

## 健康生活 – 書寫題材

### 幼兒組（3-4 歲）：

中文書法（毛筆）	生活
中文書法（硬筆）	健康
英文書法（硬筆）	Healthy Life

### 幼童組（5-6 歲）：

中文書法（毛筆）	健康生活
中文書法（硬筆）	健康是最大的財富
英文書法（硬筆）	“It is health that is the real wealth, and not pieces of gold and silver.” – Mahatma Gandhi

### 兒童組（7-9 歲）：

中文書法（毛筆）	身體健康
中文書法（硬筆）	疾病有成千上萬種，但健康只有一種。——白爾尼
英文書法（硬筆）	“Good health is not something we can buy. However, it can be an extremely valuable savings account.”-Anne Wilson Schaef

**少年組（10-12 歲）：**

中文書法（毛筆）	歡樂就是健康，憂鬱就是病魔
中文書法（硬筆）	<p><u>《食粥》宋·陸游</u></p> <p>世人個個學長年，不悟長年在目前。 我得宛丘平易法，只將食粥致神仙。</p>
英文書法（硬筆）	<p>“Health is a state of complete mental, social and physical well-being, not merely the absence of disease or infirmity.” – World Health Organization, 1948</p>

**青少年組（13-15 歲）：**

中文書法（毛筆）	壯志因愁減，衰容與病俱
中文書法（硬筆）	<p><u>《老行》清·袁枚</u></p> <p>老行千里全憑膽，吟向千峰屢掉頭。 總覺名山似名士，不蒙一見不甘休。</p>
英文書法（硬筆）	<p><u>The Strength In You by Blake Auden</u></p> <p>There is a strength in you you haven't even begun to find.</p> <p>And that's often how life works.</p> <p>You won't know how strong you are until the world forces you to look.</p>

**青年組（16-18 歲）：**

中文書法（毛筆）	保持一生健壯的真正方法是延長青春的心
中文書法（硬筆）	<p><b>《攝養詩》明·龔廷賢</b></p> <p>惜氣存精更養神，少思寡慾勿勞心。 食惟半飽無兼味，酒止三分莫過頻。 每把戲言多取笑，常含樂意莫生嗔。 炎涼變詐都休問，任我逍遙過百春。</p>
英文書法（硬筆）	<p><b><u>Still Here by Langston Hughes</u></b></p> <p>I been scarred and battered. My hopes the wind done scattered. Snow has friz me, Sun has baked me,</p> <p>Looks like between 'em they done Tried to make me</p> <p>Stop laughin', stop lovin', stop livin'-- But I don't care! I'm still here!</p>

公開組（19 歲或以上）：

中文書法（毛筆）	悲觀的人雖生猶死，樂觀的人永生不老
中文書法（硬筆）	<p><b>《疾病與健康（節錄）》曾海津</b></p> <p>人類是最害怕疾病的一種高級動物。有時身體不舒服還不太相信自己病瞭，寧願吃草藥靜坐養生，也不去看病，生怕真的大限到來，在痛苦中走向寂滅。直至出現比較嚴重的癥狀，不得已才去看一下醫生。我平生疾病很少，隻記得讀初三那年，發過一次高燒，直接影響瞭我的升學，才認識到病是如此猙獰！我的舅舅，生前是醫生，卻被傳染病奪去瞭生命，永遠地閉上瞭他明亮的大眼睛。</p> <p>俗話說“健康二字值千金”這是告訴我們健康可貴，要珍惜自己的生命。但是生老病死是正常的，其中是不是包含許多無奈呢？小時候老師告訴我平時要多鍛煉，才會健康；爸爸說睡得早，起得早，才會身體好。長大後一個活佛告訴我，疾病的原因多而復雜，但總的原因就是我們的無明，用現在的話來說就是煩惱，由於我們膨脹的欲望，自然環境不斷被我們眾業所感破壞，引起空氣、水資源的污染和氣候的異常，地球上的“四大”不調和，何況我們的人身？況且內心又不能清淨，內外交困的結果各種新病怪病層出不窮。色即是空，空即是色，萬緣放下，無欲無我，三密合一就能徹底解脫。</p>
英文書法（硬筆）	<p><b><u>Health Is Wealth by Raja Basu</u></b></p> <p>Health is our most precious wealth, I hope you agree No doubt, health is the sweetest fruit of our life's tree. Money is certainly important, and so is social prestige</p> <p>But it is a good health that is the source of a constant bliss.</p> <p>You may have the money to tour the world, but can't if your health does not permit</p> <p>You can buy all the food of the world, but your bad</p>

	<p>health will not let you eat. You might have huge honor in the city, with everybody bowing before you</p> <p>But you will fail to enjoy it, if you regularly develop health problems new. In this way the bad health will always play a serious bar In the way of your enjoying what you have, wealth, house or car.</p> <p>On the other hand the good health is a source of constant happiness That will automatically turn your life into one of charm, pleasure and grace. Take good care of your health, and develop a body that is sound and strong</p> <p>And ensure a life that is happy and charming, besides being long.</p>
--	---