

《預防「流感」健康每一天》

由於每個人都經歷過患病的痛苦，因此大家都希望能夠過着健康的生活。流感肆虐的季節快到了，我們有甚麼好的方法預防這種疾病呢？

首先簡單介紹「流感」。「流感」—流行性感冒，是一種傳染病，可經飛沫傳播細菌。人類感染了「流感」後，會有咳嗽、打噴嚏、發燒等症狀。

「流感」對我們的健康和生活的重大的影響。「流感」容易傳染，萬一我們感染了「流感」後，會有很多不同的症狀，令人感到不舒服和疲累，導致不能上班和不能上學，只能躺在病床上好好休養。

既然「流感」非常可怕，我們一定要好好預防。由於「流感」容易傳染，我們無論觸摸眼、鼻、嘴前、如廁後、觸摸公用物件後、打噴嚏、咳嗽、清潔鼻子後或戴口罩前及除口罩後，我們都要用梘液勤洗手，並用紙巾抹手。我們還要保持強壯的體魄，例如：注意均衡飲食、定時運動和足夠的休息，以抵抗疾病。

「一日一蘋果，醫生遠離我。」我們要好好預防「流感」，令全香港市民都能健健康康地生活。



《小學生應否有手機》

手機啊！手機啊！現在同學一見面，說的多是手機的事。不管是查資料、玩遊戲，或是跟朋友聊天，手機都帶給了我們許多的便利，所以我認為手機的好處很多。那小學生應否有手機呢？

我認為應該的。第一，手機可以與同學的關係拉近，亦可以加強與別人的溝通。我們會利用短訊，例如：Whatsapp、Line、SMS 等等的通訊工具，與同學說早晨、晚安等。

手機可以讓我們擴闊視野，增長知識。手機的功能包羅萬象，可以上網、玩手機遊戲等……通過玩手機遊戲，我們不但可以學到新的字詞，還可以放鬆心情，真是一舉兩得！例如：在遊戲中把語言轉到英文……除了玩手機遊戲，我們只要用手指按一按螢幕、推一推螢幕，世界各地的資訊、新聞、有用的知識等，就會像變魔法一樣，一一出現在我們眼前。

手機可以讓我們節省不少時間，古人說：「秀才不出門，能知天下事。」從前我們找資料，一定要到圖書館、博物館等地方去，現在就可不一定了，通過手機的互聯網搜尋，很多資料都能在網上找到，讓我們大大節省了交通時間，還可免舟車勞動之苦。近年許多政府機關和商業機構，都會用應用程式來處理各種各樣的事務，例如：發放資料，供市民查閱。在網上查找資料，真的是方便、快捷又省時。

總之，手機的好處多極了，又帶給我們方便，只要我們好好利用，便會帶給人類許多便利！