

《參加課外活動的好處比壞處多？》 5B

無可置疑，學校和書本都是知識的泉源，但是，如果我們把所有時間都只放在學業上，不參加任何課外活動，那麼我們所學的知識都會很局限，心靈和體魄也未能得到全面發展。現在就讓我們一起研究課外活動的好處吧！

首先，課外活動可以讓學生學會不同範疇的課外知識。現時，學校會有不同類別的課外活動供學生參與，例如：美術、棋藝、球類、烹飪、科學、電腦編程.....透過參與以上活動，學生能增廣見聞、有益身心，所學到的知識能終身受用。

其次，課外活動有助我們舒緩壓力、增加滿足感和發揮個人所長。當我們投入自己喜歡的課外活動時，可以平衡心理，舒緩測驗和考試帶來的緊張心情。當我們參加水墨畫班時，在老師的指引下完成一幅栩栩如生的畫作，除了能增加滿足感外，發揮個人潛能，更有助舒緩情緒，帶來正面影響。

再者，課外活動能增進團體精神，學習與人相處和結識新朋友。根據一所德國大學的調查中指出，長期不進行社交活動會嚴重影響大腦功能。所以，我們應多參加課外活動，學習與人相處，提升社交能力。例如：參加足球班可以強身健體、培養自律性和學會遵守規則。

最後，課外活動可以訓練我們做事有恆心、堅毅和培養創意思維。透過活動，我們學會做事不能半途而廢，要持之以恆，也能訓練我們的創意思維能力。古語有云：「學而不思則罔，思而不學則殆。」我們參加奧數班和編程班可以訓練我們的推理能力、邏輯能力和綜合能力，對學業有莫大益處。

從以上的事例可證明課外活動有助我們身心發展，成為我們學習的利器。只要我們能適當地分配時間，課外活動一定會對我們有所裨益，所以我認為課外活動的好處是比壞處多。