

今次，我去了南沙交流，我覺得得益良多，我很感謝可以得到這次機會令我增廣見聞。其中的經歷令我印象深刻。

在我們出發前，我們在莞沙咀中港碼頭集合，之後就乘船去南沙。在乘船途中，我暈船，所以只好睡覺。到了南沙碼頭後，我們再乘車去南沙小學。我在想在南沙期間生活會如何，轉時間就到達了南沙小學。我覺得有點緊張。

到了南沙小學開始練習，我們是和三間小學一起練習。期間我們要教導南沙的學生，此時我的心情比剛才更加緊張。因為這次可算是我第一次教導別人，我一直以為學習是一件美事，但原來教導比學習更困難。就算我們做錯，也能從錯誤中學習。我們練習後，我們去了吃自助餐。

到了飯店，那個飯店的名字叫十二道菜，顧客隨意，會有十二道菜，而我卻決定排盤與南沙中的學生坐在一起交流心得，指導他們的進步，因為他們花了不斷的努力才得到。

到了酒店，我玩了一會後，就開始休息，但我怎麼也睡不著，酒店的環境的確很好，但比不上家好。因為我已習慣了父母的照顧，但我現在要照顧自己，所以我睡不著。

到了第二天，我們早過早餐後就來龍崗體育場，為明天的表演準備。練習曲譜。再演完次序，每個項目練習三次。

第三天，我們首先辦理完手續後就來龍崗體育場，在南沙水中心，進行總排。總排後正式開始。我在表演時十分緊張，但我也享受這個過程。我們開始練習回家，回到了家後，我立即回家。這次交流，令我明白了做事不只是看結果，也可以從過程。