

星期天，爸爸和我趁着天氣稍微轉涼，就到香港公園去。雖然我已經到過那裏幾次了，但每次去都會有一些地方維修，而這次則是全面開放，所以還是很期待的。

一進入公園，就看到了一個小池塘。在池塘裏，有兩條魚在水底游來游去。旁邊的石頭上，有幾隻烏青色的龜疊在一起曬太陽，看着也令人舒適。

上山後，我們走進了溫室的旱區植物展覽館。館內種植了各種各樣的仙人掌，有高的，有矮的，有胖胖的，還有細小的。高的就像擎天柱，胖的就像帶刺的大南瓜。不知道可不可以切一塊來吃呢？

接下來的是尤德觀鳥園。才剛進去，就聽到一聲鳥鳴和一陣撲翼聲。抬頭一看，原來是一隻藍色的鳥兒。再向前走，就看到了塘鵝。塘鵝在水中游來游去，似乎在巡視領地。

這次遊覽真令我獲益良多呢！我既高興，又能得到知識，真是一舉兩得！

《有益身心的課外活動》

4G 陳家熙

我的游泳技術不太好，我便參加了游泳班，每天要不停地操練。

這種課外活動很有益，能強身健體，加上是個團體，能認識多些朋友，是一項有益身心的活動。上完了一課後，我體重真的減了三公斤，對心肺功能也有幫助。

這類活動對日夜工作、朝九晚九的人來說，可以舒緩疲累，對小朋友也能夠提升團體精神。此外，每班大約有七人，我也可以和這七人一同合作呢！

這類課外活動真的很有益。我覺得這種課外活動比其他活動好，要運用手臂的力量和大腿的力量呢！教練也非常熱心和有耐心啊！

總的來說，我很喜歡游泳，也成為了我喜愛的課外活動呢！