

《如何分配時間平衡生活》 6A(8)

現在的小學生及中學生除了在學校上課外，放學後還要參加補習班和興趣班，空餘時間並不多。因此，我們要妥善分配時間，明智使用時間，這樣才可以提高工作及學習效率。而且適當的時間分配可以幫助我們有足夠的休息，有助促進身心健康。但我們可以怎樣做來平衡生活呢？

首先，我們可以制訂時間表。每日的時間有限，但我們的責任卻有很多。有效的運用時間，有助我們完成自己的責任之餘，又能兼顧自己的興趣，使時間過得更加充實和有意義。

其次，參加感興趣的課外活動。制訂時間表能兼顧自己的興趣，而我們可以參加減壓和放鬆的活動。課外活動能讓學生從日常生活的壓力中得到放鬆，減少他們的焦慮、緊張和抑鬱，從而促進心裡健康。

然後，多做運動。世界歷史悠久的醫學期刊《刺絡針》的研究指出，有運動習慣的人每月心情低落的日數比沒有運動習慣的人相對減少1.5天。文章同時指出每周進行3至5次，約45分鐘運動，能為身心健康帶來最大的益處。

美國著名作家及詩人梭羅曾言：「有時間充實自己的精神生活，才是真正的休閒。」總括而言，我們要好好分配時間，平衡生活，以達至身心健康。