

失而復得的事

5A

李芷瑤

每當我看見這張與去世小貓利利的合照時，就讓我想起四年前遺失了牠的事情。利利是奶奶送給我的生日禮物，所以不管去到那裏，我都會帶着牠的。

四年前的一個早上，我要上學去，不能帶着牠，所以我迫不得已要留牠在家裏。每當我放學回家時，牠都會立即出現在我眼前，但他那天並沒有……我感到有點奇怪。環顧家中四周，都不見牠的蹤影，卻發現了窗戶竟然開着。接着，我立即叫着利利的名字，但是牠仍然沒有回應我，我頓時哇哇大哭起來。

過了一會兒，我立即走到平時利利喜歡去的地方找找看，但是去過幾個地方後，仍然看不到牠的身影。我決定去公園看看牠在不在。途中，我不斷問路人。由於沒有相片，所以路人都說不知道。到了公園後，我仍然看不到利利的身影。這時，有一位路人來問我：「你是不是在找貓？」然後我立即用力地點點頭。接着，他指着剛剛來公園時的路，說曾在那裏看見一隻貓。於是，我立即跑向那條路，但我仍然看不到牠，我立即輕輕地抽咽起來。

失望過後，我踏着沉重的步伐迎着夕陽慢慢地走路回家。回到家後，我不禁回憶起了我和利利的點點滴滴，有開心的，有生氣的，有傷心的。想到這裏時，我又立即傷心得輕聲地哭了起來。這時，我聽到了「喵」的一聲，我頓時向身後望，我看見了利利，我立即高興地抱着牠。最後，我興奮得抱着牠一起拍照。

經過這次的經歷，讓我明白到一個道理：別失去後才懂得珍惜，從那天起我一直好好珍惜和利利相處的時光，直至牠去世。



你試過因為頑皮而發生了一些悲劇或不愉快的事嗎？當我看到這個已洩氣的籃球，我便回想起那件頑皮的事。

星期六早上，我做完功課，想和哥哥外出打籃球，不料外面下起了傾盆大雨，我在家裏無所事事，便提議在家裏打籃球，沒想到悲劇就這樣發生了。

我和哥哥你一球，我一球，來來往往地傳球，但是隨着比數差距越來越大，我就越來越緊張。由於我求勝心切，本想射球，不料力度過大，射在牆上反彈打在媽媽最心愛的花瓶上。

我驚慌得不知所措，「噹」的一聲打斷了我的思想，原來媽媽在門外按鐘，我立刻把玻璃碎片隨便掃在一旁就打開門。媽媽發現我們默不作聲，便覺得我們很奇怪。媽媽發現我的身後有一片玻璃碎，便上前查看，看見我身





我學會了游泳 5C 李柏毅

每當我經過游泳池時，我就會不期然想起那次學習游泳的經歷，那次的經歷使我領悟到一個道理。

去年，我在電視上看到游泳比賽時，覺得比賽的人可以游得如此厲害，我相信我也可以做得到。

在練習的第一天，我初時以為游泳是一件輕而易舉的事，怎料一下水便馬上感到張皇失措，生怕自己會遇溺。於是，爸爸上前來教導我，游泳是要保持一呼一吸，適當的時候要換氣，千萬不要覺得緊張和害怕。接着，我嘗試跟隨爸爸的指示，不斷加緊練習，我開始慢慢掌握游泳的竅門。

一星期後，我再次到達游泳池，這次我牢記着爸爸的教導，所以下水的感覺截然不同，得深深地吸了一口氣就游了起來。當時，我的手腳不但能協調，而且游得五十米。當我成功的一刻，我感到十分自豪，雀躍萬分。

經過這次經歷，我領悟到只要有恆心，鐵杵磨成針的道理。



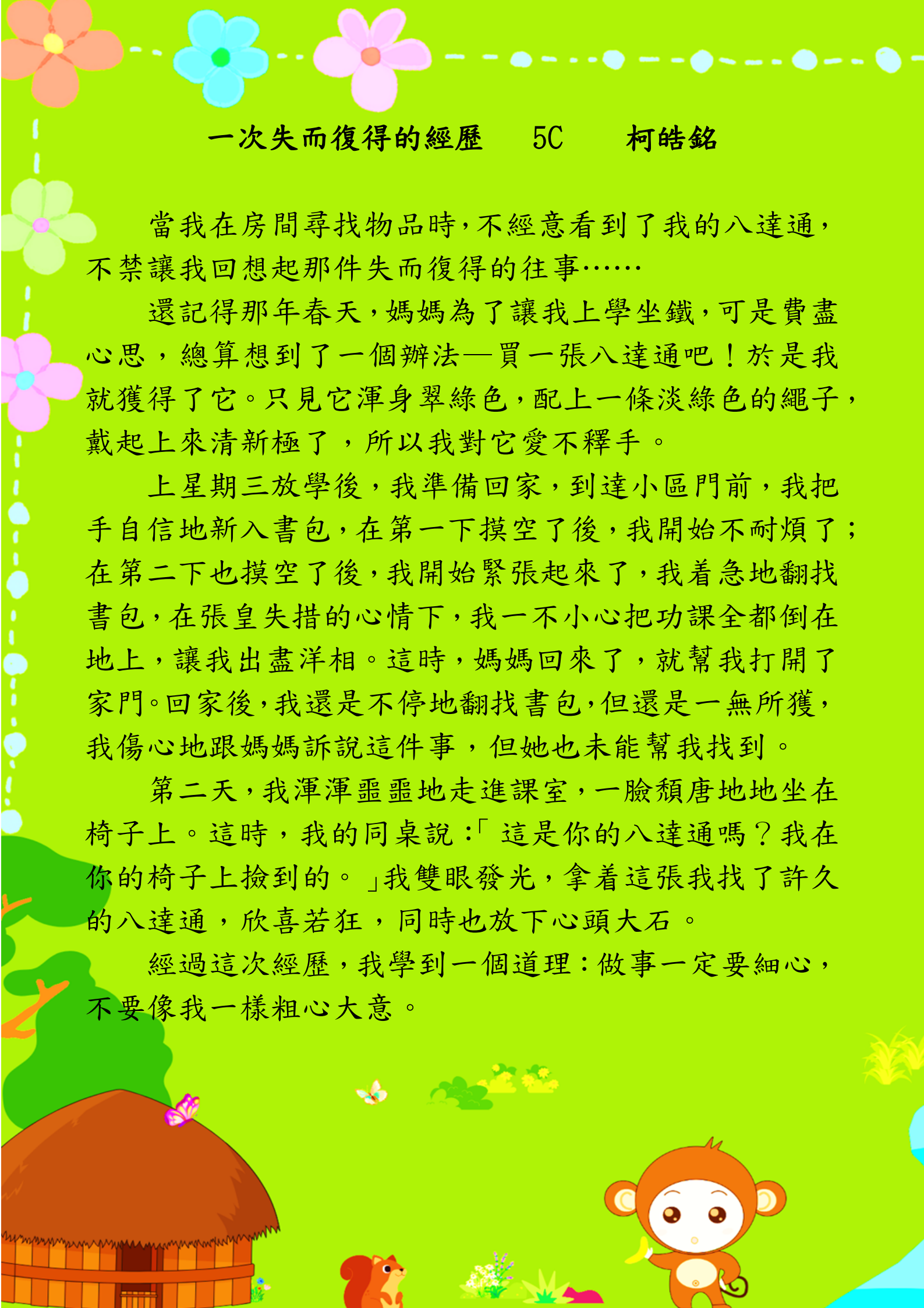
當我在房間尋找物品時，不經意看到了我的八達通，不禁讓我回想起那件失而復得的往事……

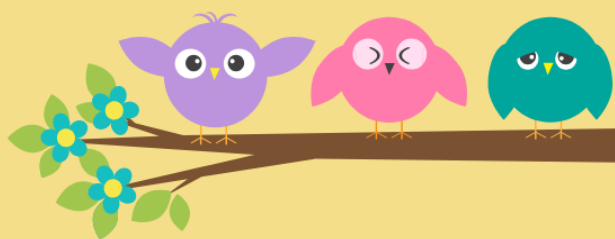
還記得那年春天，媽媽為了讓我上學坐鐵，可是費盡心思，總算想到了一個辦法——買一張八達通吧！於是我就獲得了它。只見它渾身翠綠色，配上一條淡綠色的繩子，戴起上來清新極了，所以我對它愛不釋手。

上星期三放學後，我準備回家，到達小區門前，我把手自信地新入書包，在第一下摸空了後，我開始不耐煩了；在第二下也摸空了後，我開始緊張起來了，我着急地翻找書包，在張皇失措的心情下，我一不小心把功課全都倒在地上，讓我出盡洋相。這時，媽媽回來了，就幫我打開了家門。回家後，我還是不停地翻找書包，但還是一無所獲，我傷心地跟媽媽訴說這件事，但她也未能幫我找到。

第二天，我渾渾噩噩地走進課室，一臉頹唐地地坐在椅子上。這時，我的同桌說：「這是你的八達通嗎？我在你的椅子上撿到的。」我雙眼發光，拿着這張我找了許久的八達通，欣喜若狂，同時也放下心頭大石。

經過這次經歷，我學到一個道理：做事一定要細心，不要像我一樣粗心大意。





常言道：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」可見時間是多麼的寶貴。那甚麼是餘暇呢？餘暇是指空閒的時間。我們要怎樣做才能善用餘暇呢？我認為有以下這三種方法。

第一，我們可以在餘暇多做運動。做運動可以強身健體，例如：打羽毛球可以令我們集中注意力，又可以鍛鍊身體。多做運動還可以增強免疫力，令我們不容易生病。除了打羽毛球外，其他的運動都可以令身心健康。

第二，我們可以在餘暇參加課外活動。參加課外活動可以有益身心，例如：參加創藝社，可以增強我們對藝術的認知，也可以發揮自己的想像力和創作能力；參加足球班可以培養我們的團隊精神，增加人與人的合作。參加課外活動不但可以學到更多的知識，還可以認識更多朋友呢！

第三，我們可以在餘下閱讀課外圖書。我們可以閱讀不同種類的書籍，例如：字典、介紹昆蟲的書、故事書、科學類書籍等等，閱讀對我們的生活和學習都有所幫助，同時也是個善用餘暇的好方法。

總括而言，時間是很珍貴的，俗話說：「時間就是金錢。」大家都要好好珍惜自己的時間啊！你又會怎樣善用餘暇呢？



常言道：「幸福的首要就是健康。」可見只有健康的身體，才會活得精彩。那麼，我們應該怎樣做才能擁有健康的身體呢？我認為有以下三種方法。

首先，我們要飲食均衡，吸收豐富的營養。均衡飲食能促進腸道健康，增強抵抗疾病的能力；相反，如果偏吃，可導致肥胖或缺乏某種營養，繼而增加患上多種疾病的機會。如高糖份的食物可引致蛀牙、肥胖；辛辣的食物可引致胃部不適；醃製食物可引致癌症；高鹽分的食物可引致高血壓……所以我們應該飲食均衡。

其次，我們也可以保持個人衛生。保持個人衛生可以有助減少感染疾病的機會。例如每天早上起床後及睡前刷牙，每天洗澡及更換衣服，經常保持頭髮整齊清潔，指甲要經常修剪，避免與他人共用私人用品如牙刷、梳、面巾……

最後，我們還可以做適量運動，增強心肺功能。做運動可以增強抵抗力，減少疾病和消耗熱量以保持理想體重。法國醫學家蒂素說過：「運動的作用可以代替藥物，但藥物不能代替運動。」她這樣說就說明了運動的重要。

總括而言，健康可以說是人生最重要、最寶貴的東西。擁有健康的身體才能得到真正的財富。你又會覺得怎樣做才能擁有健康的身體呢？





健康就是財富 5B 陳梓晴

常言道：「健康就是財富」，可見健康就如財富一樣重要。但我們要如何擁有健康的身體呢？我認為有以下這三種方法。

首先，我們可以做運動來保持身體健康。例如：跑步、羽毛球、乒乓球……做運動不但可以強身健體，還可以預防骨質疏鬆，好處多不勝數。

其次，我們也可以培養良好的飲食習慣來保持身體健康。按照《健康飲食金字塔》，我們可以多吃蔬菜；相反，如果我們多吃高糖、鹽和高脂肪的食物，就會引致肥胖、高血壓、腦中風……所以我們要多吃蔬菜，少吃肉，來保持身體健康。

最後，我們還可以養成良好的生活習慣來保持身體健康。我們要拒絕吸煙、喝酒和吸食危害精神的毒品，吸毒會令人上癮，產生依賴，損害身體，嚴重的甚至會導致死亡；相反，我們應注意個人衛生，例如：勤洗手，如廁後洗手、進食前洗手……細菌便不能入侵身體。因此，我們要拒絕不良習慣，養成良好的生活習慣來保持身體健康。

總括而言，我們可以做運動、培養良好的飲食習慣和養成良好的生活習慣來保持身體健康，令生活變得多姿多彩。以上三種方法就是保持身體健康的方法，你能做到嗎？你又會如何保持身體健康呢？

