

點滴集

二零二二年至二零

五旬節中學

序

當我們進入校園時，「寫作」便伴隨著我們一起成長。由學習作句開始，跟著便是短文、散文、議論文，甚至是小說。在大多數人的心目中，「寫作」就是表達思想的工具，是人與人之間最好的溝通方法。不過，「寫作」還有一個鮮為人知的作用——治療。

香港大學社會工作及社會行政學系系主任陳麗雲教授認為「寫作治療」是藝術及表達治療的其中一種，以寫作及文字作為治療手法，透過敘述事件的起因、經過、感受及反思等，啟發作者重新理解事件，並從中發掘自己擁有的資源，增強控制感及抗逆力¹。從今天起，建議大家繼續找一些有興趣的題目或事件，不必理會文法和用字，持續地每天或每週寫作十五至二十分鐘，養成這個寫作習慣，對你們必定終身有用。

喜見你們精彩的文章結合成集，除了能與師長和同學們分享你們的所見所聞和感受外，對你們的成長也是一個很好的回憶和學習。盼望你們繼續學習寫作，每天健康地成長。

「要健康地成長，就要學習寫作。」

羅錦城校長
2023年春

¹ 22個學會說再見的人著、聖雅各福群會編：《寫給在天堂的你》
（香港：青源出版社，2016）

目錄

序	羅錦城校長	1
---	-------	---

中一級

校園新翼大樓	1A 陳鎰康	4
經過這一件事，我學會了感恩	1A 莊芝妍	5
校園新翼大樓	1B 鄭凱澄	6
一件令我深感內疚的事	1B 鄭祖琪	7
一個好人，一件好事	1C 曾愷琳	8
經一事，長一智	1C 王芷晴	9
一件令我深感內疚的事	1D 白凱琪	10
校園鬼故事	1D 黃豪賢	11

中二級

風雨中的家	2A 廖敬緯	13
我終於戰勝恐懼	2A 黃希雲	14
五十年後的城市	2B 蔡曉萱	16
胖虎改過自新	2B 王嘉麗	17
最好的禮物	2C 王甄禧	19
戰勝恐懼	2C 鍾達霖	20
令我印象深刻的清潔工	2D 單浩偉	21
我班的小英雄	2D 袁曉莉	22

中三級

英勇的消防員張大哥	3A 梁思晴	23
善良的林老師	3A 葉子恆	25
我們尊敬的夏老師	3B 胡祖豪	26
樂於助人的謝律師	3B 林子晴	28
談自律	3C 蔡嘉怡	29
颱風襲港下街上的景物	3C 陳彤	30

捨己為人的消防員	3D 蔡婉婷	31
負責任的陳醫生	3D 韋曉澄	32

中四級

距離	4A 黃楚淇	33
唐老師	4A 林詩晴	34
我最敬愛的唐老師	4B 李卓峰	36
我的鄰居王婆婆	4B 徐梓茵	38
包容是解決問題的最好方法。你同意嗎？	4C 梁健榮	39
上網課有感	4C 張潔怡	41
我是一雙鞋子	4D 雷健翔	43
我是一雙鞋子	4D 盧麗淇	45

中五級

我在生活中找到了幸福	5A 丁子晴	47
偏見	5A 蕭美慈	49
心結	5B 陳浚銘	51
不一樣的經歷	5B 梁慧滢	53
新手爸爸	5C 曹麗文	55
離別與重聚	5C 吳凡	58
古語有云：「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」	5D 李逸朗	60
試談談你的看法。		
我在音樂中找到幸福	5D 邵鑫源	62

中六級

校服的自述	6A 陳栢灝	63
另類生活	6A 王碧珊	65
幸好堅持	6B 李港渝	67
校服的自述	6B 王芷君	69
嚴以律己，寬以待人	6C 劉祥	72
得不償失	6C 王詠心	74
校服的自述	6D 杜雪琪	76
獨學而無友，則孤陋而寡聞	6D 黎孝然	78

校園新翼大樓

1A 陳鎰康

五旬節中學創校至今，將踏入五十周年，學校將興建一座校園新翼大樓，藉此向學生提供更多空間進行多元化教學。

新翼大樓外觀呈長方形，外牆遠看像一面城牆。大樓側面種滿各種不同的綠色植物，象徵我校是一所環保校園。大樓樓高五層，每層有一至兩個用途特別室。

從校門進去，你會看到大樓的左右兩旁各有一條樓梯。穿過大樓後，你可以看到一個呈彎月形的後花園，裏面種植着各種不同的花草和樹木以綠化校園。從後花園走進大樓時，左邊有一部運貨電梯。校方為了師生能多鍛鍊身體，所以除了運貨電梯就沒有其他電梯了，除了在緊急情況下，師生一律不能使用電梯。

沿着樓梯向上走就是一樓，一樓左面是一個飯堂，為師生提供一個舒適的環境進食早餐或午餐。一樓的右面是休息區，師生們可以在課餘時間在這裡看新聞、閱讀圖書等。

再沿着樓梯向上走，就是二樓的禮堂。禮堂內可容納八百人，空間非常充足，適合進行不同的講座或活動。禮堂後方有一個宗教活動室，是給師生們可以三五成群在這裏向上主禱告、分享心事、認識上主和進行宗教活動。

從樓梯再向上走，左面是一個外語學習室，是用來學習各國語言；右面則是一個跳舞室，可供同學跳舞和練功夫呢！

上到四樓，全層都是圖書館，館內藏有超過五千本不同的書籍供師生閱讀，增進知識。

最後上到最段一層——五樓，是一個室外操場用來上體育課，操場上有籃球架、排球網、足球龍門……這些運動設施供師生使用。操場後面是一個綠化區，是一個耕種園地，師生們可在此種植自己喜歡的花草樹木，陶冶性情呢！

這座大樓預計在二零二四年三月至五月建成，屆時歡迎大家參觀使用！

經過這一件事，我學會了感恩

1A 莊芝妍

去年的暑假，我經過這一件事情後，至今也歷歷在目，我還學會了感恩。每次吃飯腦海都浮現這句說話：「粒粒皆辛苦！」

在去年的暑假裏媽媽安排了一個「親子旅行日」給我，我萬分期待這個旅行日。終於，到了旅行日。當天媽媽說：「我們一家去農田！」我一聽到不是摘草莓，也不是種花，我已經莫名的興奮！

到達目的地後，我放一眼看去，心想：「這不就是稻米農場嗎？」接下來一名導師走了過來，說：「現在就讓我來教你體驗一下耕種的樂趣吧！」這刻，我的興奮已逃得無影無蹤。首先，他帶了我們走進泥土裏，我就已經受不了，心想：「竟然要我踏進去這骯髒的泥土？我才不要呢！」可是在媽媽的說服下，我還是鼓起勇氣下了土，但我只感到自己變成一隻又髒又臭的昆蟲。不僅如此，我還要拿着又大又重的鋤頭在翻土，更要彎下腰學習插秧，真是辛苦呢！這時，導師便對我說：「這就是『粒粒皆辛苦』的道理。」經過這一番「折磨」後，我終於可以回家了，走前還帶走了一包米。

經過這一次經歷後，我明白到耕種的辛苦，一定不會再白費農夫們的心血，不會再浪費食物。同時，我也很感恩，我不用辛勞地耕種，也可以吃到新鮮的米飯。我會牢牢地記着這句話「粒粒皆辛苦」！

校園新翼大樓

1B 鄺凱澄

學校將會興建新翼大樓，所以我建議學校在大樓內增建學生宿舍。因為有些同學住得較偏遠，來回學校和家的路程容易叫人疲累，亦很花時；而且香港居住環境擁擠，不少同學都渴望擁有自己的個人學習空間。故此，我認為興建一座學生宿舍是必要的和必需的。

首先，宿舍的地下可以建一個飯堂。飯堂要有三千平方米，每桌可給六位同學共同使用。另外，食品不單要營養豐富，還要有多元化的選擇，更要提供各國美食，同學便可以自行選擇自己喜愛的食物和飯品。

接著，同學的睡房可以建在第二層。每間睡房最多容納四個人，裏面要有大書桌，方便同學一起商討事情和做功課。房內擺放兩張雙層床，並設有一個獨立洗手間。

三樓是一間舞蹈室，要有一千平方米，四面牆壁上要鑲上大型鏡子，供同學練習舞蹈或功夫之用。最後，頂層是一個室外恆溫游泳池，游泳池要有二千平方米，讓同學可以一年四季都可以在這個大型泳池裏習泳。

說了這麼多，是時候要解釋一下這三項設施的好處了：飯堂可以讓學生在飢腸轆轆的時候買食物裹腹。由於學校的學生來自不同的國家，所以，飯堂可以讓他們品嚐自己國家的美食，以解思鄉之苦。睡房則可以給學生提供休息和溫習的地方，亦可與同學一起生活，學習與人相處。

至於舞蹈室，除了喜歡跳舞的學生使用外，也可以舉辦班際活動，聯繫同學的情誼。而游泳池則讓學生學習重要的求生技能，日後，學生便不用害怕墮海或溺水了。

因此，我希望學校可以為學生興建宿舍，令學生的學習生活更豐富、更多元、更快樂。

一件令我深感內疚的事

1B 鄭祖琪

有一件令我深感內疚的事，已成了我埋藏在心底深處的秘密——我是一場校園霸凌的發起者！

那是一個風和日麗的早上，班上來了一位轉校生；那女孩長得朱脣皓齒、亭亭玉立、眉目如畫，是那種看一眼就讓人驚豔不已的長相。正因她出眾的外貌，引來了不少女生的嫉妒和不滿。後來，她在考試中更大放異彩，這讓我由心萌生出一個極為邪惡的想法……

從那天起，我對外散播謠言，在以訛傳訛下，即使一開始不相信的人也逐漸相信了這「事實」。同學們逐漸疏遠她、孤立她；可你以為這就完了嗎？最初，我也是這麼認為的，不過，我發現不對勁了：一直成績優異的她，最近的成績直線下滑。曾經，她身上那份自信的光芒變得暗淡。最後，我終於找到了背後的真相……

那次，我在洗手間聽到哭聲，一走近，便看到她，一身潔白的校服沾滿了污泥，手和腿全是觸目驚心的傷痕。那個原本可以閃閃發光的少女，現在變得衰敗憔悴、黯淡無光。我看到此情此景，一時說不出話來。她站起來對我淺淺一笑，我看著她踉蹌的背影，心中不斷責問自己是不是做錯了？

翌日，我準備跟她道歉的時候，得知她已退學了。原來，嫉妒的心一旦興起，若你不去抵抗它，它就會蠶食你的心，令你做出極端的、覆水難收的惡行。

一個好人，一件好事

1C 曾愷琳

你有沒有目睹過一個同班同學做了一件好人好事？我說的好事不是同學掉了一支筆，你幫她拾起來的舉手之勞。我今天想分享的是我在學校目睹的一件不簡單的好人好事。

有一天在上英文課時，突然間有一個同學大叫道：「老師！老師！不好了！向華他……吐了！」聽後全班不約而同地看了過去，有的開始竊竊私語，有的甚至笑了起來，這個時候向華的附近全都佈滿了嘔吐物，大家都覺得很噁心，所以沒有人打算要幫助他，甚至有的想看他當笑話呢！

過了一會兒，老師問：「有沒有同學可以幫助他？」這時一心走向華的方向，把向華扶起來。一心好像看不到也嗅不到地上的嘔吐物，一點兒都不嫌棄向華滿身的酸臭味，一邊扶着向華，一邊問道：「老師，我要帶他去哪裏？」老師一時反應不過來，呆呆地看着他們，看似沒想到會有人願意幫助向華，便吞吞吐吐地說：「醫……醫療室。」一心說：「好的，老師我先帶他去了。」話音剛落，便頭也不回地走出課室。後來過了差不多半小時，一心和向華回來了，一心還拿着拖把，二話不說地把地上惡臭的嘔吐物一一清理。

一心的行為令我十分尊敬她。這件事可能對其他人而言只是一件很微不足道的事，但是在我眼中這是一件令人敬佩的好事。

經一事，長一智

1C 王芷晴

你是否有試過給同學外號嗎？我有。前天，我看到很久沒回校上學的幼羚回來了，很多同學都圍在她的身邊，而我只是不屑地看了她一眼，真不明白有什麼要圍在一起討論的。

第二天幼羚又上學，我看着她的名字，再看他她白皙的臉蛋，我慢慢走進人群當中，大聲地說：「哈哈！幼羚，幼羚你是羚羊嗎？」班裏的同學都被我這句話逗得哄堂大笑，唯獨我看到幼羚的臉上的笑容漸漸地消失，我心裏不禁暗爽，但幼羚卻顯得很難過，眼睛變得水汪汪了，似乎在下一秒，就要哭出來了。班裏的同學很有眼力，看到這樣的情景，各自都回到了自己的座位，深怕惹上大禍。而我看着幼羚楚楚可憐的樣子，我總認為她是裝的，只覺得更噁心，也不把這當一回事。

接下來的幾天，大家看我一直叫幼羚作羚羊，也開始叫她羚羊，因為我們知道幼羚是不敢和老師說的，所以我們就更肆無忌憚地說她的外號，只有幼羚一聽到這個外號，臉上的笑容就會消失，直到昨天……

幼羚把事情告訴老師了。班主任在小息時把我叫了出去，問我有沒有給幼羚起外號。起初，我還是倔強地不承認，但老師不理會我的回答，卻稱呼我「二心」。當老師叫我「二心」時，我的心裏不是味兒，我好像頓時明白了幼羚的感受。回到課室後，我主動地和幼羚道歉，她也原諒了我。

經歷了這件事，我明白了說話前要多想而後行，取笑他人前要多换位思考，顧及他人的感受，注意慎言，不可隨便改同學的花名，以無謂的惡作劇傷害他人。

一件令我深感內疚的事

1D 白凱琪

有一天，我突然想起小學時發生過的一件令我深感內疚的事。

某一天，允行借了一心的文具，但不小心弄壞了。一心嘴上雖說不要緊，但是暗地裏卻串通全班孤立允行。我心裏只暗笑她這個幼稚的行為，但沒有打算幫助允行，因為我怕惹上不必要的麻煩。

漸漸地允行在班上越來越少朋友，我也聽過不少關於允行的壞話，我深知這些都是一心的傑作，但允行好像不知道一心是始作俑者，還在跟她做朋友，我看在眼裏，有點於心不忍，並提醒他不要太信任身邊的人。可惜，他沒有理會我，我也只好沒趣地便離開了。

在一次的考試中，允行超常發揮，考了全班第一。一心便嫉妒他，找了些同學打算一起污衊允行，說他作弊。他們的對話卻被我聽了，但是我聽完並沒放在心上，自然也沒有告訴老師。

第二天早上，班主任叫允行在小息時去找他，我已猜想到緣由。因此，我有一點擔心允行，但那時第一節課的老師已來了，我也不便衝上去跟班主任交代一切。可惜我記性不好，敬禮後，我就忘記了要找班主任了。

小息時，允行便去教員室找班主任，一心也趁着允行不在，就在班裏大肆宣揚允行作弊。不到一個小息，整個年級的人都知道允行作弊了。過了一會兒，允行慘白着一張臉回到班房，頓時，所有人都不屑地看着允行，但甚麼都沒有說。

放學後，班主任叫允行留下，其他人都放學。在背好書包時，我看到見了一心幸災樂禍的笑臉，就更肯定允行被留下來的原因了。

第二天，在點名的時候，班主任跟我們說：「允行退學了。」我心裏突然感到十分難受，當他面對校園欺凌時，我沒有施予援手，仿佛成了幫凶一樣。我思考了一個早上，在放學時，我跟老師說了整件事件，並向老師道歉，沒有第一時間跟他說出真相。

當我說出真相後，我的內心舒服了一點，但我明白，我永遠都不能彌補我的過錯，但至少也能為允行找回公道。每當我想起這件事，我都感到自責，為允行當時的絕望而感到自責，為我的袖手旁觀、助紂為虐感到內疚。

校園鬼故事

1D 黃豪賢

五旬節中學有一個人盡皆知的鬼故事：相傳在五月三十一日的晚上十二時，學校的籃球架會從四個變成五個，而原本四層的樓層也會增加一層，樓梯的數量亦相應增加。但是，只有把樓梯數量邊走邊數，第五層才會出現，我們叫這多出來的樓層做「鬼樓」。

某天，我、向華和一心舉辦了第一次的試膽大會，目的是為了揭開「鬼樓」的神秘面紗。這只是表面的，其實真相是為了能讓我們「爆紅」，成為學校裏的風雲人物。因此，我們設計了這「一齣戲」。

試膽大會當天，我們幾個用手機開啟了直播，拍攝我們分別上落學校幾條不同樓梯的情景。剛開始的時候，一切順利，但是為了接近傳聞，我們打算用了一些高科技特效，把第五層「鬼樓」拍了出來，企圖以假亂真。

但就在我們套用特效之前，第五層樓竟然真的出現了！在「鬼樓」出現之後，伴隨着的是數樓梯的一心從對講機傳來「啊！」的叫喊聲。之後，對講機就再也沒有聲音了！我和向華此時在操場會合，看着若隱若現的「鬼樓」面面相覷，不知所措。我提議先去找一心，救人要緊，但向華卻因為太害怕，就說他先走了，快速的跑到校門口，希望逃離現場。

我留在原地看着他的背影，突然之間，他的背影消散了！於是我心裏一慌，也顧不得救人及直播，準備拔腿就跑。就在我逃亡的時候，對講機竟然又再次傳出他們兩人的聲音！得知他們還活着的時候，我很慶幸，同時也很害怕，「他們」可能已經不是真正的他們了……

我戰戰兢兢地前往校門，準備與他們兩人會合，但卻發現向華說話的語氣變了。想到這個，我快速地趕去一心所在的位置，從遠觀察一心，發現她並無異樣。確認了一心不是鬼後，我就走上前，告訴她我發現「向華」非常可疑，提議我們二人先走。就在我們想離開的時候，我們看見「向華」在校門等着我們。那時「向華」也看到了我們，他直接凌空飛躍到了我們面前，將一心徒手撕成兩半。我被眼前的景象嚇壞了，呆在原地。此時，「向華」以迅雷不及掩耳之勢站在我的面前……

此刻，直播手機掉到地下，直播畫面變成雪花……

當晚看到直播的人均看不到一心、向華及「我」的下場，只看到一條無窮無盡的樓梯，一直伸延去到黑暗之處……從此，無人再看到過三個當事人，這件事就成為了一個新的鬼故事，一直在五旬節中學流傳。仍然不時有些好事之徒想解開「鬼樓」之謎，可是沒有人再敢親身上陣。

這個故事教訓大家：好奇心害死貓，不要為了一時的貪玩而害了自己，更不要胡亂招惹鬼怪。

風雨中的家

2A 廖敬緯

當我看見我家四周的小草叔叔和花朵阿姨被狂風呼呼吹得彎下了腰，以及湛藍的天空漸漸被黑暗籠罩，我和我的「家人」便知道災難要來臨了。

一會兒，天空慢慢落下如隕石般龐大的雨滴，街道上的巨人有的四處亂竄，有的不疾不徐的打開了雨傘，有的跑到公園的涼亭下躲避。這些「微弱」的雨滴對那些巨人來說只不過像騷癢而已。可是，這些「微弱」的雨滴對我們螞蟻一族來說卻會是奪走我們生命的利器。我和「家人」不敢繼續在外面逗留，我們急忙地跑進了堅固的家。

躲進家中，雨滴果然傷不了我們分毫了，我和家人感到十分安心。可是，沒過多久，雨滴落在地上的頻率加快了，我們「堅固」的家竟被打出許多大洞！我和家人只好迅速逃到未塌陷的角落，感到膽戰心驚，害怕我們的家倒塌，最終把我們壓死。

過了一會兒，風勢和雨勢皆變弱了。我和家人走到門口，看見天上自由飛翔的落葉飄了下來，於是，我們下定決心、鼓起勇氣走出去，把落葉搬進來維修我們的家。過程中，我們互相牽著對方的手，就算被風吹得寸步難行，被雨滴打得苦不堪言也不放棄，而是更加堅定了自己的決心。最終，在我和家人齊心協力、互相合作下，一次一次的來回搬動，成功地把幾片樹葉搬回家修補那幾個大洞。就算雨勢再大，我們的家也無懼再受破壞了。我和家人成功渡過了這次難關。

經過這次災難，我知道無論任何時候，做任何事情時，也不要垂頭喪氣，要懂得齊心合力，互相合作去克服，才有機會解決困難、克服逆境。

我終於戰勝恐懼

2A 黃希雲

我終於戰勝恐懼，完成了自以為不可能的任務。由此可見，挑戰是自己給自己的，只要勇於打破它，便沒甚麼大不了。

一個從小怕高，連從六樓往下望去都會腿軟的人，卻要去嘗試「蹦極」這高難度極限運動。可是，一個平常很大膽的人卻連邁出一步的勇氣都沒有。

我從小便畏高，由不是很高的樓層睜眼望下去都會雙腿發抖。然而，我忽發奇想，想挑戰自己，想為我今年的生日增添一句「我又長大了」。故此，我勇敢地相約上朋友一起去參加「蹦極」。他們皆認為我異想天開，居然妄想要挑戰自己的「懼高症」！他們雖然覺得我不會成功，但也願意與我同行。我期待著那天的到來，我想，假如我成功了，我會自豪；即使失敗了，我也不會後悔，因為我嘗試了，便沒有遺憾。

轉眼間，便到了我生日的那天，由昨晚心情激動、緊張、煎熬，現時更多的是不安。我們由出發直至到達目的地下車前，我都一聲不吭的，朋友都十分擔心。下車時，我滿手都是冷汗，說「不怕」又幾分是真的？

下車時，我邁出的每一步都是顫抖的，別人不難看出我有多害怕。我以為自己已做好心理準備，但一下車，望向那座約二百四十層高聳入雲的澳門塔，心理準備都被瓦解的一點也不剩了。我默默的嚥下口水，想著打退堂鼓，突然，有一雙手輕輕按在我頭上，溫柔的跟我說：「沒甚麼大不了的，不是還有我們陪著你嗎？放輕鬆點，不行的話就回去，反正今天也沒想著你會成功。」他開玩笑般說著。

我走進高塔去，那兒的工作人員仔細地安排一切，耐心的教導我，可我的冷汗卻沒停歇的流下來，心中的害怕逐漸增強，在身體各處蔓延著。我穿帶好裝備，從門口走出去，一步一驚心，朋友看著我都為我緊張。我看向外面一望無際的美景，高樓大廈所構成的天際線十分優美。我站在邊緣往下望去卻慌得不行，但我還是張開雙手，邁開腿，逼自己睜開眼……即使害怕極了，但我還是一躍而下……我成功了！

後來，常自稱：「我的膽子是最大的」，最愛捉弄人的那位朋友卻不敢跳下去。我們相視一笑，那一刻，我覺得自己太了不起。

我終於戰勝了恐懼，完成了自認為不能完成的任務。每回當我想起此事，都會想：有一群志同道合的朋友真好，他們會鼓勵我，不然我也不會成功。雖然，最後還是得靠自己才能成功跳下去，這叫我非常自豪；但也得感謝我親愛的伙伴們義無反顧的支持。

五十年後的城市

2B 蔡曉萱

你有沒有想過：一個繁榮的城市，五十年之後，將會變成甚麼模樣？是仍然繁榮的？或者已經成了一處無人問津的廢墟？

二零二三年，我登上了自製的時光機，準備去參觀一座五十年後的城市。

來到二零七三年，我懷著激動的心情從時光機走下來，急不及待想看看五十年後的城市會變成甚麼樣子。我先去看這城市的名勝——西湖。甫打開時光機門，一股臭氣撲鼻而來，幸好，我準備了氧氣罩，戴上之後，我才能恢復過來。昔日那座美麗、清秀的西湖已經變成了一個臭水池，一堆堆垃圾源源不斷地從湖面上飄過。其中，佔最多的是那些一次性的即棄餐具和塑料瓶，那烏黑的污水裏浮起一層層五彩的油脂。湖裏，再也看不見活潑的錦鯉和淺綠的湖水了。這全怪五十年前的人只管製造數以噸計的垃圾，不會保護環境所致。這一切，都是人類咎由自取的。

看完西湖，我走去人流最多的娛樂街，以前那條繁華，充滿地域文化特色的街道也變成了一條「垃圾蟲」。攤子上不再是琳瑯滿目的貨品，而是菸頭、紙巾、塑膠盒子、飯盒。這些垃圾發出了陣陣的異味，臭氣熏天；蒼蠅成群，蟑螂隨處可見，老鼠更三五成群的在街上亂竄。這景象恐怖得令人再看一眼便會反胃。走過了前面的商品區，到了拍照區，拍照區的裝飾破爛不堪。這兒，仍可以看到有一些老鼠在翻找食物，有些老鼠則在抱團取暖，有些則在跑來跑去。看到這些老鼠佔據了這座城市，令我毛骨悚然。人們隨手亂丟棄垃圾，是很有可能讓這些雜食性動物有活下去的機會。

看完西湖和娛樂街，我對其他地區已不再抱任何期望了。因為真的是一處比一處恐怖！我踏上時光機，回頭望去，竟看不到那繁華城市的影子，天空從蔚藍漸漸變成紅色，不時還有黑煙在飄蕩著。我嘆了口氣，轉身果斷地關上艙門，立刻離開那「廢墟」。

在回程路上，我一直反思，人類應該注意環保，不應該亂丟垃圾，不然就會產生剛剛所看到的場景！就如甘哈曼所說：「人們常常將自己周圍的環境當作一種免費的商品，任意地糟蹋而不知加以珍惜。」如果環境污染達到無法挽救的地步，那只能說是我們人類咎由自取了。因此，為地球着想，我們現在就要坐言起行，保護環境。

胖虎改過自新

2B 王嘉麗

大雄有一個同學叫胖虎，他是一個蠻不講理的人，經常欺負校內弱小，所以我們都叫他「小霸王」！

有一次，胖虎問大雄借了一支鉛筆，後來，過了很久，胖虎還是沒有主動歸還。直至到大雄小心翼翼地問：「胖虎，我想問，你能把鉛筆還給我嗎？」說完這句話後，胖虎立刻火冒三丈，臉上立刻變了顏色，他皺著眉頭並圓睜雙眼，把大雄嚇到連忙後退十步。接著，胖虎帶著不耐煩的語氣說：「我又不是不還給你，你這麼焦急幹甚麼？」然後，將折斷了的鉛筆拿了出來，大雄看到已經殘破不堪的鉛筆後問道：「我的鉛筆怎麼變成這樣了？」胖虎卻說：「不就是一支破鉛筆，你怎麼這樣小氣！」說完，他還把大雄的鉛筆丟進垃圾桶。

放學後，大雄淚流滿面地跑回家找哆啦A夢。他一字一句地把自己的遭遇告訴了哆啦A夢。大雄說完後，哆啦A夢拿出一件法寶，叫「交換貼」並說：「這件法寶可以幫助你跟別人交換身份，你可以將這個貼紙貼在胖虎身上，這樣你們就會交換身份了。」

回到學校後，大雄悄悄地給胖虎貼上貼紙。胖虎又想欺負校內十分弱小的人，他刻意上前挑釁，繼而互相對罵……這時胖虎的貼紙起作用了，胖虎竟沒有再罵下去，反而變成一個老實人一樣，出來調停的出木杉和大雄一直指責他的不是，胖虎十分卑微地說：「對不起！對不起！」連平時跟胖虎要好的小夫如今也用兇惡的語氣跟胖虎說話。胖虎回家後開始一個人困在房間裏反思，心想：「我平時也常以這樣的態度對待他們，如今，他們也以這樣的態度對我。我實在是太不對了，以後，我一定不能再這樣。從今天起，我要改掉這個壞毛病！」

翌日上學，那張貼在胖虎身上的「交換貼」已經失效了。一眾同學在猜想胖虎不會改變，甚至可能會對大家下狠手……怎料，在收集功課的時候，胖虎不僅雙手交上作業，更說了聲：「謝謝！」他說得很大聲，所以我們全班都聽見了，大家都驚呆了。大雄說：「胖虎，你今天的改變真大呢！真有禮貌。」胖虎則謙虛地說：「對不起！平時對你們不尊重，我以後再也不會這樣了，請你們原諒我吧！」班上的同學看到胖虎難得這麼誠懇地道歉，全班也一致原諒了他。接著，胖虎拿出煥然

一新的鉛筆，並向大雄說：「真是抱歉以前不僅將你的鉛筆弄斷了，還說出那樣的話，希望你大人有大量，不要計較我以前的所作所為。這支鉛筆是我賠償給你的。」

經歷了這些事件後，胖虎不僅沒有欺負人，且學懂如何尊重別人。這個故事告訴我們就算做錯事也沒關係，只要勇於承認並去改正自己所犯的錯誤，一定會得到自新的機會。

最好的禮物

2C 王甄禧

這件不值錢的東西，是我收過最好的禮物。她與我在機場道別時，她就只送了一本舊書，一本足足放了好幾年的舊書給我。我倆都沒好好的說幾句話，她就登上空中的大鳥，飛去我大概一輩子都不會去的地方。

一本舊書的價值不太高，除非它甚有收藏的價值。這本舊書只要一去書店就可以買到現在最新的版本了。不過，對我來說，它一定是最好的禮物！它記錄了我與她的友誼，我整個小學時期中最、最、最深刻、最重要的一段友誼！

記得當初，我之所以和她認識是在圖書館。我倆在同一班，但互不相識；只是我在老師的推薦下，當了圖書館的管理員，而她亦誤打誤撞的跟我做了「同事」。自此，我們一到小息，就一起當值。我和她同樣的喜歡圖書，喜歡閱讀，我們都喜歡一邊當值，一邊閱讀。我們在當值時一起，到沒有當值時也在一起；小息到小賣部，放學互相到對方家中做功課和閱讀。我們成為班中眾所周知的一對好友。有一天，我們相約到她的家，她家裏環境不錯，有不少藏書；我一直都喜歡到她家。我走到書架上，一眼相中了一本《哈利波特》，我心中莫名的喜歡這本書。然而，我的零花錢比較少，很難買到書店裏昂貴的書籍。可是，我知道她其實也很喜歡這本書的，倘若不是，也絕對不會出現在這個書架的。我壓下心裏的喜歡回家去。

想來，我當時的表情應相當明顯，不然，她大概不會待到離開香港，也不忘送這本書給我。我現在已有足夠的能力購買書籍了，但這本書仍被我放在書架顯眼的位置上，不時透過書回憶起我的小學時光——我一段令我難以忘懷的友情。

戰勝恐懼

2C 鍾達霖

響鬧的掌聲，雀躍的呼喊，彷彿此時此刻，全世界的勝利者就我一人！我緊張、我興奮、我內心混亂，站在黑板前拿了我人生中的第一個第一名。我終於戰勝恐懼，完成了自以為不可能的任務。

考試前兩個星期，大家都急急忙忙的討論著該如何應付考試，而我對考試也沒太大期望。雖然我的成績不是前幾名，但也不是最後，總是不上不下的。這種成績，我也早已習慣了。

幾天後，發生了一件令我非常悲痛的事：奶奶去世了。那一刻，我反應不來，直至聽到父親說奶奶死前的叮囑，她希望我好好學習，不求名列前茅，但也要盡力考個好成績。聽到這句話，我的眼淚頓時流了下來。因為奶奶是我在家中最親的人。在我小時候，父母外出打工，很少回家，奶奶從我小時候就開始帶我，她總是慣著我，學習方面，她不像其他家長管的那麼嚴。可是，我卻辜負了奶奶，成績只是一般。

英文，是我一直以來的大敵，導致我常想：把英文考好是一件辦不到的事情。因著英文，拖垮了我的平均分。可是，現在我有個非常堅定的想法，就是把英文考及格，並要獲得全班第一。

因為這個目標，我每天都睡不著，腦子全是英文。我用盡各種方法請教老師和同學，也在網上看各種學習視頻。期間，我不斷的想：自己也許跨不了這個恐懼，對英文的恐懼！這令我萌生了放棄的念頭。然而，一想到奶奶，這些就甚麼都不是了。奶奶就在身邊一樣，陪伴著我面對種種阻礙。

沒錯，我成功了！我考到了全班第一！聽到了熱烈的掌聲，拿到了我渴求已久的第一名，也是我人生中第一次得到第一這名銜！可是，奶奶再也看不到。然而，正因為她，我終於戰勝恐懼，完成了自以為不可能的任務。

令我印象深刻的清潔工

2D 單浩偉

清潔工人給人的印象通常是平凡且不顯眼，甚少獲得別人的尊重。但就是有一位清潔工人，在我心裏留下深刻的印象。

這位清潔工人臉上佈滿皺紋，滿手污垢，手指乾得像十根乾枯的樹枝，看上去應該是七十多歲的老人了。每天清晨，我總能看見他駝着背在馬路旁默默打掃，看起來十分吃力。

有一天早上，天色驟變，突然下起了大雨，而我又沒有帶雨傘，只好拼命奔跑回家。在跑的過程中，我又再次看見那位在默默打掃的清潔工人。即使在如此惡劣的天氣下，他仍然謹守崗位，盡可能把枯葉清理乾淨，確保水渠不會淤塞，保護市民的安危。他敬業樂業的精神實在令我敬佩不已。

因為當時下着大雨，所以我並沒有停留，而是繼續趕路。突然，傳來一聲叫喊，我轉頭一看，只見那位老清潔工拿着他的雨傘朝我遞過來，並說：「年輕人，拿着這雨傘吧！要是你病倒的話，那就麻煩了。」一瞬間，我被他的善舉感動得滿眼淚水，只懂不停跟他說「謝謝」；但我明白到他的情況比我更需要那把傘，於是，我婉拒了他的好意，並提醒他注意安全。

經過這件事後，我不再認為清潔工是平凡的職業了，反而覺得我們更應該尊重清潔工人。因為他們每天不辭勞苦地清理街道，令市民可以享用乾淨舒服的環境。除此之外，我亦時常想起那位向我伸出援手的老清潔工，感謝他令我學習到「助人為快樂之本」的道理。

我班的小英雄

2D 袁曉莉

我班的小英雄叫蕭芷敏，是我們班的班長，她有一頭短頭髮，戴眼鏡，說話幽默風趣。

老師經常說芷敏身為班長卻帶頭玩，不管理好班級，但事實上，是同學在面對她的提醒時不予理會，導致課室每天都十分嘈吵混亂。老師並沒有給芷敏解釋的機會，只敦促她盡好班長的責任。

在這個大誤會下，我以為芷敏會因此不開心，於是，我便在小息時找她，希望安慰她。怎料，她正在維持課室秩序，似乎也不在意老師的誤會，只想做好班長的職務。她的心胸廣闊得像一個大海，老師的不諒解居然變成了她繼續努力做好班長一職的動力。她比平時花更加大力度去管理嘈吵違規的同學，使課室回復平靜，令每個希望待在教室中的同學都能安靜地溫習或做功課。這一刻，我看着她的背影，彷彿看到了一個拯救蒼生的英雄，打救了眾多想休養生息的老百姓。

每次考試後，總會有人愁眉苦臉，芷敏往往能很快察覺，並為那人送上打氣的話，使那人重拾動力溫習下一個科目。除此之外，她也是一個大方的人，經常向沒有吃早餐的同學分享食物，因此，我們經常說她是這個班的「聖母」，每天勞心勞力、不求回報地照顧我們這些長不大的「同學」。

沒有了芷敏的管理，這個班只會更加嘈吵和雜亂。因此，我很感激這位小英雄對班的付出，感謝她把我們照顧得妥妥當當。

英勇的消防員張大哥

3A 梁思晴

「今日多雲無雨，空氣質素指數……」今天是我難得的休假日，正無聊地邊聽着天氣預告邊吃早餐。可是書房傳來一陣可疑的聲音，我連忙放下餐具趕去看看，那裏可是放着重要的物品的所在地啊！我推開房門，果不其然桌上放着的物品掉在地上了，「兇手」就是旁邊的貓兒。我連忙撿起並用手帕擦乾淨及檢查有沒有壞，那可是張大哥給我的禮物啊……

當天的晚上九時半，區內的公園被人惡意縱火。而我當時剛好在附近拍攝照片，突如其來的熱氣讓我嚇了一跳，手足無措地站着發呆，直到有人大喊「快走」才回過神來，拔腿就跑還不忘拿起手機求救。

不消五分鐘，便聽到消防笛鳴聲由小變大，是消防隊伍來救現在還身處於火災中的人。因為當時我和其他跑出來的人們離火源位置較遠，所以只受了輕傷，但現在還有人處於危險當中，我難免在心中捏了一把冷汗。我看到了一個似曾相識的身影，那不就是和我從小便要好的張大哥嗎？張大哥剛好是消防員，而我在情不自禁中按下了相機的快門鍵把張大哥衝進火場裏那英勇的身姿拍了下來。那時候的張大哥就是我心中的英雄。在那之後，張大哥把他從傷者家屬中收到的禮物交给了我，說是他不擅長保管物品。

我一直小心翼翼地收藏着它，要不是那小貓兒，現在那個消防員小模型也不會缺一角呢。我站了起來，看到書櫃上放着的一架相機和一張照片，那張照片還拿下當年攝影比賽的冠軍呢！可把我給激動壞了。我拿起上相機仔細地看着裏面存着的照片，一張張的都是張大哥和他隊友的回憶。天，突然暗了起來，原本晴朗的天氣沒了。今天的天氣陰晴不定，和那天的天氣很相似……

「快點下雨，快點下雨！」我一直重複地說道。媽媽出門的時候忘了關火，我睡到日上三竿時，家中已經被熊熊烈火包圍着。天色很暗，因此，我祈求下一場大雨，把這一場大火澆滅。突然，我聽到隱隱約約的笛鳴聲，它的出現就像是我生命中的救命稻草一般，那我當然得趕緊把它給抓牢。我開始往外面大喊救命，似乎是我的呼救聲起了作用，外

面傳來了動靜。我以前只可以祈求下雨，現在我把我所有的希望寄托給那英勇、為了救人而奮不顧身的消防員們了。

不用一會兒，門就被推倒了，我看到了為首的是張大哥。我連忙大喊：「我在這兒！張大哥！」張大哥卻一臉驚恐地指在我身後，我轉頭一看，原來是在我背後的書櫃快要掉下來了！在那個全身上下都被火焰包圍着的櫃子掉下來的一瞬間，張大哥衝進來把我護在身下。那散發着熊熊火光的焦黑櫃子重重地壓在他的腿，我立馬哭了出來，看着他臉色蒼白地指揮着隊友進行救援工作。最終我被他們救出來。

我很敬佩他不顧自己的安危，也要救身處在危險中的我。後來，張大哥因骨折，就算康復也變成行動不便，無奈地退役了。退役時，他把他的照相機送給了我留個紀念，我握着照相機，心裏暗暗地下了個決定。

我看着一張張的照片時，手機傳來震動和消息通知聲。我拿起手機一探究竟。啊，原來我撰寫的消防員救援報道終於在下一期的報紙中給刊登了！我遏止着興奮的心情，畢竟，我已經出版過好幾個英勇救人的事跡，但這可是我最敬愛的職業，怎麼能不高興呢！特別是我還把小時候的夢想達成了！終於把遺憾給補上了，畫上一個完美的句號。

善良的林老師

3A 葉子恆

今天，我懷着依依不捨的心情出席小學的畢業典禮，我不但要和同學們道別，更要離開我的恩師——林老師，令我不禁熱淚盈眶，回憶起以前的時光……

林老師是一位善良的老師，她從來也不喜歡責罵或懲罰同學。

讓時光倒流，在我四年級時，我性格開始變得頑固、魯莽，還欠交功課。上課時，更會頂撞師長、不理老師的勸告，於是，我理所當然地成為老師的眼中釘，常常受到處罰。只有林老師是與眾不同的，她從來也沒有仗着自己是老師就針對我。她每一次面對我出言不遜時，往往都能展現出她的大將風度，每一次，她都會嘗試開解我，以柔克剛。

「韶光荏苒，轉眼間，六年的小學生涯就即將逝去……」畢業典禮已經開始了，全體師生都肅立着。在台上致詞的是林老師，直至今日，我才發現他的聲音竟是如此親切。忽然，我腳旁爬來一條毛毛蟲，我愣了一下，但很快，我又回憶起了另一件事……

在我五年級那年，我和一群好友從學校的花圃裏抓了幾條毛毛蟲。我們把毛毛蟲帶回了課室「研究」一番。我們先是用兩隻手指捏著毛毛蟲的身體，然後又不斷用餅乾碎去餵牠們，甚至把牠們的頭壓進水裏。最後，正當我們拿起直尺，準備把牠切成兩段時，門外突然傳來一把熟悉的聲音，是林老師！她失望地看着我們，同時也看到了那幾條奄奄一息的蟲子，她二話不說就驀然地從我們手中奪去了那幾條毛蟲。她沒有責怪我們，而是教導我們萬物皆是生命，每一個生命都值得我們去尊重。那一刻，我們慚愧得很，低下頭不敢作聲；漸漸地，我們開始明白到當中的道理，這更掀起了我們埋藏已久的惻隱之心。自此，我們學會了不再操控和虐待任何的生命。

畢業典禮結束了，剛剛在我腳旁的毛毛蟲已經悄然溜走了。等到林老師下台時，我衝到林老師面前，我很想說些甚麼，卻不知該說甚麼。我的臉龐再也不像以前一樣浮着輕挑幼稚的笑意，我含着淚花……這六年來，林老師對我的教導都一一湧上心頭，我帶着飲泣的聲音說：「林老師，您令我改變了許多，您不但教導了我們課本上的知識，您更教導了我們要注重品德修養。林老師……謝謝您。」

我們尊敬的夏老師

3B 胡祖豪

高中三年已過。這三年說長不長，說短也不短。可到了高考的考場門外，誰又不會感嘆：時間過得真快呢！所有同學聚在一起互相鼓勵，有說有笑，好像完全不著緊即將開始的考試。然而，當進入考場的時候，所有人的眼神卻又變得那麼認真、那麼堅定。大家都知道，這是我們這群壞學生證明自己有價值的最後一個機會了，也是我們與老夏的約定……

高二學期末，我們作為「學習最差」的班，氣走了我們的班主任。我還記得她臨走前的一句話：「你們是我見過最頑劣的學生！」我們早已習慣了，這已經不是我們第一次聽的批評。我和班裏大部分同學都懷著隨便唸完這幾年高中，就投身社會去找工作的心態，反正也上不了大學，倒不如快點賺錢來得實際。

回過神來已經考完了第一節考試，在夏老師的教導下，上一節的考試問題竟如此簡單。可是，我們仍然不能掉以輕心，因為接下來的將會是我們最不擅長的中文考試。拿到試卷後，我迅速地完成了閱讀理解部分，預留了大部分時間給作文部分。當我看到作文的題目時，我笑了，我們似乎都笑了，接著，大家揮筆疾書，盡力把文章寫好。作文考試結束了，我慢慢地走出考場，思緒又回到了高三學期初……

那時，我抱著「無所謂」的態度又回到了學校，想著今年的老師又會是怎樣的一個人，是不是又會被我們氣跑呢？可是，夏老師的到來改變了我的想法。他穿著一身西裝，充滿熱情地自我介紹，說：「大家好！我是夏老師，你們可以叫我老夏，當我是你們的朋友就好。聽說你們的成績不是很好啊，還氣走了我的一位同事，嗯……但是沒問題！因為你們的新老師是我，我會擔任你們的中文和數學老師，老師也相信你們學習能力其實並不差，只是需要加以操練，也可以變成好學生！」「可我們是不折不扣的壞學生！你早晚會看清的！」突然，有同學給老夏潑了一盆冷水。「但是你們都有自己的夢想吧？難道你們不想考上大學，找一份好的工作去實現你們的夢想嗎？如果你們也想變好，那就跟著我一起學習！」同時，他笑嘻嘻地對我們豎起了他的大拇指。這讓我冰封的熱情在再度燃起，我第一個站了起來說：「好！」接著，也有同學陸陸續續地跟著站了起來，跟著全班人都被這股熱情所感染，都立志在這個學期奮發向上。老夏根據我們二十八個同學的強弱，在每一節課

都制定了不同的學習方案。老夏很年輕，似乎才二十多歲，所以跟我們也有很多話題，更經常開導同學們，解答我們許多問題。老夏還很喜歡拍照，經常拍下我們在校園生活中的點點滴滴。我們問他為甚麼老是喜歡拍我們，他卻故作神秘的說讀完高三就告訴我們。

突然，一心拍了拍我的背，將我的思緒拉回了現在，問：「你怎麼了？大家都在等你呢！別發呆了。」「對不起，現在就來。」我跟著她回到其他同學事先約好的大巴上，朝著醫院出發。有同學在車上問道：「剛剛的作文，大家是不是都寫關於老夏？」大家沉默片刻後，異口同聲地說道：「是。」我也說道：「畢竟大家最尊敬的人都是他呀……到了。同學們，下車了。」下車後所有人都走進老夏的病房，給在病床上的老夏送上鮮花，「你們來啦？考試考得怎麼樣？有沒有信心拿高分啊？哎，這幾天在床上動也動不了，也沒人和我聊天，沒有你們一起嘻嘻哈哈的日子真是很不習慣了。還有，你們看看我新拍的照片……」老夏還是那個老夏，就算因車禍失去了雙腿也仍然那麼熱情，那麼樂觀！「好啦，夏老師，我們知道您還有很多話想說，但是醫生說過，您要靜養，傷口才不會惡化。」班長關心地說。說到老夏的傷口，有一位女同學慚愧地低下了頭，忍不住的開始流淚並對夏老師說：「夏老師，要是我過馬路可以小心點，你也不會……嗚嗚……」「好啦，不要哭了，我很慶幸我剛好在那裏，可以救了你，看到你現在安然無恙，我也不過只是失去了雙腿，以後可以坐著做人，不是挺好的嗎？」老夏摸了摸那個女同學的頭安慰道：「來來來，讓我接著講回我的照片，你們看看……」

一直聊到了晚上，我們推著坐在輪椅的夏老師離開了醫院，帶他到了學校。我問老夏為何要我們一起回到學校呢？他故作神秘地說：「到了課室再說。」來到了，可是他又說道：「我以前不是說過等你們讀完高三就給你們一個驚喜嗎？大家都安靜下來，開始了。」接著，他打開了一個影片，我真的差點掉了下巴，因為在我們眼前的圖像，都是我們高三時平常的點點滴滴，我也是現在才知道老夏在平時拍我們的用意。原來是我們高三時珍貴的回憶啊！影片中，還有夏老師對我們每一個同學獨有的評語和鼓勵。影片的尾聲，他說：「就算你們上了大學，你們也不能忘了初心和目標，不要在追逐夢想的道路上迷路，要勇往直前，不要回頭！你們也要記得在你們高中的時候有一群好同學，有一個好老師陪伴過你，記得一定要常回母校來看看，夏老師愛你們！」惹得我們哭笑不得，我看向同學們，再次感嘆時間過得真快呢！可惜，時光不能重來，我們也只能如夏老師所說的，要向前邁進。

樂於助人的謝律師

3B 林子晴

我參加了一場演講會，那裏聚集了很多成功人士；我更要上台分享。當我坐在自己的座位上時，我看見了自己的恩師——謝律師。他比以前衰老了很多，但他仍然腳輕手健，目光如炬。

還記得剛入職的時候，我只是個剛畢業的大學生，對法律上仍然有很多不懂的地方，便要處理一宗案件了。當我正想着不知如何是好時，謝律師剛好走了過來，他看到我焦急得像熱鍋上的螞蟻時，便走過來幫我解決一些關於法律的問題。相比對法律一知半解的我，謝律師簡直是無所不知、無所不能的救世主。那宗案件在謝律師的協助下順利完結。

主持人在這個時候發言：「現在有請謝允行律師上台演講！」當謝律師上台演講時，所有人都專心致志地聆聽着他的話。只有我突然想起了一件事……

五年前，謝律師接了一宗青年搶劫案，他和我一同前去監獄了解那青年搶劫的原因。那位青年一看到我們，便請求我們幫他洗清冤屈。謝律師詢問了那青年一些問題，並向他提出了一個要求：「請你把當時的情況老老實實地說出來。」於是，那位青年便把事情的來龍去脈，一五一十地告訴謝律師。提堂的時候，謝律師把所有有用的證據呈上給法官，去證明青年並沒有去搶劫銀行。法官和陪審團討論過後，一致裁定那位青年罪名不成立。

熱烈的掌聲令我收回思緒，原來是謝律師演講完畢。演講會完結後，我和謝律師一起離開會場。我要學習謝律師用法律為人們伸張正義，讓謝律師這種樂於助人的精神延續下去。

談自律

3C 蔡嘉怡

自律，是人生規劃中十分重要的一個部分。因為當你想完成目標的時候，都需要自律，要自律地向目標前進，才能獲得成功。試想一下，應該沒有人可以每天都督促你吧？因此，自律是很重要的，現在就來談談自律吧！

如果你想邁向成功，那麼自律就是你要踏出的第一步。以香港游泳運動員何詩蓓來作個例子吧！何詩蓓自小就堅持每天凌晨起床練習游泳，睡到半夜又要起床溫習課本。這個刻苦的生活時間表，她足足堅持了十四年之久。但是，她付出的努力是有回報的，她不但在公開試中考取了好成績，更在東京奧運會中獲得了兩面銀牌。由此可見，自律是獲得成功不可或缺的。

此外，自律也可以提升個人的誠信。何智勇曾經說過：「誠信的約束不僅來自外界，更來自我們的自律心態和自身的道德力量。」我十分認同這句說話。因為我認為保持誠信的最好方法就是自律。例如：答應別人的事情就一定要做到，不能言而無信；借了別別人的金錢或者物品，一定要物歸原主。能做到以上的承諾，就需要自律去約束自己，這樣就能提升自己在別人眼中的誠信度，也會有更多人願意和你做朋友。因此，自律對於誠信來說也是十分重要的。

有些人認為自律的生活會有很多束縛，沒有自由。但，我不敢苟同。因為自律本來就是每個人應該做的，怎麼會是束縛呢？再者，如果你不自律的話，你最終可能失去自由呢！《美國國家科學院刊》的一項研究指出：自律性高的老年人能夠每天作息定時、恆常做運動和控制飲食，這些老年人患上疾病和發病的機率也較低。而欠缺自律的老年人就會有更多的機率患上三高，即高血壓、高血糖、高膽固醇。這些疾病可不是小事，嚴重的可能會導致截肢，甚至死亡。到時候連最珍貴的健康都失去了，又怎談得上自由呢？

總而言之，我認為自律是十分重要的。我們都應該做一個自律的人，無論是為了誠信、學業、事業，還是健康。我們一起做一個自律的人吧！

颱風襲港下街上的景物

3C 陳彤

清晨，一陣強風和着雨水拍打著窗戶，顯得格外凜冽，讓正沉醉在美夢的我不耐煩地醒來，實在是太吵了。我心想：今天的風也太大了吧！

當我帶著疑惑走出房間時，就聽到電視新聞的主持人正在報導有關天氣的最新消息：「颱風尼格正離本港四百公里距離，天文台會在早上七時至八時左右發出八號颱風信號，請市民留在室內安全地方……」主持人說。正當我打算睡個回籠覺時，電視突然插播了一場戶外直播，眼看街頭上又大風又大雨，白茫茫一片的樣子，就連街邊的垃圾桶也被吹翻，在街上滾動，裏面的垃圾被強風它吹到滿地都是；周圍的樹木也被吹得「頭髮」不剩多少了，可見這颱風的威力。

中午時分，由於家中沒有多少煮食材料，我便出門買外賣。街道上已失去繁華的樣子，在落葉四散，垃圾翻飛的襯托下，像極了一座早已荒廢的城市。平時，很難想像的車水馬龍的街道上會瞬間變得如此冷清。在颱風的影響下，街上的行人並沒有多少，只有零星幾個買外賣的人。走着走着，突然一陣強風把我的雨傘吹反了，更讓我差點站不穩腳「這颱風的威力真是強勁啊！」

回家路上，雖然雨勢小了，但有強風的加持，雨點打在身上卻異上疼痛，叫人難以行走。當我硬著頭皮，準備頂著強風回家時，近處有一位母親正用身軀保護他的兒子。那位母親一直逆風向前走，而兒子則躲在身後沒有受到一點傷害，令我不禁萌生敬佩之情。

近年，天氣異常，在十一月份仍會颳颱風，想想以前根本是不可能的。其實，這都是人類不肯愛惜大自然的惡果，我們應該減少二氧化碳的排放，令溫室效應緩和，才能讓全球天氣好轉。

捨己為人的消防員

3D 蔡婉婷

今天，我懷着傷心不捨的心情出席同僚——允行的葬禮。允行是一位捨己為人的消防員。在靈堂前，我看到他慈祥的黑白遺照，不禁流下眼淚，回憶起跟他一起光……

當時，我和允行一起去救助因地震被困的人民。允行身材魁梧，身穿橙紅色的消防服，身上背着很多的救人物品。我們來到地震後的廢墟當中，昔日繁華的城市，到處都是慘不忍睹的場景。我們小心翼翼地搬開塌陷下來的木頭和沉重的石頭，生怕發生二次坍塌。這時，我們聽到一個小孩微弱的呼喊：「誰來救救我的母親？」允行聽到了，立刻衝進廢墟中，他用盡全身的力氣去救那位母親。當時，他為了保護那位母親不受到傷害，以自己的身體護住她，我真是為他捏了把冷汗。還好在允行和那位母親走出災場來後，才發生二次坍塌，允行真是福大命大，沒有受傷。

到了浩園後，我眼見同僚下葬，我不經意地又流下了眼淚，看着允行的朋友和家人紛紛向「英雄」獻花，我默默地在心中跟自己說：「一定要做一個像允行一樣捨己為人的消防員……」

在最後一次的滅火行動中，一幢大樓發生了火災。當時，烈焰衝天，濃煙滾滾。允行和我們救出了很多被困的住客。這時，允行聽到有小孩的叫喊聲，我們都還沒反應過來，他就義無反顧地衝進濃煙彌漫的火海裏。當時，被困的小孩躲在廁所裏，允行害怕小孩一走出廁所會吸入很多濃煙，他毫不猶豫的把自己的呼吸器給小孩戴上，但因從那家的廁所走到安全的地方，路仍很長，而允行又沒有呼吸器……當大家都被救出來後，允行卻倒在地上。醫護人員立即把允行抬上救護車。最後，允行因吸入過量濃煙，被宣判搶救無果，永遠離開了我們。

一切都完結了。允行的家人都非常傷痛，痛心他英年早逝。不過，允行的媽媽為自己兒子英勇救人而感到驕傲。我在回去的路上，告訴自己要成為一位捨己為人的消防員。

負責任的陳醫生

3D 韋曉澄

看著仍躺在床上的陳醫生，我有些無奈，但又無比敬佩她。陳醫生是位人人稱讚的好醫生，同時也是我的好老師。聽著那心電圖發出的，我回想到了往昔的時光……

「唉……」陳醫生筋疲力竭，倒在地上說：「還好，救回來了。」陳醫生脫下了手套，裏面的汗如雨水般嘩啦啦地流出來，她的雙手也不停地顫抖，但抓起手術刀時卻是無比鎮定。聽著那檢測儀器發出平穩的「滴滴」聲，我和陳醫生對視一眼，不約而同地露出了慰藉的笑容。這場手術，我們努力了五個小時，總算沒有白費。

回過神來，我發現陳醫生坐起來了，她也發現了我，我對上她的臉，她正溫柔地笑著，並看著我，我望著她褐色的眼瞳，又不禁神遊了起來，但卻想起了令我揪心的一幕……

入目的都是刺眼的紅，鼻尖縈繞的滿是血腥味，地上橫七豎八的躺著幾具人體，一個血人兒東奔西走，忙著救治傷者，她拖著一條殘破的腿，一瘸一拐地走著，那正是陳醫生！當我們乘著救護車趕到時，看到的便是這一幕！本應休假的陳醫生，此刻正在血腥的場景中努力地奔走，卻忘了自己的傷勢。罪魁禍首是一個酒駕司機，他在行人們要過馬路時突然撞上去！傷者不少，我們把所有傷者處理完畢後，發現陳醫生卻因失血過多和過度疲累而暈倒了。看著面色蒼白、雙眼緊閉的陳醫生，我不免擔心得發慌。

「嘿！想甚麼呢，這麼入神？」聽到一陣輕笑，我望向聲音來源，是陳醫生。看向她含笑的眼眉，我又放下心來。陳醫生無人能及的責任心，令我肅然起敬，是我無法到達的境界。我還有許多要向她請教和學習的地方呢！

距離

4A 黃楚淇

一個寒冷的冬天，幾隻刺蝟擠在一起取暖。由於牠們身上長滿了短刺，彼此戳痛了對方，所以不得不散開。可是，寒冷的天氣又驅使牠們擠在一起，同樣的事情重複發生。牠們終於明白：不要太近，也不要太遠，最好彼此保持一定距離。這故事的道理仍然貫穿在我們的現實生活中。

正所謂距離產生美，每個人都需要有自己的「小密室」。這就好比一對情侶，一開始還沒在一起時，彼此沒有太多接觸。因此，這對互相有好感的男女會對彼此產生幻想的空間，而且都是美好的幻想。可後來在一起了，成為了天天見面的情侶；起初恩愛，慢慢地萌生出愈來愈多的爭吵，讓他們的感情有了裂痕。以上例子可見，人與人之間是需要距離的。太遠讓對方猜忌，太近則叫人嫌煩。

在朋友相處中，比如我和心怡的相處，因我們的興趣和愛好非常接近，故天天待在一起、無話不談。可後來的一次爭吵讓我意識到，有些事情並不能拉近人與人之間的距離。從前，我對心怡訴說的秘密變成她後來傷害我的箭，心怡的話懣得我啞口無言，開弓沒有回頭箭，一支又一支的戳在我心上，使我難受極了。直到我們意識到這段友誼瀕臨崩潰，才懂得溝通，讓對方都冷靜下來思考。各退一步，我需要心怡多給些信任，而心怡則需要明白「邊界」的重要性。

在家庭中，父母與孩子的相處來看，父母總是想干涉孩子的選擇，甚至認為孩子不該有自己的「小秘密」。孩子不會因此對父母更加依賴或信任，相反卻是討厭父母。長大後的孩子通常表現得沒有主見，做事猶豫不決。故此，我認為只要沒有影響到孩子的身心健康的前提下，該給孩子一些私人空間。孩子的人生不能夠一直依靠父母，父母也不能陪著孩子走一輩子。因此，親子之間都要保持適當的距離，明白對方不是自己生命的全部，相反亦然。

「保持距離」的道理不僅在故事中，更是貫穿在我們生活之中，包括愛情、友情和親情三方面。

唐老師

4A 林詩晴

唐老師是我最敬愛的老師。他不喜歡說大道理，從他平日待人接物，讓我體會到中國文化可貴的一面。

還記得對唐老師的第一印象，是一個率直的叔叔。在他的中文課堂裏，不管犯錯的是男還是女，他都總會當眾地指出學生的錯誤，不會偏私。對於一個處事能不偏不倚，有著良好品德修養的人，我是十分敬佩的。

唐老師告訴我們他的來歷。他以前是在中國內地生活的，也在學校裏體會過「人心的險惡」。當時，他就讀中學三年級，班裏來了兩個從外地歸來的轉學生。雖說是轉學生，但為人做事卻比班裏的「地頭蟲」更囂張陰狠！有一次，他們見唐老師獨自一人在教室裏看書，看似好欺負，便將牛奶撥到他身上。唐老師不想將事情鬧大，便甚麼也沒說，準備起身到洗手間去，把衣服擦乾淨。結果，那兩個轉學生看他不說話，便索性一拳打在他身上。唐老師也不是「吃素」的，他本來就有點功夫底子，但從不輕易動手。因為唐老師不想傷害別人，故只擋了那兩個轉學生幾拳。那兩個轉學生見一時鬥不過唐老師，已感到羞恥非常了，便將他的手掌抓住，硬生生的將他的尾指掰斷！最後，學校見事態嚴重，便報警將那兩個轉學生送交警察查辦了。雖然唐老師因這件事受到無法挽回的傷害，但他不但沒有記恨那兩位轉學生，反而到羈留所探望他們。「他們事後也感到內疚了，一直向我道歉，我便原諒他們了。」唐老師邊說邊摸了摸他只剩四根手指的左手。聽完之後，我不禁驚歎唐老師寬宏大量的品德。即使受了無法挽回的傷害，他仍能選擇寬恕別人。這事彰顯了中國文化可貴的一面，更讓我對唐老師的敬佩之心又多了幾分。

唐老師不怎麼說大道理，是一個重視實踐的人。他平日常會和我們聊天，瞭解我們的喜好，但大部分的時間都是老師聽著我們侃侃而談，甚少插話。當他得知我很喜歡籃球，並希望提升自己的技術時，唐老師不像其他老師一般，只跟我說鼓勵的話，而是幫我聯絡他認識的知名籃球教練，幫我爭取受訓的機會，使我距離實踐理想邁進一大步。雖然，這看似是微不足道的事，卻能讓我發現唐老師認真待人的心，使我對唐

老師的敬愛之心又多了幾分。

唐老師是我最敬愛的老師。在他身上，我學習到中國人公平公正、寬宏大量、待人以誠的良好品德，他已成為我成長路上的好榜樣。

我最敬愛的唐老師

4B 李卓峰

唐老師是我最敬愛的老師，她不喜歡說大說理，從她平日待人接物，我體會到中國文化可貴的一面。當年我剛剛升上中學時，曾經在我哥哥口中聽說過：「唐老師是位與眾不同的老師，她跟小學的老師大相逕庭。你在一個學期後便能理解我這番話。」當時，我還對他的話半信半疑。如今，成長之後，我對此則深信不疑了。在高中期間遇上唐老師，真是三生有幸。

唐老師五觀端正，甚少化妝，即使化妝也只是塗上薄薄的淡妝。她永遠都穿著素色長裙，上衣則會按季節而作出搭配。她的生活習慣也十分符合她的性格，她堅信「基本就是最好的」，所以她不追求物質生活。此外，雖然她不喜歡說大道理，但是她卻會跟我們分享一些做人處事的方法和理念；例如她曾經說過：「一旦踏出去，便無法回頭，朝三千世界而去。」意思是一旦作出決定後便不能後悔，即使失敗了，但這是你所選擇的路，要好好地走完。而且，她是一位有教無類，因材施教的老師，她對不同的學生施行不一樣的教育方法。唐老師會讓成績較差的學生先打好基礎，而成績較佳的學生則要做難度較高的習題。儘管班上各種人都有，但唐老師依然毫不計較地幫助我們取得好成績，默默地付出，無私地奉獻。

唐老師待人接物非常有禮，不論長輩或後輩，她都是以一樣的態度去對待大家。她溫文爾雅，甚少發怒；在遇到不懂的問題或不了解的事物時，更會不恥下問，不在意對方的年齡和身分。孔子曾說過：「三人行，則必有我師焉。」明顯地，唐老師在這方面彰顯了中國文化可貴的一面。唐老師尊重每一個人，她不會少看任何一個人。當同學們向她提出意見時，她會專心聆聽，並且進行改善，務求為學生做到最好。因著唐老師猶如聖人一般的性格，令她在師生之間的獲得很高的評價。她跟同學的關係亦師亦友，每逢小息，她都會在教室聽著學生的心底話，或鼓勵他們，或開解他們，讓他們的心結及早解開，專注在學業上。

另外，唐老師為人公平公正，她不會給任何人有特殊待遇。她是一名優秀的中文老師，同時也是一名鐵面無私的訓導老師。有一次，隔壁課室發生了打架事件，有三名學生分別在頭部、手臂和臉頰都受了傷，

另一名學生則一點傷口也沒有。在唐老師向那三名學生問話時，他們都把矛頭指向沒有受傷的那位同學。而那名同學則極力否認。然而唐老師的眼睛是雪亮的，她從對話中得知，三人因成績較好而被那名沒受傷的學生打。她直接記了那位學生小過，並要他停課一周。她就像包青天一樣，公平公正地處理學生的糾紛。

我非常敬愛唐老師，並在她身上看見她擁有中國文化可貴的一面，她是我學習路上、人生路上的啟蒙老師。

我的鄰居王婆婆

4B 徐梓茵

王婆婆是我的鄰居，她雖然沒有讀過書，但從她待人接物上，我學懂了「吃得苦中苦」的生活哲理。

王婆婆的衣著十分樸素，每天，她都會穿著碎花長袖上衣和一條合身的黑色寬褲子。她每天早上也會按時為親手栽種的植物澆水。她會每天面帶著微笑，向每個遇見的鄰居問好。也許，因為這樣，我對她產生莫名的親切感。

王婆婆在年青時生了個兒子，但她的丈夫卻「跑路」了，令她落得一身病根子。她獨自一人撫養兒子長大，可是，兒子在長大後卻對王婆婆不聞不問。古人說：「烏鴉都懂得如何孝順父母，為何人們不懂？」所以，我們常為她感痛心惋惜。

記得某一天，我因為辱罵父母，被父母趕出家門。王婆婆在倒垃圾時看到我坐在樓梯間飲泣，便坐下來對我說：「孩子，別哭，別哭，有甚麼不開心的事便跟我說吧！」她一邊聆聽一邊安慰我。她聽我「訴苦」後，便帶我到父母賣力工作的地方。我看到父母親正努力工作，忙得不可開交，只為撐起一個家，使我心裏頓時十分慚愧。雖然王婆婆沒有唸過書，卻以行動告訴我甚麼該做，甚麼不該做。

自此之後，我便常常到訪王婆婆家，也會跟她學習下廚，希望煮飯給父母吃。王婆婆的收入不多，僅靠著微薄的工資養活自己，但她從來不埋怨，也不會向嚴峻的生活低頭。

突然，有一天，一大堆人打亂了王婆婆平靜的生活，竟然是因為她那不成氣候的兒子在外面借了高利貸，那幫人是來追債的。這讓王婆婆的生活雪上加霜，可是，她依然義無反顧地拿出自己的養老金給兒子還債。

由於王婆婆沒有任何學歷，只能做屋苑的清潔工。然而，她沒有看輕清潔的工作，她把屋苑每個角落打掃得一塵不染，收拾得井井有條。後來，王婆婆更被選為屋苑十大傑出員工。王婆婆這種敬業樂業的精神，是十分令人敬佩的！

王婆婆是我立身處世的好榜樣，她以她的熱心腸去善待鄰里，就算遇到艱困，也從不怨天尤人，堅強地突破難關。如果有下一世，我也希望能夠跟王婆婆成為好鄰居。

包容是解決問題的最好方法。

你同意嗎？

4C 梁健榮

包容是解決問題的最好方法。現在，很多人都認為遇到問題時，包容就是唯一、最快、最有效的方法，只因能減少問題所帶來的麻煩。不過，我並不認為包容是解決問題的最好方法，反而認為這會帶來更多煩惱，使問題更為複雜。

首先，在個人方面，包容會帶來縱容。就着孩子的成長階段來說，當一個孩子做錯事時，若父母只因覺得孩子還未長大而給予無限包容，漸漸地，包容會變成「縱容」，使孩子不能學習正確的解決問題的方法和價值觀。父母過度的包容不但會令孩子不明白自己的錯處，反而繼續做出惡劣的、錯誤的行為，變本加厲地犯下同樣的錯誤，而從來不會自我反省。例如父母在平常生活中不斷滿足孩子對物質的需索或包容孩子不禮貌的行為。待孩子長大後，若他們一時之間沒得到物質上的滿足，或在待人接物上遭到別人的批評，便只管大發雷霆、責怪父母。只因他們已經習慣被「包容」了。相反，只要在孩子走向錯誤的軌道時，父母及時予以指導，方能培養孩子正確的價值觀。因此，我認為「包容」並不是教養孩子的有效方法。

在友情方面，包容會為朋友之間的友誼埋下導火線。就朋友來說，如有一個人持續向他的朋友尋求協助，或一直以不公平的態度對待朋輩，如在餐廳吃飯時，時常聲稱自己忘記帶錢包而依靠朋友為其買單。若他的朋友一味的包容，每餐付帳，只會使那個人肆無忌憚，之後，甚至可能發展為「借貸度日」的習慣。那個依懶朋友的人更有可能視朋友的付出為理所應當的；他既難以發現自己的問題，也為彼此的友誼埋下破裂的種子。其實，只要朋友之間互相理解，了解對方的難處，友誼才能繼續下去。因此，一味的包容只會使友情出現裂痕。朋友之間該懂得互相尊重，而不是一味包容。與其嘴上說無所謂，其實心裏很介意，不如直接表明自己的想法。一味的包容只是在挑戰個人的底線，最終導致不可收拾的殘局。

在國際關係方面，包容只會令某些國家得寸進尺，猶如二戰前夕的德國。一戰後，英國和法國的經濟衰退，國家發生財政問題，因此他們容讓德國侵佔別國的土地，希望集中力量復興國內經濟。因為德國在一戰時是戰敗國，之後被逼簽署《凡爾賽條約》，而這條約的條文十分苛刻，使德國失去了部分土地因此，英國和法國實行《綏靖政策》，認為希特拉只是取回自己國家的土地，故容許希特拉不斷侵略其他國家。這種包容討好德國的態度，見證了英國和法國漠視歐洲局勢的危機，導致在1939年，德國入侵波蘭，觸發第二次世界大戰。過度包容使希特拉的野心擴大許多，主動侵略其他領土。原本，只要英、法兩國不「包容」德國，二戰則未必發生。

以上各方面說明了「包容」並不是解決問題的最好方法，相反，「包容」可能會使問題惡化，帶來覆水難收的惡果。

上網課有感

4C 張潔怡

睜開眼後，迎接我的是依舊受疫情困擾的清晨。有別於上「面授課堂」，現在被迫以視像形式上課的我，起床後第一件事總是先開啟電腦的電源。

即使已經上了一段時間的網課，我仍然無法習慣網課與面授課堂的巨大差別。就好比現在，屏幕裏的老師正點名讓同學回答問題，可是，她彷彿在演獨腳戲；然而，任由她在舞台上大呼小叫，也沒有觀眾理會她。我知道老師提問的答案，便按下線上教室的「舉手」鍵回答她的問題，老師不但感激流涕似地誇獎我，還要加我平時分。我不禁回想起數月前與老師、同學在課室聚首一堂，同學在老師提問時搶着要回答，既熱鬧卻又平常不過的場面。回過神來，我看着面前冷冰冰的屏幕，屏幕裏只有老師不時「卡頓」的鏡頭畫面，以及單薄的講課聲，其他同學呢？答案無非是在滑手機，或者早已鑽回被窩補眠——「掛機」了。靠這網線聯繫的感情是如此脆弱，名義上是上課，實則大家都在做各自的事情，面授課堂那熱鬧的上課情景，要在網課出現簡直是天方夜譚。

過了短暫的小息後，我開始上體育課。以視像形式上體育課真的很困難：同學既無法進行團體活動，而老師也只能「鼓勵」同學開攝像頭做體操。可是，礙於莫名的「羞恥心」，沒有一個同學願意照做。老師選擇播放與體育有關的影片的話，屏幕另一廂的同學肯定不是點開線上遊戲，便是呼呼大睡。回想起校內的體育課，我們都是如此珍惜能夠與同學揮灑汗水的個多小時，跟朋友奮力地擺動雙腿、揮動球杆。可惜如今，我們都被困在小小的家中，無法看見、無法觸碰到彼此，這樣的體育課怎能將同學的感情維繫呢？我們彷彿因為那塊冰冷無情的電子屏幕，愈走愈遠了。

來到最後一節中文科課，連接上線上教室時迎接我的，是老師充斥着不滿和怒意的扭曲面龐。我嚇了一跳，但老師只是默不作聲地等候其他同學陸續「進入教室」，才緩緩開口道：「難道你們不知道上星期的功課要補交嗎？」我暗自鬆了一口氣，既然我已經繳交了，便不會罵到我頭上來。然而，其他同學便沒有這麼走運了，老師繼續罵道：「今

天已經星期五了，還不交！還不交！」老師怒髮衝冠，接連說了好幾個同學的名字，想責問他們欠交功課的原因。可是，在老師噤哩呱啦一通後，只有長達數十秒的沉默，沒有人願意給老師一個交代。「還『掛機』，沒有平時分，吃虧的是你們。」我聽見鏡頭另一廂傳來重重的拍桌聲，心臟也不禁咯噔一下。我從未見過中文老師這麼生氣。面授課堂時，大家為了不被責罰以及積累平時分，都會認真地做功課，而且準時繳交。可是，一到網課，因為不會面對面看見老師，被罵的話只要關上聲音便好，沒有分數也罷，老師生氣也罷，隔着屏幕，老師也拿他們沒辦法。

上了半天網課，我的思緒仍沉浸在對網課的感受上：我只覺得，我們與老師、同學的距離因為這互動性偏低的視像課程拉得愈來愈遠；跟同學搶答問題、在體育課上又蹦又跳、準時繳交功課……這些看似平常不過的事情在網課時卻不復存在了。我看着屏幕上冷冰冰的「教室」，對面授課堂的想念像野草萌芽般在心底裏不斷滋長……

我是一雙鞋子

4D 雷健翔

「我是一雙鞋子。此刻，我只能靜靜地躺在櫃中，回憶過去，有個不平凡的經歷。」

我是一雙釘鞋，裹着一身褐色的衣裳，平平無奇的外觀，卻見證着一代飛人的誕生。曾經的我是如此輝煌，如今卻被擱在鞋櫃的一邊，無所事事地等着時間流逝。過往的經歷均化作日曆上的數字……

「我要出發參加今年的百米賽跑了。」我的主人這麼說道，便提起了一雙釘鞋出發。可與主人並肩作戰、征戰沙場的並不是我……我的記憶彷彿海市蜃樓，把我眼前的影像佔領了。

二零一二年的奧林匹克運動會，是我這雙釘鞋第一次站上世界舞台，主人為了這天，付出了很多汗水。別人每天訓練三小時，主人的訓練量則是他們的雙倍，那些我陪伴主人訓練的日子依然歷歷在目。若籃球運動界的表表者就是於凌晨四時起床進行訓練的高比拜仁；在我眼中，主人便是百米跑的標杆。槍聲響起，世界各地的「飛人」一同衝出，向著那代表勝利的終點線大步狂奔。主人也不例外，一位接一位的選手越過終點線，觀眾的尖叫聲此起彼落。可惜，事與願違，獎牌的名額終究只有金銀銅三個席位，不能讓所有的選手均獲得勝利。我的主人與那閃耀的獎牌擦身而過，含淚成為第四名。比賽便是如此殘酷，「有人歡喜有人愁」，這邊廂有人展開雙臂慶祝勝利，那邊廂有人留下悔恨的淚水。比賽的世界永遠不會出現共贏的局面。這便是我第一次征戰世界舞台的經歷。

二零一六年的奧林匹克運動會，是我第二次踏足世界舞台。我的主人為了一雪前恥，每天都帶着我進行更刻苦的訓練。我身上的傷痕便是最好的證明：我的身體因常常與地板摩擦，從原本的褐色變為淡褐色，更有幾處已經破爛了。可是即便如此，主人依舊在穿著我，盼望有一天能站在所有釘鞋均夢寐以求的世界舞台最高點。熟悉的槍聲再次響起，這下槍聲，更代表著我和主人的復仇號角聲。百米跑的過程雖然短暫，可每一位選手在過去三年的每一天都在拼命練習，為的就是這數秒演出。轉眼間，分出勝負了，觀眾席上響起了雷動的掌聲和吶喊聲。這一次，他們是為我和主人吶喊。沒錯！我們獲勝了。勝利女神這次選擇了

向我們微笑，主人在比賽中獲得了金牌！當主人穿着我站上頒獎台，我感到無比驕傲，我見證着新一代百米飛人的誕生。這是我第一次站上世界舞台的頂點，也是最後一次。

海市蜃樓消失，我也回到了現實。最後一次比賽結束後，我的身體因長時間使用，加上高強度訓練，已經不勝負荷，鞋底的釘子部分已經脫落，這也意味着我不能再為主人服務了。退下世界舞台的喧鬧，回到櫃中渡過我平靜的餘生。

我是一雙鞋子

4D 盧麗淇

我是一雙鞋子。此刻，我只能靜靜地躺在櫃中，回憶過去，卻有過不平凡的經歷。

「涮涮涮」，允行親手將我的帶子洗淨然而再沖刷我的身軀。身下的氣墊早已泛黃，印上了我與允行的輝煌……

二零一六年，還穿着小學小白鞋的中三學生允行，因朋友的驅使下報名參加了中學的陸運會！「允行，我們四劍客還差一個人，求求你了，我們真的很想玩接力賽！」就這樣，允行被他三個朋友的請求伴隨了他兩年，今年他終於答應了朋友，他自己不解，明明不喜歡運動後汗流浹背的感覺，最終卻因為一次無意中看到奧運直播中男子接力賽的緊張和期待的感覺而漸漸有了興趣。

在陸運會上的允行依舊穿着雙小白鞋但實力驚人，沒有被普通小白鞋而束縛自己的潛質。賽後田徑隊教練找到允行，說道：「剛才看到你在賽場上的表現覺得你很有天賦！如果有雙專業跑鞋會更出色！如果你願意加入田徑隊，我們會資助一雙你喜歡的跑鞋。」允行口上說着考慮，其實內心卻很滿足，翌日，他便前往波鞋街打算先找找有沒有合適的，不料一進店口就被我所吸引了。

終於到我的出場，我是當年最新型的跑鞋，底下有一層氣墊，穿上感覺猶如踏在雲朵上，店員將我放在燈光最集中的位置，我散發着燦爛光芒。前部分亦包裹好允行的腳心，允行十分喜歡我，決定與我一同站上戰場！即使剛剛與允行的腳踝適應非常疲累，但允行亦沒有怪責，而是不間斷地調整彼此都適合的位置和角度，互相磨合。

經過了四個月的訓練，教練告知允行兩個月後將有場學界比賽，打算讓允行報名男子組的一百米賽事，他答應了，卻不知未來的障礙數之不盡。為了比賽允行放學後都需要高強度的鍛練。在賽前的每天被求勝慾望慢慢侵蝕自己的身體。最終他因練習過度受傷了，高強度訓練導致他雙腿肌肉抽搐和緊繃被迫退出比賽。

允行脫下我，狠狠地把我扔去房間的一個很暗很暗的角落，然後放聲大哭，我看着允行房間牆上貼的訓練計劃和打氣的海報，我相信他一定能重拾當初正向的心態，然後捲土重來。

三個月後允行傷患終於全面康復了，他開始回復訓練體能，也不像起初那樣偏激。一個月後，允行的心態已回復正常，體能測試等也有不錯的表現。教練們亦沒有放棄他，直接要求他參加全港性的比賽。允行穿上我，重新回到熟悉的紅軌道，一聲鳴響，短短數十秒，像快速地回憶了這一直以來的艱辛，允行真的成長了。他開始注重過程的意義，而不是虛榮的結果。

賽後公布結果，允行果然不負眾望，獲得冠軍。一年後的某個晚上，他獨自坐在觀眾台上與我談心，他打算把田徑生涯先擱在一旁，專注應付學業，語氣中滿是不捨。隔天早上，允行想將我翻新，並一早預訂了一個透明鞋盒。主人將我全身洗淨後，放進鞋盒中，裏面更裝飾著一串串小燈，盒子旁邊掛着大大小小的獎牌和證書，安放在櫃子中最當眼的一格內。這像回到我們初次相遇的那一天……然後，主人拾起書桌上的原子筆，踏上一個全新的戰場。

我在生活中找到了幸福

5A 丁子晴

隨著年齡的增長，我們要承擔的東西也越來越多。我們開始習慣了抱怨，習慣了面對一大堆煩惱。日常生活中那些日復一日的沉悶工作都變成了沉重的枷鎖，牢牢地束縛着我們，令我們喘不過氣來。而幸福正正就是支撐着我們的信仰，因此，每個人都應該追尋着屬於自己的幸福。

幸福是很抽象的，可是又確確實實地存在於我們的身邊。不論是我們感受到的美好溫暖又或者是愛與被愛，這些都是幸福。很多抽象的東西都是很虛無縹緲的，令人看不清、摸不透。可是，唯有幸福一直都在，這是我們每天都能感受到的。

幸福是甚麼？也許是家人之間的相互關心和呵護；也許是孩童之間的純真，不分彼此，無憂無慮的歡樂；也許是街上相互攙扶的老夫老妻，他們之間那種相濡以沫的感情；也許是朋友之間無微不至的關懷。一句普通的關心或問候，都能讓人倍感溫暖。

幸福可以有很多種，也可以是一瞬間的。或許是早上醒來看到一抹陽光恰好落在枕邊，我可以不用焦急起床，而是躲在溫暖的被窩裏聽着媽媽在廚房裡輕手輕腳地準備着早餐。又或者是我剛巧經過一間唱片店時，聽到一首年代久遠的老歌，於是停住腳步，一邊聽，許多美麗遙遠的回憶一邊在腦海中漸漸地清晰起來。這些美好的瞬間足以令人感到幸福。

在長輩的眼中，我們似乎永遠都是飢腸轆轆的孩子。每每見到外婆，她都會嘆着氣捏着我的手腕感嘆道：「唉，又瘦了！」然後便給我遞上還冒着熱氣的包子。當我一口咬下去，濃香滾熱的肉汁便在唇齒間遊走，不但溫暖了我的身子，更溫暖了我的心。一口溫暖的包子，卻是滿口的幸福。幸福，可以是柴米油鹽，亦是口中的味覺享受，更是溫暖我心的愛。

許多人一生都在世俗中奔走，陷在名與利的泥潭中不能自拔，然而，驀然回首才發現真正的幸福恰恰就在出發的原點。而當初他們卻堅信它在更遠的地方，其實近在咫尺。最終，還是安於現在狀，並努力地過好接下來的每一天。

生活中所有的小事都能讓我們感到幸福。回家的路上，看到黃昏的餘光斑駁跳躍，心中的煩惱被這美好的景色柔和地包裹着。又或是聽到樹梢上鳥鳴蟲叫，工作過後的疲倦也被這天籟之音一掃而空。這些大自然的美好正好提醒我們要享受生活。懂得欣賞，也是一種幸福。

幸福是甚麼？我想對於不同的人來說，幸福的定義是不同的。遲暮的老人會說：「幸福是拄著拐杖，扶著跟自己白頭偕老的伴侶，膝下是兒孫滿堂。」年幼的小孩會說：「幸福就是爸爸媽媽帶著我去遊樂場，一邊玩樂，一邊吃著棉花糖。」

為生活打拼的成年人會說：「幸福就是加班回來，家中還亮著燈，一頓熱氣騰騰的飯菜便足矣。」

看！幸福源於生活，我在生活中找到了幸福，你呢？

偏見

5A 蕭美慈

甚麼是偏見？偏見是指在知道一件事情的全貌前，人們先入為主地作出判斷。不論與群體還是自身，偏見都會出現。當一個人曾經做錯了事，或是樣子長得不好看，或身體上有紋身等，當有罪案發生的時候，人們便會先在腦海中認定他是犯人；但對於自身，基本上所有人都會認為自己是完美的。故此，事情做不好的時候，便會斷定是別人的錯誤。水和水滴都是同樣的東西，一樣無色無味，但水滴從葉子回歸湖中的時候，雖會立刻消失不見，但亦會泛起陣陣漣漪，使水面變得模糊不清；偏見亦然。

「偏見」與「真相」是同源的，但卻能掩蓋「真相」真實的模樣。當你在群眾中與他人不同的時候，偏見也會產生。記得在小學的時候，除了我以外，所有同學都是來自不同的運動校隊，使我成為了當中的「異類」。再加上先天和後天的身體疾病，使我承受過不少別人對我的傷害和偏見。記得有一次老師要給同學抽籤分組，她把我和班上另一位男生分編為一組，可我卻被貼上「狐狸精」的標籤。當時的我並不明白原因，但現在我懂了。其實，只要把自己戴著的有色眼鏡摘下，看清楚事情的各個面向，認識到眼前的人並非三頭六臂，事情並不是星球大戰，只是普通不過的一個人、一件事，偏見就會不復存在。

《論語》有云：「君子求諸己，小人求諸人。」雖然不能做到每次都與君子一般的言行舉止和思想，但至少我們應該做到君子一般的胸襟。我們通常會因為一些小事和別人斤斤計較，例如車子在雨天時濺起的水不小心弄髒了自己的衣服，而對著車子及車主破口大罵；會因為別人在經過時，不小心碰到自己一下，便指著對方的鼻子痛罵起來；或會因在擠擁的環境中，被人踏到自己的鞋子而辱罵對方。在世上，這些心裏容不下一滴水的人多的是，而心中能容下山川百海的卻少之又少。曾子曰：「吾日參省吾身。」在指著別人的鼻子破口大罵前，只要先反省一下自己，被濺起的水弄髒了自己的衣服，會不會因為自己站的位置太靠近馬路了？被別人碰到了，會不會因為自己只顧著低頭看手機信息，沒有注意路面其他行人所致？被人踏到會不會是因為自己突然前進，推了別人一下令對方失去平衡？或者，與故事中的媽媽一樣，只看了一

眼，便認定是鄰居洗衣服時馬馬虎虎？縱然有女兒的提點，但已經太遲了！因為傷人的說話已經衝口而出了！因此，只要我們能做到心胸廣闊、海納百川，並在傷人的說話衝口而出前勒緊自己的舌頭，先反省自己的行為，偏見也會隨之而消失。

即使現在是二十一世紀，偏見依舊存在。我們熟知的一種古板概念——重男輕女——便是典型的充滿偏見的概念。早在《詩經·小雅·斯幹》中記載：「乃生男子，載寢之床，載衣之裳，載弄之璋，其泣煌煌，朱帶斯皇，室家君王。乃生女子，載寢之地，載衣之褐，載弄之瓦，無非無儀，惟酒食是儀，無父母治摧。」詩中提及男生和女生所享有的待遇有別。這種思想觀念廣泛地流行了數千年，深刻地影響著一代又一代。雖然現在每個國家都推出法例保護女性，推翻這種不平等的觀念，例如《婦女權益保障法》。可是，直到現在，仍有人以生男為榮，生女為恥。其實，每個人都是平等的，只要平等地看待每一個人，亦是消除偏見的一個方法。

雖然偏見早就在我們心中根深蒂固，但只要摘下自己的「有色眼鏡」，平等地看待每一個人，並做到「參省吾身」，把掩蓋真相的布揭開，偏見亦將不復存在。

心結

5B 陳浚銘

「允行，準備好就出來哦！大家都在等你呢！」「好！我馬上來。」今天，明明是我人生中最重要的一天，我卻是鬱鬱寡歡。我捧著一件唐裝，注視著衣服上的刺繡，思緒卻被拉回過去。

「奶奶，這是甚麼？好美啊！」「這是龍鳳呈祥，寓意富貴吉祥。」我常常住在奶奶身旁，看著她一針針繡在織物上，問她所刺繡的圖案的寓意。她會不厭其煩地給我解釋其中的含義。每逢過節，奶奶都會將她親手縫製的唐裝送給我，而當我拿到的一刻便會馬上換掉爸爸所買的新衣服，穿上那件唐裝，跑去找小夥伴炫耀，這是多神氣啊！

待我步入青年時期，也不再迷戀奶奶製作的唐裝了。我長大了，也學會敷衍了。每當我收到新的唐裝時，我便會假惺惺裝作滿心歡喜的收下，事後卻不屑穿上。年復一年，唐裝越來越多，我甚至萌生起把它們出售的念頭。可惜，這計劃被父母拒絕了，我更被責備了一頓。當時的我將責任推在奶奶身上，認為都是因她每逢過節就縫製新衣，才導致我被責怪。因此，往後的日子，我看到奶奶都會擺出一副不耐煩的模樣，而她則以為我因學業上的煩惱才會顯得不開心；故她總會走到我身旁開解我，提起兒時往事，試圖讓我忘掉煩惱，但我卻只感到厭煩不已！

直到一次奶奶將她最後一件親手縫製的唐裝送給我的時候，我卻鬼使神差地說：「不要再送這些衣服給我了，太老套了！這個時代根本沒人會穿這些東西上街，穿出去會被人嘲笑的！」說完，我絲毫沒有覺得自己的過份。反倒是奶奶，她愣住了，眼底盡是失落，幽幽地說：「是啊！時代變了，傳統手工藝一定會在時間的長河中被淘洗！」她強顏歡笑地說完後，便放下手中的那件唐裝，默默地離開了。

現在回想起，卻叫我後悔至極。我居然對奶奶說出那番話，傷透了奶奶的心。自那次之後，我一直想找機會跟奶奶道歉，卻因面子而遲遲不願開口。從前，奶奶用那雙已皺巴巴的手撫摸著我的臉頰，我絲毫不會抗拒；但當我長大後，我竟然會感到不舒服。

也許物沒變，而是人變了。

看著手上的那件唐裝，我毅然決定換下身上的西裝。我想，沒有比這次更好的機會去道歉了。

進入會場後，我站在講台上尋找著奶奶的身影，心裏甚是焦急。數分鐘後，奶奶與其他親友一起從大門走進來。剛進門，我與奶奶的目光對上，她先是愣了一愣，轉眼卻是滿臉的喜悅。我眼眶頓時變得濕潤，轉頭向新娘報以「詢問」的目光，她向我點了點頭，我便在眾人的注視下向奶奶走去。

「允行，祝你新婚快樂！」「不！奶奶，您的祝福，我已經在數年前收到了。這件龍鳳呈祥唐裝，就是您給我最好的祝福。」我抓住奶奶的手，放在我的臉頰上，這次我不會抗拒、不會不舒服，只肆意感受奶奶手中的溫暖。淚水緩緩落下，奶奶伸手幫我擦掉，我們相視一笑。

自此之後，我終於解開了心結。

不一樣的經歷

5B 梁慧滢

今天，我沒有帶手提電話外出，因而有不一樣的經歷和體會。

這是我來到韓國的第三天。一大清早，一束光線從窗戶照進來。我走近落地窗，看著外面的櫻花都盛開了，飄落的花瓣像雪一樣，使整潔的街道多了一點色彩。我看著手錶，已到了與朋友相約的時間，我連忙換上衣服，帶上外套，背上背包便踏出了酒店房間。一走到酒店大堂，便看見朋友的身影。

朋友在早已租了一輛車子打算帶我到處遊覽。我坐上車後，朋友慢慢駛出停車場。當車子駛到街上時，車頂緩緩降下，這竟是一輛開篷車！我十分驚訝，沒想到，我竟可以坐上開篷車！在開篷車上看到的景色跟平日的完全不一樣，漫天櫻花飄落在眼前，彷彿整個人融入了大自然當中。這是我從來都沒有的體會，神奇極了！忽然，朋友停下車子，說要帶我去品嚐一個「一流」的早餐。當我們踏進早餐店時，本想掏出手提電話瀏覽社交媒體的，但我卻發現電話不在身上。這我才知道原來自己把電話遺留在酒店裏了。我驚惶失措，畢竟，我也算是個「機不離手」的人！吃過早餐後，我和朋友便去了沙灘。

到達沙灘後，那兒的風光十分優美，海水非常清澈，天空也比香港的遼闊許多。當我正想用手機記錄這些景像時，卻又想起手提電話不在身上，頓時，叫我感到懊惱非常。為甚麼我沒有把手提電話帶來呢？很多新鮮的事物、美妙的景色，我都無法記錄下來。在那個時候，我覺得這天的旅程帶著許多遺憾。然而，朋友卻告訴我：「大自然的美好就應該用最自然的方法記錄下來，即使沒有手提電話，我們還可以用腦海去記錄啊！」聽後，我恍然大悟，決定要好好欣賞這裏的風光。

廣闊的天空，萬里無雲，陽光普照，使原本只有十多度的天氣多了一絲溫暖。清澈的海水輕輕地拍打著被陽光照耀得金燦燦的沙子。陣陣的海風吹來，彷彿把我的煩惱都吹到遠方了。雖然，沒有手提電話，但我卻能看到更多平時不會細心觀察的事物；一草一木都已成為了我的回憶。在度過了一個沒有手提電話的午間，很快便到了夜晚。

入夜的氣溫比午間降低了許多，我和朋友來到這個沙灘是為了露營。我們早已燃起營火，午餐、晚餐也是用營火烹煮的，營火為我們帶

來了溫暖和飽足。漸漸地，有其他營友加入，大家圍著營火，作了許多遊戲，亦結識了好些新朋友。沒有手提電話的一天，令我過得很充實。

充實的一天讓我知道，放下手提電話能讓我的生活更加精彩，亦能讓我沒有把時間浪費在手提電話上。不然的話，今天一整天的回憶都只能被封鎖在電話裏，而不是蕩漾在腦海中了。

新手爸爸

5C 曹麗文

我曾參與一次活動，當中的經歷令我覺醒過來，及時為出現破洞的家庭補上一塊補丁，令愛的結晶得以健康地成長。

結婚時，我對着父母、對着神父、更對着老婆承諾過，我不會如其他男人一般做「撒手掌櫃」，將來有了孩子後，我一定會盡心盡力照顧老婆和孩子的。我承諾過，可是食言了。

結婚後沒多久，老婆便懷孕了。轉眼間，孩子便出生，是一個小天使。不過她在睡覺時，才是小天使。我與老婆是新手「奶爸」和「奶媽」，而父母又年事已高，腿腳不便，又居住在大澳，身為兒子的我，又怎忍心讓他們長途跋涉來辛勞呢？因此我們倆口子只好手忙腳亂地適應著突如其來的改變。起初我勉強地幫忙照顧孩子，換尿布、哄她入睡。而僅僅這些，已使我筋疲力盡，我不但失去了耐性，還與老婆的關係越發惡劣，二人都憔悴不堪，被孩子及紛爭摧殘到面色越發灰暗，暗淡無光。因此，我將一切關於孩子的事情，在她七個月大的時候全推卸給老婆，只有在下班回家後，稍稍逗弄孩子一會罷了。不久，老婆就發現了我的異常，她也與我召開了一次緊急討論，可是我卻逃避了。她的問題我都支吾以對，當她希望聘請一名保姆時，我又用諸多藉口去搪塞她，說什麼不習慣家裏有外人，照顧孩子是女人的職責，我竟說了這些荒唐的話，老婆被我氣到渾身發抖，我心中也有一絲不安及內疚，其實我不過是不想再多一筆支出，本身家裏並非富裕，這只會令家庭更為拮据。

為什麼我不願意照顧自己的女兒呢？理由很簡單，因為辛苦。別聽我嘴上說得輕鬆，看護小孩真的很勞累。每天掙開眼睛的第一件事，不是刷牙潔面、不是穿換衣服，而是去看護孩子，看看她有沒有怎麼樣。工作了一整天，經歷了被上司打壓、同事的爾虞我詐，我帶着一身疲憊回到家中，以往我稱之為安樂窩，可是現在，卻成為了我的頭號負擔。源源不絕的哭啼聲、溫柔又無力的歌聲，一切都在不斷告知我，我應該去替老婆接班，可是我又逃避了，轉過身進入臥室，拿起睡衣後，又進入了洗手間，頭也不回的，冷漠又懦弱，我無法面對妻子憂怨的眼神，以及背後巨大的問題。深夜時分，一般人早已進入美好的睡夢中，而我卻頻頻被嬰兒的哭鬧聲驚醒，我摸了摸身旁，枕邊人早已離開了，只留

下淡淡的體香和無邊無際的冰冷。我的一天就是這樣度過，工作時面對麻煩的人際關係，回家要面對煩躁不安的妻兒，連睡覺亦不安穩。這樣的局面，我卻一而再，再而三的拖下去，連婚姻也差點被拖垮了。

無可避免地，戰爭爆發了，我們像冷戰時期的蘇聯和美國，又像乾隆時期的清廷及英國般，終有一人落入敗方。妻子淚眼婆娑地嘶吼着，訴說我的無能、不作為，更直言後悔當初嫁給我。「我為這個家忙前忙後，每天忙到腳不離地，你反而舒舒服服地像個大爺般等我侍候？我也有自己的工作！自己的生活！我亦不想每天照顧女兒，活得似你的保姆！你這個自私自利的懦夫！」妻子這一大串如同機關槍的責罵聲令我發懵，呆滯了好一會兒後，我張開口卻無話可說，最後只擠出一句話：「我不喜歡照顧孩子，我很累。」此話一出，我便深感後悔，看着妻子不可思議的神情，我知道我說了蠢話，最後，她只留下一句「荒謬」便入房了。

然而某一天的一個活動，它改變了這一切。那天妻子因為過度勞累，又重感冒，結果病倒了，為了避免傳染給孩子，迫於無奈之下，我只好請假一天來照顧孩子，在家呆着發悶，於是我推着嬰兒車往妻子常去的育嬰課堂。

那個地方不算大，和我中學時期的課室差不多，人數寥寥無幾，導師是一個中年女性，說話慢悠悠的，特別催眠，很難想像妻子能堅持上每一節課。正當我昏昏欲睡時，正戲才開始上演。那位導師教大家如何分別嬰兒哭泣的原因，我原以為孩子哭泣無非是肚子餓或需要排泄，然而並非如此簡單，其中大有學問，有可能亦是不高興、被嚇壞了而哭的，我太小看嬰兒了。結束該環節後，我們又展開漫長的講座，可這次我精神非凡，也許是因為先前的環節驅走了我的睡蟲吧，我越聽越入迷，導師精簡而又一針見血的內容令我能夠清楚地了解嬰兒的習性，同時又一次深入接觸照顧嬰兒的麻煩事，例如原來嬰兒每4小時喝一次奶，即是一天分別要喝六次奶，這些育兒常識對於一個朝九晚六的我來說是全新的知識。

到了尾聲時，由於我是在場唯一的男性，因此導師又以我作正面例子，指出我是少有會分擔妻子壓力的丈夫，又批評男人所謂的大男子主義是多麼的沒必要。「孩子是兩人共同所創的，可是男人卻偏愛推卸責任，將一切交給同樣忙碌的妻子，但是要知道沒有人喜歡整天對着哇哇大哭的嬰兒，男人也應照顧這頭家，這個孩子！」

回到家後，我只感到十分內疚、羞恥，想起剛剛的場面。其實我並不值得表揚，我如其他男人無異，都是只會逃避。我又明知道妻子並不喜歡做這一切，但她沒有膽怯，而是盡力成為一個好媽媽。反觀，我呢？退縮，不斷退縮，擔不起一個稱職的好爸爸，妻子說過「己所不欲，勿施於人」，連我都不喜歡的事情，妻子又怎會喜歡呢？只是她和我選擇了不一樣的道路，我想我會為此做出一些改變，去彌補這個幾乎破碎的家庭。

「我們請保姆吧」、「以後我會幫忙的」、「對不起」。一切都走上無比欣喜的正軌上。

每個人都有不喜歡的事，但這是我們自己的事，是我們的責任。「嚴於律己，寬以待人」、「己所不欲，勿施於人」這將會成為我人生的左右銘。

人有私心、有私欲，勿將私心強加他人。你怎麼對人，別人就會怎樣對你，此乃千古恆久不變的道理。

最後，感謝我的妻子和女兒，及所有善待我的人。

離別與重聚

5C 吳凡

旁 白：叮！念慈的手機傳來小學班長邀請同學一起探訪小學老師的信息。

念 慈：啊……回小學去啊！

旁 白：念慈的回憶湧上心頭……想着當日小學畢業典禮時的種種不捨。那是他第一次深刻感受到離別的滋味。

旁 白：念慈在空白的輸入器上面打上一個「好」字。

到了約定的日子，念慈懷著興奮的心情很快到了學校門口。

念 慈：哇……三年沒回來，學校變了不少呢！

旁 白：念慈愣在原地，因著想起種種回憶而入迷，直到熟悉的聲音傳進他的耳邊。

一 心：念慈，好久不見！

念 慈：一心，快過來！

念 慈：真的好久沒見了！不過也才兩年多吧！你怎麼變了這麼多？

一 心：哈哈……你不也變了不少。

旁 白：兩人從最遠說到最近，大事說到小事，暢所欲言。邊聊邊走，不經意地就走到了一扇寫著「六丙班」的門前，門內時不時傳來一陣陣談笑聲。

一 心：看來我們遲到了呀！大家都很早到呢！

念 慈：對啊！快進去吧！

幼 羚：一心，念慈，你們終於來啦！

同學甲：你們怎麼現在才來呀？快過來吧！

一 心：真的好久不見大家，有些都快認不出了。

同學甲：你們也是啊，畢竟也三年多沒見了

旁 白：接著，大家又繼續說着各自的近況與中學的趣事，彷彿又回到了那年的小六班，可能最大的區別就是大家都進步了、變成熟了、變好了吧。

一 心：說起來，幼羚活潑了好多啊，誰能想到以前最安靜的是你呀！

幼 羚：哈哈大家都這麼說，我也覺得我現在敢主動說很多話了，以前就是太內向了，甚麼都不敢做主動。

念 慈：那現在這樣不就挺好的，很開心這次可以跟你聊那麼多了！

幼 羚：哈哈，啊，對了！

旁 白：幼羚像是突然想到了甚麼，走到附近拉着一個高高瘦瘦的男生又走了回來。

幼 羚：你們認得他嗎？

一 心：其實，剛剛進門我就想問這位是誰了，真認不出來。

幼 羚：他是允行啊，我剛剛我也很驚訝，我也沒把他認出來呢！

一心和念慈：允行？

旁 白：念慈腦海中頓時浮現出那張胖胖的小臉，看著高高瘦瘦的男生試圖把兩者連繫在一起。

念 慈：天啊？真沒法認出來，不過，被你這麼一說，確實是允行啊！

一 心：你的變化也太大了吧！你怎麼瘦了那麼多啊？還長這麼高！

旁 白：一心說着又拿手在自己頭上比劃了一下。

允 行：怎麼大家都這樣啊，你們的反應也太有趣吧！我可能是籃球打多了，就瘦下來了。

幼 羚：聽說他現在還是籃球隊隊長呢！早前才參加完比賽拿了獎。

念 慈：恭喜你！好厲害！

一 心：哇！允行，你真是深藏不露啊！

允 行：謝謝啦！

旁 白：時間很快到了傍晚，大家聊得盡興過後終究要說再見了，同學們互相道別後，一心和念慈也一同走在回家的路上。

念 慈：時間過得好快喔，我還想繼續聊呢！不知道下一次見面要甚麼時候了！

一 心：對啊！不過沒關係的，又不是再也不見。再說，我們今天都聊那麼多了，要留點下一次相聚再聊啊！

念 慈：說的也是，這讓我好期待下一次的重聚！

旁 白：離別的意義可能就在於：每次的離別都是在為重聚做準備，讓每一次的重聚都叫人更享受、珍惜、期待。離別不一定是句號，離別的後面也可以是省略號，代表着我們日後的每次重聚。

古語有云：「獨學而無友， 則孤陋而寡聞。」 試談談你的看法。

5D 李逸朗

有云：「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」莊子亦言：「以有涯隨無涯，殆矣。」現今世上知識如瀚洋般無窮無盡，憑個人之力根本完全無法掌握，漸漸便成為孤陋而寡聞之人。故此，在現今的學習生活中，與友共學，乃是學習的有效之道。

朋友，是我們了解外部世界的橋樑，亦是我們不斷進步的計尺。獨自學習，而不與外部接觸及交流，只是對著書本及屏幕苦讀，終究是紙上談兵，從中得到的所謂知識，也不過是無本之木。缺乏朋友之間的交流切磋，就必然會使人學識短淺，視野狹隘。只有與朋友共同學習，取長補短，彼此進步，才能獲取更多知識。

曾子曰：「君子以文會友，以友輔仁。」朋友間以德相助，互相切磋，集思廣益，並互相裨補缺漏，互相勉勵，從而獲取更豐富的知識，也能提升學習的動力，懷著滿腔熱誠，在學海之中力爭上游。

舉世聞名的航天學家岩士唐年少時，航空科技研究尚未普及。他為了能在知識上進一步突破，他埋頭製作飛機模型與藍圖，與志同道合，同樣喜好航空的友伴研究切磋，又想方設法參加各種不同的飛行課程，與同儕交流研究的種種心得與見解，分享彼此的經驗。由是觀之，跟同道的友人學習能與其互相借鑒，互相砥勵不怠，取其長補自身之短。加上志趣相投，更能互相鞭策，不至消極怠慢，令自己的學識得以昇華，方不至於「孤陋」與「寡聞」。

反之，獨學不僅會令自身變得狹隘，更有機會墮進偏執的深淵裏。在學習路途中難免會遇上孤身面對的時刻，在岔路口上徘徊不定，彷彿沒有朋友的勉勵與鼓舞，獨自一人面對，那便沒有人知道何時會陷入偏執的境地，陷入這無底深潭。落入深潭後，輕則短暫地影響情緒，重則被如夢魘般的心理疾病纏繞終生。

以學習數學作例，遇到未知的理論，百思不得其解，亦沒有向朋友請教，只是埋頭苦讀，把書本揭過數百次，努力地尋找答案。對，這道題目最終被你破解了。但，下一次遇上同樣原理，卻迥然不同的理論，是否也能輕而易舉地破解，抑或是一樣的愁眉莫展呢？

如此的學習方法，只能稱之為讀死書。所謂的知識也只算是無比的片面。同樣亦會因自身邏輯思考之缺失，在自圓其說中製造更多的不了解，更多的「孤陋」與「寡聞」，漸漸變得食古不化，不懂靈活變通，開始漸漸面對難題時，便頭昏腦脹，一籌莫展，影響成績。另外，因挫敗感而感到灰心時，便難以獨闢蹊徑，困在一個個死胡同之中，陷入偏執的境地之中。

可是，若我們與朋友共學，當我們執著於某件事情時，自己探索方法解決得頭昏腦脹時，只要朋友輕輕的一句建議或表達他們的看法時，我們便懂得從不同角度看待問題，如茅塞頓開般，學習朋友的思路，從而糾正自己的錯誤，改善自己的思路或解難方式，從而取長補短，從朋友身上學習他們的長處，使自己不停地進步，也不會令自身對知識感到麻木，靈活變通，學習得更全面，在學業上步入佳境。

由此可見，朋友的思考及見解令我們在做任何事時有着相異的角度，不會局限於自己的意見。當朋友的想法有錯，更可為其修正，「以友輔仁」，一同提升彼此的道德修養。

總結而言，「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」此言不只是批判獨自學習的陋習，而是鼓勵我們思考——與友共學，互相切磋交流，取其長而補自身之短，乃是種深邃的做人智慧。畢竟，「千載奇逢，無如好書長良友。」

我在音樂中找到幸福

5D 邵鑫源

每個人都可以從不同事物中找到幸福，有的人在食物中找到幸福，有的人在獲獎中找到幸福，有人在陪伴中找到幸福，而我在音樂中找到幸福。

音樂是以聲音組成的藝術，它可以觸動我們的心靈，也可以幫助我們調節情緒，帶來快樂，並使身心放鬆、減輕壓力。

從小我的言語發展就比同齡人遲緩，不喜歡與別人溝通。醫生建議媽媽讓我學習樂器，培養我對音樂的興趣。因為學音樂有很多好處：可以加強腦部發育，管理焦慮的情緒，學習與他人合作，增加語言和表達能力……於是媽媽幫我報了一個小提琴班，每個星期六的下午，媽媽都帶我去琴行學小提琴。從此以後，在音樂的世界裏，我可以像天空的鳥兒一樣自由的飛翔，像大海中的魚兒一樣自由的遊玩，像草原上的馬兒一樣自由的奔跑。當我開心時，音樂是一個好伙伴，與我一起分享喜悅；當我煩惱時，音樂是一個好朋友，默默地陪伴在我的身邊，傾聽我的心聲，我在音樂的世界中找到幸福，那是享受音樂的幸福。

後來我才明白：我不但可以在享受音樂中找到幸福，而且也可以在分享音樂中找到幸福。

小學五年級那年，學校弦樂團老師組織我們參加「母親節的慈善表演」。為了這次的表演，弦樂團的所有同學每天放學後都要到音樂室加強練習。有一個同學出現失誤，所有同學都要加練。不過，越要求加練，同學就越是容易出現失誤，高強度的練習令我覺得音樂是如此的枯燥乏味，讓我有一種想把琴扔掉的感覺。但我明白「台上一分鐘，台下十年功」的道理，只要所有同學團結合作，才能展現精彩的表演。到了「母親節的慈善表演」那天，我們懷著激動的心情走上舞台，全情投入表演之中。台下的觀眾也一樣沈醉在美妙的音樂中。表演結束後，主持人宣佈這次慈善表演籌集到所有的善款將全部捐贈給有需要的家庭。那一刻我找到了幸福，那是分享音樂的幸福，讓我感到特別有意義。

我在音樂中找到幸福，那是享受音樂的幸福，令我身心健康、積極向上；那是享受音樂的幸福，令我明白到「施比受，更有福」的道理。

校服的自述

6A 陳栢灝

「校服」是大部分學生必備的服裝，是上學的服飾，也是校園生活、青春歲月的象徵。今天就是畢業禮了，而我作為一套校服，今天就要跟主人分離，回想過去我們一起的生活，別有一番感觸。

看著學校的大門，我回想起一心第一次穿上我的時候，他還只是一個中一的新生。當時，他十分慌張，從他的眼神中可以看出他十分害怕這個陌生的環境，也不知道該如何和其他同學相處。這時，我很想幫助我的主人，但我只是一件校服，我又能為他做些甚麼呢？若果我能說話，我會用言語安撫他忐忑不安的心情；如果我能自主地活動，我會帶著一心主動和其他人打招呼；如果我能心靈上和一心交流，我會告訴一心該如何應對；如果我……但很可惜，我只是一件校服，我無能為力去協助一心解決那時的困境。我亦只能夠無奈地接受現實。在不久之後，我才發現我的擔心是多餘的，一心在不到兩天的時間就已經和班裏的同學打成一片，變得熟絡起來。我不禁為他感到自豪呢！

畢業禮完結後，一心繼續在校內遊逛，想再看一次這個自己生活了六年的地方。俯視著樓下的籃球場，我這才想起一心最喜歡的運動就是打籃球了。在他上體育課的時候，我大多數都只能在家中呆著；直到有一次，一心照常地穿著我回校並正常地上課。在他吃過午飯後，他帶上籃球便幹勁十足地衝往籃球場。在我還沒來得及反應的時候，一心和朋友之間的較量便開始了。我頓時心頭一振，生怕自己會在一心打球時裂開，令他出醜。在他一邊打球，我一邊擔心之際，「啪」的一聲，我的褲襠就裂開了。我以為一心會因此而感到尷尬和丟臉。但事情的發展居然和我所擔心的不一樣：他的朋友們都圍了過來，為一心擋住周圍的視線，然後讓一心把外套束在腰間。我这才發現，即使我不能協助一心，一心也已經有一班知心好友能幫助他了。我亦不必再如此擔心。事後，一心便把我帶到裁縫店，修改合適的尺碼，並修補破損的地方。我為他這樣做而感到歡快，因為我看見了一心對我的珍視。

走著走著，我們便來到了禮堂。這又讓我回憶起一心在中學生涯重要的里程碑。就在惜別會的時候，一心已經緊張得手心出汗了。就在上台之際，一心的眼神突然呆滯了，這次我沒有為他擔心，而是選擇相

信他。果不其然，一心即使十分害怕，但在台上不但沒有怯場，還表現得非常好，就連要獨自發表致謝辭，也表現得非常有自信。我感嘆說：「這孩子總算長大了。」

而今天，他即將畢業了，也是他最後一次穿上我了。雖然在跟一心生活的過程中，我經常為他擔心，但我發現，我現在已經不需要再為他擔心了。他已經長大了。我亦即將要被他捐到學校，準備迎接下一個主人了。儘管我捨不得跟一心分開，但看著他長大成人，獨當一面，我也為自己曾經有這一位主人而自豪。

另類生活

6A 王碧珊

今天，我跟外婆去探望她的一位朋友，卻意外發現在城市中的另一種生活。

平日在城市中，是人來人往的繁華盛景，但我卻從沒想到原來在繁華中，還有這樣一個僻靜之地。我到了這個地方後，聽到的竟是清脆的鳥鳴！這跟城市中聽多了的汽車聲簡直有天壤之別，令我這個在喧鬧中長大的孩子錯愕不已，也叫我對這個地方充滿好奇心。

外婆朋友家的門和牆壁均以簡樸的水泥建成，上面灰濛濛的，卻有「花」的裝飾。哦！原來是牆內伸出來的花枝，很像一幅花卉刺繡呢！「叩——叩——叩」門打開後，一位穿著暗紫色旗袍的老婆婆笑意盈盈的迎接我們。她完全沒有城市的煙火氣，一點兒都不像我在菜市場見到的跟菜販拼個你死我活的老人。想來，這兒的生活的確與別不同，不然，也不能養出這等嫺雅的氣質了。

老婆婆把我和外婆招呼進屋，我們坐在園子涼亭裏開始聊天。可是，我是個好動的人，根本坐不住，於是，我在得到老婆婆的批准後，便雀躍地在她家中遊覽起來。很快，我就發現這座房子裏，除了書籍和冰箱外，都是些我從未見過的古老玩意兒。最先進的設備要算是一台「收音機」了；我望向窗外的車水馬龍，真不敢相信自己身處的地方屬於現實，而非幻景。

我回過神來，看著老婆婆起來添茶的身姿，我第一次見老人家穿旗袍，覺得她一點也不老，反倒散發出歲月靜好的氣息！難道是書散發出來的？整座書架都是書香，整齊地擺放著魯迅、冰心的作品。書架前的書桌上還有未寫完的毛筆字，硯台上的墨水在微風中呈現出淺淺的漣漪，牆上掛著幾幅字畫，蕩漾著山巒的氤氳。反觀我的生活，則被電腦、手機、空調等科技重重包圍，難以脫身。

我走出屋外，撫著水泥花牆，看到她們兩老仍在聊天，便悄悄走過去，在外婆身旁的石墩坐下來。聽老婆婆說她的生活就是整理花園、或在躺椅上聽收音機、或看書練字作畫……在日復一日的歲月中，這不會枯燥無聊麼？我開始想：我沒有手機也自覺難以活下去了，老婆婆怎麼可以天天樂在其中？當外婆訴說著家常時，紫衣老婆婆則嫺熟地沏茶，

見她手法熟練，就知道她經常練習才能成就如此本領。惟茶不是一瞬就可以喝的，我有股衝動要跑去便利店買碳酸飲料。紫衣婆婆彷彿看穿我的心思，小聲囑我多等一會。終於，老婆婆把茶湯倒進我的茶杯中；外婆則說「君山銀針。你試試看。」我不懂品茶的規矩，便把茶一飲而盡。然而，當我看向紫衣婆婆，只見她用三根手指端起茶杯，放在嘴邊輕輕吹走熱氣，便慢慢呷了一口茶。我不禁想：這樣喝法，要喝到何年何月？這夠我玩好幾局手機遊戲了。老婆婆又看穿了我，她說：「我這把年紀了，只希望時間可以溜慢一些。」

我們打道回去後，我手中提著老婆婆所送的茶盒。回想起老婆婆簡單樸素的家，彷彿遊走了一趟民國時代的院落般。我看著城市中金碧輝煌的廣場、霓虹燈中的夜景……看來，是我太膚淺了，自詡對這座城市瞭若指掌，卻料不到竟然有人隱居在燈火闌珊處。沒想到，居然有人仍然可以在現代中活出純樸，真是令我大開眼界。

我低頭盯著「君山銀針」，好像又看見那張爬滿皺紋卻嫺靜的臉。我再看看外婆，發現她竟然這麼老了；是我的生活節奏太快，從未認真留意過身邊的人和事嗎？「我這把年紀了，只希望時間可以溜慢一些。」這句話一直在我的腦海中揮之不去。我手中握著一把青春年華，以為可以有很多放肆的時間，以為對周遭的事已了然於心。可是，我卻對自己的親人也沒有望上多少眼。我轉眼看向街上的風景，行人無一例外地低頭滑手機，從不看看身邊走過的是甚麼人。

我走到客廳中，打開茶盒，把少許「君山銀針」舀進茶壺裏去，然後，學著紫衣婆婆烹茶的步驟，特意放慢節奏，好不容易終於煎了一杯茶。看著淺金色的茶湯，裊裊的輕煙，這或許就是另一種生活吧！我細細呷了一口茶湯，原來味道還不錯呢！

幸好堅持

6B 李港渝

「幸好我選擇堅持下去，才能雲開月明。」

自小，我就有個夢想，希望自己的隊伍可以在中學籃球學界賽中打入決賽。當然，可以成為冠軍就最好不過了。小學時，每逢放學後，我都會到家旁邊的籃球場練習二至三小時；但父母卻希望我能專心讀書，日後成為醫生，改善家裏的經濟狀況。

有一次，父母幫我約了一位補習老師來家中為我補習，可當時我已經更衣，準備到球場練球去。因為是父母的安排，事前，我毫不知情，所以，我思考了一會，便堅持要到籃球場練球，我還記得父母那時生氣的模樣。

在我選擇中學時，父母堅持要我入讀成績較好，更有機會讓我升讀大學的學校，但我的想法是選擇入讀籃球表現較好，更有機會可以幫我完成夢想的學校。我和父母就為這一個問題爭吵了很長的時間。最終，我以死相逼，威脅父母允許我自行決定自己所唸的中學。

升讀中學後，我二話不說立刻報名參加籃球隊。我輕鬆地通過了面試，成功加入了籃球隊。中學的籃球訓練是非常艱苦的。每次在學校練完球，回到家時身體都忍不住抽筋。兩個月後，我已萌生出不如放棄的念頭。加上得不到父母的支持和認同，更令我想放棄。

幸好的是，我觀看了當時中六學長的學界比賽，他們的英姿烙印在我心裏，每次看見他們進球，我都會想：「如果我堅持下去，搞不好六年後在球場比賽的就是我了。」

在之後的日子，我不但堅持練球，更因自身的努力開始得到教練的注意，訓練一年比一年辛苦，不變的是在每一個訓練項目中，我都堅持用盡全力，沒有放棄。

時間過得很快，轉眼間，我已經是一名中六學生了。在過去的六年，我堅持訓練，在學業上也沒有落後；更因我出色的技術，被教練們選為隊長。下周，便是中六的籃球學界比賽了。

在第一場比賽開始時，我慶幸自己中一時沒有放棄，懷著這樣的心情，球隊在我的帶領下，輕鬆勝出了。在第二、三、四場比賽時，我的表現都十分出色，就連敵方的教練都被我的能力和團隊合作精神所征

服。我知道這都是我們堅持訓練，在艱苦的環境下成長的結果。

在半決賽上，我隊的對手是連續兩年得勝的傳統名校。在比賽前，教練對我們說：「對手是最強的隊伍，如果我勝出這場半決賽，那我們就等於拿到冠軍了」。看見夢想就在前方的感覺，令我異常熱血。在裁判把球高舉到空中時，比賽開始了。

在比賽中的第一節，出乎意料的是對手的能力和我們有相當明顯的距離，短短十五分鐘內，對手已將分差拉至十分！當時，我的心情就像晴朗的天氣被烏雲瞬間覆蓋一樣，心情降到冰點。

第二節時，我隊死命地防守，主打防守反擊，慢慢地把分差一點一點拉近，當我覺得烏雲開始離去時，對手的一記三分球告訴我：「沒有！」在此刻，只有我一個依然堅持防守，防止比分再次擴大。

在第三節開始前，我的父母在我不知道的情況下，突然從觀眾席走下來找我，對我說：「我們看見你的努力，不論是小學時，還是中學時，你都堅持打籃球，我們一直看在眼內。你要加油！」這一刻，我首次感受到父母的支持，眼中一滴一滴的淚水打在我的球衣上。原來，我的堅持終於打動了父母！在隨後的第三節中，我大發神威，一記一記的三分球落入對手的籃網中，把分差拉到只有一分。「呸——」一聲，第三節完了。對手所給我的烏雲也消失了大半。

在最終一節，我們士氣高漲，勢必要拿下這場比賽的勝利。在我的堅持下，在堅強的攻守後，剩下的比賽時間已不多了。我的身體幾乎已經要開裂了，但我還是靠著對夢想的渴望和父母的支持，堅持下去。在最後三十秒，我隊依然落後一分，對手的烏雲又重新將我包圍。我知道這是最後一次進攻了。隊友把球交到我的手中，一瞬間出現的空隙，我找準時機出手，球在空畫下一道優美的弧線，從籃網中間穿過！一時間，全場靜默了。隨著「呸——」的一聲，我心中的烏雲全都消失了，只留下一輪明月照亮著我。最後，我只記得心中想著：「幸好，我選擇堅持下去，才能守得雲開見月明。」後來，我便倒下了。

我再次醒來時，已經是第二天的中午了。經歷了一場緊張刺激的比賽，我非常滿足。如教練所說，我們在決賽時，輕鬆得勝，也完成了自己的夢想。

多年後，我成為了一名國外的職業籃球員，成功改善的家庭的經濟問題，更成為父母的驕傲。每當有記者問我「為何你能成功？」我都會回答：「幸好我選擇堅持下去，才能守得雲開見月明。」

校服的自述

6B 王芷君

我是一套校服，今天要和主人分離了，回想過去我們一起生活，別有一番體會。

就在今天，我結束了我的「衣生」，因為我已經變得又髒又破了。回想起過去五年與主人一起經歷過的事，想到主人面對的種種困難，我沒有怪責她把我弄得又髒又破，反而希望她可以有嶄新的人生。

我的主人叫念慈，「她真漂亮啊！」這是我第一次看到主人時的感覺。她說話的聲音也是溫溫柔柔的，我十分喜歡她。念慈的家境並不富有，她出身自單親家庭，母親一人獨力把她養大，每天都要打幾份工，希望賺更多錢讓念慈有好的生活。

念慈第一天穿著我回校上課，就有同學跟她聊天，有的問她小學的校園生活，有的問她的家庭狀態，念慈都一一回答，她沒有因為自己來自單親家庭而感到自卑，並沒有回避任何問題。我看著圍在念慈身邊的人，我很高興，因為我覺得念慈可以交到新朋友了。往後的日子，念慈的「朋友」每天都會找她玩，把她帶到學校後樓梯的角落中拉拉扯扯，然後，就會從他們的口中聽到陣陣的笑聲，對著念慈說：「我們只是玩耍，你不會告訴老師吧？」一邊說，一邊輕輕拍著她的肩膀。我看不到念慈的表情，只感到她在微微顫抖，說了一聲「當然」，但聲音卻不像平時的溫柔，但……我不懂如何形容，我十分不喜歡這種氣氛。幸好念慈的「朋友」們很快就走了，留下念慈獨自站在昏暗的角落中。

這種情況持續了很久，念慈的「朋友」不時把顏料撥在我的身上！我很生氣，因為他們把雪白的我弄髒了；但主人十分愛護我，她甚至沒有脫下我就去浴室，扭開花灑，任由冰冷的水從的頭頂流下，用力地把我身上的顏料弄走。我不認為這是一種「正常」的校園生活，但每當念慈的母親問到她的校園生活時，她總會說：「我很高興，不用擔心我。」我掛在衣架上看著念慈的笑臉，心中劃過一絲疑惑和不安。

日子一天一天的過去，念慈「朋友」們的行為越來越過份。雖然大家被分到了不同的班別，但念慈的「朋友」們會把他們的功課交給念慈，念慈不但要做自己的功課，還要完成她「朋友」們的功課，而我的身上因為被撥了太多顏料，已經無法回到最初的雪白了。我身上出現隱隱

約約的顏色，我十分鬱悶，念慈的笑容也越來越少。我以為這種生活會持續下去，直到念慈畢業。

中五的某天，那天是念慈的生日。她的母親在早上出門上班前送了一條手鏈給她作生日禮物；戴在念慈白滑的手腕上，顯得異常精美。念慈非常喜歡，戴著手鏈就上學了。回到課室時，就遇到了多次把顏料撥在我身上的美秀。我不喜歡她！因為每次遇見她，念慈都會不高興；這次也不例外！英秀盯著念慈的手鏈，問她是哪裏來的，念慈如實回答是母親送給她的生日禮物。然而，英秀卻不相信，她大聲說：「就你這個窮鬼能買得起手鏈？肯定是你偷回來的！」說著就要奪走念慈的手鏈，念慈掙扎著。這時，英秀的「跟班」們到了，英秀命令他們按著念慈，我很著急，大喊：「走開！不要過來！」可惜，沒有人聽到我的叫喊。最終，念慈的手鏈被扯下來，她的手臂也被英秀的指甲劃傷，鮮血從她的手臂流下來。鮮紅的血在念慈雪白的手臂上顯得格外刺眼。念慈怔了一下，然後掙開眾人按著她的手，衝了出教室。「她不會要去找老師吧？」「快點！追上她！」英秀一眾人追了上去，還有其他看熱鬧的同學。「念慈！你要去哪裏？現在要上課了啊！」我問道。念慈不斷跑啊跑，跑啊跑，直至跑到學校天台的邊緣才停了下來。

念慈站在天台邊緣往下望，風吹動她凌亂的頭髮，我也隨著風輕輕擺動。「哇！這裏很高啊！站在這裏太危險了，念慈，快下去！」我害怕念慈做出甚麼傻事來。如果我有眼淚，我現在應該已經緊張得淚流滿面了。「你站在那裏幹甚麼？」有同學大聲說。念慈慢慢轉過身看著他們，我也可以看到她們的表現，有的人驚慌，有的人一臉看熱鬧的興奮，有的人轉身去找老師。念慈站在天台邊緣，崩潰地說：「我不明白我做錯了甚麼！從我入學開始，就欺負我，到後來更變本加厲！沒有人幫我，哪怕是告訴老師一聲！」念慈的情緒越來越激動，她跪坐在天台邊緣掩面痛哭。我也很心痛，我知道念慈經歷了甚麼，但卻連開口安慰她都做不到，我非常自責。

這時，有老師到了，她把其他看熱鬧的同學趕走，然後，開始安撫念慈的情緒，但念慈背對著那老師，麻木地坐在天台邊緣，垂下頭，像一個提線木偶等待著它的操控者一樣，無視老師的勸說。而老師也沒有上前，應該是害怕嚇倒念慈吧！就這樣，僵持了很久，老師勸說的聲音也變得沙啞了，念慈還是像一尊雕像一樣靜靜地坐著。然而，我的心卻沒有隨著時間而放下心來，因為我不時聽到念慈輕輕發出的笑聲。我很

害怕，不知道念慈到底怎麼了；我沒有手，不能緊緊地抱著念慈，只能用我柔軟的面料包裹著她，希望她不要做出甚麼傻事來。念慈開始哼起了歌，我……越來越不安。這時，我聽到了一聲咆哮：「念慈！你給我下來！」是念慈母親的聲音。念慈聽到熟悉的聲音後，瞬間轉頭，看到眼眶通紅的母親，念慈的眼淚就像洪水一樣湧出，起身就往母親的方向撲去。快到母親的懷抱時，母親伸出手重重地搥了她一巴掌！這可把我嚇了一跳。然後，她抓著念慈受傷的手臂，看著看著就開始流淚，抱著念慈痛哭起來。

我也因為這件事破了一道口子。霸凌念慈的人也被校長和訓導老師約談，念慈也去接受校方安排的心理輔導。念慈的母親用針線把我的破口縫了起來。我陪伴了念慈在中學渡過最後的一段時光，看著念慈的笑容越來越多，真正的朋友也多了起來，我很安慰。直至中五下學期，我終於「光榮退役」了。

雖然我與念慈一起渡過的日子不算快樂，但我與她渡過了最艱難的時光。念慈出身於單親家庭，但她沒有因而自卑，反而別人卻因這件事而欺負、霸凌她，而四周的同學也選擇袖手旁觀。「雪崩時，沒有一片雪花是無辜的；被霸凌者多數也不會選擇舉報，因為他們害怕遭受更嚴厲的報復。與其要求被霸凌者主動舉報，不如要求別人不要霸凌他人，人人學會彼此尊重、互相包容。

嚴以律己，寬以待人

6C 劉祥

苛責別人，錙銖必較的人也許就在你我身邊，而能實踐到「嚴以律己，寬以待人」這種美德的人，在現今世上還有幾個？在我認識的人中就有一個，他是最能體驗這美德的了。我在允行他面前，可真是自慚形穢。

允行是我們班的班長，也是與我一起朗誦的好夥伴。他留著軍裝頭，髮絲像被修葺過的花圃一樣，十分整齊，一絲不苟。他有一雙粗厚的眉毛，炯炯有神的明眸；看起來不怒自威，有種君子的氣質。他的身型也很魁梧，像是一座巍巍的高山，與他的氣度一般，他常常都把這句話掛在嘴邊：「要做就要做到最好，絕不能草率了事！」與我這種草率馬虎的小人相比，可真是大相逕庭，不過，經過這次朗誦比賽之後，我反省到自己的不足，立志要跟允行看齊。

一年一度的校際朗誦比賽又開始了。今年，我和允行參與了雙人合誦比賽，合誦的內容是「負荊請罪」。允行飾演藺相如，而我則是廉頗。心胸廣闊的藺相如能原諒我這個卑鄙的廉頗，看來，我也應該要負荊請罪，才能彌補我的過失了。

青蔥歲月，春意正濃，兩個少年正在操場練習著朗誦，允行表現得繪形繪聲，極之傳神，我仍捧著麵包在啃食，但明明早已經吃過午飯。這時，老師嫣然一笑地走過來說：「允行，表現得很不錯，有板有眼。」此時，我內心邪惡的種子卻開始萌芽，心裏默念：「哼！有甚麼了不起的，只不過是雕蟲小技罷了，才及不上我！」我睥睨著允行。老師一聲「向華！」嚇得我直打哆嗦，因我怕別人看穿我這嫉妒的小心思。老師說：「向華，你怎麼還在吃東西，下個星期便是比賽了，你應好好把握時間練習。」我敷衍地答道：「哦！是的。」我怨恨的心思又長高了一寸，憑甚麼允行能得到老師稱讚，而我只能受責備？允行繼續兢兢業業，恪守本份地練習。允行面帶微笑跟我說：「我有志在此次朗誦節獲得冠軍，我們一定要好好練習，爭取佳績。」

下課的鐘聲響起，允行拿出他的講稿，走過來說：「向華，你準備得怎麼樣？我差不多要背好了，只不過，我有幾個字不是很會唸，看來要去請教老師了。你要和我一起去嗎？」「那就去吧！」我冷冷地

回了他。見到老師後，只見允行把講稿都劃了重點，不會讀的字都標了正音，可見其用心。可這些在我眼裏全都是虛偽與詭計，我被嫉妒衝昏了頭腦，老師問我：「向華，你熟讀了講稿了嗎？有不懂的地方嗎？」我回答老師說已經背得滾瓜爛熟了，但事實上，我根本沒有背稿，只是希望此刻蒙混過關，應付一下老師。我根本就無心向學，排練了沒有半個小時，我便推說倦了，要走人。我問允行要不要一起離開，允行卻很擔憂地說：「我還沒有練到最好，暫時不能走，至少要多練兩個小時。向華，你先回家好好休息吧！」我心中默念：「允行這傢伙又在裝模作樣，好不虛偽！」

不經不覺，到了比賽當天，老師領著允行和我一起去到比賽場地。評判一個一個核對參賽編號：「一號……五號……十二號。」評判越叫，我的心便越慌，看著一同比賽的學生表現甚佳，我心中便已經預定自己是無法得到任何獎項的了。我「臨急抱佛腳。」一直讀稿，希望能夠背好；反觀允行卻一臉淡定，胸有成竹的樣子看著其他參賽者精彩的表演。

終於，評判叫：「四十四號，王允行，劉向華。」我的心如被萬馬踏過，簡直要止住呼吸了，心理壓力有如千斤重。果然不出所料，我忘詞了。可是，在這刻，允行卻像天使一般的存在，幫我說出台詞，而且銜接得天衣無縫。最後，我們還獲得亞軍！我一臉羞愧地問：「允行，你怎會連我負責的部分也處理了，你不會怪我吧？」允行不慌不忙地說：「不要緊，我知道你的難處，而且我對自己的要求很高。我每次都面面俱到，把所有的內容背好的。在此時，老師走過來責罵我：「向華，你真是無藥可救！連稿都沒背熟，幸好有允行救場！」允行立即維護我說：「老師，向華可能只是一時緊張忘詞吧！不要責怪他了。」此刻，我真的想向允行負荊請罪，天下竟有如此寬厚，又對自己有要求的人。他能做到中國傳統文化中的『恕』。允行本可以把我問罪的，可是他選擇了原諒。他從不苛責別人的過失，只求自己能做到最好，竟然還為我辯護。他簡直就是一個聖人，而我則是不折不扣的小人。他是在我認識的人中，最能體現「嚴以律己，寬以待人」這美德的人！

對別人嚴厲很容易，但苛求自己卻很難；與人計較、不饒人，很容易，但有一顆寬容大量的心卻很難。如果人人都像允行一樣，將心比心，易地而處，暖化人心，使人間處處沐春風，世界定必更美好。

得不償失

6C 王詠心

人會對各種事物產生渴求，但所謂「得不償失」，即是人們做某事後，所帶來的得着不足以抵償所承受的損失。過份注重眼前的利益，往往會要承受巨大的損失。但閃閃發光的一顆名為「慾望」的果實，總會令人對損失轉眼就忘，直到後悔莫及，而我正好經歷過這樣的事情。

在我年幼時，母親常警告我，糖果不能多吃，否則會容易得到滿口蛀牙。雖然我嘴上回答母親我明白了，然而，目光卻直勾勾地停留在那些被廠家包裝得十分誘人的糖果上。久而久之，我還是輸給了慾望，將一顆草莓味的糖果放入口內。糖果的甜味瞬間在我口腔內爆發，讓人欲罷不能，一顆接着一顆地送進嘴內。在無人知曉的時間裏，忘我地獨享受這糖果派對。

然而，狂歡過後的惡果也隨之顯現。隔天起床的時候，我就感覺到牙痛。當我跟母親把事情的來龍去脈和盤托出後，果不其然地被痛斥了一番，再急急忙忙地帶我去找牙醫。口腔內的劇痛讓我失去了食慾，甚麼也不想吃，也吃不下。同時，母親亦堅決地把用來儲存我心愛的糖果小盒丟棄，並對我下達了糖果禁令！

我想，這就是所謂的得不償失吧！我得到了一刻的喜悅，代價卻是換來疼痛的折騰和跟糖果恩斷義絕。這使我悶悶不樂了一段時間。可是，正所謂「好了傷疤忘了痛」——我記住了疼痛帶來的不快，卻沒有把教訓記在心裏。

在學生時期，跟朋友出遊並不是甚麼稀奇的事情，這對我來說亦是如此。但這一件再平凡不過的事情，亦可以是導致失去一些珍貴的東西的原因。在跟朋友約定好出遊的一天前，母親告訴我，她有高級餐廳的優惠券，並問我是否和她一起享用。假若我按照計劃和朋友出遊，那必定趕不上用餐時間。因此，我毫不猶疑地答應了母親，並自私地違背了跟朋友的約定，對友人們的失望視若無睹。

結果，我如願地享用了一頓美味又豐富的佳餚；但友人卻像想通了甚麼似的，開始疏遠我，自己結成了一個小圈子，把玩着自己在當天出遊所買的紀念品。面對我的疑惑時，她們帶着激憤又鄙夷的交語氣跟我說道：「能隨隨便便放棄約定，這不就意味着你不太重視我們這些朋友

嗎？」當時的我，只是賭氣地把一切的錯誤都歸因她們「小家子」的性格上。對於這次得不償失的結果，我並沒有絲毫悔意，更加沒有自我反省。我得到一段心滿意足的用餐時光，卻失去了重要的朋友，在彼此的友情之上劃下了一道難以治癒的刀痕。沒有從中汲取教訓的我，又再次地重蹈覆轍，釀成一生的遺憾。

當我長大成人，獨自一人打拼時，我年邁的雙親已選擇回歸故鄉，好好享受人生了。每逢新年，我必定會去探望父母，只是今年有少許特別。在長期的工作壓力下，我越來越厭倦離開家門，即使出門的目的地是我另一個家。對獨居的家抱有重度的依懶感的我，竟在今年的新年訛稱病倒，不能拜訪父母。聽着父母擔憂的聲音，我心不由自主地產生了些許罪惡感，但生活帶來的疲乏把罪惡感覆蓋了，也把親情掩埋了。

一個月後，我接到母親的緊急來電，母親哭着說道：「你爸走了、你爸走了……」我的腦海頓時一片空白！誰也不曾想過，那一次新年，竟是我最後一次與父親相處的機會。父親的離去遠比生活壓力更感煎熬。那怕是在我的小天地裏，仍難以安眠。這次，我終於明白到何謂「得不償失」了。我只在乎眼前的舒適、利益、好處，卻錯失了跟親人相處的最後時光，造成了一輩子都癒合不了的傷口。

經過此事後，我在做一切選擇前都會先仔細考量。人的慾望是無窮無盡的；假若我們只在意當刻所得到的，不曾去想這會導致失去甚麼時，往往會釀成「得不償失」的結局，抱憾終身。

校服的自述

6D 杜雪琪

我是一套校服，今天要和主人分離，回想起過去我們一起生活，別有一番體會。

中一的時候，我被主人帶回家。當我滿心期待，憧憬著可以得到主人的喜愛的神情時，換來的卻是他不滿的眼神。「說了別買這麼大，我怎麼穿啊！」主人對著媽媽抱怨。「湊合著穿吧，這能穿到畢業呢，也算是省錢了。穿上試試。」主人粗魯地拉開我的拉鏈，胡亂地將我套在身上。我感受到她瘦小的身軀處處都充斥著彆扭，我內疚地低下了頭。是我太大了，主人才不喜歡我。到開學日時，她硬著頭皮穿著我回校，卻被朋友嘲笑。「你是套了個麻袋在身上嗎？哈哈……」他們不斷的拉扯我，蹂躪我，我被扯來扯去的快要窒息了！大又不是我的錯。我委屈地望向主人，祈求能得到一絲安慰。但映入眼簾的是黑漆漆的一片。原來她因為自卑把外套套在身上，蓋住我了。就這樣，在這兩年，我甚少時候能見到除了家裏之外的世界，不得不說，被悶著的感覺真的不好受。

一直到中三，隨著主人日漸長大，我才比較合身。主人脫掉了那件討人厭的外套，讓我得以重見天日。啊——是新鮮的空氣，是外面的世界！主人也帶著我開始去嘗試各種各樣的新事物。看電影、做陶藝、溜冰等等。有一次，還被泥濺到我的胸口，主人洗了好久都沒洗掉呢！除了這些，她最看重的就是辯論了。那時她是新手，被老師提名去比賽。她坐在台邊，心怦怦地跳動。我感受著她那快得像打鼓一樣的心跳，開始不由自主的為她擔憂起來。聽到評判叫她的名字時，我和她一起深呼吸，她把手心的汗往我身上擦了擦，便上講台了。面對著上千雙的眼睛，我卻察覺到她的心終於平靜下來了，她揚起自信的微笑，開始她的演出。在這一瞬間，她在這個舞臺上大放異彩，盡情地展現自己的才華，彷彿在閃閃發亮，也讓我為她感到驕傲。主人最終得到冠軍，當上臺領獎時，我迎著風，盡情的舒展著我的手、我的下擺、我身上的每一片布料，胸前的校徽也變得更耀眼了。這就是我的主人噢，我是冠軍的校服！

中四，她選修了歷史和經濟。在課堂上主人專心學習，而我也愛聽故事。但是隨著時間的推移，我明顯的感覺到她的力不從心。直至中五，那些知識甚至壓得她喘不過氣。她放學躲在房間裡，連我都還沒來得脫下，眼淚便流下來了。無論是她掉在我身上的眼淚，把我攥得緊緊的手，還是止不住地顫抖的身軀，都無一不讓我心疼著主人。我很想幫助她，奈何我只是一件不能動彈的校服，只能乾著急。這時，媽媽進來了，她上前抱住主人，溫暖的手撫摸著主人的背，彷彿也在輕撫著我，安慰著我。她們用暖洋洋的溫度滲透、融和著我，使我也加入了這個擁抱。

中六，主人已經振作起來了。她開始發憤圖強，每天起早貪黑、廢寢忘食。天還未亮便穿上我溫習，放學就去圖書館自修，圖書館關門就回家伏案奮鬥。天啊！每天看著這些「天書」，我都快崩潰了。然而，主人仍然選擇堅持再堅持，也讓我既感到欣慰，也覺驕傲。終於，到了決戰的那一天，她穿上我，用手理了理我的下擺。她的眼裏滿是堅定。我也收拾好心情，再次頂著那枚耀眼的校徽，我知道，這場仗，我和她必定會得勝。

長達一個月的文憑試眨眼便過去，迎來了回報的那一天。我和主人屏息以待……拿到成績單的那一刻，我們的臉上同時泛起激動的神情。「我做到了！」你做到了！太好了！主人的努力沒有白費。她捏著成績單興高采烈地擁抱在課室內的每一個人，而我也緊緊的包裹著她，送上屬於我的擁抱。一切的淚水、一切的汗水、一切的努力、所有的一切，都在此刻得到了它應有的回報，辛苦了，主人。

回到家，她還愛不釋手地端著成績單，左看看，右瞧瞧，怎麼也看不夠。突然，她臉上的笑容漸漸消失，或許是想起這六年的種種時光，想起自己即將告別中學，氣氛忽然變得異常安靜，空氣中瀰漫著離別的傷感，使我也不禁哽咽起來。主人脫下了我，鄭重地把已經發黃的我疊好，我留戀著她雙手的溫度與觸感。她莞爾一笑，拍了拍我說道：「你也辛苦啦。」一瞬間，我流下欣慰的眼淚，無聲地向她說了一聲：「再見。」

我此生歲月，都是與主人一起度過的。我們一起走過無數個日與夜，經歷過許多事情；我目睹著她的悲喜恨嗔；我見證著她由一個自卑的人，變成一顆耀眼的星星。不過，天下無不散之筵席，一切不捨都將隨風而去。願你可以在這皎皎銀河中，熠熠生輝。再見，我的主人。

獨學而無友，則孤陋而寡聞

6D 黎孝然

古時，有所謂「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」此語透露出古人在學習時的心態。然而，今非昔比，今天，學習環境與昔日可謂大相逕庭。舊日的價值觀套用在今天未免不合時宜。因此，我並不同意「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」一語。

古時，資訊科技並不發達，人與人之間的信息傳遞少則花上數天，多則花上數月。信息傳遞上的不便，自然使得古時的學術及知識較難流通；故此，便出現「獨學而無友，則孤陋而寡聞」的說法。當古時的學者只獨自鑽研學術，而不廣交朋友，便會使其可接收的資訊的渠道流於狹隘，難以廣泛地涉獵其他知識。相反，若古時學者廣交朋友，則能夠從各方好友之間口耳相傳；知識得以流通，便能夠使人吸收來自各地的知識，自然能看通天下，學識豐富。這反映出廣交朋友的「獨學者」的孤陋寡聞。

然而，古時的難處又是否會出現在現今的學習生活中呢？不會。在這個資訊爆炸的時代，哪怕人們閉門不出，光獨留家中亦能夠「一指看通天下事」。只要動動手指，世界各地的資訊都會蜂擁而來，好像迫不及待要把所有知識灌注到資訊科技用家的腦袋中。世上每個角落的學術知識都充斥在互聯網上，使人足不出戶亦能知天下事。這就體現出古代和現代追求學問方法上的分別。現代人已經不再需要借助廣交朋友來了解各方知識了，要做的只有投身互聯網並輸入關鍵字，所有知識便唾手可得。由此可見，需要朋友才能接觸知識，在現今社會是並不成立的。

至於「廣交朋友才能自知不足」這方面，古時資源貧乏，唯一考核自己知識的方法便是赴京投考科舉。此時，朋友的作用便隨之顯現。朋友可以給求學者指出問題，點出不足，兼任了考核者的角色，使求學者可以從中了解自己的不足之處，繼而調整學習方法和知識面。而在如今，可以了解自己不足的方法卻不只限於公開考試了，網絡上有各種資源可供求學者使用，不論是模擬試題或網上考核，甚至有學習程式可以檢測能力，繼而安排量身訂製的學習課程。各式各樣的網上平台和資源都可以使求學者認知自己的不足之處並作出改善。「無友」亦能夠自我挑戰和考驗。可見，不用朋友的幫助亦可以增進知識，沒有與朋友切磋

解難的需要。

或許，有人說互聯網上的知識五花八門，不能盡信。朋友才能協助辨別真偽，使求學者獲得正確的知識。這在我看來卻是無稽之談，網上的知識亦是「人」所編寫的，朋友及編寫者也為人，當網上的知識出錯，亦引證了人的知識亦未必完全正確。分辨真偽是人生下來就要懂得的能力，既然如此，在網上尋求知識時，人們亦同時要學會自行明辨是非，這並非要有朋友才能夠完成。只要在網上找尋知識時抱持合理的懷疑，仔細查證，自然就可以分辨出知識的真偽。由此可見，無友亦絕不影響探尋真知識。

總括而言，「獨學而無友，則孤陋而寡聞」此看法經已不合時宜。若仍然偏執此概念未免故步自封，反而不利於學習。

鳴謝

書 名：點滴集

作 者：2022-23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

特別鳴謝：羅錦城校長、吳振華副校長、高綺雯老師、
袁愷懿老師、楊雪芬老師、何美燕老師、
利家名老師

封面設計：6C馮翊旻

封底設計：6C呂思澄

出版日期：二零二三年七月

本文集獲五旬節中學家長教師會資助出版，謹此致謝。

