

《親親大自然的好處》

現今的科技發達，日新月異。大部份的都市人在家不是玩手機，就是在睡懶覺，有多少人想過親親大自然呢？其實親親大自然有很多好處，現在從以下三點說明。

首先，親親大自然可以紓解壓力。當你悶悶不樂的時候，你可以到大自然走走。到了戶外，壓力激素、皮質醇的血液濃度就降低。在出去時，其皮質醇濃度比那些待在城市裏的人更低。所以親親大自然對平日有很大壓力的人有莫大的裨益。

其次，親親大自然會讓我們認識形形色色的植物。大自然的植物品種多得不勝枚舉，你知道的有多少？例如：田字蘋，別名「四葉草」，傳說出現四葉草的頻率只有接近五千分之一，十分罕有。還有蝴蝶蘭、白日草、雛菊、棣棠花等等。身在大自然之中真的可以增廣見聞，既然外出也是學習，還不快點到郊外走走呢？

最後，親親大自然還可以令注意力集中。研究顯示通過接觸大自然環境，注意力幾乎一律都提高了。例如在附近公園散步二十分鐘，就足以提高注意力。成人放下工作到戶外休息一下，均顯示生產力和專注力都會提升。所以親近大自然也可令自己之後的工作和學習更有效能。

總括而言，親親大自然不僅可以舒緩壓力，還可以增廣見聞，更可以使注意力集中。親親大自然的好處真是多得不能盡說，倒不如親自放下手機，走進大自然感受一下吧！