



路德會聖十架學校

2020-2021 年度

十架文集

童詩創作—小山羊 1A 羅雪紗

小山羊，跑呀跑。

跑到草地便停下。

咩咩咩，咩咩咩。

卻怕野狼追着他。

童詩創作—小黃雀 1A 邱家諾

小黃雀，飛呀飛。

飛到草叢捉蟲兒。

咪咪咪，咪咪咪。

卻怕小貓玩弄他。

童詩創作—小羊兒 1B 王嘉穎

小羊兒，跑呀跑

跑到草地想休息

咩咩咩，咩咩咩

卻怕灰狼吃了他

童詩創作—小貓咪 1B 張羨晞

小貓咪，跳呀跳

跳到草地想玩耍

咪咪咪，咪咪咪

卻怕灰狼會吃他

童詩創作—小金魚 1C 鄧堽瞳

小金魚，游呀游

自由自在地暢泳

咪咪咪，咪咪咪

卻怕小貓吃了他

童詩創作—小麻雀 1C 陳柏希

小麻雀，飛呀飛

飛到樹上想住下

嗡嗡嗡，嗡嗡嗡

卻怕蜜蜂刺着他

童詩創作—小貓咪 1D 陳斯淳

小貓咪，跑啊跑。

跑到山上想住下。

汪汪汪，汪汪汪。

卻怕黑狗嚇着他。

童詩創作—小老鼠 1D 許芷晴

小老鼠，走啊走。

走到山上想住下。

咪咪咪，咪咪咪。

卻怕大貓嚇着他。



《小金魚》 2A 林若菡

星期天，爸爸帶我和弟弟到商場買東西。我買了兩尾金魚，弟弟買了一個足球，我們覺得十分開心，便快快樂樂地回家去。

回家後，我把小金魚放到魚缸裏，還笑咪咪地看着小金魚在水裏自由自在地游泳。而弟弟在客廳裏踢足球，踢着踢着，一不小心太用力了，結果足球飛向魚缸，魚缸被打破了，玻璃碎片散落一地，小金魚也掉在地上。

爸爸媽媽聽到聲音後，馬上過來了。爸爸立即撿起兩尾金魚，先放到浴缸裏，然後清理玻璃碎。媽媽責怪弟弟，叫他以後不可以在客廳裏踢足球，然後安慰我，幸好小金魚沒有大礙。

弟弟覺得很內疚及慚愧，於是向大家道歉，並承諾以後不會在家裏踢足球了。

《愛護弟弟》 2A 馬羨晴

星期日，媽媽在廚房烹煮晚餐，我在客廳玩拼圖，弟弟在玩玩具車。

突然，弟弟的玩具車駛了過來，把我的拼圖弄散了。當時的我十分生氣，所以我責罵了弟弟，弟弟馬上大哭起來。媽媽聽到後馬上走過來，我向媽媽投訴弟弟的玩具車弄散了我的拼圖。媽媽了解事情之後，告訴我：「姐弟之間要互相包容。」媽媽還叫弟弟向我道歉，弟弟說：「姐姐，對不起！」

我覺得媽媽的話很有道理，最後，我們就握手言和。

《減肥記》 2B 黃悅知

有一位小朋友，名叫小胖。每天放學後，小胖都會請家傭姐姐買漢堡包和薯條給他吃。

小胖的飲食習慣很不健康，他不肯聽媽媽的勸告，每晚也只吃炸雞翅膀，不吃蔬菜。

到了賽跑日，小胖和同學賽跑，但是因為個子太胖，跑得很辛苦。結果，小胖跑得最慢，他感到很羞愧，並下定決心要減肥。

從那天開始，小胖注意到自己平時吃太多沒有營養的東西，也注意到要均衡飲食。

最後，小胖減肥成功。他明白到只要均衡飲食，就能擁有強健的體魄。

《減肥記》 2C 萬芷茵

我愛吃煎炸食物，每天放學後也要家傭姐姐帶我到快餐店去吃炸雞翅膀。

吃晚飯時，我只顧吃炸雞翅膀和炸豬排。媽媽叫我吃蔬菜，我卻不理會媽媽的勸告。日子久了，我愈來愈胖。

一天，上體育課時，老師要同學比賽跑步。我跑得像蝸牛一樣慢，我羞愧極了！於是我下定決心要減肥。

我開始注意飲食，少吃肉，多吃蔬果，加上多做運動，結果我成功減肥了。現在，我不再是班中的「蝸牛」了！

《減肥記》 2C 陳希唯

小明十分愛吃炸雞和炸豬排等煎炸食物，每天放學後都要求家傭姐姐帶他到快餐店吃東西。

晚上，小明和媽媽一起吃晚飯時，小明只吃炸雞翅膀，完全不吃蔬菜，媽媽勸告他要吃蔬菜，他卻不理會勸告。一個月後，小明愈長愈胖。

有一天，上體育課時，老師要同學們到操場比賽跑步。同學們跑得像汽車一樣快，小明卻跑得像烏龜一樣慢，一直落後，他羞愧極了！因此下定決心要減肥。

從那天起，他開始注意飲食，多吃蔬菜和水果，例如：蘋果、青菜等等，再加上多做運動，結果成功減肥。在這件事上，他明白了均衡飲食的重要性。

《快樂的假期》 3A 吳愷庭

暑假裏，我最難忘的事情便是到海洋公園的酒店度過了兩日一夜的快樂旅程。

那天，我們一家人先乘巴士出發，然後再轉乘地鐵到海洋公園。我們先到酒店放下行李，然後換上泳衣到游泳池游泳。游泳池裏有很多設施，例如滑梯、水槍、按摩池……我玩得十分開心。晚上，我們吃了晚餐，便早點休息以準備第二天的行程。

第二天早上，我們吃過早餐後便到園內各處遊覽。我們先到「熊貓館」參觀，可惜熊貓睡覺了，唯有下次再來探望牠。之後我們到了「海洋館」，那裏有海豚、海象、海獅、水母……水母十分美麗，是我最喜歡的海洋生物。

最後，我們乘坐纜車，從高空欣賞公園內的美景後，便依依不捨地回家了。

星期日，我、媽媽、弟弟和妹妹一起到海洋公園遊玩。

到了海洋公園，我看見有高高的噴水池，有漂亮的花朵，還有可愛的卡通人物，真令人目不暇給。海洋公園裏的遊人很多，他們有的在玩機動遊戲，有的在參觀水族館，有的在觀賞風景，真熱鬧啊！

我們先去水族館參觀，接着乘坐纜車，然後玩機動遊戲。最後，我們前往海洋劇場，觀賞精彩的海豚表演。快樂的時光過得特別快，我們帶着依依不捨的心情回家。這次旅程中，我不但認識了不同的海洋生物，還觀賞了海豚表演，真充實啊！

《迪士尼樂園》 3B 任芷凌

今天是我的生日，所以爸爸和媽媽帶我和同學到迪士尼樂園參觀，順道慶祝我的生日。

出發時，我帶着一個既興奮又期待的心情乘坐鐵路，經過十多分鐘後便到達了迪士尼樂園門外。我們首先到附近的餐廳吃了一頓美味的早餐，那裏播放着柔和的音樂，真是舒服極了！然後，我們就去玩機動遊戲，映入眼簾的是又大又高的過山車路軌。乘坐高速過山車時，我好像快要碰到天空了，真是令我大開眼界！

最後，我們就到酒店吃自助餐和蛋糕。酒店裏不論是裝飾，還是美食，我都覺得非常高級。我彷彿當上了高貴的公主，在城堡內享受美食。終於來到尾聲，就是我期待已久的「蛋糕環節」。當我看到蛋糕時，我覺得自己是世上最幸福的女孩。我的生日願望是：我以後的每個生日也要和今年一樣。

這次「迪士尼樂園生日之旅」真的太好玩了，我還想再玩個痛快呢！

學習很重要，但健康才能使學習效率提高，沒有病魔的干擾，才能更專心學習，因此，我們要有一個健康的生活方式。

健康生活除了飲食要均衡外，還要堅持鍛煉身體，增強體質。於是，一到假期，我和爸爸媽媽都會去家對面的芙蓉山登山，親近大自然。我們沿着蜿蜒的山路向上攀登，山上有許多高大青翠的樹木連在一起。一路上，漂亮的蝴蝶也從四方八面趕來湊熱鬧，牠們在美麗的花朵上翩翩起舞，漂亮極了。不知不覺間，我們已經到了半山腰，看見一個半山亭，我們在那歇了一會兒便繼續往上爬，爬了八百六十六層後便到達了山頂。

山頂上空氣清新，清涼的風吹走了我的疲憊，讓我開心地享受大自然。我俯視山下，汽車就像螞蟻一樣地行走，根本看不見人。我們在山上休息了一會兒，便唱起歡快的歌下山了。一路上，樹蔭為我們遮蔭，讓我感到很涼爽。

啊！登山是既有趣又健康的運動。我們只有保持健康的生活才能創造美好的未來。



去年的暑假，我和幼稚園的同學華恩到海洋公園遊玩。出發時，我們的心情都十分興奮和期待。

到達海洋公園時，入口處已是人山人海，我們等待了半個小時才能進場。首先，我們急不及待進入水族館參觀，看見裏面的巨大的落地玻璃大魚缸，缸裏有着色彩繽紛、奇形怪狀、不同大小的魚類，在我們眼前及頭頂游來游去，我們就好像置身其中，跟牠們一起玩耍似的。

接着我們到熊貓館參觀，看到兩隻熊貓一邊吃竹筍，一邊玩耍，牠們的表情和動作都十分有趣，引得我們哈哈大笑。

最後，我們玩了幾種刺激的機動遊戲。到了黃昏，我們才懷着依依不捨的心情離去。

這次遊玩除了讓我們瞭解到一些海洋知識，還認識了魚類和熊貓的特性，真希望下次跟家人一起再來。



《第一次下廚》 4A 何博羿

你有試過下廚嗎？一個月前，我第一次學習下廚，這使我既興奮又難忘。

記得上個月，媽媽因為工作繁忙，晚了回家，我只好自己煮飯吃。

我走進廚房，首先把雞蛋和麪條從雪櫃裏拿出，然後把水燒開，接着把雞蛋攪拌成蛋液，最後把麪條和雞蛋液全部倒進鑊裏。烹煮了一會兒，麪條終於煮好了！

我嗅了一下自己煮的雞蛋麪，真的香氣四溢！但是我看到麪條上有一些燒焦的地方，我嚐了一口，覺得燒焦的地方很苦。雖然麪條煮得並不是十全十美，但我下次一定會煮得更好的。

這是我第一次煮食物，雖然有些地方燒焦了，但卻是一次寶貴的經驗，所以我還是感到十分開心。

《我的寶貝—天竺鼠布比》 4A 莫凱森

我有一隻天竺鼠叫作布比，牠可愛極了！

布比全身雪白，身上略帶黃色，身上的毛髮像絲絨一樣順滑，摸上去特別舒服。牠的嘴巴小小的，嘴內有兩隻小巧的門牙，牠的耳朵短短的，十分可愛。

布比天天都會做運動，爬來爬去，十分好動。牠做完運動後，會吃牠最愛食物—甘筍。吃飽了，牠便會懶洋洋地趴在地上一動也不動，這和牠在做運動時的樣子截然不同。我很喜歡布比，因為每當我難過時，牠都會在我面前活蹦亂跳和蠕動，十分滑稽，逗得我笑逐顏開。

我一定會當個好主人，定時替牠洗澡、給牠食物和跟牠一起玩耍，好好照顧這隻小可愛。布比，你給我帶來了歡樂，我永遠愛你。

你有試過與別人團結合作嗎？這個星期日的經歷，便讓我體會到團結合作的重要性。

那天，我剛吃完早餐，媽媽就說：「我們家裏的日用品和食物差不多用光了，你跟我一起去荃灣的超級市場買東西吧！」

於是我便跟媽媽出門，與媽媽剛走出屋苑大門，就看見馬路旁的一位叔叔正把手推車的一箱橙搬到汽車後尾箱。突然橙子骨碌碌地散落一地，掉落的橙子瞬間佔據了整個路面。

看見這麼多散落的橙子，叔叔有點無奈地趕緊開始撿拾。這時，一位路過的大姐姐第一時間趕上前幫忙，我和媽媽也快步地走上前，緊接着一輛全新的小轎車也停了下來，車上一男一女二話沒說，也加入到撿橙子的隊伍中。

最後，越來越多路人幫忙，只是以短短三分鐘的時間，路面上散落的橙子就被撿拾得乾乾淨淨，道路也恢復正常運作了，最後這群熱心助人的市民也悄悄地離開。

經過這件事後，我明白了一個道理——團結就是力量，只有團結起來才能化險為夷，戰勝困難。團結能擁有更多的朋友，團結能使社會更美好，所以我們需要有團結的精神才能共創美好的明天。

《團結就是力量》 4B 林鑫

星期天的早上，陽光明媚、萬里無雲，我和幾個同學相約來到籃球場，進行一場激烈的籃球比賽。

到了籃球場，那裏人聲鼎沸，大家分為兩隊，確定好位置後，一切準備就緒，隨着一聲清脆的哨聲，我們的比賽拉開了序幕。

裁判員把球高高拋起，雙方爭球的隊員同時向上一躍，開始了激烈的爭奪，我們都用如同老虎追捕獵物般的眼神盯着對方，不一會兒，我們就面紅耳赤、汗流浹背、氣喘吁吁了。

對方的球員配合默契，傳球靈活，進了一球，我們毫不氣餒，雙方你入一球我入一球的激烈地取分，就在快完場的時候，球到了林天手裏，他首先把球傳給了我，接着我抓緊時機，來到籃球架下，然後起跳、投籃，最後投入籃中，取得了勝利，我們激動地抱在一起。

在歡呼聲中，比賽拉下了帷幕，這次的比賽讓我明白了團隊合作是多麼的重要啊！



這天，師徒四人來到了赫赫有名的國家—「武術國」。那裏正舉辦着一年一度的武術大賽，各路高手都會來參加。

孫悟空也參加了這個比賽，而且一路過關斬將，進入了決賽，各路高手都被打得貼貼服服。

決賽對手武沙知道後，大吃一驚，非常害怕，打算害死師徒四人，讓自己不戰而勝。

他先請師徒四人吃飯，然後派人去火燒師徒四人的房子，師徒四人的飯菜還被下了藥。幸好悟空早有防備，去吃飯的其實是悟空的分身，真正的師徒四人還在家中呢！

最後，因為武沙的計謀沒有成功，決賽的時候，他直接向悟空認輸，於是悟空就不戰而勝，拿下了比賽冠軍。



一年一度的運動會即將舉行了，我和家人到荃灣西體育館參加親子競賽，我帶着既興奮又期待的心情等待運動會開始。

★我們準時到達體育館，體育館裏擠滿了老師、家長、同學……真是人山人海。我看見有的家長在談天說地，有的同學在玩耍，有的老師正在準備運動會，大家都活力充沛。

這次運動會有三項項目，其中令我印象最深刻的是我和媽媽參加的「二人傳送乒乓球」比賽，它的玩法是二人合作把乒乓球輪流放在湯匙，並把所有球運送到碗裏就能獲勝。

比賽當中，首先我把乒乓球放在湯匙，然後小心翼翼地打球運送到媽媽的湯匙裏，在途中，我像一個大冬瓜般不小心摔倒了，我立刻取回球，心情很緊張，爸爸在旁邊為我打氣，大聲叫喊：「不要緊張，繼續努力……」而媽媽呢？媽媽並沒有怪責我，並立刻上前幫助我運球，我們團結一致。最後，我們不但能順利地完成賽事，還獲得了季軍呢！

★運動會圓滿結束，我過了愉快的一天。我回想這次運動會，我們一家人互相合作和互相鼓勵，這經歷令我明白「團結就是力量」的道理，一枝筷子輕輕就能折斷，可是十雙筷子放在一起就折不斷了。

《我的大舅父》 4C 韓靖

我有一個大舅父，他有高高的個子、短短的頭髮，臉上常年戴着圓圓的眼鏡。他的性格善良，常常幫助有需要的人，是一位樂於助人的人。

★我回想起有一次放學後，我歡歡喜喜地乘坐校車回家。校車快速地到達車站，大舅父已在車站等候我，我們一起步行回家去。

然後，我們準備過馬路時，看見一位行動不便的老婆婆不小心在馬路上跌倒了。大舅父飛快地走到婆婆跟前，並把她扶到安全的地方。這時，路人也紛紛上前幫忙及安慰婆婆。

幸好，我們能及時扶起婆婆，婆婆並沒有受傷，大舅父幫忙致電給她的家人，請他們接婆婆回家休息，及後我們也安心回家了。

我很欣賞大舅父有樂於助人的精神，他成為了我學習的榜樣，我也要主動幫助和關懷別人。



《我的同學》 4D 孫銀川

我最欣賞的人是我的同學芸汐，她有一頭烏黑亮麗、不長不短的頭髮，有着一對秀氣的柳葉眉，眼睛大大的，嘴巴不大不小，在她笑起來的時候，會擠出兩個可愛的小酒窩！

剛開始我和芸汐都沒怎麼接觸，只知道她是一個文靜的女孩。直到上小學二年級的時候，我和芸汐成了同桌，我才開始漸漸了解她，發現她是一個很善良的人。

記得有一次，我和芸汐在往學校的路上，遇到一位老奶奶正在過馬路，老奶奶走得像蝸牛一樣慢。這時芸汐跑上去準備扶老奶奶過馬路，我說：「芸汐，我們上課就要遲到了！」芸汐說：「沒事，你先去吧！」我只好無奈地跑去學校。芸汐因為扶老奶奶過馬路而遲到，所以被老師責備了，但她卻依然很開心，因為她幫助了老奶奶。通過這件事，我認為我以後也應該像芸汐一樣樂於助人。

《我的寶貝—小狗》 4D 陳毅軒

我有一隻可愛的小狗，牠是我要求媽媽在寵物店買的，沒想到媽媽買的是一隻我沒見過的狼犬，所以我叫牠大兵。

牠有一雙水汪汪的眼睛，一身黑白分明的毛髮和雪白的爪子。牠還很喜歡和我一起奔跑、跳躍和玩球呢！

有一次媽媽出門的時候，弟弟就在這隻「貪吃鬼」面前吃小吃，使這隻「貪吃鬼」在他四周又跳又叫，把我從睡夢中吵醒了。每當我難過時，牠就默默地坐在我面前聽我傾訴；每當我生氣時，牠就用牠水汪汪的眼睛看着我，好像安慰我一樣，我又禁不住轉怒為喜了。大兵，我會好好照顧你的。

猜猜今天是甚麼日子？今天是開學日。

我踏着緩慢的步伐，從家裏出發到學校，途中經過綠樹成蔭的道路，到處都是生機勃勃。旁邊的龍船花慢慢地從草叢及泥地裏鑽出來，向天空上的火球展現牠們的魅力。

沿途，如常地看見有一位不老也不年輕的叔叔正做晨運——慢跑，他似乎風雨不改地每天做着同一類運動，可能這是他的習慣吧！早上，街道上的人流不多，只見一個女人穿着厚厚的大披衣和高跟鞋，把手插在衣袋裏，提着急速的腳步往前走，想必是趕着上班了。

路經的小河潺潺地流着，河水藍藍綠綠的，好看極了！對面林立着高樓大廈，真有點像維多利亞港對岸的景色。請你猜猜今天天空是甚麼顏色？天空一片藍藍的，飄浮着的雲朵像棉花，不！像一隻小狗呢！

雖說今天是開學日，意味着努力學習的日子又開始了，但在上學的途中看到這些迷人的景象，就覺得輕鬆失得多了。

今天，吃完早餐，我便上學去了。

「啦……」不知怎的，今天的心情特別好，我一邊哼着歌，一邊踏着輕快的腳步步出家門。

在街上，我看到有些人急匆匆地一邊跑，一邊嘮叨着：「遲到了！遲到了！」；有些人在和別人悠閒地談話；有些人則不慌不忙地收拾店面，準備開店，他們看起來都那麼朝氣勃勃。

走到公園的時候，我看到有兩三位老婆婆在晨運，而小鳥也在吱吱喳喳地唱着歌，真寫意。當我走到花店的時候，有一股淡淡的花香飄進了我的鼻腔裏，使我感到心曠神怡，令我精神充沛。

快要走到學校的時候，從遠處望過去，看到一片翠綠的東西，那不是別的東西，而是香港最高的山峰——大帽山。它看起來真像一頂綠色的三角帽子呢！

在上學的路上，那些景象令我把所有的煩惱都拋在腦後，讓我感到很輕鬆。

收拾玩具箱時，一張代用券出現在我眼前，這讓我回想起那一天的事……

「爸爸，最近我們家樓下開了一間小店，我同學說那裏的東西很便宜，我們不如去看看吧！」「好！我們現在就去。」

我們走進那家小店，打算買些食物回家，突然一位叔叔走出來說：「你們好！想買些甚麼嗎？所有貨品都很便宜。」我和爸爸左顧右盼，拿了很多食物。在我們結賬時，叔叔說：「我這裏有三張五百元代用券，你們下載這個程式，就可以拿到了！」我和爸爸對代用券虎視眈眈，深怕失去取得代用券的機會，情急之下便下載了程式。

第二天早上，爸爸到外面買食物，一會兒後，只見爸爸氣急敗壞地回來。我問：「爸爸，你只不過是出去買東西，要這麼生氣嗎？」爸爸十分氣憤地說：「那些代用券已經過期了！而且我們下載的程式有病毒，現在我的手機不受控制，我的個人資料也不知道有沒有外洩！」我心想：不如先到那家小店看看，如果那位叔叔還在，就去向他問清楚。於是我便把這件事告訴媽媽。

媽媽知道後，更是大發雷霆，讓我害怕得像一隻被發現偷奶酪的小老鼠。媽媽最後也同意我的想法：一定要去找那位叔叔問清楚。

我和媽媽回到那家「黑心店」後，竟發現那家店已經人去樓空，我們只好垂頭喪氣地回家。幸好爸爸及時通知銀行，把自己的賬戶全部凍結，總算避免更大的損失。

在這次經歷裏，我們學會了一些小店鋪的獎賞或優惠都是未必可信的，我們以後要小心，萬一再次上當，可能便不是手機壞掉那麼簡單了。

看着那個裝滿廢紙的箱子，我便想起那天發生的事情……

上星期，爸爸和媽媽在一家網店訂了一箱口罩，他們沾沾自喜，覺得有了這箱口罩，就可以高枕無憂，暫時放下缺乏口罩的危機。

過了一星期，那箱他們日夜盼望的口罩終於送到了。我們迫不及待要打開箱子看看，不過……

結果真的不似預期，我們一打開箱子，只見箱子裝滿廢紙，根本沒有任何口罩。我們都目瞪口呆，顯得不知所措。我心想：怎麼會這樣？怎麼會這樣？爸爸焦急地說：「怎麼辦？怎麼辦？」媽媽焦躁不安地說：「快找那家網店，問他們發生了甚麼事！」爸爸連忙上那家網店的網站，但網站已經關閉了。「啊！我們真的被騙了！我們報警吧！」爸爸沮喪地說。

於是，我們便到了警署報案，警方答應會盡力搜捕那些不法之徒。我們都對騙徒的行為感到十分憤怒，他們實在太不負責任了。我們以後在購物時也會加倍小心，只要核實網店的資料和背景，就不會輕易受騙了。

回想起那次受騙的經歷，真令我們一家人都感到十分憤怒。

在上個月的某個中午，我和家人在家中看電視、睡覺、玩電腦遊戲……

突然，爸爸大叫：「嘩！這不是我很想要的古董花瓶嗎？」其實爸爸是古董花瓶的收藏家，家中已經有成千上萬的古董花瓶。「太便宜了！」爸爸看看該賣家的評論區的留言，那些留言幾乎都是好評。於是，爸爸按下了「購買」鍵，買了那個便宜的古董花瓶。

到送貨的那一天，「叮！」，門鈴響了，爸爸打開門，看見速遞員。他說：「請簽收！」然後，爸爸在簽收紙上簽名，說：「太好了！我的『寶貝』終於來了！」爸爸急不及待地打開箱子，拿出裏面的花瓶仔細端詳。過了一會，他的臉色突然像被人從天堂打進十八層地獄，然後像一根木頭似地站了一整個下午。當媽媽和我回家，看到爸爸目瞪口呆的樣子，便問：「老公，你吃錯了東西嗎？」爸爸突然漲紅了臉，跑過來說：「那個花瓶是假的！」媽媽一聽，便立刻報警。

過了幾個月，我在電視新聞上看到欺騙爸爸的騙徒終於束手就擒，我興奮地大叫：「太好了！太好了！終於抓住欺騙爸爸的騙徒了！」我們一家人聽到這個消息，都放下了口頭大石。

我們覺得十分傷心，我們從這件事中，學會了不要輕易相信別人，我們以後在網上購物都會小心謹慎，不會再輕易受騙。

回想起媽媽那次受騙的經歷，真的令我十分氣憤。

記得那天陽光明媚，微風吹得路邊的小草也向我招手，媽媽心情愉快，便到附近的商場買東西。

媽媽剛踏進商場門口就聽見了一個人大叫：「快來看看！快來看看！名牌袋子！非常便宜！只要原價的一半價錢！快來看看！不買的也來看看！別的地方不會有了！」媽媽聽了很高興，就到那人的攤位挑選，還挑了一個最喜歡的買了下來，心想：這可比商場裏的便宜多了！買到就是賺到！這時那個人又補充說：「如果你不放心的話，可以留着我的電話號碼，如果你不滿意貨品，隨時打給我！『假一賠十』！」媽媽聽了這話，更放心了，便高高興興地把手袋帶回家。

過了好幾天，媽媽帶着手袋和幾位朋友吃飯，那些朋友們一看，便發現那手袋是假的。媽媽生氣地回家，把全家人都叫了過來，吼道：「你們快過來看看！你們快過來看看！我的手袋是假的！怎麼辦？怎麼辦？」媽媽被騙了，我們都很生氣。

突然，媽媽記起自己還留着那個騙子的電話號碼，我們就打了那個號碼，但是沒有人接聽，我們又回去那個商場，那人早就不見蹤影，我們又焦急又無奈。

這件事令我們十分憤怒，我們學會了不要輕易相信陌生人，而在購物時，也要加倍小心，並到信譽良好的商店買東西。

《一件難忘的事》 5C 潘予晴

今天下午，當我和家人在百貨公司裏休閒地購物時，我看見一位員工正在收拾貨架，這個時候，我突然回想起一件很久以前我做錯的事。

那天晚上是百貨公司一年一度的大減價，所以媽媽帶我和弟弟到百貨公司購物。正當她專心地為我們選購新衣時，我們感到百無聊賴。我好奇地東張西望，發現旁邊的玩具部裏有各種新奇的玩具，於是便牽着弟弟急步跑到玩具部先睹為快。

展示架上放着的大型模型非常漂亮，吸引了我的目光，我急不及待伸手去觸摸它們，說時遲，那時快，弟弟搶先一步撲了過去，「呼！」的一聲，模型被推倒在地上，積木散落了一地。我們被這個景象嚇呆了，不知所措。因此，我們匆匆地跑回媽媽的身邊，假裝不知道發生了甚麼事。

過了一會兒後，我經過玩具部時，看見一位職員被百貨公司的經理罵了一頓。我想向他道歉，可是百貨公司快要關門了，媽媽帶着我和弟弟離開了。第二天，我再次到玩具部想向那位職員道歉時，我再也找不到他了。經過這件事情後，我再也不會胡亂捉摸某些物品和學會了做錯事要坦白承認的道理。

今天下午，我在回家的路上經過一條行人天橋時，回想起一件既深刻又難忘的事情。

那天下午，我和家人逛街後正準備踏上行人天橋時，看見一位戴着老花眼鏡，滿頭白髮的老伯伯，他的雙手各拿着一部智能電話。他一邊專心地看着智能電話的屏幕，一邊慢慢地走下來。我心裏想着：這位老伯伯這樣做真危險！

說時遲，那時快，老伯伯的左腳不小心絆到了右腳，然後往前踏了兩小步，重心向前，接着，他滾了下來。他滾下來時，雙手仍緊握着智能電話。爸爸立刻以最快的速度跑到樓梯上扶起老伯伯，媽媽馬上帶着還呆着的我和弟弟到樓梯上幫忙。當爸爸正在檢查老伯伯有沒有受傷時，我看見一副老花眼鏡丟在他的旁邊，我拾了起來，然後問他：「老伯伯，這副老花眼鏡是你的嗎？」他回答：「是我的，謝謝你。」他說完這句話後，我便把老花眼鏡還給他。爸爸檢查老伯伯有沒有受傷後，便對他說：「幸好沒有受傷，下次記得要專心，否則很容易受傷。」老伯伯說：「謝謝你！謝謝你！」最後我們把老伯伯扶下行人天橋。經過這件事後，我學會了做任何事情也要專心。

星期六晚上，我們一家人如常外出吃晚飯，街上人來人往，熱鬧得很。在一處街角，我看到一對母子推着一架手推車，他們忙着把商店內擺放的紙箱拆成紙皮，一塊一塊地摺好放到手推車上，很快地就把手推車堆得滿滿的。

手推車上那座「紙皮山」比那小男孩還要高，他根本看不到前面的路，我不忍心看見他們的苦況，於是立刻上前幫忙。我問他們要推到哪裏去？小男孩連忙答到：「要推到回收場變賣，這樣我們才有金錢吃飯。」我心想：不是吧！他們連吃飯的錢也沒有，他們連飯也沒有吃，如何有力氣推車呢？真的很可憐呀！他們在變賣的同時，爸爸取了五十元買了一盒「叉雞飯」給他們。看到他們的境況，我知道了簡單的生活不是必然的，世上有很多生活在貧苦的地區的人需要幫助。



「叮噹……叮噹……」我滿心歡喜地望着媽媽打開大門，簽收了一箱快遞。我和家人拆開箱子，發現貨不對辦，大家都十分氣憤。要解釋這件事，得要從頭說起……

那天晚上，我、爸爸、媽媽和姐姐都在網上購買自己的聖誕衣服，但令我們意想不到的，我們一家人受騙了，真是太讓我生氣了！

在聖誕節的前兩天，我的家人打算為我和弟弟購買聖誕節的新衣服，但這才是我們一家受騙的開始！在網上購物的時候，我們看到一所衣服售價特別便宜的商家，而且衣服款式格外漂亮。於是媽媽就開始摩拳擦掌，準備搶購。我和弟弟說：「我們要這件！」於是，媽媽便快如閃電地按下去，結果終於搶到了！我們頓時開心得跳起來，心想：不僅佔到便宜，而且衣服還那麼漂亮，真好！

過了幾天，貨品已經運到了。我用滿心歡喜的眼神看着媽媽，然後媽媽開門接過箱子。我們一家人目不轉睛地盯着那個箱子，結果我們一打開卻發現貨不對辦。眼前這箱子裏的就是幾塊白色破布，我們一家人都很生氣。在網上看到的是非常漂亮的蝙蝠俠衣服，但運來的卻是幾塊破布！真的把我們氣壞了！

經歷了這一次教訓，我們一家人懂得了一個道理：做人不要貪小便宜，否則聰明反被聰明誤，是別人佔了你的便宜。購物真的需要謹慎呢！

看到同學手上的唱片，我不禁想起那次錯過的機會……

記得那時是凌晨時分，街上遠處傳來一對情侶的吵架聲、樓上又是一陣陣嬰兒的哭喊聲、屋子裏更傳出媽媽打鼻鼾的聲音……我突然想起我最喜歡的偶像工作室會在零時發放新消息，我便匆忙地打開電腦，瀏覽他們的網頁。天啊！我的「偶像寶貝」要發新唱片了，還是限量版—包含親筆簽名的紀念唱片封套呢！我興奮得手舞足蹈，心臟快要從身體裏跳出來了！整個晚上，我就那樣眉飛色舞地盤算着天衣無縫的搶購唱片計劃。

第二天放學後，我打算立即飛奔到附近的影音店購買朝思暮想的唱片，然而，我卻被突如其來的電話鈴聲驚醒了，把我從沉醉的夢中帶到功課的世界。媽媽千叮萬囑我要完成功課才可做其他事情。乖巧的我又怎能讓我親愛的母親失望呢？我唯有咬緊牙關，一鼓作氣地完成堆積如山的功課。

當我做功課的時候，我的心依然思念着我的偶像。看！書本上的插圖彷彿是偶像的頭像，下面的文字是一句句偶像金曲上的歌詞。我奮力地搖頭，把偶像的笑臉摔掉了。良久，我終於完成了功課。我像一架坦克車般開往影音店，店舖的門也差點給我震碎了。

我抬頭看着如聖壇般聳立的唱片貨架，那一堆堆刺眼的、紅通通的兩個字—「售罄」直入眼簾。我空虛，我撕裂，我心碎……我傷心得跌倒在地上。

同學們手上的唱片，像一把刀再一次刺進我的心房，如果那天我把功課早一點完成，或許今天我手上也能拿着相同的唱片，我真是後悔極了！

今天，我和朋友一起去商場購買小手工的材料。我們回家時經過一間玩具商店，我看到一件熟悉的玩具，卻不敢向它走去，那充滿後悔的回憶立刻湧現在眼前。

在我上一年級的時候，爸爸和媽媽在香港工作，所以都是爺爺和奶奶照顧我。每當我放學後，爺爺都會騎着電單車來接我，回家的路上有很多小吃，每當我想吃時，爺爺都會第一時間買給我。

一次，我的朋友拿着一架玩具手機從玩具店裏走出來，我看到後便二話不說地拉着爺爺的手跑進去，我指着玩具，又望着爺爺，雙眼明亮得像星星一般閃閃發光，讓人根本拒絕不了……

可惜事與願違，當爺爺看到價錢後，他耐心地勸我別買這個玩具，當刻我嘴上雖然答應了，但是心裏還是捨不得放棄玩具。回到家後，我一直悶悶不樂，吃甚麼也沒心情，奶奶了解事情的經過後，覺得只要我快樂，辛苦一點也沒甚麼。

那一天起，爺爺和奶奶每晚都到了深夜才回來，精神也不太好，我曾問候過他們，但他們只會答：「可能沒睡好吧。」我也就沒多問了。直到一次放學回家，我的床上多了一件物件——玩具手機，我興奮地大叫，跑下去跟爺爺和奶奶分享，可我看到他們時，第一個想法竟然是：爺爺和奶奶的臉色怎麼蒼白那麼多？他們的手上也貼有創傷貼，可臉上還是露出那熟悉且溫暖的笑容，我猜他們一定是去「打工」了。明白到真相的我，眼睛裏流出了淚水，哭了起來。

最後，朋友拍了拍我，我才從回憶裏醒來。坐車回家時，我明白到如果我能體諒爺爺和奶奶，他們是否就不用這麼辛苦了！我因為這件事而十分後悔，只能透過好好讀書來報答他們了。

今天早上，我正在整理書櫃，無意中發現了一塊手錶……回想起來，那是我十三歲生日當天，父親送給我的，想起那塊手錶的點點滴滴，淚水不受控制地流了下來。

這塊手錶是我最愛的物品，更是無價之寶。可惜，我最愛的，卻被我一不小心摔掉了在地上，親手破壞了。看着手錶，我不禁叫道：「手錶啊，我怎麼把你弄壞了啊？手錶，我對不起你，沒有好好保護你，感謝您一直以來的陪伴。」手錶上的鏡片已經完全碎裂，父親也束手無策，所以我只好將它收藏起來。之後我總覺得手腕上少了甚麼，再也聽不到它指針的跳動聲了。

因為心情低落，所以我外出散散心。當我回到家時，卻發現手錶不見了，我急得直奔，詢問父親後才得知父親看手錶已經損壞，不能使用，於是父親把它丟進了樓下的回收箱，我心急如焚，立刻跑去尋找，可怎樣也找不到，我頓時不知所措，回到家後，我忍不住對父親吼道：「你怎麼可以丟掉了，它可是你送我的生日禮物呢！」

之後，我便一直悶悶不樂，不食不言，獨自呆在家中，直到有一天，從睡夢中醒來的我，在床頭邊發現了一個盒子，裏面是一塊跟之前一模一樣的手錶，以及一張紙，上面寫道：「兒子，父親錯了，我不應該丟棄一件你視為珍寶的物品，這是補償給你的，希望你可以原諒我……」看到這，眼淚不受控制地流了下來，每個人都都有自己的珍藏品，不管是甚麼，我們都要好好愛惜。雖然我的珍藏品沒了，可收穫的卻是父親寶貴的愛！

每次當我聽到《活出愛》這首歌，都會令我想起參加手語歌的情景，當時我們盡心盡力練習。記得那時我才二年級，是我第一年入讀這間小學，我被老師挑選加入手語歌隊。我加入手語歌隊後，我認識了來自不同班別的同学，令我可以更快適應新環境和認識新朋友，我還記得我們用了《活出愛》這首歌做比賽歌曲呢！

每逢星期三下午，我們都會留校練習到四時半才回家。我們跟從老師的指示一步一步地學會了《活出愛》的每一個動作。在老師循循善誘教導下，我們很快就記下了全部的動作。老師說：「下個月是我們第一次的比賽，大家記得回家後要繼續練習啊！」我對自己承諾了要做到最好，不會令老師們感到失望。終於到了比賽日，許多人說我們是小天使，因為我們穿的服裝真的是清新雅麗，全新白愷愷的。由於我們的動作一致，這次我們獲得冠軍了！我的心情百感交集，大家都滿心歡喜，及後我們有機會到不同地方參與比賽，每次我們也獲得冠軍，我們付出的心機和時間並沒有白費啊！

最後，我真的感到非常榮幸能夠成為手語歌隊成員之一，能夠為學校爭光。這短短的一年時間，留下了很多很美好的回憶。轉眼間即將畢業了，這一切都會銘記在心。

記得那年夏天，記得那個嘉年華，爸爸將你從娃娃機中救了出來，你那棕色的毛髮、棕黑色的瞳孔、俏皮的笑容、軟綿綿的手腳讓我眉飛色舞，喜笑顏開，胖嘟嘟的身型像極一隻真正的小熊呢！

記得有次我們玩得樂不可支，是我一不小心就把你那炯炯有神的雙眼扯了下來，在那一刻我能感覺到你彷彿在大聲地喊着：「救救我！救救我！我的眼睛不但更痛了，還留了很多血！」我的眼淚瞬間宛如瀑布一般奪框而出，嘴裏不停唸着：「怎麼辦？怎麼辦？你不要離開我，好不好？好不好？」

媽媽看到我一隻手拿着小熊，一隻手拿着他的一對眼睛，一臉憂傷的樣子後，她二話不說馬上拿起針線，替小熊和小熊的眼睛進行搶救。過了一會，媽媽生氣地說：「看！你的珍藏品起死回生了！」我驚訝得啞口無言，悄悄地對你說了句對不起，希望你能原諒我，我們一定要一直做好朋友呢！

如今，你依然是我最深愛的「枕邊人」，最要好的好朋友、最寶貝的珍藏品，希望你這個「熊孩子」能一直在我身邊，我們要做一輩子的好朋友。

均衡飲食重要嗎?無可否認它為我們帶來的好處多不勝數，以下將從三方面說明均衡飲食的重要。

★首先，均衡飲食可以減少患病風險。人們因為飲食不均衡以致每年患上胃病的人數持續增長，發病率也達到了百分之八十五，中國作為一個擁有十四億人口的大國，患胃病人數就超過了一點二億。由此可見，均衡飲食對身體非常重要。

再者，均衡飲食可以避免癡肥。人們有時不自控攝入過多糖份，導致癡肥，甚至患上糖尿病。有數據顯示，我國糖尿病發病率已達百分之十，原因就是沒有運動及飲食不均衡。因此我們要注意均衡飲食和控制份量。

最後，均衡飲食還可以促進發育。由食物中攝取各種營養素令身體對這些營養素的需求達到平衡，既不缺乏，也不過多。生理作用中，每種營養素都是強化身體的重要關鍵，並且無分輕重，所以均衡飲食才能讓我們有健康的身體。

總而言之，均衡飲食十分重要，所以我們必須認真注意，才能有健康的身體。



當看到五年級時拍的那張民族樂器團體比賽相片時，就會想起一件令我後悔的事。我真的不該拿了姜嫻的演出服。

★記得我還在內地讀五年級的時候，我參加了一個民族樂器團體比賽。那天回到學校已經很晚了，我立刻跑去樂器室，看見同學們都化好了妝，穿好了演出服，調好了樂器，而我呢？甚麼都還沒做。我在衣櫃找了十分鐘，還沒找到我那件演出服，距離上車去比賽的時間愈來愈近，我連衣服也沒穿，此時的我心急如焚，猶如熱鍋上的螞蟻。

忽然，我看見一件貼有姜嫻名字的演出服，我心想：這件衣服我應該合穿，何況姜嫻現在還沒來，也趕不及了，我就拿來穿吧！算她倒霉了！可是……這樣會不會不太好呢？算了，就穿上吧！穿好後，果然尺碼剛剛好，接着我就去把我的二胡調好音，將弓擦好，請老師為我化妝。就在這個時候，姜嫻同學來了，由於她遲到了，加上找不到演出服，她急得快哭了。距離上車還有五分鐘，老師對她說：「我們要走了，你沒有演出服 就只好在後台看着，不能上台比賽了。」這時候，我後悔極了！

★我遲到和沒有演出服，就應該自作自受，不該拿姜嫻的演出服，後來我想向她道歉，可她已畢業升上中學，我也來了香港，後悔也沒用了。