

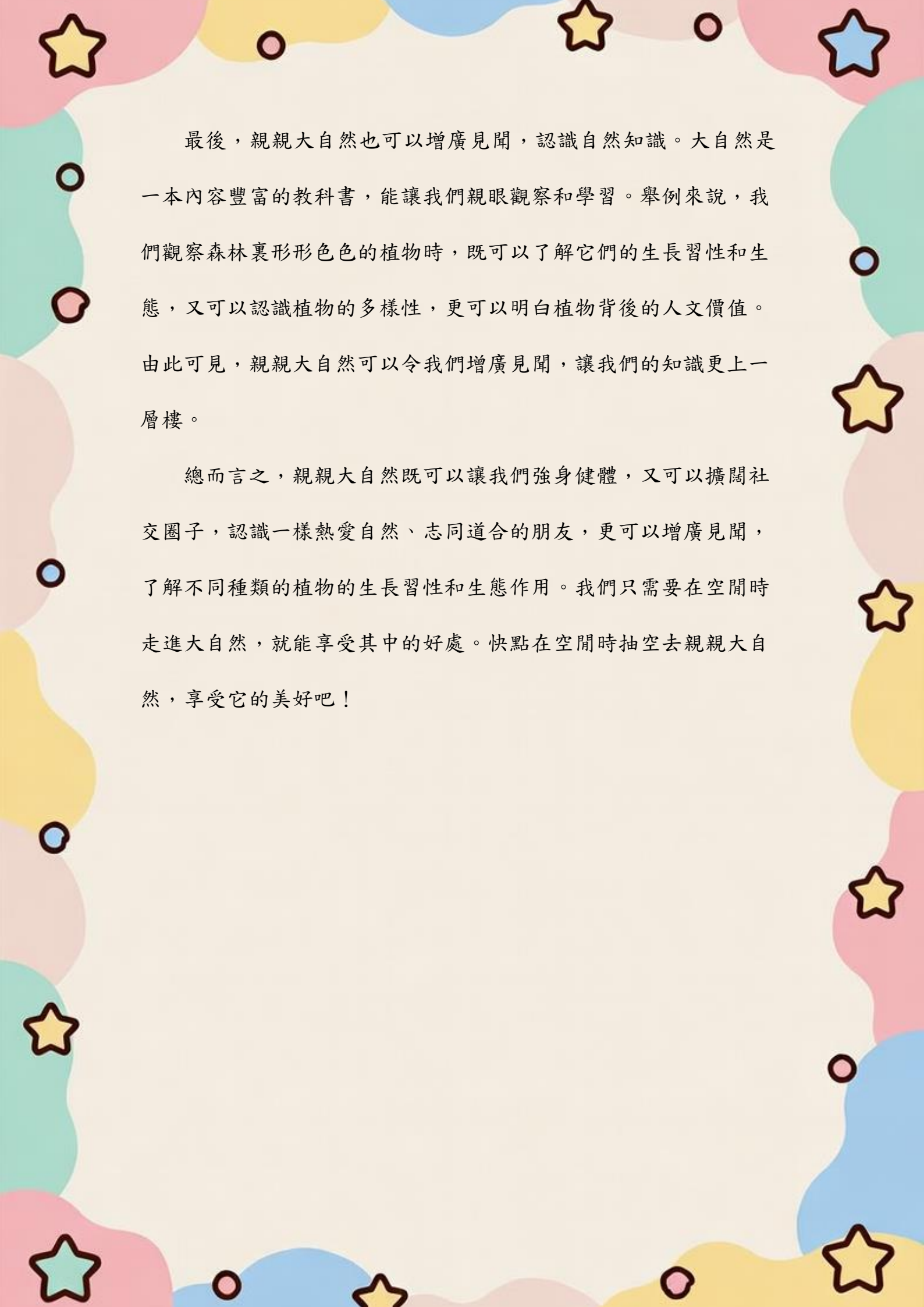
6A 謝文悠

親親大自然的好處

現今的香港，學童在放假時經常留在家中玩遊戲，研究發現有接近四成的學童有網絡遊戲成癮問題，而工作人士都因為工作繁忙，沒有時間親親大自然。那麼，親親大自然究竟有甚麼好處呢？親近大自然能帶來以下三方面的奇妙功效：

首先，親親大自然能有效強身健體，提升身體的免疫力。戶外活動能讓我們的身體得到全面的鍛鍊。例如去郊外登山，既能鍛鍊心肺功能，又能增強腿部力量；當我們在公園慢跑時，吸入的新鮮空氣更能促進新陳代謝，讓身體更心舒暢。由此可見，親親大自然不僅可以強身健體，還可以增強免疫力，讓我們身體強壯、抵抗力強，不易生病。

其次，親親大自然可以擴闊社交圈子，增進人際關係。當我們參加戶外遠足或露營活動時，可以結識同樣熱愛大自然、志同道合的朋友。具體來說，大家在外出遊覽露營時，互相幫助搭帳篷和在分享美食中不知不覺加深了情誼。由此可見，親親大自然不僅可以放鬆身心，也可以擴闊我們的社交圈子，結識新朋友。



最後，親親大自然也可以增廣見聞，認識自然知識。大自然是一本內容豐富的教科書，能讓我們親眼觀察和學習。舉例來說，我們觀察森林裏形形色色的植物時，既可以了解它們的生長習性和生態，又可以認識植物的多樣性，更可以明白植物背後的人文價值。由此可見，親親大自然可以令我們增廣見聞，讓我們的知識更上一層樓。

總而言之，親親大自然既可以讓我們強身健體，又可以擴闊社交圈子，認識一樣熱愛自然、志同道合的朋友，更可以增廣見聞，了解不同種類的植物的生長習性和生態作用。我們只需要在空閒時走進大自然，就能享受其中的好處。快點在空閒時抽空去親親大自然，享受它的美好吧！