我運動。我健康徵文作品

瀛苑副刊

□小行星

認識他是因為排球，十足開朗笑容的側臉。

根據運動心理學指出：「運動可以使人有愉快的生活態度。」排球，是我高中時期極愛的運動。時間長了，不知是被他還是被排球吸引，總之我已感受到自己的不同，而這樣的運動在我的成長中確實扮演了重要角色。在沮喪時，總會想起自己帥氣跳殺的定格畫面，會使自己有振作的動力。運動除了可改變外觀和形象外，還可提升個人形象及自信心，這是一個官方說法，重要的是殺球時可以風捲殘雲般吸引所有目光，包括他。這是我季後（高中的球季賽）那麼賣力的原因。我必須讓自己回到百分百的狀態，成為同屆中的菁英，完成他交給我的任務，也因此奠定我排球的根基。

在排球運動中，有些動作明顯是為了討好觀眾的，聽到觀眾大聲讚賞時，就彷彿圓了自己的明星夢。除了走紅的目的外，排球，這個令我感到血液沸騰的字眼，將我和球友緊緊的綁在一起。令我感動的是這些老戰友，我們相互幫助、扶持、合作、關心，這些對我來說是多?的需要與渴望，在那段青澀的年少歲月。

轉眼間從事排球運動十年了，從中確實得到了不少寶貴的經驗，除了身體的健康之外，也令我在身心及學習生活上變得更充實、更全面。練習是艱辛的，比賽是激烈的！失去寶貴的一分，曾令我感到沮喪，但在隊友的支援下，我們一起共度難關，這使我在比賽中鍛鍊運動精神，學會從失敗中站起來。

相信，運動是人類設計出讓所有的細胞可長跑的一個方法，讓我們的細胞都長跑去吧！