

社論：快樂安全健康——迎接六月迎向暑假

社論專載

天空愈來愈藍，白雲愈飄愈快，鳳凰木的枝頭不知何時已悄悄點了一樹的紅，紅得令人有些心慌，因為已經六月了！面臨畢業的同學即將輕唱驪歌，而低年級的同學們在送走學長姐後，也將埋首書堆準備期末考試；但在伏案準備應付考試之餘，一顆心卻再也無法安穩，只因為那令人興奮又期待的暑假來了。六月，真是個令人期待的月份，因為它將帶領我們進入另一個時序，是燦爛也是浮躁，是放鬆也是輕狂。『健康六月天』是學生事務處為這矛盾的六月所訂下的期許與冀望。面對暑假，我們也期許它是燦爛繽紛的，展現給我們的是快樂、安全與健康的活力。

在以往每每過完長假再回到學校，總有些令人無奈、唏噓或是心痛的消息，諸如
× × 同學走了！× × 同學現在還在住院

！× × 同學現在無法走路了！聽了令人為之鼻酸，但在惋惜無奈之餘，我們可曾細思，為何會如此呢？這些結果是否可以避免呢？我們可不可以不要再聽到這類不幸的消息呢？答案是肯定的，一定可以辦到！我們試著追溯其原因，不外是打工意外、騎車意外、旅遊意外，甚且是因情緒低落一時想不開而了結了自己的生命。所以說造成這些意外的主角還是在於「人」。只要你願意，你可以控制得很好。為了不要再有這些事情發生，為了在開學時我們都能平安快樂的回到學校，讓我們一同朝以下方向努力吧！

一、注意安全：暑假中生活不再是循著以往規矩的軌道在走，所以一切都鬆懈、怠慢了下來，相對的注意力便不再集中，無論是打工或旅遊，因為放鬆所以不專注，因為不專注，所以意外便發生了。又或許是天氣炎熱，心浮氣躁，因為浮躁定不下心，所以容易出差錯。因此同學們，要放鬆但不是鬆懈，是悠閒但不是漫不經心，如果你能多一分注意，那麼意外的發生率便會降低許多，甚至消弭於無形。

二、重視健康：放暑假我們可能不再趕車、趕時間，日子是悠閒的，“晚上不睡覺、白天不起床”，如此的日夜顛倒、朝夕錯置，想想你的身體會在什麼時候向你抗議呢？因為年輕所以現在尚不自覺，但是是否察覺到精神不濟、思慮不周的時候嗎？究其原因不外是生活作息不正常，生理時鐘大亂！因為晨昏顛倒，連帶的三餐亦無法正常進食，除了不定時不定量外，所進的食物又多是沒有營養的垃圾食物，非但沒有吸收

營養卻還要增加身體負荷，長此以往身體能支撐多久呢？不要自恃年輕便有本錢而揮霍自己的健康，一旦揮霍殆盡又該如何挽回呢？所以要知道年輕是本錢，而本錢該是用來追尋理想、創造明日，而非用來做無謂的消耗，請停止戕害自己的身體！

三、從事正當休閒活動、避免涉足不良場所：放假了，一切都天寬地闊起來，於是三五好友邀約外出，年輕的孩子，精力充沛，好奇心旺盛，再加上好勇不服輸的個性，於是朋友間的任何提議都能接受，尤其是愈驚險刺激愈能滿足好奇窺探的心理，於是不顧後果的涉足不良場所及參與不當活動，然而，其間暗藏的危險絕不是我們所能想像或預測；而且這些場所與活動對年輕學子身心的戕害是漸進的，待察覺欲回頭時已百年身，想想得再花多少時間與精力來挽回以往所失去的，更有甚者，某些憾事之發生更是一輩子也無法挽回的。

以上所提或許有人會嗤之以鼻、蔑視為老生常談，但是何苦以自己的生命健康、財產安全作為輕視不屑的代價呢？Leo Buscaglio 說：『生命，是上天給你的禮物；生活，是你給上天的禮物。』所以珍惜上天所賜予的生命，好好生活、善待自己，回敬上天，為你自己，也為所有愛你和你所愛的人。