

《怎樣才算活得健康》

「甚麼是健康？」這是很多人都會想的問題，就讓我從下列三方面說說吧！

首先，生理健康方面。生理健康是指身體無患病痛和無隱患的良好狀態。生理健康是維持生命的基本要素，所以是不可忽視的。要達致生理健康，我們要有均衡的飲食、充足的休息和做適量的運動。生理健康十分重要，我們不可忽略啊！

其次，心理健康方面。心理健康是指有能力分辨和表達情緒。有心理健康才能擁有健康的身心。要達致心理健康，我們可做自己喜歡的活動，例如：彈奏樂器、做運動、到郊外遊玩等。既然心理健康這麼重要，為何不立即行動呢？

最後，在社交健康方面亦是重要的。社交健康是指擁有健康的人際網，建立良好的人際關係，有效與人溝通。如果你有社交健康，才能有健康的身心。要達致社交健康，我們可以主動結交朋友，多參與義工服務，譬如：賣旗、探訪老人院、義賣活動等。社交健康對我們能健康地成長是很重要的，是不可忽略的。

總括而言，只要大家從上述三方面來活得健康，就可以成為「健康小達人」了！