



《參加課外活動的好處比壞處多？》

5B 26



下課後參加課外活動已成為香港學生生活中的重要組成部分。

大多數家長都會為孩子安排課外活動。因為其好處遠多於壞處。

我認為恰當且適量的課外活動能促進學生的身心發展。



首先，課外活動有助強身健體。在香港的教育制度下，考試十分頻繁，學生課餘後埋首讀書，容易感到疲倦，還可能會引

發肥胖和近視等健康問題。參加戶外體育活動如：籃球或田徑，



能強化肌肉、骨骼，並增強抵抗力。研究顯示，每天接觸陽光三小時的學生，近視率只有百分之五十。



其次，參加課外活動能豐富學生的生活。若生活僅圍繞學校和學術，會顯得枯燥乏味。例如：參加童軍可以學會一些戶外露營及

維生技能；參加辯論班可以訓練口才及邏輯思維。這些課外活動都可以讓學生在學術以外有一個多元化的生活。





再者，這些課外活動可以有效地紓緩學習壓力。學生面對的壓力如不及時釋放，可能會導致焦慮，甚至輕生的問題。音樂和體育活動均被證實能降低荷爾蒙，促進內啡肽分泌帶來的愉悅感，幫助減輕壓力。



最後，課外活動也提高了學生的社交能力。通過結交新朋友和團隊合作，學生能學會理解和尊重他人。無論是球隊還是樂團，密切的合作能增強合作能力，增進溝通技巧。



當然，學生在參加課外活動時也需要注意適度安排。一些家長為了幫子女報讀學校，過於強調子女在課外活動中的表現，這可能會導致學生的焦慮和壓力。因此，重視課外活動的過程而非結果是非常重要的。學生若能享受其中，課外活動的影響是正面的。



綜觀而言，在香港，參加適當的課外活動能幫助學生減壓、結交朋友並享受多姿多彩的生活，我認為好處遠超於壞處。青年人應珍惜這些機會，積極參與課外活動，體會其帶來的樂趣。

