

石籬天主教小學

愛惜生命、活出健康 5A 梁芷盈

正所謂「經一事，長一智」，這一次的親身經歷令我明白到金錢是買不到生命和健康的，但只要多做一件事情，就可以有很大的改變。

以前的我，不會做運動，我曾經有嘗試過，但我最終都放棄了，因為那實在太困難了！

就在某一個星期六，我生病了，不但要留在家裏，還要看醫生。當我到達診所，就想起要喝毒藥一般的藥水，我不禁苦起臉來。醫生問診時說：「現在你有甚麼不適？」我說：「我感到微微發燒和喉嚨乾咽。」醫生說：「我會開一些咳藥水和退燒藥給你。」之後，他問我是不是很少做運動。我說：「是的。」他說：「你應該勤做運動，才不會生病。」拿完藥之後，我就回家去了。

回家後，媽媽為我煮了白粥，吃完之後我便服藥，然後睡覺。經歷這次生病，我終於明白——我要愛惜生命，多做運動，活出健康的生活。

自從康復後，我每天都會做六十分鐘運動，並多吃蔬果。爸爸媽媽不僅鼓勵和支持我，還身體力行，跟我一起做運動呢！