課欄，為的就是方便同學每天可以在「微軟團隊」裡的聊天裡查看家課。我覺得很榮幸認識到這名勤力的好學生，有時不記得寫手冊可以查看。

最後，我希望可以像他一樣，每天勤力、勤奮地做一個好學生，亦是大家一個好榜樣。



## 〈奧運會上看到堅毅的運動員〉

2C 梁穎桐

「鍥而舍之，朽木不折；鍥而不捨，金石可鏤。」在奧運會上，我看到堅毅的運動員——李慧詩展現了「牛下女車神」的風采。

在準備里約奧運會，李慧詩接受了四年的密集式訓練。里約奧運會場地單車比賽如火如荼，李慧詩一直落後，但她並沒有放棄，決定奮戰到底，然後她平心靜、勇往直前，越過了前面的選手，最後獲得第三名。頒獎台上掌聲如雷，讚李慧詩沒有因以前的傷患而放棄比賽。她的堅毅令我佩服。

今年的東京奧運會，李慧詩的教練一直讓她退役，但她的「不死精神」說服了教練，終於教練讓她參加。李慧詩在前兩次的比賽落敗了，進入了復活賽，從十六強到八強，再到四強時，她的單車就像風火輪一樣，本來落後，但後來居上，創造了奇蹟，成為第一個兩次在奧運會中獲得銅牌的香港運動員。我實在敬佩她。

李慧詩在奧運賽後說：「我不覺得年齡是一個問題。這樣高強度的練習不是一般人能承受，但我可以，別人一天練習四、五組，我就練十組，因為我知道堅毅可以戰勝一切困難。」我以她為學習對象。

我很欣賞李慧詩，儘管她從小患有貧血，每次訓練後都要非常充足的恢復時，但她不會因為這個原因而放棄夢想，我從她身上學會了「有志者，事竟」，她教了我為達成夢想要堅持不懈。



## 〈母愛的力量〉

### 3A 馮翠兒

母親的愛就是從我們一出生開始，母親就向我們體現無微不至的愛。雖然母親沒有最好的東西，但會把最好的都留給我。

小時候的我並不太懂事，喜歡玩，還把家裡弄得亂七八糟的，我還把我的手腳大小畫在牆壁上，然而，看到媽媽急急忙忙地跑向我身邊，我頓時害怕極了，以為我會被媽媽教訓。可沒想到的是，她把我弄在地上的玩具收拾乾淨，此時，我把我的手捂在牆上，生怕被媽媽發現，但始終還是被媽媽發現了。令我驚訝的是，媽媽並沒有責怪我，還笑盈盈地向着我說：「哦？畫得還不錯！不過下次媽媽買本大畫本給你畫，好不好？不然，奶奶看見這幅牆又要生氣了。」媽媽那個笑容在我心中是最美好的並鼓勵我畫畫。

有一次，我回家途中下起大雨，我便全身都淋濕了，那天晚上，我發起高燒，媽媽很擔心，她為了我操碎了心，給我喝水、擦汗，媽媽那紅通通的臉頰上不斷滴汗水，看見媽媽這樣為我而操心，鼻子酸酸的，終於，我忍不住那不爭氣的淚水，我很自責……

流光易逝，媽媽的臉上多了一絲絲的皺紋，頭髮也開始蒼白起來，那個年輕的母親已經回不來了，我看著媽媽，我覺得虧欠她很多很多，我要為媽媽付出點，因為我付出的實在太少了。可是，這毫不影響媽媽對我付出的愛與關心。這麼多年來，媽媽為我煮上多不勝數熱騰騰的飯，那些飯不知道有多少努力和愛意，可我的心能感受到。媽媽總在我身旁鼓勵着我，陪伴着我。

媽媽對我的愛實在太多了，總會跟我說：「你開心就好。」這句話成為了我人生最大的力量和支持。這次換我來守護媽媽，我願做黑暗中屬於媽媽的煙火。



## 〈我的同班同學〉

### 3A 劉浩豐

我們這一班，有吵鬧的同學、有和平的同學、有安靜的同學，承載了我們大大小小的回憶，是我們溫暖的家。

我們這一班的同學，有很多不同性格的人，有安靜的、有活潑的、有暴躁的、有聰明的、也有樂於助人的同學，但他們都喜歡找人一起玩樂。但有時玩了過頭就變成了吵架。吵架同學有陳允行、李修端和黃思賢，他們都是我們班最有活力的學生，常常一起吵架，因為不停地吵架，令很多同學為他們嘆氣！但總會有人來停止的，沒錯就是班長。我們班大多數時間都是很和平的，常常說笑，談笑風生。和平同學有馮一心、吳有容和鄭英秀，他們在班中是最安靜的人，安靜得沒人來找他們吵架，但他們同時很聰明，是我們班中的智囊。

我們班裡面會有教我們知識的人，他們就是我們的班主任。他們除了維持班中秩序，還會教我們知識道理，教我們不同的道理，我們有甚麼困難，班主任都會出來幫忙。當然，我們班也會很感激班主任，雖然有時候我們會覺得班主任很煩人，例如在放學時會看誰人沒有交功課，需要立刻留堂。但是有時候，卻是我們可靠的靠山。

我們班如果有甚麼班際比賽或困難時，我們就會一起合作處理，我們會分工決定誰人做甚麼，到了最後都會堅持不懈，不會輕易放棄。任何一個同學有困難，我們都會立刻動手幫忙，我們班就像堅挺的山脈一樣，不動如山。有一次，我們班上出現了問題，同學們參加了比賽沒有出席，因為他病了，只能要我們代替他，同學們很快便自告奮勇的舉手示意參加，老師們也被他們所感動得快要哭了。

我們這一班，有危難的時候懂得團結，做了壞事也懂得收手，我們班也被眾多老師注視着，因為我們是最出色的，三年來經歷了大大小小的事情，這些事令我們變得團結起來，使我們變得更堅強，有些事單是只有我做不到的，但有賴班上的同學，我能完成難以獨力完成的事。班房裡的同學、歡笑聲是最值得懷念的，所以我很喜歡「我們這一班」。

## 〈母愛的力量〉

3B 邱鈺怡

也許愛是一道微光，卻閃耀在世界每一個角落，而一顆充滿愛的心，讓一個本已一無所有的人，獨自面對生活的荒涼，也能獲得一點點微光。

從小到大，媽媽都是無微不至地照顧我，哪怕她累得筋疲力盡，也會看看我是否需要幫助。就在不久前，媽媽生了一個可愛的弟弟，他身子小小的，眼睛四處看，對世界充滿好奇。而媽媽的身體就變差了許多，落下了病根子，睡眠時間也不多，就三、四個小時。弟弟也不讓人省心，每天哭鬧不停，晚上也不睡覺。媽媽為了不吵到我睡覺，每晚自己辛苦一點，弟弟一哭就抱，抱多了手都沒什麼力，做事也力不從心，但她依然沒有一絲怨言。每天皆是如此。

還有幾次考試考砸了，心裡滿滿的自責。我心想：「媽媽平時對我這麼好，如今我卻拿着這樣的成績，我怎麼對得起她啊。我拿着不堪入目的成績，緩緩地走回家門。不知怎麼，以前充滿安全感、溫馨的家門，如今卻變得如此可怕。我走進家門，媽媽急忙讓我坐下休息，可我一直低着頭，一句話也不說，媽媽似乎發現了什麼，問我：「你怎麼了，是不是發生了什麼事？」我猶豫了一會，把千斤重般的試卷放在桌子上。媽媽看了看試卷，沒有發火，也沒有罵我，只是安慰我道：「這次確實沒有發揮好你的真實水平，不過沒關係，從哪裡摔倒就從哪裡爬起來，我相信你可以的！」她說完，我就像吃了定心丸似的，下定決心，下次一定要考好，否則太對不起媽媽了。

天下的母親都一樣，都有一種莫名的力量，那就是母愛的力量。



## 〈時間改變了我〉

3C 王瑋希

你認為有什麼東西令你改變了？我認為時間是令我改變最大的東西。

以前的我是幼稚、天真、無憂無慮，對身邊的事情認識都那麼模糊。但是眨眼間我就已經告別了童年，隨之而來的改變是我的責任多了，壓力大了，思想也變得複雜了，人們常說，時間是不會等人的，的確，當我回首過去，童年卻永遠的成為了回憶，這些回憶就像電影般的在我腦海中一張一張地放映着。感覺就像發生在昨天，卻永遠不會變成今天。

以前認為交朋友是玩得來就在一起，玩不來就分開，但現在我明白，那不僅僅是玩不玩來的事，而是一種寄托，是一種依賴。小時候，我是在外婆家居住，外婆用心地照顧我，去哪兒玩都帶上我，逛市場、遊公園、上酒樓。但現在，因為時間，在時間中發生了很多的事情，吸收了很多的知識，讓我慢慢地長大，隨着時間的改變，我會帶着我的外婆去旅遊，帶她去看漂亮的夕陽，去照顧她。以前是外婆保護我，現在的我要背起責任去保護年老了的外婆！

有人說：「時間就像海綿裡的水，只要願意擠總還有的。」時間可以沖淡一切也可以改變一切，但人們常說，時間是可以沖淡一切，但我卻認為時間可以改變一切，難道不是嗎？隨着時間的消逝，森林的古猿變成了人類；茅房變成了大廈；馬車變成了汽車。古人也說：「人會變，月變圓，不見三日刮目相看。」這其實只是時間消逝的結果，我認為這也是一個自然規律。

時間是改變一切的事物，它將幼稚不懂事的我，變成了成熟穩重的我，改變是自己努力爭取得來的，時間就是一個轉捩點，所以我認為是時間改變了我。





## 〈親情的力量〉

3C 王駿軒

親情是人一生中擁有過事物中最美好的，它可以使人擁有無窮無盡的力量。至於為什麼親情可以使人擁有無窮無盡的力量呢？且聽我娓娓道來。

親情的力量可以是明顯的，有很多事例可以證明，這裏我先說一個例子。在幾年前，一個美國的母親為了救壓在汽車下的兒子，一人徒手抬起了一輛重達 1.2 噸以上的雪弗萊羚羊車。

這聽起來是不是感到不可思議，別急，讓我再用一個事例來證明，在幾年前的四川美姑縣那場大面積的泥石流中，有四個村莊被瞬間沖毀，吞噬了近二百條人命。然而有一位母親不顧自己已經受了重傷的身體，在齊腰深的泥石流中高舉着只有幾

個月大的嬰兒，艱難地挺立了四個多小時。等到了救援隊來的時候，嬰兒竟然絲毫無損！

這些看似不可思議的事情，主人公的力量源泉正是親情。正是因為想拯救自己的孩子，才會短暫的擁有遠超常人的力量。有心理學家指出在緊急情況出現時，例如母親想挽救孩子的生命，大腦會給身體分泌更多腎上腺素，而它會極大地增強身體的反應能力，這是潛能爆發的原因之一。

親情的力量也可以是無形的，親人的支持鼓勵可以使一個對人生失去希望，想了結人生的人回心轉意，重拾對人生的希望，重新出發。有調查結果顯示，有 100 位意圖自殺的青年中，有 74 位青年放棄自殺的原因是因為親人的勸說下才放棄自殺的。有 14 位青年則表示不想已去世的雙親傷心，其餘青年都表示不想讓父母白髮人送黑髮人。可見親情的力量是十分強大的。

親情的力量可以使人變得強大，同時也可以使人有求生的意志。不得不說，親情是人一生中最美好的事物。

## 〈我喜歡拍攝人像圖片〉

4B 曾詠欣

我喜歡拍攝人像照片。

某一瞬間，有一種圖片，它就藏在我的記憶處。不知從什麼時間起，我開始喜歡拍攝，這裡拍一下，那裡也拍一下，慢慢的養成了拍照的習慣。

樹葉從樹上輕輕落下，涼涼秋風，今天，我準備清理一下相冊，我喜歡拍人像照片，它可以把畫面拍到圖片裡，永遠都不會忘記，這時一張照片掉了出來，一下子就勾起了我的回憶。

那年的夏天，晴朗湛藍的高空萬里無雲，像碧玉一樣清澈，我和一心一起去了深圳玩，這次是我們兩人一起去過最遠的地方，我們拿着小煙花在街上走着，煙花手中傲然綻放，金色的煙火，璀璨奪目像天上的星星一樣，我們走到一間店的門前，這是一間拍攝店，店名卻十分好笑，我們走進去借了一下相機拍了一下，我們拿着手中的「星星」對着鏡頭，微微一笑，圖片出來那刻，我們都非常喜歡，之後我們決定借了相機，吃飯時拍一張；走路時拍一張；玩耍時拍一張；睡覺時也不放過，慢慢的有了不少的照片，也有了喜歡拍攝的喜好。到還相機的時候，我依依不捨把相機還上，像要離別的人不捨得把手鬆開，之後的我心裡空空的，難受極了。回家的路上，我不停的問自己：「喜歡拍攝嗎？我喜歡。」這時我心裡有了一個答案，我要買一部屬於自己的相機，把美好的畫面都拍下來。

攝影就是一種很幸福的東西，能夠記錄下某一瞬間美好的畫面，那種感覺十分好，把美好定格在相片中，慢慢的回憶起來。

天很藍，光很烈，我和一心在路上走着，抬起頭，仰望天空，一群鴿子在空中飛過，我們對着鏡頭一笑，「咔嚓」……又一個回憶！

## 〈驟雨中的街景〉

4C 賈彥任

晴空萬里，萬物復甦，鳥語花香，街市旁的公園百花盛開，小鳥在樹上嘰嘰吱吱！蝴蝶在空中翩翩起舞，是春天的氣息，我和我的朋友一起走到了街市準備買點小吃以及零食。但我們才剛剛下車走到街市門口，天空中就傳來一聲雷響！

這一聲雷響伴着傾盆大雨隨之而下，這下好了，大伙們一下子着急起來了，一位水果攤的老奶奶撐着她那沉重的老腰去屋子裡拿起一把大傘，吆喝着她老伴幫忙，雨越下越奢，一滴滴水珠落在我身上，我們也隨之躲在一個廣告牌下面，可是對面的一對夫婦就沒那麼幸運了，他們雙手提着菜，一隻手還牽着一隻哈士奇，為了加快腳步他們直接抱着菜衝進了車裡，本來乾淨的地板現在也佈滿了水坑，有帶傘的市民他們顯得格外開心，原本平靜的街市變成了極速領域了。

我們看着雨變小了一點，直接衝去一間小吃鋪門前，我們向上望去一排的麻雀在別人家的陽台躲着雨，原本生機勃勃的街市一下子變成了空城，大家都躲起來了，小麻雀也不例外。原本嘰嘰吱吱的，可現在一動不動，跟打了靜定劑似的，之後又有更多小鳥從不遠處的大樹飛來，前幾天大樹還是死氣沉沉，但就在剛剛一下子活起來了，新的樹芽長了出來，一下子成了參天大樹，一滴滴雨水落在上面，加上了一絲絲陽光

照在上面，樹葉給人一種清新的感覺。

我們走到了小吃店的門口，看見了平時大方開朗的老板悶悶不樂，於是他們解釋到：「唉！我看今天天氣好，煮了很多的芋圓，也準備了包子，以為會有很多人來買，但是你看，這一場驟雨把我的客人都給趕跑了，這些食物又要浪費了。」我安慰到老板說：「一會雨停了就會有人來了。」果不其然很多人都打着雨傘來到了街市。我和朋友要去對面買零食，但是地下的水坑都積了滿滿的水，但是雨還是沒有停，我倆也小心地走去了對面，但鞋子還是濕了。如果我知道今天下雨的話，我肯定不會穿新鞋子，第一天我的鞋子就受到了重創。

突然來的驟雨令大部分商家都關了門，我們也只好原路返回，又回到了那個公園，花也已經給黃豆般的雨滴給擊落了，小鳥也已經四處逃竄了，但是一些枯萎小樹又重新活了起來，一陣陣微風刮來也是清爽的，雨漸漸停了，小鳥又重新回到了樹上，花一朵接着一朵又重新盛開了，街上的人又開始變多了，陸陸續續地回到了自己的位置上，這一場雨就像沒有來過一樣一切都恢復原狀了。

原來不是每一天都是跟天氣預報一樣，晴空萬里，也會有突如其來的驟雨，人生也是如此，人生漫長總不可能一帆風順，所以我們就要像小鳥一樣遇到困難就解決，不可以就此放棄，如果沒有夏天的炎熱就體驗不到冬天的寒冷，沒有突然來的危險，就體驗不到平靜的快樂。

## 〈「嚴以律己，寬以待人」的他〉

### 5A 鍾健豪

說到「嚴以律己，寬以待人」，我只單純認為這是古人或聖人才能做到的，這可以說與年青人毫不相關，但是，當我認識到一個朋友後，我才恍然大悟，對這句話有深刻的理解。

原來這句話不只是存在於古聖賢之中，一個平凡人身上都可以練就出來的。部分年青人碌碌無為、膽小怯懦、自以為是，但我認識了一位最能體現「嚴以律己，寬以待人」這美德的人。

修端，是我在球場上認識的好朋友。起初，我對他的印象僅僅是個固執或是偏執的人，認識過後，他約我一起進行籃球訓練，我頓時起了興趣，他再三強調是訓練，不是嬉戲，叫我考慮，可我不愛思考，一口便爽快答應。結果到了訓練當日，我清楚感受到修端每一個投球的認真：火傘高張，我們跑跑跳跳，不消一會已大汗淋漓，我想休息就坐下來。修端對我笑了笑：「休息一會，補充水份，準備好才再練習。」他繼

續拍拍籃球，表情專注，呼吸聲很大，即使有點累，可他完全不打算停下來，重複練習跳躍動作。他的認真讓我明白何謂嚴己寬人。他的衣服濕透了，他才跑到場邊與我說：「很累？我理解的，所以不要勉強完成整個訓練，不過之後要盡力嘗試增強體能。」聽完後，我滿臉通紅，滿心的愧疚。如此自律的年青人，對自己有嚴格要求，但又會體諒他人，這真難得！

一次，我相約修端一起去茶室溫習和做功課，我想請他喝一杯奶茶，當我邀請他時，他第一時間說到圖書館便可，最終他還是答應了。

當日，我背了小背包，輕輕鬆鬆地走到茶室。修端早來了，他的書包沉甸甸的，裝滿了溫習材料。我叫了許多甜品，我像猴子般興奮，難以專注，有時只顧瀏覽手機上的最新資訊。修端專心致志：「我們要完成今天的目標，然後才去享樂。你休息後就一起努力吧！」說罷，他把做好的溫習筆記分給了我，以手勢示意加油，我的臉紅得

像蘋果，我們是同齡人，為何差距那麼大？我想到了管寧與華歆的故事，我真的慚愧，我決定集中精神溫習。修端一言不發，全神貫注，心無旁騖，他的認真感染了我。他對自己一絲不苟，對別人則海納百川，他活現了嚴己寬人的美德。

經過這幾件事，我對修端倍加尊重，讓我喜歡這種「寶藏性格」。嚴以律己，寬以待人的涵意深刻且樸實無華，如果人人都能培養這種品格，發揮這種精神，大家便可一起進步。

## 〈「嚴以律己，寬以待人」的他〉

### 5A 楊芷欣

年青的經理盡展「嚴以律己，寬以待人」的美德，使我十分敬佩，讓我獲益良多。

初出茅廬的我，第一份工便是在一家台式飲品店工作。經理在公司服務了七年，他從初級店務員晉升至現今職位，大家都心悅誠服，因為他的確稱職。

經理時常要求自己以公平的準則分配人手，他說：「只要做好自己，大家就會尊重你，做事要公平，不可偏頗，什麼事情我都願意自己先嘗試，這是我的本份」。每個員工都需要在不同工種上學習，每當我不會調飲料的時候，經理都會說：「今天學不會，不要氣餒，那就明天再加油吧！」他拍了拍我的肩膀。我欣賞他的寬容態度，給別人機會，鼓勵員工，提升士氣。但是，他對自己甚有要求，他要求自己把所有飲料的分量背得滾瓜爛熟，又不時嘗試製作新的配方，務求推陳出新。我佩服他在自身工作外，也能分配時間，不斷進修，希望好好裝備自己，他是我的學習對象。

經理時常關心員工的情緒，他每天都以微笑待人，以正面的心情面對工作。在工作上不免遇到有客人故意刁難的情況，每當員工們不知所措時，經理像救世主一樣拯救我們。他先是自己解決問題，然後再教導我們日後遇到同樣情況，需要先安撫客人，禮貌地問：「請問我有什麼可以幫忙？」他嚴格要求自己無論什麼情況都處變不驚，以禮待人。他寬容地教導我們遇到這類事情的處理方法，鼓勵我們嘗試應對問題，使我知道待人的品德和學問。他嚴以律己，寬以待人，我欣賞他的應變能力，使我獲益良多。

經理會時常要求自己把所有工作都成功完成才離開公司。每天快下班時，大家都想立刻逃離這片苦悶的土地，我也不例外。相反，經理住的地方離公司十分遙遠，即使如此，他也會做好計數、入貨、清點貨品的數量……我每次都對他說：「你不要做得太晚了！早些回家，留待明天做吧！」他則說：「如果今天做不完，明天再做，就會堆積如山，需要嚴以律己才能做到更大的事情。你回家好好休息吧！」我默默地點頭，表達對他的認同，如果很多事情都無法自律完成，就不能夠得到人們的尊重和信任。

他向我們揮揮手，繼續工作。他的寬容也體現在對待我們員工的態度上。我欣賞他對我們的包容、欣賞他對工作的熱誠、欣賞他的付出。

經理讓我領悟了「嚴以律己，寬以待人」的美德，讓我知道在領袖崗位上的應有風範。一個能嚴格要求自己進步，同時又能包容別人的人，怎不令人愛戴！

## 〈一場沒有失敗者的比賽〉

6C 陳小南

比賽，正因其富有的競爭性，跑道上的極限奔馳、球場上的針鋒相對吸引着人們。

有人取得勝利，春風得意，便會有人與榮光失諸交臂、黯然神傷。賽場上難免留下遺憾，卻又並非一定有失敗者。

「嘭！」隨着發令員的槍聲響起，運動員們躍過起跑線踏上征途。那是一場激烈的速滑比賽。賽場上各色的賽服交錯輝映，又如同遷徙的雀鳥般整齊劃一，他們都追逐着僅屬於一個人的曙光。

來到一個新的環境參加比賽，我對終於能在比賽場上一展雄風感到雀躍，又對將挑戰各形各色的對手緊張不已。日復一日的勞練，為的就是能在賽場上證明自己，這顆雄心的歸宿只能是聚光燈下的頒獎台。

再從思想中抽身，來到了彎道，是一轉攻勢的大好機會！任何人都不想放過這個機會，一但隊形再次定形便很難再有扭轉的辦法。

隊伍在彎道上匯聚，如同劍刃上聚集的電子，等待着向外揮發的一刻。縱橫的跑鞋不斷接近、不斷接近，運動員們深知其中的風險卻沒有人願意將勝利拱手相讓。

「咔。」只是石子卡在跑鞋中的極細小的一聲，卻清晰的在運動員們的腦海中回蕩。下一個瞬間賽場上亂作一團，沒有人在這場「事故」中倖免。我回過神來，眼前是一片混亂，只有從全身肌肉深處傳來的陣陣痛楚和周圍運動員發出的絲絲哀叫向我說明事態。

「還站得起來嗎？」教練看着我已經完全擦破、血肉橫飛的關節問道。「啊，沒有問題。」我囉嗦着站起身說道。任何一個細小的失誤，在加速度和慣性的作用下都能為你帶來一個刻骨銘心的痛楚，亦可能是幾個月石膏相伴。

是啊，這樣的對話重複了太多遍，是該煩厭了。我扶着冷凍的水泥地，再站起身，身體的暈眩感和痛感還想挽留，可再不走就跟不上回家的大部隊了啊！

在數十秒間，近乎崩潰的比賽重整旗鼓，賽場的歡呼聲又接入運動員們的耳中，他們又在屬於自己的藍天中飛舞，在他們一個又一個的沖過終點後比賽才在掌聲中迎來高潮。

我依舊記得那時的痛楚，但我更記得人們為我們的喝彩。朋友、家人、教練，大家都蜂擁而上迎接他們帶來一場震奮人心的盛大表演的英雄，而他們的桂冠卻又不僅限於對自己的孩子、對自己的學員，對於任何一個運動員來說，他們都處於世界的中央，感受來自全世界的照耀。

在那場比賽裡，沒有棋差一着的失意，沒有錯失勝利的痛徹心扉，沒有一個落魄的失敗者。運動員們在終點帶着傷痕向人們證明，向過去跌倒的自己證明，更向此時此刻的自己證明。過去的努力不是徒勞，揮散的汗水不會功虧一簣。

# 回憶點滴

## 〈記一次道歉的經過和感受〉

### 1A 吳羽澄

記一次向他道歉的經過和感受。記得那一天，我在宿舍不小心踩到了庭姐姐的腳。如今她已經不需要住宿舍了，我還是很懷念以前跟她一起的時光。

記得那天，我走在她的後面。突然，我感到好像踩到了什麼，再向前一看，我發現我踩到了她。當下那刻心想：我要「死」了！當時她十分憤怒，一直罵我，並叫我道歉。其實如果她不罵我的話，我是會道歉的。可是被她這樣一罵，我覺得很委屈，所以就沒有跟她道歉。

我回到房間一直在想，剛才她為什麼要那麼生氣？就算再生氣，也不用這樣罵我吧！我一直在想：『是不是我的問題？我是不是不應該出現在這裡呢？』頓時，有一股負面情緒跑了出來，怎麼也收不回來了。

當我想到答案時，天色已漸晚。我突然想起，她之前運動受傷，韌帶撕裂了。之後，她便一直很珍惜自己的腳。她因韌帶撕裂，已沒有再做運動，可能她不想令自己的韌帶，再次受傷吧！我鼓起勇氣跟她道歉了，我記得我是說：「庭姐姐，對不起！剛才不小心踩到你了。」但她只是冷淡地回了一句：「嗯！」我想一定是她還沒氣完吧！沒關係她一定會原諒我的，直到晚上，她就會跟我說話。我就一直保持這樣樂觀的心態等待。晚上，她終於跟我說話了，我才鬆一口氣。

那一天，真是一個值得懷念的時光。現在，我也有跟這位姐姐聯絡，她一天比一天成熟呢！希望她一天比一天快樂，不要比負面情緒影響。

總括而言，道歉不是一件壞事，不要因為怕道歉，令自己沒有面子而不去道歉或害怕道歉。或許，道歉可以把關係補回呢！

## 〈回家路上〉

1C 陳松濤

我們在回家的路上總會看到一些景物，你們在回家的路上又看到什麼呢？

有一天放學，我在下樓梯時看到同學們正在小食部買食物，有的買魚蛋，有的買飲品，有的買雞柳，有些人買朱古力豆……我看着這個畫面，不禁感到和諧。

我上前走，到了學校門口，看到外面有一些家長在等候自己的子女，甚至有的已經買了自己孩子愛吃的食物。雖然，我的父母有時候也會到校門外等我，但我真的很羨慕那些經常有家長來等候自己放學同學們。

我再向前走，在差不多到家的時候，突然一架輕鐵駛過，我抬頭看着天空，慨嘆這世界為何那麼美麗，提醒我要好好珍惜眼前的一切。

你們在回家的路上會看到什麼？我在回家路上看到許多值得珍惜的景物，希望這一切可以一直保持下去！





## 〈一個我最喜愛的公園〉

### 1C 鄧頌馨

你知道我最喜歡的哪一個公園嗎？那就讓我來告訴你吧！我最喜愛的公園是香港公園，香港公園不僅景色優美，而且能免費入場。

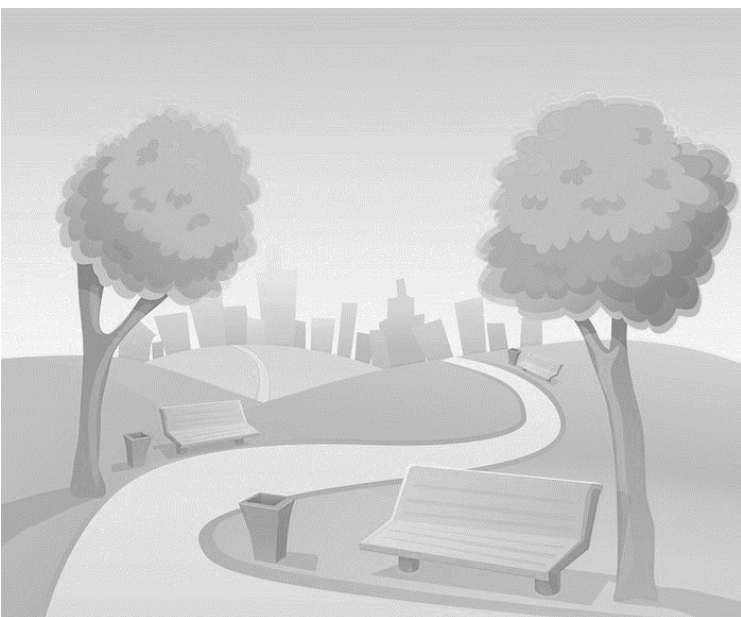
首先，在入口處有地圖方便我們找到地方，一走進去就看見噴水池，在炎炎夏日走進去把身子弄濕，份外清涼。走過多座噴水池後，就到了觀鳥園，看起來像一個很大的鳥籠一樣，可以讓遊人進入，近距離觀鳥，體驗在鳥籠與雀鳥接觸。鳥籠

裡面用木橋搭建了架空行人路出來，讓遊人可以邊走路邊拍照。

下一個地方就是溫室，進入後感到十分炎熱，裡面有很多溫室植物，例如仙人掌。再下一層就是熱帶植物展館，周圍的草木青翠碧綠，非常美麗，還有人造小溪，打理得像仙境一樣。

最後，從溫室走下，來到人工湖，有人造瀑布，遊人可以走進瀑布，感受一下澎湃的氣氛，走出去還可以看到烏龜池，一隻又一隻烏龜慢慢的爬出來曬太陽，非常可愛，而且池中還養了錦鯉，種植了很多荷花，非常美麗。除了這些，還有遊樂場給小朋友玩，有非常多的遊樂設施，還有沙池，旁邊還有洗腳池，非常貼心。

這麼大的公園，有這麼多的景色，而且還是免費入場，其他主題公園都要收費，香港公園又大又美，誰不想去呢？



## 〈春日花展〉

2A 王文威

日落下看到這些花又多一分美麗，來時不得不來，去時不得不去。今天媽媽得知有花展，媽媽看到頹廢的我和姐姐天天在家，就拖著我和姐姐去花展了。

上午，媽媽一大早就拖我和姐姐去花展。坐了一小時的車，我來到了維多利亞公園。一看到花展的門口，再走近，花的香氣芬香撲鼻。入口已經有很多的花朵，這些花朵全部都嬌艷欲滴，像一個個模特兒在擺姿勢。看到這些花朵，我這一個不情願來的人竟也期待進去看花朵，但入口已是人山人海，人多得水洩不通。

入到花展裡面，這裡的花朵比門口的花多了，很多也更姹紫嫣紅。突然有一朵花吸引了我，是一朵杜鵑花，這朵花令我著迷。因為它是杜鵑裡面最大最美麗的一朵，也是最與眾不同的一朵，它是唯一的白色杜鵑。我就這樣用不同角度來看這朵花，每個角度都有不同的美。

我們再走入花展裡面，我看見一個花圃。這個花圃有一個老虎擺設。這花圃擺設很巨大，是由花花草草做成的，這老虎擺設生動得像要跳出來一樣。

不知不覺已到日落之時，我們依依不捨回去。想到這些花，我想起一個名人寫的詩句，亂花漸欲迷人眼，淺草才能沒馬蹄。原本不想去的我現在卻捨不得回去，我來年一定會再來的。



## 〈春日花展〉

2B 梁寶麟

今天的天氣很好，正是暖和的春，我正想起當時在花展看到的情景，那花展的花各式各樣，看起來正心曠神怡。

看花展時的景物，正記得那時的天氣是晴空萬里，沒有一點雲朵，溫度也很暖和。花展中心有一些很鮮豔的花鳥兒，中心有兩隻由紅色的花拼成的火焰鳥，這兩隻火焰鳥成為了這次花展的焦點，讓我也被它鮮豔的顏色而深深吸引着，如果讓多些地方有這些杰作，我肯定每次都會去欣賞。

展區內看到一隻純白的花卉拼成的天鵝，正準備展翅高飛，在各種鮮豔的花種裡出現一種純白的花，就好像四周漆黑浮現出的那點白，感覺這天就像一個純情少女，一直看着他，百看不厭，而周圍的花各種各樣，例如有白色的白百合，黃色的菊花，粉紅色的羊蹄甲，好不鮮豔。

花展的旁邊有一對甜甜蜜蜜的鴛鴦，而這對鴛鴦的前面有一群學生在寫生，仿似要將這對鴛鴦的甜蜜時光記錄下來。這群學生都全神貫注地寫生，身穿着校服，好像青春這個詞就是為他們而設的，男男女女的，真像那對鴛鴦。

希望這樣的花展隔一段時間才舉辦，不要太頻繁，也不要太少，假若每隔三個月就有一次，那麼我就一定會去看，像那些學生一樣，安靜地寫生。



## 〈經過這件事，我感受到別人對我的愛〉

2B 潘興文

你有沒有試過經歷一次事件後，感受到別人對你的愛？我有。認識我的人，都知道我喜歡踩滑板，做些高難度動作來追求刺激，但是，在一次意外後，我便不敢太冒險。

上一年，我還是個放蕩不羈的青少年，每天都喜歡踩滑板，踩到很晚才回家。媽媽多次勸說，讓我別太冒險，我並沒有理會，我只覺得她不理解年輕人的世界，老是嘮叨。有一次，我跟朋友去滑板場練習，我在做一個高難度動作的時候，一個失誤狠狠地摔在地上。當時，我痛得差點哭出來，我的腳完全走不了路，用不了力，那時候，我以為腳斷了，十分慌張，也不敢打給媽媽，便坐在地上休息了一會，然後坐的士回屯門。在車上，我的腳還能微微一動，我就覺得沒什麼事，便一瘸一拐的回了家。

回到家後，我本來想瞞着媽媽，等腳自己消腫，但是，媽媽看到後，她十分擔心，我從她的表情裡看出媽媽十分心痛。於是，她立即帶着我去屯門醫院，在醫院裡，媽媽推着我，而我坐在輪椅上，媽媽一邊推，一邊罵我，問我為什麼那麼不小心，一直長篇大論，雖然她很囉嗦，但我知道她是對我好。

在醫院的時候，已經是晚上十一點多，因為醫院很多人，便等了很久，我看着坐我旁邊睡着了的媽媽，又看見了她一頂蒼白的頭髮，不禁自責起來，如果不是自己，媽媽也不用那麼麻煩了，雖然平時很嚴厲，但我看得出來媽媽是愛我的。

來到凌晨終於到我，我們去骨科拍X光，所幸沒有大礙，在醫院，把腳包紮好，拿着拐杖，便回到了家，通過這次的經歷，我從那個放蕩不羈的小孩，變成了做事較多考慮的人。

而且，我對媽媽的態度，也有了一百八十度的大轉變，我十分疼愛媽媽，不捨得讓她擔心，媽媽一直為我默默付出，她的無私奉獻，是我一輩子也回報不了的，我領悟到原來媽媽不計回報，讓我十分感動，原來我以為漠不關心我的人也是很愛我的。

## 〈春日花展〉

2C 陳澤濤

今天，我懷着激動無比的心情去着花展，那裡有不少美豔的花兒迎接我。天空藍天白雲一望無際，太陽好像暖氣，它驕陽似火，卻涼爽無比，給予我們恰到好處的溫暖，這溫和晴朗的天氣，使我內心充滿了喜悅。

園區花圃內的花兒品種多得令人眼花繚亂、多不勝數。有經霜傲雪的冷梅花，嬌羞欲語的玫瑰，還有浪漫、至死不渝的滿天星等等。她們綻放色彩，給園區增添了一片生機勃勃，空氣中到處瀰漫着淡淡飄香，這般舒適的環境使人感到好不快活。

園內人山人海，我的目光停留在寫生的一群小學生身上，他們畫得認真出神，在這麼交雜和吵鬧的環境下，他們居然仍能不受影響，這種精神我十分敬佩。他們畫得栩栩如生，畫中的花美麗動人，仿佛真實存在，他們這驚人的畫工，使我感到自愧不如。

剎那，一陣春風掠過，滿園花兒頓時搖晃擺動，在風中翩翩起舞。小學生們寫生的紙被貪玩的風吹一吹，但他們依然努力地壓著紙，專心繪圖。小朋友的認真構成了另一幅好看的圖，叫我會心微笑。

看到這般場景，我的內心百味雜陳。花兒能盛開的時間不過一季，人的青春年華不過那三、五年。我們正值最好年華，眼前有大量的時間與機遇，我們應把握機會，

發光發亮！



## 〈跌倒〉

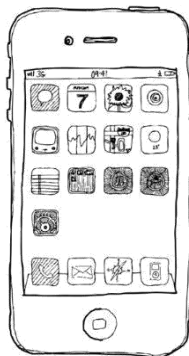
### 3A 鍾嘉義

我記得在我小時候曾經跌倒了一次還撞破了頭，當時的我因為年紀小便大哭起來，那一次對我的影響很大，家人還立刻帶了我去醫院縫針，醫生跟我說：「小朋友，為什麼這麼不小心呢？下次要小心一點，還有不要再哭了，在那裡跌倒，就要在那裡站起來，你接下來的人生還很長，記得每一次「跌倒」，都要自己站起來呢！」我當時還小，當然立刻說好，但當時的我還沒有真正明白醫生口中的「跌倒」這個詞語的意思。

當我真正明白醫生這個「跌倒」的意思時已經小六，當時的我成績還很好，但因為是我第一次擁有手提電話，因為當時太興奮，就不斷打電子遊戲廢寢忘餐，導致第一學期的考試因為沒有溫習而變得不理想，還有不想讀書的想法，當然家長反對我這種想法，還將我狠狠地修理一頓，當時的我就在想：「究竟我想要的生活是這樣嗎？」想了一整個晚上也沒有想明白，突然在腦海中有一把聲音略過，在這個時候我突然回想起醫生在我小時候曾經說過的話：「你接下來的人生路還很長，一定會有經歷幾次的跌倒，但你每一次的跌倒記住不要放棄，要靠自己努力堅強站起來，你才能成功。」在這時我終於明白醫生的說話何解，跌倒不要放棄要靠自己努力站起來。

最後，我將自己的手機拜托媽媽幫我保管，結果我在第二學期的成績果然上升了，還拿了一個全班第一。

我想如果沒有醫生的話，我的人生字典裡應該充滿放棄這兩個字，我很感謝這位醫生，是他令我明白跌倒不要放棄或不開心，要靠自己努力堅強地站起來，如果沒有他就沒有今天的我。



## 〈今天我被人誤會了〉

4B 吳玟熙

今天我被人誤會了，那種感覺令我不能忘記。

今天真的令我領悟太多了，你們有試過被別人誤會嗎？被人誤會真的是不好受，讓我來說說我被誤會的經歷吧！

早上，天氣晴朗，原本以為是一個好日子，但是高興不到幾分鐘，惡運就來了，我接了一個電話，是我的朋友們邀請我去他們家玩遊戲，我當時十分開心，在我去的路上和到達朋友的家中我也十分順利。到了朋友家中後，就去了他家的後花園玩足球，玩籃球，十分有趣。當時心想：「今天真開心呢！」但是好境不長，有一個朋友因為玩得太開心，踢足球的時候直接踢去了鄰居的家，還打破了鄰居家的窗戶。

當時我一臉的懵，還沒懵完，朋友們知道自己闖禍了就馬上跑走了，當我愣過來的時候，鄰居已經發現自家窗戶被打破走了過來，因為我還沒跑走，鄰居以為我打破她的窗戶的，大聲怒吼了一聲：「小屁孩是你打破我家的窗戶吧？」當時我太害怕就戰戰兢兢不肯定地說了句：「不是！！不……不是我，不是我。」但是鄰居怎會信我說的話，況且只有我一個傻傻地站在原地，都還沒走，我就像一隻可憐的小貓，十分弱小地給鄰居罵了一頓，還十分無辜地說了一句：「對不起！」我十分委屈呢！

這件事我一生都不會忘記的，真是倒霉的一天，我應該大膽些帶鄰居找闖禍的朋友的。

最後事情完結，我十分無辜，被人誤會的感覺真的不高興不快樂。這事我會終生難忘，而逃跑的人也真的是可惡，不敢去承擔自己的錯誤，我也領悟到如果我不小心打破窗戶或闖了禍，我應該好好地找鄰居道歉，而不是逃跑，逃避自己的責任。



## 〈一次生病的經過和感受〉

### 4B 吳蔚寧

還記得那個夏天，我和家人去了外婆家，那天我的母親、外公和外婆，出去買我最喜歡的梅菜扣肉飯，出去前還叮囑我不要吃那麼多糖果和雪糕，不然就會哮喘病發作了。我表面上是表示知道了，不過當他出去了，我就不斷吃雪糕，一根接一根又吃了很多糖果，不知過了多久我就不斷咳，還好我當時沒有呼吸不暢順。

我趁他們還沒有回來時趕緊再去小賣部，買回那些被我吃掉的雪糕糖果，結果一開門我的家人就回來了，他們看我不斷咳，就看了看雪櫃，心裡想死定了，我媽一定要罵我了。沒想到她直接打我，還一邊打一邊說：「不要吃！不要吃！吃了又要咳。」，然後她就拿藥給我吃，看着我吃把飯吃了，又開始說教了，然後我又咳了很久很久，那時已經十一點多了，我的媽媽一邊幫我掃背邊餵我喝藥，外婆跟我媽說：「她不咳了睡覺吧！」我媽說：「你先睡，我看着她！」然後我就睡着了，第二天醒了，陽光灑在她的臉上，我才發現她看着我看了整整一晚，就是怕我咳着咳着，呼吸不了。

我當時就很想哭，因為我不聽話，令到自己不舒服，又令到我媽沒睡好，自那次後我開始覺得在這世上沒有東西比母親更偉大了。現在想起那次都感到滿滿的愛，果然世上只有媽媽好，現在我只有好好長大，讓我的媽媽不用再擔心我的健康，我會慢慢成長，然後讓我守護你——我的母親。

每個孩子都是一種植物，每天都需要溫暖和水，就像母愛般溫暖孩子，教育他們，培養他們，讓他們學會成長，我相信每個人都是很愛自己的母親的，儘管她打了你多少次，罵了你多少次，她都是愛你的。

愛是無價的，由其是父母一直為你付出的愛，這些愛不是永恆的，當他們離開時，該找誰代替父母的擁抱，趁早珍惜那在你身邊默默付出的父母吧，不然思念時只能看着他們的照片痛哭和後悔，不要待他們走了才珍惜！



# 言之有物

## 〈我想參加的三項暑期活動〉

### 1A 鄭愛艷

時光匆匆，一轉眼就快到七月了。很快要到暑假，你是否想過如何度過這暑假呢？而我想跟你們分享一下，我在這個暑假間想參加的三項活動。

像我這種作文能力稍差的人，當然不能放過這個暑假啦！所以，我第一個想參加的，就是中文寫作班。想到可以提升寫作能力，心情是激動了！我希望在暑假認識不同的寫作手法，例如對比、借事抒情等。此外，我也想加強修辭技巧和增多詞彙。我喜歡這個暑假班，因為學到更多的知識，讓我的寫作能力更上一層樓，是一件令我期待的事。

當你有空間的時間，你會做什麼？我會畫畫。為了提高我的繪畫能力，我會參加有關繪畫的活動，例如：『認識西洋繪畫世界系列』，我可以認識不同國家，不同歷史、不同藝術家的風格，是令我欣喜的。我也可以在這個活動中，認識西方繪畫與現代繪畫的差異，藝術的風格。繪畫也是有好處的，可以提高觀察能力、想像能力、增加毅力、注意力、想像力，又可以及時宣洩情緒，很難讓人拒絕吧！

你有沒有聆聽過身邊人的故事和經歷呢？我有個既想參加，又可聆聽故事的活動——『聽長者的人生故事』。有人說想都未聽過這名字嗎？會不會很沉悶呢？我正正相反，我願意聽，也覺得興奮。你問我為什麼？因為我覺得有好處。我認為可以豐富我的人生經驗。就如：在 60 年前，香港遇上鼠疫，人們應付的方法，面對世事不可預期，該如何自處。你又知道聆聽技巧，還能分『主動』和『被動』嗎？

對方不會造成什麼大礙或損失。如果你學會『主動聆聽』，好處其實比你想像中的多呢？

當然每個人都有自己喜歡的活動，而每個活動都有存在的意義。希望在這個暑假，我可以學識更多的事情，豐富我的人生，望我們有個樂不可支，留連忘返的暑期。

## 〈台上一分鐘，台下十年功〉

### 3B 張嘉雯

俗語有云：「台上一分鐘，台下十年功」，當冠軍上領獎台時，想必一定會得到觀眾的掌聲和對勝利者的一種肯定。作為坐在電視機前面的我們羨慕不已，甚至會有一部分會諷刺，認為是靠關係、錢、各種類型都有，但我並不是這樣認為的，很多人只會去看他們的結果，往往會忽略他們成功的過程和付出。

就以蘇炳添作例子，在近期東京奧運會上，男子田徑百米半決賽中，蘇炳添以9秒83的成績進入了決賽，9秒83也是蘇炳添在他的職業生涯中最好的成績，他不但打破了亞洲紀錄，更讓人們知道我們亞洲人也是可以進到百米決賽的，雖然在決賽中得到了第六名，但蘇炳添不放棄的精神，也是得到了很多人的認可動容。蘇炳添成功的背後付出很多，在2004年，15歲的他百米成績只有11秒72的成績，到了2009年成績提升到10秒33，2012奧運會上，更是以10秒19的成績成為中國短跑第一位進入半決賽的運動員，一次又一次的進步，他為了要突破10秒，用了多年時間刻苦訓練，因為蘇炳添在身高上與其他運動員相差得較多，也成為了劣勢。但這並沒有讓他因此放棄，而是不斷提升自己的步頻，為此也付出了極大的努力，因此蘇炳添在東京奧運會上以9秒83再次一鳴驚人，這光鮮亮麗的背後是蘇炳添日以繼夜地訓練所得來的成就。



## 〈台上一分鐘，台下十年功〉

### 3B 徐倩怡

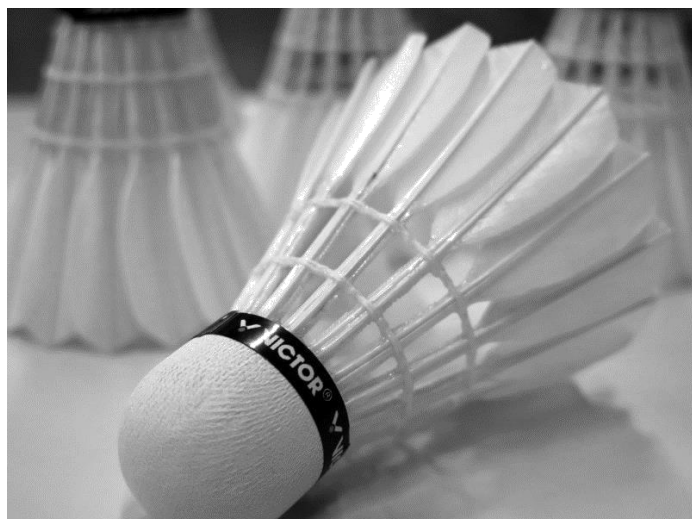
俗語說：「台上一分鐘，台下十年功。」作為一名參與者，我深知的確如此。

現在我應該是班上打羽毛球最厲害的，這可不是我十天半個月就能練出來的，我整整訓練了兩年，才能有這般的功夫。剛開始我連握拍的手勢都不對，有時發球也發不出，更何況「高遠球、低球、殺球等等」這些對當時的我來說簡直就是十拿九不穩。

經過觀察師兄的打法和教練的耐心指導，我已經可以正常對打了。雖然步伐和接球能力有待提升，但比同齡人的進度快了許多，當中也少不了我在背後默默地練習。球隊中女生較多，但基礎差的很少，教練會把差的和好的分到一組，方便打得好的隊員教打不好的。我和晴被分到了一組，在我眼裡她真的很厲害，每次出球都快、準、穩。和她打球只有被打得毫無還擊之力，剛分配完，她立刻叫我和她打一場，打了沒幾分鐘她就已經把我做錯的所有打法和步伐抓出來了。

接下來她就教我姿勢，我只是練習不夠，所以要多練習多做多看，有那種自己已經懂了的感覺就行了。最棒的是我通過她兩個月的訓練後，打出了自己的絕招，當我使用我的絕招時，連晴都沒有反應過來，我發的球已經在她那邊落地，我贏了！那一瞬間，覺得自己的努力都值得了，第一次從晴的手裡拿到分，做了這麼多，就是為了這一刻。

一個人必須經過一悉刻苦奮鬥才會有所成就，成功者的背後，總有辛勤的汗水。



## 〈「獎賞是教育的恩物」你同意嗎？〉

4A 梁晶蕊

在如今的時代，教育無疑是最令人注意的話題。教育決定了下一代的精神面貌，下一個世紀的社會進步，甚至是決定了人類的未來，而教育的方式無疑決定了教育的成果，怎樣的教育方式才是正確的呢？父母在問，老師在問，那學生自己會有什麼看法？

在微信公眾號上，在各種視頻網站，有關教育的文章像流量密碼一樣吸引着為人父母的看客，似乎這是一個沒有標準答案的問題，有人認為：「嚴師出高徒，棒下出孝子」，又有人認為「獎賞是教育的恩物」，獎勵和鼓勵才能給孩子自信和創造力，仔細分析一下，兩種方法卻都有其道理，在古今的名人名士中，有不少人受到獎勵教育，但受批評教育的也不在少數。他們各有各的成功，被父母寵溺到貪得無厭，沒教養，被父母批評到沒臉沒皮，失去自尊心的小孩也不在少數，他們各有各的失敗。

事實上，作為一名學生，我認為兩種教育方法各有利弊，過度的獎賞和懲罰都會適得其反，獎賞不是教育的恩物，而是教育的輔助。懲罰亦不是心靈的戒尺，而是對錯誤方向的糾正，而因材施教也是重要的一個點，世上沒有兩片相同的葉子，教育對象的性格也不近相同，不能生硬的即搬任何一種模式，只有用心交流，了解彼此，不論是批評還是鼓勵都能走進心裡，不是浮於耳邊。

獎勵在教育中雖是一種有用的方法，但是最好不要讓孩子認為做事是為了得到獎勵，獎勵只是一種稱讚的方式，而不是目的和吸引。獎賞對教育來說十分重要，但卻不可令它倒行逆施。



## 〈「獎賞是教育的恩物」你同意嗎？〉

4A 唐敏莉

有人說：「獎賞是教育的恩物」，我十分認同，如果在做事的時候沒有獎賞鼓勵哪會得來動力呢？

有時候獎賞並非是實質的，可能是一句鼓勵也有可能是一句稱讚。就青少年而言，他們的心智並未完全成熟，很多時候一句說話可能便會對他們影響深遠。就以諾貝爾獎得主奧比·海因里希·瓦勃格的經歷而言就能好好印證「獎賞是教育的恩物」這句話。他的父親樂於傾聽他的感受，並不吝嗇於給他表揚和讚賞，令他找到自己的興趣。可見獎賞對孩子信心的重要性。試想奧比先生的父親以嚴厲的方式教育他，他敢尋找自己的興趣並發展嗎？如果沒有父親的鼓勵及包容，他能這麼有動力去堅持嗎？我認為大機率是不會的，在孩子學習的時候獎賞可以激發孩子的潛能，令孩子對自己更有信心，亦會令孩子更具探究精神，願意嘗試不同的事物。

其次，獎賞不單只是一種鼓勵也是一種肯定，在孩子做得好或者十分努力時給予讚賞或禮物，他們亦會因此獲得動力去再接再厲、精益求精。就像在學校教育上，頒獎典禮是學生時期中不可或缺的一部份，而頒獎典禮的目的便是在此獎勵努力及卓越的學生，獲獎的學生受到肯定，便會驅使他們更加努力地學習，亦會更有信心迎接學業上的挑戰。如果在教育中沒有了肯定，我敢斷言是一定不會成功的，沒有肯定，學生就會像壞了的指南針一般不知對錯、不分方向，對自己所做的事感到疑惑、徬徨。可見獎賞是一種肯定，適時的肯定是教育中重要的一環。

我亦聽過有人說：「棒下出孝子，嚴師出高徒」我倒認為並不然。過分嚴格的態度會令孩子有過大的壓力，過分的嚴厲會擊潰孩子的自信心，產生自我懷疑，這並不是一個好的現象。我的一個朋友，他的母親一直十分嚴厲地要求他，凡事都要求他做到最好，令他的壓力無處釋放，最終患上抑鬱症，他的母親這時才醒悟無形中給了許多壓力給他。所以說，過分的嚴厲會令孩子的獨特性被磨滅，亦會令孩子產生負面情緒，因此適時的獎賞是必需且至關重要的。

最後，我認為在教育中並非所有事情都要是獎賞，但責罰及打罵是不應該出現的。在孩子低迷時獎賞尤其重要，就如莎士比亞所言：「沒有甚麼比鼓勵更能推動人心的。」，獎賞便是鼓勵及肯定，不只在教育中需要「獎賞」，各方面亦是需要的，所以不要吝嗇你的鼓勵及肯定，多向身邊的人說一聲加油吧。

## 〈談談你對「讀書無用」的看法。〉

### 5A 鄧錦才

讀書的重要性顯而易見，只有讀書，你才能擺脫愚昧，使無知的你變成智者；只有讀書，你空虛寂寞的內心，才會變得充實豐厚起來。

《禮記》中說道：「玉不琢，不成器；人不學，不知理。」著名化學家格林尼亞教授，曾走過一段曲折的道路。少年時代，由於家境優裕，加上父母的溺愛，使得他沒有理想，沒有志氣，整天游蕩。可是好景不長，幾年後他家徹底破產，一貧如洗，昔日的朋友都離他而去。從此，他醒悟了，開始發憤讀書，立志追回浪費了的時光。九年後，他研製出格氏試劑，獲得了諾貝爾化學獎。因此，讀書獲得了知識，能夠將知識靈活地引入生活，進而提升人類的生活素質，並成就事業。

讀書與知識的關係是很微妙的，讀書確實可以增進及鞏固知識，但僅僅獲得知識是不夠的，多少學生十年寒窗苦讀，不知獲得了多少書本上的知識，他們將這些知識背得滾瓜爛熟，但這些知識大多數在考試結束後便剩下一對廢紙，殘留在莘莘學子腦海裏，成為一些破碎的文字。我想讀書絕不是為了應對一場場考試，而是在讀書的過程中不斷探索，不斷提升自己的修養，在讀書的過程中尋找一個屬於自己的安靜而不孤獨的世界，在這世界中找尋自己的快樂。劉彝有言：「讀萬卷書，不如行萬里路」，生活中總有需要做抉擇的時候，當我們作一個決定時，大都是通過腦海中已存在的各種知識、認知、價值觀來輔助，就比如在一片土壤裏播種了什麼，來年後就會收穫什麼。讀書播下了學問和見識的種子，那麼收穫出來的自然就是學問和見識。看不同的書，總會有不同的得著：這本書告訴你要學愚公移山的堅持執着；那本書提醒你學習魯迅依循其志，懂得放棄……我們的選擇，或是靠前人的書指引，或是從真實生活中跌撞所領悟的，但書本一定予我們智慧的養份。

只有讀書，思想單純的你，才可變得見識廣博，洞明世事；只有讀書，你才能覓得答疑解惑的鑰匙。余秋雨說：「閱讀的最大理由是想擺脫平庸，早一天就多一份人生的精彩。」讀書有用，此乃至理名言。

## 〈談享樂〉

### 5B 黎思影

有人說享樂是縱慾的表現，有人說享樂有助放鬆身心，有人說享樂需要拿捏分寸……而我認為，享樂有好處，但是不代表享樂沒有壞處。

首先，享樂是有好處的。現在社會上哪有人沒有壓力？他們被生活的壓力折磨，或是被工作上的小事侵擾，苦不堪言。如果在這種情況下，他們不去享樂，放鬆，後果可想而知，比如開始報復社會、傷害自己身邊的人，畢竟再結結實的弦繃得太緊也會有斷掉的那一天。

如果有這種情況出現，那一定要去享樂了。比如說，去那種專門為壓力大的人開放的解壓館，或者拉上親朋好友去旅行，到處走走，看看風景，這樣能很好地緩解壓力，放鬆身心。我在新聞上看到，有個人坐出租車，因為自己在工作上不順心，壓力太大沒有去放鬆，導致與司機起了爭執，後面甚至對着司機拳打腳踢。最後不但要賠償，自己還得被拘留。由此可見，適當的享樂是很重要的。

其次，享樂是有壞處的。沒有人會一直不想享樂的，因為享樂可以暫時讓自己像身處極樂，在那裡不用面對生活上的一堆瑣碎事，還可以逃避。但是，越是有這種心理，造成的危害就越來越大。為什麼我會這麼說？因為我是一個典型的例子：我是一個玩心很大的人，如果沒有人在身邊監督我，我會一直玩遊戲，玩物喪志。而且，有些時候會因為這樣而耽誤自己的正事，比如忘記寫作業。

如果長期都在享樂，就會造成一個糟糕的狀態——好吃懶做，成為一個社會廢物，到最後一事無成。這就是過度縱慾的後果。有些人，有手有腳，不去工作，卻要靠着年邁的父母苟活，由此可見，享樂有壞處的。

其實，享樂是不可避免的，不是說因為怕自己選度沉迷而不去享樂，那樣只會把自己逼瘋。

總括而言，人們享樂要適當，拿捏好享樂的分寸，讓自己在享樂的同時也令自己不要深陷其中，不然只會適得其反。

## 〈迎難而上〉

### 5B 劉兆添

迎難而上，許多人都能做到，只需看你有沒有決心及勇氣，恐懼是萬敵之首，固然它也來自於未知。人對許多未知的事情都是抱有一種好奇心，好奇催使着他們前進、去探索。

人生不可能碰不到困難與坎坷，人生總有高峰和低谷，只要有決心及勇氣，就沒有闖不過的難關，如果你遇到困難不解決，那麼這個問題會一直困擾着你。你總要去解決。

在以前國家國防軟弱的時候，美國等先進技術發達國家都對中國進行核威脅，沒有人員幫助中國，而中國當時沒有人對核武器有一點認知，而錢學森先生從外國回來幫助祖國製造原子彈，用幾十年時間追趕上其他國家的核武器。他在接受採訪時，這樣說過：「當時，我就很生氣，別人說中國沒他們幫助就是不行。」，他就在想中國為什麼不行啊？

錢學森先生這種迎難而上的精神值得我們學習及弘揚，他說過：「我一定要讓中國擁有自己的原子彈，哪怕它的存在帶來質疑，有「劍」不用和沒有劍是兩回事。」原子彈研發成功後，準確試驗，爆炸成功後，所有科研人員歡呼起來。他們為此廢寢忘餐、不眠不休，為了國家都付出了自己的時間。

在那裡跌倒就在那裡站起來，失敗並不可怕，而是你失敗後有沒有勇氣站起來繼續前進。例如運動員長時間的生涯肯定有跌倒過，但是他們有沒有為此氣餒過？肯定有，於是他們更加努力，為的就是在比賽場上和奧運會上拿到屬於自己的榮譽。

人生路上，難免有各種困境，當面臨多種選擇時，必須要選擇一項自己不後悔的事情，兩全不能其美，人不能顧全全部事情，總有困難會遇到，要想如何解決，而不是去逃避。如果你在第一次就選擇逃避，那麼你下一次也會一樣，這就是習慣性。如果你第一次學習如何去解決，可能會面臨失敗。但是總比逃避好，總有一次你會成功，俗語說：「辦法總比困難多」，當你遇到一道難題不會做的時候，你總不能把它放在那，因為下次你遇到它，你也還是不會，今天的事情不要留着明天去做，因為這樣，你會產生不好的習慣，使原本今天該完成的事情拖延到明天，明天又拖延到後天，如此類推，原本一件小事變成許多件必須要完成的事情，這樣只會害了自己。

面對各種困難時，我們都能迎難而上嗎？答案是能，你要想想為什麼別人可以，而你不行？而不是別人比你有什麼優越的條件，只要你想及付出實際行動，經過時間的洗禮，你也一樣能和你所想成為的人一樣。

世界上有許多比我們還不幸的人，他們還在頑強的生存着，難道他們每天不是在迎難而上？他們以樂觀的態度生存着。敘利亞的居民們面臨着戰爭的殘忍，他們渴望着安穩的生活，每天都懷着不安的心情生活着。殘疾人奧運會每位運動員四肢都殘缺，但是他們仍然向着終點前進，榮譽並不重要，重要的是他們這種不向生活低頭且迎難而上的精神。命運似乎在跟他們開了個玩笑，但他們沒有自暴自棄，如果說奧運會是尋找最強的肉體，而殘奧會是尋找最高尚的靈魂。每個人都能做到他們這種迎難而上的人生態度，萬事開頭難，只要有決心及勇氣，邁出第一步，你就已經向成功前進了。



兩年前的街道，是張燈結綵，燈火輝煌的景象。但此時的街道，卻如死城一般的寂靜，空無一人。商場、遊樂園、圖書館毫不例外。能帶給我們如此反差大的現象，只能是它，讓我們感到厭惡的——疫情。但經過兩年時間的沉澱，其實它亦有惡不去善的特點。

疫情令我們學會利用時間。魯迅先生曾言：「時間就像海綿裡的水，只要願擠，總還是有的。」這個道理每個人都會，但卻去實踐的人，恐怕卻寥寥無幾。疫情期間英國有位高中生，他的學習並不好，名次在班裡的下游，但他利用只能在家上網課的時間，加倍學習、看書，最終在期末考試中取得的總分數比上一次高了五十分，但令同學大跌眼鏡的是他的名次卻從下游上升到了前三名。假如這名高中生疫情在家不加倍看書學習，不努力拼搏，他還會獲得如此成就嗎？當然，除了他利用時間學習外，同學們的成績下降也可看到利用時間的重要性的差別。作家楊大俠說過：「錢可以儲存，而時間不能儲存，你怎樣花時間，就決定了你一生的生活質量。」

疫情令我們認識到自律的重要性。德國心理學家優菟勞倫斯曾言：「判斷一個人是否成長，看他是否學會自律。」在疫情期間，對我們自身來說，最可怕的不是感染，而是我們的意志慢慢被懶惰支配，清醒地墮落。因此我們要認識到自律的重要性並加以利用。中國運動員蘇炳添在疫情期間在家不斷訓練，缺少健身器材，就用另一種無器械方法運動。如此之下，在東京奧運會半決賽裡，取得了驚人的9秒83！這是黃種人在短跑比賽以來，最大的一次突破。假如蘇炳添不去每天堅持的訓練，他還能在賽場上綻放光芒嗎？通過蘇炳添的例子，可以看出堅持、自律的重要性。即使在更加困難的處境，我們也要堅持學習、自律地做自己。

疫情使我體會到和家人相聚的機會是可貴的、無價的。與家人相聚的機會平時如不費吹灰之力，輕易得到。但因疫情導致的閉關，令我與內地的爺爺奶奶天各一方，變成了千載難逢的機會。兩年來疫情的沉澱，令我對親人的思念日益增長，對爺爺奶奶頭上肉眼可見的白髮愈來愈多感到心痛。假如香港能早日通關，我想關口恐怕會變成人山人海的「景點」。因此我很厭惡疫情，為不能見到親人而感到苦惱；也很感謝疫情，能夠使我體會到與家人相聚的機會是無價的。

有人說，疫情使我們的生活負擔加重，就如腐蝕性極強的鹼液一樣，腐蝕我們的意志，無心工作，對我們生活產生連環反應。其實相對來說，疫情就是一把雙刃劍，能使人墮落，也能使人更加自律。關鍵要看握住這把劍的人，是否能輕鬆自如地掌握它。就如蘇炳添，他的生活負擔可能有加重，但對平時的訓練量，其他選手的壓力等來說，恐怕不值一提。

疫情對我們的生活影響取決於自己，但即使生活再難，我們也要勇敢地面對它。疫情的到來可以說是突如其來，也可以說是命中註定。畢竟沒有一帆風順的直路，也沒有一直曲曲折折的彎路。到頭來，最終都會有美好等待着你。

## 〈消除偏見的方法〉

### 5C 梁安童

偏見是存在的。通過媽媽打掃時看到窗外鄰居衣服，便批評他們不愛乾淨，但女兒走到窗前抹掉灰塵，才發現是自身的窗子髒了。由這個故事可得出偏見在日常生活中是普遍的，因為媽媽對鄰居持有消極否定的態度，而這種態度容易讓我們產生錯誤的判斷和影響人際關係。因此，消除偏見是很重要的。

我們可以借助外物消除偏見，就如荀子《勸學》中的「善假於物」，人生來就會有偏見，借助外物可以消除偏見。古人云：「三人行，必有我師。」三個人中，一定有一個人是較為厲害的。在這情況下，就會產生偏見，若能力較弱的人可以向能力強的人請教，並立志提升自己的能力，偏見就不復存在了。在大多數情況下，都會出現「旁觀者清，當局者迷。」，只要在這時，我們不恥下問，或許偏見問題就可以迎刃而解。

例如，有時候偏見會出現在我們的潛意識裡，不自覺就會產生，就像是性別偏見。而解決這一偏見的方法，主動融入對方的圈子，多加交流，之後便會發現他人的優點。

因此，借助外物也是消除偏見的方法之一。

消除偏見可以從擴大視野開始。很多偏見都是對一個人或一件事的不認識，不理解開始的。例如，在伊期蘭教裡豬肉是被禁止進食的而其他教派的人因為不理解以致產生偏見。但凡是讀過有歷史記載的《古蘭經》後，人們就會理解為什麼看似荒謬的規定會有人服從了。因此，讀書可以幫助人們擴大視野從而消除偏見。古人云：「書中自有黃金屋。」讀書可以讓我們學習到不少知識，也能讓我們消除偏見。除此之外，旅遊也有助我們消除偏見。例如，國家分為已發展國家和發展中國家，有人認為發展中國家一定是落後，不發達的。但事實並非如此，中國 2022 年舉辦的冬奧會壯觀盛大，設備精美，驚豔眾國人民，完全不輸身為已發展國家日本所舉辦的冬奧。因此，擴大視野可以消除偏見。

改變自己的心態可以消除偏見。大多數人認為選藝術類大多是女性，而選科研的多是男性。這就是對行業以及性別的偏見，但據我所知，很多著名的服裝設計師都是男性。例如，卡爾拉格菲爾德、三宅一生及華倫天奴等。這屬於一種定型心態，而消除這些偏見的方法就是改變心態。打破對某種事物的傳統認識，從不同方面調整自己的心態，就如故事中媽媽認為鄰居洗衣服不乾淨，結果卻是自己的窗子髒了，若媽媽改變一下心態，認為是髒東西飄到了衣服上，偏見就自然不存在了。因此，我們可以通過改變心態來消除偏見。

最後，偏見隨時發生在我們身邊，有害於我們的人際關係和社會和諧。若我們不著手解決，每個人都帶着對他人的偏見，社會則被各種負能量包圍，是無法長久的。反之，消除偏見可以使大家變得友善，快樂，創造和諧社會。

## 〈遺失〉

### 6A 李國韜

生活中，人們往往試過遺失財物、機遇和自我等等。面對這些情況會使人感到迷茫和無助以至於黯然神傷。

人們在遺失的眾多物品中，唯有財物的遺失不會引致忐忑不安，更多的是帶來了心靈的安慰。從老一輩到現今均有「破財消災」的說法，有時候財物的遺失並非沒有意義，更不是個人的粗心大意，而是在某程度上「破財消災」罷了。

此說法當然亦有灰色地帶，「遺失」的財物又如何定義為「破財」一說，是身邊的財物弄丟嗎？還是使用了巨額的財物才被定義為「破財消災」？財物的減少才能擋災？個人認為這只是老一輩用於開解年輕一輩粗心大意的說法而已。

社會上經常會聽到一個詞：「機不可失」正是機會或是機遇不可錯失。不論哪個年齡層的人士都想把握住機遇，從而平步踏青雲，然而事實又是否如此順利？人們即使想把握住機遇，往往會因各種瑣碎的小事，從而導致了因小失大的後果，亦是人們「遺失」的主因所在。

仕途失意會導致人們「遺失自我」，會在人生的道路上感到迷茫，縱使曾經有多麼遠大的理想或目標在這刻都煙消雲散，甚至會一度猜疑自我存在的目的何在？難道只是浪費時間或是消耗生命嗎？然而，事實並非如此。

一時的失意所造成短暫的「遺失」並非永恆不變的定律，我們可以重拾所遺失的事物，從而進一步重新定義及審視自我，尋找並發掘其價值所在。「遺失」並非是一件壞事，而是一次契機，只有嘗試過失去才會懂得珍惜每一樣事物，包括財物、機遇和自我。

「人非生而知之者，孰能無惑？」源至韓愈的《師說》，人並非天生就能知道所有事情，人非萬能，總會有「遺失」某樣事物的時候。這一刻便要懂得尋找及探索重拾遺失之物。正如柳宗元一樣即使被貶永州常感恐懼不安，但他亦會尋找能令到自己得到抒解的事物，那便是與他一樣有懷才不遇這般特質的西山，使柳宗元感到與萬物冥合重新拾回自我。

在生活中並非事事順心，一呼萬應，更多的是「叫天天不應，叫地地不靈的情境」，「遺失」了事物在心理上，人們更多的是怪責旁人，而並不是審視自身的問題，這般愚昧無知只會讓自己在不知不覺中「遺失」更多，直到一無所有時才發覺為時已晚，縱使如諸葛亮一樣神機妙算也難挽回危機。

「遺失」一詞是一把雙刃劍，及時發現及審視自身問題便可重拾遺失之物，回到正軌；否則只會像無底洞一樣越踩越深，脫離正軌。

## 〈言必信，行必果〉

### 6A 葉璐

在我認識的人當中，他最能體現「言必信，行必果」的美德，其含義為說話必須誠信，辦事必須果斷。他就是我的父親。

父親有着高高的個子，寬額頭，方臉盤，濃眉毛、大眼睛、厚嘴唇，耳輪又厚，一副老實樣子。但他做事果斷，說出的話從不作假。他曾對我說過在我生日時帶我去遊樂場玩，即使當天他仍然有工作，但他也會請假帶我去玩耍，之後在休息日補回當天的工作。歷史上也有這樣重視誠信的例子：有一天，曾子的妻子要到市集，他的兒子跟在她的身後哭哭啼啼吵鬧着要跟她去。於是妻子騙孩子說：「你快回去等吧，等娘回來給你殺豬吃。」孩子聽了樂顛顛地回去了。傍晚的時後曾子的妻子從市集回來，看見曾子正準備殺豬，趕忙跑上前阻止道：「我只不過和小孩子開玩笑而已，你何必認真呢？」曾子嚴肅地說：「大人是不可以和小孩子開玩笑的。孩子不懂事，很多事都是向大人學習，今日你要不按照你說的去，就等於教孩子撒謊。」曾子的妻子被說得啞口無言，於是曾子殺了豬。可見誠信的美德仍然流傳。

一言既出，駟馬難追。

父親亦是個果斷的人。果斷即果敢決斷，毫不猶豫。父親曾在工作上因發現機器出現故障，但仍然能運作，卻毫不猶豫的把機器停止，上報給上級，後來上級發現若晚點停止機器便會令產品被機器弄壞，父親阻止了產品的損失，令他獲得了一筆豐厚的獎賞。在歷史故事中有一個人因做事果斷，從而救下同伴。他就是司馬光。司馬光和一群小孩子在庭院中玩耍，一個小孩站在大缸上面，失足跌落缸中被水淹沒，其他小孩子都跑掉了，只有司馬光拿石頭砸開了大缸，水從而流出，救了小孩。可見司馬光是個做事果斷的人。

在我從小到大的記憶中，認識的人當中，父親便是能體現「言必信，行必果」的美德。

誠信是道路，隨着開拓者的腳步延伸；誠信是智慧，隨着博學者的成果積累；誠信是成功，隨着奮鬥者的拼搏臨近。只有不吝嗇自己的誠信，施予他人，別人才會投桃報李地對你講誠信。「人而無信，不知其可也。」因此，我們要堅持，表達「言必信，行必果」的美德。

在每個人的人生中，或多或少都遺失過什麼，不論是錢財，還是心儀之物，亦或者並不重要的東西，它們有時能夠在某個不起眼的角落找回，有時卻被遺忘在記憶的長河之中，再也想不起來。我也曾遺失過一件對我來說很重要的東西，那就是我的水彩筆。

那是一盒再尋常不過的水彩筆，在小學時候，你將它往桌上一放可能就再也分不清它是同學的還是你自己的，五顏六色的筆桿聚成一團，安安靜靜躺在有些破舊的外盒裡——這其實已經是我對它最後的記憶。儘管這是我第一次擁有屬於自己的繪畫工具，但喜新厭舊的我又買了許多其他牌子的繪畫工具，這盒象徵「初心」的水彩筆，早已被我遺忘在不知哪個犄角旮旯裡。

一開始我還會偶而想起它，時不時翻找一下抽屜，試圖再見到那盒陪伴我走過塗鴉生涯的老朋友，但很快，升上高中的我便將它忘在腦後。學習的生活是繁忙的，我的生活就像是不斷倒計時的計時器，一旦有聲音響起，就催促着我去做某一件事。這其中也包括我最喜歡的事情——畫畫。為了取得大大小小的獎項和榮譽，我不得不日以繼夜地做練習。每當我成功時，幸福便會迅速地降臨，來自周遭人們的誇讚好像將我泡進了蜜糖罐之中，令我不由得飄飄然。而當我失敗時，便會感覺自己從雲端墜落，從眾星捧月的「藝術家」淪為無人問津的滑稽小丑。久而久之，我便開始對畫畫產生了莫名的恐懼，提筆時再也無法感受任何的快樂，手中的筆猶如千斤之中，心卻是空蕩一片，像是遺失了什麼重要的東西。

到底遺失了什麼重要的東西？意識到這個問題後，我開始不斷地思考，不斷地自問，不斷地回憶，然而我卻一無所獲，當初畫畫時悠然自得的心態，此時卻如泡沫一般，消失得無影無蹤。我放棄了尋求答案，像一個從綠洲走到沙漠的旅人早已放棄再次尋回綠洲。就這樣，我渡過了一段頹廢的日子，早拿不起畫筆，也再畫不出符合自己心意的畫作。

終於有一天，我在櫃子深處找到了我想要的答案。是早已遺失破舊的水彩筆，本在我記憶中就有些舊的水彩筆，在歲月的塵封下蒙上了一層層厚厚的灰，我輕輕掃去塵埃，看着它回想起了當初——剛收到水彩筆的時候。我第一次用它畫畫時，只會畫幾個歪歪扭扭的小人，常常被人取笑像幾隻奇形怪狀的跳蚤，我卻不以為意，還自得其樂，樂此不疲地畫下一幅又一幅。對於那時的我而言，畫畫是快樂的、自由的，它使我如獲新生，感受屬於創作的快樂。但不知何時，這份快樂已經變了味，變成虛榮，變成逼迫，變成了裹挾自己的蜘蛛網，讓本該展翼飛翔的蝴蝶，禁錮在方寸之地，遺失了天高海闊，遺失了自己的方向。我打開水彩筆，筆中水彩早已乾涸，但我卻感到心中有泉湧，那被我遺失的重要事物，有一個響亮的名字——初心。

在名利的引誘下，我早已忘卻當初為何而畫畫，那曾經如初生之犢般一往無前追求自己所熱愛事物的衝動，被我遺失；那曾經最簡單創作快樂的方法，被我遺失；那曾經想將幻想化作現實的勇氣，也被我遺失。我明白，是時候拾回我的初心了。我不再恐懼於繪畫，我致力於追回曾經的自己，一時間靈感源源不斷如潮水向我洶湧而來，時隔許久，我又一次感受到畫畫的快樂。

從那之後，再沒有什麼事能將我擊垮，不論是失敗與否還是他人的評價，都與我無關，我只想做自己熱愛的事，這一次，我要握緊畫筆，不再遺失初心。

## 〈遺失〉

6B 丁菁

人的一生很漫長，有人有獲得亦有遺失。就像有人遺失了機遇，縱然可惜但是獲得什麼，取決於個人心態，因為一個人的得與失，主導權握在自己手中，由此看來，我班確實遺失了時間。

自疫情爆發以來，已經過去了三年，三年間如同流水般消逝。這三年間，我自己非常清楚，自己跳進了「低級快樂」的泥潭中，無法自拔，一味的日夜顛倒的玩遊戲；一味的看着當時最熱門的電視劇；一味的做着毫無意義的事。在那之前我不懂何謂低級快樂，直到我無意中看到一篇文章「別讓低級快樂害了你」，我才突然醒悟，我拿大量時間去做的事情只是在消耗着自己的人生，沉溺於一時間的快樂，對以後的我並沒有任何幫助。我深切的明白，我遺失了時間。

我嘗試把失去的補回來，但這就像是拆東牆補西牆一樣，無論如何都有空缺，徒勞無功。我開始重新審視自己，我認為自己應該着眼於現在。因此時此刻去下手，別讓自己再遺失任何東西，我也意識到被我遺失的那段時間，再也找不回來了。於是我開始讓自己有個明確的時間觀念，安排好自己每段時間該做什麼，一開始十分辛苦，一度想放棄，又想回到那「快樂」的時光裡去，如同毒品一樣讓人上癮，讓人魂牽夢繞，不過我也漸漸意識到低級快樂和高級快樂的不同之處在於，前者讓你感覺瞬間的快樂，擁有即失去。後者讓你感覺永久的快樂，體現在知識充實了你的大腦，這種是永遠所得，讓你拿出來反覆回味都是快樂的。正是因為清楚的認知到兩者的差距，就算誘惑再怎樣大，我也能在最後一刻讓自己「回頭是岸」。

沒有人的一生是一帆風順的，就像有了金錢卻遺失了親情的富翁，我遺失了時間就像是遺失了金錢的人一樣。正因為是無法找回的東西，就是遺失。

## 〈青春的意義〉

### 6B 伍練雯

青春時代是一個短暫的夢，當你醒來，它早已消失得無蹤無跡。

時間在流逝，我們在長大，有時青春很迷茫，有時青春很墮落，我們時常對青春產生聯想，青春是什麼？

青春不是紅杏綠柳，也不是富麗的象牙塔。青春是披荊斬棘的利斧，劃破長空的流星。也是夢想的啟航，一切都從這裡出發，揚帆啟航，慢慢地實現人生的理想。

在他人身上，我仿佛看到了一個青春應擁有的樣子，朝氣蓬勃、陽光上。相反，也有頹然不已，死氣沉沉。曾經有人說：青春是一幅五彩斑斕的圖畫，要一筆一畫去繪製。如今我想到的也似乎是這樣。我們應該成為一個自律、上進的人。

年輕是資本，你能擁有資本去嘗試，去創造無限的可能。有的青年人認為，年青人就應點燃心中的巨火、去冒險、去體驗，但相反，有的卻把握機會去追尋夢想，成就一番自己。我已經開始慢慢長大，三歲的時候我的夢想是能成為一名科學家。但是，近年我的夢想開始變得簡單，哪怕是一個小小的文員。因為我深知，追夢的過程會很辛苦。於是，我將這個想法分享至身邊的人。但是，我也深刻的明白，與許多佼佼者比起來，我只是不起眼的一員。沒有優秀的資質，對自己也沒有任何要求、一味的放縱，又如何能夠成功呢？社會上比我優秀的人多如繁星，他們聞雞起舞，孜孜不倦的態度令人欽佩，同時我也深感慚愧。

青春是人一生的黃金時候，優秀的人會自覺拼了命去努力，哪怕是接二連三的失敗。有的人卻會擁有着與年齡的不成熟，也許這種自覺對於他們來講是與生俱來，這對他們來講是活着的意義。有的人卻認為自覺很難，會有一樣東西克制着自己，但是，優秀的人卻將這些視為日常生活的習慣。相反，有的人卻很懵懂，不知意義何在。每星期作業交不齊、上學整天遲到、做東西拖三拖四，這難道會是青春的自覺嗎？是一個青年人擁有的樣子嗎？

有人說青春是快樂的流淌，同時也是痛苦的徘徊，擁有過的事物，會讓你變得更加堅定，也會更加的陽光。因為，前路由我創，一切的擁有將會創造無限的可能。

青春很短暫，過去的一切也將會讓人一切回味。所以，不要做一個坦坦蕩蕩的人，要成為一個自覺、上進、優秀的年青人。

所以，我們應該利用好青春的每一分每一秒，不虛度光陰，不要讓青春的刀劍在旋轉中蒼老。苦盡甘來，要讓那把寶劍磨成亮麗的白光。

# 浮想聯翩

## 〈老槐樹與冰雹〉

### 2A 鄭柱健

寒冬如約而至，如往日的冬季一般，香港沒有雪花紛飛，只有旭日照常東升。「似乎在我小學時還下過一場冰雹？」我揉着腦袋，沒有多想，繼續朝着小學校門口的那棵老槐樹走去。世界沐浴在太陽發出的金光下，但人們卻死氣沉沉，像提線木偶般，麻木地重復着一日復一日的工作，絲毫沒有生氣。而那棵老槐樹孤零零的矗立着，似被時間遺忘，隨意亂扔在角落，只剩漆黑如墨的那團影子不厭其煩的作伴。

我走上前看着那棵槐樹，似乎沒以前那麼高大了，摸了摸乾裂的樹皮，往日與同學作伴爬樹的腳印，也被時間清理了痕跡。隨着時間的流逝，老槐樹比以前更年長了幾分。陽光穿過枯葉的縫隙，撒下一地的斑紋，心底的記憶也被解封，拔動記憶的琴弦，時鐘被扭回那一天。

冷冽的寒風呼嘯著拍打我的臉龐，隨着季節的更替，人們逐漸穿上保暖的棉大衣。如往日香港的冬季一般沒有雪花飄舞，唯一不同的是今年卻罕見地下起了冰雹。我摟緊了棉大衣，打着寒顫，發紫的雙唇不停抖動。旁邊的「四眼仔」見狀，把自己身上的大衣脫下，給了我。「切，誰要你的！」說出來的卻與做出來的截然不同。我十分自然地接住了大衣，緊接着穿上。紅配黃配綠的衣物相疊，看起來有些許滑稽。「四眼仔」早已見怪不怪，笑了笑，沒多說話。「四眼仔」是他的花名，原名叫沈偉明，說起他的花名也顯得有些草率，因為戴着眼鏡，便叫他「四眼仔」了。他的性格沉默寡言，與人相處顯得很僵硬，像是許久沒有與人交流了一般，但自從和我做了朋友後便慢慢開朗了起來。

我說：「這說起來也是奇怪，香港下冰雹，這奇觀，十年難一遇吧！」沈偉明說：「十年難一遇了！呵呵！該百年難一遇！」我心想：「這冰雹有那麼難遇嗎？」沈偉明說：「別看冰雹了，也無聊，我們去爬樹吧。」爬樹？這我在行。爬樹這方面，我在學校當第二，沒人敢當第一。我激動地說道：「走走走！」

老槐樹那地方可以說是我們的秘密基地了。平日裡休閒時，我倆就會作伴來爬樹。

沈偉明說：「老規則，我選數字，你選花。」硬幣彈了起來，隨風滾動，一抹亮光閃過，最終花佔了上風。我仰視着那高大的老槐樹，二話不說就在粗壯的樹幹上手腳並用地上躡下跳了起來，如猴子一般，活脫脫的野人。猴子也總有筋疲力盡的時候，更何況人，沒多久我便倒在了一處樹幹上。沈偉明見狀諷刺道：「喂！你行不行啊！」這時我距離地面也有兩三米了，我也不甘示弱便對他喊道：「有本事你也上來啊！」話音落下不到幾分鐘，他便爬到了離我不遠的樹幹上，我十分驚訝地對他說道：「喲！你還隱藏實力了？」因為翠綠的樹葉遮擋，我看不清他的表情，也沒聽到他有反應。我正準備再喊一聲，他卻突然開口道：「我們這段友情會結束嗎？」對此，我沉默了許久，最終給了他一個答案。「月有陰晴圓缺，人有悲歡離合，也許會吧。」這時微風吹動綠葉，也吹動男孩的髮梢。陽光撒在他臉上，他嘴角微翹，面掛笑顏卻帶着說不清、道不明的憂傷。落日餘輝把他們的背影拉得好長好長……這問題後來也困擾了我好久，埋藏在我的心底。友情會結束嗎？我給出了答案。也許會吧。但還會有下一段更好的友情嗎？可能就像這冰雹一樣，百年難一遇吧！



## 〈我的小發明〉

### 2C 黃曉鈞

在日常生活中，有很多人都需要一個人幫忙處理各種家中的大小事務，而沒有伴侶或家人同住的人，就很需要一個家居助理來幫忙打理家務，但家居助理未必全能，未能達到僱主所有需求，所以機械人一定是一個好幫手。

我發明的機械人與眾不同，它和大家在認知中的機械人非常不一樣：它的觸感不像冰冷的機械，而是有着毛茸茸的皮膚，它的顏色是粉紅色，當然可以隨意切換到你所喜愛的顏色。它身高有一米多，身穿布偶衣，外形活潑又親切，他好像在賣藝者，總會為人帶來快樂。

這個機械人的功能很有多。在日常生活中，許多人都需要上班工作，但卻沒時間處理家中各種繁瑣事務，這時候，機械人不就是你很好的救星嗎？你忙碌了一整天，回到家中發現一切都井然有序，那你就可以好好享受私人時間，好好休息。你在工作上遇到一些不順心的事，失意之際，機械人安靜地聆聽，與你同悲同喜，還會想辦法逗你開心，化作你的朋友陪伴你、關心你，因為它是軟綿綿的，可以給你一個溫暖的擁抱。有些老人因子女工作繁忙，沒太多時間照顧他們，也很少騰空探望和陪伴年老的長者，若老人發生了意外，暈倒在家，情況就很糟糕。機械人是最好的選擇，以往很多新聞指出部分護理員會因為長者糊塗而欺騙或虐待他們，但機械人不像人那樣貪婪，它會無微不至地照顧主人，代替子女陪伴他們，讓長者得到安慰，他們不用只對牆壁發呆，卻能有一個可信賴的陪伴者。

機械人的用法非常簡單，只需按開背部的開關，就能啟動，之後便可用語音設定以及命令它。電量不足時，它只需像人類一樣吃東西，但吃的是電池，便能立即恢復體力。

家有機械人，如有一寶，它能幫助人們處理很多繁瑣的事，減少壓力和煩惱。

## 〈指南針〉

### 3C 馮蕤穎

指南針是什麼？其實有很多說法，指南針外形圓，指向南北。

首先，我們可以先說方向，因為指南針會帶領我們走向正確的方向。大部分人會將指南針用在行山、遠足。帶上它也只是为了走向出路的方向繼續向前走。就好像我們的人生一樣，要走向正確的方向，雖然人也會迷失自己的方向，但總有一日你都會像指南針一樣，帶著你走向正確的道路，走向成功的方向，繼續向前衝。

然後，我們可以說眼睛。為什麼我會這樣說？因為指南針就像我們另一雙眼睛，帶着我們一直走。就像看不見的人一樣，你眼前一片漆黑，但指南針會告訴你，你要走的道路。令你明白自己應該要走向什麼的路。指南針就像一個神奇的東西，居然連眼睛，也可以做我們的另一半！令我們不會再迷失要走的方向。

此外，我們又可以說指南針是道理？嗯.....我認為可以這樣說！因為指南針帶來的道理是明辨是非。因為我們不知道要走那個方向時，我們一拿起指南針，它會轉動，指出正確要走的路。人也會走向錯的方向，不一定每個人都會一直走向正確的路。人也會迷失，直到找到自己人生的光彩，就會走向自己正確的路。在這個世界上，有很多事情也要明白是或非，有些事也要正確去處理，一旦選錯，也有可能會迷失。所以有些人會以指南針去告訴現在的年輕人這個道理。

另外，指南針也有很多的用途，例如：向正確的方向、明白是非黑白的道理，做我們另一雙眼睛。凡是明白自己喜歡什麼，未來要走的路，都出於自己的選擇。最後，我認為指南針是八寶袋，因為它可以幫我們解決很多事情。而我認為自己的路，要好好選擇再去走，雖然當中有很多失敗或迷失，但你明白，懂得明辨是非，你就一定會找回自己身上的光，走向自己正確的道路。一直發揚光彩，走出自己成功一個方向，一直向前衝！希望自己發光發熱，一直努力，一直向前衝！

## 〈影子的聯想〉

4A 房穎盈

影子，在不同人眼中，有着不同的意義。

在一些人眼中，它是附骨之疽般的缺點；在一些人眼中，它是日常可見的正常現象；在一些人眼中，它是孤身一人的象徵。

而在我的眼中，它是一個如「影」隨行的「朋友」。

它沉默寡言，它無聲無息。它常和我共享一片天地，卻又常被我忽視。若它會說話，有心智，那大概早就和我鬧掰了吧。但它不能，因為它需要我，我亦不能失去它——我們都是對方不可或缺的存在。

有光便有暗，光芒所照之處，黑暗趨之若鶩。對於光，我們總會聯想到溫暖、安全、熱鬧；但對暗卻截然相反：陰冷、危險、寧靜。而這些聯想，不僅是在當我們看到「光」與「暗」這兩字時會浮在腦海，甚至在我們看到與之相關的事物時，亦會與之聯繫：鳥鳴、蝴蝶、白雲、太陽、狼嗥、飛蛾、星星、月亮……而影子也被聯想。

古時候有些人會舉行「驅邪儀式」，以驅趕影子裡的「邪惡存在」——這在現代人眼中無疑很荒謬，畢竟影子形成的原因不過是因為光綫在一面被遮擋，從而照不到的背面便射下了自己的投影。古時候的人們不知道，但他們卻從「影子」聯想到了「黑暗」聯想到了「危險」，於是在神奇的想像力的幫助下，他們聯想到了「邪惡的事物潛伏在影子裡，黑暗降臨的時候，它們就會出來吃掉他們。」

很奇怪，不是嗎？這些事物本身並無意義，但卻被賦予了「意義」，從原本單一的一件事物變成了多重意義的抽象概念。而這常常表現在比喻句裡。

「影子就像另一個自己」，「影子是我們缺點的投映」……影子，被人們賦予了「另一面壞的自己」的概念，常被人們試圖以各種方式「拋棄」。但我認為不然。

如同前面所述，我們和影子相互不可缺，影子又像另一面壞的自己，這不就像數學公式一樣嗎？我們對影子那被賦予的意義採取的是什麼態度，不就代表了我們對於自己的另一面是什麼態度嗎？

## 〈想像疫後健康生活〉

4C 肖嘉怡

現今世界上有很多的不幸，有飢餓與貧窮，有硝煙與戰火，有疾病與逝世。席捲全球的新冠肺炎讓每個人都憂心忡忡，我也不例外。「現在是晚上九點三十分，正在為您播報的是最新疫情的情況，今天新增本土個案再創新高，為56000宗，在此呼籲各位市民應當儘量留在家中……」聽到新聞的我緩緩起身把電視關掉，躺在床上，眼球移向天花，不禁在想像……

想像自己來到了一個全新的世界，世界的一切都變了個模樣。家中，父母正坐在沙發上，目不轉睛地盯著電視上的新聞，「在全球人民的共同努力下，我們終於戰勝了疫情……」聽到這個消息，我高興得一蹦三尺高。父母也很激動，我們全家相擁在一起。

「我們終於可以出去呼吸新鮮空氣了！」媽媽感嘆道，爸爸無聲點頭應和著。看著他們這般模樣，好像被囚禁在籠子裏的小鳥們，終於重獲自由。「不如我們現在就出去走走吧？」我提議道。「好啊！好啊！」說完我們便打算出門出門了。正當我想戴上口罩時，媽媽叫停了我，「女兒，你忘了嗎？我們已經不需要戴口罩出門了。」「我確實有點不太習慣呢！」

試想想，走在行人路上，不時可以看到有些人從我們身旁跑過，我們一家也不約而同地加入了跑步的行列。跑了不一會兒，媽媽便開始有些累了，我們便放慢了腳步。爸爸一邊跑一邊說道：「你呀，就是太少鍛鍊身體了，我們要多做一些運動，這樣才能擁有健康的身體！」我和媽媽朝他做了一個鬼臉，「知道了！」說完，一家人大笑起來。

我們跑到了街市旁，媽媽說要買點東西，我有點好奇，便跟著媽媽一起去。原來媽媽是要買一些養生藥材，令我沒想到的是賣藥材的店舖竟然人滿為患。媽媽見我疑惑，便說道：「雖然疫情剛剛過去，但是我們也要調理身體，才能擁有健康的生活呢！」買完之後我們便回家了。

晚上，全球各地的人民都以點燃絢麗的煙花來共同慶祝，共同分享「戰勝疫情」的喜悅。此時此刻此景，生命不就和這曇花一現，稍縱即逝的煙花一樣嗎？生命是脆弱的，也是寶貴的。我們要懂得珍惜生命，照顧自己，健康生活。

健康生活可以分為兩部分：第一部分是生理上的健康生活，如同爸爸媽媽所說所行，我們需要做適當的運動之餘，也要注重調理身體，這樣才能擁有生理上的健康生活。

第二部分是心理上的健康生活。正所謂「人生不如意事十之八九」，許多人雖然擁有了生理上的健康生活，卻成天因為一些不幸而患得患失，憂心忡忡，久而久之也「倒下」了。因此我們要懂得感恩，珍惜人生那如意的十之一二。西羅瓦博士指出以睡眠為例，一些研究顯示，感恩心態讓人心理更積極、正面，凡事總往好處想，這樣也能夠幫人減壓、減少消極心理，同時提升睡眠質素和人們對自己以及世界的積極心態。由此可見，一些懂得感恩，知足常樂的人往往在擁有心理上的健康生活的同時，也擁有了生理上的健康生活。

「要快速測試了！」母親把迷醉在想像中的我拉回。此刻，願全球可以如想像中，在不久的將來戰勝疫病，也願我們在疫後可以擁有身心的健康生活！

在我的幻想中，有一間獨一無二的商場。不是堆積着瓶瓶罐罐的雜貨鋪，不是整潔的一絲不苟的大超商，也不是連鎖幾乎一模一樣的商場。它是有着應有盡有的物質賣品，又擁有奇妙的景色，似賣場，似景點，似林間，似汪洋的，能滿足你切需求的夢幻商場。

踏入底層，在兩側有排隊的通道，你可以租借漁船，在商場此層逛街。逛商場還要用船？

或許你會驚奇於這點，那不妨花上點時間，搭船去往那一條條闊達寬廣的河道。這裡是海鮮市場，有小販在木條木樁支撐起的小隔間中吆呵，吸引人們的注意，百里飄香的蝦醬，濃郁香飄的咸魚，一排排曬平的亮的紫菜海苔，要是你願意，還能當場在水上來份外賣，一邊欣賞這水上賣場的獨特景色，一邊享受手上熱氣騰騰的新鮮料理。

說到海鮮，自然要有「鮮」字才算合格，在顧客們的船底，時不時有身影竄過，大隻而色彩鮮豔的深海魚；略小卻味道鮮美的淡水魚；行動緩慢懶散的水魚和貼在珊瑚上的生蚌；若你想要哪一隻，只需揮揮手喚來帶着斗笠的漁家，那你小魚便是你的囊中之物了。

海鮮固然吸睛引人，但水上賣場卻不是整個商場的最亮點，顧客也要留些肚子，因為下一層，是香飄萬里的——美食街。

搭電梯上樓，一層的香味在電梯開門的瞬間撲面而來，引的人口水直流，恨不得把每一種美食都試上一遍。並不像是尋常商場那般死板，這兒不僅有一間間貼牆大賣的店鋪，還有走位靈活的推車小販，他們賣的東西也種類繁多，卻沒有一樣是重複的。

鳳爪排骨飯淋上醬油，燒賣包點送上餐桌；牛排配紅酒，細緻的沙拉上點綴半顆鮮紅的聖女果；水果蔬菜配上炸薯條和烤雞翼；甜甜圈紅茶和舒芙雷……無數人頭竄動，都在點到自己心儀的食物後退何後面盡頭的食區，層層排到的桌椅枱凳，好似沒有用盡的一刻，每個人都立即找到座位，大快朵頤享受這與美食相伴的美好時光。

再上一層，這裡大的令人感嘆，數之不盡的高層貨架令人眼花繚亂，這裡是商場必備的地區——用品區。

你可以看到極高的天花板像是直上雲天，廣闊的地板好似乎原一望無際，四面八方堆砌着一個個貨架，有四層嗎？不，或許是七、八層了。貨品在每一個架子上都堆的滿滿當當，一眼望去分類也清晰無比。敢與你打賭，這一定是世界上最多貨品，最大的貨品區了！

來這的客戶，可以選擇呼喚機器人店員幫助購買商品，在趕時間時真是幫了大忙，亦不用擔心機器人數學有限，在後勤處，整齊排着的一條條隊伍順利打消你的所有疑慮。或者，在這寬闊的一層慢步，以放鬆觀看的態度逛逛街，在這琳瑯滿目，令人應接暇的貨品包圍中，尋找自己的喜好，享受眼前一亮的歡欣。

下一層是較為特殊的一層，不是美食，不是日用品，它賣的是體驗，是滿足感，是快樂。

且稱它為休閒區吧，一眼望去，有各式各樣的展覽小區，書畫琴棋，古香古色；歌舞唱跳，新奇有趣……一位白髮蒼蒼的爺爺在執筆寫字，毛筆一揮，利落的出現一個蒼挺有勁的大字；小妹妹肩上架着一枱表面光滑的小提琴，吸引無數人駐足聆聽；幾個青年人聚在一起，地上放着的音響隆隆震耳，年輕的身姿在舞蹈中閃閃發亮……

要是你有興趣，隨時可以在工作人員手中填份申請表，五分鐘後，你就成為一個展覽的台主了。在這裡，你可以自由展現自己的身姿，發揮你的一技之長，分享你的歡樂與悲傷；或是在樓層中閒逛，對每個表演者施以掌聲鼓勵，尋找令你產生共鳴的聲音影像。

最後到了頂樓，這裡是谷盧驚喜連連的一層，也許你無法從中得到任何物質的收穫，但在心靈上，或許能有所得。

這是露天綠化，不是普通的一兩盆矮植，這裡更像是……一個叢林，一片森林。涓涓細流圍繞直立的蒼天大樹，嘩啦啦的水流聲與河中跳動的小魚一同演奏絕美的交響曲；藤蔓繞上樹根，青翠嫩綠顯出勃勃生機；突然看見一個黑影竄動，定睛一望是一隻金黃色澤皮毛的小猴，它機靈得很，到處跳來跳去向顧客們討吃食，惹得人們哈哈大笑。

陽光透過葉縫照射打下，細碎的光點波動，如彩虹的色彩映入眼中，四周傳來婉婉的鳥鳴，空氣中瀰漫清晰的綠草氣味；在這優美的環境中，不由得想躺下，在樹陰下小息，或者將衣服脫去，浸在冰涼清爽的河水中，降暑歇息，大口呼吸，盡情的享受這閒適時光。

商場一覽結束，你是否也認同這是夢幻無比的獨特商場？不單因它新奇有趣，賣着世上所有的商品，還因為它奇妙無比的景色，給人帶來心靈上無比的享受與舒適。

我夢中的商場，不單單有豐富的商品，還有那夢幻奇特的景像，為人帶來詩和遠方的景像。

## 〈影子的聯想〉

### 5B 蘇堯舜

影子，世界的生物都有影子，古時的李白寫下「影徒隨我身」在月光下與月亮影子共醉，光切分了黑白成就了四季，分開了光下的光與黑暗影子後的我，影子是什麼呢？

小時候，我把影子當做玩具，在光的照射下，用手弄出各式各樣的東西，那時我覺得影子很好玩。在成長的路上，影子跟我一起長大，我覺得影子是朋友，向它說每天在學校發生的事情，天真的認為它能聽懂。大概是成長了吧，之後的我覺得影子只是擋住了光才出現的，也許影子裡也有一個世界呢？相反的世界，它們也做着我們做的同一件事，它們也生活在另一個平行宇宙，這些奇幻的想法伴隨着我單純無邪的童年生活。

長大後，慢慢的淡忘了那些想法，腦子裡只有無趣的學習資料與那放學後去哪玩的畫面。這時的我步入青春，會遇到形形色色的人在學校，成績決定一切，成績好的人站在山頂感受頂的光；成績差的人自暴自棄的站在山腳下，感受着黑暗，但我這種不好不差的人，在山腰上迷茫着，是努力成為光，還是放棄成為影，我很迷茫。在如今社會不努力就不能成為有為之人，我在光影之間，像是在樹林迷路的羔羊，需要有光指引我前進。我很痛苦，覺得人生很累，不想努力，但總有事讓我想清楚，自己該成為為什麼樣的人。

中三考試結束，當學校禮堂的講台上，站着每一位成績優秀的人，當時我坐在觀眾席，感受台上的同學散發的光，我突然就想明白了我要成台上的人，散發自己的光，而不是在這美好的青春中當一個躲在陰暗，默默無聞的人。不再當光背後的影子，要去成為光。

有光才有影，影在光的後面，就像我認為我只是一個配角是為襯托主角的人，所以才不思進取，沒有上進心，後來的我明白了，人生是自己的演出，自己才是主角，應該是成為光而不是影。我從來把自己當成別人的影子，是不能成長的。

影子是什麼？是愛嗎？是爸爸在我成長路上保護我的世界中，我跟隨着爸爸的影子慢慢長大，我的爸爸很平凡，什麼都經不了我卻又什麼都給了我。影子是什麼？是烏雲遮住了欲開的太陽，擋住的光，當你重新明白烏雲散開，光照了下來，影子在你背後，你是影子的光。後來我知道了影子是什麼，影子是你成長路上一直陪你的點滴，你會通過它而成長，在光照下來的時發芽。

## 〈影子的聯想〉

5C 林齊煌

昏暗的房間裡，傳來了一陣陣「沙沙」的寫字聲，書桌上堆積了練習卷，還有一盞發出微弱燈光的檯燈。我看了看前方巨大的「工作量」，再看看四周，陪伴自己的竟只有那個影子，想到這，不知是對於當前情況的無奈，還是對於今後這種一日復一日的無望前景的無力感，發出了深深的一口嘆息。

燈光忽明忽暗的閃爍着，我看着身後的影子，腦海也逐漸開始渙散，塵封了許久的記憶湧上了心頭。

我看到了十九年前的我，他在公園裡，與自己的影子在四處奔跑，無憂無慮，愜意地玩耍着。小臉蛋上眉眼彎彎的，注視着地面，絮絮叨叨的喊着：「看我馬上就追上你」。他繼續與影子嬉戲着，即使他再努力，也始終追不上一直在他身邊的影子，可小孩仍是不惱，十分享受這快樂時光。

時間在不斷的流逝着，那個與影子玩樂的小孩也逐漸開始長大，成長為一個背着書包，懷揣理想，希望，去努力追尋自己所想的那束光。而那個曾經的「童年玩伴」就這樣的，被遺忘在身後了。

日子一天天的過去，隨着年齡的增大，學業的壓力鋪天蓋地，每天寫不完的作業，考不完的試，將那個對未來滿是希望，努力追尋光的少年來了當頭棒喝，然後那光，也被這洪水猛獸給盡數吞噬，這在少年的心裡，未來只剩下了黑色。對於那時的他來說，未來到底是頭頂三尺的光明，還是那更遠更沉的黑暗……

一瞬間，我看見了童年的我對着我撇嘴一笑說道：「長大後，還不是失去了當年的影子」。對啊！這句話猶如醍醐灌頂般，澆醒了我。畫面也即刻消散，視線再次聚集於影子上。

童年的我無憂無慮，對這個世界充滿着好奇，每天都能充滿着活力。而如今，我卻因為成長，忽視了不少事物，對世界的好奇心開始減少，眼中只被繁瑣的事務所佔據，忘記了當初那個無憂無慮的自己。是啊！成長讓我們失去了童年的影子，但又不是完全失去，就像此刻的它一樣，仍在我身後，默默的伴隨我，只需我們稍加留意即可再次拾取，自己因成長所喪失的影子。

想到這，我頓時明白了，未來即是頭頂三尺的光明；是自己為之努力的目標；是精彩的遠方；亦是我一直追隨的那一束光。

「沙沙」聲還在繼續，房間卻不再昏暗，不是因為燈光更為明亮，而是因為少年的眼中，有了他所追隨的那一道光，他身後的影子，也愈發的明顯……



## 〈影子的聯想〉

6A 趙卓然

有光便有影，這是路人皆知的事。但人多傾慕光的多，為它歌頌，甚至作詩贊美之，卻甚少有人提到影子，更甚者會把影子往壞處想，認為影子是人的黑暗面，真是異想天開的說法，不過也不難理解，因為這正是影子所衍生出的聯想。

當人在一處有光源的地方站立時，便能清晰看到自己的影子，這便是所謂的自然現象。人們喜歡追逐太陽，但卻總是忽視身後的影子。正如一個人名成利就時，總會忘記最初在背後支持自己的人。就例如劉邦與韓信一樣，劉邦在自己成就大業後便將韓信殺害，後人將其稱為烏盡弓藏，追逐到目標後，便把背後支持自己一路走過來的人遺棄掉，不就是人們對影子的回應嗎？

烈日照耀大地，紅日的光芒將人包圍，而影子便伴隨而生，但人從不低頭尋找屬於自己的影子，反而不斷前進，只會望向前方的太陽，正好反映人們努力被忽視的現象，現代人大多是結果主義者，認為結果才是一切，過程如何並不重要，只要有成果便會報以微笑，所以導致人的努力往往被無視，以結果定成敗。事實上，我們很難像朱克伯格、馬克斯般成功，但若奮力拼搏過，又有誰可以說那些人的閑話？至於我們，也不要人云亦云，只理會成果而忽視自己的努力。

再者，我會認為影子是必須的，如光明的出現伴隨黑暗般，兩樣事物是相對的，而這也令我多一種思考，就是影子的出現是有意義的。小說中，男主角的成長需要有反派的襯托，主角大多依靠與反派對決累積經驗，使自己進步。如《勸學》中提到君子也需借助外物使自己變得更完美，光明也需要影子的襯托使光明更為耀眼，因此無需懼怕影子，那只是光的孖生兄弟，或作為使人進步的綠葉。

成長中，我們每天都在追尋父母的影及並樂此不疲，但我們又何嘗追逐過自己的影子呢？聽起來很微妙，因為人不能與自己的影子完全重疊，這是否意味人的目標是永遠的？若我們把別人作為自己的目標，仍是有可能將其超越，但若把自己的影子作為目標，那我們只能不斷奔跑，直到打破常理，才有機會捉到自己的影子，打破既定的物理法則，不就是人類的宿願嗎？因此，影子是我們現階段不可追尋的事，但假以時日，十年或百年，便可能打破「現實」這枷鎖，這也是人類進步的原因。

古語道：「雞肋者，食之無味，棄之可惜。」許多人錯把影子誤當雞肋，於是只將影子視作無用之物，但正正是這樣看不透其無用之用，人們只懂光的美好，即世俗眼光；而不懂影子的價值，即無用之用。

## 〈影子的聯想〉

6C 梁敏怡

影子渴望着陽光，同樣渴望你所未能珍惜的一切。你又是否辜負了那個影子，那片美好？

我一直有一個形影不離的僕人，我們生活在不同的維度，但總是心意相通做出一個個相同的動作。我沒有色彩，總是隨着燈光而移動，但我的僕人有我所嚮往的一切美好，她有色彩，有精緻的面容，能聞到花香，吃遍美食，而我只有一個輪廓，所以我聘請她成為我的專屬僕人，代替我表達出我的喜怒哀樂。

最近，我卻發現我的僕人好像出現了一點小問題。她開始變得沉默不已，喜歡把自己隱藏在黑暗之中，蜷縮在一個小小的角落，大門一關，我和她都被鎖在那個牢籠中，沒有一些光亮，當然就不會有我的存在。我能感受到她的痛苦和抑鬱，因為時常沒有朋友，她總是形單隻影只得獨自一人去任何地方，一開始穿過昏暗的路口，孤獨的她總會全身顫抖，葡萄大的眼睛裡盛滿了淚水，卻不敢流出一滴眼淚，生怕驚動那黑夜中的魔鬼，那時的她是喜愛陽光的，因為有了陽光就能掃蕩出所有的陰暗。而我也如她一般，能在陽光中玩耍，我想有光我就可以陪着她了。漸漸的，那條道路她已經有了記憶，走過了無數遍卻還是沒有一個人陪在她左右，她也不再會害怕黑暗，甚至開始享受起躲藏在黑暗下的感覺，因為她認為沒有一個人需要她，所以無論她存不存在於光明中都沒有關係。

僕人的這種狀態持續了很久，沉默與遺忘逼得我很煩躁，因為她雖然是我的僕人卻能控制住我的存在，沒有光，我就無法存在於她的世界，而我又怎麼忍心留她一個人獨自面對這個冷酷的世界？她不僅是我的僕人，也是我最了解的朋友。於是，我開始想辦法出現在她的面前，在她推開冰箱拿食物時，停留在她的腳底，發出無聲的喊叫希望能引起她的注意，可惜的是她沒有聽到任何聲音也沒有發現我的存在。我憤怒的想她根本不懂珍惜，她明明擁有比我更多美好的東西，有鳥語花香，有色彩繽紛，有花花世界，卻每天沉溺於陰暗之下。

終於，有一天我再次站在了她的對面，也再次讓她露出了笑容。那天昏黃的燭光下，我借助微弱的光芒，出現在她對面的牆上，燭光的晃動使我變得不規則，像魚，像蟲，就是不太像一個人形，她盯着我不斷晃動的身形，呆了一會，卻突然發出了一聲大笑聲，嘴唇繃直，露出白白的牙齒。我知道她終於看到了我，雖然看到的是印在牆上，有一點像鳥頭的我，她感到神奇，不同的角度卻能讓我勾畫出不同的圖案，而我也順勢，借用她的舞動而起舞擺動，與她一起重回往日的快樂時光，忘記了自己原本只是一個小小的影子，那一刻只有我和她在一起，仿佛到了永遠。

燭火滅了，長時間的燃燒使它漸漸消亡了光芒，直到熄滅的那一刻，我與她才發現，我難過而她驚恐。「嘭」的一聲門被她撞開了，刺眼的陽光終是照進了她的心窗，而門外等待她的是一片新生的一切，不再是陰暗無光的小徑，而是寬闊乾淨，燈光璀璨的通天大道。她被眼前的一切給迷住了，就像長期在囚籠中的犯人重獲了自由一樣，奔跑着，跳躍着，大口呼吸着新鮮空氣。我卻被她遺忘在腳底或身後，但我不怪她的「忘恩負義」。我其實一直知道的，我才是她身後的僕人而已，我才是那個不起眼的影子，但我並不害怕自己的消失，只是害怕她會孤獨，我願意變成她喜歡的所有樣子，只希望她能重獲笑容，珍惜我所未能擁有的一切。

影子渴望着陽光，渴望着你得到現在的美好，更渴望着你能記得在深淵時我們彼此的陪伴！如影隨形，身前身後，我能陪伴你渡過黑夜，走向美好！

## 〈我是一雙鞋子〉

6C 蒙梅杏

我是一雙鞋子。此刻，我只能靜靜地躺在櫃中，回憶過去，卻有過不平凡的經歷。

我是一雙鞋子，一雙忍受無盡的黑暗、無人問津的鞋子；一雙飽經風霜、如今卻只能偏居一隅的鞋子；一雙破爛的、老舊的鞋子。

我也曾風光一時，跟隨主人的腳步，踏進書香四溢的學堂，聆聽學子的朗朗書聲，領略書本知識的魅力；奔跑在無垠的草地上，享受微風拂過耳邊的呼嘯聲，感受青春洋溢的美好。那是我第一次感受到主人由內到外的釋放和自在，像一隻翱翔天際、無拘無束的大雁。

我也曾經嘗盡辛酸、歷盡傷痛。不知某一天起，飛機轟轟的發動機聲已成了所有人的夢魘。一聲又一聲的爆炸聲掩蓋住了群眾們慌忙逃走、哀叫哭嚎的聲音。我跟着主人，踩着遍佈傷痕的土地，遠離故土，帶着對未知的恐懼和離家的無措和惶恐發上渡輪，搖搖晃晃地飄向遠方。

我也曾感受和平的美好，那一天，主人的步伐輕快又急促，似乎期望已久的事情終於實現。大街上游走的人民臉上個個洋溢着幸福的笑容，一遍平和熱鬧的景象。

我跟着主人來到碼頭，此刻的心情不同往時，是滿溢的激動和按捺不住的思念。再次登上渡輪，那是我第二次感受主人內心的喜悅，歸心似箭。

終於，大雁有了落腳處，離家的遊子有了根，我也有了得以安享晚年的去處。

多年的奔波傷痕和塵土，而主人也不再需要我的幫助。我靜靜地躺在最後的歸處——櫃子，看着櫃子裡從一開始只有我獨自一個，慢慢又多了一個同伴，她是個害羞內斂的女孩，再過兩年又新添了兩個小傢伙兒，不及我一半身子大，卻有使不盡的精力，響亮的啼哭聲終日充斥在屋子內。明明是令人煩躁的哭聲，我在主人臉上卻看不出一絲厭煩，只有滿足和喜愛。那是我第三次感受到主人的心情，是被填滿整顆心的幸福。

黑暗會麻木人對時間流逝的感知，在這無盡黑暗不知過了有多久，一雙手打開了櫃子，刺眼的陽光射進來，映入眼簾的是一個二十幾歲的姑娘，她用雙手小心翼翼地把我捧起，對着身邊的婦人說道：「母親，這就是父親留給我們的東西嗎？」

婦人摸了摸她的頭，說道「他不只是雙鞋子，他還是父親一生的見證，有過年少輕狂，有過狼狽不堪，有過苦也有過樂，最後母親遇到身穿這雙鞋子的父親，組建了一個幸福的小家庭。我們不應該遺忘他。」我聽出了兩人的言外之意，那陪伴我半個世紀之久的主人原來已離開了人世。這次，我沒有跟上他的腳步。「走的時候也不打聲招呼。」我這般想着。那我也是時候離開了。

原來我只是一雙鞋子，又不只是一雙鞋子。我是沒有感情的死物，卻跟着他，一次又一次不平凡的經歷，讓我懂得了人類的情感，喜樂哀樂懼，讓我體驗了人生百態，世事變遷；讓我學會了家和愛這兩個字的真正含意。

老伙計，等等我。

# 作家風采

## 〈追「星」者〉

4C 陳漸錡

在喧囂的城市裡抬頭望去只見一片漆黑，殊不知在不知多少光年以外有著無數的「星星」。它們在闊大的銀河裡，無人知曉卻仍然閃閃發光。人們總覺得星星是渺小的，是摸不到的，但不可避免的還是會想去碰一下那遙不可及的星星。可是我又想，「星星」真的是遙不可及的嗎？

明星、偶像這些詞幾乎填充了整個世界，每天打開手機就能看見這個明星、那個偶像。他們距離我很遙遠，卻又充斥在我的生活。有人說「追星」是一場盛大的暗戀，也是一場明知道沒有結果卻依然奔赴的明戀。但還是會有很多人是不計後果的去追隨著星星的腳步前行，即使路途上充滿荊棘，充滿阻礙。只是奇怪的是他們從未想過「摘星」，卻又想著離星星再近一點，為什麼呢？我想不透，直到我成為了他們。

星星遍佈的銀河很漂亮，讓人沉溺於其中，想收藏起來不被看見，但又想讓所有人都看見這美麗的星星。或者說，星星本就應該在天上發光，照亮每個人。它看似渺小，散發的光卻不比太陽少。它可以為每一個站在黑暗中迷茫的人照亮前行的方向，它在每個人心中都是獨一無二的。而太陽不行，太陽看著很大，溫暖著每個人，但它只存在于光明所在。每當黑夜降臨，太陽便消失在人目光所及之處。

沒有人知道自己什麼時候會成為他們的一份子，那群追著星星跑的「傻子」。可能是偶然一次看見星星在發光，便被迷住了眼，不自覺地向著星星走去。驀然回首，發現已經走了好長的一段路，星星沒有停下它的步伐，或許是不甘心，又或許是想拉短和星星的距離，於是「我」更努力的向前方跑去，只為了看見星星的那一瞬間。不曾想到，在看見星星的瞬間，自己也變得像星星一樣，閃耀著自己的光芒。

自己孤身走在路上，無疑是孤獨的。而當有一顆星在你孤單的路上為你指引前進的道路，身邊有著無數個和你一樣前進的人，哪怕有多大的困難與挑戰，都不會是讓你放棄的理由。「追星」不是「摘星」，我們所做的是追隨星星，一起變得更加優秀，直到我們也成為那銀河裡的其中一顆星星。我願稱之為『追「星」者』。

## 〈打機〉

4C 張卓傑

打機，意思是打遊戲機，是香港常用的術語，它的來源有很多說法，其中一個說法是最早的遊戲只有一些拼字類的遊戲，通過大型電腦的鍵盤進行，玩遊戲要慢慢輸入代碼，即是像「打」字一樣；「機」為「game」的音譯，「game」。

每樣東西都有弊有利，打機也有，竟然打機是弊多於利？還是利多於弊？其實，打機沒有絕對的好，也沒有絕對的壞，有人說打機會影響學業，有人說是精神鴉片，亦有人說可以訓練思維，專注力。好壞之分視乎你怎樣看。

先談談好處，例如，玩策略類型遊戲可以訓練你的組織能力，玩即時對戰類型遊戲可以訓練你的反應力，美國有大學實驗研究指出打機可以訓練記憶力，延緩老化，擴闊社交圈子，但打機不要過度，要適可而止，打機就像開大冷氣機一樣，自己開心，舒服，但同時也影響其他東西，過度打機就會影響視力，影響與家人的關係。總括而言，打機，有好有壞，只要適可而止便可。

打機為甚麼會成癮？打機成癮即是若孩子沉迷遊戲，難以控制自己對遊戲的投入程度，例如玩遊戲的頻率、持續時間，遊戲強度、結束時間和遊戲環境等等，主要成因是因為他們對遊戲欠缺自制能力或是家長的管教方式出現問題，我認為是他們在現實世界中缺乏自信心，從而在遊戲世界中獲得自信，但最重要是家長應該多了解孩子的心聲，幫助他們脫離這個虛假又有害的世界。

總而言之，打機，沒有絕對的好，也沒有絕對的壞，打機像多巴胺，會上癮，只要適可而止便可，如果孩子打機成癮，家長要幫助孩子們樹立正確的價值觀。

## 〈冰箱〉

4C 柳曉茵

它座落在廚房的一個角落，它穿著銀灰色的外衣，當你摸起它的肚子你會感到冷冷冰冰毫無溫度。但當你摸它的後背時一陣熱氣突然襲來，燙手得很。它大概有1.75米，給人一種高大威猛的魅力，帥極了。

七月的盛夏沒有一絲絲涼意。湛藍的天空也沒有一絲雲彩。火熱的太陽炙烤著大地。我們在墨綠色草坪的小院子裡盡情地玩耍。與小夥伴瘋狂的打羽毛球。炙熱的太陽熱情到讓我們終止了這場遊戲。我身穿一件單薄的短袖也阻擋不了身上的汗水一滴滴，緩緩低落。全身衣服都濕透了。這時，我感覺渴極了，喉嚨像在冒煙，沒有什麼比喝水更重要。我瘋狂的跑回家裡找到冰箱，打開它，看見的是裝的琳琅滿目的冰箱。

我猛地從冰箱抽起一瓶水，盡全力打開蓋子。仰起頭望著天花板，隨著水湧進入口中，我臉上的焦急煩躁全部為烏有，一些頑皮的水滴從口中流出緩緩的流到了我的脖子，我手一抬擦乾嘴邊水滴說了一聲「真爽呀！」。

當夜幕降臨，我坐在沙發上，我望著窗外喧鬧的小鎮開始變得寂靜的黑暗的暮色裡，心裡想爸媽還沒有回來呢。這時我才想起來爸媽回鄉下照顧生病的外婆了。現在家裡就剩我一個。突然咕嚕嚕的叫了起來。我只好去冰箱看看有什麼東西可以吃。當我打開冰箱。看著整個冰箱空蕩蕩的，只有一個雞蛋孤零零的站在那裡。這時心裡感到無比的孤獨。我才想起來如果媽媽在家的話就喜歡把冰箱塞的滿滿的，因為她說過冰箱塞的滿滿的會讓她有家的感覺，也會有滿足感。當時的我還不信。現在我卻想信了。

我從冰箱取出唯一的一個雞蛋，去到廚房，心裡忐忑不安，心想以前都是媽媽煮飯，一但我餓了還是遇到問題了都會大喊一聲「媽我餓了」「媽我不會弄這個東西」，曾經媽媽希望我可以獨立自主，可以自力更生，她教過我做飯，但我總是以這種藉口搪塞過去，還會撒嬌的說「事上只有媽媽好」來討她歡心。可以到現在我連一個小小的雞蛋也解決不了。我才意識到自己一直到在依賴媽媽，媽媽在家時，我像是失去雙手的人一樣不會自立更生。連照顧自己的小事也做不會。可人總會成長不能一直陪伴在爸爸媽媽身邊。自己要學會面對生活中的瑣事。

清晨，炙熱的陽光透過窗戶照射進來。突然，我隱隱約約的聽到敲門聲音。我緩緩睜開雙眼，走下床。打開門就看到爸媽提著大包小包的東西回來了，這時我楞住，之後一把抱住他們。媽媽將在鄉下買的東西塞進了冰箱。將空蕩蕩填滿。我才重新感覺到家的感覺。

## 〈突然的離別〉

4C 柳欣怡

凌晨兩點，死寂一片，月亮顯得格外耀眼，月色皎潔無瑕倒影在湖面中。醫院那頭傳來護士一陣又一陣急喘聲和面目猙獰的面孔。

—醫生，醫生，病人不行了！

此時我正處在睡夢中，縱使在這之前我很狼狽的完成了困擾我這幾天的工作，但最終還是拖著疲倦的身軀回到溫柔鄉中。

心好像預感到了什麼，如夢初醒般的睜開朦朧的雙眼，望向窗外的月亮，濃霧沈沈瀰漫開來，竟多出柔和了點，看著月兒這般柔和，與之相反的卻是我的心，它如此的沈重、淡淡的、靜靜的、死寂的。腦海中，外公蒼白而又無力的臉像洪水般席捲而來，他慈祥的對著我笑，我深知這張臉再也看不到了。

我赤腳走進客廳，只見母親坐在椅子上，她神色黯然，褐色的眼睛看不到一絲光芒，眼皮垂下，頭靜靜的望向窗外，臉上生出幾絲皺紋來，我上前為她披上毯子，彼此間好似心靈感應，已無需再用語言表達心中所悲痛。

接到醫院電話，和母親趕到醫院後，看著眼前的三個大字「停屍間」，我頓時震住，不敢上前，縱使我知道我的預感是真的，可我還是不想接受這樣的現實。我真的無法想象昨天這個和我有說有笑的老人家已經變成一具冰冷的屍體。我內心無比掙扎，彷彿無數根銀針刺進心臟，撥也不是，不拔也不是。但最終，我還是去看了他最後一面。我動作緩慢的，輕輕的掀開白布，看著他平靜而又慈祥的臉發呆著，沒有任何語言想要表達，就這樣一直靜靜的站了許久，直到母親提醒我出來為止。

第二天家人處理了他的後事，把他的墳墓和外婆的放一塊，這樣他們就能永遠在一起了。親戚們也都來看他最後一面。

也不知是過了多少天，內心壓抑許久的我踏著沈重的步伐走進他的書房，還是老樣子，空氣中瀰漫著層層木質味，這是外公和我都喜歡的香味。房中有用了很多年都不捨得換的胡桃桌，早已破舊不堪，我記得這是外婆送他的，他一直捨不得丟。

書房牆上掛著他畫的柳葉圖，我將它取下，這是我以前用玻璃相框裱好掛上的，上面早已有了灰塵。這些東西和外公一樣都滿目滄桑了，只是和它們不一樣的是外公不會再回來了。

胡桃桌下的櫃子里放著一本日記本。外公年輕時遊歷過很多國家和城市，他總是很愛拿個本子紀錄所見所聞，還喜歡張貼郵票，他以前每次都把郵票的背面沾上液體膠水，小心翼翼的貼上。母親經常稱贊他是「文藝分子」，可自從母親生下我以後，他的本子從紀錄旅行、國家還有外婆變成了我，他的世界好像很大，大到有愛人和遊歷山水。可他的世界又好像很小，小到只有他的孫女我。

外公練過書法，他的字看起來很獨特，寫的文字工整而又不失整潔，很有力量，和訓練過的精兵一般，一撇一捺都不失力度，掌握得極好。他會教我練字，還跟我說練書法要平心靜氣，不能浮躁，不然字會寫得扭扭捏捏。作為他的孫女，我常常想要模仿他的字跡，卻又格外覺得外公的字跡獨屬於他一人，沒有人可以寫出他那樣工整細緻的文字。

書房的書櫃左側擺放著一本相冊，翻開相冊，那裡記錄的全是我從小到大的樣子，每張照片的背後都有著文字和日期。興許是受房中灰塵的影響吧，我思緒萬千，內心好似狂風暴雨般不停，這一刻我真想念他。以至於我始終無法接受曾經這個溫柔而又慈祥的老人家，如今卻變成冰冷而又沒有溫度的骨灰盒。

後知後覺的，我哭的很凶，我意識到這個世界上最偏愛我的人已經離開了我。

從此以後，再也沒有人像他這般愛我，我還始終覺得自己無法描述出他對我的愛，他的愛我確信我說不完的，實在太多了，多到我捨不得他沒打招呼的離別。他一定也很難過吧。

外公，你教您的孫女許多大道理，教她練字，卻沒有告訴她「親人一定會死，一定要學會獨立」。

人們常說死亡不是終點，遺忘才是。我想應該是的。愛我們的人他們只是肉身離開了這個世界，他們的靈魂一定在每個我們看不到的角落里陪伴著我們，日日夜夜，他們都存在在我們的心裡，永遠的活著，不曾被忘記。



## 〈爺爺接我放學回家的路〉

4C 楊思琪

那是一條灰蒙蒙的坑窪不平的水泥路，兩旁栽著高大綻放的棕櫚樹，青綠色的果實掛在壓得垂頭的枝條上。放學回家路過時，我總要央求爺爺折一枝給我，沒有什麼大用處，只是小孩子無來頭的好奇心罷了。爺爺也總會答應我，選一棵不那麼高的，用力一擰發出清脆的「咔」一聲，他的溫情和寵愛就這樣遞到我手中。

小時候，我在內陸上學，父母在香港做工，就只好請爺爺奶奶來看著我。與他們相處的日子裏，最令我印象深刻的莫過於那一次次走過放學回家的路。

從紅色的穹頂建築蹦蹦跳跳得出來，慣例是拖過早已經在門口等待的那隻大手。

爺爺是人們常說的福氣像，銀白的頭髮只堪堪的冒出一些，他不留鬍子，紅光滿面的笑容和響亮的嗓音熟悉地鑽進耳朵。我握他的手，在右手大拇指，第二個關節左右的位置，生了個鼓包。

我摩挲他的指節，好奇那是什麼啊，卻又害怕不敢問，自己胡思亂想著答案。爺爺像是看穿我的心思，笑著答我：『以前種地苦啊，用力太多，就腫起來嘍。』說完還笑著提起我的兩隻手，『看看我們囡囡的手，真白淨哦。』輕輕搔我的掌心，惹得我嘻嘻地笑。打那之後，我就不害怕爺爺的大手了。

回家的路上第二個十字路口，左轉是小孩們最嘴饞的店舖。我已經不記得它叫什麼，長得什麼樣子了，只是知道在木質底台上，那片玻璃案板左手邊有一罐糖果。我隔三差五地向爺爺撒嬌，要他掏錢買糖果給我吃。他就像每一個寵愛孫子孫女的小老頭，一邊教訓孩子別吃太多甜食，一邊笑嘻嘻地從兜裏掏出錢包，還要看著舔食甜蜜的小孩，略帶得意地詢問好不好吃。

我得了便宜還賣乖，嫌棄這個西瓜的沒有那個草莓的甜，他挑起眉毛，「嘿！你還挺挑剔！」一老一小就這樣走著回家的路，邊笑邊鬧，夕陽打在兩道身影上，拉出長長的美好與溫暖。

偶爾我犯調皮，硬是要去放風，拉著爺爺的手，從東邊跑到西邊，他也由得我鬧，新生的嫩芽，並蒂的黃花，湖泊的漣漪，構成我記憶的一片片碎花，灑落在我以後的日子裏。

遙想那條平淡的路，卻是人生中少有的深刻回憶。如今遠在那淺淺的海峽那頭，有著我思念的小路。放假時候，再去走一回吧，和那隻大手一起，再走一回。

## 〈流浪〉

4C 張莉淇

有些人生來高貴，一輩子衣食無虞，有些人則顛沛流離，有上頓沒下頓。這就是所謂的「朱門酒肉臭，路有凍死骨。」人如是，貓如是，狗亦如是。

在街上看到流浪貓，流浪狗，無可置疑人下意識的反應就是驅逐，遠離，眼神中帶著一絲絲的嫌棄，彷彿牠們是什麼十惡不赦的罪犯。如果牠生而流浪，那麼牠或許不會有什麼反應，若牠曾有過家，感受過溫暖，人類每一個躲避的動作，嫌棄的眼神都會成為一把尖銳的刀穿透牠的心，牠永遠也想不明白牠做錯了什麼，為什麼人們不再對牠好。

流浪漢也不招待見，他們並非異類，他們與正常人之間的差別僅僅是一個遮風擋雨的家。流浪二字到底是何洪水猛獸？沾上這二字的物種都讓人避之不及。

「玳瑁」又被稱為「三花」在中國古代，「玳瑁」是幸運的象徵，現在是最常被遺棄的貓。牠們的毛由黑，白，黃，三色混雜而成，故此看上去雜亂無章，黑一塊，黃一塊的，成為了人們眼中的「醜貓」。在街上的某個角落總能發現牠們的身影，可能是清晨的小巷子裡，或是午後的天橋頂上，還是晚上的樓梯底下。

垃圾桶是人們丟棄物品的地方，對流浪動物來說就是「天堂」，因為那裡會有填飽肚子的食物，運氣好的話，還能吃到甜甜的蛋糕，又或者能遇上「小夥伴」玩具熊熊，窩在它身上睡一個暖暖的覺。不過隨之而來的也可能是，明明全身都是孔，卻能牢牢罩住我的網，也可能是落在我身上密密麻麻的棍棒雨。這大概就是流浪的宿命吧！

也許只有流浪才會明白流浪，所以流浪漢會收養流浪動物，雖然流浪漢依然是流浪漢，但他的狗不是流浪狗。

## 〈門前的一棵樹〉

4C 賈彥任

我家的門前有一棵樹，它是一棵柿子樹它已經陪伴我們一家很多年了，一年四季都有著很大的變化。

春姑娘把那包含生命的種子埋在了土裡。門前，那棵高大的柿子樹已經長滿了小芽，如果你不認真地看很難發現，地上那剛探出頭的小草便是這棵樹的同伴，他們在微風中做伴。夏天悄悄的來到了我們的身邊，那棵樹已經撐起了他那綠色的青傘，威風凜凜地站在我家的門前。

夏天的時候，小孩特別喜歡在樹下做遊戲，還有的小孩爬到樹上看誰爬的高。

老人們喜歡在樹下乘涼，有的老人喜歡在樹下說話，聊天，跳舞。還有的老人喜歡在樹旁邊打開收音機，聽戲。這棵樹在夏天的時候是最熱鬧的。

秋姑娘來到了我們的身邊，它用自己的身體蓋住了夏天的炎熱。使現在的天氣秋高氣爽，而這棵樹呢，它的葉子就像翩翩起舞的蝴蝶一片又接一片的落下，一群大雁一會排成一字形，一會排成人字形從它的頭上飛過，不要看它的葉子落光了，這時它已經碩果累累，一個比一個大的柿子掛在樹上，就像燈籠。我們把它的果實摘下來一起聚在樹下分享。我迫不急待地先拿了一個，一吸，「啊」，真甜！

冬天樹上已經白雪皚皚了，雪白一片。我們在樹邊打雪仗，玩雪球。我最喜歡躲在這棵樹下。一有人來我就會扔給他們，並對他們說：送你零食吃，之後就壞笑著逃走了。

這就是我家門前的那棵柿子樹。每個季節都很特別，我喜歡我家門前的那棵樹。

## 〈人生〉

### 4C 李揚燁

生活有悲有喜，心情有好有壞。我們總是為了一點小事就鬱結於心。有一位名人康德說過：「生命是拿別人的錯誤懲罰自己。」越是挫折，越要熱愛生活，即使心情不好也要好好愛自己，別和自己過不去，人生如四季，歲月靜好，笑口常開。

夜月一簾幽夢，春風十分柔情。我喜歡春天的風，春天的雨，聞到春天的氣息總像回到小時候，盼望着，記得小時候最喜歡就是乘着春風在田野裡，小園子裡坐着，躺着，享受着春風拂面而過，像母親的手撫摸着你。

那春風裡帶着泥土的氣息，混着各種花的香，帶着絲絲的甜味，如父親偶爾帶回來的糖果。那時的雨帶着淡淡的涼意，又帶着新生，春天的雨可以讓父母陪着我玩各種小遊戲而不用去工作，一年之計在於春，有除舊迎新，有希望。

「小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上頭」上了初中才發現自己學業不精，學藝不勤，像西沉得孤月，習習涼意，看着老師期盼的眼光，拿起筆，拿出書，在夏夜勤奮拼搏以筆為犁，以書為地，播下知識的種子，收獲試卷的分數，不忘老師的鼓勵，不忘教導主任孜孜不倦的教誨，盡管汗水打濕了衣襟，盡管蟬聲喧器，在那個悶熱的夏天裡，我始終不肯放棄，如那小荷嶄露頭角，如那蜻蜓款款飛舞。

「秋風起兮白雲飛，草黃落兮雁南歸。」秋天是個豐收的季節，秋天是分別的季節，秋風微微吹起，天空上大雁一會排成「一」字，一會排成「人」字。也過麥田，飛過泛紅的楓葉林，帶走了兒時的童趣，帶走了兒時最好的閨蜜，沒帶走的是那七彩的髮夾，那金黃的書籤。

「天將暮，雪亂舞，半梅花，半飄絮。」沁着冷冰冰的空氣，遇到了甜蜜的友情。

似乎沒有任何的陌生是那樣的自然，就像你我相識多年我們一起看電影、一起逛街、一起臭美自誇，和幽默的話語，友情的溫熱使我們在冬季裡取暖避寒。

人生大苦，苦於心態，苦於爭搶名利財富，苦於計較得失榮辱殊不知簡單是福，凡事不必苛求。

## 〈我在路口站了很久〉

4C 肖嘉怡

我在路口站了很久。

萬里無雲的天空略顯空盪，烈日把大地烤得火辣辣的，蟬鳴充斥著耳朵。炙熱的夏天讓人不免有心煩意亂的感覺。望著斜對面換了裝潢，改了格調的花店不免讓我懷念去年的夏天。

那時，正值盛夏，剛剛放假的我想尋找一份暑期工。站在路口的我，看到斜對面是一間花店，花店外，紫色的勿忘我堆砌成花海，香氣鋪滿了一路。這家店像是有某種魔力吸引著我，我穿過馬路，推開虛掩的門，走進店，發現店裡有一位年近七旬的老奶奶和一位年輕的姐姐。

「姑娘，是要買花嗎？」年輕的姐姐開口道。

我擺擺頭，隨後表明了來意。年輕的姐姐剛想說些什麼，卻被老奶奶攔住，然後她們喃語了一會兒。便讓我留了下來。

起初，我不知在花店應該做些什麼。老奶奶看穿了我的窘迫，手把手地教我如何澆花、包花、插花。透過一次次練習，我漸漸熟練了，也能勝任一些小工作。與此同時，與老奶奶也慢慢熟絡起來。

假期快結束時，我向老奶奶傾訴一個煩惱。「奶奶，我特別想和鄰居家的一位女生做好朋友，但……」還沒等我說完，她搶先了說：「那就主動一點跟她說！」「萬一……」「先說了先！」老奶奶的果斷讓我充滿了動力與信心。

隔天我和那位女生真的成為了好朋友！我興沖沖跑去花店想告訴老奶奶這個好消息，卻找不到她人。問了年輕的姐姐才了解到老奶奶已經和她的兒子一家人移居了，而我就像是剛登上了高峰，瞬時跌落谷底。

我走出花店。我在路口站了好久。形形色色的人從我身旁擦肩而過。

回到家中，媽媽給了我一封信，說是一位老奶奶送來的。我接過信，沉甸甸的。

信裡寫道：「原諒奶奶的不辭而別，那是因為怕你難過、捨不得。從第一天見你就覺得你是一位充滿熱忱但又心思細密的孩子。但請記住，有時不必擔心太多，喜歡做且正確的事就去做吧！別猶豫！」看完後，內心久久不能平靜。

短短幾句話卻影響了我很久很久。在每每躊躇不前時讓我充滿了動力，踏出艱難的第一步。

我在路口站了很久。視線也開始模糊了起來，不知老奶奶身處何方？過得怎樣？希望一切安康。

## My Best Friend

My best friend is called Mohammad Marwah. I always call her Bibi. She is 12 years old. She lives in Oi Lai House. She goes to Ho Ngai College (Sponsored by Sik Sik Yuen). She is thin. She has long straight hair. She usually wears her hair in a ponytail. Her skin colour is dark.

She is a gentle person as she won't scold me. She is also kind because she helps me with my homework.

In her free time, she likes drawing. She draws pictures every day. She feels happy when she draws. She also likes doing sports. She sometimes does sports herself at school.

There are seven members in her family. They are her mother, father, elder brother, one younger and two elder sisters. She likes going on a trip with her family. She also likes watching movies with her family.

Zheng Oi Yim (1A)



## My Role Model

Good morning, Principal, teachers and students. In our English lessons, we read several stories of incredible people. I feel very impressed about their life stories. Therefore, I would like to share with you my role model today.

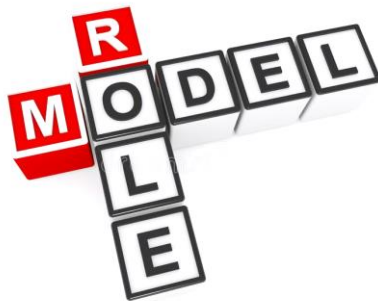
My role model is Lee Wai Sze. She was born in Hong Kong, China. She is a local professional cyclist.

I think Lee Wai Sze is an extremely successful sports person. She was badly injured in Olympics 2016. However, she won Hong Kong's first-ever Olympic medal in cycling. She didn't give up even when she was hurt.

I also think Lee Wai Sze is such a hardworking cyclist since she won Asian championships gold medal in cycling. I think she is a good example for me to follow.

Lee Wai Sze's story is very inspiring. I'm going to practice more and be hardworking in exercising and learning.

Chan Suet Kuen (1A)



## My New School

From: chrischong@hongai.edu.hk  
To: samng@yahoo.com.hk

Dear Sam,

How are you doing? I'm writing to tell you about my new school.

There are many facilities in our school. There is a library on the first floor. I sometime go there to read some different kinds of books in the library. What's more, there is a science laboratory on the fifth floor. We sometimes go there to have lessons. And there are staff rooms on the ground and first floor. Teachers rest there. If I have something to find the teachers, I will go there.

My favorite subjects are Visual Arts and Music. I like these two subjects because Visual Arts makes me become more creative and I always draw some cartoon characters when I am free. It is very interesting. And I like Music because I always listen to Chinese songs. It can help me release stress.

At our school, we have different school clubs. For example, Juggling Club, Home Economics Club and Marching Band. I have joined the Juggling Club because I want to find another interest and I want to make more friends. And I have joined the Marching Band too, because I want to become more obedient and organized.

Do you like my school? I can't wait to see you!

Yours,  
Chris

**Cheng Ka Man (1B)**





## 'A Special Dish For A Special Person'

Who is the 'special person'? My mum

Name of the dish: Golden eggs with Steak

- A. Ingredients :     an onion                             one steak  
                          eggs   some butter
- B. Seasoning :     some oil                                     2tbsp. of soya sauce  
                          3 tbsp. of white pepper             2 tbsp. of salt

### C. Steps

First, cut the onions into pieces.

Then, put the pieces into a bowl.

After that, beat the eggs and mix them with onion in the bowl.

Then, pour them out and fry the steak with some onion and butter.

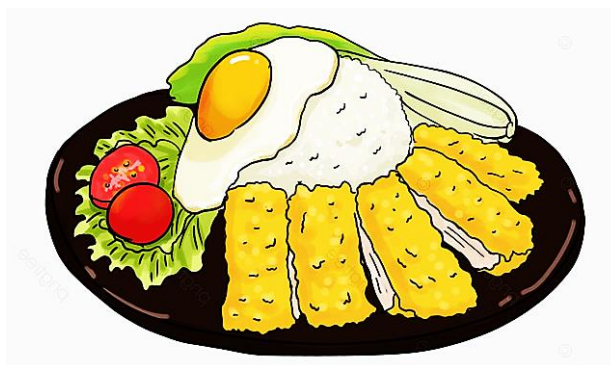
Add the onion and eggs into the pan and fry them together.

Finally, put them on a dish.

### D. Reasons for cooking this dish

I made this dish for my mum because its taste is very good. The steak, the onion and eggs are really delicious.

**Ip Yau Cheung (1B)**



## **My Role Model – LeBron James**

Good morning, Principal, Vice-principal, teachers and students. In our English lessons, we read several stories of incredible people. I feel very impressed about their life stories. Therefore, I would like to share with you my role model today.

My role model is LeBron James. He is an American NBA basketball player. I think he is skillful, he won 4 NBA basketball championships. He scored many points for his team. I think LeBron James is a good example for me to follow.

Besides, I think LeBron James is selfless and charitable. He builds many schools with his money and helps poor people in the USA.

LeBron James' story is very inspiring. I'm going to learn how to play basketball and I will be more selfless.

That's all for my sharing. Thanks a lot.

**Pang Tin Long (1B)**

## My New School

From: chrischong@hongai.edu.hk  
To: samng@yahoo.com.hk

Dear Sam,

How are you? I'm writing to tell you about my new school. There is a library on the first floor. I sometimes read book in the library. What's more, there is an MMLC on the first floor. I sometimes do homework using computer in the MMLC. There is a science laboratory on the fifth floor, I sometimes do experiments there.

My favorite subjects are English and math. I like English because Miss Law is very nice. I also like math. I like English because Miss Law is very nice. I also like math because Mr. Wong is funny.

At our school, we have different school clubs. For example, computer club, Technology club and English club. I have joined Technology club because I want to make a model car.

I can't wait to see you!

Love,  
Chris

**Wong Pak Yin (1C)**

## **A Picture Story**

Last Sunday, Sally, Ben and Ken went hiking in Sai Kung. They each bought some items they needed and went to the assembly place.

First, they walked for nearly three hours. Although they were very tired, they were walking hard. Then, they found a sign and began to find the way to the top of the mountain. Two hours later, they reached the top and started the picnic. Then they took some photos of the beautiful scenery from the top of the mountain.

On their way down the mountain, a cobra blocked their way and wanted to attack them. Sally was afraid of snakes, so she was shivering. All of a sudden, Ken picked a stone and hit the cobra's head. The snake ran away. Finally, they went down the mountain at their fastest speed.

What an adventurous day!

**Lam Shun Yin (2B)**

## **Saving our environment**

Dear Editor,

I read an article about running out of space for our rubbish in your newspaper. I totally agree that we should take necessary and immediate action so that we can change the way we throw away and create rubbish.

Firstly, we can reuse, recycle or upcycle rubbish. For example, we can sort rubbish before we throw it, like putting used paper into paper recycling bins. Secondly, we can donate old books to the school library or old clothes to charity groups.

In conclusion, saving the environment is in our hands, it is important for us to waste less resource.

Yours faithfully,  
Yoji Lam

**Lam Hau Yiu (2B)**



## Incredible alumnus – Rex Cho Sing-yu

Rex Cho Sing-yu graduated from Ho Ngai College, our alumnus. He is now 35 year old and one of the famous Hong Kong boxers. He has a nickname as everyone has known, “The Wonder Kid.”

In 2003, he participated in boxing and became a champion. However, he was not proud of himself, on the contrary, he was more hard-working since he has won the champion. At that time, he started his boxing career.

He has made significant achievements over the years. In 2012, he was awarded the Golden Belt in WBC-ABCO super-flyweight. Two years later, he won the WBO Fighter of the year 2014, Asia-Pacific’. And in 2015 and 2016, he achieved a lot of goals. In 2017, he achieved his career 22 wins and he did not lose in any competitions. That is why he is named “The Wonder Kid”.

He is modest and humble. When he won in the competitions, he never feels proud. Instead, he never gives up and stop his pace. He is hard working too. When he knew that he is a well-known boxer in Hong Kong, he works extremely harder because he wants to be the world’s champion and prove to everyone that Hong Kong athletes are not rubbish!

Rex Tso Sing-Yu always tries his best to reach his goal. He is an athlete I really admire and an incredible alumnus of our school. I hope I can be someone like Rex Tso Sing-Yu in future.

**Fung Chung Yan (2C)**



## 3Rs Scheme

Good morning principal, teachers and fellow schoolmates. I am Chris Wong, the chairperson of the Environment Club. Welcome to Earth Week! Today I would like to share how to practice the 3Rs Scheme at home and at school.

Do you know what 3Rs mean? They are reduce, reuse and recycle. They are very important when we talk about protecting the environment. Let's see what we can do at home and at school.

First, let's talk about reduce. Reduce means to become or to make something become smaller in size, amount, degree and importance. At home, we can turn off the lights when we leave the room, also, we can turn off the tap water when we are brushing our teeth or we can take shower instead of taking a bath. So, what about at school? I think we can switch off the lights when the classrooms are not in use. In addition, we can use both side of the paper before putting them into the recycling bins.

Next, let's talk about reuse. Reuse means to use something again. There are a lot of things we can reuse at home, for example, we can reuse water bottles and plastic bags so that we can lower the amount of waste that contributes to landfills. Besides, we can put the unwanted egg shells into the plants as it can help them grow healthier. By doing so, we can change waste into useful stuff.

Finally, let's talk about recycle. Recycle means to sort and collect rubbish in order to treat it and produce useful material that can be used again. There are a lot of things we can recycle such as metal, paper and glass. We have to recycle as much as we can so as to save our environment.

It is excellent to practice 3R-reduce, reuse, recycle. We can all help protect the environment by doing these small things. Let's build a better earth together!

Thank you for your listening.

Chu Lok Yau (2C)



## An application letter

Flat A, 40/F,  
Green Park Garden,  
Sun Street,  
Tuen Mun,  
New Territories  
1 June, 2021

Mr Raymond Chan,  
BBTV,  
1 Castle Road,  
Tsim Sha Tsui,  
Kowloon

Dear Mr. Chan,

### Application for the position of Junior Reporter

I am Chris Wong, a Secondary 3 student from Ho Ngai College. I am writing to apply for the position of Junior Reporter as advertised on the Careers Week notice board on 28 May 2021.

For the past two years, I have been a member of the debate team. We participated in the Hong Kong Debate team and came in third place. My teacher said that I have the aura of a debate team and a good command of tone and emotion. Therefore, I think I have good interpersonal skills. No matter who I talk to, I can get to know him quickly, and I also like to make friends, so I have good social skills.

As a class monitor, I must be extremely careful in ensuring that my classmates have completed their homework, otherwise it will lead to confusion. In addition, I would use a variety of tools and strategies to ensure that I completed my homework smoothly and flawlessly. I was even praised by my teacher for my performance.

Finally, I am an enthusiastic student. I always do my best to complete any tasks that are assigned to me and look forward to the next task. As a result, I won the school's diligent award. Furthermore, because I frequently raise my hands in class to answer the teacher's questions, my classmates refer to me a "hand-raising person".

**Cheng Tsz Ho (3A)**



## A meaningful day

By Chris Wong

Last Saturday, we went to Butterfly Beach to join an event called Beach Clean-up Day. It was organized by our school. The purpose of the event was to keep the sea and beach clean, and while also raising money for the Green Power Charity.

When we arrived, I saw a lot of people participating in the event. It was a sunny day. Everyone was wearing a T-shirt and shorts.

First, we put on a pair of cotton gloves and picked the rubbish together. There were different kinds of rubbish like empty bottles and plastic tableware. Then, we sorted the rubbish for recycling. Unfortunately, while we were doing so, the wind blew some the rubbish away.

Finally, we picked up the rubbish with a stainless steel food clamp to and placed it in rubbish bags. There were 30 bags of rubbish!

The event was meaningful. Despite having some difficulties, I still enjoyed it. I was happy to see that the beach was clean and attractive that I wanted to sleep on it again. We raised \$40,000 dollars, which was truly an incredible amount.

I think I was lucky to have the chance to participate in such a meaningful event. It was non-stop fun. I hope everyone will get involved in more voluntary work.

**Kan Ka On (3A)**



## The Beach Clean-up day

By Chris Wong

Last Saturday, our school's Moral and Civic Education committee held a beach clean-up day on Butterfly Beach. It was a fundraising event for green power. As a member of the committee, I was invited to participate.

When I arrived at butterfly beach, I saw a large amount of man-made garbage, including plastic waste, metal scrap, and other types of garbage. Then, we began to divide the work and worked together to clean the beach. During the clearing process, we nearly used up all of the cleaning utensils. For example, a pair of cotton gloves, a large rubbish bag, a stainless steel food clip, and cleaning detergent.

I think this event touched me deeply because I made many friends during the cleaning process. After cleaning, the air at Butterfly Beach was very fresh and the scenery was very healing for us. The event was very successful as we raised about 1000 Hong Kong dollars.

I am really happy to have participated in this event, and I hope more people will join our event next time. With your help, I am sure it will not be that hard. Of course, if there is another event like this next time, I will definitely continue to participate.

**Mak Ho Yin (3B)**

## **Complaint about the Happy Musical Show**

Dear Sir/Madam,

Re: Complaint about the Happy Musical Show

I am writing to complain about the Happy Musical Show I attended on 5<sup>th</sup> May at Sha Tin Central Hall.

First of all, I was shocked by your security's irresponsibility. He did not try to stop the audience who were talking loudly on their mobile phones. I tried to ask him for help but I was shouted at for disturbing his sleep. It was really unbelievable.

Secondly, after the show began, the sound system was switched off for fifteen minutes. We could not hear anything, but no one did anything about it.

Lastly, the show was delayed for an hour. It also had to end earlier due to technical problems. I was really disappointed.

It was the worst musical show I had ever seen. I'd like a full refund for the cost of my ticket. I would also like an official apology. I suggest that you should provide professional training for your security staff. Also, it would be great if you could check the sound system before the show.

I look forward to hearing from you soon.

Yours faithfully,  
Nico Lin

**Man Ka Him (3B)**

## **Complaint about Happy Talent Show**

Dear Sir/ Madam,

Re: Complaint about Happy Talent Show

I am writing to complain about the Happy Talent Show, I attended on 20 May at Tuen Mun Town Centre.

At first, I was shocked by the dirty seats and floor. There were stains on the seats and litter on the floor. It was not acceptable. Also, people were talking loudly on their phones, but your staff did nothing to stop them

Apart from the above problems, the condition of your venue was extremely poor. There were cracks in the wall. It was really awful. Halfway through the talent show, the curtain fell from the ceiling and landed on the stage with a loud crash! The judges and the audience were shocked by the accident. At this point, the show was stopped. We were sent home without an apology for the disappointing performance.

This was the worst talent show I had ever been to. It was a bad experience and I felt deeply disappointed by it. I would like a full refund for my ticket. I look forward to hearing from you soon.

Yours faithfully,  
Nico Lin

**Yip Tsz Yau (3B)**

## **An application letter**

Flat A, 40/F,  
Green Park Garden,  
Sunny Street,  
Tuen Mun, N.T.  
3<sup>rd</sup> June, 2021

Mr. Raymond Chan  
BBTV  
1 Castle Road, Tsim Sha Tsui  
Kowloon, Hong Kong.  
Dear Mr. Chan

### **Application for the position of junior reporter**

I am Chris Wong, a secondary 3 student from Ho Ngai College. I am writing to apply for the position of Junior Reporter at BBTV, which was advertised on the Careers Week notice board on 28<sup>th</sup> May 2021.

For the past three years, I have served as chairperson of the school campus reporter. During this time, I planned a number of activities for the students. I also met with the members and had discussions with them. Most importantly, I interviewed different people including teachers and students. I recalled once, when we were discussing some issues, suddenly some members had an argument, I immediately asked them to calm down and solved the problems. I think communication between team members is the key to success. As a result, I believe I possess the necessary skills needed for this post.

As a good student, I never make mistakes when I do assignments. I always proofread my work because I hope to produce perfect work. I am also a well-planned person who submits work on time.

Finally, I am motivated. I have participated in many clubs and activities. I work independently and strive to do my best in everything.

I would be happy to attend an interview at your earliest convenience. Thank you for considering my application.

Yours sincerely,  
Chris Wong

**Tsang Chun Kit (3C)**

## Beach clean-up day

Last Saturday, the Moral and Civic Education committee held a beach clean-up day at Sam Shing Beach. The aim of this event was to clean up the beach and sea and we want to help raise money for a charity called Green Power!

On that day 40 students arrived there at 10:00 a.m. It was a terrible hot day, but we were really excited because I like to try new things and do something unusual. When I was cleaning the beach, I found a lot of rubbish that shouldn't have been there. I picked up a lot of candy wrappers, plastic cups and glass, feathers, straws, and other items.

I was pleased to see the beach was now clean. Over 5 bags of rubbish were collected. We made some artwork on the beach with the plastic bottles we collected. It was the most meaningful thing I have ever done.

I had a lot of fun. While doing this, I also did some exercise which made me healthy.

In the future, I will definitely participate in more voluntary activities and bring more people along with me. It would be much better if everyone will keep the beach clean.

**Kwok Hoi Ki (3C)**



## Letter of Advice

Dear Chris,

Thanks for your letter. I'm sorry that you're having problems with your friend. I hope that I can help you in resolving your problems.

You asked me if I thought it was a bad idea to take a selfie. No, I don't think so. I think it's just a way to share our life and capture our happy moments. However, if someone, such as your friend, cares too much about "likes" and becomes depressed, that is a bad idea. So, if I were you, I would try to persuade your friend not to focus too much on other people's opinions. I think you should show your friend the danger of paying too much attention to feedback. Why not take your friend to a healthy activity to divert her attention from the feedback?

You also asked what you should do with your friend when she posts photos of you in them. I suggest talking to her again and telling her you don't want to post photos of yourself on social media and that you are annoyed by it. You can also tell her that if she wants to post your photos, she should first get your permission. She can post the photos once you have agreed with her.

I hope my opinions are useful. Best wishes!

Bye  
for now  
Pat

**Tong Mon Lee (4A)**

## Music Review

I would like to introduce you to a song I have recently heard, it is called *“Cheer up!”*

This encouraging song is an example of a pop song that will entice you to listen. The song is from the studio album *“Is There Anybody Out There?”* which also includes many catchy songs, such as *“Say Something”*, *“You’ll be okay”* and *“Everyone Is Gay”*.

There are many positive messages, such as *“everyone is different”*, *“you are an important part of the world,”* and *“the world is big”*. ‘The song is inspiring. It has a gentle tune and a fun melody. The singer’s voice is pleasant, and the lyrics are heartwarming, such as *“Cheer up!”*. We’re all in this together to discover what we’re living for.’

The guitar music sounds relaxing. It’s very appealing to me. I’ll feel encouraged and energized after listening to the song. When the singer sings the song, his voice will slide up and down with the soft tune, so the song makes me feel a bit funny and relaxed. Sometimes when I’m feeling down because of some unhappy things, I will listen to this song to make myself feel better and encourage me to ‘cheer up!’.

The song gives me the motivation to fight for the future. With its gentle twist and fun melody, it’s like your friend is making you happy and wants to cheer you up. When I listen to this song. I feel relaxed and inspired. I like to listen to it over and over again.

I will recommend this song because it is worth hearing. I will give 5 stars to this song. If I had to say one word about this song, I would say *“wonderful”*! This is a song you can’t miss!

In my opinion, this is the best song for me this year!

**Fong Wing Ying (4A)**





## Goodbye Journey of Sydney

We went on a trip to Sydney. During the trip, we visited many different places, such as The Opera House, The Harbour Bridge, and The Rocks Market. The trip provided us with the opportunity to see different places and experience different cultures. On the last day, we have planned a final day in Sydney. We called it a Sydney farewell tour!

I met up with Harry at the Sydney Opera House, we went to see an opera performance. It was dramatic, and I have never seen anything like this! After the performance, we went to Chinatown for lunch and tried some Chinese food. At *Gumshara* we tried their *tonkotsu ramen*, which was delicious and the ramen had a rich flavor. I enjoyed the Japanese cuisine.

The next place that we visited was the Sydney Harbour Bridge. We took part in the ultimate Bridge Climb. To explore both the lower arch and upper arch, we had to climb 3.3 kilometers and 1621 steps. I was very tired, but we enjoyed the breathtaking views. Therefore, I think it was worth it.

After the bridge climb, we had dinner at Manly Wharf. We went to *Pop Chulo*, a smokehouse and grill that will change the way you think about barbecue. We tried some award-winning dishes, such as barbecued beef. We also bought some of the latest surf fashion originals and funky streetwear. They were a bargain!

The trip was enjoyable because I tried many different things like taking part in a bridge climb. We experienced a lot on the trip. We also got to know different cultures in Sydney. In the future, we plan to visit various countries such as Japan. I am already looking forward to the next trip.

**Chui Ka Chun (4B)**



## Mobile phones are not allowed in schools

Dear Editor,

I am writing in response to Peter Chan's article in the South China Morning Post on 13<sup>th</sup> May 2022. It is about prohibiting mobile phones in schools. I agree with the idea in the article because mobile phones hinder students learning.

First of all, teens are extremely reckless and rebellious. Everyone agrees with that because we were all teenagers once. If we allow teenagers to take their mobile phones to school, can they really refrain from using their phones during lessons? Even adults cannot stop themselves from using their phones. So, in order for students to focus on their studies at school, prohibiting the use of mobile phones is the best option.

Secondly, we receive several harassing calls every day. If a student receives a phone call during class, it will disrupt the entire lesson. If the phone rings during some of the tests, the consequences will be even more severe.

Last but not least, there is no doubt that; students can be pitted against each other if they are allowed to go to school with valuables. Students wear identical school uniforms to make students feel equal because it is impossible to tell whether the student's family is wealthy or not, but mobile phone models can.

Overall, permitting students to bring mobile phones back to school is likely to affect student learning. Therefore, I strongly believe that schools should not allow students to bring mobile phones to school.

**Fan Sing Yu (4B)**



## A Letter to the Editor

Dear Editor,

I am writing in response to the article written by Peter Chan in the South China Morning Post dated 13<sup>th</sup> May, 2022. It is about prohibiting mobile phones in schools. I disagree with the article because mobile phones are essential in our daily lives.

First of all, mobile phones are extremely important for safety. For example, if something happens on our way to school, we can use our phones to contact our parents or the police.

If teachers are concerned about students using their phones at school, they can collect their students' phones and lock them in a locker. As a result, anxiety can be alleviated while students' safety is ensured.

The second advantage of having mobile phones is that students can use them to read books, do online homework, or research. Not only that, if the teacher has some extra time during class, students can play some educational games. In this way, students can be relaxed because they are always reading books or doing homework in school, and through the games, they can relieve stress. Therefore, I believe that using phones in class is beneficial to students.

Last but not least, mobile phones can help us communicate. Students will be able to stay in contact with their classmates in school. In a large school, students find it difficult to contact their friends when the lecture is over. Such issues can be solved with mobile phones, as a single text message can tell them where their friends are.

As a result, I believe mobile phones can help students communicate more effectively.

In conclusion, I propose that mobile phones should be permitted in school because they provide numerous benefits such as, safety, education, and communication. If some teachers are concerned about the phones, they can request that students leave their phones at the teacher's table. Without a doubt, I believe that mobile phones should not be banned in schools.

**Khan Muskaan (4B)**



## Goodbye Tour of Sydney

The 6<sup>th</sup> of May was the last day of our trip to Australia, so, we decided to make a tour called 'Goodbye Tour of Sydney' to commemorate it. My friend, Harry, and I had a new experience in Australia.

First, Harry, whom I met three days ago at The Rocks Market. I met him around lunchtime in front of the Sydney Open House. Then we went to a restaurant called 'Mari gabol' for yum cha. There were lots of Chinese lanterns outside. We had fantastic dim sum. I can't forget the aromatic taste of the chai. After the dim sum, we saw an artist playing erhu. It sounded mild and elegant. We gave him some money because we appreciated his talent.

We joined a climbing tour called 'Discovery Climb' which began at 2p.m. We had to climb the Sydney Harbour Bridge, to enjoy the view of Sydney. It was spectacular. Harry also said that he had the same tour last year so he was familiar with the tour's schedule. While climbing the bridge, Harry encouraged and supported me by holding my hand. I was surprised to see the panoramic and breathtaking views of Sydney.

After that, we had dinner at Manly Wharf which was close to the beach. There was plenty of appealing seafood there, such as urchins and lobsters. The seafood was so delicious that we will never forget it. After dinner, we went shopping in Manly.

The trip was superb because I made new friends, we had good memories, and we tried many things, like climbing on the bridge. It was the most memorable trip I've ever had. I hope I can travel to Australia once again and try more new things.

**Cheung Cheuk Kit (4C)**



## **Media facilitates search for truth or spreads fake news?**

The media has been around for a long time, long before the internet or televisions and radios were invented. Newspapers have also been around for a long time, disseminating news, and even now you could probably go over to your local newspaper stand or a convenience store to purchase a newspaper. What I am trying to convey is the “media” and “press” has been selling news and spreading facts around the world for hundreds of years, and perhaps fake news and made-up stories are spread quickly, and it seems the truth is more and more difficult to find.

First and foremost, it is important for us to understand that the media or press has a plethora of ways to communicate with the public, even the word “media” itself means a tool and outlet for sharing, storing and the delivery of information or data, as it is pivotal for us to be prudent about which media outlet we are using, we should not decide to just entirely “trust” or “distrust” the media, and as the saying goes, we should always “take the news with a grain of salt” whether it is from a newspaper, the 7 o’clock news on television, or an online article concerning something. Take my own experience as an English debater for my school’s debating team over the last 3 years whenever we explore through the net for information from different sources and media outlets, we always check the source for reliability and trustworthiness, where is this piece of statistics from? Is it legitimate? We always have to be vigilant for any errors, misconceptions or fallacy, otherwise the ones who will be embarrassing themselves will be me and my team.

Does the media actually spread fake news or not? I think some of the media may lie on some news they present. Indeed, throughout history, fake news often has had the aim of damaging the reputation of someone or somethings, or maybe when the news is not to the high-profile individuals’ liking, then of course, they will manipulate any news directed about them. Or perhaps like major elections where people can manipulate just a simple headline or text in favor or against a party. Controlling the media is a great way to make something in favor of you for own personal gains. The reasons why people attempt to control the news or influence media are numerous, I mean, it is one of the best ways to spread news to the public and make them things they have not heard of, may be it is the country own good? What I am trying to say is maybe not all fake news is laced with malicious intent against someone or intended for personal gain, but some be for the “greater good”.

So, another popular question lingering among people’s minds is “What is fake news? What is the truth? It is fairly simple. Depending on what the news is about, you can make judgement on whether it is true or not when reviewing it. Fact checks are a wise choice of action. If you saw one news source saying and you do not trust it even one bit, then head over to other media outlets to see if they say the same thing. Double checking won’t hurt at all.

Who is to blame for fake news? Humans are weird creatures. We can be very selfish and, we all lie sometimes to protect ourselves or for our own gain. However, the media has a professional responsibility to only publish verified information that is in the public interest. Individuals may lie to save themselves but the media must speak the truth or accept rebranding into advertising agencies, public elections offices, or Orwellian propaganda departments.

**Lam Chun Yu (4C)**

## 2<sup>nd</sup> COVID “Recovery” – Personal Reflection

How long has it been since I have started wearing a mask on a daily basis whenever I go out? How many activities have been suspended since the start of this pandemic? Some people thought that this virus would be over quickly, though for me personally, only heard of it in middle December of 2019, and by then the virus was already starting to spread across the world. The WHO later declared a Public Health Emergency of International Concern on January 30 of 2020, thus far as of 12 February 2022 the virus has gripped the world in a death grip with more than 409 million cases and 5.8 million deaths, making this one of the most fatal and deadly viruses in history. But enough of these statistics because I am here to give my prospective of how I am taking this all in and how I am dealing with it so far.

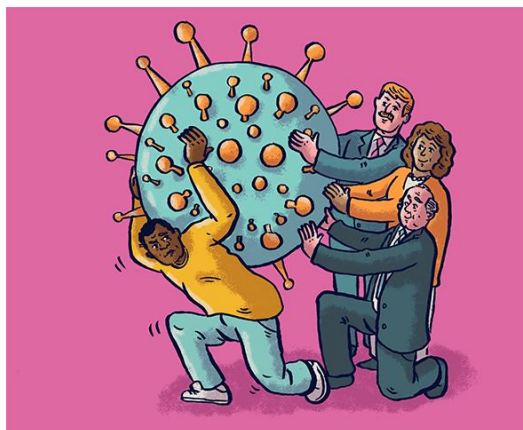
This whole pandemic is indeed a life-threatening matter and as each day passes by, I just cannot help but feel it is inching closer and closer to me and my family, my loved ones, my friends, my relatives each day, with the cases flaring up most noticeably these past few weeks in the midst of one of the most prominent and popular events known as the Chinese New Year. I don't remember which day it exactly was, but that day when I turned on the television during dinner with my family, I felt chills running down my spine as the news reported over 100 confirmed cases in Hong Kong, the fifth wave had begun without a warning as more and more people fell victim to this virus. There were as little as to no cases just a few weeks ago with one two springing up here and there, but now that the situation has developed to such an extent, it is probably the most anxious, never-wrecking moment since the beginning of the pandemic and it still is due to the “fifth wave” is not over yet.

In the early days of the pandemic, life was still as usual with virtually no changes at all, nothing suspended, no masks, no hand sanitizer after very occasion, everything was doing just fine as it should be when all of a sudden the situation deteriorated in a fast manner with the virus now rapidly infecting more and more people, and in just a matter of days almost all activities were restricted, and school suspended and we needed to wear masks daily and in some cases it is mandatory in certain places such as public transport. Then, hand sanitizers, tissues, towels, anything that kills the virus suddenly became the hot topic of many people and markets, more rules and regulations were imposed and I bet tons of hand sanitizer and tissue manufacturers must be making quite a big buck by now. Yet, this was not the most horrifying aspect of the pandemic though. Not enough hand sanitizers? Surely they will produce more, not enough tissues or wet tissues? No problem, they will get to working on it right away, but the people? The fact that some people refuse to acknowledge this pandemic and do nothing about it is the most terrifying, I'm not talking about your run-of-the-mill troublemaker, but people who totally ignore the fact that it exists! For instance, on multiple occasions when I'm running an errand for my dad for groceries there were always people out there without a mask or sense of social distance, there was an elderly gentlemen whom got told by a security guard to wear his mask properly, he complied at first but pulled it down as soon as he was out of the guard's sight, making some crude and vulgar remarks along the way out to my dad,

complaining how much of a nuisance the security guard was. However, the above case is just the tip of the iceberg.

Ever since around March or April of 2020, almost all schools were closed and turned to online lessons, this may be elating news to SOME students out there. Sure I was glad to take some time off from school and the pressure there, after all, I was going to have school lessons in the comfort of my home inside my room, in fact, I looked forward to it. I mean, how bad could it be? However, I had underestimated the effects of being cooped up at home. Sometimes it was just okay, but a lot of the time it was just boring, as dry as sand, dreadful, or just sleepy, but hey I get this cool iPad with a nice discount so that is a plus I guess. The reason? I could not interact with any of my buddies and friends, the internet sometimes went haywire leading to dragging the lessons to recess times, listening to teachers online was not that bad until you missed whatever you heard you heard and risk interrupting the lesson just to ask again. However, as much as I hate online lessons, there were things I liked about it, and how it showed people's true nature sometimes. Like the school teachers for example, I could tell just how much effort was put into a single lesson with practically all your ideas for actual real-life lessons interrupted, I don't know about other schools but the teachers in my school in my opinion work really hard just to get things across to us, so I truly appreciate and applaud teachers and staff members being adaptive and resilient throughout such a predicament, funny moments such as teachers oblivious of how this new way of teaching works and the technology creates hilarity sometimes. But the cancellation of literally all school activities saddens me deeply and I wish this pandemic ends soon.

**Lam Chun Yu (4C)**



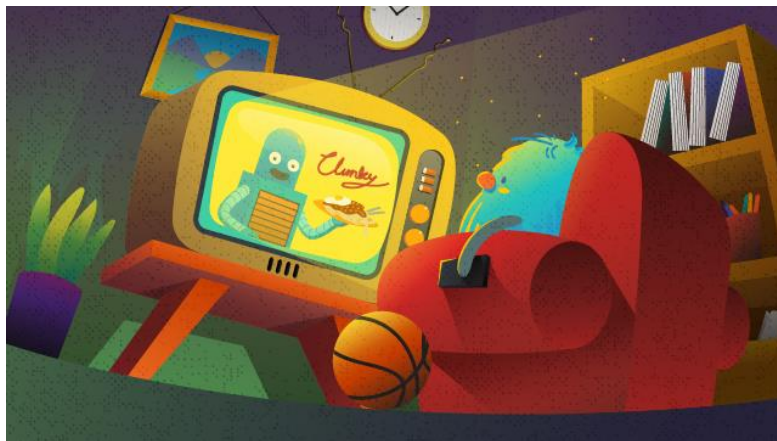
## Ads and TV Commercials I like

First of all, I like Red Bull's advertisement because it is very interesting. It is presented in an animated format, making it simple to follow the plot. The last thing that impresses me is the slogan, which is really easy to remember. They are people's classic advertising memories.

Then I like GAISBSY for TV commercials. One of the advertisements is to find a spokesperson. This is Kimura Takuya. First, I like it because the soundtrack is simple to remember. The second reason for the pleasant feeling is that it attracts my attention even more because I found celebrities with whom to do commercials.

The reason I want to advertise is that I have used many things from the advertisements, such as text products, props, post-production soundtracks, etc., even though the time I watched it was very short, it is very deep. But fortunately, I have seen some shootings. So it's easy to know how to shoot an advertisement for instance how many shots to take and how many contexts, etc., The main thing important thing is to have a slogan that will be remembered for a lifetime. It appears that after shooting a film, post-production will begin, and finally, after seeing the finished product, there will be a sense of success.

Pang Lok Yiu (5A)





## Coach Carter

I, recently saw a film called Coach Carter. It is a sports drama film. Coach Carter was filmed in the USA. It is directed by Thomas Carter. It lasts 136 minutes. It was released in 2005. It's about high school basketball training.

First of all, I would like to tell you something about the plot of the film, Coach Carter. The story takes place in Golden Bridge. San Francisco, California, Ken Carter has a shop that sells sporting goods, for example, shoes, socks, clothes, and basketball, when Ken Carter was young. He was a successful basketball player. He has won many awards for the Richmond high school basketball team. In high school, the boys on the team must be trained. After Coach Carter came to train them. They lived up to expectations and won the tournament. Finally, the ending shows six of the players going to college including Damien Cruz and Kenyon.

Now, I would like to talk about the cast and the characters of the film. The film features several main characters. Coach Carter is played by Samuel L. Jackson, who also plays Damien. Kenyon, Jason, Jaron, Junior Cruz, Mrs. Willa Battle, Kyra, Ken Carter's wife and Principal Garrison, are all in the cast.

Although Ken Carter is a serious character, he is always concerned about the future of the youth. He teaches the youth how to play basketball well, and also let them train and pays attention to their school performance so that they can get better grades and think about their future.

Next, I want to like to talk about my favorite part of the film. I like the sound effect. Because when they win, the music played is very joyful. The melody is very passionate and the rhythm is very tight, but when they encounter setbacks. The music becomes gloomy, the melody is very melancholic and the rhythm becomes slow. As a result, it is very effective in affecting my feelings. The sound effect is my favorite part of Coach Carter.

I don't like the same basketball scenes in the film. Because they always practice on the basketball court. I think they could train in different places like in the gym to train their physical fitness, in the playground to play with different people and train their basketball skills.

Finally, I will recommend this film to our schoolmates. It is really an effective film. Because they have changed from a losing team to a winning team, not only by playing and winning awards, but also by working hard. It is very similar to how I feel right now, with no goals and no motivation, but this movie encouraged me. It showed me that I have achieved my goals and told me not only to have goals, but also to work hard. Next, I will work hard towards my goal. I can be successful as long as I give my best. I will also recommend this film to my schoolmates in the hopes that they will be inspired to set goals.

Thank you for listening! I hope you will like the movie.

**He Xin (5A)**

## **Do our students care enough about the environment?**

Good morning everyone. I am Chris Wong, the chairman of the school's Environment Club. Today, I would like to give my opinion on whether our students are environmentally conscious enough. In my opinion, our students are doing enough to protect the Earth.

First of all, our students have got into the habit of turning off the electrical appliances such as lights, fans, and air conditioners when they leave the room. This really helps to save energy. Take my class as an example, we assigned Annie Chan as an energy-saving ambassador to remind classmates to turn off the electrical appliances when they are not in use.

Secondly, our school provides 3R recycling bins which can speed up waste reduction. For example, our students throw plastic bottles in brown recycling bins, old newspapers in blue recycling bins, and aluminum can in yellow recycling bins. According to the questionnaire conducted by the Student Union, 80% of our students sort the waste. Garbage sorting has been accelerated.

Finally, to reduce paper waste, our school uses the Internet instead of paper. For example, many paper notices, have been converted into online software signing notices. Under the BYOD policy, our students also read books and complete assignments online.

In short, I think our students are environmentally conscious enough. I hope each of you can lead a greener and healthier lifestyle. Simply taking a small step can make a big difference. Thank you very much for your listening.

**Chan Cheuk Tung (5B)**

## A Robot Pet Dog

Do you like to keep a dog? Does your mother allow you to keep one? If not? How about a robot dog? This could be the right choice for you.

The dog is a robotic dog with a cute little face. It is about 20cm tall and 30cm long, it has a system, you can name it if you want.

This dog has OLED eyes that allow it to express its emotions and sing. It has a very sensitive nose and tail. If you touch its tail, it may bark at you. It can smell where you are with its nose, which is why it responds quickly when you call it. We also include a communication system to wake you up in the morning.

Our robot dog is very smart, it will reply to you “Good morning master!” when you said good morning to it. It can also answer some simple questions like “what is your name?” “How old are you?” It will stay by your side all the time and be your best friend forever. What’s more, it can also run and jump. So be careful when you call it because, it can run and jump on your legs and body.

This dog is suitable for busy city people who want to keep a pet, because it charges itself charge and does not require food and drink. It is extremely simple to maintain.

Don’t forget to visit our website to get more details, and you can place your order if you are interested in keeping one, also you can use a discount code to get 10% off. So what are you waiting for?

**Pang Wai Chun (5B)**



## Discovered I was seventy years old

I woke up this morning to find that I am seventy years old. I went to the bathroom because I felt my entire body was not in good shape.

I was shocked when I entered the bathroom. In the mirror, I saw a face I had never seen before. That was me, and the wrinkles on my forehead tell everything. I was getting old. "Hey son, come and have breakfast!" said my mother. Yes, I should ask mom to help me!" Then, I ran out of the bathroom to explain to my mom, but she was shocked and treated me like a stranger. "Who are you? Why are you in my house? Get out of my house or I will call the police!" She yelled at me.

I was very really depressed because my mother could not recognize me. I went outside with only \$20 dollars in my pocket. I thought I could not do anything with \$20 dollars, but I was wrong!

I felt very hungry so I planned to take to go somewhere for lunch by bus. I was surprised to find I only had to spend \$2 for a bus ride. The bus driver told me that it is the benefits for the elderly, I felt bad because I am not elderly, but I am also grateful for the benefit given to the elderly in this city. This is the first time. I realized that these benefits could benefit a large number of elderly.

I saw a cake shop and the bread there was cheap which was great because I was on a tight budget. When I walked into the cake shop almost turned to look at me. "Look how poor this old man is" I guess he's been abandoned by his family." I felt really sad, I realized how poorly Hong Kong people treat the elder badly. Luckily, the staff in the shop was nice and they gave me a discount, I was grateful for some bread for only \$5.

I walked out of the shop and a bicycle came in front of me, I wanted to get away from it, but I could only walk slowly when it almost crushed me, I woke up and realized that everything I had experienced was just a dream.

**Yeung Yat Hung (5B)**



## Protect the Earth

Good morning, all club members. I am Chris Wong, the chairperson of the school's Environmental Club. Today, I would like to give my opinion on whether our students are environmentally conscious enough. In my opinion, our students are not doing enough to protect the Earth.

First of all, our junior form students do not bring their own cutlery for their lunch. By cutlery, I mean the utensils we use when we eat, for example, knives, forks, spoons, and chopsticks. According to a survey conducted by our club last month, 90% of our junior form students do not bring their cutlery for lunch. They prefer to use disposable plastic cutlery which is not recyclable. I think this is due to the fact that their school bags are quite heavy, and they do not want to add extra weight to them by bringing their own cutlery. As a result, I believe our students are not doing enough to protect the environment.

Secondly, our students eat a lot of fast food. A survey we conducted on the habit of eating fast food revealed that 80% of our students always eat fast food for breakfast, lunch, and dinner. As we know, fast food restaurants pack takeaway food in Styrofoam boxes which can hardly be recycled. Therefore, our students are not environmentally conscious enough.

Last but not least, our students do not bring their own water bottles to school. It is common for many of our schoolmates to buy bottled water or canned drinks rather than bringing their own water bottles. From my own observation, most of our students buy at least one bottle of water every day. Can you imagine how many plastic bottles have to be thrown away after consumption?

All in all, our students need to take a strong stance and say 'no' to plastic and polystyrene, live a greener healthier lifestyle, and help spread the message to others. That's all for my presentation. Thanks for your listening.

**Wu Ye (5C)**



## Fight gaming addiction

What exactly is gaming addiction? Gaming addiction refers to the uncontrolled use of video or online games, in such a way that leads to problems in life, for instance in studies, at work and in the family relationship. It's undeniable that gaming addiction is becoming increasingly serious among teenagers worldwide. According to a survey conducted by our school's Students' Union in February, 40% of our schoolmates said they were addicted to video games. In fact, Tom, a close friend of mine, was addicted to playing video games.

Three months ago, Tom started playing games online because of his friend's recommendation. At first, it was just a bit of fun. But after a few days, things only got worse. He couldn't stop himself from playing games every day. On weekdays, he spent about seven to eight hours online, and on weekends, he spent more than fourteen hours. He gradually lost his vigor because he did not exercise. As a result, his health was badly affected and he fell ill easily. Tom developed astigmatism as a result of playing online games for an extended period of time in low-light conditions.

He could not concentrate on anything other than playing games. He refused to hang out with his friends. He didn't talk to anyone but only his online friends. **Therefore**, he was isolated from his friends. But he didn't care about that. In addition, Tom's daily life was completely ruined. He slept during the day and then played games at night, so he was unable to communicate with his family. As a result, his family relationship got worse. Tom did not do any study and he received his worst exam report ever. This finally made him realize how severe his gaming addiction was!

After he was aware of how serious his problem was, he asked for help. His mother advised him to attend an internet boot camp in order to overcome his gaming addiction. Tom was not allowed to use any electronic devices during this boot camp. Thus, he had more time to develop other interests and more opportunities to participate in outdoor activities. He received rehabilitation and psychological treatment, which included regular exercise and a nutritious diet. After a few weeks, he was finally able to say 'goodbye' to his gaming addiction. He was astounded by his remarkable change because he never thought he could overcome it. His story shows that every dream can come true as long as we do not give up.

Besides the internet boot camp, there are several ways to prevent or deal with gaming addiction. First of all, you should set a strict time limit for playing games. For instance, you could restrict your gaming time to no more than an hour per day. In case you are not a very self-disciplined person, you could either use certain apps to block the game when you reach the time limit, or ask your friends or parents to remind you. Our government is also responsible for providing free psychological and physical treatments to people who are addicted to games. It may also be necessary to pass legislation to limit teenagers' gaming time.

Undoubtedly, gaming addiction will definitely ruin one's life. It is all about your determination to say 'no' to gaming addiction.

**Yan Wendong (5C)**





Ho Ngai College (Sponsored by Sik Sik Yuen)



# *English Compositions*

## 2021-2022

Tel : (852)-24417100    Tel(China) : 15219432012    Fax : (852)-24416753

Address : No. 8, Oi Ming Lane, Tuen Mun, N.T., Hong Kong.

Website : <http://www.hongai.edu.hk>