序言

曾讀到一段動人的話：「助我渡過風雨的，是文字。只要信任文字，它終會帶我們走到目的地。」這話道盡了文字的力量——它既能承載困境中的思緒，亦能在紛擾中照亮內心。

如今翻閱這本《點滴集》，彷彿看見青春的印記在文字中閃着亮光。同學們以筆為舟，將生活中的感悟、成長中的起伏一一收納：或許，是課堂上的奇聞趣事；或許，是深夜裏的迷茫追問；或許，是與摯友的會心一笑；又或許，是獨自面對挑戰的堅忍。這些文字雖然稚嫩，卻帶着滾燙的真誠；雖然細碎，卻串聯起最鮮活的青春軌跡。

文字從不會辜負用心書寫的人。當你們將心事付諸筆端，便是與自己的心靈對話，為紊亂的思緒梳理出脈絡，為模糊中的志意錨定方向。而當這些篇章彙聚成集，更成了一場跨越人心的對話。大家的分享不僅是故事，更是成長的密碼；收穫的不僅是共鳴，更是自我認知的勇氣。

願《點滴集》，標記你們青春的印信、青春的盼望、青春的熱愛。

何淑儀校長

2026年春

目錄

序	何淑儀校長	1

中一級

感恩	1A 雷雅淇	4
感恩	1A 趙珈儀	5
經過這件事後，我學會了尊重他人	1B 黃晞童	6
經過這件事後，我學會了尊重他人	1B 梁昊軒	8
我們愛戴的班長	1C 黃楚頤	9
頌親恩	1C 吳梓煊	10
一位令我難忘的同桌	1D 吳雲軒	12
爭吵過後，我明白到要包容別人	1D 周梓曦	13

中二級

斷了墨的筆	2A 李卓文	14
我的新年願望	2A 施芷琪	15
香港一百年後的衣、食、住、行	2B 陳宥成	16
一個我不願效法的同學	2B 許芊羽	17
一位令人難忘的老師	2C 梁莉婉	18
廣播裏的道歉聲明	2C 劉瑞榮	19
記一次助人的經歷與感受	2D 暢向琪	20
我的奇幻遊記	2D 劉家聖	21

中三級

颱風襲港	3A 王心怡	22
包容盡職的宋老師	3A 翁佩怡	23
富有毅力的警察——李長官	3B 陳穎橦	24
「德拉」襲港下的街頭景象	3B 林俊希	25
有責任感的老師——王老師	3C 王佳雯	26
勇敢的消防員——李叔	3C 王　祝	27
等待的滋味	3D 洪詩佳	28
失眠	3D 林冰瑤	30

中四级

這句話，我會記上一輩子	4A 林思瑩	31
談憤怒	4A 王欣悅	32
嚴以律己，寬以待人	4B 郭伊嵐	34
經過這件事，我才明白到 一心是我的知己，是真正了解我的人	4B 張煒靖	35
重遊舊地所見有感	4C 曾愷琳	37
談憤怒	4C 黃梓悅	38
一雙鞋子	4D 陳德銘	40
重遊舊地所見有感	4D 梁喆靈	42

中五级

與其慢工出細貨，不如快人一步	5A 邱信捷	45
與其一生專精一事，不如發展多元人生	5A 譚琍鳴	47
家有一老，如有一寶	5B 韓喬易	49
與其專精一事，不如發展多元人生	5B 王紫悠	51
我是一套校服	5C 蔡曉萱	53
一句無心的話	5C 陳欣琳	56
有人認為：「心動不如行動， 沒有行動就沒有成功。」你同意嗎？	5D 黎曉泳	58
城市的春天	5D 黎　瑜	61

中六级

無愧的選擇	6A 陳綺庭	63
一次五味雜陳的參觀	6A 吳雲健	65
忽略的美好	6B 蔡嘉怡	67
微小的善事	6B 胡祖豪	69
談情緒	6C 彭櫻茶	71
接納他人	6C 韋晓澄	73
忽略的美好	6D 葉子恆	75
一次五味雜陳的參觀	6D 余凱慧	78

感恩

1A 雷雅淇

我的爺爺是我最感恩的人，他雖然對自己很小氣，但他把自己所有的愛都給了我。

小時候做數學題時，有一道題我怎麼看也理不清思路，但認為自己的解法一定是對的。這時爺爺走了過來，問：「這道題的步驟你是不是寫錯了？」我聽到後便立刻反駁，更氣得滿臉通紅，沖着爺爺發脾氣，說他不懂數學，還越說越委屈，眼淚都掉了下來。然而，爺爺不僅沒生我的氣，反而拿出草稿紙來，慢慢教我正確的計算步驟，一筆一畫地向我解說，直到我明白。最後，他還用紙巾幫我擦眼淚。現在想起來，真的特別內疚，但心裏卻仍是暖暖的，非常感激他當時對我的包容和耐心。即使爺爺已去世多年，想起那件事，我還是覺得滿感動的。

一年級時，我有一段時間寄居在爺爺家，因為爸媽那時工作很忙，一星期只能回家一兩次探望我。有一天，我回到爺爺家後見到了爸媽，原來那天他們都不用加班！可是，我的臉色卻不太好，即使看見了爸媽也沒法高興起來；我憂心忡忡地把默書簿掏出來，爸媽看見成績後，頓時狠狠責罵我。我嚇得渾身發抖，爺爺趕忙走來為我解圍：「妹妹昨天生病，沒默好，不要怪她了。」爸媽聽後氣消了太半，也住了口，我頓時覺得很安心；心裏對爺爺更是說不出的感激。

爺爺總把我照顧得很好；每天早上，他都會變着花樣給我做早餐，不是熱呼呼的蕃茄麵，就是香噴噴的三文治。放學回家，書包還沒放下，他便把洗切好的水果遞到我手上了。晚上寫作業時，他總會輕手輕腳地端來熱牛奶，想讓我暖和些。有爺爺在，我每天都很快樂。

爺爺就像冬天裏的暖爐，只要在他身邊，就會感到溫暖和安心。

感恩

1A 趙珈儀

放學鈴剛響，大雨就嘩啦嘩啦的從天上砸下來。我盯着書包側空着的口袋——早上，我出門太急，把雨傘落在桌子上了。我心裏暗自懊惱自己的冒失和馬虎，靠着牆壁發愁時……一柄傘子「咔嚓」一聲在我頭頂上張開，熙妍輕拍我的後背：「走吧，我『勉為其難』和你共用一傘。」於是，我們兩人就擠在這柄小小的雨傘下。雖然寒風一陣一陣地拍打在我的臉上，可我心裏卻是暖洋洋的。

還有一次鋼琴比賽，臨上場前，我卻怎樣都翻找不到我的琴譜——突然，我才想到或許是上午練習時，把琴譜落在了琴架上了。我如同熱鍋上的螞蟻，熙妍似乎察覺到我的不對勁，輕聲詢問發生了什麼事。她得悉情況後，二話不說就往場館外跑。時值六月，我望着頭頂上毒辣的太陽，不由得替熙妍擔心起來。當她跑回來時，她已滿頭大汗，一顆顆豆大的汗珠滑落過她臉頰，但她仍笑着露出她的虎牙說：「加油！我相信你。你一定可以的。」這種「暖」在我每次觸碰到琴鍵時都會晃一下。

後來，我總覺得，熙妍給我的從來不是一把傘、一份琴譜，是我最困難時的「雪中送炭」，是埋在心中一顆「感恩」的種子。於是，我總是在書包裏放着兩把傘，希望將這份種子傳遞下去，或許這就是感恩。

經過這件事後，我學會了尊重他人

1B 黃晞童

上週三的體育課，陽光把操場曬得暖洋洋的。體育老師宣佈要進行四百米跑步比賽時，我心裏滿是不屑——這種比賽，我閉着眼時都能跑在前幾名；直到我注意到站在起跑線上的小林，這份不屑又多了幾分。

小林平時總是安安靜靜的，下課也很少像我們一樣追逐打鬧，校服袖口總是捲得整整齊齊的，看起來就像個不愛運動的「書呆子」。我湊到幾個同學身邊，故意放大聲音說：「你們看小林那慢悠悠的樣子，等會兒肯定跑最後，說不定還沒到終點就累得倒下來了！」話剛說完，我就瞥見小林的肩膀輕輕抖動了一下。他轉頭看了我一眼，眼神裏沒有反駁，只有一絲不易察覺的失落。可我那時滿腦子都是自己會贏，根本沒把這事放在心上。

哨聲一響，我果然衝上最前面，風從耳邊吹過，我得意地回頭看了一眼，小林果然落在後面，我更覺得自己之前的話沒錯。可跑過彎道後，我的體力漸漸跟不上了，腳步越來越沉，身後的同學一個個追了上來。就在我快要放棄的時候，一個身影從旁邊超過——是小林！他雙手前後擺動，呼吸均勻，步伐雖然不快卻很穩健，像一頭有耐心的小鹿，一步步超過了好幾個同學。

衝過終點線時，小林得了第三名。他站在領獎臺上，接過老師遞來的小貼紙，臉上露出了淡淡的笑容。我站在人群裏，臉一下子熱了起來，想起自己比賽前說的那番話，又想起小林當時失落的眼神，心裏既後悔又慚愧。

課後，我鼓起勇氣走到小林身邊，低着頭說：「對不起，我之前不該說你跑得慢，是我太自以為是了。」小林愣了一下，然後笑着說：「沒事，我知道你不是故意的。其實，我每天早上都會繞着

社區跑兩圈，就是想慢慢練好體力。」聽了這話，我更羞愧了——原來，我對他一點瞭解都沒有，就單憑主觀的印象輕視他，這根本就是不尊重人。

從那以後，我再也不敢隨便論斷別人了。我開始學着認真傾聽同學的想法，看到有人默默努力時，也會真心為他們鼓掌。我慢慢明白：尊重不是一句口號，而是不輕視別人的付出，不否定別人的潛力，像對待自己一樣，認真對待身邊每一個人。那次跑步比賽，不僅讓我看到了自己的幼稚，更教會了我人生中重要的一課。

經過這件事後，我學會了尊重他人

1B 梁昊軒

那年暑假，我跟團去藏地。正午的八角街人聲鼎沸，我拿着一塊五元硬幣，瞄準一位僧人面前的缽子，隨手一扔；「噹」一聲清脆的響聲，硬幣打了個轉掉進了缽底。我低頭等着僧人的祝福，對方只是低着頭，連眼皮都沒動，我撇嘴：「出家人，氣性還這麼大！」伸手便把錢又抓了回來。

這一幕被導遊看在眼裏。他沒有批評我，而是讓我再觀察一下其他遊客是怎麼做的。我蹲下來，才發現所有遊客都是先雙手合十，再蹲腿俯身，把錢輕輕放進缽內；僧人回以合十與低聲的經文。同樣的硬幣，不同的軌跡，換來不同的結果。

我的臉「騰」地燃燒起來，彷彿被高原的紫外線抽了一鞭。我意識到自己把「給予」當成了「施捨」，把「不接受」當成「理所當然」了。那五元錢此刻與我如隔深淵，像一塊烙鐵。

我深深吸一口氣，學着別人的樣子，雙手合十，蹲腿，把錢平放在缽沿。僧人抬頭，與我目光相遇，他黝黑的臉上綻開笑容，像雪山突然照進一縷晨光。他為我唸了一段我聽不懂的經文，聲音低沉卻柔和，我莫名想落淚……

回到酒店，我把這段經歷寫進日記，末尾加標註：「尊重不是施捨的高度，而是蹲下去的目光。」從此以後，我無論是對服務員、清潔工還是成績倒數的同學，我都先「蹲」下目光，再開口說話。我確信，那個午後我學會的，不只是放錢進缽子的姿勢，而是放下自傲來對待任何一個人。

我們愛戴的班長

1C 黃楚頤

我們的班長是由同學和老師一起選出來的，那她為什麼會當選為我們的班長呢？說來話長。

我們的班長是樂於助人的。有一次，我看見同學林家寶因為兩道數學題目而苦惱的時候，就見到班長走到他面前說：「我在座位上看到你愁眉苦臉的，是發生什麼事情了嗎？」林家寶回答：「沒有什麼大事情，只是被這兩道數學題困擾，你知道怎麼做嗎？」說完，家寶還伸手指了一下那兩道數學題。班長看了看這兩道數學題，便說道：「這兩道數學其實十分簡單，讓我來給你解說吧！」一番講解過後，林家寶也明白了其中的做法，連忙和班長道謝。班長回答道：「不客氣，下次還有不明白的題目，來找我就可以了。」

我們的班長也是公平公正的。有一次，準備上課的時候，老師還沒有來到課室，班上卻和「菜市場」一樣，非常吵鬧，而差不多全部的聲音都來自班長的好朋友楊允行身上。班長走到他面前說：「允行，請你不要再吵了！這是第一次警告！」但允行卻沒有閉嘴，反而越來越大聲，完全沒有把班長的警告放在心上。班長看見這一幕，再次耐心地走過去，敲了敲允行的桌子，示意他不要再吵了，但是允行還是沒有放在心上，繼續大吵大鬧。班長看見允行沒有在意，索性不再提醒他，直接將他的名字寫在黑板上。楊允行看見自己的名字被寫在黑板上，非常害怕，一直向班長求情，但是班長也沒有理會。等到老師來到的時候，看見黑板上的名字，便問道：「為什麼楊允行的名字會在黑板上？」隨後班長就和老師說明來龍去脈，老師聽完之後，就懲罰了楊允行。

這就是我們樂於助人又公平公正的班長，我們也非常愛戴他。正是他的這種特質，讓他當之無愧地擔任班長，這種品行也值得我們去學習。

頌親恩

1C 吳梓煊

我的母親是一個再平凡不過的普通人，但她輕輕說出的那句「別怕，有媽在」，卻像一束溫暖的光，從小到大一直照亮着我的童年。

我的母親是個天生的樂天派，總喜歡嘰嘰喳喳地跟我分享生活裏的點點滴滴。因為父親經常出差不在家，我對母親的依賴就更深了。記得我第一次參加鋼琴比賽時，雙手緊攥着琴鍵，心裏滿是緊張。我多麼希望她能在台下陪着我，但那陣子她工作特別忙，我以為她肯定來不了。

當我深吸一口氣走上舞台，抬頭的瞬間卻在人群裏看到了她的身影。後來我才知道，她專門為了我向老闆請了假。那一刻，我的眼眶一熱，差點落下淚來。我趕緊調整好心情，用最穩定的狀態完成了演奏，最終拿下了冠軍。下台後，她激動地一把抱住我，滿臉驕傲地向身邊的人炫耀：「這是我女兒，她拿冠軍了！」

母親不僅在我重要的時刻守護着我，在日常裏也從不缺席。她每天都堅持輔導我功課，哪怕工作到很晚才回家。有一天，她拖着疲憊的身體剛進門，我就趕忙幫她放下包，遞上了當天的試卷。儘管已經累得話都說不出來，她還是耐着性子給我講解題目。沒想到講到一半，她竟然直接趴在桌上睡着了。我慌慌張張地把她扶到沙發上休息，心裏滿是自責：是不是我太不懂事了，明明她這麼累，還非要讓她教我做題？她醒來後看到我滿臉愧疚的樣子，輕輕把我摟進懷裏，溫柔地安慰我：「別想太多，媽媽不累，你趕快去睡覺吧！」

我很喜歡吃愛玉，有一次，因吃太多熱氣的愛玉，晚上深夜我發燒了。媽媽慌忙地將我帶到車上，一腳油門衝向醫院，她忙前忙後的照顧我，帶我去看醫生。我再次睜眼，看到她誇張的黑眼圈，看到她辛苦的樣子，心想長大以後一定要好好報答母親。

我很感謝我的母親細心照顧我，感謝她對我的付出。如今，我也快十三歲，想起過往的種種，她讓我的童年充滿了母愛，到現在，我也不會忽略掉親情，我感到很幸運，能擁有這樣的母親。

一位令我難忘的同桌

1D 吳雲軒

中一開學的那天早晨，陽光透過窗戶灑進教室。望着新的同桌，不禁讓我想起小學六年級的同桌——允行。至今，我仍記得他無微不至的照顧與關心，讓我覺得身邊有人可依靠的感覺有多麼美好。

中文考試的鈴聲響起時，我翻遍書包，卻怎麼也找不到一支筆；正當我急得眼眶發熱時，允行竟給我遞來一支嶄新的筆，說：「用這支吧！」望着允行手上的筆，我愈發熟悉——這不是允行那位已過世的奶奶留給他的遺物嗎？握着允行的筆，字寫得比從前任何一次考試都要快。原來慌亂時的「一支筆」，並不是單純的「分享」，而是別人把對他而言最貴重的物品，信任地交給了我；允行的信任，成為了我最踏實的依靠。

還記得冬天的一個早上，冷風拍打着我的身體，而我卻忘記了帶外套。一摸頭，不出所料地發燙，連老師講課的聲音都像隔着一層霧。允行沒有像平常般找我聊天，但卻趁着小息為我不知從哪裏弄來了一杯溫熱的白開水，又把自己的外套搭在我肩上。放學時，他遞給我一本筆記本，裏面的字跡比平時更工整娟秀，連重點都用紅筆標注。他笑着說：「不懂的地方問我，我慢慢給你解釋！」

真正的關心從來不是嘴上的虛情假意，而是細心留意和照顧每一個細節。我素來就膽小，課堂上總是不敢舉手發言，哪怕知道正確答案，也會因緊張而喉嚨發緊，半天說不出一句話來。記得有一次上中文課，老師的提問恰好我懂，可話到嘴邊卻又咽了回去。允行輕輕地碰了碰我的手臂時，用眼神給我鼓勵，讓我勇敢地舉起手。當我結結巴巴地說出答案時，他以口型說：「做得好」。雖然，那一次的回答並不完美，卻讓我感受到有人在你身邊支持、鼓勵你，膽子也悄悄壯起來了，原來，被人支持的感覺是這麼踏實的。

我很感恩擁有這麼一段艱苦卻充滿甘露的小六生活，有這樣一位好同桌。他的點滴善意，化作我成長路上的力量，讓我明白身邊人的陪伴，才是最寶貴財富，讓我學會了珍惜與付出。

爭吵過後，我明白到要包容別人

1D 周梓曦

早上，香港地鐵的車廂中被擠得密不透風。突然，一聲驚呼在安靜的車廂忽然響起。原來是有一名內地遊客拖着裝滿行李的大箱子，在人群中艱難地挪動，想尋找一個座位，但箱子卻不小心勾到了身旁一位婆婆的褲管；地鐵恰好晃動，婆婆重心不穩，身子猛然往後傾斜，雙手慌亂地揮舞才勉強抓住扶手，她頓時嚇得臉色發白。

婆婆回過神後，立刻以流利的粵語高聲怒斥：「你搞甚麼？我差點跌倒了！我年紀大了，摔倒是很嚴重的，你年輕人這麼魯莽！」她一邊指着內地遊客小李的行李箱，語氣裏全是不滿與憤怒。小李沒聽懂幾句粵語，只見婆婆怒氣沖沖的樣子，自己本因趕行程已手忙腳亂，此刻更覺得委屈，便提高嗓門用普通話回話：「人這麼多，我沒注意到不是很正常嗎？我又不是故意的！你至於這麼兇嗎？」

婆婆聽不懂普通話，見他不僅不認錯還大聲反駁，火氣更盛，伸手推了小李一下：「我差點因你跌倒，你竟不道歉；懂不懂甚麼叫尊重長輩！」小李下意識往後退，也來了脾氣：「推人就過分了吧？我又不是故意的，你還不依不饒！」兩人一個以粵語喋喋不休，一個以普通話據理力爭，肢體動作也漸漸頻繁起來。周圍的乘客紛紛避讓，原本寧靜有序的車廂開始變得吵雜混亂，直到有乘客用粵語和普通話雙語調解，雙方才冷靜下來。

其實，這場爭吵本來是可以避免的——若小李能先放下情緒問一句：「沒事吧？不好意思。」體諒長輩；若婆婆能理解遊客初來乍到，不熟悉環境；只要少些責備，多些包容，矛盾便不會激化。體諒不是單方面的退讓，而是換位思考，用包容化解差異。生活中的和諧，往往就藏在這份包容中。

斷了墨的筆

2A 李卓文

又是一年秋天。我坐在寫字臺，停下了手中寫個不停的筆，向窗外望去，外面漫天飛舞的黃葉，將我的思緒拉回了很久以前……

那是幾年前的秋天。因為家人工作的變故，我不得不來到香港讀書，一個陌生的環境。步入校門，因為語言不通，所以每當下課，我只能孤零零地羨慕着外面的熱鬧，或假裝若無其事地玩弄那支早已斷了墨的筆。

就這樣，又不知過了多久。老師突然要默書，我看着筆袋裏那唯一一支筆犯了難，因為它早就斷了墨。我四處打量着，可每一張冷漠的面孔都拒絕了我的求助。我絕望了。突然，一支筆從我身後伸了過來，是家寶！有了這支筆，我的默書毫不意外地通過了。

下課，我找到了家寶並表示感謝，他卻笑了笑，答應將筆送給我。我很開心，與他聊了很久。

原來，他也是大陸來的插班生。我們很快便成為了朋友：一起上下學，一起去打球，一起聊天，我們愛好相投，話也很投機，我彷彿是找到了知己一樣，從此，我們形影不離。

時間如白駒過隙，很快就到了期末，因為我考上了更好的中學，所以家長讓我最後向家寶道別，我卻不知道如何開口。我走過去，拍了拍他的背，說道：「家寶，我要轉學了，再見。」還沒等他反應過來，我就頭也不回的跑了，因為我不想看到他是甚麼表情。

回家的路上，我們一起走過的路都好像沒那麼漂亮了：鳥兒飛離了樹幹，白雲沒從天空飄去……一切都感覺少了一部分。

筆掉到地上的聲音，將我的思緒拉了回來。回憶得太認真，手一滑便把筆摔了。我將它撿了起來，在紙上劃拉了幾下，咕囔道：「又斷墨了啊，真倒楣！」轉身便去拿筆袋，想找一支新筆，卻無意發現了家寶送我的那支筆，時間過了那麼久，那支筆也終究斷了墨。

我將那支筆珍藏了起來，就像我珍視我們的友情那樣。我希望可以把它留到下一個秋天。

我的新年願望

2A 施芷琪

新年的鐘聲漸行漸近，身為學生的我，心間的願望早已脫離兒時的糖果與玩具，化作縷縷關於成長的細膩期盼。

我最大的願望，是能從容闖過學業的關卡。初二年級的課業難度悄悄攀升，數學的公式時常像繞口的謎語，英語長文偶爾如迷霧中的小路，讓我一時迷失方向。新的一年，我願戒掉拖延的壞習慣，用細緻的計劃串起零碎的時間，抓住課間的每一寸光陰。遇難題時不再退縮，執意向老師和同學求問，讓成績的曲線，成為我步步向上的足跡，而非心頭的重石。

同時，我渴望讀懂父母的心意。那些反覆的叮囑，原是藏在話語裏的溫柔；那些嚴格的要求，皆是裹在擔憂裏的期盼。新的一年，我想主動分擔家務，在父母歸家時奉上一杯溫茶，以耐心取代頑撞，讓親情的溫暖，漫過日常的瑣碎。

最後，盼能與摯友們的情誼能愈發堅定。課業忙碌讓我們少了閒聊的時光，偶爾也會有些小誤會。新的一年，我想學會更體諒朋友，主動分享喜怒哀樂，讓一段段青春友誼，成為成長路途上最溫暖的陪伴。

這些樸實的願望，沒有轟轟烈烈的目標，卻是我對新年最真摯的期盼。新的一年，我會帶着它們努力前行，讓每個願望都在汗水與堅持中慢慢綻放。

香港一百年後的衣、食、住、行

2B 陳宥成

那天我終於乘坐時光機到達一百年後的香港，我最想探究一百年後的香港在「衣」、「食」、「住」、「行」，有什麼改變。

首先，在「衣」方面，一百年後世界各地不同範疇的科技發展一定會變得好發達，其中衣服一定會有改變。當我走到一百年後的街上，我看見行人穿着可變色和自動調節溫度的服飾。在行人的旁邊有一個懸空的屏幕，可以隨時隨地讓人在街上映照一下屏幕，便換上不同的衣服。

然後，在「食」方面，我去到了一百年後的茶餐廳。我一走進去，立即有一個機械人侍應來接待我到桌旁坐下點餐。我叫了一杯奶茶和一盤辣炒西蘭花。機械人收到了我點餐後，立即發送指令給其他機械人同伴沖奶茶和前往空中農場採摘西蘭花。我心中就覺得了一百年後的世界真是既方便又舒服呀！

其次，在「住」方面，我走到了一百年後的住宅區。我看見現在的房屋已經可隨時移動到不同的地方。我心想：「如果現在也可以去到不同的地方就好了！即使我上學快遲到，也可以叫房子立即『跑去』學校附近！」

最後，在「行」方面，當我不知道如何去附近的手機店時，有一位路人協助我叫了一輛計程車。讓我驚訝的是：那一輛是無人駕駛的計程車！在我路過天橋時，看見有一列磁懸浮真空列車，在路過海上的時候，又發現海上飛行艇啊！真的是極為方便呀！

總的來說，一百年後的香港的科技比現在的發達多了！

一個我不願效法的同學

2B 許芊羽

在我班上有位名叫一心的同學，她那容易暴跳如雷的性格，讓我深感不願效法。這種動輒發怒的脾氣，不僅影響她的人際關係，也常常破壞課堂氣氛。

記得那次數學課上，老師請她回答問題。她因為一時答不上來，竟用力拍打桌子，滿臉通紅地怒吼。原本熱烈討論的教室頓時鴉雀無聲，所有人都被她的激烈反應嚇到了。老師試圖安撫，她卻充耳不聞，整堂課就在她的怒氣中虛度。

分組活動時，她總是自以為是，對其他組員的建議不屑一顧。有一次，僅因意見不合，她當場撕毀資料，頭也不回地離開教室，完全不顧後果。我們愣在原地，看着滿地碎紙，多日的心血就這樣白費。

就連日常小事也能引發她的怒火。某日放學，同學不小心碰落她的鉛筆盒，她立刻橫眉怒目地咆哮。儘管對方連聲道歉，她依然不依不饒，最後踢開散落的文具揚長而去。

看着她因易怒性格而漸漸被孤立，我深深體悟到：「憤怒永遠解決不了問題，只會讓事情更糟。」學會控制情緒，用理性化解衝突，這才是值得我們學習的處世智慧。

一位令人難忘的老師

2C 梁莉婉

她是一位令我們十分恐懼的老師。她眉毛向上揚，眼睛像刀子一樣，頭髮梳得一絲不苟，嘴角從來都是向下翻，就是這樣一位老師卻能讓我記住很久，我時常也會回去看望她。

小息時，我和朋友在操場打籃球，一邊打一邊說別人的八卦。上課鈴響起，我問朋友下節課是甚麼的時候，他已經一溜煙跑了，一邊跑還一邊說：「下節是大魔王的課！」因為我是剛轉學過來的，聽他喊大魔王，我還覺得沒甚麼，我慢悠悠的回到教室才發現那位「大魔王」在等我！我頓時感到不妙，她眼神兇狠，手背在身後，似乎準備審問一位犯人。我被她盯得發慌，趕緊回到座位坐下。不知道她是不是因為我晚到教室生氣，一整節課都在叫我答問題，答不上來就不給坐下，氣的我心裏暗罵。

下課後，我如釋重負的走出了教室，我朋友邊笑邊說：「都讓你快回去了，你倒慢悠悠的回來，怪不得大魔王針對你。」那時，我才知道她的恐怖。往後，我和她對着幹，她讓我往東，我就往西，整所學校的人都知道我是敢硬扛大魔王的人。

可臨近畢業前的最後一節課時，我以為她會和以往一樣，哪知，她突然說：「這節課我們來聊聊天吧。」她褪去了以往的嚴厲，剩下的只有疲倦，她和我們閒話家常，甚至還聊起了同學們，她一個一個說出同學們平時的表現，到我時卻只說：「我最放心不下的就是你。」說完，我愣住了，她自顧自的說起她和我們這一班的小趣事，而我認認真真的看着她，她頭上原本烏黑的頭髮已添上了些許白髮，也不比之前年輕了，臉上有長短不一的皺紋。

下課鈴響起……我從床上醒來，原來剛才是一場夢。我早就小學畢業了，這位大魔王也早就不在我的生活裏了，但……她卻活進了我心坎裏。

廣播裏的道歉聲明

2C 劉瑞榮

午飯時，突然聽見校園廣播響起：「請中二甲班黃一心同學到訓導處，有人要向你道歉。」這使全校譁然，不少人開始議論紛紛，按捺不住心中那股八卦的好奇心想知道是誰竟然這麼「勇敢」，用廣播來向人道歉……

沒錯，向黃一心道歉的就是我，故事的「主角」。你問為甚麼，這還要追溯到前幾天……

我是一個淘氣鬼，而黃一心是我們班的班長。她很文靜，學習好，人長得好看，幾乎是所有人的「偶像」。然而，我與幾個朋友不同，不知為何，就是愛捉弄她，但她也不生氣，就好像「人生無常，大腸包小腸」一樣。咦！可以這麼形容嗎？我學習比較差，反正意思差不多就行了，何必太精確呢？就是平時將她的書包用繩子紮好打個結、偷偷把她的文具盒藏起來等等。

直到有一次，我真的玩大了！我捉了一隻毛毛蟲，放進了她的筆袋裏。她回到座位，拿出筆袋，忽然尖叫一聲，像一隻受驚的小兔子瑟縮到一角，周圍的同學立刻上前問她怎麼了。她只是一味的哭，同學們往她筆袋一看，是一隻毛毛蟲，都憤怒的說：「誰幹的？」我看着黃一心，心裏只有愧疚，我說：「是我幹的。」很快，同學們都開始「攻伐」我，就連剛來的班主任都加入攻伐大隊。就在這時，黃一心對着大家說：「我沒事的，你們別這樣吧！」我的心像被甚麼東西擊中！

我用廣播將黃一心同學叫到訓導室。她站在我面前，我發自內心的對她說：「對不起，真的很對不起，我……不該那麼捉弄你。」她卻還是笑着說：「沒關係啊！我早就原諒你了。」後來，我們成了很好的朋友。

記一次助人的經歷與感受

2D 暢向琪

每當在街上看到那彎下腰的橙黃色身影，看着白髮隨風中吹拂，在熙來攘往的人群中，很是吸引，腦中總會浮現一個月前……

那天放學後，我背着沉重的書包站在馬路邊等待紅綠燈。即便已經下午四時，太陽依舊炙烤在大地上，每當車輛駛過，散發出的熱氣總令我喘不過氣來。究竟有誰會在這酷熱下久留？這時，我便望到不遠處的橙黃色身影——是環衛工人李奶奶。

李奶奶的身影總會在每個不起眼的地方出現。她趁大家還未上班時早早起來清潔街道，將路上的落葉和堆積如山的垃圾收拾進垃圾車裏去。她很和藹可親，對亂丟垃圾的小孩從未展露半點怒意，甚至耐心教導。

「碰——」一聲巨響傳來。我朝聲源定睛一看。不好了！李奶奶的垃圾袋破了，只見一大堆垃圾如洪水般湧泄出來，將道路弄得亂七八糟。我一鼓作氣地走上前，止住李奶奶。「李奶奶，我來幫你吧！」我不顧她的勸阻，彎下腰將散落一地的垃圾逐一拾起。李奶奶深知拗不過我，也只好跟着一起收拾。

黃昏將天空染成橙紅，在過程中，我一邊收拾，一邊望着身旁的李奶奶。由於曝曬和工作的不易，她的皮膚很是粗糙，汗水打濕了她的白髮，髮絲黏附着她的脖子。明明天氣如此炎熱，她卻從未抱怨。「李奶奶，您不累嗎？」我問道。「不累。」她直起彎下的腰，抹了把汗補充道：「小姑娘，比起我，你能主動來幫我，真是感激不盡啊……」聽罷，頓時一股強大的力量湧上心頭，使我心潮澎湃。僅僅付出舉手之勞的我，怎受得起平日幫助大家打掃街道、默默付出的李奶奶的感謝呢？

自此之後，路過馬路便順道拾起垃圾已成為我的習慣。而每當看到那個熟悉的身影，熱燙的心總推動我去幫助更多有需要的人。哪怕是舉手之勞，也能成為保護對方的遮陽傘啊！

我的奇幻遊記

2D 劉家聖

在一個週末，我正閱讀丹麥作家安徒生的童話《海的女兒》。當看到美人魚為換取人類的雙腿，犧牲了自己在海洋裏最美麗動聽的歌聲，可王子最後卻與另一位公主成婚，她最終化為海上泡沫的悲傷結局時，我的心裏難受極了。突然，故事書發出金光，一股神奇的力量將我吸進了童話世界裏！

等我反應過來，竟變成了童話裏的大壞蛋——「深海巫婆」。一想到美人魚的悲慘結局，我就忍不住心疼，於是決定幫助她，改變她化為泡沫的命運，讓她和王子擁有美好的結局。

這時，美人魚游到我面前說：「巫婆，我想擁有人類的雙腿，我願意付出一切代價。」我忽然想到，自己可以用巫婆的魔力幫她，讓她和王子走在一起。於是，我立刻用魔力將美人魚的尾巴變成雙腿，又把她送到海邊。

我記得故事裏，王子本來喜歡的是自己的救命恩人，卻錯把鄰國公主當成了那位拯救自己的人，最後，才和公主結了婚。於是，我再次施展魔力，讓王子在夢中重見美人魚在海邊救他的畫面。王子夢醒來後，一眼看到身邊的美人魚，立刻明白了真相，他緊緊抱住美人魚，兩人很快就兩情相悅，舉行了婚禮。看着美人魚在婚禮上燦爛的笑容，我覺得自己做的一切都值得了。

就在我準備離開時，那道金光再次出現。等我醒來，已經回到了書桌前。或許，連上天也希望我幫美人魚改變結局吧！

經過這次奇幻旅行，我終於明白，幸福其實很簡單——就像美人魚和王子那樣，簡簡單單的陪伴與相守，就是幸福。希望你也能找到屬於自己的幸福！

颱風襲港

3A 王心怡

傍晚，我和家人坐在客廳，開着電視，電視台記者報道：「現時天文台已發出十號風球警告信號，請各居民留守家中，避免外出……」聽完，我轉過頭來，望向窗外，只見原本藍天白雲的天空瞬間暗了下來，風雨交加。強風把窗戶打得「拍拍」響，窗簾也被吹了起來，我趕忙走上前把窗戶關緊。可是家中食材已見底，我只好接下買外賣這個重任。

我穿好鞋，準備出門，誰料，大門被狂風吹得即使用盡全力都很難打開。出了電梯，樓下大堂的地板滿地都是被風吹進來的雨水，大廈正門竟然有棵倒塌的大樹阻塞了門口，我只好走後門。街上的景色是我從來沒見過的，平時熱鬧的街道，現在空無一人，滿地都是倒塌的樹，彷彿身處叢林冒險，寸步難行。再向前走幾步，我抬起頭來，映入眼簾的是搖搖欲墜的商店招牌，我連忙跑向前，突然身後傳來「砰！」的一聲，巴士候車站指示牌也抵擋不住這十號風球的威力！一路上所能看見的商店都暫停營業一天。我走進小巷，還有一家麵館在營業。我吃完麵，順便外帶打包兩個飯盒，這時天氣有所好轉，我便去到海旁散步，但風勢還很強。

這裏的景象更慘不忍睹！近海的一座寫字樓玻璃破裂，碎片飛散滿地，海旁的這條行人路上，浮着不少魚屍和還在垂死掙扎的魚卵。附近的一所學校的窗戶也被吹得破爛不堪。我一路走着，遍地都充滿了玻璃碎片和倒塌的樹木，前面還有電視台記者在現場報道。風雨打在我的臉上，令我連眼睛都睜不開。我要回家了！

我一直以為人類的力量是無敵的，但在天災來臨時，單憑人類微小的力量遠遠敵不過大自然的威力。這次颱風的威力如此強大，絕對少不了人類對大自然的「饋贈」。以往車水馬龍，繁榮的街道，經大自然的洗禮下竟變得如此不堪一擊！

包容盡職的宋老師

3A 翁佩怡

今天是我中學六年級畢業典禮舉行的日子，今天的來臨代表着中學生涯將面臨完結，我懷着激動的心情，穿着整齊的校服踏入了校門。剛進入校門，學校的制服團隊便引領着畢業生，隨着禮堂座位逐個入座，典禮也即將開始。叮鈴鈴、叮鈴鈴——隨鐘聲的響起，學生們的喧嘩聲頓時湮滅。首個站上講台的便是這次的畢業生代表李同學，他說道：「站在這裏，我首先要感謝的是各位老師……」聽到這裏，我不禁想起一位我想感謝的老師……

還記得中四第一次的師生面談日，我因為首次接收高中考試成績表而感到緊張，低頭看着遞過來的成績表，評級果然不理想。本以為將被班主任宋老師責罵，可聽到的卻是一段安撫的話：「同學，不用擔心！成績亦不代表一切，更何況這只是首次考試，你有很多機會急起直追！」老師還告訴我他過去的成績也是不斷努力才變好的。這次的面談讓我重新拾起對提升成績的信心。

思緒回到了典禮，我們每位畢業生都需站上台去接過畢業證書，看着我的同學們一個一個接過宋老師手中的畢業證書；老師親切地叫了每位同學的名字，我從他手中接過了證書，他也親切地對我笑了笑，這又讓我憶起……

在過往與他相處的一段時間，他不止會教導我們這班學生厚重的課本知識，還會額外幫助同學跟上學習進度，不會放棄任何一位同學。有一天的上課日，宋老師為我們每人派發了一張「個人進度記錄表」，上面寫滿了他上課時對我們的進度瞭解和個人建議，讓我體會到他的認真盡責。

叮鈴鈴、叮鈴鈴——這次的鈴聲代表着典禮的結束。在唱完校歌後，全體師生都去到了操場。同學們的心情在最後這天得到了解放，歡快的心情充盈着整個操場。我在這時與同學找到了我心心念念的宋老師，與他拍了一張合影，送上了祝福。我的中學生涯便在此刻定格，接下來便會開啟人生的新篇章。這份回憶中，必須有包容我又盡職的宋老師！

富有毅力的警察——李長官

3B 陳穎橦

今天天氣十分寒冷，我趕到訓練場已看到一個熟悉的身影——李警長。他一邊笑着聊天，一邊鼓勵年輕警員做事時不要放棄，這畫面讓我不自覺地想到之前的一宗案件……

那宗案子是李警長帶着一些新警員一起負責的。這宗棘手的案子卡了許久，我們跟着李警長熬了兩夜，不斷地重看監控畫面，眼睛即使紅腫仍強撐着，頂多揉揉眼睛做按摩，也沒有人喊累。可李警長雙眼的血絲比大家更密，我敢肯定他連揉眼都沒揉過，指尖逐幀劃過畫面，還輕聲地鼓勵同僚：「不要放棄，線索肯定在裏頭。」起初，我們確實無從入手，幸得李警長做事不放棄，領着我們仔細地找出蛛絲馬跡。終於，他找出關鍵線索，帶着我們順着線索追查，最終成功緝拿罪犯。

想着想着，我恍了神。突然，有人拍了一下我的肩膀，原來是李警長。我有點尷尬地抓了抓頭，便先搓揉雙手取暖，再做訓練。這時，我又想起……

有一次，李警長為了捉拿一個罪犯，跟蹤他到了一個沒有網絡的偏遠小鎮。李警長無法連絡我們，惟有聯絡小鎮的員警老張幫忙。有一天，他們收到可靠線報，那名疑犯為了逃避警方而藏匿於雪山中。老張認為風雪太大，要停止追捕，以保障大家的生命安全。然而，李警長不想錯失良機，獨自地向雪山進發。幸好，「皇天不負有心人」。李警長在雪山的山腳附近，便碰上體力透支的罪犯，成功地將那人捉拿。

不知不覺，我們已結束訓練。我看見李警長的背影提醒了我，要做一個具有堅毅精神的好警察，做事不能放棄。

「德拉」襲港下的街頭景象

3B 林俊希

指尖劃過屏幕，今天又停課了，原來是颱風「德拉」襲港了。

「拍啦、拍啦」——強風一下又一下地拍打着玻璃，發出了震耳欲聾的聲響。窗戶被拍打得打顫了，彷彿下一秒就要破裂一樣。四周安靜得詭異，街道上沒有人，流浪狗也不見蹤影。除了呼呼的風聲，我只聽到自己的心跳聲和呼吸聲。

我伏在窗前，平日車水馬龍的街道，如今空無一人。街道上的垃圾都被雨水沖刷得乾淨，只剩下偶爾幾個外賣盒在街上的急流中孤獨地四處漂流，發出了塑膠碰撞的聲音。建築物上的玻璃窗戶都貼滿了「米」字，此刻的窗戶都穿上盔甲，立志要守護家園。

風勢愈發加大，地面上的垃圾桶已堅持不了，倒在地上不停地翻滾，發出刺耳的金屬刮地聲。街道上的樹木都被風吹得左搖加擺，儘管它們努力地嘗試抓緊地面，但最終倒下；枝幹橫亙在街道上，要所有人都要知道它的壯烈犧牲，更要成為新聞報導的熱話。

此時，沿海地區的街道已經變成汪洋一片，海水肆意地吞沒沿海的低窪地區，彷彿在表達自己的憤怒。巨浪一次又一次地越過護欄，湧上大街，令人膽戰心驚。往日整齊地停泊的漁船，成了狂風和巨浪的的玩物。巨浪弟弟頑皮地把船身急速地舉起，又狠狠地拋下，船隻的碰撞發出一聲又一聲的悲鳴。浪濤不絕地翻騰，狂風不停地嘶叫，海裏的魚兒也不敢探視天空。

突然，天空透出了白光，烏雲慢慢地散開。這個「德拉」高調地來了，又低調地走，留下了一片狼藉給人類收拾，真是可惡！

有責任感的老師——王老師

3C 王佳雯

我的班主任王老師是個總把「責任」二字藏在細節裏的人。

她的辦公桌上總擺着兩樣東西：貼着全班名字的便利貼，和一疊用紅筆密密麻麻標註的作業本。有次我發燒請假，本以為會落下許多功課。晚上正當我準備睡覺時，竟收到了王老師發的「微信」，不僅有條理清晰的堂課筆記，還特意囑咐「數學的應用題步驟別漏了，明天身體好了再補，別急。」後來，我才知道，王老師每天都會對照便利貼，逐一確認每個同學的學習情況。誰缺課、誰的作業有困難，從來不會敷衍了事。

記得上個月小明剛剛轉來學校，數學基礎薄弱，上課總跟不上，急得手足無措。王老師主動留他補課，講題時哪怕重複三四次也毫無怨言，常常忘我的耽擱了晚飯。直到小明月考成績從三十多分穩步爬到及格了，她才露出欣慰不已的笑容。

運動會上，小明跑步時不慎扭到腳，痛得咂牙咧嘴。王老師立刻如飛的衝了過去，仔細檢查了傷口後，便扶着小明往醫療室。汗水順着她的臉頰流下來，卻也不喊累喊苦。想起有次暴雨，她撐着一把大傘，把沒有帶雨具的同學送到車站去，但自己的半邊衣服都濕透了，卻毫不在意地笑着說：「沒事，你們沒淋着就好。」

上次考試，我發揮失常，伏在桌子上哭得泣不成聲。王老師沒說空洞的大道理，只是輕拍我的背，然後逐題分析試卷。她的鼓勵像一束光，驅散了我的陰霾。

王老師並沒有做驚天動地的事情，卻用無微不至的關懷，不厭其煩的輔導，詮釋了「責任」的意義。她就像一盞燈，照亮了同學們的路。

勇敢的消防員——李叔

3C 王　祝

週日，我正趴在窗邊寫作業，看到對面的房子著火了，消防員也是第一時間來了，那是我第一次如此近距離地看見消防員，在危險的邊緣築起生命的防線，記憶突然被拉回那個悶熱的夏日午後……

那天的陽光格外刺眼，老城區的一棟住宅大樓突然冒出滾滾濃煙，熱浪裹挾着焦糊味撲面而來，彷彿要將整個街道都點燃起來。鄰居們驚慌失措地跑到樓下。就在這時，幾輛消防車呼嘯而至，消防員扛着沉重的水帶，拎着裝備，像獵豹般矯健地衝向火場。這時，隊長發現有一間房子裏有一個小男孩，並叫李叔去救出火中的小男孩。小男孩的身邊四周都是火，但李叔沒有一點猶豫就衝進去把小男孩救了出來。

就在這時，我的手機亮了，是朋友叫我去吃飯，打斷了我的回憶。到了飯店，我和朋友交談起了李叔勇救小男孩的事，又讓我想起了李叔在倉庫大火事件……

記得有一回，城郊的倉庫發生大火，火勢兇猛。李叔當時剛結束一場救援，手臂還纏着紗布，那是之前在一次山火救援中被樹枝劃傷的。隊友們都勸他：「李叔，你的傷還沒好，這次別去了。」可他沒有應允，他忍着手臂的疼痛，跟隊友們一起鋪設了重要的救火物品。

我和朋友吃完飯，走在回家的路上，李叔和無數像他的消防員一樣，總在人們最需要的時候出現。他們不顧自身傷痛，衝在危險的第一線。我望着夜空，心裏默默想着：要向李叔學習，做一個有擔當、能為他人帶來安全感的人。

等待的滋味

3D 洪詩佳

在那個寒冬的凌晨，我站在醫院的掛號台前，排隊等待就醫。醫院大門口吹來的風，帶着一陣陣刺痛，彷彿纏着我第一次來醫院的茫然和緊張的心情。

我睡得正香，一個翻身便從床上摔到在地上。躺在地上迷迷糊糊睜開眼，看見地上一灘鮮紅的血，我才一瞬間驚醒。我站起身走到鏡子前，看見自己的嘴巴裂開了一個大口子，手上也沾滿了鮮血。哥哥聽見動靜，敲門進來，看到一地的血，立刻幫我坐上他的車。坐上車後，哥哥不停踩下油門往最近的醫院趕，此時已經是凌晨四點。儘管到最近的醫院只需要十數分鐘，可我坐在車上，卻彷彿過了一輩子。車子停下等紅燈的瞬間，都像是對我心中的不安再添一把火。

終於到了第一家醫院，我揣着心中的不安走到掛號台前，看見裏面的醫生已經躺下休息了。我勉強張開受傷的嘴，跟掛號護士說明自己受傷的情況，她帶着剛睡醒的睏意，幫我掛好了號。走到診症室前，裏面空無一人，原來醫生還在休息室裏睡覺，我心中更慌了。過了幾分鐘，醫生終於來了，他看了看我的情況，告訴我這裏做不了治療。我剛燃起的希望，立即被澆滅了。

沒辦法，哥哥只能繼續帶我前往另一家醫院。距離我受傷已經過去一個小時了，哥哥更着急了，幾乎要把油門加到最大。幸好，另一家醫院距離不遠，到了這家醫院後，我心裏湧起一種莫名的安全感。我們走進去掛了號，就在等候區等待叫號。走進診症室後，醫生告訴我手和嘴都要縫四針，那一刻，我感覺天塌下來了；還要屁股打針，我就更加害怕了。

醫生先幫我縫嘴巴，一位護士姐姐協助操作，她很溫柔，牽着我的手，帶我走進手術室。一走進去，我就看見一張冰涼的手術床，還沒躺上去，就已經感受到寒風刺骨的冰冷。一躺上去，映入眼簾

的是手術台上那刺眼的燈光。可是，護士姐姐很快拿了塊布幫我蓋上眼睛，可我的緊張感還是步步逼近。儘管嘴巴受傷了，我還是不停向醫生和護士問問題。他們嘴上很耐心地回答我，手卻從未停下。我不停問：「好了嗎？好了嗎？」護士姐姐說馬上就好了，再等一會兒。麻醉藥的刺鼻加上針線的刺痛，讓我感到麻痺。只是在手術台上躺了二十九分鐘的小手術，彷彿做了一個二十九小時的大手術一般。這一刻的等待……

原來等待的滋味，是焦灼裏裹着緊張，是煎熬中藏着一絲溫暖。那些緊張的時刻，那些心跳加速的瞬間，最終都化為事後淡定的泰然。而這份滋味，讓我體會了人間的溫暖，縱使煎熬，也藏着最柔軟的關愛。

失眠

3D 林冰瑤

深夜黑得伸手不見五指，我躺在床上翻來覆去怎麼也睡不着，還有一個星期就要考試了，「考不好」這三個字一直在我腦海裏徘徊着，像沉甸甸的石頭壓着我喘不過氣，連睡眠都被這焦慮吞食了。

白天在教室裏複習，看着厚厚的課本和筆記，心裏就愁得發緊，很多知識背了又忘記，做題目時總是做錯，尤其是數學和英文，我看了半天的題目還是思緒混亂。旁邊的同學都在埋頭苦學，而我則仍沉浸在迷惘中。老師總是說：「這一次考試很重要」，我更加焦慮了，要是這一次考試考砸了該怎麼辦呢？老師也許會覺得我從沒有努力過，越想，心裏越緊。

房間裏靜悄悄的，只有掛在牆上的鐘在滴答滴答地走着，每一聲都好像在提醒我，考試越來越近了。我閉上眼睛，腦海裏都是在考場上的場景，要是遇上自己不會的題目怎麼辦？要是寫不完怎麼辦？我想把這些念頭都趕走，但怎麼也甩不掉，越強迫自己不想，就越是往那邊想。

我起來喝了一杯牛奶來助眠，躺下後還是一點睡意也沒有。我試着深呼吸，讓自己靜下來，腦子依舊清醒。越睡不着，就越擔心第二天沒有精神複習；越擔心複習效果不好，就越睡不着了，就是這樣，陷入了一個惡性循環。

天快亮時，終於有了一絲睏意，可在這時，鬧鐘也響了。我掙扎着起床，腦袋昏昏沉沉，眼睛乾澀得發痛，坐在書桌前看着面前一疊疊的複習筆記時，明明是熟悉的知識，卻怎麼也集中不了注意力，腦裏的內容彷彿被蒙上了一層霧，模模糊糊的。

我多希望能好好睡一覺，醒來後思路清晰，知識牢記於心，不再被「怕考不好」的恐懼困擾。可是，失眠像個難纏的小鬼，胡攪蠻纏如頑石般難以打動，令人無法安寧，硬是說要陪着我熬過一個又一個漫長的夜……只盼考試結束，能卸下這份沉重的壓力！

這句話，我會記上一輩子

4A 林思瑩

在中四測驗後，那天，緊緊捏着滿是紅叉的試卷，手指頭攥得發白，低着頭不敢抬眼看向前面的老師，望着分數欄上那紅彤彤的三十一分，格外刺眼，跟及格線尚有一段遙遠的距離。課室裏，同學們討論分數的聲音此起彼伏，有人輕鬆說着「借貸，一眼就能分清」。這些話在我耳裏成了難熬的嘲諷。我鬱悶地伏在桌子上，腦裏來回閃現練習時的混亂——「分錄表」寫成「分類表」，歸類總出錯，連最簡單的會計恆等式背到嘴邊都打結……只覺得自己怎麼都學不好這門課，煩躁至極，不禁默默地淌淚……

就在這時，洪老師輕輕地走到我身邊，他沒有責備，也沒有嘆氣，也沒有空泛說「加油」。只見他在我旁輕輕地說了一句：「每個人的節奏不同，別急，慢慢來，相信自己。」這簡簡單單的話，像和煦的陽光，穿透雲層，照進我陰暗的心窩裏，讓我的心頭暖洋洋的。我抬頭望着老師，她甜美的笑容，讓我頃刻間有了勇氣和信心去面對以後。接下來的幾天，洪老師都會在放學後留下為我解惑授業，她不僅教我學習技巧，還教我做事要一步一步來，不能心急，「心急吃不了熱豆腐」。我按着老師的方法一步一步去做，不再抱着急於求成的心態，而是慢慢計算，遇上不懂的問題時則大膽發問……就這樣，我的會計越做越順，更能一眼將資料分類了。

終於，到了下一次測驗，我沉着氣慢慢做題，一步一步的做。老師批改後，把試卷發下來時，我看見分數欄的「七十一分」，激動得手心冒汗，而我也可以說出同學的那一句「借貸，我也能一眼分清了。」我看向洪老師，她對我微笑點頭。那一刻我心裏漾着甘甜。

老師那句「每個人的節奏不同，別急，慢慢來，相信自己。」深深地印刻在我心裏。以後的學習中，遇到難解的題目時，備考煩躁時，這句話便動輒從心底冒出來，給我力量向前邁進。只要一步一步來，不要急躁，認真做，就沒有做不好的事。

這句話我會記上一輩子，它不僅教會我會計，還讓我懂得：人生沒有捷徑，只要沉住心堅持，不要急於求成，就會得到自己的收穫。

談憤怒

4A 王欣悅

一天在課室裏，思賢將課本重重摔在桌角，只是因為同學幼羚不小心潑濕了他的筆記。他的怒氣像藤蔓一樣纏住了喉嚨，他的斥責聲讓教室瞬間安靜。這一幕，恰是「憤怒」這一情緒最常見的樣貌，它就如同火焰一般，會灼傷身邊的人。

憤怒並非全然的惡。當校園裏的霸凌者圍堵着弱小的同學時，允行攥緊拳頭的憤怒，是擋在弱者身前的盾。他的怒不是潑潑打打，而是皺着眉頭擋在中間，一字一句說：「你們再這樣，我就告訴老師」——這份憤怒，是對邊界的捍衛，是對正義的執著。古時屈原見楚國將傾頹，以「雖體解吾猶未變兮」的憤懣創作《離騷》，那憤怒是文人的骨氣，是不願同流合污的清醒。可見，憤怒並非洪水猛獸，當它指向「不義」，便是鋒利的劍。

然而，失控的憤怒，終會成束縛自己的繩。就像課室裏的思賢，思賢發完脾氣後看見幼羚紅着眼眶擦桌子，心頭湧起的後悔，是怒氣帶來的刺。上周班會，向華因意見不合與同學爭吵，越吵聲音越尖銳，最後向華摔門而去，不僅讓談話淪於沉默，還讓原本親近的朋友漸行漸遠。

諺語有云：「怒傷肝」，長久沉淪於怒氣的人，連呼吸都帶着滯澀——這份失控的情緒，從傷人開始，以傷己結束。真正的智慧，是讓憤怒「落地」，而非「潰散」。班長家寶最懂這點，上次有人故意弄亂圖書櫃，家寶即使很生氣，也沒有出口罵人，而是深吸一口氣，先將書籍擺好，再找到當事人說：「你這樣做，大家找書的時候都會很麻煩。」他的話語裏有憤怒的底色，卻也裹着理性的溫

柔。古人說：「不遷怒，不貳過」，大抵便是如此。憤怒時，可以先停十秒，問自己「這份怒是為了解決問題，還是單純發洩？」，如若實在難忍，也可寫在筆記本上，等筆跡冷卻再回看。許多時候，怒氣會隨着文字沉澱，留下的是解決問題的思路。

思賢後來也主動遞給幼羚一張紙巾，低聲說了一句：「對不起。」那瞬間，課室的空氣鬆動了。原來憤怒並非「要或不要」的選擇，而是「該如何安放」的課題。憤怒可以是正義的聲音，也可以是情緒的雜音，關鍵在於我們是否有足夠的清醒，讓這團火，燒向該燒的地方，也暖着該暖的人。

嚴以律己，寬以待人

4B 郭伊嵐

在我熟悉的人當中，他最能體現「嚴以律己，寬以待人」的美德。他就是陳老師。陳老師身高一米八，身穿西裝、皮鞋，樣貌端正，眉清目秀，眼神溫和。他為人有禮，以禮待人，大家都很喜歡和他相處及聊天。

陳老師對待自己的要求極高，甚至可以說是非常嚴格。他要求自己必須準時到達課室。有一次，陳老師因為弄錯了補課的時間，遲到了將近十五分鐘。我們班的班長前往教員室尋找陳老師，他才猛然記起要給我們補課。他連忙收拾物品前往課室。到達課堂後，他誠懇地向我們道歉，還罰自己站了一節課。他經常對我們說：「老師是學生的榜樣，自己做不到的事，沒有資格要求學生做到。」在備課的時候，他會把每一個知識點反覆講解，甚至連例題的解說都要講個三四遍，確保每一位同學都聽得懂、能理解。

而對待學生，陳老師則懷着無限的包容。以前，班裏有一位貪玩的同學，他不小心打碎了教室的玻璃。那位同學低着頭站在陳老師面前，以為會被嚴厲批評，沒想到，陳老師只是輕輕拍了拍他的肩膀，說：「你有沒有受傷？沒事，下一次小心便好了。」而修補用上的新玻璃，更是由陳老師自己出錢的，這叫那位同學羞愧不已，以後再也不敢搗蛋了。

還有一次，我因考試失利而感到情緒低落，老師們都說我懶惰，連父母也覺得我沒有盡力。然而，陳老師卻明白到我已花了不少時間溫習，不僅沒有責怪我，反而耐心地幫我分析錯題，鼓勵我說：「一次失敗，不算什麼，重要的是你有沒有從中得到教訓、學到甚麼。」打後的日子，我學會反思自己的學習方法和態度，成績漸漸改善了。

陳老師的「嚴」，是對自己的高標準、高要求；他的「寬」，是對學生的理解與包容。他用自己的言行告訴我，真正的修養，是對自己嚴格，對他人溫柔尊重。

經過這件事，我才明白到一心是我的知己，是真正了解我的人

4B 張煒靖

窗外的雨細緻綿密，打在教室磨砂質感的玻璃窗上，也打亂了我紛亂如麻的心。在文匯演的綵排現場，我拿着皺巴巴的沾滿汗跡的朗誦稿，指尖滲出冰涼的冷汗，身旁同學喧鬧刺耳的笑聲，像一團雜亂無章的麻線，纏得我喘不過氣，我幾乎想要臨陣退縮了。

「你真的要放棄嗎？」一把溫柔沉穩的聲音在身後響起，我回頭，碰上一心清澈堅定的眼眸。她沒有像其他人那樣勸我「勇敢一點」，只是輕柔緩慢地抽走我手中的講稿，指尖細膩溫暖地撫過我那張佈滿褶皺和刪改痕跡的稿子。「你寫的句子裏，藏着你最想說的話，不是嗎？」頓時，我眼眶濕潤……從小到大，我總是習慣把心事藏在樸素無華的文字裏，卻很少敢於在眾目睽睽下開口。這次班級推薦我參加朗誦比賽，我本能地拒絕。同學們說我太內向和孤僻寡言，就連我自己也覺得，站在耀眼奪目的聚光燈下的樣子，一定很笨拙和尷尬。但她——一心，卻從來都不這樣認為。

一心讀過我那牛皮紙封面的日記本，知道我最嚮往的是詩人站在巍峨高聳的山巔吟詠的樣子；她知道我在課間孤獨落寞時，其實是在腦子裏生動鮮活地編寫着故事；她甚至看到，我每次拒絕集體活動時，眼神深處閃過的那絲細微難察的遺憾。她從不強迫我改變，只是靜默無聲地陪伴在我身邊，等我自己願意邁出那一步。

綵排那天，我站在空曠寂靜的舞台中央，喉嚨像被塞了團蓬鬆乾澀的棉花，一個字也說不出來。台下的老師眉頭深鎖，同學們細碎壓抑的竊竊私語鑽進我的耳朵。我想要落荒而逃的時候，一心從觀眾席站了起來。她沒有說話，只是對我比了個「深呼吸」的手勢，然後緩緩地笑，眼神沒有半分質疑，只有毫無保留的信任。

我閉上眼睛，腦子浮現出她曾說過的話：「你的文字有溫暖動人的溫度，只要把它們說出來，總會有人聽懂。」當我再次睜開眼睛時，我看見她站在台側，用口型對我說：「我懂。」那兩個字就好像一道醇厚的暖流，沖散了我所有沉重如鐵的慌張。我深呼吸，張開嘴巴，然後顫抖卻清晰地朗誦起來。

最後，我沒有拿到名次，但當我下台後，一心第一個衝上來抱住我，她沒說「沒關係」，反而是興高采烈地說：「你剛才唸到『孤獨是溫柔的獨白』時，眼裏閃耀着動人的光！我就知道，你終於聽見自己的聲音了。」

我終於明白，「知己」從來不是那個只跟你喧囂笑鬧的人，而是那個能看穿你所有刻意偽裝，卻依然選擇相信你的人。當所有人都以為我只是膽小懦弱的時候，只有一心堅定不移地說：「你可以的！」

雨停了，金燦燦的陽光透過窗隙灑進教室，在淺灰色的地板上投下溫暖柔和的光斑。我看着一心認真專注地整理筆記的側臉，心頭湧起難以言喻的感動。原來，世間最珍貴的從來不是萬人矚目的榮耀，而是有一個人，始終懂你沉默寡言背後的熱忱，懂你退縮猶豫裏藏着的勇敢。

經過這件事，我終於明白，一心不只是我的朋友，更是我的知己。她像一面明亮清晰的鏡子，照見了我從未敢直面的自己。她又像一盞溫暖明亮的燈。在我最迷茫無助的時候，告訴我，你並不孤單，因為會有人真正了解你。

重遊舊地所見有感

4C 曾愷琳

時值深秋，我再次踏足這條位於元朗的山畔旁的村落。十年了，這條泥路依舊蜿蜒，兩旁的老榕樹似乎更蒼勁了，氣根如簾，隨風輕擺，似在無言迎候故人。村口那古井旁，青石板光滑如昔，只是不再見圍坐着說閒話的鄉親們，唯餘幾片枯葉。我緩步前行，腳下沙沙作響，彷彿踏碎的不是枯葉，而是時光。

這村落名為「錦田」，是我外祖母的故鄉。童年的暑假，母親總是將我送來小住。那時候，清晨時井邊總是最熱鬧的——允行叔叔會在這裏說故事，孩子們圍坐着聆聽，午後時，英秀婆婆會在榕樹下曬菜脯，空氣中瀰漫着鹹香；黃昏時，整條村坎煙裊裊，呼喚兒歸的聲音此起彼落。我最愛隨外祖母到她的菜園，她邊摘果邊教我識辨農作物。她說土地最誠實，有耕耘必有收穫。那時的村落人聲和大自然的聲音交雜，充滿生機。

如今重遊，景物大抵未變，老屋仍在，田疇依舊，但「人氣」已失。許多村屋的大門緊鎖，庭前野草雜生。允行叔叔的屋牆傾頹，樑柱蛀蝕；英秀婆婆的灶台再無菜脯香。我走到外祖母的舊屋前，她離世後，屋子便一直空着了。木門上的鐵鎖被鏽蝕，從門縫窺看，院中她手植的黃皮樹卻果實纍纍，無人採摘，熟透的果子落了一地，漸漸腐爛。

佇立在舊院中，秋風拂面，我忽覺這村落像一位老人，軀殼尚存，靈魂卻悄悄流逝。當年井邊的笑話、榕樹下的身影、田間的勤勞，構成村落的人情味，已隨着一代人老去、年輕一代離鄉而消散，景物便只剩空殼。這些都是無法復刻的溫暖。

離去時，我摘下一顆黃皮，酸澀中帶着一絲甘甜，正是回憶的味道。重遊舊地，不是一直停留在回憶中，而是帶着回憶走到現在，得到感悟。

談憤怒

4C 黃梓悅

有人說憤怒是壞事，有人說憤怒是好事。但何謂憤怒呢？憤怒是一種複雜且強烈的人類基本情緒，它既是一種內在的主觀感受，也伴隨着生理變化和外在表現的行為。而在什麼情況下人類會感到憤怒呢？當在被侮辱、批評、嘲笑、輕視或不公平對待和普遍性的不順心時都會令人感到憤怒。

有人說憤怒會帶來好處，但我不認同他們的說法。憤怒嚴重損害人際關係與信任。在2006年，居住在好萊塢的美國演員梅爾・吉勃，因酒駕在加州被一名猶太裔警官攔截。他不但沒有協助調查，反而向該警官爆發了長達數分鐘，充滿髒話的咆哮，其中包括了強烈的反猶太人歧視言論。事情經媒體曝光後，舉世嘩然。公眾看到他幕前英雄形象的背後，那充滿仇視與偏見的真實一面，對他的信任與喜愛瞬間瓦解。儘管他事後多次公開道歉，但形象已難以挽回。梅爾・吉勃的例子生動說明了，憤怒時的言行如同一柄利劍。幾分鐘的失控，不僅暴露了內心偏見，更令形象崩塌，印證了「憤怒嚴重損害人際關係與信任」的論點。

憤怒亦會導致衝動與判斷力下降，作出錯誤的決定。前美國職業籃球聯賽（NBA）超級中鋒霍德華在一場關鍵的季後賽中，他所屬的球隊處於下風。對方球員不斷用小動作試圖激怒他，霍德華最終無法控制怒火，在一個搶籃板的回合後，用手肘惡意撞擊對手。裁判立即判罰霍德華一次「惡意犯規」，他的衝動行為不但讓對方獲得罰球機會，球隊更因此失去一次重要的控球權，而霍德華本人亦因累積多次惡意犯規而遭「驅逐出場」。賽後，他遭到媒體、球迷嚴厲批評。這鮮明的例子印證了「憤怒會導致衝動與判斷力下降的論點。

然而，憤怒也有好處，憤怒能激勵人們採取行動，堅持目標。麥可・喬丹在籃球生涯初期受前輩不公平對待和孤立，但他沒有放棄，反而更刻苦練習證明自己。這件事印證了「憤怒能激勵人們採取行動」的論點。

我們時常會感到憤怒，但也要學會處理它，例如：深呼吸和立即離開現場，並沉着地分析自己的情緒，都是一些處理憤怒的方法。其實，真正的成熟不在於永不發怒，而在於有智慧地駕馭它。我們不應壓抑或懼怕發怒，而應學習傾聽「憤怒」想傳遞的訊息，並通過有效的方法，將這股強大的力量，從焚毀一切的野火，轉化為能夠推動個人成長與改變的引擎。

一雙鞋子

4D 陳德銘

我是一雙鞋子。此刻，我只能靜靜地躺在櫃子中，回憶過去，卻有滿心不甘。

我甚至記得第一次被當作禮物送給主人的那天，宴會絢麗奪目，我卻因為鞋跟太高，讓主人崴了腳。他滿是嫌棄地把我扔在一旁，僱人擦了半個小時的鞋，才重新穿着我出席其他宴會。那時，我以為，這就是我作為一雙名牌皮鞋的命運，只能被用來裝點人類的門面，卻沒想到後來會經歷這麼多生死時刻。

過去，我被擺在商場的櫥窗裏，鞋面工藝精緻，還釘着閃亮的鑽飾，最終被一位紳士買下。誰知穿上他的腳後，這絲榮光便隨着上次因高速行駛而發生的車禍，迎來的不是光鮮亮麗的鞋生，而是我斷裂傷殘的命運。

旁人都以為那只是普通車子意外失火，當時，人們只看到濃煙與火光，很快就把現場清理乾淨，但他們並不知道，那次慘烈的火災，竟是因我這雙鞋子而引起的。那場火來得迅猛，我原本以為自己也會在烈火中化為灰燼，卻只是被熊熊燃燒的大火燒得扭曲變形。

我是貴族主人的鞋，本應被細心呵護，不該經受如此摧殘，更不該讓主人陷入險境。可不知怎的，我的鞋跟被火燒得發熱，我不能眼睜睜看着主人陷入危險，於是拼盡力氣挪動到門旁，想讓主人注意到我。主人跟着我的痕跡來到現場，終於發現火勢已經蔓延，我便奮力劃過主人的手，燃燒的鞋身一遍又一遍地在他身上劃過，我只想讓他快些逃離。

自那以後，我被主人仔細地修補，卻從此也被藏在櫃子深處。我總能在深夜聽到主人的歎息，他在懊悔火災當時的疏忽，也在惋惜我這雙伴他走過無數高雅場合的鞋子變成如此不堪。

後來，我被捐到了偏遠的山區，送到了一位清潔工的手上。我緊緊地貼着她粗糙的腳掌，感受着她奔波的步伐，她把我視若珍寶，每次走動都小心翼翼，生怕我被磨損。

被清潔工收養後，我總能在清晨嗅到她手裏的清潔劑味道，在夜晚感受她腳底的溫熱。她會把我洗得乾乾淨淨，放在窗邊曬太陽，陽光灑在鞋面上，那些鑽飾雖已黯淡，卻依舊泛着微光。

有次，她生病住院，把我塞進布包裏帶在身邊，躺在病床上時，還會把我拿出來摸一摸。我貼着她的掌心，感受着她微弱的脈搏，忽然明白，我這雙鞋子的意義，從來不是華麗的鑽飾，而是在無數個平凡的日子裏，陪着主人邁出每一步。

有次，她在路邊打掃，遇到一輛失控衝來的汽車，千鈞一髮之際，我用鞋跟狠狠撞向路邊的石頭，發出清脆的響聲，驚動了司機，汽車及時剎住，女主人僥倖逃過一劫。她低頭看着我磨損的鞋跟，眼裏泛起淚光，輕輕撫摸着我說：「你這雙鞋子，倒像我的護身符。」

再次被放棄又是因一場火災，清潔工主人無奈地把我丟進垃圾桶時，我以為自己的生命就此結束，誰知，撿垃圾的老人發現了我，將我帶回家縫補好。老人的手布滿皺紋和老繭，但針腳卻細緻得很，她一邊縫補一邊叨唸：「多好的鞋子，扔了太可惜。」後來，老人把我送給了她在城裏打零工的孫女，孫女穿着我擠地鐵、跑業務，哪怕鞋尖磨破了，也捨不得丟。

在東北的寒冬，我曾因為太滑，讓孫女在結冰的路上摔了一跤，她的膝蓋磕出了血，卻還是先撿起我，拍掉鞋上的雪說：「你可別壞了，我還得靠你掙錢呢！」那一刻，我竟有些心疼起她來。

如今我破舊不堪，鞋跟補了又補，鞋面的美鑽早已掉得所剩無幾，可孫女依舊每天穿着我。走在清晨的街道上，我感受着路面的顛簸，忽然覺得：這才是我作為一雙鞋子，最真實的歸宿。

重遊舊地所見有感

4D 梁喆靈

時光荏苒，時隔三年，再次推開初中母校的大門，傍晚的風裹着初夏的溫熱掠過校門。門崗的保安換了新面孔，我在門口張望，他問我：「找人嗎？」我搖搖頭說：「回來看看。」他便讓我進去了——就像當年無數次放學，值班老師微笑地目送我們衝出校門那樣！

恰逢放學時間，身穿紅白兩色校服的學生三三兩兩地走出來，有的勾着肩膀討論剛結束的數學課，有的拿着羽毛球拍直衝體育館，清脆的笑聲像風吹響的鈴鐺，一陣一陣撞進我的心裏。我識趣地給他們讓道；看着那些鮮活的身影從身邊走過，校服袖口還沾着沒擦乾淨的粉筆灰，運動鞋底黏着操場的草屑，便忽然覺得眼眶發燙——這像極我初中時的模樣。可再仔細看，他們的校服變了式樣，書包上的掛件也不是我們當年流行的樣式，又滿是陌生的痕跡。

我沿着名為金光大道的林蔭道慢慢走，道路的兩旁的木棉樹比三年前粗壯了不少，枝椏舒展開來，撐起了一片緋紅的雲靄，陽光穿過花瓣和葉脈，在地面投下細碎的暖光。記得初中時，每到春天，木棉花便灼灼綻放，我們總愛循着花道漫步，看殷紅的花簌簌墜落，有時還會拾起幾朵完整的花盞，托在手心裏，讓清香漫進全身。而現在路面被清掃得乾乾淨淨，只在樹根處留下零星幾片花瓣，少了當年的隨性，卻多了幾分規整。

走到教學樓前，我停下了腳步。記憶裏，教學樓的外牆是黃白色的，一棟樓有五層，略帶點破舊。下課時，我們總愛伏在欄杆邊曬太陽邊聊天，有時還會伸手去搆樹上的果子。可現在，外牆鬚上了嶄新的紅白色，樓也長高了兩層，低矮的灌木叢替代了高大的樹木，伸手已再搆不到果子，而是貼在牆壁上的宣傳標語。走廊的欄杆也換了新的不鏽鋼，鋥亮得能映出人影，再也沒有我們當年用馬

克筆留下的塗鴉，也沒有被雨水沖刷後留下的斑駁，而我卻羨慕新樓多出的幾個新功能教室。

我順着樓梯往上走，樓梯間的牆壁上貼滿了學生的書畫作品。記憶中，這裏貼的該是大學簡介與歷屆學長學姐錄取通知書的複印件，我們每次上下樓都會停下來看看，對着這些「名牌」大學默默發願，心裏滿是對未來的憧憬。現在的作品更有創意，卻少了些讓我心潮澎湃的力量。

走到二樓，我忽然眼前一亮——那棵榕樹還在，它就在樓梯拐角處，只是樹幹需兩人才能勉強抱住，枝葉遮蔽半條走廊，樹下仍是兩張青灰凳子，表面被歲月磨得光滑，只是多了幾道劃痕，藏着不知名的青春印記。我坐下輕拂刻痕，似是能觸到昔日的溫度。當年，我們總愛躲在樹下乘涼，葉子落在肩頭便笑着互相拂去。那些細碎的瞬間，此刻仍清晰如昨。

離開教學樓至操場，水泥地已換成紅塑膠配綠草坪，夕陽下嶄新規整。舊時雨天，水泥地泥濘沾鞋，我們卻愛在泥濘中玩耍。如今，再也尋不到那角落與獨特的水泥氣息了。操場上有學生在運動，夕陽下活力滿滿，我望着他們，憶起當年體育課時，大家在水泥地上互相鼓勵，運動會上吶喊助威的凝聚力，暖意湧上心頭。

歇了會兒，我沿走廊走到舊時的教室。門虛掩着，推開見空蕩的教室，微風拂過，窗簾輕晃。課桌上堆着書本，貼滿便利貼；黑板留着工整的數學公式與示意圖，夕陽裏，粉筆灰輕飄如薄雪。我停在曾坐的座位旁，邊緣那道初三圓規劃下的淺痕仍在，現在又添了新痕與鉛筆寫的小笑話。這又讓我憶起中三的一個傍晚，同桌偷塞我一顆橘子糖：「再堅持一下，中考完了，一起去南京旅行。」當年盼畢業，如今才懂那些苦讀，陪伴的日子是多珍貴。風吹過走廊，榕樹葉輕響。母校的新貌是為了學弟學妹更好地逐夢，而那顆糖、青石凳才是永不褪色的回憶。

天色漸暗，校園路燈亮起，暖黃的光線照亮道路與教學樓的窗。我知道要離開了，到校門口又回頭望着那熟悉又陌生的校園，滿心不捨。幾個穿紅白校服的學生跑過，一個女生拿着奶茶，笑得燦爛。望着他們的背影，我似看見三年前的自己，跟同學奔跑歡笑的模樣。原來重遊舊地不只為看校園變化，更是為與過去的自己重逢——在熟悉的場景裏，重拾曾支撐我們前行的溫暖和勇氣。那些藏在記憶裏的時光，與同學共度的青春，像顆細意咀嚼的糖果，即使多年過去，想起時仍能嘗到甜味，感受到純粹與溫暖。而母校，正是保存這份溫暖甜蜜的地方。無論走多遠，過多久，只要回來看看，心裏便會充滿力量。

與其慢工出細貨，不如快人一步

5A 邱信捷

「與其慢工出細貨，不如快人一步。」這句話，看似是一句普通的討論，實際上是簡化了慢與快的真正價值，二者從不是對立的選擇，而是適配各種場景的智慧。

慢工出細貨，是對質感的保證。正如雕刻者手持刻刀的專注，明知刀刃有傷害手指的風險，但仍願耗費數日的時間打磨每一個作品，使作品中帶着作者的心思，使成品的精緻中帶着獨有的溫度。這種慢，是匠人一針一線交織出來的一寸繭絲一寸金；也是作者們躲在小屋裏批閱無數次後再改正的執着；更是實驗室裏那些研究員，為了一組數據反復測試半年，不肯放過半點誤差的固執。它從來不是磨洋工，而是用時間換一份別人偷不走的精度，讓成果在歲月裏慢慢沉澱出分量。

而快人一步，是對時機的搶抓。立體打印這東西，我最早是在疫情新聞裏看到的，聽說它能連夜造出重症患者需要的呼吸面罩配件，救急的時候真是能頂大用。又聽創業的朋友說，他們團隊頭天晚上談出的產品想法，第二天便用立體打印做出模型，趕在路演前驗證了可行性，搶下了合作機會。還有工廠裏的小批量零件，用傳統模具要等上十天半個月，立體打印則幾小時就能做完，這種快，哪裏是粗糙？分明是以效率破局的本事。它能讓緊急的需求有處安放，讓冒出來的靈感落地生根，讓社會這台大機器轉得更利落。

把「快」和「慢」對立起來，說到底是沒懂它們各自的用場。追求傳世的工藝品，慢工雕琢的溫度，是流水線產品永遠比不上的；可要是碰上突發的醫療物資短缺，爭分奪秒的快產，可是救命的關鍵。就如樓下的小餐館，慢火炖了四小時的老湯，喝的是那口醇厚；而五分鐘炒好的蕃茄炒蛋，解的是上班族的飢腸。它們不是誰替代誰，而是誰更合時宜。

真正的明白人，從不會抱死「慢」或「快」不放。該沉下心打磨的時候，就耐着性子深耕；該搶機遇的時候，就甩開膀子衝刺。慢不是拖沓，是沉下去的耐心；快不是浮躁，是跑起來的底氣。我們沒必要在二者之間做非此即彼的選擇，不如讓它們相輔相成，既留下慢工的溫度，也能接觸快速催生的神奇。

畢竟，生活從來不是一條單行道，慢有慢的風景，快有快的奔赴，各得其所，才是圓滿。

與其一生專精一事，不如發展多元人生

5A 譚琍鳴

有人認為：「與其一生專精一事，不如發展多元人生。」在人生的旅程當中，「一生專精一事」或「發展多元人生」就像兩條不同的小徑。我認為這兩者不是非黑即白的選擇，這需要結合當下的時代和自己的特點好好地琢磨。正如《裂縫中的陽光》中的歌詞：「人生不會只有收穫，總難免有傷痛，不要害怕生命中不完美的角落，陽光在每個裂縫中散落。」無論是精專的深耕，還是多元的拓展，都是人生裂縫中散落的陽光，各有其光芒。

「一生專精一事」是一種很深的執著。以前有個叫宋應星的，他耗了一輩子的功夫及時間寫《天工開物》，把古代農業、手工業那些精巧的技術掰扯得明明白白。現在故宮裏修補文物的師傅們對着褪色的古董，缺了口的瓷器，一待就是好多年，他們讓那些快被時光所遺忘的文明重新亮起來。他們把心思都單一放在一件事上，加上在歲月裏的打磨，技藝也練得爐火純青，在自己的領域裏築起了別人沒法輕易越過的高牆。這種專精，是對熱愛的堅持，是在一股腦兒往下刨，也非要刨出清泉的那種勁，就像一些日本職人所說的把物件做到毫釐不差。

「發展多元人生」是一種延展的勇敢。允行既是咖啡師，又是寫出人生故事的作家，更是武術教練。他在不同身份裏跳來跳去，讓人生像多面鏡，可以折射出各種各樣的光彩。現在這個科技發達和職業邊界越來越模糊的時代下，很多青年既是程式員、插畫師，又是設計師。這不僅多了幾份收入，還在不同的領域碰撞出創新的火花。就像文藝復興時期的達芬奇，既是繪畫大師，也是搞發明、研究科學、音樂、建築等範疇的達人。在多元發展下，讓他的人生成了人類智慧裏一顆耀眼的星星。

假如只顧着「發展多元人生」，甚麼都想碰，卻不肯往深裏走，就很容易落得個樣樣懂點、樣樣不精的下場。人的時間和精力就那麼多，在太多領域裏蜻蜓點水，到頭來可能甚麼都沒有被真正抓住；反過來，要是一門心思只認「一生專精一事」，不肯試着接觸點別的，在這個變化飛快的時代，也可能因為眼界太窄而被甩在後面。真正的聰明，是在專精和多元之間找到一個平衡點。我們可以在自己熱愛又拿手的領域內扎扎實實地深耕，一邊穩定自己生活，同時也能懷着開放的心態擁抱多元化，在不同領域探索，吸收養分，再反過來滋養自己主要做的事。人生有很多選擇，我們可以做那位在一個領域裏深耕的匠人，也可以做那個在不同領域中的探險家。關鍵是，不管選了哪條路，都要先有清晰的自我認識，再加上努力，在專精和多元的交織裏活出屬於自己的精彩人生，就像裂縫中的陽光，每一種選擇都能照亮獨特的人生。

家有一老，如有一寶

5B 韓喬易

俗話說：「家有一老，如有一寶。」兒時的我總是無法理解爺爺奶奶的想法，每天就是不停的嘮叨我，家裏有老人明明是一件很麻煩的事情，到底哪裏如同一件寶貝了？可到現在再次拾起往日的點滴，這「家中寶」可真是家庭中不可缺少的一部分。

時間沖刷着過去的記憶，但奶奶對我的愛，我仍然銘記於心。

她是一個很古怪的人，每天就是問我吃不吃，餓不餓，搞得人心煩意亂。那時，我總是跟父母抱怨奶奶的嘮叨，而父母卻總是搖搖頭不管我們之間的矛盾，父母的冷漠讓我覺得根本沒有人能理解我的心情。自那以後，我不管春夏秋冬，只要被送到鄉下，就會為了躲奶奶而整個人悶在房間裏。她也好似感覺到我對她的厭惡，從不打擾我，慢慢地，我也不再回鄉了。

時光流逝，我從一個小屁孩變成了一個成熟的大人，對奶奶的厭煩也慢慢消失了。父母總是在我耳邊嘮叨：「爺爺奶奶很喜歡你的呀，你為甚麼就是不跟他們說話呢？下次放假回鄉吧！爺爺奶奶他們都很想你。」為了尊重父母的意願，我迫不得已的只能回鄉去，看着那熟悉又陌生的土地，兒時的記憶再次湧上心頭。

「娃兒回來了？」遠處傳來奶奶的聲音，再次見到她，那蒼蒼兩鬢經過時間的風化已然花白，飽經滄桑的身體也被歲月壓彎了腰，歲月摧殘的臉上，透露出的是艱辛，而深邃的眼中，又在見到我之後再次亮起點點星光，顯現出淡淡的喜悅。她牽起我的手，粗糙的手掌摩擦着我的手心，拉着我就往屋裏走。「娃兒，你吃飯了嗎？」

老一代的人就是這樣，見到自家孩子就擔心他有沒沒有吃飽，睡得好不好。再次回想起兒時跟她的「鬥智鬥勇」只覺得心酸又好笑。那時的她，身體還沒有這麼衰頹，就這樣追着我的屁股後面給我餵飯，而我卻因吃得太飽只能躲着她。無論樹上、房頂、羊圈，

我每次都能被她精準找到……一切都是那麼美好。可是，這經歷是我再也無法得到的寶貝，那又從甚麼時候開始讓我和奶奶產生嫌隙了呢？自從有了手機之後，我好像再也沒有把目光放在家人的身上了……

「娃兒？娃兒？你咋哭了？誰欺負你了？跟奶奶說，奶奶給你報仇！」她一臉關心的看着我，粗糙的手指顫抖着幫我抹去淚水。「別哭了，娃兒，奶奶心疼。」那一刻，我再也控制不住自己的淚水：「奶奶，我很好，沒人能欺負我，你孫女可厲害了，誰都不能欺負。奶奶，我對你那麼壞、那麼冷漠，你為何不氣我呢？你怎麼能不生我的氣呢？」突然，我明白了「家有一老，如有一寶」的道理，這「寶」不是一般的寶，它是一種無形的愛。只是這份愛太深沉，太不起眼了，世俗的慾望蒙蔽了我能看清愛的眼睛；手機遊戲的打鬥聲屏蔽了我本來聽見「愛」的耳朵；我的煩躁與不耐煩更是蒙蓋住我感受愛的心；是奶奶讓我清醒，讓我看清了自己到底失去了甚麼，她就是我重獲對愛的感知的寶貝。

平復好心情，我不捨地從奶奶懷中起身，「奶奶，我好想你，我餓了，你能給我做飯吃嗎？」聽完我的話後，奶奶擔心的眼神變成欣喜：「好！奶奶給娃兒做飯吃嘍！」看着她忙碌的背影，我心中暗暗發誓要珍惜「寶貝」，把以前缺失的快樂全部補回來。

與其專精一事，不如發展多元人生

5B 王紫悠

有人認為：「與其一生專精一事，不如發展多元人生。」我同意此說法，因為我認為人不應該把全副精神投注在專研一件事上。多元人生不僅能增強個人的適應能力，還能促進創造力。

第一，發展多元人生能使我們具備一定的適應能力。在現今社會中，如果只有單單一種專業很難面對社會的挑戰。很多專業在過去都有穩定的職業生涯，但是隨着科技進步和市場需求的變化，令很多傳統職業消失。舉個例子說，大部分只專注於某一個專業的人，一旦遇到行業變革，往往都很難再找到工作，因此轉型失敗導致失業。而那些學會多種技能的人就能更容易找到工作和快速地適應新環境。

第二，發展多元人生能促進創造力和產生更多靈感。在我們接觸不同的領域和興趣時，都能令我們產生新的想法，更能夠讓我們從不同的角度去思考解決問題。因此，我認為一個擁有多元興趣的人，往往能在多個領域中找到靈感，並在職業生涯中生存。

第三，發展多元人生對心理健康有影響。在專注於一件事時，可能會導致壓力和疲倦的感覺。在這種情況下，我們容易感到挫敗感或焦慮。所以，如果我們能做多個興趣之間切換，就能減輕不少的心理負擔，並提升生活的滿足感。人們在追求多元化的過程中，找到的熱情所在，並在不同的領域中獲得成就感。

第四，發展多元人生還可以增強社交能力，促進人際關係發展。當我們擁有多種興趣，就能認識到更多人，令自己的人際關係更廣闊。人際關係的多樣性能為自己帶來很多的支持，幫助個人在生活和工作中取得成功。

另外，雖然發展多元人生有很多好處，但專精一事也有它的優勢。專業的技巧能夠讓我們在特定領域中獲得卓越的成就。因此，我認為如果既能專注於一件事，又能開拓到其他興趣，就可以一邊在某一個領域中做到最好，一邊在多元化的探索中獲得成長。

總括而言，我認為發展人生在現今社會中有重要的意義。它不僅能增強個人適應能力以及創造力，亦能提升自己的心理健康，增強社交能力。我們要在專精一事和多元人生之間把握適當的平衡，能夠在專業追求和生活多樣性中找到契合點，從而去實現更豐富的人生。這樣，能使我們在面對未來任何挑戰時有更多的自信和從容。

我是一套校服

5C 蔡曉萱

我是一套校服，今天要和主人分離，回想過去我們一起生活，別有一番體會。

我是一套洗得發白的藍色校服，右側腰縫處有着一團線頭，那是主人初二那年，把我偷偷拆了又縫，縫了又拆，改了三個尺寸後留下的痕跡。它，像一條纏繞在青春的線索，更像藏在青春裏的繭，裹着她不讓人看見的贅肉。直到今天，晚霞爬滿窗台時，我才知道這條線索要永遠鬆開了……

主人把我從衣櫃深處拽了出來，指腹輕輕地摸過我左袖上的油漬。主人初二時，我還是一件整潔的寶藍色校服。主人躲在操場圍欄後吃着她最愛的炸雞排和薯條；我從不愛吃這些三高食物，但主人硬要與我分享。「哎呀！」主人吃得津津有味，卻不小心把炸雞排和薯條的油濺到我的身上，主人慌忙地擦拭我的身體，試圖將油漬擦去，但怎樣擦也擦不掉，還把那油炸味和皂液味成為我的體香。主人愛吃，她的身材也過於肥胖。當時她把我拉得像風帆，我也挺起胸膛，卻只能勉強地遮住她那圓滾滾的小腹。有一天放學，幾個男生在操場路過主人身邊時，笑她穿了件帳篷，主人聽後便一路狂奔回家。回到家中，她把我鋪在書桌上，摸出縫紉針在我的腰側來回穿梭，我毫不好受，我很想哀求主人停手，但當她的眼淚滴在我的身上時，我明白每一針刺在我肌膚上的痛，也不比上主人受的屈辱痛。我便任由主人在我的身上縫出一條疤痕，底部藏着一團線頭。主人一滴又一滴的眼淚化成一片深藍的海洋，是沉鬱的，是傷痛的。如果我的遍體鱗傷可以換來主人愉悅的心情，我，心甘情願呢！

後來的日子，我成了她隱藏心事的幕布。她暗戀隔壁班的男孩子——允行。主人每次遇見允行，都把我的領口拉上至下巴，試圖遮

蓋她的雙下巴。那天的體育課，是自由活動，主人看見允行與他的好朋友經過，他們正胡亂地打鬧，不小心地翻起了我的衣角，露出藏不住的小腹，允行愣了一下，帶着幾分尷尬地說：「噗嗤！你該減減了！」這句話一出，引得大家哄堂大笑，那句話像一根又長又尖的針，刺進了主人的心窩裏，痛得她當場紅了眼。在大家的嘲笑下，她轉身跑到操場角落把臉貼在我的懷裏，淚水把我胸前的校徽浸得發涼。她盯着校徽上「自強不息」四個字，我聽到主人的心底話：身材都管不住，連心上人都笑話了……我，要「自強不息」！

直到去年校運會的接力賽，我見證了主人堅毅的決心。

賽前，隊長勸主人換上運動服，說：「校服跑起來像拖了個布袋，快點去換體育服吧！」「不……這樣……顯瘦點。」她咬着牙把我衣角紮進褲腰，指節因用力而泛白。我太了解主人了，她只是想遮蓋肚腹，不想被他人嘲笑。隊長見說服不了主人，便同意了她穿校服上場。

發令槍響起時，她拼命地往前衝，中途不幸跌倒，席間的同學們不停地訕笑着主人。滿身污泥的我，焦急地等待主人站起來。主人在嘲笑聲下，一步一步地走到終點。主人完成賽事後，她躲在草叢旁放聲痛哭，主人的汗水混着淚水把我浸得沉重。我貼着她發抖的後背，隨着主人每一下的呼吸起起伏伏，同時，我亦感受到她指尖掐着衣袖的力度。這時，主人又再一次盯着我身上的「紋身」，她的眼神令我明白那是一種被羞辱逼到絕境時的覺醒——自強不息。

之後的歲月就如一場安靜的蛻變。她開始在每天清晨時份帶着我到操場跑步，讓我隨着她的步伐笨拙地舞動。日子久了，她的步伐讓我感受到清風送爽。她開始在食堂坦然地吃着清粥小菜，我也不用懼怕那炸油掉在身上。漸漸地，我不再是一面帆布，也不是一塊幕布，更不是主人的遮羞布。有一天，主人再一次拿起縫紉針，我不再驚惶，因為我知道我會變得更美——主人把疤痕縫合，背後的一團線團也被剪去，猶如主人的噩夢也被刪去。

回過神來，主人再次穿上我，我像一件過時的戲服，不再合身。她站在鏡前轉了一圈，此刻的校服鬆垮地垂在腰間。她笑了，眼淚卻跟着笑聲滾落下來，掉在我已發白的藍色布料上，卻開出了一朵又一朵的小花。她將我疊得整齊，放入紙箱深處，蓋上箱蓋時，眼底閃着從未有過的光。我忽然覺得，我不只是一套洗舊的校服，而是陪着主人一起承受自卑、裹住脆弱的鎧甲。如今她笑着放下我，我這顆藏在纖維裏的心，滿滿就是為她驕傲。親愛的主人！你不必再靠寬鬆來隱藏，你本就該像破繭的蝶，在屬於自己的晴空裏，盡情舒展耀眼的光芒！

其實，不止是主人，我們每個人的成長路上，都曾有過像我的一件「舊校服」——可能是藏着窘迫的舊物件，可能是裹着怯懦的舊我，我們總要靠着自己和過去的「殼」告別。這份卸下的沉重、向陽而生的蛻變，從不是我賦予主人的特權，而是每個人在成長的時光裏，勇往直前的力量——自強不息，這才是最真實，也最動人的蛻變。

一句無心的話

5C 陳欣琳

經過這件事，我才明白到一句無心的話，可能會給他人造成傷害。

「你不要煩我了！」潔白的病房裏傳來一聲怒叫，只剩下機器的操作聲。我心想：我又不是在管你，只是擔心你。我踉蹌地走到走廊，背靠着冰涼的窗沿，目光落在那樹上餵食子女的鳥，思緒早已飛遠了，這一句「你不要煩我了！」是我說出的……

中學時期，大多數女生都追求美麗，我也不例外。冬天的時候，媽媽總會拿着厚重的棉大衣要我穿上。我看着那紅色印着各種花兒的大衣，心想：好醜，穿上它一定會變成粽子。我只好再三拒絕，媽媽卻執拗地把棉大衣套在我身上。我一怒之下把棉大衣丟在地上，並說：「你不要煩我了！」便奪門而去。當時我沒有回頭看媽媽的樣子，只記得當晚我着涼了，發高燒。我躺在床上，媽媽端着一碗藥，並一點一點餵進我的口裏。這刻，我看到媽媽雙眼紅腫，彷彿曾經哭了很久，說不定是我的一句「你不要煩我了」所造成的。媽媽不計前嫌，依然溫柔地照顧我。如今女兒的說話像迴旋鏢一樣，我的心很痛，才體會到當年母親的滋味。這一刻，我才察覺到，自己的話像冰錐，戳碎了母親真心的關懷。

窗外的鳥聲吱吱喳喳，原來是鳥媽媽在教小鳥飛行，世間上的母愛大抵也是如此……

母親是一個學歷很高的人，而且十分聰明，喜歡親力親為輔導我的學業。高中的時候，母親依然親手給我整理試卷、講解錯題。每當我不小心做錯的時候，媽媽不厭其煩地重新教我一次又一次，但我不禁感到煩躁，又會說：「不要煩我了！」媽媽怔住了，便輕聲着我休息。我立刻逃回房間，拿起手機向朋友吐苦水。這種事情在我的高中生活一直常有發生。直到放榜那天，我坐在電腦前緊張地等待着結果。媽媽又開始叮囑我上了大學要注意什麼？小心什麼？

我又不耐煩地說：「你不要煩我了！」我回到房間，只留下母親為我而設的滿桌飯菜，待我的氣消了，那桌飯菜都涼了，但是母親的愛從沒變。如今女兒的話句句都往心裏扎，我的心滿是酸楚，終於懂了被拒絕、被嫌棄的孤獨滋味。這一刻才驚覺，從前我對母親說的話總帶着涼意，冷待了母親的滿心關懷。

窗外的鳥聲沉默了，原來小鳥已高飛遠走，只有鳥媽媽站在樹枝上看着，世間上的親子關係大抵也是如此……

我踏出社會工作後，便在外面租住了一間房子，打造一個屬於自己的小天地。我享受下班後打遊戲、吃杯麵，沒有人管制的生活。直到一天，媽媽提着大包小包來探望我的時候，她發現家中只有杯麵，便把手上的食材一件又一件放進冰箱，轉身又到廚房忙起來，給我煮了滿桌飯菜，我看到母親的身影闖進我的小天地，頓時感到別扭。晚飯時，媽媽每一句的叮囑也特別刺耳。我忍受不了，便從錢包裏拿出百多塊塞給她，讓她打車回家，並說：「不要煩我了！」媽媽沒有接過那些錢，就紅着眼走了。如今女兒的話像冰箭，我的心滿是刺痛，終於體會到當年母親的滋味。這一刻，我才察覺到，自己從前的話如此冷漠，隔絕了母親滿心的關懷。

「你不要煩我了！」女兒的話還在腦海裏迴蕩，我眼眶不禁發酸。我曾對着母親說過無數遍這句令她傷心的話，如今我聽到這句話，才明白這一句話的傷害有多大。我緩緩地走進病房看看女兒。「對不起……」女兒吞吞吐吐地說。那一刻，我把女兒摟進懷裏，輕拍着她的後背，我的心底也說着無盡的「對不起」。恍惚間，我也抱住了當年被我嫌棄的母親。可惜，母親已不在，我對母親的傷害，無法被一句「對不起」抹平。這份遺憾，只能終生藏於心底，伴着無盡的愧疚與思念。

有人認為：「心動不如行動，沒有行動就沒有成功。」你同意嗎？

5D 黎曉泳

「心動不如行動，沒有行動就沒有成功。」成功需要付諸行動，若是空想，將計劃只放在腦海中而不落實，是絕不可能成功的。故就我所見，我同意此說法。

「心動」即是指在心中想去做一件事，而「行動」，則是將計劃落實，付出實際的努力。而想達至成功便不能只停留在空想的階段，要作出行動才能成事。

首先，行動比起心動能搶佔先機，獲得更多的機遇，從而取得成功。在面對機遇時，若只「心動」，瞻前顧後、思考着是否要把握這機會，踏出那一步，那麼，機會便會白白溜走，或被願意「行動」的人搶走。

以科技行業為例，在開發智能手機市場時，蘋果公司勇於創新，願意付諸行動，開發了蘋果手機，搶佔了智能手機市場。可見，蘋果公司敢於「行動」，而不是停留於「心動」的階段，從而在開拓及搶佔智能手機市場時搶到機會，取得成功。相反，當時在手機市場有一席之地的諾基亞，沒有付諸創新的行動，守舊地只推出傳統手機，錯過了搶佔智能手機市場的機會。因此，行動比起心動能叫人把握機會，從而取得成功，而只心動便會使機會如流沙般在手中流走。

其次，行動能使計劃得以落實，從而取得成功。「心動」可能會使人計劃得十分完整、仔細，減少行動的錯漏，從而取得成功。可是，成功的關鍵比起天衣無縫的計劃，計劃的執行力才是至關重要的。

以中國「水稻之父」——袁隆平為例。他看見了中國糧食短缺的問題，計劃研究雜交水稻；但若他只停留在看見問題、思考解決方法，而不去實際投身研究、把「心動」的東西付諸實踐，那麼「雜交水稻」是不可能面世的，中國糧食短缺的問題也不能解決，他更不可能獲得成功。他研究成功的關鍵是他解決問題的執行力，用心去做研究的行動。行動使他的計劃得以落實，研究取得成功，中國糧食短缺問題能獲得解決。「紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行」，出自陸游；若只顧紙上談兵，而不付諸行動是萬萬不可能成功的。故此，行動比起心動才是成功的關鍵。

最後，行動能補足思考的缺漏，在計劃施行中作出調整，從而取得成功。「心動」時，哪怕再完美的計劃，在實行仍可能遇上突發的意外，這些都是在「心動」中沒法預料到的，唯有靠「行動」中隨機應變，方能度過難關，從而取得成功。

曹操與孫劉聯軍在赤壁之戰，孫劉聯軍本來只是計劃憑長江天險以抵禦，在「心動」的思考階段中，已經有了合適的計劃。然而，周瑜在實戰中發現曹軍戰船相連的缺點，在行動中隨機應變，使出「火燒連環船」這精彩的計謀，在赤壁一戰中取得了勝利，奠定三國鼎立的基礎。由此可見，行動比起心動更能發現計劃的錯漏或成功機會，並能在當下把握機會，取得成功。老子說得對：「千里之行，始於足下」，成功需要行動，千里之行不踏出第一步是沒有辦法到達「心動」的終點的。因此，對於成功來說，行動比心動更重要。

最後，或許「心動」能達至「三思而後行」，謹慎行事，從而取得成功。然而，「三思而後行」的重點是「後行」，「謹慎行事」重點是行事。即使思考得十分周密、謹慎，但不付諸行動，那只是空想，便不能達至成功。此外，或許有人認為「行動」太過衝動，不能細心冷靜地預想所會遇到的問題，便不能達至成功；可是，古語有云：「知者行之始，行者知之成。」唯有「知行合一」才能真正達至成功，在行動中思考，使思考配合行動，面對不同問題時保持冷靜，才能取得成功。因此，行動不代表放棄思考，而行動比起思考更為重要。在社會之中，唯有行動才能使事物得以進化、更新，不論結果是好是壞，都能讓社會有所得着或叫人反思，在行動中思考，從而使社會得以進步。

《荀子・修身》有「道雖邇，不行不至；事雖小，不為不成」——道路雖然不遠，但不前行便不會達到；事情雖然微小，但不做便不會成功。成功的關鍵在於行動，而不是思考。因此，不行動，光思考，便不能逮到機會，落實計劃，補足缺漏，取得成功。

城市的春天

5D 黎　瑜

春天是四季的開端，寒冷的冬天剛剛結束，大地回暖，景象截然不同。繁花齊放、新芽吐露、嫩葉叢生。然而，這只是課本上的春天。作為在海南讀書的我來說，總覺得海南的春天和課本裏寫的不一樣——這裏沒有北方的「天街小雨潤如酥，草色遙看近卻無」，而是帶着熱帶特有的熱烈，一下子就撞進我三點一線的生活中。那天，偶然的外出，卻讓我撞見了海南春天最生動的模樣。

原本是為了買一本急用的參考書，才趁着沒課的下午，坐公交去市區的書店。公交駛出校園，穿過熟悉的大學城路段，車窗外的風景漸漸換了模樣，不再是熟悉的椰林校道，也不再是整齊劃一的教學樓，而是爬滿三角梅的民居。那些花像知道春天的到來般，從院牆裏探出頭來，粉的、紫的花瓣堆在枝頭，風輕輕一吹就如雨般「嘩嘩啦啦」地落下來，我想：「這就是獨屬於海南的『春雨』吧！」那些花有的飄到了人行道上，為平寂的城市譜寫了一篇浪漫的詩篇；有的飄到了行人頭上，為匆忙的行人編織了一個輕盈的花環；而有的花飄到了車窗上，為無聊的我留下了一抹淡淡的「春色」。我忍不住掏出手機，隔着玻璃拍下了這滿牆我從未注意到的春色。

「龍昆南路站，請帶好您的隨身物品……」到了目的地，我快步下了車，走進書店，很快挑了需要的書。走出書店時，發現了一條不起眼的小巷，巷口掛着「陳記清補涼」的木牌；門前擺着幾盆開得正盛的雞蛋花，乳白的花瓣圍着嫩黃的花蕊，風一吹，香氣就飄進了我的鼻子裏。我抱着書猶豫了幾秒，終究沒抵擋住清補涼的誘惑（清補涼是海南的特色美食，以椰子水或椰奶為基底的甜品），順着花香走進去……撲面而來的是帶着清甜的微風，彷彿吸引着我去品嘗。兩旁老房子的陽台上擺着一盆盆薄荷，陽光透過葉縫灑下來，在青石路上織出細細碎碎的光斑。

巷子的盡頭，終於找到「陳記清補涼」。我點了一碗常吃的清補涼，椰奶的清甜混着雞屎藤（雞屎藤是製作清補涼的重要食材之一），加入木薯粉煮熟後，口感綿軟；芋圓的軟糯，一口咬下去滿是春天的幸福。抱着書往公交站走時，路過一棵鳳凰木，正好有一瓣鮮紅的花落在我的書頁上，像是春天給我的一份禮物。

坐上回程的公交車，看着窗外夕陽西下的街景，我忽然覺得：原來偶然的一次外出，竟藏着這樣的驚喜。

海南的春天從不是刻意尋來的，它不在課本裏、也不在固定的角落，而是在某次偶然的外出、某個轉身的巷口、某碗清甜的糖水裏，悄悄與你我相遇。在這個生活節奏急促的城市中，讓自己慢下來，便能靜靜體會到這座高樓林立、看似冰冷的城市，正以它獨特的方式展示春意。說不定一個轉身，這份與春天的不期而遇，就會出現，把平靜如水的生活暈染成屬於自己的春天的顏色。

無愧的選擇

6A 陳綺庭

人生總有大大小小的選擇，無論選擇的結果如何，只要選擇時問心無愧，便已足夠。小時候，家旁邊開着一間頗有年頭的小賣部。放學後，我最喜歡的便是和同學在小賣部裏買一枝冰棍，然後坐在店裏吃。店主是一位和藹可親的老婆婆，面對我們這群小屁孩在店裏不斷吵鬧，她也從不嚴厲苛責，只會搖搖頭，輕聲說：「小孩子而已，不用太計較啦！」

炎炎夏日的中午，太陽總是特別毒辣。我提着購物袋緩步前行，正當我快要熱得中暑時，前方突然傳來一把熟悉的聲音：「一心，快過來休息下吧，這麼熱的天可別把自己弄中暑了！」抬頭一看，原來是小賣部的店主在招呼我。我三步並作兩步趕緊跑過去，老婆婆遞給我一瓶冰水，我擰開瓶蓋，一口氣便把整瓶水喝光了。喝完之後，我依舊覺得意猶未盡，還想再喝，可身上沒有半分錢，根本付不起這瓶水。

放着飲料的櫃門是敞開的，老婆婆此時也背對着我忙手頭的事。「要是我拿了之後立刻跑掉，是不是就不會被發現？」正當我的手伸向那瓶極度渴求的水時，一陣微風吹響了門口掛着的風鈴，「叮」的一聲清脆入耳。我被這突如其來的聲音嚇了一跳，伸出去的手瞬間縮了回來。這聲風鈴彷彿在時刻提醒我：我真的非喝這瓶水不可嗎？我要為了一瓶水背負小偷的罪名嗎？我不能回家再喝水嗎？思慮再三，我向店主道謝後便立即跑回家。我沒有選擇偷水，而是選擇回家再喝。大熱天狂奔的滋味難受至極，可直到現在回想起這件事，我依舊無愧於心。

轉眼間，我步入了中學階段。這個年紀的孩子，正處於渴求同輩認可的時期，可同輩的認可，真的就那麼重要嗎？

「允行啊，快要期考了，壓力好大，怎麼辦才好？」我滿面愁容地望着允行，期盼她能給我一個解決辦法。「一心，你壓力真的這麼大嗎？」我忙不迭地點頭。「看在是你的份上，這個就給你吧，我都不告訴別人，看你跟我要好，才分享給你喔！」我看着她遞過

來的長方形盒子與一枝打火機，頓時明白盒子裏裝的是甚麼。允行把盒子塞進我的口袋，笑嘻嘻地望着我：「一心，我們是好朋友，對吧？」我望着她的臉，一股無助感頓時湧上心頭，只能呆呆地點了點頭。下課鈴聲響起，我們收拾書包各自歸家。

夕陽餘暉灑在我的背上，大片影子投射在腳前，猶如一片無邊無際的陰影，把我緊緊罩在其中。我沒有像往常那樣走大路回家，而是轉進了一條小巷。我拿出打火機試着點燃，一陣帶着夕陽溫度的風吹過，把剛點燃的小火苗瞬間吹熄。得到同輩的認可與青睞，固然是青少年時期在意的事，可若要違背本心、一味迎合，這份認可便毫無意義，不要也罷。第二天，我把盒子和打火機還給允行，明確對這種行為表示反感。她神色平淡，似乎早就預料到這個結果。自那以後，我們的關係漸漸疏離。我雖失去了一個朋友，卻守住了自己的本心，只要問心無愧，便已足夠。

隨着年齡增長，我也步入了繁忙的職場。每天面對的是數不清的會議、堆積如山的文件，以及響個不停的電話。我始終按部就班、腳踏實地工作，領導也將我的努力看在眼裏，給了我一個與客戶對接的機會——若能成功合作，我便能升職加薪。這簡直是我夢寐以求的機會，我暗下決心，一定要以最好的狀態接待客戶，務求合作圓滿成功。

我精心梳洗打扮，頭髮梳得一絲不苟，鞋子擦得一塵不染，衣服也熨得平整挺括。懷着激動不已的心情，我坐上了計程車。行駛至半路，一陣急促的鈴聲打斷了我的思緒，接起電話，傳來哥哥急切的聲音：「一心，你在哪？媽媽在家摔倒了，我正在趕回家，你能不能先過去看看媽媽有沒有大礙？」我看着手中的公文包，又望向計程車前行的方向，果斷說道：「司機麻煩調頭！」我放棄了這次難得的升遷機會，趕回家中。幸好媽媽只是輕微擦傷，並無大礙。事後，我向公司說明緣由，領導對我升職一事表示遺憾，可我並不覺得辜負了此前的努力，只要母親平安無事，一切便值得。

人生總會面臨形形色色的選擇，結果如何，我們無從預知，我們能做的，只有在作出選擇時守住本心、問心無愧。對得起自己，對得起他人，便足矣。

一次五味雜陳的參觀

6A 吳雲健

「只是一次參觀而已，為什麼不讓我請假，去了也只是看一些圖畫，也沒什麼好看的。」我坐在車上百無聊賴地說道。突然一把不和諧的聲音傳來：「吃水勿忘挖井人，別忘了你能有今天是因為什麼！」

車駛入博物館大樓下，等車停穩後，我看着「日本侵華博物館」這幾個字露出不屑，卻不知這種行為有多麼愚蠢。

進入博物館前，我仍是嬉皮笑臉的態度。在講解員把我們帶到一個房間時，有位老人出現了，他滿面皺紋，滿頭白髮，一身簡樸的衣服。「這是當年南京大屠殺事件中倖存者之一。」講解員介紹道。然後，那位老人將當年所見娓娓道來……在聽完故事後，我收起嬉皮笑臉，變得嚴肅，在他的講解下猶如身臨其境。

隨後，我正式進入博物館，看着「南京大屠殺」的那個展區，無論是圖片、文字，無不透露出當年的情況猶如人間地獄。還有一張照片是兩位軍官在屍坑前的合照，這種舉動是挑釁般的無恥，叫我怒火中燒！同時，無助也湧現出來，面對這些十惡不赦的人，我們只能將歷史銘記於心，卻不能有任何改變。

當我們參觀完這有關南京事件的展區後，卻不知更沉重的在後頭。當我們來到有關「七三一部隊」的展區時，臉上的表情更加沉重。日本的「七三一部隊」是臭名遠揚的人體實驗部隊，他們熱衷於使用人體做測試。牆上羅列着的是一件件罪證，在眼前照片中，更有一位孕婦被活生生剖開肚子的畫面。看到這些「展品」後，我感到無比痛心，這些同胞的慘烈遭遇使我久久不能忘懷。

再走到抗戰方面的展區，更令我肅然起敬。一位位年少的將士和一場場慘烈的戰役，都無不訴說着血流成河的史實，真可說是「一寸山河一寸血，十萬青年十萬兵」。在那個年代，在相同的年紀下，

他們別無選擇，而我的未來卻有很多選擇。我為一開始輕挑的態度感到懊悔和面紅耳赤，認為自己沒有顏面面對這些年輕的烈士！在玻璃櫃裏排列着一位位年青烈士的名字，我感到悲痛不已。牆上陳列着的武器，能看出當年國人與日軍在軍備上的差別，是天差地別的距離，但將士們卻沒有放棄。這令我想起：「哪有什麼歲月靜好，不過是有人為你負重前行罷了。」我明白到現今和平的生活絕非必然，而是無數的刀山血海所堆積下來的。

想起村口那位李老頭，是參加過抗日戰爭的將士，家門前還貼着「光榮之家」的牌子。他常常與孩子們講述當年的事，從我的父母還是孩子時便開始說了。有人問他一直重複說了這麼多年不會厭倦嗎？他的回答讓我記憶猶新：「那年，我因年紀小被連長調到後勤了，但我的兄弟全倒在槍桿子下了，比起他們，我這個說故事的人算得上什麼？相比揭開我心中的傷口，我更怕他們被遺忘在歷史長河裏。死亡並不是他們的終點，被遺忘才是。」

對啊！他們不應該被遺忘，即使他們在戰役中猶如星塵般渺小，但他們都是值得被銘記的英雄。因為一粒粒的星塵，造就了抗戰的勝利，星星之火也可以燎原。歷史不應只記載琉璃般的年少英雄，也需要記載更多「無名英雄」。

視角停留在日本軍官彎腰遞上投降書的那一幕上，叫我五味雜陳，有喜，但更多的是悲！在那慘不忍睹的一幕幕畫面中，我們終於獲得勝利，那淚水在眼中冒出，事後複雜情緒難以言表，只能替他們開心。

「吃水不忘挖井人」這話在我腦海不停盤旋，使我難以忘懷。今後，我常常反省自己，做人不能忘本，無論是對父母還是對烈士，他們的好，我都要銘記於心。銘記歷史、尊重歷史，都是每個人該做到的事。作為國之棟樑，這些歷史不該被埋沒，人類的罪行不應被遺忘。

忽略的美好

6B 蔡嘉怡

偶然，我抬頭一看，發現嫩葉長出來了。那抹鵝黃淡綠，像初生的羞澀，綴在窗前老槐樹的枝頭。我怔住了——這棵樹日日走過，我卻記不起去年它何時抽芽，何時落葉。原來，在奔忙的間隙裏，我們竟忽略了許多這般日常而樸素的美好。

我曾以為，生活的詩意總在遠方。於是，我習慣了在書山題海中埋頭疾走，將身後那個叫做「家」的港灣，視作最尋常不過的背景。母親的叮嚀成了耳旁的風，父親沉默的背影是門廳裏一成不變的靜物。我將這一切的付出，理所當然地收納，卻吝嗇於投去關注的一瞥。直到那個高燒纏身的深夜，我在混沌中醒來。床頭燈被調校成昏黃溫暖的一團光，母親正俯身，用微涼的手輕貼我的額角，而廚房裏，隱約飄來小米粥黏稠滾動的咕嘟聲。那一刻，周遭的寂靜被這無聲的操持填滿。我忽然看見，那杯永遠溫度剛好的水，那盞無論多晚都為我點亮的燈，並非冰冷的日常物件，而是親情用最質樸的針腳，為我縫紉出的、一件無形的溫暖衣裳。內心翻湧起巨大的感動，感受到無比的溫暖。原來，這份美好從未遠離，只是我走得太過匆忙，不懂得珍惜與家人相伴的點滴，更不懂及時回應愛。

我的世界，同樣被禁錮於方寸屏幕。曾經，我以為世界的喧囂與精彩，盡在掌中那塊冰冷的玻璃之後。我的朋友們，那些真實地坐在我身旁，會笑會鬧的夥伴，也曾一度被我的「忙碌」稀釋成模糊的背景。我們依舊聚會，可我的心思，大半卻繫在掌中方寸屏幕的光怪陸離裏。朋友的傾吐，在我耳畔成了「絮語」；他們的歡笑，也彷彿隔着一層毛玻璃。我沉迷於虛擬世界的即時反饋，五光十色卻將最寶貴的、觸手可及的陪伴擱置一旁。直到一次深談，我正為前路迷茫而沮喪，那位平日嬉笑的朋友卻靜靜聽我講完所有混亂的思緒，沒有看一次手機，而後用他平實而懇切的話語，為我一點點梳理。在那專注的目光裏，我感到了前所未有的支撐。慚愧與感恩瞬間攫住了我。真正的關懷，如此真實可貴，它一直都在，只是我曾背過身去。我領悟到若要重拾人與人交匯的體溫，那必須要放下

那攫取我注意力的冰冷機器，用心去傾聽，去交談，去珍惜每一次相聚的時光，更要用心去經營人際關係，這便是對友誼最好的守護。

我的腳步，亦總是太過匆匆，為了趕赴某個看似重要的未來，將通往未來的那條路本身，全然忽略。校園裏那幾株櫻花，春天時是如何雲蒸霞蔚，那排銀杏，秋日裏又是怎樣灑下碎金，在我的記憶裏，只是一片模糊的光影。我從未為它們駐足，彷彿我只是一個借道穿行的、與這片風景毫無瓜葛的陌生人。直到一次意外的腳傷，強行拖慢了我的步伐。我不得不拄着拐杖，在這條走了無數遍的林蔭路上，一瘸一拐地挪移。也正是在這被迫的緩慢中，我偶然抬頭，看見了。那蜷縮的嫩葉正努力舒展開身體，脈絡清晰得像嬰兒的掌紋；陽光透過尚且稀疏的樹冠，篩下明明滅滅的光斑，隨風輕輕晃動；不知名的野花在牆角怯怯地開着，花瓣薄得能透光。這一切，充滿了被我一直忽略的、蓬勃而寧靜的詩意。我的心中滿是驚喜，像無意間闖入了另一個被隱藏的、安詳而美好的平行世界。我恍然，自然的美好從不曾缺席任何一場季節的典禮，缺席的，只是我這位心不在焉的觀眾。重拾這份美好，便是允許自己的生活擁有「慢」的資格，允許自己為一朵花開而停留，為一縷清風而側耳。無論生活再忙碌，也要留時間欣賞身邊的風景，可能亦能品味到另一種美好。

如今，我依然行走於日常的軌道，但我的心境已全然不同。生活從不缺少美好，如同天空從不缺少星光，白晝從不缺少空氣。只是我們常常蒙蔽了發現它們的眼睛，關閉了感受它們的心靈。讓我們試着停下那永無止息的匆忙吧，俯身去感受親情的溫度；伸手去握緊友誼的陪伴；抬頭去欣賞自然的饋贈。當你真正開始留意，你會發現，美好就棲身於一杯水的妥帖，一句話語的真誠，一片新葉的萌吐之中。這人間煙火，日常瑣碎，原來處處皆有詩意，足以溫暖我們一生的行程。生命的豐盈不在別處，就在此時此刻，在我們曾經忽略的每一個日常瞬間裏。當我們學會在平凡中捕捉感動，在瑣碎裏發現珍貴，在重複間體會新奇，我們便真正懂得了生活的藝術。這份覺醒，讓我們在看似平庸的日子裏，也能活出生命的厚度與光彩，讓每一個尋常日子，都成為不可複製的珍貴時光。

微小的善事

6B 胡祖豪

四月八日（星期六）　陰

今天的經歷讓我明白到，縱使是多微小的善事，也要把它做好。

上午走至上環舊街，巷口一家老字號茶餐廳外，一位老伯正蹲在地上，對着散落一地的報紙手足無措。他是附近的報攤攤主，剛騎車送報回來，不小心連人帶車摔倒，一捆剛到的報紙撒了滿地，被細雨打濕了邊角。老伯年紀大了，腿腳不便，急得額頭冒汗，雙手顫抖着試圖將報紙歸攏，卻越忙越亂，有些報紙邊角裏還浸了雨水，眼看就要滲透內頁了。

我沒有絲毫猶豫，立刻上前蹲下幫忙。雨水打濕了我的褲腳，微涼的觸感卻讓我更清醒地意識到：看似簡單的執拾報紙，也需要用心對待。我沒有隨意將報紙摞起，而是先輕輕扶起老伯，再蹲下身，一張一張地收拾好報紙，用指腹仔細擦拭報紙上的水漬，又將皺了的邊角小心翼翼地撫平。遇到幾頁黏連的，我便慢慢掀開，避免撕壞紙張，確保每一份都能保持相對整潔的狀態。老伯在一旁看着，連聲道謝，渾濁的眼睛裏泛起淚光：「小伙子，真是謝謝你啊！」這些報紙要是弄濕揉壞了，就真的賣不出去了，我就白忙活了。」我笑着說：「舉手之勞。」

整理好報紙後，我幫老伯簡單處理擦傷的傷口，囑咐老伯身子要是哪裏還有不適，最好去找個醫生看看。我又發現老伯的三輪車車胎有些洩氣，輪軸也卡了塑膠袋，便依靠導航帶着三輪車到附近的修車鋪，囑咐師傅仔細檢查。老伯感激的連忙道謝，從口袋裏掏出紙巾，非要我擦乾淨手上的水和泥不可，還堅持要給我買吃的。我婉言謝絕了，看着老伯把整理好的報紙整齊地擺上報攤，臉上露出安心的笑容，我才默默離開。

走在雨後的街道上，微風拂過，帶着清新的氣息。我回想着剛才的舉動，若只是隨意把報紙堆起來，或許也能幫老伯解決燃眉之急，但那些受損的報紙終究會影響售賣。而多花幾分心思擦拭、撫平、分類，看似微小的額外付出，卻能讓事情的價值真正落地。

傍晚，當我再次經過那巷口時，我看到老伯的報攤前，不少顧客正在挑選報紙，老伯一邊遞報，一邊笑着跟熟客說起上午的事。當他瞥見我時，老伯遠遠的招手：「小伙子，多虧你的幫助，今天的報紙都賣得差不多啦！」那一刻，我心中湧起強烈的成就感。原來，微小的善事並不只限於舉手之勞，而是盡心盡力的擔當。就像為他人指路，要把路線說清楚；遞剪刀不能把刀口指着他人。這些看似微不足道的細節，恰恰是「做好」事情的關鍵。正如那散落的報紙，用心整理和隨意堆放，帶來的結果是截然不同的。

四月八日這場細雨，不僅洗去了城市的塵埃，更讓我讀懂了：善事不分大小，貴在「做好」。每一次用心的付出，哪怕只為他人整理幾份報紙，都能讓自己在踐行善意的過程中，收穫內心的豐盈與成長。

談情緒

6C 彭櫻茶

古人云「沉默是金」;《論仁》中亦指出「克己復禮為仁」;看來，壓抑情緒是理智的表現。可是，這是完全正確的嗎？「我卻認為，有時候，釋放情緒也是積極的行為。」這是允行說的，也是我所認同的，不過，我認為兩者並非矛盾的，是可以共存、合併成為一句智慧的格言。

壓抑情緒的確是理智的表現，但須輔以適時地釋放情緒，才可活得積極。

先談談為何壓抑情緒被稱為「理智的表現」吧。從反面例子為證，若一個人不懂得控制情緒，任由衝動的情緒跑出來，會怎樣？顯而易見，這個人很難融入社會，當他的家人、朋友，鐵定很難受。若一個學生不控管好情緒，只要課後須補課便哭爹喊娘的，惱怒地罵老師，那他肯定會被劃為「問題學生」。若一個出了社會的人，遇到一些工作上的困難便摔鍵盤、踢垃圾桶，那周圍的同事肯定不願和他合作，老闆也不會認為他是個可靠的員工，這人就是一個「巨嬰」。

因此，相反地，學會壓抑情緒才是理智的。因欠交功課而被留堂？也許會感到不甘、難過，但要忍，因理虧在我。上司強人所難地分配工作導致需要連夜加班？絕對會感到疲乏、惱怒，但也要忍，因這是我工作的本份。若果在團隊工作中，他人不負責任地將工作全拋給我，也要忍嗎？忍，忍住所有破口大罵、放棄不做的衝動，然後再冷靜地解決問題。如此一來，便會被稱為成熟的、聰明的、可靠的人，因為你是一名沉著的、不會麻煩、不出岔子的人。你是理智的，而非「做事不經大腦」的瘋子。

壓抑情緒不單是理智的表現，也是「應有」的態度。

那麼，為何說「釋放情緒也是積極的行為」？壓抑情緒雖然是「理智」的、「應有」的，但其實這只是讓你成為「社會上的人」的方向。持續地、無情的壓抑情緒雖能迎合社會的標準，成為「應成為的人才」，卻會漸漸地，你變成由鐵與齒輪組成的機器，讓你一次又一次因核心的生鏽而疼痛，卻發現自己已難以變回人類。是的，過度追求壓抑情緒是背離人性的。人，怎可能沒有感情？

不懂得釋放情緒，也會帶來極致的傷害。抑鬱症的釀成、家人之間的逐漸疏離、人性自我的迷失，何嘗不是跟學不會釋放感情有關呢？就像某知名的動畫電影中，適當地讓憂鬱的情緒做點事，讓悲與喜交集，才能真正地成長。在學校、職場裏，最受歡迎的往往不是毫無錯漏、面無表情的機器人員工，而是積極工作而富有人情味的同學、同事、老師、老闆。在親密關係中，最能成為彼此的支持的，往往不是完美、無悲無喜的媽媽、孩子、伴侶，而是會尋找安慰、吵架後仍能和好的、坦然吐露心聲的人。在人生中，最健康的不是讓情緒壓在心底裏沸騰、發酵，並把自己變身成高效機器人的時候；而是學會坦誠、學會表達不滿、學會在信任之人面前哭泣的時候。

那麼，我們該如何在這矛盾的人生中取捨？一切都需要平衡，我們要懂得平衡自己的各種情緒。

光是在日常，便已有無數的不同時刻。在早上起床時，對着鏡子說：「我知道你很睏，但喝口咖啡就能醒神了！」在面對突如其來的增量工作時，先擠出微笑，再在心裏抱怨、並給自己信心喊話。在完成工作後，與好友聊聊天、談談今天的工作有多順利或糟糕，或者回到家中「狠狠」地吃頓飯、洗好澡、睡好覺。照顧好自己的情緒，才能理解別人的情緒。雖然這並不容易，但只要放輕腳步，明白情緒、接納情緒，控制情緒，人才會慢慢成長。

接納他人

6C 韋曉澄

八月十四日（星期三）　晴

今天發生的事，確實令我印象難忘，更讓我明白到接納他人的重要性。

今天是平平無奇的一個上學日，我匆匆忙忙地穿好衣服，吃完早餐，緊趕慢趕地在最後關頭「踩點」進入學校。剛鬆一口氣，回頭就發現一個步伐蹣跚的身影正緩慢靠近學校門口，定睛一看，有點眼熟，腦海中思索一番，仍是沒甚麼結果。我看他慢吞吞的走，再一看時間快要打鈴了，就趕緊往外走兩步把他拉進校門，幸好是在打鈴前進來了。我對他慶幸地笑了笑，他的表情卻有些僵硬，半笑不笑地，有些驚訝地看着我。他不說話，我也沒放在心上。

我問他：「都快遲到了，你怎麼走得這麼慢？你不怕遲到嗎？」他愣了愣，似乎是有些尷尬，聲音也很小地說：「我、我天生走得慢……」他沒再說下去。我心中疑惑，甚麼叫「天生走得慢」？剛想開口問，鈴聲卻響了，打斷我剛凝聚起來的思緒。「再見」扔下一句道別就奔向教室。

進到教室，上課的預備鈴就響了起來，還好老師還沒到，我優哉遊哉地回到座位上，甫一坐下老師就進課室，心中感歎：「今天的運氣真是好。」上課到一半，門突然被打開了，是剛剛在門口遇見的那個同學，我吃驚地瞪大眼睛，他居然是我班的？我怎麼一點印象也沒有？還有他怎麼才回到課室？心中一堆疑問尚未得到解答，老師關切的問候讓我回過神來。

「念慈同學，進來吧！今天有沒有不舒服？」

他還是那尷尬的表情，說話也吞吞吐吐的。全班同學幾十雙眼睛盯着他，雖然他的頭很低，但我仍能看見他的臉紅得跟猴屁股似的。回答完，他又邁着那緩慢的步子走到最後一排靠窗的位置坐下。

我這才意識到他的腿應該是有問題的。上課時他就安安靜靜的，一點聲音也沒有，反倒是我一直觀察他，被老師點了幾次名。歡快的下課鈴聲響起，課室裏的同學都一哄而散。我平時也會這樣，而今天，我想去認識一下那位安靜的同學。走到他座位旁，他正低頭寫着什麼，好像是筆記。

「喂，你幹嘛呢？」

我突然出聲把他嚇了一跳，他有些膽怯地抬頭「寫、寫筆記。」

「這麼努力啊？大家都去玩，你不去嗎？」

「嗯……我不喜歡玩。」

我還是第一次見這麼安靜的人，而且惜字如金的，就想逗逗他，纏着他說個不停，才瞭解到他確實是腿腳有問題，小時候生病影響了神經，走路才慢慢的。我心中感歎，好可憐，不能走不能跑的，什麼也玩不了。我纏着他說了一天的話，下午體育課的時候，我和一班同學組織着打籃球，平時一起玩的一位同伴今天請假不在，缺了一個人，我正愁着呢，就看到坐在觀眾席的念慈。我和他對上視線的一瞬間，他就移開了目光，可我卻清楚地看見他期盼的眼神，他肯定也想玩，我心中想着，就不由分說把他拉了過來。「你也來玩吧？我們隊缺一個人呢。」他支支吾吾，就是沒有說不。

比賽開始了，一開始同學們都因為他身體的原因對他謙讓，可是，後來他的表現着實令我震驚：他投籃命中率出乎意料地高。我和他打了幾次配合，連下十數分，對方意識到不對時，也已經來不及了，局勢已定。比賽贏了，我興奮地和他擊掌，他也笑了，我覺得那一定是發自內心的笑。

「為甚麼你投得這麼準啊？」

「我，我平日裏就練習投籃，因為沒人跟我對打。」他略顯羞澀地說。

「其實，我今天很開心，你拉着我打籃球，我第一次被當作普通人看待。」他感謝我，眼裏散發出的光出奇的亮。

忽略的美好

6D 葉子恆

秋日漸濃，天亮就如一層薄紗，透進老宅的窗櫺。我枯坐如塑，如一截行將就木的枯枝。風，悄悄地潛入，帶來一陣似有若無的幽香。是桂花。這清冽、甘香的香氣，鑽入我封閉的鼻腔，竟像一根根細針，猛地刺入記憶最深處。一生倏忽而過，我這一生行色匆匆，究竟是為了甚麼，竟至於要忽略掉這遍佈生活、無孔不入的美好。

「少年不識愁滋味，為賦新詞強說愁。」志學之年，生活是一堵白牆，一間密不透風的書房。白熾燈下，我沉浸於茫茫書海中，別人都說：「書讀得好，才有前途，才能飛黃騰達。」於是，我熱着頭腦，兀坐窗前，融掉一條條複雜的化學方程式，苦思着那生物之奧秘，牢記着「立正則安國」的道理……母親躡手躡腳推門而入，端着為我特製的桂花糕，用被歲月磨平的聲音說：「嘗嘗吧，很香呢！」然而，我緊盯書本說：「不吃了，快考試，得分秒必爭。」便把母親驅趕出去，緊閉房門。媽帶着心痛的聲音在房外說：「外頭下桂花雨了，也不看看嗎？」「媽，別煩我了。」

少年之我，忽略了生活之美好。那馥郁芬芳的桂花糕，終究是放涼了，那本該是母親的心疼與慰藉，可我只為考試而「汲汲營營」，忽略了母親美好的心意。緊閉心門，母親邀我看那外頭的桂花雨，我也緊閉房門，把那美好拒諸門外。

「而今識盡愁滋味，欲說還休。」而立之年，是另一座更華麗的樊籠。我成了別人眼中的翹楚，衣冠楚楚，穿梭於高聳入雲的玻璃帷幕商廈之間。年屆三十，我困於紅塵，追名逐利，勞形傷神。我對着辦公室的電腦，在鍵盤敲打、用鼠標滑動，每天伴我的便只有那渺茫的景致和那遙不可及的穹蒼。我沉淪於都市之燈紅酒綠，銀行帳單上那串長長的數字。我以為美好，只是那酒局飯約中的繁囂，我喝着一杯又一杯的伏特加及苦艾酒，以為自己看透了世情而神態自若。一天，妻子來了一通電話，說：「今天我親自下廚，做

了你最愛的肉餅飯，那比元朗大寶冰室的還好吃……」那時，我卻忙於工作，對着下屬大發雷霆，冷冷地跟她說：「我很忙，不說了！」猛然掛斷電話，卻忘記那天是我們結婚十週年！

而立之年，我以為擁有了全世界，實則我一無所有。我用名利築起了一堵高牆，將自己與真實美好的生活隔絕。我曾以為美好是有別人羨慕的工作、銀行帳戶那長長的數字……我從來看不見妻子在我掛斷電話後那雙黯淡無光的眼眸，聽不見孩子在睡夢中呢喃着爸爸的期許。那些日常又瑣碎的牽掛，本是生命之根基，我卻把它們視為礙我前行的包袱，一次又一次忽略它們。

「壯年冷雨客舟中，江闊雲低，斷雁叫西風。」中年之我，命運的急流，給我一記重擊！

醫院裏刺鼻的消毒藥水味撲鼻而來，那慘白的病房，彷彿是我前半生的隱喻——了無生趣。所有的雄心壯志，豐功偉業，在儀器單調的「滴滴」聲中都顯得荒誕不經。妻子沉默地、日夜守着我為我擦拭餵食。她的手，早已不復年輕時的細滑，佈滿了操勞的痂。

一天清晨，我從昏睡中醒來，她就伏在床沿。晨光如一層薄紗，輕輕籠罩在她身上。我第一次如此仔細地端詳她，她的眼角不知何時已爬滿了細碎的紋路，我亦不曾留意；她的鬢邊亦有了霜色，那是我不曾看見的。一隻麻雀在窗外枝頭肆無忌憚地鳴叫，那聲音如此鮮活、真實，我的心猛地一顫。原本自詡的強者，原來是盲目和窮乏的人。我忽略了世間最真實的美好：那無怨無悔的陪伴，不離不棄的守候。我追求了一輩子的大事，卻渾然忘卻生活是由這些小確幸所構築的。那窗外的麻雀，眼角的皺紋，粗糙的雙手……便是我失而復得的，生命中最純粹的美好。

病癒後，我彷彿經歷了輪迴。我放下了那份令人稱羨的工作，回歸了家庭，我學着去「看」，去「聽」，去「聞」。我陪妻子去逛菜市場，看她在廚房裏認真烹飪的模樣，陪伴孩子聊天、搭模型，看他如何將一塊塊組件，建構成夢中的王國。

我亦學着做那道桂花糕——魚膠粉、冰糖、桂花……我笨拙地將

材料混合，弄得一身狼狽。妻子在一旁，笑得前仰後合，眼淚都流出了來。她接過我手中的碗，又仔細地擦淨我的手。「你呀……」她嗔怪着，眼裏卻是如水的溫柔。那桂花的香氣，再次盪漾開來。這一次，我沒有推開。我深深吸了一口，那甜香直沁心脾。

曾經的我，以為美好是需要攀登才能觸及的頂峰之雪，是需要潛入深海才能窺視的稀世珍珠。我耗費半生，去追逐那些遙不可及的幻影，卻對身邊的玫瑰，視而不見；對身邊的溫暖，渾然不覺。「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」把心放平，欣賞生活中每一個微小的美，收回那向外馳求的心，就能見到生活之美好。

佛家說：「一花一世界，一葉一菩提。」其實美好一直都在我們身旁，譬如母親的桂花糕，妻子的不離不棄，孩子的啼哭，乃至一花一草，皆可稱之為美好。減掉了八音繽紛的喧鬧，幾回鳥囀，便能流淌出天籟之音；減掉了花團錦簇的爭妍，幾枝衰蘭，也能勾勒出水墨風韻；減掉了香焚椒蘭的馥郁，半碗米粥，也能氤氳恬靜的清香，凡此種種，皆是生活的「美好」。

我像一個瞽者，卻終在知天命之年學會了如何嗅領那一縷似有還無的桂花香。

窗外桂花雨下。

我大喊：「媽，去看桂花啦！」

一次五味雜陳的參觀

6D 余凱慧

中國的紮染工藝博大精深，經過我參觀在雲南當地的一間原始紮染工作坊，我看到了藍色的美麗，亦感歎工藝的千錘百煉，亦嚮往山中恬靜的生活氣息，心中的五味雜陳隨着陣陣微風湧上心頭來。

我有幸參加了一次前去雲南旅遊的旅行團。雲南有玉龍雪山，我望向那山上白雪皚皚的山頭，與雲層連接一起，四望如一。

我坐上那輛前往雲南鄉村的旅遊巴士，途中美景盡收眼底，雲南可真是個好地方，天清水藍，素有古樸城鎮的氣息。下車後，我來了雲南當地的一個小鎮，一眼望去，山野盡在田中，導遊跟我們說往前走就是紮染工作坊了。我二話不說，逕自向前走，門外的牌匾上寫着「紮染」二字，跨過門檻後，映入眼簾的是一個大水缸，缸上貼着「福」字，水面波瀾不驚，映照出天空白雲的色彩。再往前走一點，一條條浸泡過的紮染布條隨風飄揚，一個不小心拂在我的臉上，那一條條藍白暈染後的布料在陽光的照射下顯得特別耀眼，與天空對照，甚是美不勝收。

從窗外望向屋內陳列了一件又一件的紮染產品，但門口貼着「不對外出售」。那一件又一件的展品在眼前掠過，全是藍白交織的褲子，帽子以及各種飾品。我被大廳裏的人吸引過去，原來是主理人在講述紮染工藝，她說紮染品主要的呈現是藍色——來自用於紮染的板藍根。我不禁想天然的顏料竟然呈現出如此靜謐的藍色，一抹藍色讓我心情變得無比舒暢。

穿過大廳來到了製作紮染的地方，旁邊卻排滿了布條，全是藍白相交或是暈染出一大片藍的。我看見紮染的工藝師坐在板凳上將拿來的布一層層堆疊好，像疊衣服似的簡單，之後，用幾條橡皮筋把布團五花大綁。之後，把布團扔進大缸裏浸泡上幾天，讓它均勻上色，再拿出來晾曬。原來不同方法的綁紮會造就不一樣的花紋圖案，這叫我認真地看了一遍又一遍。

再往前走，幾個大水缸映入眼簾，水缸裏佈滿藍色的溶液，那

抹藍給我的感覺是「神秘」，它決定了製品的成色。紮染的工序層層推進，不容有半點閃失，一旦中間出差錯，就會破壞成品最終的模樣。我在想：紮染的技藝要如何才算是爐火純青？這讓我不禁感歎那一件件掛在戶外的布料得經過重重的洗禮，才造就出它那清澈無比、沒有雜質的靛藍。

工藝師從水缸中把成品拿出來，雙手沾滿了藍，直到水一點一滴消散後，那佈滿皺紋的手清晰呈現出的藍色的肌理。工藝師要在水中反覆試驗那汁液到底是否純正、把浸泡後的布團拿出來晾曬，日復一日，年復一年……看着她們一雙雙藍色的手，她們的敬業叫我欽佩。或許，這就是守住初衷的決心吧！傳承，從來不易啊……我的眼淚在不停打轉。

這座大宅充滿了紮染的氣息，充滿了陣陣天然板藍根的味道，充滿工藝師的執念和初心，都令我感歎文化的魅力。大宅裏只有「浣女」的幽靜，水的流淌聲，微風吹過的風鈴聲，嗅着自然無添加化學成分的空氣，實屬讓我舒暢無比。

這一次參觀，使我領會了紮染工藝的內涵與精神。藝術文化之所以那麼具有吸引力，就是工藝師賦予了各項工序真感情，將一條條原本毫不起眼的白綿布，經過重重工藝上色，變成一件件的精品。那當中蘊含的汗水與堅持，為染布添上了非凡的意義。

工藝師「日行萬里」卻只為了能夠把心中的這團烈火以及精湛的技藝傳遞給下一代，於是堅持不斷地嘗試，將紮染做到既精且美。「傳承」一詞是延續精神以及內函。中國文化博大精深，經過歷史兩千多年來，有哪個技藝人不為其付出一生年華？這正是告訴我們傳承的價值。在參觀紮染工藝中，我不禁產生五味雜陳的情感，我為工藝精神而驕傲，亦為製品美麗而高興，也為工藝人傳承精神而感動，這一切匯聚成山村獨有的恬靜以及樸實的氣息，令人留連忘返。工藝人所演繹出的是文化色彩，它帶給人力量，支持着一個民族的繁榮昌盛。事物若能浸染深沉的文化底蘊，在這大千世界裏，無論在過去、現在、未來，自然能叫人願意傳承！

我拍下珍貴的紮染過程，「帶走」了一件件的紮染珍品……願這門技藝永不熄滅，世代永存。

鳴謝

書　　名：點滴集

作　　者：2025-26年度五旬節中學學生
（中一至中六級）

編輯小組：陸詠章老師、李惠心老師、高綺雯老師

特別鳴謝：何淑儀校長、吳振華副校長、陳素貞老師、
張麗珍老師、葉美怡老師

封面設計：6C 彭櫻茶「荷塘月色」

封底設計：6C 劉彥姍「穿越未來的都市」

封面題字：校友麥裕勤

出版日期：二零二六年七月

本文集獲五旬節中學家長教師會資助出版，謹此致謝。