

Name: 張曉桐

Country: 中國香港

職稱: 學生

## 短短的半小時

每天的二十四小時內，有半小時我是最享受、最放鬆的，那就是用來洗澡的半小時。解除全身的束縛，赤裸裸地面對真實的自己，放鬆一下全身，讓水流動你的全身。無論是淋浴或是浸浴，身體的麻酥感，都能讓你在短時間內放鬆起來。你在短時間內放鬆起來。

可能是喜歡雨的關係，本人總愛淋浴多一些。沙沙聲此起彼落，有如身躺雨中，萬雨刺身。

話說本人洗澡的習慣頗奇怪，幾乎所有可以在家中做的事都曾經帶進浴室，手機傳短訊、聽音樂、傾電話，偶爾會唱唱歌，甚至看書也試過。不過當中做最多的，卻是思考。在這洗澡的半小時內，總讓我想著很多大大小小，不同的事。縱使最後有沒有想出結果，思考的事在洗完澡後，很自然就會煙消雲散。

在煩囂的都市中，這短短的半小時，給予我一個浴室大的個人空間，讓我能收起人前的面具，面對赤裸的自己，思考一下不想與人分享的心事、感受一下寧靜的心境。

孤單的人可以感受一下從水傳來，久違的溫暖；寂寞的人可以讓水聲劃破一下自己靜謐的世界，讓負面的情緒能暫時得以釋放。

洗澡是一天中的重要的一環，不管是為了出門而洗，還是為了洗淨疲累、滿佈污垢的身軀。人可以不洗澡，人生卻不可能不放鬆。總是將自己拉得緊緊的，只會傷害自己，偶爾享受一下輕鬆的時光，人才活得健康。洗完個熱水澡，睡也睡得安寧點吧！

我很享受洗澡的時間，你又有靜下來，享受一下這簡單的半小時嗎？

原文出處:

<http://hkblog.xanga.com/729621074/%e7%9f%ad%e7%9f%ad%e7%9a%84%e5%8d%8a%e5%b0%8f%e6%99%82/>