

太陽仔「想創故事」中文徵文比賽（小學）

學校：聖母無玷聖心學校

高小組：優異獎

得獎學生：張嘉朗

愛惜生命·活出健康

美婷是一名五年級的學生，她要面對呈分試的壓力，每天除了要完成功課外，還要補課和溫習，有時更會溫習到深夜才睡覺，導致每天都睡眠不足，拖着疲累的身軀上學，她開始覺得壓力十分大，同時也感到很迷茫，不懂得如何處理壓力，每天都悶悶不樂，漸漸覺得生命沒有了意義。

有一天，她突然感到情緒低落，坐在公園的一角哭泣，這時候她最尊敬的老師—張老師剛巧經過，走上前安慰她，並與她分享了以前的經歷，告訴美婷自己小時候也面對過這樣的困難，最後選擇與父母傾訴，把自己從困境中走出來。美婷聽完老師的安慰，她自覺不是只有自己需要面對同樣的壓力，原來其他人都曾經歷過，只要肯以積極、樂觀的態度去面對，定必能走出困境。

其實，每人每天都要面對生活上不同的壓力，只要我們能以積極的態度去面對，保持正面的心態，常懷感恩的心，這樣我們就可以輕鬆面對生活上的各種壓力和挑戰，活出健康的人生！

