

《保護環境妙法》

常聽別人說：「我們要保護環境。」可是，怎樣才能保護環境呢？其實，保護環境的方法有很多，例如減少碳排放，避免製造太多垃圾.....

我們可先從個人方面着手，例如：用毛巾去替代紙巾，這樣可以減少製造垃圾。另外，把可以回收的廢紙放進回收箱，則可以降低堆填區的負荷。最後，我們亦可以減少使用膠杯，以免堆填區飽和。

在家庭方面保護環境的方法也有很多，例如把不使用的電燈關掉、避免在開派對時預備太多食物，以免製造廚餘。我們也要減少使用即棄餐具，不要浪費資源。

在學校裏，我們也要注意環保。我們可以避免開空調，以減少碳排放。學校內多種植樹木則可以令空氣變得更清新。最後，我也希望學校能設立廢紙回收箱，回收廢紙，例如考試後收回來的算草紙或印錯的文件等。

以上是一些保護環境的方法。為甚麼我們要保護環境呢？我們要保護環境，因為我們都不想令這個美麗的大自然受到破壞。

《這件事讓我學會一個道理》

上星期六，天氣晴朗，我和家人到彩雲二邨參加義工活動採訪長者。出發前，我很期待，因為可以幫助有需要的人。

我們到了五個老人家的家中探訪。我們都分享了大家的趣事，我們也教了他們保暖的方法，並為他們送上禮包。我們也協助他們完成不能做到的事，例如轉換電視頻道、開熱水爐等。

其中一個老人家由於聽力有點障礙，與我們溝通上有困難。幸好最後有職員協助，我們才能用手語順利溝通。

還有一個老人家，她的丈夫已經去世，子女們又在外國讀書，平時沒有人探望她，十分孤單。這時，我發現她的眼睛突然泛起了紅色，眼淚更在眼眶中打轉，我便拖着她的手讓她冷靜下來，安慰她並和她喝杯茶。原來沒有子女來探望對於老人家來說是十分痛苦的，我長大後也要經常探望爸爸媽媽！

經過這次活動後，我十分高興，能夠親身幫到老人家，真是太好了！我體會到「助人為快樂之本」，我以後也經常參加義工活動！