

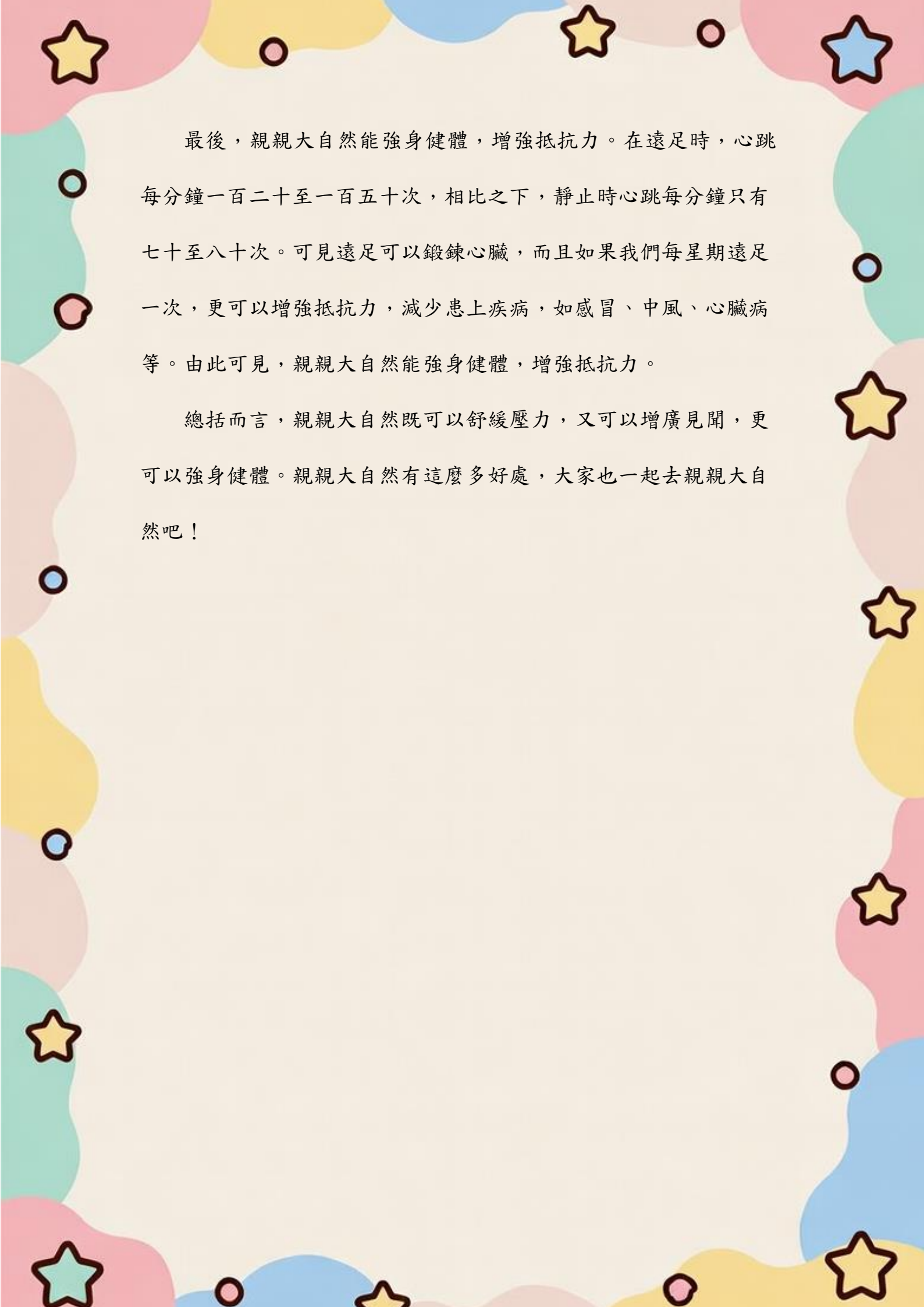
6E 洪初森

親親大自然的好處

現今不少人喜歡到大自然遊玩，享受郊遊之樂。其實，親親大自然不僅能享受郊遊之樂，還有不少的好處，究竟親親大自然有甚麼好處呢？

首先，親親大自然能舒緩壓力，放鬆心情。根據康文署的網頁顯示，人的大腦在運動或遠足時會釋出名為「安多芬」的物質，令人心情愉快。遠足時可以令人的大腦得到放鬆，減少患上精神問題，例如焦慮、抑鬱症等。對學生而言，親親大自然也可以讓他們放下學業的包袱，減輕學業上的壓力。由此可見，親親大自然能舒緩壓力，放鬆心情。

其次，親親大自然能增廣見聞，學到更多知識。常言道：「萬卷書，不如行萬里路」，親身體驗比書上的知識更重要，而親親大自然便能透過親身體驗，學會更多的知識。例如河流的流動教會我們要珍惜時間、花草樹木的生長教我們學會一年四季的變化等。由此可見，親親大自然能令我們增廣見聞，學到更多知識。



最後，親親大自然能強身健體，增強抵抗力。在遠足時，心跳每分鐘一百二十至一百五十次，相比之下，靜止時心跳每分鐘只有七十至八十次。可見遠足可以鍛鍊心臟，而且如果我們每星期遠足一次，更可以增強抵抗力，減少患上疾病，如感冒、中風、心臟病等。由此可見，親親大自然能強身健體，增強抵抗力。

總括而言，親親大自然既可以舒緩壓力，又可以增廣見聞，更可以強身健體。親親大自然有這麼多好處，大家也一起去親親大自然吧！