

# 休閒活動的重要性

## 1. 個人方面：

- 增進身心健康：  
工商社會競爭激烈，往往容易導致身體的疲勞和精神上的煩悶，藉著休閒活動，不僅可以舒活筋骨，運動身體；也可以調節情緒，滿足心理上的需求，如好奇心、成就感、自我肯定等。使身心得到健康。
- 培養創造力與毅力：  
休閒活動是自己選擇的，興趣濃厚，很容易激發創造力，甚至有時為了達到某種理想，往往廢寢忘食地努力以赴，無形中培養了堅毅不拔的精神。
- 增長人際關係：  
休閒時約三、五好友品茗清談，既可交換經驗，增廣見聞，又可排除孤寂。另外有些休閒活動，是要與人合作的，如下棋、打球、郊遊等，在與他人相處的過程中，可以學習別人的長處，培養忍耐、諒解、領導等能力，更可交到不少志同道合的朋友。有些技藝如繪畫、書法等，藉由彼此觀摩、研究學習，往往得更大的成就。
- 拓展生活領域：  
參加休閒活動，特別是自己有興趣的活動，不僅消除工作上的疏離感，更能使生活多彩多姿，擴大胸襟，體驗生命的真諦。
- 養成良好習慣：  
很多休閒活動，需要各種工具材料，例如插花、烹調等，活動時，為了節省材料與時間，常養成節儉及物歸原處等美德，活動後要清理環境，收拾工具，以保持環境整潔，這些好習慣皆可在休閒活動中予以培養。

## 2. 家庭社會方面：

- 家人共同的休閒活動，可以縮短家人間的距離，建立家庭中的親情與友愛，增加家人交流的機會。
- 休閒活動使人們因接觸而相互瞭解，無形中提高社會意識，促使社會更加團結。
- 青少年在休閒時間從事正當活動，可以減少犯罪傾向，預防青少年犯罪行為的產生。
- 休閒活動中，可以學習到許多生活準則、價值判斷和社會規範等，因此能幫助個人社會化，達到寓教於樂的目的。