

在學校裏，我認識了各式各樣的同學，有的公正無私，有的風趣幽默，有的開朗活潑……而我最喜愛的同學是誰呢？他就是陳宇軒。

他個子高高的，身材胖胖的。他有一身白嫩的皮膚，襯托着一頭烏黑油亮的頭髮。他那張圓臉更為好看，臉上鑲嵌着一雙炯炯有神的眼睛，真像兩顆黑珍珠。筆直的鼻子下有一張脣紅齒白的小嘴巴，常常微笑着，給人一種親切的感覺！

宇軒是一個怎樣的人？他是一個樂於助人的同學。有一次，我在導修課時有一道題目不會做，便想去請教老師，但剛巧老師正在全神貫注地解答其他同學的提問。這時，我焦急得像熱鍋上的螞蟻。幸好，宇軒見我一臉不惑的樣子，便主動伸出援手，溫柔地問道：「你有甚麼問題？」我把來龍去脈告訴他後，他立刻說：「讓我來教你吧！」我內心湧起無限的感激之情，因為他不但犧牲了自己的溫習時間，並耐心地給我講解。他真是一個樂於助人的好學生。

除了樂於助人，宇軒還是一個誠實的同学。我記得又有一次，那天是派發考試卷的大日子，同學們也十分期待自己的成績。當大家知道宇軒考到了一百分後，不停報以如雷貫耳般的掌聲。核對試卷時，宇軒發現他那一百分的試卷給改錯了，便主動告訴老師。小休時，同學們都為他感到可惜。我心想：換作是我，我才不會告訴老師呢！怎料，他理直氣壯地說：「我們不論做任何事都要誠實，因為這是一種良好的品德，所以我們從小就要培養美德。」聽到這句話，我和同學也十分佩服他。由此可見，他真是一個十分誠實的好孩子。

樂於助人和誠實的宇軒不但是我最喜愛的同學，還是我學習的好榜樣。我很慶幸在我身邊有一個這麼好的同學一起上課呢！

在學校裏，我遇到了各式各樣的同學，有的頑皮，有的關心他人，有的耐心……當中，我最喜愛的同學是誰呢？他就是我的鄰座的同學——黃睿。

黃睿的個子矮矮的，身材中等，皮膚黝黑，有一頭烏黑的短髮，那瓜子臉上有兩條彎彎的眉毛，有一雙黑黑的眼睛，像黑珍珠般明亮，有個扁鼻子，一紅潤的嘴巴，每天掛着燦爛的笑容，十分帥氣！

黃睿是一個關心別人的人。有一次，我因為欠交功課而不開心。我悶悶不樂地垂下頭，我的眼淚奪眶而出，像瀑布一樣嘩啦嘩啦地流了下來。我坐在長椅上，但是周圍的同學都視若無睹，宛如有一道隱形的牆壁遮擋着我，沒有人能看見我，我心想：我又被老師罵了一頓，又沒有同學安慰我，真難過！這時，一個身影從我的身前走了過來，原來，那個人就是黃睿。他疑惑地問：「你為甚麼愁眉苦臉的呢？」我垂頭喪氣地回答道：「唉！我被老師狠狠地責備了半天，我感到十分沮喪！」他輕輕地拍拍我的肩膀，用很柔和的聲線安慰我，說道：「我很明白你的感受，但是請你牢牢記住這個教訓，不要再犯這個錯誤，好嗎？」我心裏覺得舒暢了很多，開心地說：「我知道了，謝謝你安慰我！」他臉上展露出燦爛的笑容，然後和我一起高興地返回課室。我心想：他真是一位懂得關心別人的人呀！

黃睿不僅是一個關心別人的人，還有見義勇為的一面，又有一次小休，一個高年級同學欺負我，他很大力地推我，由於我失了平衡，所以我就重重地摔在地上，因為他的身型龐大，所以，沒有人敢幫我，我心想：糟糕了！糟糕了！我該怎麼辦？突然，有一個人站在我身前，那個人正是黃睿，他勇敢地说：「你怎能欺負她呢？」你再是

這樣，我便向老師告狀！」他被嚇得驚惶失措，灰溜溜地逃走了。我一臉感激地對黃睿說：「謝謝你！」他臉帶笑容地說：「不用謝，我們看見同學被欺負，不是應該要上前幫忙嗎？」我聽了之後，心想：他真是一位見義勇為的人啊！

正因為他是一位懂得關心別人和見義勇為的學生，所以就成了我最喜愛的同學。

我最喜歡的同學是誰？他就是朱子涵。他是我的同班同學，我們常常一起聊天。

他的身材瘦瘦的，個子高大。他的頭髮黑黑，他的眼睛亮晶晶的像兩顆葡萄，鼻子扁扁的，嘴巴紅潤，看起來十分友善。

子涵是一個樂於助人的好孩子。記得有一次，我不小心跌倒了。他緊張地問我：「你沒事吧？」我接着說：「我沒大礙，但是我流血了。」接着，他小心翼翼地把我扶到椅子上休息，他先看看周圍有沒有老師，再跟老師說我的情況，並帶我到醫療室裏休息。然後，他先幫助我消毒傷口，還給貼了膠布。最後，他安慰我，說：「沒事了，不過你以後要小心點了。」說完，他還扶我回教室呢！我十分感謝他。

子涵除了樂於助人外，他也是一個勤勞的好學生。記得有一次，我一回到學校，就看到他十分努力地溫習默書，小休也在溫習，連水也沒有喝。到了默書的時候，我看到他拿着鉛筆書寫，幾乎沒有停下來。默完書後，我立刻問他：「你有沒有信心可以考到一百分呢？」他挺起胸膛說：「當然有！」到了派默書本的時候，他興奮地說：「我真的考到了一百分呢！」我也替他開心。

子涵是一個既樂於助人又勤勞的好孩子。我十分喜歡他。他的優點真值得我學習。

我最喜愛的同學是誰？毫無疑問，他當然是歐博熙。他是一位盡責的男班長。

他的身材中等，個子高高的，皮膚很光滑，頭髮烏黑油亮。他有一雙濃密的眉毛。眉毛下是一雙烏黑的眼睛，像兩顆黑葡萄一樣亮晶晶的。高高的鼻樑上掛着一副黑色的眼鏡。他有一雙千里耳，連一支針掉到地上也能聽得見。他的嘴十分紅潤。看起來很和藹可親。

我覺得他是一個樂於助人的人。記得有一次，我在走廊上不小心跌倒了。我坐在地上，哇哇大哭起來，淚如雨下。歐博熙聽到後，焦急地跑過來扶起我，像熱鍋上的螞蟻。他溫柔地說：「你有沒有受傷？」我邊抽泣邊說：「有！有！」他連忙扶起我，並帶我到醫療室包紮傷口。雖然他犧牲了打乒乓球的時間，但他不但沒有怪責我，還主動帶我到醫療室。我心想：我真幸運，可以跟他做朋友。我十分感激他，他就像是我的救命恩人。

記得還有一次，我不見了橡皮。他看到我慌張的樣子後，慢慢地走過來說：「你有甚麼事，我能幫助你呢？」我哭着說：「我……我不見了橡皮。」他連忙四處幫我找，他首先在抽屜找了找，然後再翻了翻我的書包，過了一會兒，我們還沒找到，可是歐博熙已經滿頭大汗。但他沒有要停下來，繼續尋找我的橡皮，這令我十分感動，因為他已經很累，但他沒有休息。最後，經過我們的努力。我們終於在書包的暗格裏找到了，我想：應該是我做功課時不小心把橡皮掉進書包的暗格裏。這時，我看見他好像比我還高興。於是我問他：「你為何比我還高興呢？」他微笑着，像一朵盛開的向日葵，說：「因為助人為快樂之本啊！」

最後，我覺得他是一個樂於助人的人，不愧是最喜歡同學。我從他的身上學到，要是看到別人有困難時應該出手相助；也從他的身上學到，無論遇到甚麼困難也不要輕易放棄。

我最喜愛的同學是郭芷晴。

她的個子中等，身材微胖，十分可愛呢！她有一頭烏黑的頭髮，有一雙像黑珍珠的眼睛。芷晴一笑起來，嘴巴就像一根彎彎的香蕉一樣。她既溫柔，又樂於助人，真是我們的榜樣。

芷晴是一個溫柔的女孩子。一次小休時，我不小心把芷晴的水瓶打破了。我心想：糟了！糟了！這是芷晴最喜愛的水瓶。這時芷晴走了過來，我連忙說：「對不起，芷晴，我不小心把你的水瓶打破了。」寬宏大量的芷晴不但沒有生氣，反而溫柔地拍拍我的肩膀說：「哎！沒事的，你有被破了的玻璃傷到嗎？」接着，她把玻璃收拾好後，對我說：「下次別要這樣了，小心點，不要粗心大意了。」我聽到後感到十分感動。

當我有煩惱時，她也會找我談心。一次，我的考試成績退步了，這令我很不開心。但她不但沒有嘲笑我，反而安慰我：「沒事的，下次一定要努力溫習啊！」她溫柔的話語像極了甜甜的泉水一樣流淌到我的心間。這讓我的煩惱瞬間消失。

芷晴的特別之處遠不止於此，她還是一個樂於助人的人。上週五，我的腳受傷了，善解人意的芷晴看到我後，拿了一個創口貼給我，然後還對我說：「沒事的，這只是一點小傷。」

與芷晴相處的時光就像是一幅美麗的畫卷，被我收藏進人生的畫廊裏。謝謝你，我最喜愛的郭芷晴！

今天放學時，突然下暴雨，我拿着兩傘心想：太好了！明天不用上學了。

我走到街道上，看見垃圾隨風飄起，有的是塑料袋，有的是報紙，還有的是紙盒子。招牌被風吹得搖搖欲墜，好似快要吹倒一樣。我也聽見「颯颯」的風聲，嗅到濃濃的青草味，還有，雨水使我渾身濕透。這一切都令我感到十分新奇。

到了海邊，我看到不時出現的驚濤駭浪，甚至有人穿上雨衣，也弄得全身濕漉漉的。我還聽到海浪「稀里嘩啦」的巨聲。忽然，一個巨浪向我衝過來，我快速地退後兩步，但還是嚐到海水的鹹味。此刻，我感到非常驚惶失措。

在山坡旁，我望見山泥傾瀉，道路堵塞，「砰」一聲，樹木應聲倒地。當我要回家時，不小心踩到泥濘，我的腿深陷其中，它把我的鞋子玷污了，好不容易才把鞋子從泥巴中抽出來，真是難受極了！

回到家後，我終於明白了一個道理：暴雨也不是一件好事。

每當我遇上暴雨時，都會想起自己冒着狂風暴雨趕路的經歷，那次我真的感受到大自然的力量，情境兇險，我因而印象深刻。

那天早上，我睡眠惺忪，但要上學，我不得不起牀。我邊咬麪包邊出門，媽媽還在我耳邊喋喋不休，一時叫我不要忘記帶傘，一時叫我小心地滑，一時叫我遇上大雨時要穿雨衣，只因外面正下着牛毛細雨。媽媽一直，直到我轉到另一條街才停止。我想：有這樣的媽媽不知是好是壞啊！

走到海旁後，雨聲「嘩啦啦」的，比之前大了很多。而圍欄外的浪花努力地向爬上岸，「啪啪」地向圍欄打去。突然，浪花一鼓作氣，用生平最大的力氣衝上來，成功搖身一變，成了巨浪，在不到千分之一秒間吞噬了一名路人。我極為驚恐，我愈跑，雨愈大，雨愈大，浪愈大，浪愈大，我跑得愈快……我不斷逃跑，好像把巨浪激怒了，只見欄杆外波濤滾滾，洶湧澎湃，原來巨浪連同它的兄弟一起向我衝來。就在這千鈞一髮時，它們卻同時衝向對方，我不禁鬆了一口氣，心想：原來它們只是在吵架。

離開海旁，我走到山坡旁，那有很多山石，電雨交加，我不知是得罪了山神，還是山石長了眼睛，「轟」的一聲巨響，一塊大石從山坡滾了下來，緊接是各種泥土士兵，黃沙將軍和山石炮兵，大石好像帶領其他人壓向我，我大驚失色，連忙丟下雨傘躲避，下一個瞬間，雨傘被大石壓得支離破碎，變成了一堆破銅廢鐵。「幸好我跑得快啊！」我高興地手舞足蹈地道。可是巨風頑皮地「呼——呼——」作響，雨點打在我雪白的皮膚上，冰冰的，卻十分疼痛。它們都在提醒我：「快回過神來！」風裏帶着雨，雨裏帶着風，兩者完美融合。雖

不能打傷我，但能把我打疼。然後，我向前衝去，因為這裏太危險了。

經過右邊的小路，我來到可可恩心街。這裏有很多垃圾，有爛衣服，有破桌子，有紙巾，臭氣熏天，它們像臭氣怪物向我噴射臭氣，我十分難受。

終於到學校了，我渾身都濕漉漉的，趕路的苦，令我身上發出一種氣味：它是由垃圾的臭味、汗水味和海水的腥臭組成。雖然風雨融合把我沖刷了一遍，但我身上的味道是刻在我骨頭裏，十分頑固。連老師也不禁皺了皺眉頭，才讓我進教室。

這場暴雨來得快，去得也快。但它帶來的道理卻十分深刻。小時候，我常常聽人說地球先生生病了！地球先生生病了！當時我沒有留意，直到長大後才知道，這是人類的所做所為。可能，這便是大自然的力量吧！人類自以為能控制大自然，實在是不自量力！

你問我最特別的經歷是什麼？那當然是那一個下雨天的經歷。往後每當下雨的時候，我都會回想起那天驚心動魄的情景，也讓我明白了一個道理。

那天是假期，我悠閒地躺在軟綿綿的沙發上看動畫片兒。看了半個小時後，我感覺有點累，於是決定出去散散步。

離開家後，我在馬路上散步。那時陽光明媚，空氣中透着清新的花香，花朵有紅的，有黃的，有粉的……雲朵在天空中偷偷摸摸地走，生怕被別人發現它的小動作。太陽伯伯笑着望着大地，用燦爛的笑容照亮大地。突然，「滴答」，一滴冰涼的雨水滴在我的手心上，接着愈來愈多的雨水滴在地上，雲朵像是拿着花灑一樣把水灑向大地，雨水發出嘩啦嘩啦的叫聲，和剛才藍天白雲的景象形成極大的反差，也讓沒帶雨傘的我心煩意亂。我趕緊跑去了附近的便利店避雨。走進便利店，等了很久，我的腿都酸軟了，可是雨還沒有停，我打算買一把雨傘走回家。

沿着小巷向前走到了街道，眼前的景象讓我大吃一驚。一輛的士被淹沒了，我聽見司機在車裏大聲呼救，可是水位太高了，還伴隨着一陣陣垃圾的味道，街旁的路人都不敢下水救人，我也無能為力，真希望有人能夠救他！突然，有像巧克力牛奶的液體滲進了我的鞋子裏，我的雙腳濕濕的，非常難受，細看那竟然是污水！太噁心了！然後又有一些腥鹹的雨水跳進了我的嘴裏。我想快點回家，放眼望去，回家的路被水淹沒了！我只能到附近的圖書館避雨。

於是，我狼狽地跑進圖書館，把濕漉漉的雨傘放下後，抬頭一看，映入眼簾的是堆積如山的書本，看得我眼花繚亂。圖書館裏充滿

一股書本的氣味，這裏很安靜，只有翻閱書本的沙沙聲。我拿了一本叫《環保小地球》的書，隨便找了一個座位坐了下來看書。看完書後，我才發現原來地球上的極端天氣都是我們人類一手造成的。看着窗外電閃雷鳴，傾盆大雨的天氣真是讓我感到羞愧呢！最後，雨停了，地上的水也退了，我也回家了。

經過這事件後，我明白了一個道理：地球上的極端天氣和全球暖化的現象都是我們造成的。我們應該珍惜資源，愛護環境，節約用電，這樣才能保護地球。這次經歷真令我驚心動魄呢！

早上，我起牀準備上學，媽媽再三叮囑我今天有可能會有狂風暴雨。我背起書包，拿了一把傘，便出門上學。

上學的途中，我看見美麗的花草樹木，風裏帶來些新翻泥土的香味，真舒服！突然，天色漸暗，「隆隆」的雷聲在我耳邊迴盪，太刺耳了！接着，傾盆大雨打在我身上，我便把傘打開，風也生氣了，它使勁地吹着，我快要被吹倒了，心想：真糟糕！真糟糕！

我打着傘，在街道上漫步，可是我心裏還是很擔心。當我走過街道時，啊！汽車被淹沒了，街道被淹沒了，草叢被淹沒了，天氣為甚麼這麼惡劣啊！忽然，一聲巨響傳到我的耳邊來，我回頭一看，只見一棵大樹正慢慢地倒塌着，然後……倒在計程車上了！計程車瞬間被壓扁了，看得我目瞪口呆，我當時十分驚惶失措。

此時，天文台已發出「八號颱風警告」。我走着走着，突然，無數雨箭「嘩啦啦」地向我發射。幸好，我的金精火眼看見了，連忙用我的「盾牌」威風凜凜地把雨箭擋住，但是，我敵不過它，被它射得渾身濕透。不僅這樣，頑皮的大雨還餵我喝雨水，宛如餵寶寶一樣。啊！雨苦苦的、酸酸的。眼前的一切使我感到極其驚慌，我真想趕快回到學校呀！

經歷千辛萬苦之後，我總算回到學校。可是，我已經渾身濕透了，還被老師罵了一頓。當天放學，我拖着疲累的身體回家，早上的經歷還不停地在我腦海中迴盪。我想：要是今天沒下雨，我就不會被老師狠狠地罵我一頓了。

經過這次的暴雨後，我整天都膽戰心驚啊！

今天早上，由於天文台只發出了黃色暴雨警告，因此我仍要上學。走在街上，嘩啦啦的大雨打破了這個世界的寧靜。我看見街上已經沒有人了。只有幾位要上班以及上學的人們匆匆忙忙地趕往目的地，大樹奮力抵抗強風，沒有半點屈服之意。一陣陣強風似乎跟我們開玩笑，吹走地上所有的東西。一陣污水的惡臭令我感到很難受。走在街上，我的腳全濕了！

走了一會兒，我來到了山坡旁，看到閃電劃破長空，緊接着就是雷聲的伴奏；滔滔不絕的雨水混着黃土從排水管排出來，形成了一個「黃色瀑布」；山腳下無數的垃圾、樹枝、樹葉等都被雨水衝到一起，成了一座「垃圾山」。忽然頑固的雨點衝破了雨傘，打在我身上，直讓我喊疼。我感覺既難受，又害怕。

我在這風雨交加的早上走了許久，便來到了海邊，但這裏也已潰不成疾：街道被淹了，草地被淹了，大樹被淹了，車輛被淹了……海浪衝上了地面，大規模地進行破壞，有如「破壞王」。慢慢地，慢慢地，我聽見雨聲變小了，風聲變小了，海浪聲也變小了，烏雲消散了，一切似乎回到了下雨前的平靜。陽光趕走了大雨、強風、巨浪，它照在我身上，讓我感到無比的溫暖。

最後，我終回到了學校。雖然我全身濕漉漉的，就像一隻「落湯雞」，但我還是感到很慶幸，因為儘管這次暴雨破壞力十分巨大，但我的同學、老師和我都沒有受傷。這次經歷真讓我感到膽戰心驚啊！

甚麼是寵物？寵物是指供人陪伴的動物，而不是作為工作動物、牲畜或實驗室動物。近年，除了愈來愈多香港人喜歡飼養小貓、小狗、兔子等寵物，寵物店也應運而生，飼養寵物的熱潮再次受到關注，那飼養寵物有甚麼好處呢？

首先，飼養寵物可以減輕人們的寂寞情緒，因為牠們是人們最佳的陪伴者。例如：當大家在生活中遇上很煩惱的事情而感到鬱悶時，身邊的「毛孩子」能聆聽我們的心事，並且不會離棄我們。相反，沒有飼養寵物的人若然感到孤單，則需尋找一些空閒的朋友、老師或家人，倘若身邊的人都很忙碌，那我們便要孤軍作戰了。由此可見，寵物彷彿是人類的良朋知己，可以讓我們不再感到孤單和寂寞。

其次，飼養寵物也可以舒緩日常生活中的壓力。華盛頓州立大學的一項研究指出，與寵物互動可以降低壓力激素的分泌，並釋放出體內的快樂激素，如多馬胺和血清素。此外，透過撫摸寵物的柔軟毛髮、聆聽他們的呼吸聲、跟牠們玩耍等也對舒緩壓力有一定的幫助。簡而言之，飼養寵物與舒緩壓力是息息相關的。

再者，飼養寵物還可以培養飼養者的責任感。何謂責任感？它是對寵物的一種承諾，一種關懷，一種無私的付出。寵物就像小孩子一樣，需要被人照顧，例如：清理大小二便、定時餵食、甚至生病時需要主人帶往獸醫處檢查。以上例子足以證明，飼養寵物對於培養飼養者的責任感方面確實有莫大的幫助。

總括而言，飼養寵物有着多方面的好處。飼養寵物既可以減輕飼養者的寂寞情緒，又可以舒緩日常生活中的壓力，還可以培養飼養者的責任感等，好處多不勝數。希望將來會有更多人認識飼養寵物的好處，人類與可愛的寵物們能夠融洽相處。

近年來，飼養寵物的人不斷增加，據調查發現，香港現約有四十萬戶家庭養寵物。什麼是寵物？寵物是指一種供人玩賞、供個人陪伴的小動物，例如：小狗、烏龜等。那麼，養寵物到底有什麼好處呢？

首先，飼養寵物可以培養人們的愛心和同理心。正如伊曼努爾·康德所說：「要衡量一個人的心，就看他怎樣對待寵物就知道了。」由此可見，飼養寵物能培養我們的愛心。飼養寵物對小朋友也有好處，有調查發現：養寵物可令小朋友更具同理心，因為小朋友在照顧寵物時，能明白到對方的需要和感受，可見飼養寵物對人們培養同理心和愛心大有幫助。

其次，飼養寵物可以提升人們的運動量。例如：養狗的人會帶狗隻散步或跑步，從而提升主人的運動量。更有調查指明，養寵物的人比沒有養寵物的人平均每天多運動五十二分鐘；相反，沒有飼養動物的人因運動的時間不足，比養寵物的人更容易死於心臟病。因此，飼養寵物可以增加人們的運動時長，從而促進身體健康。

還有，飼養寵物可以緩解壓力。瑞典有研究指出，女性撫摸寵物十五至三十分鐘後，體內腎上腺皮質醇（壓力荷爾蒙）的指數較低。寵物可以在你遇到不盡人意的事情時陪伴你，例如：在你考試成績不理想時，寵物就會像你的家人一樣安慰你；在你準備比賽時，寵物就會像你的拍檔一樣鼓勵你；在你被人激怒時，寵物就會像朋友一樣開導你……難道寵物不可以舒緩人們的壓力嗎？

總括而言，寵物可以培養人的愛心、同理心，增添人們運動量和減輕飼者壓力，好處多不勝數。香港近年來被遺棄的寵物數量直線上升，希望將來可以有更多對寵物有興趣的人可以領養牠們吧！

網上曾有人發文稱：「寧可飼養寵物也不養孩子。」那甚麼是寵物呢？寵物是指主要提供陪伴，而不是作為工作、牲畜或實驗的動物，例如：狗、貓、兔子等。究竟飼養寵物有什麼好處呢？為甚麼那麼多人對飼養寵物趨之若鶩呢？

首先，飼養寵物能提升飼者的責任心，特別是小孩子。根據美國哈佛大學研究所一份研究報告表明：「家裏養寵物的孩子，責任意識可提高百分之二十。」為甚麼養寵物可以提升孩子的責任心呢？這是因為飼主需為寵物洗澡、餵食、處理大小便等，而這些都可以交付給小孩子完成。可見飼養寵物能促進兒童發展，提高其責任感和耐性。

其次，飼養寵物有益身心。根據國家衛生研究論壇，「飼養寵物能降低百分之三十三死亡風險。」而著名美國學者亦曾在新聞中稱：「有科學證明，飼養寵物能改善人們心臟健康、緩解抑鬱及協助治療一系列的神經疾病，例如自閉症、創傷後應激障礙等。」足見飼養寵物的好處多不勝數。由此可見，飼養寵物能促進身體健康，又好比身邊有個心理醫生，能保持人們情緒穩定。

此外，飼養寵物能讓老人減少孤獨感和協助治療阿爾茨海默病。據美國老年醫學期刊《衰老》雜誌發表：「擁有寵物的老人比沒有的同齡人，感到孤獨的比率低百分之三十六。」這是由於寵物無處不在的陪伴，能減少老人的孤獨感及負面情緒。再說，著名英國學家表示：「飼養寵物能治療阿爾茨海默症，減慢老化。」可見，寵物不僅能減少老人的孤獨感，還有助改善疾病。

總的來說，飼養寵物能提升人們的責任感、減少孤獨感及改善身心健康等，好處數不勝數。希望未來會有更多愛心人士收養動物，給牠們溫暖的「避風港」！

甚麼是寵物？寵物是因喜愛而飼養的動物，而不是作為工作、牲畜或實驗用途的動物，現今家中豢養寵物的風氣越來越盛行，例如：溫馴乖巧的小兔子、高貴優雅的小貓、活潑可愛的小狗都深受歡迎。那麼飼養寵物到底有甚麼好處呢？

首先，飼養小動物可以慰藉人們的心靈。一所瑞典的大學研究指出，有飼養寵物的人一般比普通人的腎上腺壓力激素在血液中的濃度低百分之十至二十，所以飼養寵物的人較少患上心理疾病。紐約市州立大學布法羅學院的一項研究亦指明：在進行緊張的工作時，寵物的陪伴比配偶、家庭成員或密友的陪伴更能令人減壓。《美國早安》首席獸醫記者馬蹄·貝克爾說道：「養貓的人煩惱更少，他們的生活中有更多笑聲。」由此可見，養寵物能大大舒緩主人的壓力程度。

其次，擁有一隻小寵物也能促進身體健康。根據美國疾病控制和預防中心的說法，養狗有助於降低血壓，特別是對高血壓或高危人羣。貝克爾指出：「狗的主人，特別是男性犬主，他們的甘油三酸酯和膽固醇含量都比不養寵物的人要低。」關於急性疼痛的一些研究發現，使用動物醫生治療的成年人對止痛藥的需求比那些沒有使用的人要低百分之五十。可以知道動物能有效減低疾病的嚴重性。可見，動物對人類的健康影響深遠。

再者，寵物也可以促進我們的社交能力。如果你經常要帶狗出門散步，就會出現和美國著名寵物食品公司 Nulo 首席執行官邁克爾·蘭達一樣的情況，他曾說：「我每天都帶我的狗出門散步，每次途中都會停下五到十次來跟人說話。」「孩子與狗相處，能學會用更多方式表達自己，並能更好地與人相處。」蘭達說。綜合上面所述，有動

物的環境確實能令人更健談，並促進人與人之間的溝通。

總括而言，動物可以令你更加健康，可以慰藉你的心靈，可以提升我們的社交能力。希望每個人都能擁有小寵物！聽了這麼多飼養寵物的好處，你還不想擁有自己的「毛孩子」嗎？

現在，香港人大多都飼養寵物，例如小貓、小狗、兔子……根據香港政府在二零一八年調查的數據顯示，全港約有二十四點二萬個住戶飼養貓狗，佔所有住戶的百分之九點四。也就是說，在全港每十個住戶中，就差不多有一個住戶家中飼養貓狗。那到底飼養寵物有什麼好處呢？

首先，飼養寵物可以令我們身體健康。現在港人工作非常繁忙，而且還經常坐在椅子上工作，缺乏運動量，所以出現很多疾病，飼養寵物就可以改善這種情況。我們經常到公園遛狗，提升運動量。在二零一七年八月刊登的其中一份期刊的研究顯示，養狗的飼主在體能表現上，通常較佳，身體靈活度亦較高。飼主為了保持寵物的健康，常到戶外遛狗，每一次遛狗，飼主至少都會快走三十分鐘，這樣也間接讓他們達到每周一百五十分鐘的運動目標，大幅度提升身體活動量與水平。可見，飼養寵物能令我們做更多運動，促進我們的身體健康。

此外，飼養寵物也能令我們放鬆心情。因為人們會在工作、學業或家庭方面遇上壓力時，他們需要寵物的陪伴去提升正能量。寵物帶給病患很多正能量，比如：生活的動機、運動上的刺激，並為病患帶來歡笑。這是一種目標導向的介入，更是專業人員的一種治療工具。根據人類動物關係研究所在二零一六年的調查發現，有近百分七十五的人表示：「寵物毛茸茸的外表以及對人無條件的愛等優點，有效改善家人的心理健康。」由此可見，飼養寵物可以讓我們感到舒服，放鬆心情。

再者，飼養寵物可以令我們更耐心。耐心是指在羣體行動中用積極、信心和堅持的態度去面對事物。當寵物在四周搗亂時，我們應該

耐心地教導牠們，馴化牠們，以解決問題，令牠們的情緒得到舒緩；相反，如果我們大發雷霆地責罵牠們，並不能解決問題。由此可見，難道飼養寵物不能令我們更有耐心嗎？

總括而言，飼養寵物可以令我們身體健康、放鬆心情和使我們變得更耐心。正如勞倫茲所說過：「動物都是智者投胎轉世，將幾千、幾萬年累積的智慧，滿滿裝在比人類還小的軀體裏，牠們不需要言語，牠們用全部的生命來說話。」所以，我們要保護寵物，好好珍惜跟牠們度過的時光，絕不棄養，希望大家可以珍惜寵物。

俗話說：「金錢不是萬能的，但沒有金錢便萬萬不能。」「富有的人是否最快樂」這是最近一個很熱門的話題，而我個人認為富有的人是最快樂的，你問我為什麼？我覺得主要有以下三大原因。

首先，富有的人可減少大部份的煩惱。根據調查顯示：有百分之七十的人都因沒有足夠的金錢去滿足日常需要而感到煩惱。富有的人一定可以滿足最基本的衣、食、住和行，在生活的各方面都可以有更大保障。總有人說，世上有很多東西是金錢買不到的，例如：親情、友情、愛情等。但請你思考一下，假如你患上了癌症，雖然擁有以上所提及到的一切，但你卻因沒有足夠的金錢而被病患折磨至死，那你還會感到快樂嗎？比起窮人，富有的人不會為這類事情感到煩惱，這已經很幸福了。Killingsworth 強調：「雖然金錢不能為所有人帶來幸福，但缺乏金錢可能導致高機率的不幸福感。」可見，富有的人可免卻大部份的煩惱，活得更快樂。

其次，富有的人有更多機會追求目標和夢想。每個人到了某個年紀都會開始追求目標和夢想，而大多數都需要金錢來達成。你要是想當一個公司的老闆，你成立一家公司需要資金，聘請員工需要資金，和其他公司合作也需要資金。阿芙拉·賓曾說：「金錢是任何國家都能理解的一種語言，可以派上一切用場。」一個人要是不夠富有，這一切都無法達成。可見，金錢有助追求目標和夢想，所以富人有更大機會成功追逐夢想，他們怎會不快樂呢？

再者，富有的人生活較自由。雖說：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」但我並不這樣覺得。俗語說：「有錢能使鬼推磨」只要富人們想，他們可以用錢去找人分擔他們大部份工作，令自己的工作

量減少，可有更多時間享受生活，生活的自由度大大提升，富有的人自然感到快樂。相反，那些較窮的「打工人」每天都被安排堆積如山的工作，大部份的時間和精力都花在工作上，沒時間做自己想做的事，這不就恰恰證明了金錢可以「買」時間，並從中獲取自由嗎？可見，富有的人有更大的自由度去做想做的事，更容易感到快樂。

總括而言，富有的人可減少大部份的煩惱、更有能力追求目標和夢想，還能提升生活的自由度。富有的人與窮人於眼界、社會地位、生活質素等都有着天淵之別，這些都是窮人很難達到的水平。難道富有的人不是最快樂的嗎？

從古到今，人們都將金錢放在第一位，近年來，各路資本家和資本主義者的湧現更是將這種風氣推向頂峯，許多人都將金錢視為自己的一切，為了金錢，甚至會放棄生命、背叛道德、拋棄情誼……但是，金錢真的會令人快樂嗎？不，種種案例表明，金錢不但不會令人快樂，甚至會使人徒增煩惱。

首先，富有的人的自身安全和自由不能受到保障。有錢人往往會被心懷不軌的人盯上，出趟門都要帶幾個保鏢保駕護航，時時刻刻被這些保鏢盯着，毫無隱私可言。並且，富人時常被記者及大眾的攝影機跟着，他們還能有自己的私人生活嗎？還有自由嗎？被全國乃至全世界的人注意着，他們還能隨心所欲嗎？不，他們不敢。富有的人如臨峭壁之上，走錯一步就會掉進深淵。牆倒眾人推是所有人喜聞樂見的事。恩師的一位朋友也因此而被刺殺，但最終，此事沒掀起一點波瀾便石沉大海。由此可見，富有的人失去自由和安全的保障，這樣，富人還會感到快樂嗎？

其次，富有的人較難擁有真正的朋友。你如果稍微留意各種娛樂新聞，你就會發現那些億萬富翁基本都沒朋友。你可能會問：「那些人身邊不是有很多朋友嗎？」那你可能對「朋友」這個概念有些模糊。朋友是指在危難時刻會向你伸出援手的，在你沉浸在成功的喜悅時陪你一起興奮的，那才是真正的朋友。那些在你有難之時落井下石，甚至趁火打劫的「朋友」，我更傾向是商業合作伙伴，那些富賈個個表裏不一、貌合神離，實在談不上是朋友。友情和學習本質上其實是一樣的，知識需要日積月累，而友情同樣是要付出時間培養。富人們一心只顧工作，根本沒時間經營友誼，更何況富人為了保護自

己，會對所有人都抱有猜疑、忌憚，所以難以結交真朋友。可見，富有的人較難擁有真正的朋友，富人們如果出現負面情緒，也無法與朋友傾訴，排解煩憂。這樣，富有的人會快樂嗎？

再者，財富有不能滿足所有慾望。班傑·明富蘭克林曾提出：

「金錢無法使人快樂，人擁有的越多，慾望也越多。」人們為甚麼渴望富有？因為慾望。人們為甚麼富有？歸根究底還是因為慾望。人們因慾望而渴望金錢，但等你已擁有財富時，慾望不但不會消失，反而會繼續膨脹，待你擁有了你所想的，新的慾望又會湧出來，如此惡性循環下，總有一天，它會到達一個金錢無法滿足的高度，若想得到它，可能會觸犯法律。所以，人若想要終止慾望，不是要追逐慾望，而是必須懂得知足。著名作家何權峰也指出：「你去看那些幸福的人，他們不是擁有什麼，而是去看已擁有的東西，因為知足了，也就幸福了！」。但可悲的是，富豪們根本不知道知足為何物。可見，金錢不能滿足所有慾望，也不能令人幸福，唯獨知足可以。所以，富有的人不一定比較快樂。

總括而言，金錢不能讓人幸福，富有的人也並非最快樂的。所以，我們不必羨慕擁有榮華富貴的富人，只有過好當下，知足常樂，才是快樂的鑰匙。

隨着城市的發展，現代人的物質生活愈來愈豐富，不少人為了追求物質生活而不擇手段，他們認為擁有財富便是人生最幸福、快樂的事，因為財富可以滿足他們生活上一切的需求，購買奢侈品、環遊世界、享受頂級的按摩服務……你或許也有過這種想法，可我卻絲毫不認同「富有的人最快樂」這個說法。

首先，財富無法滿足人們無窮無盡的慾望，更會令人喪失理智，不會為人帶來快樂。試想想，富有的人普遍享受着比常人更奢靡的生活，揮金如土，而他們往往並不滿足現狀，反而想要得到更好，所謂「由儉入奢易，由奢入儉難」，當他們的財富已經支付不起他們的需求時，他們便會喪失理智，不擇手段地得到金錢，以滿足他們的慾望。富有的人甚至不惜觸犯法律，最終只會追悔莫及，卻從未感受過幸福。相反，普通人比富人更知足，懂得珍惜眼前的人和事，增添生活幸福感。而班傑明·富蘭克林曾說過：「金錢無法使人快樂。人擁有的越多，慾望也越多。」這句話更充分地證明了這一點。可見，財富無法滿足人們猶如無底洞般的慾望，更不會帶給人快樂。

再者，財富並不能帶給我們這世上最寶貴的東西——親情和友情，這些才是幸福的泉源，使我們感到快樂。可財富真的能把它們帶到我們身邊嗎？答案似乎顯而易見。馬雲曾說過：「當你成為最有錢的人，街上的人會用另一種眼光看你。」他表示成為中國首富後，因為別人另類的眼光而感到不快樂，更因為害怕朋友不是真心與自己相處而不敢與他們吐露心聲，生活過得十分壓抑。其實，富人對身邊的朋友，甚至是家人，都多多少少抱有一些顧慮，害怕他們是為了依附權勢而靠近自己，害怕他們是貪圖自己的錢財，害怕他們會出賣自己，漸漸地，富人會疏遠身邊的人。甚至放棄結交真心朋友的機會，

因為他們根本無法分辨對方的意圖；相反，普通人無須面對這些煩惱，可以安心地和朋友、親人相處，擁有真摯的友情和親情，收獲快樂。可見，財富不能帶給我們親情與友情，不會為我們帶來快樂。

其次，財富不僅不能帶給人快樂，反而會令人產生一些不必要的煩憂。近年，新聞報道了不少有關財富令人「樂極生悲」的故事，其中，二零一三年的一則報導更令人印象尤為深刻：一位商人成名後積累了不少金錢，就當眾人都以為他從此能過上安枕無憂的生活時，他卻宣佈了一個令人目瞪口呆的驚人消息——他將從商界隱退，原來他自從變得富有後，整日坐立不安，生怕會受騙上當，被人奪取錢財，最終患上重度焦慮症，需要經常到訪心理醫生，甚至不能正常工作，以免加重病情。後來，他的公司因失去他的領導而倒閉，浪費了他數十年的心血，一代商業巨星就此隕落，實在令人惋惜。你可能認為這只是罕見的極端案例，可是，如果你擁有這樣一筆財富，難道不會為自身的安全感到擔憂嗎？可見，財富會令人產生越來越多煩惱，不會帶給人快樂。

總括而言，財富既不能滿足人們無盡的慾望，也不能帶給我們親情和友情，更會令我們產生不必要的煩憂，可見，「富有的人最快樂」的說法是錯誤的，相信你也一定有所體會。既然財富不能帶給我們快樂，那我們究竟該怎樣獲得快樂呢？羅曼·羅蘭曾說過：「所謂內心的快樂，是一個人過着健全的、正常的、和諧的生活所感到的快樂。」真正的快樂並不是靠財富獲取的，所以我們應該靠身心靈的富足來獲得快樂，相信你也會這麼做吧？

班傑明·富蘭克林曾提出：「金錢無法使人快樂。人擁有的越多，慾望也越多。」有人支持他的論點，亦有人反對，他們認為人生最快樂的事是擁有財富，因為物質生活對我們最為重要。最近，網路上出現了「富有的人最快樂」這個熱門話題。富裕的人真的是最快樂的嗎？我的立場是反對的。

首先，金錢不能為我們帶來健康。富有的人能購買極大多數他們想要的東西，可是，金錢並不是萬能的，富裕的人不能以金錢換來永久的健康。如果一個富人整天只顧吃喝玩樂，不管他的身體有多強健，也難免會患病。較幸運的是，他有足夠的金錢來醫治疾病。不過，終日服藥求醫的生活能令他感到快樂嗎？相反，一個平凡的普通人，如果堅持每天鍛鍊身體，身體自然更健康。說到底，人無論貧富，也只可透過鍛鍊身體來保持身體健康。由此可見，富人不一定比較快樂。

其次，富有的人對人缺乏信任，未必能結交真心的朋友。馬雲曾說過：「當你成為最有錢的人，街上的人會用另一種眼光看你。」他表示成為中國首富後，因為別人另類的眼光而感到不快樂，更別說是結交真正的朋友了。哈佛大學的一項研究訪問了百多位大型機構的企業家，大多數人都指生活並不像人們所說的那麼快樂，其中一位比較著名的企業家更說：「金錢能滿足物質生活，卻填補不了心靈上的空洞。」原來，他最渴望的是結交真心的朋友。在他身邊的人不是阿諛奉承的，就是特意接近他的，沒有多少人是真心想與他交朋友的。書本，要有筆才能寫上內容；電風扇，要有電才能轉動；電影，要有光才能播放，那人需要什麼才能感到快樂？不是金錢，而是朋友。因為

朋友能與我們分享生活的苦與樂。人即使不富裕，有真正的朋友便會令人感到快樂，因此，富有的人不一定最快樂。

再者，金錢只會不斷放大人的慾望。正如班傑明·富蘭克林所說：「人擁有的越多，慾望也越多。」一個人得到一件想要的東西，便會將眼光放向更想要的東西上。一則新聞報道指：一名「上班族」在月末拿到薪金，一得到工資，便大肆揮霍。他買新型耳機後，仍想得到漫畫，毫無節制。雪上加霜的是，他沉迷於一款電子遊戲，而且已達無法自拔的田地，他把工作賺到的錢都花光後，還拿家人的錢繼續購買遊戲，最後，一個生活條件充裕的家庭就因他一人而破產了，這是一件多麼可悲的事呢？人的慾望就像一個氣球，金錢只會不斷為它充氣，直至氣球爆裂為止。把視野拋向遠方，努力掙錢本是一件好事，但當把它放在慾望上卻截然不同。長久下去，即使是世界首富，也會有破產的一天。由此可見，人的慾望會因金錢而不斷放大，人永遠無法感到滿足，這樣富有的人又如何能感到快樂呢？

總括而言，金錢不能換來健康、真心朋友等，還會放大人的慾望。人們認為，富有的人能滿足所有生活需求，所以是最快樂的，但我認為，憑以上幾點可指出，富有的人並不快樂。所以，對於「富有的人最快樂」這個說法，我是反對的。

現今這個經濟發展蓬勃的時代，越來越多人找到能賺錢的賽道，有很多人因此發財致富。有小部份人認為那些富有的人是最快樂的，因為物質生活對我們最為重要。那快樂的定義是甚麼呢？我認為是有自己的人生目標、愉快地生活及沒有煩惱和慾望。對於「富有的人最快樂」這個說法，我是反對的，為甚麼呢？

首先，富有的人容易失去人生目標。古時候，清代的乾隆皇帝就是一個例子，他在剛上位時，把朝廷管理得井井有條，但後來，國庫愈來愈富裕，他變得只顧玩樂，揮金如土，不理朝政。最後令清朝由盛轉衰，導致了後來清朝滅亡的下場。這件事情就證明了富有不一定是一件好事，令原本無出其右的乾隆皇帝變得渾渾噩噩，失去了人生目標，你說他還會快樂嗎？在《星島日報》的一篇報道裏，陳先生出生在富裕的家庭，他在自己家的產業管理公司賺到了一筆收入，但他卻任意揮霍，最終令公司倒閉。相反，如果是貧窮的人白手起家，他們會更珍惜賺到得每一分錢，因為他們經歷過最貧窮的時候，不想重蹈覆轍。用存起來的錢來生活，並完成了人生目標，難道這不是人生最快樂的事嗎？可見，富有的人容易失去人生目標，使其渾渾噩噩、一事無成地渡過一生，如此的人生談何快樂？

其次，富有的人會為了慾望，而增加煩惱。班傑明·富蘭克林曾提出：「金錢無法使人快樂。人擁有的越多，慾望也越多。」慾望就如連綿不斷的河流一樣，是無窮無盡的，通過不斷消費來追求物質，使我們渴望得更多，煩惱也隨之增加，那他們就不會感到快樂了。在美國的一所大學研究發現，富有的人會比常人更容易有慾望，更加貪婪，更易產生嫉妒。他們為了滿足慾望不擇手段，就像李文炤寫得

《儉訓》中，「貧者見富者而羨之，富者見尤富者而羨之。」窮人看見富人而感到羨慕，富人看到更富有的人又會感到羨慕，明明已經很有錢，但仍很嫉妒別人所擁有的，徒添煩惱。由此可見，富有的人更容易產生慾望，不斷渴求物質生活，忽略了身心靈富足才是快樂的根本，到現在你還認為富裕的人快樂嗎？

再者，富有的人會比常人有更多生活上的困難和煩惱。一篇新聞報道指出，有一位家財萬貫的黃先生因常常出差不在家，缺乏對妻子的關心與對子女的陪伴，漸漸地他和家人的關係變得疏遠。可能有人說，這只是個別例子，但卻證實了一件事，那就是富有的人連對家人基本的陪伴都做不到，要想方設法如何去拉近與家人的關係。富有的人還交不到「真朋友」，有不少人接近他們都是為了利益，處處算計，令他們失去對朋友的信任。羅曼·羅蘭曾說過：「所謂內心的快樂，是一個人過着健全的、正常的、和諧的生活所感到的快樂。」富有的人連正常的生活也不能擁有，一定不會快樂。相比之下，平常人有足夠的時間和精力去照顧家人，也更容易獲得真摯的友誼。可見，財富不能決定你是否擁有快樂的生活，因為快樂與貧富無關。由此可見，富有的人在生活上會有很多困擾，每天都要擔驚受怕，害怕別人算計自己，有些人甚至還要提防家人，這樣的生活又怎會快樂？

總而言之，富有的人並不是最快樂的。他們不僅容易失去人生目標、沒有幸福的生活，甚至會有很多慾望和煩惱。因此，各位讀者們，就算你們並不富裕，但仍可選擇快樂地生活，積極地朝着你的夢想前進吧！