

我的同學

誰是我最喜歡的同學？我最喜歡的同學就是陳子甯。我們是在三年級的時候認識的。

子甯個子中等，身材瘦削。她有一頭烏黑髮亮的頭髮。眼睛水汪汪的，笑起來的時候眼睛會眯成一條線，也像是彎彎的月亮。

子甯是一個樂於助人的人，她總是主動幫助別人，從不會自私自利。記得有一次，我們一起參加童軍活動。當時，我不會做繩結，十分苦惱。子甯看到我愁眉苦臉的樣子，便拿着繩子，眉開眼笑地教我做繩結。我跟着她把繩子穿過繩環，然後拉緊繩子。不一會兒，我就做好了一個非常漂亮的繩結。她看到後，還笑容滿面地鼓勵我：「你做得真好！之後也要多練習呢！」聽到這番話，我開心極了！

子甯是我的好榜樣，我也很高興認識她。我希望我們之間的友誼長存。

校園事件簿

去年，我參加了學校一年一度舉辦的學藝比賽，我十分興奮。

當我到達學校禮堂時，我看見同學們都精神抖擻，信心十足。校長宣佈一年一度的學藝比賽正式開始後，我和其他參賽者走到後台準備比賽。我十分緊張，因為我非常擔心比賽時會出錯，在老師和同學面前出醜，被他們嘲笑。

媽媽立刻走過來對我說：「不用害怕，你練習了這麼久，相信已經很熟練了，給自己多點信心吧！」當到我出場時，我戰戰兢兢地踏上舞台。我準備開始彈奏比賽歌曲，我仔細地彈奏出每一個音符，控制好聲量。突然，我彈錯了一個音，我心想：他們一定會嘲笑我了。我感到心慌意亂，但還是立刻把剩餘的音符彈完。沒想到他們不但沒有嘲笑我，還拍掌鼓勵我。

最後，雖然我在比賽中失誤了，但是我也獲得了冠軍，我高興得手舞足蹈。我應該對自己有信心，相信大家也會用欣賞的目光看到我的努力。

節日裏的活動

每當我看見這幾幅照片的時候，就令我回想起今年農曆新年和家人一起到大埔林村參加香港許願節時的快樂回憶。

大年初三那天，我和家人相約親戚們一起到大埔林村遊玩。我們大概下午三時到達林村，看見道路非常擠塞，周圍都人山人海。兩邊路旁有各式各樣的攤檔，擺賣不同的應節商品，有五彩繽紛的風車，有喜氣洋洋的揮春，更有讓人垂涎三尺的小吃，令人目不暇給。

我們隨着人流，終於來到這次要探訪的主角——「許願樹」了。看見樹的四周都人頭湧湧，各人都忙於把手上寫滿願望的字條和橙色的桔子使勁地向樹上拋，祈求把願望掛得高高，希望願望成真。我也急不及待把手中的「願望」向樹上拋，我助跑時心裏唸着：一、二、三！就好似運動會擲項比賽的選手一樣，用盡全力一拋，終於把「願望」成功掛在樹上了。我興奮得樂不可支。

我們一家人在一片歡樂的氣氛下結束了這次的活動，我們更相約明年再來遊玩，我真期待明年的農曆新年快些來臨！

我的學校

我就讀的學校是高主教書院小學部，它坐落於灣仔司徒拔道肇輝台一號，在一九五八年創辦，是一所歷史悠久的學校。

高主教書院小學部的佔地面積約八千一百一十八平方米，外牆綠色和白色為主，像一個軍人筆直地站着守護着前方。從高處俯瞰，學校呈「凹」字。校園到處鳥語花香，是學習的好地方。

踏入校門前方有兩株羅漢松，它們每天都招手迎接學生回校。校門的左方是聖母山，可供同學祈禱和獻花。走進學校，首先映入眼簾的是飯堂，可以讓同學享受讓人垂涎三尺的午膳。走上一層就是操場和籃球場，操場可供同學上體育課。籃球場大約等於四個課室那麼大，可讓同學在小息時做運動。一樓是禮堂，它相當於五個課室那麼大，可以在這裏舉行講座和活動。二樓是看臺可以讓同學清楚地俯瞰一樓舞台的情景。四樓是最讓同學感到流連忘返的地方——圖書館，它可以讓學生沉浸在無涯的書海中，從這個知識的寶庫中學習知識。五樓是視藝室，室內擺放了同學的佳作，可以供同學欣賞。六樓除了有多用途室供同學嬉戲外，還有音樂室，可以讓同學上音樂課。此外，還有常識室、電腦室等，真是五臟俱全！

學校是我的第二個家，它以「全人教育」為宗旨，讓我們在愛的環境下成長。我希望學校能教導一代又一代的未來社會棟樑。我愛我的學校！

如何控制體重

如何妥善控制體重，一直是社會中的一個重大議題。眾所周知，香港是一個美食天堂，食物應有盡有，加上都市人工作忙碌，往往會選擇在外送平台上訂購外賣。據報告顯示，在十五至八十四歲的人士中，約有百分之五十五屬於肥胖或超重，那市民可以做些甚麼去控制體重呢？

首先，我們要做適量運動。假如你常常吃東西，又不願意做運動，你的肚子就會變得越來越大，變得像一個皮球似的。覺得做運動很累的人，可以由慢跑開始，習慣後便快跑，就能慢慢適應做運動。

其次，我們應該少吃油炸或過甜的食品，例如蛋糕、薯條等。因為吃得太多便很容易造成過重，亦會增加患上心臟疾病、糖尿病的風險。

此外，我們要多吃蔬果類食品，例如：蕃茄、蘋果、橙。因為蔬果有不同的維他命及膳食纖維，十分健康。同時，我們也要多吃碳水化合物，也就是五穀類，例如米飯、麵包、麵.....相比油炸食物，它們會更健康。

總括而言，我們必須好好控制體重，少吃油炸食品、多做運動、多吃蔬果，才能令身體健康，不受疾病之苦困擾。

如何選擇朋友

相信大家都有很多朋友，古語云：「益者三友，損者三友。」我們又該如何選擇朋友呢？你的朋友又是益友還是損友呢？

選擇朋友的第一個準則就是他們要正直。台積電創辦人張忠謀說：「一個人沒有誠信，我絕不會把他放在身邊。」他認為企業擁有堅固的「誠信文化」，即使經營遇到挫敗，企業也不會倒下。這也證明了誠信的重要。真正的朋友也會阻止我們行差踏錯，如果我們的朋友沒有誠信，那麼我們又應如何信任他呢？

而選擇朋友的第二準則就是他們要善良。古時，荀巨伯去了探望他病重的朋友，可惜，當地正被敵軍攻打。荀巨伯到達時才知道，他朋友也請他快點逃亡，可是荀巨伯不忍捨棄朋友，最後決定留下來陪伴他的朋友。他這善良的舉動打動了敵軍的將軍，最後更決定退兵。他的故事正是讓我們明白善良有多重要。朋友善良，在我們遇到困難時，才能互相幫助。

作為最後一個準則，我們應選擇聰明的人做朋友。有聰明的朋友，我們在學習上遇到難題都可以請教他。其次，聰明的朋友可看出你的心思，在你開心時支持，在你傷心時安慰，在你痛苦時給予幫助。聰明的朋友也會知道甚麼時候可說甚麼，甚麼時候不可以。正所謂「近朱者赤，近墨者黑」和聰明的朋友相處，我們在不知不覺間也會學到更多知識，學到他的思考模式，一起進步。

俗語說：「三人行，必有我師。」朋友不是只跟我們玩樂，那些是損友。真正的益友會糾正我們的錯誤，告訴我們如何做正確的事，並和我們互相扶持。

論小學生應否負責清潔校園

有人認為校園只是學生學習的地方，清潔校園應交給校工負責，但是我認為學校是每個學生的第二個家，小學生應該負責清潔校園。

首先，清潔校園有助培養責任感。俗語說：「三歲定八十」，只要我們從小便養成良好的習慣，長大後必然成大器。而小學生在清潔校園的過程中，會明白到自己也是校園的一份子，知道自己在學校的責任，意識到為遲公共場所的整潔是個人的義務，從而培養責任感。

小學生清潔校園除了可以培養責任感，還可以增強學生的合作精神。日本的某間大學曾做過一項研究，以問卷的形式調查了二千多名有負責清潔校園的小學生，有八成的人認為清潔校園能增強社交能力，加強合作精神。俗語說：「小事成就大事」，相信我們只要從最基本的清潔校園開始，就能增強合作精神。

此外，小學生清潔校園還可以提高個人衛生意識，不少學生每天為了學習疲於奔命，忽視了個人衛生和整潔。因此，常見的情況：課室滿地垃圾，沒有人理會。所以，如果小學生負責清潔的話，他們便關注自身和周圍環境的整潔，從而提高個人衛生意識。

綜合以上所述，小學生應該清潔校園，讓他們在良好的環境下學習成長。小學生就像樹苗，要慢慢地培養才能成為未來的社會棟樑。