

4R 曾子軒《記一位具堅毅精神的人物》

古語有云：「世上無難事，只怕有心人。」這句話出於《西遊記》，意思是說：只要肯下定決心，便能克服困難，天下間沒有不能達成的事。

我的叔叔就是個堅毅不屈的人。記得有一次，叔叔患上了中風，病情十分嚴重。起初，叔叔對病情感到很不樂觀，但聽到醫生認為他只需要做化療便能痊癒後，才感到安心點。為了避免再次中風，叔叔決心在康復後多做運動，鍛鍊體魄。

之後，他一天接一天地接受化療，同時忍受着化療帶來的副作用和痛楚，希望能早日擊退病魔。除了這樣，他還堅持多吃蔬果，少吃紅肉，維持健康的飲食習慣。最後，他用堅毅不屈的精神戰勝了病魔，我和家人都為他的康復感到很高興。

康復後，他一直保持着良好的生活和飲食習慣，例如多吃蔬果、勤做運動、保持心境輕鬆……就這樣過了十多年，叔叔直至現在也不曾中風，身體也比年輕人強壯，和家人過着幸福快樂的生活。

我從叔叔身上明白到面對困難，必須堅毅不屈，更知道了只要有決心，凡事都有成功的可能。

4R 黃泳之《我的好朋友》

每當我看到膝蓋上的傷疤時，我想起的並不是疼痛，而是一份來自朋友的愛。

我的好朋友名叫葉活樂。她有一雙炯炯有神的大眼睛，像兩顆黑溜溜的寶石。她經常束着兩條小辮子，十分可愛。

她是一個樂於助人的人。還記得有一次，我捧着一疊作業本上樓梯，一不小心摔了一跤。作業本散落一地，我則痛得放聲大哭，眼淚奪眶而出。活樂聽到哭聲後，馬上走過來。她看見我受傷後，搭着我的肩膀，溫柔地問：「你有沒有大礙？我扶你起來吧！」她撿回作業本，然後攙扶着我，還刻意遷就我的步伐，小心翼翼地帶我到醫療室。她對我十分細心，我頓時感受到有一股暖流走遍我全身，令我十分感動。我想：她真是我的守護天使啊！

活樂也是一個有愛心的人。有一次，我們在公園玩捉迷藏。我跑來跑去，一不留神，差點就踏在一隻奄奄一息的蝴蝶身上。幸好，活樂一把拉住我，才沒傷害一條小生命。她彎下腰，捏起牠，然後謹慎地把牠放回旁邊的草叢，還叮囑牠：「你要堅強一點，早日康復，才能到處飛舞啊！」她對待動物也那麼善良，令我十分佩服。

活樂是個有愛心又樂於助人的天使，我期望可以跟她一起幫助更多有需要的人和動物。