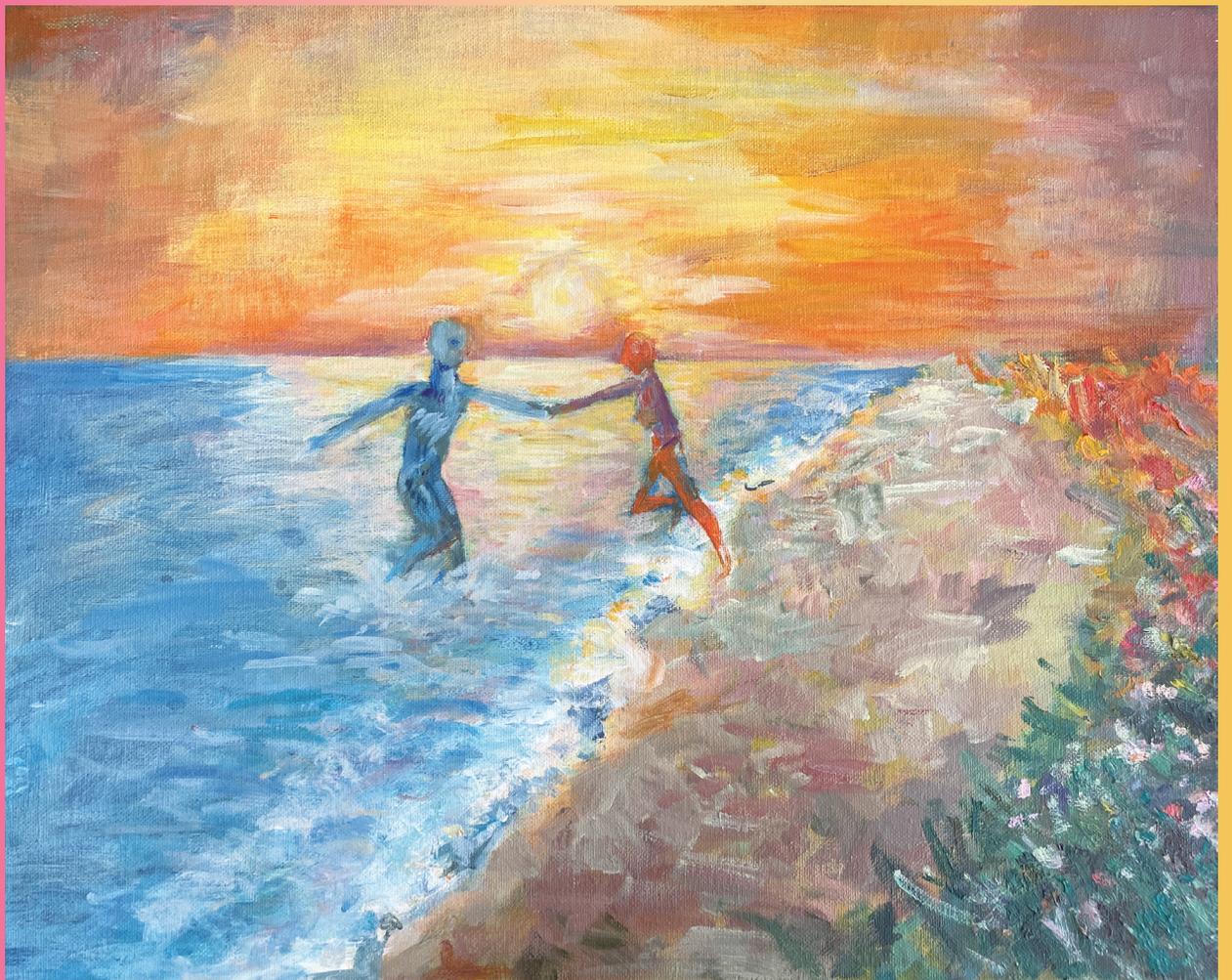


潤田文采



目錄

藝穗

通勝英文圖卡設計	中三甲	張詩晴
2024 年《潤田文采》徵文比賽		
青春	高級組冠軍	中四乙 許珈瑜
放下手機，我的生活徹底改變	高級組亞軍	中四乙 林名嬌
金無足赤，人無完人	高級組季軍	中五甲 羅卡寧
我不再是小孩子了	初級組冠軍	中二乙 林栩烽
記一次解開誤會的經歷及感受	初級組亞軍	中三乙 謝明妙
我不再是小孩子了	初級組季軍	中三甲 蔡嘉怡
健康生活我做得到	初級組優異	中三丁 王濼傑

文窗

現實與虛幻 - 超現實繪畫	中三乙	張海怡
送別友人有感	中一乙	王家誠
我最尊敬的一位親友	中一乙	朱曉彤
送別友人有感	中一乙	汪千潼
送別朋友有感	中一乙	柯駿宇
《以後》全文大意及讀後感	中一乙	張欣怡
我最尊敬的一位親友	中一乙	張凱喬
我最尊敬的一位親友	中一乙	楊錚雄
送別友人有感	中一乙	謝安康奇
祖國之美	中一丙	洪超越
颱風下的香港	中一丙	洪超越
送別友人有感	中一丙	程渝民
校園遊蹤	中一丙	蔡杰楷
送別友人有感	中一丙	蔡杰楷
送別友人有感	中一丙	洪超越
我最尊敬的人	中一丁	徐維駿
記一次解開誤會的經歷和感受	中一丁	楊諾詩
祖國之美	中一丁	蔡紫杉
颱風下的香港	中一丁	蔡紫杉
記一件令我流淚的事	中二甲	黃語涵

責任	中二甲	楊凱漩
不一樣的經歷令我改變	中二乙	林栩烽
我理想中的校園	中二乙	林浩源
責任	中二乙	林浩源
我理想中的生活	中二乙	林栩烽
我理想中的職業	中二乙	麥卓霆
經過今天這件事，我痛定思痛，下定決心改掉對父親的偏見	中三甲	徐佳怡
禮物	中三甲	柯雅欣
為小草鼓掌	中三甲	柯雅欣
為捨己為人的人鼓掌	中三甲	張詩晴
為勇敢消防員鼓掌	中三甲	程詩敏
為自己鼓掌	中三甲	葉昱賢
誠信的重要	中三甲	林銘均
為龍眼樹鼓掌	中三乙	謝明妙
雨過天晴	中三乙	謝明妙
競爭使人進步	中三丙	吳駿睿
苦瓜	中三丙	瞿欣芸
我很好，我不要總覺得自己不好	中三丁	吳濱鴻
禮物	中三丁	蔡靜儀
我在博物館之中找到快樂	中四甲	岑泯蓋
己所不欲，勿施於人	中四乙	王晟屹
己所不欲，勿施於人	中四乙	林名嬌
己所不欲，勿施於人	中四乙	莊建浩
紛爭源於不自知	中五甲	謝梓稀
微笑以對	中五甲	謝梓稀
陽光與陰影	中五甲	陳熙

創藝坊

青花瓷 - 香港本土文化	中三丁	潘思瑤
蒙德里安 VS Keith Haring 繪畫	中一甲	張菲悅
	中一甲	梁晞殷
	中一乙	朱曉彤
	中一乙	梁靜宜
	中一丙	王凱晴
	中一丙	司徒倩晴
	中一丙	鄭佩盈
	中一丁	史佩雯
我思我想 - 禪繞畫	中一甲	郭禮信
	中一甲	梁晞殷
	中一乙	李柏瑩
	中一乙	汪千潼
	中一丙	司徒倩晴
	中一丙	江俊謙
	中一丁	史佩雯
	中一丁	朱柏穎
	中一丁	徐維駿

分割的畫面	中一甲	余珮琪	中一甲	馬思也	中一甲	楊月弦
	中一甲	楊晝殷	中一乙	汪千潼	中一乙	梁靜宜
	中一丙	王凱晴	中一丙	李爽兒	中一丙	鄭佩盈
	中一丁	史佩雯	中一丁	朱柏穎	中一丁	魏恩榮
塗鴉字體設計	中二甲	耿若晗	中二甲	梁駿軒	中二甲	陳柏希
	中二乙	林浩源	中二乙	洪毓翰	中二乙	梁泓鏘
	中二乙	梁雯惠	中二乙	黃柏軒	中二丙	邱柏煜
	中二丙	曾子航	中二丙	黃炫皓	中二丙	鍾卓盈
童話故事 - 凸版畫	中二甲	王嘉儀	中二甲	南 佳	中二甲	巢子祐
	中二甲	陳柳冰	中二甲	盧柏穎	中二乙	林浩源
	中二乙	洪佳鵬	中二乙	麥卓霆	中二丙	何詠棋
	中二丙	鍾卓盈				
伸出來的畫作	中二甲	王嘉儀	中二甲	南 佳	中二甲	耿若晗
	中二甲	陳可筱	中二乙	林浩源	中二乙	洪佳鵬
	中二乙	孫蔚寧	中二乙	張綺霖	中二乙	梁泓鏘
	中二乙	黃栢軒	中二乙	盧栢諺	中二乙	羅繼海
	中二丙	邱柏煜	中二丙	陳樂怡	中二丙	黃昱樂
	中二丙	楊鏗宇				
通勝英文圖卡設計	中三甲	吳曦妍	中三甲	柯雅欣	中三甲	徐佳怡
	中三甲	張珈裕	中三甲	程詩敏	中三甲	黃悅怡
	中三甲	譚峻其	中三乙	黃智睿	中三乙	劉芷澄
	中三乙	謝明妙	中三乙	羅 晶	中三丙	張洛晞
	中三丙	陶芯怡	中三丙	黃穎琳	中三丁	陳佩嬌
	中三丁	黃濛傑				
現實與虛幻 - 超現實繪畫	中三甲	柯雅欣	中三甲	徐佳怡	中三甲	張珈裕
	中三甲	黃悅怡	中三甲	劉志浩	中三甲	譚峻其
	中三甲	麥稀童	中三乙	孟卓玥	中三乙	馮鏗銜
	中三乙	黃智睿	中三丙	陶芯怡	中三丙	黃穎琳
	中三丁	伍雅嫻	中三丁	施芷晴	中三丁	慕容海澄
立體派 - 我的同學 (一筆畫鐵線創作 + 立體派繪畫)	中三甲	徐佳怡	中三甲	葉昱賢	中三甲	黃悅怡
	中三甲	劉志浩	中三甲	蔡嘉怡	中三甲	譚峻其
	中三乙	陳若滸	中三丙	王冰冰	中三丙	林子萱
	中三丙	黃穎琳	中三丁	伍雅嫻	中三丁	慕容海澄

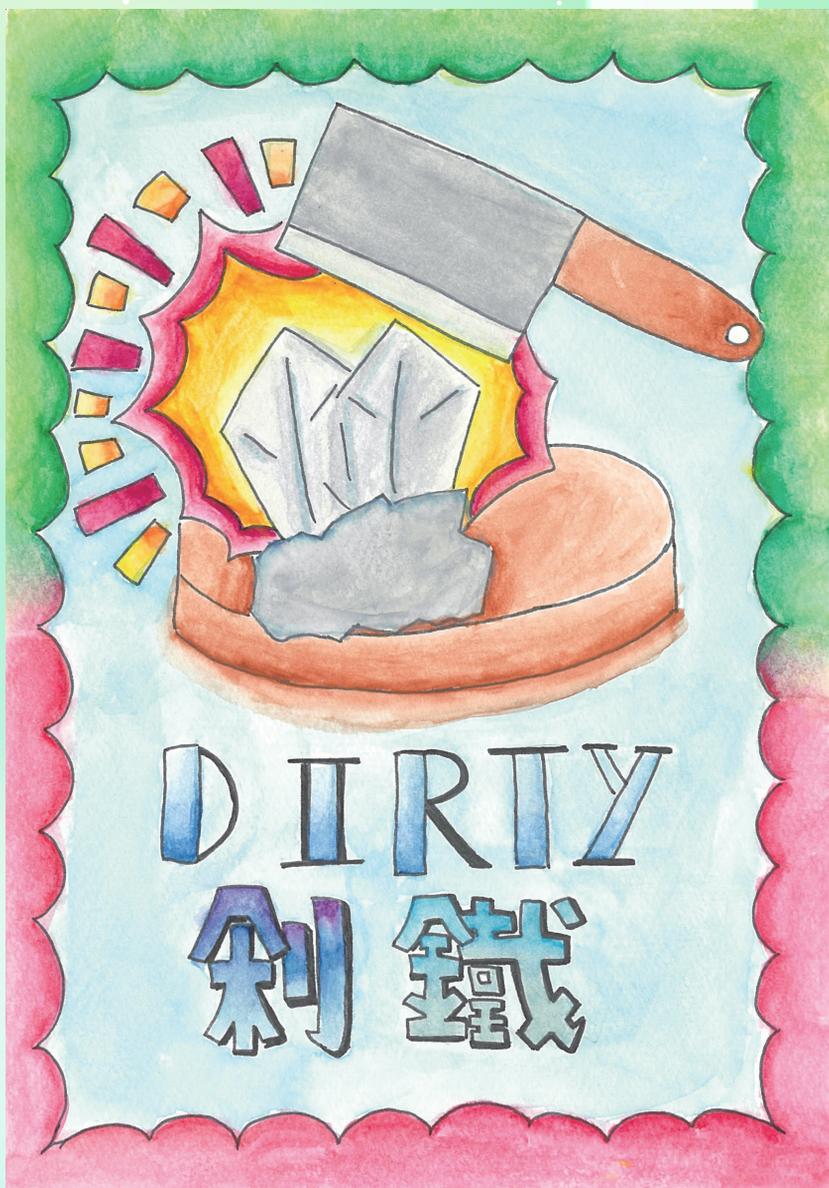
青花瓷 - 香港本土文化

中三甲	吳曦妍	中三甲	周振瑗	中三甲	柯雅欣
中三甲	張詩晴	中三甲	麥稀童	中三甲	黃悅怡
中三甲	葉昱賢	中三乙	孟卓玥	中三乙	謝明妙
中三乙	羅 晶	中三丙	高娉婷	中三丙	黃穎琳
中三丁	冼文慧	中三丁	陳佩嬌	中三丁	慕容海澄
中三丁	蔡靜儀				

高中選修視藝科作品

中五乙	張雯溱	中五丙	梁騫勳	中五丙	趙善為
中五丙	丁善怡	中五丁	呂茵懿	中五丁	梁靖曦
中五丁	許加怡	中五丁	楊敏儀	中五丁	謝皓斐

藝穗



2024年《潤田文采》徵文比賽

青春

高級組冠軍 中四乙 許珈瑜

少年們有一場在角落興起的宣誓，他們在操場上揮灑着肆意的身姿。這是青春嗎？這就是青春。

青春是什麼？青春是短暫的。總是在不經意間悄然流逝。初中三年，三年也許對我們來說是一個遙遠的時間，但初一懵懵懂懂，一晃就過去了一年；初二背不完的書，又過了一年；初三開始衝刺，日日刷題、測卷子，三年就過去了。為什麼說青春短暫呢？回憶起中考前一個月，我們在炎熱的操場上宣誓，那天站了三個小時，我們在國旗的揮揚下回想着初中三年的點滴，好像什麼也沒做，就快畢業了。

青春是什麼？青春是美好的。印象最深的是初二那年，班主任生日，但是他那天要給我們上課，無法到外面慶生，我們幾個班委就計劃給班主任過個生日，我們先是吩咐走讀生買蛋糕，然後在班會的時候，幾個人借着去上廁所的借口到校門口拿蛋糕，因為當時後門有透明玻璃，能看到，就有一個同學負責放風，班主任全然不知。不一會兒，一聲「咳咳」示意了坐在前排的我，我站起來關了門，隨後全班都站了起來，班主任還沒來得及問我這是幹什麼，我們唱起了生日歌，在門外點好蠟燭的蛋糕也遞了進來。蛋糕不大，剛好裝下我們所有人的青春。青春真是美好。

青春是什麼？青春是閃亮的。中考那天，大家十分緊張，一大清晨，宿舍就發出椅子碰撞的聲音，洗漱後，急急忙忙到食堂吃早餐，大家手中都拿着複習資料，每個人都發出耀眼的光芒。上車後，車外便響起鞭炮聲，這一刻的「戰場」是屬於我們的。考場上筆與紙碰撞的「唰唰」聲，甚至還能聽到秒針轉動的每一聲。查成績那天，出汗的手敲打着鍵盤，輸入准考證號碼，按下確認那刻，映入眼簾的數字，我十分震驚，比我預估的高了一百多分。那個分數似乎閃着光，班主任在群組裏匯報班級成績，低於合格線的不到七個人。有句話是這樣說的：「每個人都有屬於自己的光，自己也能成為自己的發光體。」青春在那一刻閃閃發光。

青春只有一次，大膽去嘗試吧，會收穫更多。畢業的那年，夏天的蟬鳴比往年都要聒噪，教室，校長室外的枝桠瘋長，卻總也擋不住烈陽，為那年夏日添了色彩，為我們青春增添無限美好，那個我們揮灑汗水洋溢笑臉的夏天。



內容能點明「青春」的特質。用字簡潔。

陳秀蘭老師、吳祺康老師

放下手機，我的生活徹底改變

高級組亞軍 中四乙 林名嬌

「放下手機，我的生活徹底改變。」這是我與手機做了幾次鬥爭後收穫的最大感悟。

第一次擁有手機的我，對於網絡上的各種事都感到十分驚奇，迫不及待地想要在手機中找到最屬於我的天地，從此在那裡安度生活。想要刷視頻度過時間；與身邊認識的人分享自己的日常；看八卦來滿足自己的快感；關注自己的興趣；探索未知的領域……這一切一切都逐漸潛移默化地將我與手機網綁在一起，好似雙生體，無法離開對方。

雖然內心知道這樣是在虛度時光，但還是止不住地玩，將身邊的事物直接略過，覺得眼中的屏幕就是世界……

終於一次突然的時刻，我下定決心，將手機關掉，上交給父母保管。

現在，感覺身邊都寂靜了許多，對，就是這樣，我要逃離手機的枷鎖！

放學路上，我好奇地左顧右盼，觀察着身邊的景和人，覺得一切有意思極了！如果像以往，我有機會欣賞到這番景像嗎？

街道兩旁都種植着綠油油的樹木，這茂密的枝葉啊，上面有鳥兒在其中安巢。微風吹來，撩起了我的頭髮絲，一剎那，感覺風原來是那樣地溫柔，輕撫過我的臉頰，好似絲綢般輕薄涼爽。樹葉就像風兒的樂器，它們用樹葉彈奏出自然的音樂，嘩嘩嘩，沙沙沙地響着，十分動聽。

店鋪裡人來人往，店主在門外吆喝着，推薦自己的產品，通紅的臉頰，豪爽的聲音，無不透露着對生活的希望。他們將自己的熱情毫無保留地展現給顧客，讓大家都能感受到溫暖，賣菜店裡擺放着綠油油的蔬菜，擺放着透着血色的肉類，十分新鮮，人們精挑細選，準備和家人一起做出最好的晚餐。

欣喜的笑聲是學生的歡樂；快速的步伐是人們對時間的珍惜；路邊偶爾幾隻小貓，小狗在散步，這個地方是它們的家……

天哪！原來生活是那麼豐富多彩，到處充滿着歡聲笑語和生命的活力！此時我垂下了眼眸，細想以往的自己，覺得自己白白浪費了這五彩繽紛的世界，只把自己禁錮在屏幕裡，卻忘記了身邊還有如此值得令人欣賞的景象，並且

是可以真正接觸到的實景！這難道不比屏幕裡的世界好嗎？

因此，我更加確定要放下手機。在家裡，注意到了書桌上布滿薄薄灰塵的畫筆，心裡一緊，繪畫不是我最喜歡的興趣嗎？可是它們竟是如此一番景象。為了手機，而拋棄自己的熱愛，這值得嗎？於是我細心地擦拭畫筆，試圖找到靈感創作，而我的靈感便是剛剛在街道上看到的景象。我要將它們畫下來，保存在畫布裡，畢竟這是我放下手機後最喜歡的一幕，過了幾個小時，終於畫完了。我充滿愛意地舉起畫作，心中盡是憐憫。原來，這就是成就感。看着自己的勞動成果，我不禁感慨：「好久不見，我的愛好。」即使這幾個小時是長的，但還是感覺萬分值得、萬分充實。覺得比玩手機有意思多了，手機的世界裡，感覺時間是抓不準的，馬上就能消失殆盡。而現在，我能夠細細享受這時間的流逝，能夠充分發揮自己的能力，放下手機，我真的覺得一切都很安逸，心靜下來了，不需要焦急地與時間追逐，是時間在追我，而不是我在追時間。

放下手機，可以去完成自己想完成的事；可以去拓展自己的興趣領域；亦可以將以前沒做完的事趁現在補回來。

「放下手機後，我的生活徹底改變了」這是我第一個感悟，不過凡事都不能太極端，因此我也認為：自控力是最寶貴的能力，既可以控制自己不沉迷於手機，同時能與遙遠的距離、地方接觸，跟上時代；也可以關注現實生活、過好當下。因此「擁有自控力，有效平衡虛擬世界與現實也是成功。」這便是我的第二個感悟。

評語

文句流暢，敘事細緻，立意清晰，如能善用對比效果更佳。
陳秀蘭老師、吳祺康老師

金無足赤，人無完人

高級組季軍 中五甲 羅卡寧

古往今來，從不乏好高騖遠的人，他們雖有飛天凌雲的志向，卻低估了眼前的挫折，似是馬謖般決意要與魏軍一戰，於是將全部籌碼向前一推！之後敗走街亭，令五年的北伐成果付之東流。於我看來，力求完美的人雖早早學會了俯望星空，眼中有了一道能令他們義無反顧地向前走的大道，但又被成功的巨大成果蒙蔽了雙眼，哪又會理會自己此刻是否腳踏實地？

俗語說：「步子不能邁得太大。」過度地追求所謂完美，又反而會催生禍端，這無論是從國家、社會、個人上都是顯而易見的。例如隋朝皇帝的改革，皇帝既想擺脫世家貴族壟斷官員職位的情況，又希望自己在位時可以對外征戰勝利，同時亦希望可以興建奇觀，為後世留下一段段的佳話……於是皇帝推行科舉，三征高麗，多次下江南，飛速地消耗國力，又同時與世家貴族對抗，亦不得民心，於是便在內亂之下亡國了。

「苛政猛如虎。」隋朝皇帝推行的政策，後世的王朝都推行過，卻不見因此而滅亡，可見亡國的禍根不在單一的政策上，只是因為他過於力求完美，忽略了國力和時勢。

從隋朝改革的失敗，可見過於追求完美，實際上是不可行的。現今社會，努力的成果與付出的努力不成正比，自己的努力不被別人所知，於是，紛紛效仿「擺爛」的精神，主張保持現況，不去爭，沉醉在自己的世界，自守那「一畝三分地」，不思進取，連機遇一次次從手心流走也渾然不知。

君不見霍去病十五歲領八百漢騎長征匈奴，孤軍深入，連戰連勝？君不見周瑜雄姿英發，談笑間百萬曹軍灰飛煙滅？他們沒有被他人的看法所局限自己，雖遇挫折，但亦能乘風破浪。

要腳踏實地，才能仰望星空。人無完人，因此我們才要充實自己，令自己變得更強大。追求完美的念頭必需要有的，但不能蒙蔽了內心。

從社會上來說，一個完善的團體、隊伍，既需要好高騖遠的人，亦需要腳踏實地的人，因為不是人人都是霍去病、周瑜之輩，人終不是完美的，因此前者可以為團體訂立遠大的目標，後者能為團體打好基礎，似是一架航行於汪洋大海的船般，總有拿望遠鏡的船長和拿各種工具的船員。

因此，對於個人，兩種的念頭都是需要具備的，願我們都不做紙上談兵的趙括和為己自困的崇禎。



立意清晰，例子具說服力。

陳秀蘭老師、吳祺康老師

我不再是小孩子了

初級組冠軍 中二乙 林栩烽

又是一年清明，我又一次站在外公的墳前，舉起三根香，向東南西北四個方向各拜三次，隨後取出紙錢，放入墓前的火堆中，寒風吹起，紙錢飛起，將我拉入思緒中。

一年寒冬，父親將我與剛分娩完不久的母親拋下。母親將我帶回老家，她的眼淚早已流盡，抽泣着向外公外婆控訴着父親。外公看着我，厲聲喝道：「他們林家不養，我們陳家來養！」自此，我便有了家。

在那兒，我有着很好的一段經歷。外公帶着我在山上散步，每當到鄰居家，他們都會笑着誇我，再給我一袋牛奶糖，爺爺會笑着為我打開那滿是我咬痕的牛奶糖。他也會在那炎炎夏日，走路到縣裏為我買冰棍，甚至會因為我而開一整晚的電視。即使我還是姓了林，他也不會對我少半分疼愛。

不久後，我到廣東讀書，很少見到外公了。

我沒想到，離別來得如此之快。母親在車上告訴我外公的死訊，我愣住了。我沒想到一生行善積德的外公竟然悄無聲息地走了。眼淚不自覺地流下來。

回到老家，大家都在操辦外公的喪事，我開始與表哥們一起封黃皮紙。

很快到了外公的喪禮，按照習俗，我們大家繞着屋子走了三圈。繞到第三圈時，母親叫我最後看外公一眼。我前面一直別過頭去，現在我轉頭看向外公，那一刻，淚水止不住地湧了出來。伴隨着我的哭聲，外公封棺了。

天上下起了雪，雪花落在臉上，並不冷，是一種溫柔的觸感。我又想起了外公慈祥的遺容，這雪似是外公在安慰我。

我明白了，這是外公用生命教會我的：離別。自此，我不再是小孩子了。

評語

描述作者與外公的事仔細深刻，將外公的愛表露無遺。

邱晉國老師、張天恩老師

記一次解開誤會的經歷及感受

初級組亞軍 中三乙 謝明妙

回憶淺淺深深，流年短短長長。打開那泛黃的記憶膠卷，米糲的清香沁人心脾，那一次是我誤會了她。

我的奶奶是一位手藝人，以製作米糲為生。奶奶做了十多年的米糲，身上總是伴隨着米糲的清香。米糲的製作過程很是繁瑣，但奶奶卻一直勤勤懇懇地堅持着，從無半句怨言。

製作米糲的其中一個步驟需要用到綠葉片，奶奶便在每一天清晨到家門口採葉。奶奶總是從家中拿出她那老舊的木梯和黑色的長剪刀，站在那棵她精心養護多年的大樹下裁剪葉片。每次採葉完，奶奶都是滿頭大汗的樣子。採完葉子後還需要洗葉、曬葉，這些過程做起來可沒有那麼容易。一大筐的綠葉片需要反覆地用清水洗滌，直至沒有半點污垢。洗完葉片後，還要將葉片一片一片整整齊齊地擺放在長桌上晾曬乾水分。奶奶完成這些步驟後，常常都會佝僂着腰，用右手不停地捶背。

對於這些繁瑣的步驟我很是不理解，覺得奶奶是在自找苦吃。終於有一次，看到奶奶在捶背的模樣我心疼不已，斥責她道：「現在這個年代。到處都有在賣紙墊。為什麼還要一直固執地用葉墊呢？你這不是在自討苦吃、折磨自己嗎？」面對我突如其來的指責，奶奶沒有說話，只是默默地低下了頭。

幾天後的一個傍晚，我和姑姑走在城市的街上，一路上經過了好幾間麵包店，但卻沒有聞到一點大自然清香的味道。這些麵包店裏的麵包個個造型精緻，用紙墊、塑料盒包裝着，各式各樣的包裝數不勝數。但我卻陷入了沉思……

在如今這個快速發展的時代，各種東西的更新換代十分迅速，人們都緊緊追趕着潮流，忘了最原本的路。而奶奶卻一直堅持着米糲最原始、正宗的製作過程，讓在外打拼的人永遠能吃到最安心、最溫暖的家鄉的味道。

沏一杯清茶，品嚐着剛出爐的米糲，一口下去，米糲的甜糯、葉的清香在唇齒間漫延。我終於明白了奶奶的這麼多年來一成不變的原因。奶奶，那一次是我誤會了您！

評語

記敘詳細得宜，描寫細緻動人，用字精準生動，令讀者印象深刻。

邱晉國老師、張天恩老師

我不再是小孩子了

初級組季軍 中三甲 蔡嘉怡

我總會長大，就像繭總會化成蝶，樹葉總會秋落，歲月蹉跎，而我們終將會與稚嫩的最初道別。

兒時的我總盼着生病，生病有正當理由不去上學，可以理所當然的呆在家中對父母撒嬌，所以在生活習性上養成了很將就的習慣，導致生病的頻繁，三天兩頭醫院跑。

每一次生病，父母就着急慌忙地送我去醫院，每一次看着我吊針的神情都是不可描述的嚴肅，眉間刻着擔心二字。孩童的我總認為這樣的行為是必然發生的，只要生病父母就一定縱容自己跟緊張自己。

直到一次生病，那日清晨八點多我們就到了醫院，安排吊針的時候，父親的電話總響個不停，點滴時父親去接了電話，沒有他陪伴左右，扎針這種對我來說已經是司空見慣的事情，居然變得惶恐起來。母親雙手握住我另一隻手，輕輕安撫着我。近在咫尺的母親，面色疲倦，不知何時已與從前的不一樣了，那時的母親眼角還未有幾條褶皺，唇色也並非這般蒼白。父親接完電話回來時面色不悅，卻還是努力的對我擠出微笑。母親也頻頻看着手機消息，還打着哈欠，他們就這麼耗着，陪着，靜等我打完點滴，再安頓好我。

不知何時我才頓悟到。不是我每次生病他們都不用去上班，而電話裡是對他們的催促，百般催促仍不肯挪腳步的原因是因為我，他們放不下自己的孩子。

所以一切並非理所當然。

現在，我已不是昔日任性的小孩了。我逐漸開始注意自己的健康，生病成為了奢望，另一部分成因也是為了自己的學業，中學如果停下一天，便會落下很多。再後來還是不幸中招，父母執意要放下自己的工作陪同，而我只要他們打電話給學校請假，之後就讓他們去忙他們自己的。這一次，我自己到了醫院，面對空蕩的左右，那把針是如此突兀，我從未獨自面對過這一把熟悉的針，這一刻沒有溫暖的手和微笑安慰我，只有我一個人，針靠近自己的時候，我曾按耐不住想撥通電話讓他們來陪我，可腦海中是母親若隱若現的那幾道皺紋，還有父親懷中那幾下手機震動的聲音叫我住手，閉着眼感受這股疼痛。針扎入原來是瞬間的冰涼，有一種被蚊子扎開了皮肉的刺痛，從前我從未有過任何感覺，只覺得母親的手暖暖的，父親在時總有充實的安全感。

這是我第一次自己看病，再後來很多次的生病我都有好好照料自己，只想父母可以少些在繁忙的生活還要操勞我的事，如果當小孩的代價是親手為他們染上白色的髮鬢，我不再是小孩了，我也不再渴望生病。

「我們最終都要遠行，最終都要跟稚嫩的自己告別。」——海子

評語

描寫仔細，立意深刻，情節生動，文句流暢。

邱晉國老師、張天恩老師

健康生活我做得到

初級組優異 中三丁 王濼傑

我本來是一個胖子，不過因為有營養師，我才能明白到什麼是健康生活，令我變成了一個非常健康的人，一切都要從那一天說起。

那一天就跟平常一樣，我外出用膳，經過經常光顧的一間快餐店，點了我最喜歡吃的肉和飯，喝含糖汽水。我甚少做運動，就是因為這樣，我發現自己的體重增加了不少，於是我媽媽決定帶我去見營養師。

營養師說我沒有健康生活，他要我建立健康的生活模式，分別要有均衡的膳食，適量的運動，充足的休息，養成良好的衛生習慣。而我最嚴重的是沒有均衡的膳食和適量的運動，我在均衡膳食缺少了蔬菜，缺乏維生素C，營養師說我要多吃點新鮮水果和蔬菜，蔬菜含豐富維生素C，維生素C能維持皮膚和牙齦的健康和幫助傷口癒合。

營養師說維生素對維持體內細胞和器官的正常運作十分重要，它有助促進生長、調節新陳代謝及增強免疫力。如果身體缺乏某種維生素，便會患上相關的營養缺乏病，而我缺乏了維生素C，可能會患上壞血病。

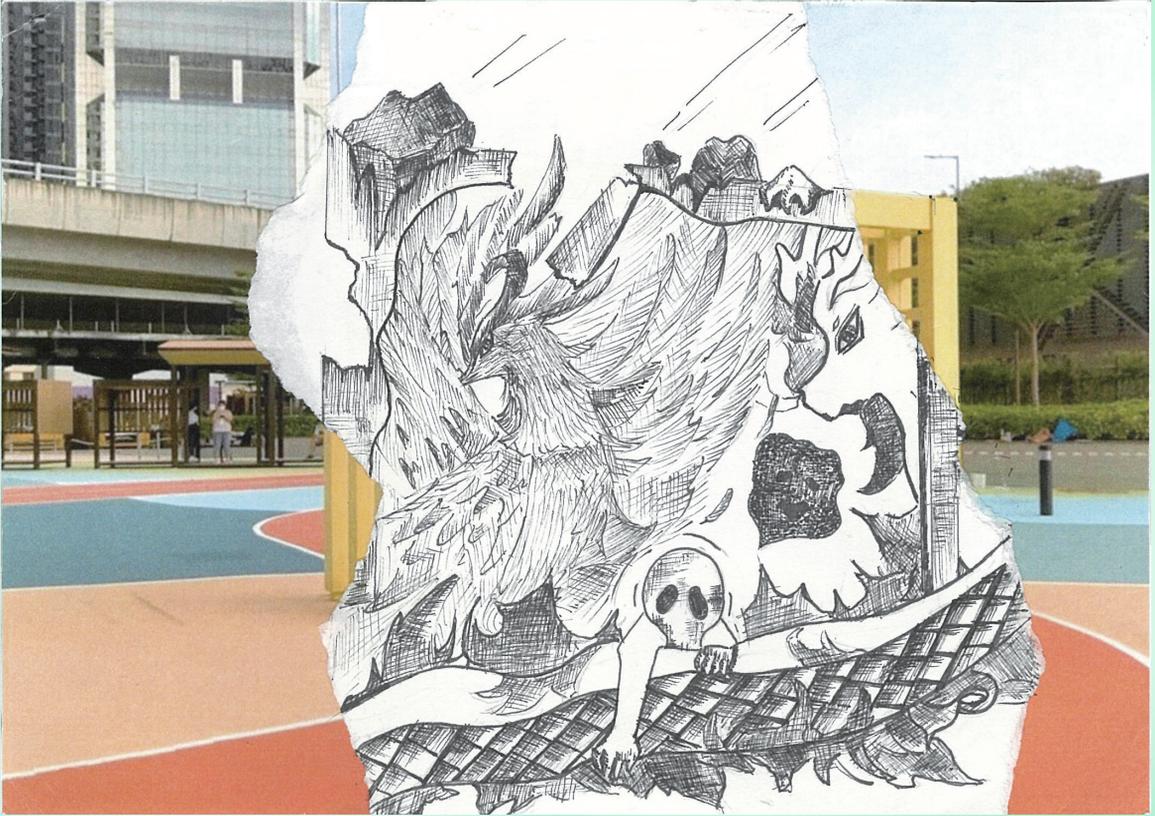
我非常害怕會患上壞血病，我下定決心要建立健康的生活模式。經過兩年的時間，我變成一個很健康的人，而我終於得到健康生活。

評語

結構完整，切合題旨，文句流暢，如能加深個人反思則更佳。

邱晉國老師、張天恩老師

文窗



送別友人有感

中一乙 王家誠

上星期，我在機場送別了他——我一生中最好的朋友陳大文。在那烈日當空的早晨，我跟着他去到機場，期間沒有說過任何一句話。直到我親眼看着他走入禁區。在那一刻，時間好像靜止了一樣，我在原地呆呆的看着他的背影，久久回不過神來。直至飛機升上天空的巨大聲音把我的人拉回來。反應過來的時候，我的淚水止不住的流了下來。雖然想假裝平靜，但是根本冷靜不下來。這是我的第一次分別，令我印象十分深刻。

回想起與他的第一次見面，年幼的我並不習慣與人交流。總是喜歡獨自一人在角落，自然身邊一個朋友都沒有。在休息期間，他看見我十分孤獨。於是主動接近我，開口說：「你要和我們玩嗎？」我點了點頭回應他，雖然我對他的態度冷淡，但他一直熱情地和我說話，我心中那一層厚厚的冰像是被融化了。還記得我對他說的第一句話是「再見！」在小學時期很幸運和他同一所小學。他的成績十分出色，認識他的人都稱他為「神童」。不過他沒有自大，反而幫助我提升學業成績，有煩心事都跟對方說出來，因此我們成為了很要好的朋友，不過其實在我的心裏他早已是我的家人。直到小六畢業後的某個晚上，我問他去哪所中學，回應我的是他要到外國讀書，作為好朋友自然為他感到開心，但也十分難過。

他告知我到外國的日期。就在一星期後，時間飛快的到了那一天。在登機前他說了一句「再見」，不過這次含義好像不一樣了。互相看了對方一眼，所有的不捨在這一眼像讀懂了對方的想法。這麼多年來互相養成的默契，已經達到心意相通的地步了。

最後，我認為與友人的離別固然讓人感到傷心。但是從另一角度看，與友人離別會讓我們對生活有所期待——期待友人回來的那一天。

評語

善用倒敘與插敘法，感情真摯，引人共鳴！

吳琬怡老師

我最尊敬的一位親友

中一乙 朱曉彤

我最尊敬的親友是媽媽。我覺得她是全世界對我最好的人，沒人能夠代替她。她有一雙水汪汪的眼睛，一雙像烏龜殼般粗糙的手。在我心中，她更是一個女強人，也是一個誠實和善良的人。

媽媽是一位十分盡責的家庭主婦，總不怕辛苦地做家務。記得有一次，她生病了，我對她說：「媽媽，你快去休息吧！讓我替你做家務。」可是無論我怎樣勸說她，她都堅持拖着疲累的身軀做家務。我實在說服不了她，所以只好讓她做家務了。

媽媽是一個土生土長的長洲人。她小時候讀書不認真，所以她的英語不太好，但她兩年前開始學英語，從一些簡單的英語學起，到現在已經可以教回我英語，這種不放棄和勤奮好學的精神，我很欣賞！

還有，她是一位十分溫柔的人，從來都不會大發雷霆，每當我和姐姐做錯事時，她只會跟我們說道理，不會罵我們。

還有一次，我和媽媽在火車站對面的地方看見一個慈善機構的捐款箱。原來這個機構是「東華三院」。她就上前把二十元投進捐款箱，並說：「你沒有聽過『助人為快樂之本』嗎？」我立時明白到媽媽的意思是說幫助別人，自己也會快樂，媽媽真是一個很有愛心的人。

我從媽媽身上學會了很多東西，例如：要有愛心及多認識身邊的事物，所以我決定從今天起，要向媽媽學習。我愛我的母親，我尊敬我的母親、愛戴我的母親！

評語

內容豐富，人物形象具體，亦緊扣「令人尊敬」這主題。

吳琬怡老師

送別友人有感

中一乙 汪千潼

我和她已有兩年多沒見了，再見的時候，她的樣子變了許多，望着她的樣子，我不禁回想到我和她分別的時候。要不是她已經到機場了，我還是不敢相信認識快八年，也曾經承諾過會陪伴彼此一輩子的那個人，現在要站在我的面前揮着手跟我說：「再見。」想到這裏，我難過了起來。

我們是在三歲的時候認識的，剛認識她的時候，我覺得她很兇。當時我們在一間餐廳內搶玩具，我快搶過她了，她突然咬了我一口，我頓時哭了起來，我哭的很大聲，她也被我嚇了一跳，趕忙走過來嚇唬我，說道：「你再哭，我就再咬你一口。」我就立馬不哭。後來啊，我們熟絡了起來，我跟她同一間小學，每天每夜黏在一起，我媽經常說道：「你們真像對雙胞胎。」我當時反駁道：「我們才不是雙胞胎。」但現在想起，好像這個稱呼還不錯，但可能沒機會再這樣叫我們了吧。

在我們分別的前一天，我和她就像之前那樣逛街，吃午餐，看電影，以前我都覺得如果這天沒空出門也沒關係，反正還有下一次。但這一次不同，我和她都深知這次的約會是最後一次，也不知道會在何時再相見了，我們一起像往常那樣吃飯、回家，但當我躺在床上閉上眼後，不知為何思緒萬千，我為她高興，高興的是，她可以擁有更好的教育資源；難過的是，雖然科技日新月異，但時差相距甚遠，就算能夠在手機上看到對方，也不能像以前那樣住在對方的家裡，躲在被子裡，和對方聊少女的心事。想到這裏我就哭了起來，我不知道為什麼會哭，但我哭著哭著便睡著了。

在正式分別的那一天，我到機場的時候，才感受到離別氣味，我望着偌大的機場，人來人往，我在其中一個登機口，看見那個熟悉的身影，我飛奔過去從背後抱住她。我開口問道：「你真的要走嗎？」她回道：「我不想的啊！但你放心，我們一定會再見的。」我摸了摸她的頭，對啊，我們一定會再見的，一定會！臨別前，我和她在機場吃了最後一頓飯，過程中我們一言不發，只是隔一陣子便看對方一眼，我好像有很多話要說，想跟她說，但又好像甚麼也說不出口。到她真的要走的時候，我面無表情，她對我說：「我要走了，你以後要保重身體啊。」我平淡地說道：「你也是。」她走了後，我頓時後悔，我後悔我為甚麼沒有跟她道別，我就連揮手道別的勇氣也沒有嗎？對啊，確實沒有，這時我才發現原來我才是那個不願意接受現實的人，不願接受她已離開的那個人。那時我發現我已經哭花了臉。

突然，我聽到一個熟悉的聲音在叫我，我才反應過來，相隔兩年了，那個我曾經覺得不會回來的人，她回來了，不同的是她的樣子完全變了，變得十分高挑。那時我才發現，兩年……好像也沒有那麼長，也沒有那麼難受。

評語

記敘完整，具體呈現兩人的友誼。善寫心理！能引起讀者共鳴！

吳琬怡老師

送別朋友有感

中一乙 柯駿宇

我已送別了我最好的朋友「一心」十年了，不知道她過得好不好？回想送別的時刻，百感交集的我，看著他離去的背影漸行漸遠，逐漸模糊。最後，他上了飛機，連影子都看不到，我們只剩下彼此美好的回憶。

回想起離別的那一天，我的心情有無數說不出的低落，就像車窗外陰陰沉沉的天氣。當我們到達機場，我們到了一間港式餐廳吃最後一餐。

在等餐之時，腦海不斷地回想起我們那麼多年一起在學校的時光，上課偷偷聊天，小息一起玩樂，放學一起回家，我們就如青梅竹馬，每天都膩在一起，但是在這一刻，我已經知道光陰一去不復返，就如車窗外的風景不會常駐。從明天起，我將會是一個人……

突然有一個聲音把我喚醒，把我拉回現實，一心問：「你怎麼了，不舒服嗎？」為了不讓他看破我的內心世界，我只好跟他說昨天沒有睡好，我們就默默地吃完離別餐，然後等待飛機的到來。

離別的一刻終究還是來臨了，儘管我們心裏都不捨彼此，但是大家都沒有哭，因為我們都知道人生的故事還有很長，所以大家總可以再相見的。

評語

選材恰當，能詳寫與朋友分別的情景，感受豐富。可加入「一心」的外貌、動作、語言描寫，豐富一心的人物形象，文章將更上一層樓。

吳琬怡老師

《以後》全文大意及讀後感

中一乙 張欣怡

《以後》全文大意

銀婆婆從前有一隻叫旺妹的狗，後來失蹤了，銀婆婆的孫子以崇後來送了一隻比熊犬給銀婆婆，牠的名字是嘜仔，過了一段時間嘜仔因病而亡，銀婆婆從此孤身一人。

《以後》讀後感

《以後》這篇文章主要講一個婆婆和兩條狗的故事，這個故事給我的感受是滿心的酸楚，銀婆婆很孤獨，她心愛的狗旺妹突然失蹤，除了她以外的所有人都認為旺妹死了，沒有人相信銀婆婆的話，幫助她找狗。後來孫子送給她另一條狗，就連這條狗都是以崇不想要了才送給祖母的，銀婆婆雖然不太喜愛牠，但是沒有虧待牠，還給牠取了名字「嘜仔」，過了一段時間嘜仔生病了，銀婆婆急得團團轉，甚至跟並不熟的孫子以崇打電話，到最後，嘜仔還是走了，因為以崇的不重視，銀婆婆甚至沒有看到嘜仔的最後一面……銀婆婆讓我看見社會上許許多多老人的縮影，子女不關心，生活孤獨，沒有能力留住自己喜愛的東西，一個接一個地離她們而去。我們作為後輩，應增強責任心和使命感，多關心老人，常常去看望老人們，讓他們感受到關注和後輩的關懷，不要讓銀婆婆的故事在現實中重現！

評語

能精準地概括故事的大意，並以小見大，反映出社會上獨居長者的問題。

吳琬怡老師

我最尊敬的一位親友

中一乙 張凱喬

我的奶奶是一個在別人面前很嚴肅，在我面前很慈祥的人。

我尊敬她的原因是她對所有事都很樂觀，就算人家做了多錯的事，只要知錯能改，奶奶就會笑着說沒事。

那一次，我打破了爺爺生前送給奶奶的花瓶，奶奶很珍惜這個花瓶的，就算是多親的親人都不能碰，而我卻打碎了，那次是我第一次見她這麼生氣，但她沒有在我面前發火，她走進了房間大聲的哭，哭了很久，我聽見她哭，我真的很內疚。過了一會兒，她出來了，她很冷靜地說：「你剛才沒有弄傷吧？」我問她：「你不生我的氣嗎？」她答：「生氣是一定有的，但你的安全更重要！」聽完這句，我直接哭了，因為我知道這是爺爺除了合照之外唯一留下的禮物，這對奶奶來說真的十分重要。

在這件事上，我看到奶奶能夠忍着自己的脾氣去關心別人，我覺得很值得學習。我帶奶奶去她和爺爺之前常常去的茶樓，陪陪她，嘗試彌補我之前的錯。

評語

末段體會真誠，總結人物可敬之處，又表達了我的內疚之情。

吳琬怡老師

我最尊敬的一位親友

中一乙 楊鏗雄

我們這一生在求學的路上總能遇上形形色色的人，這絕非偶然，而是必然。他們總得教會我們點什麼。可能是一道數學題的解法、一個英語單詞的讀法或一個為人處世的道理。

還記得我在內地時有一位朋友，他從雲南而來，為了求得更高的學問背井離鄉，獨自一人找到了來自紹興的姑姑，並定居在此成為我的同學。

他看起來並不算高，臉上微微有些嬰兒肥，被我們戲稱作「小胖」。因為雲南地區偏遠，小胖從小受到的教育並不是很好，在小學六年中從未學習過英語，對此老師也感到了惋惜，但他勤奮的精神注定了他的成績不會平凡。

早上，每當多數同學三五成群坐在一起邊吃早餐邊聊天時，總有一個孤獨的背影鶴立雞群般坐在角落一邊啃着包子，一邊小聲記着英語單詞。每當體育課後，同學們飛奔去小店購買飲品時，總有一個身影背道而馳，先一步返回教室背誦上午講完的英語課文。在一個個日夜的努力中，他的英語成績在期中考中一鳴驚人，從班級的「吊車尾」躍飛升至中上，總成績也在全年級排名中斬獲新的高度。他讓我明白天才並沒有與生俱來的天賦，只是在一個你看不到的地方默默努力。

除了學習，在生活上，小胖對我們也十分照顧。還記得那是一個雨夜，九點四十分熄燈後，我們幾個室友在聊着對未來的規劃與夢想，殊不知周老師已在門口張望許久，一聲清脆的開門聲將走廊的聲控燈吵醒，也嚇了我一跳，聽着周老師的批評，我心想：完了。一陣響亮的閉門聲將我的思緒拉回，幾個室友開始討論明天如何回覆老師，這時小胖卻表示明天他會把過錯都攬在自己身上，讓我們安心睡覺，我頓時覺得他那在昏黃燈光下的身軀顯得如此高大。

雖然現在我們早已分道揚鑣，但我明白你從未離開我，只是以另一種方式存在，默默陪伴着我。

評語

描寫細緻，友人勤勞、勇於承擔的形象躍然紙上。

吳琬怡老師

送別友人有感

中一乙 謝安康奇

微風吹過，樹葉上發出「沙沙」的聲音。蟬悠閒的趴在樹上，發出「吱吱」的聲音。這不禁讓我想到了那件事，思緒瞬間被拉回了那個夏天的下午。

那天放學，他告訴我他要轉讀其他學校。我剎那間呆住了，隨後點了點頭嘆氣：「那……祝你順順利利吧。」我與他的回憶像走馬燈似的一幕幕從我腦海中經過。從開學那天我們就認識了，約定做一輩子的好朋友。最讓我印象深刻的當屬我與他參加校運會的跳遠項目。還記得那幾天晚上，我們一放學就去操場練習。我們互相鼓勵，加油打氣。在校運會上拼盡全力，最後都拿下了好成績。

在我與他相處的最後幾天，我非常珍惜與他一起相處的時光，但看着他和其他同學聊天談笑，我卻一點也笑不出來。

在暑假的前一天，所有同學都高高興興的放學回家迎接暑假，而我卻一點也開心不起來。因為這很可能是我與他最後一次相見了。學校門邊的樹上，蟬憂傷的趴在上面為我們悲鳴。一陣微風吹過，樹上的樹葉「沙沙」作響，好像在為我們的遭遇哭泣。樹下，我們交換了禮物。明明有很多話想說，可在這一刻卻一個字也吐不出來，只說了一句「保重」就分道揚鑣了。

雖然不捨，但終要離別。這件事讓我深刻認識了「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺」這道理。人難免要經歷離開，我們要笑對離別，不要過度悲傷。要着眼前方，放眼未來。

評語

善用「我」與同學的對比，突顯自身感情。收結具積極意味！

吳琬怡老師

祖國之美

中一丙 洪超越

黃河，位於中國北方，是中國第二長河。自古以來，便有許多聞名的詩人對黃河發出感嘆「九曲黃河萬里沙，浪淘風簸自天涯」，也有「黃河之水天上來。」、「黃河斗水，泥居其七」。黃河的「黃」從何而來，便是因為泥沙。這些泥沙多數來自黃土高原。黃土高原土質疏鬆，易蝕易散。每至雨季，泥沙在大雨的澆灌下，奔入了黃河。它每年都會攜帶一定數量的泥沙在黃河下游形成沖積平原，這也有利於人們種植。它孕育了幾代文明，為附近的人民提供了一定的生存保障。「母親」代表著生命的起源，生命的延續，也滋養著幾代文明。

黃河附近的人口構成多樣，是藏族的主要聚居區。他們貼近人意，心存善良，也有著他們的「特色美食」，例如「大碗魚」等。如若你旅遊於黃河附近，切記要體味一番。

黃河之美，在於其浩蕩的聲勢使人心潮澎湃，也許就是因為它的鬥志昂揚，氣勢高昂，時時刻刻鼓舞著人們進取的心。人應該胸懷大志，有如黃河般的曲折而不失底韻。即使我們遇到了不可避免的困難，切記，不要向這命運屈服，要像黃河般永遠地向前進，做到奔流不復回。

每當你俯視那黃河的萬里曲折，你無不為它所臣服，因它為人民無私地奉獻著。人也應如此，要幫助社會，心存善良，心懷大志，就像黃河一般。人的一生，亦可能如黃河般曲折，但即使如此，我們亦應該正視人生，不因這「曲折」而對生活失去希望。正如劉禹錫一般「如今直上銀河去，便引詩情到碧霄。」

評語

一氣呵成，情景交融。

區小玲老師

颱風下的香港

中一丙 洪超越

颱風帶來的毀滅性的災難，使人往往談之色變。這對香港這個地方面積與人口比例成反比例的地區，更是將造成不可逆的破壞。

夜深人靜，人們已沉浸於甜蜜睡夢中，殊不知，一場災難已來到他們面前。次日早晨，卻又不似早晨，不同於往日的烈日掛於高空，陽光炙烤著大地，此時卻是烏雲密布，太陽也不知躲哪裏去。人們欲起床上學上班之時，天空烏雲密布，已刮起了狂風暴雨。給人一種「黑雲壓城城欲摧」的感覺。不多時，天文台宣佈颱風到來的消息，緊隨其後的是學生們的停課通知，可卻沒有讓大人們停止工作，人們無奈，只得趕往地鐵站。可此時公交車受不住這狂風暴雨的破壞，已停運了。導致地鐵站被人們圍得水泄不通。人們行色匆匆，可面對颱風的肆虐與暴雨的攻擊，更是舉步維艱。

人們欲撐傘走路，可這颱風的威力卻讓人們不得不放棄這個想法。傘在半空被颱風折斷，好似要被颱風捲去了一般，在半空跳一曲淒清的舞蹈。樹也被颱風吹得左搖右擺，即將倒下，只聽「砰」的一聲，樹已抵擋不住，疲憊地躺在地上。海水也逃不過這毀滅性的攻擊，颱風掀起巨浪，巨浪拍岸。人們無法在屋裡住得安心。颱風所造成的震動使冷氣機與吊燈搖搖欲墜。

次日早晨，地上已是一片狼藉——墜落的冷氣機、倒下的樹木、枯萎的花朵……

評語

觀察力強，內容豐富，將颱風襲港之威力及景象寫活了！

區小玲老師

送別友人有感

中一丙 程渝民

那年冬天，漫天風雪，圍牆旁的那株菊花也已枯死，那是我和他親手種下的，隨著他的離別，菊花也相繼死去。

「過去之後，還會回來嗎？」「恐怕沒有機會了。」這是我和他離別時最後所說的話，他將移民到美國。

今天早上，一通急促的電話將我吵醒，電話里的男生帶著哭腔對我說：「我要走了，去美國，今晚的飛機。」聽完，我立刻從睡意中清醒，來不及換衣物，穿著睡袍就衝出門。天很冷，卻抵擋不住我向前的腳步，早上十時，我才從郊區趕到市區，他在機場旁邊的一家旅館裏休息，十分鐘後我按響了門鈴，映入眼簾的是他那哭得紅腫的眼睛，見面的那刻，我們忍不住相擁而泣。

下午，我們一起去了第一次相遇的地方——嘉凌江。我們在江邊漫步，聊着以前在一起的時光，只是現時的江邊卻尋不見一人，就像我們即將分離時的冷清。「時間不早了，該走了。」回去機場時他突然說；「要不要來比賽誰先到機場啊？輸的人，等我回來之後請吃飯。」「好。」雨雪紛飛，兩個即將分別的青年奔跑在江邊，我有些不及他，他的背影被我眼前的雪覆蓋住，當我想用手抹除那些雪花時，卻不見他的身影……

機場，望着他的背影漸漸遠去，只能感嘆一句：「孤帆遠影碧空盡，唯見長江天際流！」

評語

文筆順暢，情意結合，離別之不捨之情躍於紙上！

區小玲老師

校園遊蹤

中一丙 蔡杰楷

隨着一股濃濃的香味，來到學校裏的小食部，還沒進入小食部，一陣陣噝噝噝噝的聲音從我耳旁經過，走進去，學生們像似饑餓的狼爭先恐後地排著隊，拿到食物的學生並不手下留情，坐在長椅上，狼吞虎咽地咀嚼著，恨不得把鮮美的食物咽進食道。阿姨像複讀機似的熱情地問每位學生：「要吃什麼？」似乎她們的嘴並不會酸。

排了將近半小時的隊，我終於帶着食物衝出小食部，氣喘吁吁地上了操場，學生們揮灑着汗水，舞動身姿打著籃球，看到我後，對我這個新生並不抗拒，揮手並大喊我過去打，手里端著的食物忽然沒那麼香了，于是我把食物放下，小步地跑過去。陽光四射，操場像個烤盤，沒過幾分鐘，就把我們幾個的臉曬得紅通通的，操場猶如巴掌大，但也把我們累得夠嗆，像熱鍋上的螞蟻一樣，操場也添了幾分溢彩。

沉浸在激昂的比賽裡，無法自拔之時，隨着肚子發出「咕」一陣聲音，我才想落在角落的食物還等著我，我也只能告別同學，快速地把食物一拽，就匆匆地跑上樓。

吃完食物後，我撐著肚子，艱難地走向走廊，雖然我剛來學校不久，但每當我來到走廊呼吸了幾口新鮮空氣，觀賞景物，我便會感受到心靈被安撫著。我同往常一樣趴在走廊的圍欄上，沐浴在刺眼的陽光裏，鳥兒清脆的叫聲，籃球抨動的擊打聲，甚至風與樹葉的嬉戲聲，都在為我洗耳，那一刻壓力似釋放出來，一絲芳香湧入我腦海中，治愈全身……

小食部的濃香，操場的溢彩，走廊的療愈……可能就是這校園的特點吧！

評語

段落銜接順暢，用詞準確，觀察細膩，善用視覺描寫及聽覺描寫！

區小玲老師

送別友人有感

中一丙 蔡杰楷

大風刮過，葉、草、花往大風吹過的方向歪著腦袋，燕兒急匆匆地在我眼前飛過。我頓時愣在原地，心想：「時間太快了，他還是沒回來。」走了幾步路，到了童年的小賣部，突然，烏雲像黑幕似的，蓋住天空，緊接着一場大雨呼嘯而來，我下意識地伸出手，一滴雨猛砸在我手心上，像是當時他離開後的「痛」。「嗒嗒」的雨聲從我耳旁傳過，我再繃不住那顆快碎的心，琉璃般的淚水從我眼眶里流出……

去年春天，他離開的前一天，我們在小賣部門前嬉戲，那時下午五時，天色漸暗下來，我正準備回家，他臉色難看，語氣沈重地對我說：「那個……我明日就不在這裡，我要去另一個地方讀書了。」我以為他開玩笑，於是就笑了笑轉頭離開了，他低著頭也沒叫住我，也轉身離開了，我轉頭再去看時，他已經消失在我目光中，我也慢慢開始信了他的話。晚上，接受不了現實的我發消息給他，約他明日離開時，送他一程。

離開的那天，我不敢拖一下時間，立馬就下樓，在小賣部站著見他最後一面，不久，他的身影出現在我視線當中，看到他那堆成山的行李，我再也繃不住，只見淚水一一從我臉上刮過，他緩慢地走過來，生怕我發現，走到我面前，一聲不發，只是緊緊地抱著我，我不敢睜眼，也抱著他。他上了車，我輕輕說了句：「記得回來看我。」他點點頭，車也隨之一動，飛速地走了……你為什麼不回來見我一眼，哪怕是一眼……

「揮手自茲去，蕭蕭班馬鳴！」正是我當刻所要流露的感情。

評語

情感真摯，感情細膩。最初以為別人開玩笑，到接受對方離國之一刻，以凸顯情感的跌宕。全文融情入境，意旨清晰。

區小玲老師

送別友人有感

中一丙 洪超越

陰沉的天空上幾朵雲垂著頭散步，好似快要掉下來，緊緊壓著我，有一種埋在內心深處的不知名的疼痛揮之不去。最初聽聞這個消息，我竟感到內心前所未有的空寂。友人將赴異鄉讀書，起初我也曾思考過這個看似遙遠的問題，但現在我卻確實正面對著它。

「我將赴香港讀書了……」潦草的幾個字宛如一場傾盆大雨打在我的心上。我神情呆滯，他也看出我的心思：「不過都是小問題，我暑假、寒假都會回來的。」他面帶微笑，似乎毫不在意。我緊接追著問：「為什麼要跑去香港呢？」他依舊是笑笑，貌似不想回答這個問題，過了好一會兒，才擠出幾個字：「沒什麼。」我也不再問。「前幾天我父母突然告知我這事，我聽後也是一驚，起初我以為不會去……」他說完了，又好像沒說實。

過了幾天，依舊是陰天，他要出發了。我不再多問，以後，我們也將在不同的地方讀書，見面的機會少之又少，或許也會在不同地方工作也說不定。「我要去坐動車了。」他沒多說什麼，我講出了不捨：「那注意路上，小心些兒，別被人拐走了。」我好似開玩笑地說著。他也笑了……他走了，我望著他的背影若有所思，我低下頭。他走了一會就消失在門後了，那扇門緩慢地閉上了。

我望著依舊陰沉的天空，那幾朵雲依舊在那，飄著，走着，不知何方，或許也像他一樣飄遠了。這天空也好像很懂我的心思，不一會兒就帶了傾盆的雨來見了。我走在回家的路上，慢慢的，慢慢的……

評語

首尾呼應，結構嚴謹！與朋友離別之愁緒，不捨之情通過對話表露無遺，感情刻劃細膩！

區小玲老師

我最尊敬的人

中一丁 徐維駿

說起一位我最尊敬的親友，那必定是我的爺爺了。

小時候一開始和爺爺相處，我對這個「矮個子小老頭」並沒有什麼好感，他又瘦又小。灰白頭髮中夾雜著一些黑色頭髮，本應筆直的後背此刻卻變得彎曲，如同一座拱橋。他常穿著一件黑色大衣，戴著一頂帽子，皺巴巴的臉，渾濁的眼睛，讓人絲毫不敢相信他才五十多歲。

有一次，爺爺對我說起往事：「孩子，你知道嗎？當年日軍來攻打村子，還是我提前發現，讓大家趕快藏起來的！」我一聽這話，沒想到這個小矮子竟然有這麼大的本領，內心不由地敬佩起他來。

日子一天天過去，我也一天天長大。有一天，我發現家裏多了很多蔬菜，我就問媽媽：「媽媽，這些蔬菜是怎麼回事啊？」媽媽說：「這些都是爺爺種的。」我腦海中瞬間浮現出小老頭的樣子，想起他彎著背在田地裏耕種的模樣。看著滿地的蔬菜，心中不禁感嘆：這些菜少說也有幾十斤了，那個小個子怎麼會搬得動？

有一年冬天，爺爺突然對我說：「孩子啊！你一定要好好讀書啊！一定要聽老師的話啊！」我很納悶，爺爺為什麼會突然說出這麼一句話，可是看見爺爺那期待的眼神，我還是答應了他。之後，每一次去爺爺那兒，爺爺總是囑咐我要好好學習，我也總是答應著他。不料，天有不測風雲，最強的黃牛也有倒下的一天。是的，爺爺病倒了，當他剛恢復一點，就吵著要出院，說要給我們種菜，我的眼淚一下子就出來了，沒想到爺爺竟然如此愛我們。可惜的是，爺爺最後還是沒能熬過那個冬天，我看著爺爺那黑白色的照片，忍不住嚎陶大哭。

爺爺的堅強和吃苦耐勞，令我備受感動。他沒有讀過書，沒有什麼文化，但卻用自己的方式愛護著子女，燃燒著自己，來庇護後代。這，就是我最尊敬的人。

評語

外貌描寫頗細緻，能突出人物特點，脈絡清晰，敘述的三件事能帶出作者內心的變化，結構完整，不失為一篇佳作。

何麗雯老師

記一次解開誤會的經歷和感受

中一丁 楊諾詩

今天我在收拾房間時，無意看見了一枝紫色的鉛筆，令我想起了小學五年級時一次被他人誤會的經歷。

小學五年級時，有一天，我帶了一枝新買的紫色鉛筆到學校使用，誰知同學一心竟然跟我買了一枝一模一樣的鉛筆。起初我覺得沒什麼大不了，所以就沒有理會，直到中午吃完午飯後，她突然哭著大叫：「我的紫色鉛筆不見了——」她一直在課室徘徊，尋找這枝對她來說十分重要的鉛筆。

就在這時，她走到我的位置，我感到十分疑惑，怎知她深呼吸後，突然對著我破口大罵：「你為什麼要偷我的筆！你喜歡的話為什麼不能自己買？」我既生氣又委屈，因為我真的沒有做過偷筆的行為。就在這時，我的好朋友修端走過來，跟一心說：「你有證據嗎？如果你沒有證據，就不應該含血噴人！」一心也很委屈，說：「她手上的筆和我剛買的筆一模一樣，難道不是她偷的嗎？」我忍著淚意，向一心解釋了來龍去脈，她半信半疑。修端當機立斷，帶著我們在課室裏找了很久，突然，修端在一個角落找到了一枝紫色鉛筆。一心看著修端手上的筆，對著我，面帶羞愧，說：「對不起……是我冤枉了你……」

這件事讓我體會到被人誤會的感受，是一種既委屈，又憤怒的感覺，幸好這次有修端幫我度過危機，我學會了要冷靜處事，如果日後再遇上這些「烏龍」事件，也要冷靜處理。

評語

能善用人物對話以推進事情發展，對人物神態，動作的描寫亦算生動，表現良好。

何麗雯老師

祖國之美

中一丁 蔡紫杉

說起祖國之美，實在難以筆錄，因為我國的名山大川不勝枚舉，既有秀麗的灕江，又有險阻的雅魯藏布江；既有綿延萬里的大興安嶺，又有奇峻雄偉的華山群峰。不過，今天我要說的，並不是以上為人熟知的名勝，而是我家鄉的一座小城。

福建泉州，在講求經濟發展的當下，在北上廣深這些一線城市面前，它顯得那麼不起眼。事實上，這座正在被時代遺忘的小城已有千載歷史，許多文化遺產都在泉州這個小地方保存了下來。

泉州的古建築數不勝數，當中有一座千年古廟為當地人稱到，這便是開元寺。當地流傳著這麼一句話：「一寺雙塔寺無雙。」由於年代久遠，來歷已無從稽考，但開元寺在當地人心中的地位可見一斑。走進古城區，遠遠便可望見兩座石塔凌空而起，矗立在千樓萬舍之上，那是開元寺的獨特標誌——東西塔，東為「鎮國塔」，西是「仁壽塔」，寓意不言自明。唐朝始建，至今仍是我國最高的一對石塔。走進開元寺的大門，映入眼簾的是一個庭院。院內的幾棵千年松樹歷經歲月變換，仍顯出生機勃勃的樣子，巨大的樹幹難以環抱，茂盛的枝葉遮天蔽日，給開元寺灑下了一片濃蔭。素有「百柱殿」之稱的大雄寶殿由八十六根巨大的石柱撐起，遠看便覺氣勢恢宏，走近了，寶殿裏誦經念佛聲不絕於耳。大殿內供奉著五尊通高六米，寬三十二米的金身五方佛，佛像法相端莊，叫人心生敬畏。

逛完開元寺，自後門離去，是一條朱紅色的巷子，這裏是附近的居民區。小巷牆面滿佈苔蘚，民居大門上銹跡斑斑。陳舊的建築似乎並沒有影響人們的生活，此時正直午後時分，幾戶人家就這樣敞開大門，老人坐在門外，伴著開元寺傳出的幽幽香火，不時搖一搖手中蒲扇，你一言、我一語地打發時間；小孩則或站或坐，不時你追我趕，也能自得其樂。在這裏，很少看見電子和科技的影蹤，生活的重點在於人和風景的交融。

在這個瞬息萬變的世界裏，泉州這座小城市的腳步顯得特別慢，慢得幾乎要跟不上時代，慢得似乎要被遺忘，但在我的心裏，卻又慢得恰如其分。她就這樣，慢慢的守護著屬於泉州的美。

評語

遣詞造句皆上乘，且能善用多種說明手法，並在最後帶出對泉州的感情，表現卓越。
何麗雯老師

颱風下的香港

中一丁 蔡紫杉

香港學生最期待的假期，除了寒暑假，應該就是颱風假了。作為沿海地區，香港的颱風頻發而且威力強勁。

颱風出現的前兆，往往是烏雲密佈，就如一張密不透風的網，壓得人喘不過氣。細微的雨從指縫穿過，預示著災難即將降臨。不多時，電閃雷鳴，打得人措手不及。在外的行人都亂了分寸，誰會知道這天氣上一秒還是萬里晴空，卻在轉眼間就變了模樣呢？

趕著上班的人們在暴雨中用公文包遮擋著自己，像是在競走；趕著上學的人們選擇將書包會在身前，用外套遮擋身軀，開始與時間賽跑，大家就如被驚嚇的鳥兒一樣四散而去。一會兒後，雨不再大了，狂風卻是如具浪般不斷吹襲，本就渾身濕透的人們，這會兒顯得更加狼狽不堪了。強勢的狂風將這片土地據為己有，輕一點，是翻飛的樹葉、垃圾和紙張；重一點的，就是被掀返的牌匾和地盤棚架。還在超市的民眾見到外面的情況，那還在乎什麼尊老愛幼？只要是一口食物，都被爭先恐後地搶走。

街道上到處「惡鬼橫行」，早就沒了往日的的生活氣息，變得一片狼藉。連根拔起的樹木再接受雨水贈予它們最後的滋養。交通早就癱瘓，紅綠燈交錯的閃著，消防栓也早就爆體而亡……

混亂的一天迷迷糊糊過去，這就是颱風下的香港……

評語

能仔細觀察颱風天的眾生相，且善用修辭手法，如比喻、反問、誇張等，令文章生色不少。

何麗雯老師

記一件令我流淚的事

中二甲 黃語涵

朦朧中，我倚在爺爺的懷裏，那雙雖有神但卻難以掩蓋滄桑歲月的眼睛透露着一絲柔情，他嘴中唱的歌謠是如此熟悉：阿花樹下採桂花，香味傳出十里外……我控制不住思念，雙手不停揮舞卻留不住爺爺，記憶裏的他開始模糊。我睜開眼，夢散了，枕頭也早已濕透。

這天下着小雨，雨滴毫無規律拍打在傘上。屋舍是如此地寂靜，我跟家人在老家為爺爺送終。房間裏沒有燈，但卻依舊清晰地望見那個被擦得光亮的木箱。我小心翼翼地打開，裏面是滿當當的零食和水果，可是，一股惡臭刺鼻的氣味也隨之傳來。這些水果已經腐爛了，還生有大量蠕動的蛆，而零食也早已過期了。我清楚地明白，這是爺爺為我留下來的，爺爺總對我說：孩子，這些好吃的我幫你留着，你有空了就回來。那慈祥又伴着些許顫抖的聲音在我腦海中閃現，爺爺平常有些好吃的就捨不得吃，留着給我吃，可我卻很久沒有回去了。我鼻頭一酸，無盡思念湧上心頭，眼前漸漸模糊起來，眼淚划過臉頰，我抱着頭蹲在箱子前失聲痛哭。

我小時候是和爺爺住在一起的，爸爸媽媽出去城市打工，爺爺每天都會換着法子陪我玩，雖然沒有高樓林立，但只要爺爺在，似乎所有事都會變得有趣起來，因此我與爺爺的感情十分深厚。可是後來，爸爸媽媽把我接到城裏去，從此，年過六旬的爺爺便只能獨自一人生活。

有時我只能在監控裏望着那個蒼老的背影，佝僂的身軀，那映射出悠長歲月的坎坷。有很多次，他曲着身子，黝黑的手上總是拿着幾包零食，向監控那頭招手，他不會用手機只能漫無目的地在院子裏來回踱步，也總小心翼翼地望向監控，當我在手機這端叫他，他總會開心地像個孩子，眼睛總是笑得眯成了一條縫，可這所有的一切也都消失殆盡了。望着如今這空蕩蕩的房間，爺爺的滿臉溺愛卻讓我永遠忘不了。

零食會過期，但思念永不過期，我再也等不到那溫暖的懷抱，那輕柔的呼喚聲，那儲存着的過期零食……

評語

以零食貫穿全文，人物描寫具體，能呈現「流淚」的原因，具感染力。

胡曉筠老師

責任

中二甲 楊凱漩

責任是什麼？責任是一種職責和任務，就是承擔應承擔的任務，完成應當完成的使命，做好自己的工作。

個人方面，我們要勇於承擔錯誤，承擔錯誤也是盡責的一種表現，能承擔錯誤才能使自己成長，得到別人的信任。例如華盛頓，華盛頓在拿到小斧頭後，想要試試斧頭是否鋒利，便砍倒了一棵全國僅有的櫻桃樹。爸爸問是誰砍的，華盛頓毫不猶豫低下頭承擔錯誤，從中可見華盛頓是個誠實的人。從這個故事可以看出華盛頓在小事上能夠勇於承擔責任，長大後才能得到別人的信任，這才成為了美國的首任總統。

國家方面，俗話說「國家興亡，匹夫有責」，國家的興盛和滅亡，讀書人有責任承擔。抗金英雄岳飛訓練出一支英勇善戰，紀律嚴明的「岳家軍」，並在鄜城大破金人主力騎兵拐子馬，取得鄜城大捷。岳飛率領大軍乘勝追擊，收復了不少失地，後被人民稱為抗金英雄。由此可見，能力越大，責任越大，岳飛是有能之士，國難當前，更是挺身而出，訓練了「岳家軍」並收復了失地，如果他不這麼做，那國家可能會衰落或滅亡。所以每個人都要為國家負責任，並承擔相應的責任。

反過來看，若人人都不願承擔責任，社會將難以進步。在沙士病毒侵襲香港時，病毒爆發，前線需要醫護人員照顧病人，當人人都不願意衝在前線時，謝婉雯醫生主動請纓到深切治療部為染疫病人插喉，後來因感染病毒而殉職。如果沒有謝婉雯醫生站出來，疫情或許更難以受控。在人人都害怕時，第一個站出來負責的人能讓大家看到希望。此後，不少醫護前仆後繼，疫情終於受控，如果迎來曙光。

不管我們在社會上擔任什麼角色，我們都應承擔我們身上各自的責任，這是一種對自己，對國家負責的表現完成應當完成的使命，做好應當完成的工作。

評語

論點清晰，例子具體，闡述充份。

胡曉筠老師

不一樣的經歷令我改變

中二乙 林栩烽

姐姐懷孕了，父母二人放下了手頭的工作，請假回老家照顧姐姐。由於上學的緣故，我寄宿在表哥家中一工廠的宿舍樓。

侄子現在十歲，從小在宿舍樓中生活，自然是認識不少人。以侄子為媒介，我有了不少新朋友，其中一人便是小天。

小天父母離婚，他與父親一起生活。他的父親對他很不錯，每個月給他一筆不菲的零用錢。這讓他不僅天天點外賣，還讓他月月買新鞋。而且他的父親不是在工作，就是出去打麻將，家中常常只有小天一人。小天想幹什麼就幹什麼，無比瀟灑快活。這令我十分羨慕。

一個晚上，我去找小天玩。幾層樓，一眨眼就走完了。我想敲門叫他，但他家的門並沒有關。撲面而來的是空調傳出的冷氣，我走進這間小屋，想去裏面的房間找他，畢竟燈與空調都大開着，人一般都在。推開房間，卻發現小天不在。我心中不禁暗想：燈、空調和門一樣都不關，心是真大。

我放棄尋找小天，抱着籃球獨自動身前往籃球場。穿過馬路，一道聲音叫住了我：「小林。」我向着聲源處走去，並詢問道：「你家門都沒關，你咋在這裏？」他回道：「怕啥，廠子裏的人又不閒，一起吃點燒烤？」我拒絕他：「算了，我去籃球場了。」他站起來把我扯住，拉着我坐在座位上，並把手機給我：「得了吧，吃燒烤玩手機再聊聊天不比打籃球舒服嗎？」我吃起燒烤又玩起了手機，他突然問我：「你在學校開心嗎？」我打開了話匣子似的：「好個屁，那寄宿學校裏上學放學回宿舍都要老師帶着，規矩又那麼多，我怎會開心？」我話鋒一轉：「比起我，你可舒服多了，零用錢又多，讀的又不是寄宿學校。不僅我羨慕你，我肯定，很多人都羨慕你吧？」聽到我說的話，小天低頭：「那有你們說的那麼好，那不過是你們眼中的好。」我陰陽怪氣地對他說：「你過得那麼好，無病呻吟些什麼呢？」他並未與我爭吵，而是解釋道：「我的父母常常不在家，我也沒什麼朋友，零用錢只能滿足我物質上的需求，那情感上呢？」我不是很贊同：「你每天都過得那麼瀟灑、輕鬆，你還有什麼不被滿足的呢？」「身邊空無一人，我有這麼多零用錢有什麼用呢？」

這句話猶如利箭刺中了我的內心，我恍然間醒悟：他再自由再有錢也彌補不了內心的空虛。我們眼中普通的親情與自由，在對方眼中無比珍貴，我

羨慕他，他不也羨慕着我嗎？

自此，我不再羨慕他，轉而享受自己的生活。那天我們停止了爭論，吃着燒烤，真正開始了解對方的生活。

評語

內容符合題目「不一樣的經歷」，全文脈絡清晰，通過你與朋友的對比帶出自己其實活在幸福中的題旨，一氣呵成！

區小玲老師

我理想中的校園

中二乙 林浩源

我理想中的校園，充滿著青春的氣息，能使我輕鬆自在，在逆境時讓我勇往向前，在順境時讓我更上一步。

我的家就在學校對面，走幾步路就行了，往來方便省時，也少了一些繁瑣事，也讓我的生活更便捷。

進入校園後，映入眼簾的便是如畫的景色，綠油油的草地上一片生機勃勃，一株株草尖綴著晶瑩剔透的露珠，在陽光的照耀下，變成了一片碧綠的湖泊。教學樓前，整齊排列著一棵棵樹，在炎熱的夏季中為我們撐起了一把傘。鳥兒在樹上歡快地歌唱，清新的空氣讓人心曠神怡。教學樓後有一片花海，色彩繽紛，蜜蜂和蝴蝶正辛勤地工作。花海右邊便是一片湖泊，陽光映照在水面，反射出閃閃金光，美麗極了。在大自然的懷抱中，學業上的壓力得到了緩解。

走進教學樓，便聽到學生們琅琅的讀書聲，如山間鳥兒的高鳴聲，清脆而明亮，充滿了學習氣氛。走進教室裏，坐在位置上，密密的樹葉擋到了陽光的熱情，只有幾縷金光，悄悄探出頭，照在教室里，不知為何，在這樣氣氛下學習，能提高我的學習效率。

啊！我理想中的校園是多麼美好，多麼和諧，但願這不只是理想，而是我日後理想成功的預告！

評語

主意明確，從文字間可見你對美好校園的嚮往，情感恰當！

區小玲老師

責任

中二乙 林浩源

甚麼是責任？「責任」是一種職責和任務，是指做好本份應做的事情，也就是承擔應當承擔的任務，完成應當完成的使命，做好應當做好的工作。

人人都需要負責任，只有能負責任的人才有所成就。就比如古代先賢司馬光，因為錯誤的決定，勸說龐籍和帶兵將軍郭恩，乘酒出擊西夏，結果大敗而歸。在審判時龐籍一人承擔了責任。這時，司馬光站出承擔此事，他連奏三狀向皇帝奏明龐籍是聽信了他的意見才決定的，於是罪便降到了司馬光身上。龐籍知道後，便又上奏章為司馬光開脫，使司馬光避免了罪罰。龐籍最後當上了宰相。由此可見，只有能負責任的人，才能使人成長，當中的困難和痛苦都將成為成功路上的養分，使之達至人生的高峰。

勇於承擔錯誤也是盡責的一種表現，能承擔錯誤，才能使自己成長，例如在戰國時代，趙惠文王因藺相如外交有功，拜藺相如為上卿，官位在廉頗大將之上。廉頗是個武將，因此心中不快，居功自傲，很不服氣，揚言要當面侮辱藺相如，為了國事，藺相如一直忍讓他，直到後來廉頗清醒過來，背著荊條去找藺相如請罪，這就是咱們常說的負荊請罪。由此可見，只有勇於承擔錯誤才能得到成長，這也是一種責任，只要有一顆勇於承擔錯誤的心，便可成大事，一步步地向前進。

國家興亡，匹夫有責。這是中國一句名言，意思是國家的盛興衰亡，每一個平民百姓都必須擔負責任。國父孫中山，他對國家付出重大貢獻，即使屢次失敗也沒有放棄，最後推翻了清政府，才能有現在繁華的中國。由此可見，責任成就了更好的新中國，就算屢次失敗，但因為自身的責任，沒有放棄，最後推翻了懦弱的清政府，成就了更好的社會。

如果人人都不願承擔責任，社會將難以進步，就例如現代醫生陳鐵權，在新冠病毒感染高峰期，不顧自身安危，連續在崗一個多月，減少了很多患者和傷亡。當然，在現實社會中還有很多人負責任，使社會不斷進步。由此可見，總有人會願意去承擔責任，讓社會不斷前進。

評語

立場鮮明，論點論據清晰有理，正反立論，令全文結構嚴謹！

區小玲老師

我理想中的生活

中二乙 林栩烽

看著父親每日起早貪黑地為了生活奔波，只有晚上睡覺的時間獨屬他，我不禁陷入迷茫：這是他的理想生活嗎？如果是，那我的理想生活便與他大不相同。

我的理想生活首先便是實現財富自由。實現財富自由後，我就可以不像父親那樣疲於生計，反而擁有充足的財富去做自己喜歡的事；旅行、購物亦或是待在家里無所事事，不會再與籠中之鳥、井底之蛙一樣。

我的理想生活其次就是搬到人少的地方，讓身邊的人減少。人際關係如同一張蜘蛛網，需要用心花時間才能搞好，這會耗費大量時間，還會常常被打擾。杜甫有句詩：「不識廬山真面目，只緣身在此山中。」身邊少人，便可隨時開啟社交以及關閉社交，沈迷社交只會讓人越陷越深，進而被束縛。而減少社交，無疑是找尋自由的方法之一。

我的理想生活最後便是時間充裕。我需要足夠的時間去做盡所有想做的事；尋找樂趣，尋找依靠，尋找生命的意義又或是其它的事。我隨心所欲，因為我是自由的。

這就是我的理想生活，也絕對是我的未來生活，因為在達到目的前我不會放棄。

評語

見解獨特，能道出你嚮往理想生活的決心！

區小玲老師

我理想中的職業

中二乙 麥卓霆

幼時的我忠於藝術便湧出種種夢想，歌唱家、舞蹈家、畫家等等，隨著我不斷的成長，我認定了我的理想職業——老師。

所謂「十年樹木，百年樹人」，我真摯地感謝一直陪伴我、教導我的老師們，是他們讓我在課室中學會古人的四雅閒趣，為我們解開我們所不懂的謎題，更是他們令我立下堅定的目標，追逐夢想。

小時候的我不太理解做老師的意義，純真的我以為身為老師，只需簡簡單單地找個檔案，照著稿子讀便完事。後來的我做上了科代表，終於有機會進入老師的辦公室，四年之久的疑惑終能解開，當我抱著作業踏進去的那一刻，突如進入了另一個境界，裏面不見老師如我想像般的逍遙快活，卻是老師們埋頭苦幹的身影，輕聲細語地教導學生，原本哼著小曲的我，卻轉神沈醉在老師們的認真刻苦中。

那時的我似乎懂了，教師，猶如教導幼鳥的大鳥，它不僅教導如何飛翔，更為我們遮風擋雨，也是我們最好的朋友，讓我們敞開心扉，讓我們在知識的海洋里遨遊，在學習的時候學會保持平衡，做到快樂學習。

我的理想——教師，這是個神聖的職業，我期盼能從祖國的花朵變身成為祖國的後盾。

評語

能道出理想老師的特質，情感真摯。

區小玲老師

經過今天這件事，我痛定思痛， 下定決心改掉對父親的偏見

中三甲 徐佳怡

夜色寧靜，一盞檯燈在桌上散發著暖黃的明光，長時間的奮筆疾書使久定桌前的我腰酸背痛。推開門，發現父親在他的房間中久坐未眠，我駐足良久，靜望著他那逆著光的背影，心中湧起心痛。今天的這件事，讓寂靜無聲的夜晚震耳欲聾。

我的父親名副其實的不修邊幅，他在入睡時常常呼聲起伏，猶如：「震雷驚蛇蜇」一般響亮，而我好似這「蛇蜇」一般，被雷聲打擾，不得安寧。我一直覺得父親這樣的行為非常自私，心中的不滿與偏見落地生根，在角落中漸漸發芽。

在那天的夜裏，我挑燈夜讀，手中暢快地書寫著如麻繩一般密密麻麻的公式，可就在我將要求出答案時，那在黑夜的靜中突兀出來的呼聲將我的思路搞成了一團亂麻。這一刻也無法停止的噪音將我憤怒與急躁的心情推至巔峰，不滿與偏見的果實開花結果，引爆了我心中的理智。

「爸爸！」我用力拍打著門，宣洩著我的不滿。爸爸睡眼朦朧地開門，但在聽見我說他呼聲太大時，臉頓時通紅，僵在原地，又羞愧地低下頭，沉默不語。

那天以後，夜晚的呼聲消失得無影無蹤，但在今天，我發現了父親直到深夜還未入睡，他的背影靜靜坐在床頭，不知怎地，我心中那高大的父親，此刻的背影如此單薄。心中的懊悔與心痛湧上心頭，原來，我眼中那不修邊幅又「自私」的父親，在背地裏是這麼無私，偉大。所有的偏見都煙銷魂散。父親為了不打擾我默默付出了這麼多，我卻毫不理解他，還在心中築起了一堵名為「成見」的高牆。眼淚不禁湧出，做錯的其實一直是我自己。

父愛是無聲又厚重的，如同一座山峰，供你依靠；如同一棵巨樹，為你擋雨；又如同細雨，無聲地養護你。父愛的偉大，我定好好珍惜。

經過今天這件事，我下定決心改掉對父親的偏見，理解父親那無言的愛。

評語

文筆流麗，所抒之情深刻動人。

高卓茵老師

禮物

中三甲 柯雅欣

大自然是個無私的給予者，它饋贈了人類許多禮物，其中就包括大海。我認為無邊無際的大海便是大自然獻給人類最好的禮物。它不僅為我們的地球增添了許多色彩，亦為我們帶來了很多好處。

白晝天氣晴朗時，陽光肆意地揮灑在海平面上，為海水鍍上了一層耀眼的金邊，顯得海面波光粼粼。風吹過，它就上下拂動。古希臘人的世界中沒有藍色，他們用酒紅色來比喻變化而流動的海洋，並不是說它的色彩，而是暗喻海就像酒液晃動時發出的閃耀光澤。海的形態是變化的。它時而急促有力，激起巨大浪花一下一下地拍擊在岸上；時而柔和緩慢，引得涓涓細流，當水輕盈地流過水面時，就如一位溫柔的母親在輕撫她的孩子。海的顏色亦是變化的，遠看是由淺綠色向淺藍色過渡，近看發現那些靠近岸邊的水是透明的，清澈見底，足以見得海底的沙石。更驚喜的是陽光照射的地方有時會出現彩虹，讓人以為自己見到了海市蜃樓。即使是技術高超的畫家也描繪不出大海的美，它就如一顆晶瑩剔透的琥珀。這塊水清玉潤的琥珀就是大自然送給人類的禮物。

夜晚萬籟俱寂時，月光平鋪在上面，使海看上去是銀灰色的。夜裡的海是洶湧澎湃的。就如貝多芬的《月半小夜曲》中激昂的旋律。翻湧的海水使得這些銀灰色看上去像在不規則地跳躍著，閃動著。如果說白晝的海是一枚泛白無瑕的琥珀，那麼黑夜的海就是一場盛大雄偉的進行曲。全世界好像被按下了暫停鍵，海潮聲被無限放大，沖刷著海岸並發出聲響，撲鼻而來的是海水獨特的氣味令人禁不住駐足下來，感到充滿力量，如釋重負，想閉上雙眼細細聆聽這首進行曲。這首勢如破竹的進行曲就是大自然送給人類的禮物。

海洋還有著重要作用。近代研究發現，最早的生命起源是由海洋誕生的，它不只是人類生命的搖籃，更孕育了無數物種。許多沿海地區仰賴海洋豐富的資源，獲得糧食與生計。它為我們提供大量食物來源，如魚類、蚌殼類；提供就業機會，如漁業，科技研究業等；提供運輸管道，節省了大量生產成本。它對建立適宜人類居住的地球發揮著重要作用，如氣候調節、制造氧氣和吸收二氧化碳，大海的用處在於方方面面，所以大海是大自然送給人類的禮物。

大海不僅為我們枯燥無聊的生活鑲嵌了些許點綴，還為我們的生活帶來了大量好處，所以，我認為海洋是大自然贈予給人類最好的禮物。

評語

整體立意不俗，惟文章多為描述，但為何是大自然的饋贈，人類在大海中得到什麼？此處的敘述較略。

高卓茵老師

為小草鼓掌

中三甲 柯雅欣

「離離原上草，一歲一枯榮。野火燒不盡，春風吹又生。」唐代詩人白居易在《賦得古原草送別》一詩中，讚美了野草頑強的生命力。我們應向它們學習這種堅韌不拔的精神。

這天，我在我家院子的石階上，發現了一株小草，它不似玫瑰般嬌艷欲滴，不似牡丹般花團錦簇，也不似茉莉般有着沁人心脾的芬芳。它只是石階上一抹不起眼的新綠，不仔細觀察的話甚至不一定能發現它。

我循着它的根源看去，它居然是從一處破裂的石夾縫中生存下來的。在這處石縫中，儘管沒有溫暖的陽光，沒有充足的水分，沒有肥沃的土壤，但它依然長出了嬌嫩的新苗。我第一次為小草頑強的生命力而感到深深的震撼。即使在惡劣的環境中，卻仍然能夠靠自己的生命力量茁壯成長，用自己微弱的力量從那黑暗狹窄的空間攀爬出來，使暖和的陽光也照射在它的身上。

夜晚，天空下起了傾盆大雨，雨滴重重地擊在地上，濺起了一層層漣漪，不一會兒，狂風也開始刮了起來，「呼呼——」地吹了起來，使得樹也隱隱搖曳了起來。我不禁想起了那株小草，不知道它撐不撐得過這場暴雨。

第二天早晨，我迫不及待地跑去看那棵小草，我一瞬間呆住了。那株小草不僅沒有枯萎，還變得更加挺立，甚至經過一夜雨水的滋潤，竟開出了一朵小花，我再一次震驚於其強大的生命力，面對狂風暴雨，它堅貞不屈，迎難而上，絕不妥協。此時此刻，我真真切切地感受到了「野火燒不盡，春風吹又生」所描述的草，它們是那樣肆意生長，就如火苗一般，靠自己的力量燃起熊熊的燎原之火，盡情地釋放着自己的能量。

我不禁為小草的生命力所鼓掌，我佩服它的毅力與決心，感慨它生命力的頑強，「生機勃勃」這一詞形容的就是這種生命突破環境的限制，一鼓作氣向前衝的樣子吧。這使我聯想到那些殘疾人，即使他們與常人相比，並沒有一副健全、完整的身體，但他們的人生依然活得精彩、耀眼。

所以，我為小草發自內心地鼓掌，也為生命發自內心的震撼。

評語

對小草的描述貼切，透過敘述小草的經歷及其強盛的生命力，帶出文章的主題，佳！

高卓茵老師

為捨己為人的人鼓掌

中三甲 張詩晴

社會中，有很多形形色色的人，有自私的、樂觀的、貪心的，當中也不缺能無私奉獻的人，他們也許是大富豪，為弱勢社群散盡家財，但更多的是能堅守崗位，默默為市民大眾付出，不求回報的人，我們應帶着感恩的心為他們鼓掌。

在二零零三年，香港面臨着前所未有的危機—沙士。病毒在短時間內快速傳播，使香港市民人心惶惶，不知所措。在醫療人手資源短缺下，每位醫生被逼「抽籤」來決定他們是否需要前往前線病房醫治病人，當時一位懷孕的醫生被抽中，正徬徨無助時，這時謝婉雯主動請纓，接替懷孕同事的工作，到深切治療部救治病人。

她廢寢忘食地照顧病人，可惜她的身子每況愈下，來醫院的病人也愈來愈多，導致她也被傳染了。在她成為病人的一份子後，她既沒有後悔，更沒有怨天尤人，依然繼續擔心病人們的病情，直至她再也沒有力氣張開眼皮，永遠沉睡。謝婉雯醫生的行為值得後人敬佩，她為病人付出生命，換取病人可以繼續生存下去。是名副其實的白衣天使，她燃燒自己的生命，為病人點亮了一盞燈。

燃燒生命，為他人點燈的人，又豈止謝醫生一個呢？消防員亦是如此，消防員每天遇到火災，便要立刻出動，儘管他們在午夜還在睡覺的時候。消防員可比醫生危險多了，他們需要大量體力，衝入火場救被困或受傷的人，途中還會伴隨着燃燒中的建築物和被火勢破壞的物品倒塌下來，要是被擲中，後果不堪設想。可以說消防員以血肉之軀來保護市民的生命財產。這也導致為數不少的消防員殉職。淘大工業村迷你倉大火、石峽尾邨美映樓煤氣爆炸、麗昌工業大廈四級大火……一個又一個殉職消防員的名字，使大眾悲傷莫名，肅然起敬。消防員犧牲自己的性命，用自身的血肉來保護弱小的民眾，這種不畏艱苦無私奉獻的精神，值得我們鼓掌。

除了消防員、醫生外，還有一種容易被忽略的職業—記者。記者？不就是在平常的日子報道新聞嗎？沒錯，說起記者大家都是這樣想的。但我說的可是戰地記者，戰地記者冒着隨時被炸死、槍殺的危險。近幾個月的以巴戰爭衝突加劇，美國戰地記者尤娜在一次的戰地直播，身後一棟高樓突然被炸毀倒塌，與她連線的男主持也叫她去找可以掩護的地方，她卻堅持說沒有問題，要知道沒有人確保接着被炸的大樓是否就是尤娜所在那一棟，但尤娜為直擊

前線戰況，使世界各地都關注這一場戰爭，她沒有輕言放棄。戰地記者不顧自己的安危為人們報道戰爭中的國家，要是他們不幸身亡，在極度混亂的情況下很難找到屍首，再加上屍身可能會被毀壞的建築物掩沒，更是死無全屍，連自己的家鄉都回不了。戰地記者一心為民眾報道，無論當地情況多麼殘酷，他們都願意前往將戰報帶給全球的觀眾。

醫生、消防員、戰地記者都是捨己為人的人。他們付出自己的生命來救人、報道時事，如此偉大的付出卻不求回報的精神，值得我們鼓掌。



評語

選材佳，頗具說服力及感染力。

高卓茵老師

為勇敢消防員鼓掌

中三甲 程詩敏

今天起床後，感覺天氣特別乾燥，天文台發出了紅色火災警告訊號，新聞報道因乾燥天氣，大埔發生山火，今天的消防員一定很辛苦，令我很想歌頌這些偉大的消防員，為他們鼓掌。

消防員擁有捨己救人的無私精神，例如 2001 年 9 月 11 日發生在美國的恐怖襲擊，恐怖分子騎劫了兩架客機撞向美國世貿大廈。而第一批到達現場的就是偉大的消防員，在面對隨時倒塌的高樓、熊熊燃燒的烈火、四處奔跑的人群，面對一片混亂，紐約消防局於 5 秒內做出了緊急反應，消防員和警察是第一批行動起來的人，他們並沒有退縮。在這次行動中，消防局失去了 345 個消防員。這件事直到現在也令人印象深刻，消防員不顧生命，努力去拯救每一位市民，真的很偉大，佩服他們勇敢無私的一顆心。事隔 22 年，世界各地的人沒有忘記過這群偉大的消防員。每年都會舉辦哀悼大會，歌頌他們那捨己救人的無私精神。

你有沒有想像過，消防員的背後原來是超乎想像的刻苦訓練？消防員出勤時必須拼命進出火場，稍有疏忽就可能命喪火窟，因此，他們平時總是盡可能做好各種準備，訓練的強度也非常人能想像。消防員平時除了要負重爬樓梯，還要克服對高度的恐懼。他們平常要背負沉重的氧氣瓶及裝備，約四十公斤上下樓梯，還要掛着釣索穿梭在兩層樓之間。這種超乎常人的刻苦訓練，實在令我驚嘆不已。

消防員除了日常訓練，還要兼顧百變的職責。你認為消防員只有救火這麼簡單嗎？無論天災還是人禍，包括水浸、塌樹、車禍、事故現場等等，總會見到有消防員的身影。救火和救援時，需要果斷和勇氣；拯救小動物時，需要細心和耐性，真的佩服消防員的情緒智商。另外他們還要兼任社區教育的推廣宣傳大師。當消防員真的不簡單，簡直是十項全能的偉大拯救者。

你認為消防員值得我們給予熱烈的掌聲嗎？我認為除了鼓掌之外，我們還需要向他們送上最尊敬的敬意，表達對消防員崇高的感謝。

評語

選材不錯，文章頗具感染力。

高卓茵老師

為自己鼓掌

中三甲 葉昱賢

「掌聲響起來，我心更明白……」打開電腦，照例地又點開了這首我最愛聽的歌——《掌聲響起來》。很小的時候，我就開始喜歡這首歌，原因很簡單，因為它不僅積極勵志，而且擁有滿滿的正能量，只要聽到這抑揚頓挫、溫暖樸實的聲音，我就會感覺到滿滿的幸福在內心蔓延，與此同時，我的心底會響起一道清脆的聲音：「給自己鼓鼓掌！」

給自己鼓鼓掌！這句話，是我幾年來求學路上的信條，是我一直以來堅信的信念，也是媽媽用自己一生的經驗所凝練出來的智慧結晶。

記得小時候，我特別自卑、內向，大家都說我是個悶騷的小鬼頭，基本上沒有人喜歡我，也沒有人願意和我做朋友。漸漸地，我更加不愛說話，更不願意拋頭露面了。這就好比形成了一個死循環，大家越嫌棄我，我就越自卑。直到有一天，媽媽的一番話點醒了我。

有次，在回家的路上，我哭哭啼啼地向媽媽抱怨，今天的考試我又考砸了。只有在媽媽面前，我才會肆無忌憚地、能肆無忌憚地卸下自己的偽裝。媽媽聽了，微微一笑說：「孩子，為什麼要哭呢？媽媽覺得，你應該為自己鼓掌啊！」「嗯？」我詫異地抬頭。「你看啊，你不久前發高燒，卻依然堅持去上學，認認真真地完成課業，這不是你的一大優點嗎？生病住院時，那麼粗的針頭扎進你皮膚，你都沒有哭，也沒掉一滴眼淚，為那些小弟小妹做好榜樣，難道不應該為自己鼓掌？還有一次啊，媽媽記得特別清楚，我和你爸爸發生了些矛盾，媽媽生氣了，在外面公園坐着不回家，是你用手機給我發短信勸我回家，還給我做了一碗香噴噴的番茄雞蛋麵，味道可好了！當時媽媽感動得差點掉淚……」媽媽滔滔不絕地說着，我驚訝地聽着，愣在了原地。我從不知道，自己做了這麼多平凡微小卻意義重大、堅強勇敢的事。

「雖然這次考試成績不理想，可是比起上次來說，寶貝你已經進步很多了，你那粗心大意的毛病也在一步步改掉，難道說，你不應該為自己鼓掌嗎？」我笑了起來，開心地對媽媽說：「謝謝您，媽媽，我明白了！」說着，驕傲地伸出手，為自己拍響了巴掌，媽媽也為我拍響了巴掌。

是啊，在漫漫人生路上，為別人鼓掌是一種美德，可是，為自己鼓掌才更難能可貴。為自己鼓掌，肯定自己的勞動成果，為自己鞏固信心。這，才是一個成功之人的取勝之道！

評語

能切合題旨，若能多一點心理變化的描述，從而反思為自己鼓掌在現實生活中的價值和意義，會使立意更深刻。

高卓茵老師

誠信的重要

中三甲 林銘均

古語有云：「與朋友交，言而有信」。所謂「言而有信」，是指守承諾，重信用，誠信是每個人都應該具備的，它是一種良好的品格。

小時候的我們都會聽到父母、老師說做人要有誠信，欺騙他人就是不誠信，沒有按時交功課就是不守承諾。可見大人們將誠信看得很重要，那為什麼誠信在今時今日的不同場合上有著如此的重要性呢？

在學校，每本學校手冊的校訓中想必都有「信」字，這個「信」字就是指誠信，因為這是一種好的品格，需要從小培養，儘管你的成績如何的差，卻不能丟了「信」。在考試時，因為面對著自己不擅長的科目或是只想獲得一個好成績而作弊，就是一種不誠信的行為；在對老師許下諾言，要開始好好讀書，結果這句諾言只是想敷衍過去，下一秒就和同學玩在一起，下一次你許下的諾言老師是否會相信你？

在職場中，除了個人能力外，品格是最能幫助你成功的，其中的品格具備了誠信，因為你有了誠信，在職場中，很多就會被吸引過來和你合作因為你有誠信，值得推心置腹，是值得相信的好隊友。如果你沒有誠信，很多人都無法相信你，到時的你惡名昭著，見而避之，連你身邊的朋友都對你疏遠了起來；做生意時，很多商人都是「信」字當頭，由其是賣食品的商人，如果生品商人不誠信，他就會為了賺取更多的利潤，減少成本，將原本的原料換成低廉的原料，而低廉原料的質量就無法保證是否好過原先的，畢竟便宜沒好貨。這種行為就是欺騙市民，奸商行為。最後無人敢在他這消費。

在家庭中，許多學生因為成績差，不敢和父母說成績，於是就欺騙父母說自己的成績在班裏前三。謊言往往都需要另外一個謊言去掩飾，到了最後也是會被發現的。如果為了一時而欺騙父母，到了家長會，一切都會知道的，這不僅失去了良好的品格，更失去了父母對我們的信任，所以我們不如誠信點的說出自己的成績，也不需要謊言去掩飾。

最後我們該如何保持誠信呢？我想這很簡單，我們要做一個一諾千金的人，說到做到，如果完成不了，就不能輕易許諾，人與人之間的信任是有限而不是無限的，就像我們耳熟能詳的經典故事《狼來了》一樣，欺騙他人只會減少信任，最後自食苦果，所以我們要真誠待人，這也是誠信的重要！

評語

結構清晰，舉例恰當，頗具說服力。

高卓茵老師

為龍眼樹鼓掌

中三乙 謝明妙

老家的大門口有一棵高大的龍眼樹，據家中的長輩描述，這棵龍眼樹是在二十年前種下的，它的年齡比我還要大呢！在以前，我一直覺得門口的這棵龍眼樹十分礙事，直到後來一次偶然發現，令我對它肅然起敬，為它鼓掌。

兩年前的那個夏天，我坐在龍眼樹旁的鞦韆上，看着手中刺眼的成績單，內心滿是失望與迷茫，不知道自己該如何是好。一陣微風吹過，一片樹葉落在了我的腿上，引起了我的注意。我拾起葉片，向龍眼樹望去。龍眼樹長得十分茂盛，綠油油的葉子隨風舞動，好似一片綠色的海洋泛起一層層海浪。海浪中，一群接一群黑黝黝的小胖子乘着綠帆板在海上衝浪，他們你追我趕，樂此不疲。棕色的樹幹粗壯厚實，樹根深深地扎在這片土地裡，像一個強壯有力的大力士屹立不倒。

自打有記憶起，這棵龍眼樹常年青蔥，即使不給它澆水，它也從來不會枯死。記得幾年前的一次大颱風後，家後山上的大部分樹木都被狂風砍掉了胳膊、折斷了腰肢，路邊的花草也無一倖免，唯有我家門口的那棵龍眼樹仍然穩穩地紮根原地。難以想像在這場強勁的颱風中，龍眼樹獨自承受了多少折磨與考驗、花費了多麼大的力氣與颱風抗爭，才能這般分毫無損地存活下來。龍眼樹在那般艱難惡劣的天氣之下，都沒有放棄掙紮，而是通過層層難關，頑強地生存下來，龍眼樹這種堅毅的品質震撼了我，心中的敬意油然而生，情不自禁地為它鼓掌。

看向手中的成績單，不由生出一股不服輸的勁兒。我要向龍眼樹學習，不能輕易地就被困難打倒。即使一次考試沒有考到理想的成績，也不該氣餒。應當找出未掌握的知識點，多加專注與努力，將知識一點一滴地累積起來，使自己的知識儲備愈來愈豐富，以此應對層層考驗與挑戰，令自己變得更加強大。我也明白了這些考驗都是為了磨練自己、成就自己，唯有一關一關地通過了，才能在芸芸眾生中脫穎而出、不斷成長與進步。

龍眼樹堅毅頑強的精神，值得我為它鼓掌、向它學習。在今後的人生道路上，我會秉承着龍眼樹的精神，奮勇前行！

評語

本篇主題鮮明，選材扣題，借龍眼樹的特點連繫堅毅不屈的人生態度，清晰表達你為龍眼樹鼓掌的原因，文章立意高！

林凱嘉老師

雨過天晴

中三乙 謝明妙

一陣雨過後，和煦的陽光普照大地，空氣格外清新。滴滴水珠掛在草葉上，好似一個個晶瑩的水燈籠，散發出耀眼的光芒。

要考試了，我的心中掠過一絲迷惘和擔憂：一學期的成果將體現在那份成績單上，幾個月的努力只為等待這一戰，萬一發揮失準，考不到理想的成績，萬一太緊張腦子一片空白……帶着憂慮和不安，走出了家門，到外面散散心吧！

路邊的花草都被雨水打折了，想要重新站起來，似乎已經不可能——這是個不祥的預兆嗎？我在考試中會失利嗎？淚水不知不覺滑過我的臉頰。迷惘中，我看到了一個小小的、白白的身影，是紙片嗎？不，現在沒有風，它卻在微微顫動。我走近一看，是一隻小小的白蝴蝶，牠全身濕濕的，顯然是剛被雨淋過，兩隻觸覺極細微地顫動着，身上芝麻大的斑點清晰可見。

小蝴蝶伏在地上，似乎在觀察周圍的情況，可是就算周圍有什麼敵害，牠也無力反抗吧？牠實在是太虛弱了，彷彿只要有一陣風吹來，牠就會被吹走。

大雨嘩啦啦地下着，小蝴蝶想找個地方躲起來，牠顫抖着雙腿、扇動着翅膀想要飛起來，多次嘗試，可都失敗了。雨後，小蝴蝶再次掙扎着想要站起來。第一次，牠沒有站起來。第二次，牠又倒下了。第三次、第四次、第五次……啊！牠終於站起來了……我的心為之一顫，多勇敢的小蝴蝶啊！過了一會兒，小蝴蝶竟然飛起來了——多麼頑強的小生命啊！

此刻，天空，很藍；陽光，很暖！

生命中會有很多在雨中迷惘和無助的時刻，但人一定要樂觀地走下去，不能自暴自棄。就如同蘇軾的詩句「回首向來蕭瑟處，也無風雨也無晴」，當你在風雨中狼狽不堪時，不妨試着以另一種積極的心態看待所面對的挫折，也許你就會得到「柳暗花明又一村」的驚喜。因為風雨過後是晴天，只要滿懷着希望與憧憬，雨過的晴天終會來臨。

驀地，那一刻，我的世界春暖花開，灑滿陽光。面對考試，我不再迷惘，而是信心滿滿，積極應戰。因為我相信雨過了便是晴天，屬於我的晴天定會來到！

評語

內容扣題，以小蝴蝶在雨中振翅高飛迎來陽光的事情帶出樂觀的人生態度，立意佳。

林凱嘉老師

競爭使人進步

中三丙 吳駿睿

人生是一場競爭，競爭可分為良性競爭和惡性競爭。良性競爭可以使人進步，為人帶來動力，惡性競爭則會讓人進行無休止的內耗，到最後劍拔弩張、兩敗俱傷。

在漫長的人生當中，我們無法避免競爭，但我們必須知道競爭的關鍵在於進步與提高。在大自然法則中弱肉強食才是生存之道，動物必須不斷提高自己才能成為強者，在大自然中存活下來，這便是競爭，我們可以在競爭中得以進步。

在當今時代，各國都防着對手，害怕競爭，但卻不知競爭才是最好的技術催化。各國為了成為強國步步緊逼，促進了人類的科技進步。這就是競爭。劉國梁說過：「誠哉斯言，金就礪則剛，人逢勁敵愈強。」我們應該慶幸遇到勁敵來鞭策我們。C羅與梅西、李宗偉和林丹，他們都以良性競爭來對決，視敵人如朋友，場上是對手，場下是朋友。我們很難想像如果人類之間失去競爭會怎樣，各個領域的頂端人才將會不復存在，國家之間失去競爭，科技會停滯不前。

中國，這個曾經傲視群雄的國家在兩百多年前卻走向衰微，甚至使存在了一千多年的中華民族差點滅亡，這正是由於清王朝的故步自封，進行閉關鎖國，才使清王朝失去了競爭力，被一眾以後起之秀碾壓，究其根源就是由於落後與保守，不屑與他人競爭，缺乏競爭意識。經歷被侵略的慘痛歷史後，後世人建立起了競爭意識，才使中國蓬勃發展，逐漸強大。

但競爭的另一個極端便是惡性競爭，雙方為了贏得競爭的勝利，不斷對對方下黑手、使絆子，雙方在競爭中逐漸受到削弱，從而兩敗俱傷。

在生活中有兩家公司是死對頭，但雙方為了勝利，公開打價格戰，以無利潤或虧損將商品賣出，以此來壓垮對手，一家獨大，但這無法讓大家進步，雙方只能在這爛泥中苦苦掙扎，以至倒閉。

要想成為勝利的王者，須與對手為友，與對手同行，共同眺望遠方的星辰大海。真正的強者，不是在切磋中痛下殺手，不是拔刀相向，不是零和博奕，而是將孤島連成大陸，形成諾亞方舟。

評語

能運用例子說明論點，論述過程亦清晰。

吳祺康老師

苦瓜

中三丙 瞿欣芸

苦瓜在人們的心中是醜的，很少有人知道它的功效，這就導致了有的人喜歡它，而有的人卻不喜歡。我個人是喜歡苦瓜的。

首先，它的外貌告訴我們不可以貌取人。苦瓜擁有褶皺的外衣和柔軟的瓢。褶皺的外衣讓人對它產生厭惡之情，可當你看到它的瓢卻是百般喜歡的。正如張松獻圖，當時曹操因張松外表醜陋而拒絕接見，因而錯失了益州地圖，影響其日後進軍益州。如果曹操不是以貌取人，他很大機會能取得四川地圖這份珍貴的資源，就如我們沒有嫌棄苦瓜外表而拒絕食用，就能感受到苦瓜清熱解毒的功效。由此可見，苦瓜使我們明白了不要以貌取人的道理。

其次，它的味道教會我們人生先苦後甜的道理。苦瓜入口時是苦的，但經過慢慢咀嚼之後可以嘗到甜味，正如陸游的「山窮水複疑無路，柳暗花明又一村」，當你以為前路是死路時，突然發現又有村落出現；再比如劉禹錫的《浪淘沙·莫道讒言如浪深》中「千淘萬漉雖辛苦，吹盡狂沙始到金」，淘金是需要經過千萬遍過濾，才會展露耀眼的光芒；再如《孟子》中寫到「故天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為」。當上天要給你重任時，一定會讓你內心痛苦，筋骨勞累，飽受飢餓之苦，貧困之苦。故苦瓜告訴了我們，人生是先苦後甜這一道理。

最後，從功效來看，苦瓜可以讓我們「除邪熱，祛污濁」，這告訴我們在生活中要珍惜身邊那些如苦瓜功效的人們。古人言「當局者迷，旁觀者清」，當身處一個自以為絕境時，朋友對你的提醒十分重要，這可能是你通往成功的方向，所以我認為苦瓜的功效告訴我們要珍惜朋友。

苦瓜身醜，心卻不醜，它這平淡的一生是辛苦的，它跨過艱難險阻只為那一絲甘甜，這一絲甘甜便是勝利的象徵。也許眼下的生活是迷茫的，但是只要努力生活，積極向上，最後也會得到屬於自己那一絲甜味。

評語

能藉苦瓜的特點說明人生哲理，不俗。

吳祺康老師

我很好，我不要總覺得自己不好

中三丁 吳濱鴻

「好煩啊，考試期間的自習不知道自己在幹嘛，心思不知道飛到哪裏去了。」我自怨自艾地向同學抱怨道，一腳邁出了校門……

當時的我如釋重負地考完了試，卻怎麼也開心不起來，我不知道究竟是怎麼了，只覺得腦袋亂得像一團麻，或許是最近的壓力太大，或許是考試考得一團糟，那天晚上是我最崩潰的一晚。我把正在熟睡的爸媽叫醒，一句簡單的「我好像病了。」過後，便開始放聲大哭，爸媽似乎也被我這一舉動嚇到了，不知如何是好，只知道那天晚上我並沒有睡，爸媽也肯定未曾入睡，因為我能聽到他們一整晚細細碎碎的講話聲。

往後的幾天，幾經波折，在接受了幾個心理醫生的診斷後，是意料之內的突發性抑鬱，心理醫生在與我進行了心理治療後，一致得出的結論是「你太自卑了，你給自己的壓力太大了，你太想追求完美了。」爸媽抱著我紅了眼眶，我能透過他們那鮮紅的眼眶中看出了他們深深的自責與愧疚。

我並不覺得這完全是他們的錯，從小到大我都是一個要強的人，一句不經意間的話，一件稍有打擊的小事，就有可能將我擊倒在地，「我可真是差勁，這都做不好」便如同烙印一般，深深地刻在了我的心底，於是乎，不允許失敗的我愈發脆弱。面對考試的巨大壓力，而自己卻無心學習，我深受挫敗。

無數個失眠的夜晚，無數次的心理治療。卻對我完全不起作用，短時間內經歷了這麼多的我再也難以抑制自己的情緒，在某天的夜晚再也抑制不住的我嚎陶大哭了起來，而爸媽也彷彿沒有入睡，急匆匆地衝進來了我的房間，他們什麼也沒有說，只是默默地抱住了我，那種擁抱是溫暖的，是世間其他的愛都比不上的。待我冷靜下來後，媽媽帶著哭腔對我說：「你很好，你不要總覺得自己不好，你永遠是爸媽的驕傲，我們一起好起來，好嗎？」

「我很好，我不要總覺得自己不好」，以前的我一直覺得自己不好，不斷給自己源源不斷的壓力，更因為頭撞南牆而陷入迷茫，陷入無盡的自我懊惱，我更未曾想過鼓勵自己，認為自己是好的，不要覺得自己不好，這一番話好似春風點醒了我，我的心結也似乎得到了釋放，不會再如此懦弱！

自此以後，我終於解開了心結，我不再糾結於過去是否不好，我很好，我不再總覺得我自己不好，我會更自信，更積極地面對未來，青春是用來拼搏的，所以「我很好，我不要總覺得自己不好」加油，今天、明天、未來的我真的很好！

評語

題材深刻，感受豐富，寓意深遠。

張天恩老師

禮物

中三丁 蔡靜儀

外婆的櫃子裝著許多東西，那都是旁人送的禮物，全被她堆放在一起，只有一床老舊的被子被放置在床頭，那是太奶奶留下的被子。

太奶奶離世時只留下這床被子，這是她最鍾愛的物品，現在也成了外婆的珍寶，外婆總是一遍一遍撫摸着那被子上的花紋，縱使顏色都模糊了，她也能清楚地記着那原本畫着的是什麼。這床被子我也蓋過，依稀能記着上面是令人心安的味道。外婆抱着被子像是回憶着美夢，眼角的皺紋像湖面蕩起的漣漪，她說這床被子是太奶奶的嫁妝，從前這床被子蓋着外婆的兄弟姐妹，之後又蓋着舅舅和母親，再之後又蓋着我，這床被子蓋着四代人，是太奶奶最牽掛的東西。

我依偎着外婆，身上蓋着太奶奶的被子，熟悉的味道包裹着我，腦海裏都是那個慈愛的老人。她總愛坐在電視機前，等着每日十二點的京劇，腿上蓋着那床被子津津有味地聽着咿咿呀呀的唱念聲，只可惜我幼時不懂事，總怨着太奶奶占着電視，總是要好一番哭鬧，倒是比台上還精彩，也是記不得從何時起，我已不再爭搶電視機了，可太奶奶卻也起不來身了。

太奶奶病了，病得很是嚴重，最喜歡走動的老太太下不來床了，最愛和人講話的老太太現在張口便忘話，她總是固執地一遍又一遍瞧着眼前的人，想要將人和腦海中的名字對上，已經糊塗了的老太太卻記得所有孩子的名字。

太奶奶不再理任何人了，她整日躺在床上似是在等着什麼，外婆的一聲聲呼喚如石擲大海，母親的關懷也置若罔聞，我瞧着她，與她混濁的眼睛對視，我清楚地記得那雙眼裏的淚花，她有好多話想說，我記得她囁嚅着唇一句也吐不出，手一遍又遍摸着被子上的花紋。

太奶奶離世了，留下了那床蓋着四代人的被子，這是我們共同擁有的禮物。外婆抱着被子，這是母親幼時給她的庇護，母親也抱着被子，這是外婆予她的溫暖，而我撫摸着被子感受着這代代延續的愛意。

外婆沉在夢中，淚水沒入被中，我抱着被子，明白這份愛意是太奶奶留給我們最好的禮物。我們蓋着被子，在太奶奶的懷抱中沉沉睡去。

評語

題材深刻獨特，切合題意，感情真切。

張天恩老師

我在博物館之中找到快樂

中四甲 岑泯藍

踏入博物館，當目光凝望某件文物時，彷彿穿越時光，置身於歷史的長河，幻想著會否也有一人與我遙遙相望……每件文物都有屬於他或她的故事，這一枝花簪曾見證過哪段愛戀？這一把劍又曾出鞘為哪位戰士保家衛國？透過文物館，可以神交古人，思接千載了解歷史，實乃大喜。

觀賞越王勾踐劍實在令我痛快。越王勾踐劍有十七種金屬附着在表面；劍首有十一道同心圓，劍身附有黑色菱形暗格花紋。器物無聲，觀其有魂。越王勾踐劍霸氣凌人，從劍首到劍身都可隱隱窺探到千萬年前利刃出鞘的肅殺英姿，血染沙場的報國之心。一把劍可以窺探到戰場中衝鋒的金戈鐵馬，亦可窺探到春秋時期青銅器製造的頂級水平。想像一下春秋時期的工匠殫精竭慮地靠着一敲一錘，便能製造出工藝如此精湛的天下第一劍，實屬令人讚歎！無論是越王勾踐劍的氣場，還是春秋時期青銅器製造的發達工藝，都讓人感到無比痛快，痛快在於劍刃戰場殺敵的報國之心，痛快在於工匠精湛的技藝。

另外，文物讓我彷彿置身於歷史長河，體會古人有韻味的生活，是一種快樂。呈現在我眼前的是一幅女子紡織圖，這幅畫意境非凡，仿似「畫中有詩，詩中有畫」。畫中的女子身段輕盈，宛宛地坐在桌案前，輕柔地勾勒着青絲；一旁的貓在打盹，貓的毛髮清晰可見，尾巴懶洋洋地垂在一旁，彰顯出牠的隨意慵懶；一旁也有一個身着青衫的女子，針線纏繞勾勒出她的纖纖玉手；端着洗衣桶的姑娘，行如弱柳，身姿如風，衣裙隨動作飄揚，彷彿有陣陣幽香從畫中溢出。一幅栩栩如生的古代女子紡織圖，活靈活現就在眼前，使我如置身於古代與窈窕淑女一起紡織，小貓小狗陪伴在旁，日日與琴棋書畫相伴，體會古人緩慢而又細水長流的生活，無疑也是一種快樂。

文物讓我唏噓不已，亦讓我快樂。那是一頂明代孝端皇后的九龍九鳳冠。燈光下鳳冠璀璨多輝，絕美無瑕。鳳冠由一百一十五塊紅寶石組成，正面有九條金龍，九隻點翠金鳳，口銜珠滴，永不褪色。如此絕美的鳳冠卻是厚重無比，奇異的認知不禁讓我思考古時後宮雍容華貴的外表下，藏着無盡的欲望。孝端皇后十五歲時被冊封，穩坐后位四十二年來未得皇子，無法冊封太子，導致明朝起了國本之爭，我無法將璀璨多輝的鳳冠與國本之爭連繫起來，孝端皇后的故事與朝代的末落更是令人唏噓。可轉念一想，「無古不成今」，朝代的更替是時代的進步，歷史的遺憾是給我們的警示，能「究天人之際，通古今之變」，豈不快哉？以古鑑今，能使我對人生許多事情都釋然，亦能使我更深入地思考人生，實在是一大樂事。

博物館中的文物都有獨屬它們的故事，這些故事痛快或唏噓，或激動，或感懷，使我置身於古人的時空，享細水長流的快樂；釋懷歷史的遺憾才是品味文物快樂的開始。

評語

立意具深度，情境具體。

胡曉筠老師

己所不欲，勿施於人

中四乙 王晟屹

那一天，太陽高掛在蔚藍的天空中，微風輕拂着金色的沙灘，伴隨着潮水的拍打聲，我踏上了一場潛水活動的旅程。從未想過，這次經歷將成為我生命中一個深刻的轉折點，引領我進入一段關於人類與自然界互動的反思之旅，更明白到「己所不欲，勿施於人」的道理。

這是一個由環保組織舉辦的活動，旨在增強人們對海洋生態系統的認識，並提倡海洋保護。我充滿期待地參與其中，當下絲毫不知道這次活動將如何影響我的人生觀。當我乘着船來到海中心，便瞬間被眼前的景象所震撼——藍色的海洋，無邊無際，清澈的水面下是一個神秘的水世界，魚群在水底穿梭，一切是如此的美妙，令人陶醉。

在這個活動中，我們得以近距離觀察到海洋生態系統的奧秘，體驗海底的奇妙。當我潛入其中，五顏六色的珊瑚搭配各種奇妙的海洋生物，它們的生態系統是大自然最精湛的藝術品。

海龜是我一直以來的最愛，它們緩慢而優雅的動作令我着迷。我看到一隻巨大的綠海龜悠然地在珊瑚中穿梭。它的身體上佈滿了綠色的鱗甲，眼睛深邃，彷彿是上帝親手雕刻的珍寶。隨着潛水深度的增加，我們進入了更加神秘的海底世界。在一處珊瑚洞穴中。我們發現了一群小丑魚。它們總是顏色鮮艷，擁有令人難以忘懷的笑容。當我們靠近時，這些小丑魚開始跳舞，彷彿在歡迎我們的到來。它們的活潑舉止和繽紛的顏色，讓我忍不住露出了一個笑容，彷彿我們正在參加一場海底的派對。

然而，隨着我們慢慢游近岸邊，我開始注意到海洋中的生物，特別是珊瑚和海龜，它們所處的環境和生存空間正在受到極大的威脅。海洋中的珊瑚礁正逐漸變得灰白且枯竭，而海龜的數量也在急速減少。只見其中一隻海龜的身上佈滿了傷痕，它的背上甚至有一塊明顯的傷口，應是從漁網中掙脫時留下的痕跡。

當我們結束潛水回到海灘時，我的心情十分複雜。我和一眾潛水者與導師分享着彼此的觀察和感受，討論着海洋生態保護的重要性。我們意識到，縱使海底世界感覺離我們這麼遠，但其實自己都在某程度上參與了對海洋生態系統的破壞。我們每天使用的塑料產品最後都會流入海洋，危害海洋生物的生存。我們每次選擇吃海鮮，也在一定程度上支持了過度捕撈的行為。我

發現，我們無法將責任完全歸咎於他人，因為我們自己也在造成這一切。

這讓我深深反思了「己所不欲，勿施於人」這個道理，我明白了我們對待自然界的態度應該是一樣的。如果我們不願意看到海洋生態系統受到破壞，我們就不應該參與對它的破壞。

我決定從今天開始改變我的生活方式，減少對海洋的負擔，就比如減少使用一次性塑料產品，嚴格節制對海鮮的消費，並積極參與環保活動。這些改變雖然微小，但我相信每個人的努力都有助於改善我們對待自然界的的方式。

同時，我也開始分享我的觀點，鼓勵他人對海洋保護議題加以關注。我相信教育是實現真正變革的關鍵。我不再覺得自己是被動的旁觀者，而是積極的參與者，參與到保護我們寶貴的自然環境中。

這次活動讓我覺醒過來，明白「己所不欲，勿施於人」這道理的深刻含意。我們必須以同情和負責任的態度對待自然界，就像我們對待自己和他人一樣。如果我們不希望看到自己受到傷害，就不應該對待地球和其中的生物不負責任。這是「己所不欲，勿施於人」這道理的真正體現，它教導我們要尊重和保護我們所依賴的環境，因為我們的行為對整個生態系統和地球的未來產生深遠的影響。同時，它也啟發了我，鼓勵我積極參與環保事業，將這個重要的信息傳達給更多人，以期改變我們對待自然界的的方式，實現更美好和和諧的未來。

評語

反思能回應主題，收結具積極意義。

吳琬怡老師

己所不欲，勿施於人

中四乙 林名嬌

「好羨慕你啊媽媽，可以一直呆在家裏，不需要上學，不用寫作業，真的好自由。」小時候的我十分天真地向媽媽說這句話，幻想着如果是媽媽，肯定也舒適。於是媽媽捂着嘴憋笑，說：「確定嗎？剛好放假了，你要不要和我互換角色呢？我當女兒，你當媽媽。」我眼睛瞬間發亮，激動地說：「好啊！好啊！」於是第二天便展開了「媽媽女兒互換身份」的活動。

今天，我是媽媽。一大早便被鬧鐘吵醒，打開手機一看，才八點鐘。天吶好早，本想着睡回籠覺，誰知媽媽走進房間，吵着我說：「起來啦，起來啦，幫我做早餐，我要吃！」我十分無奈，是啊，今天我是媽媽，媽媽是要做早餐給孩子吃的。艱難地爬起身來，尋問道：「今天你要吃什麼呢？」媽媽說：「水餃、蒸包子！」早餐做完了，想着一起吃，不對，還要先洗蒸籠和鍋，不然很亂。於是直到忙完了才去吃，可是在面前的是幾個涼了的包子和豆漿，好吃的都沒有了！我生氣地說：「怎麼可以把我愛的吃掉呢？」媽媽回答：「這些也是我喜歡的呀，媽媽要讓女兒。」這句話似曾相識，是啊，我經常這麼說，羞愧感一湧而上。

午餐時間到，由於當時還不會做飯，媽媽便不得不在一旁指導，但前提是先清楚要做什麼吃。這可把我難倒了，好吃的那麼多，真難抉擇。思前想後，算了就做這幾道吧。在廚房一頓瞎鼓搗，午飯完成了，看起來十分不錯！將菜端上桌，謹慎地嚐了幾口，嗯還可以。可是媽媽在一旁嫌棄：「咦……好難吃啊，這個好鹹，這個沒味道，怎麼沒有炸物啊！」那時我是有點生氣的，心想：「我辛辛苦苦做的，怎麼可以嫌七嫌八呢？不想吃就別吃吧。」可是冷靜下來思考，我以前也經常挑剔飯菜，雖然已經色香味俱全，但還是會很倔，不顧媽媽感受去點評、去嫌棄，會不會媽媽的心裏也不舒服呢？於是我說：「好啦，好啦，媽媽也做不到每次都合口味呀，下次一定改進！」只有這麼說真正的媽媽才安靜下來，不過依舊挑食。到了晚上，就餐情況依舊不盡人意……

在第一天的當媽媽任務中，我心裏是五味雜陳的，看見了好多我之前的影子，是啊，媽媽又不是廚神，怎麼能做到樣樣合我口味呢？於是開始反思，覺得自己以前很難伺候，當媽媽真的沒有想像中輕鬆啊……

第二天開始了，依舊是先為家人準備早餐。中午就要去上班了。媽媽帶着我去公司，到了辦公處讓我坐在她的位置上，讓我統計這幾個月裏廠裏的

貨物進出口情況。看着亂七八糟的數字我一下亂了眼，好麻煩啊，可即使這樣我也得照做。終於在媽媽的指導下我順利完成了！又過了幾小時，下班時間到，回到家裏看見的是滿地狼藉，當時妹妹還小，就和小狗一起把家裏常常搞得翻天覆地，作為媽媽的我才下班就又要清理家務呀，都不能休息片刻，每時每刻都有事情要做。我拖着疲憊的身體開始清理地上的玩具和垃圾，看着媽媽和妹妹在一旁悠閒地吃着零食看電視，心裏甚是難受，誰會想要在自己忙碌之時其他人在旁邊享樂呢？但是作為女兒的我不也常常這樣嗎？即使看見媽媽在忙碌，也依舊放不下手中的電話，好似這一切與我無關，不需要我的參與，如果媽媽沒有特地囑咐，幾乎是不會主動幫忙，而且妹妹也是不老實的，會把整理完的又再次拿出來，我是真的惱火，又累又辛苦，怎麼孩子們不會體諒呢？

通過這次「媽媽女兒互換身份」的活動，我收穫頗豐，警醒了沉睡中的我，「媽媽」這個稱呼並不是輕鬆的，我自己都不想要天天忙碌，想要休息，不想要屁股後常常有調皮孩子跟着，想要清閒……可是這些我都不能做到，怎麼能要求媽媽全部做到呢？我明白了需要換位思考，體諒母親的辛苦，在生活中要一起分擔家中事務，完成不了的也不要強求，因為自己都不想要的怎麼有資格要求他人做到呢？

評語

取材有趣，構思新穎，不錯！在每個體驗片段中加入插敘平日的「我」，反省更深刻！

吳琬怡老師

己所不欲，勿施於人

中四乙 莊建浩

「啪、啪、啪啪啪……」

台下的學生在為台上的講者敷衍拍掌，之後又各做各的、各說各的，毫不理會台上所說，有的在評論台上的講者，由他的表情、行為和說話方式，像在雞蛋中挑骨頭，一定要找出他的錯誤，隨後大笑他，怎料那時麥克風突然壞了，講者只是傻傻地左右觀望，尷尬地站在原地，不知所措，這令學生們哄堂大笑。

坐在台下的我看到他們的行為，不禁想起上個月的自己。

那時我也是坐在台下的觀眾，不同的是那時我是台下笑得最大聲，批評最多的一個。看到講者慢慢上台，我就說：「走得這麼慢，浪費我時間。」講者說到一半咳了兩聲，我批評道：「有病就不要上台演講，以為沒你不行呀！」被我這麼一說，他停下了，深呼吸一下再找回狀態，可我又說一句：「他快沒呼吸了，快叫救護車。」我沒把台上的講者當一回事，之後我被老師帶出了場地，訓斥了一番，我頂嘴說：「他說得那麼慢又不吸引，如果是我一定可以做出完美的講座。」

剛好在兩個月前我參加了去日本的交流活動，回來後老師安排一個早會給同學匯報感想，我自信地自薦，心想：「上台說幾句實在簡單，大不了就反覆練習幾天，多做準備，一定是一場大家都會覺得有趣的匯報。」

在這幾天，為了這次匯報，我放棄了許多睡眠時間、小息時間、課後活動的時間，找了大量旅行的照片和日本的歷史資料，分析照片和歷史，就著他們的有趣之處接合在一起，組成投影文稿，又製造了一條我在旅行中錄像的影片，甚至上課期間也在背讀文稿。這樣做也許是為了嘲諷老師，小題大作把我拉出場外，又也許是為了證明自己，能做到他們所不能做到的，我為此努力無比。

上台的當天，我信心十足，在開始前全場聒聒噪噪，可訓導主任上台說了句：「安靜！」隨後場內鴉雀無聲，只餘下一兩句竊竊私語，當時覺得自己的匯報一定可以讓全場安靜聆聽，不像老師是用威壓，我要用自己的吸引力令他們安靜聆聽。當時的我不知道甚麼才是現實。

我快步走上台，自我介紹起來，隨後開始我的匯報，沒有細看台下，可

是我無論怎樣無視、放空，也一定注意到台下，看到台下的同學後，我就明白了老師說「站在台上如何隱藏，都無法逃過台下的人。」我看到有些人指指點點、嬉皮笑臉、交頭接耳，我只能看着他們的作為，面帶微笑繼續匯報，但我的內心早已產生猜疑：「他們是說我嗎？我有甚麼做錯了？是不是我說的內容太無聊？也許他們不是在說我吧？」當我猜疑的時候語速變慢，心跳加速，偶然聽到一句：「說那麼慢，你做甚麼匯報？落台啊！」「在台上做什麼？炫耀自己去旅行玩得多開心呀！真噁心。」我不想匯報了，台下有無數雙眼看着我，有無數張嘴巴說着我，我如芒在背，我想逃避！我想離開！可我不能終止匯報，太難受了。我草草說完最後的幾句話之後，播放我所製作的影片，逃向台後。

在台後，我想起這種感覺像一本小說，我是一名反派，我明明只是分享我所做過所接觸的，可人們總是露出厭惡、討厭、噁心、嫌棄的樣子，人們的話語傾巢而出，惡語相向，像波濤海浪把我淹沒，不論我是否正確錯誤，我就是世界最終的惡、最大的錯，而他們才是正確、正義……想著想著，我感到我不是反派，是一位小丑，在這場表演當中是可有可無的存在，我所做的一切像炮彈一樣，曇花一現，隨後破碎。

聽者不應該是這樣，不應該評論別人，應該以尊重的態度聆聽他人的匯報，在結束後認真的為講者鼓掌，畢竟他人為了你們能聽到有用的知識，有趣的事情，付出了努力和時間。我們為何不以包容的心去體諒別人呢？即使正義是屬於你，是否就可以不留餘地來批評我的不義？這難道不是另一種暴力嗎？「己所不欲，勿施於人」不僅是儒家思想，也是為人處事之道。我們不喜歡被他人不尊重，我們也不應該不尊重人。

我張開眼，演講剛結束，我也為他拍響了全場最大的掌聲。

評語

取材生活化，善寫人物心理，反思有啟發性。

吳琬怡老師

紛爭源於不自知

中五甲 謝梓稀

自故紛爭是由於不和而造成的，而不和是因為雙方無法妥協，無法妥協便是源於不自知。往往紛爭都是由於一些「芝麻綠豆」的事而引起，如果當時者能夠「自知」的話，就不會與對方繼續糾纏下去，即達到妥協的地步，紛爭也就不存在。但日常生活中卻總是有「不自知」的人存在。

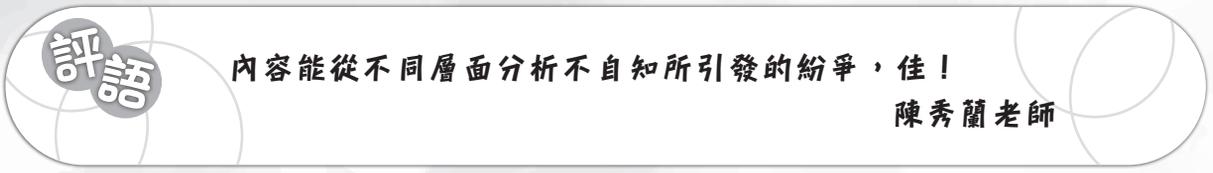
相信每個人在學校都經歷過又或是見聞過紛爭，通常這些紛爭導致的結果都是兩敗俱傷。輕則吵架，重則打架。但這些紛爭的源頭都只因自己過度自大而沒有自知之明而引起。例加我曾經在午膳時見過有人竟因使用微波爐而起紛爭——在我的樓層只有兩個微波爐，午膳想要使用微波爐都要「排長龍」，而且等待的時間亦頗長。有一次，我在等待暖飯，前面有兩個人在等候，最前面的人因為忘記拿蓋子蓋住飯盒暖飯，所以先把飯放下再回課室拿蓋子。後面的人似乎不知道便先用了微波爐，結果原本要暖飯的人回來，卻發現微波爐已經被搶用了，便跟搶用微波爐的人爭論起來：「我先來的！」另一個人反駁道：「你走開了，沒看到後面的人都在等嗎？」於是兩人吵得不可開交，最後雙方甚至還把對方的飯摔到地上。倘若能有一方能夠自知，不自大並退讓一步的話，紛爭便不會發生，各方的利益也不會因此而受損。

除了學校之外，家庭的紛爭也是因為不自知而造成。即使家人是我們最親近的人，但我們也可能因為自私的欲望而忽略了親人的感受，未曾理解對方的想法，導致家庭糾紛。在反修例事件中，不少年輕人都抱有強烈的政治立場，甚至上街示威，他們跟父母的立場不一，不願聽父母勸諫，一定要上街示威，導致撕破臉皮，甚至有些人與父母斷絕關係。但其實立場觀點不一不應是糾紛爭執的理由，因為我們應該尊重所有人的不同立場和意見，又同時堅持自己的理念。假若子女能夠退一步思考，不要被強烈的立場所蒙蔽，理解父母擔心自己的心情，以及思考撕破臉皮的後果，結果便不至于如此難堪，糾紛也不存在了。

不只是家庭和社會上的……紛爭源於不自知。戰爭也是源於不自知。就像世界第一次大戰，一戰的最初起因是法國在普法戰爭中被普魯士擊敗後，失去領導地位及阿爾薩斯·洛林，於是矢志向德國復仇。然後就發生連鎖效應，各個國家都參與戰爭，把原本一場兩地間的不和升級為世界大戰，令整個歐洲都淪陷在不幸之中、更為二戰埋下導火線。現在看回歷史，無論是一戰還是二戰的起因都是源於法國對德國的不服氣，妄想透過戰爭取得更有利於國家的資源和地位，如果這些國家能自知，便不會發後來的戰爭。由此可見，

所有的紛爭都源於不自知。

紛爭的結果讓人兩敗俱傷，嚴重的會使一段關係破裂，甚至連累到不相干的人，更甚的是引發戰爭。退一萬步來看，紛爭都是因人們太過自大，沒有自知之明而導致。如果每個人都能夠做到「自知」的話、恐怕世上就不會再有戰爭了吧。



評語

內容能從不同層面分析不自知所引發的紛爭，佳！

陳秀蘭老師

微笑以對

中五甲 謝梓稀

春季來臨，路上滿是繁花的香氣。我來到小時候常去的公園，那裏有茂盛的桂花樹，桂花香遍佈整個街區，讓人甚是著迷和放鬆。記得小時候，我和好朋友一心逢春天就來到這裡賞花和玩耍，我們約好每個春天都一定要到那裡至少一次，但這個約定卻只持續了三年。

某年冬天，我深夜接到了一心的來電，電話裏的一頭用哽咽的聲音說道：「我要搬去上海了，怎麼辦？我真的不想離開這裏。」我立馬趕去她家樓下找她，只見她滿臉淚水，我微笑安慰道：「沒關係啦，又不是生離死別，等你放假再回來就好了。上海那麼發達，日子肯定也會過得比現在好啊！」雖然我表面上裝得很豁達，但實質束手無策，內心滿是對未來的不安和憂慮。我明白，我們都等不到下個「春天」了。儘管內心的不安愈發強烈，我還是用強顏歡笑告別了一心。

在那個科技不發達的年代，最先進的產品便是電腦和「老人機」；但在那個年代，不管是電腦還是「老人機」，對於學生和一般家庭來說都極為昂貴，因此我和一心只能依靠書信保持聯絡。在他離開後的初期，我們每天都寫上好幾封信給對方，彷彿有說不完的話一般，寫的字比我考試作文時的字數還要多好幾倍。然而，隨著時間流逝，這段關係也到達極限。書信的內容由最初日常的瑣碎，變成後來單純的紀錄和報告。最終，一心先終止了來信，後來我發現遲遲沒有回信後也終止了。就算我們交換了一千封信件也好，恐怕內心的距離也只能拉進一厘米吧。我似乎從他的終止裏感受到她的釋然。

在斷了聯絡的不久後，我如願考上了大學，在實習期間，我有了一個奇怪的習慣：每天都在手機上打下一段文字，內容是每天的日常，但隨後我又立馬刪除，可能是因為我始終都找不到寄件者吧。

結束了實習後，我得了一份穩定的工作。我總是對周圍的同事感到不解，為何他們要麼「擺爛」，要麼「躺平」，總是把注意力分散在別的地方？他們生活的意義又是甚麼？對於這個問題，我爸爸給了我一個很好的解答：大部人都喜歡一邊走遠路，一邊感受雙腳疲倦的感覺，再用這種感覺麻醉自己，告訴自己我已經很努力可以好好享受休息了。原來人與人之間的追求不同，只是有些人喜歡欺騙自己，有些人忠於自己感受罷了。如果人分為這兩種的話，一心就一定屬於後者吧，她一定比任何人都明白我們早就緣份已盡，再繼續的來信根本就沒有意義。我們這一生會遇見很多人，經歷很多事，成長

就是妥協的過程，在這個過程裏我們都會改變，追求的事也會改變，他一定想到這才離開吧。

不知不覺已到了黃昏，我離開公園走到馬路。馬路燈「叮叮叮」地響，提醒我快要轉紅燈。我加快腳步。此時，一位似曾相識的人與我擦身而過，當我走到馬路另一邊停下腳步回頭時，一輛電車駛過，再綠燈時，馬路的對面已空無一人。我突然想起一句俗語說：「天下沒有不散的筵席。」不再沉淪於過去，那個奇怪的習慣恐怕很快就會消失吧，想到這，我微笑以對。

評語

故事流暢簡潔，寓意深遠。

陳秀蘭老師

陽光與陰影

中五甲 陳熙

「如果你總是低著頭，那麼你永遠無法看見彩虹。」——卓別林

當你在小測中失利、在運動會與獎牌無緣、因做錯事而被老師責備，在放學途中因而感到失望之際，不妨抬頭，仰望那耀亮的陽光，感受太陽的熾熱，再望一下地上的陰影。你就能發現，成功的背後也只有一些不如意事，人的一生永遠沒有平坦的路。

李白曾言：「長風破浪會有時，直挂雲帆濟滄海。」陽光照向自己，陰影顯現於地上，正如順境和逆境永遠跟隨人生的腳步，但只要肯面對陽光，忘記過去的不如意，便可微笑面對人生路上的坎坷。香港視障人士龍懷騫天生患有失明，卻沒有感到沮喪，反而堅信自己能如平常人生活，於是勤奮地學習盲文，在盲人比賽奪冠，更考獲美國大學的學位；中國作家張海迪出生就被診斷為脊髓病，注定一生只能靠輪椅來生活，卻依然選擇面對殘酷的命運，不僅在家孜孜不倦地自學中、小學的課程和各國語言，翻譯和編著超過一萬字的文學作品，更自學十多種醫學書籍和向資深醫生請教，學會了針灸等醫術，造福人群，甚至向中央政府提出惠及殘疾人士的建議。

無獨有偶，法國作家巴爾扎克自從走上了文學創作道路後，創作出首部悲劇作品卻大失所望，嘗試從事出版業卻失敗，取而代之的是他所累積的負債和倒閉的工廠。不過，他不向現實屈服，不但以自己的挫折作為寫作素材，更訂立嚴謹的作息表，定時修改文稿，結果在二十年間竟創作約九十個作品，包括史詩著作《人間喜劇》，成為法國現實文學最具成就的大文豪。可見在現實中，無論是學業，抑或是創業，都逃不過不如意的命運和殘酷的社會打擊，如前文所述的巴爾扎克也有些人天生有缺憾，正如所提及的殘疾人士張海迪，以及失去視覺能力的龍懷騫，也仍然選擇正面面對自己的不幸，那作為能夠自由自在地賞景和活動的平常人，難道更不應該樂觀地面對人生中的困境和失意嗎？

逆境和不幸如同路上的陰影輪廓，總不會在我們身邊消失，但只要將逆境化為動力，必然迎來陽光般耀眼的成就，正如法國作家巴爾扎克所言：「不幸，是天才的進步階梯，信徒的洗禮之水，弱者的無底深淵。」例如當你有一次考試中失利，但只要在錯題中汲取經驗，專心一致地尋找錯誤之成因，適當地運用並舉一反三，便可在下一次考試獲得卓越的成績。

日本花式滑冰選手羽生結弦在二零一四年索契奧運的滑冰比賽中因失衡

而摔跤，被媒體及網民嘲諷，更在練習中弄傷腳踝，無法長期站在冰面。不過，他視外界的冷嘲熱諷和痛苦為到達頂點的動力，堅持不捨地保持高強度的訓練，最後憑著高超的滑冰技術，在二零一八年平昌奧運會中獲得一面金牌。華為集團面對來自美國市場的出口限制，非但沒有向它們屈服，反而與比亞迪和中芯國際等科技公司共同研發根據效能並具有人造衛星等功能的晶片技術，結果憑著所創造的國產晶片，令華為集團在中國企業中屹立不倒。由此可見，逆境和不幸如同人生中的包袱一樣，皆會在人生的路上留下沉重的陰影，但只要善於「假借於物」，適當地利用人生中的陰影，尋找問題的根源和解決方法，便不會被它蒙蔽，反而是為下一次的榮譽立下根基。

陽光和陰影是互相依附的關係，沒有了陰影，太陽就不可能存在，因為太陽本身就會使物體產生陰影在太陽照射下，我們的身影更是一直相隨，因此人要取得成功，必離不開逆境和不幸的洗禮，以及看待挫折積極向上的態度。宋朝詩人范仲淹因推行新政失敗，被迫貶官到荒蕪之地，意味著他陷入跌落人生谷底的陷阱，他卻沒有為此愁眉苦臉，反而以「先天下之憂而憂，而後天下之樂而樂」這種積極入世的態度，寫下《岳陽樓記》，勉勵被貶官的知己滕子京，成為宋代最具影響力的文人。阿根廷球王美斯在一次次的世界盃，以及在小組賽中失利後，遭到來自球迷和媒體的輿論壓力，於是他頂著輿論的壓力，藉著將內心的強大力量和汗水，在兩次小組賽中勝出，更憑自己的實力由十六強帶領著國家隊衝向決賽，最後打敗上屆冠軍球隊法國隊，在二零二二年卡塔爾主辦的世界盃中奪得他足球生涯中第一個世界盃獎盃。由此可見，正如《孤勇者》中提到「愛你破爛的衣裳，卻堵命運的槍」，就算被現實殘忍地打敗，但只要抬頭，抱著正向陽光的信念，必然能打敗厄運。

不過，有些人只執著於眼前的悲觀景象，沉淪於陰影的黑暗，既無法改變現狀，又使自己受到更大的傷害。據本地媒體過往的報道，部分青少年一遇到生活不愉快之事，或者是情緒問題，對於自己的悲觀情緒的解決方法只是吸食毒品等傷害自己的消極方式，結果遭受更嚴重的傷害，不是生理健康問題，就是面臨牢獄之災。這種以消極的心態處理人生中的荊棘，簡直是「慢性自殺」，浪費將來迎來美好事物的機會。

鄭智化的《水手》提及到「風雨中這些痛算甚麼，擦乾淚不要怕，至少我們還有夢。」人的一生中皆會因不可預測、變幻莫測的挫敗而留下沉重的心理陰影。只要放下對陰影的執著，或者以此作為進步的原動力，相信必會逃離陰影的黑暗，歡樂地望著白天那熾熱的太陽，以及夜空中的繁星。

評語

行文流暢，例子充足，建議在例子中多扣緊「陽光」及「陰影」這兩元素會更切題。

陳秀蘭老師

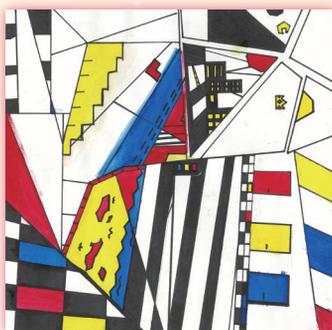
創藝坊



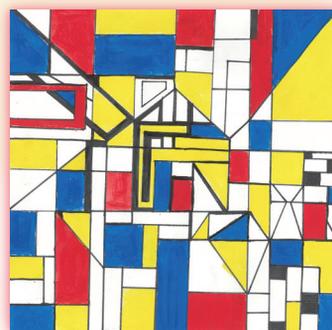
蒙德里安 VS Keith Haring 繪畫



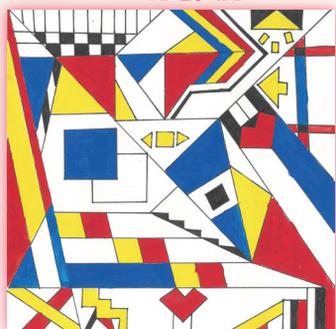
1A 張菲悅



1A 梁壽殷



1B 王家誠



1B 朱曉彤



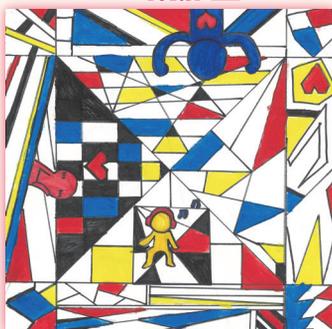
1B 梁靜宜



1B 黃藁藹



1C 王凱晴



1C 司徒倩晴



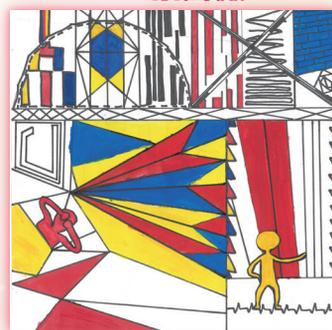
1C 蔡喬薇



1C 鄭佩盈

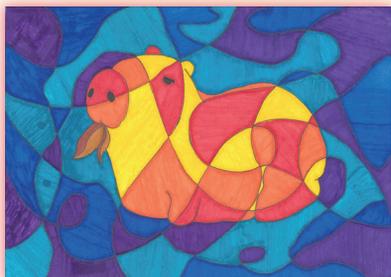


1D 史佩雲



1D 徐維駿

我思我想 - 禪繞畫



1A 余珮琪



1A 梁嵩殷



1D 徐維駿



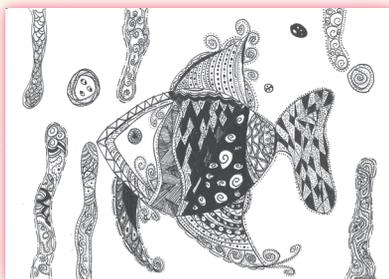
1A 郭禮信



1B 李柏瑩



1B 汪千潼

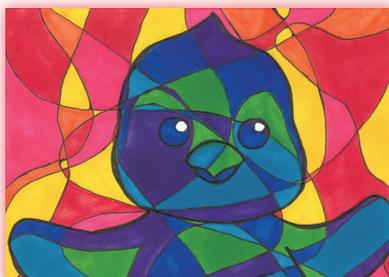


1C 江俊謙

1B 梁靜宜



1C 司徒倩晴

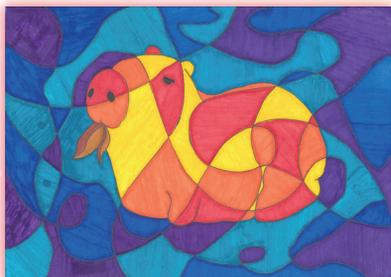


1D 史佩雯



1D 朱柏穎

分割的畫面



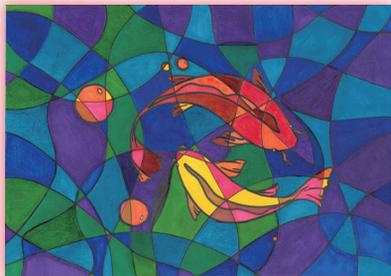
1A 余珮琪



1A 楊月弦



1A 馬思也



1A 楊晞殷



1B 汪千潼



1C 王凱晴



1B 梁靜宜



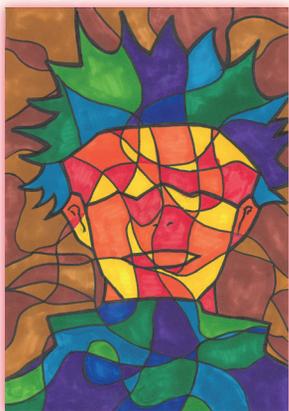
1C 李爽兒



1C 鄭佩盈



1D 史佩雯



1D 朱柏穎



1D 魏恩榮

塗鴉字體設計



2A 耿若晗



2A 梁駿軒



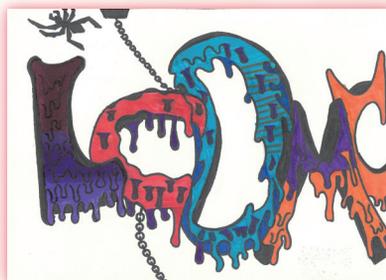
2A 陳柏希



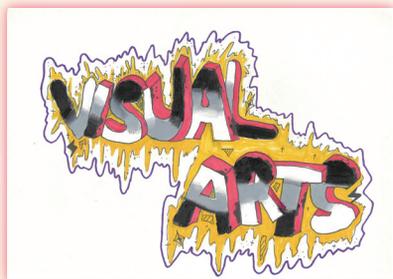
2B 林浩源



2B 洪毓翰



2B 梁泓錯



2B 梁雯惠



2B 黃柏軒



2C 邱柏煜



2C 曾子航



2C 黃炫皓



2C 鍾卓盈

童話故事 - 凸版畫



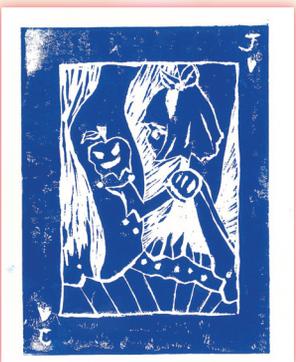
2A 王嘉儀



2A 南佳



2A 巢子祐



2A 陳柳冰



2A 盧柏穎



2B 林浩源



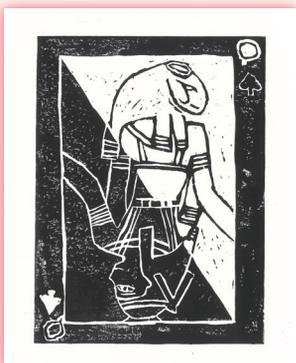
2B 洪佳鵬



2B 變卓靈



2C 何詠棋



2C 鍾卓盈

伸出來的畫作



2A 王嘉儀



2A 南佳



2A 耿若晗



2A 陳可筱



2B 林浩源



2B 洪佳鵬



2B 孫蔚寧



2B 張綺霖



2B 梁泓錯



2B 黃栢軒



2B 盧栢諺



2B 羅繼海



2C 邱柏煜



2C 陳樂怡

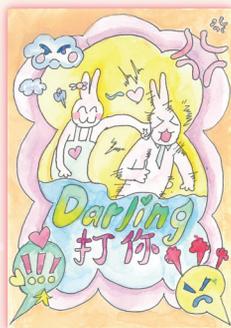


2C 黃昱樂



2C 楊錚宇

通勝英文圖卡設計



3A 吳曦妍



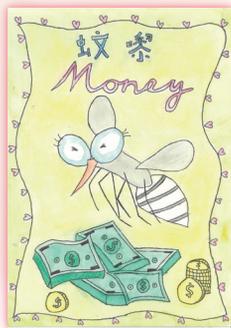
3A 柯雅欣



3A 徐佳怡



3A 張珈裕



3A 程詩敏



3A 黃悅怡



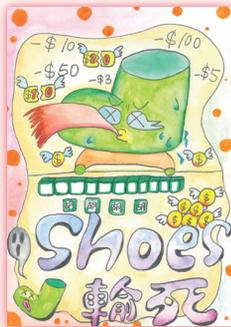
3A 譚峻其



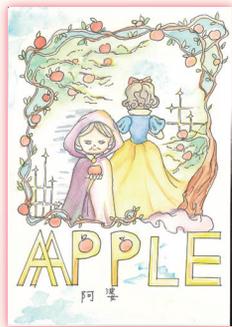
3B 黃智睿



3B 劉芷澄



3B 謝明妙



3B 羅晶



3C 張洛晞



3C 陶芷怡



3C 黃穎琳



3D 陳佩嬌



3D 黃濼傑

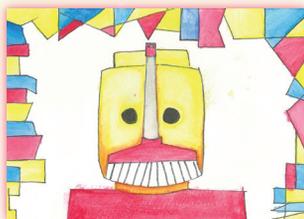
現實與虛幻 - 超現實繪畫



3A 柯雅欣



3A 徐佳怡



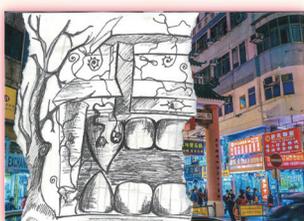
3A 張珈裕



3B 孟卓玥



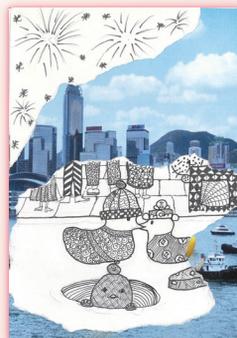
3A 黃悅怡



3A 劉志浩



3A 譚峻其



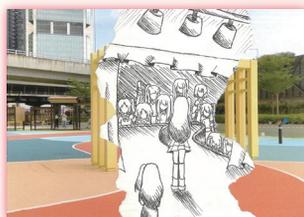
3B 馮鎧鈞



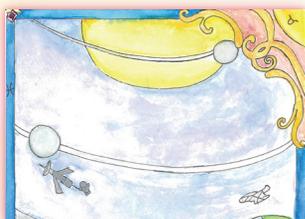
3A 婁稀童



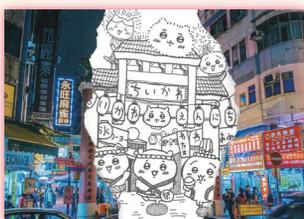
3B 黃智睿



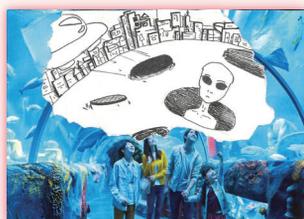
3D 慕容海澄



3C 陶苾怡



3D 伍雅嬌



3D 施芷晴



3C 黃穎琳

立體派 - 我的同學

(一筆畫鐵線創作 + 立體派繪畫)



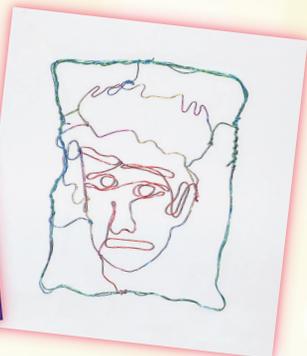
3A 徐佳怡



3A 葉昱賢



3A 黃悅怡



3A 劉志浩



3A 蔡嘉怡



3A 譚峻其

立體派 - 我的同學

(一筆畫鐵線創作 + 立體派繪畫)



3B 陳若滢



3C 王冰冰



3C 林子萱



3C 黃穎琳



3D 伍雅嫻



3D 慕容海澄

青花瓷 - 香港本土文化



3A 吳曦妍



3A 周振媛



3A 柯雅欣



3A 張詩晴



3A 麥稀童



3A 黃悅怡



3A 葉昱賢



3B 孟卓玥



3B 謝明妙



3B 羅晶



3C 高嫻婷



3C 黃穎琳



3D 冼文慧



3D 陳佩嬌



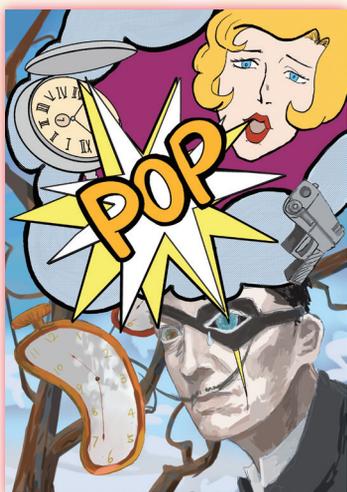
3D 慕容海澄



3D 蔡靜儀

高中選修視藝科作品

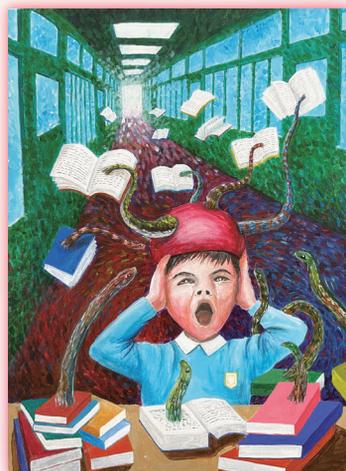
5C 丁善怡 《貧富與愛》



5D 楊敏儀 《藝術的更替》



5D 許加怡 《一人之境》



5B 張雯濤 《狂人日常》

高中選修視藝科作品



5C 梁騫勳 《尋夢》



5C 趙善為 《春光乍洩》



5D 呂茵懿 《千手女人》



5D 梁靖曦 《食物鏈》



5D 謝皓斐 《情緒面具》



5D 許加怡 《外冷內熱的我們》



5D 楊敏儀 《台前台後》

編者寄語



當太陽向後退了一步，樹葉昏昏欲睡，秋天就醒了。置身於靜謐的空間，呼吸著清新的空氣，翻開新一輯的《潤田文采》，靜聽鳥語花香，坐在鞦韆椅細品讀著，彷彿時光靜止，一切塵囂都已遠去，只剩下此刻的安詳。走進《潤田文采》裏的大大小小的故事和世界，彷彿進入了一個與世無爭的世外桃源。微風吟唱著沈寂的旋律，仿若溫潤的絮語，撫慰著疲憊的心靈。為此，我衷心的感謝同學們為這本往作果所獻出的努力，令本次的《潤田文采》能滿載而歸。

我相信同學們將作文的技巧日積月累，終會成為又一顆閃耀的星星，在《潤田文采》裏閃閃發光。一支素筆，寫盡歷史滄海桑田，志氣與信仰化作一紙淡墨暈染了一際紅塵。回首過去，展望未來，文字的力量永不消散！

「紫荊花又開，青風撫山岡」青春是一場絕美的夢，一樣的年齡，一樣的情緒，不一樣的我們，在一樣的路上尋找屬於自己的天空，用專業溫情的文字記錄下你們的風采。

最後，特別鳴謝，一起成長的你們。

編輯委員會

書名：潤田文采2023-2024

出版：東華三院李潤田紀念中學

校址：香港北角雲景道十八號

電話：2571 5422

傳真：2566 2767

總顧問：曾詠珊校長

周曉恩副校長 陳惠玲副校長

中文顧問：胡曉筠老師

區小玲老師

吳琬怡老師

吳祺康老師

李丹丹老師

邱晉國老師

張天恩老師

美術總監：屈煥欣老師

總編輯：林凱嘉老師

陳秀蘭老師

高卓茵老師

何麗雯老師

編輯：莊安祺同學

邱焯菲同學

林子萱同學

鄭皓昇同學

王冰冰同學

封面作品：楊敏儀同學

封底作品：梁靖曦同學

出版日期：二零二四年九月

鳴謝：東華三院李潤田紀念中學家長教師會贊助印刷費