

不少學生都會參與課外活動，如學習樂器、繪畫、運動等。參加課外活動除了可學到書本上學不到的知識外，還有很多好處。

第一，參加課外活動可以讓學生們減壓。香港學生學習壓力大，未必有時間做運動，透過參加課外活動，可以讓沒有時間運動的學生強身健體，又可以紓緩壓力，讓他們保持良好的精神狀態及養成做運動的習慣。

第二，參加課外活動可以提升學生的團結能力，不少課外活動都需要分工合作，以製作火箭車為例，有些人需要做藍圖，有些人需要刨車身，有些人需要組裝其他零件，還有人負責發射火箭車，缺少一人都不能成功，透過這類活動，可以讓學生們知道團體合作的重要意義。

第三，參加課外活動可以學到學校以外的知識。例如：家政學會及紅十字會可以讓學生們學到如何急救、烹飪和其他基本能力。這樣，學生們在遇到危機或自己生活的時候都不會手忙腳亂，不知道該做甚麼。

總括而言，課外活動有很多好處，所以我們要多參加課外活動。