走出戶外去爬山

爬山、走入山野好處多多：

親近大自然：親近大自然，吸收芬多精，讓身心放鬆。

增強體適能：爬山可以訓練全身肌肉，讓身體更健康。

培養觀察力：一邊爬山，一邊觀察動植物、自然生態。

守護好環境：由親近山林，引發成為保護山林小尖兵。

學習克服困難：登山難度高，勇於嘗試學習克服困難。

大家一起來爬山！

爬山時最好穿著舒適的衣物、鞋子，準備充足的飲水和食物，最重要的是注意安全。