



PUI KIU COLLEGE
培僑書院

培僑書院小學部

中文科刊物

2015年6月



豐富的校園生活



旅行

WEN CUI



PUI KIU COLLEGE
培僑書院

NURTURE BRILLIANT GENERATIONS
中西薈萃 培育出類拔萃新生代



文萃



封面圖片來源：
溫霽國校長

目錄

主辦：培僑書院小學部 中文組

編委會：溫霽國（校長）、陳清華（副校長）、盧富球（副校長）

中文組：原雪儀（老師）、蔡明遠（老師）、吳少偉（老師），

劉鳳鸞（老師）、鄭珊珊（老師）

最親密的人

P4

我們的旅行

P12

快樂的日子

P18

國旗下的講話：

團體精神

6P 鄭芷晴！

相信大家最近也留意到四月二十五日，在尼泊爾發生了 **80** 年一遇的 **7.9** 級大地震，這地震還引發了雪崩和多次的餘震。得知這消息後，各國馬上派出救援部隊前往救災，包括中國、日本、美國，日本派出了海陸空軍，共 **70** 人前往；美國則派出 **57** 人，並捐出 **100** 萬元作為救援基金；而中國派出了 **62** 人帶同醫療用品等救援物資出發，他們大部分都參加過汶川地震的救援工作，他們發揮了最強的團隊精神，把握黃金七十二小時於瓦礫中搜救出一些生還者。

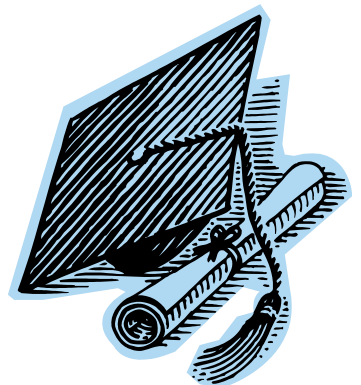
大地震後受傷人數約有一萬四千五百人，故此需要大量的急救醫療服務。在地震發生前，有十二名中文大學的醫科學生在加德滿都的醫院實習；在地震發生後，有些學生決定留在尼泊爾協

助救災，他們甘願冒著生命危險，留下來幫忙，令我非常佩服，因為他們雖然面對著惡劣的環境下，但是他們仍然自願留下，和各國的自願人士團結起來，用自己的專長和知識來為災民進行救援的工作。

經過這次地震巨變的受災人數有 **800** 萬，是尼泊爾總人口的四分之一，救災工作非常艱巨，各國救災的物資如藥物、糧食、水、帳篷等送到災區，即使基本物資得解決，不少災民會患上創傷後壓力症，需要心理輔導。香港也有參加本次的救災活動，香港災後心理輔導協會，將派出七名心理輔導員，到尼泊爾重災區，為災民提供心理輔導，減少他們的創傷後壓力症狀。此外，他們會培訓當地的五百多間學校，每間學校的兩名教師成為災後心理輔導員，令六十萬的學童得到幫助，他們的團隊精神撫慰了災民的心靈創傷。

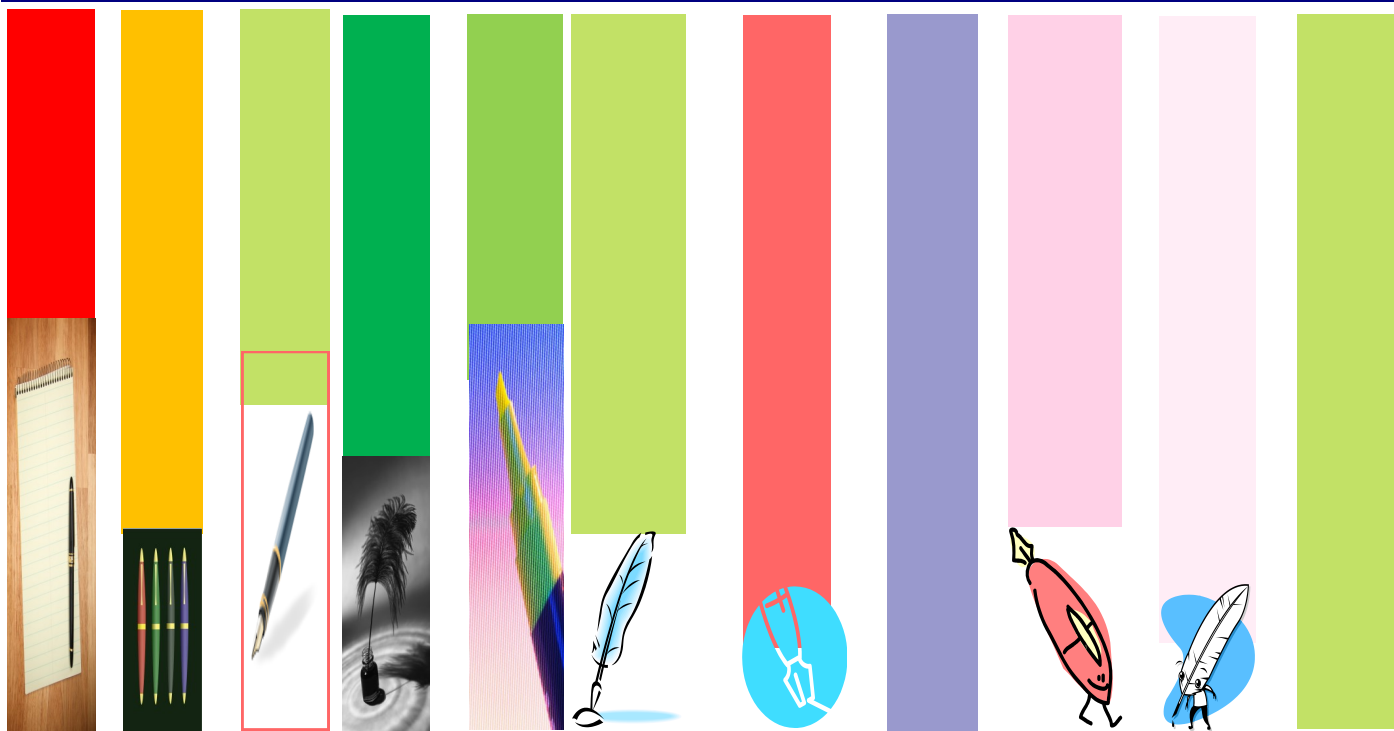
從以上的事例，我感受到團結精神的可貴，正如高爾基所說：「團結在人需要的時候，它能幫助人民克服各種混亂。」在今次尼泊爾發生大地震後，各國能團結一致、無分國界，發揮了最強的團隊精神，用自己的專長和知識來為災民進行救援的工作，真是令人佩服啊！除此以外，我認為我們生在香港，這塊福地，我們更應多感恩，盡我們的能力幫助有需要的人，如學校於上星期為地震籌款，再經宣明會幫助災民，不是正好發揮了我們培僑書院的團體精神嗎？

多謝大家！



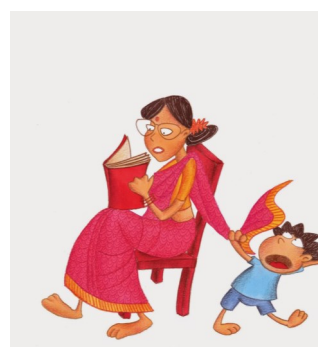
WENCUI

為尼泊爾祈禱



最親密的人

家人、朋友、老師、同學.....



我喜歡的爸爸

1C 李亭慧

我喜歡的人是爸爸，因為他常常照顧我和我的姐姐。爸爸也經常帶我和姐姐到遊樂場玩捉迷藏，我躲躲西躲，我得十分開心！當我們不開心的時候，爸爸也會做鬼



遊樂
迷
們東
躲
們玩

臉令我們哈哈大笑，忘記煩惱。我們每星期都有一個家庭分享聚會，媽媽、爸爸和我們會把那星期的點滴分享一遍，十分開心呢！這也是我們十分期待的活動啊！

我最喜愛的人

3B 施閱之

我最喜愛的人是太婆，她的名字是林亞儀，今年八十五歲，在澳門出生。因為自小家境貧窮，所以年輕時靠捕魚維生。太婆五官端正，面容慈祥，雖然她現在滿頭白髮，但看上

來還很可愛，由於她很喜歡到酒樓喝早茶，所以身材十分肥胖。

太婆很疼

愛我們，常在節日時給我們買零食。另外，她還助人為樂、十分幽默風趣。即使她患了癌病，也豁達開朗，



欣然接受，從沒半點怨言。

每次，媽媽陪她到醫院檢查時，太婆總是面帶笑容，堅強

面對。我對她勇敢的行為，十分佩服。在我心目中，太婆是世界上最偉大和堅強的人。

我的表姐

6C 陳凱琳

表姐給我的印象是長得俏麗、和善可親。她看見我的時候，總是精神奕奕，又充滿活力，不像我，總是懶洋洋的。

現在表姐已經十五歲了，她眉清目秀，越長越漂亮，每次當我跟她講話的時候，她都會細心聆聽，十分有禮貌。她除了有禮貌之外，她還十分受歡迎，別看她是個女孩子，

但她在武術方面是很厲害的！她現在還是全台灣省，青少年武術項目中拿冠軍的呢！真了不起！

我的表姐因為長時間習武，



所以能常常保持冷靜，她每天都帶著愉快的心情上學，做事情時全神貫注，不會分心。有一次，我和表姐一起去練習武術，當我遇到困難的時

候，她會立刻停下來幫我。有時我累了，就會坐在一旁看她練武術。她的一舉一動都感動了我，因為她對我的態度，讓我感受到溫暖和快樂。其實我已經一年沒見表姐了，但是我對她的感情是沒有變的。

她是我喜歡的表姐，總有一天我會向她學習，做另外一個她。

我最喜愛的人

3C 郭愷琳

我最喜愛的人是
我的爸爸——郭偉倫。他時常陪我做功課、溫習和玩耍，所以我很喜歡他。

我的爸爸出生於香港。他五官端正，擁有一雙濃眉及大眼，體也很強壯。爸爸是在入境處工作，可以服務人群，我也

以他為榮。

爸爸為人幽默風趣，時常跟我講笑話，令我捧腹大笑。他和我玩耍的時候，我們也玩得不亦樂乎。

爸爸會定期捐一些金錢給兒童基金會，而且他總會面帶笑容的教導我，要助人為樂。我覺得幫助有需要的人

是非常有意義的事，所以我會以爸爸為榜樣，跟他一樣樂於助人。



我的偶像

4P 吳雪澄

我的偶像——力克，他是一個堅強、樂觀和積極的人。

他十歲時，受到別人的嘲笑、歧視和欺凌，甚至有自殺的念頭，後來他得到爸媽的鼓勵，明白到生存

的價值，並不取決於外表如何，最後他振作起來，後來還主動結識朋友。

小朋友跌倒是常見的事，只要用手撐起身來就沒事，但力克沒有手，當摔倒時，他要先用額頭抵住地板，然後讓身體給力來個大翻身，這樣，

他才可以扳起身來，這個動作，他需要不斷嘗試和練習，令他的額頭長滿了厚繭，但他沒有放棄，反而積極面對困難。

我很欣賞他，雖然他是一個四肢不全的人但是他可以做到很多東西。

如果我是媽媽

如果我是媽媽，我認為我要給孩子適當的慈愛和嚴格要求才能真正地幫我的孩子成長。我還會尊重孩子的意見，提出適當的要求，和在適當的時間管教孩子。

有一次，我從報紙上看到一個報導。那個報導講述有一位從來都不讓兒子選擇的媽媽給了他的兒子一個大驚喜。當兒子在大學入學試獲得資格讀醫科和法

律時，想做醫生的兒子知道到想兒子成為律師的媽媽會逼他讀法律。結果，早就知道兒子想做醫生的媽媽就讓兒子自己選擇，令他十分感動，結果他成了著名的醫生。我看完報導後也十分感動，知道孩子有選擇會更開心。

我有位同學，他的父母工作十分忙，很少

時間見到兒子。在沒有管教的情況下，那位同學就變成一位十分頑皮，十分沒有禮貌的人，不受同學歡迎。我認為只有親自管教孩子，才能陪養出孩子優秀的品性。

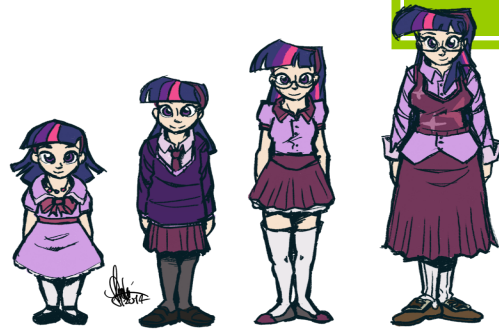
我還聽媽媽說，有位孩子被父母逼迫溫習，還要默書考試每次一百分，否則會被罰放學後不可以外出一個月。那位孩子以前好的學習心態慢慢失去，開始討厭

學習和父母。

在過去的經驗，每當我達不到要求和沒禮貌，媽媽都會狠狠地罵我。但是，我知道她這樣做是為我好。所以我不會不聽話，還有，我提出的意見，媽媽也會

接受。

我認為，只要管教好，提出適當的要求和尊重孩子的意見，孩子就可以真正地成長。



52 羅鈞霆

如果我是爸爸

5B 黃教熙

古人常說：「養不教，父之過。」那父親應該怎樣教他的孩子呢？應該用什麼愛的方法才能真正幫助孩子成長呢？如果我是父親的話，我會選擇用慈祥的愛。

那慈祥的愛有什麼好處呢？慈祥的愛可以

鼓勵孩子進步，去改善。而嚴格的愛會令孩子心裏很不開心，因為如果父母太嚴格的話便會變得苛刻。



可什麼方法來教導自己的子女呢？我當孩子做錯了事或失敗了的時候，我會鼓勵他，說：「不要緊，繼續努力，在嘗試

多幾次就行了。」相反，如果父母太嚴格的話，便會大聲斥責孩子：「為什麼你又失敗了！你下次一定要成功，否則就……」這樣孩子們就會更加沒有自信心，更加不想做好這件事。我也可以給一點小獎勵給孩子們，但是不可以太多。

慈祥的愛可以給孩子們鼓勵的力量。

我最敬佩的人

5M 謝怡晴

每一個人都可能有自己敬佩的人，我敬佩的人或許是大部分人都十分敬佩的人，他們就是醫生。我敬佩他們，是因為他們可以三十六小時不睡，對病人不會嫌棄，不到最後一秒也不會放棄的精神。

有一次，我看一個節目，也是關於「伊波拉」的，我看到許多醫護人員冒著生命危險到

非洲醫治患病的人。他們身穿罩著頭的白綠色衣服，戴著紅紅的手套，還帶了幾對手套。我想：他們不怕病患的嗎？

但人敢非非敢！



還有一次，我發燒了幾天，吃了藥都沒有幫助。我仍然不停地流鼻水。後來我的體溫到了四十度了。我到病房

裡兩個小時後，身穿白色衣服的醫生進來了，我媽媽跟她說了我的情況。醫生給了我比較強勁的藥，我果真沒事了！雖然我沒事，但醫生每兩個小時都進來檢查。我想：我這微不足道的病已經這樣負責，那對其他人豈不是更體貼？護士也是，半夜也要進來檢查的。

醫生不懼怕患病的人，不怕會傳染自己，我要學他們那種救死扶傷的精神。

我最敬佩的人

5P 侯天睿

每人都有自己敬佩的人，比如老師、消防員……我最敬佩的人就是我的媽媽。她不管我喜怒哀樂，都會愛我；她也不管天氣是嚴寒酷暑，還是刮風下

雨，她都會準時到巴士站接我。

有一年夏天，烈日炎炎，大家都在巴士站內的空調間等著他們的兒女，只有我的媽媽還頂著太陽，神氣十足的在巴士站內等著我到來，巴士到站了，我看到滿頭大汗的媽媽，就知



道她在太陽下等了我很久，我的心裡十分感動。

還有一次，我的生日到了，我一起床就聽到爸爸媽媽的聲音：「生日快樂！」爸爸媽媽給我了一個深情的吻。上學後，媽媽去了一個蛋糕店，購買了我最喜歡的味道——黑森

林蛋糕，度過歡樂的一個晚上，

我的媽媽——是我最敬佩的人，她給了我幸福和快樂。她是我心中最偉大的母親，我要向她學習！



我的「老爸」

6C 朱妍靜

在遠處，你一眼就能望到我的爸爸。老爸不像韓國明星那樣帥，不像大陸演員那般酷，但他有一種特別的魅力，一種說不來的感覺。

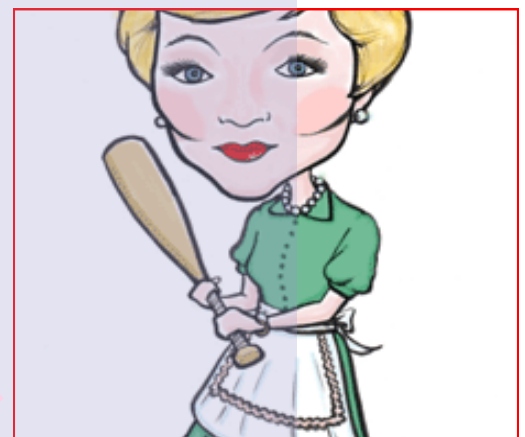
打我記事起，我對老爸的印象就不太深刻，只有些模糊的記憶，唉，誰

叫老爸公幹出差太多，回家太少呢。只記得他皮膚黑黑的，挺着個「啤酒肚」，像個「黑社會老大」。

可是有一件事讓我終身難忘，那事是甜蜜的，濃濃的，有種說不出的味道，濃濃地粘在心頭。小時候的我，體弱多病，老

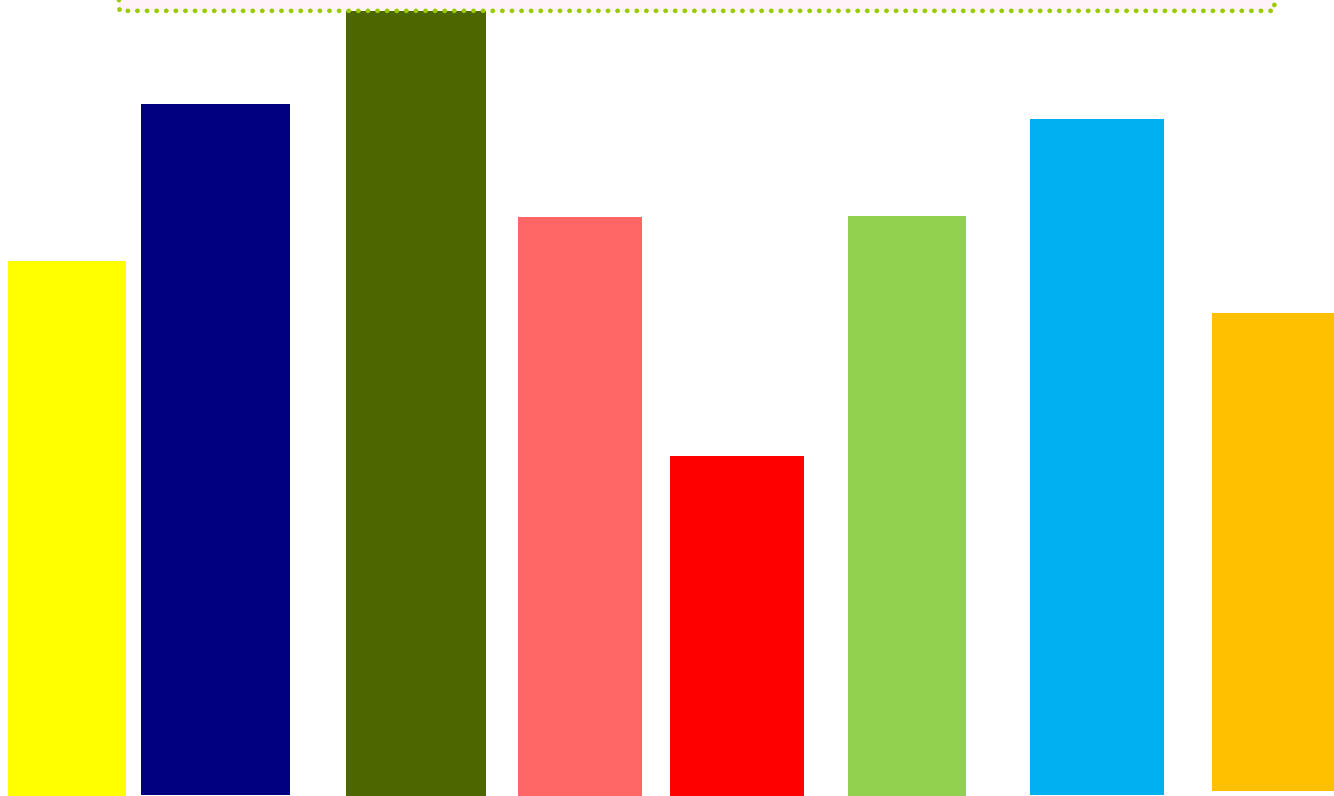
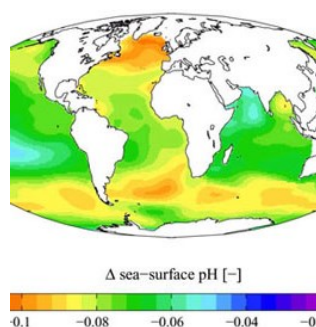
得住院，上海人民醫院每層樓的護士幾乎都認得我。有一次，又病了，發了有史以來最高的高燒，中間還昏迷了一次，媽媽急死了，馬上打電話給老爸，老爸連夜趕來，無微不至的照顧我，不斷的說一些鼓勵我的話，讓我用正能量與病魔抗爭。

每想到這裡，淚水又涌入了我的眼眶……



我們的旅行

乘著時光機，揚帆起航……



廈門深圳之旅

1W 羅煥瑋

十二月二十三日，我們乘港鐵到落馬洲，再轉乘深圳地鐵和高鐵和諧號，四小時後便到廈門了。



我們在廈門去了很多景點，例如南普陀寺、鼓浪嶼等。我們吃了很多地道小吃，還買了很多手信。

十二月二十六日乘高鐵返回深圳。第二天，我們去了野生動物園，看到很多動物，非常有趣。

亞洲國際都會—香港

2B 吳問略

香港有很多名勝。其中最著名要數太平山、天壇大佛、珍寶海鮮舫和青馬大橋了。

太平山海拔高五百五十二米。是全港第十一高的山峰。太平山又稱做旗山或爐峰。

天壇大佛是世界上第二大的青銅座佛。佛像坐在二百六

十八級的樓梯上，使用二百零二塊銅片組成。天壇大佛重二百五十噸，總高度三十四米。

珍寶海鮮舫停泊於香港仔避風塘海灣，是世界上最大的海上食府。

青馬大橋是全球最長行車鐵路雙用懸索吊橋。青馬大橋長二千一百六十米。它屬於香港八號幹線的一部份，跨越馬灣海峽，將青衣和馬灣連

接起來。同時，它是連接大嶼山、赤臘角香港國際機場與市區的唯一行車通道。車速限於八十公里。

香港這個「亞洲國際都會」，不愧被譽為「亞太區最佳旅遊勝地」。



。香港歷史博物館

4B 梁加悅

香港歷史博物館記錄了香港的過去。

走進大門，走過長廊，就看見一個石頭做的拱門，過了拱門，就彷彿回到了四億年前，四億年前的香港是十分神秘的，裡面有經歷了四億年的岩石及化石標本，還加上了聲音的特別效果，有如置身四億年前的洪荒世界中，從時光隧道出來，映入眼簾的是一個很高的樹林，裡面放置了很多不同的鳥類，哺乳類和爬行動物的標本，有很多動物我們現在再也看不見了！

走過新石器時代，我們就來到了史前時代，看見很多不同的朝代和不同的種族，很是新鮮，去到了介紹香港的民俗展區，水上人跳船龍舞，很是好笑！

走過了鴉片戰爭展區就來到了日佔時期，看見的是一個防空洞裡面有戰爭時期的香港人生活在惶恐中的悲慘日子。

最後我們走到了香港回歸後的香港，有涼茶鋪，士多……有很多的地方可以參觀，可增進對香港文化及風俗瞭解，希望你也有一天可以去！

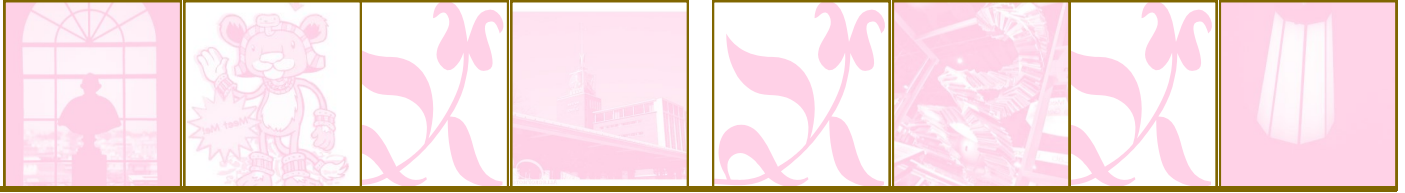


糖果屋的冬天

2W 何思澄

十二月二十一日，爸媽、妹妹、我、還有我的朋友一起去了牛池灣文娛中心觀看兒童木偶音樂劇，名字叫《糖果屋的冬天》。

故事講述冬天懶懶來遲，天氣越來越熱，糖果們人人自危！棉花糖雖然笨手笨腳又常被欺負，卻肩負起尋找冬天的使命。棉花糖在途中嘗盡艱苦，令它明白到人間的辛酸。為了拯救糖果屋和把甜味帶到人間，棉花糖願意犧牲自己。最後終於下雪了，天氣雖冷，但棉花糖味的雪花卻教人溫暖。我覺得這個音樂劇非常感人，但又非常有趣。



沙灘的一天

3C 主旨導

星期天早上，我和爸爸媽媽及我的幼稚園同學一起到石澳沙灘玩耍。我們乘搭巴士到石澳沙灘去。

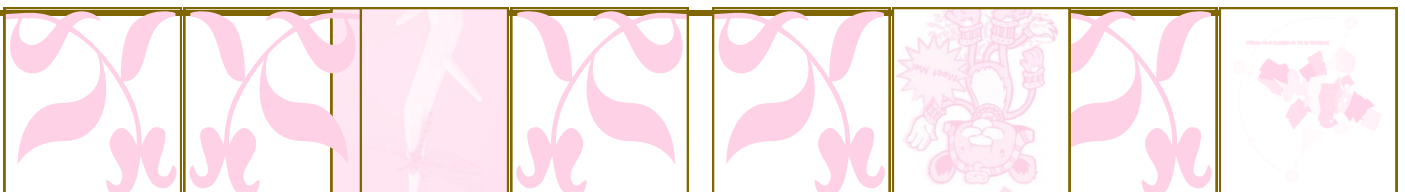
那天陽光普照，太陽伯伯在天空上發放威力把整個沙灘曬得熱烘烘的。所以一到達，我們先塗上太陽油。然後更換泳衣，接着便做熱身運動。

然後，我們便迫不及待地跳進海裏去。我和同學進行了一場小比賽。

當天人山人海，有些人打排球，有些人堆沙，還有一些人在游泳。

到了中午，我們一起吃三文治和飲可口可樂，非常好味。但是我們吃得太飽，不能立即下水。

到了黃昏，我們依依不捨地回家了。





愉快的一天

今天，我和爸爸媽媽一起去元朗大棠攀樹。

首先，我們一起做熱身運動——彎彎身、踢踢腳、扭扭腰……然後，我們高高興興地跑到教練面前看示範。接着，我們一個跟一個開始攀樹，過程既好玩又刺激。最後，我們一起到小食店買棉花糖吃，這是我人生第一次吃棉花糖呢！

如果我下次再來這裏攀樹，我一定會再攀多幾次，還有，我要吃多點棉花糖呢！

2B 蘇品心

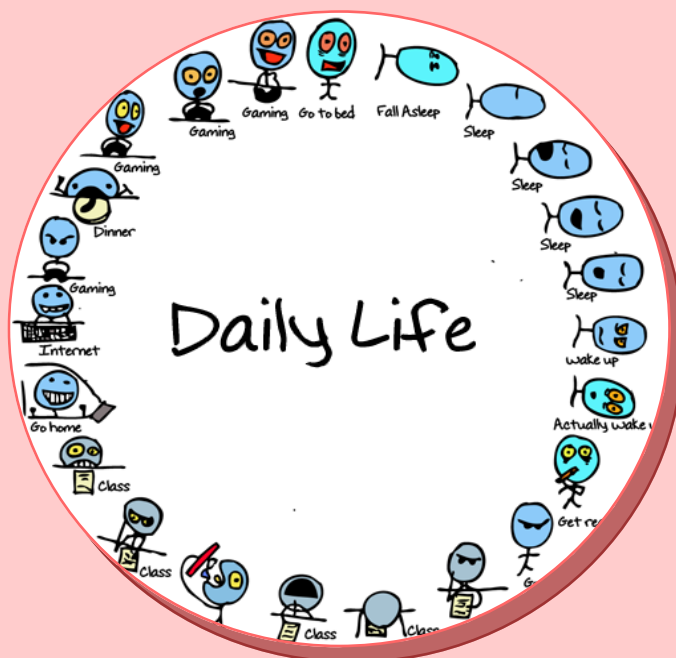


放風箏

上個星期五，蔡老師帶我們去放風箏，我們在大埔海濱公園集合，那裏地方很大，我們都很期待呢！當我們放風箏的時候，我們的風箏都飛不起來。可是一兩次以後，我們的風箏都飛起了！那天蔡老師還邀請了幾位家長來幫忙。那天我們玩得很高興，可是突然有一群人來到這裏跑，他們佔了我們的地方，所以我們就依依不捨地離開了。可是那天我們放得很開心，因為當天有很多家長來幫忙，如果沒有他們我們可能會受傷。所以我一定要好好多謝他們。

3M 莊子悅

快樂的日子





一次難忘的經歷

5C 梁韻慧

你知道在十月裏學校有什麼大事嗎？除了有我們祖國的國慶，也有我們一年一度的校際運動會。

在那天的早上，我反覆思考着：「我的對手強不強呢？我可以拿獎牌嗎？我能……」。

在到達了馬鞍山運動場時，我既覺得很期待，又覺得很害怕。這種感覺是前所未有的！

在六十米和一百米的賽事中，我雖然

進了決賽，但沒進三甲。當我坐在觀看臺上絕望地凝望着那些獎牌時，我從廣播中隱隱約約地聽到四乘一百米接力賽的召集。我極渴望能在這場賽事中有所發揮。

到真正比賽時，觀眾席上的同學熱情地歡呼、打氣。我們的默契不錯。在沒有練習的情況下，我們在真正比賽中都可以做到「零失誤」，都算不錯了！當我想看我們這場賽事拿第幾名時，卻因為近視度數深而我又沒戴眼

鏡，所以忽略了賽果。

突然，我們班的同學歡呼了起來。原來我們得到了亞軍。我為我得到的第一面運動會獎牌而自豪！我站在頒獎臺上，頓時放下了心頭大石。

在這次比賽中，我和同學們充分地展現了團隊合作精神，這真是次難忘的經歷。

同時，我會再次懷着自信和樂觀的心，再次期待運動會的來臨。

論環境保護

6P 羅昕彤

在現今社會，大家也談論環境保護，環境保護已成為大趨勢。歸究其原因，就是因為地球母親生病了，而且已病入膏肓。如果我們再不正視問題的嚴重性，那麼就在不久的將來，地球不再是我們的家，我們還可以到哪兒居住呢？正所謂「保護環境，人人有責」，所以我認為不論政府或是市民，理應有責任好好保護環境。

減少砍伐樹木對環境保護一事及全球也是相當重要的。植物不但可以改善空氣質素，還可以抓緊泥土，防止山泥傾瀉發生，可見減少伐木對環境保護處於重要位置。但我們應如何減少伐木呢？我認為各大政府應減少使用紙張，例如出版報章、雜誌等，可使用環保紙，減少浪費。此舉不但對保護環境有幫助，而且亦有助改善空氣質素，特別是針對如香港般空氣污染嚴重的城市。

此外，一提到環境保護，便會聯想起生態環境的破壞。其實全球暖化已對整個世界上的動植物進行了大規模的破壞，冰川融化使北極熊及企鵝等逐漸失去食糧及家園，再加上氣溫上升及被人類獵殺，破壞了大自然

的生態。

在某些國家，人類為了謀取暴利，竟大群獵殺極其罕有而寶貴的動物，如美洲豹、海豹、大象等，用牠們的皮毛作為皮革，製成日常用品。如此行為再繼續下去，我們的下一代便沒法再看到這些美麗的動物了。其實每一個國家都應該嚴格地阻止國內人民企圖為了謀取暴利而做出破壞生態環境，影響食物鏈的事情。這一步是各大國家的政府必須踏出

的第一步。不然不但失去了環保的意義，更嚴重的會令全球生態失去平衡。

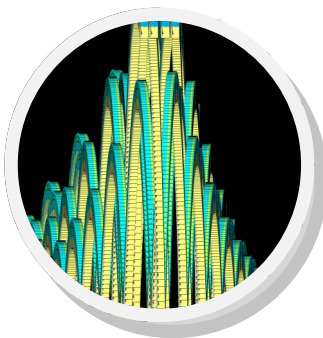
雖然時代不斷地發展，但是各市民的

環保意識及概念仍沒有加深過。我認為政府應從市民日常生活中所造成的浪費入手，從中採取決策並加以改善，打個比喻，若飲食業界也將其廚餘加工再轉運到新界區種植的地方，讓農民可用作為肥料予農作物施肥，又或者轉讓到飼養家禽的人民，作為飼養材料，此舉便不會浪費食物。但當然政府同時也要加以控制飲食業界所造成的廚餘，避免不良份子借機製造更多。而且，香港也可效法台灣的措施；餐具及廚餘要分類好，家中的垃圾要分類，例如可回收及可循環再用等。

加上消費主義盛行，我們消費物品之中，有一半屬不必要的奢侈品，目的只是追求物質上的滿足，完全忽視過度消費對環境造成的破壞，不斷地耗用地球的資源，又不斷地重複製造垃圾，污染環境，令地球母親不勝負荷，病入膏肓。

總括而言，保護環境必須朝着可持續發展的方向前行！如世界自然基金會指出可持續發展是一種既能滿足我們現今的需要，又不損害子孫後代需求的發展模式，所以我們必須立刻行動，保護環境，在衣食住行各方面，我們也應該有所節制，香港人平均每年購買三十件新衣服，對環境造成很大的負擔，所以我們應減少購買不必要的衣服，將不合身的衣服捐贈有需要的人士；不應購買過量食物，更不應進食瀕臨絕種的動植物，如魚翅、鮑魚和髮菜等；開啟冷氣應該維持 25 度至 26 度以節約能源；多使用公共交通工具等對保護環境有一定的貢獻。

所以大家不應再遲疑，必須由現在開始，為地球盡一份力，好好愛惜我們這個家——地球！



最近，有一個女孩搬進了我隔壁的單位。她擁有一把又長又直的頭髮，非常烏黑，有時她微微一笑，就會露出她雪白的牙齒，她的酒窩彷彿在她的臉上翩翩起舞。她就是林玲玲，一個純淨、天真的女孩。

玲玲也是我的新同學。可是最近我才發現她的身體有缺陷，對她來說，世界只是漆黑一片……

玲玲做事比我們慢，因此拖慢了我們整個學習進度。我們都怪責她，大家也歧視她，然而，她不灰心，繼續接受種種挑戰。

在一個清晨，我發現玲玲在花園跟一群花蝴蝶傾訴：「唉！蝴蝶啊蝴蝶，為什麼我沒有朋友啊！蝴蝶，我只有你們……」我的心情特別沉重，我想：為什麼她知道那是

蝴蝶？現在才知道她一直一直忍受我們的批評啊！多麼堅強的女孩啊……我偷偷溜走，心裡壓著一塊大石頭，我不知如何。

於是，我漸漸了解玲玲，做了她的好朋友。我班的同學看見了我和她做了朋

友，大家也慢慢地跟她友好起來。玲玲得到了更多鼓勵

和支持，她也開朗起來，變得樂觀。大家都喜歡她了，她跟我說：

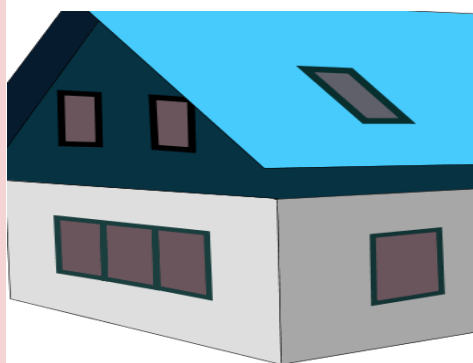
「謝謝你！你讓我獲得信

心，我很高興！」

玲玲令我明白我們要體諒他人，互相幫助。我真喜歡這個鄰居，她給我無限的快樂和支持！

我的新鄰居

6M 譚晴

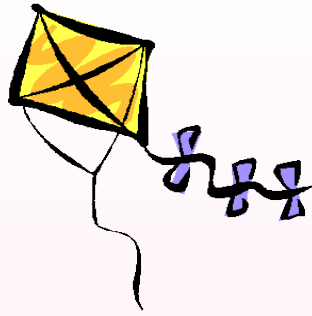


3M 莊子悅 放風箏

可是那天我
上個星期五，蔡老師帶我們們放得很開心，
去放風箏，我們在大埔海濱公園因為當天有很多
園集合，那裏地方很大，我們家長來幫忙，如
都很期待呢！

當我們放
風箏的時候，我
們的風箏都飛不
起來。可是一兩
次以後，我們的
風箏都飛起了！那天蔡老師還
邀請了幾位家長來幫忙。

那天我們玩得很高興，
可是突然有一群人來到這裏
跑，他們佔了我們的地方，所
以我們就依依不捨地離開了。



2C 蘇冠維 練習跑步

塊膠布。我忍著痛說聲謝
謝。

回家後，爸爸幫我消
毒傷口。在消毒
過程中，我痛到
差點兒哭了起
來。但是爸爸包
紮傷口後，我感
到不痛了。我很
感謝爸爸和那個

婆婆的幫助。

十月二十七號，星期
一是學校的上學期中
段假期。這是假期的
第一天，我陪
弟弟等校車
時，我們和朋
友一起玩跑步比
賽。我的朋友名
字叫楊皓喬，他
也是培僑的學
生。當我跑得很
開心的時候，突然失去平
衡，跌倒在地上。那時，
有一個婆婆立刻送給我一



囫圇吞棗

6B 楊焯喬

媽媽總有很多好主意。她聽人說，梨子對牙齒有好處，但吃多了會傷脾，就讓我將梨肉含在嘴裏嚼半天，然後吐掉，不要嚥下去。這樣就不會傷脾了。

這個吃法雖然有點麻煩，但

梨肉甜甜的，我嚼完吐掉，可以一口氣吃好幾個！

今天放學回來，媽媽又有了新主意。

「乖孫子，我買了新鮮的棗子，顆顆又大又圓！聽說棗子可以健脾，只是吃多了傷牙齒……」媽媽想了想，一拍手說：「有了！你吃的時候不要嚼，像吃藥那

樣，把棗子咕嘟一聲吞下去，牙齒就沒事了嘛！」

我正要豪邁地張開嘴巴，突然想到了一件事……不，幾件事：

第一，棗皮那麼硬，我整個吞下去，跟吞石頭有什麼兩樣？第二，棗子裏還有核！我又不是神

仙，總不可能把核也消化掉！再說了，媽媽說她的棗子每顆都「又大又圓」……我還不噎死啊？

想到這裏，我立即大喊：「不可以！」

媽媽一臉奇怪：「為什麼？」

「你看……這棗子多麼大！」

「棗子本就就是這樣的啊！」

算了，那就試一下吧！我拿起一顆

棗子，鼓起勇氣，咕咚一聲吞下去，大口

大口地喝

水。誰知棗子卡在喉嚨裏，上也上不去，下也下不去，我憋得臉都紅

了，突然眼前一黑，不省人事。

我迷迷糊糊地醒來，聞着濃濃的藥水味，眼睛也睜不開。旁邊有人說：「聽說這傻子想生吞大棗，結果進了醫院。她媽媽好像還在家裏研究棗子呢！」

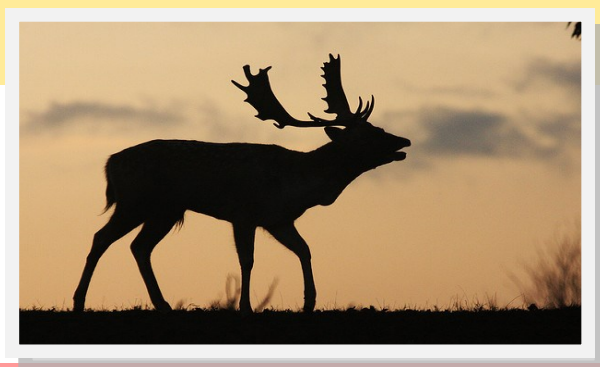
醫生說我要休院，明天也不能上學。如果同學們知道了我請假的原因，居然是「生吞大棗進了醫院」，肯定會笑到肚子痛吧？唉，媽媽出的是什麼爛主意呀！這一回丟死人啦！



(一) 獵人救鹿

很久很久以前，有一個森林裏面住著一隻鹿和一頭老虎。有一天，老虎要吃鹿。鹿不給。但是，老虎已經吃掉了鹿。鹿已經死了。

結果，獵人來了。老虎即刻跑掉。但是獵人發現鹿死了。所以，他就去抓老虎。他抓到老虎了。他可高興了。然後，他就跑回去救鹿，可是，他找不到鹿了。他就對自己說：我一定要快點找，要不然她就會被其他的老虎吃掉的。



1P 陸詠彤



(二) 過年啦

今天，過年啦，「噼哩啪啦」放鞭炮。爸爸和媽媽帶我去放鞭炮。我放了炮炮，炮炮一扔就嚮，還可以踩。爸爸和媽媽還買了很多鞭炮，有時爸點火，有時媽媽點火。

我希望梁老師也去放鞭炮，鞭炮很好玩，我希望梁老師喜歡，還希望梁老師年年也去深圳放鞭炮，還希望放鞭炮的時候可以見到梁老師一起放鞭炮，可能會更好玩。



親親大自然

2M 吳子飛

學校一放假，我們一家人和一班朋友就要去旅行了！這一次的主題是：「親親大自然」。我很興奮地等待着出發的那一天。

終於放假了，我們一大早就出發了，我們先乘火車，再乘大約五個小時的車來到河源。

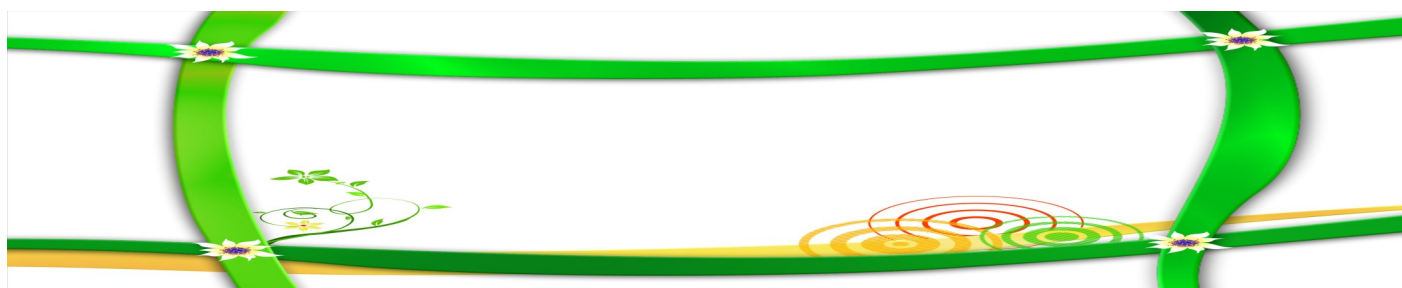


我們浩浩蕩蕩地來到朋友的祖屋，祖屋門前有一個大池塘，還有一大片農地。我們在那網魚、摘菜、摘草莓、拔蘿蔔……等等。我們

玩得很開心，還學會了許多有關農作物的知識。

到了晚上，更加精彩的節目就是看煙花。我們欣賞了又美麗又燦爛的煙花，大家捂著耳朵興奮地尖叫起來。迎接新年的到來。

我很喜歡這一次「親親大自然」的旅程。因為很特別，讓我們能和大自然更加親近，更加了解。



論環境保護

6P 鄭芷晴

地球上的一切資源都是我們人類的寶貴財富，如果我們還繼續濫用資源，令到大量冰川融化及海平面急升，我們將會面對巨大的威脅！

冰川溶化後會令地球暖化？這是因為冰川溶化後，部份的水份化為一種溫室氣體——水蒸氣，令到溫室效應惡化，不但如此，冰面可以將太陽熱反射回太空，使能量滯留於大氣中，加劇了地球暖化的問題。

南北極的冰塊為浮游植物、北極熊及企鵝等動植物，提供食物、棲身地和繁殖條件，由此可見，我們人類的自私行為卻為這些生物帶來災難性的影響，生態受災。

由冰川溶化而造成天氣干擾和陸上的氾

濫之問題，對人類和動物帶來即時的危機：一，導致大量冷水流入海洋，干擾了帶來和暖氣流的海流，令歐洲的西部和美洲的北部的天氣越來越冷；二，地球變暖，會減少一些地區的降雨量，為亞洲、非洲及美洲西部帶來乾旱的天氣；另外，世界各地的冰川和雪山溶化，引致大量淡水突然湧進河道或湖泊，造成氾濫，對當地的人和動植物構成巨大的威脅。

冰川溶化不但會加劇地球暖化，還會令海平面急升，而海平面急升是什麼呢？海平面急升是因大量冰塊溶化、地球暖化使海洋受熱膨脹、人類灌溉植物及大量使用地下水等，人類在過往的一百年，便從地下汲取出四千五百立方千米的淡水，將海平面升高了十二點毫米，不但如此，美國

德克薩斯州大學的研究小姐顯示，在七年裏平均每年海平面上升二點三九毫米，並指出海平上升的趨勢還未停止。

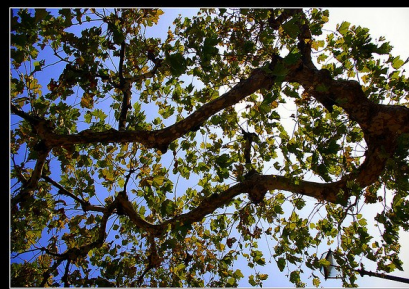
種種的原因造成海平面急升，有因必有果，水面上升會使全球的大部分城市和農田水淹，沿海地區受災，使農作物減少；陸地減少，令一些島國與低窪地區或國家消失，如：菲律賓、埃及、馬爾代夫等；加劇水資源短缺，海平面上升亦會污染地下水，這也是泰國、以色列、中國、越南及一些島國正面對的問題！

這個養育着我們的母親——地球正在重病中，就由這一刻開始，我們要保護地球、減少使用空調等電子產品，珍惜食水，希望地球永遠健康美麗！



這次考試之後

2P 鄭樂昕



這次考試有四科，分別是中文、英文、數學和常識。考試後，一星期左右，老師會在課堂時分派試卷結果。每當收到試卷，我心情都很興奮。因為每科考試成績我都很滿意。不過收到英文試卷時，我發現老師計錯了分數。回家後，我把事情告訴媽媽。媽媽聽了感到很擔心和緊張。於是，媽媽立刻重新計算一次，確定分數計

算錯誤了。最後分數更正了。因為媽媽說我成績不錯，所以送了一枝我最喜愛的鉛芯筆作為獎勵。雖然我不需要忙於溫習，但是仍然要做功課，但是可以盡情地玩耍。

二月七日是我學校的家長日。雖然我很滿意成績，不過我心裏卻很害怕。因為我在家裏照顧弟弟不太妥當，害怕媽媽告訴老師。老師誇讚我

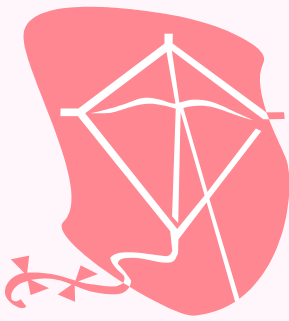
在學校有禮貌和樂意幫助同學和老師。見家長後媽媽給我小食，爸爸給我汽水。

這次成績結果讓我明白只要好好安排時間溫習，成績就會好。「一分耕耘，一分收穫」這個道理令我明白到李紳——懶農真正的意思。相反如果我平時懶惰的話，收穫就會消失。



放風箏
麥高

十一月十一日，韓老師和家長義工帶領我們去大埔海濱公園放風箏。那天風和日麗，太陽伯伯還跟我們問好呢！最適合放風箏了。



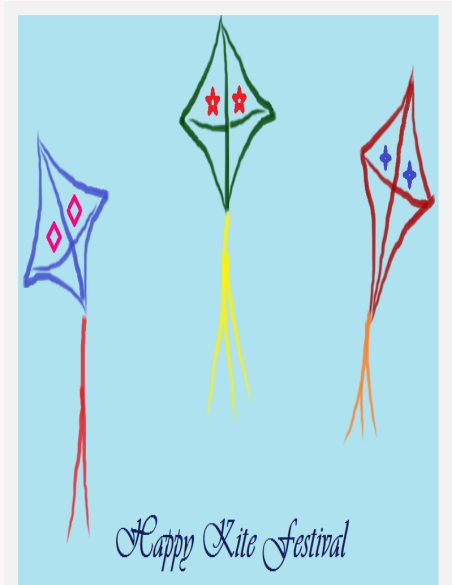
飛快地跑了幾圈，可想讓風箏快點兒飛起來，但它不聽我的話，自己從天上掉下來。我生氣了，就停下來，想一想，改善了方法再試一次。突然，風箏真的飛起來了，我興奮極了！

首先，我們要製作風箏，風箏一做好，我就

大約十時左右，我的風箏似乎飛上天了，它越飛越高，在天

空中翩翩起舞。

最後我們都玩得歇不下來，大家渡過了一個愉快的日子。



論環境保護

6M 周家怡



環境保護很重要，這是毋庸置疑的。環境是大自然賜給我們的寶貴財富，我們應該珍惜它們，不過人們總是把環保掛在嘴邊，而環保重在實際。其實，我們可以從家庭、學校和社區三方面去實踐環保生活。

在家庭方面，我們可以把垃圾分類，然後定時把垃圾倒在環保桶裡，我們可以把不用的電器關掉。當我們要離開家的時候，我們可以把所有的電器關掉才離開。我們也可以把洗完蔬菜的水用來淋花園的植物。這些例子可以讓我們在家庭實踐環保生活。

在學校方面，我們可以在課室內放一個用來收集廢紙的紙皮箱，我們可以在學校內宣傳我們應該做一個環保的人，為什麼我們要做一个環保

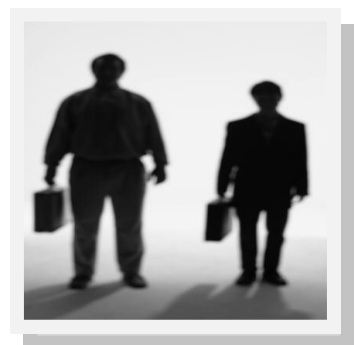


的人，和怎樣去做一個環保的人呢？我們都可以一起討論。我們也可以在學校內做一個環保比賽，看看哪一班可以做「環保之星」。這些例子可以讓我們在學校里實踐環保生活。

在社區方面，我

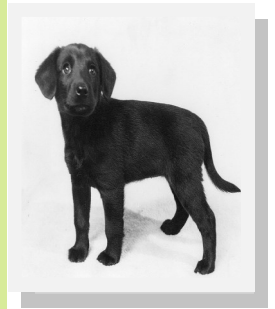
們可以通過網路、派傳單，和做一些海報貼在街上，宣傳關於環保的資料，我們也可以向區議員提議舉行多一些關於環保的活動。這些例子可以讓我們在社區裡實踐環保生活。

地球的資源有限，環境保護刻不容緩。只要我們做一個環保的人，地球就會變得更加健康、更加美好，我們也會更加開心。那麼，我們一起去實踐環保生活吧！



我最熟悉的動物

5M 林靜雅



我最熟悉的動物是小狗。我從一本書上讀到了很多有關於小狗的知識。

小狗的嗅覺非常靈敏。小狗可以找出主人失去的東西，也可以幫忙找出在天災或火災被困住的人。

小狗非常容易訓練，由於通常小狗非常聽話，一旦訓練了就對某些人的日常生活非常有用。例如：可以帶著失明的人士過馬路、逛街或散步。消防隊幫助消防員了主人很久，有時來救主人呢！



小狗有一顆心。當主人悶悶主人的臉令主人從不開心變成一張微笑的臉。小狗還可以陪伴很有空很悶的主人玩耍。冬天的時候，小狗和主人一起擁抱時會感到非常溫暖。

很會關懷主人的不樂時，小狗會舔

小狗是一種非常溫柔的動物，並且有很大的作用，我們要好好愛護小狗。





倉鼠

4C 方津怡

我第一次看見倉鼠，是在我朋友家玩耍的時候。初時，我不知道它的名字是什麼，我就問我的朋友，原來它的名字是倉鼠。我好像聽過這個名字。

我覺得倉鼠是一種活潑的動物。它的活潑，大抵表現在吃東西、睡覺、跑步三個方面。

它的活潑，是在吃東西時，它是吃蘿蔔的，吃東西非常快，它一邊吃東西一邊顫動。

它的活潑是在睡覺時，都在顫動。它睡著了，就要睡很久才起來的。

它的活潑是在跑步。它跑得很快，如果它的身體和美洲虎一樣倉鼠就比美洲虎跑的快。

所以我喜歡倉鼠。

培僑書院的「美」

6P 陳奕華

走進大圍新村的培僑書院，腦子裏只剩下一個字：美。



景色是美的。學校後面的山，亭亭玉立地站着，好似一位「窈窕淑女」，群山圍繞着學校，又像一位老師，嚴肅地看着我，是要我認真學習嗎？休息時，看看外面綠油油的美景，吸一口清新空氣，實在令人心曠神怡。設施是美的。學校裏的設施多不勝數。圖書館是知識寶庫，

每一本書也滿載著寶貴的課外知識。藝術室是學生創作的好地方，內外掛滿了學生用心創作的作品，充滿藝術氣息。跑道是蹦蹦跳跳玩樂的地方，讓各年級同學玩的地方，創造了不少歡樂的回憶。培僑

書院設施齊全，很多樣化，每種設施都令學生獲益良多。

人是美的。校長親切的笑容，像稱讚我一樣令我感到很滿足。校工叔叔、阿姨們用心地打掃，令學校一塵不染。老師和藹可親，細心教學，並找出我們的錯處。老師像一位園丁，令我們茁壯成

長，長成一棵大樹，成為社會的棟樑。

學生也是美的。同學互相提醒，利用小息時間一起溫習。在校園裏活潑地跑來跑去或玩一些小遊戲，充滿純真的感覺。

校園裏充滿



愛，令我感到很溫暖。

謝謝老師的細心照料，我愛培僑書院，我愛校園裏的一切！景色的美，設施的美，人的美和學生的美，都是很特別的「美」！