

武陵舞者~興隆 505 作文練功坊 第六式

我最喜歡的一種休閒活動

- 找到核心概念-我、最(一種)、喜歡、休閒活動
- 以優美詞句為關鍵字

● 我	● 最	● 喜歡	● 休閒活動
我和題目有關的 1. 熱愛大自然 2. 外表刻板印象 3. 夥伴	最和題目有關的 如果只能選擇一種， 我就是選它	喜歡和題目有關的 1. 主動想要 2. 感到愉快 3. 經驗	休閒活動和題目 露營、打球、閱讀、 電影、爬山、腳踏車
<ul style="list-style-type: none"> ● 綠意盎然、大自然洗禮、不加雕飾、超凡脫俗、遠離塵囂、芬多精 ● 柔弱不堪、手無縛雞之力、文弱書生、身心健康、腦內啡 ● 相互支持、倍增的力量、獨學而無友，則孤陋而寡聞 ● 雀屏中選、萬中選一、情有獨鍾、毫不猶豫 ● 歡喜、熱愛、愉快、美好、拋開所有煩惱、彷彿置身至外桃源 ● 靜態(閱讀、電影)與動態(露營、打球、爬山、腳踏車) 			

開頭新鮮	中段有肉	結尾強韌有力
<ul style="list-style-type: none"> ● 選定最符合自己主題的名言佳句。 ● 概論所要論述的榮譽心。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 描寫有畫面的故事與轉折。 ● 當文思枯竭，從標題與第一段，重複念讀。 ● 必須自己寫來都很有感。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 越是精練、精準的字句，越能深刻打動人心。
<p>第一次遠征就是從楊梅一直到永安漁港路上還和我生命中的第一隻小狗相遇。第一次花東兩百公里，就經歷了暴雨襲擊和烈日曝曬，沒有盡頭的長上坡記憶猶新。</p>	<p>「不要把手放開！」我驚恐地大喊，哥哥也氣定神閒的回應「放心，我會抓好」就在家門前的「禾場」繞了半圈後，看見哥哥就在我面前！我會騎腳踏車了。放學後在家門前、放假日與同學相約，就連幫媽媽跑腿，我也一改推三阻四，反而十分樂意效勞。</p>	<p>我最喜歡的一種休閒活動</p> <p>當緊張的壓力到來，我會奔向它的懷抱，當悠閒的氛圍環繞，我會選擇它的陪伴。休閒活動能夠抒解不安情緒，亦能增添愉悅美好。自詡能夠動靜皆宜、文武雙全，因此無論靜態的閱讀與電影、動態的登山和露營，無不是我所熱愛的。然而，眾多興趣中，論及最能讓我廢寢忘食也要擁有它的「騎腳踏車」必定雀屏中選。</p>

而今，總會報名全台灣自行車協會舉辦的活動，其中，以大甲鎮瀾宮為終點的「萬眾騎Bike」活動，最是令我難忘。每一站都是一間廟宇，一百公里中，有車速可達20公里的下坡，更有僅能以「公里速率緩慢攀爬的陡坡。屢屢在接近終點時想要放棄，埋怨自己為何自討沒趣，卻也總是在挑戰成功後，積極參與下一次的活動。

然而，武陵農場的那個清晨，和伙伴們從山上一路下滑，一個彎道，迎面而來一輛藍色轎車，橙黃色的大燈亮得刺眼，一個急煞和打滑，一切都變成了慢動作，臀部和椅墊已經分離，我側身轉了一圈，背部惡狠狠撞上轎車的引擎蓋，順勢跌落山壁旁的小草堆中。

如果，運動能夠強健體魄、親近自然能夠抒懷暢意，那麼「騎腳踏車」正是兼具上述效益的活動。而它富有挑戰性與充滿不確定性，正好適合熱愛冒險的我。唯獨，以運動追求安全下，必須顧及運動本身的安全性，遑論裝備與保修，都必須鉅細靡遺，方能毫無後顧之憂地享受其中。