

快樂的休閒活動

住在水泥叢林裡，到處都是硬梆梆的建築，大人忙著上班，小孩忙著上學，快速的生活步調讓人好緊張喔！如果能善用時間做些有益健康的休閒活動，把憂慮和疲累一掃而空該多棒呀！閱讀、郊外踏青及逛菜市場是我最喜歡的休閒活動，它們是我的快樂萬靈丹！

我喜歡在空閒的時間閱讀課外讀物，每本讓我愛不釋手的書裡都住著一位書仙子，她帶領我穿越時空與古人相會：隨著小王子拜訪各個星球，跟著七俠五義的包公審判各種案子，化身為三國演義裡智勇雙全的諸葛亮或史記裡開拓西方絲路的張騫……盡情遨遊書海，不再只是看著密密麻麻的文字，而是展開想像的旅程，滿足好奇心，更帶

No.

給我樂趣！國語日報也是每天必讀的精神食糧，它的版面

活潑生動，內容豐富有趣，其中最愛看子敏的「夜窗隨筆」及小亨利漫畫，溫馨的生活故事或淘氣噴飯的結局，常常讓我忍不住捧腹大笑！俗話說「秀才不出門，能知天下事」，讀報不僅忘卻煩惱，還能增廣見聞，一舉兩得呢！

好天氣的週末早上，我們一家人總會起個大早去郊外踏青。外雙溪、陽明山是最常去的地方，離開都市的喧囂，呼吸新鮮的空氣，頓時心曠神怡，處處充滿了驚喜：一群群的黑螞蟻像訓練有素的軍隊，整齊的行走；濕濕的流水旁，蜻蜓舞動薄紗般的翅膀，輕盈的飛舞；有時靜靜聆聽鳥叫、蟲鳴、風聲……拼湊出的旋律；有時撿拾地上的果實、落葉、枯枝……細細觀察，若發現特殊不知名野花

No.

(24×25)

野草，趕緊拍照留念，回家對照圖鑑；探索大自然這位朋友，經常有異想不到的收穫哦！儘管我常一邊走，一邊喊累，體力不如老當益壯的爺爺，但為了放鬆一下勞累了一星期的眼睛，還是會努力走完全程，不知不覺身體也鍛鍊得越來越強壯！

假日裡陪爸媽上菜市場是令我雀躍不已的事。先吃碗香噴噴的大腸蚵仔麵線，接著去魚攤買魚，爸爸和老闆教我認識魚名和挑選鮮魚的方法，眼睛清澈的比較新鮮，價錢稍貴但也較好吃；鄰近的餛飩攤老闆娘正馬不停蹄的包餛飩，我們固定買兩盒當一週的早餐；水果店各式各樣的水果吸引許多目光，幾次經驗下來，我學會挑柳丁和西瓜的秘訣，前者要選表皮光滑的，而後者要選敲起來聲音沉

甸的；最後來到青菜攤，通常三把五十元，不過遇到颱風豪雨，某價就貴得離譜。攤販此起彼落的叫賣聲和客人間的閒話家常，是最好玩的地方！

休息是為了走更長遠的路，透過休閒活動紓解壓力，能讓平淡的生活變得五彩繽紛，那又何樂而不為呢？或許時間永遠不夠，事情永遠太多，但不妨「忙裡偷閒」一番，享受週遭美好的人、事、物、景，相信就會像「充電」般，又有滿滿的電力迎向明天了！希望將來自己能發掘更多有意義的休閒活動，啊！我樂在其中！