

身心健康我最行 - 2020 第二期 優選 新埔國小 翁○安

- 6 年級 5 班

每個人的生命中，都會有最璀璨而耀目，和最艱辛而憂鬱的時刻，我們也都希望自己的人生，能夠過得順遂而幸福，而掌握軀體的健在、心靈的飽滿，必然是這一切最為重要的代價。喜、怒、哀、樂、悲、歡、離、合——甚至是成長所帶來的雀躍，年紀不大的我，都未曾能夠徹徹底底地品嚐過，我也希望可以細細的感受這個廣闊的世界中，所有的美妙，體驗一次那種，驚詫於美好中的姿色。身心健康——我所追求的寶貴、如朝陽一般閃亮、高潔的光環。

某個酷熱的暑期之中，我不顧一切的將木櫃裡所有零食都塞入肚皮以下後，便已經開始畏懼起自己健康的身子，會不會也因此而出現了一絲絲的裂痕，不再如從前一般牢不可破了。於是每日每夜都會不時的思考我做出的這件蠢事，擔憂著病症的來臨。自從一次的登山活動之後，我才逐漸意識到了——或許我們不必太過追求於十全十美的健康。春季百花的奔放、夏季烈焰的熾熱、秋日寒暖的交錯、冬天雨水的滂沱——四季與大自然的美，不正是充實健康缺口的一塊小拼圖嗎？誘人的清新充斥而掩蔽住了雜亂又零星的種種情緒——登山運動，使我獲取了全身上下的健全成就！不只是健康，又能使人們臥躺於大自然柔順的雙臂上！鍥而不捨的追尋著長生之道，並非是必須的，陽光揮灑，而且瀟灑了快樂的運動，往往也能夠打造出另一個截然不同的美麗樂園。

荷塘面的陣陣漣漪，空氣中的縷縷清香，指尖上的層層白浪，世界那麼的廣大，每個角落裡也必定存在著某種驚奇，點綴著我們平靜而平凡的日常，宛然劃破沉靜的刀鋒，未察覺時，只不過是一把掩埋於塵垢下的長劍；利用的好時，也可以是最有用的工具。所有人漫長的一生中，必定會有哀情、有怒意，一直悶在心底，汙染做事的條理也不是辦法，而此刻，那把隱密的長劍成為了一位可以訴盡不悅的對象。紙筆供我們表述哀傷、藍空聽我們說盡委屈、雨滴為我們澆熄怒火、美景更使我們能平緩內心的波動。心意的解放，也是開闢幸福的方式之一，不要屈服於鬱悶所帶來的威嚴，它只會汙化我們內心中的綠地，「發洩」才可使得我們深邃的眼眸中，釀滿了屹立不搖的歡樂。心靈的健全——人們不斷追逐的快樂。

栽種於花園中的小草，迎風飄逸著，彷彿是我搖動不定的身心健康。而我們的任務便是得要好好栽培自己的那株小草，用適當的飲食、規律的作息及運動，來灌溉那片淨土，因為它的成長，能為我們換來不再蜿蜒崎嶇的人生道路 享盡這世間最特別的旅程。身心健康不難，縱使容易，也不可以忽視。了解我們拚了命的守護健康的原因，必然也能為自己挖掘出一個屬於自己的、安養身心的的好方法，一起加油吧!