梁文燕紀念中學（沙田）

Helen Liang Memorial Secondary School (Shatin)

青苗集

第貳拾壹期



目錄

壹 文海探勝

壹 中文作品 …… 03

貳 英文作品 …… 93

貳 藝術迴廊

壹 視覺及造型藝術 …… 131

貳 攝影藝術 …… 149

文海探勝

壹 中文作品

土沉香與我

3B 蔡楷楷

儘管媽媽沒有跟我一起生活，但我還是在我的城市找到了媽媽的氣息——一棵土沉香發出的香味。土沉香是媽媽最喜歡的樹木，她說：「因為土沉香散發出的味道高雅大方，還帶着一絲神秘，聞着土沉香讓我可以釋放壓力、放下疲憊。」而我一直都以為每一棵樹都會成為一棵百年老樹……

初春的某一天，我隨同幾位朋友去了植物園，植物園充滿了形形色色的植物，但在眾多植物中，我聞到了一股熟悉的味道——是媽媽常噴的香水，哪怕我們不在一個城市生活，但我對香水的印象很深刻，我不自覺間循着味道前進，在萬木萌發的眾多樹木中，找到了那棵土沉香。

自從那一次與土沉香的會面後，我便跟它默契地成為朋友，經常向這位沉默的老者談心事、分享生活，它總是很專心地諦聽，也用它的頭髮配合風給我一陣陣的回應，以香氣將我抱緊。就這樣反反覆覆過了一個又一個春夏秋冬，就如媽媽一直在我身邊，不斷傾聽我的一切，陪伴我成長……

在假期完結的前一天，我如平常一樣去植物園探望我的傾聽者。踏入植物園，只看見一群工作人員包圍了我常呆着的地方，我墊着腳尖，想試圖看清我的傾聽者到底怎麼了，可是一個個彪形大漢把它包圍得緊密，似乎不願讓我看到它的模樣。我不管袂雲汗雨的行人，以最快的速

度跑向人牆，擠上前探頭觀望……

我傻愣於此，內心五味雜陳，無法相信我的傾聽者被砍了一大個缺口……眼淚不由自主奪眶而出，我聽見了其中一個工作人員建議把土沉香換成其他樹，我傷心的眼淚像冰雹打在心上，暗暗說了一句不行，可又有誰會聽一個無關緊要的人呢？我沒有繼續我無用的掙扎。片刻之間，它就消失在樹群之中，找不到了。我默默地回了家，在那段一個多小時的路程中，我腦海裡一直忘不掉土沉香的缺口，沉浸在悲傷之中。

土沉香在我心中，不僅僅是我喜歡的一種樹木，散發着令我魂牽夢縈的香味，更是我一位安靜的傾聽者。可是它如今卻被一些逞性妄為的人，為了它的香味和藥用價值而大肆傷害，讓我找不到土沉香的氣息。高聳的土沉香就如偉大的媽媽，那幽幽沉香似乎是媽媽給我留下的一絲念想，如今卻不再存在我的生活之中。

風停了，樹葉也靜了，我一個人站在土沉香樹下，樹要休息了，它的味道我銘記於心，那種古樸消失了，媽媽的氣息也離去了；我的一位傾聽對象也隨之離去了……

假如我是一棵土沉香

4B 陳悅弦

鳥兒啾啾地叫着，蟬兒發出有力的嘒嘒聲，風兒溫柔地吹過，輕輕地喚醒我。我睜開眼睛，看到眼前與家不一樣的景象，只感到無比陌生。往腳下一看，映入眼簾的是一塊介紹牌。我瞇起眼睛想讓自己看得更清楚，牌上寫着的竟是介紹我是一棵土沉香！

此時遊人的聲音傳來，從他們的交談中我才得知，我不僅僅是一棵普通的土沉香，還是植物公園中供人觀賞的一棵土沉香！

一位導遊走到我的面前說：「眼前的這一棵樹便是土沉香了。它喜歡陽光，是陽性樹種。」我心道：「怪不得自起來後便想着尋找太陽呢。」導遊繼續說：「它受傷後會分泌樹脂，具酸性化學物質，觸碰後對皮膚會產生過敏現象，因此千萬不要解碰它的皮膚啊！」語畢，身下突然傳來劇痛，我感到身體有甚麼東西正在流失。往下一看，竟看到兩位途人拿着小刀在我的身上劃出了一些傷口！其中一人說道：「網上說這些流出的樹脂用來保護樹木，帶有樹脂的木塊蘊含獨特的香味和藥性，要是把這些結了香的木塊拿去賣，豈不是能賺得盆滿缽滿！哈哈哈！」

我心中的警鐘響了起來，心道：「愚蠢的人類，你知道這是犯法的行為嗎？」在我暗道不妙時，終於有人注意到這兩位做着發財夢的人了。那位導遊趕了過來，說道：「你們在幹甚麼啊！你們知道非法在政府土地上砍伐或摧毀樹木或生長中的植物，一經定罪，可處罰款兩萬

五千元及監禁一年的嗎？」頓時，那兩位人類的臉色變了又變，就像一個調色盤似的，他們立馬跪地求饒。可是說時遲那時快，警察已經來了，原來圍觀的群眾早已報警。我不禁感嘆，人的貪念真的很可怕，果真是一時貪念，一生後悔啊！

我從遠處看到一位女樹醫正朝我走來，她為我處理好傷口後，人流又開始多了起來，有些人駐足欣賞我，有些人拿起相機拍下我歪歪扭扭的姿態，有些人在我面前評頭論足，把我剛才受傷的事情當作茶餘飯後的樂子，卻無人注意到該如何讓土沉香避免受到傷害。

夜幕降臨，我才發現人們對保育植物的意識是有多麼的弱啊！還是人類的我看到植物被傷害的新聞，從不會認真看待，可當我設身處地成為一棵土沉香時，才發現人類是有多麼的可恨啊！

「一心該起床吃飯了！」媽媽的聲音從廚房傳出。我睜開眼睛，看着眼前熟悉的景象，是夢嗎？可是那一切好像親身經歷過的。腳踏在地上時，熟悉的痛感傳來，我知道那一切並不是夢……我心中頓生一個念頭：保育植物，由我做起！我要向身邊的人宣傳保育植物的重要性，不要隨意傷害植物！雖然自己的力量很渺小，那就從最簡單的開始做起吧！

假如我是一棵土沉香

4C 李　悅

想不通，為什麼我是一棵土沉香？

我的第一段記憶，大概是徐徐海風掠過，「沙沙」、「沙沙」，撲面而來的是海的鹹味、腥味，遠處傳來船員下船時的談天聲、街市的叫賣聲。睜開眼，我的朋友正圍在我的身邊，漫山遍野。偶爾有些人在我身旁走過，談論着我的作用，原來我能幫他們止痛、治療嘔吐，原來我是很名貴的中藥材，真是神奇！那段美好時日，大約已是好幾百年前，我屬實記不清了。

在漫長的歲月長河裡，我不叫土沉香。以前我沒有味道，我就是一棵樹，一棵長在山林裡昂揚的樹；在我生病之後——被真菌感染了，我開始分泌一些有強烈氣味的樹脂，然後人們就給我換了個名字——從此我就是沉香樹了。

我忽然有了香味，反卻使我手足無措。我的朋友們也跟我一樣，滿身香味，這種香味像病毒一樣擴散，直到我們每一個都成了這副模樣。我身旁的人逐漸多了起來，他們望着我們，我們也望着他們。他們笑着，目光貪婪，雙手則沾滿了我們的血、我們的肉——滿是樹脂、滿是木屑。我會害怕、我會疼痛，但我動不了，紮根在這片大地，只能看着朋友們，被他們殘忍地取了樹脂，被他們砍伐。我的心中，感到無盡的悲淒與驚慌，我只能祈求人們沒認出我來。

有時候我也會想，為什麼我不是榕樹？長出長長的鬍鬚，讓十個小孩手拉手抱着我；為什麼我不是椰子樹？用堅硬的果實砸向他們，趕走他們；為什麼我不是茶花樹？這樣人們就會欣賞我的香味、我的美麗，他們或許會拔我的頭花、折我的枝椏，但至少我不用被砍伐。

想不通，為什麼我是一棵土沉香？

在我名為土沉香的很多年後，發生了一件很奇妙的事情。我紮根的海島，那裡有很多人在做生意，他們往東西南北運送沉香樹脂、沉香木，香味遍佈了整個海島，港口也滿是沉香味，這裡就成了「香」的港口，所以這裡就叫做香港。原來我住的這片土地，在我不知不覺間因我而命名。

又在不知道多少年之後，我被人們圍住了。我原以為自己會被砍伐，但他們居然把我「保護」起來。我苦等了幾百年的安穩日子，終於到了，只可惜我身旁的朋友早就不在人世，我已是孤零零的一棵樹。

人類真是奇怪，在把我們傷害得遍體鱗傷時，又出來為我們擋下他們自己造成的傷害。他們不僅對我們這樣，我也聽過鳥兒們的訴苦，人類殘忍又慈愛，着實離奇。

我想對你們說，謝謝你們欣賞我的香氣和藥用價值，但我們跟你們有同樣的想法——希望身體健康，希望安穩在一隅茁壯成長，希望兒孫滿堂，希望不用再慨歎自己為甚麼是土沉香……

大灣區資優創意徵文比賽2024
（香港賽區）金獎

給嫦娥姐姐的一封信

6C 陳少玲

親愛的嫦娥姐姐：

您好！在這一個寧靜的夜晚，十五的月亮散發出的月光透過窗簾的裂縫中灑落在我的床邊，就像是輕柔的薄紗，在輕聲呢喃著您的故事，也喚醒了我心底深藏已久的思緒。很抱歉，打擾您了嫦娥姐姐，但我真的很想通過這封信來向您傾訴我的感受和敬仰。

自古以來，您一直都是家喻戶曉的人物，您的傳奇故事成為了我們文化中不可或缺的一部分。世人皆知您為免小人蓬蒙成仙禍害人間，與其周旋間誤吞了長生不老的仙丹而不得不飛升月宮，與自己的至親至愛天各一方，只能獨自一人守候那一輪明月。不知道您身處於孤寂的月宮中，是否會感到孤獨呢？是否會後悔吃下仙丹呢？是否會經常望向那顆蔚藍色的星球，思念著親人朋友呢？

嫦娥姐姐您知道嗎？正因為有您，所以我們人類在古時便對月亮充滿好奇，人們都想知道您是否真的存在，想去一探究竟。從古至今，人類對月亮的探索從未停止，隨著現代科技的飛速發展，我們人類終於能夠見到月亮的背面，能夠站在那片銀白色的土地上感受您在月宮中孤獨的心情。科學家們以您為靈感，踏上了探索宇宙的偉大征程，嫦娥一號、嫦娥二號、嫦娥三號等探月工程的成功，不僅體現了現代科技的進步，更是對您這一傳奇形象的敬意。

宇宙浩瀚無際，宇宙是否有盡頭，也許永遠都是一個謎，但正是這種未知反而讓人充滿嚮往。人類對宇宙的探索是無盡的，而您就是我們探索的起點與動力。想像著您在月宮守望著人間，期待著人類能夠更深入地理解甚至到達您生活的世界裡陪伴自己。我們便充滿了動力，想要在宇宙中找尋您的蹤跡。嫦娥姐姐您的故事從來都不單單只是神話，更是對人類情感與探索精神的深刻反思。

您為了追求永恆而選擇了孤獨，這種決絕的勇氣並非所有人都能做到的。您的神話故事與人類對月球的探索緊密相連。現代科學技術的發展讓我們能夠更深入地探索宇宙，理解您的世界。正因有您鼓勵我們保持對未知的好奇心，勇於探索，努力尋求真理和知識，無論是個人成長也好，科學研究也好，探索未知都是推動進步的重要動力。

嫦娥姐姐，我欣賞您！

賞月人
一心謹啟
農曆八月十五日

大灣區資優創意徵文比賽2024
（香港賽區）銀獎

月餅的自述

6B 雷柏淇

我是一塊月餅，自從我有記憶起，我便一直待在這個四四方方的盒子裡，這裡一片黑暗，伸手不見五指，我的身下是一個塑膠碟子，它保護著我，讓我不至於磕磕碰碰受傷。在這個四四方方的盒子裡，我還有三位鄰居，不過我們之間的交流不多，就像是現在的社會，幾乎沒有什麼人情味。不過，我的最大願望，就是能夠被主人幸福地吃掉，這便是我的使命。

經過一路顛簸，來到了我的目的地，我和其他奶黃流心月餅疊放在一起，我聽見街外行人的喧鬧。最終，我被一個男人用一張月餅券換了回家。在路上我十分期待，幻想著回到家中後，一家和和睦睦，我期待能夠在家人的歡聲笑語中被吃掉。

男人站在家門口，我的心便如小鹿亂撞般跳起來。男人敲了敲，在門被打開後，對著裡面的人喊了一聲舅舅、舅母。隨後，我便被放在了茶几上。我一直待在黑暗的環境裡，從未見過這個世界，現在的我就像是即將逃出鳥籠的鳥兒一樣興奮，我期待盒子的外面充滿了溫馨與歡樂，我仔細聆聽著盒子外的聲音，各人的歡聲笑語組織成了一首交響樂，撥動著我的心弦。不知時間飛逝，我聽到男人出門離去的聲音。

盒子終於被打開，頂燈的光芒穿透了黑暗，刺眼的光線使我忍不住

流下了淚水，但是在我還沒有看清來人的臉龐時，盒子又被大力關上。我呆愣在原地，我聽見盒子外的聲音，「又是一盒奶黃流心月餅，明天拿去用吧」。還未來得及仔細思考，我便又感受到了一陣顛簸，我又被放下了。

我想起了我還沒有完成的使命。只是現在，我不知道我要前往何方，未來的道路一片迷茫，更不知道我何時能夠完成使命。

清晨，天剛濛濛亮。我就被夫妻倆帶著出門，我在路上聽見小鳥的歌唱，行人稀稀疏疏，只顧低頭處理自己的事。帶著我的夫妻突然加快步速，男人在女人耳邊低聲道：「前面好像是對門鄰居，我們快點走過，省得打招呼了。」月餅盒內又何曾不是這樣呢，我們幾個從出生便一齊待在這個盒子裡，想想看，已經快接近兩個月，但又說過幾句話呢？想到這裡，我的心不禁黯淡下來。

行路匆匆，我進了一家酒樓裡，裡面人聲鼎沸，而我又被放在了桌子上，他們一陣寒暄。結束時，我似乎被兩夫妻的親戚帶走了，是我第三位主人。她的聲音很溫柔，讓我原本心灰意冷的心，燃起了一絲火光。回家的路上，我幻想著在高樓大廈裡，在家人的歡聲笑語中，對著美景和各方親友千里共嬋娟，而我被切開，讓主人感受到流心在口腔中慢慢融化，溫潤甜膩的口感便是我在世上留下的最後一筆。

我來到主人的家，我感受我被主人放在了一堆東西的上面，我並不能平穩地待著。在我疑惑的時候，我突然聽到了主人的呢喃：「這麼多月餅都不知道怎麼樣處理好。」我頓時明白，作為新帶回來的月餅，我被放在了月餅塔的最頂端，遙遙無期的等待讓我心灰意冷。但我已經知道，完成使命的機會渺茫。我為了中秋而出現，在我出世的短短兩個月，已被轉換了三任主人，我的身下是堆積成山的月餅，我們有可能繼續被送往下一任主人的手上，但是更有可能的是一直待在這個角落，直到中秋過去，便前往我的下一個目的地——垃圾桶，現實總是讓人痛心。

在這冷漠的世界中，見到鄰居便要躲避，月餅也只是用來維持表面的情誼，虛偽的人際往來早已成為常態。每個人之間都在虛與委蛇中掙扎。然而，我依然心懷期待，期待著那一刻的到來——當我被取下，與家人共享，流心的甘甜在嘴中蔓延，將溫暖每一顆孤獨的心靈。只要還有希望，我相信，終有一天，我會完成我的使命，成為家人聚會時的美好回憶，讓我們在不同時光裡，共同品味那份不變的情意。

大灣區資優創意徵文比賽2024
（香港賽區）銀獎

月餅的自述

6C 李沛敏

我是一個傳統的雙黃白蓮蓉月餅，被隱藏在商店的角落。我的外表平平無奇，普普通通，完全比不上那些光鮮亮麗的新式月餅，但實際上我是由擁有幾十年製作月餅經驗的老師傅所精心製造的手工傳統月餅，味道自然不言而喻。即使我被放在沒人注意的地方又如何？機器製造的月餅能比得上我嗎？新式月餅見到我都要叫我聲前輩呢！

一些難過的事總是不願承認。近幾年的月餅花樣越來越多，層出不窮的款式和口味博得大家的喜愛，例如冰皮月餅、雪糕月餅等，深受年輕人和孩子的喜愛。

快到中秋節了，在車水馬龍的街道上，人們川流不息地走進商店裡挑選月餅。看著人們不斷從我身邊經過，又看到那些新穎的月餅一個個被買走，不甘心的滋味湧上心頭，它們好像取代了我的一席之地。想當年傳統月餅是多麼的輝煌，我的祖先雙黃白蓮蓉可是大名鼎鼎的鎮店之寶呢！在還沒有那些黃毛小子——新式月餅推出前，大家都爭先恐後地買傳統月餅，想想我就感到春風得意。可惜，自己生不逢時啊，不然怎麼遇不到賞識自己的人呢？

轉眼間就到黃昏了，看著新式月餅源源不斷地被買走，數量越來越少，而自己還躺在貨架昏暗的角落裡。商店快打烊時，一位佝僂的老太

太緩緩地走進店裡，商店的服務員連忙向她推介頗有人氣的新款月餅，只見老太太擺擺手，徑直向我走來，拿起了我，嘴巴示意店員包起我，那一刻，我的世界忽然充滿了色彩，高山流水遇知音，彩雲追月得知己。古有伯牙鼓琴，子期聽；今有雙蓉清甜，老太買。原來，這個世界上依然會有人看得見我，發現我的好，即使我在燈火闌珊處。

中秋節當晚，老太太和她的老伴坐在家的後院賞月。月光皎潔，晚風微涼，我被切成幾瓣放在石桌上的盤子裡。不遠處，孩子們的打鬧聲傳來，「吃月餅嘍！」老太太招呼著孩子們，只見大部分的孩子看也不看我一眼便吃掉了我身邊那鄰居送來的巧克力味月餅，有幾個孩子瞥了我一眼，然後也去選擇了芝士冰皮月餅，我被冷落了，不禁嘆息起來。

嫦娥像仙女撒花般，把月光盡情灑落人間，把孩子們打鬧的影子臨摹在後院的牆上，家貓懶洋洋地躺著在老太太的腿上打呼嚕，其樂融融的。不知怎的，我卻感到人心微涼。

月亮還是依舊那麼圓，我還是依舊那個味道。

親情無價

1A 方柏喬

看見父親房間裏筆直的保安制服，我便回想起今天吃晚餐時發生的事，並再一次流下淚水……

晚上，我們吃上奶奶煮的香噴噴的家常便飯。這天，無人機學會的訓練到晚上六時，導致我回來後已心疲力竭，爸爸如常地拿着手機工作。正當我們要喊「起筷」時，「鈴！鈴！」的電話鈴聲打斷了我們，他只好離開飯廳接電話。聽他們的對話內容，應該是他的上司或老闆催他趕緊完成報告。他掛斷電話後，便裝作無事的樣子繼續吃飯。

當我們聊得興起時，父親的第二個電話又響起了，他只好又出去接聽。我看到他的背影後，便不自覺地回想起他說過的話。父親已從事電訊銷售行業數十年，在行內吸取的經驗更是豐富，更有五千名紀律部隊人員作為他的長期客戶，這使我佩服萬分。約一年前，他說為了賺更多的錢，決定要降低自己的職級，成為每天「跑數」的一員。雖然薪金變高了，但每天工作量也如股票指數般上升。

此外，半年前他更提出要做兼職保安人員，以求給我們更好的生活。他考取保安人員許可證後，每日忙得不可開交，時常到凌晨三、四時才回家，更只有兩小時休息。

回想到此，我不禁流下感觸的眼淚，隨便找了個藉口進洗手間。我一邊走，一邊想，他為這個家庭付出了很多時間和心機，甚至這間房子也是他買的，我平時還胡亂揮霍金錢，我感到十分自責。

飯後，父親如常給我六百元膳食及零用錢，不知為何，我只敢收下三百元，是因為慚愧嗎？還是認為自己有能力一星期只花這些錢？我只知道這樣可以減輕他的負擔。我不自覺地給了他一個大大的擁抱……

這頓飯後，我驚覺父親的偉大，並讓我有了珍惜金錢的想法。我偉大的父親，感謝您！

親情無價

1A 胡婉晴

我的父親已過身好幾年，但是直到今天，我還會記住他對我說過的金句。

十歲的時候，我的外婆上了天堂而不能再回來。我的家人知道這件事後感到難過，不想再看見一個空空的家。因此，我們去找了個能遠離那地方的新家。我的母親處於一個困境——開始買了很多沒有用的東西。那時雖然家境貧困，但是我們還是開心地度過每一天。

有一天，我看見一間玩具店裏有一個看來十分好玩的玩具車，我就想讓父親買給我，而因為家裏沒有足夠的金錢，他就沒有買，非常「孝順」的我就大聲地說他不買就是代表他不愛我。父親那時一定感到傷心了，他對我說：「開心不一定來自玩具，而是來自和你所愛的人在一起。」我頓時明白了，從那天起，我就花了很多時間和父親相處。

他去世那天，我靜靜地哭了出來，我真的捨不得他，一整天都在回憶他對我說的話。但是我沒有後悔，因為我有花時間和他一起，父親知道我愛他就已經足夠了。

四季的雨

1B 吳韓梓

四季的雨豐富多彩，各不相同。

春雨是柔和的。春雨綿綿像繡花針，默默地斜織着，絲絲的雨遠看猶如一層巨大的面紗。遠處蒼翠的群山，近處嬌嫩的桃花，都被籠罩在神秘的面紗之中。雨水輕輕地拍打在樹葉上，像是被春姑娘撫摸一樣，靜靜地挺立在雨中。

夏雨是瀟灑的。「轟隆隆」一道閃電劃破天空，發出震耳欲聾的響聲，天空變得昏暗，烏雲滾滾代表大雨即將來到。「嘩啦啦……」千萬顆豆粒般的雨珠掉落下來，一滴滴雨珠「啪嗒啪嗒」地拍擊着窗，像個頑皮的孩子鬧騰着。雷聲漸漸變小，天放了晴，路旁的小花喝足了水，挺直了腰板，綻放出燦爛的笑容。

秋雨是優雅的。隨着消失的秋風，淅淅瀝瀝的下起了雨。樹葉的脱落，小草的枯黃，使人內心滋生出一絲落寞。田野裏的莊稼，樹上的纍纍果實卻十分歡迎秋雨，它們享受着雨水的滋潤，豐收的音樂正在奏響。看着甜美的果實，不禁使寂寞的心有了些起色。

冬雨是冷酷的。冬雨隨着呼嘯的北風狠狠地掌摑人們的臉，雨水的冰冷使本就處於嚴寒的天氣更添寒意。偶爾在大自然的助力下，冬雨變身為冬雪，放肆地重擊着地上的一切，屋頂被白色牢牢封印，樹木光禿禿的，不露一綫生機。即便如此，也阻擋不了梅花的艷麗，它不怕寒風，也不怕刺骨的雨雪，傲然挺立，絲毫不受影響。

四季的雨，是生命的雨，它是大自然的顏料，染綠了春，染紅了夏，染黃了秋，染白了冬。四季的雨五光十色，就像一塊顏料盤，為四季添加絢爛的色彩。

記一次與人離別的經過和感受

1B 滕思語

說到離別，我們會想到和老師、同學的離別，還有和親人的離別。

在小學五年級時，我們班上的羅一心同學要轉學離開。我十分悲傷，因為她是我在學校最好的朋友，她幫了我很多，為我解釋題目，給我買我最喜歡的食物。她甚至放棄自己喜歡的乒乓球，給我報上了我想參加的比賽，這也導致我拿到了獎牌，她雖然十分開心，但這些只會讓我更愧疚。事後，我找她傾訴，她卻說：「這沒什麼，我已經完成了一個小小的目標，這次為你報名，也只是想讓你完成自己的小目標，畢竟你是我最好的朋友呀！」我聽完這段話後，淚水早已濕透了雙眼……

這次，她就要離我而去了。在她離開的那一個上午，秋風飄過，樹上的楓葉飄落下來，沙沙作響，好像在為一對友人的離別而哭泣。雖然晴空萬里，但空氣中卻有一股深深的憂愁和不捨。我趁着課間休息，偷偷跑到校門口和她道別。

我們都圍着紅色的圍巾，梳着一樣的髮型。我拉着她的手，對她說：「一心，你到外地上學，一定要照顧好自己，希望你的學業可以更上一層樓，交到更多的朋友，有不開心的事一定要跟我說，我幫你解決。」一心聽到後，感動地說：「好，你也要照顧好自己，希望你學業進步。我們一起加油，希望在不久的將來，我們可以在時代的頂尖再次相遇。」「好，一定。」我回道。馬路上的汽車好像在催促一心走似的，一心說道：「時間不等人，我走了，再見，後會有期。」

我看着她的背影，忽然想到什麼，大聲喊：「別忘了保持聯繫！」「好！」她回道。

淚水已經佈滿在我的臉上，我腦海中浮現出一句詩：「孤帆遠影碧空盡，唯見長江天際流。」

在此之後，我們每天保持聯繫。遙遠的距離並不能消除我們之間的友誼，我只希望我們各自安好。

寫到這裏，我的腦海裏會想起我和她的一點一滴，眼淚止不住的流下，淚水滿含對一心的不捨和思念。

親情無價

1B 鄔善瓏

每當我觸碰到自己嘴唇上腫起的地方時，我就會回想起一件悲傷的事情。

2018年的夏天，我的父母帶着我去坐郵輪。「好耶！」我興奮地大叫起來，而我的父母就靜靜地牽着我的手，但他們緊緊地握着我的手，也反映着他們同樣興奮的心情。

可惜，事情往往都是樂極生悲。到第三天時，我不聽從父母勸告，在郵輪上奔跑，最終不幸的事情發生了，我撞到了假石上，頓時把我的三隻門牙撞崩了！我的口中不停湧出鮮血，血流不止，我才終於意識到我闖禍了。鮮血就像瀑布一樣不停湧出，而我就兩眼一翻暈倒了。當我醒來時，我已經在醫療室了，醫生幫我做了急救止了血，但其他的傷勢他們也沒辦法處理了。郵輪公司替父母訂了回香港的機票，並把郵輪停在機場附近的碼頭。

回到香港後，父母帶我去了仁安醫院，一路上父母擔憂的目光就沒有移開過，就像要把我盯穿了一樣。

到達醫院後，醫院對我進行了手術。術後，我暫時只可進食液體的食物，父母對我無微不至，每天都給予我體貼入微的照顧，就在這一刻，我意識到親情的可貴，親情就是一個無價之寶。

住院三天後，醫生認為我康復了，就讓我出院。我大口吸着醫院門口的新鮮空氣，也意識到了有一副健康身體的重要。

不過有一個遺憾，就是我嘴唇有一個腫起的地方，醫生說這是無法醫治的。

記一次與人離別的經過和感受

1C 劉子語

離別，是人心中一道無法迴避的問題。在我記憶中，最深刻的離別就是畢業典禮。

在畢業典禮的前一天，校園裏瀰漫着一種特別的氣氛。陽光灑在教室上，顯得額外溫暖。我們最後一次走進教室，熟悉的長椅、黑板、講台……這六年裏，我和同學一起上課、玩耍，還參加了各種的比賽……

畢業典禮的當天，我們早早地來到了學校，準備最後一次的綵排和穿上畢業服。下午，畢業典禮正式開始。我們走進禮堂，裏面已經擺好了椅子，前面是一個大大的舞台，掛着「小學畢業典禮」的橫幅。我們坐在椅子上，心裏既緊張又期待。校長走上台，發表了畢業致辭。隨後，他為我們頒發畢業證書。我們排着隊依次上台，從校長手中接過畢業證書。那一刻，我感到了一種莊重的儀式感。

典禮結束後，老師邀請我們一起在操場拍大合照。那裏有一棵大大的樟樹，枝葉繁茂。我們站好後，攝影師也調整好了相機。他說：「同學們，望鏡頭！」隨着快門的「咔嚓」聲，我們的笑容被定格在那一刻。這張照片記錄了我們珍貴的畢業瞬間。

離別，讓我們明白，生命中的美好或許會隨着時間而改變，但那些溫暖的回憶，我們會永遠銘記於心！

親情無價

1C 梁曉怡

你試過在一瞬間真真切切感受到親情的重要性嗎？認為它一文不值？還是千金難買？甚至是無價？家人在你最苦惱時開導你？還是在你最困難的時候支持你？親情見於日常無數的小事，漸漸凝聚成大事。

又是沒精打采的一天，我無所事事地走在街道上，跟著父母到處行走。人來人往，走著走著，母親讓我自己去走走，散散心。我帶著沉重的心情到一旁，卻在不知不覺間迷失，找不回原來的路，我頓時感到不妙、害怕、慌張，在原地徘徊；而當父母看見了我，毫不躊躇地奔向我，輕聲安慰我，我悄無聲息地默默流淚。當父母檢查我有沒有受傷時，看見我已經淚流滿面，連忙在安慰我。那一刻，我感到前所未有的慶幸，慶幸我有父母，有他們無私的愛，有他們無微不至的呵護和愛惜，頓時感到原來親情是無價的，是求也求不來的。

父母悉心地教導我，在我陷入低谷時扶起我，他們就如路牌般指引我；然而他們付出這麼多並不求什麼，只求我能開心快樂。在一件件小事中，我擁有父母無盡且無私的愛。我學會「親情」的重要，從不重視它到感到它是無價，當中包含了很多親人愛護我的點點滴滴。世上真有東西是無價的，這無價的親情，是我這輩子最感恩的福氣。

親情無價

1D 許瑋珊

在現代社會裏，金錢是我們生活的必需品，可以買到任何東西，比如食物、娛樂、奢侈品等等，但唯獨不能買到一樣東西，那就是親情。

我很小的時候，曾有一個夢想，我把它悄悄地告訴給母親，說：「我要賺大錢，把現在我們得不到的東西，通通都買給您。」母親只是笑着摸了摸我的頭，說賺大錢可不容易，讓我先努力讀書。聽了母親這話，小小的我燃起了無限的鬥志。

從小學至大學，我一直都為成績奮鬥，每次我結束了一天忙碌的學業後，母親就做好一桌子的飯菜笑臉相迎，但疲憊的我並沒有注意到母親的倦色，放下書包後就坐下來用餐。安靜的餐桌上，只有母親溫柔的聲音在迴旋，她一直在關心我的健康與學習，但我那時一心只想着努力學習，實現小時候的夢想，只簡單敷衍幾句了事，旋即狼吞虎嚥。不一會兒，清冷的餐桌上只剩下母親。

又過了幾年時光，我大學畢業後遠赴外地，開創了自己的事業，家財萬貫，受眾人吹捧，也擁有了自己小時候所得不到的東西。但就算我擁有再多物質，卻始終高興不起來，也填補不了我不知為何而空落落的心，大大的我第一次感到迷惘。

過了許久，這個疑惑仍無法得到解答。偶然一次在工作的時候，我看到了一個瘦削的身影，跟記憶中二十年前的母親重疊，腦袋裏突然冒出了一個想法：我似乎許久未曾見過母親。我幾乎跳起來，才想起我夢想的初衷是帶着母親，是要讓她享福的，因此才拼命賺錢。

我放下手頭的工作，火急火燎地趕回清冷的家，母親正坐在沙發上，戴著厚重的老花眼鏡，用滿佈皺紋的雙手織毛衣，數年未見，她衰

老的樣子讓我感到如此陌生！我衝上前去抱着母親，嗅著屬於母親的氣息，令我無比安心。她看到我也非常驚喜，又帶著一絲擔憂，說：「沒事吧，怎麼突然回來了呢？工作還順利嗎？我一切都好，你不用擔心……我給你織了很多圍巾和毛衣，都是你喜歡的圖案和顏色……我每天都打掃你的房間，坐了這麼久飛機，你先進去休息一下吧……」我羞愧得說不出一句話來，這些年我只顧賺錢，為名利拼搏，卻忽視了最為重要的母親，但她卻從未忘記我，處處為我著想，我鄭重地跟她說了句未曾說過的「對不起」和「謝謝」。

現在我才知道，我擁有再多物質也不開心的原因，原來擁有再多財富也比不上溫馨的母愛。金錢並不能買到世上所有東西，因為親情是無價的。

一份特別的禮物

2A 劉迦穎

想起禮物，很多人第一時間聯想到的都是一些價值不菲的東西。然而，我今天要說的並不是那些平平無奇的禮物，而是一份「特別的禮物」。這一份特別的禮物，令我刻骨銘心，至今也不能忘記……

在一個寒風凜冽的冬天，奶奶把一條厚實的圍巾帶到了我的手中，那時我年幼無知，以為這不過是一條普通的圍巾，隨手把它扔在了家裏的某一個角落，沒有想過，它背後隱藏着奶奶無盡的辛酸及付出。

現在當我長大後，有一天無意間在那個角落裏發現了那條佈滿灰塵的圍巾，我才恍然大悟。原來那密密麻麻的針腳是奶奶無數個深夜借著微弱的燈光，一針一線編織而成的。她那雙佈滿老繭的手，曾經無數次為家人操勞，而這一次，她將所有的愛都凝聚在這條圍巾上。

我想像著奶奶在這麼寒冷的冬天獨自坐在暗黃的燈光下，雙手穿梭在柔軟的毛線裏，她的眼神專注又堅定，就像在編織一個溫暖的夢。而我，卻曾那樣輕率地把這份來自奶奶的愛拋諸腦後。

如今，我觸摸到這條圍巾，都可以感受到奶奶那深沉的愛意，它不再是一件簡單的織物，而是一份沉甸甸的情感。這一份特別的禮物，讓我明白了什麼是無私的奉獻，什麼是家的溫暖。

奶奶已去世多年，但她的愛卻永遠地留在了這條圍巾上。每當冬天來臨，我都會把圍巾緊緊地圍在脖子上，仿佛回到了奶奶的臂彎中，大大的笑容就如同春天的風一樣，把我所有的煩惱和憂愁通通吹散，溫暖了我的整個世界。

這份特別的禮物教會了我親情及感恩，它令我明白這個世界上最珍貴的往往都是一些無法用金錢來衡量的東西，例如是家人的愛。

熱鬧的沙灘

2A 王樂軒

在陽光普照的下午，我漫步來到淺水灣沙灘，熱鬧的沙灘彷彿是一片歡樂無比的海洋。踩在軟軟的沙灘上，腳底的細沙像雲朵一樣輕柔，每一步都帶著一絲輕盈。陽光在海面上閃爍，波光粼粼，彷彿整個世界都在微笑。與我同行的人們，或三五成群，或獨自享受，都在這個美麗的地方盡情釋放著他們的快樂。

隨著腳步的移動，我感受到沙子在我腳下輕輕流動，彷彿在訴說屬於這片海灘的故事。這裡有嬉戲的孩子，歡快的笑聲如同海浪拍打岸邊；有曬太陽的遊客，悠閒地享受著難得的假期；還有在沙灘上奔跑的人們，灑下的每一份熱情都讓這個地方愈發熱鬧。

走了一段路，我的視線被遠處的天后廟吸引。廟宇的輪廓在藍天的映襯下顯得格外莊重。人們在廟前虔誠地祈禱，香火繚繞，似乎連空氣中都瀰漫著一種神聖的氛圍。這裡不僅僅是一個宗教的場所，更是人們心靈寄託的地方。每當節慶來臨，廟會更是熱鬧非凡，吸引了無數遊客前來參觀。

我繼續向前走，心中不禁浮現出一個成語——「腳踏實地」。這不僅是對做事態度的要求，更讓我意識到，生活中應該珍惜每一個當下，真實地感受身邊的事物。就像我在沙灘上跟沙子與海水的親密接觸，每一步都要用心去感受，才能體會到這份快樂。

古語有云：「心隨意轉」，這句話恰如其分地描繪了我此刻的心情。在這片熱鬧的沙灘上，內心的煩惱似乎被海風吹散，取而代之的是一種寧靜與滿足。看著人們的笑容，聽著海浪的低語，我感受到了一種歸屬感，這裡是放鬆心情的港灣。

隨著輕緩的步伐，我開始慢慢領悟生活的真諦。人生就像這片沙灘，雖然熱鬧非凡，卻也有它寧靜的一面。我們常常在忙碌中迷失方向，忽略了生活中那些簡單而美好的瞬間，與朋友們在沙灘上嬉戲，或是靜靜地坐在海邊，聽著海浪的聲音，這些都是值得珍惜的時光。

最後，我在沙灘上停下腳步，靜靜地望著遠方的海天一色，心中湧起一陣感慨：生活的意義並不在於追求物質的豐盈，而是在於感受每一個瞬間的美好。淺水灣的熱鬧與寧靜讓我明白，在這個繁忙的社會中，我們要學會放慢腳步，享受生活的每一刻。

完美

2B 葉穎欣

做人一定要追求完美嗎？容貌不如他人或長得不好看就一定要整容嗎？

平常看影片可能會覺得網上的某些人可謂是完美的，但事實真是如此嗎？不管怎麼說，也應該沒有人是完美的。

也許能被定義為完美的東西有很多。但在我眼中，我認為沒有東西能被稱為完美。完美，只是個人心裡遐想的世界，在現實世界中，是不可能存在的。

在我們生活中，總會看到身邊的一些人經常被誇讚，就會不自覺地認為他在每個方面都很出色，簡直是個完美的人！有時心裡不免會有些妒忌，想去模仿、追隨那個人。

一直追隨那個你認為完美的人，這樣真的好嗎？而他又真的是最完美的人嗎？你一直追隨於他的表面，可你清楚他的背後是個怎樣的人嗎？

有的人表面光鮮亮麗，各方面都很出色，實際背後陰險，行為惡劣。你認為那完美的他，可能只是他裝出來的。

我不會去阻止你追隨那個你認為完美的人，可能在你眼中那人是完美的。但在別人眼中，你亦可以成為那個完美的人。

有些話，聽多了就會信以為真，不自覺地去改變自己。即使不是世上最完美的人又如何？身處這世界中，我雖不是最完美的，但我是最獨特的，沒人能取替我的地位和價值。

一份特別的禮物

2B 鍾嘉妍

我的書桌上擺放了一個手工製作的木質音樂盒，它雖然外觀質樸，卻承載了一段溫暖的回憶，是我收到過最好的禮物。

去年的生日前夕，跟我一起從小長大的好友——允行神秘兮兮地跟我說，要送我一份獨一無二的禮物。我滿心好奇，不停地猜測會是什麼，他卻總是笑而不答。

生日那天，允行帶了一個包裝精美的小盒子來找我。打開盒子，一個精緻的木質音樂盒映入眼簾。它的外殼是用淺黃色的木材製成，上面雕刻着簡單而又溫馨的圖案——我們一起走過的公園小道和常常光顧的咖啡店。輕輕地轉動音樂盒的旋鈕，熟悉的旋律流淌出來，是我們都喜歡聽的歌。

他有點不好意思地說：「這個音樂盒是我花了好幾個週末，自己動手做的，雕刻這些圖案的時候，我老是刻不好，嘗試了好幾次。不過一想到你收到之後會高興，我就堅持下來了。」我看著音樂盒，心中滿是感動。這個音樂盒沒有商店裏賣的那麼精緻，可是每一道刻痕、每一個細節，都蘊含了允行對我的心意。

每當我看到這個音樂盒，就會想到和允行一起度過的快樂時光。它不僅僅是一個音樂盒，更是我們友誼的見證。在成長的歲月中，禮物來來去去，但這份包含真摯友誼的禮物，永遠在我心中佔據特別的位置，成為我記憶中閃閃發亮的珍貴回憶。

我在成長中逐漸明白的一件事

2C 梁冰冰

在成長中，我逐漸明白了父母的苦處，賺錢是件多麼不容易的事情。本以為錢這個東西是費點力氣和時間就能獲取的東西，但沒想到，賺錢是這麼辛苦的。

在我中一的復活節假期的那幾天，我媽總是抱怨她的工作太忙，店裡的幾位員工根本應付不過來，又說自己天天腰酸背痛之類的。我不明白也不理解她，天天說自己累的人又喝酒又熬夜的，明知第二天要上班還把自己喝醉成這個樣子，醒來肯定沒力氣沒精神上班，天天抱怨工作太忙，又天天晚上給自己找罪受，不好好休息，這樣自作自受的行為不是十分可笑嗎？

可有一天，我媽的語氣突然變得溫柔與帶著一種懇求，也許是因為店裡太忙，她讓我去幫忙。但我也提出了一個條件，我去店裡幫忙也得給我發工資，我本以為她會拒絕，但沒想到她同意了。答應好的事我也不能突然反悔了，我只好大早上像準備上學一樣，換好衣服就跟著我媽出門了。

不得不說，原來打工是件十分不容易的事，店主要求特別嚴格，我只是搬搬東西，雙手就已經酸痛起來了。我差不多站了快三四個小時，腿腳感覺不屬於自己的。而且只要有一絲做得不好或店主認為不滿意的地方，都要在大庭廣眾之下被責怪一頓，導致這裡的員工都特別害怕老闆娘，連我也是。

忙了一天到晚上八點多，我的魂像被人吸走了似的，感覺比上學還要累。我這一天忙下來工資才六十多塊，我不理解又憤怒的，認為應該至少拿到一百元，可直到忙完家務的媽媽對我說，這點錢其實是她的工

資後，頓時，我的情緒再也忍不住了，我答應媽媽我以後會好好學習，長大後找份好工作養活家庭。

從此以後，我終於明白了賺錢的辛苦，我決定不再當父母的拖油瓶，不再肆意吃喝玩樂，而要好好學習，將來要孝順父母。

一份特別的禮物

2C 陳齊丰

在這個紛擾的世界裡，時間如同一位無情的旅人。忽然一瞬，匆匆而過，不留痕跡。我們在這時間的洪流中，往往步履匆匆，忽略了沿途的美景，遺忘了內心的聲音。

然而，有些禮物，它們不以奢華為榮，不以昂貴自居，卻不經意地提醒我們時間的珍貴，引導我們重新審視生活的節奏。這樣一份特別的禮物是——一隻金色的小鬧鐘。

這隻小鬧鐘雖不顯眼，卻蘊含樸素之美，悄然融入了我的生活中，成為了我忠實的伴侶！它身穿金黃色的外衣，雖簡約而不失雅緻，兩條纖細的短腿支撐著圓潤的身體，頭頂的小錘輕敲著圓耳，發出清脆而有力的鈴聲，宛如一首晨曲，提醒我：「時間不等人，珍惜每一刻。」

這份禮物的降臨，始於一個寒冷的冬日清晨。我如同往常蜷縮在溫暖的被窩中與睡意抗爭，突然，一陣急促的鈴聲劃破了這份寧靜，我從夢中驚醒，發現床頭多了這個金光閃閃的小守護者。

起初，我對它的出現感到困惑，甚至有些不悅，因為它打斷了我的美夢。但很快，我意識到這是一份特別的禮物！它的到來，讓我的生活有了微妙的改變。

自那以後，我不再需要母親的催促，便能準時迎接新的一天。小鬧鐘的存在，讓我更深刻體會到自律的重要性。如今，每當鈴聲響起，我會迅速起床，迎接新的挑戰。它不僅幫助我克服了在冬日的惰性，也教會了我珍惜時間，合理地規劃每一日的學習與生活。

在這個物慾橫流的時代，我們常常追逐昂貴與奢華的禮物，卻往往忽略了那些簡單而富有深意的存在。一隻小巧的鬧鐘，或許不顯眼，但它卻是時間的饋贈，是一份別具一格的禮物。

在歲月的長河中，這隻金色的小鬧鐘，如同一位默默無聞的智者，與我一同迎接每個朝氣蓬勃的黎明。每當那清脆的鈴聲響起，它都在提醒我：「時光荏苒，日月如梭」，讓我在白駒過隙的光陰裡，不忘初心，砥礪前行。

今次，我想自己做決定

2D 吳亦晞

我成功了，我十分高興能入讀自己心儀的學校。

在我小學六年級時，老師要求我們按照自己的成績選學校，我便回家和父母商量。我的成績不太好，但也不算特別差，可是翻查資料，很多學校的成績要求似乎比我想像中還要高。

我回到家後，和父母說了要選學校這件事。他們經過商討，一致決定要選開心中學，但他們好像忽略了我的想法和感受。當時，我既沒有同意，也沒有明顯地反對，他們就以為我接受了他們的建議。正打算填寫表格時，我大聲地說：「等一下，讓我再想想吧！」他們點頭答應了。

於是我回到房間，關上了門，冷靜地思考了一會兒。我十分肯定我不想入讀開心中學，我怕如果真的選了這間中學，我會後悔一生。其實開心中學並非不好，但我卻不想入讀；我想入讀的是陽光中學，因為我最好的朋友也心儀這間學校，我和她承諾過要升讀同一間中學。

我走出客廳，和坐在沙發上的父母說：「我想入讀陽光中學，並不是開心中學。」這次，他們並沒有反對我的決定，他們同意了。他們說：「這是你的想法，我們不會反對，媽媽可不想令你後悔。記住，只要你願意說出來，無論是什麼，我們也會支持你。」聽到這話後，我十分感動。原來他們一直沒有忽略我的意見，只是我不願說出來罷了。

最後，我成功升讀了我心儀的陽光中學。我沒有一絲後悔，也明白了不能每次都只靠別人為自己做決定，我要勇敢地表達自己的意見和感受，否則別人永遠也不會知道我的想法。

今天，我想自己做決定

2D 王珮珊

安靜的家裏，因為我考差了，打破了這一刻的寧靜。爸爸嚴肅地問我，為什麼考得那麼差，我是不會回答的，也不敢回答，因為我心虛了。

考試前我並沒有認真複習，只顧玩樂。可每次父母查問時，我卻說複習了，別擔心。然而當考試的時候，我卻甚麼也不會。考完之後，當父母查問我的成績，我心裏產生了一絲慌亂。當爸爸說我的時候，我便下定決心，無論如何也不會告訴他真正的原因。

我決定要好好地去學習，爭取下一次考試的成績能有所進步。從那一刻之後，我遇到不會的問題便請教別人。就這樣日復一日，在平時的小測中我也有取得進步。在這期間，我懂得了一個道理：雖然平時爸爸都會打擊我，叫我別學了；可是我現在覺得，我應該為自己負責。這次，我要自己做決定。

到了期末考試前夕，一有時間我便複習，爭取考得更好。過了一段時間，考試終於結束，我懸着的心也放下了。又過了一段時間，考試成績出來了。成績出乎我的意料，我竟然考得還挺好，那一刻我便知道付出是有結果的。

這一次我考得很好，而這次，我為自己的人生做了一次決定，對我自己的人生負責，我從中也得到了奮鬥的意志。就像那時我說的話：「這次，我想自己做決定。」我從來沒有後悔，而日後我也會為自己下更多的決定。

重返深水埗有感

3A 周琰華

深水埗這個充滿了人情味的地方，總能勾起我一段又一段的寶貴回憶。每當我重返這裡，尤其是經過小學母校旁邊我最愛的小吃店和父親經營的店鋪，總令我想起自己的童年時光。

父親年輕時和親戚在深水埗合夥開了一家蛇羹店，小時候我總會到店裡做功課，年紀稍長，我已經可以熟練地給客人們下單和送餐，所以店裡的客人和父親都不無寵愛地喚我「小夥計」。店的面積不大，常年飄散著誘人的香氣，那香氣以及味道讓客人欲罷不能，我也毫不例外。

這天學校提早放學，難得有空，我決定重返深水埗。當我循着香氣的招引尋到店門，再次聽到父親精力充沛的叫聲：「二十號桌，一碗大蛇羹！」時隔五年，踏進門口，雖然陳設一成不變，卻感覺店裡好像變小了。從前的熟客認出了我，笑嘻嘻地朝我喊道：「小夥計怎麼變成了大夥計了？」是啊，我恍然大悟，全靠父親兢兢業業地經營這家店，好不容易養大了當年那個矮小的我。

跟店裡的夥計閒聊了一會兒，我向父親交代一聲，就往小學母校附近的那家小吃店走去。那裡店面偏小，但總是有一大堆小朋友在排隊，因為老闆賣的全是小學生的摯愛，像是珍珠奶茶、魚蛋、燒賣、冷麵、冰淇淋等，琳琅滿目，而我最愛的是炸芝士條。小學放學後，身心飽受沉重學業折磨的我總會拖著疲累不堪的身軀緩緩走到小吃店買炸芝士條——一口咬下，酥脆、熱騰騰的，裡面香濃的芝士慢慢流出來——簡直是人間美味……想著想著，我巴不得馬上飛奔到目的地！可是我繞著那座記憶中的商場來回了好幾遍，也找不著那家店，它居然不在了。我莫名地感到心頭有點空洞，炸芝士條的滋味似乎還在舌尖。

深水埗這個地方留住了我最天真無邪的時光，重返以後發現它好像沒變，卻又好像變了。不管怎樣，我一定會把這一段時光安放在心中的寶箱，永遠珍藏起來。

郊野公園迷途記

3B 張惟依

上星期六的下午，我與老師、同學來到郊野公園的燒烤場，準備進行郊遊。陽光明媚，微風吹拂，每個人都充滿了期待。

大家都忙着準備野餐的東西，我也在組裝燒烤架。正裝得起勁，一隻蝴蝶突然飛到我的眼前。我立即被牠的樣子吸引了，牠身上的色彩亮麗鮮艷，花紋也引人注目。我想為牠拍一張獨一無二的照片，便拿起相機追了上去，完全忘記了野餐的事情。

蝴蝶一頭衝進了樹林裏，我當然也跟着牠一起衝了進去。我的眼睛時刻緊盯着蝴蝶，生怕牠跑掉。牠越飛越深，我也離燒烤場越來越遠。牠飛得很快，卻能靈活地穿梭於樹叢裏，而我卻被石頭和雜草絆倒了好幾次。

不知追了多久，那蝴蝶終於停在一根樹枝上。我小心翼翼地走過去，悄悄架起了相機，看到美麗的蝴蝶出現在鏡頭中，我連忙按了幾下快門。當我拍完照抬起頭，卻發現我迷失了方向。四周一片漆黑，我心裏為此忐忑不安。

小時候父親曾經帶我來過這樹林幾次，那時我根本不擔心迷路，因為父親對這片樹林非常熟悉，因此我從沒有留意過來往樹林的路線和方向。此時面對漆黑和未知的環境，我顯得不知所措。

正當我四處亂轉時，我隱約看見黑暗中挺立着一塊牌子。我像抓住了救命稻草，激動地上前查看。

那上面刻畫着附近的地圖，上面清清楚楚地寫着前往燒烤場的路線。我嘗試據此摸索方向，漸漸看到了一絲光亮。接着往前走，燒烤場出現在眼前，老師和同學們一臉擔心地看着我。

這次驚心動魄的經歷讓我成長了許多，我開始學會自己解決問題，不再依賴別人。

鬧市中的樂土

3B 周俊宏

城市中的主幹道上車水馬龍，街道兩旁是林立的高樓與擁擠的人群，店舖的招牌閃爍奪目，喧鬧聲、叫賣聲、車鳴聲交織成一曲繁華的樂章。而在這熱鬧非凡的街區深處，藏着一間小小的花店，那是我心中的樂土。

初次踏入這家花店，是一個陽光明媚的週末。當時我被街邊的花香吸引，然後順着花香拐入一條幽靜的小巷。眼前，一家溫馨的花店出現在眼前，木質的招牌上寫着「花之語」三個清秀的字。

推開花店的門，一陣馥郁的花香瞬間將我包圍。店內空間不算太大，卻被各種花卉裝得很滿滿當當。五顏六色的花朵在花瓶中綻放，有鮮艷的玫瑰、清香的百合、濃厚的菊花，每一朵都像是大自然精心雕琢的藝術品。陽光穿過玻璃灑在花瓣上，更增加了幾份生機與靈動。

花店的老闆是一位溫柔的阿姨，她總是面帶微笑，耐心的介紹不同花卉的寓意和養護方法。在這裏，我學會了如何挑選最新鮮的花材，怎樣搭配出最和諧的色彩組合。每當我心情低落，就會來到這個樂土挑選一束自己喜愛的花朵。

在這家小小的花店裏，時間彷彿放慢了腳步。沒有外面世界的忙碌與焦慮，只有花朵綻放的溫柔與寧靜。我會靜靜欣賞每一朵花的姿態，想像它們生長的田園風光，內心的疲憊與煩惱也隨之消散。

這個被花朵簇擁的天地，是我在煩囂都市中的心靈避風港，它用芬芳與美好，治癒着我在學習上和生活中的疲憊與迷惘，讓我在忙碌的生活中，始終找到一片寧靜的角落，感受生活最本真的溫柔與詩意。

郊野公園迷途記

3C 葉卓霖

在一個藍天白雲的秋天，我與幾位好友決定前往郊野公園野餐。清晨的陽光照過樹林，灑下斑駁的光線，周邊的空氣十分清新，讓我和好友都感到愉快。這樣愉快的情景，卻在午後發生了一件令我意想不到的事情。

我們圍坐在一片綠草的空地上，各自享用自己帶來的美味食物。正當我們愉快地聊天時，我的好朋友小明提議到附近的山頭探險，於是我們興致勃勃地出發了。起初，沿着小路行的我們互相嬉鬧、拍照，似乎一切都十分順利。當我們沉迷在美景時，我們都不知道原來我們早已偏離了原定的路線。

當我們意識到迷路時，已經快到黃昏了。我們從山上望下去，周圍都是樹林，看不到路面，也不知道現在的方向。好友小華嘗試使用手機查看地圖來導航，但是山上並沒有訊號。一陣不安的情緒籠罩在我們的心中，我們擔心天黑後仍無法找到離開這座山的路線，內心開始感到焦慮，彼此之間的說話也漸漸少了。

就在我們徬徨無助的時候，小明突然提議分開兩組行動，各自尋找回去的路線。雖然我心中有些不安，但看着小明堅定的眼神，我決定聽從他的建議。分開兩組後，我和小華試著回想來時的路線，邊走邊仔細地觀察環境中的每一個細節。當我們再次看見熟悉的景象時，心中的焦慮已被希望取代了。

終於，我們成功尋找到回去的路，重回到那片野餐的草地。看着周圍的景象，心中的壓力也開始消散了，取而代之的是一種興奮。

這次迷路讓我明白，面對困難時不能輕易放棄，而是要保持冷靜，勇敢面對困難。回想起這次經歷，讓我感到無比充實，我們不僅是找到了方向，更因此成長了。

一條熱鬧的街道

3C 張　軒

我穿梭於一條熙熙攘攘的街道，彷彿踏入了一個活力四溢的世界。

街道兩旁，店鋪像魚鱗般緊密排列。一家家小吃攤前，食客們摩肩接踵。賣臭豆腐的攤主，熟練地將發酵好的豆腐放入油鍋，剎那間，「噼里啪啦」的油炸聲與升騰的熱氣交織。炸好的臭豆腐，澆上濃郁的醬汁，那獨特的香氣瞬間瀰漫開來，食客們不顧燙嘴，大快朵頤，臉上滿是滿足。不遠處的飾品店門口，彩色的招牌閃爍，店內掛滿了琳琅滿目的飾品，年輕女孩們成群結隊在貨架間穿梭，拿起精美的項鏈、手鏈相互比試，歡聲笑語不斷，銀鈴般的笑聲在空氣中回蕩。

街頭藝人的表演更是將這條街的熱鬧推向高潮。一位中年男子手持畫筆，在地上作着巨幅彩繪。他的筆觸如行雲流水，不一會兒，一幅壯麗的山河便跃在地上。周圍的觀眾裡三層外三層，不時發出「嘖嘖」的讚嘆聲，還有人拿出手機拍照錄像。旁邊，賣糖葫蘆的小販扛着插滿糖葫蘆的草靶，紅彤彤的山楂裹着晶瑩的糖衣，在陽光下折射出誘人的光澤。孩子們像小尾巴一樣跟在後面，叫嚷着讓大人買下來，那稚嫩的童聲此起彼伏。

此時一群大媽身着鮮艷的服裝，伴隨着歡快的音樂跳起了廣場舞。她們的動作整齊劃一，臉上洋溢着熱情的笑容，彷彿歲月並未在她們身上留下痕跡。來來往往的行人，有人駐足觀看表演，有的匆忙趕路卻也被這氛圍感染，眼神中帶着一絲愉悅。

這條街道，處處彰顯着生機與活力，每個人都在這熱鬧中找到了屬於自己小確幸，它就像生活的萬花筒，折射出五彩斑斕的歡樂與美好。

郊野公園迷途記

3C 胡曦旋

今天是我小學三年級的學校旅行，學校安排了我們整個年級一起去馬鞍山郊野公園野餐，好興奮呀！這是我期待已久的活動！

到達場地後，王老師便跟我們說：「現在讓你們自由活動，記住不可以走得太遠。遇到困難可以回來找我，最後記得五時半回來集合！」我的朋友允行提議我們班一起玩捉迷藏，他負責找人，給我們一分鐘時間躲起來。

哇！跑呀！我一直向前跑，爭取時間躲起來。突然發現前方有一片樹林，我為了不讓允行找到我，來不及細想便衝了過去。「再深入一點吧！我不能讓他找到我。」

我一直走……一直走……發現了一個洞穴後，便躲了進去。時間一分一秒地過去，一直沒有人來找我。「算了，我不玩了。」我打算離開這片樹林，可是我走了很久，卻完全忘記怎樣回去了。「這次慘了，我不會死在這裏吧？」我大聲呼叫，周邊完全沒有人回答，好害怕……我的鼻子一抽一抽，大哭起來。

下大雨了……此時，我已經分不清我臉上的是雨水還是淚水了。

這時我回想起在我一年級的時候，我也有過一段迷途的經歷。當時我和家人去公園玩耍，我記得那個公園很大很大，我不小心走到很遠的地方。最後，家人找了很久才找到我。那次以後，家人便告訴我，遇到困難不要只想到哭，要先去解決問題。

接着，雨停了，我的淚水也隨着雨一起停了，我的大腦漸漸清醒過來。我又走了一段時間，我看到希望了！前方有一個指示牌，我跟着它

指引的方向，來到一個小休亭，那裏有很多人，我找了一個大人幫忙聯絡學校。最後，我終於回到了燒烤場，我三步兩腳地飛馳到王老師面前向他道歉。王老師看到我平安回來，他也終於安心了。

經過這次在郊野公園的迷途事件，我明白到無論遇到什麼困難，都要清醒下來，冷靜面對。

重返金山有感——天下無不散之宴席

3C 黃敏晶

在經歷了香港這座國際大都市的喧囂後，我在假期時重返了內地的母校——金山中學。金山並不是高山，而是一所中學，我在那裡度過了兩年快樂的初中生活，可惜今年我因為某些原因回到了香港讀書，只能離它而去。

陽光灑在那熟悉又略顯斑駁的操場上，心中那股莫名的情愫如同涓涓細流，緩緩掀起波瀾。學校沒有什麼特別大的變動，最大的變化就是食堂，桌椅翻新了，訂飯窗口也多了不少，就連飯菜也變得美味可口。想起我在時的食堂，不禁有些感慨上天不公，好像人一旦離開自己的母校，母校就裝修更新。看著眼前的一切，明明沒有什麼太大的變化，但一切似乎都變得不一樣，陌生又熟悉，它們靜靜訴說着歲月的故事。

然而，最觸動我的，莫過於與舊友重逢。遠遠地，我便認出那熟悉的身影，是我的「飯友」。他笑容如昔，對我忽然的出現感到驚喜，我們相視一笑，那份默契彷彿從未因時間和距離而褪色。接着，我又與幾位老同學坐在長椅上，談起了那些關於未來的遐想與迷茫，如今我們各自有了新的際遇，卻依舊能找到共鳴。

在這片熟悉而陌生的土地，我體驗着複雜的情感，對過去的懷念，對變化的適應，對未來的憧憬，這些情緒交雜在一起，構成了我此刻的心境，我意識到，無論我們身處何方，心中都會有一份依戀，而這份依戀，正是推動我們前行的力量。

香港的多元與開放拓闊了我的視野，而內地校園則給我根基和記憶。我將這兩份珍貴的體驗深藏在心，成為我繼續勇闖世界的寶貴財富。

學校的一場田徑比賽

3D 楊俊鋒

校園田徑賽的消息如一陣春風，吹得整個校園都活潑起來。陽光灑在嶄新的跑道上，熠熠生輝，彷彿在為這場即將拉開帷幕的體育盛宴精心梳妝。

看台上，同學們早也按捺不住激動的心情，如一群歡快的小鳥，嘰嘰喳喳地討論著比賽的種種可能。各班精心製作的加油海報五彩斑斕，在半空中使勁揮舞，是一片湧動的花海，為賽場增添了一抹絢麗的色彩。

隨著一聲清脆的槍響，男子一百米短跑比賽正式開始！運動員們如離弦的箭，「嗖」的一聲衝了出去。他們目光堅定，直視前方，雙腳有力地蹬地，肌肉緊繃，展現出驚人的爆發力。風在他們耳邊呼嘯，衣角向後飛揚，好似草原上飛馳的獵豹，向著終點狂奔而去。觀眾們也被這緊張的氣氛感染了，吶喊聲、助威聲如洶湧的波濤，一浪接著一浪，轟動整座校園。

在八百米的長跑項目中，選手們則展現出不一樣的堅韌。他們步伐沉穩，呼吸均勻，不慌不忙地跟隨著自己的節奏。有的選手額頭上已經滲出細密的汗珠，但眼神依然堅定；有的選手體力不支，卻仍然咬緊牙關，堅持向前。漫長的賽程，是對體力與毅力的雙重考驗，但他們沒有絲毫退縮之意，每一步都在寫著堅持的力量。

在跳高賽場上，運動員們身輕如燕。助跑、起跳，他們在空中劃出一道優美的弧線，如靈動的飛鳥，輕鬆越過橫杆，毫無壓力地突破自己的紀錄，探索自身的極限。

這場田徑比賽，不僅是速度與力量的較量，更是青春活力的綻放。它讓我們看到了同學堅定不移的意志和團結友愛的力量，以及永不放棄的體育精神，這就是體育比賽的真正意義！

快餐店眾生相

3D 陳峻浩

快餐店，一個充滿人間煙火的地方，形形色色的人在這裡匯聚，構成了一幅獨特的畫卷。

一進門，就能感受到那熱鬧吵雜的氛圍。點餐桌前排著長隊，有穿著皮鞋、西裝的上班族，他們一邊看著手錶，一邊焦急地向前挪動，眼神中滿是對時間流逝的擔憂，似乎下一秒就要遲到。緊挨著他們的是幾個穿著校服的學生，他們正興奮地討論著什麼，那青春的臉龐洋溢著純真的快樂，書包隨意地放在腳邊。

靠窗的位置坐著一位老人，面前放著一杯熱氣騰騰中國茶，他靜靜地看著窗外的車水馬龍，眼神有些空洞，不知是在回憶往昔，還是在享受這片刻的寧靜。他的鄰桌是一對年輕的情侶，兩人頭挨著頭，分享著一碟腸粉，不時甜蜜地笑著，又用手機記錄下這溫馨的時刻，對周圍的喧鬧置若罔聞。

餐廳中央是一群嘰嘰喳喳的主婦，她們都帶著孩子，孩子們在座位間嬉笑奔跑，主婦們則大聲呼喊著讓他們安靜。餐桌上堆滿了漢堡、雞翅和飲料，一片狼藉。而在角落裡，有一個穿著黃色衝鋒衣和戴著黃色頭盔的外賣小哥，他快速吃完後便匆匆離開，似乎背負著生活的重重壓力。

服務員們在人群中穿梭，他們臉上帶著職業性的微笑，托著餐盤，敏捷地避開奔跑的孩子，為顧客們服務。儘管環境嘈雜，但他們依然有條不紊地工作。

在這個小小的速食店裡，有忙碌、有悠閒、有甜蜜也有孤獨，每個人都帶著自己的故事走進這裡，又帶著滿足或些許遺憾離開。速食店裡，平凡卻又深刻地展現多樣的生活。

談憤怒

4A 林昂賢

喜怒哀樂，一直都是構成我們情感的各種元素；而憤怒則是人們最為強烈的情感，源於人們對事物的極度在乎，是發自內心的激動。在常人看來，憤怒百害而無一利，經常發怒的人只會讓人望而生畏，被人視為爪牙銳利的猛虎。醫學研究也指出，經常感到憤怒，不利於身心健康。

孩提之年，幾乎每個人都有被老師、父母或者長輩責罵的經歷。我升上中學後經常早出晚歸，在夜闌人靜之時跟朋友在寂寥的星光下遊蕩街頭，每次歸家時總躲不過母親一頓狗血淋頭的訓斥。母親的臉上滿溢憤怒之情，鷹般銳利的眼神緊緊盯著我，彷彿升溫過急的溫度計即將爆炸。年幼無知的我由此斷定憤怒是一種必須摒棄的負面情緒，因為它會令人對憤怒者敬而遠之。回到學校，好逸惡勞的我是欠交家課的常客，老師總是對我怒目而視，責罵聲在走廊久久迴盪，繞樑不散，因此我確信憤怒是一件壞事。

日漸長大，我對生活的觀察更深刻，驚覺憤怒的可貴。所謂「愛之深，責之切」，因為在乎，人們才會氣得七竅生煙。母親顧念我的安危，老師重視我的學業，他們有所期盼，真摯希冀我周全，茁壯成長！憤怒的汪洋大海底下蘊藏著深沉的真情厚愛。

放諸國家大事，臣子的憤怒更是難能可貴。中唐時期，佛教興盛，百姓甚至自殘身體以表虔誠。那時的唐憲宗打算把佛骨迎進宮內供養，洞悉時局的韓愈眼見世風日敗，於是上書《諫迎佛骨表》，對憲宗大潑冷水，更言憲宗的舉動會「傷風敗俗，傳笑四方」，表達對唐室的極度憤怒和不齒。韓愈不像其他大臣般阿諛諂媚，而是針對唐室的腐敗直抒己見，渴求扭轉社會歪風。他的憤怒出於對百姓的關顧，出於對國事的在乎，他的憤怒是無與倫比的好事。還有岳飛怒髮衝冠，決心痛飲匈奴

血，是出於對國家民族蒙難的激憤與憐憫。魯迅目睹國民的麻木、思想的腐敗，義憤填膺，毅然決定棄醫從文，創作文章批判不合理的社會制度，試圖挽救國家。他們的憤怒化作巨大的激情，推動社會改革進步，直是一樁美事！

現今社會，不少人心胸狹隘，對一些瑣碎小事耿耿於懷，輕易動怒；有些人錙銖必較，每當遭受微小損失，便會大發不平，引起爭執。憤怒蒙蔽心眼，人便如同瞎子般橫衝直撞，最終落得兩敗俱傷的境地。也有人面對逆境怨天尤人，時而消極悲觀，時而痛恨社會不公，以致自己不得開心顏，這種憤怒只會壞了大事，不值得推崇。

水能載舟，亦能覆舟，有人化悲憤為力量，致力謀發展求突破；有人受憤怒操控，為芝麻綠豆大動肝火，傷害自己，也連累旁人。同途殊歸，則所用之異也！我們都要開拓自己的視野，培養高瞻遠矚的眼光，自然懂得適當運用憤怒，為關顧他人而憤怒，為在乎國事而憤怒。

自此以後，我解開了心結

4A 林　泳

在我心中有一條無形的繩索，緊緊地將我的思想與感情束縛在一起。隨著時間的推移，這條繩索越繫越緊，我的呼吸也越來越困難。這是一種無法言語的焦慮，像置身在深海的漩渦中，無論我如何掙扎，始終無法逃脫。

回想起來，這一切源於我對未來的恐懼。面對升學、考試，或者人際關係，我的心中總是充滿了不安，不斷設想各種情況：我能升讀理想的大學嗎？身邊的朋友是否會一直陪伴我？這次考試會合格嗎？我越想越忐忑，開始和朋輩比較，接受不了自己未如理想的成績。漸漸地，我的自信心被削弱，還有對生活的熱情，也隨之消逝……

有一天，班主任注意到我的異樣。他的眼神中充滿了關切，像冬日的一縷陽光，溫暖而明亮。他找我談話，細心地詢問我的困擾；我猶豫不決：內心充滿這麼多糾結的我會否很奇怪？如果坦白說出來，班主任會不會覺得我抗壓能力太差呢？我很害怕因此破壞老師對我的良好印象，臉上寫滿了沮喪。班主任看出我的憂慮，鼓勵我說出心裏的感受。我一時激動，心裡的千言萬語化作洶湧潮水，沿着眼角汩汩流淌。那一刻，心中的重擔終於卸下，我感受到久違的輕鬆。

他告訴我，每個人都有自己的不安與焦慮，這是成長的必經之路。他分享了自己年輕時的故事，讓我明白失敗並不可怕，重要的是如何面對。在他的不斷鼓勵下，我開始學會接納自己的不完美，慢慢地，心結似乎有了鬆開的跡象。

人漸漸長大，我嘗試改變自己的心態，不再將失敗視為絕境，而是學習與成長的過程。我與朋友的交流變得更加真誠，我學會了傾聽對

方，也學會坦誠地表達自己的感受，我們分享彼此的困惑與夢想，互相扶持，讓我在這段旅程中不再孤單。那些曾經困擾我的心結，如今已經淡化、模糊，有時候甚至記不起來。

心中的繩索慢慢鬆弛，我重新找回了生活的熱情。未來依然充滿不確定，但我不再害怕，不論遇到什麼挑戰，我都將勇敢面對，懷抱對未來的憧憬。自此以後，我解開了心結。

重遊舊地所見有感

4B 施潤生

那巍然聳立的萬壽塔屹立在我身後，和煦的春風一道道撫摸我的臉頰，高大的山峰上卻空無一人。這時我不禁感嘆：「無可奈何花落去，似曾相識燕歸來。」

在這個暮春，我孤身一人回到了記憶中的那座充滿古老氣息的巨塔山下，映入眼簾的是一片片萬紫千紅的花海，以及那一棵棵參天巨樹，令我倍感陌生。還記得六年前這些姹紫嫣紅的花海只是一群齊心協力抵禦狂風暴雨的小草，那一棵棵枝繁葉茂的大樹也只是一群新生的樹苗而已。六年時間，真的會改變很多，不只是萬壽塔山下的環境，也包括情同手足般的友情。

來到通往萬壽塔那條佈滿泥濘且崎嶇不平的山路前，閉目吸了口空氣，除了芳草的清新，還多了股濃厚的金屬氣味，令人不適。這才發現與六年前相比，在一旁多了一道由金屬打造的台階，這條樓梯就像一道打通人們與蒼天溝通的橋樑，十分便利。這也使我感嘆時代的變遷，連這些山區都開始構建不同現代建築，逐漸城市化了。但最終我並沒有選擇這條平坦且乾淨的金屬樓梯，而是踏上了一旁那條泥濘崎嶇的山路，因為這條山路對於「我們」而言有着特殊的意義。

六年前踏上這條山路，兩側的野草不過及膝，那石階大多數都較為完整。如今再次踏上這條山路，當初的一行人只剩下我一人故地重遊，實在唏噓。野草也從當初記憶中的膝蓋高長到了三米高，淹沒來往的人，石階在經受了多年的風吹雨打後也變得坑坑窪窪，感覺不堪入目。在半山腰，我看到了一群和我年齡相近的少年在給另一個受傷的少年處理傷口，這讓我不禁追憶起六年前的夏天，同樣的位置，同樣的經歷，只不過受傷的人是我。那個時候，朋友們也如同這群少年般為我療傷，

悉心地照顧我，最後還帶着受傷的我登上山頂，讓我親眼見到了萬壽塔。那段時光是我人生中最美好的回憶之一，我很珍惜這段來之不易的友情，可現在早已物是人非。

攀登一段時間後，我終於來到了山巔。屹立在那中央的赫然就是萬壽塔，那怕是曾經見過，現如今再次登頂依然被它那摩天礙日、如龍威燕頷般的塔身震撼。萬壽塔通體為樓閣式的八角石塔，二層門額上刻有「萬壽寶塔」四個字，但這四字現今更添了幾絲滄桑氣息，更加威嚴不可侵犯，如大山般壓在我的心頭。望着萬壽塔迎面給我帶來的震撼外，更多的是既熟悉又陌生的複雜情緒，曾經的我們站在萬壽塔的巨大塔身前，感嘆建築之宏偉，指點牌匾上名家書法之精妙，又共同歡呼鼓舞，慶祝登頂。遠方落日餘暉，夕陽把它所剩的光輝灑在我們身上，小夥伴的笑容格外耀目，這段回憶至今仍閃閃發光。此刻在萬壽塔的籠罩下和夕陽的照射下，一條黑白分明的道路正在緩緩形成。恍惚之間，我好像看到了我和小夥伴們正處於黑白交界處的中心，他們決然轉頭離我而去，踏上了屬於自己的路，徒留我在另一端，從此天各一方，音訊全無。

現今的我再次迎接夕陽西下，陽光灑落我身，卻只感到渾身淒冷，不住發抖。眼前看到的一草一木都帶著舊日與好友共聚的回憶，使我倍感寂寥，對一切景物都提不起勁。我循著從前的足跡，早已長高的我昂首邁進塔中，眼前灰蒙蒙一片，毫無看頭。此時我又憶起六年前被攙扶進去的艱難場面，當時疼痛纏身，只想快點回家休息，因此也不覺裏面有甚麼好看的，一味催促小夥伴們帶我離開。他們卻十分疑惑，塔中的雕樑畫棟，無不精美，令人歎為觀止，一向對歷史和建築感興趣的我為何意興闌珊，另一小夥伴道破玄機，他說正是我的心情影響我對外在環境的看法。

想到這裏，我也明白為何今日整天都興味索然了，我對於小夥伴們的離去始終耿耿於懷，孤身一人重遊舊地，因此覺得眼前風光都

不如以往。微風吹來，拂走了樑柱上的灰塵，重現舊日所見到的精美圖案，也掃走了我心中的陰霾，讓我心境澄明。此時，我仿佛領略到「境隨心轉」的意思，苦樂全在主觀的心，原來只要放下執著，就能夠得到自在。

當初我們分道揚鑣，各自踏上不同道路，或許這條路看上去無邊無際，感覺希望渺茫，但只要堅持不懈地走好自己的路，或許時機一到，便有重逢之日。「莫思身外無窮事，且盡生前有限杯！」人生中有許多的分離，我們無法阻止事情的發生，卻可以做到坦然面對。珍惜當下那些為我們帶來歡聲笑語的人，逝去的回憶並不會因為時間流逝而消散，而是會成為一顆種子埋藏於我心中。當種子迸發萌芽時，記憶的碎片會重塑，我們也能相見。

談憤怒

4C 方思曉

有人說憤怒是壞事，有人說憤怒是好事，有人說處理憤怒的情緒需要智慧……我認為憤怒就像一團火，有著摧毀一切的力量。它有著強勁的破壞力，紛爭、戰爭的背後，都是由憤怒驅動著這一切。

憤怒會使我們的思維變狹窄，難以進行理性的思考。在憤怒的情緒下，我們往往會做出錯誤的決策，導致問題更嚴重。就像發生交通糾紛，在道路上，司機之間可能會因為超車、變道等問題發生衝突。如果雙方都處於憤怒狀態，氣急敗壞之下會做出危險的行為，例如，一個司機的車被另一輛車刮到了，憤怒之下可能會追趕對方，互相超車，完全不顧及自己和其他人的生命安全，也不會理性思考，通過合法的途徑解決問題。

其次，憤怒的人總是失去理智，在日常生活中經常出現一些說話帶刺的人，總會令別人產生心理陰影。就例如，我朋友嘉寶因為英文測驗成績不理想，她媽媽因為憤怒而破口大罵，不斷指責和批評自己的女兒。嘉寶也因媽媽的批評而憤怒，說出一些過激的話語反駁。後來她們發生爭吵，引起家變，導致家庭不睦，母女之間的關係越來越惡劣和僵硬，這反映出憤怒是破壞人際關係的導火線。如果那時嘉寶的媽媽沒有責罵女兒，而是心平氣和地安慰她，那事情不就會逐漸好轉嗎？

我認為憤怒是一件壞事，弊多於利。因此我們要學會適當地表達憤怒，用堅定而平和的語氣來表達感受和需求，而不是攻擊別人。同時，我們也應該去傾聽別人的觀點，嘗試理解對方。

重遊舊地所見有感

4C 鍾慧慈

再次走進這個熟悉的屋子，迎面而來的是熟悉的氣息，仿佛一切都未曾改變；然而，細細品味，又感覺一切都已不同。五年前，我最後一次來到華富邨，自從奶奶去世後，我便再也沒有回來過。這次重臨，若不是為了整理過去的物品，我恐怕再也不會踏足這個我童年成長的地方。

從沙田搭乘公共交通工具到香港仔，我不禁感慨現在的交通便利。過去，從沙田到華富邨需要轉幾次車，而如今只需一程，十分便捷。雖然坐久了腰酸腿麻，但當我下車時，卻被一股熟悉的香味吸引。眼前是我從小吃到大的街頭小食，若不是擔心衛生問題，我真想立刻衝過去買一份雞蛋仔。

走進屋邨，周圍傳來老人的聊天聲，讓我不由自主地回想起以前常去的遊樂場。曾經的玩伴已不在，不知道他們現在過得怎麼樣呢？曾經最討厭的鐵滑梯，如今已換成了膠質滑梯，遊樂場上的設施似乎增多了，還有新的木馬和秋千。看著小朋友們快樂地玩耍，我不禁感慨時間的流逝，想起與昔日玩伴共度的時光。

繼續往前走，我發現舊時的茶餐廳和文具店都已不復存在，取而代之的是新開的超級市場。一些熟悉的老人也已經不在，取而代之的是陌生的面孔，令我心中不禁泛起淡淡的哀傷。

進入大廈時，密碼已經更換，若不是住戶幫我開門，我恐怕無法進去。讓我驚訝的是，當年熟悉的保安已經不再工作，聽說他在前幾天辭職。原來他年事已高，但仍然堅持工作，只為等待一位女孩的回訪。聽到這裡，我心頭一緊，難道他們所說的就是我嗎？進了電梯後，他們的

對話漸漸模糊，電梯的老舊和嘈雜讓我無法再聽清楚，我也沒有再追問。電梯門一開，我便走了出去，迎面而來的是我未曾見過的鄰居，他們看起來像是新搬來的住戶。

我用力推開那道生鏽的鐵閘，門後傳來熟悉的香氣，似乎有人定期更換香薰木條。走進屋內，雖然有些凌亂，但至少不是滿地垃圾，牆上還留有一些我兒時的塗鴉。那些回憶如潮水般湧現，讓我感受到每一個角落都曾經有過快樂、悲傷和憤怒。望著那張沙發，我不禁想起和奶奶一起坐在那裡看電視的日子，靠在她的肩膀上，回想起小時候偷用姐姐的化妝品，幻想著自己將來是香港小姐的模樣。就在這時，一聲呼喚驚醒了我，那是奶奶的聲音，她把我的臉洗乾淨，然後罰我站在門口，我被嚇得哭得更大聲。

回到現實，我的眼淚止不住地流下來。我擦去眼淚，開始收拾起來。正忙著的時候，突然聽到有人叫我：「細豆！」我回頭一看，竟是姑媽。她是我小時候最親近的親戚，自奶奶去世後，我們就再沒有聯絡。見到她，我衝上去緊緊抱住她，心中充滿了思念。我們互訴衷腸，原來她也還未整理好自己的東西。不知不覺中，天色已暗，我們一起走出屋邨。

我望向天空，看到一片雲朵如同火焰般的心形，心中思緒萬千，這是不是奶奶在向我傳遞她的愛呢？我走向巴士站，決定不再困於回憶中，向前看去。

重遊舊地所見有感

4D 楊海銘

十年前，我還是一個小孩，住在公路口轉進來的一個小村，人不多，滿地都是草，那裏就像世外桃源般，路邊的花朵令馬路變得像愛麗絲仙境。但十年後，此地已不再熟悉……

只記得入口有一個「老人」，是我和朋友們一起用草堆成的，但當我再次來到時，「老人」已變成了工廠的警告牌。我頓時大吃一驚，不知道該高興還是該傷心。我既為村子發展的速度高興，人人都有工作，又為「老人」的去世感到傷心，因以前每個漆黑的晚上都有「老人」歡迎我，我感歎今非昔比。

回到那個老家時，房子已被拆除，就連對面的小賣部也一起連根拔起，變成了大人口中所謂的好工作——輕工業廠。我想念了，想念小賣部的零食，想念小賣部的老闆，想念小賣部門口的那隻小狗。看着工廠裏的人，好像並不幸福，人人都被金錢壓力壓得受不了，我心想：「還我小賣部，還我童年，你們覺得不快樂，還不如我自私快樂。」我後悔了，後悔當初為什麼不再多住一會兒，小時候總是發脾氣，說要離家出走，那時真是太乖巧了吧！

我一步一步走，慢慢欣賞這村子的變裝秀，比孫悟空的七十二變還要厲害，可以說是天差地別，那條與朋友一起騎單車的路，兩邊已泊滿了貨車。當我從錢包拿起那張與朋友的大合照對比時，可笑的是，我居然找不到任何相似的地方。我想，美好的回憶可能也只適合回味吧。

再走幾步，就已到了盡頭，那個是我常去的遊樂園，回憶中的我彷彿拉起了我的手，慢慢穿過這茂密的草，帶我重遊這裏，失望的是，已經沒有小孩子在這裏嬉戲了。這一刻，回憶已破碎，那個最受歡迎的鞦

韆，已經沒人和我搶了，為什麼？因為鞦韆的螺絲已經鬆了，只輕輕一碰就斷了。我拿起斷在地上的鞦韆，感受着回憶帶給我的快樂，在別人眼中，這裏很恐怖，像是網上説的靈異公園，但別人並不知道，只有在這裏我才最舒服。在搖搖馬上，用口吹起那千年老塵，幸好，我還能見到我刻的「朋友一輩子不分開」……

當爸爸開着車子帶我走時，坐在後排的我像是有幻覺，看見朋友們和我邊跑邊玩耍，出村口那短短十分鐘的路程，在我眼裏已經過了十年，是我最快樂的十年，令我一下子就感受到了「轉眼間」的威力。

時間——我討厭你，討厭你過得這麼快，討厭你帶走我的童年和快樂，更討厭自私的人們為了錢，破壞了我的村。

離開這村時，我多希望那個「老人」和我揮手説再見，我多希望那群朋友大叫：「再見！」

談憤怒

4D 陳思欣

有人說憤怒是壞事，有人說憤怒是好事，有人說處理憤怒的情緒需要智慧。憤怒是人主要的情感之一，但它也是我討厭的情緒。

憤怒是件壞事，憤怒時會讓人失去理智，不擇手段地去宣洩情緒，以達到令自己恢復平靜的效果。然而不是人人都能抑制憤怒，保持理智，所以有的人會使用不正當的行為發洩，最常見的就是暴力行為。他們不能冷靜地思考及權衡利弊，容易做出讓自己出氣卻傷害了他人的舉動，而往往衝動過後，就是無盡的後悔。

今有新聞報道，一名女司機因跟丈夫吵架太憤怒而情緒失控闖紅燈，導致三輛車相撞，也導致坐在自己車裏的母親死亡，她表示今生都不會原諒自己；古有廉頗因不滿相如的職位比自己高，而在眾人面前揚言羞辱他，甚至將國家安危拋諸腦後。可見憤怒使人的眼界變小，只著重眼前感到憤怒的事件。

我也不例外。正因為憤怒，頭腦一熱，一衝動就做了無法挽救的決定。衝動做出的決定，是極端的，一旦做了，就要承受相應的代價。因為一點小事而誤會自己的好友，盛怒下將她越推越遠，這將會是我中學時期做過最後悔的事，也改變了我原來的軌跡。

有時憤怒也是件好事，它能賦予我片刻的勇氣，把懦弱遮蓋，去伸張正義，去推翻不公，去爭取應有的公義。憤怒給予我動力挺身而出，給予我堅持的勇氣，是坎坷的道路上無聲的陪伴。當我們的底線被觸及，當正義的天平傾斜，那份積壓已久的情緒便如火山般噴湧而出，化作熊熊烈火，照亮周遭一切的黑暗。

曾有新聞報導，一名女子因遭受社會的不公平對待而憤怒，向當地政府舉報，集齊許多同樣遭受過這般經歷的女性，上街遊行表達不滿。經過不懈努力，最終政策被推翻。可見憤怒可以支撐一個人的信念，使我們在遭受不公的情況下，有勇氣去推翻，去重造新的社會。

生活總有不順心，總有些不愉快的事情發生，我們常常會因別人的一句話或者異樣的眼神而懷疑自己，因為小事而憤怒。怎樣處理憤怒的情緒，讓憤怒變成壞事或好事皆在一念之間，而理性地處理情緒，則是智慧的象徵。

憤怒是一把雙刃劍，取決於你如何運用它。倘若你正當地使用它，它會給你出乎意料的結果，相反，也會帶給你相對的代價。其實憤怒不分好與壞，凡事亦有它的利與弊，我們要學會的，是在任何情緒面前保持理性，不受其控制。

沒有手提電話的一天

5A 張稀程

「糟了！我沒有帶手機出門！今天真是糟透了！」我悶悶不樂地喃喃自語。在這個日新月異、瞬息萬變的年代，沒有帶手機出門，就像游泳忘了帶泳衣，考試沒有帶筆，讓人感到一整天都不舒服。失去了手機，我無法與朋友聯繫，無法解悶，更不能隨時查看時間，焦慮的藤蔓迅速攀上我的心頭，讓我全身的每一條神經都緊繃著，如同一隻在熱鍋上的螞蟻。幸運的是，今天外出只是為了補習，手機的缺失也無傷大雅。

班駁的陽光穿過樹葉，把空氣中的塵埃照得熠熠生輝，彷彿陽光讓這片大地死而復生。我抬頭一看，驕陽正高高掛在天幕上，散發著灼熱的光芒，暫時讓我忘記了沒有帶手機的落寞，沉浸在和煦陽光的擁抱中。然而，失去手機的陪伴讓我在去補習的路上感到一絲沉悶。以往，我是一個「低頭族」，總是「機不離手」，但如今失去了「至愛」，世界彷彿頓時失去了生氣。「早知道就回家拿手機」的想法在腦中盤旋，然而不帶手機已是既定的事實，再自責也無濟於事。

正當我煩躁之際，一隻色彩鮮豔的蝴蝶映入眼簾，牠優美的舞姿吸引了我的目光。看著牠從陰暗處飛向陽光普照的地方，兩隻翅膀在陽光下閃爍著五光十色的光芒，宛如一顆瑰麗的寶石，讓我目不暇接。隨後，牠飛過一個又一個路人，最終消失在人群中。我感慨於這般美好事物的瞬息即逝，卻也隨之醒悟，彷彿醍醐灌頂，像暖冬的泉水般流淌而下。原來，沒有手機並不是我想像中的那麼糟糕，生活中仍然有許多細微而容易被忽略的美好事物在等待著我們去發現。

我環顧四周，看到人們各自的舉動，千姿百態。有一對情侶手牽手地恩愛相依，有一位面目慈祥的伯伯正餵著孫子吃雪糕，還有一位

保姆在推著坐在輪椅上的老太太，這些場景讓我突然產生了興趣，才知道在街上也能看到人生百態。為什麼我從前沒有注意到呢？放下手機後，世界竟然呈現出如此不同的一番景象，這是我過去從未留意到的全新視角。

此刻的我就像放大了感官，連微風吹拂的聲音都能聽得見，路邊不起眼的小菊花也散發著淡淡的花香。我的世界瞬間被色彩填滿，展現出以往未曾接觸到的壯麗景象。

今天，我沒有帶手機出門，卻因此體驗了不一樣的經歷，發現了不一樣的世界，成為了不一樣的自己。我終於從那個只會沉醉於網絡世界的我，蛻變成一個懂得欣賞身邊事物的人，不禁懊悔過去只顧捧著手機而錯失了多少美麗而細微的瞬間。越是不起眼的事物，經過發掘後，往往越讓人留戀，就如那隻奪目的蝴蝶。同時，我也明白了要珍惜身邊的事物，蝴蝶雖美，但一瞬即逝，正如牠的生命一樣，因此我們應該學會把握當下。今天的經歷提醒了我，平時不妨放下手機，留意身邊那些不起眼卻又美好的事物，或許會發現意想不到的驚喜和小確幸。

地鐵故障眾生相

5A 李梓彤

「嘩！」一聲尖叫聲傳進我的耳中，將我由深不見底的網絡海洋中撈起。我抬頭循尖叫聲望去，才如夢初醒般得悉情況——地鐵停駛了。

地鐵自上世紀末已是香港不可或缺的公共交通工具，不少人都會選擇乘搭地鐵上班或上學。而列車停駛的此時正是繁忙時間，擁堵情況更是雪上加霜，不過也正因如此，我才能看見如此有趣的一幕。

「嘩！太好了！我們可以晚一點才回到校！」不遠處傳來的歡呼聲首先吸引了我的注意，聲音的主人為一群中學生，他們身穿的純白校服潔白無瑕，彷彿一張白紙般，尚未留下任何痕跡。他們正因列車停駛而歡呼著，也為多出來的十幾分鐘閒餘時間而慶祝著，歡快的神情洋溢於他們的臉上，歡聲笑語不時傳來，使我的心情也被他們感染了幾分。

可是，這歡聲笑語似乎被上班族拒之門外，他們臉上的愁容與中學生臉上的笑臉有著雲泥之別。他們身穿的西裝一式一樣，襯衣上的領帶猶如束縛，將他們與工作捆綁於一起。他們正因列車停駛而抱怨著，也因少了的十幾分鐘上班時間而擔心，每隔幾分鐘便查看手錶，心情焦急得猶如熱鍋上的螞蟻，只希望能盡快逃出地鐵車廂，回到公司延續日以繼夜的工作。焦急的上班族與休閒的中學生相映成趣，令我的心情又好了幾分。

與此同時，我才注意到一旁還有一位沉默不語的長者，他臉上並無明顯表情，彷彿已對列車停駛習以為常。他身穿休閒的服裝及運動鞋，臉上神情依舊，彷彿身邊發生的一切對他來說都是無傷大雅，像一塊小石頭被投進湖中，只泛起了極小的漣漪，轉眼小石子沉入湖中，又回復原本的平靜。看見列車上彷彿與世隔絕的長者，我對眼前景象的體會又深了幾分。

身穿純白校服的中學生或許有一天也會換上西裝、束上領帶，最後選擇休閒的服裝；而身穿休閒服裝的長者或許過往也曾束著領帶，換下校服。中學生的歡聲笑語隨著時間流逝，漸漸變為上班族的怨聲載道，最後變成長者的沉默不語。一次地鐵故障中，我看到三種截然不同的反應，歲月的痕跡在他們的身上反映得淋漓盡致，一眨眼歡聲笑語便變為怨聲載道，怨聲載道又變為沉默不語。歲月不居，時節如流，時間總是如細沙般不知不覺從指縫流逝，不要變成沉默不語後才來後悔當初沒有盡情歡聲笑語。

「本站為……」列車中的廣播聲將我由思緒中喚醒，原來地鐵服務早已回復正常。我踏出車廂，並在心裏作出一個決定——珍惜當下每一次的歡聲笑語。

這一句話，我會記上一輩子

5B 張頌慈

相信大家在成長的過程中一定都曾聽過不少名人金句，很多人都會對這些「心靈雞湯」不以為然。當然，小時候的我亦是如此。但在我這幾年來經歷過一連串的生活上的改變後，令我深刻銘記著這句爸爸常掛在口邊的話——「不要總活在過去，人總要向前看。」

三年前的我一直都對這句說話十分抵觸。那時正是我經歷着「斷捨離」的時期，身邊的好朋友、鄰居、親戚都在短時間內離我而去，有的斷聯了，有的搬家了，有的移民了。看着身邊熟悉的人一個個地離開，我開始變得沉默寡言，不敢再主動結交新朋友，我害怕當我們開始熟絡後，友誼就一下子被剪斷。

爸爸看到我的情緒越漸低落便常跟我說：「不要總活在過去，人總要向前看。」但那時的我只覺得這說話十分無情，他一定沒有甚麼知心好友，才覺得與朋友之間美好的回憶和深厚的感情毫不重要。

但是，我錯了。今年我才徹底理解到這句說話的真正意思。

年中是爺爺的葬禮。在葬禮上，我看到不同的親戚都帶着淚光，大家的神情都悲痛欲絕，姨婆更聲淚俱下，十分悲痛，只有爸爸仍然泰然自若。那時，我還在想他果然無情，「不要總活在過去」這說話只有這麼無情的人才說得出。

第二天早上，我忍不住問爸爸為甚麼沒有哭，他從容地回答道：「該做的都做了，既然沒有遺憾，為甚麼還要哭，他也希望我們開心快樂過好每一天。」

我瞬間明白到「不要總活在過去，人總要向前看」的真正意思，這並不是無情的說話，正正相反，是一句充滿正能量的說話。

在我們成長的過程中，總會有熟悉的人離開我們，我們或會傷心，或會不捨。但只要好好珍惜和享受每一天，不要浪費它，不要不停地想着一些傷心的回憶，便能做到沒有遺憾，正如爸爸的這句話「不要總活在過去，人總要向前看」一樣。

自那天起，我便一直銘記着這句說話。我開始勇敢地嘗試主動認識新朋友、新同學，逐漸重新建立起新的社交圈子，與新同學、朋友們越來越熟悉。

我不會再因害怕分離而不敢交朋友，而是珍惜現在的美好回憶。為甚麼不要總活在過去，要向前看？因為當你嘗試抬頭，便能打開新篇章，創造更美好的回憶。

「不要總活在過去，人總要向前看。」這一句話，我會記上一輩子。

這一句話，我會記上一輩子。

5B 戴嘉賢

自我有記憶開始，我便一直聽父母說起他們年少時的風雲事跡，聽他們說自己做過多少好事和壯舉，一副洋洋自得的樣子吹噓著自己，再接上一句：「你一定要快點長大，成為一個出色的大人。」雖然那時的我還小，不明白這句話的真正含義，但我還是因父母的不斷重複而將這句話記在心中。

在我上小學的時候，有一堂生命教育課的內容是關於大人的，其中老師說到在香港，人只要滿十八歲就算是大人了。然後在課堂的尾聲，老師勉勵了幾句，並向我們說：「同學們，你們一定要快點長大，成為一個出色的大人啊！」那時的我好奇心充盈，並且想到這是瞭解父母不斷提起的那句話的好機會，於是就向老師提問道：「老師，既然年滿十八歲就是大人了，那為甚麼您還要我們快點長大呢？時間又不會因為你叫我們快點長大就流逝得更快，我們要快點長大也難啊！」其他同學聽到了我的提問，認為我說得很有道理，也紛紛表示不解，開始向老師提問。老師看到我們踴躍地向他發問，先示意我們安靜下來，再耐心地說：「有時候，人們所說的大人不一定只代表那個人的年齡，有些人未滿十八歲，但他們已經值得被稱為大人。有些人年齡已過十八，但他們的所作所為使他們不配被稱為大人。就我自己的理解而言，判斷一個人是否為大人，主要是從他的言行舉止來分析的，明白了嗎？」雖然我還是沒有完全搞懂這句話的含義，但由於下課鈴聲響起了，我也只好收起追問下去的念頭，開始準備下一節課。

在一個假日裏，我與媽媽一起看電視，看到一起三十歲男子因與他人起了口頭爭執而將他人殺害的新聞。我媽在看到這個新聞的時候，直接吐嘈了一句：「不過就是和別人吵了一架，至於把他殺了嗎？不開心

就殺人，還算甚麼大人？簡直就是老小孩！」我見媽媽這麼生氣，就問她：「媽媽，您認為他不算一個大人，是因為他的行為不妥嗎？」媽媽笑著回答道：「不止，還有他的心智方面，要是他的心智夠成熟，就一定不會作出這種自毀前途的事。記住了，要想成為一個出色的大人，一定要有成熟的心智。還有就是……算了，說了你現在也不會懂。總之，你一定要快點長大，成為一個出色的大人，就自然會明白。」之後媽媽就完結了這個話題，任憑我怎麼問她也不再回答。不過我也暗下決定，一定要明白出色的大人的定義，並成為一個出色的大人。

之後我還問了許多我心目中出色的大人，問他們有關出色的大人的定義，包括校長、消防員、警察等，但他們的回答各不相同，這令我十分不解，想來想去，最後乾脆暫時封印這個問題，不再去想。不過，我仍有在努力完成成為出色的大人的目標。

很久後的一天，我與爺爺兩人在家中。在爺爺洗澡的時候，我聽到他從浴室中傳來一聲慘叫。我聽到聲音後，走近一看，發現他在浴室門前跌倒了，頭破血流，已經失去了意識。我見到這個場景後，腦中沒有任何猶豫，連手機中的遊戲也全然不顧，直接衝過去打電話報警，在確認救護車已經出發前往我家後，再按監護人員的指示安置爺爺，才打給爸爸媽媽，告訴他們事情的來龍去脈。那時的我所作出的行動，並非只是因為害怕爺爺死去，也更非想借此得到他人表揚，而是純粹出於責任心。那一刻，我第一次有了做大人的感覺。

到了醫院後，全家都安靜地靜待手術結果。幸好，爺爺平安無事，而我們心中的擔憂也消退了大半。事後，爸爸媽媽對我的表現讚不絕口，還誇我終於成為了一個出色的大人。而我，好像也理解了那句話的意思。

對於是否為一個出色的大人，每個人的理解各不相同，但每個人所給出的答案都是正確的，因為這條問題本就無對錯之分，只有回答的人

的看法才是正確的答案。而那句「你一定要快點長大，成為一個出色的大人。」只是一種寄託自己希望孩子早日變得出色的手段和激勵小孩子的說話。這句話引起我的好奇，使得我開始了求知，也激勵著我向更好的方向前進，讓我記上了一輩子。不過，正如媽媽所說，一個出色的大人的心智要成熟，不可因煩惱何謂出色的大人而浪費太多時間，只有當你不再特意想何謂出色、何謂大人時，才能開始體會到其中的含義。

談憤怒

5D 余心怡

憤怒是人的核心情緒之一，情緒沒有好壞之分，感到憤怒不是一件壞事，這代表了一個人對事物的重視，亦反映出其人的價值觀、處事方式及品性。

就如以上所說，憤怒不是壞事，關鍵是如何「利用」憤怒。我認為憤怒與自制力是相輔相成的，若你能在憤怒時可以自我控制並調節自己的情緒，那麼你就能夠「利用」這股憤怒來幫助自己去達成或成就某事。

由個人層面說起，能控制憤怒可以維持友好的人際關係。以我自身為例，我的朋友曾在我不知情的情況下，拿了我珍藏已久的模型把玩，結果把它摔爛。雖然當下的我是憤怒的，但對於朋友不經我同意就拿走我喜愛的物品，而且還要弄壞了的行徑，我生氣之餘也想就此與他斷絕來往。但父母從小就教導我，每次作出決定前都應先考慮清楚，不能被當下的心情所影響，而做出令自己後悔的事。因此在我怒火過後，冷靜下來思考整件事的緣由，還有衡量了這件事與友誼哪個更重要，細想後發現這件小事根本就不值得斷送我倆之間的友誼，在朋友真摯的道歉後，我們重歸於好。現在回想起亦覺得父母的話沒有錯，若我當時受憤怒驅使而做出相反的行為，我和朋友也不會像現在一樣有說有笑，融洽相處。這同樣適用於社交當中，與人相處時，難免會產生摩擦，雖感到不滿和憤怒，但亦需要思考自己與別人產生衝突的後果，控制好自己的情緒，這樣才能好好應對，建立友好的人際關係。

而就社會層面，憤怒可以化為前進的動力，推動自己去追逐和達成目標。以馬拉拉・優素福扎伊為例，她是巴基斯坦的女性教育活動家，對塔利班禁止女孩上學感到憤怒，因而積極發聲。面對不公的情況，她

沒一味發洩不滿，而是將憤怒化為前進的動力，幫助那些無法上學的女性爭取接受教育的機會。馬拉拉與父親共同創辦了馬拉拉基金會，讓公眾認識到女童教育的重要，並爭取女童讀書的權利，以此要求變革。她曾被偏激分子槍擊，但這並沒有讓她退縮，心中的憤怒反而激發了她推動女性教育權力的決心。在她的努力下，她成為了史上最年輕的諾貝爾和平獎得主，以及被任命為聯合國和平使者，這些身份證明了馬拉拉的努力。受她的影響，現時各地更注重女童教育，婦女和女童的入學率上升了，可說是取得重大進展，全世界已經實現了男女兒童初等教育平等。雖然中國並沒有禁止女童上學，但當時仍有部份國家女性的地位低微，沒法享受教育權利，正因為馬拉拉對這些現況憤怒，勇於改變，使女性在教育中得到平等機會，甚至改變社會對女性形象和地位的偏見，是個偉大的人物。

剛才的例子都是能夠自制好自己的憤怒再加以「利用」的事例，但若然未能控制好情緒會如何？在個人層面為例，前職業籃球員丹尼斯・羅德曼是位情緒化和衝動的人，1997年，他在比賽中因不滿裁判的判決，壓制不了憤怒而對裁判出手，其後他被禁賽，這種失控的行為就影響了他的職業生涯和形象。明明丹尼斯是一位出色的籃球選手，有着對籃板球敏銳的預知能力，能預測籃板的落點，有利於防守，被人喻為最佳防守球員。就是這位在自己的領域和職業閃閃發光的人，因不能自控而阻礙了自己的職業生涯發展的機會，以及形象也因此受損。由此可見，憤怒無法自制會影響自身工作的表現，在他人眼中形象下降，難以被別人信任和肯定。

就社會層面，憤怒不能自制會使人做出過分的行為。世界衛生組織報告指出，全球約有三分之一的女性曾經歷過身體暴力；而美國疾病控制與預防中心的數據顯示，每年有約300萬名女性和200萬名男性遭受家庭暴力。這些數據突顯了家庭暴力普遍性的社會現象，而這種現象來源於施暴者未有良好的自制力，那些施暴者往往因各種壓力，例如職場

壓力、朋輩壓力等影響，更容易將情緒發洩在家庭上，將外界的遭遇化為憤怒，透過暴力轉移到家庭承受。由此可見，缺乏自制力的憤怒會使人做出偏激的行為，導致不必要的悲劇產生。雖然理解他們在生活上不可避免遇上各種壓力，但這不是對人施暴的理由，他們的憤怒反映出他們情緒控制困難，以及支配慾強的表現。

總的來說，憤怒與自制是相輔相成的，只要懂得如何控制憤怒，它會成為你的助力，幫你達成目標。然而，的確會有被憤怒衝昏頭腦的時候，屆時不妨先嘗試冷靜，想想衝動帶來的後果，想想自己的家人、朋友，以及對未來人生的影響；當冷靜下來，找回理性，記着凡事三思而後行，就能作出有利自己的選擇。因此，我認為憤怒沒有好壞之分，重要的是如何處理憤怒這種情緒並加以「利用」，這樣才是憤怒作為核心情緒所帶來的價值。

沒有手提電話的一天

5D 盧膺宇

今天我沒有帶手提電話外出，因而有不一樣的經歷和體會。

離家一會兒，我發現有一種與平常不同的違和感，好像身邊少了些東西。我立即意識到，我把手提電話遺留在家中。但我已經遲了出門，現在回去拿手提電話的話，上學就要遲到了。我陷入兩難，思考到底選擇繼續前往學校，還是選擇暫時拋棄孤單留在家中的手提電話。幸好，今天沒有一定要用手提電話的事情，我也只能接受這殘忍的現實，拋下手提電話上學去。

我走向地鐵站乘車時，發現不使用手提電話後，平常走的路上有着不同的景色，這些認識都令我感到十分新奇，因為平常只顧着使用手提電話，路上的事物都被我忽略了。原來從前被圍欄圍起的單車徑，已經從凹凸不平、破破爛爛，修復成既平坦又整潔的樣子；行人路四周都由一片沙地，變成一片紅紅綠綠的花海；行人路上的磚地也由不完整的樣子，重新鋪成了整整齊齊、棕灰相間的地面，原來身邊事物都會因一些人的用心而變得更好。

在離地鐵站十多米前，我看到有狗主與狗在散步。小狗在一條電線桿旁小便，然後狗主隨意使用水沖了一下狗的排泄物，就施施然走開了。我看到電線桿旁有一攤水漬，有一位在專注使用手提電話的學生經過那灘水，完全沒有注意到腳下的異物，直接踩了上去，而那學生還沒有發現，若無其事地繼續走。看到這一幕，我有點擔心自己以前也會不會有這種經歷而不自知，如果這次不是因為沒有帶手提電話，也不會知道路上原來有這麼多陷阱。

上了地鐵後，我看到有很多不同的人都拿着會發光的裝置，使我有點想念我的手提電話。但看到這一個場景，我覺得這就像手提電話把人類深深引誘，讓人們沉淪在這虛擬的世界裏，不能自拔。經過今天，我才發現原來沒有手提電話，時間也沒有這麼難過。

求學階段的看法

6A 梁啟燊

於人生的長河擺渡，我們自小就被家人灌輸不同的思想，把「讀好書，考取好成績」當做圭臬、金玉良言，卻漸漸忘記了學習的意義並非如此。故此，我不能苟同在求學階段應心無二志投放於學習之上，以求取好成績。我更認為的，是在求學階段，應多參與社交，以提升人際技巧，打造完美的人格魅力。

的確，荀子在《勸學》一文中提及到：學習的態度——專一，螃蟹因有六腳及兩個鉗子，先天條件較佳，卻因用心浮躁不定而需要居住於蛇鼠之穴；相反，蚯蚓儘管先天條件較差，但牠能始終秉持專一的心，上食壤土，下飲黃泉，自力更生。可見種種現象都說明了學習需心無二志，以求取佳績為目標。可是仔細想想，這種求學的方式真的適用於現代社會？恕我不敢苟同……

首先，參與社交、擴闊社交圈子能認識不同能力的人，從而互相學習，互相切磋，共同進步，繼而提升學習效能。常言道：「獨學而無友，則孤陋寡聞。」在求學的階段上，想必多多少少也會有幾個親朋好友陪伴著你成長，他們的能力可以是比你高，亦可低於你。孔子曰：「三人行，則必有我師。」任何人都能成為教導你知識、學問的人，只要他比你早領略到某一門的學問。在朋友之間，亦可互相交流學習心得，互相指點迷津，時時刻刻都警惕著對方的每一步，而不至於陷入無盡的深淵。縱觀中國歷史的長河多少風與雲吹送過去，黃永玉與曹禺是一雙朋友，曹禺醉心於編寫戲本，卻世事難料，他的文章失去原本的獨特性，越漸冗贅沉悶，幸好有黃永玉的一番提點：「你曾經的汪洋大海，如今萎縮成小流。」曹禺瞬間醍醐灌頂，最終以《雷雨》貽世人，在史書上揮灑他的輝煌。由是觀之，多參與社交相比起終日困囿家中，寒窗苦讀，而「百思不得其解」，受到傳統思想的桎梏，更加能提升學習效率，因此近年才興起了

「學習夥伴」的趨勢，背後原因想必也是如此。

除此之外，在求學階段便學習人際技巧亦能成為進入社會的踏腳石，在職場上一帆風順。彳亍於社會的職場上，處處充滿危機，可以是怪石嶙峋的小徑，也可以是醜惡自私的人性，有著良好的人際技巧就如使人出入自如的通行證。「讀萬卷書不如行萬里路」，此言並不是指「讀書無用」，相反，在職場上，往往工作經驗及人脈關係比知識更有作用。問君嘗聞過：「中國國父——孫中山先生」？孫中山在求學階段便多次遊歷不同國家及地區，不但學習不同學問，更是認識了不同人等，在不同地方已與當地人建立良好的人際關係，最終為日後推翻當時腐敗的政府埋下了伏筆，名留青史。由此可見，比起只顧求取學業成績的卓越，參與社交更能發揮書本以外的能力，改寫歷史的命運，而不淪為被世俗唾罵的「書呆子」。

最重要的是，行走於漫長的讀書生涯中，大大小小、林林總總的學業失意早已司空見慣，但學會如何在挫折中站起來才是世人所缺乏的心態。正是如此，多多參與社交、提升人際技巧才能在芸芸眾生中尋得「那人」。知己，乃是鮮少見於世俗，如救命繩索，拯救你於水深火熱之中；如手中的鋒刀利刃，為你前路披荊斬棘；如暗夜孤河的一盞燈塔，代表救贖你的曙光，和暖又不刺眼，溫暖你的心房。正所謂：「海內存知己，天涯若比鄰。」得到志同道合之友本就是難事，尋得一知己更是難求。古有俞伯牙和鍾子期一對好友，以碎琴祭知己流傳於江湖；亦有管仲與鮑叔牙，儘管冒著被貶官的風險，鮑叔牙亦願意拯救陷為「階下囚」的管仲。由是觀之，參與社交，以提升人際技巧，令人得到人生的「靈魂夥伴」，在朋友的扶持下，更能為你築起一層又一層邁向成功的雲梯。

總括而言，參與社交活動無疑比起困囿於家中煢煢孑立地學習更加有利，不但使人在他人身上學習，互補不足，更易於在社會上立足，以書本以外的知識回饋社會。屈原曰：「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索。」想必當中也有同樣的真諦。

車站

6A 翁譽峰

走出車廂，皮鞋剛踏上月台，迎臉的暖風模糊了冰冷的黑邊方形眼鏡，鏡片的霧氣蒙住我的雙眼，昔日的車站與眼前的場景交錯融合，將我帶到時光隧道中，回到記憶中的那個從前。

「嗚——」火車的嗚笛聲隨著風，穿過兩旁金黃色的麥田，在我眼前一瞬而過，飛越我身處的車站，我仍注目越來越小的火車，至無所見。十次的等候，換來九次的失望，只有一次是期待，期待那個短髮、戴眼鏡、滿臉鬍子，看似風流卻又有幾分擔當的男人出現。

身為農村出生的小孩，多半在意兩件事：父母和朋友。農村的環境並不好，泥巴夾雜的地方、下雨時漏水的天花板、生鏽的鐵鍋，都是家的特點。父親是一個能人，具設計天賦，碰巧被伯樂相中，在外面闖出自己的一片天。所以他乘坐火車到他鄉，有時工作完便回來，有時從播種到收成期間，他都沒回家。在我眼中，父親是個神祕的人，但我總是很尊敬他。

在我懂事後，我便初次陪父親到車站送行，一路上無所不談，但又像是無所談，了解他的行程，但始終未能觸碰他那隱藏著的內心，我問他：「您何時會回來？」他回答：「當我不想前進的時候。」說罷，他便上了車，我用盡那幾秒記住父親的背影，希望下次歸來時，會認得出他。

自此以後，每當火車的嗚笛聲從山間傳來，我便立刻跑到車站，準備迎接父親，但軌道之長，我難以分辨父親歸來的方向，會導致我們被軌道分隔開，那便是我們最遠的距離。

「流光容易把人拋，紅了櫻桃，綠了芭蕉。」踏入志學之年，學業的繁忙熄滅了我迎接父親的興致，也沒有再跑到車站了。

踏入弱冠之年，我又回到車站，但這次，乘車的人是我。父親退休了，便為我送行，「甚麼時候回來？」我說：「不知道。」簡短的對話無法引起我的興趣，便隨便完結了。踏進火車前，我回頭看了一下父親，只見他怔怔地站在這裡，一動不動，我按下揮手的念頭，便進入了車廂。第一次獨自出行，難免會緊張，令我思考到父親出行的感受，他曾說過：「只有不想前進時，便會回到這個車站。」這到底是甚麼意思，我當時未能摸得清。

「人生不如意事，十常八九。」職場的生活給了我當頭一棒，與同事的不和，對老闆的不滿意，工作和志向的相違背，使我很快便離職，打算另找東家。可惜事與願違，身上僅剩數百塊錢，無家可歸的我只好在車站的座椅上借宿一晚，少年回家並不丟臉，只是哪個少年會希望自己在一事無成的境地下回家呢？冷冰冰的椅子、堅硬的椅背，看到周遭出外旅行的溫馨家庭，我再也承受不住肩上的重擔了，便用僅剩的錢買了一張回家的票。

穿過山中隧道，幾片熟悉的麥田徑直投影在我的眼中，到了車站，我到月台的椅子上坐了一會兒，思考著如何向父母解釋，沉思許久，直到全部乘客已下車才尾隨而下，火車準備離開，我也未有答案。火車離去，我看見父親坐在對面的月台，我也得到答案了，「我累了。」

車站經過的車眾多，誰又知道哪個才是自己在等待的那一輛呢？一邊是前進的方向，一邊是後退的方向，誰又會站在後退的方向等車呢？追求進步固然可喜，但若有人在你後退時，仍支持你，期待你再度進步，不才是最為可貴的地方嗎？

在火車站裡，軌道離開月台，令兩邊月台的人難以交流，從而失去交心的機會，如果要說世界上唯一一個能將兩種毫不相同的人，把那幫旅行者和歸途者聚在一起的地方，必然是車站。站在這一邊，對面的人何嘗不是我的倒影，站在那一邊，我曾幾何時也是對面的人。

我抹乾淨眼鏡，下一班火車又到了，我要乘坐回到過去的車，但我買的是單程票，「無可奈何花落去，似曾相識燕歸來。」

我最想尋回的一件玩具

6B 劉洛齊

隨著夕陽漸漸消失，月亮緩緩升起，日月交替，代表了今天平凡又忙碌的日子將要過去。和平時一樣，繁忙的我經歷了好幾小時高強度工作的摧殘，早已身心疲倦，面如死灰，回到家還要看見堆積如山的雜物，散落在這狹窄的空間，更是對這場面歎出彷如最後一口氣的呼聲，這一聲夾雜著對寸土寸金城市的埋怨，還有一份無奈。

自己的家還是要靠自己打理，不然雜物只會越堆越多，憑著這信念，我還是抱著這隻已失去機油的機器，麻木地整理著房間。隨著衣物的整齊擺放，我仿佛看到了這無盡的無趣人生，一切都只能從於規則，做社會所認定的事，把衣物疊成所認為整齊的形狀，這人生就如衣物般髒了重洗，洗完又穿髒，無限的輪迴直至被穿爛。這悲觀的思緒佔據了我的大腦，直至一條繩子的出現。它被棄於衣櫃內側，似乎是一件玩具的輔助道具，被我象徵式地收藏，卻又久而久之遺忘在一角，它的出現把我帶回了從前——童真的時光。

「拿去玩吧，這是我用存來的錢買回來的。」外婆將手中的陀螺如珍寶般放於我手中，可手上的老繭和扭動陀螺的繩子一樣相隨，但當時一心只顧著玩的我只把注意力放在了這可用繩子驅動，彈在地上還能高速旋轉的神奇玩意上。從小我就是這樣和外婆相處，母親為了賺錢養家，去了城市打拼。我是她的珍寶，亦是她的累贅。無奈的她只能把年幼的我交給住在鄉下的外婆，起碼還有人可以照顧我。我的家庭不算富有，只有一間茅屋給我和外婆生活。但就算這樣外婆亦沒有缺我穿的和吃的，更是花大代價買了陀螺這玩具供我娛樂。每天下午，忙碌一天的她便坐在門口縫著衣服，在夕陽的照射下，看著天真無邪的我玩著陀螺，對她來說已經是最開心放鬆的時光。

而對我來說，最快樂的時光除了是下午的自由時間，還有假期時和農村的小夥伴一起玩耍的光陰，每個孩子的年齡和性格都不同，卻都帶著自己最心愛的玩具在空閒時間和大家分享，但隨一聲聲砸地聲和高速運轉帶動的風聲，還是屬我的陀螺最有趣和受歡迎。每次他們都搶著用繩子綁起陀螺，再快速甩出，令陀螺高速旋轉，恍如飛出天際。我也很享受這遊戲的感覺，和他們分享這頗受歡迎的玩具，這施比受更有福的成就感和無拘無束的自由感，成就了我人生中為數不多最自在歡樂的時光。但我知道這一切都是拜外婆所賜，若沒有愛我的她買如此好玩的玩具給我，我並不會有這終生難忘的美好時光。

這樣的好日子過了很久，但在我心中卻如陀螺旋轉般快速流逝。所謂「天下無不散之筵席」，長時間在城市賺錢的母親也闖出一番天地，更結識了在她生命中亦同樣重要的男人。我沒有心存芥蒂，因為在她心中，他亦如我心中的陀螺一樣珍貴；更何況有了他，母親和外婆也不用再如此辛苦，我亦被母親帶去繁華的城市生活，將要遠離愛我的外婆和要好的小夥伴。我還記得分別時的我哭得多慘烈，淚水堪比黃河水量。但更令我傷心的是，在途中，我的陀螺不翼而飛，只剩下這見證過那份友誼和親情的繩子伴我而行。這意外亦令我就算剛見識如此繁榮的大城市，也擠不出一點笑容，仿佛對這一切的燈紅酒綠一點興趣好奇也沒有。那繩子佔據了我整個大腦，令我無法自拔。

在城市生活久的我也逐漸失去童真，學會忍耐和在規則下生存，即使學業繁忙的我也沒有忘記外婆和那幫小夥伴。但最令我遺憾的是當初沒有跟他們留下聯絡方式就匆忙離去，或許他們也心存此遺憾呢。等到外婆去世，媽媽帶我最後一次回鄉——那曾經令我最快樂的淨土。看著物是人非的茅房和公園，我心裡五味雜陳，外婆的離去更是令我變得一夜白髮。我曾四處打聽小夥伴的消息，卻杳無音訊。我亦再回到過往共同玩耍的地方，想體驗當初的無拘無束，卻發現終究是「欲買桂花同載酒，終不似，少年遊」，仿佛心中的繩子便是證明曾經在這裡發生的一切的證物，和外婆對我所傾盡一切的愛。

經過了那一次的回鄉，至今我亦沒有回去過，可能是那裡已經沒什麼可再留戀，也可能不想睹物思人，生活在這壓迫的大城市中，堆積如山的工作壓得我透不了氣，更磨滅了我的童真和自我，甚至將曾經最愛的玩具所帶的繩子也置於一旁並遺忘。可能我最想尋回的一件玩具再也不可能找到了，但或許我應再回到曾經承載著愛和友誼的淨土中，重新找回真正的自我。

送禮之我見

6B 梁曉愉

依稀能記起每逢時節，家裡的禮物總能堆得小山般高。到這時，媽媽總是愁眉苦臉的，幼時的我看到禮物都會手舞足蹈，不懂媽媽為何收禮也悶悶不樂的，我好奇地詢問媽媽，她無奈地拍了拍我的頭說：「這樣一來，又是一筆『巨款』要支出了……」媽媽的這一番話，在我成長的記憶裡揮之不去，原來，這些禮物是要「還」回去的……

中國有句古話——禮尚往來，你送了我禮物，理所應當的，需要回禮。無論送什麼也好，總之你需要完成「送」這個行為。這一來一回，送的是一份人情，是一份誠意。像每一年的生日，多多少少會有朋友送你生日禮物，那這禮物廉價與否，合用與否，實用與否，應否看得那麼重要？有些人就在這鑽了牛角尖，想著送昂貴的禮物，那收禮的人不就得回一份相應價值的禮物？當回禮的人送了不合用或價值不高的禮物，收禮的卻在嫌東嫌西，那我這禮是回好，還是不回好？這送禮本是你我之間的客套，就當送一份情意，俗稱套近乎。若把送禮這禮節以金錢、價值來衡量，那這份禮即使是黃金萬兩也不足矣。

有人說送來的禮物不合用，不送也罷。這不完全是錯的，也不能說是對的。我上學時期送給朋友們的禮物都是些小玩意，比如玩偶、手鏈或裝飾品之類的，畢竟家境並不富有，送的都是常見的東西。大多數朋友們知道我家庭的狀況，也沒有表示嫌棄。但其中一位就覺得，送給他的東西不合用以後就別送了。此後，我便沒再送禮給他，我們的關係也形同陌路。這時我便明白，禮輕情意重，也不適用於所有人，你我之間若是感情好的，那送甚麼也並不重要，重要的是我對你的誠意送了出去。

再比如說，你我之間無甚聯繫，只是普通關係，如職場上你和上司之間，你送出去的誠意，也不過是巴結，免得上司對你為難，那這份誠意的輕重，便由上司來衡量罷了。

這送禮的禮節在現今可見得是愈來愈扭曲了，送禮不講人與人之間的情意，反而注重起了這份情意的價值輕重。怪不得總有人說禮「貴」人不怪，送得夠貴重便能結為朋友。「你我本無緣，全靠我砸錢」，那你我之間的情意，可謂是「金玉其外，敗絮其中」了。

遺憾

6C 麥德賢

外公，再見。

踏出家門的我，不免感到些許厭煩，對著外公的嘮叨，我不以為然。殊不知，他老人家的一字一句，字裡行間都透露著對我的寵愛。陽春三月裡，我聽風觀雨，看夕陽隱去，嗅路盡頭的芬芳。巷子口，石階上，那是我曾經的模樣。

自幼家庭支離破碎的我，早早便跟外公相依為命，父親出軌，母親也跟別人組成了新家庭，我卻被他們遺留在原地，誰也不想接這個爛攤子。可外公卻如冬日暖陽，雪中送炭，在我生命中最無助之際，出現了。

環顧著四周陌生的環境，那是我首次來到外公家中，年僅八歲的我，不禁感到有些茫然。外公的臉上，總是帶著幾分嚴肅，但卻處處關心著眼前的小傢伙，擔心他來到新環境後吃不飽，睡不好。但即使如此，對著外公，我還是帶著幾分內向，不愛說話，並非我感受不到外公的寵愛，只是那過去的家庭，鑄造了這樣的我。

不論如何，二人相依為命，多多少少總會有些敞開心扉的時刻。憶起一個平凡的傍晚，桌子上擺滿了家常便飯，哪怕並非稀奇之物，可窗邊灑落著零碎的金色，將那飯菜照得熠熠生輝，倍感誘人，香氣撲鼻，望著那些個熱氣騰騰的飯菜，我連忙坐上椅子。

「開飯！」外公的一聲令下，我才端起碗筷，狼吞虎嚥。「臭小子，慢點吃，沒人跟你搶呢！」看著外公手中的動作，似要把好吃的都留給我，而自己卻吃著沒什麼肉的地方。我頓時心生感動，想要出言感謝外公的寵愛，卻在反復斟酌過後，又把喉嚨眼的話語咽了下去。可能是我不善於表達情感，卻又想說些什麼，於是便與外公嘰里咕嚕地說著

我上學的三兩事，和我自創的，冗長且無聊的故事。可外公仍豪放地笑著，似是樂在其中。

時光荏苒，歲月如梭，轉眼間我便成了一名中學生。多年來，外公都關心著我的一切，關心著我和朋友們的關係，關心著我的學業，關心著我的情緒。外公的一切寵愛，我都看在眼裡，可我卻愈發不懂得表達自己的感謝。多個晚上站在外公的房間前來回踱步，躊躇不前。欲開口，嘴唇微重，似有話在心頭，卻在彷徨間無法啟齒，內心矛盾交織，到底還是把那句晚安咽了回去。

少年的叛逆，逐漸讓我覺得外公的問候有些多餘，外公的恩情我仍藏在心底銘記著，只是那年少輕狂讓我多了幾分不耐煩。外公並無因此而責備我，只是默默降低了問候的次數，卻又無聲地照顧著我的日常起居。

憶起某天，我要與朋友去看電影，外公在我出門前嘮叨著讓我早點回家，我只得不耐煩地回了句知道了。出門過後仔細想想外公問候的動機，發現也只是為了我好，我卻礙於不願表達情感的性格，至今未跟外公道過一聲謝。

看著桌子上的懷錶，旁邊赫然放著一張紙條，「外孫啊，這是外公送給你的禮物，希望你帶在身上，好好保管。」看著窗外的無垠夜幕，我卻感到有些內疚，自己由始至終都未向外公表達感謝。外公已然入睡，悄悄看著他蒼老的面龐，我卻不知所言。猶豫許久，還是選擇離開房間。

懷錶的銀色錶殼上微微泛著歲月沉澱的光澤，打開懷錶，秒針正輕盈地劃過時間。滴答聲低沉而穩重，指針末端雕刻著華麗的花紋，仿佛訴說著外公的故事。這肯定是外公所珍視之物吧！待翌日外公醒來，我也是該向外公訴說那不可割捨的親情與愛了。

只可惜流光容易把人拋，紅了櫻桃，綠了芭蕉。隔日打開外公的房門，卻發現怎麼叫他都不答應。我連忙快步上前去，伸手到他的鼻前，卻發現外公沒了氣息。我用力搖晃他的肩膀，聲音帶著顫抖：「外公，你醒醒！」但他紋絲不動，恐慌宛如潮水般席捲而來，我慌亂地翻找手機，手指因為緊張幾乎按不準數字。撥通電話的那一刻，聲音連帶著哭腔：「快來！外公他……他好像……」話說到一半，眼淚已然模糊了視線，耳邊的世界變得嘈雜又遙遠，電話裡的聲音、自己的喘息、心臟狂跳的鼓點交織在一起，我跌坐在地上，卻再也喊不出聲。

後來經過法醫的鑒定，幸好外公是安然離世的，並沒任何痛苦，慶幸著卻又苦惱著，慶幸外公臨走時不需要再遭苦難，懊惱著就算到了外公離世，我卻仍未能向他表達心底的一聲謝，成了我人生中最極致的遺憾。我本以為自己會為之懊惱一世，但打開手中的懷錶，時針仍然跳動著，好似讓我傳承下外公的故事。我頓感釋然，轉身走去。

「咔嚓」，轉動門把，再次走進外公家中。看著家中的飯桌、老舊的椅子，與外公的片段在影影綽綽間閃動。對比以往那不願表達的自己，現在我才明白，對外公來說，沒有肉麻與否的概念，有的只是難掩的親情和毫不吝嗇的問候，但我卻礙於種種原因，遲遲未能向外公表達自己對他的感謝和愛，直到外公離世，我都未能說出口。可外公送我的懷錶卻讓我明白，不必執著於世間的遺憾，他們總會隨著時針的跳動，時光的流逝，逐漸沖淡在歲月中。是啊，人生哪能沒有遺憾呢？昂首挺胸，闊步向前，才是對遺憾最大的回敬！外公啊！我會帶著你的懷錶，沾著林間楓葉，沾著時間長河濺起的水花，落筆揮墨，寫下似水流年。

「咔嚓」，踏出家門，回首望去，我向過去揮手，牽著滿天星光，小心翼翼地闖進未來的彼方。

「外公，下次見。」

原來我們忽略了不少日常生活中的美好

6D 何海清

「不好意思，請讓我先走。」這句話每天都從一羣「都市人」口中說出，我也是其中之一。在一個生活節奏急速的城市，走得慢也是一種罪，更別說在街道上漫步，悠閑地欣賞自然景色。

完成一天的工作後，我連忙打開手機，查看巴士的到站時間，便急步衝去巴士站，心中只有一個想法：快點回家休息！一路上只顧低着頭看手機，腳步卻徐徐生風，一瞬間便到了車站，上車、回家，每日如是。在車上瀏覽各項社交媒體，那些人在網絡上抒發對生活的抱怨，這也讓我深有共鳴。長時間低頭的後遺症來到我身上，頸的痠痛讓沉浸在手機中的我不得不抬頭，放鬆頸的壓力。頭向上，「啪」，骨頭發出清脆的響聲，它叫囂着對我長時間低頭的不滿。

舒緩完頸部痠痛，想着再低頭看手機時，視綫範圍中卻冒出一片綠油油的畫面，轉頭望去是一座蒼翠的高山，原來巴士正駛在奔往山上的路。不久後，巴士駛入住宅區，但大自然特有的翠綠和悠然令我念念不忘，開始期待巴士駛下山的路程。心中期待着，期待着綠色的冒頭，期待着更多景色的出現，這是手機不能給予我的悠閑，這也讓我暫時忘卻了網絡上那些紛擾。期待的事終會出現，巴士駛在下山的路，高聳的山、粗壯的樹、青嫩的草，還有遠處一幢幢富現代設計感的高樓作點綴，這仙境好似只有在畫中見過，這是現實嗎？

巴士停下，讓乘客上下車，而我注意力只在那被高山圍住的水塘上。太陽的餘暉灑落在水塘，碩大的綠寶石在山林間獨自閃耀着奪目的火彩，如黑洞般把我的注意力都吸過去；枝葉隨風搖曳，群鳥在枝頭高

歌，像是在歌頌大自然的美妙。看着夢一般的場景，我感到心境澄明，彷彿所有的疲憊與煩惱都隨風消逝，心中獨餘讚嘆：竟有如此美麗的仙境，為何我從來沒有發現？是啊！以前的我上車之後便一直使用手機，今天因頸痛讓我不得不抬頭，原本只是想舒緩身體的不適，卻意外地發現了如斯美景，這令我明白到原來我一直忽略了不少日常生活中的美好，其實世界上並不缺少美，只是缺乏發現美的眼睛。

下車後，我第一次脫離手機的魔爪而昂首挺胸，不斷環顧四周風物，彳亍地走回家。我在半路看到一位老人忽然跌坐在地上，幾個中學生立即走向前，詢問他的狀況；一旁的大嬸放下手上的的肉和菜，走過來欲扶起老人；遠一點的報販立刻拿起手提電話，打算報警求援。這些人充滿愛心，無私地幫助一位陌生老人，令我意外。在這繁榮、忙碌的城市，原來還存在這等好人好事！

原來抬起頭便會看到大自然的饋贈、人與人之間的互幫互助，人情一直存在，世界上仍有一羣有愛心、樂於助人的人。一個微笑便可照耀他人，但我們就是忽略了日常生活的美好，也許是網絡世界上的燈紅酒綠讓人沉醉，也許是快節奏的生活讓人脫不開身，從而讓人迷失，讓笑容消失。今天的經歷提醒我們要珍惜當下，留意日常生活中的美好，好好感受身邊的一切，讓笑容重回人的臉上！

隱藏

6D 黃煒傑

從小時候起，長輩便教我做人要坦誠以對，「事無不可對人言」，萬萬不可隱藏自己心中的想法，遇到困難更要說出來以尋求協助，因為凡事若隱藏起來，只會導致結果越來越糟。這些年來，我從未質疑過這個觀點，但事實上我們真的不應隱藏自己的想法嗎？

從小到大，父母都說我率性自然，在長輩的教導下，我從不會隱藏所思所想。每當我遇到不順心的事，我都會告訴父母，他們總會馬上安慰我，為我尋求解決方法，助我渡過難關，這些經歷讓我越發不會隱藏內心。在學業上，我是一個挺懶惰的學生，每當測驗將至，我才會「臨急抱佛腳」，最終成績理所當然地不如人意。而我卻無所畏懼，儘管成績多麼差，我都從不隱瞞自己的「佳績」，當我坦然地告訴媽媽我的成績時，即使看到她一臉憂心，怕我之後讀不了大學，長大成人後熬得辛苦，我也無半點愧色。除此之外，交友、運動甚至暗戀等大小事，我都會一一跟母親分享。

步入中三，很多人說這是人生中一大轉捩點，有很多以前不求上進的人都會在這時幡然醒悟，從而步入正軌，成績突飛猛進。但這一年對我而言卻是惡夢的開始，在中三時爸爸天天都在深夜回家，他向我們解釋說是加班，但日積月累下，媽媽開始有所懷疑，直至有一天媽媽終於發現原來爸爸這段日子是去了賭博，且已欠下巨款。在媽媽發現真相的那一個凌晨，她為了不吵醒睡夢中的我，故意緊閉房門，然後再厲聲質問和斥責爸爸。漸漸地，媽媽的情緒開始崩潰，母子連心，我又怎能安睡呢？從噩夢中驚醒的我隔着房門聽到了媽媽撕心裂肺的哭喊，我聽到她的聲音由響亮清澈慢慢變得斷斷續續，瑟縮在被窩裡的我想到家庭面對的困境，也不知不覺地流下了眼淚。

隔天起床，我看到了媽媽紅腫的雙眼，但我不敢抬起頭直視她，而默默地走去衛生間洗漱。我裝作視而不見，我不想再牽動令母親痛心的思緒，我選擇隱藏我昨晚聽到他們爭吵的事，我更選擇隱藏自己心中的想法。吃早餐的時候，媽媽卻早我一步開口說話，她說：「爸爸要去外地出差一段時間，你也長大了，我終於可以繼續發展我的事業，不久後我也會去上班，早出晚歸，你要照顧好自己。」我卻只是簡單地回覆一個字：「好」。

自此以後，我每天上課都沒精打采，每當我想起這件事，我都會去洗手間偷偷哭泣。而我也一直跟所有人包括至親隱藏這件事，它成為了我心中的枷鎖，而我的成績更進一步下滑，但不管成績多麼差、情緒多麼低落，我也不會告訴媽媽，因我不希望令她擔心，也不希望令她徒生出更多壓力，一如她也選擇把家中這些煩事隱藏起來，不希望令我擔心。

我開始懷疑從小到大所秉持的信念，這些年來媽媽始終都跟我說遇到什麼事都要向她坦白，不要隱藏，因為隱藏起來只會令自己更難受。現在我終於明白她口中的不要隱藏只是希望我不要獨自面對困難，這是因為她不希望我承受太大壓力。然而，她現在卻隱藏了所有的情感及痛苦，更把家中維持得井井有條，一如以往，令人難以察覺到家中已債台高築的情況，而盡力向我展現最好的一面。

從這一刻起，我方知道「隱藏」既是一種折磨，也是一種犧牲，又是一種保護，更是一種愛意。隱秘的愛讓我們不把真相宣之於口，為了不讓心愛之人感到傷心而獨力承受一切痛苦，把秘密隱藏於心，在暗地裡默默舔舐傷口。或許有時候，我們也需要隱藏吧！

文海探勝

貳 英文作品

Lucy's New Furry Friend

1A Wu Yuen Ching

Lucy was a shy girl. She always sat alone during lunch at school and never talked to any of her classmates. They, in turn, never talked to her since they didn't know her well. She was the same at home - at dinner, she would remain silent while everyone else was chatting happily. Because of this, her mum was always worried about Lucy.

One day, her mum came up with an idea to help Lucy feel less lonely and shy. She took Lucy to an adoption centre, hoping it would make a difference. As they walked around the centre, a puppy caught Lucy's eye. She found it incredibly cute and immediately wanted to adopt it. She begged her mum non-stop, hoping for a chance to bring the puppy home. To Lucy's surprise, her mum said yes. At that moment, she was bursting with joy.

Excitedly, Lucy brought the puppy back home and started playing with it right away. They got along very well that they quickly became best friends.

After that, Lucy became more popular at school because she posted dozens of photos of her puppy online and all her classmates saw them. At home, she started talking more during dinner, eagerly sharing stories about her puppy and its playful antics. In the end, as Lucy grew more confident and talkative, her life changed for the better—all thanks to her new furry friend.

My Worst Day At School

1B Aurora Wu Hanzi

Dear Diary,

Poor me! Today was my worst day at school.

In the morning, I woke up late because I had gone to bed very late the night before. All I could have for breakfast was a piece of bread.

When I got to school, I found that I had forgotten to bring my homework book! Panicked, I called my mother and asked her to bring it to me. But when I finally received it, I discovered that there was still one page I hadn't finished! I felt so upset.

In English class, my teacher asked us to do a self-dictation of new words and sentences from memory. Oh my god! Why didn't I know about this? Nobody told me! It came as no surprise that I failed. It must have been because I wasn't paying attention. I felt so sad.

What a bad day! After this experience, I will make sure to listen carefully in class and take my homework more seriously in the future.

Lucy and Her Dog

1D Kelly Ng Hiu Tung

Lucy was a shy girl. Because of this, she didn't have any friends. She always had lunch by herself during lunchtime. At home, during dinner, Lucy tried to chat with her parents. However, she didn't know what to talk about, so she remained silent.

Lucy's mother saw that her daughter was very unhappy. She knew that Lucy was sad because she had no friends. Suddenly an idea crossed her mind.

One weekend, Lucy's mother took her to an adoption center. When Lucy saw many adorable puppies of different breeds and sizes, she was surprised, and her heart leaped with joy. As she looked around, one particular puppy caught her eye—a small, black-and-white one with fluffy fur. She eagerly asked her mother if she could adopt the puppy. To her delight, Lucy's mother agreed. Lucy was very overjoyed and hugged the dog tightly. From that moment on, Lucy and her new pet became best friends.

Lucy's life changed because of her new furry companion. The dog brought a smile to her face, and she never felt lonely again. At school, Lucy's classmates learned that she had a cute dog. They started chatting with her about it, and soon, they found that they had similar interests and became friends.

A few days later, Lucy had many friends and enjoyed having lunch with her classmates. At home, Lucy always played happily with her dog.

The Worst Day at School

1D Zheng Zi Mei

Dear Diary,

Today was, without a doubt, the worst day I've ever had at school.

Last week, our teacher told us that we would have a test today. But I didn't take the revision seriously because I had scored well on my last test, making me believe I would do just as well this time.

As a result, I didn't start my revision until yesterday, thinking I had plenty of time. However, as soon as I began my revision, I started feeling worried and panicked. The material was far more difficult than I had expected. By the time I finished, it was already 2 a.m., and I was utterly exhausted.

This morning, I overslept and had to rush to school without breakfast. During the test, I felt dizzy and couldn't focus on the questions. They seemed impossibly difficult, and I knew I was performing poorly. Although I haven't received my results yet, I'm certain I failed.

When I got home, I cried, realizing that it was all my fault for being overconfident and having poor time management. I've learned a hard but valuable lesson — I must never take things for granted. From now on, I'll create a proper study schedule and stick to it. I'm determined not to let this happen again.

An Embarrassing Moment Using Zoom

2A Alyssa Wong Lok Hin

Zoom became an essential platform during the COVID-19 pandemic, allowing us to attend online lessons and stay connected with friends. Like many others, I used it daily for classes and casual chats. However, one incident left me red-faced and taught me a valuable lesson.

During an online class, I was multitasking—listening to the teacher on Zoom while chatting with a friend on another phone. Completely absorbed in our conversation, I forgot to mute my microphone. Suddenly, my friend and I burst into laughter over a joke, not aware of the fact that the entire class could hear us.

Interrupted by the laughter, the teacher paused mid-sentence, looking puzzled. My classmates started giggling. Realizing my mistake, I quickly muted myself but the damage was done. Instead of hiding, I decided to own up. “Sorry, everyone! I got carried away,” I said, laughing nervously. To my surprise, my classmates started sharing their own funny moments, and soon, the Zoom meeting was filled with laughter.

This incident taught me two important lessons: always double-check your microphone and take responsibility for your mistakes. I’ve also learnt that making mistakes doesn’t always lead to criticisms or scolding. Sometimes, embarrassing moments can bring people closer, turning awkward situations into cherished memories. Now, I make sure to stay focused during lessons but I also appreciate how my classmates’ and my teachers’ understanding made learning enjoyable.

Dizzy Disaster!

2A Jason Chun Man Lok

I never cared much for amusement parks. There's just something about the bright, flashing lights and shooting games for prizes that doesn't catch my attention. But perhaps, amusement parks can be fun and thrilling—so why not give them a chance? When the opportunity revealed itself, I obviously took it.

I went with my parents and as we arrived at the amusement park, a thought crept into my mind: 'Maybe coming here was a mistake!' But alas, I had already entered the park gates; there was no turning back.

My dad and I started with the chute-the-chute ride—a decision I would soon regret. The ride blasted off like a literal gun, much faster than we expected! I was instantly thrown into the state between dizziness and nausea. With the wind rushing against my face, I could barely tell what was going on. I just had to hope it would end sooner rather than later. After what felt like an eternity, the ride finally stopped.

Feeling disoriented, I decided to take it easy and avoid such fast-paced rides. Instead, we visited a nearby carnival game booth, choosing a game I had plenty of experience with—a shooting game. Knowing that I would be the best with this baby game, I aimed my shot. Bullseye! But the target didn't tip over. I shot again—same result.

Being the stubborn person I am, I refused to give up and paid to play six more times. Each time, the same maddening failure. That's when it hit me—the game was rigged. No matter how hard I tried, that cardboard target wasn't going down!

Frustrated and on the verge of quitting, I wandered over to the food stalls, hoping some good food would cheer me up. I bought a five-dollar taco and took a big bite—only to freeze in horror. There was a COCKCROACH in my TACO!!!

That was the straw that broke the camel's back. I didn't even bother reporting them.

My mild indifference towards amusement parks had now turned into pure hatred. I genuinely despise this excuse of an amusement park!

A Trip to Shenzhen

2B Lam Christina

Hi Cousin,

I hope you're having a great weekend!

I'm so excited about the two-day trip to Shenzhen. I've been thinking about how much fun it will be to visit some of the city's famous attractions, such as the Shenzhen Safari Park and the Window of the World. I can already picture us watching all kinds of amazing animals at the safari and exploring miniature landmarks from around the globe at the Window of the World. It's going to be a fantastic opportunity for us to learn and have fun together!

Let's also make sure to plan some time to relax so that we won't get too tired during our trip. Perhaps we can find a nice spot for a picnic or just unwind in a park. A little break will definitely help us enjoy our adventures even more!

What do you think? Let me know your thoughts!

Best,
Christina

An Embarrassing Moment

2C Chan Chai Fung

Social media has become an inseparable part of our lives, with nearly 400 million users worldwide. It connects us, entertains us, but sometimes, it embarrasses us. Have you ever had a moment on social media that made you wish you could disappear? Well, I certainly have and it's a story I'll never forget.

It was a bright and peaceful afternoon when I decided to post what I thought was the perfect selfie on WeChat. The lighting was just right, my smile was on point and I was feeling confident. Without a second thought, I hit the "post" button and eagerly waited for compliments from my friends. Little did I know, I had made a careless mistake. I had forgotten to turn off the location-sharing feature, revealing not only my photo but also my exact whereabouts—right in the corner of the school library.

At first, I didn't notice anything unusual. Then, the comments started rolling in:

"Oh, hiding in the library, are you?" one friend teased.

"Nice selfie, but why are you broadcasting your secret hideout?" another joked.

My heart sank. My private safe place was no longer a secret. I had unintentionally invited my entire friend list to know exactly where I was.

The embarrassment was overwhelming. I had only wanted to share a fun moment—not expose my secret getaway! Panicked, I quickly deleted the post, hoping to erase all traces of my careless mistake. Thankfully, my friends were kind enough not to turn it into a running joke.

Now, before I share anything online, I always double-check every setting. Is my location off? Am I sharing this with the right audience? These are questions I always ask myself every time. Social media is a powerful tool but it's also a place where one small mistake can turn into an unforgettable lesson.

The Truth Behind the Smile

3A Janice Luk Hiu Yau

It was a windy day, and I was stuck at my boring job as a delivery guy. But yesterday might have been the luckiest day of my life. MrB, the famous YouTuber and businessman known for his charitable work and massive fan base, made an unexpected appearance in my ordinary life.

Yesterday, I met him face-to-face.

It all started when I got an order to deliver a large quantity of sugar to a chocolate factory. When I arrived, the rich aroma of cocoa filled the air, so strong it felt like I could taste the sweetness lingering in my mouth. Unloading the bags of sugar, I noticed a man appearing in front of me. At first, my eyes were drawn to the windbreaker jacket he was wearing as he towered over me. I looked up to make eye contact with him—and that's when my heart nearly stopped.

He had a thick, brown beard framing his face, and his eyes sparkled like shooting stars.

"H-here's your order. That's a lot of sugar. Is it for your business?" I stammered; my voice shaky as I tried to smile.

"Thanks a lot. Yeah, it's for making chocolate. I actually own this whole factory," he replied, smiling warmly—a smile as bright as a sunflower.

I felt like I was dreaming. Meeting someone like MrB in person was something I had never imagined. But then, a nagging thought crept into my mind. Wasn't he promoting his chocolate as a healthier alternative to other brands? Why would he need so much sugar? A sudden realization struck me like lightning. Something didn't feel right.

When he walked away with some of his staff, I decided to follow them. My curiosity got the better of me, so I found a hidden spot and sneaked into the factory

after them. They went deeper into the building, and I carefully trailed behind, trying not to make a sound. As I got closer, I overheard their conversation.

"Here's the sugar for the chocolate," MrB said, his voice calm but with an unsettling tone. "Add as much as you can. It's the only way to get more kids hooked on it."

He smiled—but this time, it wasn't the warm, friendly smile I had seen earlier. It was a big, sinister grin. A chill ran down my spine, and my palms turned clammy. What was I hearing? What should I do?

Before I could even think of an answer, one of the staff members noticed me.

"Hey you! What are you doing over there?" he shouted.

My heart started pounding like a drum. Panic surged through me as MrB turned to face me. Gone was the charming YouTuber I admired—his face now twisted into a creepy, menacing grin.

"I can't let you leave," he said, his voice calm but threatening. "You know too much."

I froze for a second, overwhelmed by fear. But then my instincts kicked in. "Run!" my mind screamed. I bolted out of my hiding spot, sprinting as fast as I could. The staff and MrB himself chased me through the factory and into the streets of the city. My lungs burned, my legs ached, but I didn't stop. Somehow, I managed to outrun them, darting into the crowd and asking strangers for help.

It was the most terrifying experience of my life. When I finally felt safe, I went straight to the internet and exposed MrB's secret. The story went viral, and soon after, the police arrested him. Justice was served.

But something inside me felt broken. The man I once admired—the one whose videos had inspired me—turned out to be hiding a dark side. In the end, my admiration for him was shattered. Sometimes, it's better when dreams remain just dreams.

My English Club

3B Zhang Weiyi

Since English is the world's most widely spoken language, learning it is becoming increasingly important. To enhance English learning both inside and outside the classroom and improve students' English skills, we started an English Club and organised a variety of different activities throughout the year. Here are some of the highlights.

In March, we held a drama competition after school. Students from Form 3 and 4 took part in the competition, which was held in the hall. They prepared their performances independently, showing their creativity and personalities. By participating in the drama, students not only enhanced their English reading and speaking skills but also had the opportunity to learn about fascinating stories.

In May, we hosted a Book Week. Every lunchtime and after school, students participated by reading numerous English books and communicating with each other in English. We made use of our spacious playground to facilitate this activity. Throughout this week-long activity, students expanded their vocabulary and gained confidence in their communication skills.

Students expressed great enthusiasm for these activities. A student from S3C shared, 'I couldn't help laughing a lot while enjoying the drama!' Many students are now more confident in speaking English and are eagerly looking forward to next year's events.

We encourage everyone to take the initiative to join us, and please do not hesitate to share suggestions for activities you would enjoy! Let's learn and grow together in the English Club!

Boost Your English With Our Club

3C Vanessa Shi Yan Xin

Our school has organised plenty of vibrant activities through the English Club to help students improve their English skills. The English Club plays a crucial role in increasing students' interest in English by making the learning experience engaging and enjoyable. Here are some highlights of our activities:

Firstly, members of the English Club played board games every day after school throughout the year. These activities not only allowed students to learn more about Western culture but also helped them enhance their English skills in a fun and interactive way.

Additionally, we held a drama competition where participants were required to perform in English. This event, organised in March for Form 3 and Form 4 students, provided an excellent opportunity for them to develop their English-speaking skills. In my opinion, it significantly boosted students' confidence and fluency in spoken English.

Book Week further cultivated students' ability to express themselves, as it encouraged the entire school to share their opinions about books. This event, held in May during lunchtime and after school, received an enthusiastic response from students.

So, what are you waiting for? Don't hesitate to join us! We're planning even more meaningful and exciting events to help you learn and grow.

Proposal for Family Heart Fashion Show

3D Fiona Pun Hiu Lam

Dear Principal,

Proposal for Family Heart Fashion Show

The Charity Club would like to take this opportunity to propose holding a fashion show to support single-parent families within our community. It will be a dynamic event that offers both entertainment and meaningful impact. This event will be organized in collaboration with the Hong Kong Single Parents Association.

In recent years, children from single-parent families have faced unique challenges, including financial difficulties and strained familial relationships. As a compassionate community, we have the responsibility to extend our support to these families.

A fashion show provides a creative platform for students, teachers and parents, showcasing their talents in design and modeling. Additionally, we plan to invite local businesses to sponsor the event by contributing prizes or donations to support our fundraising efforts.

We propose holding the event during the post-examination period as it would help students relieve stress accumulated from the examination. We would like to hold the event in the hall since it can accommodate a large audience. To maximize participation, we will promote the event through the school's official website and social media account. We will also put up posters around the school and recruit students and parent volunteers to assist with organisation and coordination.

Tickets for the fashion show will be sold to the public at the end of June, with all proceeds going toward projects supporting single-parent families through the Hong Kong Single Parents Association.

This initiative not only aims to raise essential funds but also fosters a sense of unity and social responsibility within our school community. I am confident that with your support and guidance, we can make this event a resounding success.

Thank you for considering this proposal. I look forward to your guidance and approval.

Best regards,
Fiona Pun
Chairperson, Charity Club

An Advice Letter on Cyberbullying

4A Li Hoi Yan

Dear Chris,

I am truly sorry to hear about the distressing situation you are facing. Cyberbullying is indeed a painful experience, and it's completely understandable that you feel upset and powerless. However, reaching out for advice is a brave and commendable step, and I am here to offer some guidance.

Firstly, it is crucial to document everything related to the bullying. Keep a comprehensive record of all messages, comments and any other evidence. Take screenshots and save links to the "We Hate Chris Wong" website. This documentation will be invaluable if you decide to report the bullying to school authorities or your parents, providing them with solid evidence of what you are enduring.

Secondly, confide in a trusted individual. It is important to share your experience with someone you trust, such as a close friend, family member, teacher or school counsellor. This will not only help alleviate some of the emotional burden you are carrying but also provide you with a different perspective on how to handle the situation.

Thirdly, consider reporting the bullying. Many schools have strict policies against bullying, including cyberbullying. If you feel safe doing so, report the issue to a teacher, school counsellor or administrator. They can intervene and help address the situation which may lead to the cessation of the bullying.

Fourthly, refrain from engaging with the bullies. While it might be tempting to respond to the comments or confront Lucy and Kelvin, doing so could exacerbate the situation. Instead, focus on your own life and surround yourself with supportive friends who uplift you.

Fifthly, prioritize self-care. The emotional toll of bullying can be significant, so it is essential to engage in activities that bring you joy and relaxation. Whether it's reading, painting or spending time with friends who boost your spirits, make your mental well-being a priority.

Sixthly, plan your birthday celebration with enthusiasm. Do not let the actions of a few individuals ruin your special day. Celebrate with friends who genuinely care about you and organize a birthday event that brings you happiness, regardless of what others might say.

Remember, you are not alone in this ordeal. There are many people who care about you and are willing to support you. Take things one step at a time and be kind to yourself during this challenging period. Do not allow the bullies to define your happiness or limit your outlook on life.

Be strong! Take good care of yourself and let me know if I can be of help.

Judy

A Letter of Advice

4B Kwok Wing Yi

Dear Chris,

I'm sorry to hear that you are being cyberbullied by two classmates. I understand that you must be deeply troubled by the nasty comments and feel powerless to defend yourself. This must be a difficult time for you, but I believe that there are ways to handle the situation.

One important thing to remember is that most bullies target those they perceive as vulnerable to make themselves feel stronger. On the other hand, people who can stand up for themselves are rarely their prime targets. Ignore them and show them that you are not easily traumatized and are immune to threats. Moreover, there's no need to worry about the rumors. By not reacting, you show maturity and refuse to engage on their level, avoiding unnecessary conflicts.

Another reason bullies victimize others is that they might be dealing with their own struggles. Maybe they are struggling with their own problems outside of school too. When they resort to bullying others, it may be their way of expressing their frustration and releasing anger. While this doesn't excuse their behavior, understanding this can help you see that their actions are more about them than about you. Have you ever considered seeking help from a trusted adult or social worker If I were you, I would let them know how difficult it has become to go to school because of the bullying. This might help the bullies realize that their actions have real consequences.

It is important to stand up for yourself. Since you know that they are planning to take revenge on you, stay calm, take a deep breath, and firmly let them know that you do not appreciate their behaviour. Use a straightforward and confident tone. If they continue seeking revenge or even try to pick a fight, avoid confrontation, and walk away from the situation. Engaging in conflict may only take a toll on your emotions and well-being.

Keeping this to yourself may harm your mental well-being in the long run. You should face it in an optimistic way and take the first step towards resolving it. The situation may not change immediately but over time, the bullies may realize that their behaviour is unacceptable.

I hope you find my advice helpful, and that things get better soon. Try to see the situation from a different perspective—after a storm comes a calm. I'm always by your side. Gather your courage to stand up for yourself, and soon, they will realise you are not an easy target. If that doesn't work, seek help from trusted adults, social workers or counsellors. They can support you and help you put an end to the bullies' harassment. Remember, every cloud has a silver lining. Once you get through these tough times, you'll come out even stronger.

Best wishes,
Judy Lam

Stress Less: Effective Strategies for Exam Preparation

4C Anjolie Lam Mei Kiu

Many students today struggle with exam stress. Have you ever felt anxious during exam week? I certainly have, and I'd like to share how I manage that stress effectively.

I've noticed that some of my classmates have fallen asleep in class, while others have mentioned experiencing headaches and stomachaches. It's common for students to feel overwhelmed and worried about exams. Personally, I often find it difficult to sleep at night due to this stress. In an attempt to create more study time, I sometimes skip meals, but I've learned that this is not a healthy approach. Even under pressure, it's crucial to prioritise self-care.

Students face numerous challenges that contribute to rising stress levels. Heavy homework loads, frequent tests and quizzes, and poor time management can all lead to increased pressure. Additionally, high expectations from teachers and parents may exacerbate feelings of anxiety. Social factors, such as adjusting to a new class or making new friends, can also heighten student stress.

So, what can we do to improve our situation? One essential step is ensuring you get enough rest—aim for at least eight hours of sleep each night. Adequate rest is essential for maintaining focus during lessons. If you're sleep-deprived, studying for long hours becomes increasingly challenging. Regular physical activity is also beneficial; incorporating at least 30 minutes of physical exercise into your daily routine. Exercise releases endorphins, which can boost your mood and help you feel happier. In addition, explore relaxation methods such as deep breathing exercises or

listening to calming music. These activities can significantly reduce anxiety and help you unwind. Staying organised is equally important—creating a timetable for your daily tasks allows you to manage your workload efficiently. By planning in advance, you can complete assignments on time and avoid the pressure of rushing to meet last-minute deadlines.

Remember, you are not alone in this journey. If you're feeling overwhelmed, don't hesitate to reach out for help from teachers, friends, or school counsellors. Your classmates and teachers are here to support you, and there are many effective ways to handle stress.

In conclusion, while exam stress is a common experience among students, it's important to take proactive steps to manage it. By prioritising self-care and seeking support when needed, we can navigate this challenging time more effectively. Trust that you have the strength to overcome these hurdles!

Dealing with Exam Stress: You're Not Alone

4D Lucas Lai Yu Hei

As you all know, exams are coming next week, and I've been studying hard to prepare. But to be honest, it's exhausting. It feels like I'm carrying something heavy on my shoulders—I can hardly breathe. I just want to share that I've been feeling really tired lately.

I wonder what your parents would do when exams were nearby? For me, my parents get super anxious. When exams are coming up, they make me do an endless number of practice papers. Not just a few—there are so many, it feels countless like strands of hair! I've tried saying no, but if I do, they get upset and start lecturing me, saying things like, "It's all on you! We don't have to do this; this is what a student must do!" It's overwhelming and makes me feel stressed and miserable.

So, what exactly is stress and why am I feeling this way? Stress happens when we're under pressure we can't handle. It's often connected to anxiety and sadness. Stress can come from school, friends or family. But family stress, in particular, feels like a ticking time bomb. It can explode at any moment. Parents often set high, unreachable goals for their kids, piling on expectations that are impossible to meet. Sometimes, they can't even handle their own struggles but still expect us to fix their failures. They may say negative things—words that might seem unnecessary but can still be deeply hurtful. That's what family stress feels like.

When people are stressed, they may do harmful things—to themselves or even to others. How terrible is that? Some might even take revenge, whether on their family or society. Nobody wants that to happen, right? Stress is a serious issue. It can also cause physical problems, like insomnia or a loss of appetite which can harm your health.

Stress may bring us a lot of problems, but if we learn to manage it, the damage won't be as bad. For example, listening to soft music can help calm your mind and relax your body. Asking for help is another solution—a social worker or counsellor can provide useful guidance. You can also talk to your family as opening up to them can sometimes ease the tension. These methods can make a difference, but to be frank, I hope you'll never need to rely on them.

In the end, no matter what happens, remember that you're never alone. Trust in your friends and family—they'll always be there to support you. Together, we can handle anything. There are so many ways to overcome challenges. Believe in yourself, stay strong, and give it your best. You've got this!

Technology: The World's Benefactor or Detractor?

5A Hong Jolyn Lu

When one encounters the term "technology," does it evoke a sense of joy or concern? For today's youth, technology offers an abundance of resources, including entertainment, social media, and convenience. However, do older generations share the same perspective? While opinions undoubtedly vary, it is worthwhile to examine both viewpoints more closely.

First and foremost, technology has had a detrimental impact on critical thinking. It is undeniable that a significant portion of the population relies on online sources for life decisions and answers without sufficient discernment. For instance, Google serves as a global research tool, yet many have become overly dependent on it for guidance on unpredictable health matters, dietary advice, and even medical prescriptions. Blindly following online advice without careful consideration poses considerable risks, potentially leading to life-threatening consequences.

Another concerning repercussion of technology is its contribution to a phenomenon often referred to as "modern zombies." Individuals of all ages and backgrounds are increasingly immersed in technology, prioritizing the virtual world over real-world experiences, which offer opportunities for genuine exploration and connection with nature. Many individuals use social media platforms such as Facebook and Instagram to document and share their daily lives. However, one must ask whether our behaviour truly aligns with the curated lives we present online. By excessively integrating technology into our lives, we risk neglecting authentic experiences and genuine interactions.

Despite these drawbacks, it is essential to acknowledge the transformative benefits technology brings to various aspects of life. One significant advantage is its role in facilitating active learning, particularly through self-directed study.

Technology fosters self-discipline and stimulates curiosity. Educational platforms such as YouTube, Khan Academy, and Photomath offer a wealth of tutorials and in-depth explanations. With just a click, learners can engage with e-learning resources, enhancing their knowledge acquisition through modern methods.

Moreover, technology encourages physical activity through various electronic devices. It assists individuals in tracking their fitness progress and maintaining healthier lifestyle. Devices such as RingFit and the Apple Watch provide workout reminders, fitness goals, and health records, promoting a more active lifestyle and reducing sedentary behaviour.

In conclusion, technology presents both opportunities and challenges; however, I contend that it serves more as a life-changing ally than a detrimental force. Without technology, it is difficult to imagine waking up to an old-fashioned alarm clock or completing academic tasks without digital assistance. As long as we approach technology with awareness and restraint, our modern existence can be enlightened and enriched, much like the blessings of a benevolent benefactor.

Using Technology = Being Lazy?!

5B Kathy So Ka Yin

Technology has become increasingly popular in recent years, offering convenience and efficiency in our lives. However, a crucial question arises: has technology made us lazy? This essay aims to present a balanced analysis of both perspectives to address this question fairly.

It is undeniable that technology provides significant convenience by automating tasks and reducing the need for physical exertion. Devices like robotic vacuum cleaners, smart home systems, and food delivery apps allow us to manage daily chores with minimal effort. However, there is a downside. Over-reliance on technology can negatively impact our motivation and engagement in physical activities. Research from the American Heart Association indicates that individuals who rely heavily on technology for household tasks are 28% less likely to engage in regular physical activity. This dependency reduces motivation to participate in active pursuits, contributing to a sedentary lifestyle that can have long-term health consequences.

Additionally, technology can have psychological effects. Relying too heavily on devices may hinder cognitive abilities, as we risk underusing our brains. While some technological tools enhance productivity, they can also decrease our need to sharpen our memory or develop personal problem-solving strategies. For instance, many students turn to AI for ideas on their assignments, leading to a reliance on technology that stifles creativity and critical thinking.

Conversely, many argue that technology is simply a tool designed to assist us and facilitate learning. Some students use AI to find answers quickly but do

not become overly reliant on it. Instead, they develop the ability to tackle similar questions independently, thereby enhancing their understanding and critical thinking.

Moreover, technology can improve memory retention and help store important information. A study involving 148 volunteers aged 18 to 71 examined their ability to remember various coloured shapes. Initially, participants could recall only about half of the shapes. However, when they used digital devices to store the shapes, their memory improved by 18%. This demonstrates how technology can be leveraged to enhance cognitive functions and support learning in ways that were not previously possible.

Furthermore, technology can foster social connections and community engagement. Social media platforms, for instance, allow individuals to maintain relationships across long distances, facilitating communication and collaboration. While some critics argue that these platforms contribute to social isolation, many users report feeling more connected to friends and family, which enhances their overall well-being.

In conclusion, while technology can assist us, the question remains: does it make us lazy? The answer depends on individual usage and the amount of time spent with technology. In my view, technology is beneficial if used responsibly. By maintaining a balanced approach, we can harness technology to improve our lives while ensuring it does not undermine our physical and cognitive engagement. Ultimately, the challenge lies in finding the right balance between utilizing technology for convenience and maintaining an active, engaged lifestyle.

My Date with Eddie Crane

5C Heidi Wan Lok Hei

Today was the first Saturday of October. I was strolling in the park where I often visit. As I walked, I enjoyed the harmony of nature. The sunlight shone through the gaps in the leaves, sprinkling light on the winding path.

For me, Eddie Crane is not just an idol. Every song of his deeply touches my heart. I have always dreamed of meeting him one day. While I was walking down the street, a figure appeared in front of me.

It looked like Eddie Crane! The idol I have always admired! I rubbed my eyes in disbelief, worried that it might be just an illusion. But the person in front of me had his iconic smile and his unique charm – there was no doubt that he was the Eddie Crane I had always imagined. The moment I saw him, my heart started to race, as if the whole world had paused for that second.

Although I had already had an answer in my mind, I still walked to him to confirm if it was really Eddie Crane. 'Hi. Are you Eddie Crane?'

'Yes, I am,' he replied. 'Are you my fan? Do you want an autograph and a photo with me?' I eagerly nodded—who could refuse such an invitation from their idol?

Excitedly, I invited him to take a walk with me. As we strolled, we talked about many things—his work, everyday life, to his hopes for the future. Each topic made me feel extremely warm and satisfied. In that moment, I realised that although he is a popular idol, during this brief encounter, he felt like a friend sharing the simple details of life with me.

This unexpected chance to meet him was astonishing! In the end, we made a pact to walk in this tranquil park at the same time on the first Saturday of every month.

Has Technology Made People Lazy?

5D Siu Kiki

In the past, people relied on manual effort to meet their daily needs, from washing clothes by hand to cutting wood for fuel. However, technology has transformed the way we live, making our lives more comfortable and efficient. This transformation has sparked debates about whether technology has made people lazy. But is it fair to say that the very tools designed to improve our lives are the ones making us less active and dependent?

On one hand, technology has made many tasks easier, reducing the need for physical effort and encouraging a sedentary lifestyle. Household chores such as washing clothes, cooking, and cleaning—once requiring significant time and energy—are now handled by machines and gadgets. Washing machines, vacuum cleaners, and dishwashers save time and effort but also reduce the physical activity once involved in these tasks. Similarly, apps have revolutionized shopping, allowing people to order groceries and other items with just a few clicks. This convenience eliminates the need to walk to stores, which can lead to a lack of exercise. Additionally, advancements in robotics have replaced human labour in many industries. While this transition has made jobs less physically demanding, it has also left some people less engaged in physical work. The convenience technology offers has, in many cases, encouraged people to remain seated for hours, glued to screens, and reliant on machines for even the smallest tasks.

On the other hand, technology can be a powerful tool for productivity, growth, and connection when used effectively. By automating repetitive and time-consuming tasks, technology frees up time and energy for individuals to pursue meaningful activities. This extra time can be spent on hobbies, exercise, or quality moments with family and friends. Social media, video conferencing, and messaging apps have revolutionized communication, allowing us to stay connected with loved ones

and the wider world in ways that were once unimaginable. We no longer need to be physically present or travel in person to meet friends or explore new opportunities. At work, computers and specialized software have significantly enhanced efficiency and productivity, enabling people to accomplish more in less time. Furthermore, the Internet has opened the door to endless learning opportunities. Online courses, video tutorials, and search engines provide instant access to knowledge, empowering people to become more informed and capable than ever before.

In conclusion, technology has undeniably changed our lives and has the potential to make people lazy by reducing physical effort. However, it also offers countless opportunities for efficiency, learning, and social connectivity. Whether technology makes people lazy ultimately depends on how they choose to use it. Those who use technology wisely can benefit greatly, while others may fall into patterns of inactivity and overreliance on machines.

The Essential Role of Playtime in a Child's Development

6A Yang Jing Qi Tony

In today's fast-paced, technology-driven world, many parents are increasingly convinced that equipping their children with a plethora of skills and knowledge is the key to their future success. While it is undeniable that acquiring diverse abilities is crucial for a child's survival in an ever-competitive global landscape, there is ongoing debate about the role of playtime in a child's development. Some argue that playtime is indispensable, while others dismiss it as frivolous and unproductive. This divergence of opinion has sparked considerable debate among parents. From my perspective, as a young adult who has recently transitioned from childhood to the challenges of adulthood, I firmly believe that playtime is an essential component of a child's life, and I will elaborate on this viewpoint.

Firstly, reflecting on my own experiences, I can attest that playtime is a vital aspect of childhood. During this phase of life, children are free from the burdens of responsibility and the pressures that accompany adulthood. As we grow older, we inevitably assume various responsibilities, such as academic performance during our teenage years or managing financial stability as adults. The adult world is fraught with stress and pressure, underscoring the importance of having joyful and carefree playtime during childhood. Thus, playtime is not merely a luxury but a crucial element in fostering a stress-free and happy childhood.

Furthermore, research conducted by the Chinese University of Hong Kong (CUHK) highlights the correlation between a joyful childhood and an individual's resilience in the face of adversity. The study reveals that individuals who experience a happy childhood are more optimistic when confronting life's challenges, and their

suicide rates are notably lower than the global average. Therefore, incorporating playtime into a child's routine can contribute to a happier childhood, ultimately fostering a more optimistic outlook when facing difficulties later in life.

Some parents may argue that the increasing competition among children necessitates a focus on academic and extracurricular achievements. To secure admission to prestigious primary schools, children are often expected to be proficient in English and skilled in at least one musical instrument. Consequently, these parents view playtime as a squandered opportunity. However, how can we truly discern a child's interests? Simply asking a child under the age of ten about their preferences may not yield accurate insights. The most effective approach is to provide them with ample playtime and observe their inclinations. This allows parents to identify their children's genuine interests and nurture these passions accordingly.

In conclusion, I wholeheartedly support the notion that playtime is an indispensable part of a child's life. It not only contributes to a happy and stress-free childhood but also offers numerous long-term benefits, effectively achieving multiple advantages simultaneously.

An Exploration of the Shift towards Smaller Families

6B Lau Lok Chai

For decades, the problem of decreasing family size has raised concerns. In today's fast-paced society, more and more couples are opting for one or two children, or even choosing to remain child-free. However, this shift raises an important question: what impact does it have on our society and future? As a concerned member of society, I believe there are several reasons why the average family size is smaller now than it was in the past. In this essay, I will explore why having fewer children has become more desirable in the modern world.

One of the primary factors contributing to this trend is that changing perception of children's significance in people's lives. People today have a different outlook on life. In the past, larger families were seen beneficial because they provided a greater labour force. More family members meant more people could work and earn money to support the whole family. Additionally, when parents grew old, their children were expected to care for their ageing parents. However, today, people can lead a decent life without relying on a large labour force to support family income. Many adopt the mentality that 'the government will take care of me when I get old,' leading them to feel less dependent on their children. Consequently, they feel less inclined to have more children and unwilling to take on the responsibility of raising them. This change in mindset is a major reason for the stagnation in family size growth.

Apart from the shift in mentality regarding the importance of having children, another justification worth noting is that many couples prioritize financial stability and career development over having multiple children. Nowadays, people are more focused on their career and personal income. The desire to develop their careers and increase their earnings often requires them to sacrifice time and energy. This can make having children feel like a hurdle to their future aspirations. Many parents find themselves lacking the patience and time needed to care for their children, feeling

pressured by the responsibilities of nurturing them. This trend contributes to the decreasing family size.

Moreover, as people increasingly dedicate their time and energy to their careers, it is important to highlight the challenges of nurturing children. Raising a child requires significant financial resources, and many young couples struggle to support themselves, let alone a family. While most people may live reasonably well, it does not mean they have sufficient income to raise a new family member comfortably. The pressure of nurturing a child without enough financial support can lead to significant stress, making it a crucial issue for many families.

In conclusion, there are several reasons why having fewer children is more desirable now than in the past. This essay has explored how these factors influence people's perceptions of family size. Self-development, economic considerations, and societal trends are all significant reasons why many people find it more appealing to have fewer children. However, as we move forward, I remain hopeful that our society can cultivate a new labour force to ensure smoother community functioning.

Playtime: A Crucial Element in a Child's Development

6C Hazel Cheng Suet Yi

Is playtime truly vital for a child's development? While opinions may vary, I firmly assert that playtime is indispensable to a child's life. Although academics often take center stage, we must not overlook the significance of playtime in fostering a balanced lifestyle. Depriving children of playtime is not within our rights as it plays a crucial role in their holistic development.

First and foremost, allowing children to engage in playtime enhances their creativity. Playtime is not merely about frivolous activities with dolls and blocks; it also includes creative pursuits such as drawing and music. When children draw, they learn to identify and blend colours, discovering that a combination of hues can yield new shades. They begin to notice that trees can appear white in winter and the sky can take on shades of yellow or purple during sunset. Through these experiences, children learn that the world is not just black and white, inspiring them to create diverse forms of art. It is imperative that we expose them to a variety of experiences rather than confining them solely to textbooks.

Moreover, pure learning without playtime can be monotonous for children. Being naturally active and lively, children learn best when exposed to a variety of experiences rather than simply relying on traditional book-based approaches, as children cannot stay attentive for a long time without stimuli. Singing games are a common practice in early children education. Singing offers a dynamic and enjoyable way to teach children, enabling them to use words creatively to convey meaning. This method not only enriches their vocabulary but also makes learning more enjoyable.

Additionally, playtime facilitates faster and more effective learning, creating a win-win situation for parents. Many parents, due to work commitments, struggle to

spend quality time with their children and introduce them to the world. However, during playtime, children can role-play various professions, such as teachers, shopkeepers, or firefighters. Through these activities, they gain insights into different jobs, understanding their roles and responsibilities. For instance, when pretending to be a shopkeeper, they learn about the concept of money and its role in acquiring goods. This form of play not only provides enjoyment but also imparts valuable lessons.

Furthermore, playtime offers children a deeper understanding of the world around them. It is essential to acknowledge that children are initially unaware of their surroundings. Merely reading about sand in a book cannot convey its texture and feel. However, taking them to a beach allows them to experience the softness of the sand, the gentle breeze, and the rhythmic waves of the ocean. They come to recognize this place as a 'beach.' Books cannot replicate the sensory experiences of nature— they are merely words on paper. Through direct experiences, children develop a deeper connection with the world, from bustling cities with neon lights to serene villages. These firsthand experiences are invaluable, offering insights that words alone cannot convey.

In conclusion, I am convinced that playtime is an essential aspect of a child's life, serving as a gateway to exploring the unknown aspects of their world. It plays a pivotal role in their development, helping them grow into well-rounded individuals with a deeper understanding of their surroundings.

The Importance of Playtime on Children

6D Benson Leung Chi Hoi

Nowadays, children, despite their young age, have packed schedules filled with language classes and musical instrument lessons. While some believe that playtime is essential is essential for their overall well-being and growth, others argue that playtime is a waste of valuable time that could be better spent on academics and skill-building activities. In my opinion, playtime is crucial for a child's holistic development.

First, an appropriate amount of relaxation allows children to learn more efficiently. Continuous absorption of knowledge without breaks can overwhelm their brains, leading to diminished learning outcomes. However, when children are given time to rest and engage in enjoyable activities, their brains can process information more effectively, enhancing long-term learning.

Furthermore, leisure time is crucial for children's mental health. Without adequate playtime, they may experience chronic stress, leading to mood swings, irritability, and even depression, which can strain their interpersonal relationships. Playtime serves as a vital outlet for stress relief and emotional regulation, contributing to overall mental well-being.

Additionally, playtime is instrumental in developing children's social skills. Through interactions with peers, they learn to share, negotiate, and cooperate. Activities like team sports or collaborative projects such as building LEGOs, help them develop essential communication and conflict resolution skills. These experiences lay the foundation for healthy interpersonal relationships in the future.

Even solitary play can significantly enhance cognitive development. Activities such as drawing and arts and crafts stimulate creativity and imagination, while

solving puzzles boosts problem-solving skills. Exploring a park encourages children to engage with their surroundings, sparking curiosity and a love for learning. These experiences not only nurture creativity but also lay a strong foundation for future academic and personal growth.

Some people believe that since children can absorb knowledge quickly, they should spend all their time learning and acquiring new skills, making playtime unnecessary. However, this mindset needs to be changed. People should not perceive playtime as "doing nothing." Playing does not mean that children stop learning. As mentioned earlier, playtime helps with the development of various skills. It is a time when children acquire skills differently than they would in a classroom setting.

To conclude, while children have a remarkable capacity for learning, it is important to balance learning with ample playtime. Playing is not merely a leisure activity, but a fundamental component of a child's development that enhances their ability to thrive. It is important for educators to prioritize playtime alongside learning so that children can be nurtured into well-rounded individuals.

藝術迴廊



壹

視覺及造型藝術

「中一級」



1D 謝穎琳 點線創作



1D 程卓頤 點線創作



1C 張清妍 點線創作



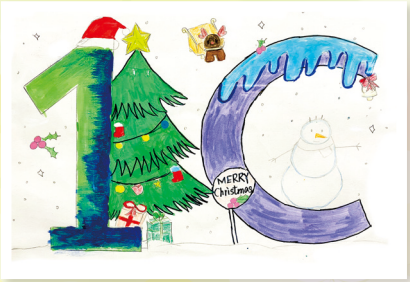
1C 梁芷媛 點線創作



1A 班牌設計



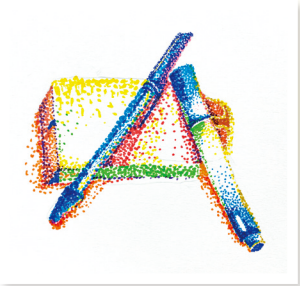
1B 班牌設計



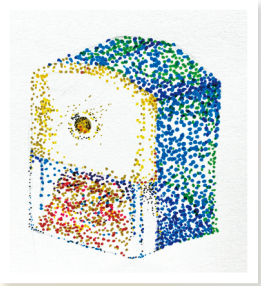
1C 班牌設計



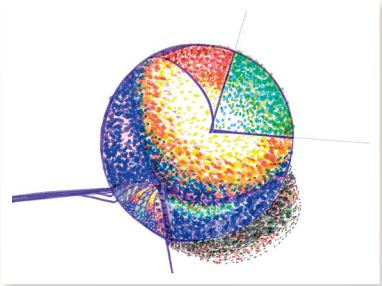
1D 班牌設計



1B 羅碩銘 點的探索



1B 陳梓揚 點的探索



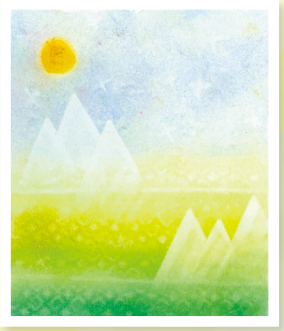
1C 詹曼琳 點的探索



1B 何宇軒 和諧粉彩



1A 胡婉晴 和諧粉彩



1D 李樂思 和諧粉彩



1D 趙栢陽 和諧粉彩



1B 陳梓揚 和諧粉彩



1D 胡婉晴 和諧粉彩

「中二級」



2B 楊葉子 禪繞畫



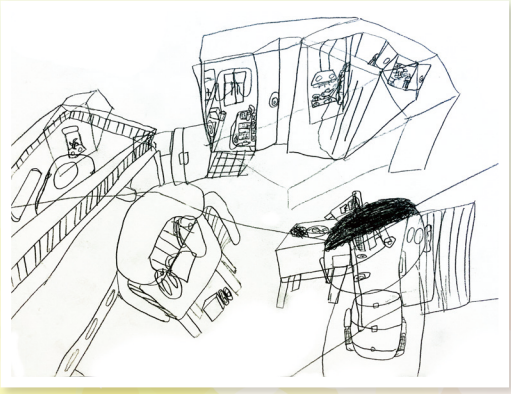
2D 劉佑嵐 禪繞畫



2B 李佳璇 禪繞畫



2D 范蔥錡 禪繞畫



2A 王靖海 我的生活空間 記憶速寫



2D 劉越 我的生活空間 記憶速寫



2A 謝正南 青花



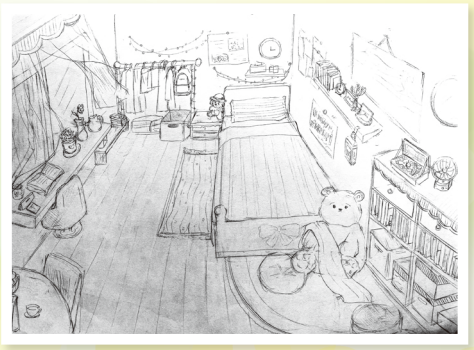
2A 林嘉玥 青花



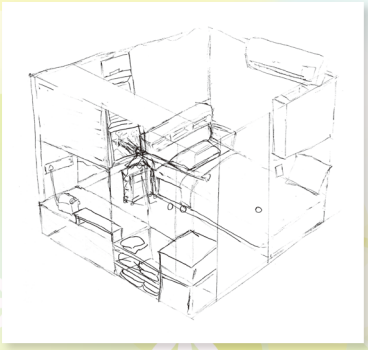
2B 蔡玉熒 青花



2C 詹碧欣 青花



2B 楊淑萍 我的生活空間 記憶速寫



2C 劉嘉寶
我的生活空間 記憶速寫

「中三級」



3B 鄧芷晴
我的單色世界 正負空間構圖



3B 陳銳澄
我的單色世界 正負空間構圖



3D 周凱盈 我的肖像



3D 胡梓樂 我的肖像



3D 何采潔 吾家・吾室

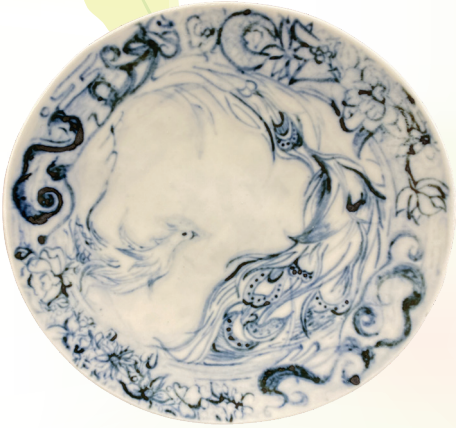


3D 胡梓樂 吾家・吾室



3C 鄭程愷 吾家・吾室

「中四級」



4A 李鎧恩 青花瓷繪



4C 羅宛靖 青花瓷繪



4C 梁嘉懿 青花瓷繪



4D 劉心怡 青花瓷繪



4D 范愷庭 繪畫——塑膠彩



4A 張恩慈 繪畫——塑膠彩



4C 羅宛婧 繪畫——塑膠彩



4A 李鎧恩 繪畫——塑膠彩

「中五級」



5C 丘倩兒 凸版畫



5D 賴穎悠 凸版畫



5D 伍家瑩 凸版畫



5D 黃己恩 凸版畫



5D 賴穎悠 水墨



5D 余心怡 水墨



5D 余心怡 修飾字串



5A 何樂勤 塗鴉字體設計



5C 丘倩兒 孔雀

「中六級」



6A 黎沛麟 《新世界》



6A 陳樂謙《四獸幻燭》



6A 黎沛麟《理想家園vs現實之家》



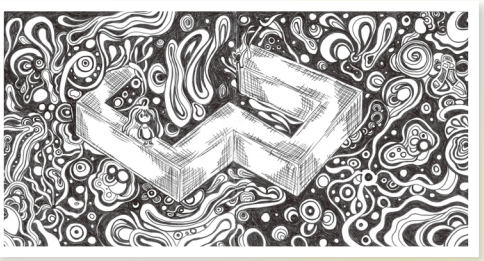
6A 馮卓楠《人類最終審判》





6A 陳樂謙《預言書》



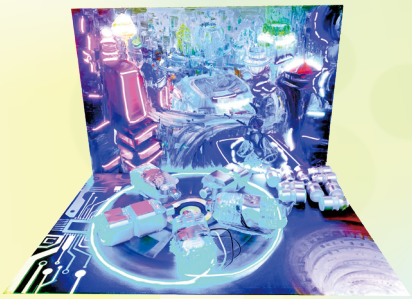






6A 丘桂子《夢 · 旅》節錄





6A 丘桂子《網 · 都》



6A 馮卓楠 《生物圖鑑》

「中六級」



6B 梁曉愉《宿命輪回》



6B 趙思嘉《Healing》



6B 周飛翔《牢籠之城》



6B 梁曉愉《從血肉之中》



6B 劉洛齊《永生樂園》



6B 趙思嘉《夢想與野心》



6B 周飛翔《流動領域》



6B 劉洛齊《生生不息》



6C 曾栢菲《魔女巫師之四宗罪》節錄

「中六級」



6C 曾栢菲《受感染者》





6D 李善汶《無家可歸的庇護所》



6D 陳依瀅《今唱同曲・四》



6D 唐銘霞《末世階級 》



6D 唐銘霞《末世倖存者 》節錄



6D 李善汶《負面咒物》





6D 陳依瀅《視・香港》

藝術迴廊



貳

攝影藝術



3C 關麗盈 專注



3D 潘曉藍 更遠



4A 林泳 鴿



4A 林泳 森



4A 姜喜盈 旋轉



4A 陳穎思《Chill》悉尼曼利沙灘



4A 陳穎思《風鈴花語》
在大阪城公園



4A 馮斯穎 幻想



4A 馮斯穎 跨過難關



6D 梁己霞 覓食



6D 梁己霞 牽



6D 梁己霞 翠鳥



4B 蔡楷楷 「菲林記憶：樹」



4B 蔡楷楷 「夜色古建」之長沙杜甫江閣



5D 余心怡 人流



5D 余心怡 完滿



5D 賴穎悠 店長



5D 賴穎悠 美腿



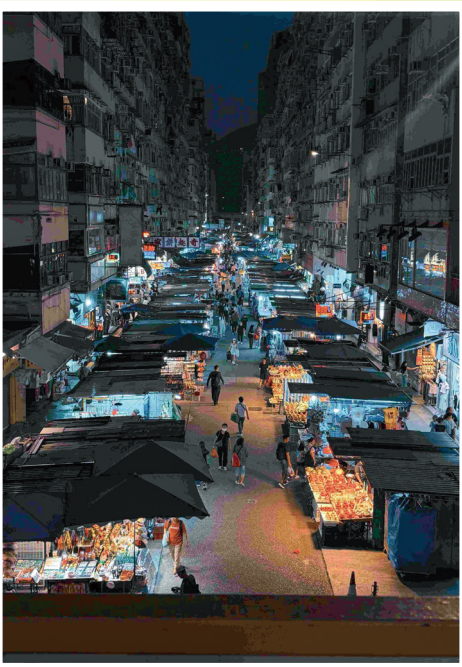
5D 賴穎悠 遊



5D 藍俊文 海岸神光 長洲



5D 藍俊文 翡翠瀑布 黃果樹大瀑布



5D 藍俊文 夜市繁榮 香港旺角


新光戲院
粵劇殿堂
盛世和聲
歌舞姣舞
新光戲院大劇場
告別新光·五大活動
大電信電影節
粵劇特別場
大結界
新光開放日
大開門
告別新光光影第3場
小平你

曾宇新 大戲


紫球佛社

曾宇新 守

編 輯 委 員 會：胡綺濂副校長　吳韻韶老師　郭麗瑩老師
梁浩庭老師　林芷彤老師　鄭詠珊老師
藝術部分編輯：盧偉業老師
攝影作品提供：曾宇新老師

地址：沙田大圍顯田街 2 號　電話：2694 1414　傳真：2609 1245
電郵：email@mail.hlmssst.edu.hk　網址：https://hlmssst.edu.hk

