

## 《親親大自然》

你有沒有試過去郊遊呢？其實，不少人都喜愛到大自然遊玩，去享受郊遊的樂趣，就讓我們放下電子產品，讓我來介紹親親大自然的好處吧！

首先，在健康方面，多親近大自然可以強身健體。呼吸更多大自然清新的空氣，令你精神更好。有研究指出，每天看看綠色的植物有助改善視力，令視力變好。親親大自然有那麼多好處，為甚麼不去大自然走走呢？

其次，走進大自然也可以增進人際關係。遊走在大自然中，道路的高低起伏，不同季節的風霜雨露，走路期間我們難免會感到困難，這時大家便需要互相合作，解決困難，這又是增進人際關係的一個機會。此外，在郊遊時可以遇到志同道合的人，這又是一個交朋友的好機會。只要一起走去大自然，就可以擴闊社交圈子，那又何樂而不為呢？

最後，走進大自然也可以改善自己的情緒。在大自然中能呼吸新鮮的空氣，有研究指出，多呼吸新鮮空氣，有助舒緩我們的情緒。郊遊時遠離煩囂的城市，可以放鬆緊張的心情。就讓我們一起走進大自然，提升我們的快樂指數。

總的來說，親親大自然既可以提升我們的健康，又能夠調節我們的心靈，更可以在擴闊社交圈子。親親大自然有這麼多好處，就讓我們一起去親親大自然吧！