**我最喜歡的課外活動　　小六　賴君怡**

![C:\Users\ttsy\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\XZGVJ5QE\s7kt4vmq-1396412167[1].jpg]()　　適當的課外活動可以令身心健康，而我最喜歡的課外活動就是畫畫。畫畫有許多好處，讓我來介紹吧。

　　第一，畫畫可以培養我們的想像力。你可以將紙張化為一個夢幻世界，現實世界沒有可能出現的、沒有可能發生的事，你都可以透過畫畫，畫出你心目中美麗、奇趣的故事。這樣，有助激發我們的想像力。

　　第二，畫畫可以鍛煉手部機能。圖畫是由不同的線條繪畫而成的，無論是畫直線、曲線、粗線條、幼線條，我們要使用不同的力度，才能畫好，多繪畫可以使我們的手部機能更靈活。

　　第三，畫畫有助舒緩情緒。很多學者認為繪畫有助處理我們的情緒。有些情緒我們很難用說話和文字表達出來，但通過畫畫，可以把情緒感覺轉換成圖像，以釋放我們的負面情緒。

　　第四，畫畫能訓練耐性。要畫好一幅畫，除了要掌握繪畫的技巧外，還需要耐性。畫畫時我們需要根據主題構思圖像，有時需要進行觀察，畫完後需要上色……每一個步驟都需要耐性，才能畫好一幅畫。

![C:\Users\ttsy\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\GOBBXXR3\Dibujo_Corazon[1].jpg]()　　除此之外，在畫畫的過程中，還讓我領悟到一個人生道理：「就算(畫)錯了，也可以擦過，再接再厲，重新(畫)過。」人生也是一樣，有什麼錯，重新來過，只要知錯能改，一切都可以重新來過。

　　畫畫還有許多好處，就讓我們一起來發掘吧！