



雨川學生報

2018

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



個個 FIT



計數 FIT



編程 FIT



運動 FIT



游水 FIT



雨川智 FIT

手工 FIT

大家都知道每年學生議會都會定立年度主題，藉以喚起同學的共同關注，2017-2018 的年度主題是——雨川智 Fit 人！

說到 Fit，相信同學都會想起經常做運動，體態 keep 得很 Fit 的 Fit，但其實「雨川智 fit 人」的「智」是智慧的「智」，因此，我們除了希望喚起同學關注體能上的 Fit，也希望大家多點動動腦筋，多做一些幫助我們提升身心機能的有益活動，做一個身心都 Fit 的雨川人！

一直以來，學校都有很多不同範疇、不同領域的活動令同學變得更加 Fit，例如有營早餐及活力午餐、護脊操、游泳、步操樂隊、辯論、奧數訓練……活動既豐富又多元化，同學只要把握機會積極參與，要做一個「雨川智 Fit 人」實在沒有難度呢！

除了課外活動及訓練外，學校也十分關注我們的身心健康發展，例如經常舉辦不同的講座，又呼籲同學減輕書包重量，還有很多「雨川王」讓全部同學一展身手！學校為同學安排這一切都是想我們做一個又 Fit 又 Smart 的雨川人！

因此，我們必須繼續努力，多動腦筋，多做運動，注意身心健康發展，做一個從內到外都 fit 的「雨川智 Fit 人」！



啞筋 FIT

口材 FIT



老師專訪



Q1 你平日會吃甚麼食物以保持身體健康？

Q2 你平日有甚麼鍛練腦筋的方法？

Q3 你認為學校可增加甚麼活動協助同學成為真正的「智 fit 人」？

Q4 你覺得有哪位知名人士或運動員的「智 fit 方法」值得向同學介紹？



何雅婷老師

A1

我平日會多吃水果來保持身體健康，因為水果中含有很多不同維生素和纖維，能夠補充營養，使身體更健康。平日我會多吃橙，因為橙含有豐富的維生素 C，能夠增強免疫力。

A2

我認為要鍛練腦筋就要多思考。有時候，我在書本或網上看到一些謎語和 IQ 題時，都會很好奇，想知道答案是甚麼。這時候，我便會動動腦筋，想辦法從題目中的線索推敲出最合理的答案。如果你們看到一些謎語，歡迎你和我分享，一起猜猜看！

A3

我認為學校可嘗試舉行 Rummikub 比賽。Rummikub 是一個能訓練思考、使思維更靈活的數字遊戲，世界各地也有 Rummikub 比賽，我平日也喜歡和朋友一起比拼，看看誰最先把手上的牌子完成。部分課室的自學角中也有 Rummikub 的遊戲，大家小息時可以和同學一起挑戰，互相切磋一下。

A4

香港首位「星之子」陳易希曾說過：「只要望清楚目標，努力去做，萬事都有可能。」我十分同意，每位同學都有不同的才能，只要訂下目標，努力嘗試，一定能有所得著。我自己也有一句座右銘，就是「Nothing is impossible」，意思就是只要你肯努力，沒有不可能的事，我常常以此勉勵自己，你們又有甚麼座右銘呢？





張敏幹主任

A1

要保持身體健康，最重要是要有均衡的飲食，不偏食。另外，避免進食及飲用糖分過高的食物和飲料，多喝開水，身體自然會健康。

A2

我會利用做運動來鍛練腦筋。運動能有助減輕壓力負擔，訓練自己的專注力。例如從踢足球中，可以讓腦部思考一下如何可以有效地盤球推過對手，怎樣射球可以成功入網。做運動中的每一個動作，其實都是訓練腦部的思考。

A3

小息及午息設立康體活動，如躲避盤、閃避球、木板羽毛球等。因為進行這些活動，我們的身體必須要移動，並要配合閃避的步法、轉接技巧與及手眼協調，比賽時更要配合隊友、場區及外野等因素。



A1

對於保持健康的身體，我認為最重要是均衡飲食，不要偏食某類食物，並以定時、定量為原則。

A2

對於鍛練腦筋，我認為下棋是一項最佳的活動，除了益智外，更有助增強邏輯思考能力。



陳佩璣老師

A3

我認為同學要做到一位真正的「智 fit 人」，除了要有靈活的頭腦外，還需要強健的體魄。因此我鼓勵同學來年參加舞蹈組，學習 Hip Hop、爵士舞、現代舞及兒童舞，這些舞蹈種類都是本校新增設的，希望同學可以踴躍報名。老師期望能以「舞」匯友，聚集更多熱愛舞蹈的同學參與活動，從而成為真正的「智 fit 人」。

A4

我最喜歡的運動員是參加過五屆殘奧運動會的蘇樺偉先生，因為他懂得欣賞自己，做事永不放棄，我認為他這種做人態度很值得大家學習。





A4

我會介紹香港女子單車手李慧詩。里約熱內盧奧運凱林賽次圈賽事比賽中，大熱的她被勁敵澳洲選手撞倒「炒車」，這一幕我仍歷歷在目，心想該場比賽獎牌希望落空，餘下的比賽有沒有受影響呢？然而，堅強的李慧詩仍負傷忍痛完成名次賽，其後在爭先賽8強再遇上該名對手，勝出後極有風度與對方握手。相信她的智fit方法就是對單車運動的熱誠及其抱有的體育精神，這是都是同學們值得學習的地方。



A1

作為成人，我今天都會吃最少三份蔬菜以保持身體健康，並採用低油量的烹調方法，如烚、白灼等煮食方法，減少煎炸，促進健康。



A2

小時候我會到圖書館借閱趣味數學圖書，透過益智的數學遊戲訓練大腦。現在我發現可在手機中安裝數字遊戲應用程式，這樣就能隨時隨地活動腦筋了。

A3

我認為學校的「雨川王」活動可以增設一項「數學王」，讓同學參與有趣的數學遊戲，提升邏輯思考能力，成為真正的「智fit人」。



A4

著名物理學家霍金一直是
我最佩服的人，我認為他的「智
fit方法」就是永不言棄。縱使患上
肌肉萎縮的疾病，後來更全身癱瘓，無
法說話和寫字，但他沒有放棄理想，反
而憑着堅毅不屈的意志繼續醉心研究，
終成為了當今最傑出的科學家之一。
他雖有過人的才智，但假如沒有
永不放棄的精神，也是絕對不會成功的。



智FIT有法



健康減重 有妙法

1 用餐時吃慢一點

身體發出飽肚的信號是需要時間的，因此吃得太急便容易吃過量，如果吃得太撐才停手，其實已吃過量了。慢吃細嚼才是維持理想體重的不二法門呢！



2 每天運動不少於 30 分鐘

我們持續運動 20 分鐘後，身體的能量才會慢慢開始消耗，因此要燃燒脂肪，絕不能早早結束運動，這樣減肥效果甚微啊！



3 準備低熱量小食

薯片、巧克力和咖哩魚蛋等都是高鹽、高糖、高油份的食物，熱量可驚人了！因此選擇小吃時，不妨挑選全麥麵包、水果、胡蘿蔔和粟米等高纖食物。



4 少喝飲料

一支 500 毫升的可口可樂汽水，糖份其實等同 11 粒方糖，而每杯凍檸茶和凍奶茶也含 5 粒方糖，所以口渴時，最佳的選擇還是喝白開水！



5 將運動融入日常生活

坐得愈久，動得愈少，腰圍只會愈來愈粗，最終形成中央肥胖身型。在日常生活中，不妨以走樓梯代替乘坐電梯，或提早一站下車，走路回家。

鍛鍊腦筋 有妙計

1 藏起你的慣用手

我們每每使用慣用手做事，早已變成習慣本能，卻剝奪了大腦活動的機會。早上刷牙洗臉時，可以試着用非慣用手盥洗，迫使大腦加速運作，訓練大腦與身體的協調性。



2 用手指分辨硬幣

隨時在口袋裡放幾枚不同面值的硬幣，空閒時用指尖摸摸，嘗試着分辨，這樣可以刺激大腦皮層，從而挖掘出大腦的一些隱藏能力！



3 關掉聲音看電視

有沒有試過看電視時關掉聲音？當我們僅靠畫面去分析電視正在播放的內容，就能刺激大腦皮層，訓練自己集中注意力去做一件事情。



我們的智Fit師兄——謝 Sir



一年多前，學校欖球隊來了一位充滿陽光氣息的大哥哥教練——謝 Sir 謝奇峯。謝 Sir 除了是欖球總會教練外，亦是閃避球教練及游泳教練。謝 Sir 球技精湛，教學認真，但可能有一點大家不知道的，原來謝 Sir 和我們一樣都是雨川人，在 2008 年於雨川小學畢業，是我們的師兄呢！



因為加入了雨川欖球隊的關係，我認

識了謝 Sir。他真是一位十分盡責的教練，除了指導我們打欖球的技巧外，更常常進輸我們做運動的重要性，希望我們能像他一樣，透過多做運動保持身體健康。

他曾經說過：「健康就是最大的財富。」這句話使我印象深刻。想想也是呢，有甚麼比身體健康更重要呢？我要以謝 Sir 為榜樣，成為一個身心健康的「雨川智 Fit 人」！

5C 李雅嵐

謝 Sir 是我們欖球隊的教練，我認為他的欖球技術很好，身形還很 Fit 呢！謝 Sir 很擅長花式傳球，平日會耐心地教導我們。當我們調皮時，他都會嘗試忍耐，並繼續用心地指導我們。記得有一次，謝 Sir 帶領我們參加欖球比賽，還奪得亞軍冠軍！我真的非常感激他！最近，我得知謝 Sir 原來是我們的師兄，我真是喜出望外，真高興能遇到他！

6C 鍾文



動腦小遊戲



答案將於下一學年學生議會有獎章問答遊戲公佈