

我最想要改變的事情

我最想要改變的事情，就是減少使用手機的時間。因為只要看手機，我就無法專注學習。此外，我也希望能避免戴眼鏡，因為戴眼鏡有諸多不便。例如，吃喝熱食時眼鏡會起霧，不小心弄壞眼鏡還得花錢買新的。因此，減少使用手機成為了我最想改變的事情。

為了實現這個目標，我制定了以下計劃：

首先，我會請媽媽把手機藏在不容易找到的地方，讓我想看也看不到。如果因功課需要使用手機，我會遵循「用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘」的原則，保護眼睛。

其次，我會善用閒暇時間。我可以站在陽台欣賞綠樹，享受大自然的美好。當爸爸回來且父母都有空時，我們可以一起外出遊玩，這樣就不會想看手機了。如果父母都沒空，我會騎腳踏車到家附近的廟宇走走。

我相信，只要努力執行這些計劃，我的近視度數就不會快速增加。同時，我也能培養更多有益身心的興趣愛好，讓生活更加充實豐富。