

軒尼詩道官立小學（銅鑼灣）

2025－2026 年度上學期

五年級中文科作文

姓名： 林子堯

班別： 五儉

題目： 如何紓緩壓力

壓力是一種會令人煩惱的感覺，但也可以令人進步，如果過量壓力會反而令人退步。所以，讓我們談談。

首先，我們明白為何要紓緩壓力，而壓力又從何而來。壓力是由我們感到困難或焦慮而來的。而紓緩壓力是為了讓我們感到放鬆，再面對這些難題。

做運動不但能鍛練身體，還能放鬆心情，真是一舉兩得呢！你們也快來試試這紓緩壓力的方法吧！

而我們也可以做一些運動之類，這樣做可以令身體放鬆，並調整心態。而古人云：「凡事預則立，不預則廢。」這句話是說明要提前做準備，更好地迎接困難。

我們也可以轉移注意力，學習管理時間和時刻放鬆心情，這樣做可以讓身體得到更好的休息，並把更多注意力放到解決難題上。

總言之，我們就是要時刻放鬆心情，多做一些放鬆心情的事，讓心情更愉快。但是也要保持一些壓力，因為這樣做可以讓更快地想出解決方法也可以令腦部保持清醒。

指導老師：薛慰苗主任