

《活動好處多》4C 葉潤澄

課外活動有很多不同的種類，參加課外活動有甚麼好處呢？讓我們從學習、身心健康和個人成長三方面說明吧！

首先，在學習方面，我們能學到很多課外知識。例如參加不同的學科小組，我們可以學到科學知識、保育知識、生物知識……

其次，在身心健康方面，參加課外活動有助我們保持身體健康。有氧運動例如跑步、游泳、登山等，可以增強心肺功能，更有助減輕體重。就好像小明，自從他參加了足球訓練班，他的體重就由五十公斤減到三十五公斤呢！

再者，在個人成長方面，課外活動能讓我們可以學到很多生活技能。例如我們參加童軍，我們可以學到如何做飯、釣魚、急救、繩結……

總括而言，參加課外活動的好處很多，我們要善用餘暇，多參加課外活動啊！

聖誕節的時候，爸爸、媽媽和我去了迪士尼樂園遊玩。

到達欣澳站後，我們先坐迪士尼列車到迪士尼樂園門口。入場後映入眼簾的是「奇幻夢想城堡」。我發現城堡有塔樓、圓塔及尖塔等建築元素。城堡的底層是紅棕色的磚牆。塔頂以藍色白色為主，高雅的塔頂直指雲霄，這是迪士尼經典的地標。我們在這裏拍照留念讓人彷彿置身於童世界。

接着我們穿過城門，跟着地圖走便到了小小世界。小小世界的鐘樓外牆結合了鮮艷的花卉裝飾和世界各地的著名地標。裏面是近三百個身穿各地民族服飾的可愛木偶，隨着音樂翩翩起舞，像歡迎我們的到來。在這趟旅程中讓我感到多姿多彩的異國風情，領悟到世界很大也很少。

我們玩過不同的機動遊戲後，已暮色降臨。我們去到了最後一站——美國小鎮大街。大型的聖誕樹已被點亮，更讓人賞心悅目。為了更好的襯托聖誕氣氛，天空還飄起了人工雪。一直生活在南方，沒有見過雪的我，即使是人工雪也讓我興奮。跟着雪花漫舞讓我再次感到童話王國帶來的無限喜悅。

這次旅程讓我感到既興奮又難忘。我想住在城堡裏，過着童話世界的生活！最後，我懷着依依不捨的心情回家了。

《我學會了》

4A 智 施樂

上星期，我和朋友在我的家裏慶祝我的生日。當我們吃蛋糕時，爸爸和媽媽送給我一輛單車。爸爸說：「生日快樂。」我感到開心極了！吃完蛋糕，我們便到郊野公園踏單車。

公園十分熱鬧，有的人在打球，有的人在跑步，有的人在畫畫。

我穿上裝備後，便準備學習踏單車。開始的時候，爸爸先教我握着方向盤，然後他扶着我踏單車。單車不停地在左搖右擺，就像尾巴在擺動。

半個小時後，我因為騎得太慢，所以我跌倒了，我痛得哭了起來。爸爸看到，便跑過來扶起我。我想：我一定要學會騎單車。爸爸鼓勵我說：「你一定能做得到。」我決定不放棄，繼續踏單車。

最後，我成功學會了踏單車。我的爸爸和媽媽幫我拍照。我感到十分開心。我向爸爸說：「謝謝您爸爸，辛苦您了。」

《我學會了》4B 智 謝博文

今天的早上，我和朋友在我家裏慶祝我的生日。當我準備切蛋糕的時候，爸爸和媽媽拿出一輛單車，說這就是我的生日禮物。我感到十分開心，開心得跳了起來。我們吃完蛋糕後，便到公園踏單車。

公園的人很多，有的人快樂地拍球，有的人開開心心地放風箏，有的人專心地畫畫，十分熱烈。

我穿上裝備後，便準備學習踏單車。開始的時候，爸爸先教我握着方向盤，然後便教我用力踩踏單車。單車行駛時左搖右擺，就像一個學行的小孩子。

半個小時後，爸爸不再扶着我踏單車了。因為我騎得太快，所以我從單車摔了下來。我痛得哭起來。爸爸一看到我跌倒，就快地跑來扶着我。我想：我一定要努力學會踏單車。爸爸說：「你只要努力，一定能做到啊！」於是，我再一次嘗試踏單車。

最後，我成功學會了踏單車。媽媽替我和爸爸拍照。我感到十分開心。我就對爸爸說：「謝謝你教我踏單車，今天是我這星期最開心的一天。」今天，我明白了只要努力就可以成功。

大家應該參加過課外活動吧？原來參加課外活動在學習、個人成長和健康三方面都有好處，現在讓我告訴你有甚麼好處。

首先，在學習方面，參加課外活動可以加強我們的思考能力和觀察力，讓學習能力提升。例如參加黏土班，一方面可以透過學習，可以發掘我們的興趣、潛能；另一方面，又能學習觀察事物特點，再運用技巧捏出事物。

而在個人成長方面，課外活動人建立我們的自信，訓練忍耐力。例如參加夏威夷舞蹈班，可以讓我鼓境起勇氣，在上台表演，令我變得勇敢和建立自信心。又例如參加黏土班還可以訓練我們忍耐力，因為製作作品需要時間，短可以只需要十幾分鐘，長則可以是幾小時，可是若你願意花時間用心做，最後定能造出美麗的作品。

再者，在健康方面，參加課外活動還能鍛鍊身體。參加游泳班可以鍛鍊全身肌肉，還可以增加心肺活量。學懂游泳後，我們就像穿着防毒衣的人，不被病菌有任何機會入侵我們的身體，不容易生病。

由此可見，參加課外活動的好處多，所以我們應該參加更多課外活動

呢！

星期天，我們一家到了迪士尼樂園去，因為爸爸獎勵我在數學評估得到了一百分，所以帶我們一家走進這夢幻國度遊玩和探險。

走進迪士尼樂園的大門，映入眼簾的是一個噴泉。過了一會兒，我們到了小小世界玩。小小世界的外圍是由各種粉嫩的粉紅色、白色幾何圖形組成的一個遊樂設施。館裏佈滿宣揚各種國家文化傳統的木偶娃娃。遊人坐上船後，順着水流遊覽，一面欣賞富世界各地特色的娃娃，一面聽着運用不同語言唱出的美妙音樂，可舒服呢！坐在船上，我覺得可以認識到各種國家的語言和傳統。

離開了小小世界後，我們就到了灰熊山谷。灰熊山谷內有一支支巨型水槍，能自由地往上下左右扭，並能噴射出又遠又強力的水柱。我時而射上屋頂，時而射在屋的中間，時而準確地擊中目標，令我感到很開心。

離開了灰熊山谷，我們來到了反斗奇兵大本營。走進反斗奇兵大本營，我們可以玩「沖天遙控車」、「彈弓狗」、「跳傘奇兵」……過了一會兒，我們登上「跳傘奇兵」。那是一座跳樓機，它急急地把我們一家高高掛在天上，在愉快的音樂的陪襯下，我們飽覽不遠處「反斗奇兵大本營」的迷人景色，可是我還未欣賞完，它便向下俯衝，來來回回三次，我覺得這機動

遊戲真刺激。

今天，我們一家到了迪士尼樂園遊玩，過了愉快的一天。遊迪士尼樂園，我既愛到小小世界欣賞富有世界各地文化的木偶，也愛玩灰熊山谷的巨型水槍，更愛玩「跳傘奇兵」時飽覽反斗奇兵樂園的美景。經歷完在這夢幻國度的一天後，我們都依依不捨地登上列車，回到富有現代特色的香港去了。

《我喜歡的動物——小熊貓》四信 吳穎烽

如果你問我最喜歡的動物是甚麼，我一定會回答我最喜歡的動物是小熊貓。但，你可別誤會，牠們可不是年幼的大熊貓。

小熊貓也被稱為火狐，牠的皮毛是紅褐色的，像燒焦了一樣。牠的眼睛圓溜溜的，像兩顆葡萄一樣。牠的身體小小的，尾巴卻長得誇張，居然長達四十厘米！

牠進食時會先爬上樹上，然後像小偷一樣四處張望，直到覺得沒有危險，才慢慢地吃橡子。

牠睡覺時會先爬上樹上，然後找個舒適的地方，找到後，把尾巴當成被子般覆蓋身體，最後呼呼大睡。

小熊貓是一種可愛的動物，我很喜歡牠們，我希望更多人喜歡牠們。

《愉景灣遊記》四信 王子涵

星期日的早上，風和日麗，我們一家人去爬山。我溫柔地對我媽媽說：「我們去愉景灣爬山。」

我們到達登山入口處後，映入眼簾的是高聳入雲的高山和綠油油的草地。我從起點開始一步步地走。我們一邊走，一邊哼着歌兒。不用一會兒，我就已經滿頭大汗了。我們看到一個小瀑布，準備在那裏休息一會兒再走。我一走進小瀑布，就嗅到一陣陣撲鼻而來的花草的芬芳；我也聽到小溪在嘩啦嘩啦地唱着動聽的歌兒；我還看到一隻隻蜻蜓穿着五彩繽紛的衣服，在空中翩翩起舞。我在小溪的旁邊發現一根小樹枝，我靈機一動，把小樹枝拾起來，在水中來來回回地畫了幾下，彷彿在給小溪伴奏。

隨後，我們沿着小瀑布往東走了二百米左右，便到達神秘的小竹林。哇！這裏的竹子可真多呀！它們就好像一個個精神抖擻的小士兵，穿着一件件綠油油的衣服。我們一起觀察了竹子的特點，又和爸爸媽媽討論了它們的用途。

經過這片熊貓天堂般的小竹林，便到達我的目的地——涼亭。我終於抵達終點了，我高興極了！我抬頭一看，只見五顏六色的雲朵，一會兒變成海豚，一會兒變成小狗，真是美不勝收。我們一起追逐嬉戲、玩捉迷藏

和野餐。一家人在一起享受大自然，真是太幸福了。

時間過得真快啊！天上的雲漸漸變成粉紅色的，這一次爬山，我玩得很開心。這真是個令人流連忘返的好地方。