

身心安好，才是晴天

姓名：湯婉琳 班別：4B

在現代生活的洪流中，我們終日忙碌奔波。但在這無休止的忙碌中，你是否曾停下腳步，好好關注自己的身體和心靈健康呢？或許是時候按下暫停鍵，給自己的身心放個假了！

不妨在週末暫時抽離喧囂，與家人或朋友一同走進大自然。一場徒步、一次野餐，或是一項戶外運動，都能有效喚醒身體的能量。請記住，堅持鍛鍊才能見效，即便每天只運動短短的時間，也能讓身體更健康，心情更開朗。

除了身體的律動，滋養心靈也同樣重要。就算再忙，也要為自己預留片刻寧靜。翻開一本好書，讓文字滋潤心靈；閉目養神，讓思緒沉澱；或是聆聽舒緩的音樂，讓身心得到充電。別再壓抑自己，找朋友聊聊天，分享心事，讓情緒有個出口。同時，嘗試正念冥想，學習如何將雜念吐出，讓內心歸於平靜。

請允許自己偶爾「斷電」。這不是懈怠，也不是所謂的「躺平」，而是為了更好地出發，儲備再戰的能量。我們可以為自己設定一個「二十一天計劃」，比如堅持每天晚上十點前入睡，盡量減少外賣和快餐的攝入，保持積極樂觀的心態，認真學習和工作。長時間久坐時，記得起身活動一下筋骨。這些看似微小的目標，日積月累，都能為身心健康帶來巨大的助益。

生活再忙碌，也絕不能忽略了自己的身心健康。長期緊繩的弦容易斷裂，只有學會適時放鬆，我們的生命之路才能走得更遠、更穩。讓我們一起守護身心，迎接每一個屬於我們的晴天。