

太陽仔「想創故事」中文徵文比賽（小學）

學校：高主教書院小學部

高小組：季軍

得獎學生：陳正賢

## 愛惜生命·活出健康

小悅有一個壞習慣，每當她遇到挫折時，她便躲在房間裏暴飲暴食。儘管家人常勸告她，但她總是充耳不聞。

她的好友小音想出了一個妙法，她給小悅一些彩色條子和一個透明瓶子。小音稱它為「生命能量瓶」，她鼓勵小悅把日常感到喜悅的事就寫在條子上，摺成星星，再放進能量瓶裏。星星代表幸福和希望，當她有困難時，就會輸出正能量。於是，小悅開始記錄所有樂事，例如她們一起玩得樂不可支的情境。不久，瓶子漸漸裝滿了五彩星星，散發出無限的生命力。

有一天，她們因為誤會而吵架了。回到家後，小悅打算吃零食來紓解壓力。就在這時，她看到「生命能量瓶」的星星，腦海便浮現出她和小音一起的美好經歷。她頓時領悟到「吃」是於事無補，而且會影響健康。而最佳解決方法是要積極修補與小音的關係，於是她寫了一張道歉卡給小音，結果，她們和好如初了。

從此，她明白人生是充滿了甜酸苦辣。面對逆境時，要樂觀面對，珍惜寶貴的生命，才能活出健康的人生。

