



《我最欣賞的人》 4E 宋予芯

當我看到那張合照，就會想起一個人。昨天，老師問了一個問題：「你最欣賞的人是誰？」我沉思起來，我腦海裏瞬間想起數之不盡的人，但我最欣賞的是我的表哥。

表哥像一棵大樹，又高又強壯。他有頭微卷的曲髮。那雙充滿神采的眼睛，像兩顆寶石一樣，閃閃發亮。在炯炯有神的眼睛上，有兩條濃濃的眉毛。他臉上總是帶着燦爛的笑容，露出像白玉般的牙齒。

表哥做事堅持不懈。有一次，他代表學校去參加一個比賽——全港一百米短跑比賽。他在比賽前做了熱身、練習跑步……他十分希望取得好成績。「必——」比賽開始了！參賽者都像箭一樣向前衝。本來第二名的表哥不幸地跌倒了！但他卻沒有放棄，反而站起來繼續跑，不過最後，他還是得了最後一名。他不但沒有氣餒，而且對我說：「『失敗乃成功之母』，我們只要在失敗中不氣餒，繼續努力，就能成功了！」

除了樂觀，表哥還十分樂於助人。有一次，他的老師說：「有没有人想參加星期六的義工活動？」表哥不假思索地回答：「我想參加！」在星期六，表哥進行賣旗活動，他在路上向路人說：「請問可以買旗嗎？」每當有人買了旗，他就會說：「謝謝你！」他這種樂於助人的態度真值得我們學習啊！

這就是我最欣賞的親友——表哥。我從他身上明白到「送人玫瑰，手留餘香」的道理，也學習到要做個堅持不懈的人。我會以他為我的榜樣，向他學習。



《春雨》 5D 朱敏呈

明明冬天已經該回家了，
它卻耍賴地躺在草地上。

小草努力地掙扎，
但怎麼也甩不掉它。

春天是個好脾氣，
不會和冬天計較。

但有時想了想，
還是忍不住小聲地哭了起來。



老師的話：

同學們，本年度最後一期《優·惠》和大家見面了！這期的作品是從大家大量的投稿中精選出來的，每一篇都值得我們好好品讀。暑假將近，同學們可以在假期裏多看書、多觀察生活、多寫作，等到開學時，記得繼續投稿哦！加油吧！

徵稿啟事：

1. 題目不限，體裁不限，字數不限。*不得抄襲*
2. 投稿方式：
 - ✧ 把作文投入課室的投稿箱內
 - ✧ 存入word檔，發送郵件至 liuy@waichow.edu.hk

3. 獎勵方式：

- 投稿1篇：1個惠州龍
- 文章獲錄取：3個惠州龍+獎狀+1份禮物

特別聲明：

- 1、作品屬學生原創，未經仔細修改，如有錯漏，請多包涵。
- 2、此報刊之作品未經授權，不得轉載。



《心裏中的一把火》 6C 吳好

我的心中總是有一把旺盛而猛烈的火。每當我遇到重重挑戰與壓力時，我心中的那一把火，永遠都是我的支撐點。我十分苦惱，因為每一次在我的小火苗快要熄滅的時候，路人與同學們都會往我的小火苗澆水，但它一次次的死灰復燃。這，就是我那強大的心中火！永不言敗！

有一次，英文小測派出來了，那成績也是慘不忍睹啊！我沉重地低下了頭。突然，一位興高采烈的同學和我說她考了滿分，毋庸置疑，我幼小的心靈一再受到了嚴重的創傷。但我心中的火可是最強的呀，它會持續燃燒。因此，我多了幾分動力，更加努力，超越自己。

第二次派小測的時候，我躊躇滿志，穩操勝券，因為那團火令我發憤圖強，整整進步了十六分，差一分滿分。對於那些靠有經驗的老師幫他們取得不錯成績的同學，可能是易如反掌；但對於我來說是：每一個拼搏的早上，也是每天都能伴着日落一起學習，並見證着對方的勤奮。這種感覺與結果才是我心中的美好收穫，並在成長的路上留下了一個磨擦出血的腳印。

我心中的那一把火會永遠地持續燃燒，直到終點！



《奧運精神，銘記我心》 6D 劉子清

二零二四年，中華人民共和國迎來七十五周年華誕。中國從積貧積弱到世界第二大經濟體，躍居世界前列，不僅經濟發展飛速，體育事業也取得了巨大的進步，競技體育和群眾體育齊頭並進。在二零二四年巴黎奧運會上，與美國並列金牌榜第一，展現中國力量。

說到奧運會，我最欣賞的人莫過於跳水運動員——全紅嬋。她從七歲就進了體校，她比平常人付出更多努力與汗水，每天都超額完成任務。因此，在巴黎奧運會上，她一展雄風，奪得金牌。她不屈不撓的精神值得我學習。

此外，一些「普通人」也用自己的行動感化着我。在今年的奧運會上出現了一群這樣的人，他們有的是快遞小哥，有的是全職媽媽，卻都用自己的閒暇時間練習跑步。經過不懈奮鬥，他們登上奧運，參加馬拉松比賽。他們用自己的行動證明，只要有夢想和毅力，普通人也可以登峰造極。

這些人的運動精神，照亮了我前行的方向，未來的我也將像他們那樣閃閃發光，為夢想不懈努力，為國家竭盡全力，貢獻自己的力量。像梁啟超先生所說的：「少年強，則國強！」

《第一次學騎自行車》 5D 周啟傑

在一個陽光明媚的早上，爸爸推着一輛嶄新的黃色自行車來到我面前，說要教我騎自行車。我的心砰砰直跳，既期待又害怕，緊張得手心都冒出了汗珠。

爸爸把自行車推到了樓下的屋苑會所。那裏地面平坦，而且地方十分大，一望無際，很安全，也最適合初學者。我戰戰兢兢地爬上座椅，雙手死死抓住車把，指節都發白了，爸爸在後面穩穩地扶着後座，輕聲鼓勵道：「別緊張，爸爸會一直扶着你的。」我深吸了一口氣，小心翼翼地踩下踏板，車子開始搖搖晃晃地向前移動。

突然，我感覺車子一輕，回頭一看，發現爸爸不知什麼時候鬆開了手。「啊！」我驚慌失措地大叫一聲，連人帶車重重地摔在了地上。膝蓋傳來火辣辣的疼痛，眼淚一下子湧了出來，爸爸趕緊跑了過來，輕輕拍掉褲子上的灰塵，溫柔地說：「學騎自行車沒有不摔跤的，重要的是要勇敢地站起來。」在爸爸鼓勵下，我擦乾眼淚，重新跨上自行車。經過一次又一次的嘗試，慢慢地，我逐漸學會了騎自行車。當我終於能獨自騎行時，激動得差點從車上跳下來。

這次學騎自行車的經歷讓我明白了兩個道理，就是「失敗乃成功之母」和「只要有恆心，鐵柱磨成針」。



《我哭了》 6D 鍾梓澄

在一天寒風刺骨的晚上，我從抽屜裏拿出一本殘舊的相簿，並翻開看往時一些美好回憶的時候，我看見一張已經發黃的合照。一看見那熟悉的身影，那燦爛的笑容就慢慢地從我的腦海浮現，心裏便有說不出的內疚。一顆、兩顆無情的珍珠就不斷在我的臉龐滑下。

記得以前在奶奶生日的時候，全部親戚朋友一起團聚吃飯。只有五歲的我，便開始唱起生日歌：「祝您生日快樂，祝您……」還唱了不少在幼稚園學的兒歌，更分享了在學校的趣事。那時候的她，是多麼的開心、心裏感到多麼的幸福。

但是自從堂弟的出世，我便忽略了她。每次見面都沒有理會她，但她沒有抱怨。當每次父母苦口婆心地提醒我，我都當耳邊風，之後奶奶就說：「沒關係，她喜歡和堂弟玩，隨她吧！」之後，我再也沒有和她聊天、唱歌……

可惜好景不常，在某一天放學，我突然收到姑媽的來電，原來……「吓？」這突如其來的壞消息，令我大驚失色！這是我永遠都意想不到的事。我的心裏不停尖叫道：「不會的，不會的，上天不會對我這麼絕情的。」去醫院的途中，跟往日的不同，平時家人都會一起談天說地，但這天卻死氣沉沉。

到了醫院的急症室，我的視線開始模糊了，精神也恍惚了。看着躺着病牀、那虛弱的身軀，我哭了……我頓時痛哭失聲，心裏極之內疚，根本說不出話。奶奶用那虛弱的聲線呻吟道：「乖孫女，非常遺憾不能看你長大。你要加油，讀上心儀中學！雖然我以後不在人世，不過我永遠都會陪在你身邊、是永遠……」我的眼淚宛如瀑布，傾瀉而出，彷彿源源不絕，我好不容易從口裏吐出一句話：「我……」為什麼？為什麼偏偏說不出藏在心底的那句話。我聲淚俱下，哭得彷彿逐漸失去了意識。

不一會兒，我看見了一個熟悉的身影，她張開了手，像要給我一個最後的擁抱，當我就像如夢初醒，一步一步向前走的時候，她又消失了。我身處在一個黑洞，突然一絲光明告訴我：「人在世的時候，不去珍惜，你後悔得也太遲了。正所謂：『樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。往而不可追者，年也；去而不可見者，親也。』和孟郊所說的：『誰言寸草心，報得三春暉？』沒關係，你還有時間去報答其他親人，努力爭取和珍惜吧！」我頓時恍然大悟。

這就是我印象最深刻的一件事，正所謂：「人生不如意事十常八九。」遇到不愉快的事，我們應該要面對現實，並接納它。「奶奶，我愛您！」



《我最喜愛的老師》 4D 梁焮翹

你知道我最喜愛的老師是誰嗎？她就是黃詠仙老師了。她是我去年的副班主任和教我英文科。所以，我之前最期待的就是英文課了。

黃老師不肥不瘦，中等身材。她有炯炯有神的眼睛，小小的鼻子，襯着一個櫻桃小嘴，看起來非常溫柔呢！

記得有一次，我用惠州龍的卡和黃老師玩遊戲，她平易近人的樣子，真叫人喜歡！她還送了我巧克力，跟我拍照呢！真是「大贈送」啊！

還有一次，我要去參加朗誦比賽，可是，這是我第一次上台比賽，所以非常緊張。她看到我手心冒汗，全身發抖，便和藹可親地安慰我。她說了一句話，令我非常深刻，那就是：「其實拿獎不是最重要的，最重要的是你享受這個過程，那就可以了。」黃老師的這句話給了我無限的勇氣。

當她看到不守紀律的同學，不會破口大罵，而是會語重心長地跟同學說道理，好讓他們知道錯在哪裏，並叫他們改過。

黃老師對我們非常溫柔，用心栽培我們，她的教導已深深地刻在我們的心裏。是她，令我真正領略到學習的快樂。黃老師，讓我衷心地和您說一聲：「您是我最喜愛的老師，謝謝您！」

《我為自己勇敢堅強，我想對自己說……》 4E 林瀚文

記憶的浪花，把我推回到三年級體育課必修的六次游泳訓練情景。每回踏進北區粉嶺公共泳池，彷彿進入一片蔚藍魔境。那時候，我對泳鏡有種奇異和美妙的想像，總覺得它是能窺探神秘海底世界的潛望鏡；而手中的浮板，像魔法飛碟般，帶我在水面翩然而行，彷彿踏上雲端，令我心生幻想與期待。

最初的幾堂課，我連潛水憋氣也不敢，總要緊抓泳池邊緣。在我腦海中，水面宛如浩瀚的藍色宇宙，一但把頭埋進水裏，就像掉進令人懼怕的深淵，讓呼吸變得急促，恐懼不斷翻湧，彷彿冷冽的水波能吞噬我的勇氣。看到同學在水中自由暢泳，我既羨慕又懊惱。那一刻，我突然想起海倫·凱勒的名言：「安全感多半是迷信，真正避風港存在於勇敢行動中。」也許我也能不畏懼，靠着不斷嘗試超越恐懼。

於是，我悄悄對自己說：「瀚文，加油。你可以的！只要一次次勇敢地嘗試，再大的恐懼也能軟化。」我將泳鏡想像成太空人的頭盔。當碧藍色的恐懼再度漫上胸口，心裏有個聲音輕哼《孤勇者》：「戰嗎？戰啊！」我數着心跳扎進水裏。雖然偶爾喝了幾口水，但每次練習都讓我進步，就像陽光融化冰，畏懼漸漸淡去。完成六次課程後，我終於能暢泳了！

那一刻，我深深體會到：勇敢與堅強，來自願意相信自己。即使身處深淵，只要不放棄，就能看見希望的微光。我相對自己說：「謝謝你肯勇敢踏出第一步；未來還有更多困難和挑戰，但只要不退縮，就能擁抱更廣闊的天空。」



《水豚的自述》 5C 劉彥希

你好，我是水豚。你可能對這個名字有點兒陌生，但如果我變個名字——卡皮巴拉，你就一定認識我。

別看我外表憨態可掬，我可是世界上現存物種中最大的啮齒類動物！我的家族成員的體重都在35到66千克，肩高平均0.6米，體長平均1.2米！我的腳趾間有蹼，沒有尾巴，而且全身佈滿柔軟的毛髮。建議不要接觸我，因為如果接觸了，一不小心就會收穫無限的快樂，跌落於柔軟的世界無法自拔。

當然，要想在動物界成名，靠的可不是什麼呆萌可愛。而我的成名方式可能有一點特別。做好心理準備了嗎？那就是——大便。說來有點噁心，但那麼小動物跟着我就是為了蹭口熱乎的。你知道是為什麼嗎？這還得歸功於我那神奇的消化系統。

我和大多數食草動物一樣，並不能單純靠自身的消化酶來完全分解食物中富含的纖維。因此，我需要藉助一些手段——請外援。我的胃腸道內的細菌和真菌能夠幫助我將纖維素進行發酵，分解為可吸收的揮發性脂肪酸、維生素和微生物蛋白等營養物質。在我的身體中，盲腸是個好東西。在這裏，有種類繁多的細菌和至少17種原生生物，酸鹼值接近中性，為我工人的工作(微生物的發酵)提供了最佳環境。

講完我的身體，是時候該講講我那讓千萬動物著迷的大便了。我的便便長得像一顆獼猴桃。怎麼樣，是不是這輩子都不想吃獼猴了？但你可別小瞧這便便，它不僅長得不錯且營養豐富，也能讓小動物們補充足夠的維生素和蛋白質，而且味還好。比如我們都說喝牛奶補充蛋白質，但在我便便的面前就相形見绌了。每100克牛奶含粗蛋白3.3克左右，但每100克我的便便的粗蛋白就高達15克左右！而且不管是飛禽走獸，還是家禽牲畜，牠們都吃得津津有味。比如美洲豹，牠幾乎不主動攻擊我，但卻守着我。我一拉便便牠就一口吞了下去，砸砸嘴等待下一頓美味。

我們是時候說再見了。如果你希望擁有一隻我，雖說我是無危物種，但也要花費4到8萬。如果你養得好，我可以陪伴你12年。這次的見面就告一段落，我們下次再見吧。



《難忘的生日》 3D 劉瀟

今天是我表妹的生日，我看她期待的樣子，令我不禁想起那個普通但難忘的生日——我的八歲生日。

時間倒流到當時，我和家人去餐館。小露珠們在葉子上滾來滾去，像一個個調皮的小姑娘，蝴蝶正在空中跳舞，太陽公公太無聊了，所以來湊湊熱鬧。我也被這歡快的氣氛吸引住了！

到目的地了，我迫不及待地下了車。吃完蛋糕和午餐後，爸爸神秘一笑，遞給我了一個袋子。他說：「裏面有驚喜哦！」我立刻打開那個「神秘袋子」，哇！裏面是一個玩具盒。你想知道我為什麼喜歡這個平凡的玩具盒嗎？因為玩具盒上的裝飾是媽媽親手做的，那些彩帶就像盒子上的小女孩那漂亮的繩子呢！這個禮物令我大吃一驚！

那天，我感到十分愉快，因為這個普通的生日令我念念不忘，特別是那個不一樣的禮物。

