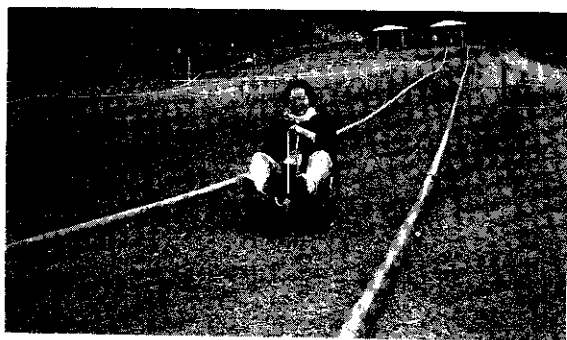


，其次是網球、游泳和步行，而若期望藉著打高爾夫球或保齡球這兩項運動之一來控制自己的體重，那是非常困難的，因為它們所能消耗的熱量太少。

從鍛鍊肌肉、幫助消化及改善失眠的觀點來比較時，跑步、游泳和騎自行車的效果最好，這三種運動之間幾乎沒有什麼差異。其次是手球、網球、和步行，最不理想的是高爾夫球和保齡球。

### 運動的選擇

曾昭旭（民78）認為，人生的內容固然多彩多姿，但就性質而言，不外兩個層



滑草好玩又開懷

次。一是我們為維持生存所做的努力，即基本生存的層次（謀生活動）；一是與生存沒有直接關係但它可使生活更有意思，即達到基本生存以外的層次（文化生活）。人類為了維持生存，滿足基本溫飽需求，往往不得不從事一些活動，以賺取所需。若有多餘時間，則可隨個人自由意願，輕鬆自如的過日子。

適當的遊樂活動是絕對需要的。只是方式不同，在環境許可下，選擇方便的，自己喜好的去接近、去探索、去從事應是再好不過的一件事。

談到個人對運動項目的偏好、選擇的情形，大概以游泳、單車和羽球最為喜歡且最常從事。游泳和騎車都是在小學二、三年級就學會了的活動、羽球則比較晚至國一左右才比較會打。

先從游泳談起吧。在很小的時候，我是個愛水而又怕水的孩子，每回到了游泳池，總離不開游泳圈；大一點（約九歲）時，一次鼓起勇氣嘗試讓整個身體縱在水面上，竟發現自己浮起來了，那感覺真是

**農藥安全使用**

農藥毒性長短不一

生育後期：不用長效性農藥。

施藥後：不到安全採收期絕不採收。