

身心健康我最行 - 2020 第二期 優選 新明國小 黃○甯

- 5 年級 3 班

機器如果不運轉，就會生鏽；如同人不運動，就會失去健康。所以人們常說：「活動！活動！要『活』就要『動』！」除了擁有健康的身體，心靈的健康更是重要。因為心理健康了，縱使身體生病了、殘缺了，依然可以活得積極、樂觀、自在，小獸人生的美好！

我原本是一個不愛運動的人，也很少流汗，我的導師覺得我太瘦弱了，為了我的健康著想，他希望我能多運動，所以鼓勵我報考體育班，強迫自己運動。聽「師」一席話，勝讀十年書！很幸運的，我竟然考上了，就這樣，我開始我的訓練生活。

進了體育班後，每天都有不同的訓練課程，教練說這些課程都是為了增強我們的肌耐力和心肺能力。剛開始，我很擔心自己做不到教練的要求，但是我為了增強我的肌耐力和心肺能力，不服輸的我告訴自己不可以放棄，別人可以，我也可以。最後我完成了訓練，雖然每天滿頭大汗，臭得像一隻臭鼬，卻很有成就感，因為我完成了教練的要求。久而久之，我可以跟上其他手球隊隊員的步調了，而且現在我覺得其實練習也沒有那麼累。每當訓練完回家，都會手痠腳痠的，忍不住向家人抱怨，但爸爸告訴我：「這樣很好呀！這表示你已經突破自我的極限，也表示你正在進步，也變得更強壯、更健康了！」說得我心有戚戚焉！真的，以前跑一圈操場，我就會喘到不行，差點沒一命嗚呼哀哉！但現在我輕輕鬆鬆就可以跑完，以前從來不流汗的我，運動完一定一身是汗，雖然大汗淋漓卻全身舒暢不已！以前一到下午就沒精神、奄奄一息，說話有氣無力的我，現在到晚上也一樣炯炯有神。我想這就是運動帶給我的好處吧！

除了身體健康，心靈的健康也很重要，當我遇到挑戰的時候，我會用正向的思考方式，讓自己不要放棄，要堅持下去。在我還不會用正向的方式思考之前，我經常因為遇到小小挫折，就想要打退堂鼓，因為我覺得我做不到，所以我不敢再去做，總在重要的關鍵時刻猶豫不決，所以常常坐失良機，霸千載難逢的機會拱手讓人。幸虧媽媽常常鼓勵我，告訴我：「凡事都要盡力去做，不能不試試看就自我放棄。機會是給準備好的人，成功是給努力不懈的人！」媽媽鼓勵我要勇於嘗試，也要相信自己做得到，對自己要有信心，

如果連自己都不相信自己能做到，那誰能相信我？困難會永遠存在，成功也就永遠遙不可及！我用媽媽教我方式去思考，去面對挑戰，結果真的做到了！而且我發現，事情其實並沒有想像的那麼難，正向思考、堅持下去，就會衝破困難。我的心理更健康了，我的心態更積極了，我的心靈也因此更快樂、富足了！

現在的我，每天都會運動，皮膚也越來越黑，鄰居看到我都開玩笑說我變成了一個小黑人，但我自認為我是一個快樂的小黑美人，我臉上的笑容變多了，這就是運動的好處。運動讓我可以健康又快樂，成為一個身心都健康的人。所以，為了擁有更健康的身體及心靈，大家一起來運動吧！一起做個身心健康快樂的人，好好享受這樣無與倫比的快樂人生！