

# 我的年度代表字

六年六班／曾莘霏

二零一八年已經過去，迎接新的一年，去年過得快樂又忙碌，所以代表字是「滿」，「滿」代表圓滿，也是過多，圓滿可以說幸福，過多也可以說是勞累，「滿」有很多意義，用在不同的地方，就有不同解讀，過去的一年，也過得很「滿」呢！

去年的暑假，我把行程排得超滿，早上騎腳踏車山訓，下午在烈日下練習溜直排輪，晚上在月光下跑步，天天都是，有一次早上我因精神不濟，下坡時一時恍神，跌倒了，頭昏昏的就倒下去了，我因行程太「滿」，把自己操練得太「累」，造成了親友和自己的危險，也讓他人十分擔心，令我感到十分抱歉，沒想到會發這種事，令我驚訝不已，也讓我摔斷了一顆牙。

我下次因該把時間掌握好，要留給自己一些可以好好放鬆的時間，把身體顧好，俗話說：「休息，是為了走更長遠的路。」好好的修，養，也是一門重要的課題，從心做起，提醒自己不要把事用極快的速度做完，偶爾慢下來，發現慢活的美，才不會再發生類似的「悲劇」，讓心靈和身體受傷，下一次不要再把事一肩膀扛，給自己過多的壓力到身體受不了時，就會容易生病，造成負面傷害，這次的

事，也讓我學到不少呢！

我希望新的一年，我可以學會「放下」，放下一些沒必要的小事，努力達成夢想，多一點自我休復的時間，減少自己的壓力，成為一個能分出事情輕重緩急、獨立自主的人，可以自己計畫自己的日常，該做什麼，就做什麼，學習中庸的生活模式，學習如何調整自己的壓力，不要把時間排太滿，當一個可以自律的人，並訓練自己更獨立，能在現代的社會中生存下去。在未來，如果有人一直邀請我出去訓練、玩或是參加活動，一直忙碌，沒有充足的時間休息，要會用口才委婉的拒絕別人，或是和朋友一起去舒壓、放鬆，再一起走更遠的路，除了可以讓自己休息，也可以和朋友交流，真是一舉兩得，希望今年可以達成。

希望新的一年的代表字是-「適」，生活不能太滿，也不能太鬆，要「適當」，適當的運動、飲食……不僅可以讓生活充實，還可以保持身心健康，所以做事都要「適」當，才可以去發現不同的生活享受。