

你知道為甚麼不少學生都會參與課外活動？因為參加課外活動可以學到書本上學不到的知識，還有很多好處，快來跟着我看看吧！

首先，參加課外活動能夠增進知識。學生能在課外活動中探索不同的領域、體驗新的活動，從而增進自己的知識及見識。以參加辯論班為例，學生外出參加比賽，不但可以提升學生的表達能力，而且能夠學到演講技巧和辯論技巧，好處不勝枚舉。

其次，參加課外活動能夠使學生放鬆身心。近年來，教育制度越來越緊迫，對學生而言，課業帶來的壓力也越來越大，學生很容易感到疲倦或焦慮。在這種高壓的環境下，參加課外活動就成為了一種有效的放鬆身心的方法。例如參加瑜珈班，學生們專注呼吸及做式子，暫時抽離他們的煩惱和壓力。

再者，參加課外活動能夠讓學生結交新朋友。參加課外活動對學生而言，是一個結交新朋友的絕佳機會。因為許多課外活動，例如籃球隊和足球隊，都需要學生之間合作才能完成。打籃球的過程促進了學生之間的互動和溝通，這樣他們就更容易結交到新朋友。同時，有大學研究報告指出，在採訪一千多名學生後，發現經常參加課外活動的學生的朋友數量，遠遠比較少參加課外活動

的學生多。這項調查證了多參加課外活動的學生會有更多朋友，也確認參加課外活動的確有助結交朋友。

總括而言，參加課外活動可以增進知識、放鬆身心、結交新朋友……好處不勝枚舉。既然如此，就快來和我一起參加課外活動吧！