

《預防「流感」健康每一天》

6R 梁卓軒

大家有曾患上「流感」嗎？你們又知道流感有不同種類嗎？流感，即流行性感冒，包括禽流感、豬流感等，可算是較嚴重的病毒，可足以致命呢！

「流感」跟感冒差不多。首先，病毒進入體內後，有一至三天潛伏期，就會開始病發。患者會出現頭痛、喉嚨痛、不停咳嗽、流鼻水，發燒畏寒、肌肉痠痛……由於流行性感冒是傳染病，很容易出現集體流感。就在一九一八年，世界出現大流感，多於五千萬人死亡，人數多於首次大戰死亡人數。不單是人，就連家禽和豬感染「流感」後，也會染給人類。

流感高峰期是十月至二月，正值冬天。嬰兒、長者、長期患病等人士都容易受感染。單單去年，這「邪惡」的「惡魔」奪去了一百二十八人的性命——儘管政府不斷呼籲市民注重衛生，我們都敵不過「流感」。

「流感」嚴重影響港人生活。新聞報導每天不斷地報告最新死亡人數的數字。街上，許多人戴着口罩，匆匆而行，一有人打噴嚏就左閃右避，膽小如鼠；在巴士上，一位男士打了一大個噴嚏，坐在他周圍的人都寧願不坐，走到下層站立。

相信大家都覺得「流感」必定是壞的。其實，大家都誤會了。其實，「流感」也使我們上了重要的人生課。它也帶來了正面的影響。試想想，香港人衛生意識加強了，市民也加強與親友的關懷，互相提點，互相照顧；相反，「流感」殺害了逾百人，還有一些前線醫護人員就此犧牲了，值得敬佩。

要預防流行性感冒，我們必須保持個人衛生。我們要避免逗留在人多密集的地方——空氣流通十分重要。如有不適，我們要佩戴口罩，並避免上街傳染別人。打噴嚏或咳嗽要用紙巾掩蓋口鼻，並勤用梘液洗手——衛生要做足。

其實，「流感」並不可怕。只要我們做足衛生措施，有公德心，「流感」就不會再出現。我希望大家互相關懷，共建更健康、更美好的香港，讓香港人健康地生活在每一天。

《校園生活》

6R 謝善行

開學了，空氣中瀰漫着一種悲傷的氣氛，因為告別了五年級的小學生活的我們，今年就要畢業了！

這五年的小學生活使我難忘，有喜有悲。它們令我快樂；它們使我長大。我十分喜歡上學。我學習到很多人生道理，也學習不同的知識，更學習與人相處的技巧。我十分喜歡音樂課，因為我可以盡情唱歌，吹奏我喜愛的牧童笛。而我不喜歡的是體育課，因為我不喜歡做運動和出汗。而我最享受的時間就是——午膳時間！我十分享受和大家一起用膳的愉快時光。

有喜，也當然有悲。我以前「很自我」，不太懂和別人相處。直到勞老師的一堂課……

我們要分組，一起討論答案。老師說可以利用計算機。我的組員都贊成，但我覺得自己一步步計出來會更有成功感。於是，他們都聽從我的意見。放學後，老師對我說：「你下次還是自己一組好了。」甚麼？那一瞬間，好像有一千枝箭刺中我的心！

後來，我再思考：對啊！我們這組只有四人，只有我一人不同意。少數服從多數，我們是應該選擇用計算機。沒錯，我確實「太自我」，太自私。我十分感謝勞老師。他是我的明燈，引領我走往正確的道路。我真想向你說聲：「謝謝你！」

這五年的小學生活令我成長了、長大了。我會珍惜剩下這一年的快樂時光！