四仁班　鍾熙正

題目：多菜少肉的好處

近年，多菜少肉是國際流行的健康飲食方式。這個飲食方式有甚麼好處呢？多菜少肉不但對個人健康有好處，還對環境有貢獻。

首先，在健康方面，多吃蔬菜對我們的個人健康有很大的益處。蔬菜含有豐富的膳食纖維、維生素和礦物質，各有各的好處和功用，例如維生素 E 可以預防皮膚老化，它們也可以預防疾病和減低患癌的風險，它們還可以幫助孕婦補充營養。因此，我們應該多吃些蔬菜，讓身體更健康。

其次，多菜少肉對環境也貢獻良多。種植蔬菜可以緩解氣候變化的問題，因為植物會吸入二氧化碳，釋放出氧氣，所以相比畜牧業，種植農作物能大大減少碳排放，有助減緩氣候變化。由此可見，選擇多吃菜，就是為地球出一份力。

相反，雖然不吃肉類會對身體帶來影響，但吃太多肉類，尤其是加工肉類，也會對身體造成各種壞處。經常吃肉的人會較容易得癌症，因為肉商為了不使肉變質，會加防腐劑，而肉類經常以煎、燒烤和油炸方式烹煮，都會增加癌症的風險。所以，為了健康著想，我們應該少吃加工肉，以減低患癌的風險。

總括而言，多菜少肉這個飲食方式可以讓身體更健康，又能以免增加癌症的風險，還對環境有貢獻。所以從今日起，大家一起進行多菜少肉的飲食方式吧！

四仁班　林諾謙

題目： 多菜少肉的好處

多菜少肉是一種健康的飲食方式。隨着生活水平提高，不少人無肉不歡，卻忽略了蔬菜的重要性。因此，我們應該培養多菜少肉的良好習慣，對身體和環境都有益處。

首先，在健康方面，蔬菜含有豐富的膳食纖維和維生素，有助腸胃蠕動，促進新陳代謝。只要定時定量攝取蔬菜，便能預防便秘，減低患上癌症的風險，讓我們精神飽滿。因此，多菜少肉不但可以均衡營養，還能強身健體，真是一舉兩得。

其次，在環保方面，飼養牲畜消耗資源，還會產生碳排放，加劇全球暖化。如果人人實踐多菜少肉的飲食方式，就能減少對地球的負擔，為環境出一分力。

相反，若長期攝取過量的動物性脂肪，令血管收窄，增加患上心臟病的風險，可謂百病叢生，得不償失。

總括來說，多菜少肉是一種值得推廣的健康潮流，我們從今天做起，讓綠色飲食成為生活常態，共同邁向健康人生。

四仁班　張凱淋

題目：多菜少肉的好處

多菜少肉是一個健康的飲食方式，你有多菜少肉的習慣嗎？究竟這種飲食方式有甚麼好處呢？以下我會從兩個方面說起。

第一，吃蔬菜對我們的個人健康有很大的益處。蔬菜含有豐富的維生素和礦物質，它們能預防多種慢性疾病。因此，我們應該多吃一些蔬菜，讓我們的身體更健康。

第二，多菜少肉的飲食方式對保護環境也貢獻良多。種植蔬菜可以舒緩環境問題，因為植物會吸入二氧化碳，釋放出氧氣。由此可見，選擇多吃菜就是為地球盡一份力。

第三，如果我們進食過多肉類，尤其是加工肉類，便會對身體造成各種壞處。經常吃肉的人較容易患上心血管疾病等。所以，為了健康著想，我們應該吃少量肉類，以免增加患上疾病的風險。

最後，呼籲大家進行多菜少肉的飲食模式，既能預防患上疾病，又能減緩全球暖化。為了身體健康著想，讓我們從今天起，一起做個健康的人吧！

四義班　伍咏姿

題目：春天的繡球花

你知道我在春天最喜歡甚麼花嗎？那就是美麗的繡球花。春天盛開的花有很多，桃花、櫻花都十分迷人，但我唯獨最喜歡繡球花。

春風送暖，天氣漸漸變暖和，繡球花悄悄地綻放了。它有粉紅、雪白、淺紫等顏色，一朵朵小花擠成一個個花球，緊緊靠在一起，像一群可愛的小姑娘穿著五彩的衣裳，玲瓏又美麗。

遠遠望去，繡球花像一幅色彩繽紛的彩錦；走近一看，花團簇擁，彷彿在耳邊低聲說悄悄話。微風吹過，花瓣輕輕飄落，樣子十分優雅。

春天萬物復甦，到處鳥語花香。陣陣繡球花淡淡的幽香隨風飄來，清新淡雅，聞起來讓人心曠神怡。

繡球花裝點了美麗的春天，也帶來了滿滿的暖意。我愛春天，更愛這溫柔秀麗的繡球花。

四義班　陳睿彬

題目：遊荔枝角公園

與其只看著風景相片寫作，不如親自到戶外感受真實的自然。昨天，老師帶領我們到荔枝角公園進行戶外寫作。這次遊覽不僅讓我欣賞到優美的風景，更令我增廣見聞。

清晨，我和同學高高興興地乘搭旅遊巴出發。首先，我們來到東門，映入眼簾的是池塘裏許多活潑的小魚。遠處綻放著粉紅色的荷花，耳邊不時傳來鳥兒吱吱喳喳的清脆鳴叫，空氣中瀰漫著一股清新的草香味。

穿過曲折的迴廊，我們來到水榭。池水清澈見底，可以看見幾條金魚在水裏自由自在地游來游去，烏龜在曬太陽，真是一幅美輪美奐的風景畫！耳邊傳來淙淙的水聲，讓人感到格外放鬆。

接着，我和同學又到了弈亭，我看到巨大的棋盤。我摸到凹凹凸凸的石棋，指尖傳來微涼堅硬的觸感。坐在石椅上，還聞到清新芬芳的花草香，令我不禁想像，花和草竟然陪我一起下棋，太幸福了！

最後，我很感謝老師帶領我們到戶外寫作。這次遊覽不僅讓我欣賞優美的風景，還令我增廣見聞。

四義班 周柏齡

題目：春天的雨

我愛春天的雨。

春雨細如牛毛，它不像彩虹那般五彩繽紛，也不像青草那樣透著翠綠的氣息，而是像一根透明無色的花針，輕柔地鑽進大地的懷抱。凡是被春雨滋潤過的地方，都會生機勃勃，冒出青草的嫩芽。

春雨落下的聲音十分悅耳動聽，像是雨孩子在唱著細碎的兒歌，像是小草在舒展著生命，像是花兒在炫耀著自己的美麗。春雨十分可愛，它是上天送給大地的溫柔擁抱。就算下著雨，小鳥也不會放棄這美好的唱歌時光，它們賣力地亮開清脆的喉嚨，高聲歌唱，那聲音是森林裏美妙的交響樂。

看過春雨，聽過春雨，我忍不住想嘗嘗它是否清甜。我迫不及待地伸出舌頭，品嘗著這來自大地的贈予。剛有一滴雨珠落進嘴裡，苦澀的味覺瞬間席捲全身，我的臉上也露出了苦澀的表情，簡直像喝了天然的苦瓜汁。而春雨摸起來十分濕潤，「啪嗒啪嗒」掉落在我手上，像是水龍頭滴下的水珠一般溫柔。

春雨過後格外美麗，小鳥吱吱喳喳地歌唱，百花爭相盛開，一切都煥然一新。我愛春天的雨。

四禮班 林佳馨

題目： 春天的花

我最喜愛春天的桃花。

春天的桃花穿着一條條粉紅色的裙子，高貴典雅。它近看像一顆顆粉色的星星，遠看像穿着粉色衣裳的小女孩。

春天裏，蜜蜂圍繞桃花飛來飛去，發出嗡嗡的聲音，好像一首婉轉的交響樂。

春天的桃花散發出淡淡的清香，像仙子身上的香水味，讓人心神放鬆。

輕輕撫摸桃花的花瓣，柔軟細滑，像碰着軟綿綿的棉花，溫柔又輕盈。

這便是我最喜愛的春花。我喜歡它高貴典雅，我喜歡它溫柔輕盈，我喜歡它淡香縈繞。春天因為有了桃花，變得浪漫又美麗。我愛春天，更愛春天的桃花。

四禮班 關嘉葆

題目：多菜少肉的好處

近年，人們都提倡「多菜少肉」的飲食方式，究竟這種飲食方式有甚麼好處呢？我會從以下三方面來說明。

首先，多菜的飲食方式對於健康方面有好處。蔬菜含有豐富的膳食纖維，他對我們的腸胃有好處，例如：可以預防便秘、減低患上癌症的可能……因此，我們應該多吃蔬菜，讓身體更健康。

接着，多菜的飲食方式對環境方面有好處。種植植物，例如：蔬菜可以有助舒緩溫室效應的問題，因為植物會吸入二氧化碳，釋出氧氣，所以，多種植物作物有助保護環境。

最後，多吃肉會對身體造成各種壞處。經常吃肉的人較容易得癌症，因為肉商為了不讓肉變質，會在肉裏加入一些有害物質，例如：硝酸鹽、防腐劑等。這些東西具有致癌性質，而且肉類經常以燒烤和炸的方式烹煮，會產生多種致癌物質。因此，我們應該多吃蔬菜，少吃肉，減低患病的機會。

由此可見，「多菜少肉」的飲食模式既健康，又符合環保要求。從今天起，我們一定要多吃菜，少吃肉。

四禮班 黎芯語

題目：遊荔枝角公園

星期二，我和同學們在老師的帶領下到荔枝角公園進行戶外寫作。那裏的風景如畫，令我感到十分難忘。

到達公園後，我們便進入了「嶺南之風」。首先，我們來到東門的「有鳳來儀」。低頭一看，我看到地上有用細石拼湊了的鳳凰圖案，它們就像一位迎賓員，站在門口迎接前來參觀的遊客。看着眼前的景色，我感到很放鬆。

然後，穿過走廊，我們來到「水榭」。這裏有一個大水池，水池裏有很多小烏龜和小魚。小烏龜們伸了伸懶腰，慵懶地趴在石頭上睡午覺。靜心一聽，我聽到小鳥吱吱喳喳地唱歌。輕輕深呼吸，清甜的花香緩緩飄來。放眼望去，一草一木、一花一鳥，都好像在熱情地迎接我們。置身在這鳥語花香的環境，我感到十分舒適。

最後，我們依依不捨地離開。荔枝角公園的風景如畫，裏面的每一處風景都像一首溫柔的小詩，悄悄地寫進我的心房，我和同學們都感到很難忘。