6A 陳梓潼

親親大自然的好處

現今的都市人面對沉重的工作和學業壓力，對人們的健康造成了壞的影響。其實，我們可以抽時間走進大自然，享受郊遊之路。到底親親大自然對我們有什麼好處呢？

首先，親親大自然可以幫助我們紓緩壓力。當你感到悶悶不樂時，可暫時放下手上的工作或學業，走進郊野，呼吸新鮮的空氣，不但使人身旁神醫，還可以放鬆心情，舒緩壓力。所以，親親大自然對平日有壓力的人有莫大的裨益。

其次親親大自然還可以增廣見聞。在郊野上，我們可以近距離接觸大自然，我們可以看到各式各樣的植物。沿路上，還有許多介紹植物資料的告示牌，我們可以從中學習到不同植物的知識。

親親大自然除了以上兩項好處外，更可以增進與家人的感情。例如：一起放風箏、玩集體遊戲、露營等，還可以野餐或燒烤，除了吃可口的食物外，又能和家人談天說地，加深彼此的了解。所以，到郊外遊玩可以增進和家人的感情。

總而言之，親親大自然既可以舒緩壓力，又可以增廣見聞，更可以增進與家人的感情。我們一定要抽空到大自然哦！