

為甚麼學校常常鼓勵我們多參加課外活動呢？因為參加課外活動有很多好處，真是多不勝數。就讓我說明一下吧！

首先，參加課外活動能讓我們增廣見聞，學到課本以外的知識。例如參加辯論班，可以訓練我們的邏輯思維和表達能力；參加合唱團，可以讓我們學到唱歌技巧和樂理知識；參加童軍活動，可以讓我們學到的救生的技能和紀律的重要性。各式各樣的技能和知識都不能單單在課本上學會的。

其次，參加課外活動能讓我們強身健體。例如游泳班、舞蹈班、田徑班.....這些課外活動能強化心肺功能，增加血液循環，還可以減少脂肪在身體內積聚。多參加不同的課外活動，能讓我們多走動，增加運動量，促進身體健康。

再者，參加課外活動能讓我們認識新朋友，擴闊社交圈子。沒有參加課外活動的同學，很少機會認識新朋友；相反，參加課外活動的同學可以認識不同年紀、志趣相投的朋友，擴闊社交圈子；又可在活動中透過討論和合作，學習與人溝通的技巧。

總括而言，參加課外活動有很多好處，不但可以增廣見聞，還可以強身健體，更可以認識新朋友，真是獲益良多。