

《大棠楓香林（小練筆）》

5A 吳奕萱

秋天時節，正好是楓葉紅的時候，我和家人興致勃勃地來到了大棠觀賞楓葉。

遠遠望去，山上的樹枝繁葉茂。人行步道蜿蜒曲折，兩邊長滿高大的楓樹，沿路一直鋪開，微風一吹，楓葉就像一塊紅色的布一樣鋪滿了整條路。

我沿着小路慢慢向前走，綠色的樹像是穿上了青翠欲滴的袍子，紅色的楓樹像是穿上了新年的唐裝，喜氣洋洋的。一陣風拂過，楓樹的葉子就像蝴蝶一樣在空中翩翩起舞。遊客們難得看到此情景，有的人用手機拍照，有的人用畫筆畫出這美麗的風景，還有的人在楓樹下玩耍。

走了一會，我們有些累了，便坐在路邊的涼亭休息。滿地的落葉就像慶典上的紅地毯一樣鋪在地上，隨手撿起一片楓葉，楓葉就像一隻手掌一樣，抬頭看看滿樹的楓葉，楓葉就好像一隻隻手掌在向遊客揮手說道：「歡迎你們來到大棠！」

站在這迷人的風景畫中，我深深地陶醉了。

《怎樣養成健康的生活習慣》

5B 趙欣陶

健康的生活習慣，對你的學習有幫助，對你的社交也有幫助，好處數不勝數。那麼，怎樣養成健康的生活習慣呢？

首先，我們要均衡飲食。均衡飲食是指吃食物不能單一，要豐富。均衡飲食能補充身體所需的營養，更能為身體發育提供元素。例如：你可以按食物的金字塔來吃每一餐，要多吃蔬果、穀物，少吃油、鹽、糖和肉。

其次，我們要有適量的運動。何謂適量的運動呢？適量運動是指按自己的體能來安排運動的時間，不能過多，也不能不做。運動不但可以強身健體，而且能使人心情愉快，正所謂「人的健全不但靠飲食，尤靠運動。」這句話說明了運動是很重要的。雖然現在有疫情，但是我們還是能在家中做一些簡單的運動，如轉呼拉圈、瑜伽等。

最後，我們要有充足的睡眠。充足的睡眠是指要保證足夠的睡眠，不要深更半夜才去睡覺。充足的睡眠能提升專注力，使你做事更有效率，更能補充體力，令你更有活力。曾有科學研究表明，十一至十三歲的小童，每天最少要睡九至十二個小時。

總而言之，只要你能做到而上三點，就能養成健康的生活習慣。

《給十二年後的我》

5C 趙鎔希

十二年後的趙鎔希：

你好呀！你找到自己喜歡的工作嗎？生活過得安好吗？不知道你變成什麼模樣呢？我希望長大後的我會有一頭烏黑的頭髮，紮起來格外的光澤亮麗。眉下長着一雙炯炯有神的大眼睛和一個挺直秀美的小鼻子。

十二年後，也許你已忘記了小時候對未來的期待。相信剛剛大學畢業的你面對前路，一定感到迷惘，所以我想說一段經歷來鼓勵你。

記得那是考完英文評估第三天，也是派英文卷的日子，你對自己的英文要求十分高，所以在上學的路上忐忑不安，內心就像藏了一隻兔子，「砰砰」跳個不停，鼻尖不斷冒出細密的汗珠，十分害怕、緊張。

到了英文課，熱鬧的課室瞬間變得寂靜無聲，老師的目光掃向大家，我的心提到嗓子眼，呼吸也彷彿停止了，全身的血液全湧上了腦袋。「請五丙班的同學上前拿試卷。」老師說。我們一個個排隊，走到老師跟前接過試卷。此時，我內心的小天使告訴我：你已經很努力溫習了，放鬆點；又有小惡魔告訴我：哈哈！我覺得你考不到滿意的分數。終於到我了，我僵硬地接過試卷，發現我只得了九十四分。雖然這分數已經很好，但卻不是我滿意的。一陣涼風吹過，

全世界只剩我一個人，落葉與我的心情一起飄零，這深秋的殘花敗柳正襯托出我內心的蒼涼。放眼望去，已不見綠色，到處都是令人喪氣的枯萎，難道老天也感受到我的沮喪嗎？

這時，吳老師慢慢地走過來，蹲在我的桌旁，拍一拍我的肩膀，溫柔地說道：「我小時候拿到這個分數已經很開心了。」我抬頭看着她，她接着說：「拿到這個分數很棒了，不要給自己太大壓力，我知道你已經盡力了。」老師看着我點頭微笑。原本黑暗的世界裏有一道光照進來，吳老師的話令我恍然大悟：努力比分數更重要。

現在的我拿了品學兼優獎和很多其它獎狀，希望你記得：你的努力一定會被別人看見的。我願你能成為一道光，像吳老師一樣照亮別人。

祝

心想事成

十一歲的自己

趙鎔希

二零二二年五月十九日

《我的臉兒紅了》

5D 曾鎂晴

去年在我身上發生了一件令我尷尬的事，如今回想起來還記憶猶新，令我尷尬不已。

那天早上，媽媽語重心長地跟我說：「大書包可以放更多東西。」可是我偏說大的不符合我的身形，就是要選小的。經過一番辯論後，我還是背着小書包出了門。到了學校，老師分發的物資實在是太多了，令我的小書包不堪負荷，唯一的解決方法就是「委屈求全」。我把所有教材都塞進書包裏，再強行拉起拉鏈。經過一番折騰後，到了放學時間，我背起「滿載而歸」的書包走出了教室，心想：哈哈！沒有什麼事情可以難倒我！我選用小的書包一樣可以應付得了。話音剛落，突然聽到「啪」的一聲，教材與水瓶紛紛從書包掉到地上……

我傻了眼，頓時不知所措，愣在原地，心想：天呀！這下同學又要看我鬧笑話了……可是我不得不面對事實，我只好彎腰去撿起被弄濕的眾多書本及水瓶，周圍有一些眼睛直盯着我看，好像在竊竊私語道：「你看！那個人很笨拙哦，這樣也會把書本弄丟了。」我不敢抬頭看，感覺周圍的空氣很稀薄，好像有不計其數的同學在我背後指指點點……更糟糕的是，着急放學回家的同學經過我旁邊，竟因着我的水瓶漏水而蹣了一跤，看着同學對我怒目而視，我的臉兒紅

了，恨不得地下有一條裂縫讓我鑽進去！

我十分尷尬地抱起地下的物品逃離現場，早知如此何必當初呢？
我如果聽媽媽的話，也許這尷尬的一幕就不會發生了。