

melody880329 / May 14, 2011 01:08PM

[\[銀獎\] 垃圾](#)

在這世界上，垃圾無所不在，在你身邊隨時都會出現，而這些垃圾又是從哪來的呢？

垃圾，都是人類自己製造出來的，像是：喝完飲料的瓶罐、裝完物品的塑膠袋、使用過後的衛生紙……等，當我們不經意之中製造出垃圾時，我們並不自覺自己正在破壞，破壞這美麗的地球，使他受到極大的傷害。

垃圾不只是有形的，心靈的垃圾，看不到但也是垃圾的一種，何謂心靈垃圾？壓力、煩惱、憤恨……等，都算是心靈垃圾的一種，我們常從報章雜誌上看到有人憂鬱、躁鬱、濫用藥物甚至自殺等，這表示心靈的垃圾已經超出自己所能負荷的範圍，戕害了我們的身心，因此適時的傾倒心靈垃圾是非常重要的，釋放壓力、找人聊天、到戶外走走，尋求協助……等，讓心靈放鬆、沉澱，將心靈的垃圾清空是必然的事。

不管是有形的還是無形的垃圾，適時的清理是非常重要的。當有形的垃圾愈來愈多時，代表著地球的負荷愈來愈重，而我們只有一個地球，因此我們更因要好好的愛護地球，將部分垃圾資源回收再利用，變成有價值的東西，減輕對地球的傷害。而心靈垃圾愈來愈多時，我們能改變的只有自己，因此遇到不順心的事時，轉個念頭，多用正面思考來看待一切，那麼惱人的垃圾就不再是垃圾了。

Edited 2 time(s). Last edit at 06/03/2011 10:03PM by mepoadm.

---