

遊元朗公園

一想起昨天遊元朗公園的經歷，我就感到無比快樂。

星期天，我們一家人到了鳥語花香、百花齊放的元朗市鎮公園遊玩。

到達公園入口，我們便經過草坪，到達百鳥塔。我們在地下看到「百鳥園」後，就急不及待地爬上長長的樓梯，準備登上最高層的遙望台。到達目的地後，映入眼簾的是一群群的小鳥。突然，媽媽指着枝桠上的幾隻小鳥，興奮地說：「看！那就是畫眉鳥！牠們的眼睛被白色眼圈包圍，眼圈在眼後延長，形成眉紋，恍如愛美的女士為自己描眉畫眼，故名為『畫眉鳥。』」聽了她的話，我們目不轉睛地看着牠們。看着看着，我們就不知不覺地陶醉在大自然當中。過了一會兒，我們才走下長長的樓梯，回到地面。

離開百鳥塔，我們到了石樓梯，再沿着彎曲的小路，走到了園中湖。那裏的空氣格外清新，令人身心舒暢。我們一看到美麗的風景，便立刻拍照。我走到湖邊，彎腰俯視水中，看到很多小烏龜在懶洋洋地休息。抬頭一看，我發現一條白布從假山傾瀉而下。原來瀑布就在我們的對岸，難怪我們一到達，便聽到一陣嘩啦嘩啦的流水聲。我們朝瀑布走去看看，原來假山下有一條走廊，供遊人前往觀賞區欣賞瀑布。我們鼓起勇氣，戰戰兢兢地走進走廊，卻發現什麼也看不清楚，只看到很多白色的水花濺了上來，水勢澎湃得令我們連忙跑了出去。冷靜過後，爸爸打量着瀑布，一本正經地說：「這瀑布像水神發怒一樣呢！」聽了這句後，我們都嚇得發抖。這時，我們向天空仰望，原來已經黃昏了，我們只好依依不捨地回家。

在路途上，我們不停的回想遊覽的經歷，大家都渡過了愉快的一天。這趟旅程令我們更明瞭大自然是地球的寶物，一定要好好珍惜。

遊元朗公園

今天，當我看見了與家人在元朗公園拍的照片，讓我想起了當天遊覽的情景，嘴角不禁泛起笑意。

那天陽光明媚，是一個出外的好日子。爸爸提議帶我和妹妹到元朗公園遊玩。我們都點頭讚好，然後背起背包，準備出發。

到達目的地後，我們首先跟隨指示牌到達了百鳥塔。遠遠看去，百鳥塔像一個士兵，守護着整個元朗公園。走近細看，我發現這個士兵穿上一副盔甲，十分神氣。

一踏入塔內，我忽然聽到了「吱吱喳喳」的聲音，原來那裏有很多不同種類的小鳥，怪不得這座塔叫做「百鳥塔」呢！當我遊覽了一圈，準備離開百鳥塔的時候，突然聽到「你好！」這句說話。我左看右看，根本看不到人，原來有一隻鳥在跟我「打招呼」呢！這隻名為「八哥」的小鳥會模仿人們說話，非常可愛！

離開百鳥塔，我們來到了瀑布，瀑布就像一條絲帶掛在一座假山邊，旁邊的小樹叢就像一個個兵團，保護着瀑布。陽光照射在瀑布上，瀑布波光粼粼，就像一位愛美的小姑娘悉心地打扮自己，穿上了金燦燦的小裙子，非常美麗！

快樂的時光轉眼即逝，夕陽伯伯提醒我們是時候踏上歸途了。最後，我們依依不捨地離開了元朗公園。今天的旅程真快樂啊！我第一次欣賞到那麼美麗的景物，真令我難以忘懷呢！

遊元朗公園

今天，我去了元朗公園遊玩。那是一個令人心曠神怡的地方。

早上，我拉着我的爸爸，跑入了公園。我媽媽根本跑不動，便牽着我的姐，慢悠悠地走。

由正門出發，我們到了草坪。我看到草坪上有很多人，有的跑得汗流浹背，有的躺在草地上休息，有的正在高聲歌唱，有的在吃東西……我嗅一嗅草地，聞到一陣清新的草青味兒，害我的肚子咕咕作響，想吃東西呢！由綠油油和碧綠混合起來的草坪，十分好看。草綠花紅，真像一個天堂呢！風兒一吹，沙拉拉的聲音跑去了我耳朵裏玩，真頑皮！

離開草坪，我們走到「香味花園」。映入眼簾的是一片紅彤彤的大花，以及一簇簇黃澄澄的小花，真好看！黃黑相間的蜜蜂好像忘了工作，正在花間跳舞。撲鼻而來的香氣，已跑去了我的鼻子裏呢！風一叫，翩翩起舞的蜜蜂連忙飛走了。我叫我媽幫我與那「舞蹈家」拍一張合合照。我又看了一看牠，原來牠正嗡嗡唱着《花兒》這着歌呢！真好聽！我仿佛跑到了美麗的油畫中呢！

最後，我們走回車裏，依依不捨地回家去。我覺得元朗公園風景優美，充滿生機，令人心曠神怡。我會多去遊玩的！

遊元朗公園

晚上回家時，我經過元朗公園，讓我想起了那時……

那天，我和家人坐車到元朗公園遊玩，真讓人期待呢！

進入公園後，我們沿着百鳥塔前的小路，找到了「噴泉廣場」，再走一會兒就到了「園中湖」這美麗的景點。我覺得在這裏寫生是一個很不錯的點子！園中湖是一塊大大的鏡子，倒映着涼亭，亭頂很像一把傘子。這裏的湖水清澈見底，能清楚地看到湖底。而湖裏的魚兒正在快樂地游泳。如果這個世界真的有天堂，那我當時就身處其中了

這時，我看到在百鳥塔附近有一張白布。我們來到「白布」前，我感覺頭頂濕濕的，原來我看到的不是白布，是瀑布。在瀑布下方，還有幾尾鯉魚在戲水。突然，一尾鯉魚跳起來了，牠是要表演「鯉魚登瀑布」吧！站在瀑布的後方，給人一種住在水簾洞的感覺，真有意思！

隨後，我們沿着瀑布左邊的小路走到百鳥塔。一進去，我就聽到小鳥「吱吱喳喳」的聲音。原來各式各樣的小鳥正在百鳥塔內和唱着大自然的樂曲，有藍色眼影的畫眉鳥，有頭部以下都是黑色的黑短腳鵪，有嘴吧和背部都是紅色的紅嘴相思……還有很多鳥，夠我數好幾天呢！怪不得叫「百鳥塔」呢！走到百鳥塔的頂層，我們可以遠眺整個元朗公園的景色，真壯觀啊！

這時，天色已經變暗，我只好依依不捨地踏上歸途。

那次到元朗公園遊玩的經歷讓我明白到要保護鳥類的居住地，否則鳥類就會慢慢地消失。

遊元朗公園

昨天，我和姐姐到元朗公園遊玩，令我感到十分難忘，希望下次能再來一次。

一踏進公園門口，遠遠望去，看到很多高大的士兵看守在門口。我抬頭一看，天上的雲朵變化萬千，有的雲像兔子，有的雲像烏龜，有的雲像大象，變化極多！

沿着小路走去，我們到了草坪，我看到了一片綠油油的草坪，我們先放好背包，再躺在這片草坪上，看着這藍藍的天空，不知不覺，我竟然睡着了。

過了一段時間，我睡醒了，那時已經是下午三時了，突然，我發現了一隻蟲子向我爬來。當時，我怕得嚇得瑟瑟發抖。姐姐見狀，立即把蟲子趕走，並安撫我受驚的情緒。接着，她拿出三文治給我吃，一陣陣香味撲鼻而來，我一邊享受美味的三文治，一邊聽着鳥兒唱歌，一邊看着風景，我感到非常興奮！

離開草坪後，我們去了百鳥塔。我看着這座塔，覺得它就像一個守護神，守護着元朗公園。姐姐先帶着我上樓梯，她還貼心地叫我小心一點。到達塔的最高層，我看到了不同種類的鳥兒，我本想跟牠們打招呼，但牠們卻被我洪亮的嗓門嚇跑了，姐姐看到後嘻嘻哈哈。透過望遠鏡，我看到有一隻黑白色的小鳥津津有味地享受着小小的爬蟲，看來牠享用了一頓美味的午餐。用餐過後，乎牠展翅高飛，在藍藍的天空中翱翔。看着看着，我也想成為一隻小鳥，可以自由自在地飛，多幸福啊！

一睜眼就到了七時了，我和姐姐在元朗公園玩得非常開心，但我們還是要接受現實——是時候要踏上歸途。於是，我們只好依依不捨地離開這個美麗的公園。這次的到來，令我感到非常難忘。

4A 洗盼儂

我最欣賞的同學

我最欣賞的同學是誰?當然是嘉敏啦!因為她和藹可親，樂於助人。我們因為一把雨傘，成為了最好的朋友。

她有一身白嫩的肌膚、一頭烏黑油亮的頭髮和一張娃娃臉。漂亮的臉上有一雙炯炯有神的眼睛，嘴巴經常掛着笑容，十分親切。

一天中午，我如常坐校車回家。突然，天空由晴轉陰，下起了傾盆大雨。街上的行人都四處逃竄，十分狼狽。

這時，坐在我旁邊的嘉敏從原本笑盈盈的的神情，變成害怕和緊張。突然，我被雷公公的怒吼聲嚇得哭了起來，嘉敏看見我這樣，便馬上平復心情，並輕聲細語地安慰我，說道：「別擔心，小事而已。」在她安慰下，我的心情好多了。

校車到達村口後，校車姨姨扶我嘉敏和下車。這時，沒帶雨傘的我頓時覺得回家那段小路好比萬里長城，難以跨越。由於父母正在上班，沒有人能拯救徬徨無助的我，使我焦急得有如熱鍋上的螞蟻。這時，嘉敏提議和我共用一把雨傘，並送我回家。當下，我真覺得她是一位下凡的天使。我們走呀走，走呀走，由於雨傘太大了，我們的肩膀都被雨水打得濕透了，所以嘉敏決定把雨傘送給我，然後跑回家。我看見她狼狽的身影，心裏十分感謝她。

經過這次的經歷，讓我深深明白了做人應該樂於助人的道理。每當我看見這把雨傘，就會想到我和嘉敏的經歷。因為這把雨傘，我們成為了最好的朋友呢!

我最欣賞的同學

要是你問我最喜歡的同學是誰，我的答案肯定是芊瑜。你問我為什麼？那一定是因為她樂於助人的性格，真的很值得我們學習啊！

芊瑜長得嬌小玲瓏，她有一張瓜子臉和一頭烏黑油麗的頭髮，還有一雙水汪汪的大眼睛，筆挺的鼻子上架着一副眼鏡，隱隱透出書卷氣。

一天，我們在上數學課時，我的鉛筆掉了，於是我轉身去撿，一抬頭，原本空白的黑板上已經寫滿了字，老師已經開始教下一題了。此時，我心裏如熱鍋上的螞蟻，心亂如麻。

這時候，芊瑜好像看出了我的焦急，說道：「我來教你吧！」此時的我感動得說不出話來，愣了好一會兒才回過神來。接着，她就開始仔細地教我，首先，她教我如何理解題目，然後又詳細地教我解題步驟，最後她還重新解釋一遍給我聽。但是我還是有點兒不明白，頓時覺得自己很笨，而她看起來有點不耐煩了。之後，芊瑜還轉過身去。我覺得沒有人能教會我了！誰知道，她手上拿着一塊橡皮，又轉過身來：「你還是不會做嗎？我再來教你一次吧！」這時，我的心頭大石瞬間減掉一半。

最後，芊瑜還教了我很多解題技巧，我才恍然大悟。「你明知道教會我花費你不少時間，為什麼你還要教我呢？」我疑惑地問道。「因為『勿以惡小而為之，勿以善小而不為』啊！對於我們來說，有些可能只是微小的好事，但是對於別人來說，可能是至關重要呢！」她認真地說。

從此之後，我學會了要樂於助人。不管是路邊乞討的路人、迷路在人羣中的小朋友，還是在垃圾桶裏尋找食物的瘦小貓兒……只要是我能力所及的事，我都會出手相助。所以我真的很欣賞芊瑜，她是個值得我學習的好榜樣！

4B 林皓朗

我最欣賞的同學

每當我想起林俊諾同學，一定會想起他無私幫助我的事，我十分欣賞他那樂於助人的性格。

俊諾身型胖胖的，還有一張圓圓的臉，在那雙濃眉的下方，嵌着一雙水汪汪的眼睛，他還有一個小小的嘴巴，笑起來時嘴旁會露出酒窩，十分可愛！

雖然俊諾有很多優點，有同理心、誠實……但是最令我感動和欣賞的一定是他那樂於助人的精神！為什麼？

當時我們還在念一年級，一到午飯時間，我便迫不及待地打開餐盒，但我發現我這「馬大哈」竟然沒有帶午飯！我正想跟老師說沒帶午飯時，想到同學們嘲笑我的情形，便打消了這個念頭。

在我不知所措時，一雙無比溫暖的雙手伸出來，輕輕地撫摸着我的頭。我轉頭一看，原來是我曾經嫌棄他雙手骯髒的俊諾同學，他竟然不計前嫌，毫不吝嗇地與我分享他的午飯，還用十分溫柔的聲線安慰我說：「不要緊！我能給你一點食物！」他那樂於助人的精神深深感動了我。

最後，俊諾分了很多飯給我，在我吃的每一顆飯裏，都承載着俊諾同學樂於助人的精神，每一口都溫暖無比！

經歷過這件事後，我極其欣賞俊諾那樂於助人的性格，他令我明白到「助人為快樂之本」的道理，所以他不單是我的好同學，更是我學習的好榜樣！我希望我們友誼永固，在人生路上，一同學習，一同成長，成為形影不離的好夥伴！

我最欣賞的同學

我最欣賞的同學是林奕橋，他從幼稚園開始便是我的好同學。

他有一把濃密的頭髮，右眼的左下角有一顆大大的痣，臉頰的中央位置也有兩顆對稱的痣。他的耳朵和鼻子常常都是紅紅的，四肢十分纖瘦。

我最欣賞他愛打抱不平的性格。有一次，我在視藝課千辛萬苦完成了自畫像。正當我為此感到自豪時，卻被附近的同學取笑。當我傷心得眼淚快要掉下時，林奕橋連忙走過來拍拍我的肩膀，安慰着我：「別流淚，別流淚。」他的話就像黑洞裏的一絲曙光，為我帶來希望與溫暖。

安撫了我的情緒後，林奕橋便火冒三丈地指責那個取笑我的同學：「這是別人的畫作，你不應指手畫腳。」小杰卻嬉皮笑臉地說：「嘴巴長在我的臉上，我愛說甚麼就說甚麼。」

林奕橋便反駁：「不對！你說的話可能使他感到絕望，甚至以後不會再繪畫，你能承擔這個責任嗎？」小杰自知理虧，被林奕橋駁斥後更羞愧得快要變成一隻小螞蟻。然而，愛面子的他卻掙扎着站起來，有氣無力地說：「我不會被你打倒……」林奕橋再反擊：「你再說下去，我就向李副校長舉報你！」

最後，小杰只能請求我的原諒。事後，我十分感激林奕橋的幫忙，連聲道謝：「謝謝你替我解圍，我絕對不會忘記你的大恩大德！」林奕橋說：「不用客氣！只是舉手之勞，能幫助你是我的榮幸。」

從這件事中，我發現林奕橋擁有打抱不平的精神，而且很為他人設想。我很欣賞他的優點，也希望我能從他身上多多學習。

我最欣賞的同學

每個人都有不同的性格，而我最欣賞的同學是黃天南，因為他既細心，又善良，所以我很欣賞他。

天南有一身棕色的肌膚、一頭啡黑色而貼服的頭髮和一張圓碌碌的臉。他臉上有一雙精靈的眼睛並帶有一點點稚氣。他那大大的鼻子下，有一張薄薄的嘴唇。雖然他在教室裏總是擺出一副調皮搗蛋的樣子，但其實他是一個細心和善良的人。

放學的時候，我和天南同屬「歸程隊」。當領隊老師發號司令，我們一眾學生背着沉重的書包，浩浩蕩蕩地跟着老師步行到西鐵站。而我和天南的媽媽都在西鐵站等候我們。

有一次，我的媽媽提着好幾袋外賣食品，當我還沒察覺時，天南已經走到我媽媽的身旁，並主動幫我的媽媽提一部份的食物。我的媽媽對天南這熱心的舉動甚感意外，但因擔憂食物過重，連忙說：「不用了！不用了！你真是一個樂於助人的好孩子！」天南先報以一禮貌的微笑，再堅持幫我的媽媽提取外賣。我心想：他真是個積極主動又細心的人呢！

他背着沉重的書包，還提着我媽媽的部份外賣，回家又要走一段長長的路，他已顯得有點吃力，但他還是堅持到底，好讓我的媽媽少一點負擔。

他雖然有時調皮搗蛋，但有細心善良的一面。我希望升中後，仍可以和他在同一所學校讀書。我羨慕他有這種獨特的性格，有時可以逗人哄堂大笑，有時可以給人溫暖，真值得我欣賞！

如何避免青少年沉迷上網

網上電子遊戲是近年流行的玩意，令不少人愛不釋手，但沉迷上網會對青少年帶來許多不良影響，我們應該怎樣避免沉迷上網呢？

首先，我們可以從個人方面着手。我們可以定制時間表，完成學業後才上網，分清學習和娛樂的時間。研究顯示，不少學生在制定時間表後，每天都能按時完成家課，並只在訂定的時間內上網。當他們學會了自我管理和恰當分配時間後，成績進步顯著。可見，立定時間表非常有效。除此之外，我們還可以下載一些能作為計時工具的軟件，以限制上網時間，例如「蕃茄時鐘」、「專注森林」等。我們更能培養其他興趣，如打籃球、踢足球等，這樣不僅能避免沉迷上網，還能強身健體，培養團體精神，真是一舉數得呢！

其次，家庭方面也有很多方法可以幫助青少年不沉迷上網。家長可以組織家庭活動，例如：郊遊、旅行、一日遊等，這樣便能讓孩子不再專注於網絡世界，同時也能多接觸大自然，並享受旅遊的樂趣，還可以增進家庭成員間的感情，好處多不勝數。研究證實，多到戶外活動的孩子，接觸過多網絡的機率更少；相反，缺乏戶外運動的青少年，因為無事可做，便常玩網上電子遊戲，逐漸沉迷上網，和家人的關係也變差。由此可見，父母的幫助是不可或缺的。

再者，學校方面亦可協助學生預防沉迷上網。校方可以透過舉辦講座、周會、成長課等來教導學生明白沉迷上網對身心健康的影響。當教師發現學生沉迷上網，更可以找社工開導他們，或讓學生與老師一對一談天，了解學生沉迷上網背後的真正問題。但老師和社工的人數畢竟有限，分身不暇，因此最重要的還是學生的自律和節制，對症下藥，才能避免沉迷些上網。有見及此，學校亦可多宣揚建立良好上網習慣及妥善分配時間的重要，令學生瞭解到如果想避免沉迷上網，除了向別人尋求幫助，還要自己自律、節制，才能成功。否則，即使沉迷上網的學生在社工的幫助下紓憂解困，但仍因不懂節制而令效果甚微。所以，學校教導學生正確觀念有助避免青少年沉迷上網。

總而言之，網上電子遊戲原可消閒，但如果過度沉迷，後果就會不堪設想了。然而，只要我們從個人、家庭和校園三方面着手，就能避免青少年沉迷上網了。

如何避免青少年沉迷上網

互聯網是一個令我們生活方便快捷的發明，可是過度使用和沉迷在網絡世界中，卻會帶來不好的後果。根據研究顯示，香港現在有七成的青少年是沉迷上網的。沉迷上網既令學業成績退步，還影響身心健康，青少年應該避免。那麼，我們怎樣才能避免青少年沉迷上網呢？

首先，我們可以從青少年的個人方面着手。例如：他們可以分配好自己的作息時間。例如：他們可制定時間表，安排不同活動充實課餘時間，把使用電腦的時間縮小。如此一來，觀看電腦屏幕的時間大大減少，既能助青少年減低視力受損的機會，亦能避免沉迷上網。當青少年可以好好分配作息時間，不再上網成癮，便有更充裕的時間外出呼吸一下新鮮空氣，或多參與一些自己感興趣的活動，令自己的生活更多姿多采，不再痴迷於網絡世界。由此可見，青少年恰當分配課餘時間可避免沉迷上網。

其次，我們能從家庭方面着手。七成沉迷上網的青少年是因為沒有人陪伴才常常上網的，所以青少年的家人該多陪伴他，避免青少年因孤單而沉迷在網絡世界中。家人可以多跟他們聊天，多進行親子活動，多一起外出等。這樣不但能令青少年避免沉迷上網，還可以培養親子感情，一舉兩得。

最後，我們可以從學校方面着手。學校可多為學生舉辦一些關於沉迷上網對身心發展影響的活動(如：講座、工作坊、成長課等)，教導青少年沉迷上網的壞處和避免的方法。當青少了解到相關的禍害，便可以引為鑑，並嘗試作出改善。可見，學校能為避免青少年沉迷上網出一分力。

總括而言，只要從個人、家庭和校園三方面着手，便可在避免青少年沉迷上網之路上跨進一大步。希望大家可多同心協力，為避免青少年沉迷上網出一分力。

如何避免青少年沉迷上網

網上電子遊戲是近年流行的玩意，但是現在卻有愈來愈多青少年沉迷上網，帶來許多不良影響。究竟我們如何避免青少年沉迷上網呢？

首先，我們可以從個人方面入手。我們可以設立時間表，分配我們的上網和作息時間；我們也可以培養多種興趣，充實課餘時間；我們更可以結交多一些朋友，建立良好社交等等。這些方法都有效預防過度上網。可見，如果想避免沉迷上網，就要從個人習慣作出改變。

其次，我們可以從家庭方面着手。父母可以限制子女的上網時間，更可以時常留意子女有沒有過度上網，還可以和子女談談關於沉迷上網的問題。一個時常留意子女、並及早杜絕沉迷上網問題的母親，與一個完全不理會子女、任由他們上網的母親，你覺得哪一個家庭的子女會有沉迷上網的問題呢？由此可見，父母的行動也是不可或缺的。

再說，我們可以從學校方面着手。學校可以舉辦一些有關沉迷上網對身心發展影響的活動或講座，讓學生了解沉溺網絡世界的禍害；學校社工還可以對學生講解沉迷上網的影響，助他們引以為鑑；學校更可以在校園四周貼上關於預防沉迷上網的海報，宣揚有關上網的正確觀念。可見，學校的行動也可以有效避免青少年沉迷上網。

總括而言，我們可以從個人、家庭和校園三方面來避免青少年沉迷上網。希望青少年能妥善分配時間，建立健康生活模式及正面的人生觀，脫離沉迷虛擬的網絡世界。

如何避免青少年沉迷上網

沉迷上網的定義就是過度使用互聯網。最近，沉迷上網的人數愈來愈多，全球有超過四億人上網成癮，其中青少年佔大部份。那麼，我們應該如何避免青少年沉迷上網呢？

首先，我們可以從個人方面着手。我們可以鼓勵青少年多做運動或參與戶外活動，例如：跑步、騎腳踏車或跳繩等等。多做運動或戶外活動不僅有益身心，還可以代替上網、充實青少年的生活，使他們不再沉溺於虛擬的網絡世界之中。可見，鼓勵青少年多做運動和戶外活動是一個很好的方法。

其次，我們可以從家庭方面着手。家長可以跟青少年一起制定時間表和限制上網的時間。一個青少年如果沒有限制上網時間的話，就會連續上網幾個小時，不能自制；相反，一個青少年如果有限制上網時間，並配合時間表，恰當地安排作息時間，就可以自動自覺地停止上網的好習慣。可見，父母協助青少年妥善分配時間是其中一個非常有效的方法。

再說，我們可以從學校方面着手。學校可以多舉辦一些關於沉迷上網的害處的活動，例如：講座、海報設計比賽和攤位遊戲等等。這樣可以讓青少年加深對沉迷上網的害處的認識。由此可見，學校也是避免青少年沉迷上網不可或缺的一方。

總括而言，避免青少年沉迷上網有很多種方法，而從個人、家庭和校園方面着手就是其中三種。展望在未來的日子，全球沉迷上網的人數會逐漸下降。

如何避免青少年沉迷上網

甚麼是沉迷上網？沉迷上網是指需要不斷增加上網的時間，才能獲得滿足。根據報導，在疫情期間，百分之八十七的青少年都有沉迷上網的壞習慣。那究竟怎樣才能防止他們沉迷上網呢？

首先，我們可以從個人方面着手。例如青少年可為自己定立時間表。我們可以把作息時間分為上網、做功課和戶外活動這三大類。要是擔心自己上網時忘記時間，可在身旁放置定時器。如果按計劃持續實行七天，就獎勵自己一個小禮物，以鼓勵自己繼續堅持。此外，我們也可以多培養興趣和參與戶外活動，例如看書、下棋、看展覽等等，以有益身心的活動充實課餘時間，既有助脫離沉迷虛擬的網絡世界，亦能助我們發展潛能。以上的方法，能有效培養自控能力，亦讓我們降低沉迷上網的機會。

其次，我們也可以從家庭方面着手。家長可以先了解孩子沉迷上網的原因，然後心平氣和地告訴孩子網絡上癮的禍害及引導子女培養自我管理的能力。除此之外，父母也可以與子女一同參加有益身心的親子活動，代替上網，既可以減少青少年上網的時間，亦可促進彼此關係。由此可見，有家長耐心的培養，青少年就可以降低沉迷上網的機率。

最後，我們可從學校方面下手，學校可以派發關於沉迷上網的海報，讓學生了解沉迷上網的害處。學校課外還可以多安排體育活動、輔導課程及成長課等，照顧學生的身心發展之餘，幫助他們建立健康生活模式及正面的人生觀。要是學校加強宣傳教育，更少學生會沉迷上網。

總而言之，沉迷上網不是不能避免的錯誤，只要在個人、家庭、學校這三方面正確地引導，我們定能避免沉迷上網。

《富有的人是否最快樂》

現今社會，有很多人都被「拜金主義」所支配，往往認為金錢是萬能的，甚至有人認為富有的人是最快樂的。然而，快樂是指什麼？快樂是指一個人過着健全、和諧的生活，與財富沒有必然關係。所以，我對於「富有的人最快樂」這個說法，是絕對不同意的。

首先，慾望是無窮無盡的，即使再富有的人也會因未能滿足慾望而愁眉不展。美國著名的政治家富蘭克林曾經說過：「金錢無法使人快樂，人擁有的越多，慾望也越多。」慾望就像一個黑洞一樣，當你擁有的越多金錢，你的「黑洞」就會向你索取更多的物質，令你永遠得不到滿足和快樂。相反，只要深明「知足常樂」的道理，懂得珍惜自己擁有的的一切，則可以過得快樂且滿足。試問一個人即使再富有，但卻被慾望所支配，他會活得開心嗎？

其次，財富不但滿足不到一己私慾，還會令自己與親朋摯友以及家人的關係疏遠，並過得不快樂。例如中國首富馬雲雖然家財萬貫，但是他卻得不到真正的朋友，每天只跟一些滿身銅臭的資本家打交道。馬雲也講過他自己過得最高興的日子是年輕時自己與知心好友一起工作的日子，儘管薪金只得九十多元人民幣，真摯的友誼卻為他帶來無盡的快樂。另外，在新聞媒體上，一些名門望族的遺產爭奪案也屢見不鮮。即使血濃於水的親情，也會因為金錢利益而破裂，家人不歡而散。相反，即使一個家庭收入微薄，但親友間互相扶持，珍惜彼此相處的幸福時光。相比起擁有的財富，難道我們擁有和諧、親密的關係不是更值得快樂嗎？

再者，擁有再多的財富，會換來一些不必要的顧慮和煩惱。例如香港首富李嘉誠就曾因為富甲一方而令他的兒子遭到綁架，並必須以大量的贖金來贖回他。縱然其兒子肉體上沒有受到太大傷害，但他往後的日子卻活於恐懼與擔憂之中，並要僱用保鏢保護自身安全，失去了獨自行樂的自由，每天活在提心吊膽的日子之中。此外，當人們擁有愈多的金錢，就會整天

杞人憂天，一直害怕自己的金錢會被人偷竊。就以我的表叔為例，他自從中了六合彩後，每天疑神疑鬼，連任何人也不敢相信，最終反而令到自己不快樂。古語有云：「寧吃開眉粥，不吃愁眉飯。」意指寧願心情開朗的地過窮日子，也不願過着充滿煩惱的富裕生活。正如我和家人過着和諧且平常的日子，儘管家境不富裕，卻免除了很多不必要的顧慮，活得很快樂。所以，富人需面對總總非普通人需承受的煩憂，又怎談得上是「最快樂的人」呢？

總括而言，雖說擁有最多的財富的使我們過上奢靡的物質生活，但卻滿足不到自己的無盡的慾望，除了令自己與親朋戚友的關係疏遠，還要承受一些不必要的煩惱。因此，我絕不贊同「富有的人最快樂」的說法。我希望人們不要僅僅局限於追求金錢上的快樂，而是要知足常樂，活出真我，尋求真正快樂的真諦。

《富有的人是否最快樂》

現今社會，很多人都被「拜金主義」所影響，往往追求物質上的享受，並認為金錢是無所不能，甚至指出人生最快樂的是是富有。然而，我反對「富有的人最快樂」這個說法。那麼，什麼才是快樂的定義呢？羅曼·羅蘭曾提出：「所謂內心的快樂，是一個過着健全的、正常的、和諧的生活所感到的快樂。」。由此可見，金錢並不能為我們帶來快樂。

首先，人的慾望無窮無盡，富人們也會因為滿足不了慾望而感到不快樂。以我的叔叔為例，在五年前他因為中了彩票而買了一輛跑車。但他還是因為滿足不了心中的慾望而感到失落。相反，我的外祖父雖然收入不高，生活樸實無華，但他心靈卻常感到滿足與快樂，因為他秉持「助人為樂」的精神，把大部份收入都捐給了慈善機構。由此可見，一個人雖然富有，但是他那無窮無盡的慾望會讓他愁眉不展。

其次，金錢並不能換來和諧的親友關懷，一個富人也會因為關係破裂而感到失落。就以一個美國的地產大亨為例，他逝世後，親人之間就遺產發起訴訟案，他們血濃於水的關係也因此而破裂。相反，一個普通家庭只要懂得珍惜彼此，互相扶持就能得到快樂。當人們擁有財富，卻沒有與親人相處的幸福時光，能過得快樂嗎？

再者，金錢並不能買來寶貴的健康。就如一個法國富翁，他雖然擁有無數的財富，但是一場意外後，他的雙腿癱瘓，失去了盡情享受人生的能力，以後只能與他的輪椅共度餘生。相反，我雖然並不富有，卻擁有健康，能做自己想做的事情，這不是更快樂嗎？可見，健康是製造快樂的重要材料之一。沒有它，能有快樂嗎？

最後，財富也會為我們帶來困擾，失去快樂。就如香港著名富商李嘉誠

的兒子曾被綁架。雖然金錢能把他贖回，但自那以後，他只能僱用貼身保鏢來保護自身的安全，不能獨自遊樂。同樣，著名的中國富商馬雲也曾說：「只要你擁有了財富並且成名了，街上的人就會以不同的目光看着你，感到十分不舒服。」財富為他帶來了無形的壓力與困擾。可見，活得自由自在，不是更快樂嗎？

總括而言，金錢雖然能為我們帶來奢靡的物質生活，但是珍惜當下，擁有和諧的親友關係，健康的體魄和自由自在地生活，難道不是我們更應該追求的快樂嗎？

富有和快樂

現今社會，要維持生活就必需要金錢。因此，不少人為了賺取金錢而拼命工作，他們認為人生最快樂的事是富有，因為物質生活最為重要。「富有的人最快樂」這句話正確嗎？這句話無疑是錯誤的。

首先，金錢不能換取一切令我們快樂的事物。著名的美國作家亨利·大衛·梭羅曾說過：「多餘的財富只能換取奢靡的生活，而心靈的必需品是無需用錢購買的。」那麼，什麼是心靈的必需品呢？心靈的必需品是指：時間、金錢、友情、親情等。以我鄰居陳伯伯為例，他為了賺取金錢拼盡了命。雖然他擁有了金錢，但是卻沒有時間陪伴兒子，使父子關係惡劣，也令他不開心。可見，不是一切讓我們快樂的事物也能用金錢換取。

其次，擁有金錢會引起不必要的憂慮。中國首富馬雲曾說過：「當你成為最有錢的人，街上的人會用另一種眼光看你。」他指出：成為中國首富不僅沒有讓他開心，還讓他有很大的壓力。他最開心的時候，就是每個月的含辛茹苦，掙九十元人民幣的時候。金錢就像鹽一樣，是人的必需品，但過多卻對人造成傷害。當你變得富有時，便會擔心可能被人搶劫、欺騙、綁架……讓你睡不安寧。羅曼·羅蘭曾說過：「所謂內心的快樂，是一個人過着健全的、正常的、和諧的生活所感受到的快樂。」每天過着擔驚受怕的生活，會感到快樂嗎？由此可見，憂慮會隨金錢而來，富有的人不一定最快樂。

再者，金錢不能滿足我們無窮無盡的慾望。著科學家班傑明·富蘭克林曾說過：「金錢無法使人快樂，人擁有的越多，慾望也越多。」意思是：

當你擁有越多的金錢，你便會有越多的慾望。因此，無論你擁有多少財富也永遠無法滿足心靈。由此可見，無窮無盡的慾望是再多金錢也無法滿足的，人的心靈空虛，也不會快樂。

總括而言，金錢不能換取令人快樂的事物，也會令人產生憂慮，更不能滿足所有慾望。因此，「人生最快樂的事情是富」有這句話必定錯誤的。

林熙雅

富有的人是否最快樂

現今社會，有些人認為人生最快樂的事是擁有很多財富，成為一個富有的人，有些人認為錢財乃身外之物，不需要多餘的錢來換取奢靡的生活。那麼，到底「富有的人最快樂。」這句說法是正確，還是錯誤呢？班傑明·富蘭克林曾提出：「金錢無法使人快樂，人擁有的金錢越多，慾望也越多。」因此，我認為金錢不能使人快樂。

首先，金錢只能在物質中得到享受而不能買到實質的快樂。羅曼·羅蘭曾說：「所謂內心的快樂，是一個人過着健全的、正常的、和諧的生活所感到的快樂。」但是，金錢能買到健康和家人嗎？顯然不能。就以我的叔叔的一位朋友為例，他雖身為一個科技公司的高管，但是他在兩年前前去外地出差時，得知他的妻子在送孩子上學時，發生了嚴重的車禍，兩人無一生還。之後，他每天都過得很沮喪，有如一個提線木偶般失去工作的動力。就在半年前，他被查出肝癌晚期。由此可見，金錢不能得到內心的快樂，更不能買到家人和健康。

其次，金錢買不到真心。以中國的一位億萬富翁為例，他身邊的朋友都是有目的地接近他，只是為了他的錢，他們往往身段高強，把你哄騙後，就會來過黑吃黑，把你的財產騙走，然後讓你破產。親兄弟姊妹看到你過得比他們好，心裏都很不服氣，更何況是那些所謂的「朋友」呢？除非你賺的錢有他們的一份，不然他們都會覺得你很囂張。百億票房男主角王勃曾說：「只要你成名了，會發現身邊都是好人。」試問，有這樣每天戴着面具，和和氣氣，背地卻心裏藏刀的朋友真的令你快樂嗎？他們只是圖你的錢財，反之，一個普通階級的人就可以交到知心的朋友，因為他們沒有那些金錢的勾心鬥角，所以金錢買不到真心。

再者，富有的人其實並不輕鬆。阿里巴巴創始人馬雲說過：「當你成為最有錢的人，街上的人會用另一種眼神看你。」還表示成為中國首富讓他不開心，因為壓力太大了，他最快樂的時光是他每個月掙九十塊當老師的時候。當你成為眾矢之的時，只要你有一點鬆懈，壓力和負面的情緒就會慢慢增加，久而久之，這些壓力和負面情緒就會爆發，最終成為一個消極的人。可見，一個富人想維繫公司的正常營運，還想營運得出色是不容易的事，這還快樂嗎？我認為多餘的財富只能換來奢靡的生活，而心靈的必需品是不能用錢買的。

總括而言，富人不是最快樂的。俗語說：「有錢有錢能使鬼推磨。」但事實真的是這樣嗎？一個人可以擁有發自內心的快樂，真心的好友，幸福的家庭和正面的思想。試問這是用金錢就能買到的嗎？這個問題值得深思。

富有的人是否最快樂

現今的社會，有人認為人生最快樂的事情是富有，阿芙拉·賓說：「金錢是任何國家都理解的一種語言，可以派上一切的用場。」真的嗎？金錢是萬能？我個人認為「富有的人最快樂」此說法是錯誤的，為什麼？

首先，在世人眼中如斯重要的金錢買不到珍貴且快樂的家庭關係。比如說香港富翁何鴻燊的財產多達幾百億港元，很羨慕他吧？可是他和家人的相處開心嗎？不！他的子女理會過其死活嗎？沒有。他們只理會他的財產，恨不得他快點兒過身，然後快點兒取得其遺產。那何鴻燊有擁有寶貴的家庭溫暖嗎？沒有！他只得如同糞土的金錢。因此，他十分傷心。相反，我爺爺只有幾十萬元財產，但其子女十分疼愛他，每天陪着他，使他安享晚年，生活多麼欣喜！爺爺有乞求更多的金錢嗎？他不算富有，但比何鴻燊更快樂。你現在應該明白箇中原因吧！俗語說：「有錢能使鬼推磨。」意思是指金錢是萬能的，但它買到和諧的家庭關係嗎？由此可見，金錢不能使你快樂。

其次，金錢買不到珍貴的時間。沒有時間，你快樂嗎？諺語說：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」此句話已說明時間的重要。在英國，受人景仰的英國女王伊莉莎白二世，或許很羨慕她吧？她的個人淨資產為三點六五億英磅。在2022年，又舉行隆重的登基七十年大典，可她已是九十六歲，風燭殘年，她可以用英鎊來多買一年活命的時間嗎？當然不可！她的生命正在倒數。受萬人喜愛的金錢能打救她嗎？生在這地球上，每個人的時間都是有限的，無法暫停的。因此，金錢對年老的她毫無幫助，更談不上快樂！因此，金錢並不會使每個人快樂。

最後，金錢買不到知識，沒有知識，你快樂嗎？蘇聯有一句諺語：「知識比金子寶貴，因為金子買不到它。」比如說：香港首富李嘉誠擁有三百六十億美元，你羨慕他嗎？可他的知識豐富嗎？不！他把自己的一生奉獻給公司，滿腦子都是賺錢的主意，但他無法用錢把知識塞進期腦袋，故而享受不到擁

有知識的快樂，領略不到古人的智慧。相反，著名科學家高錕一生追求知識，取得成功的科學發現後，沒有申請專利，不追求金錢，反而希望更多人探索浩瀚的知識世界，最後他取得了分享知識的快樂。只要你用時間追求金錢，就會失去知識和快樂，這條公式是必然的。由此可見，金錢買不到知識，不會令人更快樂。

總括而言，金錢買不到家庭、時間和知識，並不會使你快樂。因此，我認為：「富有的人最快樂」此說法必是錯誤的，還望各位停止追求金錢吧！因就如富蘭克林曾說：「金錢無法使人快樂。」