

主辦：



香港中華文化發展聯合會
Hong Kong Chinese Culture Development Association

支持及撥款：



SCOLAR LANGUAGE FUND
語常會 語文基金



2025/26學年

學生作家 培育計劃

學生作家文集



主辦：



香港中華文化發展聯合會
Hong Kong Chinese Culture Development Association

支持及撥款：



SCOLAR LANGUAGE FUND
語常會 語文基金



2025/26學年

學生作家培育計劃

創意寫作工作坊 (三場)

講者：金 鈴老師 (專欄、小說作家)

2025年11月26日 (星期三)

作家的視角 (主要對象：小學師生)

講者：蔡益懷博士 (作家、文學評論家)

2025年12月3日 (星期三)

妙筆生花 文辭之美 (主要對象：高中師生)

講者：黃 獎先生 (作家、水墨畫家)

2025年12月10日 (星期三)

靈感育成 (主要對象：初中師生)

三場時間：下午4時30分至5時45分

地點：九龍新蒲崗大有街1號勤達中心
(同步線上直播)

作家培訓營

對象：中一至中四學生

2025年12月20日 (星期六)

時間：上午10時至下午4時30分

地點：饒宗頤文化館

形式：考察及日營 (費用全免)

內容：以遊戲學習及實地考察為原則，
讓參與同學領略文化內容和寫作技巧

文化時光機

——走訪考察 (六場)

日期：2026年3月至4月

對象：小四至中四學生

形式：每次約4小時，走訪本地古蹟、
教育或文化單位

學生作家徵文比賽

組別： 主題：

中小組 (小三 及 小四) 勤勞

高小組 (小五 及 小六) 尊重

初中組 (中一 及 中二) 益者三友：友直、友諒、友多聞

高中組 (中三 及 中四) 見賢思齊焉，見不賢而內自省也

投稿日期：2026年1月5日至4月1日

學生作家徵文比賽 ——頒獎典禮

日期：2026年8月22日 (星期六)

獎項：一等獎、二等獎、三等獎、優異獎、
最積極參與學校大獎

優秀作品將刊印於《學生作家文集》

主席的話

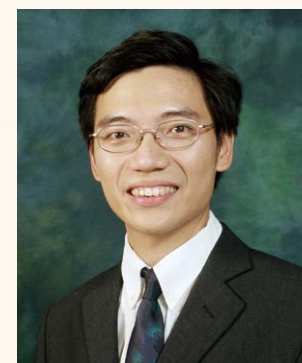
香港中華文化發展聯合會 (文聯會) 致力推動中華文化在香港的傳承，與全港學校、師生、家長及文化界攜手並進，舉辦各類多元的文化活動及比賽。文聯會於 2021-26 五個學年獲得語文教育及研究常務委員會 (語常會) 支持及語文基金撥款，成功舉辦「學生作家培育計劃」，以激發全港中、小學生對寫作與閱讀的興趣，增強創作及中文應用能力，達至多元學習。

2025/26 學年「學生作家培育計劃」帶來了一系列多元化的精彩活動，當中包括：三場創意寫作工作坊、一場作家培訓營、六團文化走訪考察，以及學生作家徵文比賽。各項活動均獲得熱烈迴響，單是「學生作家徵文比賽」已有近 165 所學校 1,870 多位中、小學生投稿參加；其餘三項活動亦成功吸納近 110 所學校，約 1,600 人次參與，成績令人鼓舞。

本次徵文比賽的主題圍繞修身、擇友與自省的傳統智慧，得獎者不僅文筆流暢，更能真摯表達個人見解與情感，深獲評審一致讚賞。本作品集輯錄多篇佳作，附有評審專業點評分析，望能供學界參考，一同提升學生的寫作水平。

最後，是次活動得以順利舉行，在此衷心感謝語常會和語文基金的支持及撥款，各位導師、專業評審的鼎力協助，特別是出任徵文比賽決賽的蔡逸寧博士、周文駿博士、蒲葦先生和潘銘基教授。我亦感謝擔任創意寫作工作坊的主講人金鈴老師、蔡益懷博士及黃獎先生；走訪考察團導師可洛先生、黃怡小姐、施志明博士及金夢瑤博士；支援作家培訓營的新領域教育心理學家彭智華先生、導師陳家偉博士、邱泰來先生及呂晞蔚小姐。

期望各位同學繼續懷抱寫作的熱情，從中體會創作的快樂。在此，再次衷心感謝師生們的踴躍參與，並再次恭喜所有得獎學校及同學。



主席 區志堅博士

文聯會：九龍新蒲崗大有街1號勤達中心2107室

網站：www.hkccda.org

電話：2523 0800

傳真：2523 0220

電郵：info@hkccda.org



「學生作家培育計劃」 活動回顧 2025/26 學年

由香港中華文化發展聯合會（文聯會）主辦、語文教育及研究常務委員會（語常會）支持及語文基金撥款的「學生作家培育計劃」已圓滿結束。是次計劃旨在透過互動和生活化的體驗，激發全港中小學生對寫作與閱讀的興趣，以增強創作及中文應用能力，達至多元學習。

本年度舉辦的四項活動於2025年11月起展開。首項舉行的三場創意寫作工作坊，有幸邀得金鈴老師、蔡益懷博士及黃獎先生與師生分享寫作心得，活動吸引超過70所學校報名、約1,400人次參加。

及後於12月，順利舉行作家培訓營，由新領域潛能發

展中心團隊，聯同教育心理學家彭智華先生及導師陳家偉博士、邱泰來先生及呂晞蔚小姐，帶領50位來自33所學校的中學生參與。活動結合遊戲學習與實地考察，重點訓練學生的創意思維，鼓勵他們將好奇心與想像力融入寫作，從而深化其寫作能力。

六團文化走訪考察於2026年3月至4月期間順利完成。由可洛先生、黃怡小姐、施志明博士及金夢瑤博士帶領中小學生親身走訪沙田、土瓜灣、筲箕灣、中環及薄扶林具歷史及文化價值的地方。學生在輕鬆的學習氛圍中，加深了對社區的認識，並累積了豐富的寫作素材，全程投入度高。

緊接1月至4月舉行的「學生作家徵文比賽」，主題圍繞修身、擇友與自省的傳統智慧，投稿作品質素甚高，盡顯同學的認真態度與創作用心，獲決審一致讚賞。本次比賽反應非常熱烈，共吸引164所學校、1,870名中小學生投稿。

本學年計劃隨著「學生作家徵文比賽」圓滿結束而畫上句號。優秀的得獎作品被收錄至《學生作家文集》，與學界和大眾分享*。文聯會希望藉此能豐富教育界的學習資源，共同進步。

*因篇幅所限，作品或經撮要刪節，或只收錄於本會網頁，歡迎前往文聯會網頁（www.hkccda.org）瀏覽原文。

03. 主席的話 05. 「學生作家培育計劃」活動回顧

中小組得獎作品

- 07. 一等獎
- 08. 二等獎
- 11. 三等獎

高小組得獎作品

- 16. 一等獎
- 19. 二等獎
- 24. 三等獎

初中組得獎作品

- 34. 一等獎
- 37. 二等獎
- 42. 三等獎

高中組得獎作品

- 52. 一等獎
- 55. 二等獎
- 60. 三等獎

70. 得獎名單

所有得獎作品原文，包括優異獎，已上載至本會網站。請即掃描右方二維碼，瀏覽閱讀。



文聯會網站



學生作家得獎作品



地址：九龍新蒲崗大有街1號勤達中心2107室
電話及WhatsApp：2523 0800
傳真：2523 0220
電郵：info@hkccda.org
網站：www.hkccda.org
Facebook：www.facebook.com/hkccda.org/
Instagram：www.instagram.com/hkccda/

出版：香港中華文化發展聯合會
支持及撥款：語文教育及研究常務委員會（語常會）、語文基金
設計：JMG Production House
承印：泰業印刷有限公司

本書為非賣品，不可在未徵得文聯會同意下複製作商業用途。
作品部分圖片取自網絡，若有疑問，請聯絡本會。



活動回顧

活動一：創意寫作工作坊（三場）

（工作坊 2025 年 11 月 26 日）

金鈴老師主講「作家的視角」，分享從觀察力、創造力到情感書寫的寫作心得，並以旅遊文學為例，探討如何將旅行見聞轉化為深刻文字，鼓勵學生持續練習與勇敢表達。



（工作坊 2025 年 12 月 3 日）

蔡益懷博士主講「妙筆生花，文辭之美」，介紹寫作三要義與進境，強調煉字煉句，透過名家作品示範如何運用修辭技巧，寫出情真意切、聲色兼備的文章。



（工作坊 2025 年 12 月 10 日）

黃獎先生主講「靈感育成」，以自身經驗，分享靈感來自模仿、重組與生活觀察，鼓勵學生從日常中發掘創作素材，持續寫作，實踐夢想。



活動二：作家培訓營（一場）

2025 年 12 月 20 日於饒宗頤文化館舉行，活動以遊戲學習為原則，參加者不僅從中掌握文化內容和寫作技巧，更激發出創意思維，積極投入創作，整場活動氣氛熱烈。

活動三：文化時光機——
走訪考察（六場）

可洛先生、黃怡小姐、施志明博士及金夢瑤博士擔任導師，主題為「尋找地方足跡學寫作」。導師帶領學生走訪沙田、土瓜灣、筲箕灣、中環及薄扶林具歷史意義的地方，讓學生在考察中增廣見聞，深化對本土歷史與社區文化的理解。



評語

文章以個人經歷事例去描述，能緊扣主題，描繪自己辛勤鍛練的效果，增強文章的感染力和說服力。

從絆倒到掌聲：我的跳繩故事

香港培正小學 三年級 林賢慧

每當我看見那座閃閃發亮的獎盃，腦海中便會浮現出一句話：「勤勞是通往成功的橋樑。」

一年前的開放日，我看到花式跳繩校隊在舞台上的表演既精彩又流暢，令我十分羨慕，期待有一天我也能站上舞台，跳出屬於自己的節奏。

可是，剛開始時並不容易。當我練習最基本的雙腳跳和交叉跳時，也常常被繩子絆住，屢屢跌倒。但感恩有爸爸媽媽在身邊鼓勵我：「每天用心地練習，就是為未來累積實力。」在不斷練習的過程中，我也有心灰意冷，想要放棄的時刻，但想到爸爸媽媽默默的支持，我就會說服自己再接再厲，堅持練習。果然，往後一次又

一次的練習，讓我的動作越來越流暢，跳躍也越來越穩定。

到了比賽那天，我緊張得手心冒汗，身體還微微發抖，但當音樂響起，那些在練習中摔倒又站起的回憶，在一瞬間化作無比的勇氣。我將平日練習的動作一個接一個地表演出來：快速的單車步、優雅的側身敬禮跳、驚喜的花式兔跳……當音樂結束，掌聲如雷響起的時候，我明白到勤勞不是瞬間的爆發，而是我將持之以恆的練習，累積成看得見的成果。

在這次比賽中，我得到的不只是那座閃亮的獎盃，更有勤勞帶來的自信與成長。未來，我會繼續以勤勞為伴，讓每一次跳躍都跳得更高、更穩、更有力。



評語

文章手法新穎，以新穎事物（時間）去論述主題，令內容靈活，有跳躍性思維。

時間存摺

香港培正小學 四年級 陳穎加

每個人出生時，上天都會贈送一本純淨空白的「時間存摺」。這本存摺非常奇特：如果你每天只會懶洋洋地躺在沙發上，存摺裏的餘額就會像烈日下融化的冰淇淋，無聲無息地消失；反之，只要你願意勤勞付出，存摺裏就會長出可觀的「紅利」。

考試即將到來，我決定做一個聰明的小存戶。每天放學回家，我謝絕了那些精彩的電視節目，也拒絕了那些香噴噴的小點心，一頭就跳進書海裏。在書桌前，那些如同小螞蟻般的文字，原本看起來枯燥乏味，但在我一遍又一遍地勤勞鑽研閱讀下，它們竟然像活了過來，紛紛化作博學的小精靈，在我的腦海裏跳起輕快的華爾茲。

我的筆尖在進行著長跑和體操。汗珠，儘管渺如塵埃，卻是我存入「存摺」裏最珍貴的資產。雖然溫習的過程有時像攀登險峻的高山，累得我氣喘吁吁，但是當我攻克一道道猙獰、兇猛的數學難題時，那種成就感比吃下一大桶蜂蜜還要甜。

終於，考試結束了。當老師把那張沉甸甸的成績單派到我手中時，我看見上面印著鮮紅耀眼的分數，像是一朵朵燦爛盛開的小紅花。因為有了這段日子勤勞的累積，我的成績果然大有進步，從原本的平平無奇躍升到了名列前茅！那一刻，我看見存摺裏的「汗水紅利」正閃爍著奪目、迷人的光芒。



評語



文章把清道夫喻作魔術師，把勞動過程美化，深化勞動者的尊嚴和工作的重要性，能引發共鳴，具創新性。

施魔法的人

農圃道官立小學 四年級 程芷翹

小時候，老師告訴我最勤奮的人是蜜蜂和農夫；當我長大了，我心目中最勤奮的卻是城市中的「魔法師」。

每天上學路上，我看見整潔的路面，都會不禁感到疑惑：難道這個世界有魔法？直到有一天，我看見有一個皮膚黝黑的伯伯彎著腰，正拿著掃把打掃垃圾。他說：「小朋友，小心腳下的垃圾啊！」我禁不住抬頭凝望他。看見他臉上佈滿皺紋，用一雙炯炯有神的眼睛環視四周，無論是躲在牆角的垃圾，還是在逃跑的樹葉，都逃不過他的法眼。他左手拿著掃把，右手拿著畚箕，將這些垃圾全部掃乾淨。終於，我發現原來他就是道路清潔的「施法者」。

無論面對怎樣的極端天氣，這些「魔法師」從不找藉口偷懶：夏日炎炎，大家躲在家裏享受冷氣，而他們卻戴著防曬帽在街上工作；寒風凜凜，大家躲進被窩裏取暖，而他們卻穿著厚厚的大衣堅守崗位；狂風暴雨，大家紛紛在室內躲雨，而他們卻穿著雨衣與大雨搏鬥。可見他們每日都盡心盡力守護這座城市。

勤勞的「魔法師」——清潔工人們，我欣賞你們每天辛勤地工作，也欣賞你們不怕風雨的精神，感謝你們每日施「魔法」，把城市變得整潔。而我在學習的路途上，更要學習你們的「魔法」，保持勤奮的態度，持之以恆，遇到困難時不輕易放棄！



評語



文章緊扣主題，細緻地描繪珍婆婆每日的辛勞工作，給社會貢獻勞力，這份勤奮的付出實在令人尊敬。

珍婆婆

聖保羅男女中學附屬小學 四年級 張雅嵐

夕陽西下，每當我走在放學的路上，總會遇到一個拾荒的老婆婆，大家都叫她「珍婆婆」。

珍婆婆滿頭銀髮，身材瘦小，穿著樸素的衣服，弓著腰，推著一輛老舊的手推車。車裏整齊地放著紙皮、鋁罐、塑料瓶等不同的可回收物品。有時東西裝得多，看得出她推得很吃力，汗流滿面。但我每次經過婆婆身邊，總是聽到她嘴裏哼著不知名的小曲調，臉上帶著淡淡笑意，讓人情不自禁地感染她的快樂。

夏天的傍晚，突然下起了雨，我放學的時候又遇見了珍婆婆。她在風雨中焦急地追著被吹跑的紙皮，全身都濕透了。我連忙撐著雨傘上前幫她拾起紙皮，放進手推車裏。婆婆細心地把紙皮擦乾，再用帆

布遮蓋好，這才擦了擦臉上的雨水。珍婆婆笑著向我道謝，然後推著手推車繼續在雨中前行。

四季更迭，珍婆婆日復一日地辛勤工作。無論是烈日還是寒風，她依舊推著手推車在大街小巷中穿梭，專注地拾起地上的每一片紙皮、每一個鋁罐、每一個塑料瓶……

路人問：「珍婆婆，你這麼年邁，為甚麼不去申請政府綜援呢？」婆婆笑笑說：「我的身體還健朗著呢！自食其力不是更好嗎？」說罷，她便隨手拾起一張廢紙皮。

夕陽的餘暉映照著珍婆婆瘦小的身影，勤勞的汗珠從她額角滴落，閃耀著樸實而堅定的光。



評語



文章內容豐富，能細緻描述外婆辛勞地為家人作全面的關顧，文詞用語亦恰當。

勤勞

香港南區官立小學 四年級 林希陽

說到「勤勞」，我就想起花園裏的蜜蜂，還有排隊搬食物的螞蟻。牠們每天辛勤工作，就是為了養活家人。而在我家裏，最勤勞的人就是外婆。

清晨，天還沒亮，我們還在睡夢中，外婆就已悄悄起床工作。她輕輕走進廚房，幫姐姐準備帶去學校的午餐。有時候是蛋炒飯，有時候是姐姐最愛的冬菇燜花膠。準備好午餐後，外婆才叫醒我們，為我們準備早餐。等我們洗完臉，桌上已擺好牛奶和香噴噴的粟米火腿通粉。姐姐出門後，外婆沒有休息，她又要準備我的午餐，然後拿著熱騰騰的飯盒，頂著太陽送到學校。有一次我問外婆：「你每天做這麼多事，不累嗎？」外婆笑著說：「你們

吃得開心、書讀得好，外婆做再多也願意！」

下午放學，不管是出太陽還是下大雨，外婆一定準時在車站等我。她站在那裏的身影，就像一盞路燈，守護著我安全回家。回到家裏，她又開始忙碌地準備晚餐。我們一家人圍坐吃飯，吃著外婆煮的菜餚，我覺得很幸福。倘若不是外婆這麼勤勞，我們哪裏有這麼溫暖的家呢？

外婆用她的勤勞，默默守護著我們。從她身上，我學會了：真正的勤勞，不是為了得到稱讚，而是發自內心的愛與付出，就像蜜蜂和螞蟻一樣默默守護別人。我長大以後，也要像外婆一樣，做一個勤勞又懂得愛人的人！



評語



文章取材恰當，緊扣主題，從多方面去描述，感情真摯，具感染力，結構亦完整。

最溫暖的守護

中華傳道會呂明才小學 三年級 梁炫峰

天色尚未破曉，爸爸已經手輕腳地下床。他像一隻勤勞的小蜜蜂，為了家人早早出門打拼。那輕輕的關門聲，像一句無聲的承諾——他會撐起這個家。

夕陽西沉，暮色降臨，爸爸拖著疲憊的身子回到家。他的衣服上滿是汗漬與灰塵，但那不是髒污，而是為我們家付出的痕跡。我輕聲說：「爸爸，您辛苦了，先去洗澡吧！」他摸摸我的頭，那溫暖的手掌，讓我的鼻子酸酸的。

浴室裏傳來嘩啦啦的水聲，彷彿替爸爸沖走一天的疲倦。他走出浴室後，並沒有休息，而是轉身進廚房，為我們準備晚餐。那晚，他煮了我最愛的番茄炒蛋。紅彤彤的番茄與滑嫩的雞蛋交織在一起，像

一幅溫暖的畫。我和媽媽吃得津津有味，每一口都是爸爸用汗水熬出的愛。

然而，一天裏我最期待的，是睡前那一刻。爸爸坐在我的床邊，翻開《安徒生童話》，一會兒捏著嗓子學小女孩細聲細語地說話，一會兒壓低聲線模仿惡龍怒吼，逗得我咯咯直笑。聽著聽著，我便帶著滿滿的安全感沉沉睡去，夢裏都是甜甜的故事。

看著爸爸日復一日忙碌工作，卻從不忘記陪伴我，我的心像被春風拂過，暖暖的。我覺得自己是全世界最幸福的孩子。我在心底悄悄許下願望：待我長大，也要像爸爸一樣，用我的時間與愛，好好陪他走過每一個清晨與黃昏。



勤勞的楷模——外公

北角衛理小學 四年級 歐睿哲

今天，老師教了我們一首古詩《憫農》，她告訴我們，農夫在烈日下耕作極其辛勞，每一粒米都凝聚著汗水。這番話觸動了我，讓我心中惦記著農夫這份勞苦，決心好好珍惜食物。

晚飯時，我一反常態地將碗裏的飯吃得乾乾淨淨。媽媽驚奇地問：「你平常胃口不大，今天怎麼把飯吃光？」我向媽媽分享了《憫農》這首詩歌，並感慨道：「農夫的辛勤耕耘讓我想起了外公。」媽媽微笑著點頭說：「是啊，外公從年輕到現在一直勤勉不懈，即使現在年老了，勤勞的性格也從未改變。」在我眼中，外公是「勤勞」的代表。他從事建築業，每日天未亮便出門工作。雖然每天都要面對日曬雨淋

評語



文章緊扣主題，以外公一生勤勞工作的具體內容，作多方面闡述，情感真摯，文章結構完整。

和繁重的體力勞動，但他總是默默耕耘，從無怨言。

記得有一次，天文台發出了酷熱天氣警告，但外公依然準時上班。我心疼地問：「公公，天氣這麼熱，您不怕中暑嗎？」外公慈祥地道：「傻孩子，如果每個人都因為怕熱而停工，工程進度就會耽誤。該做的事，就得把它完成。」他這種刻苦耐勞、認真負責的精神，令我由衷佩服。

勤勞是中華民族悠久的傳統美德。通過《憫農》這首詩歌和外公的身教，我深深體會到：每一分收穫都源於汗水。我要以外公為榜樣，培養勤勞的美德，讓這優良的民族傳統傳承下去。



最勤勞的「小偷」

北角衛理小學 三年級 王言一

「起床吧！」星期六早上，我還是睡眠惺忪地沉醉在夢鄉裏，耳邊傳來媽媽的呼喚。我翻個身，嘟囔著：「再睡十分鐘……」媽媽嚴肅地說：「你知道嗎？你這十分鐘會被時間小偷偷走的！」

我整個人像被電醒一樣彈坐起來。時間小偷？世界上竟然有這種怪物？

後來我才知道，世界上真的有時時間小偷！他實在是太勤勞了，比任何人都勤勞。我賴床的每一分鐘，他都不會放過；我拖拖拉拉時，他更是忙得不可開交，把我的時間裝進他的大口袋裏。他就像一個影子，我走到哪兒，他就跟到哪兒，一有機會就會下手。他太可怕了！媽媽還告訴我：「時間小偷這麼勤勞，那你就比他

評語



文章有創新意念，把「時間」匆匆溜走比喻成勤勞的「小偷」，惜內容比較零碎，表達手法欠熟練。

更勤勞！因為他偷走你一分鐘，你就得從磨磨蹭蹭裏搶回兩分鐘。」

我恍然大悟。慢慢地，我學會了提前規劃自己的時間：說好看多久電視，就絕不多看一秒；定好幾點起床，鬧鐘一響就爬起來；做功課的時間也絕不發呆，就怕小偷得逞。漸漸地，我發現只要我把時間都安排好，並且專心地做好每一件事，時間小偷再勤勞，也沒有下手的機會了。

不是他變懶惰了，而是我變勤勞了——忙著讀書、彈鋼琴、打乒乓球。那些被我守住的時間，變成了自由支配的快樂時光。

「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」我要把時間握在手裏。



爺爺的「半斤」和「八兩」

香港培正小學 四年級 鍾玥彤

電視傳來輕快有趣的歌聲：「半斤八兩，做到隻積咁嘅樣；半斤八兩，濕水炮仗點會響……」

這首幽默卻又直白的歌，吸引了我好奇的耳朵。我轉頭問身旁的爺爺：「這首歌在唱甚麼呀？」爺爺笑著說：「這首叫《半斤八兩》，是許冠傑寫來唱出我們這些『打工仔』心聲的。『半斤』本來就等於『八兩』，人人都希望一分耕耘、一分收穫；而『濕水炮仗點會響』，是在說如果做事不努力，就像浸了水的炮仗，怎樣也不能點燃。」

爺爺接著說起他年輕時的經歷——十六歲就出來工作，最辛苦的時候，一天要打兩份工。即使這麼忙，他晚上還會去學日語，只為爭取更多的工作機會。我忍

不住問：「爺爺，你一邊工作一邊讀書，不會很辛苦嗎？」他笑著回答：「辛苦是辛苦，但全靠我當年努力學習日語，現在去日本旅行都不怕迷路了！哈哈……」

聽著爺爺的笑聲，我好像忽然明白了——老一輩人總是用勤勞的「苦」，來換生活的「甜」。我想，爺爺年輕時的努力付出絕不止「半斤」；而他當年用汗水換來我們今天安穩豐足的生活，也遠遠超過了「八兩」。

聽完這首《半斤八兩》，我決心不要做一根「濕水炮仗」。我要像爺爺那樣，用多於「半斤」的努力和堅持，認真地做好每一件事，去收穫屬於自己的、更多的「八兩」。

評語



文章能緊扣主題闡述，文句流暢，結構完整，全文首尾呼應。



工作狂

聖保羅男女中學附屬小學 四年級 周思呈

我家有一個閒不住的「工作狂」，他就像上了發條的小鬧鐘，一刻也不肯停下來。他的世界裏，「休息」的概念來得非常陌生，他的生活就像鐘面上的時分秒三支指針，嘀嗒不停運轉，日以繼夜，從不言倦。

「工作狂」的勤勞彷彿是與生俱來的。忙著忙著，他就精神奕奕；閒著閒著，反而暮氣沉沉。魚肚白的清晨，第一縷陽光灑進窗戶，他就已經輕輕地起床，迅速地完成簡單梳洗，開始為大家準備健康美味的早餐，他用愛為我們新的一天注滿生命力。他馬不停蹄地忙著洗衣服、掃地、擦桌子，就連角落裏的蜘蛛網也被掃蕩一空。我也不清楚「工作狂」的工作是甚麼，好幾次聽罷，也不甚明白，估計不是輕鬆

評語



文章立意明確，能貼合主題，惜內容散亂欠條理，用語恰當，文句流暢。

的活兒，一週有幾天總到夜幕低垂，才能回來。可他從不曾有過一句抱怨，就只永遠掛著微微的笑臉。回到家後，他除了耐心地輔導我的功課，也時刻關心著我的成長。每當我遇到困難、想放棄之際，他總鼓勵我：「一勤天下無難事！」使我重新抖擻精神，不斷挑戰自己。

相信大家都猜到我家的「工作狂」是誰，相信我跟大家一樣，家中有照顧我們、守護我們的人。我愛我的媽媽，家人的勤勞是我學習的榜樣。我深信勤勞是一種樸實的品性，是幸福的源泉，是成功的基石，更讓我體現出平凡的生活處處是愛。



忙碌的郵筒

香港浸信會聯會小學

三年級 林殷瞳

我是一個忙碌的郵筒，身穿綠色的工作服，頭戴一頂鴨嘴帽子，有一個大大的嘴巴和挺著一個正正方方的大肚臍。雖然我的外貌有點滑稽，但我可是一個盡忠職守的郵筒先生。

我是工時最長的上班族，當小朋友睡著的時候，我就已經站在郵局門外上班，從不遲到；中午的時候，即使陽光十分猛烈，我仍然堅守崗位，沒有偷懶；晚上，當大家都下班回家休息，我繼續張大嘴巴，等待有夜歸的人把信放進來。

來找我的人很多，有蹦蹦跳跳的小朋友放入生日卡；有西裝叔叔投進求職信；有神情哀傷的父母寫信給在外地讀書的子女；有長滿白髮的老公公寄出問候卡給老朋友。

評語



文章取材新穎，內容豐富，結構完整，文句流暢，惜表達手法欠靈活。



手心裏的汗水

靈糧堂秀德小學

三年級 梁皓翔

俗語說：「一分耕耘，一分收穫。」勤勞不僅是一種積極向上的品質，更是一種面對困難絕不低頭的堅持。我手心裏沁出的溫熱汗水，就是我能積極向上的證明。

記得剛接觸古典吉他時，我望著那細細的琴弦，天真地以為只要指尖輕輕一撥，動人的旋律便能如施展魔法般流淌而出。可是，當我真正開始練習時，才深切體會到「台上一分鐘，台下十年功」的艱辛。我的指尖用力按在堅硬的琴弦上，一陣又痛又麻的感覺瞬間傳遍全身，沒練多久，手指便紅腫發燙，甚至勒出了深深的紅印。那些看似簡單的指法，在我手裏卻變得笨拙無比，不是按錯了弦，就是節奏亂成一團。刺耳的雜音在房間裏迴盪，而我緊握琴頸的手心早已沁滿了焦躁的汗水。屢戰屢敗的挫敗感讓我無比沮喪，我甚至曾把吉他推到一旁，流著眼淚大喊：「太難了，我不想學了！」

可是，每當我想輕言放棄時，心底深處總有一道聲音在提醒我：天下間沒有哪一件美好的

最深刻的一次，是有一位可愛的小妹妹，把一封黏滿七彩繽紛貼紙的信，小心翼翼地投入我口中，然後她擁抱著我，眼紅紅地說：「你一定要把信交到我在英國的姐姐的手中，她移民好幾年了，我十分掛念她！」她離開的時候，仍然不時回看著我，感覺很不放心。我感受到她的體溫和眼淚，我心想：放心交給我吧！我一定會好好保存，將你的心意轉告我的好拍檔郵差叔叔！

雖然我每一天都十分忙碌，但我非常滿足。除了因為大家都讚美我是勤勞的郵筒，更重要的是：我不只是收集了一封又一封的信，而是為世界傳遞了一份又一份的溫暖。

評語



文章能緊扣主題闡述，取材新穎，惜描述過簡，字詞尚可，惟表達手法欠純熟。



勤勞的消防員

嶺南大學香港同學會小學

四年級 陳以晴

看到最近的一篇新聞，讓我不禁想起去年十一月的那場大火。那天火災足足燃燒了三天，奪去了一百多個生命，其中也包括一位勇敢的消防員因公殉職。我看到新聞，心裏感到非常難過。消防員叔叔是我心目中最勤勞的人。

記得小時候，爸爸媽媽曾帶我到消防局開放日參觀。那裏有很多消防設施，還有一些攤位遊戲和訓練示範。我們可以透過這些遊戲了解消防員的訓練和工作。在當日的體驗中，消防員給我們示範，讓我們了解他們的日常工作。那天令我印象很深刻的，是消防員們穿著厚重防護服，在炎熱的高溫和昏黑的情況下進行拯救工作，真是令我看得目瞪口呆！

評語



文章能緊扣主題描述，惟內容鬆散，輕重詳略失序，表達手法欠成熟。



勤勞・讓夢想飛翔

聖若瑟小學

三年級 陳俊言

有人說，「勤勞」是通往成功的必經之路。兩個月前，我被老師選為校內中文朗誦比賽的代表。這段從起初的忐忑到最終奪冠的歷程，讓我重新對這兩個字有了更深的體會。

剛接到誦材時，我的內心像壓了一塊大石頭。眼見其他班別的代表們都在埋頭苦幹、默默練兵；看著他們那份毫不懈怠的韌勁，我不禁暗自焦急，生怕自己準備不足，表現遜色於人。

為了不負師生們的期望，我下定決心全力備戰。練習的過程雖然艱辛，但我始終選擇堅持：為了練好每一個咬字，我對著鏡子反覆觀察口型，練到舌頭發酸；為了精準演繹情感，我數十次回聽錄音，調整表情與眼神。當其他同學在操場嬉戲

時，我仍獨自在課室裏琢磨應該用甚麼語氣。備戰期間，我也曾心生疑慮，總會反覆自問：我真的準備充足了嗎？但心底裏隨即提醒自己：唯有勤勞，才是緩解不安的良藥！

比賽當天，我站在舞台中央，練習過千百次的誦詞，早已化作自然流露的情感。當老師宣佈我奪得冠軍的那一刻，全校師生的掌聲如潮水般湧來。我原本緊繃的心弦終於放鬆，感到一陣如釋重負的欣慰。

這次經歷讓我明白，「台上一分鐘，台下十年功」，榮譽的背後全是汗水的累積。勤勞並非偶然的運氣，而是對目標的堅持。我會帶著這份「勤勞」的精神，迎接未來的挑戰。

評語



文章能緊扣主題闡述，內容亦能切合要求，惟結構稍欠嚴謹，令文章遜色。



棉花糖變彈簧

基督教粉嶺神召會小學

四年級 楊俊熙

凝視著成績表上體育科的「等級乙」，我不禁嘴角上揚，腦海浮現出那段讓我面紅耳赤的經歷。

回想起學期初一分鐘仰臥起坐練習，哨子一響，我的背脊像被強力膠水黏在墊子上，連一下也做不到。「零！」四周傳來同學的竊笑聲，我尷尬得滿臉通紅，想找個地洞鑽進去。

回家後，我摸著棉花糖般的肚皮，那觸感讓我啼笑皆非。從此，客廳變成我的訓練場。每次做完功課，我便鋪好墊子，將雙腳塞進沙發底，開始特訓。起初，肚子酸痛如火燒。汗水流進眼睛，既朦朧又刺痛。加練平板支撐時，手臂抖得像地震中的柱子，身體如房屋般重，隨時都會倒塌下來。每次想放棄時，我都會咬牙堅持

評語



文章準確掌握題旨，內容生動，用詞靈活，表達能力頗佳，文章亦能首尾呼應。

多十秒，直至趴下。

經過兩個多月的堅持，我的汗水沒有白流。我從一下也做不到，漸漸能做五下、十下，甚至二十下。原本像棉花糖般軟綿綿的肚皮，摸起來結實了，彷彿肚子裏真的長出了一個強力的彈簧。

考試日，哨聲再次響起。這次，我的身體像裝了強力彈簧，輕快彈起。「二十一下！」耳邊傳來同學驚訝的報數聲。我不但合格，而且超出預期。

撫摸著結實的肚子，我明白「等級乙」得來不易。勤勞就像神奇的魔法，它將軟弱變為堅強。原來，只要肯付出汗水，軟綿綿的「棉花糖」也能變成充滿力量的「彈簧」！



勤勞的釀蜜師

寶血會伍季明紀念學校

四年級 戴天佑

炎炎夏日，蟬鳴聲聲，我跟隨媽媽回到了鄉下探望外公。外公的花園裏的角落有個神秘的木箱，他告訴我：「那是蜜蜂的家，裏面藏著大自然的『黃金』呢！」

為了完成老師佈置的《昆蟲觀察分享》，第二天清晨，我便守在花園裏。陽光下，一隻隻金黃色的小蜜蜂在花叢中穿梭。牠們一會兒振翅飛向遠方，一會兒發出「嗡嗡」的聲音，唱著悅耳的歌曲。

我好奇地走近蜜蜂箱，眼前密密麻麻的景象令我驚嘆。蜜蜂們分工明確：有的在門口站崗；有的忙著照顧像嬰兒般的幼蜂；有的負責採蜜。那些負責採蜜的工蜂，腿上都掛著沉甸甸的花粉團，來來回回，不停穿梭，雖然忙碌卻井然有序。我看著牠們，不禁想：牠們難道不覺得累嗎？

評語



文章能緊扣主題描述，惟表達手法欠純熟，輕重詳略編排未完善，使文章內容較鬆散，字詞尚可。



最勤勞的人

拔萃女小學

三年級 楊詩洛

每天清晨，當我踏進窗明几淨、綠草如茵的校園時，總會看見一個熟悉的身影。他滿頭白髮，臉上佈滿皺紋，手裏拿著掃把，正彎著腰默默地掃地。掃把在地上沙沙作響，落葉一片一片被掃走。他就是我們學校的校工——樹叔。

無論是炎熱的夏天，還是寒冷的冬天，樹叔每天都很早來到學校工作。他拿著掃把，一下一下地把落葉掃走，再把垃圾仔細清理乾淨。不一會兒，操場和走廊就變得一乾二淨。看著他汗流浹背仍然努力工作的樣子，我心裏不禁想：如果沒有樹叔，我們的校園一定不會這樣整潔舒適。

有一次上英文課時，我的同學海盈突然面色蒼白，忍不住在座位上嘔吐。教

室裏頓時瀰漫著難聞的氣味，老師急忙叫我去找校工幫忙，我立刻跑去找樹叔。樹叔聽了後，沒有半句抱怨，只是不慌不忙地拿著清潔工具走進教室。他輕輕地拍拍海盈的肩膀，溫柔地安撫她，然後認真地清理地上的污物。不一會兒，地板就被清理得乾乾淨淨。陽光透過窗戶灑在他的身上，那一刻，我忽然覺得他的身影變得格外高大。

每天清晨，我看到他；每天放學，我仍然看到他。他總是默默地工作，默默地付出。樹叔的勤勞和善良深深感動了我。他讓我明白：只要不辭勞苦認真做好每一件小事，就能為別人帶來快樂和溫暖。

評語



文章能就勤勞主題論述，惜內容引例較少，文句尚算流暢，結構完整，用詞恰當。



勤勞，是一種無聲的愛

香港培正小學

四年級 謝尚妤

「勤勞，是一種無聲的愛。」這句話來自一節令我難忘的中文課。老師講述海外傭工的故事，深深觸動了我。世上有許多人都是為了家人，日復一日地辛勤工作，只希望用努力換來家人更好的生活，從不怕辛苦。

勤勞，也是我家中最常見的品格。我們的海外傭工姨姨陪伴我們已經十年，在她身上我體會到勤勞的可貴。每天清晨，她總是最早起床，為我們準備熱騰騰的早餐；爸媽上班後，她便開始忙碌的一天，直到傍晚才能休息。

姨姨用辛勤守護著我們的生活，因此也讓我想到一直疼愛我的爸媽。爸爸每天清晨七點出門上班，工作繁忙，常常到深

夜才回家，有時甚至累得在沙發上睡著。媽媽每天不論多麼疲憊，仍耐心地陪伴我溫習、做功課。他們的辛勞與付出，讓我既心疼又感激，也讓我深深感受到家的溫暖。從他們身上，我明白勤勞與堅持並不是為了自己，而是為了給我穩定的生活，也為我鋪設一條通往更美好未來的道路。

那一刻，我腦海中浮現出一句話：「養兒方知父母恩。」我領悟到，無論是姨姨還是爸媽，他們都是為了家庭默默地耕耘，用勤勞換來我們安穩的生活。這一份無聲卻真切的愛守護著我，也是我學習的好榜樣。因此，我決定要用心讀書，主動分擔家務，將來努力給父母過上穩定的生活，好好回報他們的付出。

評語



文章以不同人物去突顯主題，惟內容稍為鬆散，字詞用語不俗。



從笑聲到掌聲

聖公會主恩小學 五年級 黃晞琳

午後的陽光斜斜地切進教室，在桌面上劃出明晃晃的光斑。邱老師在講台上講得正投入，我卻像往常一樣，雙手疊在書本上，思緒早已飄到窗外那棵搖曳的樹梢上。

直到那個清脆的點名聲，把我拽了回來。

蔣同學站起來的瞬間，臉就紅透了，像秋天枝頭最後一隻掙扎的柿子。他張了張嘴，聲音卻卡在喉嚨裏，結結巴巴的，怎麼也連不成一句完整的話。教室裏果然響起幾聲竊笑——我也差點跟著笑出來。

可就在那一剎那，我看見了他的手。

那雙手緊緊攥著書本的邊緣，指節泛白，像溺水的人抓住最後一根浮木。他的眼睛裏滿是慌亂，四處尋找著可以躲藏的地方，卻哪裏也找不到。那一刻，我的心忽然被甚麼輕輕撞了一下——我想起了自己，想起那次被點名時，同學們的笑聲像針一樣扎在背上，酸澀的滋味堵在胸口，好久好久都散不去。

原來，我們都在同一張椅子上害怕過。

邱老師輕輕地皺了皺眉，語氣卻比平時更柔了幾分：「不要緊，大家都有緊張的時候。」只一句話，教室裏的笑聲便悄悄收了回去。她看著蔣同學，耐心地等，像在等一朵花慢慢地開。蔣同學深吸一口氣，終於小心地吐出一句完整的句子。邱老師笑了，點點頭，全班

也跟著鼓起掌來。那掌聲很輕，卻暖得像午後的陽光。

下課後，我走到蔣同學身邊，故作輕鬆地說：「剛才那題我也不太會，你答得真好。」他愣了一下，抬起頭，臉上露出一點不好意思的笑。那個笑容很淺，卻讓我的心裏軟軟的。

我忽然明白了——尊重從來不是一句客氣的「請」或「謝謝」，而是當我看見別人的難堪時，願意伸出手，而不是把手插在口袋裏。

從那天起，講台下少了一個偷偷取笑別人的我。每當有同學被點名，我都會認真地聽，或者遞過去一個安靜的眼神。因為我知道，那個站在全班面前緊張得發抖的人，可能就是昨天的我。

講台下面是課堂，也是我們學會尊重的地方。當每一個人都願意多一分體諒，這間教室便不再只是教室，而是一座小小的、溫暖的花園。



評語



立意深刻，從小故事領悟大道理，感情自然親切，符合尊重主題。



尊重

元朗官立小學 六年級 黃靜依

清晨的微風裹著草木的清香，拂過校園的角落。我握著手中空空的膠瓶，並沒有隨手丟棄，而是輕輕將它壓扁，安靜地把它放進分類回收桶裏。這份刻意的輕柔，是對清潔人員辛勞的體諒；這一個細心的動作，是對每一份平凡付出的尊重。指尖觸碰到瓶身的紋理，那份體貼與敬意也隨之流淌入心。

我曾執著地以為，尊重是對師長畢恭畢敬的問候，是對學霸滿懷羨慕的稱讚，是那些掛在嘴邊、寫在紙上的堂皇詞句。直到那個放學的黃昏，我看見校工伯伯彎著佝僂的腰，仔細地掃著落葉，連同地上的碎紙片，都輕輕地攏進簸箕裏。夕陽把他的影子拉得很長，那一刻我忽然明白，尊重從來不是仰望高處的光，而是低頭看見身邊每一個平凡人，都在認真地活著，都值得被溫柔以待。

教室的角落，那個安靜執筆畫畫的同學，她的世界，沒有課室的喧囂，沒有成績的煩惱，只有畫紙上的色彩與夢想。我輕輕走過，沒有打擾，這便是尊重。尊重是看見成績單之外的閃光，是理解每一個靈魂的獨特，是小溪不必羨慕大海的遼闊，丘嶺不必追隨高山的雄偉，因為它們本身就是最美的風景。



這份領悟像一顆種子，在我心裏悄悄發芽。此後，我開始在生活的每一個角落，捕捉尊重的模樣。就像安靜的圖書館裏，人們不自覺踮起的腳尖，刻意放輕的呼吸，從來不是刻板的規矩，而是對知識的敬畏，更是對他人的體諒。那些埋首書卷的身影，那些流連字裏行間的靈魂，因著這份默默的尊重，彼此相連，卻又互不打擾。這讓我想起樂團裏的合奏，小提琴的悠揚、大提琴的深沉、鼓點的激昂，正因為每一種樂器都被尊重，每一個聲音都被珍視，才能匯成動人心弦的交響樂。而這些關於尊重的感悟，最終都化為我心中最堅定的信念。

從今往後，我願意微笑為禮，以傾聽為橋，以體貼為舟，在人間的海洋裏，播散尊重的種子。因為我知道，每一次真誠的尊重，都是人間最美的對白，都是生命與生命之間，最溫柔的共鳴。

評語



立意新穎，詞藻優美，反思尚算深刻。





尊重與包容

基督教粉嶺神召會小學

五年級 劉逸信

開學第一天，我就注意到一個「特別」的同學——家駿。他很少和同學說話，小息時總是獨自坐在長椅上摺紙。操場上充滿歡笑，他卻彷彿置身另一個世界。他摺出的紙鶴翅膀有些歪斜，常引來同學竊笑：「他又在摺怪東西了，真無聊。」

起初，我也覺得家駿有點「奇怪」，甚至不自覺地跟著其他人避開他。直到有一天，我看見他在課室裏小心翼翼地拆開一隻摺壞了的紙鶴，輕輕撫平紙張。他的動作很慢，神情卻無比專注，彷彿手中的不是摺紙，而是甚麼珍寶似的。我忍不住問：「你為甚麼這麼喜歡摺紙？」他抬起頭，眼睛亮了起來：「媽媽說，每隻紙鶴都有生命，摺得好，它就能飛。」他從抽屜裏拿出一個鐵盒，裏面裝滿各式各樣的摺紙，每隻都貼著小標籤：「給媽媽的紙鶴」、「給流浪貓的小紙屋」、「給人帶來幸運的幸運星」……他輕聲說：「我想讓每張紙都開心。」那一刻，我似乎看懂了他對摺紙的執著。

隔天的視藝課，老師讓我們自由創作。當家駿又拿出顏色紙時，旁邊傳來幾聲噓聲。我不知哪來的勇氣，站起來說：「家駿，可以教我摺紙鶴嗎？」課室突然安靜下來。家駿愣了愣，隨即用力點頭，眼睛亮得像星星。雖然他的講解說得斷斷續續，但我都跟著他那雙不太靈巧的手，一步一步翻摺、對齊、壓平。漸漸地，越來越多同學圍了過來。那些曾被嘲笑

的動作，此刻成了全班關注的焦點。下課時，窗邊掛滿了歪歪斜斜的紙鶴，隨著風輕輕搖擺，格外動人。

現在，家駿的鐵盒裏不只裝著自己的作品，還多了同學送他的紙青蛙、紙船和幸運星。每逢小息，那張長椅總是坐滿人，大家一邊摺紙，一邊說笑，充滿歡笑聲。

從家駿這件事上，我學會的不只是摺紙，更讓我明白到每個人都有自己獨特之處、有自己的喜好、有自己的價值。只要用心對待，任何人都能變成會飛的紙鶴。我們不應隨意評論或嘲笑別人的不同，這便是尊重與包容的意義。



評語



文筆細膩，描寫技巧純熟，情感豐富。



尊重

拔萃女小學

六年級

崔凱琳

昨天，我們一家去郊野公園野餐。怎料，一個興致勃勃的下午卻變成了充滿災難的噩夢！

陽光普照的日子，我和最愛的家人去郊野公園野餐。大樹爺爺們都打扮得十分時髦；小草們精神充沛地向我們打招呼；雲朵姐姐打扮得非常樸素；花兒向我們展現和藹可親的笑容。我們剛決定在一棵茂密的大樹上落腳，忽然感到天旋地轉，頭昏腦脹。「這是怎麼一回事？」我喊道。原來，一個調皮的孩子正在猛力地搖動樹枝，樹枝劇烈搖晃，我們沒辦法停留，只好另覓一棵大樹來野餐。「人類怎可以不尊重大樹？」雀爸爸一邊飛走，一邊埋怨著。

接著，我們飛到小溪旁。小溪滋潤著岸邊乾涸的泥土，養活著水中游動的魚群，也洗滌著遊人疲憊的心靈，絕對是野餐的好地方。但眼前的景象宛如晴天霹靂，小溪今天竟穿上了一條污濁的裙子，我們都被這情況嚇呆了。「怎……怎麼會這樣？」我目瞪口呆地說。小溪楚楚可憐地嘆道：「是那些可恨的人類把我污染了，一點也不尊重我！」目睹快要窒息的小溪，我們於心不忍，所以把大部分的野餐時間都用來啄走溪裏的膠袋、塑膠瓶、罐頭……我們全都筋疲力盡。「唉，人類怎麼可以不尊重大自然？」雀媽媽嘆息道。

跟小溪道別後，我們飛去草叢裏歇息。一瞬間，一股臭氣熏天的氣味撲鼻而來。「啊！好臭！」我連忙用翅膀掩

著鼻子。原來，一位叔叔正在吸煙，並把煙頭掉進草叢裏，真是令人怒不可遏！我們連忙緊急逃離，沒想到煙頭竟把小草引燃起來，瞬間變得火光熊熊，那位叔叔避之不及，結果被燒傷。「救命呀！」小草轉眼間由翠綠色變成枯黃色。「雨姑娘！雨姑娘！你在哪？請救救大家的棲息地！」雀媽媽連忙喊道。幸好，雨姑娘及時趕到，順利撲滅火種。「人類毫不尊重大自然！他們污染原本清澈的小溪，傷害守護大地的大樹，更無視萬物生靈的痛苦，這種行為簡直令人髮指！」我哭訴著。大自然的鬼斧神工令人讚嘆不已，人類卻毫不尊重，自私自利地破壞環境。難道兩者沒有和平共存的機會嗎？



評語



文章立意新穎，採用擬人手法敘事，文筆清新生動，與別不同。





尊重是一道陽光

大角嘴天主教小學 五年級 源樂

不少人認為，尊重是禮貌的鞠躬，是客氣的問候。但在我看來，尊重更像一束溫暖的陽光，照亮人與人之間那道無形的橋樑。這份深刻的感悟，緣於我一天內經歷的三個平凡瞬間。

清晨的麵包店裏，尊重從來都是一份體諒。那天我趕著出門，匆匆衝進店中，只見店員姐姐忙得滿頭是汗。輪到點餐時，或許她太著急，竟不慎打翻了我的豆漿，濺落一地。身後排隊的顧客紛紛發出不耐煩的嘖嘖聲，氣氛尷尬。我趕緊遞上紙巾，微笑著安撫她說：「不要緊，你慢慢來就好。」姐姐感激地看了我一眼，慌亂的動作也漸漸平穩下來。那一刻我忽然明白，在步履匆匆的城市裏，尊重就是不被焦躁裹挾，願意為他人一時的失誤，多留一份包容與體面。

午後的課堂上，尊重是一場耐心的傾聽。小組討論時，性格內向的家明怯生生地舉起手，可緊張之下，他支支吾吾遲遲說不出完整的話。身邊幾位組員漸漸失去耐心，正要開口打斷他。我輕輕敲了敲桌面示意大家安靜，並鼓勵道：「家明，我們都想聽聽你的想法。」在

我的勸阻下，大家瞬間安靜下來。家明終於鼓起勇氣，提出了一個讓全組驚嘆的創意觀點。這時我才懂得，尊重就是在他人的聲音即將被淹沒時，願意靜下心來，給予他人一個表達的機會。

晚飯後的客廳裏，尊重藏在專心的陪伴裏。爸爸端來一盤切好的水果，滿心期待地想和我聊一聊近日見聞。可我窩在沙發一角，指尖不停滑動手機屏幕，只用幾句的回應敷衍著。忽然，我透過餘光看見爸爸捧著果盤的手停在半空，眼底掠過一絲落寞與侷促。那冷冰冰的螢幕藍光，彷彿在我與他之間築起了一道高牆。濃濃的愧疚頓時湧上心頭，我趕緊鎖上手機屏幕，將手機倒扣在茶几上，端正坐姿接過果盤，望著爸爸的眼睛笑道：「爸爸，我認真聽你說。」剎那間，爸爸眼中的黯淡煙消雲散，父女倆溫馨的笑聲縈繞在客廳。這時我恍然大悟，給予家人最珍貴的尊重，便是當下全心全意地為彼此駐足。

這天的種種經歷，如同三顆種子悄然埋在我的心田。清晨麵包店裏對店員的包容體諒，午後課堂上對同學的耐心傾聽，入夜後客廳中對父親的專心陪伴，一件件瑣碎小事，讓我終於參透尊重的真諦。尊重從不需驚天動地的舉動，它藏在生活的細節裏。只要我們推己及人，用真誠去待人，這道名為「尊重」的陽光，就能消融人與人之間的隔閡，讓我們的心緊緊相依，彼此靠近。



評語



內容緊扣題旨，主題深刻，感人程度尚可。



張老頭

嶺南大學香港同學會小學 五年級 葛家榮

想到這裏，我的臉燒得厲害。

從那以後，我再也沒有躲過張老頭。家裏一有空瓶子，我都會洗乾淨後雙手遞給他。他接過瓶子時，總是呵呵笑道：「謝謝，你真好。」那笑容還是傻呵呵的，可我現在聽出來了——那不是傻，而是一個不曾被尊重的人，依然選擇善待這個世界。

我終於明白，尊重不是施捨，不是同情。真正的尊重是看見一個髒兮兮的老人，心裏裝著的卻是乾淨坦蕩的關懷；是發現自己錯了，並願意改變；是把別人當一個平等的人看待，不管他的穿著、他的工作。張老頭教我的，比課本上寫的更深刻。



評語



故事雖簡單，但尊重之情躍然紙上，感情深刻，文筆尚算感人。





小小尊重，大大漣漪

聖公會主恩小學 六年級 鄭麗蕊

在繁華喧囂的市區，只要你願意放慢腳步，便會發現尊重早已如清澈的泉水，悄然融入生活的每一個角落。

對稚嫩的孩子而言，擁有一個屬於自己的天地——無論是獨立的房間，還是被允許保留的小秘密——便是父母最溫柔的尊重。它讓孩子在被呵護的同時，也學會擁有自己的邊界與尊嚴。對成年人來說，在職場競爭中，能夠互相體諒、彼此扶持，便是社會對每一個努力拼搏的人的尊重。

你是否留意過公園裏那一池靜靜綻放的蓮花？旁邊立著小小的告示牌，寫著「請勿採摘」。這看似平凡的提醒，正是人與自然之間最細膩的尊重。那麼，人與人之間的尊重，又是否同樣被我們珍視呢？

尊重，深藏在我們對自然萬物的敬畏之中。春天，我們不隨意摘取枝頭含苞的花朵，讓它們在陽光與細雨中盡情綻放；夏日，我們選擇在濃密樹蔭下乘涼，靜聽蟬鳴而不傷害一片綠葉；秋日，我們讓金黃落葉鋪滿林間小徑，任它們安然歸根；冬日，我們不驅趕在暖陽下瑟縮取暖的麻雀，讓牠們靜享片刻溫暖。尊重它們的存在，就是尊重自然生生不息的法則；守護它們的生命，就是守護人與大地之間最純粹的和諧。

在人類社會中，尊重展現出另一種動人的光輝。不分膚色、語言、文化，我們依然伸出手緊緊相握。即便說著不同的語言，吃著不同的食物，穿著不同的服飾，我們仍能看見對方眼中的溫暖

與真誠。每一個身份都在社會中擁有自己的價值。因為尊重從不挑剔，無論身處何種角色，只要心懷善意與努力，都能在世間安穩立足。

尊重，從來不是權利，而是深藏在每個人內心最溫柔的包容與善意。它是世上為數不多，卻能真正改變世界的力量。當我們把尊重當作本分，當作日常習慣，真誠地傳遞給身邊每一個人——無論家人、朋友、陌生人，還是自然中的一草一木——世界便會在這溫柔的澆灌中，變得更加溫暖、更加美好、更加繁花似錦。

讓我們從今天開始，做那個願意停下腳步、伸出援手、細心守護的人。因為每一次小小的尊重，都會如漣漪般擴散，最終匯聚成一片充滿愛與理解的海洋。



評語



文章能從宏觀的角度闡釋尊重的意義，手法別出心裁，頭頭是道，領悟深刻。



鐘聲再響時

聖若瑟小學 五年級 盧峻晞

我頓時恍然大悟。原來，「尊重自己」在於認清並接納內心的感受，學會建立自我的邊界並勇於表達，不是一味地委曲求全。唯有正視自己的價值，才能推己及人地尊重他人。

對於班主任的教誨，我有了更深的領悟。當我們任意妄為、挑戰紀律的底線、破壞了整體的和諧與秩序時，師生間的那份「互相尊重」便會失去平衡。老師此時的嚴厲處分，並非刻意的苛刻，而是為了讓我們在學校這個社會縮影裏，學會待人接物的態度，學懂一份由衷對他人的尊重。

孟子有云：「愛人者，人恆愛之。敬人者，人恆敬之。」想要獲得別人的尊重，終須由內而外，從自重做起。如今，轉堂的鐘聲再度響起，課室內依舊人聲鼎沸，熟悉的場景彷彿即將重演；然而，此刻的我，內心如湖水般清澈平靜。



轉堂的鈴聲響起了。隨著老師踏出課室，室內便陷入了慣常的混亂。同學們七嘴八舌的交談聲，桌椅在地板上拖移的刺耳聲，與班長徒勞無功的勸諭聲交織在一起。這時，坐在隔壁教員室的班主任終於按捺不住，他一臉嚴肅地推門而入，原本沸騰的空氣瞬間凝住了。他環視四周，緩緩道：「請你們尊重老師，也尊重自己。」

「尊重老師」這四個字，我當然不感到陌生。見面時要主動打招呼、說話要謙虛有禮、課堂上要虛心學習，這些禮儀我們早就「耳熟能詳」。然而，只要我們稍有差池，老師便會按事情的輕重，毫不猶豫地給予處分——從扣留小息，到移交訓導組，再到最令人膽戰心驚的約見家長。這些沉重的後果，我光是想想也雙腿發軟。

那麼，何謂「尊重自己」呢？該不會是每天在鏡子裏跟自己說聲早安吧？我不禁陷入沉思。腦海裏緩緩地浮現那些尷尬而委屈的瞬間：感冒流鼻水時，被同學取笑為「鼻屎蟲」；因為姓「盧」且髮質硬挺，被嘲弄是「蘆薈」；在擔任專題研習的隊長時，我的意見被其他隊員漠視。當時的我總選擇忍氣吞聲，換來的卻是連日的鬱悶和心底揮之不去的陰影。媽媽曾溫柔地安慰我：「不喜歡就勇敢說出來吧，真正的好朋友一定會體諒你，不會讓你難受的。」



評語



立意深刻，對尊重別有一番體會，收筆也不俗。





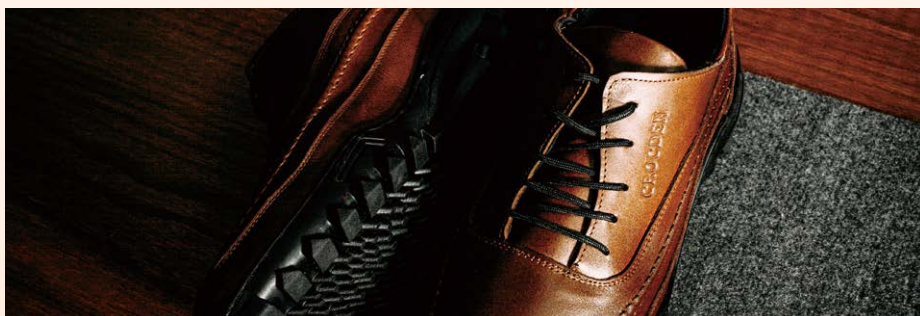
從前的我成就了現在的我

香港培道小學 六年級 王晨曦

今天，我在餐廳工作時，有一位富有的年輕人把橙汁灑在桌上。我過去幫他清理，他卻罵我，但我沒有反駁。工作結束後，我回想到了年輕時的自己。

1976年時，我也是一個富有的年輕人。在某天著急去開會的途中，我看到幾位擦鞋工在路邊開攤。我的皮鞋佈滿了灰塵，所以就坐在了一個老頭面前讓他給我擦。他的背佝僂著，動作很遲緩。我不時看一下手錶，過了二十多分鐘還沒擦完。我忍不住罵了他一句：「你知不知道我的時間非常寶貴？你能不能快一點？」我一眼都沒看他，只覺得他浪費我的時間，就把錢扔在地上。

聽到我的話，他只是低頭慌亂地不停擦。我瞄了他一眼，看到他的手上全是如樹皮般粗糙的裂痕，手背還貼了一張泛黃的止血貼。他顫抖了一下，汗水沿著他鬢間的白髮滴下來，混雜在地上的污水裏。他小聲說：「對不起，我手腳有些慢，怕擦不乾淨你的鞋。」聲音藏著謙卑和小翼翼。聽見後，我很後悔，我的心化成玻璃，摔在我身上碎了。它變得支離破碎，深深地割進我的肉身，再也修不好了。



那一刻，羞愧如巨浪湧上心頭，我覺得自己很污穢。我問自己，你還是你嗎？你配擁有這優渥的生活嗎？一位年邁的老人在為家庭、為生活工作，而我這個本應知書識禮的年輕人卻在欺負老人家。我不配用如此狂妄的態度去踐踏他的尊嚴，我的富貴在他勤勉的面前顯得一文不值，只是個虛偽的產物，沒有任何意義，醜陋才是我當時最真實、最透徹的模樣。

我深深吸了口氣，重新坐在他面前，緊緊握住他的手，溫柔地說：「不是你的錯，該道歉的是我。你服務很周到，辛苦你了。」聲音有些乾澀，但充滿誠意。老伯伯驚訝地凝望著我，這是他唯一一次抬起頭來。我低下頭注視他的眼睛，給他一個堅定的微笑，等他擦完後，認真地鞠個躬，誠心誠意地說：「謝謝你，如果不是你，我就要穿一雙佈滿塵埃的皮鞋了。」

外面陽光依舊明媚，我的心跳卻異常清晰。我明白了甚麼是尊重：人是有感情的，真正的尊重不是高等人士的特權，而是平視弱者的共情。它不分貴賤，每個努力生活的人都值得擁有。

評語



文章雖能體會尊重美德，情節亦見心思，但感情營造略感不足。



刻骨銘心的尊重

聖公會仁立紀念小學 五年級 何妍璞

每當我上學看到那位同學，我都會按捺不住自己的情緒，不敢正視他，感到無比的懊悔……

那一天，平日晨興夜寐從不遲到的何老師遲遲未進課室。終於，老師手拖著一位臉部皮膚紅腫的男孩出現了。他對同學說：「這是插班生陳小就，現在聽聽他的自我介紹吧！」當他走進課室，畏畏縮縮地抬起頭時，我看到他的左臉有幾道難看的疤痕，一時沒忍住就指著他取笑道：「你這麼醜，不如改名叫『陳小醜』吧！」同學們聽到後便捧腹大笑起來。何老師見狀便氣得七竅生煙，立刻面紅耳赤，怒髮衝冠，似獅子般喝道：「安靜！同學們必須互相尊重！楊慧羽，你出來！現在出去罰站直至放學！」我嚇得衝出課室乖乖站好，心裏卻不住埋怨起來……

隔了數天後，我一邊想著如何對付陳小就，一邊以樹懶的速度走進課室，剛好這天老師請了假，這堂課改為自修課。我知道後，便大搖大擺地走向陳小就，指著他笑道：「你長得這麼醜陋，恐怕你每天回到家，父母也不願看見你的臉，就算看見了也被你嚇怕吧！」我的話音剛落，全班同學便哄堂大笑起來，在大家都笑得得意忘形時，他的眼圈紅了，兩顆珍珠在他的眼中滾來滾去，不久，一顆顆晶瑩剔透的珍珠迫不及待地跑出來，然後他便奔出課室。



過了一會，一位領袖生走進課室，然後請我到教員室找何老師。當下我心知不妙……

在教員室裏，何老師瞪了我一眼說：「你知道小就的臉上為甚麼會有這疤痕嗎？在他小時候發生了一場火災，他的父母為了救出在火海裏的小就不幸喪生，留下他一個人活下來，臉部被嚴重燒傷。從此以後，他的父母再也回不來，對小就來說，他寧願能讓父母一直看見他有缺憾的臉……」

聽完後，我羞愧地抽泣起來，痛罵自己為何這般幼稚，不懂尊重他人的外表，還接二連三傷害可憐的小就。終於，我鼓起勇氣向他道歉。而他卻擦擦淚水大方地原諒了我，看到我哭還安慰我。因為小就，我學會了不應以貌取人，要用心看待身邊的人。善良的小就雖然原諒了我，但我永遠也不會忘記這刻骨銘心的教訓。

評語



故事雖簡單，但感情真摯，帶出尊重的真諦。





尊重

香港九龍塘基督教中華宣道會台山陳元喜小學 六年級 吳嘉晴

以前的我，像一隻渾身帶刺的刺蝟，總是以自我為中心。課堂討論時，我總是「先發制人」，將別人的話語攔腰截斷，固執地認為真理只掌握在自己手裏。那份不可一世的傲慢成了我與同學之間一道無形的牆。漸漸地，討論組的笑聲消失了，取而代之的是令人窒息的沉默。雖然心裏感到莫名的委屈與孤單，但我仍倔強地認為：這都是別人的錯。

某個小息，陳老師把我叫到辦公室。她沒有厲聲責備，反而語重心長地問：「嘉晴，妳有發現最近大家都刻意與妳保持距離嗎？」我低低地應了一聲，心裏的防線在那一刻微微顫動。

陳老師輕撫我的頭，聲音像和煦的春風：「尊重，並非卑微的服從，而是一種將心比心的體貼。它像是一把鑰匙，只有當妳願意欣賞他人的獨特，別人才會為妳敞開心扉。」這番話如暮鼓晨鐘，在我心頭盪起層層漣漪。原來，我一直以為的「直率」，在別人眼裏竟是缺乏尊重的冒犯。

回到家後，我開始嘗試練習「尊重」。面對父母平時那些讓我反感的嘮叨，我按捺住性子，安靜地傾聽。當我不再急於辯駁，反而看見了媽媽眼神中藏著的牽掛，看見了爸爸鬢邊新添的白髮。我驚訝地發現，當我放下自以為是，學會安靜傾聽時，家裏的氣氛竟變得如此溫馨。原來，尊重就是先考慮別人的感受，再表達自己的想法。

帶著這份體悟，我迎來了小組討論課。組員心怡和小麗曾與我發生過爭執，見到與我同組，她們眼中閃過一絲不安。當討論開始，我強壓下想要搶話的衝動，耐心地聽完她們的觀點，並微笑著說：「妳們的想法很特別，補足了我的盲點，我們試試結合起來，好嗎？」

那一刻，空氣中的劍拔弩張瞬間煙消雲散。心怡愣住了，隨即露出了燦爛的笑容。我們不再是零散的個體，而是一個心靈契合的團隊。最終，我們的小組獲得了全班的表揚。下課後，我走向陳老師，真誠地說了一聲：「老師，謝謝您教會我『尊重』這兩個字。」

我終於領悟「尊重」不是流於形式的客套，而是源於內心深處對生命的溫柔相待。當我投射出欣賞與接納，映照回來的便是信任與溫暖。



評語

文章別出心裁，從獨特的角度看尊重，領會深刻。



天堂門口的鏡子

東莞同鄉會方樹泉學校 六年級 林彥君

一輛開往世界末端的列車悄然駛入站台。車門開啟，一群剛經歷生死離別的靈魂走上雲霧台階。盡頭，是一扇散發柔光的大門——天堂入口。

短暫的沉寂過後，一位西裝革履的富商按捺不住，率先打破沉默。他衝著不遠處一位在會議上被自己批評得臉面盡失的員工，伸出手：「哎喲，這不是小張嗎？能在黃泉路上與你並肩而行，也算是三生有幸啦。」員工一聽，立刻擠出笑容應付領導：「李總您客氣啦，您對員工親切友善，是我的人生導師，希望下輩子還能做您的員工。」

一向挑剔的李小姐也笑臉相迎，抱著生前最厭惡的鄰居：「趙姐，您死後依舊優雅呢。」眾人心中即便不滿，也得裝出一副若無其事的樣子去陪笑，吹捧聲此起彼伏，人人都戴上由花言巧語編織的冰冷面具。一股甜膩到令人窒息的氣味在人群中瀰漫。

此時，一道光凝聚在門口。一位面容祥和，目光如炬的天使走出來，手托晶瑩鏡子，語聲平和卻犀利：「停下吧，逝者們。你們口中說的不過是些虛與委蛇，包著糖衣的毒藥罷了。」天使的聲音不高，卻毫不留情地揭開所有虛偽的寒暄。

靈魂們笑容僵硬，富商辯解：「我們只是表達尊重……」天使冷然道：「這是對尊重的褻瀆。看看你們的世界會變成甚麼樣吧！」



鏡子中白光一閃，昔日互相「讚揚」的「好友」，瞬間為了微不足道的利益反目成仇。社區裏，鄰居們緊閉門窗，各自議論著流言蜚語；職場中，充斥著各種勾心鬥角。人們不再袒露真言，不再信任彼此。鏡子中映照的是一個冷漠、荒涼和冰冷的世界。

人們不禁倒吸一口冷氣，想到自己平日對同伴的恭維，對上司脫口而出的討好謊言，自己是否已經深陷甜言蜜語的陷阱呢？天使緩緩說道：「真正的尊重是發自內心的欽佩，而不是為了利益而編造的謊話。虛偽的話語只會讓人與人之間的信任崩塌，唯有真誠、真心、真情，才能讓人打開心門，卸下防備。只有做到問心無愧地讚美別人，才是貨真價實的尊重。」

天堂大門光芒閃耀，人們回想臨終前學到的最後一課——尊重，早已照進了心靈的明鏡。



評語

具想像力，文筆秀麗，部分情節有待打磨。





屬於容容的光

大埔舊墟公立學校 五年級 徐子芯

容容生來便只有一隻眼睛，這個與眾不同的標記讓容容的校園生活早早蒙上陰影。「單眼怪」的稱號像一根根尖尖的針，密密麻麻地扎在他心上。同學們的指指點點和偶爾的捉弄，讓容容非常討厭上學。他總是獨自蜷縮在教室角落，默默忍受著一切，心中充滿著委屈與不安，卻不敢向人傾訴。

這樣灰暗的日子，在三年級那年迎來了轉機。那年班上來了一位名叫正正的插班生，他第一次走到容容面前時，眼神裏帶著純粹的善意。「你好，我叫正正，以後我們做朋友吧！」他的笑容讓容容驚呆，心中難以置信——這是第一個沒有對容容露出異樣神色，還主動要和他做朋友的人。

正正的出現，像一束燦爛的陽光闖進了容容黑暗的世界。他的友好讓容容意識到，原來還存在著不帶偏見的接納。每當有人竊竊私語，議論容容時，正正總會溫柔地拍著容容的後背：「別在意，每朵花都有自己盛放的時候。」當容容被孤立，只能獨自玩耍時，正正會毫不猶豫地拉著容容加入群體，並告訴其他同學：「大家都是同學，我們要融洽共處。」



記得有一次，一個調皮的男孩在走廊裏攔住容容，邊喊著「單眼怪」，邊做鬼臉。容容嚇得渾身發抖，正要低頭逃跑，正正卻衝上來，眼神堅定地對那男孩說：「取笑別人是不對的！我們不應該因為個人容貌而嘲笑他！每個人都值得得到基本的尊重！」那一刻，正正小小的身影在容容眼裏變得無比高大。容容也第一次感受到被人守護的安全感。從那以後，正正成了容容生命中不可或缺的陪伴。他們成了形影不離的夥伴，彼此分享生活的點滴。

正正的行為感染了周圍的人，嘲笑聲消散了，越來越多人開始跟容容交朋友。容容開始喜歡上學，不再覺得自己是孤獨的異類，臉上的笑容也越來越多。

尊重，是接納他人的不完美，也是看見他人靈魂發出的光芒。尊重可以改變別人的一生，讓人重拾對生命的熱愛！願我們都懂得如何尊重他人，同時也被人尊重！

評語



立題頗佳，情節豐富，部分描寫較直接，有待琢磨。



世間最暖色

拔萃女小學 五年級 陳天音



兩年前，媽媽曾教過我一句：「愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。」當時我只當是一句普通的古訓，直到去年那個冬天，那兩個尋常的瞬間，才讓我真正讀懂了這句話的重量——原來尊重，就是世間最暖的顏色。

那是一個寒風凜冽的清晨，我和媽媽要坐最早一班高鐵從深圳回香港，便在車站旁的早餐店吃早點。店裏人來人往，擁擠又嘈雜。一位年過六旬的店員，背有些佝僂，目光略帶閃躲，卻始終面帶微笑，用粗糙的雙手為每一位顧客端上點心。有人因等餐太久而面露不耐，大聲催促，老人只是默默點頭，步履蹣跚地繼續忙碌。輪到我們時，我主動接過他手中的點心，輕聲說：「爺爺，您辛苦了，我自己來，謝謝您。」老人眼中閃過一絲暖意，連聲道謝，還熱情地叮囑我們早點進站候車。一句體諒，換來了滿心的溫暖。我第一次體會到「敬人者，人恆敬之」是如此簡單，又如此珍貴。

另一幕，發生在我補習完回家的街頭。傍晚的高峰期，一條沒有紅綠燈的小路上，我和行人站在路邊，看著車流來來往往，遲遲不敢過馬路。這時，最前面的一輛白色轎車穩穩停下，司機搖下車窗，揮手示意我們先過。身後的車輛也紛紛停下，沒有一聲催促。我走到

路中間，朝司機深深鞠了一躬，他也笑著點頭回應，直到所有人安全過街，他才緩緩啟動車子。街道的霓虹燈光映在車身上，彷彿鍍上了一層七彩霞光，顯得格外神聖。那一刻，司機的禮讓成了一束光，照亮了整個黑夜，也溫暖了這個寒冷的冬天。

尊重是平視每一個人，體諒每一種不易，接納每一種不同。它不是居高臨下的施捨，更不是刻意討好的迎合。尊重是刻在我們每一個中國人骨子裏的涵養，是雙向奔赴的溫暖。當我們以尊重為尺，丈量自己的言行，在給予他人溫柔的同時，也必將收穫滿滿的暖意。這種暖色，在人間處處綻放，那是靈魂的光，是世間最耀眼、最動人的光。它不張揚，卻足以照亮人心，讓每一個平凡的日子都變得溫柔而閃亮。

評語



文筆親切感人，惟取材較普通，情感有待琢磨。





一場讓我學會尊重的辯論會

聖保羅男女中學附屬小學 六年級 陳知言

我是本校辯論隊的主席，辯論時，我總是盛氣凌人，就像一條咄咄逼人的毒蛇，透過邏輯和語速壓制對手，讓他們無法思考。然而，那一天，我遇上了一位獨一無二的對手——一位有聽力障礙的學生。

在那場辯論會上，我聽到裁判的題目後，便胸有成竹地準備論點，心中滿是自信，我微微低語：「這場比賽，我們必將勝出！」

辯論比賽一開始，我和組員勢如破竹，打得對方喘不過氣來。

就在這時，輪到我發言了。面前的對手是一位看起來十分柔弱的學生，他的耳朵上戴著一個綠得有點發亮的助聽器。我心裏明白，主要依靠唇語溝通的聽障患者是無法跟上我連珠發炮的語速。就在這時，四周一片寂靜，彷彿只剩下我和那位學生。我心中掙扎著：該放慢速度還是堅持自己的節奏？我巴不得取下那個辯論冠軍，巴不得在同學面前爭光。

然而，我決定放慢語速，沉穩地開口道：「我想強調的是……我們的觀點是基於事實和數據的。」我刻意把口型放得清晰，讓他能夠理解我的話語。

此時，他微笑著搖了搖頭，語氣溫和地對我說：「沒關係，請你使用正常語速吧！」我聽後十分愕然，心想：我應該怎麼辦？經過一番掙扎後，我決定聽從他的建議，以原本的節奏完成論述。結果，我們的學校贏得了這場比賽的勝利。

賽後，那位聽障學生私下找我談了幾句。

「我很感激你，你沒有因我是聽障患者而有所保留。這樣即使我勝出，也不會感到高興。你選擇尊重我的決定，沒有給我特別的優待——這才是真正的尊重。」

在回程的路上，我一直思考著他的說話。剎那間，我領悟到真正的尊重並不是無條件的幫助，而是能夠理解他人的需要。這不禁令我反思，到底何謂尊重？自以為是的體貼，不僅引起他人反感，更有機會傷害他們的自尊心。因此，在協助殘疾或有缺陷的人士時，更須考慮他們的意願，以免造成誤解和傷害。

那場比賽，我贏得的不是獎盃，而是學會了如何真正尊重他人。



評語



取材特別，表達生動，但感人程度一般。



海南紅樹林環保之旅： 一場關於尊重的修行

聖公會仁立紀念小學 六年級 楊栢然

去年十一月，微涼秋風未曾吹散我對海南的熱情，我隨校園交流團踏上了為期五天的紅樹林環保之旅。這五天，從團隊精神的磨合，到兩地校園的對話，再到與紅樹林、大海的邂逅，不僅是地理上的跨越，更是一場關於「尊重」的身心修行。

踏上這片熾熱的土地，我們三十名學子在老師引領下，開啟了心靈與眼界的探尋。旅途中，團隊間的守望相助、互相尊重是最堅實的基石。過往在家中，我習慣了獨斷獨行，然而在集體生活中，我學會了推己及人。無論是晨曦微露時的準時集合，還是行動間的井然有序，抑或是休息時室友間的相互包容，我漸漸體悟：個人的自律，方能成就集體的和諧。當傾聽取代了喧嘩，尊重的種子便在夥伴間悄然萌芽，結出了協作的碩果。這份同舟共濟的經歷，遠比任何名勝風景更動人心弦。

此行的另一重任，在於與內地學校締結情誼。交流期間，我們懷揣謙遜，言之有禮。講座席間，我們專注聆聽，眼神中盡是探求真知的熱誠；互動環節，我們促膝長談，分享兩地校園生活的異同，並親手遞上自製的心意卡和紀念品。這場親善訪問見證了兩地學生跨越空間的互信，我們在互相尊重中，建立起深厚的友誼。



而旅程的重頭戲，莫過於走進紅樹林。看著大自然編織出鬱鬱蔥蔥的綠意，我內心深感震撼。期待已久的紅樹林植樹活動終於展開。站在那一望無際的碧綠面前，我不禁感嘆大自然的鬼斧神工。看著這群默默守護海岸的「衛士」，我深深感受到生命的厚重。與這片生機勃勃的密林相比，我們雖然渺小，卻能透過親手植樹，為生態保育盡一份綿薄之力。

在趕海體驗中，我們實踐著「取之有度，用之有節」的古訓，堅持「抓大放小」，對自然保持一份克制的敬畏。在細碎閃爍的浪花間，我們踐行著無痕旅遊的諾言：除了回憶與感悟，甚麼都不帶走；除了成長的腳印，甚麼都不留下。

這趟旅程讓我深深明白，尊重並非流於形式的客套，而是內化於心、外化於行的修養。在校園與林海之間，我們不僅見證了壯麗的風景，更在慎獨克己中，遇見了那個更加謙卑、溫暖的自己。

評語



主題清晰，與尊重美相互呼應，惟文筆及情節一般。





尊重的溫柔力量

聖公會主恩小學 六年級 劉千譽

世間萬物，天下無雙，各有千秋，正如百花齊放，各展風華。玫瑰的熱烈奔放，菊花的清雅恬淡，向日葵的燦爛堅定，它們各自以獨特的姿態與芬芳，盡情綻放生命中最美麗的一面。而每一個人，便是這世間那一朵獨一無二的花朵。尊重，便是對每一朵花最真摯的肯定與溫柔的鼓勵。

記得有一年，班上來了一位轉校生，她名叫麗雅。初來乍到，她做自我介紹時，因為帶著少許口音，加上皮膚黝黑，便被班上一些同學貼上了「黑炭」、「怪人」等刺耳的標籤。然而，一次體育課上的意外，卻讓這些冰冷的標籤悄然消融。那天，一位同學不慎摔倒，痛得哭了起來。麗雅是全班唯一一個毫不猶豫衝上前，輕輕扶起她並陪同前往醫療室的人。下課後，當其他同學都在操場上嬉鬧玩耍時，只有她默默留下來，幫老師收拾散亂的體育器材。我們漸漸發現了她內心那份純粹而溫暖的善良。慢慢地，我們學會了尊重與接納她，就像接納一朵與眾不同的奇花異卉——無需強求完全相同，也能真心欣賞她獨有的美麗。

尊重，更是對他人價值與努力最深刻的看見。其實，尊重往往就藏在生活的點滴細節之中。在同學發言時，不隨意打斷，耐心傾聽並給予溫暖的回應；與朋友相處時，真誠注視對方的眼睛，用心感受對方的心聲；在家中與父母相處，不任性頂撞，而是以體貼的態度表

達關懷。古語有云：「敬人者，人恆敬之。」互相尊重，就像大家輪流為花園中的每一朵花澆水灌溉，最終必會換來滿園芬芳、繁花似錦的美好回報。

尊重，也意味著不必刻意包裝自己、無需勉強改變本性去迎合他人。只需勇敢地展露真實的自己，讓別人慢慢了解真正的你——就像麗雅一樣，坦然做自己，便是對自己與他人最深刻的尊重。

願我們每一個人，都能成為那個默默澆水的人，讓每一朵花，無論身在何處，都能自在安然地綻放。正因為有了尊重，每一朵花都擁有綻放的權利，而每一次尊重，都會讓世界多一分溫暖與美麗。



評語



符合尊重題旨，但故事不夠深刻，感情共鳴一般。



學會尊重，溫暖彼此

保良局錦泰小學 五年級 歐恩貝

尊重，不只是一句口號，更是一種發自內心的態度。它像一面明亮的鏡子，照出我們的品格，也映出對他人的理解與包容。真正的尊重，不是表面的禮貌，而是把每一個人都放在平等的位置，用心對待、用愛理解。

在一次義賣活動中，我買了兩塊由殘障人士親手製作的曲奇餅。剛拿到時，我竟然不自覺地產生懷疑，覺得這些餅乾和商店裏的不一樣，甚至有些嫌棄，遲遲不敢品嚐。媽媽看見後，輕聲說：「他們和我們一樣，用心製作、努力生活，他們需要的不是憐憫，而是真誠的尊重。」這句話如一陣清風，頓時吹醒了我。

我鼓起勇氣咬下第一口，餅乾香氣濃郁、口感鬆脆，滿滿都是心思。那一刻，我才明白，我以為的「小心」，其實是偏見；我以為的「保護」，其實是歧視。他們跟我們一樣，有尊嚴，有價值，也在默默努力，值得我們好好對待。這塊小小的曲奇餅，讓我第一次真正懂得：尊重是接納差異，是平等看待，是看見別人的努力與亮光。

尊重，其實暗藏在生活的每一個細節裏。上課專心聆聽、不打擾課堂，是對老師的尊重；認真地聽同學說話、不隨意取笑，是對同學的尊重；搭乘交通工具時保持安靜，是對身邊陌生人的尊重。尊重不需要轟轟烈烈，卻最能溫暖人心，拉近人與人之間的距離。

我還記得一次在課堂上背誦詩詞，我忘了提前準備。上台時，我緊張得雙手發抖，結結巴巴，心想：糟糕，這下一定會被同學們笑話了。沒想到，全班同學都安靜地聽著，等我磕磕絆絆背誦完畢，還傳來熱烈的掌聲。那份不取笑、不打擾的包容，就是最珍貴的尊重。這件事讓我深深體會：尊重是相互的，你善待別人，別人也會以善意回報。

尊重是人與人之間最美的橋樑。學會尊重，我們才能看見他人的價值，也讓自己變得更善良、更有涵養。但願我們都把尊重放在心裏，落實在日常點滴之中，用平等與真誠對待每一個人，讓世界因為尊重而更加溫暖美好。



評語



內容豐富、生動，例子貼近日常生活，容易引起共鳴。手法一般。





朋友九型——致余老的一封信

伊利沙伯中學 二年級 王幼凡

余先生尊鑑：

在下孔子。吾乃三生有幸可閱先生文章《朋友四型》，驚知吾與子之思想具異曲同工之妙，突發奇想，遂決意跨越千年長河，邀君共探「朋友」倫理，足為千載一遇之知己矣。

先生筆下之「朋友四型」，有「學識」與「趣味」二維度；今吾試作「朋友九型」，以「諒」、「直」、「多聞」為三維度。吾既不敏，姑妄言之，三三得九，九者九型——若問此算何解，吾亦茫然；至於正誤，倘蒙不棄，敢問「多聞」者，其教我乎？

所謂九型者，乃以三德，錯綜成九。試為先生陳之：

第一型：諒而不直，亦不多聞——是謂「好好先生」。此類人胸無城府，從不拂人逆鱗、犯顏直諫，亦無半點主見。與之交，如飲清水，解渴而無味。

第二型：直而不諒，亦不多聞——是謂「憤世嫉俗之友」。此類人無包容之心，又無學識之潤，其直近於迂。噫！絞者，傷人也。與之交，如抱荊棘，片刻難安。然則，天下之大，直者幾人？

第三型：多聞而不諒，亦不直——是謂「賣弄之友」。此類人引經據典只為顯擺，談天說地全無肝膽。吾譏其「言不及義，好行小慧」。此輩用心盡在口舌，猶博弈者之不若。

第四型：諒而直，但不多聞——是謂「憨直之友」。此類人心地純良，是非分明，見不善則怒目，見不平則拔刀；惜乎胸中無墨，所言雖近人情，理終淺近，每為「賣弄之友」所難。

第五型：諒而多聞，但不直——是謂「高級好好先生」。此類人知書達禮，溫和敦厚，然遇事圓滑，處事隨和。此輩言及義，卻行不及義。與之交，如沐春風，然春風不帶刺，終難長進。先生遇之，其謂何哉？

第六型：直而多聞，但不諒——是謂「鐵面之友」。此類人學識淵深，正氣凜然，然眼中容不得半粒沙，開口便是規諫。先生若遇此輩，宜乎其「高級而無趣」也。

第七型：直而諒，且多聞——是謂「品學兼優之友」。此者三德兼備，便是吾心嚮往之「益者三友」合體。友諒能容吾失，友直能矯吾過，友多聞能啟吾蔽。得此一人，勝得百友；先生倘遇此人，當奉為「高級而有趣」之知己！

第八型：不諒、不直、亦不多聞——是謂「損友之極」。三者全無，便是吾所言「損者三友」——或便辟，或善柔，或便佞，或三者兼備。此輩獻媚取寵、口蜜腹劍、兩面三刀，無一可取，避而遠之，猶恐不及。

第九型：先生或疑此型何如，實乃「益者三友」之中和，是謂「中庸之友」。此類人諒、直、多聞各參半，無過或不及，「執其兩端，用其中於民。」

嗚呼！夫「品學兼優之友」，三德俱全？吾未之敢信也。但願與先生互為明鏡，豈非樂事？

紙短情長，不勝嚮往。盼君賜一回函，則吾幸甚！

孔丘 頓首

評語



創意非凡，才華橫溢，文學筆力雄厚，不遜余氏「朋友四型」。



我們之間隔著一道光

新會商會陳白沙紀念中學 二年級 徐梓僑

中一那年，我的世界是灰色的。父母無休止的爭吵像背景雜音，我的成績亦隨之一落千丈。我開始蜷縮在教室的最後一排，用耳機築起那座與世隔絕的城牆，筆記本的邊角被我摳得發毛，甚至泛白。直到那個轉學而來的她，像一道晨光，照亮了我那陰暗的角落。

她叫林諒，出自《論語》中的「友諒」。我們的第一次對話，源於我數學作業上的一個錯誤。她並非班長，也沒有承擔老師的授意，只是自然地轉過身來，指尖點在我錯誤的步驟旁，輕聲說道：「這裏，小數點好像跑錯家了。」她的聲音很沉穩，竟無一絲誇張的同情或好奇，就如同在討論今天的天氣一般。我怔住了，以為會迎來嘲笑或說教。但她只是在等待我的反應，眼神清澈得見底。那時我第一次知道，原來「直」可以不帶任何的鋒芒。

我們漸行漸近。我依舊沉默，可我卻從她身上瞧見了一種特別的「多聞」。她的「多聞」不是炫耀知識，而是對生活龐雜細節的溫柔收納。她知道哪棵老榕樹的氣根最適合編織手環；記得校工老伯每週三下午會烤地瓜；甚至還能分辨麻雀的叫聲差異。她帶我體驗、分享她那獨特而細膩的世界觀。她在我身邊，我那非黑即白的校園生活，才得以接觸到灰階以外的色彩。

可真正的考驗，卻在我失控的那天來臨。那是再普通不過的上學天，父母再次激烈地爭吵，我躲進洗手間獨自崩潰，隨即將數學試卷撕得粉碎，借此發洩情緒。紙片猶如慘白的雪花，飄落了一地……第一個找到我的，是林諒。她沒有驚呼，亦沒有急於安慰，只是蹲下來，一片又一片的，悄然拾起那些畫滿紅叉與淚痕的碎片。隨後，她從自己整齊的資料夾裏，抽出一張整潔且空白的答題紙，輕輕地放在我那顫抖的掌心。「撕掉，沒關係。」她的聲音穩得像座巍峨的山峰，「我們還可以一起重新寫，你不會的，我教你。」

那一刻，「友諒」的意義穿透千年時空，重重地撞擊我心。「諒」，是體諒，更是信賴。她體諒我的破碎，更信賴我有重新拼湊的勇氣。她沒有替我解決問題，只是以一種近乎固執的耐心，為我開闢一個「允許脆弱」的空間。她的接納如此徹底，甚至接納了我對自己的不接納。

我們沒有戲劇性的拯救情節。她只是以她的「直」，為我混沌的世界劃出清晰的座標；以她的「多聞」，為我貧瘠的心靈打開無數氣窗；更以她的「諒」，接住我所有下墜的時刻。這份友誼未曾使我脫胎換骨，而是如光滲透裂縫般，讓我在自身的廢墟裏，瞧見那繼續生存的希望。

真正的益友，或許不是將你拉出深淵的巨人，而是當你在深淵裏，願意默默地陪在你身旁，指給你看，哪裏還有星星的人。

一等獎



初中組

評語



敘事環環相扣，饒具創意。能將寫作要求融入情節發展，文筆圓熟。





益者三友，味味入心

王肇枝中學 一年級 曹敏睫

正所謂「益者三友」，他們就像我們每天要吃的三餐一樣，雖看起來普通，但實則不同滋味，三者都不可或缺。那麼，就讓我介紹我的「三友」吧！

小薇是我在學校中認識的第一個朋友。要是用一種食物來形容她，那麼苦瓜就最適合了。一次小測時，我得了零分。我苦惱地看著那個圓圈，怎麼辦呢？突然，我的腦海中萌生了一個念頭：要不然我就改掉一點點吧！我悄悄地寫下了答案，卻發現小薇看到了。我小聲地請求她保守秘密。本來我還以為她一定會答應，沒想到她卻說：「你要是不改回來，我就告訴老師。你不應該作弊的。」我聽完後，心裏很不是味兒。可是當我仔細回味她這句話時，卻明白了她的用意。正所謂「當局者迷，旁觀者清」，要不是她的提醒，我就一直迷失下去。她的話就像苦瓜，咬下去是苦的，令我清醒；可咽下去又有些說不出的甘甜。直言的苦，是為了讓我以後的路走得甜一點。她就是我的友直。

如果說小薇是苦瓜，那麼阿瑩就是一碗白粥。她看起來平淡，但卻是最實在，令人安心的。她在班裏平常話不多，沒甚麼存在感。有一次，我考試失利，心情特別沮喪。阿瑩走了過來，問我發生甚麼事了。我便告訴阿瑩我的成績，並請她保密。只見她點點頭，說：「放心，我答應你的事，一定做到的。」她離開後，我卻開始後悔，心想：要是她告訴別人怎麼辦？我一定會被人取笑的！早

知道就不說了。後來，有幾個同學跑過來問她我的分數，她只是搖搖頭，並說：「這是她的事，我不會說的。」那一刻，我放下了心頭大石。白粥沒有甚麼驚天動地的味道，但是永遠不會騙你的，從不會讓你失望。她的可貴，不在於多耀眼，而是每一次的答應都算數。她就是我的友諒。

而最後一位就是婷婷，她是五年級的轉校生，她就像是五穀雜糧飯。還記得在我五年級時，對生活沒有任何想法和興趣。可是有一晚，在我跟她一起回家的路上，她突然指著天上的星星，問我：「你知道嗎？星星都是幾萬年前發出的光，有些星星可能早就消失了呢！」看著我一臉震驚的樣子，她接著說道：「還有，北極星不是永遠的北極星，因為地球會搖晃。」從那一天起，我從圖書館借了很多相關的書籍。我不但增加了對天文的認識，而且改變了對生活的態度。她就如五穀雜糧飯，讓人吃飽之餘，還提供了豐富的營養。她就是我的友多聞。

苦瓜的清心，讓我從迷茫時清醒；白粥的溫潤，帶來了最實在的信任；五穀雜糧飯的豐盛，讓我打開了知識的大門。她們就如我生命中的三餐，各有滋味，卻不可或缺。正是這「益者三友」，以不同方法，滋養和豐富了我的生命。

評語



比喻獨特，筆法清新脫俗，讓內容有所擴充和延伸，理論得更貼地。



山路

聖母書院 一年級 李沁瑤

人生如夜行於山。四顧蒼茫時，若有燈火相照，那便是朋友。

孔子言益者三友：友直、友諒、友多聞。這七個字被時光鐫刻了兩千年，字口依然清晰。

友直，是明鏡亦是快刀。

明鏡，照見本來之面目。人最難看清的不是別人而是自己，直友，就是那雙替你看的眼。他不逢迎，不粉飾，在你得意時說出那個「美中不足」，在你迷茫時指出那個「柳暗花明」。和他相對，無處可藏，也無需再藏。

快刀，斫去心頭之荒草。人心如園，總要修剪。有些念頭蔓生得太野，心被這些念頭蒙住，像一層薄霧。直友的直言，不悅耳，卻總恰好。撥開雲霧修剪蔓生的荒草，讓你走回你的正路上來。

友諒，是河床亦是渡口。

河床，容百川，也容枯水。諒友，不因你落魄而退卻，不因你混濁而離去。他在那裏，像河床等水歸來。他相信你，見過你最不堪的樣子，仍然願意把背後交給你。

渡口，送你過河，不問你去哪。他的存在就是諾言：無論走多遠，這裏都有一個可以回來的地方。他包容你，當看見你的稜角，依然選擇擁抱你。

友多聞，是窗戶亦是橋樑。

窗戶，開向未見的天地。和他說話，像推開一扇窗，風從八方來，讓你的心靈不再閉塞，讓你看到他看到的天地。

橋樑，連起孤立的兩岸。他知道那麼多，不是為了顯得高，而是為了讓你們之間可以走得更遠。真正的多聞，不是碎片化資訊的堆疊，也不是見識過的天地廣闊，而是認識的廣度、思考的深度和生命的閱歷，是知道的越多，越顯得謙卑。

交友若無直有諒，則為鄉願；無諒有直，則成苛責；有直而無多聞，則失方向。擇友之道，即是修身之道。想交直友，先經得起批判；想交諒友，先學會信任和包容；想交多聞之友，先讓自己有所見聞。朋友是鏡子，照見的從來是自己。朋友如水，能載舟亦能覆舟。擇友，是選擇被誰塑造，而不是和誰同流。

人生如夜行於山，有光相照，何妨吟嘯且徐行。



評語



比喻具體，甚有詩意，筆法獨特，令人印象深刻。





益者三友：友直、友諒、友多聞

青松侯寶垣中學 二年級 林倩瑩

小時候讀到《論語》中的「益者三友：友直、友諒、友多聞」，只當是一句古訓。直到遇見若溪，我才真正懂得，這三種品質，藏著一段友誼最珍貴的模樣。

中五那年，我像一艘失去航向的小船，被手機裏五花八門的遊戲捲著隨波逐流，常常玩到深夜，本該認真完成的作業草草了事，成績也一路下滑。面對老師的提醒，我還總找藉口搪塞。旁人或附和，或沉默，唯有若溪不肯縱容。晚自習後的走廊燈光昏黃，她把我皺巴巴的試卷和自己工整的筆記攤開，輕聲卻堅定地說：「你明明說過要和我一起追逐美好的星空，但你現在就像一個自甘墮落的膽小鬼。」她沒有當眾指責，卻在無人的走廊坦誠開口，直言我日漸懈怠、偏離初心。她不迎合我的逃避，不遷就我的放縱，在我渾渾噩噩時將我點醒。這種不偏袒、不沉默的真誠，讓我知道真正的朋友敢於直言，願做一面讓你看清自己的鏡子。

一次模擬考試，我因過度緊張又害怕失利，一時糊塗在草稿紙上寫了小抄，被老師當場發現。那一瞬間，我羞愧得無地自容，彷彿全世界的目光都凝成利刃，指向我。我躲在衛生間裏不肯出來，覺得自己再也抬不起頭。若溪找到我時，沒有一句責備，只是遞來溫熱的紙巾，安靜地陪著我。等我情緒平復，她才輕聲說：「誰都有犯糊塗的時候，錯了不可怕，不敢面對才可怕，我會陪著你

的。」她陪著我去向老師承認錯誤，又陪我一起面對同學的目光，沒有絲毫嫌棄與疏離。那段日子，她用行動告訴我，真正的朋友不會在你跌倒時轉身離開，而是陪你收拾殘局，重新站起。這種體諒與包容，不是無底線的姑息，而是懂得與善待。

填報志願時，我又陷入了深深的迷茫，像困在濃霧裏的行人，不知該往哪走。父母希望我選擇更穩妥的熱門專業，但我心底始終放不下對文學的熱愛，左右為難，整日心神不寧。若溪看出了我的糾結，沒有直接替我做決定，而是拉著我在圖書館一起翻閱書籍，和我聊詩詞裏的山川風月，講那些文人筆下的堅守與熱愛。她會分享自己看過的好書、聽過的講座，用她的見識幫我打開視野，讓我慢慢看清內心真正想要的方向。她以學識啟迪他人、以眼界照亮前路的陪伴，正正是益友的典範。

友直、友諒、友多聞，這三種品質在若溪身上溫柔相融，不張揚，卻足夠有力。她不像煙花那樣耀眼，卻像一盞長明的小燈，在我浮躁時提醒我，在我犯錯時包容我，在我迷茫時指引我。

原來真正的益友，不僅能同行同樂，更能以直相交、以諒相待、以識相引。這段溫暖的陪伴，讓我在成長路上，始終心懷光亮，步履堅定。

談談「益者三友：友直、友諒、友多聞」

東華三院李嘉誠中學 一年級 張梓瑩

篆刻在《論語》竹簡上的智慧，斑駁於千年時光之中，依然透著溫潤的光。那關於「益者三友」的箴言，是孔子留給後世的一幅交友地圖，指引我們在人海中尋覓那些值得珍藏的緣分。

「友直」二字，折射出真正朋友如青銅鏡鑑般的品格。他們不畏懼以直言為刃，劃開虛偽表象。這份敢於直言的勇氣，往往伴隨著忠言逆耳的坦誠，卻最是難得。當你沉醉於短暫的成就時，他們的話語如冷冽的梅雨，瞬間澆醒了浮躁的神經——這點成績，不過是跋涉中的一座亭驛，莫忘了遠方還有更巍峨的山巖。這般忠言逆耳，雖不悅耳，卻似良藥，讓人在迷茫時找到方向，在得意時保持清醒。

友諒的真諦，在於朋友間如青花瓷胎般，經烈火淬煉仍不裂的信任。與誠信之人交往，可以推心置腹，毫無保留。這份推心置腹的坦誠，讓彼此能夠肝膽相照，成就友誼的深厚。曾與友人共守的秘密，如同宣紙上的墨跡，雖經歲月沖刷卻不褪色。即使外界如何試探，他始終如定巖白砥般堅守諾言。這份肝膽相照的信任，彷彿江南煙雨中的一座石橋，默默承載著來往的誓言，不為時光所動。

友多聞之美，在於朋友如潑墨山水般廣闊的視野。面對博學之人，我們當以虛懷若谷的姿態求教。這份虛懷若谷的謙虛，讓我們能見賢思齊，不斷向優

秀的人看齊。我的髮小，便是這樣一位行走的百科全書。從歷史長河中的典故到科學奧秘，他總能信手拈來。每一次交談，都像是在文字園林中漫步。我常以虛懷若谷的態度傾聽，並見賢思齊，激發自己探索更多知識。

益者三友，如同一幅三折屏風，各自獨立，又相映成趣——正直為骨，誠信為魂，博學為韻。正如孔子所言，交友之道不僅在於「擇友」，更在於自身的修養。當我們以「直」立身，便能為朋友照見前路；以「諒」處世，方能築起信任的基石；以「多聞」為志，才能與朋友共拓視野。這種雙向滋養的友誼，才是歷經千年仍熠熠生輝的真諦。



評語



能將理論融入生活，例子生活化，寫來一氣呵成。



評語



文辭優美，筆法成熟，饒具詩意。能回思己身，字數不多，但內容相當到位。





擇善而交，與友同行

樂善堂梁銑琚書院 二年級 解慕晗

《論語》有言：「益者三友，損者三友。友直、友諒、友多聞，益矣。」這句箴言穿越兩千年時光塵埃，如警鐘長鳴，指引著世人交友的方向。選擇與正直、寬容、博學的人為友，便如同為人生行囊裝入了最珍貴的寶藏，既能抵禦風雨，亦能奔赴山海。

友直，是友誼最堅實的底色。正直之人，如松柏般挺拔，不阿諛奉承，不隨波逐流。敢於直言不諱地指出朋友的不足，就算一時讓其難堪，卻能幫朋友避開歧途。戰國鄒忌，以直言敢諫聞名。他不避諱齊王的短處，以「比美」之喻勸諫齊王廣開言路，最終讓齊國「戰勝於朝廷」。齊王能接納鄒忌的直言，亦是自身正直胸懷的體現。反觀那些寵信諂媚之臣的亡國之君，無不是因身邊缺少這類正直之友，最終陷入昏聩泥潭。正直之友是一面鏡子，照見過錯；也是一把尺，丈量言行。友之，才能在浮躁的世界中保持清醒，守住本心，不憂不懼。

友諒，是友誼最溫暖的底色。友諒之友，能包容朋友的缺點，感同身受，在朋友失意時給予慰藉，犯錯時給予諒解。有云：「人非聖賢，孰能無過？」朋友之間，若錙銖必較，便會漸行漸遠；唯有相互包容，才能情誼長存。春秋時期的管仲與鮑叔牙，便是「友諒」之交的典範。管仲家境貧寒，與鮑叔牙合夥經商時總是多分財利，鮑叔牙深知他的

難處，從不計較；後來管仲被罷黜，作戰敗逃，鮑叔牙理解他是為了侍奉年邁的母親，從不嘲笑。正是這份包容與理解，讓二人之交，足以成就「九合諸侯，一匡天下」的霸業。這份友誼，因寬容而厚重，因理解而珍貴。與寬容者為友，能在包容中學會體諒，在理解中收穫溫情，讓心靈在溫暖的港灣中棲息。

友多聞，是友誼最開闊的底色。多聞者，如同一座移動的寶庫，能開啟全新的視野，看見更廣闊的世界。與其交往，能增長見識，亦能激起鬥志。蘇軾一生交友廣泛，其中佛印、黃庭堅皆是學識淵博之士。與佛印論禪，讓他領悟人生哲理；與黃庭堅談詩，讓他精進書法文學。正是與博學之友交往，蘇軾的才華才能充分施展，成為一代文學巨匠。訊息爆炸的當下，與多聞者為友，更能避免陷入認知的孤島，他們能解答疑惑，提供新的思路，讓你發掘更多選擇與可能性。與博學之友同行，能不斷突破，拓寬人生邊界，朝著更高的目標邁進。

「益者三友」是人生的良師，在紛繁複雜的時代，我們更應秉持擇善而交的原則，遠離損友，親近益友。以正直為尺，規範自身言行；以寬容為懷，善待身邊之人；以博學為鏡，不斷提升自我。如此，方能在友誼的滋養中，行穩致遠，不負韶華，讓人生之路因摯友相伴而更加精彩。

評語



比喻精到，層層遞進，作者對寫作任務瞭若指掌。



古人的交友之智慧

荃灣公立何傳耀紀念中學 二年級 龔浚皓

往事越千年，孔子所倡的「友直、友諒、友多聞」，非但未隨歲月褪色，反而在時光淬煉中愈發彰顯出對高品質友誼的精準註解。在人生的不同階段，我們會認識許多人，但能稱之為「益友」的，卻寥寥無幾。它定義了朋友在我們生命中所能扮演的三種核心角色，至今仍是值得我們執著追求的交友準則。

首先是「友直」，即正直坦率的朋友。他是我們身邊最寶貴的「清醒劑」。在一個充斥著讚美與迎合的環境裏，敢於提出批評和不同意見的聲音，顯得尤為可貴。他不會因為顧及情面而粉飾我們的錯誤，也不會因為害怕衝突而放棄原則。當我們因一時的成功而沾沾自喜時，他會冷靜地指出潛在的危機；當我們陷入自我懷疑的泥潭時，他給予的不是廉價的安慰，而是基於事實的客觀分析。這種友誼或許伴隨著刺痛，但它能有效防止我們在錯誤的道路上越陷越深，幫助我們構建一個更堅實、更客觀的自我認知。

其次是「友諒」，即誠信寬厚的朋友。他是我們精神世界最可靠的「定心丸」。這裏的「諒」，遠不止是寬容，更是一種源於深刻理解的信任與接納。在他面前，我們無需偽裝堅強，可以展露自己最脆弱、最不堪的一面。他能聽懂我們未曾言說的苦衷，也能理解我們看似不可理喻的選擇。這份信任，是我們在面對外界壓力與誤解時，最堅實的

後盾。擁有這樣一位朋友，意味著我們的內心永遠有一個可以「卸妝」的角落，這份安全感是任何成就都無法替代的。

最後是「友多聞」，即博學廣聞的朋友。他是我們認知邊界的「開拓者」。每個人都容易被自己的知識和經驗所局限，而「友多聞」的存在，就是為了打破這種局限。他如同一個行走的知識庫，總能為我們帶來新的資訊、新的視角和新的思考維度。與他交談，我們彷彿能跳出日常的瑣碎，與更廣闊的世界產生連接。他激發我們的好奇心，引導我們去探索未知，讓我們明白世界的浩瀚與自身的渺小。這種智力上的啟發，是個人成長最強大的催化劑。

「友直」校準我們的品行，「友諒」安放我們的內心，「友多聞」拓展我們的視野。這三者共同構成了一個穩固的支撐系統，幫助我們成為更好的自己。

然而，真正的智慧不僅在於識別益友，更在於反思自己能否成為他人的益友。在渴望被直言、被體諒、被啟發的同時，我們是否也有勇氣去直言，有胸懷去體諒，有能力去分享？這不僅是對友誼的經營，更是對自我人格的修煉，即便跨越千萬年時空，依舊是人生路上最值得踐行的修行。

評語



重點鮮明，層次井然，鋪排得宜，甚具說服力。





談談「益者三友：友直、友諒、友多聞」

東華三院李嘉誠中學 二年級 卜美茜

君子以文會友，以友輔仁。朋友是我們生命中的清澈明鏡，是那座堅實的山。朋友既是志同道合者又是砥礪琢磨的礪石，幫助我們進步。孔子云：「友直、友諒、友多聞，益矣。」這句話如今仍訴說著益友的重要，如黃鐘大呂，叩擊著我們對友誼的探索。

何為益友？《孝經》中提出：「士有誦友，則身不離於令名。」一個人若擁有能仗義執言的朋友，就能有好的品行。友直如鏡，照見真我，使人明過失。直乃直言不諱，剛正不阿，不阿諛奉承。這種朋友千年難遇。唐太宗與魏徵，堪稱此道的萬世典範。魏徵是太宗的忠臣，每次太宗犯錯他都犯顏直諫，雖讓太宗顏面難堪，甚至怒言「會須殺此田舍翁！」但這番忠言逆耳，終助太宗成就貞觀之治的清明。魏徵逝世後，太宗痛泣道：「夫以銅為鏡，可以正衣冠；以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」直友正是這樣一面鏡子，可以映照出自己身上的瑕疵與盲區。

與朋友交，言而有信。《論語·學而》告訴我們與朋友相處時誠實的重要，「友諒」是最根本的行為準則，是友誼的基石。「諒」為誠信寬厚，肝膽相照，可託付，能共患難。這份對朋友的信任是益友的底色。如管鮑之交，鮑叔牙對管仲的理解與支持，終使「生我者父母，知我者鮑子也」的千古慨歎流傳至今。諒友如山，承諾亦如山，提供的是風雨中不動搖的依靠，是在人心易變時一份矢志不渝的信賴。

《禮記·學記》告訴我們友多聞使人開闊視野，使人增智慧。如蘇軾與佛印之交，便是智慧碰撞的佳話。佛印博通三教，機鋒玄妙。二人泛舟赤壁，談玄論道，詩文唱和。蘇軾的許多充滿哲思和豁達的篇章，便得益於這如切如磋，如琢如磨的對話之中。

多聞之友就如同一本行走的百科全書、一股向上的引力，激發我們對新事物的了解與探尋。好比央視主持人撒貝寧和康輝一樣，撒貝寧遇到不知怎麼讀的字時總是打電話問康輝，甚至不是在手機上查詢，撒貝寧還戲稱康輝為「行走的字典」。一些特別生僻的字詞康輝總能知道怎麼讀，讓他身邊的人都學到新的知識。他們的存在，讓友誼升華為教學相長的樂趣與成長。

「直」、「諒」、「多聞」，三者相輔相成。真摯的友誼，往往是三者的結合。更為根本的，是我們自身是否具備承受這般友誼的器量與胸懷。若無虛懷若谷的胸襟，何以接納逆耳忠言？若無真誠待人的品質，何以吸引推心置腹的知己？若沒有對知識與未知的渴望，怎能與學識淵博的人同頻共振？若沒有兩顆同樣的心，又怎能彼此照見？

真正的朋友，是一個靈魂孕育在兩個軀體裏。讓益友之光，照亮我們的漫漫人生。

評語



引經據典，多有補充，能深化主題。行文有力，詞意滔滔，結構良佳。



良友如燈，照亮前路

觀塘功樂官立中學 二年級 洪嘉駿

孔子云：「益者三友：友直、友諒、友多聞」漫漫人生路上，我們會相遇形形色色的友誼。真正值得珍惜的好友，就宛如一盞明燈，在我們迷茫時指引方向，在我們失落時帶來溫暖。

友直，即朋友為人正直。正直的朋友能帶給我們甚麼？記得一次數學小測，我前一天只顧著玩，沒有好好複習，考場上看著難題，心裏越發慌亂。一時糊塗之下，我偷偷把課本壓在桌邊，正想抄答案，旁邊的好友阿澤輕輕碰了碰我的手肘。他皺著眉搖了搖頭，沒有當眾說破，卻讓我滿臉羞愧。考完試，他把我拉到走廊，一臉認真地說：「不會做題沒關係，我們一起學。作弊騙得了分數，卻騙不了自己。」那一刻我既慚愧又慶幸，既慚愧於自己的舉動，也慶幸身邊有這樣正直的朋友，在我犯錯時及時提醒，讓我上了成長的一課。他沒有縱容我的錯誤，亦顧及了我的顏面。他就像一盞路燈，在我即將踏入歧路時，及時拉我回歸正途。

友諒，即朋友信實真誠。我曾經和子明約好放學後去打球，為了這次約定，我提前做完作業，滿心期待來到球場，卻遲遲不見他的身影。天漸漸暗了下來，路燈一盞盞亮起。球場上只剩我抱著籃球，心裏滿是失落與委屈。正準備離開時，子明一路小跑著趕來，滿臉愧疚與焦急。他連聲道歉，坦承自己被老師留下幫忙，一忙起來就把約定忘得一乾二

淨。我原本滿腹的不悅，看見他真誠的模樣後頓時煙消雲散。這讓我明白，真正的友誼從來不是斤斤計較，而是懂得包容與體諒。我拍了拍他的肩膀，笑著說：「沒關係，好朋友本來就該互相體諒。」這份包容也讓我懂得，真正的朋友，會在相處時坦誠相待、真心以對，會在彼此失誤時選擇原諒，用寬容守護這份珍貴的情誼。

友多聞，即朋友見識廣博。能與博學的朋友互相學習、一同成長，實在是一件難得的美事。古今中外，這樣動人的友誼從不缺少。如詩仙李白與詩聖杜甫相遇後，常常一同遊歷、暢談詩文，在彼此影響下寫出許多流傳千古的佳作；又如馬克思與恩格斯志同道合，經常交流思想、互補所長，最終攜手寫下《共產黨宣言》。這些故事都告訴我們，結交見識廣博的朋友，能幫助我們開闊眼界、增長見識。我身邊也有見多識廣的同學，每次與他聊天，總能收穫前所未聞的新知。那種醍醐灌頂的感覺，恰似推開一扇窗，讓無垠的天地與開闊的眼界，盡數展現在眼前。

良友如燈，照亮前路。恰如《論語·述而篇》所言：「三人行，必有我師焉。」身邊的良友正是我前行路上的老師與明燈。從他們身上學習長處，反省自身不足，前路便有了方向，黑夜也不再迷茫，步伐就更為堅定。

評語



闡釋平穩準確，分段明晰，饒具層次。





擇善而交，篤行致遠

何明華會督銀禧中學 二年級 胡凱為

《論語·季氏》有言：「益者三友，損者三友。友直、友諒、友多聞，益矣；友便辟、友善柔、友便佞，損矣。」這句流傳兩千餘年的箴言，道盡了交友的核心智慧。中學階段正處於人格塑造與價值觀建構的關鍵時期，交友選擇不僅影響日常相處，更左右著成長的軌跡。孔子提出的「益者三友」，恰如指路明燈，指引我們篩選真友、遠離損友，在交往中修德增智。

友直，是直言規過的明鏡。正直的朋友不偽飾、不阿諛，敢於指出我們的不足。當我們陷入偏執、懈怠或犯錯時，他們不會順應我們的錯誤，而是以真誠直率的言語點醒我們。這份「直」絕非刻薄，而是出於真心的關心與責任。古有魏徵面折廷爭、直言進諫，助唐太宗匡正得失；今有同窗坦誠提醒，讓我們及時糾正偏頗。與正直者為友，猶如身邊多了一面鏡子，時時照見自身短板，校正前行方向，避免在歧途中迷失自我。

友諒，是敦厚誠信的港灣。「諒」蘊含誠實與寬厚，這類朋友信守承諾、待人真誠，既能包容我們的過失，也能在我們遭遇挫折時給予理解與安撫。真誠的友誼從非花言巧語，而是以心換心、彼此信賴。在高中校園裏，我們難免面對學業壓力與成長煩惱，與敦厚誠實的朋友相處，無需刻意偽裝，不必擔心背後議論，心靈得以安放。這樣的友誼如溫泉潤物，讓我們在放鬆中重拾信心，也讓自身品德變得純粹篤實。

友多聞，是開拓眼界的良師。博學多聞的朋友既能談古論今，也能分享多元視角。與之交往，我們能打破認知邊界，從航空領域的機型性能到一級方程式賽車的賽事紀錄，從英語詞彙的變化到歷史事件的深層邏輯，與多聞者為友，猶如打開了一本活的百科全書，不僅豐富知識儲備，更讓思維變得活躍縝密，讓視野從狹隘走向寬闊。

「益者三友」各有其用，卻相輔相成：正直為骨，支撐為人處世的底氣；誠信為血，滋養友誼的溫暖；博學為魂，提升生命的格局。我們若想交得益友，首先要修煉自身，以正直、誠信、好學為標準，方能吸引同頻之人。反觀「損者三友」，或矯揉造作、或陰柔讒媚、或巧言欺詐，看似相處輕鬆，卻會逐漸消磨我們的志氣，混淆我們的價值判斷。青少年心性尚未穩定，若沉迷於虛浮的交往，很容易沾染壞習慣，偏離成長正道。因此，擇友不僅是選擇陪伴，更是選擇成長的夥伴與人生的坐標。

孔子的交友智慧，穿越時空依舊閃光。作為新時代青年，我們當緊握「益者三友」這把尺，慎擇交友、珍惜良友，在真誠正直的交往中修養品德，在博學多聞的交流中增長才幹，讓友誼成為成長的動力，堅定穩步走向更遠的未來。

談我心目中的理想朋友

聖公會莫壽增會督中學 二年級 胡晶鏘

說到心中的理想朋友，《論語·季氏》有云：「益者三友，損者三友。友直、友諒、友多聞，益矣。」從古至今，除了家人，朋友就是人們最親近的人。儒家視交友為重要的修身實踐。《論語·顏淵》中的「以文會友，以友輔仁」表明，交友不僅是感情要求，更是通過人際互動踐行仁道。《太子少傅箴》曾提及「近朱者赤，近墨者黑」，更是體現了「擇友」的重要性。

「友直」，即與正直者為友。「直」指正直不阿、坦蕩無私。此類朋友能直言不諱，不曲意逢迎。《論語·子路》中「父為子隱，子為父隱，直在其中矣」說明儒家的「直」並非機械耿直，而是蘊含真情與道義的坦誠。正直之友如鏡，照見自身得失，促使人格修正。當代社會強調「高情商溝通」，但真正的朋友敢於提出逆耳忠言。這既需要接收者具備「聞過則喜」的胸襟，如《孟子·公孫丑上》所言，也要直言者心懷善意、講究方法，避免以直傷人。

「友諒」與誠信者為友。「諒」有兩種解讀：一為誠信，二為體諒。在經典語境中更側重「信實」。誠信之友言行一致、重諾守約，與之交往可建立穩固的信任關係，正如《易傳》所言：「人之所助者，信也。」在信任危機頻發的時代，「諒」不僅指個人誠信，更延伸為對價值觀的堅守。真正的諒友能在困境中保持責任感，具備《論語·泰伯》中曾子所說「臨大節而不可奪也」的品格。

「友多聞」與博學廣識者為友。「多聞」不僅指知識淵博，更包含見識深遠、明辨事理。此類朋友能拓展認知邊界，助人跳出思維局限。孔子尤重「聞與思」的結合，正如他所說的「學而不思則罔」，多聞之友可激發思考，導向智慧。在信息爆炸的時代，「多聞」需超越知識積累，更強調批判性思維與深廣視野。此類朋友能超越認知界限，在信息洪流中保持清醒，契合孔子「博學於文，約之以禮」的智慧。

孔子僅用九個字便構建了一個立體而動態的交友哲學體系。其中「直」是風骨，「諒」是血脈，「多聞」是神采，三者共同塑造了華夏文化中「良友」的經典形象。它提醒我們：擇友不僅關乎情感，更是一種對生命的選擇——每一次真誠的交往，都是在參與彼此人格的雕刻。



評語



以不同的比喻分項闡述，言之成理，甚有己見。鋪排得宜，逐步深入，令人印象深刻。



評語



善於引經據典，加強說服力，用字有力。





深海燈塔，山巔勁松

石籬天主教中學 二年級 胡雅雙

小學時曾聽老師說過：「益者三友：友直、友諒、友多聞。」當時我並不以為然，認為這只是心靈雞湯罷了。直到我遇見了兩位益友，他們以截然不同的方式塑造了我，才讓我真正明白這句話的重量。

小學時期，班裏有個特別的同學，他的背包總是鼓鼓的。每逢小息，他便拿出書籍翻閱，日復一日，書籍的種類層出不窮。一天，我看見他在吵鬧的教室裏默默翻閱一本外觀樸素的生物書，與喧囂的環境形成了鮮明的對比。每當他看向書的時候，眼睛便像被陽光照射的鏡子般明亮。好奇心油然而生，我忍不住問他：「為何要看那麼多書，難道不無聊嗎？」他舉起那本生物書答道：「這裏記錄了許多有趣的知識，像毛毛蟲想要成為蝴蝶，需經歷液化分解肢體，再重組新的肢體。」這句話如一把火，點燃了我腦中的火柴。

就這樣我們成了朋友，他叫阿廣。他不僅與我分享知識，更善於追問。當我對網路潮人云亦云時，他會問：「這個觀點的源頭在哪？邏輯鏈完整嗎？」他的問題像探照燈冰冷的光束，不提供答案，卻照出我思考的淺灘與盲區，讓我學會審視事物而非盲從。阿廣是我知識深海的探照燈，光芒所及並非溫暖的撫慰，而是冰冷、真實，卻無比震撼的未知之境。這便是「友多聞」的力量。

另一件事至今令我印象深刻。課間小測時，我偷偷拿出小抄，呼吸急促，心跳猛烈，雙腳不住地顫抖。直到下課也無人發現。正當我竊喜之際，一隻手突然伸來將我拉起，把我拽進走廊的盡頭。我甩開她的手，疑惑地望著她。只見她眉頭微皺，直視著我，眼神裏不是憤怒，而是一種沉靜，如潭水結上了一層薄薄的冰霜。她以極其冷靜的語氣說：「你這是欺騙自己，不尊重老師，愧對自己！這樣的成績你拿了能心安理得嗎？」她舉起拳頭輕錘我的胸口，話語也像釘子般釘入心裏。我眼眶酸澀，溫熱的液體劃過臉頰，竊喜的心情如淚水般悄悄溜走。

小涵是我的松樹之友。松樹是我見過最正直的樹，頂天立地，向大地不斷扎根。她像一面鏡子照著我，不是為了讓我看見難堪，而是為了讓我看見那一刻開始傾斜的自己。這便是「友直」的意義。

曾以為「益者三友」是陳腐雞湯，直到兩位朋友的出現，才讓我領悟其深意。阿廣一如深海探照燈，引我探索未知的海洋；小涵一如山巔勁松，教我正直地向大地扎根。他們以截然不同的方式照亮並塑造了我的成長，讓我悟得友誼的真諦。

益者三友：友直、友諒、友多聞

新會商會陳白沙紀念中學 二年級 殷毓皎

子曰：「益者三友：友直、友諒、友多聞。」

真正的益友，正直坦蕩，為我們指引方向；真正的益友，誠信寬容，予我們前行之勇；真正的益友，博學多識，助我們撥開迷霧。與益友相伴方能在人生路上不斷成長，成為更優秀的自己。

友直，如迷霧中的明燈，照亮我們前行的方向。古人有云：「直友古耐交，莫問三兩個。玉立君子姿，足以警吾惰。」這正是對正直友人的生動寫照。真正的朋友，心懷赤誠，為人坦蕩，敢說真話，敢糾過錯，不隨波逐流，不刻意討好。他們如一面乾淨的鏡子，是非分明，映照得失；又如蒼勁松柏，堅守底線，穩立風中。在我們迷茫時，他們為我們指引道路；在我們偏航時，他們及時將我們拉回正途。「以人為鏡，可以明得失」，正直的朋友，便是我們人生路上最珍貴的指明燈。

友諒，如寒夜中的暖陽，給予我們溫暖與力量。「與朋友交，言而有信」，是對誠信寬厚之人最好的讚美。他們待人謙和，言而有信，說到做到，答應的事從不敷衍；同時心懷寬容，待人謙和，懂得體諒，包容過失。失敗時，他們不會冷嘲熱諷，而是默默陪伴；失誤時，他們不會一味指責，而是耐心寬慰。曾有一次比賽失利，我滿心沮喪，正是朋友守在身旁，陪我總結經驗，鼓勵我重整旗鼓，用真誠與守

信給我勇氣。他們如一縷陽光，驅散心中的陰霾；如一場春雨，滋潤乾涸心田。誠信寬容的朋友，讓我們在跌倒時仍有勇氣站起，在前行時不再孤單。

友多聞，如登高之雲梯，助我們看見更廣闊的天地。「腹有詩書氣自華」，見多識廣的朋友，總能以學識與見識，為我們打開新的視野。他們通曉事理，聰慧通透，既知歷史滄桑，亦懂時代變遷。與他們交談，我們不再囿於方寸天地，不做井底之蛙；在我們猶豫不決時，他們能幫我們分析利弊，理清思路，做出更明智的選擇。博學多聞的朋友，拓寬我們的眼界，提升我們的格局，引領我們走向更遼遠的人生。

人生漫漫，相逢者眾，而知心益友最難求。

友直，教我們堅守正氣；友諒，教我們心懷善良；友多聞，教我們開闊眼界。三者相輔相成，缺一不可。

願我們都能尋得此三益友，彼此滋養，彼此成就，守正道，存善意，拓眼界，一同走向更明亮、寬廣的未來。



評語

文從字順，比喻得當，人物角色鮮明，敘事甚具條理。



評語

入題簡潔，定義清晰，鋪排工整。





益者三友：友直、友諒、友多聞

沙田崇真中學 一年級 郭倩兒

何謂益友？古語有云：「益者三友：友直、友諒、友多聞。」孔子道出有三種於己有益的朋友：正直、誠信、見聞廣博，而交友之道離不開擇善而從，遠損友而近益友，我對這句話深感認同。

首先，所謂「友直」，指要結交正直的朋友，這類朋友能使我們從其口中得知自己犯下的過錯，從而在錯誤中學習並加以改進。以唐太宗為例，在位日久令他變得驕傲自滿，疏於聽取勸諫，生活日趨奢靡。魏徵是其好友，面對唐太宗迷失自我，於是決意上書《十漸不克終疏》，公開列舉唐太宗十大過錯，其中包括沉迷遊獵、荒廢政事等。唐太宗讀後接受批評，對魏徵亦無責怪之意，更將奏疏貼於屏風以時刻自省及改正，勵精圖治。可見正直的朋友才能直斥過錯，使我們幡然醒悟、及時反省並改善，避免重蹈覆轍。假若魏徵不進諫，唐太宗又豈能在迷失時懸崖勒馬，及時止損呢？難怪唐太宗在魏徵過世後感慨道：「以銅為鏡，可以正衣冠；以史為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」

益友除了需要正直，更要具備「諒」，指要結交誠實、信實的朋友。學習他們不欺騙的品格，能潛移默化地使我們以誠待人。比如說馬丁·路德與斯坦利·萊維遜——兩位互為對方最要好的朋友，可是正因這份友誼的深厚，使斯坦利明知馬丁違背道德，但又因擔心直斥對方會破壞彼此之間的友誼，因而選擇沉默並包庇他，沒有直斥對方的錯

誤，終使馬丁的醜聞曝光後，聲譽嚴重受損。倘若斯坦利向馬丁直指其錯誤，馬丁或許不會蒙受如此之多的損失？

在誠實後，繼而是多聞，其意為結交見多識廣的人，藉此增廣見聞、提升自我。這就不得不提起徐志摩與其好友沈從文了！兩人背景截然不同，徐志摩學識淵博，為民國時期文壇備受矚目的詩人；反觀沈從文只有小學學歷。一次偶然，徐志摩讀到沈從文的作品，深賞其才華，於是與沈從文成為好友。徐志摩豐富的文學視野及高尚的品格，深刻地影響了沈從文，令他的寫作視野從個人層面提升至社會層面，由本來只圍繞狹隘的個人情感轉變到對人性、社會的深刻見解。由此可見，結交見多識廣的人能達致「近朱者赤」，受他人薰陶從而增廣見聞、提升自我。

誠然，被直斥其非確實逆耳、更有機會影響友誼。但若要在沉默與坦誠相見二者之間二選一，真正的友誼需要坦誠，而非虛假的沉默。老子曰：「信言不美」，道出信實的朋友說話雖不好聽但真實，能使我們同樣不欺騙他人，更能以誠待人，不會誤入歧途而不自知。

總括而言，在茫茫人海中尋覓益友雖難，但我們不應守株待兔，而是要成為益友。在仰望他人光亮時，讓自己成為一束微光，以這微小的一束光成為他人的益友。

評語



入題清晰，例子具體，起承轉合，甚有層次。



一位敢於直言的朋友

基督教中國佈道會聖道迦南書院 二年級 陳晞萱

現今很多人都認為朋友就是那個總是支持自己、一味稱讚自己的人，我也曾因此陷入混亂，感到迷茫，可是經過這件事後，我才明白「敢於直言」從來不是傷害，而是那份寧可承擔你的怒火，也不願看著你跌入深淵的溫柔。

自小以來，我便有一個成為學生會會長的心願，希望能成為同學心中那個正直、善良的榜樣，並好好服務同學。因此，我和一心、家寶以及幾個由初中開始一起玩的朋友組成了學生會內閣。在討論活動的過程中，不論我提出甚麼意見，家寶聽到後都會舉手贊成，並說道：「哇！小美你的想法實在太好了！有你在，我們甚麼也不用怕了。」相反一心總是在我決定好的時候發出疑問、反對決定，這導致我漸漸對一心感到厭煩，拉開了我們之間的距離。

還有兩個星期就是同學投票的日子了。然而目前的情況對我們十分不利，對方內閣的福利比我們好得多，同學們都傾向支持他們。經過幾天通宵後，我依然想不出方案，正當我為這件事煩惱時，家寶就像及時雨一樣出現，向我提出建議：「有辦法了！我們乾脆捏造他們測驗作弊的消息，這樣老師一定會取消他們的資格！」聽完後我眉頭深鎖，但認為家寶是我的朋友，他不會害我的，於是我爽快地同意了。然而一旁的一心好像沒有一絲要安慰我的意思，這令我更加肯定家寶才是我真正的朋友。

測驗當天，我帶著小抄走到對手內閣會長的班房門前，我抓緊手心的小抄，對自己說：只要完成了，我就能當上學生會會長了。正當我猶豫之際，一心跑過來拉著我，眼神裏帶著和以往不同的疏離感，對我說：「喂！難道你這樣成為會長會開心嗎？難道你忘記了你成立學生會的初心了嗎？難道你認為家寶真是為你著想嗎？」每一個「難道」都像一把刀，刺得我遍體鱗傷，但也正是這把純潔的聲線，把我從深淵的邊緣拉了回來，是呀！我成立學生會的初心，不是要成為同學們的榜樣嗎？為甚麼我會變成這樣？

最後我並沒有當選，可是經過這件事後，我發現一心一直以來的直言，從來不是對我的傷害，而是因為她真正了解我、是真心為我著想的朋友。我也明白到真正的友情，不應是一味盲目的支持，而是能讓你在陷入迷惘，不知方向時，為你伸出援手。

現今物欲盛行的社會，人們都傾向和對自己有利，對自己說好話的人成為朋友，可是真正對我們有利，能讓我們成長的人，往往是那個敢於直言的朋友，他們不會因害怕失去這段關係而說謊，真誠指出對方的錯誤，才能讓你們一起成長，形成更長久的關係。

評語



善於將理論融入生活，內容具體，整合得宜。





論「益者三友：友直、友諒、友多聞」

基督教香港信義會元朗信義中學 二年級 程詩寶

自古以來，交友都是人生的重要課題。在《論語》中，孔子所言「益者三友：友直、友諒、友多聞。」指出了良友的標準，並把有益的朋友分為三種：正直的人、誠信的人，以及見多識廣的人。與這三種人交朋友對自己的人生是有益處的。

「友直」是交友的基石。正直的朋友就如同一面鏡，能照出自己看不到的過失而不加修飾。魏徵與唐太宗的故事正正驗證了這一點。魏徵曾屢次指出唐太宗的過錯，即使龍顏大怒，卻從不停止。正因為魏徵敢於犯顏直諫，才令唐太宗知道自己的過失，從而改正。魏徵的「直」成就了貞觀之治。若唐太宗沒有魏徵這個賢臣，他便不知道自己的過錯，更不會成為後世尊崇的明君。由此可見，正直的朋友是十分重要的。

「友諒」是交友的血脈。誠信的朋友就如同大樹的根，能在風雨下給予依靠。管仲與鮑叔牙的故事正正驗證了這一點。管仲小時候就跟鮑叔牙很要好。公子小白與公子糾爭奪王位，後來小白繼位，就殺了公子糾及囚禁管仲，然而鮑叔牙由始至終都信任管仲的為人及才能，並向小白力薦管仲。鮑叔牙的「諒」造就了管仲「九合諸侯，一匡天下」的壯業。由此可見，誠信的朋友可以在你遇到困難時信任你、幫助你。

「友多聞」是交友的枝葉。見多識廣的朋友便如同一本隨身攜帶的百科全

書，讓我們的視野更開闊，心境更豁達。李白與杜甫的友誼正正驗證了這一點。李白擅長描寫自然風光以及個人理想，而杜甫則重點關注社會議題，兩大詩人互相切磋，彼此啟發及影響，令各自在藝術中達到新高度。由此可見，見多識廣的朋友可以讓你看見更廣闊的世界，突破你的認知邊界。

有人認為「益者三友：友直、友諒、友多聞」之交友思想，於網絡發達的社會中已經變得不合時宜。但我認為，正因我們身處在這個資訊爆炸、交友輕易的時代，這三種益友反而變得更加重要。網絡世界拉近了人與人的距離，你可以輕易擁有成千上萬的朋友，但在這麼多的朋友中，又有多少個對你的人生有幫助呢？在這魚龍混雜的網絡世界中，我們更需要這三種益友：正直的朋友可以在偽善的網絡世界中指出你的過錯，令你保持清醒；誠信的朋友能信守承諾、真誠地對待你，令你不用擔心他會像網絡的詐騙分子一樣出賣你、欺騙你；見多識廣的朋友則能拓寬你的眼界，讓你可以避免被假資訊誤導。由此可見，孔子的思想從沒過時，反而為我們提供了交友的指引。

綜上所述，這三種朋友都十分重要，且有益於自身。但是在篩選朋友時，自己亦能具備這三種的品格，成為他人的益友，友誼才會長久。

評語



闡釋詳盡，例子恰當，行文平穩，讀來饒具層次感。



人生中的拼圖

何文田官立中學 二年級 譚曉晴

如果我的人生是拼圖，那麼家人便是拼圖的邊框，而朋友是當中不可或缺的內容。其中，有三種朋友是我拼圖中至關重要的，是我的人生旅途上的明燈。

「友直」是拼圖中的「定心塊」。在我拼砌人生拼圖時，他會像一把尺子告訴我這裏「放歪」了，要作出修正。回想小學六年級的時候，心高氣傲的我因為輕敵，在考試中失利，分數很低，便打算冒簽媽媽的簽名。我知道這是不對的，但是那時候太害怕會被對我有期望的媽媽責罵，一時被心魔蒙蔽了理智。幸好，我的良心還是讓我把想法告訴了一位正直的好友，他知道後沒有立刻責備我，只約我在放學後一起到圖書館看《狼來了》這個故事。看後，他語重心長地提醒我說謊的後果，就是因為他，我才沒有做出後悔一生的事。他那天說了很多很多的話，可最讓我銘記於心的是「做人不必完美，但品格至關重要」這句話，讓我明白了做人要正直的道理，也讓我堅決成為光明磊落的人。

「友諒」是拼圖中的「暖心塊」。有時候，我心內藏著很多秘密，卻不知該對誰說。畢竟「好朋友也會有自己的好朋友」，我總怕心事被輕易洩露。直到有一天，我遇見了一個能恪守秘密的人，我把所有的擔心、委屈和困惑都告訴他。就這樣，他成了我的專屬樹洞，我的秘密終於有了安放的地方。我也想像他一樣成為別人的依靠，可以讓別人

放心地把秘密告訴我，慢慢地，我懂得做人最珍貴莫過於守住一份誠信，不辜負別人的信任。

「友多聞」是拼圖中的「調色塊」。我的生活難免有枯燥無趣的時候，因為課業繁忙，我沒有時間到不同地方看風景，或是學習當地的文化。但他卻成為了我的另外一雙眼睛。我有一個很聊得來的網友，他在歐洲生活，雖然兩地存有時差，卻不阻礙我們的交流。有時候，他會跟我說說他家附近的環境、天氣、風景，還有他旅行時認識的異國文化。還記得上回，他到法國旅遊，拍了很多照片跟我分享，有羅浮宮的蒙娜麗莎，還有浪漫至極的巴黎鐵塔，這讓我知道法國是一個名副其實的浪漫主義國家，藝術氣息濃厚。雖然我一直都在香港，但我可以透過他的記錄，感受和認識不同地方的文化歷史。我雖然未能耳聞目睹，但他早已向我描述了世界的風景，也鼓勵我將來要遊歷四方。

這三塊看似不起眼的拼圖，卻照耀了我的人生。「友直」讓我在犯錯時懸崖勒馬，不會誤入歧途；「友諒」信守我的秘密，讓我可以紓緩壓力；「友多聞」令我單調的生活添上色彩，並擴闊眼界。他們的存在，提升了我的修養，也讓我這副人生拼圖填上了生動的圖案和溫暖的色調，能時刻閃爍與眾不同的光芒。

評語



以拼圖為喻，甚有創意。闡釋詳盡，言之成理，一氣呵成。





那雙手

聖保祿學校（中學部）

三年級 何梓童

小時候，我總覺得父親的手很醜。那是一雙做工的人的手。每次他伸手想摸我的臉，我總是不自覺地往後縮。他便會立即訕訕地把手收回口袋。

那時候，我只看到「不賢」。

我嫌他不曾說大道理。

中二那年，中文課上老師教我們《論語》，其中有一句：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」老師解釋說，看見賢德的人就要向他看齊，看見不賢的人就要反省自己有沒有同樣的缺點。我當時把這句話工工整整地抄在筆記本上，心想：說得真好。但我從來沒有把它和自己的生活聯繫起來。在我的理解裏，「賢」是書本裏的聖賢，「不賢」大概就是像我父親這樣粗俗的人吧。

這種嫌棄，一直持續到中三那年。學校舉辦職業達人講座，邀請各行各業的家長來分享。父親聽說後，難得主動問我：「要不要我去講？我們工地的事，你們學生應該沒聽過。」我幾乎脫口而出就拒絕了。可是那幾天他一直在飯桌上提起這件事，還從抽屜裏翻出一張皺巴巴的紙，用鉛筆歪歪斜斜地連了幾項提綱。最後，我還是招架不住，答應了他。

那天下午，父親穿著我見過最平整的那件襯衫站在講台上。他有些侷促，雙手不知該放哪裏。

然後，他攤開了那雙手。「同學，你們看。」他說。

全場都安靜下來。那雙手在日光燈下，比任何時候都清晰。傷疤就像地圖

上的河流般，繭塊就像層層疊疊的山巒。他一根手指一根手指地介紹……

「我沒讀甚麼書，」他笑了笑，「但我蓋的房子，可以住一百年。」

那堂課，沒有一個人人在睡覺。

我想起小時候，他用那雙手把我舉過頭頂，我嫌他的手指甲刮到我的腋下，咯咯笑著叫他放我下來。我想起他替我削鉛筆，筆刀在他粗大的手指間顯得特別小，削出來的筆尖總是歪的，我嫌他笨，搶過來自己削。我想起每年冬天，他的手背都會裂開一道一道的口子，貼滿了膠布，可他從來不戴手套，說戴了手套綁不緊鐵線。

我坐在台下，第一次認真地看著那雙手。那些傷疤，那些繭，我從前只覺得粗陋。可是隨著他一根一根手指講過去，每一道痕跡都有它的出處。

那一刻，中文課上老師所教的那句話突然在我腦海中響起。我以前以為「見不賢而內自省也」是用來應付別人的。

講座結束後，同學圍著他問東問西。有人問他怕不怕高，他說習慣了，倒是怕女兒嫌他丟臉。全班笑了，我沒有笑。我在人群外看著他，眼眶有些發熱。那天晚上，我主動握住了他的手。他怔了一下，然後反握回來，力道很輕，像是怕弄疼我。我們都沒有說話。

如今，我仍在讀書，仍在寫字。但我知道，未來無論我走多遠，那雙粗糙的手，永遠是最該「思齊」的榜樣。

見賢思齊焉，見不賢而內自省也

聖文德書院

四年級 李潼

人活於世，總在看著甚麼。看天，看地，看身前身後影影綽綽的人。看得久了，眼裏便不只是光和影，漸漸沉出些別的分量來。古人說得淡，也說得重——「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」這話像一塊磨刀石，靜靜地擱在歲月的角落裏，等著那些茫然四顧的眼睛，自己把目光湊上去，磨一磨。

賢者，是不容易看見的。他們不像戲臺上的人物，臉上塗著鮮明的油彩，在鑼鼓點裏亮相。他們常常是沉默的，像遠山。你須得在嘈雜的市聲裏定神，才看見天際那一抹鐵青的輪廓。那輪廓並不向你呼喊甚麼，只是在流雲與飛鳥之下，在晨昏與風雨之中，亙古地存在著。你看它久了，恍惚間會覺得自己心裏缺了一塊甚麼，那塊空缺的形狀，正與遠山吻合。於是「思齊」便不再是「想要像他一樣」那般激昂的念頭，而成了一種沉默的填補。你開始搬運自己內心的土石，一捧一捧，填向那塊空缺。沒有喝彩與監督，只有你自己，在靜默的汗與喘息裏，感到生命的質地一分一分地沉實起來。那山從未動過，動的是你的目光，和目光裏漸漸升起的、你自己的輪廓。

不賢，卻極易看見。它是腳下的石子，路旁的泥濘，熱鬧、具體而令人不悅。目睹粗鄙的暴怒、精明的算計、黏稠的惰性，起初只想如避積水般厭棄。可走過去，那灘水已映在心底，晃出一個熟悉的人形。這時，「自省」便像深夜的心悸猛地攔住你。你不得不對著那灘倒影細看：原來暴怒裏的無力、算計深處的惶恐、惰性綿延的溫床，自己皆曾有過。這不是原諒，而是更寒冷的清

醒。你發現「不賢」並非隔著深淵，它就生長在你立足的地上。憎惡他人的不堪總是容易的；難的是在那不堪裏，認出自己潛伏的根芽，默默掐斷。這過程只帶來一陣無人的冷汗，與冷汗乾後那一層繃緊、潔淨的涼。

看久了，眼有些倦，也有些明瞭。原來「賢」與「不賢」並非截然分開的兩行人，常在同一個人身上進出，如光影輪流佔據同一個庭院。你仰望的賢者，或許正因隱秘的「不賢」而夜不能寐；你鄙夷的某人，某個瞬間也閃過你無法企及的亮光。

「思齊」與「自省」原不是兩道工序，而是呼吸，一吸一呼構成生命的節律。向遠山跋涉時，需低頭檢視鞋裏的沙石；清理完泥濘，一抬頭，那光芒又照清了下一段路。這循環沒有終點。你能做的，只是在無盡的「看」與「行」中，讓自己的骨頭被嚮往磨硬一些，讓自己的心腸被反省洗軟一些。

到最後，所有的觀看都緩緩流回自身，像百川歸海。你歷經的萬千氣象，仰觀過的巍峨，俯察過的卑微，最終都沉靜下來，在你生命的深處，淤積成一片獨特的、沉默的三角洲。那便是你成為的樣子——既非你仰望的任何一座山，也非你厭棄的任何一灘泥。你只是帶著所有「看見」過的痕跡，成為了「自己」這條河，平靜地、又暗湧著向前流去。它不言不語，卻讓每一個在燈下展開人生這張紙的人，在提筆躊躇的剎那，能聽見自己血脈裏，那無聲的、向善的潮汐。



評語

文字優美如詩，將賢者比作遠山，不賢比作鞋中沙，具備極高的文學造詣與深刻的自省哲思。



評語

透過觀察父親粗糙的雙手，從嫌棄到讀懂背後的責任與堅守，情感真摯，層次分明。





破曉時的龍場

香港神託會主辦馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學 三年級 溫昊軒

你生在書香門第，可你六歲仍不開口，家人幾欲放棄，卻不知你只是默默將祖父讀過的書刻在心裏。

那個午後，你忽然高誦《大學》，滿座皆驚。從此，你成了一個要「讀書做聖賢」的少年。

十三歲時，老師說讀書是為了登第，你卻搖頭：「登第恐未為第一等事，或讀書學聖賢耳。」在一片哄笑聲中，你把這個念頭埋得更深。

可聖賢該怎麼做？你不知道。

你聽過東施效顰的故事，深夜自問：我想做聖賢，和東施想學西施有何不同？你只知聖賢讀書守禮，卻不知其所以然。你不知道聖賢為何是聖賢，就像東施不知西施為何美。

直到讀至朱熹的「格物窮理」，你便與朋友對著竹子枯坐。朋友三天病倒，你堅持七日，同樣勞思致疾。竹子毫無變化，你開始動搖：聖賢之理，真在草木之中嗎？

此後你學兵法、遊山川、訪名士，樣樣出色，卻覺得離「聖賢」越來越遠。

直到得罪權宦劉瑾，被貶謫至蠻荒的龍場。你帶著殘破的軀殼奔赴貴州，一路上見過餓殍遍野、賣兒鬻女，見過那些目光空洞如冬日裂石的人。為了躲避追殺，你不得不佯裝投江才保住性命。那一刻你問自己：「聖賢處此，更有何道？」

龍場的夜黑如死水。你鑿了一具石榔，日日在旁靜坐，置生死於度外。你想起童年的夢、格竹的迷惘、一路上見過的蒼生疾苦。你苦苦思索，夜不能寐。

那一夜，萬籟俱寂，你忽然從石榔中坐起，對著虛空喊道：「聖人之道，吾性自足！向之求理於事物者，誤也！」

山中無燈，你卻看見了光。

原來聖賢不在竹子上，不在書本裏，不在遙不可及的古人身上。聖賢就是你心裏那點不滅的良知。

苦尋幾十年，你終於明白，你本就有自己的眉目，而不是要做西施。

世人皆笑東施蠢，可她至少知道美在哪裏。這些年你學朱熹格竹、學孟子論辯、學堯舜治國——可你學的，是模樣，還是心？

那一刻，龍場不再是蠻荒之地。瘴癘變作清風，黑夜成了黎明。

後來你走出大山，平定叛亂，剿滅匪寇。審訊匪首時，那人抬頭控訴：「大人，我也讀過聖賢書。可那年饑荒官府照樣徵稅，眼看父母餓死，我不捨，他們就得死。」

你愣住了。

你想起少年立志時的天真，想起在京城讀書論道的日子——你可曾想過遠方正是在餓死的蒼生？那些匪寇的「不賢」裏，是否有你的一份？

那一夜，你久久未眠。

此後，你每平定一處便設學校、興教化。你終於懂得，真正的剿匪不在山裏，而在人心——包括你自己。

五十餘年過去，你從未忘記龍場的那聲呼喊。

嘉靖七年，你病逝於歸途。臨終前，弟子含淚問及遺言，你只坦然一笑：「此心光明，亦復何言。」天邊紅日破曉。

你一生見過太多不賢，皆視之為鏡，照見自己靈魂的塵埃；你見過太多賢者，卻不再盲從，只是擦亮自己的心。

你說此心光明，不是因為從未沾染塵埃，而是因為你用盡了一生去擦拭，去躬行。亦復何言。

在垃圾堆裏打撈的怪爺爺

聖保祿學校（中學部） 四年級 朱思璇

我家樓下住著一個怪人。

這是整個小區心照不宣的秘密。一位老人永遠穿著一件洗得發白的藍布衫，每天彎著腰在臭氣熏天的垃圾桶裏翻找。

孩子們都叫他「垃圾爺爺」，大人們聽了，也只是輕輕拍拍孩子的肩，卻沒再多說。這些一舉一動都被我刻在了眼底，在電梯裏遇見他時，我總是下意識地屏住呼吸。

直到那個深夜，我在垃圾站看見了一個佝僂的黑影。那飄來的酸腐味，讓有著刻板印象的我認出是張爺爺。他在用濕布擦拭一個個從垃圾堆裏撿出來的相框，動作極緩，彷彿手裏捧的不是相框，而是某個人最後的體面。我沒敢出聲，悄悄退開了。

我開始留意起他的一舉一動：他翻到鋒利的碎片會特意包好再扔；他會特意找回孩子們弄丟的玩具，並擦乾淨放到涼亭的長椅上；他將那些流浪的小貓餵得白白胖胖，每一隻都擁有自己的名字。可我還是不懂那些相框的意義。

直到我奶奶去世，整理遺物時，翻出一摞厚厚的相冊，爸媽只從中挑了幾張體面的證件照，至於那些回憶便連同舊傢俱一起，被扔到了樓下的垃圾站。

扔完後不久，我看見張爺爺抱著甚麼慢慢走向小區圍牆邊那棵榕樹，他在那蹲著把甚麼埋進樹下的土坡裏。我走近了才看清——是奶奶的照片：她紮著兩條辮子，笑得眯起眼；她與朋友們在小溪旁打鬧；她蹲在泥地上用樹枝教一個小女孩寫字。照片中的她是個笑容燦爛的女孩，全然沒有爸媽保留的長輩樣。

「張爺爺……」

他回頭，臉上只有一種我說不清的平靜：「你奶奶啊，教過我女兒識字。她現在在美國當教授，來信總問，老師還好嗎？」

他把最後一捧土壓實：「這照片扔了，就再也沒人記得她年輕時的樣子了。我替她埋在這，樹替我記著。」我才知道，每一段被遺棄的回憶，他都替這個世界好好收著。他翻垃圾不是為了賣錢，是在打撈被隨手丟棄的時光。

他說：「人老了看不得這些。每張照片背後都是一輩子，扔了，就真沒了。」

今年秋天，張爺爺搬走了。走前將那棵榕樹下的秘密告訴了新來的保安。我路過時看見那個保安正蹲在那裏，往土坡上撒一把新土。

我忽然想起孔子那句話：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」曾經我以為「賢」是驚天動地的壯舉，是寫在書本裏的豐碑。可張爺爺讓我明白，真正的「賢」，有時候只是一個老人彎下的腰，是一雙在垃圾堆裏尋找尊嚴的手，是十年如一日替陌生人保存被遺忘的回憶。

而「見不賢而內自省」呢？大概就是想起自己在電梯裏屏住的那口氣、那些白眼、人云亦云的偏見。我慶幸那個深夜讓我看見了他，也看見了自己。



評語

選材獨特，描寫爺爺守護遺棄照片的故事，重新定義「賢」在於為世界打撈被遺忘的尊嚴。



評語

以王陽明龍場悟道為引，文氣磅礴，深刻探討「賢」非模仿模樣而是擦亮良知，立意極高。





觀鏡以自查，慕賢而思齊

順德聯誼總會李兆基中學

四年級

何梓萱

雲起，風至，漫過窗子迎面吹來。忽覺雙眼乾澀，低頭望見書桌前靜立的那面鏡子。鏡面光潔，卻照不見我心底的茫然。對於中四的我來說，學業的壓力，學習的焦灼，都像烏雲覆蓋，不見曦月。

我望著鏡中熟悉又陌生的自己，思緒飄散，一點點沉入恍惚，眼前的光影逐漸模糊。再睜眼時，我早已置身於九霄雲端，耳邊是呼嘯的風聲與震耳的棒鳴。「這是……」疑惑之時，只見半空兩棒相撞，發出「噹」的一聲巨響。金光與黑風交織，在天地之間炸開一道巨大的漩渦。我定睛望去，那是孫悟空，兩個一模一樣的孫悟空。二人黃髮金箍、金睛火眼、錦布直裰、腰束虎皮，手中擒著如意金箍棒，宛如天地同生的一對身影。兩道影子在雲端翻騰飛鬥，直打得雲卷霧湧，天昏地暗。

其中一個開了口：「你這妖怪，俺老孫爐裏煉過，五行山下壓過，你學俺的模樣，可你學得會俺這心裏裝的東西麼？」他臉上這雙眼裏裝著人間的山，人間的路，以及那個騎著白馬的和尚。

另一個聽了，冷笑一聲：「少廢話！俺就是孫悟空，取經的是俺，降妖除魔的也是俺！」而他臉上這被貪婪填滿的雙眼，卻只像兩顆被線牽著的珠子，只有對面的棒法，對面的步伐——他要記住這一切，他要成為對面的他。可這雙眼裏，還曾有過其他的東西嗎？沒有。沒有來時腳下的十萬八千里路，僅僅只有一個要取代的他。

這雙眼睛裏，連他自己都沒有。

我站在雲端靜靜觀望，愈發看清了二者的雲泥之別。前者是真悟空，他怒髮衝冠，棒尖直指敵首，西行取經的念頭從未動搖，是那永不磨滅的初心。後者是六耳獼猴，他的眼睛空洞，看不見自己的初心和本心。看著這雙眼睛，我竟稍稍喘不過氣來。我也曾經歷這樣的空洞，一個知識點一錯再錯時，充斥內心的不再是堅持再堅持，而是逃避。捫心自問，在經歷挫折時，心頭是否只餘浮躁與逃避？躬身自省，自己是否與那假行者一般，早已喪失初心與本心。

雲霧翻湧間，孫悟空一聲厲喝，棒影重重，最終將六耳獼猴逼入了絕境。他沒有猶豫，沒有留情，手起棒落，天地之間再次炸開一道巨大的漩渦，擊碎了這個虛妄的影子……

此時，雲開霧散，一束光恰好落在鏡子上。我開始正視鏡中的自己，心緒也漸漸平息。真悟空護道守心的模樣，讓我懂得見賢當思齊，堅守學習之本心，在學習過程中不斷豐盈自己。想起假行者迷失沉淪的結局，讓我懂得見不賢而內自省，警醒自身不可虛浮與不定。我想，所謂自省便是自查，自查自省貴在心有定見、行有堅守，這便是「查」字最後一筆，不可或缺的一橫。昔日迷茫浮躁、失卻本心的我，自此「杳」無音訊。

經過這件事，我才明白到「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」的道理。試撰文一篇，記述事件經過，並抒發體會。

聖公會莫壽增會督中學

四年級

孫縹茗

我們總以為自己站在善惡的彼岸，隔岸觀火。殊不知，每一次滑動的指尖落下，都已讓無形的浪潮漫過腳踝。過去的我將「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」視為先賢留給後代的道德箴言，與我這個穿梭於碎片資訊間的靈魂無關。直到那場網絡風暴將同窗捲入漩渦，我才在真相與謊言的縫隙裏，讀懂了這句話在算法時代最沉重的重量——原來，「看見」本身就已是一場對靈魂的試煉。

那是一個週末深夜，同學允行被一則匿名爆料推上了風口浪尖。有人截取了他聊天記錄的片段，指控他「霸凌同學」、「品行不端」。那些標題如同星火墜入乾草垛，瞬間點燃了整個校園群組。我滑動著屏幕，看著評論以幾何倍數增長，憤怒具有傳染性，而我未曾接種理性的疫苗。我跟著點讚、轉發，在評論區敲下「真的太過分了」，指尖的每一次落下，都讓我有一種站在正義雲端的錯覺。我甚至與友人在課間高談闊論，全然忽略了他縮在課室角落的身影——他埋頭寫作業，肩膀卻抑制不住微微顫抖。

三天後，完整的聊天記錄浮出水面。原來是有人刻意截去前因，允行當時正在勸解爭執的同學，所謂「霸凌」不過是惡意的錯位剪輯。真相大白的那一刻，那些義憤填膺的評論如潮水般退去，只留下允行的名字，像一道未癒合的傷口，仍懸掛在熱搜上。

我翻看著自己曾經轉發的貼文，指尖驟然冰涼。我看見的「不賢」從不是允行，而是那些蓄意操弄真相的人，更是那個不加以求證便隨波逐流的自己。我曾以正義之名行盲從之事，在眾聲喧囂中弄丟了自省的標尺。這時我才懂「見不賢而內

自省」從來不是指責他人的藉口，而是一面歷經千年淬煉的銅鏡——當我看見網絡的偏執與暴戾時，最先要照見的，是自己是否也在不知不覺間成了這份偏執與暴戾的幫兇。在這個快節奏的時代，流言如滔滔駭浪，維持一份不跟風的清醒，比盲目憤怒要難得多。

在這場混亂中，我也終於看見了「賢」的模樣。同學思賢從未跟風轉發，她只在群組裏留下了一段話：「我們不知道完整的事實，請先不要下判斷。」她私下找到允行，陪他整理證據，聯繫老師說明情況。她沒有振臂高呼，只是用沉默的堅持和溫柔的行動，在眾聲喧囂中劃出一片清醒的淨土。她讓我知曉，真正的發聲，是在集體失智的關頭，做那塊不被沖走的石頭。

這件事像一記重錘，擊碎了我對「正義」的淺薄幻覺。在這個資訊氾濫、情緒先行的時代，我們每日與無數的「賢」與「不賢」擦肩而過。《論語》的這句話之所以穿越千年仍擲地有聲，正是因為它給了我們最樸素的救贖之道。

從此，每當我看見勁爆標題、偏激言論，我學會在指尖落下前稍作停頓，等一等遲到的真相，想一想無形的後果——因為我終於懂得，真正的「見賢思齊」，是在資訊洪流中守住良知的錨；真正的「內自省」，是在眾聲喧嘩裏，選擇做一個清醒又溫柔的人。在這個信口開河的時代，既不做永遠沉默的看客，也不做永遠喧囂的盲從者。在無關痛癢的流言中，修煉沉默的厚度；在觸及底線的不公前，迸發聲音的銳度。左手執盾，守住不跟風的清醒；右手執劍，扛起敢發聲的脊梁。



評語



巧用《西遊記》真假美猴王作喻，借悟空之定力與六耳之空洞，警醒學生應回歸初心。



評語



緊扣現代網絡暴力議題，反思「看見」後的盲從，提倡在信息洪流中守住良知之錨。





螞蟻

聖保祿學校（中學部） 三年級 袁曦藍

那天下午，螞蟻給我上了一課。

剛放學回家，我不顧烈日當空，隨即往院子裏奔去。以前住的小屋外有個院子，院子的泥地中景象每天各異，是觀察事物的天堂。

我掃視四周，眼尾瞥見一條若隱若現的黑線。我小心翼翼地湊過去看，生怕一不留神便會踏中那異物。蹲下一看，它竟在蠕動著，原來是螞蟻啊。我屏息靜氣，這才發現列隊後的螞蟻在搬運一塊五元硬幣大小的麵包。那小塊麵包對那群螞蟻來說，卻是有如藍鯨的龐然大物。而那「巨物」正被數十隻螞蟻合力抬著，一步一步地往前挪。天空上懸掛著的火球灼燒著我的皮膚，教我燥熱難忍，汗流浹背，那群螞蟻卻絲毫沒有停下的跡象，直至整條列隊消失進草叢當中。我一屁股跌坐在泥地上，喘息不過數分鐘，眼前又是一動，那群螞蟻走了出來，該是去找更多食物吧？凝望螞蟻在炎炎夏日下工作不止的身影，換作是我，還能在暴曬之下抬著比身體重數十倍的東西不斷來回嗎？

那一刻，我看著的不是任人踐踏的昆蟲，而是為生活勤勞的英雄。

如今我為高中如海嘯般湧來的小測一直埋頭苦幹至深夜，也算是那些螞蟻教我的。

課本上的知識總跳不進我的腦袋，更何況好好理解它們呢？但靠背熟書裏枯燥死板的文字便可應付平日的小測。「反正其他同學也是這樣背書的，我就跟他們一樣好了。」我伸著懶腰想，強

行撐開像是繫了鉛塊的眼皮，默念著課本上的句子：「圓形在自然世界無處不在……」

我拋下書包，不顧潺潺細雨，隨即院子裏奔去。院子中央有個黑影在動著。我皺皺眉頭，上前一看，眼前一群螞蟻竟像旋轉木馬般不斷繞圈子，形成極詭異的黑暗漩渦。我蹲了下來，任由雨點打在身上，更把糖果放在螞蟻旁，螞蟻卻無視雨點和糖果，圍著隱形的神明般瘋狂地轉著，轉著。我滿腹狐疑，這是怎麼回事？

「行軍蟻常結隊覓食，但只能靠釋放費洛蒙溝通。領頭的行軍蟻迷失方向時會令費洛蒙蹤跡混亂，後隨的蟻群極度依賴費洛蒙，只知道依循前面的氣味，進而形成封閉的圓圈。這便是死亡漩渦。」握著課本的雙手抓得越來越緊，顫抖起來。「行軍蟻一旦被困於漩渦便難以逃出，不管天氣好壞仍會持續不斷地繞圈，精疲力竭後就……」

到了黃昏，衣物早已被浸濕，雙腿越發僵硬、痠軟。眼前的漩渦幾乎一動不動，只剩寥寥數隻螞蟻掙扎著在走。

牠們知道自己在繞圈子嗎？或是只知盲目追隨氣味，任由黑暗漩渦吞噬牠們的生命？

「反正其他同學也是這樣背書的……」那是我親口說的。

課本從手中滑落，臉上已是紅一陣白一陣——我早已步牠們的後塵了。

這天晚上，螞蟻又給我上了一課。

評語



借行軍蟻的「死亡漩渦」隱喻盲目跟風的學習態度，觀察細微且警世意味濃厚，創意十足。



以人為鏡

英華女學校 四年級 張靜語

我一下子明白了白天的「不自在」從何而來。那個中年人用他的怨懟，照出了我心底潛藏的怨懟。原來我不是「不像他」，只是「還沒像他」。原來「見不賢」不是為了審判，是為了低頭看看自己——那些讓我皺眉的行為，在我身上有沒有？

這些年，我帶著這種「看」的方式，走過許多地方。

在西湖邊，我遇見掃葉僧人。他掃得很慢，掃每一片落葉時都像在輕聲為故人送行。後來心煩時，我就會想起他，學著他慢慢地做事，漸漸發現，焦慮早已隨風悄然離去。

在山路上，我遇見挑擔的樵夫。他對著山泉唱歌，歌聲粗糲卻乾淨，是不需要迎合聽眾的率性。後來，我也試著為自己唱歌，聲音果然不一樣。

總想起修琴老人臨別時的話：「年輕人，琴要慢慢修，人也要慢慢修。」

此刻我也在打磨自己——以見過的每一個人作為鏡子，反躬自省，砥礪前行。老人教我慢下來；中年人教我閉上抱怨的嘴；僧人教我安然當下；樵夫教我為己歡喜。

原來，孔子說「見賢思齊，見不賢而內自省也」，不是教我們如何看別人，而是教我們如何看自己。那些我遇見的人，不過是一面面鏡子，讓我看見自己想成為的樣子，也看見自己不想成為的樣子。然後一天一天，把自己打磨成更配得上這世間光景的人。

世間萬象，皆為我鏡。而那鏡中的自己，才是我一生要認識、要完善的那個人。

評語



透過修琴老人、茶攤中年人等群像，體現「世間萬象，皆為我鏡」的修身智慧，文字淡雅。





見賢思齊焉，見不賢而內自省也

賽馬會體藝中學 四年級 林佩佩

書桌擺著一方硯台三年，墨跡乾涸，邊角被歲月磨得溫潤。指尖觸及細如髮絲的裂痕，我總想起雨夜祖父顫抖的手，與他臨終的話：「這硯台裏頭，有你看不見的東西。」

剛升高中的我自命不凡，覺得每日磨墨執筆的祖父十分迂腐。同學閒聊都是電子產品、咖啡店，祖父的傳統世界，與我隔著一道鴻溝。

秋葉飄落時祖父病倒。病房滿是藥水味，他卻仍執筆書寫。我勸他如今文字皆可電腦打出，不必辛苦。祖父抬頭，眼中只有當時我無法懂的悲涼。

一個雨夜，祖父把我叫到床前，將硯台遞給我。這硯台陪伴了他六十年，當年曾祖交付時，他亦覺此物無用。他說：「磨墨磨的從不是墨，是心。」

他讓我翻開硯台，底部刻著從未被我留意的「守拙」二字。他問我是否覺得他固執，我沒有否認。現在年輕人追捧的新事物經數年便淘汰，筆墨文化卻流傳了三千年。他指著裂痕說，戰亂時曾祖為護硯台抱它躍下二樓，摔斷腿，硯台也磕出這道縫。向來被我嫌棄的舊硯，藏著沉重往事，我頓時愣住。

祖父聲音漸輕，叮囑我記住：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」古人字佳，不在於紙筆的精良，而是在心正。我嫌祖父迂腐，可當與同學互相攀比手機、名牌，盲目跟風時，我是否察覺自己正變成厭惡的模樣？

一週後祖父離世，將硯台留給了我。

三年間硯台靜置桌頭，直至上月大學放榜，同學在群組比拼院校與科系前景，熱鬧過後我只剩空虛。我取硯注水磨墨，墨香古樸而安靜，像祖父書房午後的陽光。磨墨完執筆，我卻無從落筆，此時終懂祖父所說看不見的事物：不是硯台價值，而是沉澱後看清自己的膚淺。

從前我以為「賢」是成績優秀的同學，如今才明白，真正的賢是曾祖護硯的骨氣，是祖父重病仍筆耕不輟的堅守。多年我追隨同齡人的標準，卻從未思考這般追逐是否值得效仿。

從前我視祖父為「不賢」，可真正應自省的，是我。跟隨同學取笑苦讀之人、隨波逐流貶低老師，盲目跟從與淺薄，才是我的不足。

這硯台教我的從非書法古文，而是人要擁有屬於自己的標準。祖父一生清貧，始終清楚自身堅持，我們這一代物質豐足，卻常迷失方向。

漆黑的墨與硯，在那個深夜為我指引一條路。它不指向名校前程，而是詢問內心：「你想成為怎樣的人？」這題沒有標準答案，往後我不再以他人的尺度定義自己。

硯台依舊擺在書桌上，裂痕如舊。旁人問我為何留著這方「破舊硯」，我只笑不語。有些看不見的東西，比眼前的更真實。就像祖父說的：「這硯台裏頭，有你看不到見的東西。」祖父的道理我遲了三年才看見，所幸，終是悟了。

雪崩時，每一片雪花也有責任！

靈糧堂劉梅軒中學 四年級 姚子晴

「雪崩時，沒有一片雪花覺得自己有責任。」這句話直擊人心！在武漢糖水爺爺謝永安的遭遇裏，被詮釋得格外沉重。

謝永安爺爺推著那輛老舊的糖水小推車，多年如一日地穿梭在武漢街頭，十七年內物價幾經起落，但這杯糖水始終賣兩元一杯，不但分量滿滿，還能免費續杯。遇到年邁的老人和天真無邪的小孩，他更是分文不取，只笑著擺擺手讓對方放心喝。寒來暑往，不論糖水爺爺面對的是附近常來光顧的居民，還是前來武漢旅遊的遊客，臉上都時刻帶著和藹可親的笑容，盡心接待每一位客人，他用一杯杯清甜溫熱的糖水，滋潤著來往路人的疲憊身心。糖水爺爺不圖名利，這份只為溫暖他人的初心，正是我們該「見賢思齊」的模樣，我們應該在生活裏給他人多一分善意，多一分堅守，以行動將溫暖與融洽繼續傳遞。

隨著網絡上的曝光，糖水爺爺意外收穫大量流量，打破了他原本平靜的生活。不知從何時起，質疑的聲音開始在網絡蔓延，有人惡意揣測他的糖水不乾淨，有人指責老人不戴手套和口罩、用料不衛生。爺爺聽到這些責罵聲後，出攤時便戴上了口罩，然而網絡上的「鍵盤俠」仍不放過他，有人開始造謠說他子孫不孝，只能靠賣糖水謀生。一時間，網絡上刻薄的謾罵之語如洶湧潮水般將他淹沒，摧毀了他所有的努力。那些不辨是非、跟風轉發謠言的人都覺得自己

的行為無足輕重，像雪崩前的一片雪花，從未想過自己的行為會為他人帶來傷害。可正是這些看似微小的惡意，匯聚成摧毀一切的洪流，最終逼得這位堅守十七年的糖水爺爺離開武漢，告別了他傾注半生心血的糖水攤。這般不分青紅皂白的詆毀、不加思索的跟風辱罵，以及在網絡上肆意宣洩的惡意，便是我們最該警醒與摒棄的「不賢」。

看見糖水爺爺的「賢」，我們應該學習他純粹樸實、發自內心的善意與長久的堅守。相反，看見網絡暴力背後這群人的「不賢」，我們更要躬身自省，反省是否也曾曾在不明真相時，輕易對他人妄下定論？無意間成為了那片助推雪崩卻渾然不覺的雪花。惡意的言論與謾罵，哪怕看似微不足道，也會給人帶來無可彌補的傷害。「勿以惡小而為之」，那些隨口而出的質疑、造謠，從來不是小事，就像糖水爺爺那句戳心的話：「他們說我做的東西不乾淨，心裏像插了把刀。」這毀掉的可能是一份堅守的初心，也涼了一顆向善的心。我們更應該在現實與網絡中謹言慎行，發表網絡言論時多一分審慎，彼此多一些包容和理解，為自己的言論負起責任，避免類似事件再次發生。

糖水爺爺消失後，武漢的夏天依然炎熱，只是某個街角少了一盞溫暖的燈。



評語



以祖父留下的硯台為引，對比現代浮躁與古人的「守拙」，寓意深遠且情感動人。



評語



借「糖水爺爺」遭網暴事件，深刻反省言論責任，呼籲在集體惡意中自省。





明鏡

博愛醫院八十週年鄧英喜中學 四年級 高茗睿

榜樣似明月高懸，其行如點點星光倒映在廣闊無垠的湖面，微小卻足以盪滌我心中的黑暗。我凝望波光漾漾的湖水，清澈如鏡，映出我的面容，牽起往事。

「以銅為鏡，可以正衣冠。」我也曾以師長為鏡。回憶裏，老師從頭髮到衣著褲腿無一不整潔。她說話不緊不慢，舉止儒雅。男生搗亂，她從不厲聲訓斥，只是靜靜注視著他，等他安靜下來，便如常講課。一次我考試失利，沮喪地伏桌抽泣，她走過來，輕輕放下一顆糖。此後我每次見到糖，腦海裏便會浮現老師的身影。後來我才明白，她教給我的不是課文，而是一種不動聲色的溫柔——真正的力量是安靜地站在那裏，給予他人想清楚的空間。從那天起，我學著像她一樣，在憤怒前先沉默三秒；學著在別人難過時，只是默默遞上一顆糖。我待人處事的方式，哪一樣不是從她那裏映照來的呢？

「以史為鑑，可以知興替。」後來我開始讀書，在泛黃的書頁裏尋找另一面鏡。我讀文天祥，讀到「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」時，不禁心頭一震——原來人可以這樣活；我讀蘇東坡，讀到「一蓑煙雨任平生」時，不禁眼眶濕潤——原來人還可以這樣面對苦難。我見其豁達而思齊，開始學著在挫折中微笑。我也讀那些「不賢」的故事，讀秦檜、讀和坤，每讀一次都問自己：我有沒有為了一己私利而傷害過別人？歷史這面鏡，照見千百年的人心，也照見了我自己。

評語



以老師、史書、同儕為鏡，結構嚴謹，展現了多維度的成長對照，文筆流暢。



補漏

香港布廠商會朱石麟中學 四年級 張梓滢

雨是傍晚時下的，淅淅瀝瀝的雨像一根根銀針刺進老屋的青瓦上。在這滴滴答答的節奏裏，我卻聽到了另一種聲音，雨水斷斷續續地滴落在地板上，發出沉悶的「啪嗒」聲。奶奶也聽見了，她停下手中的動作，目光在舊屋的屋頂上環視片刻，最終停留在角落。雨水順著牆蔓延，緊緊攀附在斑駁的牆上。

「又漏了。」奶奶輕聲說，語氣裏帶著一種習以為常的平靜。我端來一個盆去接水，清脆的滴答聲不斷揭示著舊屋的破損程度，但屋裏的人卻各懷心思，無人起身修補。在一次次的修補下，大家的心早已麻木。「上次補的又不行了，還不如不管。」父親的語氣有些煩躁。就在這時，奶奶徑直走向放在角落的木梯，一手端著修補材料，一手扶著木梯爬上頂端。奶奶的雙眼雖然在歲月的變遷下變得渾濁，但卻以一種篤定的目光去直視那片裂痕。奶奶顫顫巍巍的手像醫生為患者處理傷口一樣，輕輕刮去縫隙旁翹起的牆皮，細細抹好膩子。

空闊的屋子裏只有工具與牆壁碰撞的響聲。父親默默地遞上工具，眼睛緊緊跟隨著奶奶的動作。他的眼裏沒有了之前的不耐煩和焦躁，取而代之的是孩童發現新事物般的專注。他彷彿看到了奶奶那份直面問題的賢德，那是我們遺忘已久的家風。這便是見賢思齊吧，看見長輩的堅守便收起自己的懈怠，心生向齊之意。補好了牆，屋內的滴答聲終於停歇了。奶奶坐在藤椅上，抿了一口

熱茶，緩緩地說：「這房子和人一樣，漏了不可怕，可怕的是對其坐視不管，任由它爛下去。」她提到父親兒時偷摘果子去換錢的舊事和我幼時打破了瓷碗不敢承擔的過往，一字一句提點著我們：房子漏雨了用泥瓦去補，人心漏了得用德行去補。

我們才恍然大悟，方才的懈怠和忽視便是「漏」。遇事逃避，視而不見，這就是「不賢」之處。奶奶的提醒讓我們不再麻木逃避，而是自省。我們不是沒有解決問題的能力，而是缺乏直面問題的勇氣。那一刻，屋外的雨聲漸漸停歇。我也終於明白了「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」這句話的含義。奶奶不避殘缺堅持修補是「賢」，我們見奶奶的「賢」便收斂懈怠，直面問題就是「思齊」。而我們先前的逃避和冷漠是為「不賢」，見此「不賢」，我們反思行為，修正自己的品性則為「內自省」。

夜闌雨過，月光沿著牆灑落在地上，父親將裝滿水的盆緩緩澆入花園，水入土壤中悄無聲息地滋養著根苗。我看著这一幕，心中如明鏡般澄明，所謂的「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」是指一代一代人對賢德的效仿。面對缺憾，內省修正，這是一條生生不息的修葺之路。這便是舊屋和奶奶給我們最樸素、珍貴的教誨。

評語



以奶奶修補屋頂漏雨對比心靈的缺憾，比喻巧妙，將古訓生活化，極具渲染力。





鏡中我

聖保祿學校（中學部） 四年級 梁子瑤

香港這座城，向來以效率聞名。人情味？那是奢侈品。

那個週末清晨，母親拉著我走進街市。兩個菜檔並排而立，像兩個時代的縮影。左邊那間裝潢時尚，右邊那間老舊得多。母親站在兩檔之間，猶豫不決。我的目光毫不掩飾地投向左邊那間，心底暗暗期盼母親能選它。

就在這時，一位老婆婆緩緩走近舊菜檔。她從口袋裏掏出一個布包，打開來，裏頭是幾張皺巴巴的紙幣。老婆婆揀了兩小籃青菜，又拿了幾個馬鈴薯，總共三十四元。她數了半天，只湊出三十元。老闆二話不說，接過錢，將菜塞進她手裏，又多加兩顆番茄：「送給你，天氣轉冷了，拿來煲番茄馬鈴薯湯吧。」我冷眼旁觀，心底泛起一陣不屑。然而接下來的一幕，卻讓我怔住了。老婆婆離去後，老闆開始整理錢箱，我瞥見她從自己口袋裏掏出幾張紙幣，悄悄放進錢箱。

母親輕輕拉了拉我的衣袖，低聲說：「她這十幾年來都是這樣的。附近的街坊，多多少少都受過她的關照。」

我張了張嘴，卻發現自己無言以對。

母親繼續說：「你們滿口效率、先進，可曾想過，甚麼才是真正重要的？對一個領著微薄退休金的老人來說，這種人情味，才是真正的幫助。」

母親的話像一面鏡子，映照出我的淺薄。我想起孔子的話：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」可我只看見舊菜檔的陳舊，卻看不見老闆十幾年如一日

的善意。我連「賢」在何處都分辨不出，又談何學習？

懷著複雜的心情，我走向那間高檔菜檔。一位老先生正站在電子支付屏幕前，手足無措地看著操作指引。店員忙著整理貨架，頭也不抬地說：「掃一掃菜上的二維碼，拍這裏就行。」老先生試了幾次都失敗，再次求助，只換來沉默。最後，他尷尬地放下青菜，轉身離去。

我環顧四周，這間菜檔確實高效、乾淨，可每個人都低頭看著手機，靜待屏幕上的交易完成。我忽然覺得，這裏像一座精緻的孤島。

這就是我們所追求的世界嗎？

此刻，我才明白自己的問題。我不僅看不見舊菜檔的「賢」，更看不見高檔菜檔的「不賢」。我隨波逐流，以為乾淨、快捷便是好，卻從未反思：這種所謂的「進步」，是否正將人情味一點一點摒棄？

守舊與前進，本無需對立；重要的是，我們能否欣賞舊有的人情味，也正視先進的不足。若不能「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」，最終遺失的，不單是人情味，更是一種看見他人、審視自我的能力。

那天之後，我開始試著對鄰居微笑，試著在電梯裏道一聲「早晨」。這並不容易，尤其在這座講求效率的城市裏。但我知道，一座城市的偉大，不在於它有多快，而在於它願意為走得慢的人停下來等一等。而我，也該學會停下來，好好看看鏡中的自己。

評語



對比新舊菜檔，反思追求「效率」而丟失「人情味」的社會現狀，體現了深刻的人文關懷。



一輩子明白的話

沙田崇真中學 四年級 曾兆妍

「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」這句話像一面鏡子，其中「見賢思齊」照出的都是不同的自己。

年少時，這是一種仰望，鏡中只看見別人，急切尋找榜樣，模仿追隨。然而這種模仿大多不加篩選：看見學霸挑燈夜讀便以為熬夜就能登頂。年輕人自覺優秀是一張可臨摹的字帖，崇拜的只是結果。至於下半句「見不賢而內自省」，在青年眼中往往只剩「見不賢」。當代年輕人最擅長評判，從社會不公到教育體制，從明星八卦到公共政策，一切皆可指責，目光永遠對準他者。少年不知只有看清自己，才有資格看清世界。

中年時，目光轉向內，開始發現鏡中有自己。經歷失敗、嘗過苦頭，在現實打磨中，一次次模仿後發現天賦不可追，一次次追逐後認清成功不可複製，他們不再羨慕別人才華，不再熱血模仿，開始懂得「見賢思齊」不是為了變成別人，而是點亮自己體內那盞獨有的燈。壯年人見過足夠不堪，年輕時的篤定被現實磨成凹下去的洞。他們在他人的貪婪中看見自己也曾有過的欲望；在別人的怯懦中看見自己曾經的退縮；在他人的虛偽中看見自己懦弱時的妥協，因而開始「見不賢而內自省」。當中的「賢」不再是才能比較，而是品德情操。壯年人見過太多有才無德之人，在「見不賢」的映照下，自省成了中年人的贖罪券。

老年時，達到鏡我合一的境界。不再需要效法他人的賢才，因為他們用一

生體會到才華不需要模仿，而是做令自己有滿足感的事。年輕人「見賢思齊」建立在相信賢能帶來成功上；到了老年，成功已塵埃落定。老人看見才華洋溢的賢能者，心中升起純粹的欣賞與歡喜，就像看見一朵花開，不會想著摘回家。他們明白才華可以讓人登上高峰，卻無法保證在峰頂不感寒冷。老年人更重視「見賢思齊」中的賢德。那些不擇手段、背信棄義的人，或許活著時能用各種理由說服自己，卻無法欺騙臨終時的良心。因此，老者更致力於效法別人的賢良品德。歲月賦予老者一種想回望的良知。此時，歲月磨出來的通透使「見不賢而內自省」不再是指責或反省，而是理解他人。看見他人過錯，心中升起的不再是鄙夷，而是理解；看見人性幽暗，想起自己也曾在邊緣徘徊。

有些話，是要用一輩子來讀的。年少時，我們需要一盞燈照出賢與不賢。可我們漸漸發現，照亮的，還有自己腳下的路；那面鏡子照出的，不只是別人的不堪，還有自己臉上的塵土。再後來，我們看見鏡中的皺紋，就會知道那是歲月留下的，人人都有。「見賢思齊焉」是把別人的光引向自己的路；「見不賢而內自省也」是把別人的鏡照見自己的心。願此句長明，照人歸途。

評語



橫跨老中青三代視角，探討不同人生階段對「賢」與「省」的轉化，筆觸蒼勁且富人生智慧。





經過這件事，我才明白到「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」的道理。試撰文一篇，記述事件經過，並抒發體會。

聖公會莫壽增會督中學

三年級 黃舜渝

我住在舊式屋邨，長長的走廊連著十幾戶人家。我的世界很小，小到常覺得，從家門到電梯的那段路，就是全部。

直到暑假，陳姑娘出現了。她是新搬來的大學生，在社區中心做義工。真正留意她，是在大堂。她蹲在輪椅旁，笑著對王伯說：「王伯，您今天穿這件衣服真有精神呢！」中風後的王伯說話含糊，她卻每個字都聽得認真。陽光灑落，宛如天使。

此後我便不自覺地尋找她的身影。看她陪黃婆婆慢慢走去街市，手裏拎著菜，耳朵傾聽著老人嘮叨；看她幫行動不便的李先生撿起鑰匙，到門口確認安全才離開。最觸動我的，是颱風後，她在濕滑的走廊挨家挨戶提醒：「地面很滑，下午再出門吧！」到我家時，她笑著對外婆說：「婆婆，你的外孫真乖，經常看到他陪著你。」外婆笑得開心，我的臉卻紅得發燙——我的「陪」，不過是坐在同一張沙發上，各自看手機。

漸漸地，走廊多了許多「陳姑娘」的呼喚聲。她成了我心裏「好人」的標準。我開始模仿她的善行：見鄰居提重物便主動按電梯，或是拉著門好讓所有人方便。

直到那悶熱的傍晚。

我回家時在走廊轉角，聽見她講電話的聲音。她背對我，語氣尖銳：「媽，我現在很忙！請不要常常打電話來問東問西，我真的很累。」掛斷電話後，她婆婆開門探身說：「煮了甜湯，吃一碗

吧。」「我不吃！煩不煩啊！」她幾乎不假思索地回道婆婆愣住，嘴脣動了動卻沒聲音，轉身進屋的背影在昏暗走廊裏格外瘦小。可轉頭，陳姑娘又笑著跟我打招呼。我擠出笑容，心裏那發光的形象，裂了。

到家後，外婆正戴著老花鏡看手機，見我便眼睛一亮：「回來啦？我煲了湯。」「不喝了，好飽！」話出口的瞬間，我僵住了——這語氣，竟和陳姑娘的不耐煩重疊起來。我一直仰望她對外的「賢」，渴望學習那份溫暖。可當我看見她對家人的模樣，那句「見不賢而內自省」才如鑰匙般打開了被我忽略的真相：我把耐心給了外面的世界，卻把最粗糙的脾氣留給了最親的人。

我沒有關門，走進廚房盛了兩碗湯，輕放在外婆面前，撓了撓頭，帶著一絲尷尬說：「突然又不飽了，大家一起喝湯吧！」外婆抬頭，眼裏滿是詫異，隨即揚起深深的笑意。她慢慢靠來，夕陽把我們的影子投在牆上，溫柔地拉得很長。

從走廊這頭到那頭，不過十幾步。真正的路，是把在外面練習的善意一寸一寸搬回自己家門。我終於明白：見賢思齊，是學習他人如陽光般的外在溫暖；見不賢而內自省，是當目睹他人冷漠後，轉身審視自己心中同樣的陰影。這份自省，才剛剛開始——原來真正的修養，是在無人看見的角落，依然對愛你的人保持最初的那份柔軟。

評語



揭示「偽善」的盲點，提醒真正的修養應在無人看見的角落對親人保持溫柔，觀察入微。



深水埗餅香裏，讀懂賢與省

港九街坊婦女會孫方中書院

三年級 楊棋堯



週末與媽媽閒逛深水埗南昌街，陣陣醇厚的烘香從街邊的老舖飄來，牽住了腳步。門額的金漆招牌上，「八仙餅家」四字蒼勁醒目。這家守了半世紀的老餅家始終堅持全人手造餅，樸素的門面毫無華飾，卻總是擠滿慕名而來、相熟多年的街坊，熱鬧而溫暖。

店裏，師傅們正圍著灶臺忙碌：和麵糰、搓蓮蓉、包餡料、入餅模，一雙雙巧手默契十足地舞動。老闆張子榮先生介紹，餅家前身為茶館，一九七八年由父親張翔接手，他十二歲起跟隨父親學藝，中學畢業後正式入行，一守便是幾十年。

最讓我動容的是他對品質的執著。如今月餅市場花樣百出，許多商家為省成本而用機器壓製或現成餡料，八仙餅家卻始終堅持在葵涌自家工場新鮮研磨豆蓉與蓮蓉，不加防腐劑。即使中秋旺季月銷六萬多個月餅，也不曾省掉任何一道工序。張先生說：「做餅和做人一樣要踏實，不能砸了幾代人傳下來的招牌。」這份堅守積攢了傲人口碑。

那一刻我忽然明白，這正是《論語》「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」中的「賢」——能在紛繁潮流中守住初心，對手頭的事負責到底。想起自己做功課時總抱著求快省事的態度，為了趕進度而放棄思考，早已被快節奏同化，對照張先生幾十年如一日的堅持，真的深感慚愧。今後我定會「靜下心，慢下來」，踏實前行。

而讓我真正讀懂「見不賢而內自省也」的，是眼前鮮有年輕人駐足的景象。當今不少年輕人盲目追逐新潮，被熱門店家誇張的宣傳推廣與華麗包裝吸引，排隊數小時打卡，卻忽略了身邊樸實珍貴的傳統手藝。老字號憑真材實料與全心堅守留住街坊的信任，這才是經得起考驗的味道。這份傳承不應斷送在我們手中。

生活在快節奏的香港，我們需要「見賢思齊」，懂得認真與沉下心做事；需要「見不賢而內自省」，明白浮躁的代價。成長從不是比拼誰走得更快，而是比誰走得更穩。

離開餅家，手裏的老婆餅還帶著溫度，外皮酥鬆，內餡軟糯。原來千年前孔夫子的道理從不冰冷，它就藏在深水埗老街的餅香裏，藏在老餅家半世紀的堅持裏。

評語



借老餅家的堅守反思自身的浮躁，生活氣息濃厚，展現了對本土傳統手藝的崇敬。





見賢思齊

中華基督教會蒙民偉書院

四年級 廖智瑩

課堂上讀到「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」這句古訓，老師的念誦與奶奶的聲音在我腦海中重疊，瞬間把我拉回到與奶奶同遊公園的那天。

那天我正陪奶奶在公園散步。那裏有一片大草坪，像一塊厚實的綠地毯。我和奶奶沿著曲折漫長的小徑走，我忍不住低聲說：「這小徑這麼長，我們橫跨草地到對面吧，其他人不也抄近路嗎？」奶奶看了我一眼並指著草坪說：「你仔細往草地上看看。」我順著奶奶指的方向看了看，草坪上多了幾條醒目的「傷疤」。人們為了貪圖方便，在草坪中踩出了幾條「捷徑」，全然不顧旁邊「請勿踐踏草地」的警示牌。

就在這時，草坪上的一個身影吸引了我。一個中年男人正蹲在一條「捷徑」旁，拿著一把小鏟子在泥土裏挖出一個小坑，從塑膠袋裏拿出一塊翠綠的草皮，鋪進坑裏。他的動作很輕柔，彷彿在呵護一件珍寶。他又拿出一塊寫著「愛護環境，人人有責」的小木牌，牢牢插在新補種的草坪邊。

就在這時，兩個學生跑了過來。他們似乎趕時間，若無其事地直接跨進了草坪。我對此心生厭惡。但轉念一想，我又何曾不像他們一樣呢？憤怒很快又被羞愧取代。為了少走幾步路，我每次去公園總是踩著草坪穿過，還嘲笑別人不懂變通。我以為抄近路很聰明，但「方便」卻是以犧牲大自然的美好為代價。

那個男人種完最後一塊草皮，看到了那兩個男生留下的腳印。他沒有生氣，

只是搖了搖頭，再次蹲下，試圖營救那剛被踏過的小草。

「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」奶奶的聲音從耳邊響起。「看見比自己好的人，就要向他們學習；看見做得不好的人，就要反省自己。不怕做錯事，只要知錯能改就好。」我心裏的羞愧慢慢化開，把這句話牢牢地記在了心裏。

這位叔叔在這個浮躁的社會，仍願意用自己的心力修復被破壞的草地。社會之所以能安穩運行，正是仰賴無數這樣不起眼卻默默耕耘的小人物：確保乘客安全的巴士司機、無論風雨的清潔工、深夜守護社區的保安……他們沒有耀眼的頭銜，沒有豐厚的報酬，卻仍然盡職盡責。正因為他們身上敬業樂業的精神，我們才能有如此舒適安定的環境。

回家的路上，我沒有再和奶奶抱怨路途遙遠。我牽著她，不急不慢地走在步道上，不再有走上草坪的衝動。

「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」這句話成了我的座右銘。它從來不只是書本上冰冷的文字。它告訴我們：人生沒有捷徑可抄，每一次貪圖方便，都可能破壞一份美好。古人云：「擇其善者而從之，其不善者而改之。」在哪裏都有值得學習的對象。只要懂得取長補短，這句千年古訓才能永不褪色。

評語



敘述公園修補草皮的叔叔，從小事見大德，提醒人生沒有捷徑，應守護每一份美好。



他人即鏡，審鏡中人

聖保祿學校（中學部）

四年級 謝心翹

清晨六點半，地鐵站人流如織。我習慣窩在月台最末端，靠牆站立，將自己縮得越小，彷彿就越能逃避與人互動。那時的我，以為不被注意到，就不用面對這世界的紛擾。

直到在月台遇見了他。那是一位約五十歲、西裝筆挺的先生，手裏總是拿著一本《細雪》。在眾人低頭滑手機的車廂裏，他顯得格格不入，他站姿筆挺，目光沉靜，翻書的節奏緩慢而穩重。我開始每天在同一時間觀察他：他會對讓路的學生點頭，示意孕婦坐關愛座，更主動幫長者搬行李。有次一位老婆婆的購物袋散落，他蹲下撿起橙子並輕聲安撫，而我卻手插口袋，動也沒動。

那一刻我自問：上一次讀完書是甚麼時候？對陌生人微笑又是何時？書包裏的書永遠停在第一章，手機裏塞滿瑣碎資訊。我一直以為自己是「獨立」，此刻才驚覺，那不過是懶得理人，將自己活成了一座孤島。

我嘗試學他在通勤時閱讀。起初難抵晃動與喧囂，但漸漸地，地鐵的轟鳴成了白噪音。一個月後，我不僅讀完了三本書，更學會抬頭觀察生活：有學生在筆記本上寫詩，有母親教導孩子禮讓。我第一次覺得通勤的四十分鐘竟有些短暫。

若說那位先生引導我「見賢思齊」，同學唐馨則讓我學會「見不賢而內自省」。她成績不佳、愛抱怨，我曾極度厭惡她。直至某次，我因考試失利對母

親大吼：「都是你催我，壓力大才考不好！」說話出口的瞬間，我愣住了——這語氣，不正是唐馨平常抱怨的樣子嗎？我嫌她愛推卸責任，卻沒發現自己亦然，只是我將抱怨藏於心底，她將其宣之於口。我一直嫌鏡子髒，卻沒發現照出來的正是自己。

從此，我不再嫌棄她的抱怨。她訴苦的時候，我不再翻白眼，而是安靜地聽著，因為看著她，總會想到自己。這學期她自願當班長，有人質疑時，我沒有跟著嘲笑。她在嘗試，那就夠了。

半年過去，我成了那個在車廂裏安靜看書的人。偶爾碰到那位先生，我們會默契地點頭致意。

有天放學，唐馨向我借筆記，我大方地遞給她，她愣了一下，大概沒想到我會答應。「謝謝。」她笑著跑開，馬尾一甩一甩的。我看著她的背影，想起地鐵上那位先生翻書的手勢，想起自己第一次在車廂裏打開書本時的彆扭，也想起那晚對媽媽吼完之後一個人坐在床邊發呆的樣子。「見賢思齊」非為模仿他人；「見不賢而內自省」亦非為了彰顯高尚。他人如鏡，照出的從來不是對方，而是自己內在的邊界。

列車進站聲響起，月台玻璃映出我的身影，跟半年前相比，已截然不同。我對鏡中的自己點頭，隨即踏入車廂。

三等獎



評語



描寫地鐵讀書的先生與抱怨的同學，生動捕捉了自省從「放下手機」開始的轉變。



得獎名單

中小組 (同一獎項排名不分先後)

(按學生姓名筆劃排行)

獎項	學校名稱	學生姓名	年級	作品名稱
一等獎	香港培正小學	林賢慧	小三	從絆倒到掌聲：我的跳繩故事
一等獎	香港培正小學	陳穎加	小四	時間存摺
一等獎	農圃道官立小學	程芷翹	小四	施魔法的人
二等獎	香港南區官立小學	林希陽	小四	勤勞
二等獎	聖保羅男女中學附屬小學	張雅嵐	小四	珍婆婆
二等獎	中華傳道會呂明才小學	梁炫峰	小三	最溫暖的守護
二等獎	北角衛理小學	歐睿哲	小四	勤勞的楷模——外公
二等獎	香港培正小學	鍾玥彤	小四	爺爺的「半斤」和「八兩」
三等獎	北角衛理小學	王言一	小三	最勤勞的「小偷」
三等獎	聖保羅男女中學附屬小學	周思呈	小四	工作狂
三等獎	香港浸信會聯會小學	林殷瞳	小三	忙碌的郵筒
三等獎	靈糧堂秀德小學	梁皓翔	小三	手心裏的汗水
三等獎	嶺南大學香港同學會小學	陳以晴	小四	勤勞的消防員
三等獎	聖若瑟小學	陳俊言	小三	勤勞・讓夢想飛翔
三等獎	基督教粉嶺神召會小學	楊俊熙	小四	棉花糖變彈簧
三等獎	拔萃女小學	楊詩洛	小三	最勤勞的人
三等獎	寶血會伍季明紀念學校	戴天佑	小四	勤勞的釀蜜師
三等獎	香港培正小學	謝尚妤	小四	勤勞，是一種無聲的愛
優異獎	聖公會主恩小學	文梓言	小四	遞給世界的光
優異獎	華德學校	王梓燁	小四	勤勞的媽媽
優異獎	聖若瑟小學	伍頌揚	小四	勤之我見
優異獎	聖若瑟小學	朱峻逸	小四	勤勞的我
優異獎	香港培正小學	姚善嘉	小四	勤勞的公公
優異獎	喇沙小學	徐弘璟	小三	勤勞的爸爸
優異獎	農圃道官立小學	張凱淇	小四	勤勞的鉛芯筆
優異獎	聖保羅男女中學附屬小學	莫凱霖	小三	勤勞的校工
優異獎	聖若瑟小學	傅嚴楷	小三	泳池裏的收穫
優異獎	聖保羅男女中學附屬小學	馮梓喬	小三	不為人知的勤勞
優異獎	保良局馮晴紀念小學	楊智榮	小四	小狐狸皮皮知道要勤勞了
優異獎	拔萃女小學	顏家盈	小三	天才背後的汗水

得獎名單

高小組 (同一獎項排名不分先後)

(按學生姓名筆劃排行)

獎項	學校名稱	學生姓名	年級	作品名稱
一等獎	聖公會主恩小學	黃晞琳	小五	從笑聲到掌聲
一等獎	元朗官立小學	黃靜依	小六	尊重
一等獎	基督教粉嶺神召會小學	劉逸信	小五	尊重與包容
二等獎	拔萃女小學	崔凱琳	小六	尊重
二等獎	大角嘴天主教小學	源 樂	小五	尊重是一道陽光
二等獎	嶺南大學香港同學會小學	葛家榮	小五	張老頭
二等獎	聖公會主恩小學	鄭麗蕊	小六	小小尊重，大大漣漪
二等獎	聖若瑟小學	盧峻晞	小五	鐘聲再響時
三等獎	香港培道小學	王晨曦	小六	從前的我成就了現在的我
三等獎	聖公會仁立紀念小學	何妍璞	小五	刻骨銘心的尊重
三等獎	香港九龍塘基督教中華宣道會台山陳元喜小學	吳嘉晴	小六	尊重
三等獎	東莞同鄉會方樹泉學校	林彥君	小六	天堂門口的鏡子
三等獎	大埔舊墟公立學校	徐子芯	小五	屬於容容的光
三等獎	拔萃女小學	陳天音	小五	世間最暖色
三等獎	聖保羅男女中學附屬小學	陳知言	小六	一場讓我學會尊重的辯論會
三等獎	聖公會仁立紀念小學	楊栢然	小六	海南紅樹林環保之旅：一場關於尊重的修行
三等獎	聖公會主恩小學	劉千譽	小六	尊重的溫柔力量
三等獎	保良局錦泰小學	歐恩貝	小五	學會尊重，溫暖彼此
優異獎	農圃道官立小學	吳子洋	小五	敬以深情，念此如山
優異獎	聖若瑟小學	汪雋謙	小五	如果世界多一點尊重
優異獎	林村公立黃福鑾紀念學校	汪穎琳	小五	那一聲「慢慢吃」
優異獎	聖公會仁立紀念小學	阮浩峻	小五	讓尊重溫暖世界
優異獎	香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學	林雨馨	小六	尊重
優異獎	寶血會伍季明紀念學校	俞嘉桐	小六	尊重
優異獎	北角衛理小學	施曉悠	小六	那一刻，我領悟了甚麼是尊重
優異獎	嘉諾撒聖心學校	陸泳妍	小五	尊重時光，讀懂歲月
優異獎	聖公會主恩小學	鄭奕涵	小六	道歉的啟示
優異獎	香港培道小學	黎芷僑	小六	優越感
優異獎	瑪利諾修院學校（小學部）	薛明慧	小六	最後的尊重
優異獎	基督教粉嶺神召會小學	謝貝莉	小五	花園下的尊重有感



得獎名單

初中組 (同一獎項排名不分先後)

(按學生姓名筆劃排行)

獎項	學校名稱	學生姓名	年級	作品名稱
一等獎	伊利沙伯中學	王幼凡	中二	朋友九型——致余老的一封信
一等獎	新會商會陳白沙紀念中學	徐梓僑	中二	我們之間隔著一道光
一等獎	王肇枝中學	曹敏捷	中一	益者三友，味味入心
二等獎	聖母書院	李沁瑤	中一	山路
二等獎	青松侯寶垣中學	林倩瑩	中二	益者三友：友直、友諒、友多聞
二等獎	東華三院李嘉誠中學	張梓瑩	中一	談談「益者三友：友直、友諒、友多聞」
二等獎	樂善堂梁鉅琚書院	解慕哈	中二	擇善而交，與友同行
二等獎	荃灣公立何傳耀紀念中學	龔浚皓	中二	古人的交友之智慧
三等獎	東華三院李嘉誠中學	卜美茜	中二	談談「益者三友：友直、友諒、友多聞」
三等獎	觀塘功樂官立中學	洪嘉駿	中二	良友如燈，照亮前路
三等獎	何明華會督銀禧中學	胡凱為	中二	擇善而交，篤行致遠
三等獎	聖公會莫壽增會督中學	胡晶鏵	中二	談我心目中的理想朋友
三等獎	石籬天主教中學	胡雅雙	中二	深海燈塔，山巔勁松
三等獎	新會商會陳白沙紀念中學	殷毓皎	中二	益者三友：友直、友諒、友多聞
三等獎	沙田崇真中學	郭倩兒	中一	益者三友：友直、友諒、友多聞
三等獎	基督教中國佈道會聖道迦南書院	陳晞萱	中二	一位敢於直言的朋友
三等獎	基督教香港信義會元朗信義中學	程詩寶	中二	論「益者三友：友直、友諒、友多聞」
三等獎	何文田官立中學	譚曉晴	中二	人生中的拼圖
優異獎	屯門天主教中學	左琳溪	中二	那束光，叫朋友
優異獎	中華基督教會銘基書院	李定俊	中二	益友潤心築清境
優異獎	石籬天主教中學	李晞彤	中一	載滿溫暖的紙船
優異獎	聖公會李炳中學	李嘉晴	中一	益者三友
優異獎	嘉諾撒聖心書院	許苑桐	中二	數字時代，我們還需要魏徵嗎？
優異獎	基督教香港信義會元朗信義中學	陳允妍	中二	益者三友：友直、友諒、友多聞
優異獎	五旬節聖潔會永光書院	陳雪怡	中二	擇友的智慧
優異獎	鄧鏡波學校	陸祖皓	中一	以友為鏡，以友為傘，以友為燈
優異獎	東華三院李嘉誠中學	黃彥嘉	中一	談談「益者三友：友直、友諒、友多聞」
優異獎	石籬天主教中學	黃新琳	中二	益友如光，長照我心
優異獎	馬鞍山聖若瑟中學	葉梓鋒	中一	益者三友
優異獎	何文田官立中學	龍蔚潼	中二	擇益友、修己身



得獎名單

高中組 (同一獎項排名不分先後)

(按學生姓名筆劃排行)

獎項	學校名稱	學生姓名	年級	作品名稱
一等獎	聖保祿學校 (中學部)	何梓童	中三	那雙手
一等獎	聖文德書院	李 潼	中四	見賢思齊焉，見不賢而內自省也
一等獎	香港神託會主辦馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學	溫吳軒	中三	破曉時的龍場
二等獎	聖保祿學校 (中學部)	朱思璇	中四	在垃圾堆裏打撈的怪爺爺
二等獎	順德聯誼總會李兆基中學	何梓萱	中四	觀鏡以自查，慕賢而思齊
二等獎	聖公會莫壽增會督中學	孫縹茗	中四	經過這件事，我才明白到「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」的道理。試撰文一篇，記述事件經過，並抒發體會。
二等獎	聖保祿學校 (中學部)	袁曦藍	中三	螞蟻
二等獎	英華女學校	張靜語	中四	以人為鏡
三等獎	賽馬會體藝中學	林佩佩	中四	見賢思齊焉，見不賢而內自省也
三等獎	靈糧堂劉梅軒中學	姚子晴	中四	雪崩時，每一片雪花也有責任！
三等獎	博愛醫院八十週年鄧英喜中學	高茗睿	中四	明鏡
三等獎	香港布廠商會朱石麟中學	張梓滢	中四	補漏
三等獎	聖保祿學校 (中學部)	梁子瑤	中四	鏡中我
三等獎	沙田崇真中學	曾兆妍	中四	一輩子明白的話
三等獎	聖公會莫壽增會督中學	黃舜渝	中三	經過這件事，我才明白到「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」的道理。試撰文一篇，記述事件經過，並抒發體會。
三等獎	港九街坊婦女會孫方中書院	楊棋堯	中三	深水埗餅香裏，讀懂賢與省
三等獎	中華基督教會蒙民偉書院	廖智瑩	中四	見賢思齊
三等獎	聖保祿學校 (中學部)	謝心翹	中四	他人即鏡，審鏡中人
優異獎	英華女學校	何樂凡	中三	見賢思齊焉，見不賢而內自省也
優異獎	英華女學校	余恩予	中四	於他人之影，塑自我之形
優異獎	聖公會李炳中學	呂 薇	中三	見賢思齊焉，見不賢而內自省也
優異獎	馬鞍山聖若瑟中學	祁立果	中四	審視
優異獎	五旬節聖潔會永光書院	馬泳敏	中三	照見
優異獎	香港中文大學校友會聯會陳震夏中學	陳柔靜	中四	見賢思齊焉，見不賢而內自省也
優異獎	元朗商會中學	陳書柔	中四	有人認為「見賢思齊」是進步的捷徑；有人認為盲目向他人看齊會抹殺個人特色。到底模仿優秀者，會不會失去自我？
優異獎	聖公會莫壽增會督中學	曾曉琳	中四	經過這件事，我才明白到「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」的道理。試撰文一篇，記述事件經過，並抒發體會。
優異獎	聖公會莫壽增會督中學	楊心蕾	中四	經過這件事，我才明白到「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」的道理。試撰文一篇，記述事件經過，並抒發體會。
優異獎	基督教香港信義會心誠中學	廖棕煒	中四	外察內省
優異獎	樂善堂梁鉅琚書院	黎諾源	中三	心鏡
優異獎	香港布廠商會朱石麟中學	羅譯翀	中四	給自己的話

最積極參與學校大獎

小學組：香港培正小學

中學組：聖公會莫壽增會督中學

「學生作家培育計劃」（2025/26 學年）參與學校名單

* 工作坊 # 培訓營 @ 走訪考察 & 徵文比賽

（以筆劃順序排列）

九龍塘學校（小學部）*
九龍灣聖若翰天主教小學 *
上水東莞學校 &
大角嘴天主教小學 &
大埔官立小學 *&
大埔崇德黃建常紀念學校 *
大埔舊墟公立學校 &
大埔舊墟公立學校（寶湖道） *&
中華基督教會拔臣小學 *
中華基督教會基全小學 &
中華基督教會基慧小學（馬灣） *
中華基督教會基灣小學（愛蝶灣） &
中華基督教會灣仔堂基道小學 &
中華傳道會呂明才小學 *&
五旬節于良發小學 &
仁濟醫院何式南小學 *&
元朗官立小學 *@&
天水圍循道衛理小學 @&
天主教聖安德肋小學 &
天主教聖華學校 &
心光學校 &
北角衛理小學 &
打鼓嶺嶺英公立學校 *
石湖墟公立學校 *@&
石籬天主教小學 &
光明學校 *
佛教慈敬學校 &
李陞大坑學校 *
拔萃女小學 &
東涌天主教學校 &
東莞同鄉會方樹泉學校 &
東華三院羅裕積小學 *&
林村公立黃福鑾紀念學校 &
油蔴地天主教小學（海泓道） *
長沙灣天主教小學 &
保良局田家炳千禧小學 &
保良局林文燦英文小學 &
保良局陳南昌夫人小學 *
保良局陳溢小學 &
保良局馮晴紀念小學 &
保良局黃永樹小學 &
保良局錦泰小學 &
宣道會葉紹蔭紀念小學 &
香港九龍塘基督教中華宣道會台山陳元喜小學 &
香港中文大學校友會聯會張煊昌學校 &
香港南區官立小學 @&
香港浸信會聯會小學 &
香港真光中學附屬小學暨幼稚園 @
香港培正小學 &
香港培道小學 &
香港教育大學賽馬會小學 &
香港普通話研習社科技創意小學 &
香港華人基督教聯合會真道書院 &
香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學 *@&
荔枝角天主教小學 &
軒尼詩道官立小學 &
馬頭涌官立小學 &
啟基學校 @&
培僑書院 *&
基督教香港信義會紅磡信義學校 &
基督教粉嶺神召會小學 &
基督教聖約翰教會堅樂小學 *&
深水埗官立小學 &
博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校 &
喇沙小學 *@&
循理會白普理基金循理小學 *@&
港大同學會小學 &
華德學校 &
順德聯誼總會伍晃端小學 @&
愛秩序灣官立小學 &
慈幼葉漢千禧小學 &
慈雲山天主教小學 *&

新界婦孺福利會基督教銘恩小學 *
新界婦孺福利會梁省德學校 &
聖三一堂小學 &
聖士提反女子中學附屬小學 &
聖公會九龍灣基樂小學 &
聖公會仁立小學 &
聖公會仁立紀念小學 *&
聖公會主風小學 &
聖公會主恩小學 *
聖公會主愛小學 *
聖公會奉基千禧小學 *
聖公會奉基小學 &
聖公會牧愛小學 &
聖公會青衣何何澤芸小學 @
聖公會馬鞍山主風小學 &
聖公會基樂小學 *&
聖公會將軍澳基德小學 @&
聖公會置富始南小學 &
聖公會聖十架小學 *@&
聖公會榮真小學 *
聖文德天主教小學 *&
聖母無玷聖心學校 @
聖保羅男女中學附屬小學 &
聖若瑟小學 &
聖博德天主教小學（蒲崗村道） &
聖嘉勒小學 &
路德會沙崙學校 *
農圃道官立小學 *&
道教青松小學 *&
僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 @&
嘉諾撒小學 &
嘉諾撒培德學校 *@&
嘉諾撒聖心學校 *&
滬江小學 *
瑪利曼小學 &
瑪利諾修院學校（小學部） *&
福榮街官立小學 &
樂華天主教小學 &
鴨脷洲街坊學校 &
嶺南大學香港同學會小學 &
寶血會伍季明紀念學校 &
寶血會思源學校 &
靈糧堂秀德小學 &

九龍塘學校（中學部） &
中華基督教會方潤華中學 *#
中華基督教會基元中學 *@
中華基督教會蒙民偉書院 *#&
中華基督教會銘基書院 *#&
中華基督教會譚麗芬紀念中學 &
中華傳道會劉永生中學 *
五旬節聖潔會永光書院 &
仁濟醫院第二中學 *#&
仁濟醫院靚次伯紀念中學 *#&
仁濟醫院羅陳楚思中學 @
元朗公立中學校友會鄧兆棠中學 #
元朗商會中學 &
天水圍官立中學 &
天水圍循道衛理中學 #
天主教母佑會蕭明中學 #
屯門天主教中學 *#&
屯門官立中學 &
王肇枝中學 *&
北角協同中學 *#&
石籬天主教中學 &
伊利沙伯中學 &
何文田官立中學 *#&
何明華會督銀禧中學 &
佛教沈香林紀念中學 #
沙田崇真中學 &
沙田蘇浙公學 *#&
明愛聖若瑟中學 #

東華三院甲寅年總理中學 *
東華三院李嘉誠中學 &
東華三院黃笏南中學 &
金文泰中學 &
青松侯寶垣中學 &
保良局朱敬文中學 *#&
保良局姚連生中學 #
保良局馬錦明中學 &
保良局第一張永慶中學 *#&
英華女學校 &
迦密主恩中學 @
香港中文大學校友會聯會陳震夏中學 &
香港布廠商會朱石麟中學 *@&
香港青年協會李兆基書院 &
香港真光書院 #
香港神託會主辦馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學 &
香港神託會培基書院 *
香港聖公會何明華會督中學 &
粉嶺官立中學 *#&
紡織學會美國商會胡漢輝中學 #&
荃灣公立何傳耀紀念中學 &
馬鞍山崇真中學 *#
馬鞍山聖若瑟中學 *&
高雷中學 &
基督教女青年會丘佐榮中學 *
基督教中國佈道會聖道迦南書院 &
基督教香港信義會元朗信義中學 &
基督教香港信義會心誠中學 *&
將軍澳官立中學 #
崇真書院 &
梁式芝書院 @&
博愛醫院八十週年鄧英喜中學 @&
惠僑英文中學 &
港九街坊婦女會孫方中書院 &
順德聯誼總會李兆基中學 *#&
新亞中學 #
新界西貢坑口區鄭植之中學 #
新會商會陳白沙紀念中學 &
筲箕灣東官立中學 @
聖士提反女子中學 &
聖士提反書院 #
聖公會李炳中學 &
聖公會基孝中學 *#&
聖公會莫壽增會督中學 &
聖文德書院 &
聖母玫瑰書院 &
聖母書院 &
聖安當女書院 *
聖保祿中學 @&
聖保祿學校（中學部） &
聖保羅男女中學 *#&
葵涌循道中學 *&
路德會西門英才中學 @
路德會協同中學 &
嘉諾撒書院 @
嘉諾撒聖心書院 &
嘉諾撒聖方濟各書院 *@&
嘉諾撒聖家書院 *
滬江維多利亞學校 &
鳳溪第一中學 &
廠商會中學 #
德貞女子中學 *#&
德蘭中學 @&
播道書院 *#
樂善堂梁鈺琚書院 *#&
鄧鏡波學校 &
賽馬會體藝中學 *#&
寶安商會王少清中學 *
靈糧堂劉梅軒中學 &
觀塘功樂官立中學 *@&

鳴謝

支持及撥款：
語文教育及研究常務
委員會（語常會）、
語文基金

「創意寫作工作坊」
主講：
金鈴老師、蔡益懷博士、
黃獎先生

「學生作家徵文比賽」評判：
初 審：
大專院校文史系大學生

決 審：
香港教育大學文學及文化學系高級講師
蔡逸寧博士（中小組）

香港理工大學專業及持續教育學院高級講師、
語文及傳意學部副主任
周文駿博士（高小組）

散文作家、資深中文、中史及文學科老師、科主任
蒲葦先生（初中組）

香港中文大學中國語言及文學系主任
潘銘基教授（高中組）

「學生作家培育計劃」
（2025/26 學年）得以圓滿舉行，
實有賴參與學校校長、師生、家長的支持，
以及以下機構及人士協助，特此鳴謝。

「作家培訓營」
支援：
教育心理學家彭智華先生、
導師陳家偉博士、
邱泰來先生、呂晞蔚小姐

「文化時光機——走訪考察」
導師：
可洛先生、黃怡小姐、
施志明博士、金夢瑤博士

「學生作家培育計劃」督導委員會：
主 席：區志堅博士
秘書長：侯叔祺先生
副秘書長：李愛潔老師
副秘書長：李文杰先生
執委：宋慧儀校長
執委：謝向榮教授
執委：賴志成博士
執委：葉德平博士
執委：蕭欣浩博士
（排名不分先後）



香港中華文化發展聯合會
Hong Kong Chinese Culture Development Association



地 址：九龍新蒲崗大有街1號勤達中心2107室

電 話 及 WhatsApp：2523 0800

傳 真：2523 0220

電 郵：info@hkccda.org

網 站：www.hkccda.org

Facebook：www.facebook.com/hkccda.org/

Instagram：www.instagram.com/hkccda/



2026年8月出版

非賣品

2025/26學年
學生作家
培育計劃