



聖公會李炳中學
S.K.H. Li Ping
Secondary School

寫作之星 2023年11月

NOV

每月寫作之星各社得分

恭喜！恭喜！

被刊登作品的同學可為社加5分，
同時可獲贈四張書券。

RED 10



BLUE 10



YELLOW 15



寫作之星

《放下成見》

《日常生活中的美好》

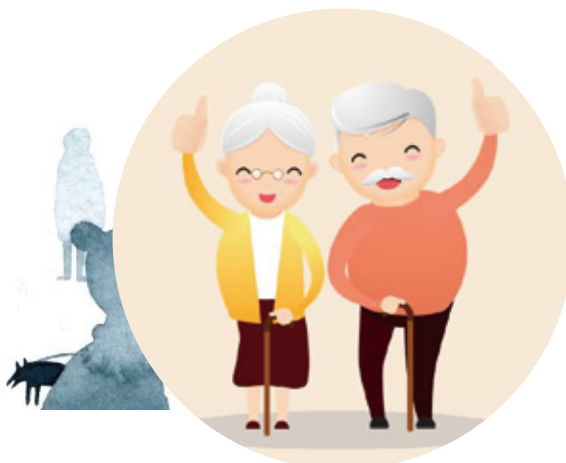
《熱鬧過後，我卻感到失落》

《心結》

Surprise - Crystalland

Write a letter to your uncle about how
you will prepare for the Hong Kong Marathon.

Write an email to your classmates to invite them
to join the elderly home visit.





《放下成見》

小區中，有著這樣一位老人，他相貌醜陋，臉不僅如橘子般蠟黃，還有著一條猙獰可怖的疤痕，亂糟糟的大胡如野草般生長，蓬鬆的頭髮如茅草般亂生，稀疏的眉毛下面，兩隻小眼睛泛著狡黠的光芒，每每看到他都令人不寒而慄。他便是小區中我最避而遠之的牛爺爺。可媽媽卻十分敬重他，不斷地勸導我說：「牛爺爺孑然一身，你要多陪陪他。」可我卻鄙夷道：「他看起來很邋遢。」心想：「還有一條殺人犯的疤。」這時媽媽總會說：「牛爺爺是好人，你不能以貌取人，這並不能反映一個人。」但我卻不以為然，後來我才明白，自己以貌取人不僅錯怪好人，還傷了牛爺爺的心，不斷加深對他人的成見。

那是陽光明媚的下午，我一如既往地前往小區的花園，餵養那隻橘黃瘦弱的流浪貓。才老遠，我便歡快地叫著：「橘子，快出來，我來看你了。」過了片刻，牠卻不如往常般從洞中奔出，像調皮的孩子圍著我轉圈。擔心之情如翻湧而來的江水，我不由得加快腳步，嘴裏不斷地喊：「橘子，橘子。」。來到洞穴外，傳來橘子虛弱的叫聲，我急忙上前查看，牠正如一灘死水躺在地上，胸口快速起伏，原本橘黃的毛髮被鮮血染紅，觸目驚心。映入眼簾的還有牛爺爺，他半蹲在橘子身旁，手不斷碰向傷口處，引得橘子無力抽搐、呻吟。望著橘子痛苦不堪的模樣，我來不及多想，走上前一把將他推開，抱起橘子快步如流星飛去。

來到寵物醫院後，橘子的傷口被醫生包紮後並無大礙，而我心裏懸掛的石頭也終於落地。腦海中不斷浮現出牛爺爺那張面目猙獰的臉，後知後覺才反應過來：「他不會跟我報復吧。」恐懼頓時如藤蔓般伸延。我壓下心中的不安，顛顛巍巍地走上前和護士說：「你好，能幫我報警嗎？」她愣住了說：「你遇到甚麼事了？」我回答：「有人虐貓！」她皺了皺眉：「你有證據嗎？」我怔了怔：「那人長得凶神惡煞，而且臉上還有一條疤，好像殺人犯。」護士搖了搖頭說：「你不能因為那人的外貌便對他產生成見，以為別人虐貓。」我反駁道：「我在當場就看到他一個人！不是他還有誰？」最終在我堅持不懈下報了警。

離開寵物醫院後，我抱著橘子馬不停蹄地回家去。一進門，我便急忙將門反鎖，拉上窗簾，蜷縮在一個昏暗的角落中。正當我放鬆警惕時，門猛地被敲響。我瞳孔驟然放大，心想：「不會是牛爺爺吧。」前所未有的恐懼如海嘯般席捲全身，我驚恐地捂住嘴巴，唯恐發出一絲聲響。「放行，開門！」媽媽的聲音從門外傳來，我頓時如釋重負，緩緩爬起身走到門邊，「咔」門被打開，眼前一片明亮。媽媽怒氣衝衝地說道：「可知道你今天的所作所為多傷牛爺爺的心嗎？給他造成了多大的困擾！」。我仰著脖子反駁道：「他可是在虐貓啊！」媽媽無奈地指責道：「可是你沒有證據，警察剛剛調監控，是橘子從馬路邊穿過被車撞上，是牛爺爺救了橘子！你不能以貌取人！快和我去道歉！」聽完後我不屑地想著：「他怎麼會這麼好心。」



評語：立意明確，能清楚敘述「我」如何放下成見，反思深刻，情感真摯；選材能配合立意，情節豐富，能帶出「我」對老人改觀的原因；人物描寫細膩；行文流麗，能善用成語。

我不情不願地和媽媽來到牛爺爺家門前，心裏不由自主地泛起一陣恐懼。媽媽按響了門鈴，過了好一會，門才被打開。牛爺爺一瘸一拐地走了出來，笑著說：「放行，怎麼了？」媽媽不斷地推著我說：「快去！」我狠狠地咽了咽口水，抓緊了手心走向前說：「牛……爺爺，對……不起。」說畢便躲回媽媽身後。本以為他會借此小題大作，可他卻擺擺手說：「沒事，是爺爺長得太嚇人，讓你誤會了。」我猛地抬起頭再次望著牛爺爺的臉，媽媽還想再說，可他卻說：「不打算的，回去休息吧！」當我們轉身正想離開時，他叫住了我，說：「這是爺爺給小貓買的藥，你代我跟他包紮傷口吧。」我望著他手中的藥，彆扭地接過，點點頭說：「好的！」也許，牛爺爺真的是好人，是我誤會他了。

自此以後，我不再對他避之則吉，但卻仍無法抹去心中的那抹芥蒂。

一天中午，我騎著自行車回家，太陽抓著一張巨大的灰色的棉被把自己覆蓋。不一會，躲進被窩裡的太陽哭了起來，淚珠如雨滴從天空墜下。周遭無一躲避之處，我只好硬著頭皮加快路騎的速度冒雨回家去。可屋漏偏逢連夜雨，自行車的輪胎因碾過一顆礫石而爆破，我應聲倒地，身後、手掌、大腿都被擦破了皮，疼痛如浪花般一陣又一陣的傳來，雨水直打在我的臉上。此時，我是一隻不折不扣的「落湯雞」。這時，突如其來的傘子將我與這淅淅瀝瀝的雨水隔開，耳邊傳來牛爺爺的聲音：「放行，你沒事吧。」我咽了咽口水，下意識環顧四周卻空無一人，心底的寒意湧上心頭「完了。」我想著並緩緩地抬起頭。仔細一看，眼前一亮。牛爺爺不再是那個蓬頭垢面的老年人、不修邊幅的鬍子被刮得一乾二淨、雜亂的頭髮亦被修剪得整齊乾淨。唯一不變的是臉上那條觸目驚心的疤痕，看著他現在打著傘子的模樣我心裏五味紛陳。他關切地說：「摔倒了吧，爺爺背你回家去。」我猶豫了半刻，還是點了點頭。雨中，他一瘸一拐的背著我朝老家走去。我輕輕拽著他的衣角，耳邊聽到牛爺爺喃喃地說：「是爺爺的模樣嚇到你了。」我鬼使神差地問了問：「你臉上的傷痕是怎麼弄成的？」他輕描淡寫道：「這是爺爺之前救人時，不小心被火場裡倒下的鐵枝灼傷的。」頓時，我終於意識到成見的可怕。

自己對疤痕的成見是殺人犯的象徵。牛爺爺面上有疤痕，那麼他自必也是殺人犯。心中油然而生的抗拒和恐懼全源於成見而非事實，成見也日益令我失去客觀的判斷，遂令我與牛爺爺生成一條無法跨越的江河。回想過去自己的所作所為，心頭痛得有如被刀割開，一隻無形的手緊緊掐住，淚水如江河缺堤般直下。我環抱住牛爺爺的脖子，慚愧地泣訴說：「爺爺，對不起！」

從此以後，我終於徹底放下了對牛爺爺的成見，也明白到人不可貌相，海水不可斗量。以貌取人只會令自己失去客觀的判斷，不斷加深對別人的成見，它會像絆腳石般阻礙我們確切地、持平地去了解一個人。

● 6A 戴欣然 (紅社)



《日常生活中的美好》

回家的路上，我拖着沉重如鐵塊的疲憊身軀，不情願地緩行著。又是一個下雨的黃昏。我自命是倒霉鬼，書包帶著雨傘的日子頭頂總是藍天白雲；偶爾把傘子掏出，頭頂聚攏的烏雲自會一朵接一朵，黃昏時天色便會如此萬惡，落起大雨來。

路人不斷擦身而過。不知走了多少個路口，空洞洞的我已感覺不到雨水的冰冷。我茫然抬頭一看，雨不知在何時靜悄悄地離場。此時，我才驚覺天空露出了傍晚的斜陽，湛藍的天空早已染上一抹橘紅。夕陽似是熔化了千噸黃金，彩霞燦燦，為這片土地鍍上一層溫暖的金黃，雨後天空出現的這道彩虹，猶如天賜的禮物。

我橫視身旁的路人，有的推着貨物為生活拼搏、有的與家人一路走來歡聲笑語、有的愛侶挽着手在耳鬢廝磨……街道上展現著無窮的生命力，如一幅美麗的油畫，深深刻在我的眼眸。我被這人文與自然融合的城市面貌深深吸引，這城市的活力與絢麗的景貌使我驚嘆，使我豁然覺悟生活可以如此美好。因着這份偶遇的美麗，我頓覺心中繫繞已久的鬱結在此刻漸漸消散。或許因為升上高中後，自己日復一日只是無意識地、營營役役地生活著，上學下課走的都是一樣的街道，邁着一成不變的急速步伐，麻目地直走回家。我沉溺在日常的鎖事中，迷失在訊息如汪洋的網絡中，把自己封鎖在自我的世界中，不曾停下步伐。但此刻，我想，我要開始學會放慢腳步、少點低頭看手機，多點抬頭看星空，捕捉平凡生活中的小確幸，重新感受生活的美好。

片刻後，回到家中。太陽已迅速與大地結合，只在窗外透出微弱光芒，幽幽地照向書桌上堆積如山的習作本。隨著公開試一天天迫近，桌上的練習、模擬卷、精讀本有增無減。面對迫在眉睫的考試，學業壓力如同一把殺氣騰騰的大刀，日削月割地侵襲着我的時間和精力，讓我疲頓不堪，卻無法逃離。在我眼中，高中的生活不外乎是上學、做功課和溫習備試，周而復始，令人厭倦。我的高中生活仿似是一成不變，毫無生氣。終日埋首密麻麻的學習材料，拼命吸收的是無窮無盡的知識。儘管莊子說：「以有涯隨無涯殆已。」我也不曾想過放棄。

那一幕幕滿載高中校園回憶的碎片，現在我才知道是如此的珍貴。每天與同學的談笑嬉戲，細談師生之間的八卦，分享有趣的看法；大家齊心合力拆解一條艱深題目後獲得的成功感；參加各種課外活動或比賽，發展現出個人專長和才能，為學校爭光；每月期待小賣部推出的新美食；在課本和桌子上填滿搞怪的塗鴉；一個個我們班專屬的笑話段子……這些平凡的日常片段，這一幕幕的小確幸都為青春留下了印記，是獨此一段的校園回憶，是多麼的美好！這些原來一直是我的日常生活，只是過去的我，選擇忽略。這一刻，我若繼續錯失這些美好的人間煙火，生命還剩下甚麼價值呢？

這時，我的思緒突然被打斷，大門傳來鑰匙轉動的聲響。開門的是下班回家的父親。此刻，我才驚覺自己已經很久很久沒有仔細看父親一面了。依舊熟悉的臉龐，但鬢邊何時長出了這一撮一撮的斑白、額上何時烙下這多行歲月的路軌，看着看着，父親真的變得蒼老，但小時候的回憶如潮水般湧上心頭。從小到大，父母都待我極好，他們引導我持守正確的價值觀，支持我發展興趣，讓我健康地長大成人。每晚吃飯時的家常話語，週末一家外出逛街的歡樂，共渡節日時的溫馨氣氛……早已烙在心中成為難以磨滅的記憶。但不知從何時起，我和爸都開始忙於各自的事，彼此的交流只剩下飯桌上的簡單問候，他成了我最熟悉的陌生人，這變化我卻一直不察覺。

原來，美好一直在我們身邊，等待我們去發現。小時候的我們純潔得像開水，對這個世界充滿了好奇和未知，獲得一顆糖果就能開心一整天，那時的生活充滿著美好。只是，在我們漸漸長大，因著社會的競爭孩子只注意考卷的分數，在追夢的過程消磨了當初的熱血；在越發虛假的社交關係下忘記了真摯的友情。其實，只要我們放慢腳步甚或停下來，用心聆聽、放眼四周，自必發現身邊更多的人與事盛載著生活的美好。這刻，我放下書包，依偎著爸爸的臂膀，主動跟他談天。我想，我正開始體悟生活的美好。

● 6B 何詩蕙 (藍社)

評語：

文中：「若我繼續錯失這些美好的人間煙火，這生命還剩下甚麼價值？」教我印象深刻。誠然生命的價值是我們自己賦予，不應由外在的名成利就定義。在遠大的夢想以外，近在咫尺的日常美好事物我們也要好好欣賞，常懷感恩。

《心結》

早晨時段，我步履輕盈，如蜻蜓點水般在街道上穿梭，身上史無前例的輕鬆。在別人眼中平平無奇的一天，我卻感到愉悅無比。因為今天，我和婆婆的心結終於煙消雲散了。

婆婆是個固執的老人，我則一貫年輕人的我行我素，所以我們經常水火不容、為生活上的鎖碎事爭執不斷。我一直討厭她。

每天早上，我還酣於睡夢中，卻已有一份所謂的「早餐」送到我的房裡來。「早餐」——水煮蛋——我最討厭的食物之一。見狀我知道又是婆婆做的「好事」。她沒有經過我的同意，就擅自開門溜進我的房間，還硬生生地把這「早餐」留在房間裏。當刻，我終按捺不住那怒火，衝出房間，大發雷霆地對婆婆說：「你可不可以等我起床後才煮東西給我吃呢？你是不是很高興在人家睡覺的時候進來偷窺？你不重視自己的私隱並不代表我不重視，你知不知道你每一次都這樣做，真的使人煩厭極了？」她被我罵得啞口無言，說了聲不好意思便離開家門走了。

她走了後，我滿心歡喜，心想終於可以自由了，沒有人再管著我了。我便回到房間玩了一整天的手機。到了晚上八時，我把手機的電量都耗盡了，才驚覺肚子發出的雷般的聲音。我不期然叫了幾聲：「婆婆……婆婆」，再喊了幾聲後，這才猛然記起婆婆大清早就出了門，心想：「好吧，今天就由自己入廚，弄一頓豐富的盛宴吧。」於是我便在廚房尋找食物，但竟然一點食物也沒有。我嘆了口氣，心想：「已經晚上了，還可以到哪購買東西吃呢？」身上一點錢都沒有，我十分懊惱地走回房間，默默地把手機接上電源。等了一會後，我看看手機裏的支付寶，不看不知道，一看發現支付寶裏的錢包竟然一清二白，乾乾淨淨。我慨歎了聲，只好無奈地做別的事情來分心，希望能暫時忘記飢餓的煎熬。我不喜歡看書，也不喜歡學習，只喜歡玩手機。玩著玩著，突然睏意突襲，便昏睡過去。

一睡便睡到天亮了。我打開手機一看，糟糕！已經是早上八時半了，怎麼辦？這回上學要遲到了。突然記起今天是星期天，不需要上學，頓時鬆了口氣。我定睛看了眼房間，平常的「早餐」沒有出現，這時我竟懷念起水煮蛋的美味！婆婆一整個晚上都沒有回家，她會不會發生了甚麼意外呢？如果這時可見到婆婆那多好啊。我越想越慌，突然眼前一黑，頭暈目眩，幾秒後才回過神來，我知道這是



因為自己一整天都沒有吃過東西，導致身體血糖過低而暈眩。心中默念：「婆婆你快平安回來吧，快回來吧！我知道錯了。」就在這時，婆婆的身影突然出現在我跟前，我難得地和她說了聲早晨。這時我有點不敢直視她，因為昨天說了些過分的話語。婆婆見我這張蒼白的臉，憂心地問：「你想吃甚麼？我去煮。」我想了想說：「公仔麵有嗎？水煮蛋有嗎？」婆婆笑了，說：「我去買吧，回來煮給你吃。」我嗯了一聲，婆婆便出門了。

她出門後，我頓感非常慚愧，昨天向婆婆發了脾氣竟沒有好好反省；明明是最好的家人，婆婆只因為關心我，才每天堅持煮營養豐富的水煮蛋給我吃。為甚麼我對她的態度竟這麼惡劣呢？我下定決心，要出門追上婆婆，馬上向她道歉。很快我在電梯大堂找到了婆婆，馬上上前和她說：「對不起，昨天……不應該……罵您，希望您……原諒我。」婆婆笑了笑說：「沒事，我也知道自己很囉嗦，但我希望你可以吃好點。我也有錯，你不愛吃水煮蛋我還煮個不停。」

此時，我們終於說出了彼此心裏的話。數數算算，原來已有十多年沒有跟婆婆在星期天上茶樓飲茶去。我決定帶她到邨裡的茶樓品嚐一盅兩件。坐下等了一會，熱騰騰的點心到來了。我們嚐了一口，嗯，真的十分好吃。婆婆邊吃邊笑，邊笑邊分享點心的製作步驟。那一刻，我希望時間可以停止，因為我十分享受和婆婆和諧共處的時光。吃完後，我握著婆婆的小手，輕鬆愉悅、步履輕盈地步出茶樓。從此之後，我終於解開了心結。

● 6E 鄭珽 (黃社)

評語：內容豐富充實，記述一直討厭婆婆的嘮叨、固執而形成心結，最後發現自己一直是「身在福中不知福」，經過反省而解開心結。選材恰當，段落分明，首尾呼應，語言生動，描述傳神。



《熱鬧過後，我卻感到失落》

「叮——」我查閱手機剛傳來的信息，是朋友想為我慶祝生日。我頓時心頭一暖，期待著明天的到來。

「生日快樂！」唱完歌、吃過蛋糕後，好友們便拿著剩餘的蛋糕往對方臉上抹。我睜大雙眼，雙手來不及反應，一大片冰涼的奶油已抹在我的臉上。我們互相追逐，房間裏充滿著歡樂的笑聲，玩的不亦樂乎，像遊樂場一樣熱鬧，所有人臉上都掛著喜悅的笑容。

不知不覺時間已經來到了黃昏，橙黃色的光線透過窗戶的玻璃折射，打落在我們的身上。這天的夕陽顯得特別耀眼，就這樣，我莫名其妙地與大家拍了一幀合照，然後大家便揮手道別了。

「拜拜！下次生日再來你家玩！」隨著朋友這一句道別，大門關上。人聲突然消散，停播那節奏強勁的音樂，耳朵瞬間覺得清靜了許多，驀然回首，我彷彿與世界隔開了。頃刻細聲，只剩「撲通、撲通」的心跳聲，我的心頓時感覺有點莫名的空虛，是甚麼的一種感覺倒是說不太清楚。輕撫著胸口，剛才還是如此興奮地跳躍著，突然只餘下鬱鬱悶悶的感覺。

我環顧四周，看著掛在牆上的裝飾、桌子上被奶油弄髒了包裝的禮物和地上散滿了一地的奶油，我不禁感嘆：「要是他們也幫忙收拾一下那該多好啊，怎沒有人留下幫我一起收拾？」剛才那種感覺又湧上心頭。這種既熟悉又陌生的感覺，以前曾遇過，只是大腦選擇性地將以往空虛、寂寞和失落的歲月都埋藏起來。我這才突然恍然大悟，我懂了。

那時候，我和一個朋友到一間餐廳吃飯，吃飯時還有說有笑的，但吃飯後便各自回家了，雖然很失落，但回憶還是美好的，所以就一邊回想一邊回家了，臉上還不時會不經意地露出笑容。現在回想起還覺得自己有點傻氣。

窗外的夕陽緩緩落下，本來染紅的天幕頃間變成深藍。夕陽般美好的事物總是稍縱即逝，就如每次聚會所得來的快樂，歡騰過後，逃不過的是孤寂和失落。

這次的失落比從前所感受過的來得更為深沉。以往每場離別，我深知不用隔數天便能在學校與好友們相見。這次卻是畢業後首次聚首一堂，還能和一群朋友過生日，感覺就像自己一下子獲得了很多東西，但很快又發現無法捉緊它們，只能讓它們逃去。我現在猶如做了一場夢，夢很漫長，感覺卻很短暫，此時此刻的感覺就像是得到了短暫的快樂，換來的卻是漫長的失落。

我無奈地合上那生日賀卡，伴隨的、單調的、循環不斷的、電子樂聲生成的「生日快樂歌」終於終止了。這下子甚麼聲音都徹底消失了，頓感世上美好的事情都仿如浮雲，一點也不真實。不對，我都在想甚麼有的沒的呢？我輕輕拍了拍我的腦袋，腦海裏慢慢地浮現剛才朋友為我慶祝時的點點滴滴，心中暫時得到舒緩。可是當我看回眼前的情景，卻又再嘆了一口氣，繼續收拾打仗過後的「殘骸」，眼眶含著的是孤獨的淚水。

天色已經趁我不注意時變成漆黑一片。我看著窗戶，抬頭仰望天上陪伴著我的星星，心裏的孤獨和失落又增添一分。每當我收拾得越久，眼睛裏的淚水便越多，直至模糊了整個視線，淚珠不小心落下，滴在朋友送的禮物盒上。包裝紙瞬間濕透出一個一個洞，我趕緊拆開包裝。

原來是一個新的照相機，心中正懊惱著剛才為何沒有立即拆開來拍照！下次再見也不知是何時了。想到這裏，心中不禁難過起來。對呀，我們現在已無法朝夕相對了！

「叮——」是電話收到新訊息時的提示鈴聲。我不慌不忙地打開手機，映入眼簾的是一幀剛才黃昏時拍下的合照，並上載一句話：「我們用這張相片做手機螢幕背景吧，就算大家無法時刻陪伴，但看到這照片，就知彼此心連心的一直在對方身邊！對了，禮物看過了嗎？那是我們一起挑選送給你的！」這句話猶如燈光一樣照亮了我的心房。對的，朋友不一定在自己身邊才是陪伴呢！我笑著回覆了一句：「謝謝你們的禮物，我很喜歡！」接著便把這幀大合照設定為手機螢幕的封面，時刻都可看到！

時光從不停下腳步，也不願意逗留，卻令這些快樂的瞬間更顯珍貴。回憶會一直留在我的腦海，放在我的心上，希望我的好友們也會記得我們一同經歷的美好回憶。



6D 魏欣彤 (黃社)



評語： 切合題意，敘事流暢完整，情感流露自然，如能更詳細描述失落背後的原因，有助深化主題。能對比熱鬧和冷清的氣氛，扣緊題目。行文通順，能善用修辭，亦能借景抒情，令情感表達更為豐富，引起讀者共鳴。結構完整，銜接大致順暢，詳略得宜，分段恰當。

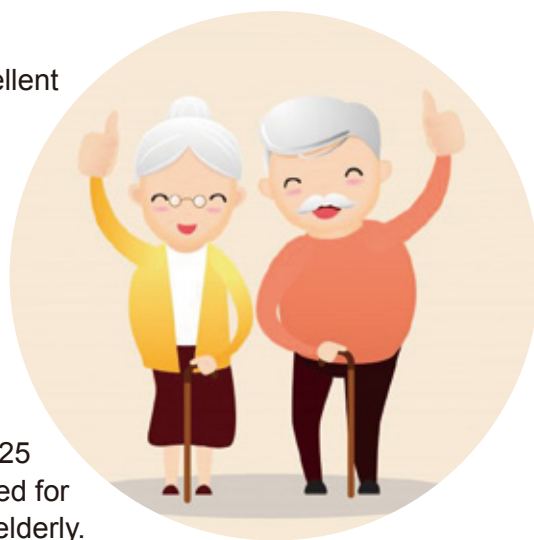


Write an email to your classmates to invite them to join the elderly home visit.

Dear everyone,

I hope this email finds you all in good spirits and excellent health. I am writing to invite all of you to join me on a special visit to an elderly home, organized by the school's Social Services Club. This is a wonderful opportunity to spend a meaningful afternoon with the Social Services Club, and make a positive impact on the lives of the elderly residents.

The visit will take place on 30th October, from 2 – 4.30pm. We will gather at the school entrance and travel together to Sunshine Elderly Home, located at 25 Shing Ming Street, Kwun Tung. This home is renowned for providing a nurturing and caring environment for the elderly.



We have planned a range of delightful activities to engage the residents. We will begin by entertaining them in song and dance. If you're good at dancing, performing magic, singing, playing games or have any other talents, please join us!

To participate in this meaningful visit, please sign up on our noticeboard on or before 20th October. We kindly request you respond early so we can finalize the number of participants and make necessary arrangements. If you have any ideas or suggestions for additional activities, please feel free to share them with me.

I look forward to your positive response.

Best regards,
Chris Wong

● 6E Ming Po Yi (Yellow House)



Comments:

Your writing is well-crafted and displays a strong command of language, effectively conveying ideas with clarity and precision. impressive work!



Write a letter to your uncle about how you will prepare for the Hong Kong Marathon.

Dear Uncle Martin,

Hello, how are you? I hope you and your family are well. Have you heard that I'm following in your footsteps by running a marathon this year? As you know, I love doing things related to health and fitness. To make sure I can complete the race, I'll prepare myself well for it.

I'll start by creating a training plan that helps me improve my running skills. At first, I'll just run a few kilometres to see if I can handle it. Then, I'll increase the distance I run every week and hopefully, I can run about 50 kilometres a week. I believe the training I have can help me improve my stamina and strengthen my muscles so that I can run faster and longer.

Besides this, I'll make a workout plan for myself. On top of running, other exercises such as cycling, weightlifting and squats will be incorporated into my training in order to improve my overall strength and flexibility. For preventing exhaustion, I'll make sure I take enough rest so that my body can recover under the tight training schedule. In addition to training, I'll also focus on my diet and sleep so as to keep myself healthy and strong.

What do you think about my plan? Do you have any other advice for me? I Hope to receive your reply soon.

love,
Katie.



6D Chan Ling Lam (Red House)

Comments:

Details of the training plan are presented clearly and organized well.



Surprise Crystalland

I'd like to share my experience of visiting a theme park in the U.K. It's called 'Crystalland'. Everything there was extremely pretty. My friends and I love the decoration, games and shows very much.

The first thing which caught my attention was the admission fee. A single-entry ticket costs about HKD 900, which I think is so overpriced. Luckily, there's a 50% discount as it's my birthday. So, it's like buy one get one free. We were so happy because we received teddy bears and birthday cards as gifts.

Talking about the facilities, I found that quite a number of lockers were broken so we had to carry our belongings all day long. However, the washrooms were unexpectedly clean and modern. I was glad there was a waiting area for people to take a rest outside.



The staff were very kind and helpful too. Unfortunately, I lost my watch after lunch. It's not expensive but precious because it's a gift from my late grandma. They tried their best to find it for me. I really appreciated their help.

There are more than 50 rides in the park for both kids and adults. Another highlight was the aquarium. We watched the dolphin show and had fun. Besides this, the parade was entertaining as the vehicles were nicely decorated and the performers sang well. The most enjoyable time was when I watched the fireworks.

I would recommend people to pay a visit to Crystalland though the tickets are pricey. I'm sure you'll have a wonderful time. Don't miss the chance to enjoy a 50% discount, so visit Crystalland on your big day!

● 6C Dilpazir Sehr (Blue House)



Comments:

It's a piece of informative and coherent work.