



打網球，有益身心

著夕陽回家。羽球也是我喜歡的運動，在球類運動中它並不算太激烈，而且只要兩個人，不難找伴。以前在高中時體育課有一位很好的球友，後來兩人成了很好的朋友，這便是羽球運動帶給我的另一個收穫。打球時，球在空中飛揚，拍子一來一往，有時意外地救到球或調對方球，都會是很有成就感的事！

至於其他的運動，如舞蹈、體操、跑步等也偶爾從事，球類方面、壘球、排球等在團體活動時可以培養團隊精神與隊友的默契，當人多時，便是很適合的運動。需注意的是，大多數的運動在從事之前，均應該做好充足的暖身運動，並配合自己的體力與柔軟度，才不致造成運動傷害。

結語

總之，運動的好處多多，我們可以選擇適合自己體能的活動來從事，在運動的同時，無論在身體或情緒上都可獲得相當好的紓解，甚至使我們重拾自信心，無疑地，它在我們日常的生活中扮演著不可或缺的角色。只是，在從事運動時，我們也不可疏忽隱藏中的危險，應事前防範運動傷害，才能使之成為真正有益身心健康的活動。 ■

要勉勵自己多看農業雜誌

／田文



岡 山鎮嘉潭番石榴產銷班班員許永先生表示，種田人平時很忙，比較沒有時間閱讀農業雜誌，不過，還是要盡量抽空看，或者多參加講習會及其他活動，藉以吸收農業新知識。 ■

許永先生建議種田人，不要忘記隨時充實自己