

我第一次踏單車 6A 尹文瑄

看着這輛如破銅爛鐵的單車，不禁令我想起小時候第一次踏單車的情形，至今我依然記憶猶新，難以忘懷。

在我大約八歲的某一天，我看見許多人在街道上踏單車，我十分羨慕，所以我把家裏的單車找出來，期待自己很快學會。

我正要坐上單車時，一不留神，從單車上跌了下來，摔個半死，仰面朝天，狼狽不堪。看着已經破損的雙腳，漸漸生出想放棄的念頭。這時，我看到一對父女也在學習踏單車，女孩不停地從單車上摔下來，她仍努力地再次爬上單車。每次女孩的父親都鼓勵着她：「只要堅持不懈，不氣餒，事情就會成功。」這句說話激勵了那位女孩，也讓我一言驚醒。

過了兩個小時，我終於學會踏單車，能平平穩穩地在單車騎了，令我高興不已。

雖然學習踏單車的過程十分艱難，可是我仍興奮得笑逐眼開。這件事情中令我領悟到一個道理：「世上無難事，只怕有心人。」，只要堅持不懈，不氣餒，總會有成功的一天。





一件令我感動的事 6A 張詠喬

每當我生病的時候，看見媽媽無微不至地照顧着我，那段因病住院的回憶還是如此清晰地浮現我的腦海裏。

在我六歲那年的一個晚上，我突然發燒，並哭說頭很痛，媽媽憂心忡忡地幫我用溫水抹身，為我降溫。而爸爸知道我不愛喝開水，便立刻預備橙汁來為我補充身體水份。夜深了，我的體溫不但沒有減退，更越升越高，媽媽心急如焚地餵我吃藥，希望藥物能令我退燒。那天晚上，爸爸媽媽都徹夜難眠。

第二天早上，由於我持續高燒不退，爸媽便立刻帶我去醫院。經過醫生的診斷後，我要住院接受進一步檢查及治療。三天過去，醫生告訴爸媽仍未能找出我不退燒的原因，媽媽聽到後焦急極了，最後更憂心得哭了起來。那一晚，媽媽依舊不辭勞苦地照顧我，她一邊餵我吃飯，一邊喃喃自語：「媽媽寧願代替妳受苦，也不願妳生病，妳要乖乖吃飯，才會快些好起來。」我看見媽媽雙眼通紅且疲累不堪的樣子，我知道這是媽媽對我的愛，年紀小小的我也被打動得熱淚盈眶。

幸好到了第五天，我的身體慢慢恢復過來，媽媽也鬆了一口氣。這件事讓我深受感動，我深深地體會到父母對子女體貼入微的愛。現在一再想起，爸媽對我更是無私奉獻，他們不求任何回報，只求我一生平安，長大後好好報答他們。





一件粗心大意而後悔的事 6A 鍾皓琳

我與弟弟前往探望媽媽的途中，看到這個充滿童年回憶的地方——青蛙公園，令我有所感觸。每次站在這裏，都會讓我回想起那件我因粗心大意而感到後悔的事……

十一年前的某天，媽媽因要陪外婆覆診，所以就讓我照顧弟弟。弟弟請求我帶他去公園玩耍，因弟弟不斷苦苦哀求，我也只好迫於無奈地答應他。

正當弟弟跟其他小朋友玩得流連忘返時，我遇到睽違已久的小學同學，便跟她詳談起來。過了一會兒，我感到口渴，所以打算和同學到便利店買飲料。這時，我心想：弟弟玩得這麼開心，應該不會離開公園吧。於是，我沒有跟他交代便離開了公園去買飲料。當我回來後，弟弟已經消失得無影無蹤了。我頓時焦急萬分，生怕弟弟為了找我而走出公園的範圍，就立即四處尋找他。

最後，我收到警局的來電，據說是有好心的路人發現在哭泣的弟弟，就帶他去警局了。我到達警局後，看着淚流滿面的弟弟，心就像被刺穿了一樣痛，感到內疚又後悔。「對不起，弟弟。」我說道。

我感到後悔莫及，因為我的疏忽而差點令我再不能見到弟弟，所以我學會做事要小心謹慎，以免重蹈覆轍。





有沒有想過，當你安在家中就能和同學一起上課？這樣舒適方便的生活，大概是許多學生夢寐以求的上學模式。那麼，電腦在我們生活中的應用情況是怎樣呢？現分述如下：

首先，我們在學習方面應用電腦的情況十分普遍。例如，在新冠肺炎疫情期間，學校停止面授課堂，為了減少對學生的影響，學校透過網上系統讓學生安在家中進行學習。同時，也可以避免學生感染病毒的風險。此外，現在學生也能利用電腦在網上搜尋學習資源，透過不同電子媒介，如故事動畫、電子書籍、學習遊戲等來增進知識，知識已不限於從傳統的課本上汲取。由此可見，電腦的使用既方便又快捷，為我們帶來莫大的裨益。

其次，我們在工作方面也會廣泛地使用電腦。我們在工作上只要輕按鍵盤便能進行計算、搜尋、輸入等工作，把工作處理得井井有條。有了電腦幫忙後，所有訊息都能透過小小的屏幕全部顯示出來，一目了然，而且電腦處理資料也很方便、快捷及準確。沒有電腦的話，人們單從搜尋一份文件，往往便要從厚厚的紙本資料檔案中，埋頭苦惱地逐一搜索，真是費時失事。

再者，我們在娛樂方面也可使用電腦。現今網絡世界已能提供五花八門的節目，例如視訊節目、遊戲……電腦為我們生活帶來目不暇給的體驗，讓人體會到無比精彩的視訊享受，亦能舒緩在生活、學習或工作上的壓力。

一言以蔽之，電腦為人們的生活增添無數色彩，也提供了不少便利。它在生活中可應用在學習、工作及娛樂三方面。我們應該好好善用電腦，使它成為人類的良好伙伴，並為世界帶來貢獻。





選擇膳食供應商 6A 鍾皓琳

有沒有想過，香港大部份的學生都會留校享用午膳，而學校也會為學生選擇膳食供應商。那麼，學校選擇膳食供應商時應考慮哪些因素呢？現分述如下：

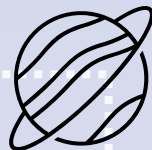
首先，學校選擇膳食供應商時需考慮飯盒的營養質素。據一項學童飲食調查發現，進食或飲用過多高油、鹽和糖的飯盒或飲品，會妨礙學生攝取營養素，並且會影響發育和導致肥胖的問題。因此，飯盒的營養質素是會涉及到學生的健康，學校應嚴選膳食供應商。

其次，學校要考慮膳食供應商的衛生情況。老師可以巡查膳食廠房是否符合衛生，例如：廚房的用具是否乾淨，工作人員有沒有戴上手套和口罩，飯盒的溫度是否正常等。如果飯盒在運送過程中滋生細菌，那可能會引致學生食物中毒，後果不堪設想。

再者，飯盒的價格也是學校應考慮的因素之一。如果飯盒的價格昂貴，家長可能負擔不起。相反，價廉物美的飯盒不會對家長造成負擔，又能吸引他們去訂購。因此，學校選擇膳食供應商時也應考慮飯盒的價格是否合理。

總括而言，為學生健康著想，學校應在選擇膳食供應商時，在飯盒的營養質素、衛生情況、價格等方面去考慮。難道學校不應從這三方面去選擇膳食供應商嗎？





電腦的應用 6D 李青興

有沒有想過，我們可以用電子書代替所有紙本書？或者，在家中都可以享受電影院般的視覺享受？又或者辦公室裏的文件，不再需要儲存空間？這樣舒適方便的生活，已經在我們日常生活中習以為常了。現在只要你用電腦，我們就能完成不同的事情。以下是三項電腦在日常生活中的應用情況。

第一，我們在學習方面應用電腦的情況十分普遍。運用電腦學習是新趨勢，有不少學生使用平板電腦進行學習：運用電腦學習、上網課，學生可以隨時隨地上課和學習；也有不少學生以電子書代替紙本書，既令課本更生動，也可以減少使用紙張，令學習更環保。

第二，我們在工作方面也會經常使用到電腦。我們有不少工作都依賴電腦運作，例如：有了電腦的幫助，文件處理簡單又方便，整齊又容易存取；沒有電腦的話，工作效率便會減低，也要花些時間來整理它們。

第三，我們在娛樂方面，電腦也是不可或缺的。不少人都會利用電腦看電影、玩遊戲等等。大部份的電腦屏幕都有清晰流暢的畫面，而且電腦裏有很多不同類型的遊戲，令我們的娛樂更多元化。

總括而言，電腦的存在已經在我們日常生活中習以為常，它在生活中可以應用在學習、工作及娛樂三方面。我們應該好好善用電腦，以免它淪為不當工具。





學校應怎樣選擇膳食供應商 6D 洪銘亨

在香港，有不少全日制的學校，學生需要留校午膳，學校會為學生選擇膳食供應商。學校應該怎樣選擇供應商呢？為了學生着想，學校選擇供應商時，應考慮以下三個因素。

第一，學校為學生選擇膳食供應商時，應考慮食物的營養價值。餐盒中的食物應依照「三低一高」的原則，含有低油、低鹽、低糖和高纖，還要配合多菜少肉的原則，學生便能攝取均衡的營養。

第二，學校應考慮食物製造商廠房的衛生。如果製造食物的地方有老鼠和蟑螂，你還會想吃嗎？如果學生吃了不潔淨的食物，便會導致食物中毒，引致不同的病徵，例如：呼吸困難、頭痛、嘔吐等等。

第三，餐盒的份量也是其中一個考慮因素。如果餐盒份量太少，學生正值發育時期，可能會造成營養不足，導致發育不良；相反，餐盒份量太多，學生便會吸收過多的營養，慢慢變得肥胖，所以餐盒份量要合適，學生才能擁有健康的體魄。

總括而言，為學生着想，學校應在選擇膳食供應商時，注重以上三個因素，才能保障學生的健康。難道你想吃一些營養價值低、不潔淨、份量少的午餐嗎？





學校應怎樣選擇膳食供應商 6D 梁家寅

在香港，有不少全日制的學校，學生需要留校午膳，而學校會為學生選擇膳食供應商。學校應該怎樣選擇膳食供應商？為了學生着想，學校選擇供應商時，應考慮以下的三個因素。

第一，學校為學生選擇膳食供應商時，應考慮膳食的營養價值。根據「三比二比一」的比例：穀物類的食物一般佔三份，蔬菜類的應佔兩份，而肉類則佔一份。這樣的話便能讓學生養成均衡飲食的習慣。

第二，學校應考慮供應商的衛生情況。例如：供應商有沒有適當的牌照，以及是否在符合衛生標準要求的地方製造食物，以避免學生吃到不乾淨的食物，影響身體健康。

第三，學校應考慮供應商膳食的款式。學生每日餐單的款式要有不同的類別選擇，款式也要經常更新，以提升學生的食慾。

總括而言，為了學生着想，學校應考慮營養價值、衛生情況和膳食款式三個因素來選擇膳食供應商。為了學生有健康的校園生活，又怎能不謹慎選擇供應商呢？





每個人都會因為粗心大意而感到後悔的時候，我也不例外。那是一次難忘的經歷，經過這件事後，我就決定去改掉我這個粗心大意的壞習慣。

那一天，陳老師說：「同學們，下星期三就是數學測驗了，希望大家可以好好溫習，取得好成績。」聽完這番話後，我的好勝心告訴我：我從來沒有取得數學測驗第一名，連姐姐也試過了，這次我一定要努力溫習，取得第一名。於是，我每天都抱着數學練習冊不停地做練習，生怕在測驗中會出現很困難的題目。

終於到了數學測驗的日子，同學們在老師還沒到來之前，有的像沒事發生一樣，自己做自己的事；有的看起來很緊張，擺弄着文具；有的在翻動着書本，希望成績不要那麼難看。這時，老師走進了教室，所有同學都安靜下來。老師講解測驗時需要注意的事項後，便給每位同學派了一份試卷，待鐘聲響起後，老師便說：「測驗開始！」同學們都立即開始答題，我看了看試卷上的題目，上面都是我會做的，我才放下心中大石，安心答題。完成了試卷後，我胸有成竹，深信自己能夠拿到一百分，於是看也不看就將試卷放進了抽屜裏。

派發測驗卷的日子到了，同學們都很期待。老師一個一個地叫同學出來拿試卷，當老師叫到我的名字時，我上前接過測驗卷，定眼一看，竟然只有九十八分！我晴天霹靂，着急地翻開試卷，想要找到是哪道題目錯了，結果是我漏了一個小數點！我後悔莫及，就因為一個小數點，就因為我沒有仔細檢查，就因為我的粗心大意，我就和第一名擦肩而過。

經過這件事，我引此為戒，以後做事要小心謹慎，絕對不會重蹈覆轍，下定決心改掉我這個粗心大意的壞習慣。





我第一次滑雪 6E 曾炫

昨晚，我們一家人其樂融融地翻看舊照片，一張我身穿紅色滑雪服的照片勾起了我的回憶。第一次滑雪的情景，我至今記憶猶新，歷歷在目。

滑雪是我的一個嚮往已久的夢想。兩年前的暑假，廣州新開了一個滑雪場，於是爸爸媽媽便決定幫我實現這個夢想。因為正值暑假，滑雪場人山人海，人聲鼎沸。幸虧媽媽考慮周到，讓我們一大早就去排隊，我們才比較順利地進入了滑雪場。

滑雪場分為幾個不同的區域：娛雪樂園、單板滑雪道和雙板滑雪道。因為我是第一次滑雪，教練把我帶到了雙板區的初級滑雪道。剛開始看到很多初學者摔跤，我還有點幸災樂禍，心想：滑雪並不難。我躍躍欲試，想展現一下自己的技術，結果可想而知，我一抬腳就摔了個四腳朝天，頓時心中的氣焰消失殆盡。教練走過來心平氣和地對我說：「小朋友，別心急，滑雪要按部就班，一步一步，慢慢來！」於是我跟著教練的指示：小腿用力，身體前傾……開始慢慢練習，雖然還是摔倒了幾次，但是我滑得越來越快，也越來越穩。

那天，我在滑雪場練習了六個小時，最後我終於能夠像夢想中那樣輕鬆自在地在滑雪場馳騁了。雖然我還不是一個高手，但進步是顯而易見的，內心比吃了蜜糖還要快樂。

回到酒店後，我才發現自己的小腿都瘀傷了，但我一點也沒感覺到痛。第一次滑雪令我明白到只要做自己喜歡的事情，可以讓我們忘記寒冷、飢餓和疲憊，還有就是要做好一件事，一定要勤奮練習。





一件感動我的事 6E 廖靖暄

今天，我看見媽媽正在照顧生病的哥哥時，不禁令我想起五歲時生病的情景。每當我生病時，媽媽總會在我身邊無微不至地照顧我。

五歲某天的晚上，媽媽正想替我蓋被子時，發現我正在發燒。那時，我感到忽冷忽熱，媽媽便用探熱針替我量度體溫，量度後是攝氏三十九度。媽媽說我是高燒，媽媽露出一副擔心的表情。

媽媽趕快把冰袋放在我的額頭上替我降溫，又用濕毛巾替我抹身。媽媽想拿退燒藥給我吃，但家裏的退燒藥已用完了，只好等到天亮帶我去看醫生。結果，媽媽整夜沒睡覺，只因為要照顧久久未能退燒的我。最後，我在媽媽無微不至的照顧下，體溫也漸漸回復正常，媽媽才放心地鬆了一口氣。

翌日早上，媽媽帶我到診所看病。我感動得熱淚盈眶，母愛是無私奉獻的，所以我要好好保重身體，不用媽媽再替我操心。

