

Tai Po Sam Yuk Secondary School
of Seventh-day Adventists

Writing in English

育苗

2023 - 2024



基督復臨安息日會

大埔三育中學

Tel: (852) 2665 3459

E-mail: enquiry@tpsy.edu.hk

Fax: (852) 2664 2717

Website: <http://www.tpsy.edu.hk>

Address: No. 2, Tai Po Tau Drive, Tai Po, NT, HK

育
苗

顧問團

余昌寧校長 劉順安副校長 陳漢源副校長

中文科老師

李桂瑩老師 黃紫珊老師 梁美儀老師 藍彥老師
姜紫霞老師 李玉婷老師 倪嘉儀老師 李麗君老師
鍾美琳老師 王嘉晴老師 葉珮欣老師 黃潔英老師

English Teachers

Miss Lee Yuet Wa	Miss Yeap Foong Peng	Mr Warjri James Gladden
Miss Yeung Kwok Ying	Miss Lam Kwan Lai	Miss Phoon Yien Ai Michelle
Miss Sin Wing Yi	Miss Khan Anita	Miss Lee Fung Suen Joyce
Miss Lo Wai Yin	Miss Lin Xiaoxin Judy	Miss Tam Sin Ting Toby
Mr Calebe Carlos	Miss Justin Jade Rozanne	

特別鳴謝

封面設計：四信 霍天愛 指導老師：謝婕兒老師

刊物組成員

Miss Lee Fung Suen Joyce	Miss Phoon Yien Ai Michelle
姜紫霞老師	鍾美琳老師

中文科老師

封面設計者與 視藝科指導老師

English Teachers



FOREWORD

I am very happy to have in my hands another collection of our students' writing. The 2022-2023 academic year saw us moving out of Covid-19 preventive measures towards more regular schooling. Nevertheless, many hurdles were still on the way of effective teaching and learning. This background now adds to the thrill of reading how our young people express themselves creatively and appealingly in both their mother tongue and humanity's second language, English.

It is my pleasure to introduce this booklet to you. The pieces included here clearly show students' ability to generate ideas, to aptly choose words that inform, entertain and touch, and to meet the conventions of different genres. Though the language proficiency and writing skill are obviously a work in progress, these written products can not only be enjoyed but even admired. Congratulations, students! My fervent hope is that you will continue to learn from your teachers, persist in your effort, and continue to enjoy giving your thoughts beautiful and clear shapes for winsome communication.

My deep gratitude goes to our language teachers who have done so well in explaining the uses of, and the skills needed for, writing. You never cease thinking of novel and effective ways to motivate these young writers. Each one of them is special and has wide-ranging innate abilities and talents. You can count on my unstinting support as you continue to equip and nurture them so that they are set on the way towards realizing their potential. As teachers, we are entrusted with this sacred responsibility. I would also like to thank the Publications team members who put in much time and effort for the release of this booklet, which fittingly reflects our school.

序

Students, parents, colleagues and friends, thank you for opening this booklet. I invite you to read every piece of writing it contains. Present between the lines in this collection is a clear indication of brighter things to come – every student an avid reader and prolific writer, a proficient user of the languages that count. This is among our goals for the good of our young people and our community, and for the glory of God.

Thank you for your support, and enjoy your reading.

*Lawrence Yu, Ed. D.
Principal*

現今科技的飛速發展改變了我們的生活模式，也給予了我們前所未有的便利和機會。然而，在這個流行社交媒體和即時通訊的時代，我們卻發現了一個令人振奮的現象——不少三育的學生仍願以文字表達內心的思想和感受，用心經營寫作。

慢慢地，在我們已逐漸習慣以短訊和貼圖表達自己，重新細細品味這些年輕人的文字作品時，我們不難發現他們的寫作熱情是無法被科技所取代的。他們用筆尖展現著他們的創造力，以及對生活的體悟，以獨特的觀點和情感，將他們的內心世界娓娓道來。

科技的進步雖然讓我們能夠輕鬆地分享和傳播信息，也改變了我們的閱讀習慣——匆忙與碎片化的閱讀方式，這使我們更難深入思考和欣賞文字的力量。可喜的是，三育的學生以細膩的文字，將自己的故事和觀點傳達給讀者，讓我們有機會重新體會到文字的魅力和影響力。

值得一提的是，這些年輕人的寫作並非只為了應付師長課業安排，他們在寫作的過程中也在成長和學習，他們用文字構建自己的思維和表達能力，通過寫作來思考和探索人生的各個層面。作品不僅是紙上的文字，更是他們靈魂的寫照和成長的見證。

在這個快速變遷的世界中，我們應該珍惜這群年輕人的寫作熱情，他們用心寫作，將自己的聲音傳遞給世界，帶來了新的思考和啟發，也讓成年人有機會窺探年輕人的內心世界。

願我們能夠給予這群用心的年輕人更多的鼓勵和支持，讓他們的文字之光在這個科技時代中繼續閃耀。讓我們一同翻開《育苗》，細閱每一篇作品，感受同學們的心靈觸動，邀請你們共同見證這些年輕中學生的成長，並為他們的寫作熱情喝彩！

中文科副系主任

黃紫珊

二零二三年八月三十日

目錄

人間有情

一位我欣賞的人
人間的溫暖
大都市・小人情
天賜之聲
父母的愛總是體現在小事上
世界・聲聲入耳
孝
我的孝順事件簿
傾聽世界的聲音
讓孝串連生活

二勤 溫梓朗 7
五仁 肖皓文 8
五仁 陳微微 9
三望 廖祖瑩 10
二望 薩夫萬 11
六信 潘亭好 12
四信 皮文軒 16
一望 林瑞恆 19
三仁 陳樂瑩 20
一望 黃柏熹 22

愛國情懷

不一樣的大埔風情
我的大埔我的祖國
我的大埔我的祖國
我的大埔我的祖國
祖國與大埔
祖國與大埔
愛國愛港愛大埔
愛國愛港愛大埔
愛國愛港愛大埔
愛國愛港愛大埔
愛國愛港愛大埔

四望 蔡蕙馨 24
四信 皮文軒 26
五望 黃靖康 27
五望 歐啟熙 28
一信 蕭可宜 29
二信 田可心 30
一信 吳浩銘 31
一信 胡欣怡 32
一勤 李嘉兒 33
二仁 唐廣濤 34
二仁 何港藍 35

言之有理

成長
快樂的真意
快樂為何
疫情中・我學會自律的道理
校服的自述
校服的自述
真正的快樂
尊重包容顯真心
尊重包容顯真心
尊重包容顯真心
尊重包容顯真心
尊重包容顯真心

六信 吳希憫 36
四信 許善怡 38
四信 孫千雅 39
二信 鍾雨伶 40
五仁 蕭婉琳 41
五仁 肖皓文 42
四信 陳栢峰 44
一信 蕭可宜 45
一信 高芬月 46
一仁 羅涵月 47
一仁 陳倩茹 48
二信 鍾雨伶 49

尊重包容顯真心
尊重包容顯真心
尊重包容顯真心
尊重包容顯真心
尊重包容顯真心
尊重包容顯真心

二望 劉勁龍 50
三信 施詠浠 51
三勤 鄧昕林 52
三望 翁祉玆 53
四信 皮文軒 54
四信 嘉澤軒 55
五仁 侯金澤 56

霎時感動

一件令我感驕傲的事
一件難忘的事
一件難忘的事
一次患病的經過和感受
一次患病的經過和感受
一次患病的經歷及感受
一次難忘的跑步比賽
一次難忘的跑步比賽
升高中的悲與喜
升高中的悲與喜
考試結束後的一天
記一次全校跑的經過及感受
記一次全校跑的經歷
總有一種聲音直達心底
總有一種聲音直達心底
總有一種聲音直達心底
總有一種聲音讓我淚流滿面
總有一種聲音讓我淚流滿面
總有一種聲音讓我淚流滿面

四勤 黃宇彬 57
一望 陳志嵐 58
二信 田可心 59
一信 吳浩銘 61
一仁 陳倩茹 62
一望 白諾謙 63
一望 黃柏熹 64
一望 莊瑟瑩 65
四信 李泳芯 66
四信 皮文軒 67
三望 梁穎欣 68
三仁 洪嘉兒 70
一仁 李珞彤 71
三信 鄧昕林 72
三信 江可欣 75
三望 梁穎欣 77
四信 嘉澤軒 79
四信 皮文軒 81
六信 劉志炫 83

詩情畫意

一個美好的地方
自這件事之後・我明白了快樂的真意
我在文字之中找到滿足
我很想旅遊的一個地方
這是個美好的日子
這是個美好的日子
傾訴與傾聽
樂遊鄉郊

二望 嚴泓宇 85
四信 李泳芯 86
五信 朱舒辰 87
三望 廖祖瑩 89
二望 曾泓翔 90
二望 陳明婧 92
六信 李玉珊 93
三望 梁穎欣 95

Content

Article

Dream School	1H Lau Yik Hang, Anson	97
My Favourite Sport	1H Dar Zoobia	98
My Favourite Sport	1H Lau Wing Lam, Chloe	100
My Favourite Sport	1H Tsang Chun Yat, Darren	101
My Favourite Sport	1H Tsui Cheuk Hang, Curtis	103
My Favourite Sport	1H Calaycay Liam Michael Patonog	104
My Dream Easter	1H Sze Yee Hang, Isabella	106
Top Three family problems that students face	2H Wong Sze Nga	107
The British Experience	3H Tsui Lok Yin, Vincent	109
We Can Run	4T Ng Wang Hei Jason	110
The problem of obesity	5T Li Kin Fung Elvis	111

Film Review

Higehiro	1H Tse Tin Yan	113
Given: The Seasons	1H Flores Samantha Jordynne	115

Letter

My new school	1H Chan Chi Naam	116
What happens after school	1H Tse Tin Yan	117
What happens after school	1H Flores Samantha Jordynne	119
Getting along with family members	2H Chu Michael Allen Manzano	121

Restaurant Review

Restaurant Review	1H Chu Lai Yin Rebecca	122
Restaurant Review	1H Dar Zoobia	124

Speech

My Dream School	1H Nathan Gaucher	126
Graduation Speech	6T Lau Sai Hin Raymond	127

一位我欣賞的人

二勤 溫梓朗



每天放學回家的路上，我都會看到一位清潔伯伯在路旁掃地，我聽街坊們說，他現在是一個人住在這附近，所以我就起了與他搭話之心，但我因膽小而遲遲不敢去。

有天，我又在回家的路上看到他，他有著一張慈祥的臉，歲月的痕跡都在臉上呈現出來，頭上帶著一頂破舊的草帽，全身瘦巴巴的，皮膚黝黑的，像被曬乾一樣。他正在餵食一隻受了傷的流浪貓，我便上前跟他搭話，我問他這隻貓發生了什麼事，他就跟我說：「這隻貓……受了傷。」我心想他為什麼說話的聲音這麼沙啞而又斷斷續續的，我就把我書包裏的潤喉糖給他，當是替流浪貓報答他。

聽街坊們說，原來他在這工作了半世紀，他無兒無女，所以他便把流浪貓當是他自己的兒女一樣看待，就算貓兒們受了傷，也是自己付全費帶他們看獸醫。

人間的溫暖

五仁 肖皓文



空蕩蕩的小區裏，一個保安穿着皮鞋走着，發出陣陣脆響。小區裏的人都看不起他，覺得保安這職業不過是一個只會站着混市場領工資的人罷了。許多年過去，那保安的樣子我早已記不清，但我始終無法忘記他帶給我的溫暖。

小時候，有一次我和爺爺出去玩兒，但不幸的是，爺爺此時已經患上了老年癡呆症，但年幼的我並不知情。他牽着我的手到公園，便一個人孤零零的坐在長椅上，目中無神的望着每個角落。數分鐘後，爺爺消失了，此時我唯一的依靠也失去了。我慌張的望向四周，生怕身邊的每一個人就是父母口中的人販子。我奔跑着尋覓爺爺的蹤跡。直到天色逐漸暗沉。一種無力感湧上心頭，淚水漸漸地流了出來，化為哭聲。

一個保安聞聲走了過來，向我詢問情況，我將知道的一切告訴了他。他先是帶我回到了家，一路上安撫我的情緒，即使那時的我已經聽不進任何話語了，我害怕自己回不到家，也害怕爺爺失蹤了，但好在有這保安的陪同，我得以止住淚水，慢慢的平靜下來。後來我到家了，保安開始尋找爺爺，聽說是在一個泳池裏找到的，保安渾身溼透，帶着爺爺回到了家。我和父母心中的感激無法言說，我們掏出了幾張大鈔給他，但都給一一拒絕了。他只說着那都是他的責任。當我從門口看着他離開的時候，他渾身止不住的顫抖哆嗦，但我卻從他浸濕的身上感受到了絲絲暖意，他們是人間裏那不起眼的無名英雄。

我想，城市裏每個角落都會有不幸的事發生，但我始終相信會有人帶來溫暖，或許是警察、醫生、父母，或是那不起眼的保安，又或許是匹夫你我。正是來自五湖四海這羣可愛的人，在人類無數個寒冬中帶來溫暖。人世間的不幸，永遠不會消失，但只要有一些人願意將自己的身軀化為薪火，那麼我們都能在漫漫長夜中靠著這一點燭光踽踽前行。

大都市，小人情

五仁 陳微微



一如以往下樓吃晚餐，那是個凍冰冰的晚上，人人都穿了厚重的衣服，我也不另外，還帶了暖包，但還是冷得鼻子通紅。

當我去到餐廳門前，無意中看了一眼後廊，見有幾隻貓咪，看似是一個家庭。牠們身體縮在角落，圍爐取暖的樣子，實在令人心疼。正當我想往前行去時，一位衣著單薄的老年男人走上前，坐在地上，手裏還拿著貓糧罐頭，貓咪跑到他的大腿上，十分舒服地躺著。我頓時感覺十分溫暖，老男人看似是去溫暖牠們，但又似牠們去溫暖老男人，老男人溫柔的眼神，手輕輕地撫摸牠們，貓咪也把老男人圍得實實的。

在一個大都市，繁華的城市里，天氣是多麼的惡劣，但在一個角落裏能比外面的環境更溫暖。雖然他們彼此條件不足，但在彼此需要的時候互相依靠，這種以身體的溫度去溫暖別人，比其他人的言一動更有效，這份小人情，已經溫暖了一個冬天。

天賜之聲

三望 廖祖瑩



什麼是天賜之聲？
是山野間的呦呦鹿鳴
是林間小路旁的潺潺流水
是拂過耳邊的秋風蕭瑟
是樹幹搖曳枝頭上的燕語鶯啼……
天賜之聲點綴了精彩紛呈的世界

什麼是天賜之聲？
是青春奮鬥時內心的吶喊
是疫情爆發前往抗疫前線堅毅的聲音
是滌災奮不顧身跳入水中救人的聲音
是饑荒時慷慨分享的聲音……
天賜之聲喚起了人類向善的初心

四方吹來繽紛色彩的溫暖的呼喚
那是世界美好的聲音

父母的愛總是體現在小事上

二望 薩夫萬



經過了幾件小事，我明白了一個道理，原來父母的愛總是體現在小事上。

我記得這是我小學六年級的故事，那天是我小學呈分試，這考試對我很重要，我入不入到好中學全看它。那時我出門匆忙，忘記了帶我的文具盒，到了學校才發現。我心情如死灰，想著：「完了！全都完了！」我每天一直溫習，但在最後一步忘了文具盒，我不禁傷心起來。但就在這時，老師叫我去樓下，我爸爸來了，我看見他滿身大汗，原來他看見了我忘記帶文具盒，所以跑到學校送給我，我真的很感激他，很感謝他。

還有一次，我忘記了帶雨傘，我在學校借電話打給爸爸，他在電話裏一直罵我，因為他早上就叫了我帶雨傘，但他最後也來了，他只帶了一把雨傘，因為家裏只有兩把，另一把被媽媽帶走了。就這樣，我和爸爸在雨傘下走回家。到了家後，看到自己的衣服沒有濕，感到高興時，才看到爸爸一半的衣服都濕了，原來他一直把雨傘讓給我。爸爸因為衣服濕了，所以生病了，我不禁心出慚愧，為什麼我不聽他的話，但是，爸爸在這時說：「你是我的兒子，保護你是我的使命。」我那時感動極了，很感激，感謝我的爸爸。

這兩件小事令我體會到父母的愛，令我明白父母的愛總是體現在小事上。

世界，聲聲入耳

六信 潘亭好



中國明代著名思想家顧憲成曾在東林書院題寫一副對聯：「風聲雨聲讀書聲，聲聲入耳，家事國事天下事，事事關心。」勉勵學生要有一雙廣聽八方、靈敏機智的耳朵，從自然界到人類社會，要用耳聽，用心想，學會瞭解世界並以天下為己任。

我們知道，人類的感官主要有眼(視覺)、耳(聽覺)、鼻(嗅覺)、舌(味覺)、肌膚(觸覺)，而聽覺排在第二位，足可見其重要性。聽覺令我們知道了這個世界聲音之豐富多彩，從自然界乃至人類社會，從直接入耳至聽別人講述故事。人們通過聆聽世界的眾聲喧嘩，從而廣泛、深入地探索世界。

自然之聲：物競天擇

首先，我們生活在大自然世界。自然界的各種自然聲音和動物發出的聲音，不可避免地會進入我們的耳朵。回到恬靜的鄉下村莊時，清晨公雞的啼鳴聲拉開了天空的序幕，田野間布穀鳥的「咕咕聲」，草蟲「窸窸窣窣」聲……走在鄉間小路上，隔壁鄰居的小朋友從我身邊經過，總這個拉著我的衣服對我說：「嘿！跟我一起去抓蟋蟀吧！」午後，我經常會跟著外婆去往田邊的一出小溪，外婆在一旁「唰唰唰」的洗著衣服，而我喜歡躺在外公那把老式躺椅上上下下搖晃，在微風之中伴隨著搖椅「咯吱咯吱」的晃動聲中淺淺睡去，在自然之聲中度過了一個恬靜的下午。

千變萬化的聲音則構建了我們多姿多彩的大自然。有時，大自然中充滿了積極而正能量的聲音，如夏日中微風拂動吹出的樹葉之聲，令人頓感涼爽，心曠神怡。春日間清晨的鳥語，傍晚的蟲鳴，如天籟般使人生機無限，仿佛置身於音樂的仙境。秋日的大雁嘎嘎，向人們預告著冬季馬上就要到來，使人倍感舒暢。動物間成群結隊，林間嬉戲，呼朋引伴，好不歡快。當他們在空中翱翔，水中遊走，奔跑追逐，人們的心情同樣會跟著喜悅起來。

有時，自然界的聲音也充滿消極，也會怒吼狂叫，聲嘶力竭。如颶風呼嘯肆虐的聲音，令人心驚膽戰。人們本能的將這些自然現象看作是一種威脅，所到之處，各種設施可能均會受損。電閃雷鳴，仿佛要把天空撕裂，暴雨滂沱，

造成洪水氾濫。動物世界中的慘叫悲鳴，這些為了生存而發出的叢林法則之聲，也同樣使人感到悲傷，產生憐憫之心。

可見，自然中的聲音千變萬化，如同天上的繁星般數之不盡。有時我們會聽到鳥叫蟲鳴、山泉淙淙、大風呼嘯，雷聲隆隆、雨聲滴答、海浪啪啪。有時，我們也會聽到狼嗥虎嘯，雞叫獸吼。而正是這些千變萬化的聲音，才構建出了美麗的大自然。

社會之聲：適者生存

自然界的聲音如此。人類社會也不例外。積極而正能量的聲音有很多，如能治癒人的情感傷痛，消除疲勞，陶冶情操的音樂。來自親人、朋友、愛人之間噓寒問暖、相互勉勵的給人無盡力量之聲。人類為了解放、自由、和平、正義而發出的各種吶喊之聲，同樣是一種偉大的正能量。當有人面臨天災或人禍時，社會各界向他們伸出人道主義的援助之手之聲，亦成為了世界上最動聽的樂音。人類改造自然和社會的社會之聲，征服自然和世界的聲音，同樣也是如此的充滿魅力。

有積極正能量之聲，也同樣的有消極負能量之聲。人類社會自誕生以來，因為人性存在著假、惡、醜的一面，自古以來，各種違法犯罪一直沒有消失。他們的言行所為自然充滿消極、負能量。對於自然界，人類不斷地索取自然資源，甚至破壞生態環境，獵殺捕食各種瀕危、受保護動物，人類對於動物的殘忍行為暴露了人類的無情一面。同時，種族、民族、國家之間因為領土爭端、統治權之爭、侵略發侵略、誤解仇恨而爆發過無數次的戰爭、殺戮，戰場上的各種廝殺聲，其實是人性的最醜陋的聲音。

五千年的人類文明史，各種聲音都曾經發生過。時至今日，各種美妙之聲仍存在於這世界，而那些讓人不堪入耳的聲音也並未消失。諸如，當前正在發生的俄烏戰爭，俄羅斯與北約、西方國家陣營之間的軍事對抗已經持續八個多月之久，仍然看不到和平談判的可能。戰場上，槍林彈雨，各種導彈、炮彈齊飛，城市以及基礎設施遭到破壞，人員也時有傷亡。媒體上各種新聞報導，讓全世界的人民都不由地感到緊張。有人為正義，有人為野心，有人為侵略，有人為自保。總之，結果都是人間慘劇。這些又豈是愛和平的人們願意聽到的聲音。



書籍之聲：記錄文明

尤其值得一提的是，關於這世界聲音的記載，書籍上均有體現。書籍清晰地記載人類文明和歷史發展進程，充當著人類文明進步的階梯角色。正如開頭時我們說到的顧憲成名言：「風聲雨聲讀書聲，聲聲入耳。」其中，讀書聲成為一大核心詞，提醒著我們可以通過閱讀來瞭解這個世界。從書籍上我們知道，人類經歷了上下五千年的文明發展史。從最初的茹毛飲血，到後來的發現火種，開始吃上各種烹飪熟食；從結繩記事，到後來發明語言文字；從刀耕火種，到如今使用各種的現代化機器生產；從對自然界的逆來順受，到如今擁有強大的力量征服和改變自然。從奴隸社會到資本主義社會，再到社會主義社會。書籍記載了來自時代的呼喚，我們仿佛聽到曾經的人類在這一偉大歷史進程中發出的種種聲音，它就像是發生在那不遠的昨天，也如清晰地響徹在我們的耳旁，使往事歷歷在目。

但是不可避免地，書籍也記載了人類歷史上各種可怕、恐怖、醜陋的聲音。這些聲音，響起在人類拿起武器攻擊自己的同類時，響起在人類因為自己的野心、欲望、貪婪而侵犯他人時，響起在戰場上兵器相接、槍林彈雨、甚至炮火連天時，響起在人類彼此間自相殘殺之時，響起在人類爭權奪利、違法犯罪、鋌而走險時。此時，他們的言行開始狂妄自大，無視他人，雖然我們並未親歷，但我們仿佛聽到他們內心的聲音，他們在密謀，他們在為非作歹，他們在製造罪惡。

是的，不論是積極正能量的聲音，還是那些消極負能量的聲音，書籍都客觀地記錄了下來。讓人們再度知道曾經在這世界上響起過的那些聲音。

顯然，人類從誕生之日起，就在產生和聆聽聲音，有些聲音是人們樂於聽到的，人們習慣性地稱之為樂音。有些聲音卻是人們不願意聽到的，人們習慣性地稱之為噪音。是的，上文提到那些積極、正能量的聲音，也許人人喜聽樂聞。反之那些消極、負能量的聲音，也許人人都想避而遠之。

其實，我們每人心裏，都會希望自己的耳根清淨，能聽到自己想要的聲音，進入樂音世界，避開噪音煩擾。為此，我們可能會帶上耳機，聽聽音樂。我們可能來一場說走就走的旅行，去到風景名勝之地感受自然界的靜謐和悠然。我們可能關注那些自己樂於聽到的聲音，這些聲音來自於媒體、身邊交往

的親人朋友，甚至與自己情投意合之人溝通、相處。我們可能不去某些鬧哄哄、亂糟糟的嘈雜之地，我們可能也不再與那些製造消極、負能量的人相處，我們取消關注類似媒體。我們購買各種發出讓自己喜愛聲音的產品和服務。

這些做法確實可以讓我們多聽積極、正能量的聲音，少聽消極、負能量的聲音。顯然這也卓有成效，富有意義。

然而，真正要讓這世界擁有更多積極、正能量的聲音，少些消極、負能量的聲音，根本上仍需要世界人民團結起來，彼此關愛、互利、幫扶，而不是相互誤解、敵對、仇視。只有用心傾聽世界上的所有聲音，關注各個生命的境遇，理性解讀這眾生交響的世界，視天下事為己任，懷有寬容而善良的胸襟，唯有如此，才能令世界充滿理想之聲，令響起於這世界上的每一聲，真正在進入人們的耳朵，成為享受和福音。



孝，其字形好似一個孩子攙扶著被歲月壓折了腰的老人。自古至今，孝道都是中國社會的道德典範，而它也同樣深深的烙印在我心中。

但孝對我來說始終是一團模糊的雲，摸不清具體的形，更不知曉如何表達。

也許我天生就沒有太多細膩複雜的情感，尤其小時候，孝於我而言懵懂的似一張純淨的白紙。那時尚在幼稚園，我酷愛吃蝦，每每飯桌上出現了美味的烤蝦時，結果總是相似的——蝦頭和蝦殼成堆成堆地在媽媽面前，而鮮嫩的蝦肉則全部由我吞下。不知怎的，當時的我直認為媽媽喜歡吃蝦殼，不然又如何解釋堆積的小山呢？幼小的我，就默默地將此記在心底裡。

那次幼稚園舉行生日會，一整盤烤蝦映入眼簾，看著他們靜靜的躺在我面前，我想吃卻又不知從何下手，只能找了老師來幫忙。當時的我還未能意識到是媽媽默默無私的愛一次又一次為我吃蝦的快樂而犧牲了自己的口福。我一邊吃，一邊動用小腦袋盤算著用甚麼法子將那堆蝦殼捲走，終於趁老師去了洗手間，我將那些蝦殼「喇」地席捲入書包，懷揣著小心思等待放學。

跟老師們道別後，我火箭般地衝出校園，直奔向於門口等待的媽媽。拉著她走向一旁的角落，迫不及待地打開書包，撲鼻而來的卻是一陣臭味。我看著包內發臭泛黃的蝦殼，眼睛眨巴眨巴地擠出淚珠。媽媽溫柔地問發生了什麼，我抽噎著向她解釋。聽完後媽媽沒有說什麼，只是紅了眼，我誤以為媽媽嫌棄臭烘烘的蝦殼，哭得更兇了。

直到我思想逐漸成熟，才漸漸曉得讓媽媽掉淚的是我無心造就的寸草心。但比起為我的幸福負重前行的媽媽，比起她那一如既往恆久不變的三春暉，這可以被稱為孝嗎？這真的是孟郊筆下的「寸草心」嗎？

這是我人生中第一次意會到「孝」是什麼。

後來，升上中學，我逐漸長成了媽媽最不希望的样子——一個沒有前途規劃，沒有上進目標，只想隨性做喜歡的事情的孩子。在我看來，循規蹈矩一眼的人生即枯燥又乏味，而順著性子，以感受為主的人生才有真正的意義。

一次中文課上，老師教授了魯迅先生的《朝花夕拾》，其中提到先生小時候曾讀過一本《二十四孝圖》，有一個故事講述的是一位名叫郭巨的人，為了孝順母親，將自己的親兒子給埋葬了。

這之後，對於「孝」的問號便一直在我心中飄蕩。怎麼樣算盡孝呢？一定要金銀財寶高官厚祿嗎，一定要金山銀山錦衣玉食嗎，還是說，一定要親手埋掉一些東西呢？正如郭巨這樣。

直到那一天，我再次了解到孝是怎麼一回事。

暑假期間，貪玩的我早早便和朋友相約出門，隨性的我認為假期就是應該放縱，學習壓力需要釋放才能有更好的學習狀態。但媽媽卻不這麼認為。她偷偷為我報名了三科補習班，將我本該好好放鬆的假期塞得滿滿當當。這如旱天雷一般的消息，將我和她最後一絲溫情也徹底地劈斷了。那天出門前，我和媽媽大吵了一架。看著媽媽痛心疾首的樣子，我猶豫片刻，腦中閃過犧牲玩樂讓媽媽滿意的念頭，卻又被我迅速否定了。我，始終不是郭巨。我轉身就走，留給母親一個冷漠的背影。

正在我玩得開心時，媽媽的電話打來了。想到早上的爭吵，我遲疑了幾秒才接起電話。傳來的是媽媽虛弱的聲音，還有幾聲輕輕的咳嗽，「你幾點回來啊？能不能早一點？」想到媽媽報的補習班，我心中一陣煩躁。「看時間吧，我盡量。」隨意敷衍了幾句，我便掛斷了電話。放下手機便忘記了剛剛媽媽疲倦的嗓音。

待我回到家，已經是夜深時分。進門沒有媽媽的問候；廚房裡沒有熱騰騰的雞湯；房間裡沒有早早放好的熱水。「嘖」！我察覺不對，向房間裏走去。看到媽媽皺著眉躺著，伸手想撿起碰翻的水杯；我心中一顫，趕忙扶起媽媽，一往她的額頭一摸——媽媽發燒了。腦中頓時回想起那通電話時媽媽虛弱的聲

我的孝順事件簿

一望 林瑞恆

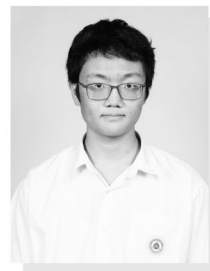
音，悔意如潮水瞬間淹沒了我。我慌亂地衝向藥房，一路上我不停責問自己，因為自己的隨性而讓媽媽失望，因為沈浸於快樂而沒察覺媽媽的異常，這些可以稱為「孝」嗎？這是孟郊筆下的寸草心嗎？答案是否定的。

每次晚歸時備好的洗澡水和冒著熱氣的雞湯，每次生病時細緻入微的照料，每次經期時暖胃的紅糖水和熱水袋，每晚入睡時有陽光香味的被褥和枕頭.....這些不起眼的細節早就被媽媽注滿了愛。我無知地享受這份愛，卻也一邊用鋒利的言語和冰冷的背影傷害著她。

回到家中，看著媽媽喝下藥的我心中充滿內疚。媽媽似是看出我的心事，等待著我開口。「媽媽，對不起。」我雙手不安地疊在一起，「我之前不應該那樣對你發脾氣，我也明白了自己的問題。我明天會去上補習班的。」聽到心中有什麼東西碰的一聲落地，是一直以來在與媽媽的爭吵中我所堅持的原則。但如今我決定像郭巨一樣，埋葬媽媽所不認可的隨性。抬眼，映入眼簾是媽媽疲倦的微笑。

那個暑假我沒有再像之前般貪玩。我也漸漸明白只有我埋藏了自己那份愛玩的隨性，才能讓媽媽少操心，才能迎合媽媽心中有規劃有安排的人生。

孝的意義不是以錢財作為衡量標準，而是子女或許要埋葬一些與父母相悖的東西，甘願犧牲執著的自我。這樣的犧牲是不容易的，但與媽媽潤物細無聲的三春之暉相比，卻是極其的微小。孝，這字形確似一個小孩攙扶著一位年邁的老人。然而，這孩子必須先甘願卑微地折下腰，放下在那個高度的一些事物，低下與老人齊平，才能穩當地背著他前行。



老師在課室上向我們仔細地講說著花木蘭代父從軍的故事，我們也專心致志地聽著，我感嘆著花木蘭的孝親，也暗自決定要孝順父母，正好明天便是母親節，我也能趁機展現孝心。

第二天，我便從大床的封印中逃了出來，想為父母準備愛心早餐，我拿起廚具便與各種食材「打」成一團，最終，我看著盤上那黑糊糊的東西，自信滿滿地叫醒了睡夢中的父母。他們一聽到，便露出了欣慰的笑容，但一看見桌上的早餐，臉上的笑容便僵著了，但還是鼓起勇氣吃了一口，他們說：「做得不錯，只是鹽放多了。」我嚐了一口，立即吐了出來，這何止是一點，簡直是把整個大海的鹽放入其中呢！我恍然大悟，父母只是不想令我傷心才假裝成若無其事的樣子，這讓我想孝順的心意更濃了。

下午，我決定幫媽媽做家務。我拿起抹布，戴上手套，霸氣地說：「今天的家務全是我負責。」媽媽一臉無奈地望著我「戰鬥」的身影，實在十分滑稽：「還是我來吧，就你這三腳貓功夫，只會越抹越糟。」我看著她辛苦的背影，不禁感嘆原來媽媽平日如此辛勞。

我以後一定要好好照顧父母，報答他們養育之恩。

傾聽世界的聲音

三仁 陳樂瑩



黑色籠罩了一切房屋，月色朦朧，樹影婆娑，風兒輕輕，吹拂著群星那晶亮的臉龐。而我，已經進入夢鄉。

夢裡，我是一朵蒲公英，正漫無目的地在空中飄揚，俯瞰著世間頃刻間的花花草草。

我聽見遠處有低語的聲音，於是飄前去聽一下。是兩棵年邁的老松在聊天：「兄弟啊，現在像我們這樣能長到這個歲數的可不多了啊！」「是啊！誰叫人們那麼愛伐木造屋呢！樹木越來越少，洪水來襲時，房屋可能因為受不住阻力而倒塌，到時候不知又會造成幾多人命傷亡了！」兩棵老松樹一臉憂愁，看得我心酸，人類砍伐樹木造成的傷害竟然那麼大！

凌晨時分，月色清冷，我看到了在綠葉上的露珠正喃喃細語。我特意湊近，便聽到她們的心聲：「唉，我跟你們說，人類可是出了名的浪費水！他們還會將垃圾扔到海里，造成水污染，簡直無惡不作！」其他的水珠紛紛和議道：「是啊！是啊！水的重要性他們不知道嗎？竟然這樣糟蹋！沒有水，他們如何生存？」聽畢，我感到慚愧，我們應該保護水資源啊！

我繼續在空中漂遊，忽然聽見幾聲咳嗽聲，我轉頭一看，是一個老奶奶和一個老爺爺，二人的後面便是一個大工廠，工廠上方則冒著被污染了的空氣。只見老奶奶皺了皺眉頭，然後像是被噙著了似的拼命咳嗽，甚至喘不過氣來。我正疑惑著，就見到老爺爺一邊歎氣，一邊幫老奶奶拍背緩解咳嗽時的難受。隨後，老爺爺與老奶奶在樹下的椅子坐下了。這裡的空氣可比工廠那邊新鮮多了，老爺爺扶著老奶奶坐下後，便無奈的說道：「現在的年輕人工廠越做越多，空氣污染越來越嚴重，他們也從未想過措施，再這樣下去，真是傷人害己！」老奶奶聽了也只能搖著頭無奈地笑笑。我聽了，反而有些許的無地自容。

緊接著，夢中的世界暗下來了，慢慢的我意識到前面是一條小路。這條路的兩邊，有許多垃圾。不遠處，一位清潔阿姨正在打掃這些垃圾和一些廢棄用品。不知過了多久，我聽到了小小的驚呼聲，飄前一看才知道：清潔阿姨的手在整理亂扔在這兒的廢棄用品時碰到玻璃碎流血了。

我還沉浸在震驚中，卻看見她臉上的無奈，隨後繼續整理那些雜物。在看到清潔阿姨無奈神情的一剎那，我恍若心如刀割。

我陷入黑暗之中，看不見，摸不著，只能聽見一聲聲的：「救救我！幫幫我！」隨後我掉進了大海，等醒來時，我已經回到現實世界。

我們都需要有一種直達心底的聲音，那就是：保護環境，人人有責！



一天，我放學回家，剛進門，就聽見媽媽在呻吟，咦？媽媽怎麼沒去上班？我感覺不妙，奔進臥室，只見媽媽臉色蒼白地躺在床上，此刻，我眼睛充滿淚花，媽媽微笑著說：「沒事，你先做作業。」「媽，怎麼會沒事呀，吃藥沒有？」「待會吃。」我學著平時媽媽的樣子，用手摸媽媽的額頭，啊！好燙呀！我非常果斷的說：「不行，讓我來吧！」可是，我的腦海一片空白，該怎麼辦呢？

突然，想到以前我發燒的情景，於是，我跑到洗手間，用水把毛巾浸濕，擰乾，放在媽媽的額頭上，並把溫度計放在媽媽的腋下，忙完一切，我坐在床邊，問媽媽病情。媽媽說好多了，去學習吧，但是，此刻我心裏湧起了一股力量和責任，我必須堅守在媽媽身旁。

在漫長的十分鐘後，媽呀！三十九度！我趕緊在藥箱裏翻出幾瓶退燒藥，認真地看著說明書，上面寫著「飯後服用」，於是我決定先給媽媽做飯，媽媽曾在我發燒時，給我做了麵湯，並告訴我，發燒喝麵湯比較好。

好！就決定做麵湯，並在湯裏下了一個荷包蛋，麵湯的香味撲鼻而來，這時，我的肚子開始抗議了，但我忍住飢餓把麵湯端到媽媽面前，對媽媽說：「媽，先喝碗麵湯吧。」媽媽激動的點點頭，我看了，鼻子一酸，心裏十分難過和愧疚，我知道，這是由於我平時不懂得關心孝順，這次讓媽媽十分感動，以前把媽媽的愛當作理所當然，想想看，我真不應該。

我默默的想著，輕輕地舀了一勺湯，用嘴輕輕地吹了幾下，感覺不燙時，才餵給媽媽喝。媽媽平時就是這樣照顧我的。媽媽服了藥躺下後，我一直守在媽媽身邊，給媽媽換毛巾。漸漸的，媽媽的燒退了，我才想起來作業還沒寫，趕緊去寫作業。

第二天我一早起來，走到媽媽的房間，問她怎樣了，她說好了。她和爸爸不停地誇我：「我們的孩子長大了，能照顧媽媽了，真是個有孝心的孩子。」我聽了心裏比吃了蜜還甜。

「孝」讓我真切的感受到親情的溫暖。

同時，我也了解「孝」的真正含義——其實就是發自內心的關愛！讓「孝」串聯我們的生活，讓我們的世界永遠充滿真情！

不一樣的大埔風情

四望 蔡蕙馨



「對於我來說，大埔是一個十分民風純樸的地方，我喜愛這裡的一切！」我望著小學時寫的日記本，突然回想起那難忘的時光。

在我小學四年級的時候，因為家裡人要到外地出差，所以我被接到親戚在大埔的房子裏住了一個星期。剛開始的時候，我對這陌生的環境感到不適，每天只會黏著小姨，也不愛說話；每次被問到年齡時，就支支吾吾地：「九……九歲了。」親戚都會笑著說：「哈哈！真害羞，和你媽媽一樣。」當時我也沒聽太懂，就覺得他們在笑話我，使我對大埔印象很糟糕，對「大埔人」都很討厭。

某一天放學，小姨帶我到家對面的街道上，說是要見幾個大學朋友。在路口邊，小姨蹲了下來面對著我，摸著我的頭，輕聲說道：「蔡蔡別怕，裏面的叔叔阿姨都是好人。」我點點頭，反摸著小姨的臉說：「我會聽話跟在你身後的。」她好像被我「小大人」一般的態度給嚇到了，笑了幾聲，牽著我的手說：「蔡蔡真是最乖的小孩了。」我們慢慢地走到那街道上。

這條街道的店舖賣著形形色色的小食，都是我以前從未看到過的，比如巧克力味的雞蛋仔、撒滿芝士粉的薯條、十塊錢一碗的「撈麵」，每樣小姨都買來給我嚐一嚐，這些小食都很有特色，對於我來說，這些就是大埔的味道。

走到一家很普通的茶餐廳前，小姨停下了；我抬頭望，招牌寫著「豪哥私房菜」，心裏有點害怕：這個「豪哥」不會是喜歡吸煙、喝酒的壞大叔吧？不過我怎麼能以貌取人呢？小姨說他們都是好人的……「晚上好啊！」突然如其來問候把我拉回現實，「晚上好啊各位！這是我姐的孩子，叫蔡蔡。」我也連忙打招呼：「晚……晚上好！」說完，我才注意到餐廳裏有這麼多人，似乎都是小姨的朋友。他們每個人都笑著跟我打招呼，每一個人都很友善，也很照顧我，不過當中好像沒有我想像中的豪哥。我充滿疑惑地對著抱著我的姐姐問了一句，「你知道誰是豪哥嗎？姐姐。」她先是愣了一下，然後反問我：「你為什麼想知道呢？」我實話實說：「我想知道他是不是壞大叔。」她哈哈大笑，悄悄跟我說：「其實我就是那個豪哥啦！你不要告訴別人哦！」意外的答案讓我從她身上下來了，突然又好內疚，把別人想的這麼壞。那個姐姐回抱我，用

哄小孩睡覺的聲音對我說：「這世上沒那麼多壞人，都是一些刻板印象罷了。看看這裡的叔叔們，雖然看起來不怎麼慈眉善目，但他們都會領養和幫助小動物。你現在還覺得他們是壞人嗎？」我意識到自己對他人不尊重，心裏向他們道了個歉，我也笑著回應：「大家都是好人！對不起，姐姐，我把你想得這麼壞。」姐姐也笑著原諒了我。

後來我也常來這家店，如「豪哥」所說，大家都不知道「豪哥」是誰，我也誰都沒說，就像是我們兩個的小秘密。在此之後，我對「大埔人」的印象從糟糕變成了十分和藹可親。或許是因為小姨的照顧讓我感恩，也有可能是因為「豪哥」的說教，讓我感受到大埔人的友善。我喜愛這個地方，喜歡大埔的各種味道，喜歡大埔的人。不管過了多久，我還會把在大埔的回憶銘記在心裡，將大埔作為我的第二個「家」！

我的大埔我的祖國

四信 皮文軒



祖國土地廣闊無限，有滾滾波濤的長江、一望無際的草原、巍峨險峻的山巒，各式各樣的風景組成了我們美麗繁榮的祖國。可除去這些山水自然造物，平凡普通的大埔也同樣是祖國的一部份。而大埔與祖國間的羈絆，不論在過去、現在、未來，都會愈加深刻。

小時候，我就聽身邊的長輩們訴說大埔名字的由來。大埔的歷史可追溯至中國古代五代十國時期，當時酷愛珍珠的南漢皇帝命令部下到大步海採珠，於是便有了無數勇士涉險下海。當時有文人便作詩一句「潏潏愁雲吊媚川，蚌胎光彩夜連天」——詩中「媚川」兩字便是大埔的舊稱。祖國悠長深厚的文化底蘊為大埔名字的由來添上了神秘的色彩。

大埔若有什麼人盡皆知、家喻戶曉的地方，那必須是廣福橋，它建造的原因也是一段有趣的故事。百年前，以鄧姓宗族為首的族人欺壓貧苦百姓，讓民眾苦不堪言。於是便集資建造此橋，將運輸權掌握在自己手中。終於不用受鄧姓族人的剝奪。到如今，時光飛逝，這段爭鬥的歷史已被人們淡忘。但廣福橋見證了這段歷史，同樣也見證了今日我們的發展。同時這也體現了中國人民骨子裡的反抗壓迫，嚮往自由平等人權，不向惡勢力低頭的獨立意識。大埔雖小，但中國人民的反抗精神不會消失。

在每一次重要考試或比賽之前，媽媽都會帶我去街市中那座藏匿於叫賣聲與煙火氣中且莊嚴的——文武廟。聽名字便可以知道，廟中主要奉祀的是文昌帝。廟宇在國人心中作為一個宗教信仰的聖地，一直都具有重要的地位。在古代，許多有作為，有膽識，被人們所敬仰的人都有屬於自己的廟宇。人們在廟宇中向他們許願平安、財富和事業。自古流傳至今已經成為中國人的文化習俗。大有河南百馬寺，小有大埔文武廟，各式各樣的廟宇間，不變的是中華文化的煙火氣一直在各地延綿。

但中華文化不只存在於這樣大大小小的建築中，更是存在於每個大埔人的心中。每逢國慶節上街時，可以看到大埔的居民們身穿紅色衣衫，手中揮舞著國旗，臉上洋溢著的都是作為祖國母親慶生的驕傲。屬於中國人的歸屬感存在於每一個這樣的時刻。

作為大埔的一員，作為中華民族的一員，我用心展望大埔和祖國更美好的未來。我也堅信在所有同屬祖國的大埔人的共同努力下，一定可創造更美好的大埔，迎接更美好的祖國！

我的大埔我的祖國

五望 黃靖康



大埔在清代時候還叫「大步」，大概的意思是指當時大埔是一個碼頭，「大步」的經濟活動與海港息息相關。大埔其實頗大，約有150平方公里的土地，是香港第二大的行政區域，而且人口密度低，只有30萬人，大概也就是說出門也很容易遇到熟人吧。

生活在大埔區其實十分安全，大埔區在2005年開始被世界衛生組織評為安全社區，這也是香港的第三個安全社區，我們很少會在新聞上見到大埔發生嚴重的犯罪問題，所以我們根本無需擔心安全受到威脅。

大埔區的人口密度比較低，也因此令我們住得比較「輕鬆」，在人們熟知的香港，無論是房屋道路還是行人道都是擠迫的，但是在這裏根本無需擔心這些問題，你甚至可以踏單車上學上班。大埔的風土人情味也是十分濃厚的，區內有著133條大小村落，這是在其他地區無法見到的。這些村落猶如一個小社區，左鄰右里關係親近，人們對自己的社區有很強的歸屬感。

我們不但對自己的社區有歸屬感，而且對香港、對自己的祖國也有歸屬感。大埔區海濱公園立了一座32.45米的香港回歸紀念塔，它是於1997年香港回歸之時為了紀念香港正式回歸祖國以及那些為了保衛香港而犧牲的新界居民而設立的。我認為它十分有意義，也是我們回歸祖國的歷史證明。

雖然我們居於香港，沒有太多機會接觸內地，但我們屬於祖國的一部份，大埔是我們的家，香港也是，祖國也是。我們要時刻提醒自己，現在我們可以這麼舒適地生活是前人用雙手以至生命換來的，我們要懂得感恩，要愛護大埔，愛護祖國。

我的大埔我的祖國

五望 歐啟熙



大埔是中國香港的其中一區，同時是我心中的家鄉，我在這裡長大，在這裡學習。在這裡，我感受到了祖國的強大和中華文化的魅力。

我第一次來到大埔是上小學，那時我對這裡一無所知。後來隨著一次次的學園活動，我逐漸了解到這座城市的魅力所在。

大埔海濱公園是我喜歡的地方之一。在那裡，我和同學一起騎單車，欣賞美麗的海岸線，呼吸新鮮的空氣。在昆蟲屋裡，我看到了許多稀奇古怪的昆蟲標本，學到了關於昆蟲的知識。回歸塔是公園裡最特別的地方，這座高32.45米的塔是為了紀念香港回歸祖國而建，塔身上刻著許多有關香港回歸的歷史資料。這些景點讓我更加了解中國的歷史和文脈，親身感受祖國的繁榮和強大。

除了海濱公園，大埔還有許多美食，例如魚蛋、車仔麵、豆腐花等，這些美食不僅好吃，更是香港的特色。

總的來說，大埔是一個美麗、充滿活力的城市，它散發著濃郁的中國文化氣息。我熱愛這座城市，也深深地愛著我的祖國。我相信，在中國共產黨的領導下，我們的祖國將更加繁榮昌盛，我們的大埔將會更美麗更有活力。

祖國與大埔

一信 蕭可宜



令我想到位於新界大埔區的大埔海濱公園裏的香港回歸紀念塔，於1997年與公園同步開放，以紀念香港回歸祖國的懷抱。

塔下有記錄說明興建的意義，並指出英國接管新界之時，從紀念塔的位置首次登陸。所以在香港回歸之時建塔，以示紀念。

而在2007年新界鄉議在園內豎立「回歸十週年紀念雕塑」，與回歸紀念塔互相輝映，它以「中」字為造型，底部由金銀兩柱並立撐起，代表「一國兩制」的共存。

依山傍水的大埔，不但有美麗的自然景觀，更有深厚悠長的歷史，更有值得青年人傳承的傳統文化。大埔是新界首個行政中心，是最大墟市的所在地以及客家村落的聚集地，它豐富的歷史文化及人文故事，都是值得現今的年青人關懷和瞭解。

我們熟悉的富善街原為一片空地，大埔鄉公所於1892年建立了太和街市，直到現今仍然有不同類型的貨物擺賣，十分熱鬧。在2002年至2003年間商戶因「小販管理隊」來巡察時，要求商戶把貨物搬回舖內，因此影響了生意，而齊心發起簽名遊行和罷市等活動，令這種擺賣特色得以保存下來。

位於懷義街開業已經36年的一間老舖「嘉禾麵粉廠」，這間店舖見證了大埔的改變。它以售賣粉麵和饅頭聞名，後來有秘製雲吞和用有機黃豆製成的饅頭。到這裡光顧的人，大多數都是住在附近的熟客，他們來到都會閒談家人的近況，這就是大埔存在的友情。

對住在大埔的朋友說，省躬草堂是個很神秘的地方，這是一座紅色的建築物，但卻從沒有進去看一看。而它的附近有一所中西醫診所，是省躬草堂開辦的，它於1928年在港籌備建堂，1932年正式落成，經歷二次大戰的洗禮後，草堂於1990年重建，是伴隨了大埔人經歷70載歲月的一份子。

大埔有很多不同機構建立的青少年中心，並且設立不同類型的課程，給區內的青少年參與，在社區實踐可持續發展的跨代傳承精神。

我心目中最喜歡、最有價值的地方就是大埔墟火車博物館，是在舊墟火車站原址上改建而成的戶外博物館。而這些火車是最早期與祖國有聯繫的交通工具，真是值得保留。

祖國與大埔

二信 田可心



禮賀新時代，共祝祖國好。

提起大埔，大家第一反應是想起甚麼呢？我的腦海中浮現了「鐵路博物館」五個大字，這個地方能感受到老香港的懷舊氣息。原身為舊大埔墟火車站，原建於一九一三年，以中國的傳統建築風格設計。中國傳統雕刻和金字頂建築特色，別富特色和風味。看見這裏實體的蒸汽火車，和柴油發動的火車頭，就如同穿越了時光隧道，回到了過去。

每當我踏入大埔的時候，街道上總是熱鬧烘烘的。人們的熱情好像是消耗不完的，這樣的氣氛令我感到舒適，一想到，我腳下所踏踏著的土地，是屬於祖國的一部分，我對大埔的喜愛又添上了一份。

在中華人民共和國成立七十週年的到來時，大埔區舉辦了文藝晚會，其中的舞蹈《太陽最紅，毛主席最親》抒發了百姓對革命先驅毛主席最坦誠的感謝與崇高的敬意。而《親親我的黃土地》更是舞出了中華兒女對祖國大地的讚美和熱愛。晚會通過多種藝術形式，為中華人民共和國成立七十週年獻上最衷心的祝福。

熱熾的空氣激蕩著百姓對祖國的無限愛意，傳遞出人民群眾與祖國之間亙古不變的情懷，可見得，大埔區的市民，都萬分感激祖國母親給我們帶來的一切。

若沒有我們的祖國母親，就不能夠有如今的大埔。

愛國愛港愛大埔

一信 吳浩銘



三年疫情，三年防疫，今天我終於回到了香港大埔。我以為明明就一條深圳河的距離，卻那麼的遙遠。我萬分思念這只有一河之隔的香港，但這次我回來了。

回到香港舊區之一的大埔，這地方歷史悠久，在新界中部，環境乾淨優美，也是全港第三個安全社區。疫情實在是太久了，太久了，使我忘記了它原本的樣子。不過說明在這個全世界都共難同苦的日子裏，香港也在砥礪前行。但是不用害怕，也不用驚慌，因為祖國永遠是香港的後盾。

南起大埔滘，北至八仙嶺，西頻大刀屻，東跨吐露港，總面積約為一萬四千八百公頃，我不由感嘆大埔這地方真大啊！大埔就這麼大，香港呢？都是一樣的，香港永遠是祖國的一部分，祖國也永遠離不開香港。

「廠鄉梓情濃，愛國義重」文春輝，這一種精神很難不為之讚嘆，愛國愛港的情操，滿腔愛國的情懷，祖國和香港是不可分割的，因為愛國愛港。精神和情懷是可以一個一個薪火相傳的。

愛國愛港愛大埔

—信 胡欣怡



四大文明古國中，唯有華夏文明流傳至今。五千年來中華文化從未中斷過，消失過。它不斷發展著，壯大著，流傳著，我為此感到驕傲。

愛國無分輕重，隨處都是愛國的表現。有些人說：「我們還那麼小，要怎麼愛國呢？」我們應從小事情做起。老師教我們知識，是愛國；銷售員阿姨把便宜又健康的東西介紹給我們購買，是愛國；警察逮捕壞人，是愛國；農民用汗水換取農作物，是愛國；爸爸媽媽用勞動換回的人民幣、是愛國。所以我們現在努力學習將來報恩國家，就是最好的愛國表現。

一九九七年七月一日，中英兩國政府舉行了香港交接儀式，中國政府莊嚴宣告對香港恢復了行使主權，中華人民共和國香港特別行政區成立。香港回歸祖國之前，百分之九十的香港人都不會說普通話，現在很多地方他們都會用普通話了，並且說得很標準，這也是一種愛國的表現啊。

如周榮方所說：「團結奮鬥是中國人民創造歷史偉業的必由之路。新時代前景美好，新征程催人奮進，牢記空談誤國，實幹興邦，心往一處想，勁往一處使，凝心聚力幹事創業，在新徵程上增強歷史主動，實現新的跨越。」所以只要我們團結奮鬥，國家就定能繁榮昌盛！

愛國愛港愛大埔

—勤 李嘉兒



中國是一顆太陽，照耀著大地萬物，沒有人不愛太陽，而香港像美麗的黃昏一樣迷人。

我出生在香港，生活於深圳，在大埔區成長學習。原本我應該深圳大埔兩地跑，學校與家兩點一線，除了學習就是休息，然後每周去個興趣班直到畢業，我也一直以為未來的我會這樣，直到疫情悄然靠近，打斷了我固定的生活。

疫情無聲無色的到來，政府突然的禁出令將全國人民都打了個措手不及。而我被困在家中上網課，直到二零二二年我通過預約過關回到香港，給三年沒見的朋友拉去各種地方遊玩，我才發現香港是多麼奇妙。

我們一開始沒有去多遠的地方，大埔中心、超級城、沙田……都是大埔的景點，每當我需要甚麼日用品，這些地方一定會有提供。我最喜歡大埔中心，它從一扇小門進去後會看到很多的小店，大部分是賣衣服和精品，往裏走，在一個化妝品店門口有兩隻貓，毛軟軟的，被人家摸也不會反抗。

後來我們還去尖沙咀，海港城，九龍塘以及很多地方，這讓我不禁感嘆原來香港這麼好，原來我之前錯過了這麼多。我們晚上去坐船；在海底撈吃完飯，想坐火車回家，卻因為地形與人流等原因迷了路。在經歷過一系列事情之後，我對香港的羈絆越來越深了，也越來越喜歡出門，在深圳時也一樣。

三年前，我並不覺得深圳有甚麼好玩的，但現在看來是我膚淺了，深圳有趣的地方也很多，只是有些難發現罷了。如今，通關後我每周都會回深圳去玩。我去過湖貝做生日蛋糕，去過一個古鎮收集畫畫靈感，去過海灘公園看那擁擠人海和感受那一片歡笑聲。每過關時，我都會捨不得這夢一般的周末，可當真正出關後，我看到那柔美的晚霞，又釋懷了。

我愛中國，愛著香港，愛這大埔。它們佔據了我人生的前半部分，也在我心中佔據了不可或缺的位置。我曾在文中寫過，它們是我心中最美又永遠不會消失的晚霞，而現在，我仍愛著那道晚霞。那溫暖的光，照出了世界本來的喧嘩。我被光照著，在黎明時醒來，於愛中生長。

愛國愛港愛大埔

二仁 唐廣濤



我出生在香港，我的爸爸媽媽是中國人，我是中國香港人，我就讀於大埔三育中學，大埔是我的家。我愛中國，我愛香港，我愛大埔。

香港是個美麗的國際大都市，當你站在維港兩岸，在白天時，倒映在兩旁的建築物；她把雙臂展開，好像在歡迎各旅遊完畢的郵船回到家鄉。

香港除了有個舉世聞名的海港，更有「購物天堂」和「美食天堂」的稱號。香港有很多大型商場，供市民購買形形色色的貨物。不管是古雅的，還是時髦的，你總能夠在香港擁有它。此外，香港的美食多元化，不僅在街道上，或是在商場內，你也能嘗到各個國家的食物，好像法國菜、意大利菜、韓國特式食品等，當然少不了香港的風味小食！在時代廣場曾經舉行美食節，使人們紛紛到那裏嚐嚐新食品，場面十分熱鬧。

香港有很多美稱，我認為最令我及香港市民驕傲的莫過於「東方之珠」這稱號了。晚上，當你從太平山山頂向下望，香港美麗動人的夜景盡收眼簾。維港把兩岸閃爍的大廈倒映在她臉上，兩岸高樓大廈閃耀和倒影結合起來的景象真是舉世無雙！在世界的夜景中，沒有一個景色能和她媲美。

而來到大埔海濱公園，就不得不登上香港回歸紀念塔，塔身就像一條巨蛇圍繞着一條鐵柱，雄偉壯觀。它長年屹立大埔海濱公園。中午時份，我和家人在回歸紀念塔下的水池旁昂首仰望鐵塔。在中午藍天白雲的映襯下，站在公園的回歸紀念塔上，更是生色不少。無論站在海濱長廊，還是坐在草地上，都會看到回歸塔那像巨人般的塔身座落在海濱公園，讓人心裏感到一種不可名狀的莊嚴與崇高。

到了黃昏，與黑夜的交替下，再加上那暗得發亮的燈光，站在回歸塔的觀景台上放眼望去，俯視整個馬鞍山和大埔那迷人的風景，更是另一種享受。一瞬間，塔身的燈全亮了。在那耀眼的光芒，與塔下的幾頂太陽傘的配襯下，再加上它本身的雄偉、崇高、耀眼、奪目，它更像一位領導人，照亮大埔的標誌。

儘管香港這幾年經歷了不少風波，但這「東方之珠」仍然屹立不倒，仍然發出奪目的彩光，令我為香港感到無比的自豪，也為香港人感到自豪和驕傲！

愛國愛港愛大埔

二仁 何港藍



我出生在一个繁华和文明的國家，那就是中國。中國有五千年的歷史，我們的祖國如一頭沉睡的雄獅剛剛醒來，發出了呼喚世界的音聲，開始了新的時代。

香港是一個繁華而美麗的城市，每當夜幕降臨，香港就是燈光閃爍，像色彩斑斕的焰火，人山人海。一座座高樓大廈穿上五光十色的衣服，迎接來自世界各地的遊客，歡迎他們來到香港，但是香港從百年的苦難中走來的，香港是祖國領土的一部分。

一場保守領土的戰爭驚動了香港。在公元一八四零年，英國向中國銷售鴉片，導致了鴉片戰爭。由於清政府腐敗，軟弱無能，戰爭以失敗告終，中國割讓香港和賠償二千一百萬給英國，中英簽訂《南京條約》。從此，香港淪為英國的殖民地，這不平等條約是中國的恥辱，使香港失去自由。香港與祖國分開了，就像孩子離開母親一樣，萬分難過。香港同胞日日念盼望早日回歸祖國的懷抱裏，祖國期盼了九十九年之久，鄧小平先生要收回香港，鄧小平爺爺跟撒切爾夫人談判多次，最終談判成功了。香港同胞喜悅雀躍萬分，一九九九年七月一日，在雄壯的國歌聲中，五星紅旗高舉飄拂在香港的土地上慢慢升起。英國不得不把香港還給中國。同時我也感受到如今中國一天比一天強大，中國一天比一天富裕起來。香港這顆世界的東方之珠，在祖國呵護下更加璀璨奪目，繁華而美麗。

香港大埔是中國香港千八區的其中一區，位於新界東部。大埔區依山傍水，寬敞的草地，長長的單車道，我也曾經在海濱公園散步。走到香港回歸紀念塔，我向高處看，高大的外形差不多十米以上吧。我最喜歡大埔的晚霞了，伴隨著晚霞的是天空留下的情書。路上的夕陽，是陽光不留餘力量染的畫布，還有天空被晚風吹紅的臉頰，落日給大樓和大山蓋上了橘紅戳印，很多人拿手機打卡照相，為晚霞停留的腳步，我對此景讚美著：落日餘輝映晚霞，一抹夕陽美如畫。

我們是新時代的中華少年，我們要以建設繁華昌盛的祖國為目標和理想。你會發現你的人生不再迷惘，我們要堅信，只有不斷努力，努力學習，未來你定必成為一個有用的人，為祖國獻出力量。

如今的歷史和未來由我們承擔，新時代的接力棒要我們緊握。我們是新時代的中華少年，以更好的我去擁抱更好的明天。

成長

六信 吳希憫



成長路上看似荊棘滿途，其實多姿多彩。

在成長的路途上，我們總是抱怨著，生活有多麼的苦，學習有多麼的累，成長是多麼的痛，一路走來彷彿經受成長無數的鞭打和折磨，滿身傷痕，如同行屍走肉般，失去了對成長、生活的希望。可成長真如他們所說的那般痛苦嗎？

成長其實可以是多姿多彩的，回想看看，自己曾未嘗過成長的甜嗎？還是我們只因一點點的挫敗及自卑而選擇忽視我們曾經嘗過開心、幸福的成長體驗呢？

在學校，我們幾乎花費了大半輩子在尋找問題的答案，學習學術知識和應付論文、考試等學術性方面上，到底是為了什麼？到底為什麼要日夜寒窗苦讀？讀到不知天暈地暗，讀到白了頭髮，壞了腦子還要繼續讀下去，難道就為了那一張大學的錄取通知書嗎？為了那一張畢業證書？還是為了家人感到驕傲？這種處於高度壓力的環境下日夜苦讀，還不一定能夠得到回報的煎熬，使有些人選擇放棄生命。

可當你轉念一想，抱著積極樂觀的態度去看待學習，便會發現這是一件極其簡單，輕鬆的事。在學習的過程當中，我們得到了很多的知識，並且有老師為我們講解其中的道理，去鼓勵我們，帶動我們去學習，讓我們能夠在知識的海洋里暢游，學習可以是為了那一張通知書，但更多的是為了增進我們的知識量，開闊我們的視野，豐富我們自身的學識。吸收學問使自己充滿內涵，而這些知識會伴隨我們一生，成為我們永久的智慧，陪伴我們經歷各樣的事，更好地完成各樣的事，為我們的成長添加了一筆濃烈的色彩。

在人際方面，我們常常迴避、逃避與他人交流、交談，總是以為處理人際關係實在是太麻煩了，因此選擇了逃避解決問題，使問題越積越多，最終影響與他人的關係。我們總是把人性想得很好，因為一次的交友失敗，就導致社交退縮。在成長的路上，我們可能經歷過交友不慎，與朋友絕交，受朋輩影響等等，但這一次的失敗經驗可以成為你下一次交友的準則，選擇不再結交像他這樣的朋友，而建立自己理想中朋友的標準。選擇了對的朋友如同選擇了對的伴

侶，他們會陪伴你一生，永遠支持你，使你有所依靠，使你在遇到困難時給予你及時的幫助，使你的成長路途中有人相伴，不至孤單，寂寞，陪伴你一起哭、一起笑，一起經歷所有的開心與不開心，在成長的路上一起披荊斬棘……

我們終極一生，都在成長的道路上不斷地奔跑著，我們有時會摔倒，有時會深感疲累，想要停下來放聲大哭一場，可是不要忘記這些悲傷的經歷之中有著多姿多彩的體驗和回憶，這些不如的經歷終將成為我們勇往直前的動力。摔倒不要緊，疲累、眼淚常有時，最重要的是我們在摔倒過後要堅強地站起來，勇敢地向未知的前方踏步，正所謂雨後天晴，在經歷了狂風暴雨後的天空會出現更加美麗的彩虹。成長如同眼淚，有苦澀，也有甜蜜；有艱辛，也有釋懷；有悲，也有喜。我曾在網上看到一句話「眼淚看似無色的，可它分明又有著最豐富的色彩」，成長路上就是如此。

快樂的真意

四信 許善怡



快樂可以使人上進，快樂可讓人有心理的健康，也可以改變人的精神面貌……

在這次學校到深圳的交流活動中，讓我真正體會到了快樂的真意。

四月的一天，陽光明媚，我校的合唱團全體同學，懷著愉快的心情和不怕苦不怕累的精神，在老師的帶領下來到了深圳市坪山實驗學校開始了半天的學習交流，體驗不同的生活文化。

告別了喧囂的香港，卸下了沉重的學業負擔，欣賞著祖國的宏大，實在是令人期待、興奮的事。在坪山的學校裏，同學們同吃同住同玩同分享，互相表演、聊天、了解大家的興趣、參觀他們的學校、一起午膳等，我們在學習中體驗著平日學校生活感受不到的快樂。這其中讓我體會最深的當然是一起表演，互相鼓勵。

我以前也有參與過不同的校外、校內的表演和比賽，感覺不會太難或緊張。然而今次在綵排時，我僥倖的心理漸漸被害怕和困難吞噬了。踏在異地的舞台上團員發揮失準，因為過度緊張，身為團長的我，當然知道他們更緊張是因為怕表現不好會影響自己學校的聲譽和團隊，在沒有辦法之下，我只能在台下為他們注下強心針，提醒他們一些表演者應有的態度和盡量安撫他們緊張的心情。

但當我看到其他學校的表演，團隊站在中間位置的女孩踏出一步在咪前開聲高唱一曲時，我心就害怕極了，心想：「甚麼！別人學校竟然有主唱！天啊，我想回家，根本和別人比不上，甚至沾不了一點邊，我還要站在中間！」於是我只能跟自己說：「加油！像平日的自己盡力盡責就可以了，不要緊張，你做到的！」，但汗水早已濕透衣襟，下半身動不了。當開始表演，咪高峰放近我的時候，我特別緊張，於是我不斷深呼吸才緩下來，憑著堅強和勇氣，我最終也完成了整個歌唱表演。路走完了，這點困難又算得了什麼？但是互相攙扶著，努力的朝山頂爬去，終於到達巔峰。

眺望山下卻是努力走過的路和團員的陪伴，雖然很累，但是登山的成功和順利不也讓我們體驗快樂嗎？

快樂為何

四信 孫千雅



快樂的來源不一定非得是自己贏得了什麼，或是完成了一件很大的事。在生活中，快樂是多層次的，有的是充滿熱情的，也有是理性和深刻的。有人認為學習是快樂的，因為不斷攝取知識或是解決難題，都會讓人有成就感的。有人認為助人為樂，因為在奉獻愛心的過程中，我們也會感到滿足。快樂是無處不在的，可能換一個角度看待事物，我們就會感到快樂。

我在小時候特別不喜歡小朋友，因為感覺小屁孩除了哭就是鬧，有事沒事都會去打擾你。自從我姪女出生後，我對小孩有所改觀，小姪女給我帶來了快樂，後來，我甚至產生了當幼兒教師的想法。

週末的早晨，我像以前一樣，醒了就賴在床上玩手機。突然，我被一聲：「小姨」嚇得瞬間坐起來。看見三四歲的小姪女趴在我的枕頭上，我的第一反應不是驚喜，而是心想：這小祖宗又來了，完蛋了，我的假期啊！因為我以前被剛出生的她「折磨」過，所以並不是很喜歡這位小姪女。現在看來大人們是讓我帶孩子，我認了命，起來洗漱換了衣服，帶小姪女出去玩，去消耗體力。中午，姪女提出跟我比賽吃飯，我知道她贏不了我，但小孩都挺好哄的，我刻意放慢速度，讓她勝出；看見她高興，我也覺得快樂。其實小孩沒有想象中的那麼鬧騰，換一個角度來看，帶小孩也是挺快樂的，而且看到他們臉上的笑容，也讓人很有成就感。

這件事之後，我明白了什麼是快樂。

疫情中，我學會自律的道理

二信 鍾雨伶



疫情已經持續三年之久。

在疫情下生活，人們大有不便，很多大型活動都不能如期舉行，設施、場所一律關閉使用。教育局為了我們學生能在疫情之間也能持續學習，就開始了停學不停課的網上教室。

第一天上網課，我就躺在沙發沒精打采地上課，書、作業都沒有拿出來準備。老師叫到我，我也只會稍作回應，讓老師知道我的存在。

接下來的幾天都是這樣，時不時睡著，時不時遲到，被老師記下的惡名也愈來愈多，可我並沒有意識到自己已經落後很多知識。

最近幾天，老師發現了我的異常，並打電話詢問我是不是遇到甚麼困難，還關心到我是否欠缺醫療用品。這時，我想起這幾天自己的懶散，不認真。相比我以前，老師對我經常誇讚，學習也保持良好成績，現在卻因為上網課而不認真學習，成績也不斷下降，想到了一直對我抱有希望的老師、家人和朋友，我感到愧萬分。

我要改變！

今天，我早早起來準備上課。對於老師講的課，我竟一字也聽不懂，此時的我終於意識到自己的落後和不足。我打算找朋友幫忙，希望我能重新趕上，不辜負對我抱有希望的人。我不斷翻閱以前保存下來的課程，更努力把以前的作業補上，與老師說的課程愈來愈相近。接下來的每一天我變得自律下來，學習也跟上了進度。

我學會了自律的道理，自律可以讓我有好的成績，也可以自我完善，令我改掉懶惰的壞習慣。我明白到不管是實體上學還是網課，都要以認真的態度對待事物，不然自己會落後太多，跟不上別人，只會浪費自己更多時間去補救不足，最重要的，更會讓對自己抱有希望的人感到失望。

校服的自述

五仁 蕭婉琳



原本以為自己只是一件普通的衣服，沒有什麼特別的感受，但經歷了「分離」後，我別有一番體會。

一直以來，我都認為自己是在眾多衣服之中最普通的一件，總是不及別的衣服鮮艷漂亮，只是簡單的純白色，但慶幸的是我是唯一一件能被主人每天穿上的衣服。

雖然主人經常把我穿上，但我沒有因此受到甚麼特別的待遇。被主人不小心弄髒是每天都避免不了的事，再被用力扔進洗衣機裏清洗乾淨，晾乾再把我隨意放在一邊，這樣的生活我持續了六年了。

直到那天，那天對我和主人來說都是一個既特別又重要的日子，就是主人的畢業禮，也是我完成使命的一天。

畢業禮的前一天晚上，在我晾乾後，主人竟然用熨斗把我身上的皺摺全部熨直，之後再把我用衣架掛起來，甚至還用香水把我全身噴得香氣滿滿的，跟平常所受到的待遇完全不一樣。那晚，我便在想主人是不是開始喜歡我了？是不是終於發現我的美呢？我開始有了期待每天被主人穿上的心情了。

在畢業禮當天早上，我感覺到主人穿上我的時候心情與平常不同，有點沉重。回到學校，主人看見朋友後才回復了微笑。那刻我在想，主人是否有傷心事呢？到了下午，主人變得緊張起來，還拍了我兩下，便走上被燈光照射的台上，我看他從別人手中接過一張證書，展現了一個微笑，再走下台。

之後，主人與朋友聊了兩句，那人便拿起筆在我身上劃了劃，陸續有不同的人在我身上留下痕跡。我並不知曉那是甚麼，只見其他衣服都和我一樣，被七彩斑斕的文字佈滿全身。

回家後，我以為我能像昨晚一樣受到舒服的體驗，但主人把我脫下後，把我視如珍寶一樣觀看了一會，更把我擁在他的懷中。僅僅幾秒鐘，我感受到身上有一塊濕熱了，原來主人哭了。那一刻我才明白主人今天為何如此不同，原來分離的時候到了，主人的學生生涯要結束了，而我象徵他是中學生的使命也就此結束了。那刻我好像鬆了一口氣了，但心裏也落空了。

自那天之後，我終於明白我原來不是一件普通的衣服，而是一件能象徵主人中學生身份的校服，可惜主人已經不會再把我穿在身上了。

校服的自述

五仁 肖皓文



我原本只是一件普通的校服，卻剛好被主人選中。我原以為自己只是被需要便穿上，不需要便脫去的一件再平凡不過的校服，但在與主人離別之後，我卻別有一番體會。

我是一件校服，但我看的出來主人大部分時間相當討厭我，他每每看到我口中都會說出：「嘖！真煩，又要上學……」類似的話。相比起我主人對便服那傢伙則是寵愛有加，我想我的責任就是平靜的陪主人度過這六年，之後就和我的小伙伴们一起被丟棄吧。

直到我與主人第一次見面，我才明白自己對主人竟是如此重要。

主人畢業了，畢業當天我要與其他小伙伴道別，我猜他們很失落，因為大家都清楚彼此不會再見了。我們最終的歸宿，想必是漆黑的衣櫃或垃圾場。我們的使命結束了，想必也不再被人需要，然而奇怪的是主人當天却是對我格外不捨。在他把我放入廢棄箱前，他緊緊的攥住了我遲遲不肯鬆開。突然天空下起了雨，這雨水暖暖的我清楚這不是雨而是淚。半晌後主人嘆了一口氣，說：「唉，真想回到從前。」語氣中帶點無奈、遺憾、一點意味深長。隨後主人用淚眼看著我，把我緩緩地放入那棄箱中。

我突然意識到主人長大了，從前他渴望變成大人，現在卻想回到過去。直到今天，我才明白主人對我的情感。回想起過去，我陪著主人在烈日下奔跑在操場上淋雨，在課堂上嬉鬧。我感到自己不再普通，原來主人已經在我身上寄託了很多情感。說到這我有點感傷，原來我已陪著主人經歷很多，現在卻再沒這個機會了。我知道主人與我分開是要迎接新的挑戰，從此很難再見面。我只是希望主人再見我時，不要忘記當初的滿腔熱血，積極樂觀以及那孩童獨有的好奇與同情，給予他力量面對未來重重的難關。靜靜地，我睡著了，只是偶而會夢到與那少年相關的事，那少年的開心、悲傷、憤怒為我這身軀增添不少色彩，我感受著那未乾的淚水，泡在溫泉裡暖暖的睡著了。

我總以為只有人與人才能產生感情，但原來人對物件也有情感，當中更有不少物品令將要跌倒的人強撐著走下去。人總能從物件中找到一種極具感染力

的積極情緒，那種力量正來自於人與那物的美好回憶。小時候我常聽大人說不要懷舊，但我想社會上每個人都對某些物品寄託情感，賦予人對抗黑暗的力量面對未來的重重苦難，也不忘曾經擁有的美好。懷舊時可能會令人倒退，但同時也給人力量負重前行。

想到這，我想那六年與人的經歷，再一次讓我深刻意識到自己對主人的意義之重，我靠著這回憶撫慰那未來受傷的心。

真正的快樂

四信 陳栢峰



現今社會的氣氛過於沉重壓抑，人們常常因為工作、學業等煩惱忘記快樂的真意。而經過這件事，我明白了。

這個月的考試令我感覺壓力很大，幸好最後也算是順利完成，這對我來說無疑是我最大的快樂，因為終於能放鬆身心，好好休息，暫時不用面對學業壓力。考試過後有一個長假期，我早早開始規劃我的假期生活。假期剛開始的幾天，我無止境地沉迷於遊戲裏，但我心裏很快就感到一絲空虛。最初，我並沒有在意，因為遊戲令我感到快樂。在這段時間，朋友也曾邀請我出外玩耍，但我也沒有答應；家人也多次勸導我，我也沒有理會。漸漸地，我在遊戲中得到快樂被孤獨和空虛代替了。

很快，我放下了手中的遊戲機，回過頭來看，原來我忽略了家人和朋友的關心，於是我重新正視他們。在過程中，我感受到家人的關心與朋友之間的友誼，也看到家人和朋友的笑容。我逐漸感受到當初通過遊戲得到那些短暫的快樂並不是真正的快樂，那些只不過是一些短暫的成就感和滿足感。

沉迷遊戲的經歷，令我明白到真正的快樂應該是來自身邊的人的陪伴和關懷，我們並不能從物質上體會到這種無盡的快樂，只有無形的陪伴，才會令人從內心深處感受到真正的快樂。

尊重包容顯真心

一信 蕭可宜



從小至大，父母都教導我要尊重和包容別人。

之前，我聽了一首歌叫《玫瑰少年》，它的內容是有一位男生，因為氣質與一般男生不同，所以受到歧視和霸凌。後來，我在網上尋找更多有關的資料。

原來，他在中一已經開始被同學欺凌，他的母親曾向學校反應，情況也沒有改善，導致這位男生不敢在下課時去洗手間。

事情的經過是他在上課時去洗手間，但是他一直到下課也沒有返回課室。不久後，他被同學在離教室十公尺遠的洗手間發現，當時他的頭和鼻都出血，情況令人擔憂。

最後，他因為去洗手間後意識上缺乏反應能力下跌倒，造成頭顱骨折，加上其自身疾病令情況進一步惡化。經醫院急救後，情況沒有好轉，最終死亡。

我看到後在想，如果當時人們沒有歧視、欺凌他，能尊重他、包容他的話。他是不是就不會不敢在下課時去洗手間，而在上課時去，導致他發生意外也沒有人知道。這個悲劇是不是就不會發生呢？

尊重包容顯真心

—信 高芬月



社會上有很多需要我們關心的弱勢人士，例如：長者、孕婦、傷殘人士等，我們只需要舉手之勞，就可以讓他們過著更方便，更有尊嚴的生活。

首先，在公共交通工具上，大部分都設有關愛座，我們應該盡量讓有需要的人使用，即是不是關愛座，我們也可以讓座。

其次，出入商場及大廈門口時，我們可以為有需要的人大開方便之門，讓他們可以順利出入。

第三，我們可以在餘暇時探望老人院及孤兒院，為他們送上關心及溫暖。義工團體經常舉辦活動，我們應該踴躍參與。

最後，我們也要多關心社區內有需要的人。我們可以定期探訪區內的獨居老人及傷殘人士，為他們購置生活用品，並為他們打掃居所。

我們的舉手之勞，能為世界帶來多一點美好呢！

尊重包容顯真心

—仁 羅涵月



在社會上，人與人的相處如若沒了尊重和關懷，就會變得難以維持。那麼它們到底又是甚麼呢？我們又該如何獲得它們呢？

尊重，這是一個我們常會提及的話題。舉個例子，當你購物完畢後，向售貨員道謝，這便是一種尊重。尊重是雙向的，當以不尊重的態度對待別人，別人也不會以尊重的態度對待你。

那麼關懷又是甚麼呢？在生活中，最常見的就是來自媽媽的問候了。比如「餓了嗎？」、「渴了嗎？」等等，又或是平時看見同學精神不振，上前詢問。這都是一些暖心的關懷行為呢！

試想一下，如果你不小心把手上的東西散了一地，而身邊人來人往，卻沒有一人上前幫助，你是否會感到無助？這便是尊重和關懷在社會和日常生活中的重要性。

總而言之，尊重和關懷是人類社會必不可少的一部分。如果沒了它們，即使日常生活也會受到影響。所以，只要個人多付出一份尊重和關懷，那社會定會變得更美好。

尊重包容顯真心

一仁 陳倩茹



你有遇到過不被尊重的時候嗎？當時的你是感到無助？無辜？就比如說，你幫助了一個人拿東西，可他翻臉不認人，還說你是偷東西的「賊」，這時的你是無辜的吧！

那麼尊重又是甚麼呢？以我而言，尊重是對人，群體以及他人特定的行為表達喜歡、敬重以及肯定。比如：你或者他人幫助了你後會對你說：「謝謝啊！」非語言就如揮手、握手、鞠躬等都是表達感謝的意思。尊重可以是他人對特定個人質素的肯定，亦可以對特定倫理觀的肯定。尊重是雙向的，是人與人之間的良性互動，不干涉他人所做出的選擇，比如：社會上，你會在擁擠的車廂中讓座予一位白髮蒼蒼的老人、有著另外一個小生命的孕婦和殘疾人一個，而他總會說一句「謝謝」。雖然這是一個不起眼的東西，但裏面卻是滿滿的關愛和尊重。

關愛是一縷春風，溫暖著每個人的旅程；關愛是一個港灣，安撫著每一個遠航歸來的遊客。

總而言之，若社會上能做到互相尊重，關心，會變得更好！不要看不起你的無私奉獻。

尊重包容顯真心

二信 鍾雨伶



「現在的年輕人啊，毀風敗俗，輕薄無行，難以想像將來走出來社會怎麼生活！」有人說。可這真如他所說嗎？我認為不是。

在平常生活裏，我也有盡自己所能去幫助任何一個需要援助的人，儘管自己沒一絲利益或好處。

令我最深刻的一次是在上個月前，我積極參與了學校舉辦的義工活動。這次的義工活動是探訪學校附近的一間老人院裏的長者。一共有十多名學生參與活動，充當義工。當中包括小學生，中學生和大學生。出發前，大家聚集一起討論，一起商量到老人院後給他們所準備的一些活動。

到達老人院後，我發現這裏的老爺爺，老奶奶並不如平日在公園所見的公公婆婆般有說有笑。他們大多沉默寡言，坐著不說話，我甚至能聽到他們重重的呼吸聲，寧靜的氣氛如同在圖書館。活動期間，我們跟長者聊天，給他們彈吉他，使氣氛生動起來，縱使老人詞不達意，卻能從他們的表情中看出他們很開心，很享受。

對我來說，這次活動意義非凡。每一次幫助完有需要的人之後，我的內心都會洋溢著滿足感，使我心情愉快、快樂。在老人院會看到一些殘疾的老人，我們並沒有因此嘲笑他們，反而滿眼心疼、心酸，看著他們默不吭聲的樣子，我多麼希望能改變他們的生活。

尊重包容顯真心

二望 劉劭龍



尊重別人是一種珍貴美好的感覺，也是人生的重要素質之一。尊重別人是溝通心靈的一把鑰匙，也是連結友誼的一座橋樑。

在「孔融讓梨」的故事中，還不到十歲的孔融就已經懂得尊老愛幼。某天，媽媽端上梨子，讓最年幼的他先挑選，他挑選了最小的梨子。家人滿臉疑惑，表示不解，他解釋說：「我年紀最小，當然要吃最小的，大的留給大人們吃。」他的心靈是多麼美麗呀！

尊重雖然重要，但同時也少不了關懷。關懷是甚麼？它是一個袋子，充滿了滿足感。關懷是什麼？它是一種感受，一個人對別人付出了多少，才能感受到自身的價值。只有懂得關懷才能明白生活的快樂和幸福！

當朋友身體不適，給他遞上一杯熱水；鄰居需要幫忙的時候，真誠地向他們伸出援手。當我們學會了如何關懷別人，就會學會關懷自己。日常生活中就是要充滿關懷，社會才會更美好。

尊重是人生的一條底線，是人生的亮點，也是無限的。生活中如果少了關懷，那就沒有溫暖，社會就不會安定。

尊重包容顯真心

三信 施詠浠



我們在一个充滿著愛的地方成長，但是我們想得到愛戴，那我們便要尊重、包容別人。換位思考一下，在生活中，你如果受到欺凌、排擠等等，你也會難過傷心。

有一些人時時嘲笑患有缺陷的人，他們不會尊重、理解他人。這種事件怎不會發生在身邊？我在街上，就有這一件事，一個乞丐表現了舞蹈，有一些人出於可憐、同情，找出了幾塊錢給這一位表演者，而有一些人看了一眼便趕快走了，並在背後議論這一位表演者，嘲笑他。

孔子也提倡「仁、義、禮、智、信」，就是告訴後人這是做人的基本原則也是自身修養好、要懂得尊重別人、講禮貌、講誠信。在生活中，我們要做懂得尊重別人，別人也才會尊重你。當你給人一種真誠、可信的感受，別人也會用一樣的方式對待你。懂得尊重他人也是一種高尚的品格。

人們在得到尊重和包容後可以突出純淨的氣息，只要懂得尊重和包容他人，才可以得到別人的尊重和包容。

尊重包容顯真心

三勤 鄧昕林



尊重蘊含著包容，包容又表示著關懷，三者環環相扣，世人稱之為禮義，而我更叫他們為本份，這是人生而俱來的責任。責任的意義在於彰顯人格上的大美。

尊重是一個人打從心底表現出來，並不是要求別人給自己的品格。

假如你手中僅餘一百元，眼前有一位賣藝的乞丐和一位殘廢的乞丐，你會怎麼辦？會把一百元給誰？又是怎麼個給法？扔？遞？奉？拋？再或者將那一百元兌換成菜餚？不同的選擇會顯露你是否一個盡責及懂得尊重別人的人。所謂見微知著，個人的品格和大人格就此積累而成，何不嘗試給自己機會去做縷縷陽光呢？

我曾聽說過：人們口口聲聲說尊重生命，拍死一隻蚊子，無人反對，可手掐死一隻小貓則遭萬人指責。沒有人不需要尊重、包容和關懷，萬物亦然。無論動物或植物，凡有生命體，我們也得要明辨是非，考量輕重，這才是真正的懂得，否則只會徒勞無功，甚至添煩添亂，賠上金錢事小，喪失人格事大。

生而為人，難以不站在人的角度去思慮，但也正因生而為心，生來擁有良知、獨立思考和判斷的能力，天賜予我們已備有實踐尊重、包容和關懷的條件，此刻，是彰顯人道與大人格的時候。

尊重包容顯真心

三望 翁祉芃



「尊老愛幼」、「請把座位讓給有需要的人」、「請不要在公共的地方吸煙」這些標語是不是經常出現在大家的視線中？沒錯，他們看起來能讓世人警醒，察覺自己的行為，甚至檢討自己的行為，無一不是在拯救這個世界。

這個世界很奇妙，大人們會說著「為你好」而處處貶低你，有的人會一直貪圖眼前便利而選擇不幫助他人，有的人亦會帶著自己異樣的眼光發出不當的言語，慢慢這一代做的事所被下一代盡收眼底，這樣環繞著，形成一個又一個的輪迴，難道我們真應該這麼下去嗎？

不，其實這個世界還有另一面我們還沒看，它讓我們這些匆匆路過也能感受到是溫暖的，真誠的、善良的、勇氣的……原因無他，只是願意承擔自己的錯誤，真誠道歉，只是會理解行動不便，有相反性傾向，在社會上無地位的人們，並給予包容及關愛。單單是舉手之勞便能讓世界做到和諧一致，互助互愛，患難與共了，社會也就會圓滿幸福。

尊重包容顯真心

四信 皮文軒



每個人都不是獨立存在的個體，在生活中無法避免與他人的相處，而建立一段友善並互益的關係，跟尊重與關懷分不開。

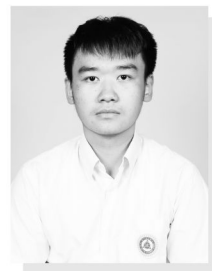
今年的中秋節，我和媽媽一起出門做採購。在樓下超市門口濃厚的中秋團圓氣氛中，看到人群中一個格格不入的背影。我向他看去，是那個經常出現在我家附近的流浪漢。他穿著一年四季不變的那件外套，頭髮髒亂，和他每一次的出現不同，這次的他臉上寫滿了落寞，似乎是這個闔家團圓的日子讓他的無家可歸更痛苦。

突然，一道鮮亮的黃色身影閃進我的視線。她在湧動的人群裡有目標的前進，直到走到流浪漢的面前。那是一個上了年紀的阿婆。他俯下身說了句什麼，又起身在包裡翻找，不一會兒她的手中多了一個包裝精美的盒子。我不由主的靠近了一些。盒子頂有一隻玉兔，周圍是四個月亮圍在一起。流浪漢的眼中閃過一瞬間的光，他顫抖著伸出手，接住了他的「團圓」。他似是想開口但嘴唇一張一合卻沒說出一個字。婆婆慈祥地笑了，而我，做了這場團圓的見證人。

婆婆用她對流浪漢的關懷與尊重包裝了那一小盒月餅，這舉動可能點亮了他的一整天。在這個快速生活的時代，人們間的情誼可能不夠深厚，但最真誠的關心與尊重就足夠溫暖他人。

尊重包容顯真心

四信 嘉澤軒



尊重包容與關懷負責並不衝突，而我領悟到的時候，亦有些許感動，或許無意識的關懷，為陷入冬天的人們添了一絲溫晴。

早些時間，我身體虛弱常年被病魔纏身，却一時固執參加活動，「集體活動，我絕不能成為他人的後腿」我想到，然而，現實多是不如意，經歷了十幾輪的苦戰我已有體力不支，終於，在對手試圖抓住我時因急忙而腳步踉蹌仆倒，體力較平時更低再起不來了，我強迫自己站起來，當下一刻，咳嗽嚴重，隊友亦轉身看向我。

「帶病上場嗎？」有同學問到。「你去休息一下吧，不要勉強自己」。「不能，我還可以……堅持」，我不服氣地說道。「都累的不行了還硬撐，阿胖，帶他下去，相信我們，沒人會責備你。」他義正辭嚴地說道。下台時，我眼睛依然看向那個身影，或許是視覺原因，越來越遠的場地却裝不下他的溫情。

雖然失去了一人，但隊友們却更為努力，不出所料獲得了勝利。「怎麼樣，好點了嗎？」他關懷的問道：「每個人都應負責取得勝利，不僅如此，我們也于想辜負你那寧願帶病上場也想取得勝利的希望啊！」我不禁淚如雨下。

每個人都應尊重包容一個人的出錯，亦更應該盡責地達成目標，盡自己所能。我上了重要的一課，亦有一絲溫暖久久不能散去。

尊重包容顯真心

五仁 侯金澤



城市的空氣充斥著市儈氣息，當紅綠燈換了信號，急躁的我迅速穿過黑白相間的斑馬線，不小心將一位殘疾人撞倒在地，袋子裡的水果散落遍地。

反應過後，我手忙腳亂的撿起散落一地的水果，可惜雙手趕不上自己的想法，隨著綠燈開始閃爍，我也愈發慌亂。撿著水果的同時，我看到摔倒在身旁的殘疾人，吃力的撿起自己身旁的水果，臉上緊張的表情顯露出害怕，因為自己的不便而影響到他人。這時有只纖纖玉手出現在我視野中，一位姑娘正把殘疾人攙扶到輪椅上，然後彎下腰將剩餘的水果放回袋子，之後便和我一起護送他過馬路了。

到達後，只見殘疾人的眼眶中有淚水不停的打轉著，顫抖不已的嘴裡有話說不出來，最後大家以微笑來回應著對方。或許只有這樣做，才是對殘疾人最好的尊重吧！

之後大家各自各消失在人海之中，但他們二人的微笑却讓我的心溫暖許久。

社會中微不足道的關懷，可以讓人們的真心顯露出來，使得需要關照的人可感受到社會的包容。

夕陽的餘輝揮灑在回家的道路上，我帶著那還有餘溫的微笑，看著天空上的那抹色彩，就是給這座城市最美的禮物。

一件令我感驕傲的事

四勤 黃宇彬



在暑假裡，我做了一件令我驕傲又自豪的事情，那就是學會了騎自行車。

星期六下午，媽媽笑著對我說：「我送你一件東西，你一定會很歡喜。」我看了一眼，原來就是我夢寐以求的那款山地自行車。我高興極了，心想：我終於可以像其他自行車騎手一樣，在山地上飛馳了。

開始騎自行車上山的時候，我小心翼翼地從一個小山坡騎行下來，自以為技術了得的我，卻摔得四腳朝天。這次，我汲取了教訓：首先把車子扶穩，溜了一段距離，然後再騎上去，車子開始搖搖晃晃的向前行走，走呀走，一直走……我內心狂喜，情不自禁大叫起來：「我會騎山地自行車了！」可沒過幾秒鐘，便感覺車子不聽使喚，左右搖擺起來，我沒法控制，結果又翻車了。我又試著騎了好幾次，也是騎得不遠便摔下來。我心想：我失敗了這麼多次，真沒用！學車這麼難，我不學了！我氣得把車子擱在路旁，瞧也一眼不瞧，打算回家了。

就在我想放棄的時候，媽媽給我說：「做什麼事情都要有恒心，要堅持下去，『滴水穿石』的故事你小時候不是讀過了嗎？小小的水滴都能把石頭滴穿，更何況是四肢健全的人騎自行車呢？」聽了媽媽的話，我恍然大悟。這次，按照媽媽教授的騎車要領，我一次次練習起來；儘管又摔倒了很多次，但是功夫不負有心人，我終於學會騎山地自行車了。

學會了騎自行車之後，我既感到驕傲自豪，同時又明白了一個道理：無論做什麼事情都不能半途而廢，只有持之以恆、堅持不懈，才能讓我們通往成功的道路。

一件難忘的事

一望 陳志嵐



這次的升中面試，我沒有得到理想的結果，但是我學到了很多東西……

六年級的我，因為疫情原因，所以由面對面的升中面試，改為視頻面試。

從來沒有嘗試過視頻面試的我，剛開始聽到這個消息時，覺得手足無措，但想想我已經長大，快是一名初中生了，我要學會迎難而上，於是我拋開一切緊張和害怕，開始努力準備起來。

我像箭一樣跑進媽媽的房間告訴這個消息：「媽媽，媽媽，我現在的升中面試要改為視頻面試了，我不會做，你可以教我嗎？」媽媽笑著說：「只要你願意學習，當然可以！」媽媽一邊說一邊把收在電腦包裏的電腦抽了出來……我目不轉睛地看著媽媽教我開視頻的每一個步驟，並認真地聽著媽媽說的每一個注意事項。接著，我自己試了一遍又一遍，失敗了幾次，最後終於完成了視頻面試。

雖然最後我收到的視頻面試結果不理想，但我並不失望，因為我在這次製作面試視頻的過程中，學會了戰勝困難，學會了挑戰自己，還學會了失敗乃成功之母！難道不值得高興嗎？

一件難忘的事

二信 田可心



人的一生之中，會經歷許多不同的事，愉快的、難過的……，必然也少不了最難忘的，這些都是無可避免。

事情已經過去一年有餘，卻始終印在我腦海裏，揮之不去，就彷彿是昨天發生的事。

那是一個炎熱的盛夏，當時的我是一個內向又沉默寡言的人，正因為留級的事情煩惱，看著鏡中的自己，短髮一絲不紊，讓人看上去很清爽，但少女的眼神是空洞的。心中一直嘀咕着：怎麼辦呢？我的人生就這樣了嗎？

此時，「叮」的一聲打破了這肅靜的氛圍，我拿起手機查看，內心迫切的祈求著，希望有人能安慰此時惶恐不安的自己，但期望並沒有如願，收到的只是無關緊要的信息。在我呆在床上，躺平身子的時候，手機又發出聲響，我不耐煩地拿起手機，因為前面的期望落空，這次我壓根沒別的想法，卻看見了上年的班主任約我吃飯的邀請，我想，當時的我眼睛一定亮了起來。

赴約那天，內心充滿緊張，一是來自自己的短髮，實則卻是由於自卑感。但當我見到了老師，我的心在那一刻不伏了，老師也和我一樣的弄了個短髮，髮絲垂到耳後。

在吃飯的過程中，她關心著我留級的事，也問我以後的打算，我答不上來。我認為自己再一次的留級，很一件非常丟臉的事呢！對以後的日子，也絲毫沒有想法。她見我一副悶悶不樂的模樣，大概是看出了我的窘態，也沒再追問下去。

我們吃完飯，太陽也快落山了，她送我到車站去。在路上，老師說出了一段令我至今難忘的說話，她說道：「可心，我明白你因留級而難過的心情，但我希望你不要畏懼，要從頭再來。沒有人能保證自己青春一帆風順，縱使前路荊棘密布，也要秉著永不言棄的覺悟，令人生有意義……」

她說出這段話的時候，那微弱的陽光，打在了她的身上，我想那個畫面已烙印在我腦海裏，多年後我仍會記起。

後來我在新的班裏認識了要好的朋友，也遇見很好的兩位班主任。

一次患病的經過和感受

—信 吳浩銘

老師的金石良言讓我明白一個道理：那怕簡單的一言一語、都有能够溫暖人心，充滿力量。我打開心扉，不再抗拒與人交流。

現在，我喜歡上了語文，也不再討厭刺眼的陽光。



每次我吃到媽媽煮的白粥時，我都會想那次患病的經歷，以及媽媽無微不至的身影。

那次因為晚上睡覺時，被子掉到了床下，第二天早上，噴嚏一個接着一個，不久就發燒了，只好請假留在家中休息。

一開始頭昏昏沉沉的，視線模糊，頭昏眼花，頭腦發熱，感到身體如火燙的，喉嚨也如刀割。媽媽發現後，把她那冰冷的手放在我的頭上。媽媽焦急地說：「啊！你發燒了！」我也只好虛弱僵硬的點了點頭。媽媽快速地說：「我幫你去拿冰墊和煮白粥。」便倉卒的離開房間，房間一片寧靜，發燒很難受，但一想有媽媽在身旁，寸步不離的悉心照顧，我火燙的身體，也變得溫暖了。

媽媽進入了房間，慌慌忙忙地幫我把冰墊敷在我的頭上，她又小心翼翼地將白粥拿了進來。我看着母親，看着她那豆粒般大的汗珠，她已經滿頭大汗了，我知道我欠了一句「謝謝媽媽」。我把媽媽為我煮的白粥吃下，我感到的是無盡的母愛。

我很感謝母親那無私的關懷和悉心照顧，那母愛是多麼的深沉，當我有困難、難過或是病痛時，父母永遠都是我的後盾。感謝我的母親。

一次患病的經過和感受

—仁 陳倩茹



看著那白茫茫的天花板，我回想起那次病痛纏身的經歷，是我一生中久久都不能忘記的痛苦。

我站在學校門口，聞著那十里飄香的小吃，我忍不住了。我跟著同學們的腳步走到了推車面前，老闆娘看上去油頭粉面的樣子，我就在想：「這好像不衛生。」但是看到同學們都吃得津津有味，我躊躇了一會。還是走向了小販面前。我吃著吃著，想到了媽媽出門前的叮囑：「不要在外面買小吃，不乾淨！」我突然感到內疚，但自己已經吃下去了，又沒事發生，就若無其事地回家了。

當我如常地做功課時，我感覺肚子隱隱約約的痛，但我沒有第一時間告訴爸媽。再過了一會，更加痛了，像是被人捶打了幾拳，但我以為這只是一件小事，就沒告訴他們。慢慢地我感覺自己額頭也開始發熱，這才開始感到真的不對勁。可老天不等人，我想叫他們的時候，才發覺自己已經被搶走了聲音，只好在地上嗚嗚咽咽不知所措。

我漸漸沒有了意識，只感到我好像被一個人抱在溫暖的懷裏，睡了過去……「滴答滴答」，是甚麼在作響？又有誰在抽抽搭搭地啜泣著？又是誰小心翼翼地撫摸著我的臉？經過了漫長的治療，我的病情也漸漸好轉。寧靜的醫院充滿了消毒水的味道，我轉過頭去，看到爸媽時我怔住了。他們一夜之間蒼老了许多，而愛美的媽媽也憔悴了许多。等他們看到我醒來的時候，爸爸像一個看到糖果的小孩，開心的眼淚直打轉。而媽媽眼睛紅紅的，像是大哭過一場。我輕輕的說了句：「媽媽，爸爸…」他們眼淚就落下來了。

回到家，爸媽就悉心地為我煮粥。爸爸就說到：「是家裏的菜不合你胃口嗎？下次不要再在外面買吃的了！」媽媽也附和道：「不是阻止你去吃，但是要找一些正規的店去。」其實他們並沒有責罵我，而是全都是關心。

記一次患病的經歷及感受

—望 白諾謙



因我的執著，我腳上的疤痕給我一個畢生難忘的故事。記得那一天，下起大雨，我嚷著外公帶我去球場踢足球，一不小心，就跌倒在地上，四腳朝天，全身濕漉漉的，我大哭起來，外公立刻帶我回家清洗傷口。

怎料，我在深夜忽然發高燒，身上冒著冷汗。我感到身體如火燙般，有頭痛、咳嗽和打噴嚏的徵狀，整個人軟弱無力，累得連說話也無氣力。只能閉上雙眼，但久久不能入睡。外公、外婆、爸爸、媽媽正寸步不離地守候，悉心地照顧我。凌晨一時多，家人決定將我送往醫院。爸爸一手抱起我，奔向樓下，很快我便睡著了。

翌日，我張開眼睛，看見媽媽為我蓋被子，媽媽心痛地問：「你醒來了嗎？感到哪裏不舒服？想不想吃東西？……」她有點囉唆，但我明白這都是關心我的表現。媽媽告訴我，醫生說是傷口發炎，引致發燒，過幾天便可出院了，但疤痕卻很難消退。下午，外婆和外公帶了糖果給我。到了晚上，爸爸帶來了我最愛吃的「麥樂雞餐」，我高興得大叫起來。他們不斷叮囑我要小心身體，不要讓他們擔心。

這一次患病的經歷，令我深深地體會到家人對我的關懷和愛護。他們那份無微不至的照料和無私的付出，令我很窩心。每次想起這件事，就自覺是受疼愛的小王子，我身上的疤痕，成為一個美好的印記。

一次難忘的跑步比賽

一望 黃柏熹



一年一度的「全校跑」又來了。

人們一直說：運動的好處除了強身之外，更是使一個人精神旺盛的最佳途徑，這也是我對這次「全校跑」活動下的結論。

一大早，我們就到了學校，同學們都在激動的討論今天的比賽，學校操場內人山人海。隨著老師們的指揮，我們來到了比賽場地。那是一條一望無際的跑道，看到跑道就已經感覺很累了。

過了一會，比賽就要開始了，我們都心驚膽戰。終於，來到紅線前排好隊了。

只聽「三！二！一！跑！」同學們就像一支箭一樣衝出去。我一路跑過去，一路享受清新寧靜的感覺，速度並不快，有節奏地調整呼吸，五步一吸氣、五步一呼氣，汗水滑落，濕透衣裳。前面的同學早已經不見了踪影。

我跑著，聽著鞋子摩擦地面的沙沙聲，感覺細細密密的汗珠一點點沾滿我的額上，然後放任汗水在背上靜靜的流淌，我已經感到很累。我的腳下像綁著千斤巨石，怎麼也跑不快，怎麼也跑不起來。我的臉扭曲了，但同學的加油聲依然那麼響亮，依然那麼充滿激情，充滿了友誼的祝福。同樣，老師們強而有力的呼喊聲更讓我感動。我加寬了腳步。是老師，是同學，是他們幫我分擔了背在身上的包袱，這才使得我跑得更快。終於到了終點，跑完步累得氣喘呼呼的我癱坐在草地上。回憶這一切的情景……

跑起來的時候，我是輕鬆的、愉悅的，感覺身體裏的每一個細胞都被激活了，甚麼煩惱都隨風而去了，用四個字來形容就是一一快樂如風，但是到了後面越跑越累。但是同樣讓我學會了堅持。

我喜歡跑步，喜歡體驗跑步過程中的坎坎坷坷，喜歡跑步時的大汗淋漓，喜歡肆意自由而急促的呼吸，喜歡傾聽耳邊的啾啾鳥鳴，喜歡天馬行空的思想，喜歡耳邊掠過的颯颯涼風，喜歡衝刺時的順利與喜悅……

一次難忘的跑步比賽

一望 莊瑟瑩



迎來了學校一年一度的「we can run?」，作為中一學生的我，也是第一次參加這個活動。

清晨，熱乎乎的夏風吹拂著枝繁葉茂的樹木。窸窣窸窣的聲響裏挾在清風，闖進了鴉雀無聲的學校裏，空氣中交織著緊張與不安。暖洋洋的陽光，草木的香氣，雖帶來一絲寬慰，但也無濟於事，緊鎖的眉頭也沒有鬆開的跡象。

「兩公里呢！」大家都喃喃自語道，大家都站在跑道上，等著學校的鈴聲響起。老師交代好注意事項，一起禱告後，我們便開始踏上我們的「旅程」。我們有序地坐在區域，等待老師叫我們。等待中，時間永無止境的流逝。太陽越來越高，掛在一望無際的藍天上，將四周暈染成金黃色，暖洋洋的陽光也變得熾熱起來。

終於要上場了，腳下被日光曬得滾燙的跑道，讓我想要逃離，我感到五味雜陳，沒有信心，想要退縮，不願面對。滾燙的汗珠如同斷了線的珠子順著臉龐流下，手和腿因為緊張正在顫抖，手心的汗被緊握在拳頭之中。看到不遠處已經有一排的「雪糕筒」和不斷揮手的老師。但我時不時也會有想放棄的心理，不過我也有跟自己說「陽光總在風雨後」，人生經歷中的淒風苦雨，正是錘鍊意志的過程，正因為堅持和勇氣，我才能面對這耀眼的陽光，經歷中完成昇華，加油！」

站在跑道上，我已經忘卻了所有負面情緒，陽光帶給我勇氣，使我眼中一片清朗，哨聲嘶鳴著，我追隨著心中那一抹光，汗珠順著風飛離，我知道，此刻它正熠熠生輝。

衝過終點，我知曉自己已戰勝心中的霧霾，那抹陽光照耀了我。我感受著陽光灑在身上的溫熱，我想，遇到挫折，那便追著光吧，讓影子會躲在身後，讓前面的方向充滿了希望。

升高中的喜與悲

四信 李泳芯



不知不覺間，時間就這麼流走了，沒想到一眨眼我就升上高中，開始要面對高考和畢業了。

升高中的「悲」大概是課程比初中更困難了，上課的時候需要提起精神，一不留神就會錯失重點。一天的課堂結束，回到家還需要預習課堂內容，不再像初中一樣，做完功課就可以休息了，時間也變得越來越少。

升高中的「喜」就是上學可以出去吃午飯，可以很自由地與好朋友吃着自己喜歡的美食。我們還可以選擇自己想讀的科目，第一，學習感興趣的科目學起來就不會有太大的壓力；第二，我們可以學到更多知識，人總不能只學簡單的，總要學一些困難的知識，挑戰自己。

初中的時候總想着快點長大，長大後才發現小時候的自己很傻。現在我們需要三思而後行，要為自己做的事負責人，不能再像小時候想做什麼就做什麼。同時，我們也不能像初中一樣懶惰，要重視自己的學業，為自己的未來着想。讀書不是唯一的出路，但一定是最好的出路。

升高中的喜與悲

四信 皮文軒



又是一個在酷暑與涼秋的夾縫中到來的開學日，在歡聲笑語的上學路上，我躊躇的步伐與別人的輕快腳步形成鮮明對比。心中懷着對新環境的忐忑與緊張，我邁進了校園。

操場、球場、教學樓……既熟悉又陌生的一切讓我不知所措的心情消失，取而代之的是心中的期待。如在初中所經歷過的一樣，我在班主任的帶領下進到了教室。教室充滿了同學們歡笑打鬧的聲音，可是卻變了模樣。對粵語一竅不通的我開始恐慌，同學身穿陌生的校服，說著陌生的語言，讓我無比希望能夠逃離此地。此時，班主任來到我的身邊，輕聲地告訴我，「你可以講普通話的，班上有部分同學是會說的，加油。」輕輕的一句話如同一縷清風吹散了我的不安與緊張，令我如沐春風。

在接下來的時間裏，我認識了同為新生的朋友和許多善良友好的同學，這讓我開始的焦慮變得不值一提，並給了我適應新環境的信念。

放學的路上，身邊依然是歡聲笑語的同學，但我的步伐不再躊躇，而是踏實並堅定。

考試結束後的一天

三望 梁穎欣



烈日當空，蟬叫無序而頻密，空氣中瀰漫着炎熱的氣息。一陣鈴聲響過，似是微風般吹拂走了夏天的熾熱。本靜無聲息的學校重新活躍起來，原來是收卷的鈴聲打響了，使得原本緊張的考場輕活起來。

我把我的試卷傳上去，緊張不安的思緒隨着那張試卷，如同河水流入大海，消失得無影無蹤。最近一個月提著的心思終於得以放鬆下來。

我不由自主地回想起考前的情況：最後一門考試快開始，卻是最為不擅長的科目。焦慮如同風暴般將我淹沒，緊張感似是一隻煩人的蒼蠅，嗡嗡地圍着我轉，怎麼趕也趕不走。我只能硬著頭皮將注意力集中到複習上，一直到考試結束，這種束縛感才離我而去。

我背上書包，一蹦一跳地走出校門口，耳旁不乏同學對答案的議論聲及抱怨聲，但無論考試結果如何，任何事都阻止不了我此刻的好心情。因為早在考試前，我已與朋友們約定好考試結束後去野餐，放鬆身心，此事甚至是支持我一直以來堅持複習的動力。

與朋友相逢在一個公園，此刻天氣恰好。驕陽正好，不會感到絲毫燥熱。放眼望去，如綠草坪似的草地展現在眼前，一棵棵樹木挺拔聳立，綠意盎然。一縷微風吹過樹梢，樹葉微微舞動，也使這片嫩綠色的海洋漾起漣漪。清爽的氣息拂面，我與我的朋友談笑風生，耳邊是百鳥爭鳴的婉轉歌聲與微風的沙沙聲構成的美妙旋律，好不愜意。

我沉醉於大自然，時不時與朋友接上兩句閒話。驟然回首，發現一切正與我備考時恰恰相反。

記憶的琴弦撥回從前，我正焦慮地進行着備考活動，但要複習的內容何其之多，而我就像女媧補天，要在短時間內複習完所有內容簡直是天方夜譚。焦慮如同洶湧的海水將我淹沒，深陷其中無法動彈；又像煙火般在我心中爆開，先是心臟劇烈的跳動，後延伸至五指，顫抖着無法握筆。壓力如同一窩窩密不透風的烏雲將我籠罩，心情壓抑到極點。我坐在書桌前，面前是一本本攤開的複習資料，我卻怎麼也無法集中注意力，面前的文字彷彿一下變得很陌生，在

我眼前旋轉、叫囂，嘲笑着我的無知，使人炫目。壓在心底的想法跳脫出來：怎麼辦？來得及嗎？怎麼有這麼多！早知道就早點開始複習了……我坐立不安，在房間內來回踱步。

漸漸冷靜下來，我深知考試考的是知識的儲備，而不是焦慮的程度，焦慮沒有任何意義。我便鼓勵着自己堅持下去。現在回想起來才覺得疲倦，但那時的自己卻能堅持下去，心裏不禁燃起一陣敬意。

回到現時，朋友們都在大吐苦水，互相傾訴着考試的種種不快。我迎合着，但又想到：先前的焦慮與緊張漸漸消失，現在留在我腦海的只剩愜意與放鬆。

與朋友玩鬧了一天，我回到家中，躺倒在床上。身體被剛曬過的被子包裹着，深呼吸時，溫暖的陽光的氣溫在鼻腔裏碰撞，暖洋洋的氣息讓我不禁聯想到希望。是啊，無論大大小小的挫折，在當時看起來很難跨過去的難關，只要閉着眼、心一橫向前跑，總會跨過去的！最近的考試讓我更加感受深刻，看起來一時無法做到的事，堅持下去我卻成功了。俗話說：不見風雨哪能見彩虹？惟有堅持不懈的努力能決定最終的結果。

堅持是黑暗中的一盞燈，指引我們前行的道路；堅持是雪中送炭的一雙手，扶持我們戰勝逆境；堅持是寒冷中的一把火，溫暖我們的心頭。一以貫之的努力，不得懈怠的人生，每天微小的堅持會改變最終的結果。

記一次全校跑的經驗及感受

三仁 洪嘉兒



我們乘搭旅遊巴，前往白石角海濱公園，參加學校一年一度的全校跑活動。下了旅遊巴，天邊烏雲壓頂，還有幾隻海鷗滑過天際。我們來到一片粉色小石磚的空地，體育老師先是帶領同學熱身，同學們跟著老師的動作，舉舉手、抬抬腳、拉拉筋，有些同學抬腿的時候像不倒翁一樣的東倒西歪的。

我們隨後來到海邊的長廊，準備起跑。長廊鋪滿了黑白灰的長方石磚，欄杆外是一片灰藍的海，海上有幾片陸地，遠處還有像白芝麻一般細小的觀音像。體育老師舉起發令槍，喊著倒數。發令槍「嗶」的一聲巨響，同學們彷彿萬馬奔騰，乘著海風奔馳。

我被同學一個一個地超前，落後到人群之後，看著大海，海浪翩翩起舞，海風帶著海水淡的鹹，撲鼻而來。視線回到欄杆，一名女同學扶著欄杆邊，身軀往前傾，像準備跳海似的大喊：「我不想跑啊！」，我跑到她身邊，突然想起：這不是在體育課時也有跑捷徑的人嗎？

上體育課時，我們要在外面跑一段長路，大家都累斷了腿，誰不想偷懶呢？我跟著部分同學，像過街老鼠偷偷抄了小路。回到學校，由於有男同學舉報了我們，老師便發現了我們的舉動，以致我們女同學要罰抄。我心中不服，向老師舉報男同學們：「我們班陳同學也有跑捷徑。」陳同學一聽到，仿佛一道寒雷打在他頭上，他立刻反駁：「張同學也有跑啊！」場面一道吵了起來，每個人都在互相舉報，隨之而來便舉報到隔壁班的同學，老師一直聽著，仿佛露出了漫畫人物滿臉黑線的表情。最終全部人都要罰抄，所有人都笑著露出「原來你也有跑捷徑」的表情。

海浪沙沙作響，我隔著海浪聲安慰著那名女同學：「這次我們不妨嘗試別偷懶吧。」她點了頭，我們下了決心，便不停腳步地奔向終點。這次活動不是考驗我們的體能，而是考驗我們的態度，我帶著堅毅的心，超越了自己，發現原來自己是可以跑這麼久的。

記一次全校跑的經歷

一仁 李珞彤



今天是「全校跑」的日子，這天天氣沒有我們想像中那麼熱，反而有些涼快，對我們來說也未嘗是一件壞事，正好跑的時候也不用很熱。

當日我們坐學校安排的旅遊巴士海濱公園跑步，到了之後，我們找個地方坐下，正在一棵樹下面，有趣的是風一吹，就把樹上的花和果實都掉下來，當下落花紛紛，再襯托一望無際的大海，就像鼓勵著我們不要放棄的精神。

開跑的時候，我和同學一起用盡全力去跑，我們手拉著手，就像告訴對方不要放棄，雖然很累，但憑著不放棄的念頭終於拿到了折返卡，我緊緊的握著折返卡繼續跑向終點，在登記的時候看著表上的成績感到滿意，我才明白到朵交舉辦這個活動的原因。

這次活動讓我明白到堅持的重要，我希望學校可以再次舉辦這個活動，令我們在從中領悟到更多得著。

總有一種聲音直達心底

三望 鄧昕林



你聽，那不只是風聲，而是自由在高歌；你仔細聽，那不僅是炮聲，他預示著戰火中無數人民的彷徨無助。那是屬於世間的樂章，時而輕快，時而高昂。在無法操控和無法預知的未來，我們只能奮力演奏出一篇優美的樂章，把人類的真、善、美，灌注在每一個音符上，叫它們躍然紙上，空氣充斥著歡快的旋律。

春來聽南風，夏來聽蟬聲，秋臨聽秋水，冬臨聽人間。人生在世，耳之所聞，皆是人間音樂，爆竹聲、煙火聲、團聚歡鬧聲……皆是人間音樂。動之心弦，更有一種魔力，人與人之間有深處的交流，甚具影響力，說到底還不是因為人是有情物。情，無不牽引著我，這世界會說話、會唱歌、會回應、會傾訴，我是屬於煙火的世界。驀地，在我身邊低訴，還有那大自然的世界，大自然的世界與我息息相關，他從不冷漠，不冷暴力，更不是小啞巴，他的聲音，是那麼洪亮、那麼動人。

那是一個小漁村，是我生長的地方，那湛藍的海洋環抱著呼嘯的海浪，浪花激起了我心裡的感動，叫我屬於家鄉。花開花落樹猶在，我早已成長離開了這漁村，多年過去，經歷了不知多少個寒暑，我還是最留戀眼前的景色，是這麼的熟悉又那麼的陌生。站在海邊腳踏浪花遠遠望去，海天一色，一望無際，人生一下子卻感到踏實了，陽光灑遍海面，彷彿被撒了一層金子，波光粼粼，微風輕拂，大概怕風景不夠優美，偶爾也會飛來幾隻如雪花斑白的海鷗，可惜只是無意的點綴，曇花一現，還不夠為漁村多添點生機。

瞬間，那麼震撼的一幕，眼簾中盡是一片白，眼前就是一群海鷗，我身後的海鷗亦緊隨不離，齊心朝著同一個方向飛去，難道海鷗也是有情物？我心不禁為他們飛去遠方的路上送上祝福。

海邊不遠處有一隻鳥，我帶著好奇心，翻開草簾，樹上是一隻黃黃綠綠的鳥，嬌小可愛，算不上很驚艷，僅足夠讓人眼前一亮，此乃百靈鳥，我禁不住心底的激動，朝他打了聲招呼，只是他不理睬我，只顧高歌，我也不忍心打破這如夢般的畫面。

夢中的漁村在我腦海中縈繞、不知夢迴千百轉，就是久久不能平靜。人世間的喧囂令人厭煩，砸亂的鳴笛聲、談笑聲、喧囂叫賣聲……或許，我應該回去看看。

「夢是一床太短的被，無論如何也蓋不完滿」，藏在心底的聲音吶喊：此時才明瞭這話的深意，再去尋尋那百靈鳥吧！再去踏踏那雪白的浪花吧！再偶遇雪白的海鷗吧！

漁村是我嚮往的，沿著回家鄉的路，耳中盡享人民的生活交響樂，吵鬧的市場上，每個人都在認真地生活，這些人事都讓世界充滿了希望和生機。日落西山，天已然紅了，日輪半陷在暗紅的灰燼裏，猶有殿後的霞光在抗拒四周的夜色。夜深了，忙著生活的人也紛紛踏上歸途，不知怎的，我竟有點思念剛才那市場的吵鬧聲，當下我有點心領神會，終於明白了，那何嘗不是另一種悅耳的樂章呢？他象徵著繁華、昌盛，而繁華、昌盛，盡在和平之中。

不知不覺間，已走到了盡頭，還是那麼熟悉的氣味，海面靜悄悄的，僅僅剩下一些蟬鳴聲與海浪聲輕和著。

驀然回首，一位女生打破了寧靜，她的聲音既尖且細，像娃般稚嫩、清脆、咬字清晰，是那純潔的絲線，悠悠我心，她的歌聲就是有種感染力直達我心底，我的心在顫抖，無助與絕望墜落沼澤，如沒有出口的迷宮，惡狼追逼，看不到曙光，最後放棄掙脫，在哀歎聲中回歸寂靜。我上前一看，是一個嬌小可愛的女生，我詫異，總感覺似曾相識。

黑夜把她的歌聲吞噬，她所傾訴的無人能聽。風很大，吹進她的髮梢，撩起她的裙擺，或許，我雖不能完全明白她的哀嚎，但我卻能聽到歌聲中的淒涼。剎那間，心底深處有什麼正在召喚著我似的，控制著我的身子一步一步的朝她前去。

她那搖搖欲墜的坐姿，我只能側過身來，小心翼翼地拍了拍他的肩膀：「風起了，早點回家吧！」，那一瞬間，我本來想了許多話，但我深知種種的勸說也僅是一絲的溫存。罷了，一絲溫情亦是希望，總比沒有的好。我的聲音也許並不好聽，但那瞬間在她的耳畔，也絕不輸給快將她吹倒的風聲，敲響他的心靈。

總有一種聲音直達心底

三信 江可欣

人越大，總免不了有越多的聲音埋在心底吧？那或許不是最悅耳的，但必定是最動人的。無論漁村的寧謐，都市的煩囂，又或是動人的歌聲，凡能牽引我心、帶給我希望、觸動我心靈的，皆為世上美妙的樂章。握緊自由、細意傾聽，那首樂曲總能直達我的心底，乃我欲尋、心之所向。



「當華美的葉子落盡，生命的脈絡才歷歷可見。」——聶魯達

我常常能聽到一種聲音，每當枯葉凋零，新芽生長之際，似乎總有人在我耳邊歌唱，我從不告訴任何人，就好像這是獨屬於我一個人的演唱會，但我也常常苦惱，我總是聽不太清楚。我自嘲沒有什麼音樂細胞可言，優雅的交響樂在我耳中不過是一群頑鐵叮噠，直至那天，我仿佛體驗到了音樂之妙。

記憶的琴弦往回撥動，我隨著友人去聽少年彈琴，參天大樹旁擺放著一架鋼琴，格外突兀。少年靜靜地坐在長凳上整理琴譜，穿著白西裝是那麼溫潤如玉，眉宇間有春風的溫柔。另一位黑色禮裙的少女百無聊賴的望著小提琴，三千髮絲垂於耳後，眼裡卻是那麼平靜與冷漠，明明近在咫尺卻好像離我們有百里遠，周圍嘈雜的交談聲絕緣於耳。

燈突然暗下，少年白皙的手指在黑白的琴鍵上跳著舞，聲音極為清脆，初聽便震撼人心，好像身臨世外桃源，周圍不再是吵鬧的閒言碎語，而是蝴蝶飛過的震動，輕輕震動我的心弦，甚至覺著靈魂也被徹徹底底的洗滌。我被這琴音吸引跟隨著蝴蝶探索秘境，鋼琴聲越來越快，越來越烈，琴聲尖的好像破繭成蝶，又棲於南冥，突然長出翅膀化身為鵬自由的飛翔，自由的馳騁，像疾風輕拂過臉頰，又在耳邊呼嘯使人無比暢快，歌聲是那般空靈悅耳，有翠鳥伴唱，有彩蝶伴舞。

我彷彿看見一顆參天大樹，它快速的生長，像能衝破雲霄直踏天宮！那剛強有力的聲音，使人充滿了無休止的力量，使人性情高漲，聲音越彈越亮，越亮越高，一層疊一層節節又節節，我步履匆匆，與參天大樹較勁，古人說的好，「欲窮千里目，更上一層樓。」當下我欲比天高！

過一會兒，本來只在右邊彈奏的手又加入了中間的琴鍵，聲音逐漸慢下來變得輕柔，我站在雲端之上望著浩瀚星河與之交談，又俯下身來與大樹握手，它用嫩藤架起鞦韆與我私語，我親吻著它的每一片樹葉，我們成為了親密無比

的伙伴。鋼琴聲不斷的演奏，訴說著我與其的美好，輕柔且細膩，是遠方的一朵潔雲，是寂寂長夜的璀璨群星，少年越彈越低，越低越細，聲音隱隱約約的快聽不見了。

頃刻之間又發出一個尖音，震得人心頭一顫，如同一道驚雷劈下，喊醒酣睡的夢中人，山崩地裂水倒流，所有人都抬頭望去，不明所以。臺上的燈光撒下，照亮了另一位少女，人們這時候才想起來還有一位演奏者，耳朵又細細的傾聽。悠揚的小提聲響起，但見少女緩緩地拉動琴弦，好像有說不盡的衷情淌不完的淚水，讓人有落葉歸根、滿地枯黃的淒涼，似乎是那麼合情合理，又是那麼的心有不甘，聲音迴環轉折，悠揚動聽，少年又喚出我那參天大樹，歌聲忽高忽低，仍是那麼輕柔、那麼漫漫，琴鍵依次被掃落，要讓故事翻篇，再次撥動著聽眾的心弦，我摟抱著大樹，默然無聲，逍遙自在，只願在靜謐中陪著對方，小提琴輕輕的和著，聲音越飄越遠……飄到九霄雲外。

我彷彿親眼目睹了一場生命迴環往復，綻放了生命中那迷人的高傲，與終結前的脆弱無力，就如東洋煙火絢爛之後盡歸寂靜，獨自陪著大樹消亡是我最後的浪漫，此後喧囂任其喧囂，我自有風情萬種，與世無爭，自歸平淡。

表演結束，燈光又霎時間亮起，全場聽眾被狠狠拽出夢境，恍惚間有人鼓起掌來，掌聲轟然雷動，紛紛嘖嘖稱奇，誇讚誇讚不絕。我深深鬆一口氣，美妙的歌聲依然在我腦海裡縈繞，久久未平。歌聲和琴聲是屬於永恆的，簡單的琴弦被輕輕的彈奏，常在我耳中吶喊。



世界是由形形色色的聲音組成的。

聲音來自自然，春聽鳥聲、夏聽蟬鳴、秋聽蟲叫、冬聽風嘯；聲音是流水撞擊石頭發出的汨汨聲、是風過樹梢發出的沙沙聲、是細雨滴落引出的淅淅瀝瀝……正是這各色各樣聲音組成了生機勃勃的大自然；聲音也來自生活，父母對子女的鼓舞聲、街上小販的吆喝聲、朋友之間的道好聲……世界被各式各樣的聲音包裹著，我們無法聽清每一種聲音，但總有一種聲音直達我們的心底。

當我走在成長的路途上，有許多零零碎碎的聲音，它們在我心靈深處漫天飛舞，大多如同流星般轉瞬即逝去，但外婆的聲音卻一直在我內心深處，往復縈繞。

兒時，我和外婆格外親近，記憶中外婆是常笑的。無論是我與她分享快樂的趣事，還是受到委屈撲到她偌大的懷裡時，她總是在我耳邊溫柔地輕笑着，用輕柔的聲線回應著我的每句話。而我也總喜歡睡在她偌大的懷裡，聽著熟悉的呼喚在耳邊纏繞，那裡好像可以裝下我的無知和稚氣，又如同一處避風港，為我擋去一切不安。無論發生什麼，聽到外婆的聲音總能讓我格外安心。

小時候的我沉迷於聽故事，但父母的工作繁忙，這項任務便落到了外婆的肩。剛洗過澡身上的水霧氣還未散去，我卻早已迫不及待跑到書架前挑選了一本書，三兩步蹦到床上，期待著今天的故事。外婆坐在我的床邊，緩緩的聲音在我耳邊環繞，似乎蘊藏著歲月的迴響，與樓下梧桐樹搖曳而生的沙沙聲作伴，多麼愜意，慢慢地我便進入到夢鄉。外婆的聲音也從此與我的童年掛勾。

後來，我慢慢長大了，與外婆的關係卻絲毫沒有改變，反而更加親近了。外婆的聲音不只是我的安神劑，更是在我無助時拉我一把的雙手。

記憶的閥門被打開，把我拉進時間的旋渦，恍惚間我好像又回到了那天。

那時我正在一場大型考試的前夕，或者因為父母老師都格外強調此次考試的重要性，我感到格外焦慮，壓力如同一窩窩密不透風的烏雲把我籠罩著，心情壓抑到極點，做什麼也提不起勁。我坐在書桌前，面前是一本本攤開的複習

總有一種聲音讓我淚流滿面

五信 嘉澤軒

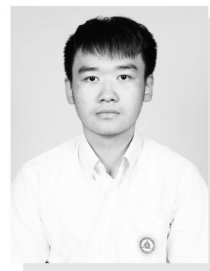
資料，我卻怎麼也看不下去，面前的文章彷彿一下變得很陌生，在我眼前旋轉、叫囂，嘲笑着我的無知，使人目眩。壓在心底多時的胡思亂想如煙花般驟然併發，讓我無法靜下心來學習。腦海裏盤旋著「放棄」的聲音，但理想卻告訴我不能就範。我的腦子裏發動了一場場矛盾的戰爭，我愈加煩躁了。情緒如同蜘蛛網將我緊纏，我被困在其中，無法動彈。

此時此刻，房門被敲響，咚咚聲打破了我的思緒，我愈加不耐煩了，對着門外喊：「不要煩我！」但門外的人並沒有乖乖就範，反而得寸進尺打開了房門。「我都說了不要……」我看清門外的人是外婆，抱怨的話在嘴裏急煞車，語氣也稍稍緩和下來。「你要聽故事嗎？」外婆問道，如小時候那般柔和的聲音進入耳畔，我的情緒稍稍緩和了，但還是擺了擺手，硬生生拒絕了。但外婆好像料定我不會說什麼，自顧自開了口：「野火燒不盡，春風吹又生。野草無論遇到什麼困難都能絕處逢生、堅持下去……」外婆絮絮叨叨的聲音持續着，我也聽懂了外婆的意思。神奇的是，干擾我許久的不安與不解被外婆一下子安撫，她的絮絮叨叨如同一盞明燈，為我指引前路，也如同一縷清風，撥開我心中的霧霾。

當時考試的結果如何我早已忘了，但外婆的教導仍一直在我耳邊縈繞，直達我的心底，久久無法忘懷。聲音也成了我對情感的寄託，讓我常常仔細傾聽着世界的聲音，感受其中的情感。

這世界有形形色色的聲音，不要吝嗇用耳朵傾聽這萬千世界。閉上眼、靜下心，試着聆聽這個世界，聽以前沒有用心聽過的一切。聽出大自然的生機勃勃，聽出零零碎碎的小事中熱烈的情感，聽出蘊藏在告別聲中的相思。生活中的每個聲音都是顫動於記憶中的音符，縱然未必美好，卻比多彩的畫面更容易銘記。

在多彩的世界中，你學會聽了嗎？試着去聆聽這個世界吧，總有一種聲音能觸動彼此的心靈，直達心底。



歷史上，世界上，絕不缺少聲音，不論美妙的琴聲，連綿不絕的山水聲，更有甚機車轟鳴聲，都是美妙絕倫，聲動梁塵。

然而有種聲音，它不如琴聲優雅，山水細膩，機車雄偉，但在我聽來卻擲地有聲。

那只是一天看似平凡的日子，天空由陽光普照變為陰沉灰暗，似乎預言著什麼的到來，果不其然，一回到家便看見父親正對著一落千丈的股票一籌莫展，我才曉得，「貿易戰」已打響了第一槍。

打開新聞，播放著是美國對中國實施的各種打壓，不論是增加關稅，技術限制，各種各樣毫無理由的打壓逐漸超越情理，使我的內心憤憤不平，長嗟短嘆，對於這種情況只得無可奈何，心有餘而力不足啊！

「作為外長，我有責任，首先，就我們的對美政策再做一次明確的重申。中美雙方達成的重要的共識是很多的，我們都認為中美在維護世界和平、穩定、繁榮方面擁有廣泛共同利益和重要責任。」

這句話的突然出現如同敲打我尚未成熟清醒的靈魂，臉色逐漸顯得不再蒼白無力，熒幕上是一個男人，我認識他，是王毅。高潔不屈的聲音在耳邊迴響，不知是否能傳送至各地，然而無論如何，在這一刻渺小的聲音卻彷彿釋放無窮無盡的魔力，將各地人民牽扯起來，如同鋼絲一般堅韌，斬不斷，不可分。為世界和平與繁榮，維護屬於自己國家的尊嚴與榮耀。

我的眼角濕潤了，並非是出於其他，只是對自己能生在一個有人會捍衛國家富強而感到驕傲和感激。他以一個中國人的身份，以一句話，發自內心深處的聲音，使我們每一位中國人走向更遙遠遼闊的地方，一種誓死捍衛自己國家尊嚴的聲音。

他曾說過：「我們必須要加速行動拯救人類自身。」這是毋庸置疑的，世上的百姓，窮苦人民，難民，他們在夾縫中苟延殘喘，而大國之間的博弈卻不顧及他們。這是鼓舞的聲音。為了人類的生存而拯救，叫國人激動淚流的鼓舞，原來，聲音也有這種魔力，將人類拖出深淵且昂首直視未來的挑戰。

總有一種聲音令我淚流滿面

四信 皮文軒

他曾說過：「在國際層面，中國推動氣候多邊進程，並促進一系列國際氣候規則的達成。」在全球變暖刻不容緩的緊緊逼迫下，仍有人為了一己私欲而使人類火上澆油下，他的聲音——這是懺悔的聲音，它能否傳達到寒冷的北半球，讓全球愛惜和平、奮力求存的萬物生命不禁淚流滿面地產生共鳴？

那是為人類未來而發出的聲音，無論你身處多麼黑暗，多麼狹窄的地方，總能傾聽這種聲音，使我們不會失去希望，是的，人類的未來屬於自身，總會有這種聲音在暗處默默傳遞，鼓勵著人們，那並非一己私欲，將自身一切交托人類的未來，在黎明到來前，傾聽這沉穩的聲音，讓你的心亮起，打破無邊的黑暗。

不知不覺間，我的臉頰佈滿淚水，眼眶滾著淚珠，我很自豪於這種聲音，捍衛的聲音，鼓舞的聲音，懺悔的聲音，黎明天際漸次的明亮，赤霞的擴染仿佛是孩童滿足的笑容，瑯瑯的笑聲傳向遙遠的未來。



「起來，不願做奴隸的人們。把我們的血肉，鑄成我們新的長城。」

第一次與那聲音相遇之時，是2008年的奧運會開幕式，那年我一歲半。電視機中九萬多人在鳥巢體育館中見證北京奧運會的開幕，而電視機外的我還在父親懷中，小小的心受到巨大的震撼。看著清一色紅衣服的人們擠在電視機那方正的框中，嘴巴有節奏地張張合合，聽著由這個破鐵盒子傳出來的音樂，「噔噔噔，噔噔！」我呆著一動不動。據後來父親的描述，當時歌聲一起，我便消了聲，像是歌中有甚麼魔力一般，深深的將我吸引。而後便是一滴冰涼的觸感在父親手上，他低下頭一看，我的臉頰上竟遍佈淚水！他嚇壞了，以為我有不舒服，喚了我好幾聲後，我纔像剛回過神的樣子，呆呆的望著電視。這聲音怎會令我淚流滿面？

第二次再留意時，我已是五年級的小學生。那是一次學校的愛國教育活動。小學時的男生總是調皮，而我在遇到他們的無理行為也只默默地避開不理會，並不多做什麼。但那天，在老師播放教育短片時，片尾國歌響起。我沉浸於短片中戰士們的英勇事蹟和國歌的悠揚，心中充滿對英烈們的欽佩，就好像透過嘹亮的歌聲誦唱報國之志。突然，嬉鬧的聲音將我從思緒中拉出，仔細一聽，竟是那些頑皮的男生將國歌的歌詞惡意修改了來滿足玩鬧之心！一股無名火在心中燃燒，看他們嬉皮笑臉的樣子，我在心中為英烈們感到不值，走向前去，說：「明明是很嚴肅的事情，為什麼你們不僅不認真對待還做這樣的事情？」說著說著，眼淚從眼眶中爭先恐後地爬出，他們愣在原地，老師也上前來教育他們。我不服氣的回了位置，抹了把眼淚，心中還是為先輩們感到憤憤不平。這聲音確確實實令我淚流滿面。

而這一次，是一個特殊的日子——祖國母親的生日，註定我與那聲音之間特定的相遇。街上路邊都被一簇簇鮮艷的紅色點綴，看到小孩子手中一面五星紅旗迎風飄揚，而在高掛的紅旗下，正是人們發自內心幸福的笑臉，這便是這時代最好的代名詞，最偉大的成果。我自小到大聽過的聲音，都不由自主地在腦海中交疊、迴響，並和遠處的聲音重疊！「我們萬眾一心，冒著敵人的炮火，前進！」我猛的擡眸，整齊的一排排軍裝，響亮的一聲聲號角，歡笑的一

總有一種聲音讓我淚流滿面

六信 劉志炫

張張面孔，還有那最熟悉的聲音——中華人民共和國國歌！臉頰溫熱，又是一行淚水劃過還是那它同樣熟悉的道路。這眼淚蘊含的潛臺詞，如今長大的我已經曉得了。

這歌聲的背後，不是動聽的旋律、不是雄踞榜首的流行榜歌詞，而是無數先輩豁出去的生命——不讓家人、百姓淪於外敵的虐殺搶掠，沒有他們就不會有我們今天的幸福生活！這與我的淚水相比要珍貴太多了。而當我窺探未來時，不變的是這飽含力量的聲音，變了的是我不再為過去的艱辛落淚，而是為未來的繁華流淚！這聲音將會一直帶領我前行，在失意低谷之日給我力量，在黑暗無光之時給我希望！我明白我作為這歌聲頌唱者的一員，會將這歌聲唱給更多更多有需要的人們，只因這歌聲的力量無窮無盡！

而我也終於明白，為何總有一種聲音令我淚流滿面？因為那是用鮮血換來的和平，我們應有愛國報國興國之心，在這熟悉的聲音響起之時，應當記起今日的和平來之不易，他日的幸福要靠自己爭取！



聲音，一定會被聽見嗎？聲音是一種由震動而產生的聲波。聲波可以被傳播，被接收，而聲波每秒的頻率單位，被稱為赫茲，世界上有特殊一種鯨魚，牠們能發出高達五十二赫茲的聲波，高於其他已知的鯨魚物種。這也代表著牠的呼喚得不到回應，不會被理解，甚至不會被聽見。

每個人總會有覺得自己生活在深海的時刻。在社交聚會時，自己的想法總會被大家忽略，表達自我時，亦得不到別人的理解。這時才知道，原來聲音，不一定會被聽見；就算聽見，頻率也不被理解。我國就像生活在深海的五十二赫茲鯨魚，唱著不被聽見的鯨歌，期待著有人能夠欣賞。現實卻往往如同向山拋石子般，回應自己的，只有自己的回音。有人唱累了，自此緘默不語，沒有絲毫改善，也易也會失去許多多元化的聲音。

聲音，又一定只能被聽見嗎？作家海倫·凱勒幼時因為一場疾病失去了視力和聽力，她與家庭教師溝通的方式，便是通過觸摸家庭教師的聲帶，感受其震動，從而知道家庭教師所教的內容，在我看來這樣的學習方式能夠讓人專心致志去理解當中的含意，正所謂「此時無聲勝有聲。」

其實在現今社會，人們習慣性地去刻意表達自己的想法，想透過這種方式讓人去了解自己，但這種方式經常會有適得其反的效果，會令別人感到厭惡，失去耐心，就比如老師在教導學生的時間太過刻意或強行讓學生去做某些事，令學生有一種抗拒的心理，但我們也可以和海倫·凱勒和其教師一樣，靠自己觸摸，真正領悟到其中的含意，這種無聲的聲音更能體現出人類所隱藏的能力，反而過於刻意的聲音會局限著我們。

砰、砰、砰，一個正常人一生心臟大約跳動一億次左右，心臟如同一個永不疲勞的泵，它隨時都在源源不斷地向我們人體提供著能量，當你靜下心時，你的心跳聲便會展露出來，當你進行劇烈活動時，便會額外猛烈。

拖著疲倦的身子回到家中，望著漆黑的房間，我躺在床上，十分的寧靜，安靜得讓我害怕，我是否還活著？突然心跳聲的響起，砰，砰，砰，沉穩有力的心跳彷彿在告訴我，我還活著。社會大部分人都如機器般活著，日復一日，

一個美好的地方

二望 嚴泓宇

年復一年做著同樣的工作，人就這樣麻木的活下去，但總有一種聲音支撐著走下去，兒女的聲音，伴侶的聲音，鼓勵的聲音……

對於我而言，心跳聲是最讓我觸動的一個聲音，意外不知甚麼時候降臨，你亦不知何時逝去，只有聽著自己的心跳聲，才能真實得感到自己的存在。



小時候，經常渴望新年快點到來，我和家人都可以一起回老家，去和我的小伙伴一起遊玩在一個幽靜，遠離喧鬧的地方，如今這一片風水寶地變成了一座在建設的大樓，我懷著思念和難忘的心情來到了這秘密又美好的地方。

在興建這大樓之前是一片很大的草地，早上太陽照在草地上，再冷的冬天，只要陽光打在草地上都顯得格外溫暖，草地邊種著很多棵茂密的樹，最美的時刻其實是在秋天，半夜，晚風吹來，葉子會隨着風的方向飄去，一去不復返，直到春天才回來。

每次吃完飯，我都會期待我的小伙伴到來，一起在草地上玩耍，散步，整夜談聊，我們走在滿是石頭的路上，樹上掛起了燈籠，很有氣氛。坐在草地眺望，是一座座高山，可能是因為在晚上，距離亦遠，一座座山顯得又幽暗又神秘。山的後面不知道是什麼，這個藏在我心裡的問題，最後還是沒有得到解答，就像你如果不向前，你永遠不知道最後是怎樣，因為你沒有去試探，沒有人會攔著你，攔著你的是只有自己。

多年後，我又回到了老家，好像什麼也沒有變，又像什麼都變了，以前的美好在這時湧上心頭，讓我不自覺懷念，那時的好朋友，樹上的落葉，地上的草地都隨着時間離我而去，這些回憶只能收藏在心底裏。

自這件事之後，我明白了快樂的真意

四信 李泳芯



自這件事之後，我明白了快樂的真意，其實一件很小的舉動，都可以使自己和他人快樂。

這天是運動會，我參加了一百米的比賽，我期待這次比賽很久了。每天放學就去練跑，其他同學也看得到我很著緊這次的比賽。在跑道上，我感覺到自己的心跳不斷地加速，感覺周圍的空氣都凝固了一樣，我按下心裡的激動，走到了四號線上。

司令員：「準備！」我已經做好姿勢，目不轉睛的看著前方。「開始！」聽到這裡我立馬像支箭一樣飛了出去，沒有絲毫分神。那一刻，仿佛只有自己在跑一樣，我腦海中只有快點，再快點，要以最快的速度到達終點。可突然，我看到旁邊三號線的同學絆倒了，摔倒了在地上。

看到這一幕的時候，我明顯慌了神，可我沒有更多的猶疑，我跑向他把他扶起來，再用力跑向終點，可我抬頭看向前方的時候，已經有許多人把我超越了，我深知第一名已經與我無緣，但還是按壓不住心底的失落。

跑向終點的時候，我以為幫我打氣的同學會責怪我，為什麼跑到一半的時候要幫助其他人？我一直低著頭不敢看向他們。他們走了過來，卻對我說：「哇！你也太厲害了吧！」「對！如果是我。我一定會甚麼都不理！向前衝就是了。」連我幫助了的那位同學也走了過來：「謝謝你！沒想到你居然會在那時候幫助我。」這一刻，我感覺勝利沒有那麼重要了。

自這件事之後，我明白到快樂的真意，什麼時候幫助別人都是最重要的，我很感謝當刻的自己做出這個抉擇，令我獲得了快樂。

我在文字之中找到滿足

五仁 朱舒辰



「智慧裏沒有書籍，就好像鳥兒沒有翅膀。」知識從書本中吸收，書本由文字所組成，文字在生活中無處不在，我們習以為常，無法失去它。文字不單單是日常中的必需品，更是一種心靈的慰藉，我們能從中尋到無窮的樂趣與滿足。

自我記事以來，文字於我而言一直有股令人著迷的吸引力，就如磁鐵正負極的兩端，又好像嗅到薄荷的貓兒，一但沾上就無法擺脫。當我開始接觸不同類型的作品，如散文、小說、唐詩、宋詞時，仔細閱讀，就會被作者筆下精湛的描寫、記事、鋪排而被深深觸動。我一旦從中感受到樂趣，這些「甜頭」便讓我再也放不下書了。所幸家人支持我的興趣，現時我所閱讀過的書籍已能放滿一個書房。

回憶我八歲時的一件趣事，正是這件事令我心中的種子逐漸發芽長出嫩葉，雖然當時還很小，但會隨著時間變成蒼天大樹。

那天下午我又鑽進了爸爸的書房「尋寶」，小小的我站在聳高的書櫃前，開始挑選當日的戰利品，最終我選中了一本封面由腥紅的牛皮包裹的書。坐上主座，開始那天的午間閱讀時間，翻開這本滿是質感而又厚實的書，我發現這竟是一本與西方歐洲國家戰爭有關的書。那時的我年紀尚小，對其中所寫名稱頗長的偏遠小國不甚了解，對於戰爭的概念更是模糊不明白。但在那暖洋洋的下午，我的大腦奇妙地與書本連接了起來，彷彿跟隨著記述穿越到書中的世界。戰爭中最重要的是士兵，起初大大小小的邦國展開了征兵項目，適齡青年即將離開家人為國效力。年輕人的臉上浮現出驕傲的神情，那一刻他們不再是普通的平凡人，而是保家衛國的英雄，守護著身後的家園。小小的我心中湧出了暖流，卻不知如何形容，如今看來就是對於他們的敬佩吧，對他們勇敢的、偉大的奉獻精神所觸動。

到了戰場更是有一種常人難以想像的殘酷，初期雙方只踏入戰場，一片白雪茫茫的雪地上現時佈滿了身穿盔甲的勇士，也有在戰馬上的騎士。馬兒呼吸不斷吐出霧氣，弓箭手在後排拉弓，國旗被忽然興起的狂風吹得烈烈作響，全員蓄勢待發，我的心也跟著吊了起來，耳邊彷彿聽到了穿越時空的號角聲，戰爭開始了。

我很想旅遊的一個地方

三望 廖祖瑩

就在這時房門被打開，時間回到了現實，此時耳邊所響起的不是戰士的嘶吼，而是媽媽溫柔的臉龐，眼前亦不是煙硝的雪地，而是寬敞的書房，我甚至能看見被室內被溫暖的陽光照耀而露出細小的灰色，一切都如同慢動作般，好像一場夢。書中的文字與我產生了共鳴，千萬年前的事跡彷彿就此浮現在我眼前，體驗了一場奇妙的時間旅行，而我沉在其中。

文字的魅力在於通過一套有限的工具，讓人在謹現於表面的形式去揭開這無窮的世界，將一切酸甜苦辣都濃縮進本該是貧瘠的文字裏，使它變得深邃，極具深度，讓文字擁有了獨特的生命，將一切的喜怒哀樂，畫面場景展現在世人面前，讓人身歷其境，經歷自身未曾踏足的不同領域，這難道不讓人感到滿足嗎？



荷蘭的羊角村是我一直很想去旅遊的一個地方。

我從一個在荷蘭居住的博主分享的視頻中看到和了解到了羊角村。視頻中羊角村風景如畫，其深深地吸引了我，促使我在網上查找了起來。

輸入內容，點下搜索的那一刻，讓我的嘴巴不自覺微張。映入我眼帘的是大片的嫩草，欣欣向榮，充滿了蓬勃的生機；牛羊們分散著在草地上悠閒地吃草，遠看好像一朵朵白色和棕色小花點綴著草原；一座座風車又像那捍衛國土的一個個戰士，穩穩扎在土面，堅定不移地轉著；一片片夢幻的薰衣草，如其顏色般寧靜。

令我嚮往極了。

我曾幻想著，在一大片新鮮的草地，吸上一大口清新的空氣，一定沁人肺腑吧！但我知道，真正令我無法自拔的，是那可以無憂無慮在草坪上滾動，不用埋頭躲避那撲面而來的廢氣而帶來的安全感、自由感和時不時隨風而來撫著臉龐的溫柔花香給的舒心。

如果有機會，我一定要去羊角村住上那麼個十天半個月，撫平我那因城市喧囂而急躁的心。

這是個美好的日子

二望 曾泓翔



時間就像一口深不見底的井，那些過往的瑣事如碎片般漸行漸遠，而那飄零在水面的落花，卻使我們難以忘懷。

炎炎夏日，午後那熾熱且奪目的陽光穿過樹梢，不偏不倚地落在那我許久未翻看的畢業相冊上。我猛然一驚，驚訝地發現自己已經離開小學兩年了。風吹起了時間的書頁，翻了翻，定格在畢業禮那天.....

那也是一個夏天，陽光也同樣刺目，但與往常不同的是，教室裏那往常塞都塞不下的櫃桶乾淨如新，那往日佈滿粉筆灰的黑板也煥然一新。我還記得那天樓道裏擠滿了人，同學們仍舊嬉戲打鬧著，老師焦急地安排學生拍畢業照。同學少年，風華正茂；書生意氣，揮斥方遒。我回頭看了那空蕩的教室，我們寫上將迎來最後的考試，老師已把要教的毫無保留地教給了我們。想到這，我內心不禁泛起一陣酸楚。樓道裏，同學們洋溢著意氣風發而又略帶書生稚氣的微笑，陽光落在少年們的臉龐。人間驕陽正好，風過林梢，彼時，我們正當年少。

我和那群相伴六年的朋友坐在操場上，不懼午後那刺目的陽光，隨著老師手中相機的快門一聲聲響起，小學六年也在我眼前走馬燈般掠過。從一年級踏入陌生的校門，二年級在操場摔傷骨折，三年級隨校出國遊學，四、五年級的網課之殃到六年級的不捨離別。我才知道，六年的小學時光已在我們的歡笑聲和朗朗書聲中逝去了。那天傍晚，我與同學們在操場上肆意奔跑，追逐，直到筋疲力盡，才肯罷休。

落霞染紅了天邊，晚風伴著落日掠過地面。落日的餘暉最後一次在少年的見證下鋪滿操場。少年的眼中閃著光，那是對小學時光不捨而藏在眼底的淚光，也是對未來的嚮往。

最後一場考試在畢業禮後兩星期如期而至，隨著結束鈴的響起，真正的畢業典禮拉下了帷幕。當刻的揮手離別並沒有想像中的轟轟烈烈，只是在那個平靜的下午，如往常一樣的下課。

我再也沒有回來過。

畢業禮那天是美好的，它把六年的小學時光手擠進了一個下午，擠進了一車相冊裏。那天也讓我知道了天下沒有不散的宴席，但縱有千古，橫有八荒，前途似海，來日方長。少年前路茫茫又何妨？肩負理想，心向遠方自明朗。那本泛黃的相冊記著少年的故事。那故事始於一場初秋，終於一場盛夏。老師在故事結尾寫著：「少年自有少年忙，熱烈張揚，似火如陽，少年的故事止於盛夏，而盛夏從未結束，願少年初心不變，在頂峰相見。」

這是個美好的日子

二望 陳明婧



又是一年的春節，窗外燈火通明的高樓聳立著，夜空中的星一閃一閃，「呼」的一聲，天空中綻開了許多煙花，看到這一幕的我，不禁回想起一個美好的日子——我七歲那年的生日。

在我十歲以前，我一直在老家生活著，因為父母的事業發展並不好，每天都省吃儉用的，所以每年的生日只有一碗長壽麵，蛋糕都沒有，而我的好朋友雖然和我差不多，但是她的家人會給她零用錢，我一直都很羨慕她，但是她從不攀比，她是一個很溫柔的女孩。

我的生日是在春天，當時新年剛過去不久，我的好朋友問我想要什麼禮物，我說：「我想要看一場真正的煙花，不是電視上的，是在我眼前的那種！」她一聽我這話，笑得兩顆虎牙都露出來了，之後目不轉睛的看著天空，當時的我也以為這個願望不能實現，說出來可能只是讓我的心靈感到一絲安慰吧。

直到我生日的那天，家人都為我送上祝福，吃完一碗長壽麵後準備去睡覺時，我的好朋友突然拉著我要去一個地方，我還沒反應過來，我們就一起跑到河邊的一座橋上，我正喘氣著，便看到地上有一個大箱子，她低頭打著火機，之後又拉著我往後了一點，「呼」的一聲，漆黑的天空中閃現出無數燦爛的煙花，我們都靜靜的看著煙花放完，心裡有上千百種情緒翻動，我感動得說不出話，她卻先說：「煙花易逝，人情長存！祝你往後的日子都如今天一樣滿懷喜悅！」我早已淚流滿面，但依然緊緊的抱住了她。

後來才知道她原來用了自己六個月的零用錢去成就我的願望，並笑着說：「你開心最重要！」，我也說著：「謝謝你，我的朋友。」

思緒回到現在，窗外的煙花早已結束，在未來的日子，每當我想她的時候，我的心裡會是一個盛大而永恆的春天！這時，我拿起身旁的手機發送了一條信息，對面很快就回覆了我，時至今天，我們依然還是好朋友呢！

我美好的日子雖然很普通，但是這對我有著深刻的義意，朋友的付出和關心是一份很珍貴的禮物，我會好好珍惜。

傾訴與傾聽

六信 李玉珊



老人常說：「當你意識到推開的東西是非常重要的、不可缺失時，那你便長大了。」是啊，你長大的同時我也傷害了那樣重要的東西，令我時刻感到愧疚。

「哐」的一聲大門再次被摔上，而導致它要經歷如此多次痛苦的罪魁禍首，正是我與媽媽的無數次爭吵，釀成戰爭的原因又是因為她拿別人家的小孩來與我做比較。我都耳熟能詳了，屢次地要拿他們來打擊我，當我忍無可忍便會衝出家門，將怒氣全撒在那道無辜可憐的門上。

雨裏夾雜著冬天的味道，寒風刺骨令我瑟瑟發抖，我蹲下身蜷著身子，試圖讓自己保存身上僅餘一絲的暖意，這時我注意到花園鋪旁的一株毫不起眼的枯黃雜草，好奇地看向它：「你一個人在這刺骨的風中承受寒冷，難道你就不恨創造主，把你帶到這世上遭受一遍你本不用經歷的寒冷嗎？我就很煩我的媽媽要把我生下來，讓我天天聽她發牢騷來貶低我。」

草兒撐著虛弱的身子回答我：「我會記得這周遭的環境，我在這世間所經歷過的所有事情，皆是我這一生最美好的事情，所以這些豐富多姿的經歷，比起現在這一時的寒冷，壓根兒算不上甚麼人間疾苦，就像生活裏不可能一帆風順，必會有一些挫折去磨練你，使你悟得一些新知識，正如你母親一樣，所的話也不一定全是你愛聽的，『忠言逆耳』這個說法聽過嗎？還有，我想你的媽媽把你帶到這世上最大的期望，一定是為了讓你向他們學習，向高處的人眺望，以他們為暫時的目標，改變自我，成就更優秀的自己。你再仔細想想，她『攀比』的都是甚麼？是不是你現在缺少的東西？」

我托著腦袋陷入沉思中，她總讓我學習哥哥的做事妥當，學習姐姐的沉穩，這些好像都是我現下缺少的一部份……記憶有些模糊不清了，但依稀記得我曾經與她提過，想只身一人去外地讀書，她才開始拿這些來做所謂的「攀比」，如果我有乖巧聽從的話，我想我去到外地時應該可以自己照顧好自己，做事不會像現在一樣馬馬虎虎，又或許可以一個人做很多正確的決定，不會像現在一樣衝動行事，從不計較後果……

我又不死心地問道，迫切地想得到一個答案：「不！你不懂我，難道你在這世上待了那麼久，就從未遇過路人詆毀你是一棵一無是處的雜草嗎？不會覺得他們的話難聽嗎？不會生氣嗎？」它回答：「不生氣，但我也並沒忘記那些

帶刺的話，那些刺只會刺激我生根又成長，努力向上爬，但如果我反方向去想，那些話會不會是他們變相地激勵我做出改變。雖然身為普通草根階層沒有多大的決定權，但我可以決定我的思想、行為，這都是我可以改變的。如果去記恨他們的話語，只會令我成為一棵怨天尤人的可憐草兒，但反之，如果我因他們的話而去改變，那就會令我成為獨一無二的閃閃發光的草兒。

我端詳著它認真的模樣，它在說出這些話時，感覺它瞬間變得熠熠生輝、耀眼奪目，在附近那麼多植物中突圍而出。

植物不能經受寒冷，而低溫導致下的養分傳輸效率越來越低，最後走向油盡燈枯，只留下耐寒的下一代，這就是適者生存，也是媽媽一直想讓我明白的道理，她不是在責罵我不如誰，而是在引導我變得更好，可以在離開她制造的舒適圈後不被「擊敗」。只不過以前的我完全不懂……

草兒笑說：「心裏有答案了，就趕緊回頭吧，她一定還在等你。」我衝它笑道：「謝謝你的傾聽！」便立馬起身往家跑，在奔跑的路上，我看見了滿天的藍雲，璀璨的太陽散發著炙熱的光芒，照亮著我，好像在為我打氣一樣，越燃越熱。嘴角揚起不被查覺的弧度，真慶幸你們給予我一個傾訴的機會，令我解開心結。再次謝謝你們。

以往只顧著生氣的我，卻忽然了每次奪門而出時媽媽的叮囑：「小心看車，注意安全，天是忽略了這次的『天氣涼帶件衣服再出門』，想到這愧疚感便不受控制地湧上了心頭，佔滿了心房，到了家門口也只敢在外踱來踱去，無意間抬起頭卻看見媽媽在門口著急的四處張望，她的頭髮不再似以前一樣烏黑亮麗了，開始鋪上了白雪。歲月不是偷走好好青春的小偷，我才是那個壞蛋。我哽咽地走上前說道：「媽，我錯了，我全錯了……她輕輕撫著我的臉，給我加上了一件大衣，溫聲說道：「那就讓初來駕到的疾風，吹斷以往的舊事吧，好孩子，你長大了。」

從剪斷的臍帶，到無數次怒摔的門，您用了大半輩子來跟我說「注意安全、天冷加衣」，我的無知讓我推開了您，也不知您的心是否早已七穿八孔，好在一切都不太晚，就像它告訴我的那樣：大膽些，我們都只有一次來到這世界，如有錯那就及時改正，那樣才不會讓自己感到遺憾。時間從來都不會等人，等待我的一直都是屋簷下的那個她，這次換我來回應、走向您吧！



又一個夏天，昏熱的天氣與升學面臨接踵的壓力如大山般將我壓得呼不過氣。我便計畫至鄉郊一行，試圖緩解壓力。

登上旅途的大巴，我望著窗外的風景，城市的高樓大廈漸漸消失，取而代之的是滿目自然風光。奇怪的是，我的壓力也彷彿那隨風而去的落葉般，消失得無影無蹤，留下的只剩安寧，與城市的吵鬧不同。

我下了車，一陣清風似的好客的主人，帶動樹枝發出沙沙的歡迎聲。我順著泥濘小路向前走，很快便遇見了一條溪流。小溪清澈見底，溪底大大小小的鵝卵石為小溪添上了不一樣的花紋。溪水撞擊著河畔、演奏著動人的音樂。我的眼睛享受著這自然的會中盛宴，心也不由自主放鬆下來，享受這悠閒的自然氣息，快樂也從心底衝上來，使我忘記了壓力。

繼續順著小路走，很快來到一座山前，蒼翠蓊郁的樹林鋪滿在山坡上。我想了想，為了一睹山上的美景，便登上此山。

初時的山路並不難走，我踏著台階慢慢向上爬去，台階兩旁是棵棵翠綠的樹木，看起來無種植規律可見，但又顯得格外諧協。我細細欣賞著這美景，耳邊是雀鳥的聲聲叫喚，之前的煩惱早不翼而飛，快樂如同血液般充盈我的心靈。

但慢慢地，山坡越來越陡峭，我的身體開始吃不消了，打起了退堂鼓。內心的兩種聲音在腦海裡爭吵，但最終，想去山頂的願望打敗放棄。我一步一步往山爬，雖然疲勞，但兩旁的優美風光一直鼓勵著我，給我提供源源不絕的樂意。

終於接近山頂，山坡愈加傾斜，但我想登上山頂的願望也更加強烈。意志力與大自然給予的動力推動著我。我登上最後幾級台階，成功的喜悅立刻充盈著我的內心。從山頂向下望去，是大片綠油油的農田，與之相映的是一棵棵最深色的樹木。正巧夕陽西下，落日的餘暉籠罩著大地，為這世間添上了黃色的玻璃紙。看到這美景，我不禁感謝起先前的自己選擇了堅持，否則，我將錯過這片觸動人心的美景。

My Dream School

1H Lau Yik Hang, Anson

我慢慢下了山，享受著這最後的美好時光，看著衣著不同的人在田野間露出的笑容，我也不禁笑了起來。

這世間事物千變萬化，有人看見塵埃，有人看見日出。正是這無一相同但又美麗動人的自然景色與日常中的點滴小事，構成了我們精彩的一生。而唯有堅持，才能見到更美麗的色彩。

這次出遊讓我短暫地遠離了城市的吵鬧，感受著自然風光，生出了久未生出的快樂——因堅持而樂，因自然美景而樂，也因生活而樂。稱得上是一次樂遊！

堅持便是快樂的根本，唯有堅持下去，才可感受到更美的景色。唯有細細品味這美景，才能真正感受到悠閒的快感。



Schools are second-homes for children. They play a vital role in shaping a child's career. Teachers are the key people who help unlock students' shyness, hesitation, etc., thereby helping students navigate into the society with ease. A good teacher is known as the guiding light for students.

The teaching staff should be helpful and co-operative. It is crucial that they have a friendly approach towards students to create a joyous and productive learning environment. I think that my school should have a well-equipped laboratory for all Science subjects. The classrooms should be properly ventilated and spacious. Other than studies, schools should offer extra-curricular activities like track and field, etc.

The architecture of the building should be well-designed, consisting of different facilities for games and entertainment. It should also have a good canteen facility offering healthy food.

A good school with the help of devoted teaching staff can help to build a place that nurtures students' understanding of current as well as traditional cultures to provide an environment conducive for a dynamic education.

My Favourite Sport

1H Dar Zoobia



While there are various types of sports that are played both indoors and outdoors, my favourite one is definitely hockey.

A lot of students my age don't actually like this sport. Most of them don't even know about it. Hockey requires a lot of stamina as one has to run a lot and control the ball with a stick to score. In addition, the goal is not very big and there is a keeper in front of it.

Hockey is usually played by teams of 11 players each. To win, the teams need to score goals by shooting the ball into the opponents' goal. It's almost like football but just scoring with a stick instead of a foot. A match is usually about 70 minutes long, divided into two halves of 35 minutes each. A fun fact about hockey is that it was developed in Canada. Surprising, right?

Why do I like hockey so much? I don't generally like sports that involve a lot of running and chasing, so why? Well, I like this sport because I find it quite a lot of fun, and I can easily overpower other players. Moreover, hockey isn't just about running or chasing; it's about the ball. The ball makes it extra fun because it is rather heavy and doesn't slide so much. It stays in place so I can easily snatch it from others and then control it. Of course not with my hands!

I found out about hockey when I was just 9 years old. I came across a YouTube video where 'Sofia the First' was playing ice hockey and I was mesmerized. I searched about it online and got more information. Then my dad told me the most shocking thing ever. Turned out he knows how to play field hockey and has been playing it for more than 10 years!

One day my dad took me to watch one of his matches and he was awesome! The match was so exciting. It was even better than the World Cup! That's how I got interested in hockey.

After years of waiting, I finally started playing hockey. I have learned the basics but haven't played a competitive match yet. I will definitely be doing that soon. I've already played with my dad and his friend, and they said that I have what it takes to be a winner. I am so excited to try out for the team!

My Favourite Sport

1H Lau Wing Lam, Chloe



I love sports, so it is difficult for me to choose a favourite one. In fact, I have two favourite sports – swimming and dancing.

I like swimming because if one day I should get into an emergency in the sea or ocean, I can swim and survive. In ordinary situations, this sport helps me develop physical strength, especially the muscles in my arms and legs.

Swimming can train you how to control your breath when you are underwater, so this can improve your breathing.

Now let's talk about equipment. You don't need much – just goggles and a swimming suit. You can use a swimming cap to prevent your hair from getting wet but I personally don't think it works that well.

My second favourite sport is dancing. I've been dancing ever since I was 7 years old. So whenever I dance, all my childhood memories come back. There are people who say that dancing is not a sport. Well, they are wrong. First of all, there are skills that we need to learn and master. Next, we have to move about and exercise every part of our bodies. It can improve our physical strength and the health of our lungs and heart. It can also burn fat if you dance long enough.

Like swimming, dancing doesn't need much equipment, which makes it a very convenient sport. You can use props related to your dance. I love this sport because I can dance to my favourite songs, make my own dance moves and nobody will look down on them. I usually dance alone since I still feel awkward to dance with others. In time, I will get over this and be able perform in a troupe.

My Favourite Sport

1H Tsang Chun Yat, Darren



Sports are good for people because they can improve our physical and mental health. If I had to choose a favourite sport, it would be soccer. The reason I love it is because it is very easy to master and it can increase your ability.

Soccer is a team sport played by a team of 11 players against another team of 11 on a field. The team has one designated goalkeeper and 10 outfield players. Outfield players usually specialize in attacking or defending or both. It is a very popular sport all around the world. The soccer world cup is the world's biggest extravaganza, watched by the largest number of people. It is held every 4 years, organized by the football association known as FIFA. Past tournaments had 32 teams that qualified to participate, but in the next one there will be 48 national teams.

To play soccer, you need a ball, and wear soccer boots and jersey. There are some rules to follow. For example, no hands unless you are a goalkeeper, or else it is a foul. It is the referee's or coach's responsibility to monitor safety and fouls. My favourite soccer player is Diego Armando Maradona. He was an Argentine professional soccer player and manager. He is widely regarded as one of the greatest players in history of the sport. He was one of the two winners of FIFA Player of the 20th century Award. The reason I like this player is because he is one of the greatest players in history and he is my favourite idol.

I first played soccer when I was 6 years old. My aunt bought a soccer ball for me. At first, it was very difficult to control and aim with the ball. After a few days, a cousin taught me how to play and I learned how to shoot and defend. Now, I love playing soccer every few days. I usually play soccer with my cousins outside my grandmother's house. I train with them every time and they teach me new skills. We always have a match after training.

My Favourite Sport

1H Tsui Cheuk Hang, Curtis

I think playing soccer can help me keep fit and make me faster. I have met many new friends. Also, I learned the importance of team spirit as we need to think of a strategy to win the matches.

If you want to be faster and physically fit, play soccer even if it's difficult at the start. Never give up.



My favourite sport is basketball. I like it because it is an old iconic sport. I sometimes go out to a basketball court near my home and sometimes play it at school or the court beside the school.

Basketball is a team sport. You always go in teams to play, or you can go one-on-one if there's no one else or for a challenge. But mainly all of us go in teams because teamwork is better than playing solo.

So what equipment is necessary to play this sport? You need a pair of basketball shoes and a set of basketball attire – a jersey and shorts. I recommend that you get them as a pair, not a random mix.

The game has its own rules too. You cannot hit or push the other players or they may have a risk of injuries. Next, you have a limited time to shoot the ball. There are skills you need to learn: passing, shooting, blocking, and dribbling. The easiest to master is shooting. It is one of the most basic skills to know. There are tricks to master, like slam dunks and 0.1 inch shot. You need to jump and reach out your arm and the hands with the ball. You need to practice a lot to make a single shot, especially the 0.1 shot which is a little more devious. You need to have perfect aim and be close to the net, then jump and throw the ball backwards. It is a lot harder to master.

I discovered basketball when I was 6. It was very interesting when I tested it out myself. Dribbling was a pain in the neck back then. The good news is that now, I know how to do it!

I've learned that team spirit is very important in every game. When I was younger I considered solo play as better, but I've changed and learned that teamwork is very important and much more fun.

My Favourite Sport

1H Calaycay Liam Michael Patonog



My favourite sport is badminton. Games can be played as singles or doubles, or as team vs. team competition. No matter how, it is basically a partnership sport.

Allow me to briefly explain this sport. First of all, you will need a net, rackets and shuttlecocks. If you've never played before, you can start off by simply using your racket to hit the shuttlecock up and down just so you get the feel of it. There are two major types of shuttlecocks – one made of feathers while the other is plastic. Most players prefer the first type because it is better for the game. However, if you play outdoors on windy days, the plastic one is better as it is heavier so it is less likely to be affected by the breeze or carried away by the gust of wind.

To start a game, one player from one side must serve to the other side who then must hit the shuttlecock back to them. But be careful! There are boundaries in the game, so even if the opponent doesn't catch the shuttlecock but it goes out of bounds, you don't get a point.

Now, let me introduce some tricks to you. When your opponent is at the front by the net, try hitting the shuttlecock to the back, of course making sure it doesn't go out of bounds. That way, the opponent has a higher chance of missing the shot. Remember to make it difficult for the opponent by placing the ball away from where he or she is standing.

This sport is better played in the morning rather than at night. At night there is a higher chance of you hitting someone in the face because you can't see where the shuttlecock is going to land. When you serve at the start, don't hit it vertically as it is considered against the rules. Instead, hit it horizontally. When the shuttlecock bounces off the ground, you can't use your racket to hit it back up as this is also against the rules of the game. As the ball 'shuttles' back and forth, try to vary your shots. Sometimes you should hit the shuttlecock with power, and at other times use a

gentle drop shot. Then there are times when you should hit it down as hard as you can. This is called a smash. In this way, the game becomes more intense.

In closing, the reason why I really like this sport is because it can be mastered rather easily. It can also be lots of fun, no matter playing with family and friends or in a competition. Finally, it can teach me team work and sportsmanship as well.

My Dream Easter

1H Sze Yee Hang, Isabella



I haven't celebrated Easter for a long time because of the Covid pandemic. So as this year's festival approaches, I am very much looking forward to it. My ideal Easter celebration would be centred around the natural world and the beauty of springtime.

My family and I would start the day with a sunrise hike surrounded by blooming wildflowers and the sounds of birds chirping. We would reach a mountaintop just in time to watch the sun peek over the horizon, filling the sky with pink, orange and red hues.

After our hike, we would gather with friends and family to go to a delicious seafood lunch at local restaurants, sampling the catch of the day and savouring the flavours of the sea. Then as the evening sets in, we would gather around and decorate eggs using natural dyes that we made from fruits, vegetables and flowers. We would also plant spring bulbs or seedlings, symbolising the new growth and potential of the season. After that, we would go on an egg hunt in the park. Everyone would be having fun and the energy in the park is contagious.

Finally, the last egg would be found. Some people find a few, while others would have baskets overflowing with colourful eggs.

Overall, this exciting journey will come to an end and soon everyone will say their goodbyes and I will go back home and rest till the next day.

Top Three family problems that students face

2H Wong Sze Nga



Last month we did a survey about family problems that students at our school are facing. Results revealed to us the top three.

The most common family problem that our students face is, quite unsurprisingly, the lack of communication at home. This is caused by mobile phones, work and favouritism. Mobile phones give us the entertainment we seek in the real world, but they will also cut us off from our families. The long working hours of some parents make it difficult for them to have enough time to spend with their children. Then even when they come back home, they might get phone calls related to their work. Favouritism is when parents favour one child over another. The child that feels unfairly treated will stop communicating with family members.

The second most common problem according to our survey results is violence at home. Family violence can be caused by alcoholism, children's education, and inexperience. Alcohol clouds one's mind so even if drunk parents beat their children up, they won't remember a thing. Nowadays, school education is extremely challenging. It is also expensive. So if the children lag behind in their school work, parents have to teach them personally. As they are already pressured on many sides, they feel frustrated and this may cause them to take their frustration out on the children. Younger parents don't have a lot of experience taking care of children. When things don't go smoothly, this inexperience can lead them to abuse their children verbally, physically and emotionally.

The third family problem students are facing is related to money. This is especially common now because of Covid-19. Parents have had to take pay cuts and some may have even gotten fired from their jobs. Others may be in need of extended medical care. Finally, in Hong Kong we have a high cost of living, and the pandemic has made it higher. Parents and children have to make changes in their lives, but this often comes with arguments and anger.

The British Experience

3H Tsui Lok Yin, Vincent

Some students felt desperate for attention as their parents just pay attention to their phones when they are together at home. Others felt miserable as they can no longer withstand the violence happening to them in their homes. Then there are those who were worried and pessimistic because the parents have become jobless making them dejected.

For students facing the problem of a lack of communication, I suggest you convince your family members to have phone-free time at night since that is the time that your parents are not likely to receive calls. If you feel you are a victim of favouritism, express your feeling openly and talk honestly with your parents. If you are suffering from family violence, I advise you to point it out to your parents and maybe even try to replace their alcohol with grape juice. For those who are not catching up in class and your parents are teaching you at home with frustration, try to convince them to get a tutor for you or to find trustworthy relatives to help you. Finally, students experiencing money problems at home can try to find a part-time job to help with your family expenses. Regarding money for major medical problems, I advise you to approach the Social Welfare Department for help.

These three top family problems are very serious and challenging. Yet, it is possible for us to find some ways out. If we don't wake up and try, however, they will just get worse and worse.



Want to escape from the dullness of everyday life? Then the UK is the best place to be! Last spring, I visited this country and let me tell you, I had an absolutely marvelous time there!

To kick off my trip, I went to London and got on the renowned London Eye. I found myself mesmerized by the breathtaking view of nighttime London, taking pictures to capture its beauty. As I neared the summit, I took some time to gaze up at the dazzling stars. Getting off the Eye, though, I was hit by a debilitating wave of motion sickness and I had to sit down for a while to recover. After that I was able to move on and checked in at my hotel.

The next day I meandered over to the cultural landmark, which is Buckingham Palace. After discovering pristine antique treasures of the palace, I indulged in some light shopping and watched the fascinating Royal Guard go about their business. To finish off my tour, I took a leisurely stroll through the vibrant palace gardens.

Before going back to my hotel, I went over to a quaint district called 'Little Venice'. I first explored the area on foot and then switched over to boating through the canals of the district. A highlight of this trip was the puppet theatre barge, a floating theatre! They display a delightful assortment of puppet shows. Since I was feeling a bit peckish, I decided to pop in at a local eatery to enjoy some scrumptious authentic local food like haggis before retiring for the day.

Overall, visiting the United Kingdom was a wonderful experience. If you are thinking of taking a trip there, I have to say that you will need to bring a hefty wallet because expenses add up rather rapidly. That said, I am so stoked to go back next winter!

We Can Run

4T Ng Wang Hei, Jason



I was awakened by my alarm at 5:30 in the morning. Today is the day I had been dreading for a long time!

I got up from my bed and went to the bathroom. I tried to mentally prepare myself for the rest of the day while I brushed my teeth. “The event ‘We Can Run’ is taking place today!” I was nervous and irritated that I had to run against my will.

My friends and I met up at school, waited for the bus, and then took it to the venue of the event, where we were divided into several waiting areas. I was sitting on the uncomfortable brick floor of the waiting area when a loud, unpleasant yell suddenly rang out. It was one of our teachers. She was upset that we weren’t stretching. I didn’t understand why she had to scream, but it had an effect on us. I had been telling myself that I had to keep running no matter what, to avoid the humiliating feeling of coming dead last.

It felt like we had been waiting for an hour before it was finally our turn. I had refrained from drinking any water during that time since I was worried it might make me sick. As I approached the crowd, I became increasingly anxious with each step and the event even felt pointless at that moment.

A loud whistle blew after we had stood at the starting line, and I immediately began running. I was fine for the first minute, but as I continued running, my lungs began to feel as though they were on fire. I ignored the drinking stations and kept running, but I couldn’t see the card station no matter how long I ran. Suddenly, the card station appeared in front of my eyes. I ran faster and picked up a card. One of my friends who was initially faster than me started to slow down because he was too exhausted. I wanted to slow down too, but I continued running.

It felt like I had been running for the entire day. My legs started to hurt and grow weaker. Eventually, I spotted the finish line. It was finally over. I grabbed a cup and sat down. I drank the water and slowly walked back to the waiting area. I was drenched in sweat and I lay down on the floor. To be honest, if based on my feeling at that particular moment, I would never participate in the event again.

The problem of obesity

5T Li Kin Fung, Elvis



It is no overstatement to say that obesity is a growing epidemic. In fact, a recent report predicts that half of the world will become obese by 2035. In this article, I will probe into 3 major causes for this worrying trend, the harm that it can bring, and offer some pieces of advice on how to mitigate the risks of becoming obese. I will confine my writing to the personal realm.

Although many factors contribute to the increase of obesity, the first that comes to mind is bad eating habits. For many of us, we prefer eating unhealthy junk food to healthier items. This is understandable as the addictive nature of junk food and the endless advertising from the giant chains make it irresistible to us, despite the fact that it provides little nutrition and is saturated with oil, fat, and salt. If one develops poor eating habits and consumes too much unhealthy stuff, the result will soon manifest itself on the waistline. Not only are people depriving themselves of nutrition, they are also putting themselves at a higher risk of becoming obese.

Another major cause of obesity is the lack of exercise. Nowadays, most people place too little emphasis on physical activity. For us students, we devote most of our time to studies, with the only exercise we do the whole week being at PE lessons in school! On the surface, physical exercise may seem unnecessary, but neglecting it can be a catalyst for obesity since the calories you take in everyday are not burnt or used up.

It is beyond dispute that obesity brings nothing but harmful effects, both short-term and long-term. One of the more short-term effects is the lowering of self-esteem. Obese people are often discriminated – in the street, transport, school, and workplace – for reasons ranging from requiring more space to being “unattractive”. This constant harassment can cause them to see themselves as ugly and useless, leading to an extremely poor image of self.

However, among the many negative effects that obesity can bring, the most severe of them all is the increased risk of chronic illnesses. It is a proven fact that obese people are at an exponentially higher risk of getting chronic diseases like heart disease, diabetes and so on. Evidently, obese people are more likely to have their health impacted by these diseases, and in more severe cases, have permanent disabilities or even have their lives cut short.

There is no doubt that obesity brings a host of harmful effects, but this does not mean that there are no solutions. First, the most direct measure to curb obesity is to do more exercise. Moderate exercise everyday will not only burn off the accumulated fat in your body, but also prevent obesity since the calories taken in are being used. Try taking the stairs instead of the lift if possible, and take a short jog if you have some free time. If you have the money and motivation, try going to a gym. This can ensure that you get enough exercise and keep obesity at bay.

Another way to mitigate the risk of becoming obese is to adopt better eating habits. Instead of frequently eating fast food that is filled with oil and fat, try having a more balanced diet consisting of lean meats and vegetables. If you find the flavours of these food items too bland, I recommend going online to look for recipes that enhance the taste of these same items. The intake of obesity-causing oils and fats can and should be minimized, reducing the chances of becoming obese.

It is my firm conviction that if we deal with the problem of obesity with folded arms, it will only grow worse. It is imperative that obese people take decisive action against the root cause of their situation. Otherwise, their health will be irrevocably endangered.



Information and credits

The film 'Higehiro' is a light Japanese anime. Its genre is shoujo and romance. It is based on a novel written by Shimesaba. The film is directed by Manabu Kamikita and Deko Akae. The music is by Tomoki Kikuya. The studio that produced it is Project No. 9. It is licensed and dubbed by crunchy roll SAKEA Muse Community. Season 1 had 13 episodes and ran from the 5th of April to the 28th of June 2021. It is believed that Season 2 is coming soon.

Characters

The two main characters of this romantic comedy are Yoshida and Sayu Ogiwara. Yoshida's English voice actor is Alex Holm. Sayu Ogiwara's voice actress is Jill Harris.

Plot

The story takes place in Tokyo, Japan. A young handsome salaryman named Yoshida finally gathers up the courage to confess his feelings for his employer and longtime crush named Airi Gotou. Sadly, he ends up getting rejected so he goes drinking with his co-worker and best friend named Hashimoto to relieve himself of his sorrows. While heading back home in a drunken state, he meets Sayu Ogiwara, a teenage high school girl who asks to stay the night in his place. He lets her in out of pity and because he is too exhausted to argue, saying to himself that he will chase her out in the morning.

The next day, the sobered up Yoshida feels confused. So he asks Sayu how she ended up at his apartment. She reveals that she ran away from her family and home in Hokkaido and has been prostituting herself in exchange for a place to stay. Now knowing her background, Yoshida starts feeling bad for her and thus unable to kick her out of his house. Their living with each other in his house begins ...

As time goes on, we learn about Sayu's abusive parents and her life on the street. When she first met Yoshida, she expected him to use her but instead, he didn't lay a finger on her.

Given: The Seasons

1H Flores Samantha Jordynne

The noble Yoshida only wants Sayu to have a regular school life as a teenage girl. After a few episodes we see Yoshida needing to go on a business trip. This means he has to leave Sayu alone for a while. The end portrays a heartbreaking scene of Yoshida leaving.

That's all there is so far. Waiting for Season 2 with baited breath!



I recently watched a film called 'Given: The Seasons'. It is set in a high school in present day Japan.

The story is about a boy named Mafuyu who lost his former partner, and is looking for ways to accept what happened and cope with grief. He then finds a friend who is in a band and this friend's old guitar helps him in his situation.

This friend's band mates teach Mafuyu how to play the guitar and his friend becomes his new partner. Together they perform songs that slowly help him heal after his loss.

I like this film because it portrays a slice of life rather than pure adrenaline. It has heartbreaking moments followed by heartwarming scenes about real life problems. The characters are relatable and lovable.

With such a realistic view of life, Mafuyu, who is grieving, and Uenoyama who unintentionally helps him get through it, get closer and closer. They still keep their unique charms while becoming a close-knit duo.

My favourite scene in the film is the time Mafuyu expresses his feelings to his friend. He confesses that after singing together for the first time, he remembered his former partner who had committed suicide due to depression, and that he slowly accepted it after singing about it.

This film is great and very touching. While staying funny and entertaining, it is able to retain realism and is very relatable. I learned that the characters are named after seasons as they represent time passing and acceptance of it.

I hope you get the opportunity to watch this film because it is heartfelt and realistic. It maintains a ringing sound that will give you goosebumps throughout the story.

My new school

1H Chan Chi Naam



Hi Peter,

How is your new school? I'm sure it is nice. Hope that you are enjoying your school life there as I am here.

My school has 7 floors and each one is very interesting. The first to third floors have classrooms and toilets. The classrooms are bigger than the ones in our primary school. On the fourth and fifth floor are science labs, Spanish language room and cookery room. The top two floors are my favourites because they hold a pool, a fitness centre and also a gym. Very interesting, right?

Of all the subjects, I like PE the most. I am the member of the Boys' Football Club. We have a meeting every Monday and Tuesday. The first thing is we need to do warm-up. Then comes the fun of learning skills and practicing them. After that, we battle each other or just have to sit on the bench and be a sub.

Another subject I like is CIT. The computer room is on a higher floor so I need to walk up a lot of stairs. Not good, right? In the lessons we can code a lot of things in Scratch and Mbot. Sometimes we hack each other's computer! It's a lot of fun.

One thing I don't like much about my new school is it's very far away from my home. It takes me almost an hour to get to school. I hope I can get used to it. Another thing, there is some bullying by Forms 4 and 5 students. Maybe it's their way of getting to know us better. As for my classroom, it's noisy when I enter in the morning. Of course it gets quiet when our class-masters come.

The last words I want to say are thank you for being a friend. Bye for now.

Love,
Chris

What happens after school

1H Tse Tin Yan



Hi Chris,

How are you getting on these days? Hope everything's well. I'm doing fine.

Thanks for telling me about your school life. It sounds really interesting! Let me tell you something about my school activities. Every student has to choose at least one club to be a member of. The maximum is three. I've joined the Drama Club and the Art Club. I enjoy both and have met so many new people.

Acting is the basic activity in the Drama Club and we prepare to put up plays in school. I want to be an actor when I'm older so this club provides an excellent opportunity for me to get started. The members are very serious when they act on the set. But when they're free, they love joking around and are extremely friendly. The school hall is where we usually practice and we meet every Thursday.

Contrary to the members of the Drama Club, those in the Art Club are very quiet and calm people. It seems to me that many shy students join it because it is very peaceful and helps them release stress. We meet in the Art Room every Friday. Besides drawing and painting, we learn about professional artists.

So, the two clubs that I have joined are very different from each other. I am learning that there are people with different and interesting personalities and with different types of interests. The one club I dislike is the Mathematics Club. I'm horrible at Maths, so that explains it.

After school, I also chat with my teachers. All of them are so kind and supportive! It's such an honour to be taught by them. In their own areas and ways, they are all highly knowledgeable.

Another after-school activity that I am involved in is cleaning the classroom to offer the janitor a helping hand. He is a super kind person! I love chatting with him

What happens after school

1H Flores Samantha Jordynne

while doing the cleaning work. Sometimes I have to wait for my friends to finish their after-school activities and then we walk to the MTR station together. There are also days when I go the library to read books. I'm not sure if your school has this book titled 'Dog man'. The plot is hilarious and incredible!

Compared to our time in primary school, my after-school routine is now a lot more complicated. But I don't mind it at all!

Anyways, Chris, I'm so glad we're staying in touch. There's a lot more that I want to talk to you about. Let's chat on the phone sometimes. You can give me a voice or video call, either one is fine.

Have a lovely day and best of luck to you. Looking forward to hearing from you again.

Bye now,
Larry



Dear Chris,

Happy to hear that you're doing well. I'm not doing too badly myself. Your school life also sounds interesting.

I'm pretty settled in my school activities. After school I like to go straight home, which I'm able to do most of the time. Once a week, though, I stay back because I have joined an after-school activity on simple programming. It's the R01 Microbit Programming Club. As the name suggests, it's about programming the microbit robots that we make. Though we rarely do manual coding, we do have to sequence some commands. It's pretty fun and unique compared to the other ECA classes after school.

The club meets every Thursday. In our last meeting, we finished a project on a computer called 'Quiz Machine'. It's a tiny invention that has two buttons to be operated by two people respectively, like a game show buzzer. Building it was rather simple, but the programming was stuffed with more commands than I expected. We didn't start a new project after this as Christmas holidays came soon after and the Lunar New Year break isn't too far behind.

I'm hoping that the next project will be interesting and also funny. As the first class is coming soon, I need to do more research into the rules of sequencing. That said, I should probably borrow a book about it from the library.

Speaking of the library, I sometimes go there after classes have ended to borrow some books. I haven't been there too often this month, though, as I need to look after my sister. I plan to go there to study, once the holidays are over, and my father doesn't need to work overtime.

I'm glad to know that you have nice chats with your teachers. Unlike you, I don't really talk to my teachers directly after school. I usually just text them or go on to their social media accounts.

Getting along with family members

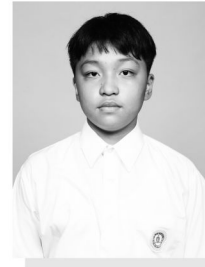
2H Chu Michael Allen Manzano

So, in conclusion, I don't do much after school compared to you. And honestly, the programming class is quite enough for me. It may be boring for others but I quite enjoy it. Most of all, I enjoy a more quiet time after school as school itself is pretty hectic.

Well, Chris, that concludes my side of the story. Very pleased to hear from you again after our primary school graduation. Maybe we can meet during the holidays?

Bye for now! Eagerly awaiting your response!

Best wishes,
Larry



Dear Kate,

Thank you for your letter. I'm sorry that you're feeling low. It can be tough struggling to get along with family members. I hope my advice below will be helpful to you.

You mentioned that you were concerned about a lack of communication with your parents. In this case, you should start a conversation with them and express yourself sincerely. This can make them understand how you feel. It will make them think and can potentially get them to start spending more time with you. You also said that your parents are glued to their phones. Perhaps you can suggest having gadget-free evenings, with everyone turning off their mobile phones at 6pm. Then you all come to the dinner table to enjoy eating together and talking about your day's experiences or any current event.

Regarding your problem of not having enough pocket money, I suggest that you get a part-time job that will help you earn a bit of money. You should spend your earnings wisely and keep the urge to buy under control. Buy only the things that you need, not the things that you want.

When it comes to quarrels with siblings, why not have some commonly agreed rules with your brother? He probably just wants to spend more time with you, so if he has been well behaved, you should reward him by playing with him. I know you don't want to talk to your parents about this, but I think you at least need to let them know. Maybe then they will have a talk with your brother and address this problem.

I'm sure your situation will get better soon. Let me know how everything goes. Good luck!

Best wishes,
Chris

Restaurant Review

1H Chu Lai Yin Rebecca



Name of restaurant: Sam Yu Fusion Restaurant

Location: 303 New Town Centre, Shatin, NT

Price: \$500

Type of food: Japanese

Taste: ☆☆☆☆☆

Decorations: ☆☆☆☆☆

Service: ☆☆☆☆☆

Price: ☆☆☆☆☆

Recently I went to Sam Yu Fusion Restaurant with a friend. Below is a review based on my experience and perspective.

I must say that when I entered the restaurant, I got a very good first impression. The decorations were amazing! I was greeted by beautiful art and displays and also with warm smiles of the workers. I wish, though, that they would do something with the doors because they looked slightly out of place.

For appetizers, we ordered fruit salad, taro balls and Japanese pancakes. The salad tasted quite divine and the taro balls were sticky yet delicious. Lastly, the pancakes were thick and fluffy, exactly the way I like them. The Japanese brown rice tea was a mild and pleasant drink. Then came the main dish, spicy beef ramen, stinky tofu and salmon sushi. They were full of flavors! The beef ramen was of ideal portion and had the perfect spiciness. The stinky tofu was delicious and the salmon sushi was of impeccable taste. Simply wonderful! Right after that, the long awaited shepherd's pie arrived, and it surely didn't disappoint! It had a rich creamy texture and the taste was very delightful. The food of this restaurant is a must-try for all food lovers.

The staffs of this restaurant were all kind, helpful and reliable. They were efficient in their job, gave clear recommendations and served meals quickly. I especially liked how they went around talking to children and calming down those who were a bit restless.

Overall, this restaurant is a godsend if you like Japanese food, spicy dishes and other items in this cuisine. They also have a lucky draw and some diners can win prizes.

This is all for my review of this restaurant. I hope that you can go and eat there soon.

Restaurant Review

1H Dar Zoobia



Name of restaurant: Sam Yu Fusion Restaurant

Location: Shatin, NT

Price: \$1,000

Type of food: Japanese & Chinese

Taste: ☆☆☆☆☆

Decorations: ☆☆☆☆☆

Service: ☆☆☆☆☆

Price: ☆☆☆

I went to Sam Yu Fusion Restaurant with my family last week. It just opened and it is also in our neighbourhood, so we decided to try it out. We went there at 4:30 pm to try out their desserts because everyone in our estate was talking about them. When we got there, the staff greeted us with warm smiles and welcoming gifts too! We felt like we were in an enchanted castle.

After settling down at our table, we ordered spicy beef ramen for my dad because he loves ramen, then two servings of salmon sushi for me and my sisters to share. Mom got a stinky tofu, and yes, it was stinky! After eating those savoury dishes, we were all craving for some desserts. So we decided to try their most popular dish – the shepherd's pie. When it arrived, I looked at it with my mouth wide open, while my sisters were drooling as they looked at it. As soon as our dad had sliced it for us, we all dug in. It tasted heavenly! We also got pancakes after that and they were so fluffy they looked like clouds on a plate.

When we were done, we were still not stuffed enough so mom ordered a fruit salad for herself and 3 bubble teas with taro balls for us. The taro balls were so soft and smooth that they just melted in our mouths. I love bubble tea so much, but this one was extra delicious and refreshing.

As I had mentioned, the waiters and waitresses were very welcoming. They even gave my little sister a free chocolate bar. They were also very helpful and kind,

especially the cashier. She was so funny and kept joking around with me and my sister while mom and dad were getting money to settle the bill. All the staff wore a cheerful look.

Although the price is quite high, I highly recommend this restaurant to all my friends. I myself will definitely go and eat there again.

My Dream School

1H Gaucher Nathan Keiz



Hello everyone, welcome to my dream school. It is called Hogwarts, a name inspired by the Harry Potter series. In particular, the one that features a forbidden forest that no one dares enter because of the presence of humongous man-eating spiders, dragons and other lethal creatures.

As for the different amenities, the tuck shop is purposefully designed to be farther away from the school entrance so students can get some exercise in. The sports ground is next to the grassland mimicking the forbidden forest. At Hogwarts there's a myth: "Dare throw a ball into the forest, neither will the ball return nor the person who goes fetch".

My favorite spot on campus is the library because you can book your own room inside it if you wish. There are however only 5 of these special rooms that are on a first come first serve basis.

My least favorite place is the detention room. It is known to be completely empty and painted the creepiest shade of white. Weird things will happen to any student that lands up in this room, stuff that is unexplainable. For all we know, asking too many questions can set you up into a death trap at Hogwarts!

This is all I have to say regarding my Dream School.

Graduation speech

6T Lau Sai Hin, Raymond



Honourable Chief Guest, respected guests, Principal, teachers, parents, ladies and gentlemen.

I consider it an honour to stand here before you today as a representative of the graduating class of our school.

Six years ago we entered this school. We were kind of naive, with no clue about our future, no idea even about why we had to study. The only thing in our mind was play, play and play. It was beyond us to understand the importance of learning, let alone of becoming more mature. But now, 6 years later, we have become young adults with a clear path and direction in mind, fighting for our dreams with diligence and the skills acquired. These big changes surprise my fellow graduates and me, but we know well that they all can be attributed to Tai Po Sam Yuk.

The school has provided us with plenty of resources for learning, which helped us do better and better in academic aspects. When we were in Form 1, many of us were weak in English and my performance was among the worst. Reading a single English word was a tough obstacle. It made me think that it would always be that way. But then, the school organized a special class for us and we soon got to Basic English level, and even got good scores in IELTS. Step by step, TPSY succeeded in helping us gain confidence and a sense of accomplishment.

Besides imparting us with knowledge, Sam Yuk molds our character and our personality. It has many clubs for us to choose from, based on our interests. These helped us discover our aptitude and explore our potential. Furthermore, positions of leadership taught us skills of interaction, organization, and problem solving. Such knowledge cannot be learned from books even if you read thousands of them.

Certainly, we in the graduating class have been well nurtured by our school. We have a whole lot of collective memories from these 6 years together. In inter-class or inter-school activities, we marched as one, faced our competition bravely and



achieved one big triumph after another. Of course we had arguments, but always with mutual respect, and every time the cause was that we wanted to make things better.

If we graduates have performed rather well in particular subjects, it is all down to the patient guidance of you, our teachers. From our first day here to the last day of DSE, we could freely contact you through various means and ask you about anything. You are always there for us. You are our friends, guides and counselors in our academic pursuits and also during picnics, class parties, war games, external competitions and sports events. For this, we will always be grateful.

On behalf of my graduating class, I'd like to close with a tribute to the people who would do anything for us, bear everything, and go to any length just to give us what we need. They are the most important people in our lives – our parents. Sometimes we have so many things to deal with that we are not be able to have normal sleep. The loud voice and the bright light from our rooms disturb your sleep. Yet you never utter a word of complaint. Most importantly, you clearly show unwavering faith and hope in us that the fruit we are striving for can be attained.

Dear parents, we are deeply grateful for all that you have done, and are doing for us. You clearly show us that your love, care, understanding and trust of us have no limit. We want to honour you with words and actions, and with our whole being.

My fellow graduates, after this day we may not gather like this anymore. But we will keep close contact physically and electronically. Tai Po Sam Yuk has given us a solid foundation and possible dreams. It is time now for us to go after what we are truly interested in. We may not be geniuses, but I believe all of us have the ability to become geniuses of perseverance. Let's keep our diligence and passion and I am sure that one day, our dreams will come true.

Thank you, TPSY.