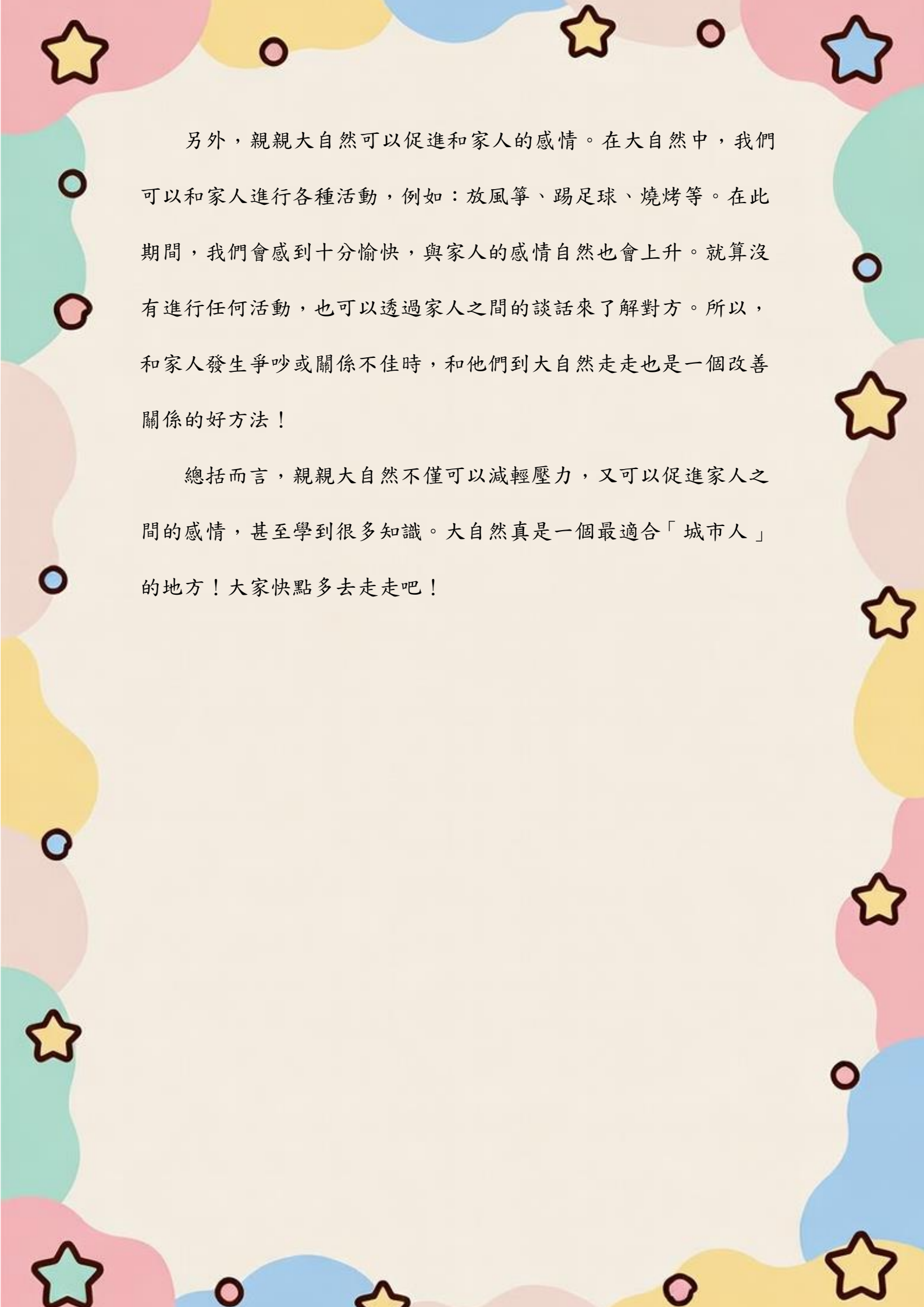


### 親親大自然的好處

現今世代的「城市人」日夜工作，早出晚歸，穿梭於城市之中，但幾乎沒有接近過大自然。其實親親大自然有很多益處。那麼親親大自然可以給我們帶來什麼好處呢？

首先，親親大自然可以減輕人們的壓力，舒展身心。有研究表明，親近大自然可以減少「壓力之源」——皮質醇，只要我們在大自然中停留二十分鐘，便可以使我們身心愉快，將一切煩憂之事拋諸腦後。此外，大自然中沒有城市那般嘈吵，在寧靜環境下人才可以放鬆，坐在柔軟的草地上，聆聽着了鳥鳴之聲，令人心曠神怡，又何嘗不是一件美事？所以，壓力過大時，也可以到大自然中放鬆一下。

其次，親親大自然可以學習大量知識，正所謂「讀萬卷書，不如行萬里路」，與其在家中像籠中之鳥一樣學習，不如到大自然走走，既可以舒展身心，又可以大開眼界。大自然裏各種奇特的動植物和奇形怪狀的地形，都可以是我們學習的對象，甚至可以為將來中學的生物、地理科等打下良好的基礎。總之，親親大自然既可以令人感到神清氣爽，又可以吸收大量知識，簡直是一舉兩得！



另外，親親大自然可以促進和家人的感情。在大自然中，我們可以和家人進行各種活動，例如：放風箏、踢足球、燒烤等。在此期間，我們會感到十分愉快，與家人的感情自然也會上升。就算沒有進行任何活動，也可以透過家人之間的談話來了解對方。所以，和家人發生爭吵或關係不佳時，和他們到大自然走走也是一個改善關係的好方法！

總括而言，親親大自然不僅可以減輕壓力，又可以促進家人之間的感情，甚至學到很多知識。大自然真是一個最適合「城市人」的地方！大家快點多去走走吧！