五年級乙班 張鈥洊

《怎樣才算活得健康》

在你眼中，怎樣才算活得健康呢？其實健康並非只是「不生病」那麼簡單。真正的「全人健康」是除了最普遍的生理健康外,，還涵蓋了情緒、社交健康三個層面，三者缺一不可。讓我從以上三方面說說吧！

首先，生理健康是根基，是構築全人健康的底座，至關重要。生理健康是指身體機能運作良好,能正常工作和生活,身體無患疾病和令身體機能維持最佳狀態。生理健康至關重要 ，因為要有一個健康的身體，才能正常生活和應付各種挑戰，它直接決定了我們的行動能力與生活質素。要達成生理健康的 方法有很多，例如：飲食均衡，可以讓身體攝取不同的營養，穩定血糖，減低慢性疾病；睡眠充足，可以讓身體得到適量的休息，提升白天的專注力；規律運動，可以減少體內的脂肪,減少患上中風等疾病的機會,強化心肺功能。此外,還要不吸煙、不喝酒才能保證肺、肝等器官的健康。可見，穩固的生理健康是追求理想生活的必要條件，必不可少。

其次，心理健康是支架，也是不可或缺的。心理健康是指能適應壓力、應對挑戰及自我肯定,並覺 察和理解自己的情緒。為甚麼心理健康那麼重要?因為健康的心靈幫助我們克服每天的生活壓力，解決生活難題，提升思考、社交能力，促進健康行為，提升生理健康。要促進心理健康,，我們要懂得用恰當的方式表達感受和調節壓力，例如：靜觀，可以放鬆身心，穩定情緒，提升專注力；聽音樂，可以緩解壓力，從混亂思緒中抽離；接觸大自然，可以拋開生活的煩惱，盡情享受，欣賞自然之美。正面情緒能預防心血管疾病，進而強化身體機能，穩定情緒，使人主動結交友好。由此可見，心理健康也是達成全人健康非常重要的一環。

最後，社交健康是堅硬的保護殼。它是指能有效與人溝通和有能力與其他人建立及維繫良好關係。社交健康也不可缺少，因為只有擁有良好的人際網絡，才可以和朋友互相學習和成長,也可以對自己所屬的社區和社會有歸屬感。良好的社交關係為我們提供情感支持，有效減低心理壓力。要達成社 友健康，我們可以多與他人溝通、 做義工、積極參與羣體活動、主動結識新朋友、每周進行家

庭聚會……它們能與人建立真誠的連結，令人感到愉悅。總之，社交健康也是連結的紐帶。

正如愛默生所說：「健康是人生第一財富。」健康就像一顆寶石，要擁有這筆財富，必須有「根基」、「支架」和「保護殼」才能保護好它。唯有我們要抓住這份財富，做一個健全的人！