

5D 羅慧妍《我最喜歡的運動》

我喜歡遠足，雖然遠足常常要走很遠的路，而且要花很多力氣，但我卻十分享受遠足。因為遠足不但能夠減輕壓力，消除煩惱，而且能鍛煉身體，增強抵抗力。

首先，遠足可以讓我減輕壓力和消除煩惱。學校的功課、考試、評估給我很多壓力，令我情緒低落。遠足的時候，我會欣賞沿途風景，花、草、樹木使我心曠神怡，微風帶走我的煩惱。當我走到山頂上，會有一種滿足感，能令我回復自信，有能力應付各種困難。

此外，遠足能夠培養我的公德心。遠足時，沿途的垃圾桶數量非常少，我要把垃圾留起，不能隨處拋棄。遠足的時候，我會自備夾子、膠袋和手套，把沿途的垃圾拾起。這樣做既可以令環境保持清潔，又可以培養我的公德心。

其次，遠足還可以增進朋友之間的友誼。放假時，我會約朋友一起遠足，一邊遠足，一邊說心事，友情便會慢慢地建立起來。由同學變成朋友，再由朋友變成好朋友，最後成為無所不談的知己。

總括而言，遠足不但能紓解壓力，還能培養公德心和增進朋友間的友誼。遠足有這麼多好處，就讓我們一起遠足吧！