

健康的校園生活

「北區學聲十九集」高中組亞軍

6A 余沛昇

健康的校園生活應令學生在心理和生理上都能健康成長，但怎樣的校園生活才算健康？有萬世師表之稱的孔子認為君子必須通習「禮、樂、射、御、書、數」六藝，講究的是多元化的發展。在我看來，多元化的發展確能成就健康的校園生活。

有些人會認為校園生活就是學習，佔學生最多的上學時間是學習不同科目的知識，因此要達成健康的校園生活，只需專注於學業。我認為這種說法並不可取，現今社會無論升學還是就業都注重成績，或許令人們愈來愈重視學業，但不代表我們需要將學校視為純粹交換知識的學店。學校教授的知識只是基礎，若我們只溫習教科書，根本無助於我們日後接觸多如牛毛的資訊。在學校學習，不僅要學會教科書上的知識，還要學會自學，透過閱讀課外書等途徑了解更深入的知識，培養求知欲，凡此種種才可為以後立足於社會建立良好的基礎。另外，只着重課業會令學生缺乏一些必要的技能。試想想，假如一個學生有優異的成績，但終日只顧溫習，未曾研習考試範圍以外的課題、沒有緊守個人的原則、不敢與師長學友討論聊天，結果只會背誦而不懂思考、沒有良好的品格、也缺少與人溝通的勇氣，能對社會作出貢獻嗎？當然，每名學生都應努力讀書，但注重學業實非健康的校園生活的全部。

古語有云：「大學之道，在明明德。」我們學習的最終目標不僅是豐富學識，更重要的是提升個人的修養水平，才可對社會作出貢獻。所以我們必須以老師同學的美德為榜樣，加以學

習、明辨是非，不與損友同流合污，就可培養良好的品格，像以禮待人、「勝不驕，敗不餒」等正確的價值觀，對我們日後投身社會，待人接物及面對成敗得失時有很大的幫助。就以求職面試為例，假若其中一人很有才華，但對負責面試的人毫不尊重，恃才傲物，怎樣也不會受到賞識；反之另一人待人接物彬彬有禮，尊重身邊所有的人，不卑不亢，即使能力稍遜也能得到諒解。由此可見，培養良好品格也是健康的校園生活的一部分。

健康的校園生活除了課內外的知識、個人的品格、與人相處的態度外，身體健康也是十分重要的。如果沒有強健的體魄，一切目標、理想也無法達成。雖說用人唯才，但假如身體不健康，經常告假，即使才高八斗也不會有人聘用。此外，多做運動，每星期進行兩至三次帶氧運動，如跑步、游泳，每次三十分鐘；均衡飲食，根據食物金字塔和個人身高體重決定攝取營養的比例和數量，如多吃蔬果，少吃油、糖、鹽等。這些眾所周知的方法雖是陳腔濫調，但的確是強身健體的不二法門。我們不可以輕視身體健康，不然怎能落實健康的校園生活？

總括而言，學業固然是校園生活的主體，但並非全部，其它如個人品格、與人相處之道、強健的體魄也很重要。現今很多學校都講求「德、智、體、群、美」五育，追求各方面的發展，多姿多采而有益的生活，才是真正健康的校園生活。