

星期天，天氣晴朗，我和家人一起到動物農莊參觀。

首先，我們去「花花世界」參觀。那邊有綠油油的葉子襯着五彩斑斕的花，十分美麗吸引。那裏種了太陽花、荷花、玫瑰花……那些太陽花有橙黃色的花瓣，棕色或紫色的圓盤，它們每天追着太陽追逐，真是頑皮！荷花撐着傘子歡天喜地在水中生活，它們出污泥而不染，真是令人尊敬！雖然玫瑰花那尖尖的銳刺像在警告我們不要靠近，可它那火紅的花冠，鮮艷奪目，難怪玫瑰花是女孩子的最愛。我迫不及待拿出照相機，跟花兒們拍了不少照片留念呢！

然後，我們去「小雞舍」參觀。欄柵裏，遍地的小雞優哉游哉地啄米。雖然那邊環境不太清潔，但沒有打消我們參觀的雅興。「小雞舍」裏飼養了很多雞：頂着烈焰紅冠的雞爸爸驕傲地昂首闊步；雞媽媽咯一咯一地生蛋，有時跟在雞寶寶後面保護他們；雞寶寶在左搖右擺地跟着雞媽媽四處尋找食物。

最後，我還去「果園」參觀。園裏種滿了各種各樣的水果，有紅通通的蘋果，綠寶石般的葡萄，還有沉甸甸的長冬瓜，看了令人垂涎三尺。

今天真是讓我大開眼界，我學到了許多知識。黃昏，我們帶着依依不捨的心情踏上歸途。我們希望下次再到動物農莊參觀。



星期五，我懷着興奮的心情參加了學校在「全方位學習日」舉辦的摺紙活動。

摺紙活動開始了。首先，老師準備了五顏六色的顏色紙，分發給同學。然後，他向我們仔細地示範怎樣摺紙飛機，我們跟着老師的步驟去做。當初，我還以為摺紙飛機是一件輕而易舉的事，想不到當我要摺飛機的翅膀時，我便愣住了，因為我不懂怎樣摺，嘗試了很多次也不成功，心很想放棄。

老師經過我的座位，看見我不知所措的樣子，便耐心地再教我摺一次。最後，我終於成功地摺出一架紙飛機，我雀躍得跳了起來！

這次的摺紙活動，不但讓我學會了怎樣摺紙飛機，還學會了我們做任何事情都不要輕言放棄，真是獲益良多啊！



來到西安，一定要嘗嘗當地的特色美食，其中比較有名的羊肉泡饃令我十分難忘。

去年，我跟着家人到西安旅遊。我們到當地一家遠近馳名的餐館——坊上老馬家泡饃館享用晚餐。入座後，我們點了幾份泡饃，服務員給了我們幾個碗和餅。我們坐在桌前掰起了餅，爸爸告訴我，若想让泡饃變得更好吃，就將餅掰成指甲般大小就好。可是，由於餅是半熟狀態，因此餅身很硬，我掰得手都疼起來。掰好餅後，我們便把它交給服務員，再由服務員轉交廚師。

不一會兒，服務員便將冒着熱氣的泡饃端了出來，泡饃裏面夾着大片的羊肉，還有許多配菜，如木耳、豆腐乾、糖蒜等。我一拿到泡饃，便急不及待地大口吃了起來。羊肉被燉得十分軟爛，入口即化。碗內的粉絲和碎饃吸滿湯汁，吃起來肉香十足。最後，我再喝上一口肉湯，感覺全身都暖暖的。

羊肉泡饃不愧是西安的十大美食之一，我至今仍對它的滋味念念不忘呢！



《我最欣賞的一位香港運動員》

4B 胡嘉怡

我最欣賞的一位香港運動員是何詩蓓。她是香港和愛爾蘭的混血兒，雖然她擁有混血兒的外表，但她比誰都更熱愛香港。她的泳術了得，更有「香港女飛魚」的稱謂。

我欣賞她有毅力，對自己的目標堅持不懈。她曾在訓練期間不慎受傷，但她沒有因為背傷而放棄，反而積極治療，然後繼續加緊練習。她憑着堅定的意志，熬過一次又一次艱苦的訓練，最終在「世界游泳錦標賽」中奪得冠軍，登上世界級寶座。

另外，我也欣賞她刻苦自律，不怕艱辛。就讀大學的時候，她堅持每天早上五點起床練習游泳。經過長達三小時的高強度訓練後，她便趕回學校上課。下課後，她又匆匆回到泳池，繼續訓練，一點一滴提升自我水平。

我從她的身上學習到努力不懈的態度和堅韌不拔的精神。她令我明白到在困難面前不能輕言放棄，堅持就是勝利。願我們都能像她一樣，保持初心，努力向着目標進發。



甚麼是健康的生活？健康的生活是指培養好的生活習慣和戒掉壞的生活習慣。今次將會把重點放在培養良好的生活習慣上。建立健康的生活習慣有很多好處：一、提升心肺功能；二、促進血液循環；三、舒展身心；四、舒緩精神壓力……我們可從運動、飲食和減壓三方面着手。

在運動方面，根據世衛的建議，我們每週應做不少於七十五分鐘高強度運動或一百五十分鐘中強度運動，以促進血液循環和鍛鍊心臟肌肉。另一項研究顯示，做適量運動可令身體分泌多巴胺，令人心情舒緩，有助減壓。我們可按自己的體能來選擇不同程度的運動。只要我們持之以恆地做運動，就一定能成功實踐健康的生活。

在飲食方面，研究顯示有充足的營養可以令身體的免疫力得以提升。均衡飲食可令身體吸收足夠的營養。我們可參照「飲食金字塔」達致均衡飲食，穀物類要吃最多，蔬果要吃比較多，我們還要適量進食肉、蛋、魚（及其代替品）和少吃油、鹽、糖。另外，喝足夠的水也很重要，因為人體內有百分之七十是水，如果身體流失了百分之二十的水，就會有生命危險。普遍坊間認為每天至少喝八杯水，但研究顯示每重一公斤的人，至少喝了三十三毫升的水，才是足夠的。因此，我們應按體重來喝足夠的水。

此外，我們也可從舒緩壓力方面着手，壓力過大會令人失眠和精神不足，減壓就變得非常重要。減壓方法有三種：一、把足夠的時間留給重要的人；二、發展不同興趣和聆聽令人放鬆的音樂；三：自創合適自己的減壓方法。

如果你能均衡飲食、定時運動及懂得減壓，就一定能實踐健康的生活。希望大家一同努力，建立健康的生活習慣！



上星期日下午，爸爸媽媽帶我到香港公園，聽說那裏鳥語花香，環境優美，出發前，我們都很期待。

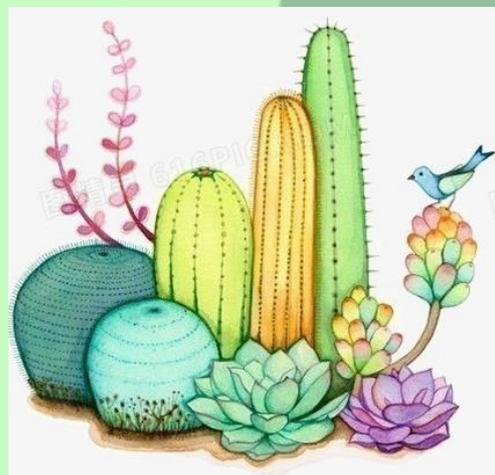
到了香港公園入口，沿着小徑向前走，左轉，就能看見溫室了。溫室裏有不同種類、形態各異的仙人掌，有的像燈籠，有的像竹竿，有的像手指頭，有的像大樹……仙人掌形狀奇特，而且表面佈滿尖刺，真令我們大開眼界。

我們參觀完溫室後，向右轉，直走五分鐘，就到人工湖了。這裏綠樹紅花、鳥語花香，十分漂亮，就像一個美麗的仙境。我們看着色彩斑斕的魚兒在水中游來游去，懶洋洋的烏龜一隻疊着一隻爬上石頭上曬日光浴，與水中的魚兒相映成趣，真令人心曠神怡。

看完人工湖的「仙境」後，我們就走到對面的觀鳥園，這裏有二十多種不同的雀鳥，有百合鳥、雲鳥……聽着清脆的鳥叫聲，真的能跟煩惱道別。

參觀完觀鳥園後，我們就向右轉，直走三分鐘到茶具文物館。這裏介紹中國人的飲茶歷史，展出由西周至近代流傳下來的各式茶具，它們都是見證歷史的重要文物，十分珍貴。

傍晚時分，我們懷着依依不捨的心情離開這個鳥語花香的仙境，期待下次重遊舊地。



我在街上看到一位孕婦時，突然想起了一件往事。

上個月，當我和我的閨蜜一起逛街時，經過一間文具店後，閨蜜突然跟我說：「我們剛剛經過的那間文具店的老板娘好像在彎腰，你知不知道她在做甚麼？」我們都十分好奇，所以立刻轉身去看看是甚麼回事。

我們伸着頭，在店裏東張西望了一遍後，看到一位孕婦蹲在地上不知道在拿甚麼。那位孕婦的肚子看來應有六七個月身孕了，我走上前問那位孕婦：「你需要幫忙嗎？」她回答：「你能幫我把書放上書架嗎？」我們兩人連忙點點頭。

首先，我們把書分類，然後把書放上書架，最後把書架上的書都放整齊一點。我們花了七至八分鐘便完成了。我們離開的時候，她還彬彬有禮地和我們說再見。

這件事令我明白了孕婦的辛苦，只是把書放上書架這麼簡簡單單的事，孕婦卻也做不到。那我媽媽在懷孕時也要照顧我，那該有多辛苦啊！



記得在上星期天上午的時候，我和爸爸、媽媽到香港公園。那裏的地方很大，設施齊備和整潔，我的心情很愉快輕鬆。

首先，我們去了茶具文物館。這是一幢長形的，只有兩層高的白色建築物；館內有介紹茶葉製作過程的西洋古畫，有很多不同款式的茶具；而文物館內竟然有一個兒童遊戲室，可以讓小孩砌茶具模型。

接着，我們經過一條種滿植物的小徑，便看見一幅白簾般的瀑布，又傳來「嘩啦嘩啦」的水聲，氣勢十分雄偉。瀑布的旁邊有兩座設計優雅的小橋映襯着，環境十分優美。

然後，我們走到溫室，那裏有色彩鮮豔的荷花和形狀不同的仙人掌。最後，我們到了觀鳥園，看見有不同類別的雀鳥，然後沿着彎彎曲曲的木橋走，一邊走，一邊聽雀鳥吱吱的歌聲。

我想不到香港有如此環境優美的地方，令人遊玩後，感到心曠神怡，把煩惱忘記。



在公園散步時，我看着在前面悠閒地散步的爺爺，我不禁回想起我的公公。

在我七歲的時候，我記得有一天，我和哥哥正沉醉在遊戲的快樂中，玩得樂極忘形。我的爸爸剛接完電話，就跟我們兄妹說：「公公他昨日與婆婆散步時，突然倒地不起！你們快點換好衣服去醫院！」爸爸的臉上充滿了焦急和擔心的神情。

我們到了急救部門，發現我的公公躺在醫院的床上，他口中插着氧氣管。「病人的身體情況很不樂觀，家屬要做好心理準備。」醫生說。年幼的我不明白這是甚麼意思，就在旁邊沉思。「嘀——」，金屬器材發出警告聲。全部人都突然沉默下來，耳邊也漸漸傳來哭泣聲。我頓時明白了那是死亡的意思，眼淚在眼睛裏翻滾。

我看着眼前的一切，眼淚如同斷線的珍珠一樣，一顆一顆掉了下來。鼻子紅紅的，看起來像一隻受傷的倉鼠。當我茫然地回家後，又想起公公在我眼前生命流逝的樣子，我又禁不住哭了起來。

「咔嚓——」思想被接回，原來我已經回到了那個溫暖的家。當看到年紀和公公相仿的老人家時，我總是提醒自己：要懂得珍惜我們的親人。



在一個清涼的夜晚，其他動物也在夢鄉裏，只有一隻小壁虎在愉快地捉蚊。突然，牠後背一涼，發現可怕的大蛇正咬着自己的尾巴！小壁虎賣力地掙扎，不久牠的尾巴竟斷了！只好趁機逃跑。牠看着自己的尾巴，十分難過，只見牠眉頭一皺，計上心頭。

小壁虎很快便來到小猴子家。牠打開小猴子的家門，虎視眈眈地看着小猴子的尾巴，想：小猴子的尾巴一定很長，這次我不用擔心尾巴斷掉了。於是小壁虎張口道：「現在立刻把你的尾巴給我！」小猴子瞠目結舌：「我為什麼要把尾巴給你？」「我可是小壁虎，你不給我，我可打你哦！」「我的尾巴是我的！我才不會給你呢！」說後，小猴子把小壁虎推出門口，再用力把門關上。小壁虎心中發狠：竟不把尾巴給我，實在是一個笨蛋。但小壁虎無法可施，只好轉身離去。

接着，牠又到了兔子家，想：兔子的尾巴一定很可愛。因為有上一次的經驗，小壁虎決定轉變態度，於是牠低聲溫柔地說：「兔子妹妹，能讓我進你家嗎？」門打開了，牠進入兔子的家。小壁虎憑着巧言令色，哄得兔子放下戒心。這時，小壁虎輕輕一跳，跳到兔子旁邊，再抓着兔子的尾巴，用力一拉，兔子的尾巴便被拉斷了！小壁虎連忙把兔子的尾巴放到自己的後背，但卻因形狀大小不同而無法連接在一起。於是，牠把尾巴扔向兔子，並說：「你的尾巴真沒用！」兔子聽後，十分委屈，便坐在地上，大哭起來。小壁虎搖了搖頭，向着第三隻動物走去。

小壁虎又到獅子的家。牠不分皂白，如箭跑向獅子，心想：獅子這麼強，尾巴肯定也很威猛！只見牠靈活地爬到獅子身上，搶過牠的尾巴，然後快速地向門跑去。獅子毫不示弱，追向小壁虎，可是最後，小壁虎憑着敏捷的身手成功逃走。

小壁虎逃到安全的地方後，便把獅子的尾巴放去自己的後背，卻發現自己身上已經多了一條短小的尾巴。牠又驚又喜，驚的是自己的尾巴竟然能再次生長；喜的是自己終於有一條尾巴。牠發現小猴子的尾巴雖然很長；兔子的尾巴很可愛；獅子的尾巴很威猛，但牠的尾巴卻可以重生，本領比牠們更優勝！

小壁虎經過這件事後，明白了一個道理，每個人都有優點，不能看輕自己。

