4B 21
王悦晴

《自學樂繽紛》暑期任務 1.暑假期間的見聞 3B(22)王悅晴

暑假期間，我和家人到香港公園和香港動植物公園參觀。我們都懷着興奮的心情出發。中午，我和表弟一家在將軍澳廣場的一間特色小店吃過午餐後，便一起乘坐巴士。

到達香港公園後，我們首先在入口拍照，然後，我們就急不及待地跑進去。我說：「哇！很壯觀的噴水池啊！就像一個巨型水廉洞。」表弟開心地說：「我想進去那个噴水池玩啊！可以嗎？」他爸爸回答：「當然可以啦！」我們不約而同地回答：「好哪！」媽媽叫我們要先除鞋襪柯以進去啊！我們經過水窗廉進去後，足光來足光去，弄得大家都濕透了。望出去，外面都是濛濛瀧瀧的，像仙境一樣。玩了一陣子後，我們便到大瀑布打卡，再經過小橋欣賞荷花池。然後，我們到旁邊的沙池公園玩耍，那裏有鏟泥車、騎木馬和一條兩米高的滑梯，我和表弟都玩得很盡興呢！

接着，我們大約行了二十分鐘後，就到了香港動植物公園的入口。我們拍照留念後，便開始欣賞一朵色彩繽紛的花朵，包括：粉葉金花、龍吐珠、依蘭和球花豆等等。球花豆是直立無刺喬木、小枝棕色、此樹高十八米，冠幅約有二十米。

我們沿着小徑繼續前進到觀鳥區。這裏的鶴各有特色，身上的花紋很美麗，就像香港小姐在展現美態，包括：笑翠鳥、紅翅拆衷嬰鳥鵝、

美洲紅鸛、白鷴、黃盔鷴、丹頂鶴等等。其中丹頂鶴是最大最美麗的一種鶴類。他站立時約一點三米高，展翅時寬逾兩米。羽毛是白色，與黑色的巫頭及中初級飛羽組成的尾部成對比。頭頂沒有羽毛，只呈丹紅色。而令我印像最深刻的是美洲紅鸛，它巫力長腿長，口背部也非常特別，可以倒轉平放在水中，左右擺動，篩選微小生物，然後吞食。它是紅鸛類鶴中色澤最鮮明的一種，也是唯一全身長有紅色成齡羽毛的品種。它們就像一群小朋友在水池嬉戲呢！

我們繼續向前行到哺乳類區，就看見一隻隻既活潑又可愛的猴子，包括：白臀長尾猴、猴狨猴、合趾猿、環尾狐猴等等。我們先觀察白臀長尾猴，牠立刻跳到我們眼前的籠邊，像是和我們熱情地打招呼。接着，牠在樹上摘了一顆晶瑩剔透的果實，然後便津津有味地吃起來。他的特徵是前額有一條白邊的橙色帶，下頦長滿藍白色的毛，以及大腿有一條白色條紋伸延臀部。突然，表弟大喊：「哇！這隻猴子跳得很遠啊！表姐，這隻猴子叫甚麼？」我回答：「牠叫環尾狐猴，最多可以跳九米遠呢！牠的尾部是在跳躍的時候用作平衡的。」牠是樹樓性和陸樓性，日間活動，喜歡結群聚居，通常躲藏於石隙洞穴間。它的彈跳力非常驚人，如果我可以好像牠跳得這麼遠，我就可以破記錄呢！

最後，我們就懷着依依不捨的心情離開，今天真令我大開眼界呢！

Mon	tue	Wed	Tue	Fri	Sat	Sun
10:00-11:00 溜冰 Lesson	10:30-12:30 田徑 Lesson	10:00-11:00 溜冰 Lesson	10:30-12:30 田徑 Lesson	10:00-11:00 溜冰 Lesson	學琴 10:00-11:00	看書(中英) 30min
19:00-20:00 游泳 Lesson	練小提琴 30 min	練小提琴 30min	練小提琴 30min	學小提琴 12:15-13:00	看書(中英) 30min	16:00-18:00 田徑 Lesson
練琴 30min	看書(中英) 30min	練琴 30 min	play time 30 min	練琴 30min	play time 30min	練小提琴 30 min
看書(中英) 30min	play time 30min	看書(中英) 30min	看書(中英) 30min	看書(中英) 30min	羽毛球 120 min	play time 30min
練小提琴 30min	Table tennis 60min	play time 30 min	18:00-19:30 田徑(跳遠) Lesson	play time 30min	Home work 30min	羽毛球 120min
play time 30min	Home work 60 min	Online Home work 30 min	Home work 60 min	乒乓球 60 min	Online home work 30 min	Home work 60min

3B (22)王悅晴

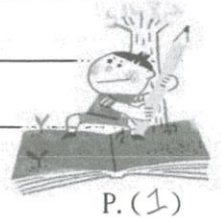
《自學樂繽紛》暑期任務　2.暑期自學時間表　3B(22)王悅晴

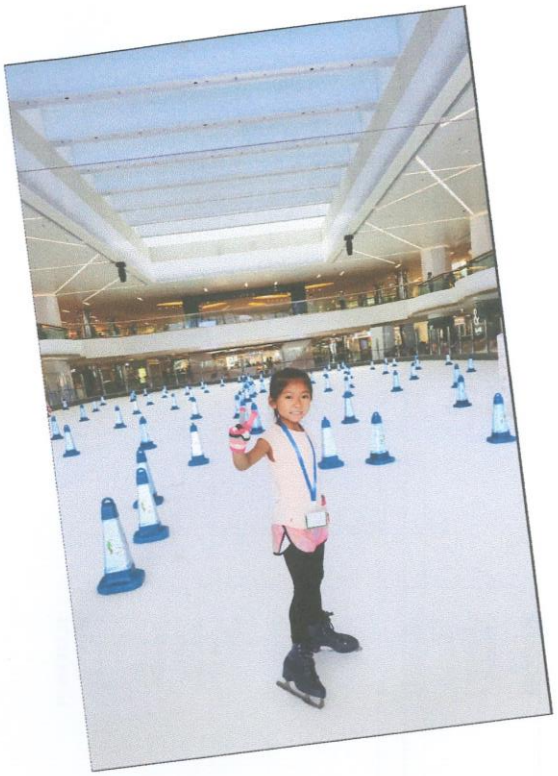
這個暑假，我為了讓生活過得充實，所以就製作了一個自學時間表，真的很有滿足感呢！我除了安排一些動態活動之外，還有一些靜態的活動。

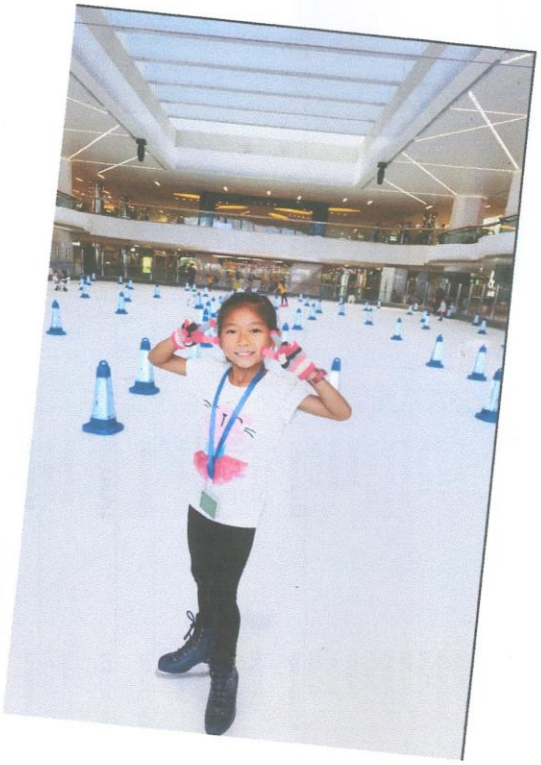
在動態方面，我有新嘗試溜冰課、田徑訓練、游泳班，還有打乒乓球和羽毛球呢！今次我共上了十二堂溜冰課，我覺得溜冰真好玩，因為溜冰的速度很快呢！很開心，我可以在冰上自由自上地滑行，還學了很多溜冰的花式動作，真的很優美呢！除了溜冰外，我還參加了十五堂的暑期田徑訓練班，我的跑步技術和骨體能都提升了不少。而且我的教練還有安排跳遠和加操練習，令我的跳遠姿勢改良了很多。在游泳方面，我很開心已經學會了蝶式啦！也可以在水中自由地游來游去。除此之外，我在暇食時間還會跟家人和朋友一起打乒乓球和羽毛球呢！一起共享天倫之樂，真快樂啊！

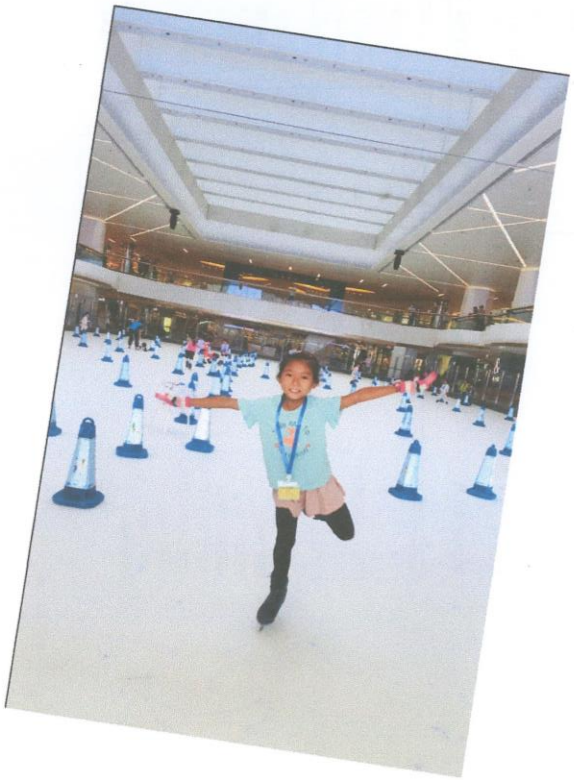
在靜態方面，我繼續學習小提琴和鋼琴，還有閱讀中英文的課外書和做暑期功課呢！小提琴是我最喜愛的樂器，我的小提琴老師教識了我很多技術和美妙的歌曲，我們還一起合奏，真的非常享受呢！同時，媽媽也教了我不同的鋼琴技術，我也開始能掌握得到呢！在這個暑假，因為我有努力每天練習，所以我音樂方面也進步了不少呢！另外，我還閱讀了很多中英文課外書，包括：漫畫、小說等，可以學習到很多知識。而且，我也有安排時間做暑期功課呢！

暑假的時間過得很快，好開心自學時間表令我可以珍惜每一分每一秒，我已經裝備好自己迎接下一個學年，真的十分期待呢！









我仲有附加嘅影片可以去GC俾嘗!

☺

《自學樂繽紛》暑期任務一3.一種新技能　3B(22)王悅晴

很開心可以在暑假學會3一種新技能，那就是溜冰。

暑假快到了，我、哥哥、媽媽和爸爸一起計劃今年的暑期興趣班課程。媽媽說這幾年的疫情終於過去了，可以讓悅晴嘗試學習一下溜冰。第二天，媽媽便帶我到太古城的溜冰中心報名。到達溜冰場後，我忍不住大喊：「哇！這個溜冰場很大啊！很多小朋友在溜冰呢！」媽媽報名後，溜冰學校還送我一個美麗的環保袋，我還選了一對粉紅色的溜冰針織手套，真期待輪到我站上這個巨型的溜冰場呢！

終於到了第一堂溜冰的日子，可惜這個星期一因為颱風，所以取消了課堂。不過星期三很快又到了，我很早便起床刷牙，吃完早餐後，就懷着興奮的心情出發去了。因為要補回星期一的課堂，所以今天原本三十分鐘的課本呈將會變成一小時。到達太古城的溜冰場後，職員給我一張學生卡。入場後，我立刻到取鞋處取溜冰鞋，媽媽迅速地幫我綁鞋帶，讓我先在地墊上嘗試行走一下。

上課時間到了，我扶着欄杆小心翼翼地走進溜冰場。我的溜冰老師叫葉老師，她很温柔地教我如何在冰上平衡，我慢慢開始掌握在冰上走來走去，真的很興奮呢！每一期溜冰課程共有六堂，每次上課後，也有二十五分鐘的練習時間。我的同學們都會把握時間練習的！老師除了教我向前和向後溜之外，還教我怎樣剎車。

平行和交叉步，原來溜冰有很多花式動作，葉老師稱讚我溜得不錯呢！除此之外，老師還教我跌倒後如何站起來，原來在冰上跌倒也不可小白呢！雖然屁股會有點疼痛，但只要鼓起勇氣站起來繼續練習，便可解決問題。

大堂的溜冰課很快就完結了，但我還很想繼續學。我和爸媽商量之後，他們看到我有認真努力地去練習，最終都決定讓我報名一期再上多六堂課，我真的十分高興呢！葉老師除了再教我急停和跳轉外，還教我一連串的花式動作，老師說我做的動作很優美呢！我真的很喜愛可以在冰上自由自在地滑行的感覺，而且我完成每一節的溜冰課都覺得很有成功感呢！

時間過得很快，已經到了十二堂溜冰課的最後一堂。老師頒發了兩張証書給我，我十分謝謝老師的教導，我們還一起拍照留念。

最後，我懷着依依不捨的心情離開，這個興趣班令我深深感受到溜冰的樂趣呢！真的非常感謝媽媽給我這次珍貴的體驗，她說：「我們有時間也可以再來練習一下的！」我回答：「太好了！真期待下次來溜冰呢！」