

身心健康我最行 - 2020 第二期 優選 興國國小 邱○宥

- 6 年級 1 班

在現在緊湊步調的社會中，人們在自己的工作崗位上忙碌著，常常有非常多的功課與工作，因此生活中充斥著各式各樣的壓力，這些壓力造成過度的緊張或焦慮，不僅無法提高工作的效率，反而對工作的表現有不好的影響，或造成身體的不適應。因此，在假日時，大部份的人會利用假日出遊，跟家人一起戶外踏踏青、聽聽音樂，或是進行依些運動活動等等，透過這些活動放鬆工作上的壓力，來維持身心上的健康。

而我紓解壓力的方式是跑步和打籃球，跑步是我四年級時開始喜歡的，那時候我加入了田徑隊，在那之前，我還只是一個體弱多病的小男生，在那之後，我不只變強壯了，我還愛上了跑步，從早上的訓練時間到每節下課時間，我幾乎每天都在跑。尤其最近，因為要準備私中的考試，常常壓力都很大，所以只要一有空，我都會去學校跑步，我會和我的好朋友調整好呼吸一起跑八圈操場，在跑步途中，若是累的話，還可以將步調調慢，一邊走一邊聊天；如果沒有遇到朋友，也可以邊跑邊看著球場上的人打球，其實也有另一番樂趣的，所以每天只要一跑步，都能讓我興情愉悅。

除了身體健康外，心靈健康也很重要，我平時也會利用休閒的時間聽音樂及閱讀，在悠揚的音符中和浩瀚的書海裡使我平靜放鬆，讓心靈感到富足，也讓我更能一步一步仔細的完成要做的事情。

「身體健康」與「心靈健康」就像一對雙胞胎，一同出生一同長大，但沒有誰比誰重要，兩著如唇齒相依密切相互影響著，二者都要兼顧，才會有一個美好的人生。