

身心健康我最行 - 2020 第二期 特優 龍安國小 姚○璽

- 6 年級 7 班

旺盛的精力，來自健康的身體，愉悅的笑聲，是精神健康的標誌。如果，一個人身體健康無恙，那麼，他的人生將是多采多姿的；如果，一個人的心理健全無虞，那麼，他的人生就如同旭日東昇的朝陽。我將循著「身心健康」的腳步，豐富我的生活，繽紛我的人生。

身體健康我最行!平時的我，熱衷參與各種運動，在爬山的過程，我彷彿享受了和大自然美麗的心靈邂逅，一步一腳印住山頂邁進，縱使早已汗流浹背，我也不會停歇。打桌球更是深深令人著迷，每一次練習我都全力奮戰，雖然打到精疲力盡，但是都玩得不亦樂乎、樂此不疲。

運動是身體健康的不二法門，可以鍛鍊身軀，更能有如防護罩一般，將各種病毒隔離在外。飲食和作息也是和身體健康息息相關，正在發育的我，每天都會攝取均衡的營養，俗話說：「一日之計在於晨。」適當的調整作息，早睡早起。我也會自我檢測，隨時注意自己的健康狀況。」在這資訊爆炸的時代，更要主動學習健康新知，遠離香菸及毒品，相信健康和快樂自然就會來敲門。

心理健康我最行!科技造就文明，但急切的腳步，也帶來憂鬱和失眠。據悉百分之九十的疾病，都和內心的情緒汲汲相關。我也曾陷入「輸不起」的泥淖中，久久無法自拔。以前，我對任何事物的好勝心都很強，這也充分體現在我最喜歡下的圍棋上。在比賽時，我往往會因下輸了一場棋，就痛哭流涕，淚水如滔滔江流般無法停止，心中瀰漫著自怨自艾的悲傷氛圍。

但在一次次失敗經驗的積累下，我學會放寬心胸、心態舒坦，不怨天、不尤人，因為世事不如意十之八九，我不畏挫折、不擔憂懼怕，因為順風可以航行；逆風可以飛行，挫折便是成長的養份。我逐漸找到調整心情的方法，我會聽聽音樂，閉上眼靜靜的休息，讓負面的情緒漸漸沉澱。保持心理的健康，我會放緩生活的腳步，輕輕的品嚐，快快樂樂的看待世間萬物，在心湖中盪漾著歡喜的漣漪。

當一個人身強體壯，卻情緒低沉，那麼這人便如風中殘燭，岌岌可危；當一個人心思健全，卻身體羸弱，那麼就如同日薄西山，奄奄一息，所以，身心健康是勝利人生不可或缺的條件，缺一不可。

身心健康我最行!我只是一顆健康的種子，但願這顆種子能飄盪於萬紫千紅的春天裡，著陸吃土，拂春風，沐春雨、滋潤茁壯，進而開花結果，處處都有「身心健康我最行」的種子，一為十、十為百，百為千千萬萬，使臺灣在世界版圖上發光發熱。