



香港中國婦女會馮堯敬紀念中學

# 「我的行動承諾計劃——感恩珍惜」 分享文集



我的行動承諾





# 作品選錄

## WE LOVE勵志故事徵文比賽優勝作品

班別 / 姓名	作品	頁數
1 2C 梁湙瑤	熱舞傾城	5
2 3C 傅珈兒	鼓中作樂	7
3 3C 李卓健	數學競賽，勵我前行	8
4 4B 黃思敏	一鼓作氣的演講	9
5 5A 甘靜雯	盛夏暖風，帶我向前	11
6 5B 黃雅柔	一場辯論賽給我的啟發	12
7 6A 劉梓澄	重讀中四，是我人生更精彩的起點	14
8 6A 鍾佩婷	擁抱最美好的自己	16

## 「我的沙田精神」徵文比賽優秀作品

班別 / 姓名	作品	頁數
1 3C 鄭茵	在奮鬥與包容中長大：我的沙田故事	18
2 3C 賴穎彤	在沙田的街頭，遇見生活的美好	20
3 4B 林愛凌	沙田草木，見證成長與歸屬	23
4 4B 黃思敏	河光閃爍，細味沙田歷史	25
5 4A 王美	在寧靜中孕育希望與奮鬥	27

## 教育局「小文青CityWalk——文學散步」

### 聯校學生文集獲選作品

班別 / 姓名	作品	頁數
1 3C 張凱婷	湖畔花影·活在當下	30
2 3C 陳綺彤	寧靜凝視·細節覺醒	31
3 3C 張紫喬	那一刻，我在橋上看見了時間	32
4 3C 譚彥	在流動中尋找靜謐	33
5 3D 章紫嫣	蝶影花語·石橋上的祝福	35

## 感恩故事分享作品

班別 / 姓名	作品	頁數
1 6D 林晉霆	感恩·是最溫柔的力量	37
2 4A 盧穎琳	感恩珍惜	38
3 3C 林漫恩	風雨中的守望	39

# 序言

我們很高興能將本校學生在多項寫作活動中的優秀成果結集成這本《「我的行動承諾計劃——感恩珍惜」分享文集》，以響應教育局「我的行動承諾計劃」。文集不僅是學生文采的展現，更是他們對感恩、珍惜、勵志、承傳這些價值觀的深刻體悟與實踐。

本校舉辦了「WE LOVE勵志故事徵文比賽」，在優勝作品中我們看見了學生永不言敗的堅毅精神。這些故事鼓勵我們從困境中獲取啟發，學習勇敢面對人生的挑戰，並以堅定的意志邁向成功。

本校價值觀教育組鼓勵學生參與不同的寫作活動，透過「我的沙田精神」徵文比賽引導學生發掘對自己居住地獨特的人文精神，更增加同學對沙田的歸屬感與珍惜之情。學生作品展現了沙田居民在奮鬥與包容中成長，並在寧靜中孕育希望的精神面貌。此外，校內「感恩故事分享」則提醒我們感恩是最溫柔的力量。作品中鼓勵我們心懷感恩、珍惜當前所擁有的一切，活出更有溫度、更豐盛的人生。

在積極推動跨科組合作方面，價值觀教育組與初中中文科參與了教育局語文教學支援組的活動，並以「『美』悟人生——從大自然之美感悟中華美德」為題進行不同的全方位活動。部分學生的作品更獲教育局選錄刊載於聯校文集中，成果備受肯定。這些作品展現了學生透過文學閱讀與大自然的探索，感悟自然之「美」，並從中了解中華美德。

本文集是對學生寫作能力的肯定，更是對全校師生和家長的一份正能量傳遞。我們深信，透過閱讀這些真摯的心聲與深刻的體悟，每一位同學都能夠獲得啟發，並將這份積極向上的精神融入日常。讓我們共同以感恩的心態珍惜生活，以奮鬥的姿態追求夢想，並將這些美好的價值觀代代相傳，共同營造一個充滿愛與希望的校園和社區。

## 《「我的行動承諾計劃——感恩珍惜」分享文集》編輯

蔡詠珊老師、潘玉晴老師





# WE LOVE勵志故事 徵文比賽優勝作品



WE LOVE勵志故事徵文比賽優勝作品

# 熱舞傾城

中二級 梁浣瑤

「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索。」

六歲時，我渴望成為舞台上的星星，每一個動作都展現著中國古老的文明，每一次轉身都是一場歷史轉變。我央求媽媽同意我去學跳舞，於是，我的中國舞之旅從此打開了一個新篇章。

「啊！」舞蹈室中傳來我的哀嚎。我實在沒想到，學跳舞又要壓腿又要拉腰，疼痛刺激著我的每一吋肌膚。「老師！我不想學了。」老師嚴肅地對我說：「你可知從古到今，凡成功者必有最堅毅的精神，問心一句，你真的想就這樣放棄嗎？」我紅著眼沉思良久，最終搖了搖頭，堅持著。

我在十歲時迎來第一場演出。聽著老師反復地叮囑，我懷著忐忑的心情登上舞台。可是刺眼的光一照在我身上，我的腦袋就一片空白，連續做錯幾十個動作。終於，我撲通一聲摔倒在地，手邊鮮血直流，我的眼淚如洪水般湧出。燈光最終從身上移開了，台上只有黯淡無光的我。

「老師，我根本沒有學跳舞的天賦，我不想學了。」我再次找老師，老師什麼都沒有說，只帶我去看一幅油畫。油畫色彩鮮艷，只是差最後一筆便完成了。「你看，它快完成了，如果我們不想畫了，最終會怎樣？四年了，你已經得到了成功的入場券——失敗。」我猛然地抬頭，熱淚盈眶。

一年後，我重登舞台。燈光下的我好像一隻天鵝，牠身上有傷、有汗水、有努力、有失敗，但它從未放棄。或許我沒別人的

天賦，亦沒有很好的運氣，但至少，我有努力。我相信只有不懼黑夜的昏暗，我總會等到黎明的光輝！

落幕，我衝向老師：「我做到了！謝謝您！謝謝您的教誨！」

「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。」

苦心人，天不負，卧薪嘗膽，三千越甲可吞吳。

# 鼓中作樂

## 中三級 傅珈兒

每個人都有自己的勵志故事，而我也有一個關於我的勵志故事。我從幼稚園就已經有了學習爵士鼓的想法。一開始家人都認為學習鋼琴更好，所以想讓我學習鋼琴。但是我堅持要學習爵士鼓，所以我經常在電視上看爵士鼓基本功的教學影片。終於有一天，我外婆帶我到了琴行，報名學習爵士鼓。

從那天開始我便下定決心一定要努力學習爵士鼓。所以我每天都會去琴行練鼓，即使手已經破皮流血了。但是我認為我堅持了那麼久才可以報名上課，一定要努力練習！

後來我上了四年級，學習壓力和功課都繁重了許多，就連練鼓的時間都被學習佔據了。那一刻，我開始懷疑自己堅持學習爵士鼓的想法是不是錯的，也許把這些時間放在學習上會更有用。所以我有放棄學習爵士鼓的想法，認為這樣的話一切都會變得更好。慢慢地，我從每天都練鼓變成了每星期只練一至兩天。

直到有一天，我回看以前學鼓的影片，我想到了我以前為了學習爵士鼓付出了很多努力，我便萌生了重新制定時間表，騰出一些時間來練鼓，並把以前的願望堅持下去。

現在我還是經常練鼓，參加了許多比賽，也獲得了很多獎。每當拿獎的時候，我便告訴自己一定要努力和堅持，讓鼓陪伴我擊出人生中更美妙的樂章。

# 數學競賽，勵我前行

中三級 李卓健

每個人在生活中都會經歷困難和挑戰，但有時候正是這些困難激發了我們的潛能，展現出了我們的毅力和勇氣。今天，我想分享一個發生在我身上的真實故事。

那是在我中一的時候，學校舉辦了一場重要的數學競賽。作為一個對數學並不擅長的學生來說，我感到非常緊張和不安。比賽前幾天，我每天都會在家裡做大量的練習題，不斷請教老師和同學，但仍然覺得信心不足。

比賽那天，我在考場上感受到了巨大的壓力。可當看到眼前的試題時，我突然想起了老師的一句話：「遇到不會的問題時，不要急，先解決自己會做的。」於是，我深深吸了一口氣，開始冷靜地回答問題。雖然有些題目很難，但我盡了自己最大的努力去解答。

最終，比賽的結果出來了，我意外地獲得了第二名。這次競賽不僅讓我對數學產生了興趣，更重要的是，它教會了我在面對困難時，保持冷靜和堅持不懈的重要性。這件事一直激勵著我，讓我在以後的學習和生活中，不斷追求進步和突破。

# 一鼓作氣的演講

中四級 黃思敏

相信每個人的人生中都經歷過大大小小的困難。當然，我也不例外。

我從小性格就很內向，在小學時更沒有什麼朋友，但在老師眼中是一個成績優秀的學生，理所當然地將畢業生演講這個重任委託給了我。但是我從小到大幾乎沒有演講的經驗，所以不出意外地在演講當天出錯了。出錯的那一刻我似乎感覺到台下同學們異樣的目光，我不敢去看老師的眼睛，我害怕極了，於是繼續頻頻出錯，內心煎熬地結束了演講。

後來升上了中學，我意外地交到兩位開朗的朋友，平淡地過着校園生活。直到一件事打破了我生活的平靜。班主任找到我，溫柔地囑咐我下周班會分享學習心得的事情。她告訴我只是一個簡單的演講，滔滔不絕地告訴我要演講的大致內容。我的腦海中不斷重現當時演講出錯的場景，恐懼佔據了我的大腦，揮之不去。

後來我將要演講的事告訴了兩位好朋友，當然也包括了之前演講出錯的事情。我忐忑不安地看着她們，她們先是沉默了數秒，然後互相對望，似乎達成了一種共識，轉過來對我說：「我們來幫你。」於是在每天放學後，她們都會拉着我去附近的公園涼亭下練習演講。起初練習的我聲音顫抖，不敢直視前方，於是她們便一遍又一遍地鼓勵我。到了演講的前一天，我終於能夠流暢地演講了。到了演講的那刻，我攥緊手中的稿紙，鼓起勇氣走上了上台。

最終，我十分完美地分享了心得。在大家的掌聲中，我愣神了，我成功了，被巨大的喜悅感沖昏頭腦，同時心中的霧霾也逐漸消散。

這件事對我來說是邁向自信的一大步，也是我面對困難的見證。

# 盛夏暖風，帶我向前

中五級 甘靜雯

三年前的盛夏，歡天喜地的聲音縈繞在我耳畔。坐在桌前，手裏緊緊握著派位結果，身後的父母狠狠地盯著，似是要把我看穿。同學面帶笑容地朝我走來，我的雙頰立刻紅了起來，宛如一個蘋果般。我盯著地上的鞋子，鞋裏的腳趾不由地抓緊地板。同學仿佛知道了我的派位結果並不理想，投射來憐憫的目光。這令我的頭埋得更低了，然而我的自尊心卻迫使我裝作毫不在意。儘管如此，和他們對上視線時，額前的冷汗還是出賣了我。他們紛紛投來一句兩句慰問，宛如一個小丑，我藏在深處的自卑被不斷拉近放大，臉上的笑容也漸漸瓦解。

後來的日子，父母伴我四處面試，四處奔波。幸好，皇天不負有心人，如今的學校給了我一次重來的機會。那天，母親臉上幾日來緊皺的眉目終於放鬆，露出久遺的笑容，心中一直懸著的石頭終於落下。我們穿過校門，陽光也穿過我們，照在冰冷的混凝土上。驀然回首，只見地上幾片被夏日暖風所吹落的綠葉，剛安穩不久，又被微風帶起，飄至遠方。

我不願再次體驗無地自容的感覺，也希望可以改變自我，不再辜負自己和他人。在新的開始，不再眷戀當前的安逸。我深知自己的根基並不扎實，那便下足苦功，重新開始吧。那年夏天，告別曾經的我，迎接全新的自己。

現在升至中四，我成功選下心中所求的科目。我想穿過似水的流年，輕輕地擦去三年前的她夜裏悔恨的淚水，告訴她：「雖然我們的確做過錯誤的決定，但與其沉溺於以往的過錯，更應及時『贖罪』。在未來的日子裏，盡最大的努力作出補救，並改變自我。」

# 一場辯論賽給我的啟發

中五級 黃雅柔

在暑假的時候，我參加了一個夏令營。因為這個夏令營是在內地舉辦的，所以大家一般都用普通話來溝通。

在夏令營的前兩天，一切都十分順利，儘管我的普通話不是很好。但是在第三天，我卻遇到了巨大的麻煩。

在第三天的時候，夏令營裏的老師宣布，第四天的中午將舉辦一場辯論比賽。之後，我們被分成兩個隊伍。因為我在隊裡年齡較大，況且我的朋友們都參加了，所以我只好也加入這一場讓我摸不著頭緒的比賽。

比賽開始前的晚上，我十分無助。因為我沒有手機可以查找辯論比賽相關的內容，唯一可以瞭解的資料只有一段影片。眼見身旁的隊友淡定從容，我心裡更加害怕了。整晚，內心的焦慮沒有停過，腦海中不停地閃過——我是否能夠做好？會不會辜負大家的期望？就這樣，一夜無眠。

到了第四天，辯論賽的早上，介紹完比賽規則後，我被委任擔任四辯。接下來的兩個小時中，我的隊友都在搜集資料，我卻終於承受不住——哭了，內心的不安也在這一刻向所有人坦露出來。

但還好，我的朋友好像變成了無形的力量一般，在暗中給我勇氣。經過他們的安慰，我開始願意挑戰自己。在剩下的二十分鐘內，我把四辯需要總結的內容迅速整理好，然後開始了這場比賽。在比賽中，我發現這件事並沒有我想像中那麼困難。原來只要勇敢嘗試，是能夠成功的，是能夠獲得勝利的！

很開心自己在困難面前，能夠克服語言的問題和內心的不安，鼓起勇氣去面對，並收穫了最終的勝利。在這次事件中，朋友的鼓勵和自己的勇氣，讓我能夠克服困難，取得成功。我想我會帶著這種信念，迎接未來更多的挑戰……

# 重讀中四， 是我人生更精彩的起點

中六級 劉梓澄

踏入高中可以說是為我的人生打開了新的篇章。但不同的是——我比別人多體驗了一年中四的生活。

高中，對我來說，意味著文憑試正式開始倒數。我從初中起立志成為醫生，但在香港成為醫生的必經之路是在文憑試中考取優異成績，如榜眼、探花，甚至狀元。然而，我的起點並不高，甚至可以稱作是「輸在起跑線上」。我亦深知自己並非出生在富裕的家庭或從小接受精英教育，可就是這一份可貴又純真的勇氣，使我選擇在中四時自願留級。

從我的描述中，你便能瞭解到我對自己考入醫科的夢想並非有十拿九穩的信心，這種猜疑的心態自初中起已伴我左右。所以在中三選科時，我並沒有選擇化學，因為我並不瞭解醫科收生必須要修讀化學，直至我補習班中教授跟我提及到大學收生門檻，我才把事情弄明白。

在這其中，我做抉擇的過程十分掙扎。我常問自己，我要為未必成功的目標而放棄一年的光陰嗎？我要為未必成功的目標而去一個全新的學習環境嗎？我要為未必成功的目標而被人冷嘲熱諷嗎？但最終，我決定留級一年，向自己的志向進發，扔下所有的疑慮，勇敢走出舒適區。

可是，這個選擇彷彿並不是由我一人說了就算。當中有許多我信任的老師勸我不要走錯路或將錯就錯。我也有朋友對我的做法感到不解，甚至還有人為我感到可惜。可是我性格便是別人越

看低我，我便越戰越勇。我更想起有人曾說過：「你的路，只有你自己才能為自己負責。」

留級，對許多人來說是像天塌下來一般的災難，但我卻萌生出我的人生比別人過得更精彩的念頭。我經歷過人生更多的「巨石」才造就了今天的我。同時我留級的這一年，我並不感到我的人生要失敗了。反之，我認識了更多人，從不同的人身上學到了不同的特質。我想這才是人生的意義，而不是過著像機械人般重重覆覆的生活。反正人生就此活一次，所以我更加要有一種隨時能放棄一切，勇往直前的勇氣，並向自己所愛及所認定的事情全力以赴。

# 擁抱最美好的自己

中六級 鍾佩婷

我深知每個人都有屬於自己獨特的人生體驗。有人可能一生都順利，有人可能就較為困難。我自認為在尋求自我的路上是最困難的。

我曾有一段時間經歷了人生最灰暗的時光，雖然對現在的我來說並不是什麼大事，但的確對當時的我造成了很大的傷害。我看着昔日小學的集體照，陷入了小時候的回憶。還記得在小學時，總是希望自己能夠交到朋友，但等我真真正正交到朋友後才發現事實並沒有想像中那麼美好。一開始的我們關係很友好，有四五個女孩一起玩，只是突然有一天我好像被孤立了。她們毫無理由的冷暴力，用異樣的眼神望著我，當着我的面說我壞話，甚至連和那位朋友關係好的老師都開始對我態度惡劣起來，我不明白我做錯了什麼，只知道她們討厭我。

我開始改變自我，也在失去自我。小時候的我本以為這樣便能讓她們喜歡我，但這只是幻想罷了。我意識到這點後陷入無盡的黑暗，我不明白……我不明白為什麼。直到我聽到了那句話——「人們不需要去喜歡你，人們不需要去愛你，人們甚至不需要去尊重你；但當你看着自己的時候一定要愛自己。」我突然醒悟，不需太在意別人的眼光，只要做自己和愛自己。

之後，我便不把精力放在他們身上，而是放在自己身上，多注意自我成長，多和自己獨處，問自己真正的我是什麼樣子。我明白到，如果討厭你的人，在她的眼中你無論做什麼都是錯的，當你有被討厭的勇氣，才能成為更好的自己。如果你跟我有相同的經歷，或是你正在經歷類似的事，請記住你永遠都是最棒的！



# 「我的沙田精神」 徵文比賽 優秀作品





初級組  
優異獎

# 在奮鬥與包容中長大： 我的沙田故事

中三級 鄭茵

沙田，這片熟悉的土地是我成長的地方。它不僅僅是一個地名，更是我生活的舞臺。在這片土地上，我感受到的奮鬥與包容、創新與傳統，構成了我心中的「沙田精神」。

我的沙田故事，從童年開始說起。記得小時候，我常跟著父母到城門河邊散步。那時的河岸上總是充滿了笑聲，跑步的人、遛狗的人，還有划艇的隊伍。這些場景讓我體悟到沙田是一個充滿活力的地方，即使在生活壓力大的香港，沙田依然給人一種輕鬆、自由的感覺。

到了上學階段，沙田更成為我學習與成長的重要支柱。沙田區有許多優秀的學校和公共設施，例如沙田公共圖書館和沙田大會堂。這些地方不僅提供豐富的學習資源，還讓我接觸到許多文化活動。我記得有一次參加沙田大會堂的舞蹈比賽，儘管當時感到緊張，但也充滿期待。比賽的過程讓我感受到一種「努力就會有收穫」的精神。

每逢中秋節，沙田公園的燈飾展覽總是吸引無數市民前來觀賞，而農曆新年的時候，城門河兩岸的花市又是另一番熱鬧的景象。這些活動讓我意識到，沙田是一個能包容各種文化和活動的地方，無論你來自哪裡，都能找到自己的歸屬感。

此外，沙田的自然環境和城市規劃也給我留下了深刻的印象。從城門河的清澈河水到馬鞍山的壯麗山景，沙田的自然環境似乎總能讓人感到放鬆。而沙田的交通也十分便利，港鐵東鐵

線、巴士網路和自行車道讓這裡成為一個四通八達的社區。這種便利與美好交織的生活環境，讓沙田成為一個宜居的地方，也吸引了許多人在此定居。

在沙田生活的這些年，我逐漸感受到一種特有的「沙田精神」。這種精神是一種奮鬥的態度。沙田從一個小漁村發展成為今天的新市鎮，經歷了無數的努力與創新。無數人依靠自己的雙手和智慧，把這片土地變成了充滿希望的家園。這種奮鬥的精神，對我來說是一種啟發，讓我明白了努力的重要性。

沙田精神也是一種包容的態度。這裡接納了不同背景的人，無論是本地居民、外來移民，還是來自世界各地的遊客，都能在這裡找到自己的空間。沙田用它的包容性教會我，要尊重每一個人的選擇，並與他人和諧共處。

展望未來，我希望沙田能在保持現有特色的同時，進一步發展成為一個更環保的社區。我期待沙田能繼續推動可持續發展，例如加強城門河的保護，建設更多綠色空間，推廣環保交通工具等。我也希望沙田能繼續促進文化交流，舉辦更多國際音樂節和藝術展覽，讓沙田成為一個充滿文化氣息的地方。這不僅能吸引更多遊客，也能讓本地居民擁有更多元的生活體驗。

沙田對我來說不僅僅是一個居住的地方，更是一個充滿故事和回憶的家園。「沙田精神」是一種奮鬥、包容與創新的象徵，它不僅影響了這座城市的發展，也深深影響了我的人生觀。未來，無論我身處何地，我都會以沙田精神為指引，努力追求更好的自己，並期待沙田能繼續成為一個充滿希望與活力的地方。



初級組  
優異獎

## 在沙田的街頭， 遇見生活的美好

中三級 賴穎彤

沙田這片充滿活力的土地，對我來說，不僅僅是一個居住的地方，更是一種精神的延續與情感的寄託。每當我漫步在沙田的街頭，總能感受到這裡獨特的韻味，仿佛每一個角落都在低語，講述著屬於這片土地的故事。

清晨的沙田，陽光透過薄霧灑落在每一片葉子上，金色的光芒如同萬千珍珠，閃爍著希望的光輝。我常常在這個時刻沿著沙田河邊的小道散步。河水潺潺，蜿蜒而過，仿佛在輕聲吟唱。河岸上的柳樹，隨風擺動，像是在向我打招呼。那一刻，心中充滿了寧靜與安詳，生活的所有煩惱似乎都隨河水流走。

我喜歡在這樣的清晨，靜靜地觀察周圍的變化。老人們在晨運，孩子們在嬉戲，年輕的上班族則匆忙地趕往地鐵站。每一張臉龐上都寫滿了生活的故事，無論是喜悅還是煩惱，都是這座城市的一部分。沙田的清晨，讓我感受到生命的脈動，這份活力深深吸引著我。

午後的沙田，陽光逐漸變得炙熱，卻也讓這片土地散發出獨特的魅力。商場內琳琅滿目的商品吸引著每一位顧客，香氣四溢的美食攤位讓人垂涎欲滴。我與朋友常常相約在這裡，享受美好的午餐，品味舌尖上的沙田。那一碗熱氣騰騰的牛腩面，濃郁的湯頭與彈牙的麵條，仿佛是這片土地的縮影，簡單卻又充滿了深意。

在沙田的商場中，我不僅僅是消費者，更是這座城市文化的一部分。每次購物時，常能碰到熟悉的面孔，互相微笑問候，仿佛我們都是這片土地的守護者。這份連接，讓我感受到沙田的溫暖與包容，無論身處何地，這份情感都將永遠伴隨我。

傍晚時分，夕陽染紅了整個沙田，金色的餘暉懸浮在天際，仿佛為這一天的結束畫上了完美的句號。這時，我喜歡走到沙田的公園，坐在長椅上靜靜觀察周圍的景象。孩子們在草地上嬉鬧，青年們在打籃球，老人則悠閒地散步，這幅生動的畫面讓我感受到生活的美好。

在這裡，我常常思考未來。我希望沙田能夠在保留自然風貌的同時，能夠不斷發展，為這裡的年輕人提供更多的機會，實現自己的夢想。我夢想著沙田的每一個角落都能散發出創意的火花，讓這片土地成為創新的搖籃。

沙田的文化活動更是讓我驚喜不已。每年的文化藝術節吸引了無數居民和遊客。無論是傳統的舞獅、舞龍，還是現代的音樂會，這些活動不僅展示了我們的文化底蘊，也讓我感受到社區的團結與活力。每一次參與這些活動，我都能感受到沙田人對文化的熱愛與堅持，這份精神深深感染著我。

我特別喜歡在文化節上與朋友們一起參與各種工作坊，學習手工藝、畫畫，甚至是學習傳統舞蹈。通過這些活動，我不僅增進了對沙田文化的理解，還結交了許多志同道合的朋友。我們共同分享創作的喜悅，這種人與人之間的連接，讓我對沙田的未來充滿期待。

沙田，這片充滿故事的土地，承載著我的過去、現在和未來。展望未來，我希望這裡能夠在保護自然環境的同時，繼續發展成為一個充滿機會和創意的地方。希望沙田的每一位居民都能在這片土地上追尋自己的夢想，實現生活的價值。

無論世界如何變遷，沙田的精神——那份對生活的熱愛、對社區的責任，將永遠在我心中流淌。這種精神是我前進的動力，是我面對生活挑戰時的堅持。沙田，不僅是我的家，更是我心靈的港灣。

這就是我的沙田精神。它仿佛是一股涓涓細流，緩緩流淌在我的生命中，滋潤著每一寸土地，孕育著每一個夢想。在這裡，我找到了自我，找到了屬於我的生活意義。無論未來的路途如何，我都會帶著這份精神，勇敢追尋，繼續書寫屬於我的沙田故事。

# 沙田草木，見證成長與歸屬

中四級 林愛凌

沙田由只有約三萬人居住的傳統鄉鎮發展至今日的新市鎮，歷史悠久。過去，人們在沙田這片土地上建立了不少村落，這裡是個典型的農村，村際關係、交通、文化教育、宗教等都有著地區性的發源和特色。由於沙田地理環境優越，至七十年代，政府先後公佈了「十年建屋計畫」和「沙田新市鎮計畫」，沙田被政府選定為發展新市鎮。時至今日，沙田已成為一個現代化、人口約70萬人的區域。而我在沙田區居住了幾年，過去沙田是三萬多人的家，而如今，在人口多達七十萬的沙田，我雖然只是其中的一員，但沙田依然是我們的家。我對沙田的一草一木銘記於心，也對沙田人民的精神內涵深感敬意。

自我幾年前搬到沙田後，除了在這裡居住，上學及參與其他活動，我也常常在沙田進行。可以說，沙田的百花百草見證了我的成長，從懵懂的小女孩成長為亭亭玉立的女孩。有時，我會恍惚地覺得時間匆匆而過，光陰如白駒過隙。不過，從我的觀察來看，幾年過去，家旁邊的樹木依舊參天挺拔，似乎時間的流逝與它們無關，仿佛它們存在于另一個時空。而沙田區近年來有越來越多的活動和服務，透過不同方式為區內注入活力、啟發創意，比如舉辦同工同樂日、個案分享或專題培訓等，凝聚區內合作夥伴及不同持份者的力量，增進彼此的默契與協作，並為沙田的居民提供更多的歸屬感。此外，沙田部分社區還推出了福利政策，例如提供免費的流感疫苗給青少年，成人則只需支付少量費用便可在社區內接種，幫助大家節省開支，減輕生活負擔。

沙田的人民精神充盈在每一個地方、每個角落。人們的助人精神，從小到為他人開門，大到在有人受傷時撥打急救電話，雖

然看似是幾件順手的事情，但對被幫助者意義非凡。民眾對他人命運的關心與幫助，構建了這個和諧、美麗、萬眾一心的沙田。沙田有歷史博物館等地，保存著歷史記載和文物，讓後人能瞭解古人的智慧和文化的，體現了現代人對文物價值的高度認同。此外，人們不僅保留真實的文物，古人的精神也影響著沙田人民的思想與生活。正所謂「一個時代終會結束，但每個時代都會留下它不滅的精神」，沙田的人們傳承古人的思想，再經過一代代人的演變，使在沙田居住的人民擁有獨特的精神內涵。

由於沙田大部分居屋都是公屋，同時也有很多輪候人士未能成功申請公屋，因此希望政府能提供更多政策，縮短平均輪候時間。同時，希望沙田區的議員能夠勸導居民，不要惡意高空拋物，以避免人命傷亡。我也期望沙田區能不斷發展，儘量實現樹木與社會共存的目標。

沙田區的故事還在繼續，我相信沙田的各方面會精益求精，更進一步。

# 河光閃爍，細味沙田歷史

中四級 黃思敏

望著手機螢幕上彈出的廣告，我一時出神，不自覺地點了廣告：「你是否瞭解過關於沙田這個新市鎮的歷史呢？」沙田的歷史嗎？我似乎沒有真正瞭解過。

就在這時，耳邊響起了一道聲音：「爺爺，下面的河好美啊，是金色的！」我疑惑地想，頭向左轉，看到的便是被落日照耀的金光閃閃的河面，風緩緩吹過，水面泛起陣陣漣漪，好美啊，我不禁感歎道。「爺爺，這是什麼河啊？」小女孩好奇地問道。「乖孫女兒，這個啊是城門河，有著十分悠久的歷史。」城門河，原來它的名字是城門河啊，這麼美不勝收的一條河流，真令人忍不住好奇它背後的故事。於是，我便在手機上搜索它的來歷，這一搜我才知道，原來城門河有著這樣的故事。

當時為了滿足人口增長而帶來的食水問題，政府在1923年建造了上城門水塘，解決了用水問題，為當時的人們解燃眉之急。而現如今的城門河也因為幾次修建，由淡水變成了海水，這便是城門河的故事。仔細想想，想要建造這樣一條長達七公里的河並不容易，更何況是在1923年的香港，科技並沒有那麼發達，所以大多數是依靠許多吃苦耐勞的工人們一步一步堆建而成。可想而知，這得需要多大的毅力和團體精神。現如今的城門河在每年的端午節時會舉辦龍舟競渡，是沙田區的盛事。每次我都在河道旁觀看比賽，為努力比賽的人們加油助威，看到他們賣力地比賽，我的心情也隨之被感染，變得熱血沸騰呢！除了舉辦龍舟競渡這個活動外，其實河道的兩岸還設有單車道和慢跑道，為居住在沙田區的市民提供了強身健體的地方。就比如我，我平

常會在週末的閒置時間去這裡鍛煉身體，每次在這裡的慢跑道跑完步後，都會感到十分神清氣爽呢！

此刻，我才明白沙田精神應該是所有居住在沙田的人們為這個新市鎮做出力所能及的貢獻，為了沙田區的發展能夠更好而盡心盡力地建設河流和房屋，把大家的力量凝聚在一起，讓沙田區變得更好。現如今的沙田區便是大家努力的很好證明。

心中感慨萬千，此時此刻的我想讓身邊住在沙田區的家人朋友們瞭解，他們所居住的地方是多麼美好。於是，我盡我所能地告訴身邊的所有人，也算是我的沙田精神吧。

# 在寧靜中孕育希望與奮鬥

中四級至 美

春去秋來，冬又至。年年歲歲花相似，歲歲年年人不同。不知不覺間，沙田從以前只有約三萬人的鄉鎮，發展到現在人口約70萬的沙田新市鎮。雖然每代的居民都會逐漸逝世，但沙田從一片臨海的河谷變成繁榮的市鎮，正是因為有我們一代接著一代不斷努力和艱苦奮鬥，親手建造而成的。

雖然我見證沙田逐漸繁榮的地方只是冰山一角，但我也可以說是從出生起就見證著沙田不斷進步和發展的。沙田是一個「出門見綠，舉步有園」的地方，幾乎每個社區附近都分佈著公園或花園，而且都是免費開放的，大大方便了市民健身、休閒和娛樂。我最喜愛的就是到彭福公園的草坪上躺著，或是帶著耳機一邊聽音樂一邊欣賞風景，又或者是看著書本。但值得一提的是，每當我離開書本和手機的視線，就可以看到那草地蔥翠、樹木青翠、百花鬥豔、彩蝶飛舞的美麗景象，那景色簡直是一幅栩栩如生的畫卷。因此，每當我遇到挫折和感到壓力時，就會到彭福公園。我一看到公園那幽靜雅致的景色，所有的煩惱和壓力都能拋之腦後，瞬間消失。

而且正所謂美的景致離不開美的人。從我記事起遇到的鄰居、街坊的人，不論在彭福公園、西山公園、沙田公園……園內的遊人，他們都有著寬厚友善、淳樸謙和、包容大度、不排外的品格，令每個來到沙田的人都能感受到賓至如歸的感覺，感受到老年人和諧的微笑、中年人努力的拼搏、青年人的奔放、少年的爛漫和兒童的天真帶來的親切感。沙田並不像旺角那些繁忙、熱鬧的地區，而是遠離喧囂、具有人情味的世外桃源。雖然不能像那些地區一樣擁有眾多的康樂設施，但這卻換來了我們舒適和寧靜的環境。

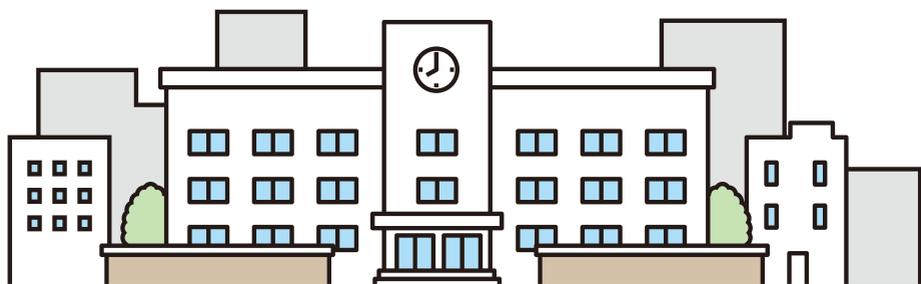
我所描寫的沙田只是寥寥一部分，但卻是我多年以來的親身感受和經歷，也是一個陪伴了我十幾年的故鄉。從嬰兒到現在的初中生，我見證了沙田多多少少的變化，建築物的裝修、搬走的鄰居和逐漸繁榮的設施等等，我真是又惋惜舊的離去，又歡迎新的到來。

光陰似箭，日月如梭，數十年的歲月就這樣悄然流逝。回望過去，我不僅見證了沙田的變化，也感受到這片土地帶給我的溫暖與成長。無論是春天的花海，夏日的綠蔭，秋季的豐收，還是冬日的寧靜，沙田都以其獨特的魅力深深吸引著我。

我堅信，不論是現在的沙田還是未來，在每一個居民的共同努力下，這裡將繼續繁榮昌盛，生機勃勃。沙田不僅是我的故鄉，更是我心靈的港灣。我期待著在未來的日子裡，繼續與這片土地一起成長，見證它更加美好的明天。



教育局  
「小文青CityWalk  
——文學散步」  
聯校學生文集  
獲選作品



# 湖畔花影 · 活在當下

中三級 張凱婷

踏入香港中文大學的那一刻，我深感夢想成真。當天，天空灰濛濛的，雲層密布，正是適合文學漫步的天氣。

抵達中大後，我的目光被那宏偉的書院建築深深吸引。隨後，我們跟隨導賞員來到未圓湖。湖畔風景優美，環境清幽，充滿文化氣息。若要形容這裡，我只能說這裡簡直是我的夢想之地。湖畔的植物繁茂，如桃花、樟樹、紫薇等。其中，山茶花最令我著迷。它嬌豔動人，讓人陶醉，令我忘卻煩憂。

在這座中大校園中，既有舒適的場所，又有讓人感到平靜的學習環境。這次經歷讓我體驗到大學生活的多姿多彩，啟發我努力讀書，將來考入大學，過上美好的生活！



# 寧靜凝視 · 細節覺醒

中三級 陳綺彤

這幅照片充滿了神秘的氣息，圖中的黑貓作為畫面的主角，靜靜地坐在溝渠邊的草地上，貓咪的黑色毛髮襯托了牠的神秘感。牠望向途人，彷彿在觀察，又似乎帶著一絲好奇和審視。牠的姿態從容優雅，彷彿與周圍的環境融為一體。

溝渠和圍欄為畫面增添了一絲都市的痕跡，而那棵大樹則象徵著自然的力量與永恆。溝渠和圍欄在黑貓和樹木之間形成了一座自然與人類世界之間的橋樑，雙方的關係緊密相連。

這幅照片整體的氛圍帶著一種孤獨與寧靜的美感，黑貓的存在彷彿在提醒我們，生活中總有一些未被察覺的細節，而這些細節值得我們停下腳步去觀察。



# 那一刻，我在橋上看見了時間

中三級 張紫喬

我們跟著老師一步一步地走近哲道。哲道凹凸不平，被許多樹木包圍，讓人感覺非常神秘。我們走著走著，就看到一條橋，那是一座曲橋，橋旁有兩個池塘，名叫「養德池」。接著，我們來到了未圓湖。站在未圓湖的橋上，可以遠遠看到獅子亭，十分寫意。而這張照片正是我站在未圓湖的橋上拍的，看到那棵樹的枝條纖細而曲折，彷彿經歷了時間的洗禮，盛載了無數的故事。樹幹上略顯粗糙的樹皮，透露出歲月的痕跡，讓我不禁想像它在这片土地上生長的過程。這棵平凡無奇的樹，竟然在未圓湖的橋上展現出如此詩情畫意，樹上亦綻放出幾朵粉嫩的花朵，使原本單調的冬季景色瞬間充滿生機。這些花朵更為樹木增添了色彩，讓我對這棵樹留下了深刻的印象。

最後，離開的時候，經過那個地方，我不禁回想起這棵樹，心想：當我有機會再來，我一定會再次探望這棵樹！



# 在流動中尋找靜謐

中三級譚 彥

香港中文大學，一所人才輩出、人傑地靈的學校，在我的印象裡一直是威嚴且遙不可及的。但在週日遊覽完中大的著名景點——未圓湖後，我一改往日的想法。

遊覽未圓湖的那天，正值初春，萬物復蘇，是草木發芽生長之季。氣候悶熱潮濕，陰晴不定。下了學校的旅遊大巴後，我們跟隨帶隊老師來到第一站景點：崇基學院。

在巴士站等待時，我遠遠瞟到遠處的紅亭子與叢林相互映襯，像一幅山水畫。走進這片園子，兩座雕像映入眼簾。輔導老師告訴我們，這是從崇基學院舊址搬過來的，特別有紀念意義。我看著雕像上那一條條歲月的痕跡，心中不禁感慨時間流逝之快。再往前方看，是一條石子路，石子凹凸不平，走上去也感覺顛簸，同學們一起在石子路上嬉戲玩樂，似乎給這條平靜的小路增添一分生機。石子路旁的樹木長得甚好，綠草成蔭。如果是夏季，這應該是一處好的避暑之地。

穿過叢林，我們發現一座拱橋，經介紹才知道，這是崇基學院正門，我用手觸摸著拱橋上的校徽，它似乎有種神奇的力量，讓我對這個地方多了幾分肅敬。輔導老師在拱橋上為我們介紹此處的傳聞，其中我對辮子姑娘這個傳聞尤為深刻，也許是出於小孩子心的好奇與無知吧，但我認為，這也是當地的一道特色。

拱橋下面便是未圓湖，我注意到池邊幾隻小鳥，它們似乎不怕生，自在地在池邊玩水和覓食，它們也是未圓湖的一部分。穿過拱橋，我們看到了獅子亭，獅子亭整個建築給我一種故宮的感覺，很華麗、很吸睛。為此，同學們紛紛拿出手機拍照紀念。

活動休息片刻，我獨自走到湖邊小憩，微風拂過湖面，給人帶來一絲清涼。我靜靜觀賞著湖邊的花草樹木，鳥語花香，彷彿置身於整個未圓湖中。偶然間，我想起曾經閱讀過小思的《深秋未圓湖》，心中感慨油然而生，未圓湖，真是一個美好之地、靈氣之地。未圓湖，真是一片好風景！

離開未圓湖後，我的腦海裡一直浮現著這片湖的景象。它是美好的、舒適的，讓生活在快節奏的人有一絲喘息的機會。它也是迷人的，吸睛的，讓人流連忘返，揮之不去。未圓湖啊！它真是心靈純淨之地，眾生嚮往之地！



# 蝶影花語，石橋上的祝福

中三級 章紫嫣

湖邊的涼亭，就那樣靜靜地矗立在那裡，不論是雨天還是晴天，總能為學子們提供庇護。走過一彎石橋，從縫隙中看過去，有一番別樣的感覺，或許這就是獨屬於中式框景的魅力。我喜歡鬱鬱蔥蔥的綠植，也喜歡嬌豔盛開的山茶，花瓣順著生命落下，掉落在草坪，不禁令人想起黛玉葬花，「儂今葬花人笑癡」的美學瞬間印入眼簾，花瓣與泥土和水交融在一起，但卻依舊能看出曾經的模樣，鮮活又美麗。繼續向前走，或許是天陰的緣故，畫面都像像是被籠罩了上了一層霧霾，天也被染成了灰藍色，走在不平整的道路上我思緒萬千，幾十年前會不會也有一位青年人走在這條路上思考著未來的燦爛美好，我期待著走進校園看看這所聞名世界的學校的歷史，看看就讀于此的學子們的身影。

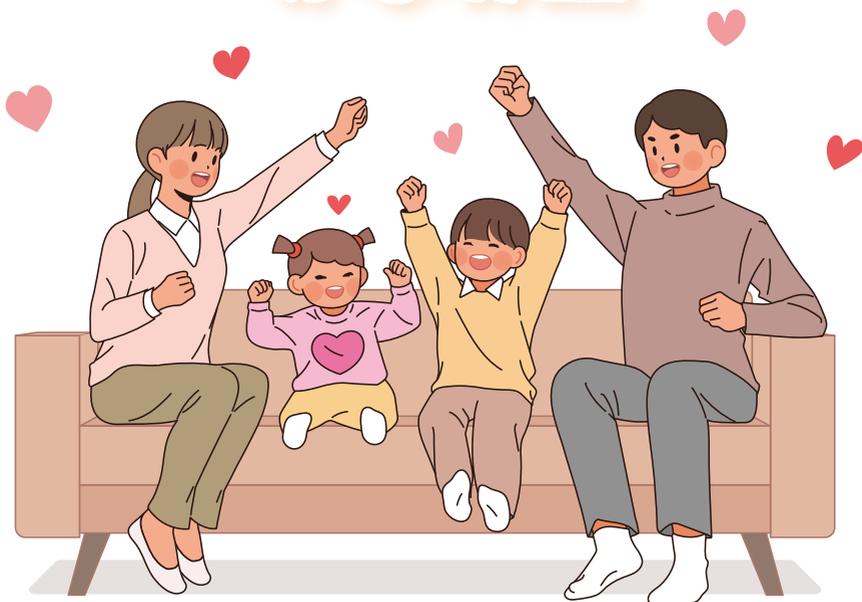
我們在涼亭周圍歇息了一會兒，偶爾有幾隻蝴蝶飛過，又把我帶進了古人口中的故事裡。山伯遇見英台那天便是一起撲蝶，最後，他們化作了兩隻蝴蝶飛到了他們心之所向的地方。有一天，我們也會飛到自己夢想中的地方。



崇基書院就像我想像中的萬松書院，有著無數的花草，漂亮的動物，寧靜的環境，有山又有水。我再次走上石橋，輕輕撫摸著上面的磚石，是對學生的美好祝福，願錚錚，願昂揚。



# 感恩故事 分享作品



# 感恩，是最溫柔的力量

中六級 林晉霆

近日，港隊劍擊選手蔡俊彥在花劍大獎賽上海站奪得金牌，這是他七年全職生涯以來首面國際賽金牌。這一刻的榮耀，對他而言不只是成績上的突破，更是情感上的圓滿。他在凱旋回港時接受訪問，坦言這枚金牌彌補了過去的遺憾，也讓他能夠回報一直支持他的人。他說：「雖然不是很圓滿，但我已做好本分，很感謝身邊人的陪伴。」

原來，在這份光輝背後，蔡俊彥曾一度因失落而萌生退意，是教練與家人的鼓勵讓他重新振作，繼續堅持。這段經歷令他深刻體會到：成功的背後，從來不是一個人的戰鬥，而是無數人的支持與陪伴。

他的故事讓我不禁反思自己。在求學的路上，我也曾遇到迷惘與挫折。當成績不理想時，是家人的關心讓我重新振作；當對未來感到徬徨時，是老師耐心傾聽並指引方向；當未能達到目標時，是朋友的鼓勵讓我不至於放棄。然而，我卻常常只看見自己的辛苦，忽略了那些默默陪伴在身邊的人，甚至忘了向他們說一聲「謝謝」。

蔡俊彥的訪問提醒我：無論我們處於人生的高峰或低谷，總有一群人默默守候，不離不棄。他們的存在，是我們能夠堅持下去的力量來源。感恩，不只是對他人的回應，更是一種生活的態度。

或許，我們都應該在忙碌之餘，停下腳步，回望那些曾經在我們生命中付出的人。一句「多謝你」，或許簡單，卻能傳遞最深的情感。讓我們學會感恩，珍惜身邊每一份溫柔的陪伴，並以這份力量，繼續前行。

# 感恩珍惜

中四級 盧穎琳

近日，一則令人心痛的新聞引起了我的深思：沙田威爾斯親王醫院重建地盤，一名男工人在酷熱天氣下疑因中暑暈倒，送院搶救後不幸離世。這不僅是一宗悲劇，更是一個提醒——提醒我們反思日常生活中那些被忽略的付出與堅持。

踏入夏季，氣溫節節上升，三十多度的高溫成了日常。在這樣的天氣下，我們難免感到煩躁，可能會因冷氣調校的溫度與同學爭執，或因外出炎熱而怨聲載道。然而，這則新聞讓我意識到，社會上有一群人，即使在酷暑或嚴寒中，仍默默堅守崗位——地盤工人、清潔人員、速遞員……他們的工作無法選擇天氣，也無法躲進冷氣房，只能迎著烈日，完成每日的任務。

作為學生，我們能夠在舒適的課室中學習，享受冷氣、專注課業，這本身就是一種幸福。我們所習以為常的便利，其實是建立在無數人的辛勞之上。因此，我們更應該心懷感恩，珍惜眼前所擁有的一切。

下次當我們在街上遇見汗流浹背的戶外工作者，不妨送上一個微笑、一句問候，甚至只是一份理解與尊重。不要嫌棄他們的衣著或氣味，因為他們正是讓這座城市得以正常運作的重要力量。

感恩，不只是口號，而是一種態度；珍惜，不只是情緒，而是一種選擇。願我們都能在日常生活中，學會看見他人的付出，並以一顆感恩的心，活出更有溫度的自己。

# 風雨中的守望

中三級 林漫恩

轉眼開學已屆兩月。不知大家是否察覺，今年的秋意總伴隨著頻繁的風鈴聲？從七月的「韋帕」到九月的「塔巴」、「樺加沙」，風暴接踵而至。昨日新聞餘音未落，第26號颱風「鳳凰」又已於凌晨悄然生成，正盤旋於呂宋島東北海域，步步逼近。

提及颱風，或許不少同學心中會泛起一絲隱密的期待——期待那突如其來的停課紅利，讓自己能窩在窗邊聽雨。然而，當我們安坐室內、享有片刻偷閒時，是否曾凝視過窗外那片混沌？颱風過境，不只是假期的代名詞，它更意味著街道水浸、古樹傾頹，甚或是山泥傾瀉與無情的傷亡。

在這般狂風肆虐的時刻，城市的脈搏並未停頓。總有一群人逆風而行，在暴雨中構築起隱形的防護網。醫護人員徹夜守候，消防員與搶修工人在風口浪尖奔馳。這世上從沒有理所當然的「歲月靜好」，不過是有人在風雨交加之際，為我們負重前行，守護那份微小而珍貴的日常。

因此，與其期待風假，我們更應學會心懷感恩。感謝那些在暗處默默付出的身影，珍惜每一個平安如常的清晨。同時，亦需對大自然的威嚴抱持一顆敬畏之心，在風暴的洗禮中，體認生命的堅韌與溫情。

香港中國婦女會馮堯敬紀念中學

《我的行動承諾——感恩珍惜 分享文集》

編輯委員會 (2025-2026)

顧問：校長孫莉華博士

統籌：陳國柱副校長

編輯：蔡詠珊老師、潘玉晴老師





