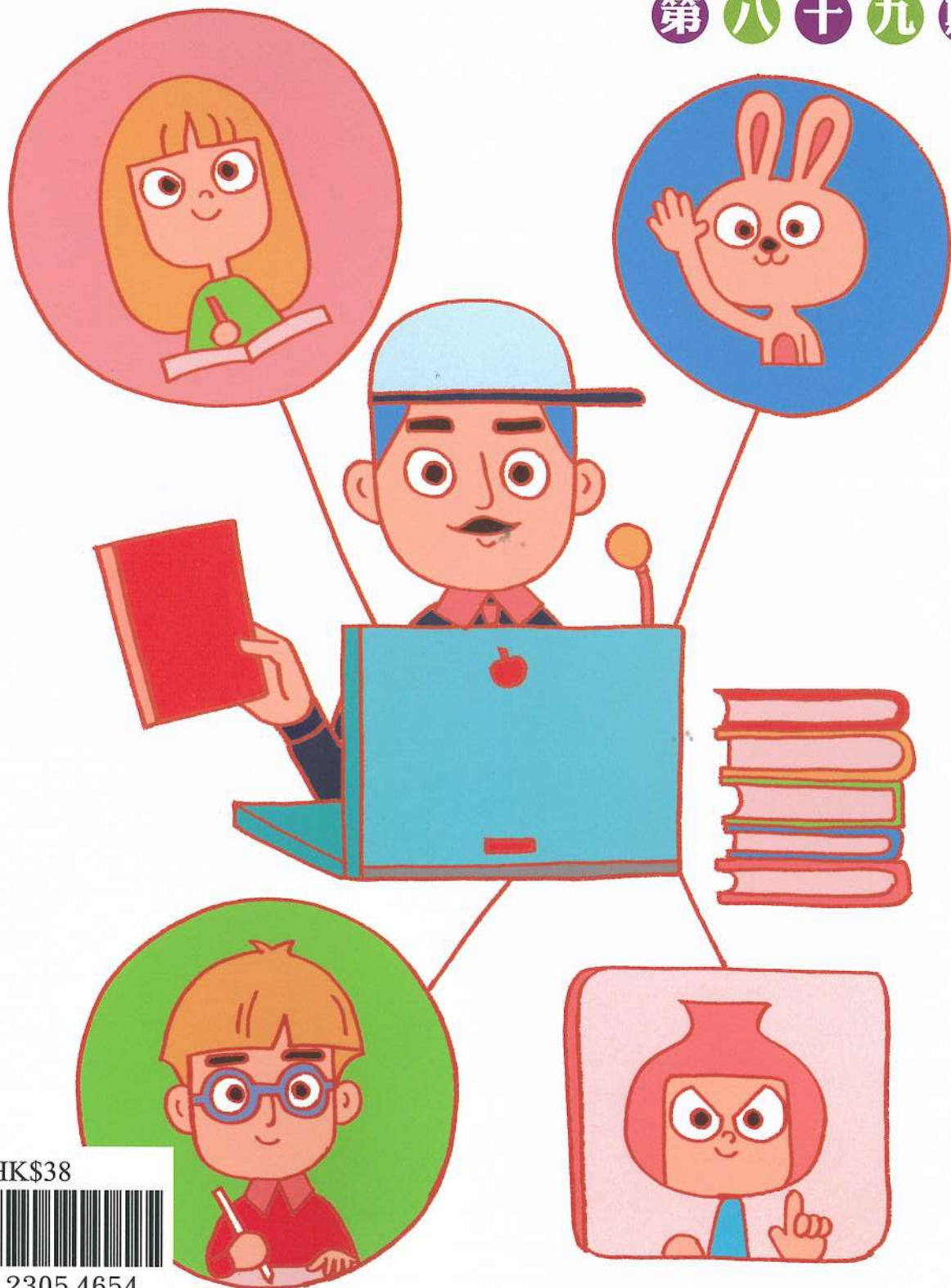


香港

# 小學生文藝月刊

第八十九期



售價 HK\$38



ISBN 2305 4654

## 如何紓緩壓力

黎海澄 ★ 道教青松小學（湖景邨）6A

近年來，學生的壓力問題日益嚴重。有社福機構調查發現，每七名學生就有一名學生因壓力過大，而出現抑鬱症狀，近 22% 學生經常感到壓力。我們可以從三方面着手，幫助學生紓緩壓力。

首先，當我們發現壓力警號時，要尋求協助。壓力警號包括心跳加速、頭痛、失眠等。我們應該向身邊人傾訴，例如家人、師長和朋友，或向一些專業的機構尋求協助，例如香港小童群益會。跟他們的社工傾訴除了可以取得一些意見，還可得出一些更好的減壓方法。因此，當遇到壓力時，便需要尋求協助，可以令壓力得以減輕。

香港小童群益會  
心理輔助中心



## 意想飛越的每一天

黎海澄

其次，我們應保持正面和樂觀的想法。正面和樂觀的想法，有助產生正面的情緒，可以幫助減輕壓力；但我們不應用不當的方法，如吸煙、「割手」等，這樣除了會令身體受到傷害外，問題還得不到解決，真是「賠了夫人又折兵」。我們應該怎樣保持正面和樂觀的想法呢？例如當我們在比賽中失手時，我們應把這次經歷視作為一個考驗，要以平常心去面對。面對壓力，我們應保持正面的想法及拒絕以不當的方法面對壓力。

再者，我們應尋找適合自己的減壓方法。這些方法應該是有效及正確的。如做運動後，會令心情變成開朗；或可以深呼吸。深呼吸可以令我們放鬆肌肉及神經，令心情變得平靜。因此，我們應選擇正確和適合自己的方法來紓緩壓力。

總括而言，只要我們遇到壓力警號時，尋求協助、保持正面和樂觀的想法和尋找適合時間的減壓方法，就可以紓緩壓力。我們遇上壓力時，我們可以使用以上三個方法，壓力就能得以紓緩，所以我們不要輕言放棄，走進壓力的困局。

評語

下筆前作了一些資料蒐集，開段見說服力。內容提到減壓的方法，言之成理，且有例子佐證。文字流暢自然，達小六中上水平。加油！

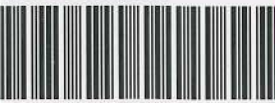
香港

# 小學生文藝月刊

第八十七期



售價 HK\$38



SBN 2305 4654

## 完成一件事情的經過和感受

黎海澄 ★ 道教青松小學（湖景邨）6A

在小組討論時，同學們經常意見不合，看見這情景我便會想起一個月前所發生的事。

當時，我參加了童軍活動 -- 「歷奇尋找之旅」。活動中，老師吩咐我們要尋找任務卡及在限時內完成卡上的工作。當時間到了，卡就會被收回。各組同學也懷着既期待又緊張的心情展開了尋卡之旅。

剛開始時，任務非常順利，但當要找最後一張卡時，突然隊中的一個組員說：「組長，我們可以先吃一點零食嗎？就當是休息吧！」我瞧了瞧手錶，說：「好！現在才是十二時，距離完成任務的時限尚餘一小時喔！那我們先吃點小食吧。」



## 受恩味感感感人弄到太一

六六六 是心學對台教訓

我們在休息時，有說有笑的，十分開心。但時間一秒一秒地過去，真是快活不知時日過。當我再看手錶時，我臉色一沉，因為最後的任務時間已過，頓時組員開始互相怪責，指責對方的不是，更有組員鬧得面紅耳赤。

當時，我苦苦思索補救的方法，並安慰大家要冷靜。想了一會，我想到一個辦法，便說：「不如我們去『自首』，可能老師會幫我們一把。」同學一致贊同後，我們便去找負責的老師，並慚愧地說出「真相」。老師稱讚我們勇於承認過錯，所以把最後的任務卡給了我們，最後我們傾盡全力，分工合作，終於順利地完成艱難的任務！

在這事情中，我領悟到只要齊心合力，甚麼事都可以完成及解決。難怪我經常在婆婆口中聽到的古老童謠，歌詞寫着「一支竹仔易折彎，幾支竹仔斷折難」。我終於真正感受到團結就是力量的威力呢！



描寫「歷奇尋找之旅」見細節，如：「當我再看手錶時，我臉色一沉，因為最後的任務時間已過，頓時組員開始互相怪責，指責對方的不是，更有組員鬧得面紅耳赤。」如果穿插「互相怪責」的對話，更有現場感。文字流暢達標。

香港

道教青松小學 5A 黎海澄

# 小學生文藝月刊

第七十九期



售價 HK\$35



ISBN 2305 4654

POWER

# 記一件令我喜極而泣的事

黎海澄 ★ 道教青松小學（湖景邨）5A

在我生病的時候，我在診所內看到一位患病的老伯伯，便想起一件令我喜極而泣的往事。

婆婆是我最愛的親人，我每天也祈求她可以長命百歲，能夠看着我成長。因為我的媽媽是個「在職媽媽」，所以由我出生到現在也是婆婆每天無微不至地照顧着我。她會煮我愛吃的餸菜，她會風雨不改地接我放學，她會陪我到公園玩耍……還有，每當我傷心的時候，她就會第一時間來鼓勵和支持我，使我有勇氣面對每個難關。



但好景不常，突然，她生病了。原來她患了癌症——胃癌。醫生對她說：「你的生命可能只剩下一年呢！」聽到這消息後，我非常沮喪……我只求上天能令她「吉人天相」。接着的日子，她每次的覆診，我也陪伴着她，只因為可使我更了解她的病情。我也嘗試在網絡搜尋一些有關癌症康復及氣功強身健體的資料，希望能夠幫助她盡快康復。

在醫治的過程中，醫生說：「只是吃藥物並不能控制病情，我建議她做化療，一共六次。」我們一家一致同意後，婆婆便開始了第一次的化療，但過程一點也不容易，看着她因抽血和打針而辛苦的表情及吃藥後的副作用，每次看到我也禁不住我的淚水。以前胖胖的她，一下子瘦了一圈。她最貪吃，但吃後便嘔吐，使我心痛不已！我唯一可做的，就是鼓勵她，就像她從前鼓勵我一樣。

六次化療終於完結！到了要看最後的一份檢查報告，我緊張得心臟「撲撲」的跳，好像快要跳出來。幸好，醫生說婆婆身體內的癌細胞已得到控制，只要她注意均衡的飲食和多做運動就可以了。我聽到這令人興奮的消息後，我的心情就像從地獄上回天堂一樣，開心不已。我緊緊地擁抱着婆婆，喜極而泣，流下開心的眼淚。

直到現在，婆婆仍是一位強壯的「胖老人」呢！我會更珍惜和她相處的時光，因為我愛她！

## 評語

描寫細緻，文意流暢。事件雖然虛擬，但合情合理。部分欠具體，如化療後人物的情狀如何？可蒐集資料，深入觀察，並加以想像，更接近真實。

香港

道教青松小學 4A 黎海澄

# 小學生文藝月刊

第七十四期



售價 HK\$35



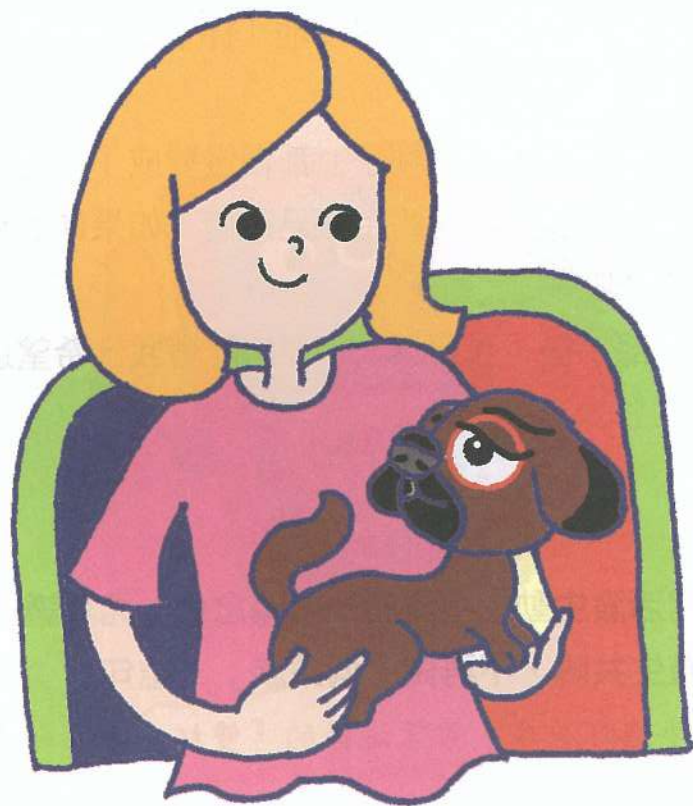
ISBN 2305 4654

## 我喜愛的動物

黎海澄 ★ 道教青松小學（湖景邨）4A

我最喜愛的動物就是我家的八哥犬。牠在我未出世已住在我家，所以我稱牠為「家姐仔」。

「家姐仔」——狗如其名，牠是雌性的。牠順滑的毛髮是棕色的，三角形的耳朵是深啡色的。在牠的臉上有一雙水汪汪的大眼睛。而黑而小的鼻下有一張迷人的小嘴巴。樣子很趣怪，真惹人喜愛。



我與「家姐仔」相處已經十多年了，我和牠經歷過無數歡樂的時光，經歷過無數的憂愁時間，經歷過無數傷感的日子。我跟牠之間難忘的事情有很多、很多、很多……不過有一件事，我是一生也不會忘記的！

還記我當我三歲時，在新年期間，我們一家人吃過團年飯後，婆婆收拾飯桌時，我便學爸爸坐在摺椅上，並頑皮地把尾指放在摺位上。誰知，我一不小心，摺椅被我摺上了，我的尾指隨即夾住了，還流了很多血呢！我痛得大哭起來，這時，「家姐仔」突然向我衝過來，牠還左右搖擺着身軀，好像很心急地想得知我的情況，如熱鍋上的螞蟻一樣，並向我汪汪叫，猶如對我說：「你不要哭！你不會有事的！」同時，爸爸也聽到牠的叫聲，便馬上把我的尾指輕輕地拔出了！最後，我還是到醫院做手術。由於媽媽驚怕狗毛會令我傷口細菌感染，便把「家姐仔」放在爺爺的家裏。

自從這事後，我每次看到手指上的傷口，就會想起「家姐仔」對我的愛護，所以我每天也風雨不改地到爺爺家探望牠。我希望牠長命百歲，能開心地活下去。我會好好珍惜和牠一起的時光。

### 評語

既描寫外貌：「牠順滑的毛髮是棕色的，三角形的耳朵是深啡色的。在牠的臉上有一雙水汪汪的大眼睛。而黑而小的鼻下有一張迷人的小嘴巴。」又有具體行為的呈現，讀後留下深刻的印象。



道教青松小學 4A 黎海澄

香港

# 小學生文藝月刊

第六十七期



售價 HK\$35



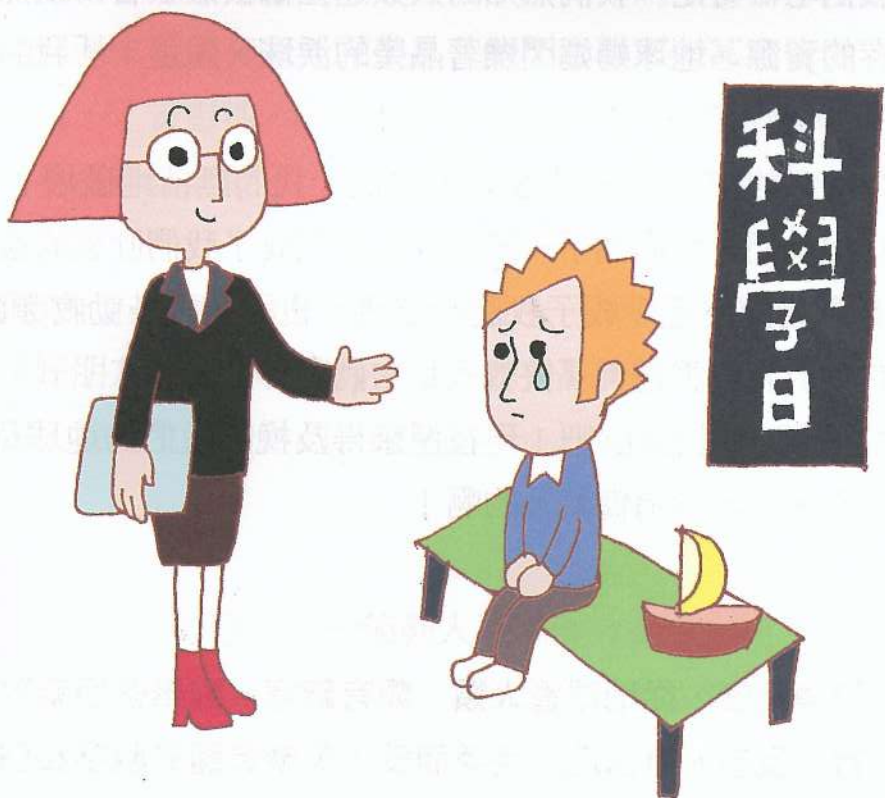
ISBN 2305 4654

# 科學活動日

黎海澄 ☆ 道教青松小學(湖景邨)4A

有一次，吳主任向我們宣佈：「明天就是你們的科學活動日，你們不用上課。」同學們一聽到「不用上課」那一句，已經興奮不已，高興得大叫起來。

到了活動那天，我一回到學校就看到有幾個巨大水池，我十分好奇，於是走到操場看看，我便問老師：「那些是甚麼？」但老師只告訴我兩個字「秘密」。令我更好奇，心裏跑出很多的小問號，心想：這是不是和今天的活動有關或只是用來做實驗……？於是我帶着好奇心上了課室。



上到課室後，謎底終於解開了。原來今天我們要製造一隻電動船，老師派了一包東西給我們，內裏有一本小冊子和一本記錄冊。我翻開小冊子看了一眼，由於我對電子產品一竅不通，所以心裏有很多疑問。老師知道我們不明白，便一步一步地講解造船的要點，我開始動手製造船身和設計。到了最後的步驟亦是最難的部份——駁電線。幸好小美知道怎樣做，她便教我。最後，我終於完成了，我十分感激她。

小息後，老師帶我到操場放船，我既緊張又期待。開始放船了，我看着小船，它在水面轉了幾個圈後，突然船便沉沒了。我想可能是機件上出錯了，令零件壞了，使船隻不能前行。我坐在一旁大哭起來，校長見我十分傷心，便對我說：「要是小船壞了，也不要氣餒。我們只要改良一下，它便可以繼續前行。」校長教我怎樣可以令它起死回生。這樣令我明日到「失敗乃成功之母」的道理。我十分感激他。小船終於能夠飛快地向前行了！我便興奮得跳起來，心裏有一些說不出的成功感！

這是最難忘的一天，因為我學到很多科學知識，還領悟到我們要勇於嘗試、要是失敗也應該堅持和不放棄。我期待我下一次可以做得更好。



文字流暢，描寫具體細緻，活動有起伏，不流於平鋪直敘。起段生動，結段略嫌平淡，有甚麼特別的體會呢？抒情一下更佳。

香港

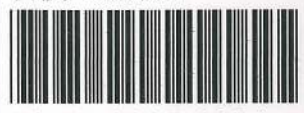
4A 黎海澄

# 小學生文藝月刊

第六十五期



售價 HK\$30



ISBN 2305 4654

## 筆袋

黎海澄 ★ 道教青松小學(湖景邨)3A

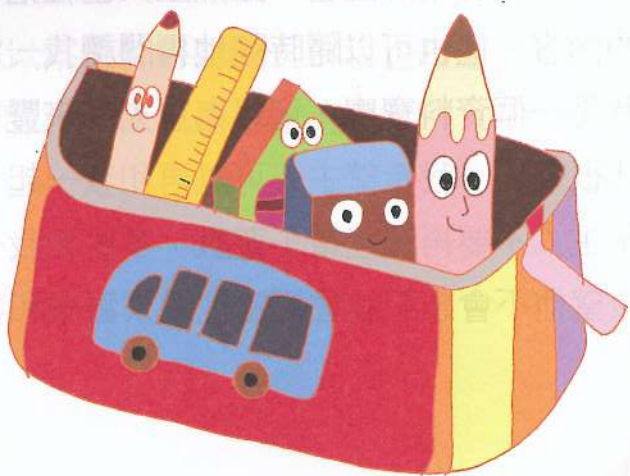
我有一個筆袋，它是爸爸送給我的生日禮物。

我的筆袋是粉紅色的，配上幾個可愛的少女公仔，十分精緻，令我的同學都很羨慕我。

你知道為甚麼我會這麼喜歡這個筆袋嗎？因為它常常幫我帶着我的學習好幫手，如鉛筆、尺子……記得有一次默書時，我忘記了一個未怎樣寫，筆袋上的少女公仔好像在提醒我，突然我記起了。我真要多謝它提醒我。

另外，當爸爸不在家時，我會感到十分悶和寂寞，但是，只要我一看見筆袋上的少女，就像爸爸在跟我一起遊玩。從此，我看見這筆袋便想起和爸爸的美好時光。

我很喜歡我美麗而實用的筆袋，因為它能夠常常陪伴我及提示我，它真是一個好幫手，我會好好珍惜它呢！



評語

描寫物件的外形好：「我的筆袋是粉紅色的，配上幾個可愛的少女公仔，十分精緻。」也懂得穿插一些小故事，豐富內容。文字暢順，結段略嫌呆板。