

## 親親大自然

我喜歡廣闊無邊的大自然，那蔚藍的天空，翠綠的大樹，鮮艷無比的花草，連綿不斷的高山……親親大自然的好處真是多不勝數。你也愛親親大自然嗎？你知道親親大自然的好處嗎？就讓我來告訴你吧！

首先，親親大自然可以改善人際關係。在大自然中，可以讓我們遇到一些志同道合的同路人。大家互相結識，其中甚至成為了知心友。此外，擁有朋友，還要促進與朋友之間的關係，與朋友一起遠足，一起去探森林探險，一起遇上困難，只要大家齊心合力，難題就能迎刃而解，從中亦增進了彼此的友誼。所以，在人際關係方面，親親大自然不但可以擴闊自己的社交圈子，還可以增進友情。

其次，在心靈健康方面，親親大自然可以舒緩我們的壓力。在現今的社會中，無論是中小學生、大學生，或是工作中的成年人，他們的壓力可比山大。其實，在空閒時親親大自然，可以減少過多的壓力。想像一下，在清靜的大自然中散步、遠足、呼吸一下植物帶來的新鮮空氣，確實要比喧鬧的現代化都是舒適得多。除此之外，親親大自然還能減少負面情緒。有英國科學家的研究證明，每周有一至兩小時親親大自然的人，患上抑鬱症、焦慮症的概率比一般人少百分之五十五！所以，在心靈健康方面，親親大自然能舒緩我們

的壓力，又能減少負面情緒，減少患上抑鬱症的焦慮和焦慮症的機會，為何我們還不到大自然走走呢？

最後，親親大自然能強身健體。郊外有各式各樣的植物，他們在大自然中組成一片片綠色的海。而香港大學的研究表明，多看綠色的植物可以令眼球放鬆，從而改善視力。所以經常到大自然中走走，四處看看，可以預防近視、遠視、散光等眼部疾病。此外，親親大自然還能減少患上慢性病的機會。多在大自然中散步，可以減少身體多餘的脂肪，從而減少患上高血壓、心臟病等慢性病的機會。在強身健體方面，親親大自然確能發揮到效果呢。

總而言之，親親大自然。既可以促進人際關係，又可以令心靈健康，更可以強身健體。為甚麼你還不快點行動起來，走進大自然呢？