6D 薛竣禧

親親大自然

現今的都市生活繁忙，大部分人都沒有時間去親親大自然，常常「機不離手」，引致很多健康問題。現在我來說說親親大自然的好處吧！

首先，親親大自然能夠放鬆心情，減少你在日常中的壓力。有研究發現，在大自然中體驗的氣味可以使我們感到放鬆、快樂和心曠神怡。我們可以透過自然界的療愈能量，來改善身心健康。親親大自然時就把所有煩惱拋諸腦後，達至放鬆心情的效果。

其次，親親大自然不但可以放鬆心情，還可以鍛煉身體。透過親親大自然進行適量鍛煉，有助增加肌肉彈性、强化骨頭和關節，從而減低關節負擔及骨質疏鬆的風險。經常親近大自然，更可以呼吸新鮮空氣，一舉兩得。

親親大自然，除了有以上兩個優點外，還可以有更多時間陪伴家人，增進彼此的感情。家人平時可能會上班或會分隔異地，很少能和家人相處，去大自然可以一起享受快樂時光，可以一起踢足球、玩飛盤、放風箏等。

總而言之，親親大自然既可以放鬆心情又可以鍛煉身體，更可以有更多時間陪伴家人。快放下手中的工作，來親親大自然吧！