

## 健康比金錢重要

2A 陸碧瑤

英國有句諺語：「健全的身體比皇冠更有價值。」我們的一生會面臨很多選擇，但大多人都會在年輕時放棄健康，但求獲取財富。又在年老時會放棄一切財富，努力去尋找健康。

健康是賺取金錢的基礎。如果沒有了健康的身體，又怎能賺取金錢呢？試問一個家財萬貫的人，如果患病了，只能躺在床上療養。這樣的人生又有意義嗎？蘇格拉底說過：「生命健康是一，財富都是零。」這樣，財富對人的生命而言，就沒有任何意義了！

雜交水稻之父袁隆平先生，就是一個重視健康的人。在那個貧困飢餓籠罩在華夏大地的年代，他想的不是賺錢，而是立志用農業科學技術擊敗飢餓的威脅。他每天起床的第一件事，就是到稻田去看稻穗。在成功培養雜交水稻後，他並沒有就此停下來。很多人退休後便沒事幹，他為了健康，堅持做運動、戒煙。他說：「我不能躺在功勞簿上睡大覺。」

隆平先生證明了健康是財富的基礎。擁有健康的身體，才會有偉大的事業和財富。

人生不能重來，人生沒有如果。人生，不售回程票。如果因勞累奪走了健康，當再想回頭的時候，一切就太遲了！美國醫術師協會有這樣的話：「身體是你終身必須攜帶的行李，行李越重越多，旅程越短。」值得深思！

主持人羅京在北京廣播學院畢業後，進入央視，擔任主持人。他的播音生涯零差錯。但是，就在他被選上當奧運會開幕火炬手的前十天，他確診了淋巴瘤，享年四十八歲。羅京的辭世，證明了生命是十分脆弱的。世間好像什麼都可以買，就是沒有後悔藥可以買。人生沒有綵排，每一個都是現場直播。

總之，財富雖然重要，但健康比財富更為重要。追求財富的機會多的是，錯過一次，還有下次。不要因為錯誤的選擇而後悔，因為人生沒有回程票！

文筆清通，用語自然。善用語例和事例，讓人反思健康的意義

## 一位百折不撓的人物

2C 胡彩瑩

大家一定聽說過對史學還是文學都做出了巨大貢獻的《史記》，而撰寫出這部《史記》的人正是司馬遷，司馬遷百折不撓的性格令他在受到挫折後，也能繼續堅持寫出這本震撼歷史的《史記》。

司馬遷出生於史官世家，他的父親司馬談是太史令，學識淵博。他的童年生活貧窮而充實，受到父親的影響，他自幼便養成了讀書的習慣。俗語說：「讀萬卷書不如行萬里路」。司馬遷在 19 歲的時候，便開始到處遊歷，擴闊視野。在他 28 歲的時候，司馬遷的父親司馬談已經病重，快要離世了，對司馬遷說出了他的遺願，便是撰寫一部史書。

為了讓這部史書的內容更可靠真實，他讀遍史書典籍，更前往全國各地考察，一走就走遍了一大半個中國。但剛剛開始打算撰寫史記的時候，他因幫李陵辯解，漢武帝認為他和李陵是一夥的，生氣之下便把司馬遷關進了大牢。當時的酷吏杜周接收司馬遷的案子，用遍身體和心理上的雙重折磨也沒有令司馬遷認罪，司馬遷最後仍然堅持自己的看法。

不久之後，有消息報告漢武帝，說李陵在匈奴帶兵訓練，準備攻打漢朝，令漢武帝勃然大怒，把司馬遷判了死刑。當時有兩種減免死刑的辦法：第一種是拿五十萬錢贖罪；第二種是受腐刑，司馬遷只是一個小官，怎麼可能拿出五十萬錢贖罪？所以便選擇了第二種。

司馬遷接受了腐刑後痛不欲生，因為腐刑就是剝奪了他做男人的權利，對於一個讀書人來說，這是一生的恥辱，司馬遷當時已經沒有了活下去的意志。但在大牢裏的時候他想通了，出獄後他忍受着別人異樣的目光，在堅忍與屈辱中一心一意地撰寫史書，正是百折不撓的性格讓他最終完成了太史公的使命，寫出了一共一百三十篇、五十二萬字的《史記》。

「堅韌自強」這一個主題，由本文所記的人物和面對逆境的態度得到充份的表現。雖然本文選擇了用敘述者的語言客觀記述人物的生平事蹟，但確實能圍繞主題篩選，可謂選材有度，甚見用心，而且能傳達積極正面，遇逆境，能自強的信息，在疫境困難的境況中，彌足珍貴。

## 失敗乃成功之母

2D 黃謙澤

失敗——人們往往認為是一個貶義詞，但沒有失敗又何來成功？難道人定要完美不曾失敗的嗎？

今天，我本是和朋友一起逛街。我走在街道上，見街上人來人往的，突然看到熱鬧的街道人群圍成一圈，又聽到一把大而響亮的罵聲：「為何只考到47分，這麼低的分數還有面子來見我！」一名憤怒的母親正在路中央指罵著自己的孩子。她把圍觀的人當成透明一般，她的丈夫不停勸阻她，但他繼續指著孩子罵。可憐的小孩子哭個不停，這樣的場景真的讓人痛心。

小學二年級時，我十分喜愛看電視，看到得忘形時就什麼都忘記了，結果我之後幾次中文默書都不合格，我記得那時媽媽狠狠的罵了我很久。「下次再考出這樣的分數，就別再進這個家門口了！」那時我的眼淚流個不停。因為她的那句話，我就奮發圖強，不再看電視，連續幾天埋頭苦幹的溫習，結果在下次默書，我取到了非常好的成績。現在回想起來，其實媽媽是不會趕我出家門的，她十分疼愛我，她只是恫嚇我，要我改掉懶惰這壞習慣。

回神過來，街上的那母子已經走遠了。我與友人繼續逛街，但我腦袋裡卻是思考著：如果我可以和那個小孩說一句話，我會說：「一次的失敗不會使你往後的人生都失敗，正所謂『失敗乃成功之母』，只要你努力溫習，下次一定能考取好成績的。」

失敗，人們往往認為是一個貶義詞，但沒有失敗又何來成功？難道人定要是完美的嗎？

文詞通暢，選詞用字不俗。首段開門見山，揭示主題：『失敗乃成功之母』。由回憶回到現實，過渡自然。

## 失敗乃成功之母

2D 林浩譽

今天，我與朋友一起走進展覽館，參加「製造模型比賽」。雖然我們已經參加了幾次模型比賽，但我和朋友還是緊張到「手震腳震」呢！

我們報到後，就到展覽館把模型作品放進展覽櫃裏，然後回到等候區等待結果。這時初級組結果已經公布出來，我旁邊坐着的一個初級組同學，他垂着頭在飲泣，我想他或許在初賽已落選了，這場景令我想起兩年前我的一次比賽。

兩年前，我也是和朋友參加「製作模型比賽」，至今那情景我還記憶猶新。當時我組名落孫山，我們非常難過和傷心，不忿氣花了那麼多時間，最後我們還是落選了。這時有一位大哥哥走過來安慰我們，他說：「我看了你們的作品，做得很好。雖然這次拿不到獎項，但千萬不要灰心，要吸取其他參賽者作品的優點和改善自己的缺點，因為失敗乃成功之母啊！」這段話令我心裏暖暖的，也因為他的話令我不再自怨自艾，之後每年我都參加此比賽。

展覽館內各參賽隊伍緊張萬分，高級組要公布結果了，我的心卻非常平靜，因為即使失敗對我再不是洪水猛獸。我安慰着身旁已淚流滿面的同學說：「不要灰心，繼續努力，失敗乃成功之母啊！」

我組在這次比賽拿了冠軍，但我們不會驕傲，亦希望我的話能鼓勵到那位初級組的同學。

取材你自身經歷嗎？故事引人共鳴！插敘運用得宜，交代前事清晰。

## 失敗乃成功之母

2D 李穎詩

我靜靜地走在寒冷的街道上，忽然看見一個小女孩坐在長椅上抱頭痛哭，我走上前安慰她。原來她有一個夢想—參加一次舞蹈比賽，可是她一直都不被老師選上。這讓我想起了那個時候……

小時候我也有一個夢想。我非常喜歡畫畫，每天放學都會留在學校視藝室很長時間。雖然那時候的我畫畫技巧不是最好的一個，但我為了那一次比賽，我每天都努力練習。老師不斷鼓勵支持我，提點我一些畫畫構圖技巧，希望可以幫助我在比賽中能獲佳績。

有一天，班上的一位同學走過來跟我說：「你沒有畫畫的天份，就不要對自己抱有希望，這樣只會令你輸得更慘！」我聽後悶悶不樂，開始想：自己不是要放棄參加比賽呢？之後數天我都沒有去視藝室。老師知道事情後找我傾談，她說：「你說喜歡畫畫是這樣的嗎？」我聽了一怔，對啊，怎麼會變成這樣呢？我重新振作，連忙向老師道歉。

「經過三個月的努力後，我在比賽中得到獎項，同學自此對我刮目相看。你也不要傷心，只要努力堅持，一定可以成功的，加油啊！」我笑着對小女孩說。「我明白了，失敗乃成功之母，謝謝你。」小女孩說完便跑走了。看着她的背影，我彷彿看到數年前的自己呢！

對夢想的追求鍥而不捨，情感真摯。插敘內容補述自己一次失敗後努力得到成果的故事，選材恰當。

## 談談「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」

### 4A 林柏怡

古人云：「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」解意為獨自學習，沒有朋友的互相切磋解難，人便會淺陋而見識不廣。雖然「獨學」不會使人變得淺陋，但會限制一個人的思想。

在今時今日科技發達的社會，只要上網搜索，便能無所不知，相反古代的人沒有科技的支援，只能通過自己的所見所聞及口耳相傳和竹簡汲取知識。而且古時的人壽命短暫，加上擁有知識的人少，知識難以傳遞，因此想要做到獨自學習又能獲得成就是一件困難的事情。

現今社會有了知識的累積和互聯網的加持，想要獲取知識是輕而易舉，但若想要做到真正的聰明，就需要有朋友的幫助。在平日學習中，我們會向朋友互相分享學習的難處，並藉此一起思考和探討問題。例如在校學習數理科的時候，因為我們需要遵循觀察或實驗、提出假設、做出預計到檢驗假設的一套完整的方法，這些都是需要同伴才可完成。

費馬最後定理被世人視為最難解開的定理，因為數學家們經過三世紀的努力仍未解開這項定理，但是在一九九五年被證明者--安德魯·約翰·懷爾斯解開了。雖然懷爾斯自小非常聰慧，但是費馬大定理被解開前，他也是通過了前人不斷嘗試證明以及與普林斯頓大學另一位數學教授-尼古拉斯·卡茨通信，分享想法，一起研究才能證明費馬最後的猜想。由此可見，無論個人是多麼通才博學，也需要朋友的幫助才可獲取傑出的成就。

莊子有云：以有涯隨無涯殆已。知識就如黑洞，是個無底洞，沒有盡頭。獨自學習容易迷失方向，但朋友會如同曙光一樣，帶領和督促自己前往學習的目標，成就自己非凡的人生。

再者，與朋友一起學習可以提高各自的學習能力和效率。在學習的途中，雙方可以自由地交流和討論，而且基礎紮實的一方可以幫助基礎薄弱的一方，其基礎知識又能得到穩固，同時又能夠增進雙方的感情交流，拉近感情距離，使雙方能互幫互助。而且想要知識得到穩固，需要多做一做、想一想、練一練，這些內容若想獨自完成就要花費時間，但若多人學習則能節省很多時間。

陳獨秀曾說過：「人生如逆水行舟，不進則退。」在學習期間，若能找到與自己成績相當或稍勝一籌的「競爭對手」，每次做練習時比一比，適當的競爭

可以是雙方互相學習，取長補短的好方法。

屈原有云：「尺有所短，寸有所長。物有所不足，智有所不明。」行走世界，無論自己多麼造詣博學，多麼見多識廣，也永遠有自己不知道的事，沒有旁人的提醒和教導，以及與朋友一起學習的歡樂和喜悅，那樣在學習中靠自己一人來理解世界是一件乏味和困難的事情，所以，快點找個朋友吧！

援引中西例子解說，運用恰當。

## 談談你對「人美不在貌」的看法

4A 盧榮浚

有人說：「人要衣裝，佛要金裝」，也有人說：「人美不在貌」。我認為「人美不在貌」是很多人在生命中找到知己或另一半才明白。

「人美不在貌」是指人的美不僅在外貌，內心的美更重要。相信在生活中遇到品行惡劣的人你也不會主動和他們結識吧。無論人穿衣服穿得多漂亮，外貌有多美麗也掩蓋不了內心的善惡。愛美之心，人皆有之。人會忍不住看美麗的東西，當你看到一個外表和衣著都美麗的人，你會多看兩眼，可是當那人做出惡劣的行為時，相信你一眼也不會多看，反而會責備那人的惡行。

人生在世，你會選擇與志趣相投的人結交，而並非只是看到那人的外貌便與他結交。有些人甚至會成為你知己，只因你與知己有相同的志趣。你最信賴的知己，在你遇上困難時，他會開解你，幫助你。但若然你是因為外貌與他交往，漸漸你會發現這些人可能不會施援手，更有可能把你拉入深淵，最終令大家不歡而散。

「美」在各個時代都有不同的理解，但內在美在各個時代都一樣。在各個時代最受人尊敬的人物，都少不了是因為其內心的美。例如：孔子、諸葛亮等，沒有多少人是因外貌美麗而受人尊敬。甚至是現代，受人尊敬的人都是為大眾服務的人，如醫護人員、消防員等。不是因為這些人外貌有多美，而是因為他們會在人們遇到危險時拯救他們。

外貌的美會隨着時間而變得不再美麗，可能你會用保養品使自己的美貌消失的時間減慢，但即使外貌的美消失，內心的美依舊會伴隨終生。所以，「人美不在貌」這句話在很多地方都適用，可以是街上的路人，也可以是一套電影的角色。當電影或劇集中有一位討厭的角色，見角色慢慢改變向善，你內心會因看到角色的心境轉變後漸漸喜歡上那個為善的角色，這也可印證「人美不在貌」是多麼普遍。當然，也有些明星雖然美如天仙，可是心裏卻醜陋無比，這也是常見的現象呀。

有些人相貌不出眾，卻擁有一顆美麗的內心。他們靠着堅持的態度，敢於與命運對抗，例如：黎志偉。他於 2011 年一宗車禍，令他半身不遂，從此成為殘疾人士，但他沒有放棄自己的人生，還在 2016 年以坐輪椅方式攀上獅子山頂峰。他的成就，讓我深深體會人的美，堅持美、恆心美……



我們認識事物都會從外貌入手，但這並不是全部，我們更要了解內心，內心的美更為重要，正所謂「心美人更美」。我們可以透過化妝等途徑使外表變美，但最重要是使自己的內心變美，內心變得美，外表也自然會變得美。

以日常生活說明人的內心美更重要，表現不俗。

## 談知足

### 5A 余宇楷

相信每一個人對「知足」這一詞語都略有耳聞。有人認為知足是一種人生觀；亦有人認為知足是個人特質，是與生俱來的。那到底何謂知足？我以為知足是帶着感恩的心情，珍惜當下所擁有的一切，不將目光聚焦在渴望得到的東西，同時消除心中的欲望，維持心靈上的安穩。

知足，為人生鋪墊成功之路。懂得知足的人必定會產生出一種幸福的感覺，空虛的心靈在一刻間被幸福感所填滿；知足會為人帶來滿足感，令人為下一個幸福來臨而努力創造條件。美國籃球職業聯賽的巨星杜蘭特剛剛打破由「籃球之神」喬丹所寫下的記錄，在一夜之間成為球壇的熱話。人們都認為他會繼續挑戰其他的紀錄，但當記者訪問他卻如此回應：「記錄？甚麼記錄？我不在乎這些東西，只想忠心為球隊打球，為球隊爭取最大的利益。」因他這份知足的心和以球隊為重的想法，獲得大眾的好評。在杜蘭特身上的知足已經為他的人生鋪墊了一條幸福之路，這同時也是成功之路。

相反，不懂知足的人便會走上一條不歸路，被無數的慾望纏繞，直至身敗名裂，賠上自己的一生。香港民主黨黨員涂謹申在二零零四年的立法會選舉期間，被揭發在九八至零四年間，以高於市道價格將自己公司的物業租給兩名民主黨區議員作辦事處，但在收取租金後並沒有申報，最終要引咎辭職。前廉政專員湯顯明被揭發在任期內花費公帑贈送禮物給予各地的政府官員，亦接受了官員的禮物。在他們身上看到不懂得知足的後果，正所謂人心不足蛇吞象，最終會自取滅亡。

有些人認為知足便是最好的人，人不應該追求並滿足自己的慾望。可是真的如此嗎？前美國籃球職業聯賽巨星高比拜仁極其渴望勝利，他每天都堅持訓練，從不滿足於自己的實力，希望自己能夠更上一層樓。對於隊友，他亦是如此，總是在訓練場把隊員罵得狗血淋頭，希望他們能做得更好！最終在他的帶領下，他的球隊亦理所當然成為了冠軍，他的隊友亦感激他的所作所為。他的成功正是以「不知足」所導致的。

其實，在物質的追求上我們可以知足，但在學習的過程中，我們應該保持一份「不知足」的心態，因你對於知識不知足，便會希望透過不同的方法滿足這一個慾望，才會學懂更多知識和掌握更多的技能。若我們對知識「知足」，便代表我們已經是故步自封，不能改善自己，最終只能夠停留在同一個水平，難以有突破。高比拜仁抱着這一份「不知足」的心態，才能突破自己的界限，

更上一層樓，正如學習，我們若沒有他這一份心態，就無法突破自己，只會原地踏步。

其實，知足和不知足都可以為我們的人生鋪墊一條成功之路，但要踏上這條成功之路，便視乎我們把知足和不知足運用在什麼地方。用於生活上要知足，才能避免犯錯，墜入慾望的深淵，免除落得身敗名裂的下場；用於學習和競技我們要不知足，才能夠像高比拜仁一樣突破自己的界限，不斷改進自己，令自己更上一層樓。希望大家也能善用知足和不知足，從而踏上屬於自己的成功之路！

內容充實，能從不同角度思考「知足」，論點全面，所舉例子適切，闡述合情合理。

文筆流暢，用字簡潔，表達清晰。

結構完整，條理分明，收結一段概括性強。

## 當我打開那扇門

李茵晴

門，是一道用來區分不同地方和地點的隔板。想要衝破這道隔板，迎接門另一邊的人或事，你必須勇於打開那扇門。

每當人去到一個新的環境，便要推開一扇門。每次打開一扇新的門時，總是讓人無比期待，又令人緊張忐忑，擔心門的另一邊是否熟悉的環境。這使人無所適從，又使人期許門另一邊的新環境，可以令自己更上一層樓，學懂更多。

大多數人最熟悉的地點無非是「家」了，即使人難免在長大後會對家有所厭煩，甚至想逃避「家」帶來的束縛，但誰小時候最掛念的不是家呢？可能現在的你開始不似從前般享受與家人相處，但小時候的你一定會無時無刻都想打開那道家門。在上學時，每個小孩都想早點放學回家，因為只要打開那扇家門，裏面便是你的小天地，一處可以無拘無束地玩樂的地方。長大後，人便開始離開家，多到外面的世界看看，打開家外面的一扇扇門往外闖。對於打開家門，開始變得不再那麼期待裏面的人和事、不再期待父母親回到家了沒有、不期待家裏有沒有已經熱氣騰騰的飯菜等著自己。或許這是成長必會經歷的階段，因為「家」可能不再是家，變成一個束縛著你前進的概念。但請你無論到了人生哪個階段，已經打開了不知道多少扇門，也要勇於回到家門前，親手打開那扇令人感到溫暖的門，因為裏面可能是等候多時的父母、是你曾經奮鬥的動力。打開那扇門吧！

人好像不論進入到人生哪個階段，都會有一扇新的門需要由自己開啟。在我升上高中時，第一天我便早早起床，因為我想成為班級中最早到達課室、打開那扇新的門的人，我想為自己打開那扇門，以代表我真真正正開始迎接人生的新階段——高中生活。打開那扇門就代表我不再是為升高中而奮鬥、努力的初中學生，而是為了考公開試、升大學的高中學生了。每打開一扇新的門，就象徵著人到了一個新的階段，開始為了另一個目標而奮鬥。在讀完大學後，慶幸有一所公司的人力資源部門看中了我的待人的態度，令我很早便開始踏入另一扇新的門。在我打開升降機前進入部門的大門時，我內心無比緊張，因為人面除了招攬我入公司的周允行經理外，其他人都只聽過名字，沒見過真人，很擔心門後的地方和人會令我無所適從。幸好，每位同事都待我不錯，雖然偶然會拿我開玩笑，但他們都是善良的人，令我絲毫不後悔打開那扇門。

後來，在職場上認識了善逸，我們在一起了，戀愛了半年便確定我們是彼

此對的人。在結婚前一天，我整晚睡不著，因為翌日一早便要嫁給我的如意郎君了，雖然我們只談了半年戀愛，但早在那之前，我倆已經被對方深深吸引了，他對我的好我全都知道。在教堂門前，父親牽著我的手，眼泛淚光地與我一起打開步入教堂的那扇門，放心的把我交托給我眼前的新郎。雖說婚姻的殿堂是每個女生都憧憬過的，但當我打開了那扇門，我明白到所有的浪漫環境都不重要了，因為最令我憧憬，最吸引我的只有眼前最愛的人。打開那扇門，我又進入到人生的新階段、成為了愛人的妻子。

結婚後，我沒有離職成為一名家庭主婦，我繼續在公司上班，不同的只是我的無名指多了一枚戒指。同事依然很關照我，我也開始帶新人了，是別人的前輩了。後來，我懷上了一個寶寶，懷孕期間沒有什麼不舒適的妊娠反應，但身邊的人都無時無刻看照著我，我便開始了養尊處優的生活。在家，丈夫不讓我做家務；在公司，同事們都不讓我搬東西，都生怕我碰哪了。過了九個月，肚裏面的小東西便不安分的想出來了，我們立刻進醫院，懷孕期間沒有甚麼不舒適，到了醫院的多個小時簡直快把我痛暈了。進接生室的門不是我打開的，但在那一刻我感覺到我真正要成為一位母親了。在接生成功後看到寶寶的一瞬間，有種莫名的感動，我居然生了一個新生命出來，他居然在我肚子裏過了九個月，我瞬間明白生命的奇妙。在抱孩子回家時，打開家門的一刻，我的新生活開始了。

不論是心門、家門、校門等各種形形色色的門，都預示著人將要去到門另一邊的地方，迎接裏面的事物。人生中總有很多新事物要我們去經歷，不同的階段都預示著新生活的啟航。每個人人生階段都要面對一扇新的大門，就由自己親手打開每一扇門吧！去發掘更多快樂、幸福、追求，讓生命更多姿多彩。去吧！去吧！去打開那扇門、迎接未來美好的每一天。

內容充實，扣題意識強，值得一讚。

以「打開一扇門」比喻邁進人生的不同階段，構思不俗，若能對比門前門後的意象，效果更佳。

收結一段不俗，具積極意義

## 打開那扇門

5C 盧杰方

「打開那扇門」可以是指從傷痛或者困境中走出來，也可以指主動去追求某些東西。而曾經的我也是深陷在這些困境之中，最後是因一些事情我才能打開那扇門慢慢走出來。

那時的我可能只有九至十歲，只不過是一個小屁孩什麼都不懂，受到欺負也只會哭出來。當時的我十分天真，就這樣我常在學校裏被大我幾歲的人欺負，回到家中的我才敢哭出來。這樣的我進入了一段自閉的時期，更關上了我的心門；不過我的父母並沒有這樣就放棄我，不斷地支持我鼓勵我要勇敢面對，不要退縮，他們終於為我打開了那扇家門、那扇心門，令我成功走出來，勇敢面對挑戰。

慢慢地我長大了，已經不是那個遇到甚麼困難也只會哭的小屁孩，我學習到將內心中不愉快或其他負面情緒壓下來，壓在內心中的最深處，也不會輕易將心情寫在臉孔上；但是這樣並不足夠，如果單是靠這種方法來處理情緒的話，總有一日我還是爆發出來，那時的情況反會變得嚴重。為了不讓這樣的事情發生，我開始尋找其他方法宣洩情緒，最後我找到了一扇「門」，那就是音樂。以前的我並不喜歡聽音樂，因為我認為這是十分無意義的行為；但今時不同往日，音樂已經成為我生活上的必需品，因為我每次聽音樂便會覺得放鬆覺得舒服，紓解了自身的壓力。音樂為無數的人打開了發洩情緒那扇門，令他們從壓力中走出來，而我也其中一個。

其實人的一生會有無數的「門」可以打開，但有些「門」是二選一或多項選其一，人們必須要從中去選擇，更要放棄其他的「門」。而現在的我也需要在升學路途的兩扇門中作出選擇，選出一條適合我以後走的道路。我為什麼不同時選兩扇門呢？因為我是無法分心的人，只要是我所選擇的，我就會去努力完成，同時卻無法兼顧其他，所以我決定慎重又堅決地打開我選擇的那扇門。

人生道路上會有無數的門可以打開，有些是對你好的，也有對你壞的，不過就不要擔心沒有找到適合自己的「門」。人生旅途漫漫，總會找到自己的「門」啊！勇敢地打開屬於你的那扇門吧！

內容方面，能符合題目要求，同時扣緊題眼發揮，內容合情合理之餘也頗為充實。

全文條理分明，以題目串連全文，脈絡清晰，有條不紊，收結具積極意義，值得一讚。

文筆尚見通暢，但闡述可更詳盡深入，須加注意。

## 談享樂

陳冠霖

「享樂」一詞似乎與這一年充滿負面情緒的世界難以掛鉤，但其實「享樂」與生活息息相關。我認為並非坐擁超級跑車、美女如雲這樣酒池肉林的生活才是「享樂」，其實在繁忙的生活中用上少少時間做自己喜愛之事，甚至享用一餐美食也算是一種「享樂」。

有人說「享樂」是為了放鬆身心，舒緩壓力。於現今社會的大城市中，工作、經濟、社會、家庭等種種壓力無處不在，這樣壓迫的生活實在令人充滿負面情緒。若在日常生活中未能有所「享樂」，使壓力得以釋放，壓力越積越多，最終就會令人崩潰。每個人「享樂」的方式也有所不同，在疫情中到郊外遠足，長途跋涉，只為遠離市區的壓迫，尋找心中的世外桃源，又或只為在高山俯瞰大地，吸收天地萬物間的靈氣。其實到郊外散心也算一種享樂，能使人身心舒暢，豁然開朗。儘管人每天都要工作，但工作是為了生活，而不是只為了生存，而「享樂」就界定了你是在生活或只是在生存。因享樂可以調劑生活，令人有勇氣去面對生活的各種壓力。

「享樂」很容易就會使人聯想到慵懶，華而不實，這是因為太多人對「享樂」失了拿捏的方寸，使享樂變成了沉迷，因此令很多人認為「享樂」是在浪費時間。但是「享樂」也可以是做有意義的事情，如閱讀是不少人的興趣，在「享樂」的過程中也能吸收文化，獲取知識。除了書本以外，其他的運動、聽音樂甚至打電玩，只要能拿捏分寸，適可而止，都是有益身心的享樂，也可以使人更有動力，並非一般人心目中的偷懶呢！

除了將享樂變作沉迷的人外，也有另一部分人對「享樂」失了分寸，那就是不願花時間於「享樂」的人。香港人的工時於全球首屈一指，閒暇時間少，很多人不願去「享樂」，使香港的快樂指數每年下降。在香港生活的人很多都精神壓力過大，使香港的自殺率攀升、患有精神病的人越來越多。社會生活充滿壓力，若果不懂得減壓，即使不至於自殺或患上精神病，但絕不會活得快樂，因此適當的享樂在現今社會非常重要，有助我們愉快地生活。

除了心理層面上人需要享樂放鬆，身體方面也需要享樂的。很多營養師及健身教練都推介不同的健康餐單，當中大多數都有一日稱為「放縱日」。意指在當天可以按自己喜歡的來進食，不用依照營養餐單進食。放縱日約每隔七日至十四日可以安排一天，為的是讓人可以在當天放鬆，因為人體若於長時期保持非常健康的飲食的話，就會對長時間沒有接觸的營養素太過敏感，難以產生反



應，同樣道理，適度的享樂也可令人放鬆身心，提升工作效能。

適度的享樂既能使人放鬆身心，又能使自己快樂。所謂物極必反，享樂及工作也應有分寸，只要兩者能安排好，工作效率也事半功倍。最重要的是我們不要讓生活變成生存，也不要使享樂變得沉迷，這樣我們自然有身心愉快的生活了

內容方面能言之有理，所列舉的論據也見合適，但可多舉其他類型論據如語例，則內容更見充實  
論述有條理，結構也見完整。  
文句尚見通暢，用字可更為簡潔。

## 談享樂

5C 黃嘉煒

有人說享樂是縱慾的表現，有人說享樂有助放鬆身心，有人說享樂需要拿捏分寸。到底什麼是享樂？我們需不需要享樂？就讓我來談談對享樂的看法。

我認為享樂是十分重要的，是我們平時生活的必需品。人在日常生活中難免會有不同的困難和挑戰，當我們能成功跨過這些困難和挑戰，這當然是一件開心的事，但如果我們無法渡過難關，自然會產生不愉快、壓力等，享樂就像是中和劑，也像藥一樣；當我們生病的時候需要食藥，在有壓力或不愉快等的負面情緒時也需要用享樂來中和我們的情緒。以上可見享樂是多麼重要。儘管你得到了全世界的金錢，但你不懂得享樂，只會繼續賺錢直到最後也只是浪費生命。其實我認為享樂十分簡單，去做自己喜歡和快樂的事情就算是享樂了。

有人說享樂需要拿捏分寸，這句話我非常同意。人的慾望是無窮無盡的，無論什麼事，當你不知道什麼時候需要停止的時候就會十分危險。有人當賭博是一種樂趣，因能使他快樂，其實只要他懂得分寸，如買少量的六合彩，在自己經濟能負擔的情況下，這是沒有問題的。但如果他因賭博而需要借錢，到最後只會失去一切。再舉一個簡單的例子，在中國歷史中有不少的皇帝為我們說明了享樂需要拿捏分寸。很多皇帝只顧享樂，酒池肉林，不上早朝甚至不理朝政，結果便會被推翻甚至被改朝換代，更導致百姓受苦，由此可見享樂需要拿捏分寸，不能因享樂荒廢正業常務，否則後果嚴重。

有人說享樂是縱慾的表現，我就不太認同。也許你會認為享樂已屬慾望的一種，我也不反對這說法，但我們真的能有辦法不去享樂嗎？答案很明顯是不能。在日常生活中，玩遊戲、聽音樂甚至陪伴家人等都是享樂，難道我能完全不做以上的事嗎？所以我們對享樂要懂得拿捏分寸，知道什麼時候需要停止。我認為適可而止的享樂是恰當的，並不是縱慾的表現。

總而言之，享樂是我們生活不可缺少的一部份，只要我們學會拿捏分寸，它更可以成為我們人生中的「靈丹妙藥」，為我們排解壓力，帶來愉快人生。

內容方面，能符合題目要求，扣題意識強，論點也見合情合理，內容頗為充實，若能多舉論據支持論點則更佳。

結構方面見條理分明，收結一段也能重申論點並總結全文，脈絡清晰，值得一讚。

-文句尚見通暢，但部份用字可更確切，須加注意

## 談知足

5D 周紹龍

知足一詞意指獲得東西得到滿足，但要懂得適可而止，《道德經》有云：「禍莫大於不知足」，可見「知足」的重要。

知足的相反便是不知足，前者受人追捧、推崇；後者遭人摒棄、排斥。究竟兩者為何有如此落差？古人云：「一飽之需，何必八珍九鼎？七尺之軀，安用千門萬戶？」所以我認為要學習知足，首先要學習不知足，就好像引句中為何知道飽食的需要不就是因为不知足地追求山珍海味，到頭來才發覺，無謂及沒有必要，由不知足變為知足。可見就是當人學會了知足，用知足的標準界定了不知足，因此兩者可說是相輔相成，密不可分。

一個人若祇有知足而沒有不知足，雖其恬然自足，但卻不完全，祇能安於現狀，不思進取，倘若社會充滿這種人，我們的社會就不會進步，可能我們還過著茹毛飲血，生吞活剝的原始人生活，因為人人都對面前情況感到滿足，自然不會設法改善，但看到高樓林立，科技日新月異，就知道這些成果都是人因不知足的努力。又說如果人祇有知足而沒有不知足，愛迪生會跟平常人一樣過完其人生，燈泡也不會出現，格林兄弟也不會異想天開地發明飛機，蒸汽機的想法就會被安於現狀的瓦特扼殺於搖籃中，相反，回到現實中，這些東西都被發明出來造福人群，正是因為人的不知足，社會才會蓬勃地發展，一片欣欣向榮的景象。

從另一角度看，若人祇有不知足而沒有知足，人須有其雄心壯志，但並不完整，祇能是欲壑難填，利慾薰心的下場。因人的慾望是無限的，而人的壽命是有限的，以有限的生命追逐無限的慾望不免太過痛苦，正如莊子所云「已有涯隨無涯，殆矣。」滿足那無邊際的慾望是誇誕之言，因此人一定要學會知足，以一個耳熟能詳的故事為例，一個人在麥田摘麥子，總想著前面會有更大的，結果走著走著，走出了麥田後，發覺最後兩手空空，也因著自己那不滿足的心變得空空如也，這就是祇有不知足而沒有知足的後果。社會日常常有一些因著自己不知足而落得妻離子散、家破人亡的新聞，甚至悲劇不斷重演，所以人一定要有知足，才能在面對利益、苦難、失去等捆綁時能逃出來，不至於在物質橫流的社會，陷入其泥潭深陷的漩渦之中。

由此可見，人可以有不知足嗎？可以，因為能夠提供動力，使人發奮向前。人可以有知足嗎？可以，因為使人知足常樂，免受俗世之苦，但人一定不能祇有其一，一定要兩者兼有，而且不能使其天秤傾斜，正所謂否極泰來，盛

極必衰，過分的知足只會成為庸碌的人，過分的不知足，則會使人掉進利益，慾望的漩渦中，難以逃脫。所以人們需在這兩者中找個屬於自己的平衡點，活出獨獨屬於自己的知足和不知足。

論說徵引恰當，說服力強，帶出平衡之道的觀點尤佳。

## 談知足

5D 李天悅

什麼是「知足」？「知足」的人該有甚麼表現？失去「知足」的人又該如何自處？這些都是值得我們思考的問題。

「知足」的人會帶著感恩的心，珍惜當下所擁有的一切，不將眼光聚焦在渴望得到的東西。然而現今社會懂得知足的人實在少之又少，人們總是得隴望蜀，荀子說：「人生而有欲。」欲望是與生俱來的，有欲望不是罪過，然而容許自己得隴望蜀，貪得無厭，不懂得知足，只會欲壑難填，甚至危害自身。

以秦始皇為例，國祚僅得十五年之短，正要歸咎他不懂知足，節制欲望。登基後先是修築長城，又建阿房宮；顧慮全在生活的享受，更要經營死後的陶俑軍隊，他源源不絕的欲望，讓人民被迫承受重稅苦役，結果紛紛舉事反抗。到了最後，拼命的積累沒有使秦國的命運多了厚度，匆匆十五載，像在驢老子眼前垂吊著鍾愛的葡萄，欲望不息，最終未至千里已然力盡而衰。

回歸現實，我們的欲望固然不像秦王般，需要勞師動眾去圓滿，但凡人那不安於現狀為生的方式，又與秦王有何差異呢？我們一輩子拼命地添加，有了金錢，又要美人；有了豪宅，又要名車；有了地位，還要名聲；生怕自己的東西比別人少，不懂去珍惜自己所擁有的，結果生活失衡、精神崩潰。人生懂得「知足」，最好是回歸質樸，那是道家的理想國度，但不懂得「知足」，人的靈魂卻像負上千斤的行李，令人寸步難行。可見我們要學會知足，從生活著手，減去不必要的索求，節制欲望，才不致被利欲牽著走，得以回歸純淨的心靈，固守自持。

最後，懂得「知足」才能減去沉重的負擔，放眼未來，得到心靈的舒緩。有時我們曾經追求的有多少，心中的壓抑和負擔便重了多少，例如現在盛行的「斷捨離」，是山下英子在大學時期學習瑜珈而體悟到的人生哲學。他漸漸將「斷行、捨行、離行」的哲學應用於日常生活，發展出以「斷絕不需要的東西」、「捨去多餘的廢物」、「脫離對物品的執著」為中心思想的「斷捨離」理論，在世界各地捲起風潮。人們只為了增添而不知不覺在家中堆積了許多無用的物件，看到滿屋雜物，壓力反而更大。因此我們必須學會減去欲望，卸去束縛，珍惜自己所擁有的，安於現狀，方能使自己的心靈更加純淨，從而保存真我，並且去蕪存菁。

關於「知足」的問題，上文或許提出了答案，但這終究只是我的答案。「知

足」之所以值得提問，正因為每個人答案不一，沒有必然的答案，一切留待我們憑自己去決定。朋友，你的「知足」又是什麼答案呢？

遣詞用字恰當，以秦王史例說明不知足的可怕，再援引山下英子的「斷捨離」觀念引申說明，條理分明。

## 讀書無用

6A 王梓瀧

「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉」，古人這般說道必定有其道理，可是有人認為「讀書無用」，說甚麼日常中用不着讀書所得來的知識，又談道甚麼學位泛濫，讀上大學出來工作也是覓得一份不到兩萬的工作，反不及一個中學畢業就投身社會的人云云。

有的人說「萬般皆下品，惟有讀書高」，高舉著讀書萬用的旗號，把讀書的重要性捧得比天高，卻忽略了這句話的背景，忘記把古今的差異納入讀書是否有用的考量當中，可見這些人的目光短視，思想狹隘。

那些喊著「萬般皆下品，惟有讀書高」的人往往忽略了前半句，前半句是「天子重賢豪，文章教爾曹。」古語所云，說法帶着一個古字，說明是古人的看法，只適合應用在古人的環境裏頭，古人需要讀書，考取功名，出任官位才能光耀門楣，掛起「狀元及第」在宗祠大門之上才倍感威風，所以古人才會寒窗十年；然而在這個金錢掛帥的年代，當官早已不是潮流趨向，與其擔任官位，不如賺大錢發大財，社會上對成功人士的指標早已改變，由封建制度底下的封侯拜相變成了家財萬貫才是心中所向，加上現今讀書人的地位大大不及以往，故此，讀書的重要性已非如以往「萬般皆下品，惟有讀書高」這般誇張。

讀書的重要性下降並非如「讀書無用」這樣誇張，讀書依然有其價值，否則讀書早就被社會所淘汰。如今的讀書之「用」與古時的「用」有所區別，古時的用是入仕享祿，如今的「用」則是尋找工作，利用讀書使自己身價百倍。現代對於一項事物是否有用的判別是這東西是否使人有收益，例如對於日常生活是否有幫助，有些人總會說「不明白為甚麼我們要學習這些複雜的數學理論，難道出門買菜也會用到三角函數嗎？」的確，日常生活中不會用到複雜的理論和大量的知識，但是這些知識是考試會考的，這關乎了你是否能成為大學生。

這時，必定會有人對這種說法指手劃腳：「現在的學位早已泛濫，在旺角隨手一指也可能是有大學學歷的人，大學學歷早已一文不值。」

這類說法看似很有道理卻有着一處問題，正正就是滿街的人都有大學學位，尚且找不到工作，更何況是沒有大學學歷的人？當你的學歷只有中學畢業而其他人都是學士畢業時，沒有高等教育學歷的人就會失去競爭力，就好比其他人都在起跑線上，你還倒退十步起跑，自然難與其他人競爭，所以你讀的書

只是基礎中的基礎，真正的起點是高等教育的學歷，而讀書才能使你和其他人一樣立在起跑線之上。

認為讀書無用的人往往會提及香港首富——李嘉誠，只有小學學歷卻坐擁百億身家，不也是證明讀書不符合現代人對「用」的要求嗎？

李嘉誠的確只有小學學歷，但只有小學學歷卻能成為首富就只有李嘉誠一個，小學畢業千千萬萬，從中只誕生出一個李嘉誠，可見得沒有讀書卻能有「用」的機會十分渺茫，更何況李嘉誠也有讀書，雖則學歷低，但是他不囿於傳統的學科知識。他每天堅持閱讀不同類型的書籍，從書本而非課本上吸收知識，這是廣義上的讀書，不局限於中、英、數、通等考試制度之下。

所謂「腹有詩書氣自華。」讀書讀得多才能改善個人的氣質，為何李嘉誠雖然家財萬貫卻沒有滿身銅臭？因為他有廣泛地讀書，讀的不是課本，而是各式各樣的書本，從中吸收文化，改善個人修養，這也是李嘉誠和暴發戶的分別，即使辦公室沒有掛着字畫，但是從眼眸和個人的舉措中均透露這是一位有讀書的人，而暴發戶這類的人，即使背後掛起《清明上河圖》、《八駿圖》，眾人只會為這些作品被不懂貨的人所收藏而感到惋惜。

讀書有沒有用在乎人們有沒有學以致用，有人讀書是為財，有的是為了改善個人氣質和修養，讀書的作用即使沒有以往那麼重要，但也是基本中的基本，依然有其價值，並非三言兩語就能埋沒它的價值。

本文所舉例證博古通今，跨越中西，論據類型變化多樣，可見學識淵博，兼且思路清晰，邏輯縝密，善置駁論，堵塞辯者之口，極具說服力。



## 微笑以對

### 6A 郭子謙

在人生漫漫長路上，總會遇到令人愉快的、令人不愉快的、令人開心的、傷心的事情，不論是哪種，我們都可以微笑以對。當遇上不同的境況時，有不同動機的微笑，有由心而發的、有強顏歡笑的、也有哭着地微笑的、近年更有個潮語「尷尬而不失禮貌的微笑」。微笑除了能遮蓋尷尬之外，還有很多用處呢！

當我們是小孩的時候，我們看到自己所喜愛的東西，我們會看着它，微笑以對，向家長表示「我喜歡這東西，給我買。」當我們是學生的時候，老師看見你的成績好，他就給與你讚許，同儕就會為你歡呼，但你又會感到害羞，所以你會微笑以對，掩飾自己的害羞。又或者當老師向你問問題時，你不懂得回答，但老師又以一個期待的眼神等着你的答案的時候，你就會微笑地看着老師，然後回答說：「我不懂。」以掩飾你不懂的尷尬。當人越來越大，我們便慢慢地失去了那由心而發的微笑。

大人也會笑，但他的笑，背後的動機是什麼？有人失戀的時候會微笑，但仔細一看，面頰兩旁有兩行淚水慢慢地流下來，原來因傷心過度時，會有微笑，那是人想告訴自己「我並不是不開心」，但那實在是太傷心，即使笑着，但卻同時哭着。有老師在進入教室前故意停下腳步，拉一拉自己臉上的肌肉，然後微笑着走進教室。那老師其實上了很多節課，身心俱疲，但他自己知道，無論如何都不可以板着臉孔地走進教室，要給學生們一個最佳的狀態上課。老師，辛苦你了！也有一些打工的，早上到工作崗位就微笑地看着每位同事，他們想親近每位同事，所以常常笑臉迎人地向着他們，他們做錯了事，被召入上司房內，經歷上司的責罵後，走出房間又要再次笑面迎人地微笑着，這次不是想親近同事，這是想掩蓋自己心中的哀傷、難過，與失戀的情況類似，大家都想透過微笑去掩飾自己的負面情緒，微笑的作用，原來可以這般大。打工仔回家時也與那位老師一樣，進家門前調整一下自己的面部肌肉，把一切負面的、辛勞的都放在家門外，原因無他，只是為了讓家人看到自己開心的一面，也不想讓家人承受自己負面的情緒，所以當看到家人回來時不妨說聲：「今天，辛苦你了！」讓他們在經歷一天的辛勞後，心靈上得到些許慰藉。

以前的人經常說：「笑一笑，世界更美妙。」一個微笑，能改變的，真的很多。你試想像一下，一個長官原本十分嚴肅的樣子，突然向你微笑，是不是整個感覺都不同了？又或者平時高聲罵人的老師向着你微笑，你會感到窩心？還是害怕呢？這時候，不用言語回答他，一個微笑回應他，這就會避免了尷尬

了。

人生不如意事十常八九，很多時，不如意事笑一笑便過了。香港人，盡快將憂愁眼睛、憂愁面孔、憂愁內心拋棄吧，找回你的微笑嘴巴微笑以對吧。

風格幽默輕鬆，妙趣橫生，既能捕捉人生百態，亦能剖釋背後的心理狀況，對論題有深刻的體會，令人賞心悅目。

## 微笑以對

6A 余俊恒

唉！——唉！——唉！——

人生有許多的煩惱，充斥着每一個人的生命。人在經歷一切的挫敗，最後最終的結局卻長眠在地下。這看似很悲觀，但既然人生只有一次，何不微笑面對所有的煩惱？職場上的苛責的上司、在雞蛋裏挑骨頭的客戶、妻子的無理取鬧、年老的一事無成，默默無聞地死去.....微笑彷彿是人生道路上的曙光及希望。何不給予自己希望，微笑面對一切？這不但能給予自己希望，更能解決以上的一切。哈！解決一切？你在放屁嗎？

顯然地這不是屁，而是瑰寶！

正所謂抬手不打笑臉人。在客戶面前微笑着，迎接他的苛求，在職場上微笑着應對上司的責罰，這並不是恬不知恥而是給予上司信任你的機會。或許是上司對你的試煉，即使面對着如尼加拉瓜大瀑布的責罰，潮水般的羞辱，你亦能獻上最真誠的微笑。一、能令使不再受責罰；二、能彰顯你的情商、三、能展示你對上司的尊重。微笑彷彿是對是職場上無懈可擊的必殺技。但如果沒有微笑，甚至「黑面」，你在職場上的壽命只會如蟬般短暫。客戶的點名批評，上司的壞印象，更加上見風使舵，牆頭草的同事，必定能使辦公室生涯變得更加麻煩。微笑對待客戶、上司，他們可能會使你晉升，以至平步青雲；而沒有微笑的，不步向深淵已經算是大幸了。微笑對待同事，可不致被落井下石；而「黑臉」對人，你只能求自求多福了。可見，微笑在職場上有其功效。

在人的中年，五六十歲可謂是在拋物線的頂點，人生成就的最高峰。但只有極少數的人才能夠站在頂峰，但這就代表剩下的人只能夠默默無聞，帶着遺憾死去？默默無聞就可能無法改變，但遺憾與否，我相信微笑以對，至少可以令人不會感到遺憾。微笑絕對不等如樂觀，微笑面對或更多的是看淡事物的重要性，釋放對事物的盲目執着。當別人問起時亦能微笑以對，無論是名成利就，還是落泊潦倒。

在步入人生的另一個階段——人即使再樂觀，在宣佈臨終前，臉上亦會有着淺淺的淚痕，或眼泛淚光，或嘴唇微微顫抖，身體或會麻木，接受死神的撫摸。但假如露出溫暖的微笑，無可厚非地令到這件事變得沒有那麼淒涼，亦更能舒緩在床邊默默為你擦汗，憂心忡忡的家人。不微笑卻是將家人本已懷憂的心加重，如再有另一隕石落在他們的心上。人生匆匆數十年，本是十分短暫，

何不留下最好的意態及家人？嬰兒哭着來到人間，當年的嬰兒何不微笑着回到真正的家，得到永恆的生命？解開世人對死亡的悲傷，執着，朝向人心的另外一種開始呢？

是否一定要微笑面對人生的困擾？其他笑又適合嗎？

大笑，苦笑，斜眼笑都並不適用所有的人生處境。在求學或職場上，大笑顯得不莊重。微笑卻能換上一輩子的友誼，成為點燃友誼之燭的柴火。蠟燭雖然不會永遠亮着，可能被風吹熄，可能被你一手打翻。但即使熄了，卻能用微笑點燃蠟燭，彼此的友誼雖有不和的時候，但卻因微笑再次拉近，燃點蠟燭成為照亮彼此的明燈，照亮彼此的前程，使人走向光明。

在愛情方面，微笑是雙方感情的防腐劑，更是堅決互相守護以至白頭的憑證。因為新娘和新郎的微笑成為彼此互相倚賴的靠山。婚姻美滿，除了互相尊重，更要展露出真誠的微笑。在疾病、落魄時給予對方依靠，即使生活不盡如人意，被房貸壓身，生活成本如指數般上升，這樣的夫妻卻比世間上所有的人更加幸福美滿。這在於他們日復日的依賴——微笑。因着妻子的微笑，丈夫營役役地苦幹；因着丈夫的微笑，妻子更有動力照料家庭，充滿希望地等着丈夫歸家。這種婚姻若不算美滿，何謂婚姻美滿？

為何不露出甜美的微笑面對人生路上的一切？微笑必能使人生不徒然白過。

從生到死，從工作到朋友，再到愛情，談及整個人生的幾個重要方面，思顧縝密周全。本篇遣詞造句，獨具匠心，亦能善用修辭。見解通透精闢，立場堅定鮮明。