

## 5D 吳充《我最喜歡的運動》

我喜歡在公園跑步，因為跑步帶給我自由自在的感覺。

首先，跑步能消除我的煩惱，每當我面對繁重的功課時，就會感到頭暈眼花，那時我就會去跑步，因為跑步幫助我減輕壓力。跑步時，煩惱及壓力就會隨風而去。

其次，跑步助我鍛煉出堅毅的精神。因為練習跑步時，我感到十分辛苦，我很想放棄，而跑步最困難的地方是堅持。因此，我從練習跑步當中學會了面對困難時仍要堅持下去。

此外，跑步是一項十分方便的運動。因為跑步只需要在街道上練習便可，不需要特別的設備便可跑步，對我來說十分方便。

所謂「只要有恆心，鐵柱磨成針」，我相信只要我能夠堅持，一定可以把從跑步中學習到的堅毅精神，運用在我的人生上。