

六月一日至六月七日

無拘無束的第一天—啟動冷氣，令人涼快。睡覺時，我看到「碳小子們」從冷氣機裏走了出來。它們四處漂浮，我稍為數了一下，大約有二百個「碳小子」。

冷風令我懷念—第二天睡覺時，正當我想啟動冷氣，爸爸阻止了我，所以我們只好使用風扇。這時，「碳小子」又走出來了，我又數了一下。結果，「碳小子」數量竟然少了一半！

氣候依然炎熱—我真的很想開冷氣，但想到「碳小子」的數量，想到我們地球的環境，我就一點兒都不覺得熱，所以我今天依然只是開着風扇。

的確，風扇也可以帶來涼快的感覺。晚上，我們堅持只開風扇。這時，「碳小子」再次出現。它們的數量又再少了一半，真令人鼓舞。

一年一度的無冷氣夜還有兩天就完結，我竟然可以在炎熱的天氣下不使用冷氣，只使用風扇。我感到非常自豪。

周邊的「碳小子」越來越少，我就越來越興奮。這週的目標—減少「碳小子」達成了。雖然過程有點辛苦，但我都能夠完成，我真為自己感到驕傲。

3B 楊卓殷 中小組亞軍

九月一日至九月七日

九月一日，開學的第一天，我向家人提議參加「無冷氣夜 2021」活動。我和哥哥很興奮，而爸媽卻有點擔心。這天因為下過陣雨，晚飯時開着風扇，加上窗外偶爾吹入屋的涼風，感覺沒冷氣也完全沒問題。但晚上睡覺的時候，我卻翻來覆去睡不着，要靠媽媽為我搨扇子才能入睡。

九月四日，活動的第四天，我們已經適應了沒冷氣的日子。但天有不測之風雲，當晚我和哥哥都被蚊子親吻了，爸媽則到處找蚊子，全家都沒有睡好。

九月五日，媽媽帶我到藥房買了滅蚊器回家使用，大家一心一意拒絕冷氣的誘惑。這一晚，大家都睡得特別香甜。

九月七日，哥哥以為活動完結，便舒舒服服地享受着冷氣睡覺，被我發現後馬上關掉。一直到第二天早上，哥哥被鬧鐘喚醒，才猛然發現居然沒有冷氣，也能一覺睡到「大天光」。

少用冷氣也沒甚麼可怕，我們只要克服一點點困難，就可以為地球健康出一分力，以後我也會儘量少用冷氣。

九月一日至九月七日

夏天來到了，而我們將要面臨着一個炎熱的夏天。但充滿智慧的人類不會為此而感到煩惱，因為他們有刺破酷熱的大利劍——冷氣機。但是這把「利劍」只為我們帶來益處嗎？

冷氣機雖然能幫人類抵禦炎熱的天氣，但它對人類以及環境的危害也是毋庸置疑的。它不僅會破壞臭氧層，也會因此造成溫室效應，因為空調中的氟元素會破壞臭氧層，也會製造更多紫外線照射大地，其中二氧化碳會造成溫室效應。全球氣候變暖，冰川融化便會導致北極生物生存的環境變得惡劣，海平面上升會令一些鳥類面臨被海水淹沒的命運。

試想想如果冷氣機消失後，除了環境能變得更好外，人們因長期處於冷氣下關閉的汗腺將會打開，新陳代謝和分泌也會更穩定，因熱傷風而得感冒的人也會減少了。

人類是地球的主宰者，我們作為地球上的一名居住者，應該保護我們的家園，讓地球歡欣，讓自然不再哭泣，讓明天的生活充滿活力！

3E 麥浚樂 中小組優異獎

八月十五日至八月二十一日

這星期，我們計劃到郊外旅行響應「無冷氣夜 2021」的活動。爸爸和媽媽準備足夠的水、果汁和水果，我和哥哥則負責帶帽子、扇子和雨傘應付炎熱的天氣。

第一天，爸爸和媽媽帶我和哥哥一起到郊外露營。從山下就到營地，太陽也正在我們的頭頂上，天氣非常酷熱，我們的汗一滴一滴落在草地上。這時，我和哥哥心想：家裏的冷氣機有多麼涼快啊！到了營地後，我們便開始燒烤，紅紅的火爐非常熱，我忍不住把一罐冰凍的可樂喝光。晚上，我們還要住在一個沒有冷氣的營地，所以我整個晚上也睡不着。

第二天和第三天早上，天氣還是十分炎熱，我和哥哥計劃吃完早餐後，便出發到沙灘游泳降溫。來到沙灘後，我們在沙灘不停喝水和享受美味的水果，十分寫意。

第四天和第五天，我們進行了不少活動，最難忘的是坐在小船上觀光，途中看見一隻隻海豚在暢泳，接着一陣陣涼風向我們迎面吹拂，十分涼快。

最後兩天，雖然天氣還是沒有降溫，我們也是在沒有冷氣的情況下活動，但是大自然的風使我們感到十分清爽，整個旅程玩得非常愉快。