

姓名：趙思賢(22)

班別：六丁



我們應如何善用假期

假期是時間的禮物，是生命長河中一段可以自由支配的珍貴時光。那我們應如何去充實這寶貴的時光呢？我認為可以從以下三方面入手……

首先，我們可以在學業方面充實自己。假期恰恰是查漏補缺的黃金時期。我們可以在沒有課業壓力下細細品味各種名著、回顧老師教的學習重點，做補充練習……當然，預習新學期的教學內容也是一明智之舉，開啟未來學習之窗，開學後自然可以從容自如地應對。「學如逆水行舟，不進則退」，我們應好好利用假期來培養此等學習氣度。

第二，身心健康乃是一切之本。假期補充「睡眠債」更是再好不過的了，平日不論是上班，還是上學，我們都需要很早起牀，我們何不趁着假期這良機來補充睡眠，睡到「自然醒」呢？還有，適量運動也很重要。香港衛生署建議市民每天至少要做三十分鐘以上的中等強度運動，比如：跳繩、打籃球、跑步、踢足球……運動種類多不勝數，它不僅僅可以令人強身健體，還可以令人放鬆身心，把學業上或工作上的壓力置於身後，簡直一舉兩得！因此，在假期期間，我們可以保持身心健康的兩大要素分別是睡眠和運動！

最後，在個人興趣方面，我們可以報讀自己感興趣的課餘興趣班。對於孩子，興趣是必不可少的。當我們放下手中的鉛筆，暫時休息一下的時候，與其「窩」在家中看漫畫、玩電子遊戲……倒不如參加一下興趣班：學習畫畫技巧、嘗試學習烹飪或其他新技能。這樣既可以充實自己，也可以放鬆身心。最重要的是，我們不用「宅」在家中虛度光陰，浪費假期的寶貴時光……

「時光一去不復返」，我們從學業、身心健康和個人興趣三方面去善用假期，充實自己，才不用「無所事事」地浪費假期時光！

