

文：介壽國中小 林語涵

每個人都有自己的討厭的事，讓人想改掉它，例如有人想改變某些營養午餐的菜色；有人想增加下課時間；有人想增加資訊課節數，我最想改變的一件事則是延後上學的時間。

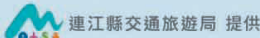
我希望可以延後上學的時間，因為國中學業壓力變大，其實很多人都是睡不到八小時甚至七小時的，而且睡眠不足還會導致其他問題，像是免疫力下降、火氣大、沒有精神……等健康的狀況，也會讓人產生排斥上學之類的心理問題。

有一次因為功課很多，我寫到十點半，洗完澡、刷牙後我十一點多才睡，結果隔天出現了喉嚨痛、精神很差和身體疲累等症狀，再隔一天雖然精神不佳和身體疲累的狀況好了一點，但是喉嚨卻更痛了，可見睡眠不足所造成的影響有多大。

我希望可以延後一個小時上課，這樣睡眠不足的比例就會降低很多，相信學生們的健康狀況也會變好很多，讓大家的生活變得更美好。

友吵架了，那次我們吵得特別兇，之後經歷了長時間的冷戰。直到兩天後，不知道是什麼契機，我們就又不覺地玩在了一起，而這段不愉快的回憶也自然地被我們遺忘。爭吵雖然讓人難過，但它也是友情的一部分。正因爲在意彼此，才會產生摩擦，而真正的朋友能在爭執後重新找回彼此的信任與笑容，這才是友情最可貴的地方。

友情能讓我們的生活不再無聊。雖然過程中會有爭執，但只要我們彼此包容、理解，就能和好如初。交朋友的好處，是能帶來無盡的快樂與溫暖。所以，我鼓勵大家多多交朋友，因爲真正的友情，是人生中最高貴的寶藏之一。



 連江縣政府