

四仁班 尹雋滔
題目：多菜少肉的好處

近年，多菜少肉的飲食方式變得愈來愈潮流，人們也提倡多菜少肉的生活方式，究竟這種飲食方式有甚麼好處呢？我會從個人健康和環境兩方面來說明。

吃太多肉對個人健康有甚麼壞處呢？原來吃太多肉會使人患上高血壓和心臟病，因動物脂肪難以被人體消化，這些脂肪會附在胃腸壁和血管壁上，血管會變得愈來愈窄，能通過血液量也就愈來愈少，還有肉中含有很多蛋白質，常常吃肉會引起鈣缺乏症，對身體造成影響。

此外，吃太到肉對環境也有壞處。我們要吃肉就要飼養牲畜，牲畜所排放的甲烷氣會加劇氣候暖化，還要砍伐樹木以飼養牲畜，使空氣中的二氧化碳含量增多。

那麼，多吃點菜對個人健康有甚麼好處呢？蔬菜含有維生素E、維生素C和胡蘿蔔素，分別可以預防皮膚老化、有助身體吸收鐵質和鈣質，並保護我們的視力。

除此之外，多吃點蔬菜對環境也有好處，植物會吸入二氧化碳，在晚間釋出氧，有助淨化空氣。種植農作物的碳排放量比飼養牲畜少，飼養牲畜如：牛、羊等動物，會排放更多溫室氣體，造成空氣污染。

總括而言，多菜少肉能讓地球暖化慢一點，又能讓我們更健康，真是一舉兩得。相反，多肉少菜會加劇地球暖化，還對健康有很多壞處，因此，我們要共同培養這個健康又有益的飲食習慣。

四仁班 江卓言

題目：我最喜愛的春天事物

我最愛春天，我愛它的花草樹木。春暖花開，讓四周充滿活力和生氣，我的心情也變得豁然開朗。

春天來了，樹木連忙換上綠色的新裝。公園裏、街道旁、山嶺上的樹枝花繁葉茂，隨著春風搖曳。高大的木棉樹，掛上一朵朵紅色的木棉花，木棉樹就如一個踏著高蹠的雜耍藝人，正在把玩紅彤彤的燈籠和火把。四周開滿了七彩繽紛的花，有紫色的繡球花，有黃色的風鈴花，有紅色的杜鵑花……奼紫嫣紅的花兒競相怒放，它們揮動用花瓣製成的啦啦球為玩雜耍的木棉樹打氣。

春天帶來清脆悅耳的聲音。大樹是演奏家，它搖晃一片片樹葉「沙沙—沙沙—」；木棉花是鼓手，從樹上掉下來「咚—咚—咚—」。沙槌聲和鼓聲混合起來，顯得格外動聽。

春天喚醒了沉睡中的小草。小草打了呵欠後，從泥土裏鑽出來。綠油油的草地像一張柔軟的地毯，散發出一陣陣青草味。茉莉花、百合花、丁香、月季，都是灑上香水的舞者，隨風起舞，濃淡有致的花香沁人心脾，讓人頓時感到心曠神怡。

春天的花草樹木創造了色彩斑斕的世界，動聽的音樂，還有芬芳四溢的氣息。我愛春天，愛它的春光明媚，愛它的生機勃勃，愛它的百花齊放。

四仁班 陳禹霖

題目：我最尊敬的一位運動員

她擁有炯炯有神的眼睛，黝黑的膚色，結實的肌肉，憑着一雙粗壯的大腿，強大的衝刺力，在最後衝刺時擊敗對手，贏得無數獎項。

她勝利後的笑容及手勢，讓人們牢牢記在心裏，她就是人稱「牛下女車神」的李慧詩，也是第二位在本港出生，且能在奧運會贏得獎牌的運動員。

李慧詩是一個刻苦耐勞的人。李慧詩患有先天性貧血症，體格比同年人差，所以她的訓練要比別人辛苦。她並沒有因此放棄，更加努力練習。

李慧詩堅毅不屈。她在二零零六年的道路訓練期間，因閃避路邊跑出的狗隻，引致左手嚴重骨折，但她並未因此而放棄，在養傷期間堅持體能訓練及踩單車機集訓。她的堅毅造就日後的成就。

她是一個寬容厚道的人。二零一六年里約熱內盧奧運會競輪賽上與澳洲車手發生了碰撞，意外受傷導致失去獎牌，最後她握手祝賀對手獲獎，顯示出她的氣量。

從李慧詩身上，我學會永不放棄的精神，也很欣賞她對人寬宏的態度。無論遇到多大的困難，只要堅持不放棄，就會有成功的機會。

四仁班 江卓言

題目：水

水是甚麼東西？水是地球上既珍貴，用途又廣泛的天然資源。這些極其重要的水資源是不可或缺的。水有三種形態，包括液態的水、固態的冰和氣態的水蒸氣。

水在室溫下是液態，它沒有固定形狀，可以流動。水最重要的用途是可以飲用。它是所有動物賴以維生的資源。如果沒有水，人和動物就無法生存。

其次，水可以用來灌溉植物。農夫用水來耕種植物；園丁用水來澆花，綠化環境；我們在家用水來種植盆栽，美化家居環境。在日常生活當中，我們會利用水來清潔，例如：清洗碗碟、清洗衣物、洗菜、清潔地板、洗澡等。

水遇冷後會變成冰，它有固定的形狀，不可以流動。並有不同的用途，其中一種是用來保鮮食物，我們會把蔬菜、肉類、水果等容易變壞或腐爛的食物用冰冷藏，既可以減低食物變壞的速度，又可以保持食物的新鮮度。冰的另一種用途是消暑降溫。在夏天，把冰塊放在飲料內能增加飲料的涼快感。此外，若把冰製成沙冰或刨冰，在炎炎夏日吃下這些甜品後，頓時產生了透心涼的感覺，讓人暑氣全消。冰還可以用在運動和娛樂方面，例如冰壺、冰上曲棍球、溜冰、冰雕藝術等，都會用上了冰。

水還有一種形態，就是氣態，水遇熱蒸發成水蒸氣。水蒸氣可以用來殺菌和煮熟食物。此外，使用水蒸氣設備更可以清潔家居，例如去除堆積在地毯、家具或衣物上的污垢。

雖然水平平無奇，但是它用途廣泛，我們可以利用水的各種形態處理日常生活中的事，讓我們生活更便利。平達曾經說過：「自然界的一切事物中，惟有水最珍貴。」水是自然界的寶庫，因此我們應該好好珍惜用水。

四義班 周任甲

題目：一次深刻的教訓

每當我看到糖果，腦海中就會浮現那件令我印象深刻的教訓。

去年暑假，我跟媽媽到商場逛街。我看見一家糖果店，裏面的糖果不僅有不同的味道，還有不同的顏色和形狀。我看得口水直流，立即央求媽媽給我買，購買後，我便心滿意足地回家去。那時的我並不知道接下來自己會有多後悔。

幾個月後，我發現牙齒好像有點問題。媽媽就帶我去檢查牙齒。想不到，我竟然因多吃糖果而蛀牙，甚至需要拔牙！我立即眼淚直流。那時，我深深體會了「不應貪吃」的道理。

四義班 馬瑪

題目：一次深刻的教訓

每當我看到英文默書簿，腦海中就會浮現那件錯事，那是一次令我印象深刻的教訓。

記得二年級的第一次默書，發默書簿那天，我自信滿滿地等待老師喊我的名字。當老師讀完取得合格的同學名字後，所有同學都在取笑我。天呀！只有我一個不合格，為甚麼會這樣？我羞愧得想找一個洞躲起來。

收到默書簿後，我才知道自己只取得十八分。我的心情更加沉重了，像有一百斤石頭壓在我的身上。

回家後，媽媽立即叫我取出默書簿，我心想：媽媽一定會大發雷霆！誰知道她竟心平氣和地說沒關係，「失敗乃成功之母」，只要努力，下次一定能取得好成績。

從此以後，我決定上課會認真專心。

四義班 謝佩穎

題目：我收到成績表那天

今天是學校派發成績表的日子。

起初我自信滿滿地想：我一定能全科都取得八十分以上的成績，讓父母帶我去吃大餐的！

當我收到成績表後，大吃一驚。天呀！我預計可以取得八十分，現在卻只有六十多分。回到家裏一定被爸爸媽媽責罵了，我如何向他們交代呢？想到這裏，我鼻子一酸，眼淚直流。

回到家裏，爸爸媽媽看過成績表後，不但沒責怪我，還安慰我只是一時失手，下次完成試卷後作檢查便可以了。今天，我明白了「失敗乃成功之母」的道理，我是不會放棄的！

四禮班 陳廷赫

題目：一次深刻的教訓

每當我看到默默地看書的同學時，腦海中就會浮現出那次在教室的經歷，那天發生了一件令我印象深刻的事。

記得那時即將準備要放暑假了，大家都在興奮地討論着暑假要做甚麼。

接着，我注意到有幾個同學還在低頭溫習，我問他們：「怎麼還在看書啊？」其中一個同學回答說：「即使是暑假也不能鬆懈，平時也要努力，只有付出比別人更多的學習時間才能成功。」聽完這句說話後，我心中大為震撼。

從此以後，每當我看到在默默看書的同學時，就會想起同學那句話「只有付出比別人更多的學習時間才能成功。」之前的失敗源自於不夠努力，要想進步，就要付出更多的時間學習，才能享受屬於勝利的果實。

四禮班 羅紫蕊

題目：一位我最尊敬的運動員

我要介紹的一位香港運動員是李慧詩，她是著名的單車運動員。在運動場上的表現英姿颯爽。

她有一雙堅定地眼神，陽光的笑容。她的膚色黝黑，她的身型很健碩，最特別的地方是她有一雙粗壯的大腿，這樣的身材，讓她成為單車手的好材料。

她是一位非常成功的人，因為她有堅持不懈的精神。她最令我印象難忘的事件，就是她在奧運會中贏得獎牌。從前的她，曾經受傷，也因為普林俊教練去世而萌生退役的想法，不過她不但沒有放棄，甚至還用一百三十多公斤的槓鈴鍛煉身體，繼續為成為世界級單車手而努力。

從李慧詩的身上，我學會了不怕困難和永不放棄的精神。她說過：「認清自己想要的，就堅持到底。」

四禮班 石依璇

題目：我收到成績表那天

起初，我提心吊膽地等待着派成績表。

老師站在講台上唸着同學的名字。此時，我緊張的心七上八下，好像要跳出來似的。

我腦海裏浮現出我成績差被媽媽狠狠責備的樣子，想到這裏我就渾身發抖、坐立不安。

但是，當我拿到成績表的時候，我笑逐顏開，回到家後，我馬上拿出試卷得意洋洋地和媽媽說：「媽媽，我在這次考試中取得了好成績！」

媽媽為我感到很高興，跟我說：「祝賀你！但是不要驕傲哦！因為『驕兵必敗』，你不可以太驕傲自滿。」我連忙點點頭。