



《課外活動樂趣多》

4S 鄧智瀚

在日常生活中，同學們忙於應付學業，壓力迫人。若我們可以參加不同的課外活動，可以有效減輕學習壓力，又可以為生活增添不少樂趣。現在，就讓我來說說參加不同的課外活動的樂趣吧！

有益身心的課外活動可以令身體強健。例如游泳、跑步、打球等。若我們每星期也可以鍛鍊身體兩至三小時，便可以令我們長高、發展肌肉、加強心肺功能。因此，有益身心的課外活動可以令身體健康。

其次，有益身心的活動可以減輕我們的學習壓力。靜態的活動，例如彈鋼琴、看書、聽音樂……可以舒緩我們緊張的心情、怡情養性；動態的活動，例如：跑步、游泳、遠足……除了令我們強身健體外，做運動時腦部還會釋放一種化學物質——多巴胺，令我們心情愉快，減輕壓力。

總括而言，我們在日常生活中要多做有益身心的課外活動，才能令我們身體強健，減輕學習壓力。大家不妨試試吧！

《我的奇妙藥膏》

我發明的「奇妙藥膏」，不但有很多用途，而且很實用。

我發明的「奇妙藥膏」，外形仿如一枝普通藥膏，約重三十克。天氣炎熱的時候，人們穿一件衣服也感到很熱，只要你塗上了「奇妙藥膏」，身體就會很涼快；天氣寒冷的時候，「奇妙藥膏」可以令你身體和暖。還有，若有肌肉疼痛，「奇妙藥膏」可以舒緩功能，減少肌肉疼痛。「奇妙藥膏」真有很多的用途啊！

「奇妙藥膏」是用薄荷、動物和昆蟲的殘骸等物料造成的成份既天然又環保。

值得一提是，「奇妙藥膏」是不會過期的，你可以隨時隨地都帶着它，真的十分方便。

我希望大家喜歡我發明的「奇妙藥膏」，它可以為人類帶來美好和舒適的生活，改善人們的生活質素。