

四仁班 李炫志

題目：荔枝角公園遊記

星期四是陽光明媚的一天，葉老師帶領四仁班去荔枝角公園進行實地寫作。我們懷着既興奮又期待的心情出發。

下車之後，大家漫步走進公園內圍，途中見到千姿百態、五顏六色的花兒。停下來後，映入眼簾是一座矗立在偏廳門前的粗糙石碑——「嶺南之風」。

進入偏廳後，我們首先來到「有鳳來儀」。最矚目的是地上那一隻精雕細琢的鳳凰圖案。突然，風姐姐用力一吹，我不但聽到參天大樹的沙沙聲，還嗅到花兒散發出的幽香。它們的熱情招待令我對接下來的景點滿懷期待。

大家離開「有鳳來儀」後，往左沿着老師安排的路線來到「月起薰來」。一個閃亮亮的荷花池盡收眼簾，池中不但有迷人、鮮艷奪目的荷花，中間還有一隻石頭造的烏龜盤繞着一條石蛇，只知道烏龜有長壽的意思，不知這石像有甚麼更深的寓意呢？荷花的幽香和淙淙的流水聲，令我感到自己身處森林，真讓人沉醉在這美景當中。

然後，老師帶着大家越過一條彎彎曲曲的小路，沿途看到一條十米長的瀑布，幾分鐘後，我們拾級而上便來到「觀雲逐月」。從平台俯視月池便看見烏龜們慵懶地睡覺，寫意地享受陽光浴，十分可愛！樹葉們在跟我握手，花兒更為了招待我的到訪，又噴香水又打扮得花枝招展的。

活動結束後，這些賞心悅目的景色，不但令我流連忘返，也增廣了不少見聞。我會把這些美景全部盡收眼底，並且牢牢地記在腦海裏。

四仁班 戴靜嬈

題目：「水」

大家知道「水」對我們多重要嗎？泰利斯曾言：「水是萬物之始基。」「水」是珍貴的天然資源，亦是萬物的生命之源。它不但用途非常廣泛，而且與人類的生活息息相關。讓我為大家介紹吧！水是沒有顏色、沒有氣味和沒有味道的，它是一種晶瑩剔透的液體。它有三種形態，包括液態、固態和氣態。

首先，水在室溫下是液態，日常生活離不開它。我們會用水來清潔，例如：洗澡、洗衣服、拖地等等。我們飲用的液體也是以水為基礎，例如常溫水、茶、汽水、咖啡、所有即沖飲料等等。根據醫學研究顯示，水份佔人體體積的七成，無論是細胞內原生質流動，還是運動時的排汗，皆需要水來維持體溫。所以，液態是我們不可或缺的維生資源。

其次，水遇冷時會變成固態，例如：冰，它是凍結而成的，因此溫度極低，它的用途也非常廣泛。例如：人們會用它來降溫，在炎熱的夏天大家飲料會加入冰塊令其變得冷飲；在受傷或發燒時冰敷穩定狀況。冰也可以用來保鮮食物，防止細菌滋生。因此，固態的水也廣為人們生活所用。

最後，水遇熱後會變成水蒸氣，為人們的日常生活帶來便利。例如：我們平日飲用的蒸餾水是用水蒸氣蒸餾出來不含雜質的水。人們也會用蒸氣來消毒餐具，因為餐具放置室外與空氣接觸時間長有可能沾到細菌，而高溫則可以殺菌。由此可見，氣態的水也能為人們帶來便利。

總括而言，水是十分珍貴的，如平達所言：「自然界的一切事物中，惟有水最珍貴。」我們必須要珍惜涓滴，讓人類及後代子孫得以永遠享用晶瑩潔淨的水！

四仁班 陳紫馨

題目：「最尊敬的運動員」

在眾多出色的香港運動員中，有一位我最敬佩的運動員，他曾說：「克服傷患是我的強項。」這句話讓我明白到只要有堅定的信念，便能克服一切的困難，面對失敗也不能放棄。她就是我最欣賞的「微笑劍後后」——江旻憓，她是二零二四年巴黎奧運中女子個人擊劍（銳劍）比賽冠軍得主。

她有一頭清爽的長髮，一個高挺的鼻子嵌在白皙的臉，配上溫柔且深邃的眼神。在這看似溫婉的外表下卻蘊藏著令人為之敬佩的意志，她曾經歷兩次十字韌帶受傷，但仍對女子擊劍這項運動的熱愛堅定不移。

江旻憓是一個堅毅不屈且懂得自省的人。她在二零二一年的東京奧運中止步八強，儘管已經寫下香港重劍劍手歷屆最佳成績，但她賽後不但沒有驕傲，反而反省自己的不足。她落敗後不但沒有放棄，反而更加努力練習和參加不同的比賽去提升自己的經驗和技巧。

江旻憓也是一個文武雙全的人。她不但懂得各類運動，如溜冰、跆拳道（兒童黑帶），還兼備不少藝術才能，如古箏、繪畫、芭蕾舞等等。除此之外，她的學業成就也很高，曾於美國史丹福大學修讀國際關係學士學位、中國人民大學攻讀法律碩士和香港中文大學攻讀法律專業課程。無論是藝術、運動，還是學業，她也能應付自如並且獲得成就。

無論遇到多大的困難，江旻憓也不會放棄，堅持不斷進步。他她的故事鼓舞着我，從她的身上我學會堅毅不屈的精神。每當我想放棄時，我會提醒自己要效法我最敬佩的運動員——江旻憓。

四義班 簡梓辰

題目：荔枝角公園遊記

星期四，我們四義班同學在古老師的帶領下，到荔枝角公園進行戶外寫作學習。

我們到達後，首先在有「有鳳來儀」的牌片前合照。然後我們就來到船舫，在船舫內我聽到了鳥兒的叫聲，還看到如意在水池中自由自在地遊泳。哪裏還有很多花草樹木，冰山發出淡淡的草香味。

接著我們向前拐了一個彎，就到了月池。池中除了看到很多美麗的荷花外，我還聽到池水聲及風吹過竹葉的聲音，真是十分悅耳啊！

最後，我懷著依依不捨的心情回到學校。這種戶外寫作學習活動，我希望每年都舉辦一次就好了。而公園內的各種美景，已經深深地印在我的腦海中。

四義班 李蕊柔

題目：「水」

水是珍貴的資源。為什麼呢？因為水是我們日常生活都非常需要它！水有三種形態，包括液態、氣態及固態。

首先，水在室溫下是液體，我們日常生活是離不開它的。例如：我們在夏天時，留了很多汗，我們需要喝水來補充身體的水分。所以，液態的水是所有動植物不可或缺的維生資源。

接著，水遇冷會變成固態。例如冰。他的用途也非常廣泛。人們通常會用他來保存食物新鮮。因此，固態的水也講為人們的生活所用。

還有，水遇熱會變成氣體。例如水蒸氣。他也為人們帶來生活上的便利。人們會用他來將食物蒸熟。因此，氣態的水也能為人們的生活帶來便利。

總括而言，水是十分重要和珍貴的資源。對生物是不可或缺的，所以我們應該要對它珍而重之，不可浪費。

四義班 姚永希

題目：我最尊敬的一位運動員

我最尊敬的運動員是江旻憓，他是著名的劍擊運動員，過往曾奪得巴黎奧運會重劍金牌等獎項。在運動場的表現英姿颯爽。她更有「微笑劍后」的稱號。

江旻憓亦是一個堅毅不屈的人，即使遇到困難，也不會放棄。令我印象難忘的事件就是她在 2017 年備戰德國世界錦標賽練習期間，不慎弄斷了十字韌帶後，休養大半年後，復出參與 2018 年亞洲錦標賽，擊敗日韓等選手奪得金牌。

從江旻憓的身上，我學會了堅毅不屈的精神。我會效法她，在學習的道路上，無論遇到任何困難也會堅持下去。

四禮班 方俊皓

題目：荔枝角公園遊記

今天大約九時，我和同學在老師的帶領下，興奮地乘坐旅遊巴前往荔枝角公園，這是為了搜集寫作題材。

經過三十分鐘的車程，我們終於抵達目的地，我已迫不及待想要探索這裏的美景。

首先，我們來到「橋廊畫舫」。遠望觀看，它就像一艘靜靜停泊在湖面的船。漫步在橋上，我們看到湖中金光閃閃的魚兒，懶洋洋的烏龜在陽光下伸展四肢，還有盛開的粉紅色荷花。聽着水流的聲音，我感到非常舒適。

接着，我們繼續前行，來到園內最大的涼亭——「月起薰來」。這裏四周都是綠樹，鳥兒在樹上唱着歌來歡迎我們，讓人倍感愉快。大家都停下腳步，享受這美妙的歌聲，心裏感到很平靜。

然後，我們來到「觀雲逐月」，這是一座兩層高的石造涼亭。我們拾級而上，從樓台上可以俯瞰整個公園的壯觀景色，真是美得讓人驚歎！

最後，荔枝角公園真是一個令人放鬆的地方。綠樹成蔭，古色古香的建築讓我感覺像是穿越了時空。我們依依不捨地離開，這次經歷讓我更了解中國的歷史文化，也讓我期待下次能再來到這個美麗的地方。

四禮班 呂宇睿

題目：《龜兔賽跑》寓言故事續寫

小兔在比賽途中發現小龜遠遠拋離於牠，而牠又感到有點累。牠心想：我們距離這麼遠，我在這裏睡一覺也沒有關係吧！於是，小兔就躺在大樹下睡着了。

過了一會兒，小兔突然驚醒了，牠以為烏龜跑在牠前面，便用盡全力跑。這時，山上落下了幾顆小石子，小兔卻沒有注意到，所以被小石子絆倒了。牠不知所措地坐在地上哇哇大哭。過了幾分鐘，烏龜看見了，便扶起小兔，一起慢慢地走向終點。

到達終點後，其他小動物看見烏龜扶着小兔一起衝向終點，便問烏龜：「你為甚麼扶着小兔到終點？」烏龜說：「那是因為我看見小兔受傷，不想牠過不了終點。」小兔說：「謝謝你，烏龜，以前是我不好，對不起！」

這個故事告訴我們，即使處於優勢也不該鬆懈，過度自信可能導致失敗。真正的成功不僅關乎輸贏，更在於如何對待他人。

四禮班 葉千嵐

題目：「水」

水是珍貴的自然資源。我們的生活與水息息相關，就如泰利斯曾言：「水是萬物之始基」。水有三種形態，包括液態、固態和氣態。

首先，水在室溫下是液態，我們的日常生活是離不開它的。例如：清潔、飲用、煮食、灌溉植物等。所以，液態的水是所有動植物不可或缺的維生資源。

接着，水遇冷後會變成固態，例如：冰，它的用途也非常廣泛。人們會用它來製冷、溜冰、冷敷。因此，固態的水也廣為人們生活所用。

最後，水遇熱後會變成氣態，例如：水蒸氣，也為人們帶來日常生活便利。人們會用它來蒸包、加濕、食物加熱。由此可見，氣態的水也能為人們的生活帶來便利。

總括而言，水是珍貴的自然資源，我們應該珍惜食水。