

《親親大自然的好處》

現今的都市繁忙，有很多人因上學或上班而很少接觸大自然，但也有不少人喜歡到大自然遊玩，到底親親大自然有甚麼好處呢？首先，親親大自然可以強身健體。根據研究，在大自然中遠足有很多好處，例如我們鍛煉身體，可以減少患病、增加肌肉的耐力、加強心肺功能、強化骨骼，還可以鍛煉毅力和耐力。在大自然中，我們可以做運動來鍛煉身體，使我們減少患病風險，令我們身壯力健。

其次，親親大自然可以培養親子關係。我們可以進行親子活動，除了可以一起野餐，其實去農莊也不失是一個非常好的親子活動。在農莊裏，小朋友和家人一起採摘水果，也可以學習與小動物互動。親親大自然可以培養親子關係之餘，又可留下一個深刻美好的回憶，何樂而不為呢？

最後，親親大自然可以增長見識。在大自然中我們看到許多不認識的植物或昆蟲，也令我們明白珍惜大自然的重要性，不然這些美麗的植物可能不會再看見了。這麼容易就能增長見識，快和家人朋友一起到郊外吧！

總而言之，親親大自然有許多好處，既可以強身健體，又可以培養親子關係，更可以增長見識。有這麼多好處，又令人賞心悅目，我們何樂而不為呢？讓我們馬上行動，投入大自然的懷抱吧！