

三月五日 實用文寫作訓練 題目

題目：打破花瓶

題材：打破花瓶

一、三月五日 星期五 雨

今天下午放學後，天空突然

下起大雨，我匆匆忙忙前往窗前

把窗門關上，可是眼睛只注意着

外面的大雨，沒有留意到擺放在

窗簾前媽媽心愛的花瓶。我用了

既快又大的氣力把窗門關上，但
一不小心，手肘撥動了窗簾，瞬
雷不及掩耳，花瓶摔倒在窗台上
，打破了一小角。

那時，我驚慌失措起來，心
想：這次糟糕了，媽媽知道我打
破了她至愛的花瓶，一定會大罵
我一頓，還可能會「籐條炆猪肉
」呢！於是，我嘗試用白膠漿把
花瓶還原，但打破了的花瓶不容

易還原。即使我勉強把它修補好
，仍然留下明顯的裂痕。不一
會，我心想：唉，怎樣也修不好
了，還是受罰吧！不一會，媽
誰知，禍不單行，媽媽回來
了，一進入大廳就看到了破碎了
的花瓶，於是她問了我這是怎麼
一回事。我唯有把事情的詳情都
說出來，並誠懇地向媽媽道歉。
幸好，她原諒了我。

前部份敘事仔細！文筆流暢！

六月十九日 T S A 短文寫作：

良好的飲食習慣

我現在是個小學生，有一個良好的飲食習慣，對我的發育和成長很重要——它可以幫助我長高和建立一個強健的體魄。這樣，我便能減少患病的機會，而且能常常精神奕奕地學習和活動。所以，我自小應該養成良好的飲食習慣。

首先，我要飲食均衡——按照「健康飲食金字塔」的原則，多吃穀物類和蔬果類；適量地吃含有蛋白質的食物（肉類和奶類製品）；少吃高糖、高鹽、高脂肪和加工食物，如糖果、薯片和香腸等等，零食更要少吃。

另外，我要選取新鮮和有營養的食物，盡量不選擇加工食物。

還會按照「有營三餐」了：2：

我

1」的標準來定時^和定量地進食，每餐都不會偏食；份量也不能太多，要按乎自己的食量。每天能定時吃早午午和晚三餐是最理想的做法。

我希望能夠按照我的「良好飲食習慣」計劃堅持執行下去，再加上做適量的運動，我的身體必定會強壯起來。我還期望可以參加我夢寐以求的足球比賽。

很詳盡！😊 2/16