

記一次難忘的生日會

七月一日是我的生日，爸爸媽媽特意為我準備了一場溫暖的生日會。

下午兩點，我的好朋友們陸陸續續來到我家。他們都帶來了禮物：有包裝精美的禮盒、可愛的玩具小熊，還有我盼望已久的原子筆。大家圍着我，齊聲說：「生日快樂！」聽着這句祝福，我的心裏甜甜的，像含了一顆糖。

我帶着大家走進客廳，桌上早已擺滿了點心：酥脆的餅乾、絲滑的巧克力，還有滿盤新鮮的水果。最吸引人的，還是那個草莓蛋糕——紅紅的草莓像一盞盞小燈籠，掛在雪白的奶油上，看起來誘人極了。

我們一邊吃零食，一邊開心地聊天，屋子裏充滿了笑聲。生日會正式開始了，媽媽關上燈，大家一起為我唱起生日歌。我閉上眼睛，許下心願：希望我和爸爸媽媽永遠開開心心，和好朋們的友誼天長地久！吹滅蠟燭後，我把蛋糕切開，分給每一個人。大家吃着甜甜的蛋糕，看着彼此沾了奶油的臉，都笑得像盛開的小花一樣。

吃完蛋糕，我們一起玩桌遊，你追我趕，笑聲幾乎要掀翻屋頂。不知不覺，生日會就要結束了，好朋友們依依不捨地和我道別。看着他們離去的背影，我心裏滿滿的都是幸福。

這次生日會真是難忘！我不僅收到了禮物和祝福，更感受到了家人和朋友的愛。這份溫暖，我會一直記在心裏。

記一次體育課

今天是一個天朗氣清，萬里無雲的星期五。我在操場看見一些一年級同學在打籃球，這令我想起我一年級上體育課打籃球的情景。

那是我第三次打籃球。體育課上，老師要求我們做熱身運動。我們根據老師的指示，首先，把雙手舉高向前畫圈，再向後畫圈，活動肩關節。然後，再跨步呈弓箭步，活動身體，為正式運動做好準備。接着，我們就開始打籃球。我和同學互相控球傳球，練習射球。大家都玩得氣喘吁吁。

最精彩的比賽環節要到了。我和小明一組，小文和小冰一組。小冰首先開球。他跑得很快，不小心出界了。然後到我們組開球，我雙手抱着球連續三個箭步，縱身一躍，投進了一個兩分球，全班同學頓時歡呼起來！

這是一節很難忘的體育課。

節日裏的活動

當我看到家家戶戶燈火通明，門上貼着福字，我便知道春節來了！今年，我和家人去從化過新年。

剛到酒店，我的肚子就開始咕嚕咕嚕叫了，我餓得能把一隻牛吞下去！媽媽已經為我們訂了年夜飯。只見一道道精美的菜被端上來，色彩鮮艷，香氣撲鼻。我夾起桌上湯汁濃郁的蒸魚，一口咬下去，魚肉又軟又飽滿，好吃極了！吃完正餐，精緻的小食被端上來。其中「麻花卷」像是小女孩的辮子。吃過晚飯後，我們都非常滿足，就像已經把所有好運吃進肚子裏似的。

休息了片刻，我們頂着夜色爬到酒店旁的小山丘上。這裏並沒有人山人海，可以讓我們更好地觀賞煙花和玩耍。只見爸爸媽媽在空地上擺好煙花，我期待地望着。火花從煙花的源頭不斷冒出，火花越冒越多，就像一顆隨時要破土而出的竹筍。隨即，它「嗖」的一聲衝上天空，緊接着「砰」的一響，放射出五顏六色的火光。接着，我們手裏握着「仙女棒」，一個個火花像小精靈般在空中舞蹈。我用力地揮動雙臂，在空中畫圈，好玩極了！

今年的新年充滿活力。新的一年即將開始，我希望能像煙花一樣絢麗而精彩。

節日裏的活動

今天，是我在一年中最期待的一天，為甚麼？因為今天是一年一度的煙火匯演。我和爸爸媽媽已經急不及待地前往維港欣賞煙火匯演。

傍晚六點多，我們到達維港。剛剛走出地鐵站，只見維港海岸人山人海，一眼望不到頭，四處張燈結彩，連樹上也掛滿五光十色的燈，到處都是喜氣洋洋的氣氛，迎接新年的到來。

我們立馬找了一個好位置，等待煙花表演開始。這時表演開始了。一束小火球迫不及待地向天上衝去，再迅速炸開變成一朵五彩斑斕得花，然後火花又像流星雨一樣慢慢灑落下來。觀眾們看得目不轉睛。大家都驚歎不已。

這次煙火匯演令我感受到熱鬧喜慶的新年氣氛，盼望明年可以再次欣賞如此絢麗的煙火。

我知錯了

記憶像漫天的繁星，其中一顆最閃亮，常常在心裏閃耀著，檢視我的一言一行。

還記得上星期一，老師帶我們到藝術館參觀。我們乘巴士到藝術館後，老師讓我們自由參觀。志文跟我一起參觀，我的腦裏浮現出不好的念頭。然而，意外總是毫無預警地發生。

我伸出右腳，打算把他絆倒，讓他跌倒在地上，並把他拍下來，放上網讓其他同學一起取笑他，但結果跟我預期的並不一樣。

志文跌倒在地上，他的膝蓋擦傷了，淚水從他的臉頰上滑下來。我不知所措，但也嘗試把他扶起。我把志文扶起來後，臉上充滿恐懼，不敢直望老師，吞吞吐吐地說：「老……老師，我剛才把志文絆倒了。」老師沒有責罵我，反而溫柔地回答我：「不要緊，不要緊，正所謂『知錯能改，善莫大焉』。」

這件事已成為我心中最閃爍的星星，時常提醒我要遵守規則，也提醒我不要捉弄他人。

成功的祕訣

常言道：「有志者，事竟成」，每人對成功都有不同的定義。怎樣做才能成功呢？只要掌握以下的祕訣，一定能成功的。

首先，成功的祕訣是需要虛心學習，勤奮學習，持之以恆。常言道：「學海無涯，唯勤是岸」，英國物理學家牛頓曾說：「無論做什麼事情，只要肯努力奮鬥，是沒有不成功的。」由此可見，只要虛心學習，便會成功。

其次，成功的祕訣是需要堅持不懈，永不放棄。常言道：「只要有恆心，鐵柱磨成針」，音樂家貝多芬雙耳失聰後沒有怨天尤人，而且從不放棄，最後創作了很多膾炙人口的音樂，成為一名出色的音樂家。所以只要永不放棄，一定能成功的。

最後，成功的祕訣是要在失敗中吸取經驗，不斷反思。常言道：「失敗乃成功之母」，跳水運動員吳敏霞二十五年訓練帶來的傷痛，仍堅持到底，才能奪得五面奧運金牌，只要堅持不懈，一定能成功。

總括而言，只要勤奮，永不放棄，不斷反思，一定能成功。常言道：「自古成功在嘗試」，「世上無難事，只怕有

心人」，只要跟隨以上的祕訣，總有一天可以成功。

如何養成健康的生活習慣

對我們來說，保持自身健康無疑是最重要的。健康的生活習慣是指個人或羣體在生理、心理及社交都處於良好的狀態，以達到健康的目的。那我們應如何養成健康的生活習慣呢？

首先，飲食方面，我們應該依照「健康食物金字塔」進食。以穀物類為主，其次是蔬果，接着是肉、蛋、魚和牛奶。最後，要少吃高油、高鹽和高糖的食物。

其次，在運動方面，運動有助強身健體。根據英國醫學界一份研究報告顯示，運動有助促進血液循環，改善心肺功能。長期運動更可以減少生疾次數。根據香港大學一項調查，在五百名受訪者中，有九成人在持續運動後減少了焦慮，並且有效舒緩了壓力。

最後，作息方面，我們應培養早睡早起的習慣，以便有足夠的精力應付明天的工作。這樣可以減少不必要的壓力，促進身心調適，並有助於減少皮膚乾燥。

總括而言，養成健康的生活習慣，飲食、運動和作息都是不可或缺的，彼此相輔相成。正如俗語說：「健康是人生第一財富」，只要有健康的生活習慣，便是擁有最大的財富。

6D 李澄昕

論小學生應否負責清潔校園

小學生在學校除了學習新知識，我們還可以為學校作出貢獻。不知你們有沒有想過，保持校園整潔的意義到底是什麼呢？其實負責清潔校園是為了培養責任感、鍛煉勞動和珍惜校園環境。

首先從最基本的意義來說，它能培養責任感與集體意識。盧梭曾說：「勞動是社會中每個人不可避免的義務。」校園是小學生的「小社會」，學生承擔清潔校園的責任，正是讓孩子在實踐中明白自己是集體的一份子，養成對公共空間的責任心。

其次，是鍛煉勞動能力與生活習慣。河南鎮平縣大陳營小學組織全體學生開展校園清潔實踐活動，低年級反覆練習擦拭課桌、歸置圖書等，不僅熟練掌握了基本的清潔技能，還將這份愛整潔的習慣延伸到家庭，不少孩子開始主動整理自己的房間、收拾學習用品。

最後是培養對環境的珍惜與保護觀念。李紳在《憫農》中寫道：「助禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。」這首詩告訴我們要珍惜勞動成果。小學生親身參與校園清潔，體會打掃的辛苦，才能更深刻理解「破壞容易，整理難。」這個道理，從而珍惜他人的勞動，愛護身邊的環境。

總括而言，我認為小學生應該負責清潔校園。校園是我們的第二個家，我們每一個人都有責任好好愛護它。