

學生優秀文集

2025-2026

《介紹一種動物》

1A 陳抒遙

我愛小貓咪，
身體毛茸茸的，
尾巴長長的，
牠又可愛又乖巧。
牠是我的好朋友。



《介紹一種動物》

1A 黃凌瑤

我愛小兔子，
耳朵長長的，
尾巴短短的，
牠又可愛又活潑。
牠是我的好朋友。



《我最喜歡的節日》

1B 周靖淳

在眾多的節日中，我最喜歡復活節。

在復活節裏，我可以看到圓圓的復活蛋和白白的小兔子。我還可以吃巧克力蛋，真美味啊！

最後，我希望復活節快點再來！



《我最喜歡的節日》

1B 張梓懿

在眾多的節日中，我最喜歡聖誕節。

在聖誕節裏，我可以看到胖胖的聖誕老人和漂亮的聖誕樹。我還可以收到很多禮物，真快樂啊！

最後，我希望明年的聖誕節都很快樂！





《我喜歡的節日》

1C 王奕斐

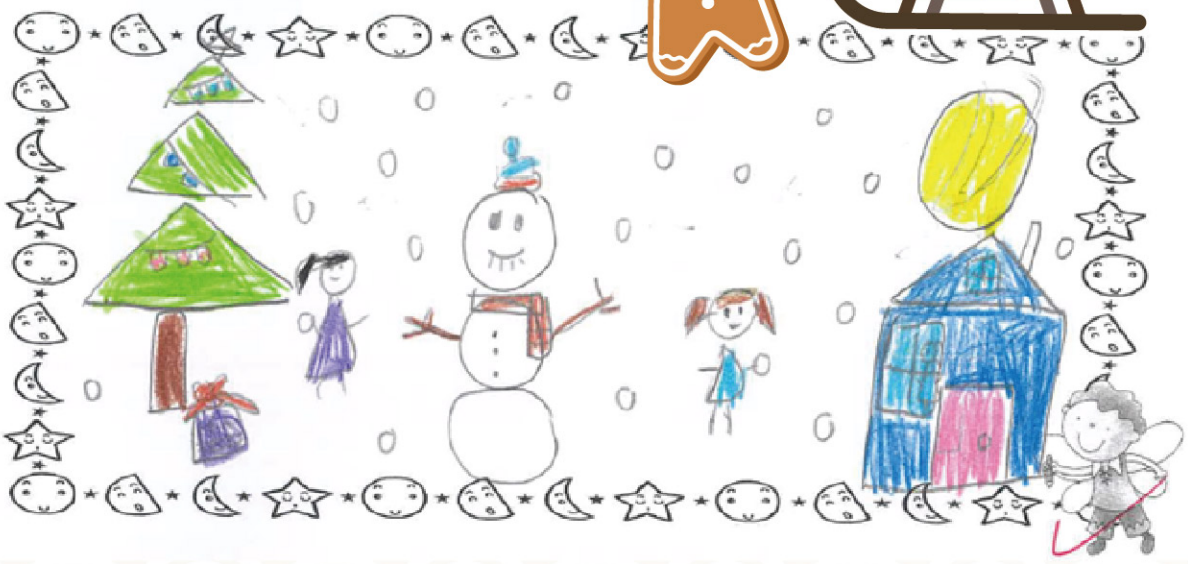


在眾多的節日中，我最喜歡聖誕節。

在聖誕節裏，我可以看到綠油油的聖誕樹和閃閃的燈飾。我還可以玩雪球，真快樂啊！

最後，我希望可以收到聖誕老人的禮物。







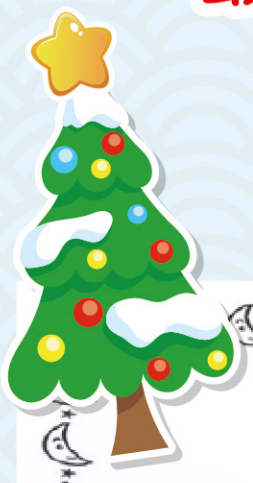
《我喜歡的節日》

1C 劉千嵐

在眾多的節日中，我最喜歡聖誕節。

在聖誕節裏，我可以看到漂亮的聖誕樹和歡樂的聖誕老人。我還可以交換禮物，真開心啊！

最後，我希望收到很多禮物。







一年級

《介紹一種動物》

10 傅崇智

我愛長頸鹿，
脖子長長的，
尾巴短短的，
牠又可愛又貪吃。



《介紹一種動物》

10 鍾汶莛

我愛小兔子，
尾巴圓圓的，
耳朵長長的，
牠又可愛又乖巧。



《到親友家拜年》

2A 張澤唯

年初一，我和家人到外公、外婆家拜年。

到達後，首先，我向他們說：「祝你們龍馬精神！」然後，外婆拿着攢盒，給我們吃瓜子、油角和糖冬瓜。最後，大家一起愉快地吃開年飯。

今天，我感到十分溫馨，因為我可以和最愛的家人一起吃開年飯。



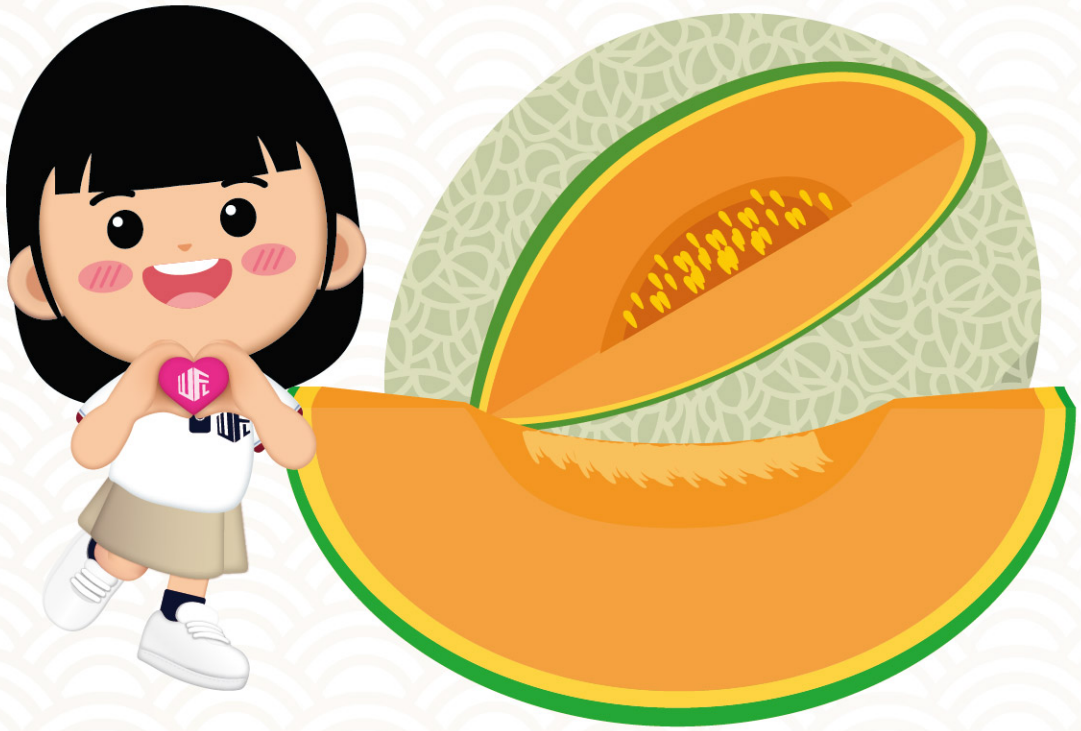
《到超級市場去》

2A 黃梓顥

今天，我和媽媽到超級市場購物。

在那裏，我看見很多不同的貨品，有茄子、豬肉和白菜，真想全部買回家。這時，媽媽對我說：「你可以買一樣你喜歡的食物。」我回答：「我想買一個又大又圓的哈密瓜。」最後，我們拿着一袋沉甸甸的貨品回家去。

這天，我買了我心愛的食物回家，感到十分高興！我希望下次再來。



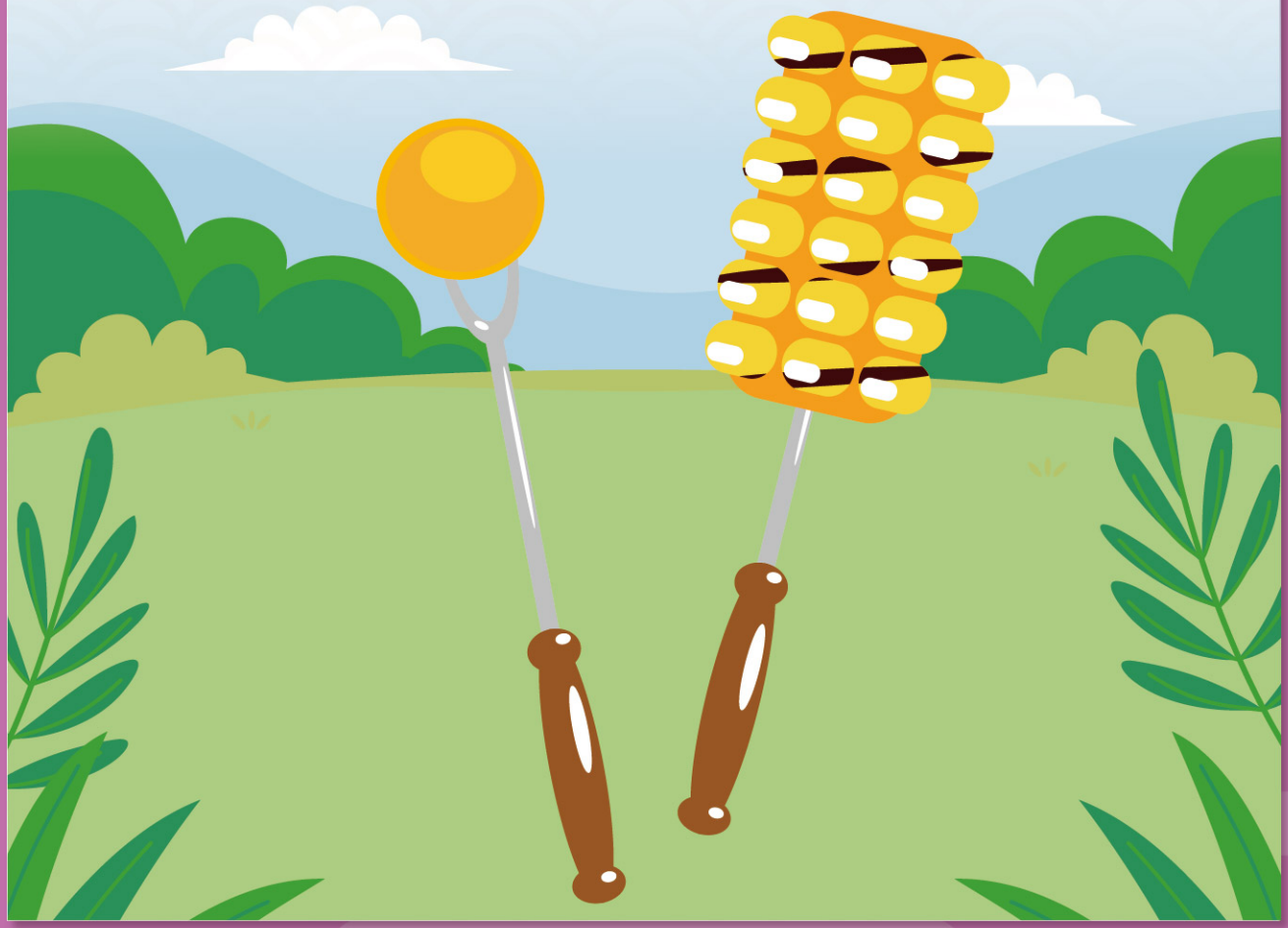
《到郊外燒烤》

2B 張偲晴

上星期六早上，爸爸、媽媽、妹妹和我到郊外燒烤。

到達後，我們首先把炭放進燒烤爐生火。然後，我們準備燒烤的食物，我把香腸、牛丸子和玉米串在燒烤叉上燒烤，食物十分美味，令我們都垂涎三尺。最後，我們一邊吃美味的食物，一邊欣賞郊外的風景。

這天我們一家人都玩得十分愉快，因為我和家人都吃到美味的食物。我希望可以和家人再到郊外燒烤。



《快樂的一天》

2B 陳唯恩

今天，我和家人到沙灘玩耍。

沙灘擠滿了人，有的在嬉水，有的在堆沙。我還看見有人游泳和吃東西。媽媽對我說：「你想做甚麼？我們可以玩一會兒呢！」我回答說：「好極了！我想游泳！」玩了一會兒，天黑了，我們收拾物品後，便懷着依依不捨的心情回家去。

這天，我感到十分開心，真希望下次可以更開心！



《聖誕活動日》

2C 潘卓鎔

今天，我和同學在學校參加聖誕活動日。

一踏入課室，我們看見漂亮的聖誕樹，又看見美麗的聖誕裝飾，充滿聖誕氣氛。老師到了！我們先唱聖誕歌曲，然後設計聖誕手工，最後一起玩玩具。看着手上有趣的玩具，真是開心！

「鈴！鈴！鈴！」下課的鐘聲響了，我真希望下次再參加聖誕活動日！



《遊公園》

2C 鄧卓恩

星期六，我和家人到公園遊玩。

到達後，我首先到小賣部買東西，我買了糖果、巧克力和餅乾。這些東西都是我喜歡的。然後，我到兒童遊樂場玩，我看到小朋友們跑來跑去，發出嘻嘻哈哈的歡笑聲。我又看到小朋友們在公園玩滑梯，他們一邊談天說地，一邊吃零食。最後，我去參觀昆蟲館，我看到很多千奇百怪的昆蟲標本。

今天，我感到很高興。我和家人遊公園後都樂而忘返，我們依依不捨地離開。我希望下次可以再遊公園。



《我的家人》

2C 汪明希

爸爸像一頭牛，
常常辛勤地工作，
他會照顧我和家人，
也會準時上班。

媽媽像一隻老虎，
時常教訓我，
她會教導我做功課，
也會教我做人的道理。

我的家真開心！
我愛我的家人。



《我的家人》

2D 陳艾利

媽媽像花貓，
常常溫柔地和我玩耍，
她會教我做功課，
也會陪伴我。

爸爸像老虎，
時常辛勤地工作，
他會陪伴我們玩耍，
也會專心上班。

我的家真有趣，
我愛我的家人。



《到遊樂場玩耍》

20 顏子敖

星期天，我和朋友一起到遊樂場玩耍。

到達遊樂場後，首先我看見小朋友們興奮地爬攀爬架。然後，我和朋友一起快樂地盪鞦韆和休息。最後，我和朋友在草地上追追逐逐和玩皮球。

今天，我感到十分難忘，因為我可以和朋友一起盪鞦韆，又一起騎單車回家，希望下一次可以玩久一點。



《一次難忘的旅行》

3A 葉軒宇

上星期四，陽光普照，老師、同學們和我一起到元朗公園旅行，我們雀躍萬分。

到達目的地後，我們急不及待地下車。公園裏鳥語花香，我嗅到淡淡花香味，令人心曠神怡。那裏有不少途人，有的人在自由自在地追逐，有的人在愉快地野餐，還有的人在興奮地玩耍，場面十分熱鬧。

首先，我們去參觀百鳥塔。我看見有很多美麗的雀鳥，它們悅耳的鳴叫聲，令我感到十分愉快。這時我的朋友利莉的肚子突然劇烈疼痛起來，我問她：「利莉，你要不要喝一口水？」利莉回答道：「不用了，謝謝。」我們都為她感到十分擔心。

然後，我們到大操場上野餐。我吃了飯團、香腸，還有各式各樣的零食，我們都吃得津津有味。

玩着玩着，很快便到了離開的時間，我們都玩得樂而忘返，只好懷着依依不捨的心情回校去了。

這次學校旅行我感到十分難忘，因為能夠和同學、老師玩樂，我感到十分幸福。這次旅行也讓我體會到三甲班珍貴的情誼。

《公園一日遊》

3A 林家樑

今天上午，我和爸爸媽媽一起到郊野公園遊玩。

到達郊野公園後，我看見有的人在欣賞美麗的蝴蝶，有的人在草地上玩皮球，熱鬧極了！

首先，我和爸爸媽媽走到花園，一起欣賞蝴蝶在花間飛舞。然後，我們一邊休息，一邊品嚐美味的芝士腸和熱騰騰的牛丸。最後，我們一起放風箏，看着風箏飛得高高的，我們都非常興奮呢！

我們在萬里無雲的好天氣下到郊野公園遊玩，感到十分高興。真希望在下一個天朗氣清的日子，我們能再來這裏遊玩。



《上茶樓》

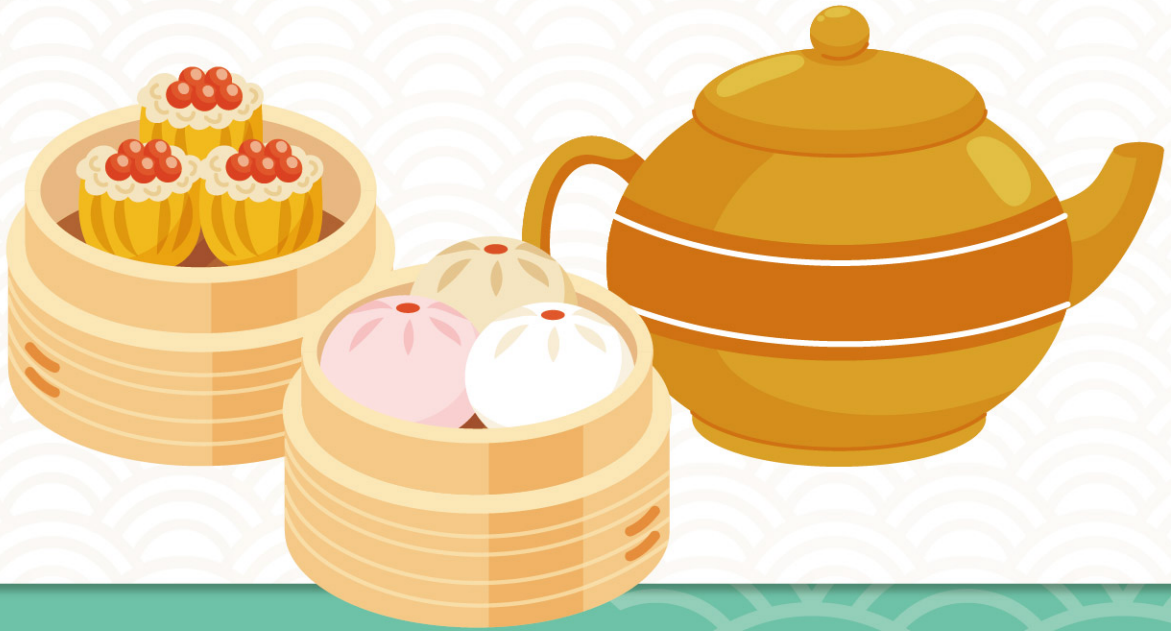
3A 張予晞

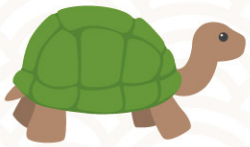
星期天早上，我和家人一起到明星茶樓吃點心，大家感到十分興奮。

到了茶樓，我看見四周都擠滿人羣，人們談天說地，氣氛熱鬧。有的人在目不轉睛地玩手機，有的人在討論報章議題，還有的人在看電視。

我和家人叫了很多點心，有馬拉糕、燒賣、叉燒包……燒賣呈現金黃色光澤，外皮薄透，令人賞心悅目。另外，它還散發着誘人的肉香，令我們忍不住大吃一口。接着，我撕下一小塊馬拉糕，它好像一個又大又有彈性的果凍，嗅起來香噴噴的。我一邊吃東西，一邊喝茶，感到十分滿足。

最後，我們都吃飽了。這次上茶樓令我們十分難忘，因為我能和家人一起吃美味的點心，真希望下次可以再來品嘗。





《一次難忘的旅行》

3B 王芯瑤



上星期四，陽光明媚，陳老師帶領我們到元朗公園旅行，我心情既興奮又期待。

到達目的地後，我看見公園裏十分熱鬧——很多遊人正在享受悠閒的時光，有的人在散步，有的人在耍劍，還有的人在談天說地，不時傳來陣陣笑聲。除了人們的歡聲笑語，我還聽到小鳥嘰嘰喳喳的叫聲，彷彿在歡迎我們的到來。

首先，我們跟隨老師四處參觀，欣賞風景。我們走到「人工湖」，我看到大大小小的烏龜在石頭上曬太陽，還有色彩鮮艷的錦鯉在水中游來游去。最令我驚喜的是，湖邊的樹上有一隻小松鼠，牠拖着毛茸茸的大尾巴，一看到我們就機靈地跑開了，真可愛！接着，我們在附近的瀑布前拍了一張大合照，然後再到著名的「百鳥塔」觀賞雀鳥。

自由活動時間到了，我拉着我的好朋友一起到大草坪野餐。我帶了餅乾、果凍和玉米棒。餅乾甜甜的，果凍有彈性，玉米棒香香脆脆，我們一邊吃一邊聊天，我感到十分滿足。

快樂的時光總是過得特別快，轉眼間就到了下午一點，我們依依不捨地收拾東西，乘坐旅遊巴回校了。

這次旅行令我非常難忘，因為這是我第一次和老師、同學一起到元朗公園遊玩，到處都充滿新奇和歡樂。我希望下次有機會可以和家人再來。

《記一次做好事的經過和感受》

3B 李愷晞

今天小息的時候，我和同學小美興高采烈地打算去小賣部買零食。

當我們走到小賣部附近時，突然看到一個正在排隊的小男孩「啪」的一聲跌倒了。他的臉蛋皺在一起，眼眶也紅紅的，看起來非常難受。我們看見了，都十分擔憂。

我們立刻走上前去問候他。我輕聲問道：「你有沒有受傷呀？」他一邊揉着膝蓋，一邊說：「我的腿有點痛……」我們小心翼翼地把他扶起來，讓他坐到旁邊的椅子上休息。接着，我們快步跑到醫療室，把事情告訴了老師。老師很快趕來，不但溫柔地安慰了他，還仔細檢查他的傷口，吩咐他要好好休息。老師轉過頭來，笑着對我們說：「你們真是樂於助人的好孩子，是同學們的好榜樣呢！」聽到老師的稱讚，我們的心裏像吃了蜜糖一樣甜。

經過這件事後，我深深體會到幫助別人是一件非常有意義的事。因為當別人遇到困難時，我們伸出援手，不但能讓對方感受到溫暖，也能讓自己感到快樂和滿足。原來，小小的善意也能帶來大大的幸福！



《記一次做好事的經過和感受》

3B 楊雋樂

今天早上，我和爸爸一起到市場買菜。

在水果店前，我看見一位婆婆買了許多蘋果。由於袋子太重了，她一不小心，手上的袋子破了，蘋果掉在地上，我和爸爸都很擔心。

這時候，我先跑到婆婆身旁，扶她到旁邊休息。然後，我和爸爸把一個個蘋果拾起來。最後，我們把蘋果放進新的袋子裏。婆婆高興地稱讚我說：「小朋友，你真是一個好孩子！」

今天，我能幫助婆婆，也讓我明白到幫助別人是一件很美好的事情。



《上茶樓》

3C 王語嫣

上星期六，我和家人到茶樓吃點心，我很開心。

到了茶樓，我看見四周人山人海，茶樓內非常熱鬧。我看見有的人在專注地玩手機，有的人在開心地吃點心，還有的人在高聲地談天。

我們一家人一起點選了很多點心，例如馬拉糕、奶黃包、蝦餃……食物看起來都很好吃!我先吃奶黃包。我吃了一口後，才發現它的餡是流心的。

那間茶樓的點心很好吃呢!我希望可以天天都那裏吃點心。





《愉快的中秋節》

3C 許容嘉



今天是農曆八月十五日，中秋節。我向媽媽提議一家人晚上去大埔海濱公園慶祝中秋節，我十分期待。

首先，我和爸爸先到市場選購應節的食物和水果。我們買了媽媽最喜歡的冰皮月餅，再到水果店買了香甜的葡萄、楊桃和梨子。爸爸經過香燭店，還給我和弟弟各買了一個小兔子燈籠，我感到十分興奮，牽着爸爸的手回家去。

接着，到了晚上，我和家人便出發到大埔海濱公園去。我們在草地上打開了野餐墊，我們一面品嘗月餅和水果，一面賞月。這裏的氣氛很熱鬧，放眼遠望全是無邊無際和色彩繽紛的燈籠和螢光棒。爸爸還跟我們說起嫦娥奔月的民間傳說，我感到無比快樂。

最後，我和弟弟拿着爸爸買給我們的小兔子燈籠拍照留念後，我們便帶着依依不捨的心情回家去。我很享受這個可以人月兩團圓的節日，希望明年的中秋節快點到來。



童詩創作《我的家人》

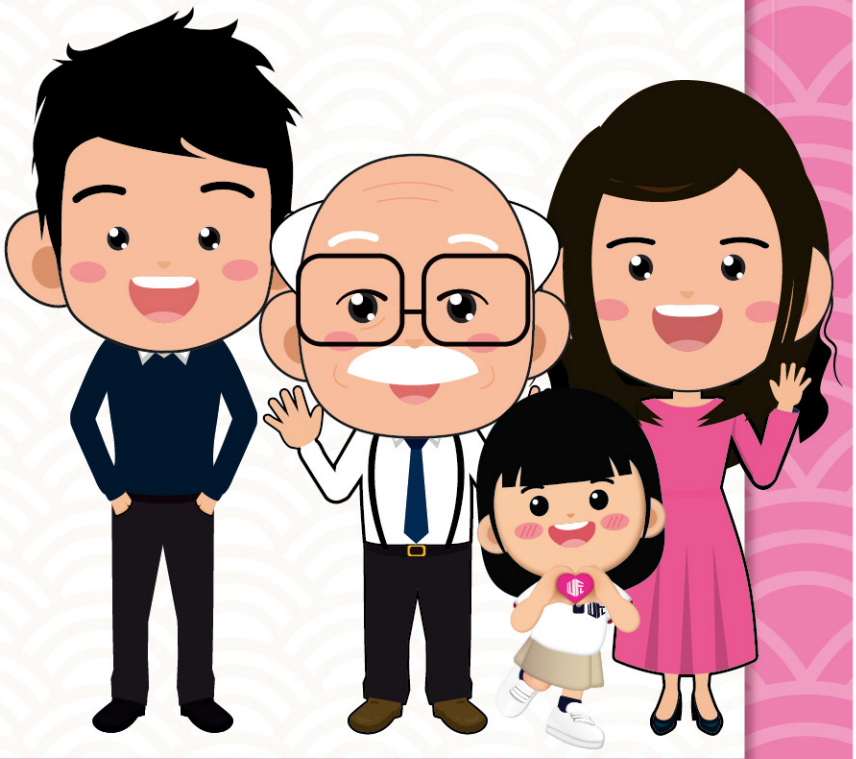
30 陳梓悅

溫柔的媽媽，
她會每天和我聊天，
她會陪伴我，
她每天都會辛苦工作。
你是我的小天使。

全能的爸爸，
他可以拿很重的東西，
他煮飯煮得很好吃，
他會教我做功課。
你是我的守護神。

和藹的爺爺，
他給我喜歡的食物，
他買我喜歡的玩具，
他煮我喜歡吃的餸菜。
你是我背後的大山。

這就是我愛的家人。

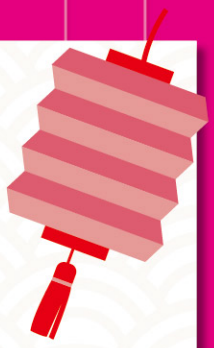


三年級



《愉快的中秋節》

30 庄紫荷



農曆八月十五日，我們一家一起在家中慶祝中秋節，我感到十分愉快。

我們先在家中吃應節食品，感受中秋氣氛。媽媽切開了一個冰皮夾心月餅，剛切了一刀，裏面的夾心就流了出來。媽媽說：「快來，誰來吃一口？」我和妹妹就爭先恐後地跑向媽媽，我迫不及待地想嘗一嘗冰皮夾心月餅。媽媽把盤子端到我和妹妹面前，還來不及拿筷子，月餅就被我和妹妹吃掉了。嗯！一口咬下去，外面是冰的，裏面是熱的，還是蟹黃口味的呢！

然後，我和家人一起去公園猜燈謎。我們來到了猜燈謎的攤檔，我看了一個小哥哥大步流星地朝這邊走了過來，他聲稱自己是猜燈謎大王，甚麼燈謎他都能猜出來。我心想：這位哥哥真的有那麼厲害嗎？正在我思考的時候，猜燈謎攤檔的老闆發話了，他說：「哦！是嗎？那我來考考你，而八十六，猜一種水果。」小哥哥說：「是石榴。」，老闆又問：「有一隻狼想去羊圈裏吃羊，但是牠最後一隻也沒有吃到，這是為甚麼？」小哥哥說：「因為羊圈裏根本沒有羊。」老闆再問：「為甚麼北邊的國家沒有紅豆？」小哥哥左思右想也想不到答案。突然，他說想上廁所，然後便雀躍地跑走了。見狀。我和妹妹相視而笑。

最後，我們依依不捨地回家去。今天我很高興，因為我們在歡笑中度過了中秋節。而且今天我明白了知識是沒有盡頭的，我們不可以讀了一本書就覺得自己甚麼都知道。

《一次你幫助別人的經歷和感受》

4A 歐陽曉杰

今天放學時，雷雨交加，街上的行人十分狼狽，他們有的立刻撐起雨傘，有的立刻跑到便利店內避雨，有的冒着大雨跑回家。我撐着媽媽為我準備的雨傘在巴士站旁候車。

忽然，我看見一個滿頭白髮的老人呆站在路邊。仔細一看，我發現他滿頭都是雨水和汗水。他用無助的眼神看着我，細問之下，原來他因為手推車上的紙皮被雨水淋濕變重，所以無法前行被迫站在原地。我輕輕地拍拍他的手背，微笑着對他說：「伯伯，我來幫你！」接着，我把紙皮疊好紮緊，他看到我的舉動，感動得說不出話來。

最後，他拍拍我的肩膀，他的反應和說話令我感到無比的溫暖。今天的經歷令我明白了：當別人有需要時伸出援手，世界會變得更美好。



《日記一則》

4A 張雅晴

十月十一日　星期三　晴

今天，我在學校受了傷，感到十分痛苦和後悔……

今天下課後，我負責擔任值日生。當我想用拖把抹地時，忽然想起老師曾經提醒過我：拖地前鞋要踩一下拖把，不然鞋底的污垢會把拖好的地方再弄髒的。於是我把拖把放在牆邊，然後踩上去把鞋底弄乾淨。怎料，突然有人把我腳下的拖把拉開，我失去平衡，應聲摔在地上。我的頭撞向牆角，額頭立刻腫了起來。我痛得眼淚直流，難受極了！

幸好，周老師剛巧經過，他發現我受了傷，於是立刻我送去醫療室。後來，媽媽來接我，並帶我去看醫生，醫生吩咐我需要留在家中休息幾天。

我永遠忘不了這件事，因為我受傷，十分難受。以後我一定會注意安全，避免令自己受傷。



《樂於助人和勤奮用功的子涵》

4B 柯在希

子涵是我的朋友。她不但樂於助人，而且勤奮用功。

子涵身型瘦瘦高高的，留着一頭俏皮的捲髮。她有一張鵝蛋臉，皮膚看起來不黑也不白。她的眉毛如同船隻細細彎彎的，眼睛總是顯得炯炯有神。她的鼻子高挺筆直，搭配一張小小的嘴巴，讓人覺得很開朗。

她是一個樂於助人的人。有一次我跌倒受傷，她立刻衝上前扶起了我，並親切地問到：「你沒事吧？」我心裏像陽光般溫暖。這件事提醒我，以後也要像她一樣，主動幫助別人。

她也是一個勤奮用功的人。每天回到家，她總是專心致志地完成作業，然後預習之後的課程。她常說：「勤能補拙，只要努力，就一定能取得好成績。」她這種堅持不懈的精神，讓我深受啟發。

子涵是一個樂於助人和勤奮用功的人，她的品格真的很值得我們去學習。



《記一次遊主題樂園的經歷》

4B 董子涵

在我五歲那時媽媽帶着我去迪士尼樂園遊玩，那一天的歡樂至今仍深深烙印在我的心中。一踏進迪士尼，我就聽到了歡快的音樂。媽媽把我背到肩上，讓我第一眼就看見了笑容可掬的米奇，童年的夢幻旅程由此展開。

開心的遊玩之旅開始了！第一站我們去了「灰熊山谷極速礦車」。當我坐進車廂時，心情十分緊張。開始時，車子緩慢爬升，並穿越佈滿道具的礦洞。突然，刺激的時刻降臨！礦車從山谷邊緣急速俯衝，身體隨之劇烈搖晃，心臟也跟着急速跳動。這段旅程驚險卻充滿驚喜，讓我久久難忘。

緩過神後，我滿心歡喜地跟着媽媽走到下一站：「小小世界」。映入眼簾的是一艘艘小船，我好奇地問：「媽媽，這不就是坐船嗎？」媽媽微笑回答：「它的精髓不在於遊玩，而是在於觀賞各國風情。」我頓時恍然大悟！隨着小船前行，「小小世界」裏有近三百個穿着民族服飾的可愛木偶對着我梨渦淺笑，並以不同語言高唱《小小世界》的旋律，他們有時還會對着我揮揮手，真令我樂而忘返。

之後，我們還遊玩了其他精彩的項目。一路歡笑，時間在不知不覺中流逝。天色漸暗，正當我以為旅程即將結束時，媽媽神秘地說：「還有一個最經典的項目在等着我們——『星夢光影之旅』！」原本疲憊的我立刻被驚喜與期待點燃。隨着一道光芒從天而降，全場響起驚嘆聲。最令我難忘的是《獅子王》的經典片段，燈光劃破黑夜，煙花在空中綻放，彷彿炸開了一個充滿生機的新世界。這真是一場夢幻而難忘的體驗。

時間過得真快，我依依不捨地與迪士尼道別，心中卻滿懷喜悅。那一天，我和媽媽共同度過了美好而難忘的時光。我暗暗許下心願：日後一定要再次回到這片夢幻樂園，重溫童年的歡笑與感動。

《記一次與朋友吵架的經過和感受》

4C 徐卓萱

昨天，我因誤會了朋友小琳而和她吵架，令我非常慚愧。

昨天早上，我們上班主任課時，小琳向我借鉛筆。她拿到後，立即雙眼發光，並說：「鉛筆上的圖案真好看！」

午休的時候，我問小琳拿回我的鉛筆，誰知小琳竟然說：「我不是放在你桌子上嗎？」她便立刻四周張望尋找鉛筆，我頓時怒火中燒，並說：「別裝了，你根本沒有還給我！」她驚惶失措地說：「我明明就把鉛筆放在你桌子上了！」我忍無可忍，便大力拍了拍桌子，對她大吼了一聲。

這時，小琳緊皺眉頭，向我怒目相向，她氣得不再理會我。一會兒後，後座的小明拍了拍我，並說：「這支鉛筆是你的嗎？掉到我書包下了。」我找回鉛筆後，感到非常慚愧。我低下頭，對小琳說：「對不起，我誤會了你。」但小琳沒有理會我。

最後，我再三跟小琳道歉，她才肯原諒我。經過這件事，我明白了做事不可以衝動，不然只會令事情更糟糕。



《林村一日游》

4C 陳詩霓



每當我看見之前去林村拍的照片，我就會想起上次去林村的經歷。記得……

那天早上，我們乘坐巴士到達林村。下車後，映入眼簾的是牌坊，我看到牌坊下有一對石獅子，就像在保護家園。牌坊上還有一副對聯，寓意林村是一片吉祥之地，經歷千載，美名遠播，盛載着鄉里之間的情誼。

離開牌坊後，再往前走便到達了天后宮。我們還沒有進去，就已經聞到了陣陣的檀香味。我看到天后宮的牆上刻有一些精美的花鳥雕刻，十分美麗。天后宮裏有一座天后娘娘的神像，神像前有許多祈福的香燭。我想起老師說過以前住在林村的漁民視天后娘娘為海上守護神，因此村民建廟奉祀，祈求風調雨順。於是我看向天后娘娘神像的眼神也不由得變得敬佩起來。

過了天后宮，再往前走就到了林村許願樹。我看到一棵許願樹，樹上有很多寶牒和塑膠橘子，場面十分壯觀。現場人山人海，大家爭先恐後地把寶牒拋到了樹上，很熱鬧。

想着想着，我不由自主地笑了起來，思緒回籠，去林村的經歷就好像在昨天發生一樣。我認識了林村歷史悠久的建築，我希望下次再來林村。

《如何珍惜用水》

4D 鄧雨希

水是生命之源，然而全球水資源分布不均，許多地區面臨缺水危機，水已成為稀缺資源。可是，香港市民浪費食水的現象普遍存在，每人每日平均耗用約150公升淡水。我們應該如何珍惜用水，為環境保護貢獻一份力量呢？

首先，從個人層面來看，我們可以從改變日常生活習慣入手。洗澡時，我們應該選擇使用花灑淋浴而非浴缸浸泡，並縮短淋浴時間。此外，在刷牙、洗臉或剃鬚時，我們亦應隨手關掉水龍頭，這樣的小舉動就可以節省大量用水。

其次，在家庭層面，我們可以採取一些簡單的措施來節約用水。例如，在水龍頭上安裝節流器，這樣可以有效減少水流量。同時，我們可以將洗過蔬果的水用來澆灌植物，這樣不僅節約了水資源，還能讓植物得到滋潤。

最後，在學校層面，學生們可以共同努力，營造珍惜資源的氛圍。我們可以建議學校安裝紅外線感應水龍頭，避免不必要的水流浪費。此外，同學亦可以設計海報宣傳節約用水的行為，並張貼在洗手間、走廊洗手台附近，讓更多人意識到珍惜水資源的重要性。

總括而言，珍惜用水是每個人應盡的責任。我們可以從個人、家庭和學校三個方面入手，推動節約用水的行為。希望通過大家的共同努力，能夠創造一個更加可持續發展的未來。





《文靜又大方的劉芷菲》

4D 蘇凱澄

劉芷菲是我的好朋友，她個性文靜，為人十分大方。芷菲身形苗條，留着一頭烏黑亮麗的長髮；她的眼睛總是清澈明亮，再配上小巧的嘴巴，讓人一看就覺得她是個斯文溫婉的女孩。

芷菲是個很文靜的人。每當其他同學吵吵鬧鬧、在小息玩得不亦樂乎的時候，她總能安安靜靜地坐在一旁看書，她就這樣沉浸在書海中，靜靜地享受閱讀的樂趣，彷彿進入了另一個世界。反觀我自己，每次小息鐘聲一響，我總是第一時間衝出課室找朋友嬉戲，從來不會靜下心來複習學習內容。看來在定力這方面，我真的要好好向她學習。

芷菲同時也是個非常大方的女孩。記得有好幾次小息，我去她的座位找她聊天，她看見我，便立刻把珍藏的貼紙全部拿出來，大方地讓我挑選。還有一次，她注意到我仍在使用學校發給小一新生的舊功課袋，便主動說要送一個新的給我。她更記得我喜歡某個卡通人物，還特意挑選了一個印有該圖案的功課袋，這份心思真的很貼心。相比之下，我就顯得有點慚愧了。以前同學想要我的東西，我總是捨不得分享，大家都笑我愛斤斤計較，我還會氣呼呼地反駁：「你們都想要我最寶貝的東西，我才不給呢！」現在回想起來，芷菲就像個溫暖的「大方天使」，而我則是個不折不扣的「小氣鬼」。

劉芷菲真是一個既文靜又大方的模範。她優秀的品格就像一面鏡子，讓我知道自己的不足，她真的很值得我們好好學習。



《一位我尊敬的人》

5A 陳紫涵

我尊敬的人是我的鄰居陳伯伯，為甚麼我這麼喜歡陳伯伯呢？因為他為人親切善良，也十分勤勞，這就是我喜歡他的原因。

陳伯伯的身材適中，頭髮雪白得像雪花落在頭髮上，雪白的眉毛上有幾道像波浪的皺紋，眼睛不大卻很有神，陳伯伯臉上經常帶着歡快的神情，我們都很樂意和陳伯伯一起玩耍。

陳伯伯很勤奮，因為他常常在天還沒亮的時候，就推着小推車在馬路邊賣糖餅，不論是寒冷的冬天，還是炎熱的夏天，陳伯伯都會出現在馬路邊，一旦有人走近他，就會露出親切的笑容叫賣，客人走近時，他便大聲地叫賣：「有好吃的糖餅啊！」

陳伯伯是一個心地善良的人。有一次，一位步履不穩的老婆婆走上前，陳伯伯看到後迅速上前關心地問：「婆婆你有沒有事啊？你是不是血糖過低？要不要我送你去醫院呢？」老婆婆緩慢地說：「不用了，不用了，我是有一點低血糖，你可以給我一點糖餅嗎？讓我休息一下，我便可以給你錢了。」陳伯伯一邊拿糖餅，一邊說：「不用！不用！你都這樣不舒服，我送你糖餅就行了。」老婆婆說：「你真是一個好心人，你救了我一命，我真感謝你啊！」

陳伯伯是一位勤勞而且善良的人，他既助人為樂，又有承擔的精神，值得我向他學習。我想跟他說：我會以您為榜樣！



《閱讀的好處》

5A 盧燁霏



無論是小說、歷史故事、科普故事，甚至童話故事，閱讀都為我們帶來很多樂趣。究竟閱讀有甚麼好處？讓我來告訴你吧！

首先，閱讀可以令我們學會更多知識。書籍的種類五花八門，我們可以多閱讀，例如：科普書籍可以學到不同的科學小知識；歷史書籍，可以學到很多歷史人物的故事。所以多閱讀會讓我們的腦袋變成一個「寶箱」。

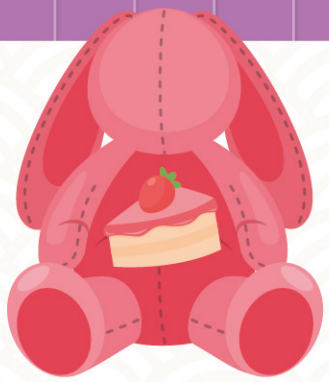
其次，閱讀可以提升語文能力。我們透過閱讀文化書籍，可以學到美詞和佳句，讓我們可以用於寫作上，令文章更生動。所以，閱讀可以幫助我們提升語文能力。

最後，閱讀有助培養良好品德。我們透過閱讀歷史書或傳統文化書籍時，可以培養良好的品德。例如：看《黃香温席》的故事，令我們學會孝順，才會多體諒父母的辛勞。所以，多閱讀可以讓我們學會如何孝順父母，也讓我們成為有愛的人。

總括而言，閱讀的好處說也說不完，它就像一座「寶庫」，讓我們學到更多知識。我們從現在開始，養成閱讀的習慣，在書海中發掘生動的知識和樂趣吧！

《爺爺送的布偶》

5B 江政欣



看着我手上殘舊的布偶，讓我不禁想起和爺爺度過的幸福時光。直到現在，我依然非常想念他。

回想起我五歲生日那天，爺爺把這個布偶送給我當作生日禮物。布偶是粉紅色的，上面印着一個可愛的蛋糕圖案，還有幾行綠色的英文字。它只有一個手掌般大小，是由柔軟的毛絨和棉花製成的。在我心中，它就像一個守護我的小天使。

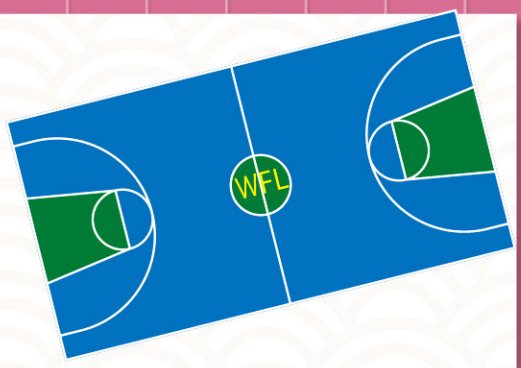
小時候，我把布偶保護得特別好。那時候，爺爺常常拿着這個布偶，跟我和哥哥一起玩過家家，讓我有一個充滿歡笑的童年。爺爺告訴我，他把布偶送給我，是希望我可以無憂無慮地長大。從那時起，這個布偶就成了我的「好夥伴」。

可惜好景不常，爺爺突然中風了，需要住院治療。我每天都會到醫院探望他，可是那時的他，已經無法再陪我玩過家家了。每次去醫院，我都會帶着布偶。雖然爺爺不能說話，但我知道，我們心中都有着說不盡的話語。沒過多久，爺爺便安詳地過世了。從此，這隻布偶就像是爺爺的化身，代替他陪伴我、守護我。每當我想念爺爺，我都會靜靜地注視着它。

每次看到這個布偶，往事就會一幕幕浮現在眼前。現在，我只能靠着這些珍貴的回憶來紀念爺爺。雖然逝去的時光一去不復返，但我答應過爺爺要好好生活，所以每天都要活得精彩快樂。爺爺，謝謝您的陪伴和祝福，希望您在天國也能過得幸福快樂！

《籃球場的動與靜》

5B 張紫希



我們的學校有一個籃球場。這裏不僅可以看到四周美麗的綠樹和藍天，更是我們這群可愛的小朋友最愛逗留的地方。站在籃球場上，大家的心情就會變得特別開朗。

小息時，同學們就像小鳥出籠一樣，迫不及待來到籃球場。原本冷清、空蕩蕩的籃球場，頓時歡聲笑語不絕於耳。他們有的在追追逐逐，揮灑汗水，有的在七嘴八舌地談天說地，也有的在品嚐香噴噴的小食。老師則在一旁，笑盈盈地看顧着每一位孩子。這份熱鬧與溫馨，都是我們快樂的回憶。

放學後，隨著「鈴鈴鈴——」的鐘聲響起，同學們背着書包，紛紛走出校門。那熱鬧的歡笑聲漸漸消失得無影無蹤，籃球場又回復了寧靜。四周只剩下微風「呼呼」吹過，在空曠的球場上打轉，彷彿在問：「在籃球場上玩耍的小朋友呢？怎麼都不見了？」不知風兒會不會同樣期待着明天，期待着再次與小朋友們一起玩遊戲呢？

這就是我們學校的籃球場，這裏發生的一點一滴，都是我們成長中快樂的印記。

《一次艱難的抉擇》

5C 陳卉蕙

在我人生的學習旅途中，曾經有過一次令我難以忘懷的抉擇。那是十月的一個晚上，窗外的夜色如墨，我坐在書桌前，心中卻如同大海中的小舟，搖擺不定。明天有一場重要的公民常識測試，而我卻因為拖延症，直到深夜才開始複習。

當時，我面臨着一個艱難的選擇：是繼續熬夜複習，還是放下書本，按時休息。熬夜複習或許能讓我在測試中多答對幾道題，但這樣的代價是犧牲寶貴的睡眠時間；而如果選擇休息，則可能在測試中因準備不足而失利。這兩者之間的抉擇，讓我一時無法決定。

最終，我選擇了熬夜複習。整個晚上，我在書本和筆記中奮戰，直到黎明的曙光透過窗簾灑進房間。然而，當我走進考場時，卻感到頭腦昏沉，思維遲鈍。試卷上的問題似乎變得陌生而遙遠，我的筆在紙上遲疑不前。結果可想而知，我的測試成績不盡如人意，甚至影響了後續的學習狀態。

這次經歷讓我明白，面對抉擇時，不能僅僅考慮眼前的得失，而應該從長遠的角度去思考。未雨綢繆，合理安排時間，才能避免陷入兩難境地。生活中，我們常常需要做出選擇，而每一次選擇都可能對未來產生深遠的影響。因此，我學會了在面對抉擇時，冷靜分析，權衡利弊，從而做出更為明智的決定。這次的教訓將伴隨我走過未來的每一個重要時刻。



《我學會了打側手翻》

5C 梁綺玲

六月九日至六月十五日

每次舞蹈組訓練時，我都羨慕地看着其他人能打側手翻，並很想學會打側手翻。而這個星期，我終於學會打側手翻了!

星期一是我第一次學打側手翻。起初，我遇到了很多困難，不懂得如何雙手着地，雙腳朝天翻過去。我既擔心會跌倒，又怕會受傷，心想:很難啊！我嘗試了一會兒後，媽媽告訴我的好友張紫希會來我家。她到達後，我便纏着她，要她教我打側手翻。她便指導我說:「當你雙手着地時，雙腳用力一蹬並伸直，便能翻過了!」「只要堅持練習，一定能成功的!」於是我鼓起勇氣向自己說:「不用害怕，我一定可以成功的!」

接下來幾天，我都會先做一會兒熱身，然後嘗試練習打側手翻。我不停地嘗試，卻失敗了很多次。起初，我經常跌倒，還有幾次差點兒扭傷腰。我十分灰心和氣餒，媽媽看出了我不開心，說:「『失敗乃成功之母』。只要努力，一定可以成功的!」聽到這番話，我瞬間有了自信和力量，繼續嘗試。

練習了許多次後，在星期五舞蹈訓練時，舞蹈老師指出我打側手翻的姿勢仍然不正確，並叫我改正。星期六，我終於成功了，能完整地打側手翻了!

這真是令人難忘的一週，我既學會了打側手翻，又體會到自信和堅持是成功的第一步，還明白了「一分耕耘，一分收獲」的道理。只要堅持不懈，一定會有成果和收獲。我以後也會勇敢地面對不同的困難和挑戰，並學習不同的技能。

《一次沉重的教訓》

5D 鄭思妍



「不經一事，不長一智。」時至今日，我終於明白了這句話的含義，如果不是經過這一次難忘的教訓，我大概不會領悟「三思而後行」的道理。

去年的夏季，我的家庭迎來了一位十分有趣又可愛的新成員——一隻小小的倉鼠，牠總是眨着牠明亮的小眼睛望着我，每次我叫牠，牠都熱烈地回應我，這讓我很開心。

日久生情，慢慢地，我們的感情越來越深厚。有一天，我坐在院子裏悠閒自在地吃水果，微風很清涼，帶着水果的香味。倉鼠嗅到了，不停向我討要食物，我想：反正水果很乾淨，也健康，給倉鼠吃一點也沒關係吧。於是我給牠餵了一小塊，可是，當我轉身時，並沒注意到牠的異常……過了幾個小時，我終於發現了不對，我喚着：「鼠兒……你在嗎？」可是，回應我的，只有牠冰冷的身體，平日明亮的雙眼也在此時黯淡下來。

我們把牠埋了，埋在了小院裏，我目光呆滯地看着地板，垂着頭走在回家的小路上，風無情地刮着我的臉頰，樹葉沙沙地響，好像在質問我為什麼不好好照顧牠，為什麼要輕視潛在的危險後果。可是，「世上沒有後悔藥」，倉鼠兒再也回不來了。

倉鼠用牠細小的身軀，牠短暫的生命讓我明白了，我們做一件事之前一定要「三思而後行」，先好好思考有沒有潛在的後果，再行動。

五年級



《小學生應否穿校服上學》



50 李子亮

有些人説穿校服令校園生活顯得枯燥乏味，但我不認同這種説法。綜合紀律培養、校園平等、集體歸屬感三方面考慮，我認為小學生理應穿校服上學。

首先，穿校服能培養學生自律守規、專心學習。如果學生可以穿名牌、趕潮流，有些人便會花大量心思和時間打扮，上課容易分心。反觀穿校服時刻提醒學生的身份是求學的，便能慢慢培養專心上課、養成自律的習慣。

穿着校服拉近家境差距，避免攀比，俗語説「人比人，氣死人」。如果富裕的家庭穿昂貴的衣服，而普通家庭穿普通的衣服，可能出現攀比，造成學生感自卑的風氣；統一的校服令同學不比較衣飾，相處更和睦。

更重要的是，校服代表學校的形象，有助培養學生歸屬感與集體榮譽感。校隊比賽、外出活動時，同款校服讓同學齊心為校打氣，學生也會自覺約束言行，愛護校譽。

總而言之，穿校服非但不是束縛，反而益處良多，既可整頓校風、杜絕攀比，亦能培育自律及團隊精神，所以我堅持小學生應該穿校服上學。在樸素平等的環境中，專心學習，快樂成長。



《小學生應否補習》

6A 方善美

現今小學生補習的情況十分普遍，然而，面對堆積如山的功課與排山倒海的壓力，究竟小學生應否補習呢？我認為小學生不應該補習，因為補習是弊多於利，實不宜盲目追捧。

首先，小學生補習會增加學生的學習壓力。現今學生既要應付學校高強度的課業，還要應付功課及默書等，沒有空間、時間休息。一項於二零二一年十月的調查指出，在近三千六百名受訪學生中，有接近半數的的自評壓力指數為七至十分的偏高水平。可見，日復一日的補習非但未能提升學習動機，反而增加學業壓力。

其次，小學生補習會加重家庭經濟負擔。對於普通家庭而言，補習支出絕非小數。據新聞報導指出，小學生補習每小時收費一百元至五百元不等。對於基層或收入微薄的家庭而言，若孩子一週七天皆要補習，每月累積的補習費可達萬元。這無疑是一筆沉重的開銷，令本不富裕的家庭雪上加霜。

最後，小學生補習會令學生過度疲勞。小學生每天在校上課時間為八小時，如課後還要補習，便要晚上才能回家。長此以往，學生無法獲得充足的休息，會影響健康，導致身心俱疲，所以小學生補習會導致過度疲勞。

總括而言，小學生補習既會增加學習壓力，而且會加重家庭經濟負擔，還會導致過度疲勞。因此，我認為小學生不應該補習。話雖如此，要徹底解決問題，關鍵仍繫於家長的態度。家長應與子女進行溝通，一起商討學習計劃，訂立有效的時間表，平衡學習與休息的時間。



《別了，我的母校》

6A 范書宏



母校啊！再見了，轉眼間，我已經要跟您說再見了，心中充滿不捨。這六年的時光如白駒過隙，匆匆而逝，卻留下了無數難忘的回憶。

記得二年級初入校園時，我懷着忐忑與陌生走進課室，新的環境、新的同學，讓我感到緊張不已。然而，老師親切的微笑和同學們的熱情接納，讓我逐漸融入這個大家庭。那時的我，尚不知這段旅程將會如此深刻地影響我的成長。

六年級的秋季旅行，成為我心中最美的畫面之一。燒烤場上，炊煙裊裊，空氣中瀰漫着蜜糖與炭火的香氣。當我們圍在一起，等待着食物熟透的瞬間，班主任捲起袖子，親自為我們翻轉燒烤叉。那一刻，我感受到老師對我們無微不至的關懷，心中充滿感恩。

三天兩夜的教育營，則是我第一次離開父母，體驗團體生活的開始。站在陡峭的攀石牆前，我心中充滿恐懼與緊張，卻在同學和教練的鼓勵聲中，找到了勇氣。當我終於攀上頂端，俯瞰整個營地時，那份成就感讓我明白，突破自我才能看到更廣闊的世界。

六年的時光，母校為我們提供了良好的學習環境，老師們的諄諄教誨讓我們受益匪淺，同學們的陪伴則為我們的童年增添了無數歡樂。如今，離別在即，我想對敬愛的老師、親愛的同學們說聲謝謝。是你們的支持與鼓勵，讓我擁有了飛翔的翅膀。

未來的路途或許充滿挑戰，但我將帶着這些珍貴的回憶，勇敢前行。無論身處何方，這裏的點滴將永遠是我心中最美的風景。別了，我的母校！願您繼續培育更多的學子，讓他們在這片沃土上茁壯成長。

《假如每星期多了一天》

6B 陳雅琳

平日課業和班級事務填滿生活，有時也會因一些瑣事而感到焦慮。如果一星期多了一天，能讓我在個人、家人和社會層面補足時光，讓生活更加充實。

每星期多一天，我就可用於充實個人知識。我會到圖書館閱讀文學經典，還會借幾本詩集與小說，讓文字洗滌心靈；也會在家鋪開宣紙練習書法，於一撇一捺間磨練心性。這不僅能開闊視野，更能讓我在沉心靜氣中提升修養，彷彿給忙碌的靈魂找到一處溫柔的棲息港灣。

每星期多了一天，我就能用心陪伴家人。我會和父母一起打掃家居，讓屋子窗明几淨；還會牽着爺爺奶奶的手到公園散步聊天，聽他們講述過去的故事。親情就像細水長流的温泉，唯有用心陪伴，才能讓家庭氛圍溫聲和睦，這是再多功課也換不來的幸福。

每星期多一天，我可參與社會公益活動。到社區做環保義工，清理街頭的垃圾，撿拾海邊垃圾，或是到養老院陪長輩們唱歌下棋。當看到自己的小小行動讓身邊的世界變得更好，助人的快樂便會像陽光一樣灑滿心房。

這多出來的一天能讓我的生活不再只有忙碌，而是能在自我成長、親情陪伴和社會奉獻中收獲滿滿，這樣的日子，才是真正豐盛的生活呀！



《舒緩壓力的方法》



6B 賴靜琳

現在，學生不但要上學，還要做功課、參加不同的課外活動等，令他們承受不少壓力。究竟我們怎樣可以舒緩壓力和減少負面情緒呢？

首先，我們可以培養興趣來舒緩壓力，例如畫畫、跳舞、唱歌、做手工等。過程中，學生的負面情緒能釋放出來，暫時忘記壓力，專注興趣之中，帶來愉快感。所以培養自己的興趣可以減少壓力。

其次，想舒緩壓力，學生可以立良好的睡眠習慣。學生如果每天有八至九小時的睡眠時間，能讓疲倦的身體和大腦及其他身體器官有充足的休息，這樣不但能減輕壓力，還可以讓精神狀態更好，增強專注力，避免壓力積累。

最後，我們可以向朋友或家人傾訴心事或困難來舒緩壓力。朋友和家人是我們最親近的人，當我們把心事和困難說出來時，心裏的負擔得到宣洩的出口，而朋友和家人的安慰及一聲「加油」，能讓你感到不孤單和獲得安全感，減輕心裏的壓力及負面情緒。由此可見，與人分享自己的煩惱、心事能讓我們的心情變好，保持愉快感，舒緩壓力。

總括而言，舒緩壓力的方式有很多，例如培養興趣、建立良好睡眠習慣、向朋友或家人傾訴心事或困難等。如果學生們有壓力，就要替自己找合適的減壓方法，讓負面情緒消失。

《假如每個星期多了一天》

6C 石心月

假如每個星期多出一天——「星期八」，你會怎樣度過這一天呢？正所謂「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」。如果真的多出一天，我會善用這一天來放鬆自己的身心。

首先，我會利用「星期八」放鬆身心，我會在家中做自己喜愛的事情，例如玩遊戲機。投入「遊戲世界」，在那裏度過「虛擬生活」；閱讀我最愛的小說——《童話夢工場》。沉醉在書海之中，悠悠閒閒地度過這一天。這樣可以舒緩壓力，讓心靈得到休憩。

其次，我會利用「星期八」與家人共享天倫之樂。例如一起去郊野遊玩，體驗不用的活動，例如摘水果、做手工藝；或是在家中看幾齣電影，一起笑，一起哭，一起為角色感動，這樣可以增進與家人相處的時間，充實愉快的玩樂。

最後，我會利用「星期八」與朋友增進友誼。我會相約朋友一同參與多樣化的活動，例如户外活動——踏單車、燒烤等靜態活動——簡簡單單地談天說地。這樣可以增加與朋友共聚的時間，加深並拉近彼此的關係。

總的來說，假如真的多出一天時間，擺脱平日繁重倉促的生活節奏，多一天的時間，其實也不失為一種福氣！

《假如每個星期多了一天》

6C 李昭君

如果每個星期多了一天，你會做甚麼呢？我會安排一些我想做的事情，因為現在我們一星期七天裏，有六天我要上學和上興趣班，回到家後還要做功課，根本沒時間休息。那麼一星期多了一天，我會做甚麼呢?

首先，在個人方面，我會在那一天留在家中，多睡一會，跟我的兩隻小烏龜互動。由於我平時都要很早起牀去上學，導致我的睡眠不足，所以我會在家多睡一會兒；我平時因為要上學、温習、做功課和準備升學等，幾乎用完了我一天的時間，讓我沒時間陪伴心愛的小烏龜，所以我會在家多陪伴一下我的烏龜。這樣既可以讓自己有充足的睡眠，又可以讓小寵物多跟主人互動，自己也樂在其中。

其次，在家庭方面，我會和家人一起出去玩，放鬆身心。例如：我會跟家人一起出去郊遊，或者跟家人一起去看電影。因為在我的家庭裏面，大家平時都很忙：媽媽要做家務，爸爸要上班，我和妹妹要上學……令我們沒有時間放鬆和休息。這樣大家都可以好放鬆身心和玩耍，還能令家人的關係更加親密。

最後，在朋友和社會方面，我會和朋友一起做公益活動。我可以和朋友一起去賣旗，幫助有需要的人士。正所謂「施比受更有福」，這樣做不僅可以增進彼此之間的友誼，還可以為有需要的人籌款，幫助別人，貢獻社會。

總括而言，如果每星期多了一天，我可以做很多我想做的事，例如跟寵物互動、和家人一起出去玩等等，令我感到開心。如果每星期多了一天，你會做甚麼呢?

希望這天真的會到來!



《參與服務學習活動的好處》



60 盧智嫣

俗語說得好：「助人為快樂之本」，參與服務學習活動可以幫助到其他人，還有數不盡的好處。那麼，參與服務學習活動有甚麼好處呢？

首先，參加服務學習活動可以提高環保意識。例如清潔沙灘這個活動，如今的社會有很多人胡亂丟棄塑膠垃圾到海中，令海洋的環境變得越來越惡劣，如果沒有人肯幫忙處理，環境則會繼續惡化，對海洋及大自然的傷害就會與日俱增。而參與服務學習活動，會令人深刻地體會到環境污染的可怕，從而明白環保的重要性。

其次，參加服務學習活動可以增強同理心。俗語說：「施比受更有福」，探訪老人院是一件有意義的事，在幫助別人的同時自己也能收穫快樂和滿足。在探訪的過程中，我們可以與長者一起談天或分享生活中的趣事。這樣一方面能令自己感到開心，另一方當人們想到長者每天都這麼孤獨，而自己則有幸福美滿的家庭時，心裏便忍不住對長者感到同情，從而增強同理心。

最後，參與服務學習活動可以提升表達能力。例如參加賣旗活動，賣旗是一項需要與人溝通的活動，因為需要頻繁地說服別人買旗。我們在過程中可以用不同的技巧來說服路人，實在是一項提升表達能力的活動啊！

總括而言，我們只要參加服務學習活動，就可以提高環保意識、增強同理心及提升表達能力，所以我們要多多參加服務學習活動，令世界變得更美好！



《舒緩壓力的方法》



60 于伯言

如今香港學生的生活節奏急促，不僅要面對上學，還要補習各科，為取得好成績未雨綢繆，以致承受不少壓力。那麼，我們可以怎樣舒緩壓力呢？

首先，我們可以通過做運動舒緩壓力。每周的適量運動當然必不可少的，我們在運動時大腦會釋放一種能舒緩情緒、放鬆身心的特殊物質——「多巴胺」，它不僅能轉移注意力，還能促進血液循環，使情緒穩定。可見運動不但能提升愉快，而且還是減輕壓力的一大功臣呢！

其次，聽音樂也可舒緩壓力。音樂能洗滌心靈，有助情緒穩定，例如我們可以聽古典音樂，如巴赫的《哥德堡變奏曲》，當中輕柔的旋律能使人平靜、愉快，對改善焦慮情緒有顯著的作用。

再者，培養積極向上的心態，以新角度看待事亦能舒緩情緒。如果你整日為着煩惱而憂心忡忡，就會情緒低落。相反，你只要用「船到橋頭自然直」的樂觀積極的態度待人處事，在遇到困難與挑戰勇敢的面對並樂觀的看待，相信自己、有信心，就能使心情更舒暢，壓力是不是就如同一陣輕煙飄散了呢？

歸根究底，只要你多做運動、多聽可以放鬆身心的音樂和多培養積極向上的良好心態，就能有效把小山般的壓力扔掉，那麼，現在就嘗試一下我的方法吧！