



雨川學生報

2017

保良局雨川小學 • 電話: 26333170 • 傳真: 26303890 • 地址: 新界沙田馬鞍山鞍駿街 28 號 • 網址: <http://www.plkps.edu.hk> • 電郵: contact@plkps.edu.hk

P.1

雨川 ON 多 FUN

每年，學生議會都會訂立年度主題，藉以喚起同學的共同關注，今年的主題是大家一聽就喜歡的——「雨川 On 多 Fun」。

「雨川 On 多 Fun」抑或是「雨川安多酚」？

都對！其實，安多酚是我們腦內分泌的一種物質，通常於做運動的時候會大量產生，令我們感覺快樂、輕鬆，從而令到壓力得以消除，所以有人會稱安多酚為「快樂的荷爾蒙」。

我們將本來的主題「雨川·安多酚」寫成「雨川 On 多 Fun」，當中的「安」以英文「On」代替，即是「啟動」的意思；而「酚」就以「Fun」代替，即是「樂趣」的意思……「雨川 On 多 Fun」除了聽起來更有趣，更重要是希望透過校園生活為同學啟動更多的樂趣，讓每一位同學都開開心心地渡過每一天，令雨川小學成為大家快樂的泉源！

今年的學生議會讓更多同學參與其中，為同學的校園生活帶來更多 Fun！

學校旅行多FUN



中華文化日
爆FUN

才藝繽紛
SHOW FUN



境外交流最FUN



聖誕聯歡會勁FUN



校園嘉年華
好FUN



科技日
智FUN



體驗學習活動
滿FUN



師生球賽
激FUN



黎永權副校長

- 1 我很喜歡做運動，尤其是踢足球、打保齡球和跑步，每次做這些運動我都會感到很開心。
- 2 我通常會選擇跑步來減壓，因為踢球需要幾個人一起進行，但跑步就只須自己一個人便可以了。很多時放學後，又未到吃晚飯的時間，我都會到馬鞍山長廊跑步，你們有遇到過我嗎？如果暫時沒有遇到，看看日後有沒有機會遇到我。每次我都會跑半小時至1小時，跑完後我就會覺得很舒暢。透過跑步，我在工作上遇到的壓力便可以得到舒緩。
- 3 盡量想一些令自己開心的事情，但其實我認為最好的方法始終是做運動，既可以減壓，又可以宣洩不快的情緒。

- 4 學校會悉心安排很多節目讓同學參與其中，例如中華文化日。我看見同學表現都十分投入，可能一有機會離開課室參加活動，同學都會特別開心。
- 5 我發覺同學普遍喜歡和老師一同參加活動，例如賀歲杯足球賽，同學可以和老師對賽，出賽的同學當然開心，觀看比賽的同學就更加興奮。其實，平日也可以舉辦一些小型比賽，例如乒乓球賽，如果班主任可以參與賽事，就肯定可以為同學帶來更多樂趣。



李羨宜副主任

- 1 我喜歡吃蛋糕、喝咖啡，還有做運動。如果感到太忙太疲倦的話，我會做瑜伽，拉筋、伸展，當作一個呼吸的練習，讓自己感到放鬆和舒緩。
- 2 找朋友聊天，朋友都會給予我適當的鼓勵，在聊天的過程中，我會感到很舒暢。我又會在工作桌上貼滿家人、朋友或是去旅行的相片，整個環境都呈現着繽紛的色彩，只要多看自己喜歡的東西，整個人自然會感到很開心。
- 3 我會選擇找朋友傾訴，如果找不到就要自己先冷靜下來，提醒自己“keep calm”，其實在冷靜的時候，人就自然會向好的方面去想，不要着眼於一些自己沒有的東西，反而對於自己擁有的東西，我們要懂得感恩。

1 您平時喜歡做什麼活動令自己感到更加快樂？

2 您平時會用什麼方法減輕工作上的壓力？可以為同學們介紹一下嗎？

3 您平時會怎樣克服負面情緒？

4 您覺得學校有甚麼活動令人感到愉快和開心？

5 您覺得學校應該增加甚麼活動為同學帶來更多樂趣？



黃樂森老師

我認為中華文化日、聖誕聯歡會、試後各式各樣的活動，都可以為同學帶來莫大的樂趣。由於我是英文科老師，我希望 English Week 等活動可以帶動同學好好學習，從中發掘趣味。

學校今年重新舉行旅行日，可以讓同學和老師離開課室，享受輕鬆愉快的一天！希望學校可以繼續舉行旅行日和戶外學習日，如果我們可以增加「興趣日」、「閱讀日」、「運動日」……培養同學各方面的興趣，我想同學一定會感到更加開心！



1 我喜歡做運動，通常會選擇行山、跑步、游泳、健身等，另外還喜歡聽音樂和彈結他，來讓自己更快樂。

2 我的性格較為樂觀，當遇上壓力的時候，我會做運動，出一身汗，又或者聽聽音樂，分散自己的注意力舒緩情緒。

3 我很少出現負面情緒，假如心情真是很差，我會找朋友傾訴，令自己可以抒發一下，朋友可以為我提供意見，讓我找到解決問題的方法。

4 學校有很多活動，例如雨川王、旅行、戶外學習、服務學習等。還有一些在假期舉行的小型運動會及比賽，這些活動不單止為同學，也為老師帶來很多樂趣。

5 我覺得學校現有的活動十分豐富，希望能夠保持着繼續為同學帶來樂趣，亦希望學校可增加更多師生比賽，借機會拉近師生關係。





馬馨苓老師

- 1 我喜歡做運動，特別是打排球，而每星期我也會抽空一至兩個晚上的時間打排球。除了運動外，與朋友見面，一起玩和聊天，我也會感到很開心。
- 2 下班回家後，我會盡量放下工作，專心休息。外出時就會專心逛街和專心玩，真正放鬆自己。
- 3 其實我喜歡笑、說笑和玩，也很享受輕鬆的感覺，所以我很少會產生負面情緒。不過，假若真的有負面情緒，我會選擇與家人、朋友傾訴，他們可以幫助我想通事情，解開心結。
- 4 學校為同學提供了不同種類的課外活動，例如有體育活動、制服團體的活動、手工藝活動，因此同學們有很多機會可以不斷學習



和嘗試新事物，更可以接觸和結識不同的人和朋友，這樣的話，他們自然會開心。

- 5 我覺得學校可以舉辦更多班際比賽，例如把〈雨川王〉活動的概念推展到其他範疇，如唱歌比賽、跳舞比賽。同學們除了日常認真上課學習之餘，可以有機會輕鬆地唱歌、跳舞，相信他們都會很開心。



莫偉雄副主任

- 1 其實有很多東西都可以令我很快樂，例如和囡囡們玩已經可以令我很快樂了！又例如和太太去做運動或者到外地旅行都可以令我感到開心！
- 2 要減輕工作上的壓力，我認為必須要懂得完全放鬆自己。其實工作和玩樂都應該要專心一致。下班後，我會好好專心地休息，其中砌 Lego 模型積木就是我最喜歡的玩樂方法！其實 Lego 是很益智的遊戲，我和囡囡都很喜歡玩，我們經常一起拼砌出不同的建築物 and 場景。
- 3 老實說我很少出現負面情緒，即使感到很不開心，我會盡量想一些令自己開心的事情，例如和家人一起快樂的片段，又或是自己一些快樂的經歷……其實，要控制負面情緒並不困難，只要我們凡事都不要那麼執着便可以了。
- 4 哈哈！你們問我這個問題，我當然會回答是體驗式學習活動吧！因為這項活動是由我主力策劃的。其實這項活動真的很多元化，每一級同學都會到不同的營地或景點去進行體驗式學習，同



學可以完全進入一個跟平常上課模式不一樣的學習環境，為他們帶來很多樂趣！

- 5 我覺得可以舉辦一些「同學嗜好大比拼」或者是「同學收藏品展覽」等活動，這些活動可以讓同學展示自己的心血，除了與眾同樂，又可以互相分享收藏心得——例如女同學可以展示自己的洋娃娃系列、男同學就可以展示自己的模型作品等等，我覺得這類活動應該頗為有趣的！

做個小測！

- ☐ 你常
- ☐ 你常
- ☐ 你常
- ☐ 你常
- ☐ 你常



書包篇

第一步

把書包內所有物品取出來。

第二步

把物品分類再分開擺放。

第三步

把不需要的物品如過期通告、多出的筆記簿等等抽出來。

第四步

把真正需要的物品依次整齊地放回書包內。

Fun 類方法 1

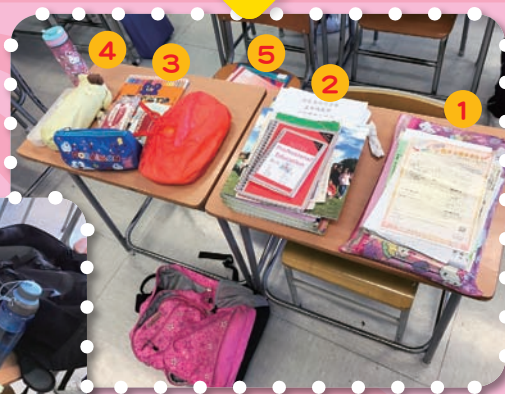
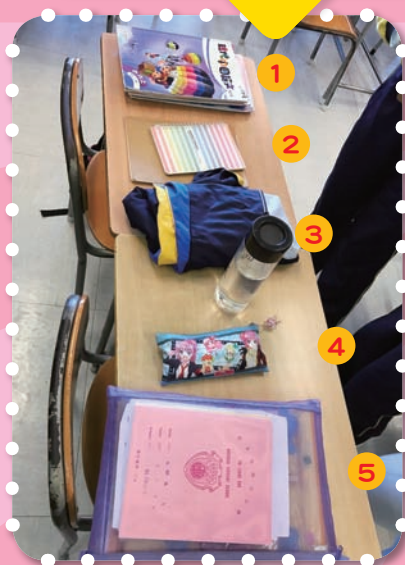
- 1) 書本
- 2) 筆記簿
- 3) 其他如外套、水等
- 4) 文具
- 5) 家課

Fun 類方法 2

- 1) 書本
- 2) 文具和家課
- 3) 紙張
- 4) 其他如口罩、水等

Fun 類方法 3

- 1) 家課
- 2) 書本和筆記簿
- 3) 文具
- 4) 其他如雨衣、餐貝等
- 5) 文件夾



驗！如以下的描述符合你的情況，請在方格裏加「✓」。

常感到書包很重。

常不能迅速地從書包中取出你需要的東西。

常忘記把所需的學習用品帶回校。

常感到儲物櫃很凌亂。

常不能迅速地從儲物櫃取出你需要的東西。

測驗結果

有 4-5 個方格加了「✓」：表示你非常需要「收納 Fun 類法」來幫幫你！

有 2-3 個方格加了「✓」：表示「收納 Fun 類法」能幫助你做得更好！

有 0-1 個方格加了「✓」：表示你可以成為「收納 Fun 類法」宣傳大使！

儲物櫃篇

第一步 把儲物櫃內所有物品取出來。

第二步 把物品按書本、視藝用品、音樂用品（例如：牧童笛）、餐墊等類別分開擺放。

第三步 把書本按高至低垂直排列好，並放進儲物櫃的最左方。

第四步 把視藝用品、音樂用品疊好，放進儲物櫃的中間位置。

第五步 把餐墊卷好，並放進儲物櫃的最右方。



Before

After

顧問：
蔡曼筠校長
負責老師：
羅俊華副主任
趙家穎老師
雨川學生議會
編輯小組