

一年級 冠軍

1E 李思澄 《給護士的一張感謝卡》

親愛的護士：

感謝你們在新冠肺炎疫情發生時勇敢地去照顧病人。在你們悉心的照顧下，病人才得以康復，感謝你們辛勞的付出。在疫情期間，人人懼怕病毒，但你們捨己為人，勇敢地與病魔抗爭，為我們撐起保護傘。

祝

身體健康

小學生

李思澄上

十一月八日



一年級 亞軍

1C 許林偉 《給醫護人員的一張感謝卡》

親愛的醫護人員：

衷心感謝你們無私的付出和努力。感謝你們堅守自己的崗位，照顧和醫治病人。你們無私的精神值得我好好學習，也讓我明白到「醫者父母心」的意思。你們工作時緊記保護好自己，也要安排時間休息，才有力氣抗疫。

祝

身體健康

小學生

許林偉上

十一月四日

一年級 季軍

1B 林學謙 《給校工叔叔的一張感謝卡》

親愛的校工叔叔：

疫情嚴峻，您們的工作量也因此增加，須更頻繁地清理校內的垃圾。感謝您們不辭勞苦地清潔每一個課室，每一張桌椅，在背後默默地付出，提供一個安全健康的校園給我們學習！

祝

身體健康

學生

林學謙上

十一月六日

一年級 優異

1E 麥梓柔 《給清潔工人的一張感謝卡》

親愛的清潔工人：

在這段疫情肆虐期間，總是看見你們在街上打掃，抹扶手欄杆，清潔時比以往更加用心。

我們非常感謝你們一直以來默默努力為社會服務，衷心感謝你們辛勞的付出啊！

祝

身體健康

小學生

麥梓柔上

十一月五日

二年級 冠軍

2C 馮紀聰 《給爸爸的一封信》

親愛的爸爸：

今天，我要寫一封信給你，感謝你對我的關愛。

爸爸，你每天工作都十分忙碌，在我還沒起牀前，就已經上班去。其實在我半夢半醒的時候，我就能感覺到你在握着我的手，並親吻我的額頭，我覺得非常溫暖。

在你下班後，我們都會一起吃晚飯。謝謝你願意抽時間陪我聊天、說笑和玩耍。在我傷心難過的時
候，你總是會一直陪伴我和安慰我。

爸爸，我愛你！我希望你能陪着我成長，我會好好孝順你。

祝

身體健康！

兒子

紀聰上

十一月七日

二年級 亞軍

2B 李東禧 《給爸爸的一封信》

親愛的爸爸：

您好！在我眼中，您是一個「變身超人」！為甚麼您會那麼厲害？

您有時像是一名髮型師，能幫我剪出不同的髮型。您有時像是一名廚師，能煮出美味的東西給我吃。您有時也是一位老師，教曉我很多知識。您有時又會變成一名運動教練，教我打羽毛球、籃球、踏單車……您還會變成護士，照顧生病的我。

爸爸，感激您為了我的需要而不停地「變身」。
謝謝您！我愛您，「變身超人」！

祝

身體健康！

兒子

東禧上

十一月六日

二年級 季軍

2D 吳若瑄 《給媽媽的一封信》

親愛的媽媽：

您最近好嗎？我很想寫一封信給您，對您說出我心裏想感謝您的話。

媽媽，你還記得嗎？我有幾次半夜發高燒和嘔吐時，是您在旁守護着我，用熱毛巾給我降溫，餵我吃藥，為我換上乾淨的牀單。到了凌晨四、五時，您還帶我去看醫生。每當我在牀上醒來時，都能看到媽媽您焦急的身影。

媽媽您不但在生活上對我百般呵護，在學習上也一樣。每當我遇到不懂的問題，您總是很耐心地給我講解，直到我明白。

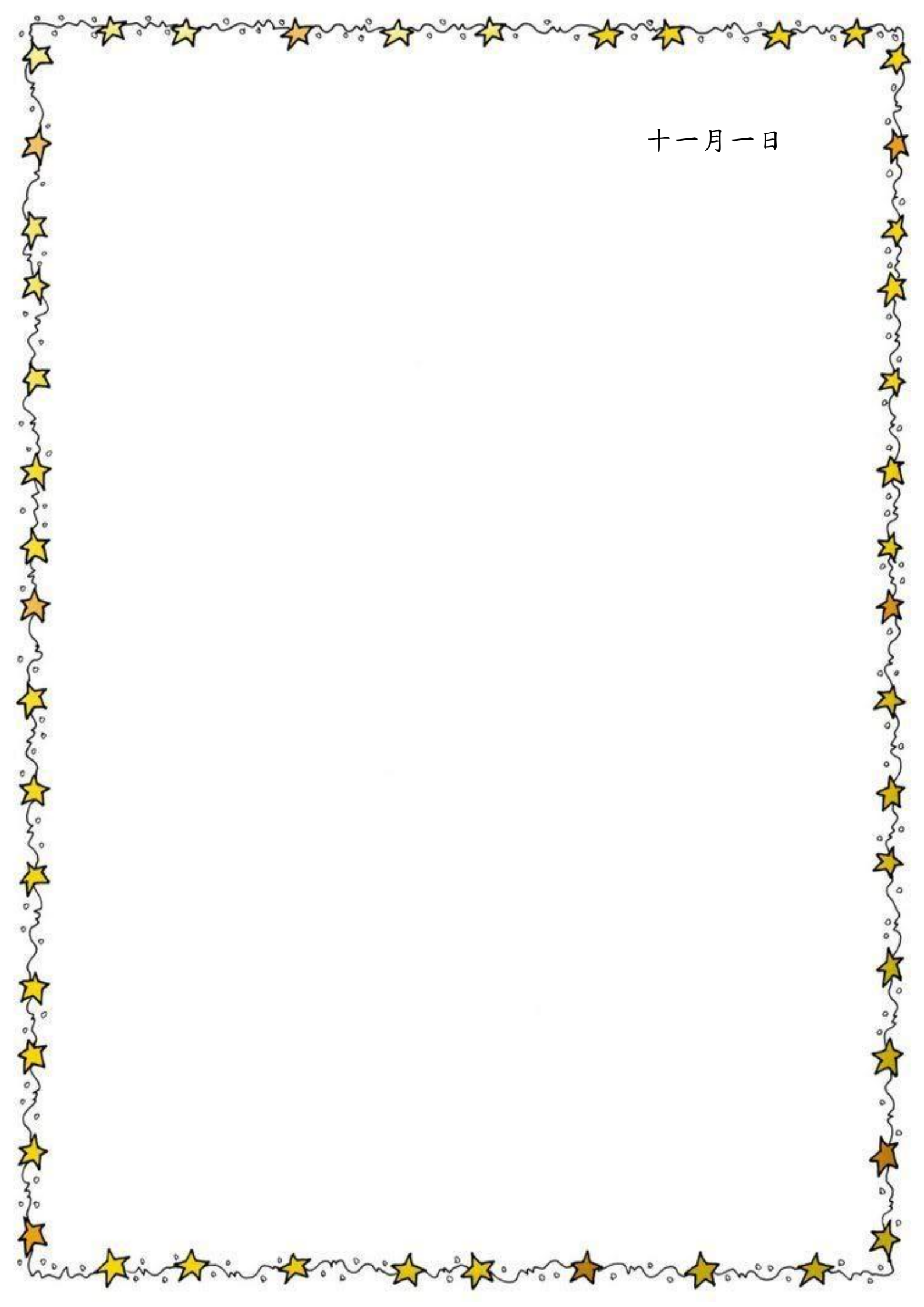
我真的很感謝您和愛您，謝謝您對我無微不至的照顧。

祝

身體健康

女兒

若瑄



十一月一日

二年級 優異

2C 黃曠達 《給媽媽的一封信》

親愛的媽媽：

你好嗎？你最近好嗎？

媽媽，謝謝你一路以來辛苦地養育我和照顧我，令我由一位沒有自信的小朋友變成一位開朗活潑的小朋友。

記得有一次，我發高燒，你緊張地把我送到醫院去，最終經醫生診斷後，我要留院五天。媽媽你當時幾乎每天都會來陪我、照顧我，還陪我在醫院睡覺。我知道你已經很累，但你卻仍然笑着臉看我。

媽媽，我真的很愛你，我一定會孝順你和照顧你的。

祝

身體健康！

兒子

曠達上

十一月六日



三年級 冠軍

3B 孔君澤 《仁慈的外祖父》

我的外祖父很仁慈，他臉上時常掛着笑容，他給我的印象總是走路慢慢的，因為他身上懷着一個大肚脯。

我的外祖父不但和藹可親，還平易近人。為甚麼這樣說？是因為外祖父每次接我放學的時候，都會替我背大書包。他不但沒有抱怨，而且臉上總是微笑着。還有，外祖父一有時間便會帶我和妹妹到公園玩耍，我們玩的時候，公園裏的人總會跟他談天，而且談得十分開心。

我很喜歡外祖父，更喜歡他的仁慈。雖然他的年紀越來越大，但他對我的關愛，令我感到十分溫暖，我真想對他說聲：「親愛的外祖父，謝謝你，我長大後一定會好好孝順你的！」



三年級 亞軍

3B 梁愷彤 《仁慈的奶奶》

我很喜歡我的奶奶。她有一頭短曲的頭髮和一雙水汪汪的眼睛，秀麗的臉上總掛着親切的笑容，給人一種平易近人的感覺。

奶奶的脾氣好，不但和藹可親，還待人友善，對家人默默付出，盡心盡力。每次她碰見鄰居時，也會跟他們揮揮手，親切地打招呼。每當家庭聚會時，奶奶定必花時間待在廚房，用心烹煮幾道美味的餸菜，讓大家品嚐。每當我懶惰的時候，奶奶也給予我鼓勵和支持，令我感到很溫暖。

奶奶的仁慈、奶奶的疼愛，我會永遠記在心中。在我心中，她對我關懷備至，讓我時時刻刻都感到被呵護，並能快樂地成長，我對她真是無言感激。等到她生日時，我會送親手畫的生日卡給她。



三年級 季軍

3D 鄭貝津 《仁慈的媽媽》

我有一位仁慈的媽媽，她是我最喜愛的家人。她身材中等，留著一頭烏黑的頭髮，臉上常常掛著親切的笑容。她是一位勤力的家庭主婦，不但把家裏打掃得乾乾淨淨，還喜歡鑽研廚藝，常常在餐桌上給我們驚喜。

媽媽不但十分關心我，還給我無微不至的照顧。這一段時間，我因為情緒問題，一回到學校就會感到不安，所以回到家裏便會跟她哭訴。她會不斷溫柔地安慰和鼓勵我，還經常上網查閱令我放鬆的方法。還有一次，我發燒住院，但醫生卻說：「八歲以上的兒童，家長不能陪同住院。」因此，她離開後十分擔心我，不停地打電話叮囑我要定時吃飯和好好照顧自己。

我很喜歡我的媽媽，因為每當我傷心難過的時
候，她都會安慰和鼓勵我。我長大後，一定要好好照顧和報答她。



三年級 優異

3B 蔡詩妍 《仁慈的媽媽》

我有一個仁慈的媽媽。她有一雙水汪汪的眼睛，一張白滑的臉孔和一個櫻桃小嘴。她每天都面帶微笑，與人相處得很融洽。

有一次，我的中文科評估成績不理想，媽媽不但沒責怪我，還讓我坐下來，然後安慰我，對我說：

「沒關係，我們再努力一點，就會進步的。」

還記得有一次，在一個寒冷的冬天，媽媽接我回家的途中，看見一位慈祥的老婆婆跪在路中向路人乞討，她一頭蓬鬆的白髮，穿着一身破舊和骯髒的衣服，手在不停地抖動，看起來可憐極了！媽媽看到了，就從她的錢包掏出五十元遞給我，並對我說：

「詩妍，把這五十元放在老婆婆膝前的盒子裏。」我接過媽媽遞給我的金錢，正要扔給她時，媽媽叫住我，並示範給我看：她慢慢地彎着腰，輕輕地把錢放在老婆婆的盒子裏，這時我才發現到自己不應該這樣做。

我想對媽媽說聲：「謝謝您的教導和關心。」



四年級 冠軍

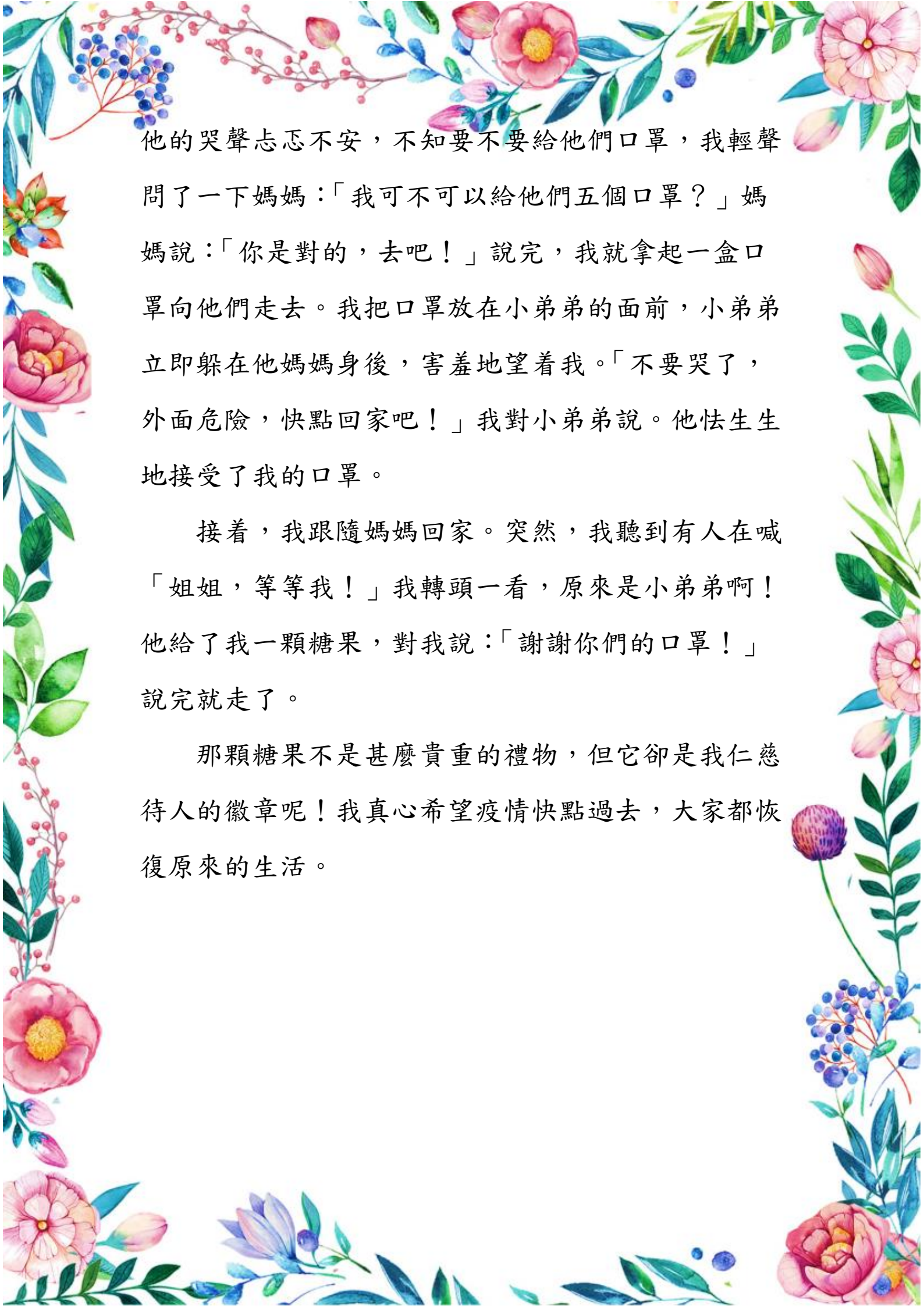
4B 林子桐 《一次仁慈待人的事》

陽光普照，午後的陽光照在街頭，七月中大家排隊買口罩的事還歷歷在目。

記得那是一個星期六，我和媽媽一起去新開的口罩店買口罩。

我們看到招牌，卻看不到店門，媽媽說：「門口這些人應該是排隊買口罩的人吧？」「不是吧！這麼多人！」我說。我們走了一會兒才看到隊尾，心想：這麼多人！由於排了很久，我很害怕買不到口罩。幸好，我們最終買到二十個口罩。「叮——叮」原來是口罩賣完了，我看了一看後面的人，大家都悶悶不樂地散開。

這時，我正準備和媽媽回家，卻聽到一陣哭聲。我轉頭看了看，原來是小弟弟的哭聲，我仔細地聽了一聽，路人在說：「現在這麼危險，還帶小朋友出來，太不安全了！」小弟弟的媽媽對小弟弟說：「你啊！我叫你不要出來，現在沒買到口罩，還浪費了兩個口罩！」這時，小弟弟的哭聲越來越大了。我聽着



他的哭聲忐忑不安，不知要不要給他們口罩，我輕聲問了一下媽媽：「我可不可以給他們五個口罩？」媽媽說：「你是對的，去吧！」說完，我就拿起一盒口罩向他們走去。我把口罩放在小弟弟的面前，小弟弟立即躲在他媽媽身後，害羞地望着我。「不要哭了，外面危險，快點回家吧！」我對小弟弟說。他怯生生地接受了我的口罩。

接着，我跟隨媽媽回家。突然，我聽到有人在喊「姐姐，等等我！」我轉頭一看，原來是小弟弟啊！他給了我一顆糖果，對我說：「謝謝你們的口罩！」說完就走了。

那顆糖果不是甚麼貴重的禮物，但它卻是我仁慈待人的徽章呢！我真心希望疫情快點過去，大家都恢復原來的生活。



四年級 亞軍

4E 吳芯怡 《一次仁慈待人的事》

放學後，我和平日一樣乘坐巴士回家，可是今天乘坐巴士的人特別多。

我好不容易找到了一個座位，便立刻坐下，用手緊握着座位旁的欄杆，好像怕有人會搶走似的。過了幾站後，人越來越多了，我馬上注意到一位老奶奶步履蹣跚地走來，她的手上拿着一袋袋的袋子，看起來很辛苦。可是，大家都你看看我，我看看你，並沒有想過讓座給老奶奶。

又過了幾站，我終於按捺不住了，我立刻站起來，害羞地對老奶奶說：「奶奶，這……這個座位給你坐吧！我要到站了！」奶奶微笑着對我說：「謝謝你，好孩子！你真是仁慈！」旁邊的乘客也豎起大拇指表揚我呢！我馬上說：「媽媽常常教我要仁慈待人呢！」

今天，我明白了一個道理：助人為快樂之本，幫助別人確是能得到成就感和快樂！因此，我以後也會繼續仁慈待人。



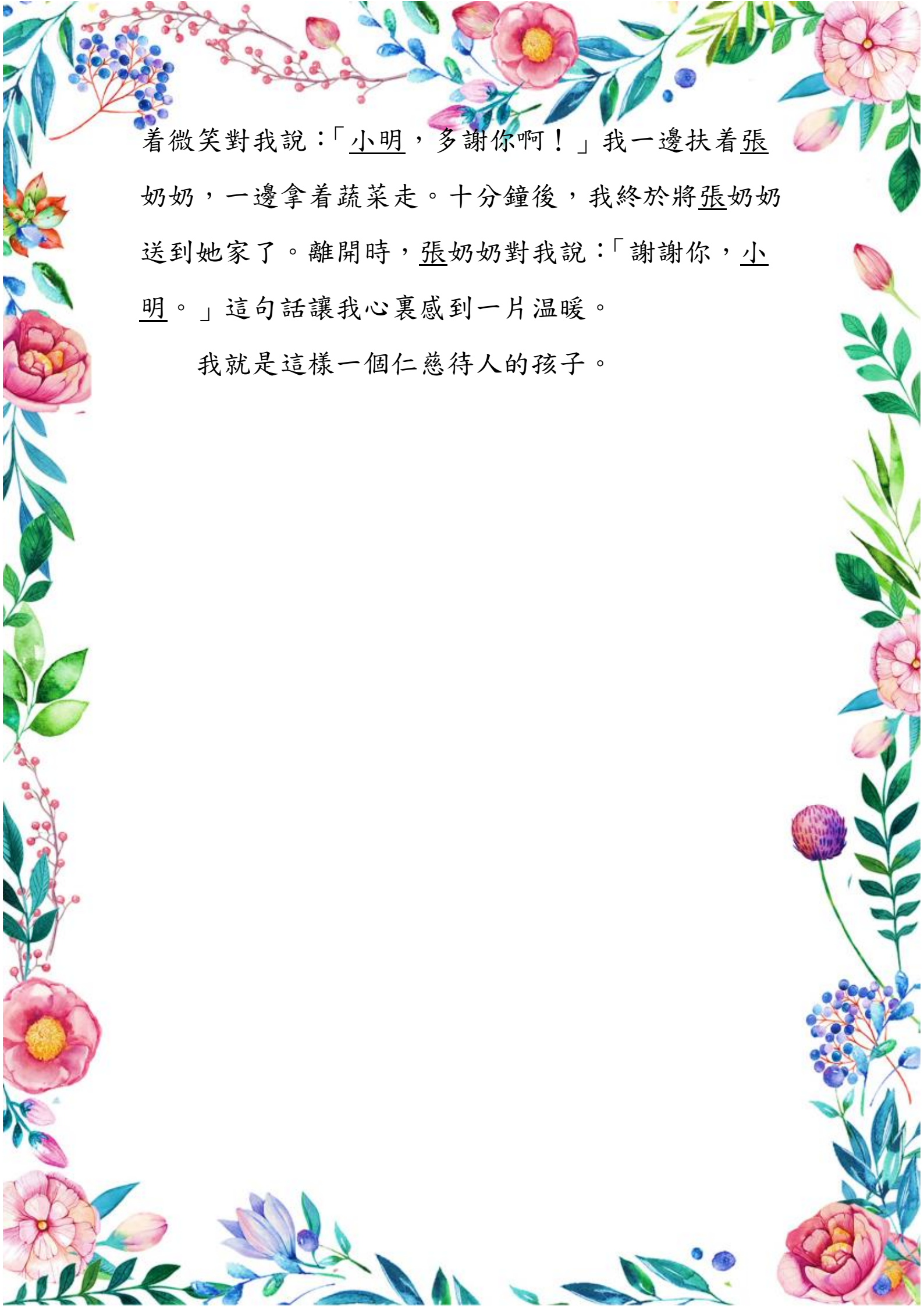
四年級 季軍

4A 馮煒恒 《一次仁慈待人的事》

我們每一個人都有不同的優點，對嗎？有的同學天資聰明；有的同學多才多藝；有的同學心靈手巧；我呢？我擁有一顆仁慈的心靈，因為我喜歡幫助別人。

有一天，我放學回家。這時，天色已晚，我急急忙忙地趕路時，發現前面有一位老奶奶。啊！這不是住在我家上層的張奶奶嗎？她吃力地拿着一大袋的蔬菜，走得非常艱難，腰都快要彎下去了。而且，豆大的汗珠從她的臉上往下流。當我看到這情景時，我非常同情張奶奶，於是想：要是幫助張奶奶拿蔬菜，我回到家時天就已經漆黑一片，來不及在吃飯前做完功課。但是，要是我不幫忙，張奶奶就會很累，可能再走幾步就走不動了。最後，我還是下定決心要幫助張奶奶。

於是，我不顧天色已晚，跑到張奶奶身旁，說：「張奶奶，你拿着這麼重的東西，前面還有很遠的路才到家，就讓我來幫你拿東西吧！」張奶奶聽後，帶



着微笑對我說：「小明，多謝你啊！」我一邊扶着張奶奶，一邊拿着蔬菜走。十分鐘後，我終於將張奶奶送到她家了。離開時，張奶奶對我說：「謝謝你，小明。」這句話讓我心裏感到一片溫暖。

我就是這樣一個仁慈待人的孩子。



四年級 優異

4D 彭熙恆 《一次仁慈待人的事》

陳大文是我鄰座的同學，也是我的好朋友。有一天，在學校第二個小息時，因為他忘記帶尺子，所以他問我借用一把尺子，我毫不猶豫便借給他使用。

放學前，他歸還尺子給我時，我發現尺子中間的位置有破損，便忍不住當場責罵他，他即時目瞪口呆並伏在桌上痛哭。

第二天回到學校，我知道責罵別人是不對的，於是我率先向他道歉，想不到他對於弄壞了我的物件也感到抱歉，亦向我說聲「對不起」。最後，我們冰釋前嫌，握手言和。

經過這件事情，我發現待人處事應該要理性及正面一點，凡事都不應過分執着和緊張，要有仁慈忍耐之心，就不會令自己或他人有不愉快的感受了。

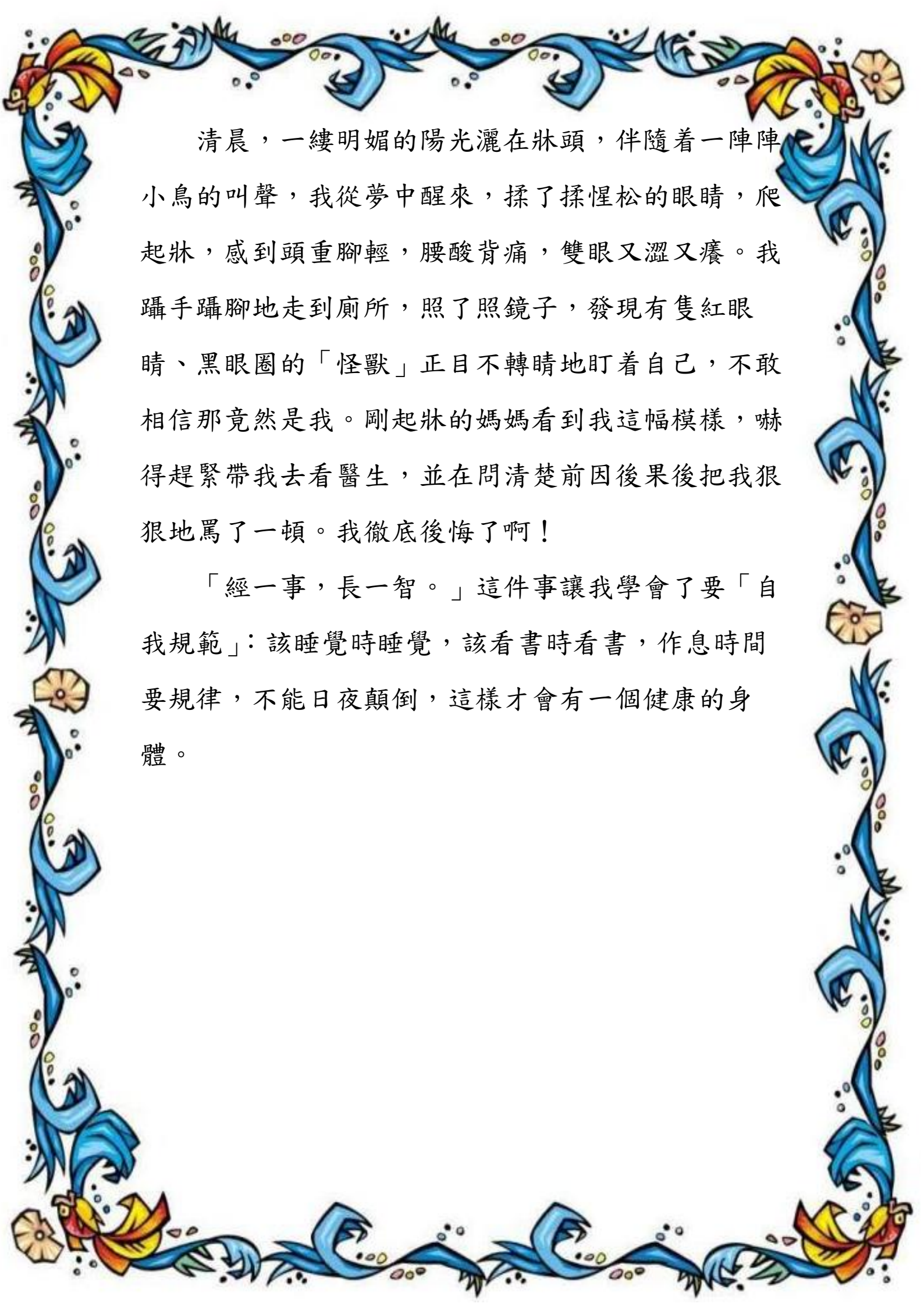


五年級 冠軍

5B 梁錕昆 《從這件事讓我學會了要「自我規範」》

要說起一件事讓我學會了要「自我規範」，在我的腦海中有不勝枚舉的事能說，但最難忘的要數「偷看書」這件事。那一次讓我知道比金子更珍貴的道理。

在停課期間，百無聊賴的我沉迷在小說的世界不可自拔。有一天晚上，我正專心致志地讀着「四大名著」中的《西遊記》，忽然媽媽像獅子吼叫般大聲叫道：「兒子，時間不早啦！趕快睡覺！」可是我看得正精彩呢！但眼看媽媽就快要發火，我便依依不捨地上牀睡覺。正當我躺在牀上想像着孫大聖三打白骨精的場景時，腦海中不由自主地浮現出一條「妙」計，於是等到夜深人靜的時候便「一不做二不休」，手拿電筒，蓋着被子，開啟了書中的「奇幻之旅」。那時候，我的心就像繫着水桶一樣七上八下，提心吊膽，生怕媽媽突然醒來，而她每動一下，我的心也跟着下沉。就這樣不知過了多久，一本厚厚的《西遊記》終於被我「征服」。我心滿意足地進入了夢鄉。



清晨，一縷明媚的陽光灑在牀頭，伴隨着一陣陣小鳥的叫聲，我從夢中醒來，揉了揉惺忪的眼睛，爬起牀，感到頭重腳輕，腰酸背痛，雙眼又澀又癢。我躡手躡腳地走到廁所，照了照鏡子，發現有隻紅眼睛、黑眼圈的「怪獸」正目不轉睛地盯着自己，不敢相信那竟然是我。剛起牀的媽媽看到我這幅模樣，嚇得趕緊帶我去看醫生，並在問清楚前因後果後把我狠狠地罵了一頓。我徹底後悔了啊！

「經一事，長一智。」這件事讓我學會了要「自我規範」：該睡覺時睡覺，該看書時看書，作息時間要規律，不能日夜顛倒，這樣才會有一個健康的身體。



五年級 亞軍

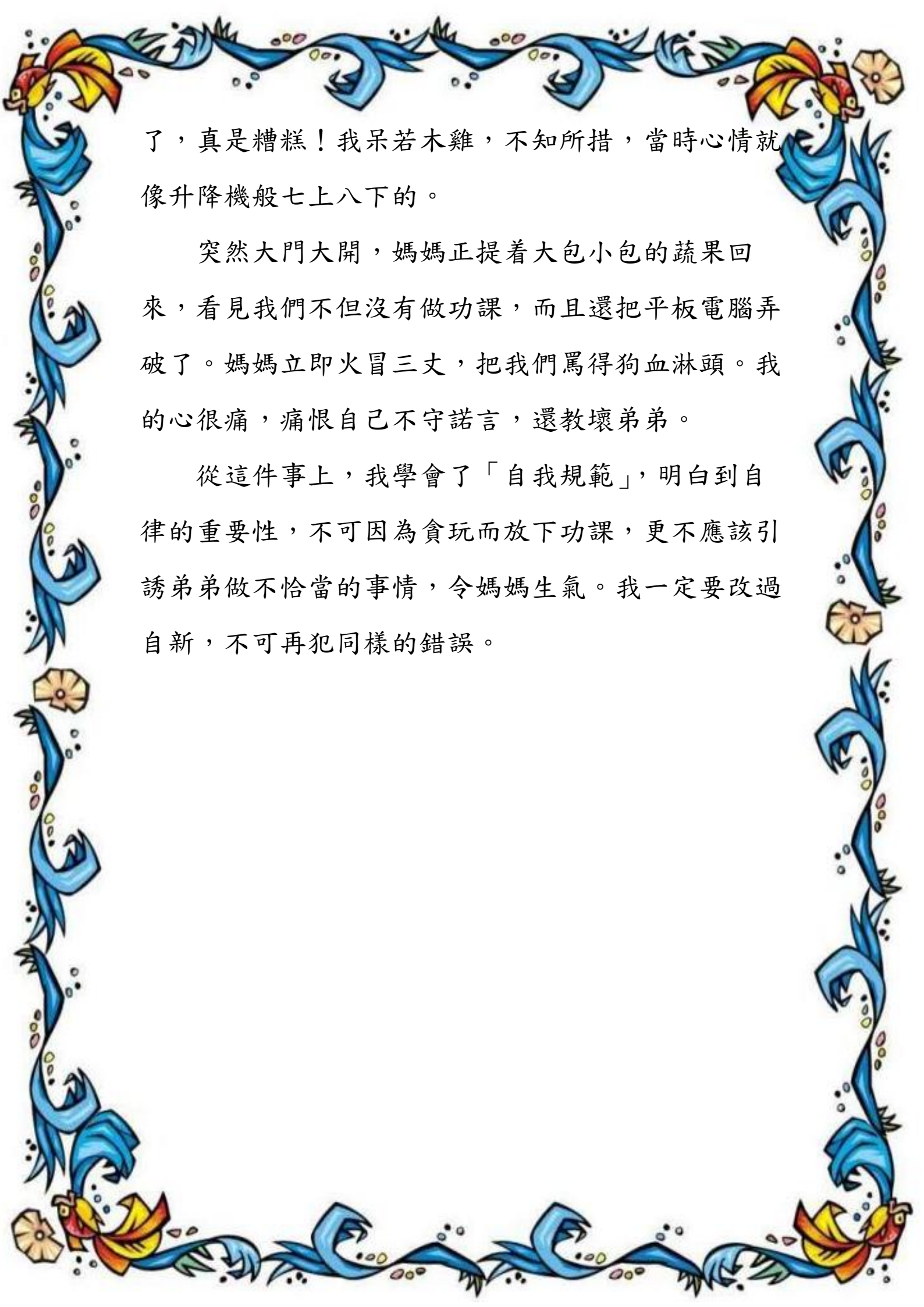
5B 謝傲兒 《從這件事讓我學會了要「自我規範」》

上個月發生了一件事情令我一生難忘。

當天是星期日，媽媽要去菜市場買菜，她臨出門前，千叮萬囑我和弟弟要在家裏認真地做功課。我唯唯諾諾地回答：「我當然會認認真真地做功課，請你放心吧！」

媽媽出門買菜後，我和弟弟開始在客廳中埋頭苦幹地做功課。起初我還有自制能力，可是過了三十分鐘後，旁邊的手機突然發出「嘟嘟」的聲音，分散了我的注意力，令我蠢蠢欲動，想偷玩手機，無法繼續專心地做功課。此時我在想：如果我玩手機，應該沒有人知道吧！但是弟弟在我旁邊做功課，如果我玩手機，他肯定會向媽媽告狀。最後，我抵擋不住手機的引誘，露出了狐狸尾巴。

我想出一個詭計——叫弟弟一起玩電子裝置。於是我把平板電腦留給弟弟玩，而我就玩手機。正當我玩得興高采烈的時候，我聽到「砰」的一聲，原來是弟弟不小心把平板電腦滑落地上，而且螢幕也裂開



了，真是糟糕！我呆若木雞，不知所措，當時心情就像升降機般七上八下的。

突然大門大開，媽媽正提着大包小包的蔬果回來，看見我們不但沒有做功課，而且還把平板電腦弄破了。媽媽立即火冒三丈，把我們罵得狗血淋頭。我的心很痛，痛恨自己不守諾言，還教壞弟弟。

從這件事上，我學會了「自我規範」，明白到自律的重要性，不可因為貪玩而放下功課，更不應該引誘弟弟做不恰當的事情，令媽媽生氣。我一定要改過自新，不可再犯同樣的錯誤。



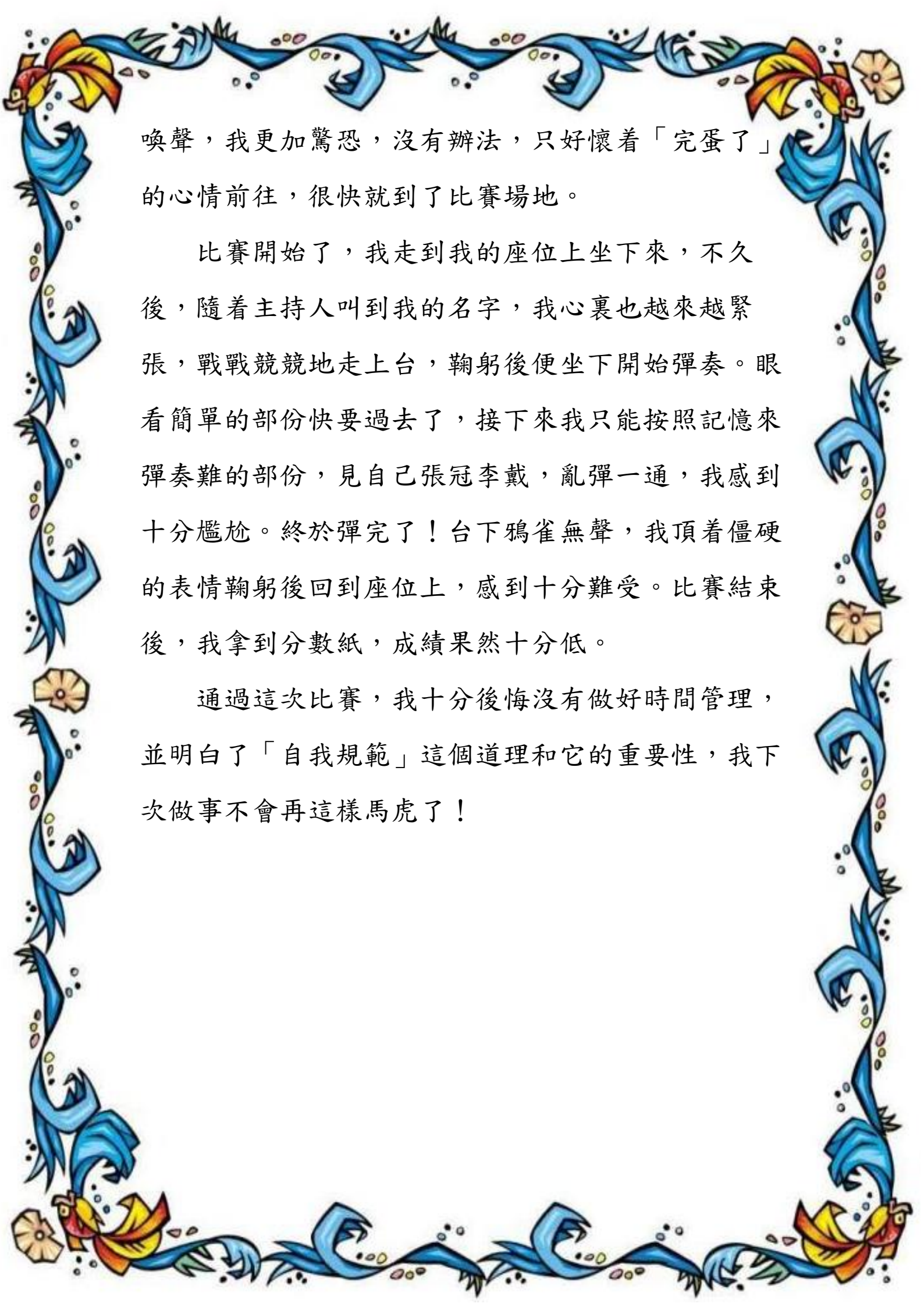
五年級 季軍

5B 黃紫晴 《從這件事讓我學會了要「自我規範」》

在上一次的鋼琴比賽中，我學會了一個道理。

在鋼琴比賽前的一個星期，我只練了一點要彈奏的比賽曲目。星期天早上，我躺在沙發上，一手拿着平板電腦，一手拿着零食，十分悠閒。媽媽看到我一點兒也不緊張比賽的事情，便問我：「你的鋼琴比賽曲目練好了嗎？」我說：「還沒有。」媽媽看到我無憂無慮的樣子，十分生氣，說道：「那你還不快去練？」我正看平板電腦看得津津有味，所以沒有聽到。媽媽怒氣沖天，氣得不知要說甚麼，我覺得有點兒不對勁，看到媽媽凌厲的眼神，嚇得直冒冷汗，便一溜煙地跑到鋼琴前開始練習。雖然被嚇倒了，但我只是馬馬虎虎地練了十五分鐘，把簡單的部分隨便練幾遍，難的則騙媽媽說練好了。很快便過了一個星期。

鋼琴比賽那天，一大早，媽媽便叫我起牀吃早餐。吃完早餐便要出發了，我看了看琴譜，發現我不但未背琴譜，還未練熟！我不知所措，隨着媽媽的呼



喚聲，我更加驚恐，沒有辦法，只好懷着「完蛋了」的心情前往，很快就到了比賽場地。

比賽開始了，我走到我的座位上坐下來，不久後，隨着主持人叫到我的名字，我心裏也越來越緊張，戰戰兢兢地走上台，鞠躬後便坐下開始彈奏。眼看簡單的部份快要過去了，接下來我只能按照記憶來彈奏難的部份，見自己張冠李戴，亂彈一通，我感到十分尷尬。終於彈完了！台下鴉雀無聲，我頂着僵硬的表情鞠躬後回到座位上，感到十分難受。比賽結束後，我拿到分數紙，成績果然十分低。

通過這次比賽，我十分後悔沒有做好時間管理，並明白了「自我規範」這個道理和它的重要性，我下次做事不會再這樣馬虎了！



五年級 優異

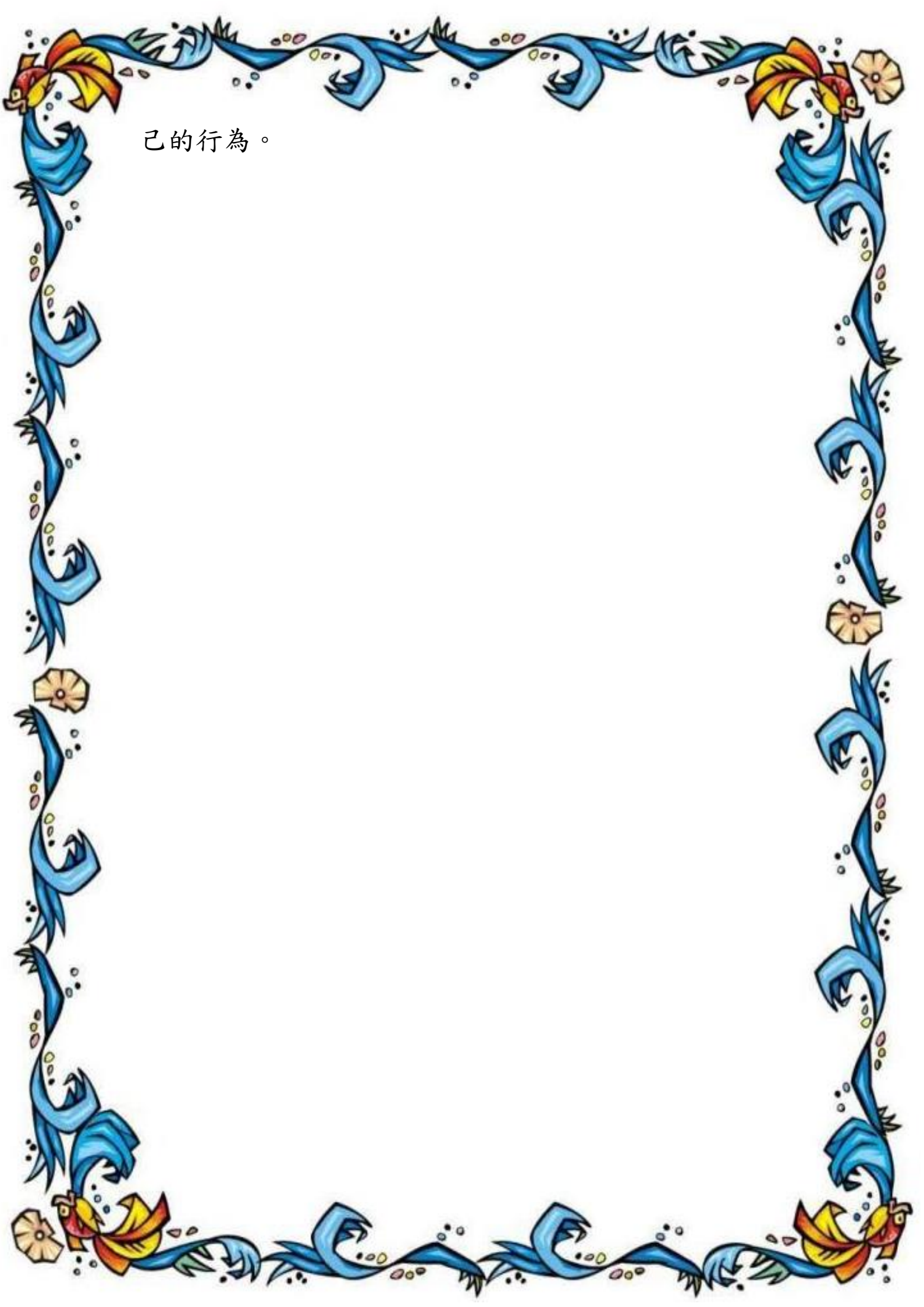
5C 周倩行 《從這件事讓我學會了要「自我規範」》

在這件事情上，我學會要自我規範。在四年級上學期考試的前幾天，我只在家裏玩電話，媽媽不斷催促我溫習，但是我無動於衷，繼續玩電話。

直到考試前一天，我突然想起我還沒有溫習翌日的考試，便立刻溫習中文詞語、成語……到了考試那幾天，我充滿信心地做考試卷，做完後，便很開心地等待成績，因為我覺得我會得到很好的成績。

成績出來了，我馬上看我的成績如何，才發現成績很差及全級排名並不在二十八名內，即我來年不能入讀精英班。那一刻，我下定決心要讓成績變好，只要我一有空，就立刻溫習。然而，在第二次考試中，雖然首兩天的考試很順利，卻因為疫情的緣故，第三、四天的考試都取消了。

結果，因為上述情況，學校要用第一次的考試成績來分班，那一瞬間，我晴天霹靂，因為我已經無緣進入精英班，不能跟我的好朋友就讀同一班。這件事情讓我學會了做任何事情都必須要自律，好好控制自



己的行為。

六年級 冠軍

6B 鍾詩雅 《如何管理時間，使生活作息均衡》

「時間不等人」，相信很多人都對此耳熟能詳。那究竟要怎樣做才能管理好時間，令自己成為「時間好管家」呢？

首先，我們要自我檢視日常生活編排，看看自己是否能平衡兼顧個人、家庭及學業三方面。如果學習成績欠佳或開始逐步下降，不妨看看作息時間表中是否側重於玩樂面，導致溫習時間不足。魯迅先生曾說過：「時間，就像海綿裏的水，只要你擠，總是有的。」只要我們在日常的玩樂時間中抽出一點點，讓溫習時間增多，成績便會蒸蒸日上，不會虛度光陰。

其次，我們要學會整全地規劃每天生活作息的項目，尤其是學習目標。有了明確的目標後便要開始按照計劃執行，不可半途而廢。我們可以規定自己每天溫習兩小時，但要記得萬事不可操之過急，合理規劃休息和玩樂時間，勞逸結合。這樣做不僅可以事半功倍，增加學習的效率，也可以使自己堅持下去，持之以恆，成績必然更佳。

另外，我們可以運用事緩事急四級制，把生活的事項作輕重緩急的優先排序，以能夠更有效率地完成任務的規劃。我們可以拿一張便條把緊急的事情列出來，這樣到時便不會像一隻無頭蒼蠅般手忙腳亂，不知所措了。例如考試快到了，溫習必然是緊急又重要的事項，我們應該把握時間溫習，自己督促自己，學會自律，不用家人提醒自己，做到今日事，今日畢。做事千萬不要拖拖拉拉，浪費光陰。

最後，我們要擁有堅強的意志去執行時間表，並設定獎勵激發自己努力完成任務。我們需要明確清楚地知道自己正在為了甚麼目標而努力，自覺自律，定時檢討成果。完成目標時的成就感和滿足感是無可取替的。

彼得·德魯克曾說過：「時間是一個人最稀缺的資源。」但事實並不是這樣。總的來說，只要學會自我規範，好好管理時間，不僅能夠使作息均衡有序，還可以令生活更加充實。如果能做到以上所說的例子，便能成為一個合格的「時間小管家」了！

六年級 亞軍

6B 劉泳銅 《如何管理時間，使生活作息均衡》

時間不等人，很多人經常拖拖拉拉，浪費時間，以致於上學或上班遲到，欠交功課，溫習及工作效率低等情況常常發生在大眾身上。究竟怎樣才可以改善拖延的陋習，並管理好時間？以下的內容可能可以解決這個問題。

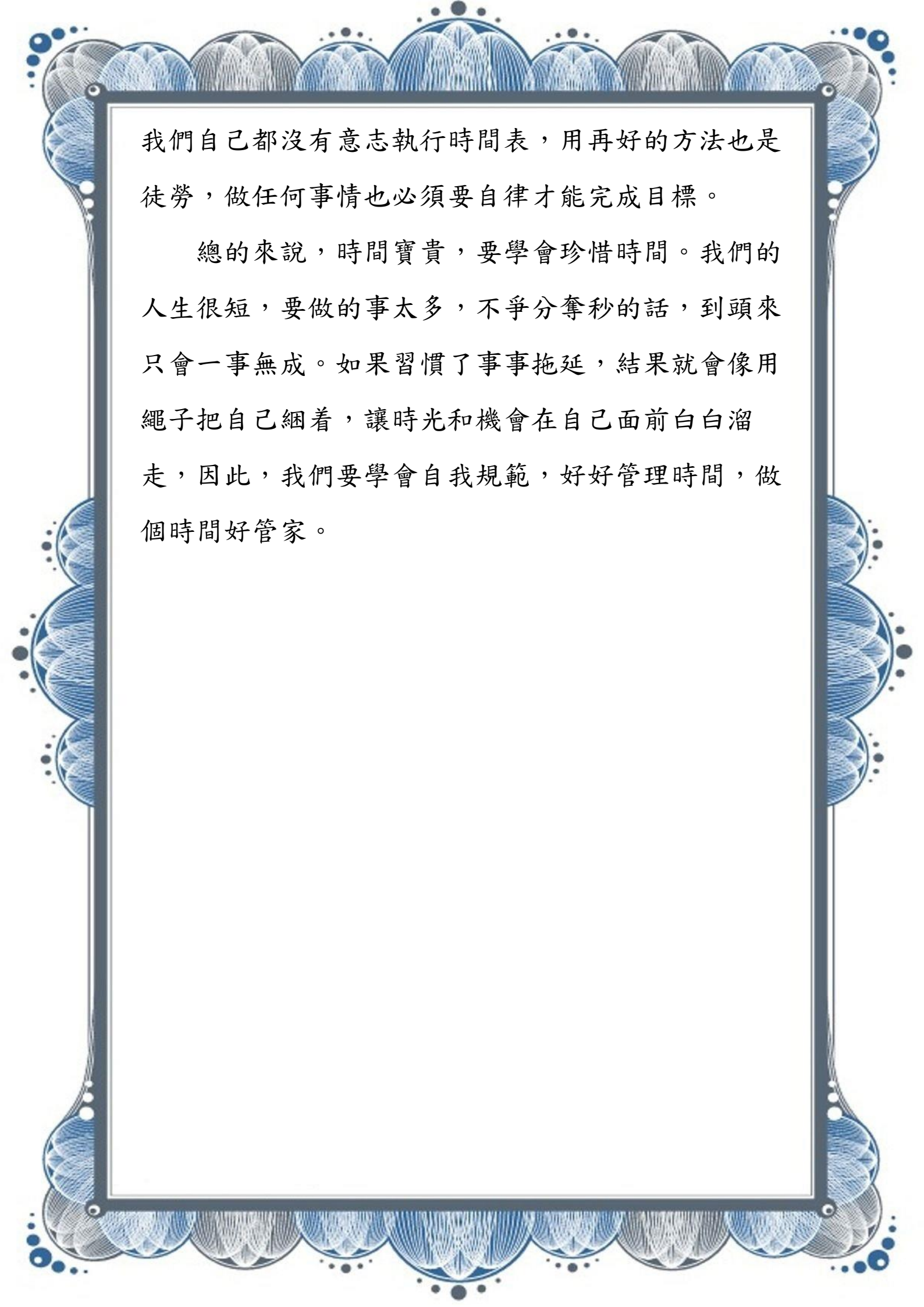
管理時間有以下幾種方法：首先，可以從自我身上找問題，檢視自己有沒有在某些不太重要的事情上浪費得太多時間。例如過度玩電子遊戲、上網等，導致成績欠佳。那就要給自己定一個時間表，並自律地執行。

其次，我們可以整全地規劃編排時間表裏作息的項目，也要為自己定一個學習目標。訂立學習目標的好處就是可以推動我們學習，使學習更有目的性，這樣可以讓我們為了達成目標而朝着目標努力，所以能給予我們學習動力，而非毫無目的。相反，如果我們沒有為自己定立目標，沒有目的性的努力則會讓我們喪失動力，不知道為何而努力，很容易半途而廢。此

外，規劃每天生活作息的項目也很重要，這可以令我們更清晰地知道每天要做的事，讓我們不會認為要做的事情很多，無從入手因而感到有壓力。

另外，我們可以運用事緩事急四級制，把生活的事項作輕重緩急的排序，繼而更有效率地完成任務的規劃。事緩事急四級制主要可以把事情的輕重分為四級，四級為非常重要(優先做的)，三級是一般重要，如此類推。這個方法可以防止我們忽略掉重要的事情沒有做，因為先把重要的事做完才會更有效率，例如我在溫習的時候會先溫習簡單的內容，像是數學的棒形圖，而把難的內容，如中文語文知識往後拖，結果在臨近考試的時候感覺溫習內容太多，而導致壓力很大，所以我正在改善這個問題。如果先做小事，做了很多小事後，我們就會認為自己學習或工作了很久，從而忽略掉最重要的事，時間過去了，也不會完成原本要做的事。

最後，擁有堅強的意志去執行時間表，邀請家人督促自己自律地執行計劃和設定獎勵激發自己努力完成任務亦相當重要，也是對於時間管理的核心。如果



我們自己都沒有意志執行時間表，用再好的方法也是徒勞，做任何事情也必須要自律才能完成目標。

總的來說，時間寶貴，要學會珍惜時間。我們的人生很短，要做的事太多，不爭分奪秒的話，到頭來只會一事無成。如果習慣了事事拖延，結果就會像用繩子把自己網着，讓時光和機會在自己面前白白溜走，因此，我們要學會自我規範，好好管理時間，做個時間好管家。

六年級 季軍

6C 雷海晴 《如何管理時間，使生活作息均衡》

時間不等人，很多人經常拖拖拉拉，浪費時間，以致很多事情不能準時完成。究竟大家怎樣才可以改善拖延的壞習慣呢？

首先，我們要整全地規劃每天生活的作息，因為大家也是學生，所以尤其重要。訂立能力所及的目標，是步入成功之門的通行證。我們要在個人、學業和家庭上作出平衡，所以我們要好好編排時間表去管理時間。每天有二十四小時，大家怎樣能善用這二十四小時呢？我們要按照訂下的時間表去做每天不同的事情，也可請家人提醒自己準時完成所要完成的任務。

此外，我們要檢視平日裏，生活規律是否平衡。我們來看看學習、休息和娛樂三方面的安排，確保身心的發展。我們通過提前安排自己的活動，有利於控制時間的運用，更能有效地按所訂立的時間表進行活動。每日、每周、每月的事情和計劃都能有條不紊地完成，避免時間被無關重要的小事佔據，還可以留出

一定的休閒時間，做一些自己喜歡的事情。這可以讓自己的生活既緊張，又有趣，張弛有度。

最後，我們就要有堅強的意志去執行所編定的時間表。大家可以邀請家人去督促自己，然後要嚴格地執行時間表，也可以設定獎勵計劃去激發自己努力去達到目標。英國物理學家赫胥黎曾經說過「時間最不偏私，給任何人都是二十四小時；時間也是最偏私，給任何人都不是二十四小時。」此話的意思是用手錶測量出來的時間，每個人都有二十四小時，所以說時間是很公平不偏私的。但實際上，每個人所體會的時間，卻是有快有慢的，有時候覺得一天的光陰很快就過去，有時候卻又覺得度日如年，因此時間對每個人來說，也可以說並不一樣，所以說時間是不公平的。因此，我們也要珍惜寶貴的光陰，不要讓它白白浪費。

總而言之，大家要學會珍惜時間，如何適當地分配時間，平衡生活，這樣身心才會得到良好的發展，我們才可以健康快樂地成長。

六年級 優異

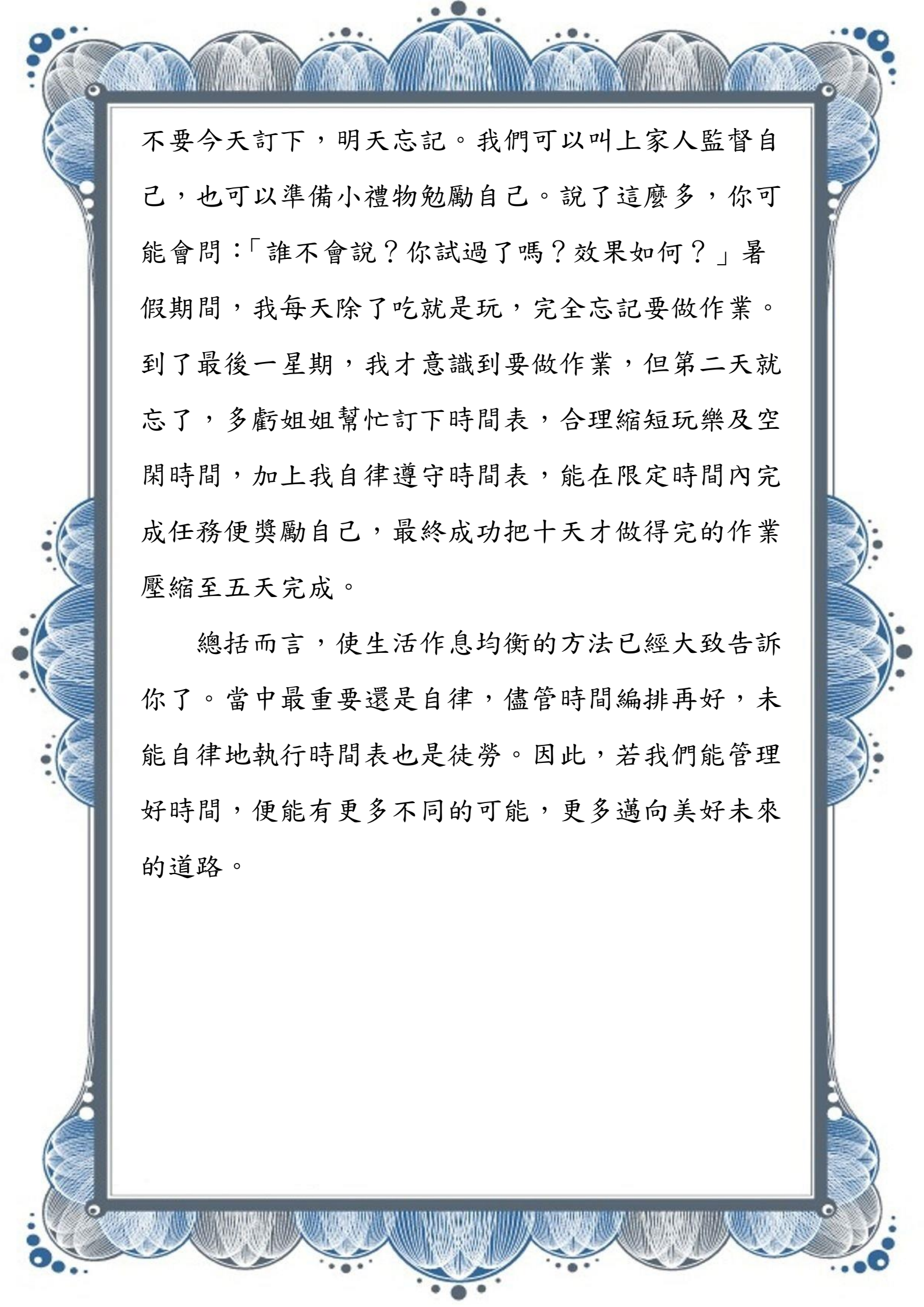
6E 余仲祥 《如何管理時間，使生活作息均衡》

時間不等人，同學們常常一放學便只顧玩樂，等到月亮出來才開始梳洗、做作業，溫習課文。第二天不是欠功課，就是上課沒精神。接下來就讓我教你如何管理時間，使生活作息均衡。

為甚麼要管理時間？當然是為了使生活作息均衡，小孩可以玩樂，青年可以學習，大人可以私人時間。首先，我們要整全地規劃每天作息的項目。如每天沉迷玩遊戲機，荒廢學習的，要適當地縮短玩樂時間，以學業為重；天天把自己關在房間學習，不問世事的，有空要和家人談談天，幫忙做家務或出門逛街。適當地調整生活編排是第一步。

其次，訂下事緩事急四級制，排序生活事項的先後輕重次序。學生以完成作業、溫習為最高級，再來才是和家人聊天，幫忙做家務；大人應該以工作和照顧家人為主；老人一定要排首位的是注重保養身體，因為健康才能讓家人放心。

最後，也是最重要的，要嚴格地執行以上方法，



不要今天訂下，明天忘記。我們可以叫上家人監督自己，也可以準備小禮物勉勵自己。說了這麼多，你可能會問：「誰不會說？你試過了嗎？效果如何？」暑假期間，我每天除了吃就是玩，完全忘記要做作業。到了最後一星期，我才意識到要做作業，但第二天就忘了，多虧姐姐幫忙訂下時間表，合理縮短玩樂及空閑時間，加上我自律遵守時間表，能在限定時間內完成任務便獎勵自己，最終成功把十天才做得完的作業壓縮至五天完成。

總括而言，使生活作息均衡的方法已經大致告訴你了。當中最重要還是自律，儘管時間編排再好，未能自律地執行時間表也是徒勞。因此，若我們能管理好時間，便能有更多不同的可能，更多邁向美好未來的道路。