



潤田 TEEN 地

2018-19
ISSUE 1

校長的話

新學年至今已過半載，相信各位中一同學對於學校的環境、身邊的師友、中學學習的模式已有一定認識。在中學生涯中，正是同學成長、轉變最寶貴的時候，希望各位同學能善用時間，獲取更多。

在上學期，我與其他老師曾多次參與同學的課堂，當中可見同學積極認真學習，能利用暑假期間「學行周」中教導同學的學習方式整理課堂內容；在老師提供不同的學習活動時，同學亦投入參與，寓學習於活動中。我期望同學能繼續堅持投入認真的學習態度，並從朋輩身上互相學習，持續進步。

除學習外，本學年學校推行「積極正向·發展多元」計劃，希望同學在身心發展、行為品格上亦能有所成長。計劃中活動多元化，同學們也在本期班報中展示了有關健康生活、找尋愉快成長的一些方法，希望大家從中能有所得著，並反思自己的日常習慣，從而擁有健康、積極正向的人生觀。

在 2019 年，我期望同學能保持積極主動追求學問的態度，並祝願大家健康、快樂成長。



1A



減壓



班主任的話

轉眼間，同學們來到李潤田大家庭已有四個月，從小學升上中學，同學、老師及環境等的轉變，相信同學面對的壓力一定不小。但看著同學逐漸地適應起來：同學之間的互動越來越密切，班房也由靜靜的慢慢地變得熱鬧起來。我觀察到同學的成長，不斷地改善自己。我寄望同學能善用時間，發揮創意，愛上學習，享受校園生活。

王永茹老師

活動剪影



中秋猜燈謎活動

Christmas Activity and Poem Writing



Name: Brian woo
Class: 1A, (28)
My Christmas Haiku Poem:
Christmas
Christmas is so fun.
I would like to have a gift.
Turkey is tasty.
My Christmas Wish:
I would like to have a new
computer because
my old computer is
broken.

Brian Woo

Name: Horus Man
Class: 1A
My Christmas Haiku Poem:
Christmas
Christmas is coming.
Waiting for Christmas presents.
We all love Christmas!
My Christmas Wish:
I wish I can get good
marks on my 1st exam
so my parents will be
proud of me.

Horus Man

Name: Josephine Ling
Class: 1A
My Christmas Haiku Poem:
Christmas
Christmas is coming.
The Christmas trees are pretty.
Children are playing.
My Christmas Wish:
I wish my friends and parents
will buy me some pens. It is
because I can use the pens
for doing homework and
studying.

Josephine Ling

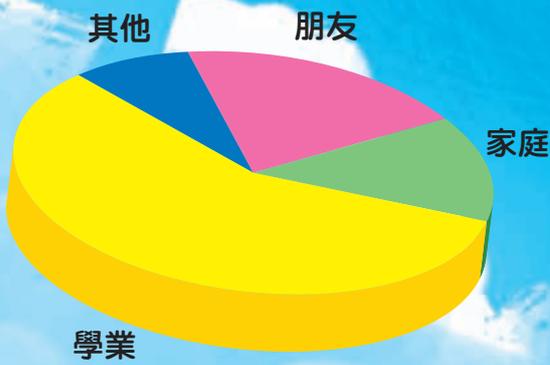
Name: Sophie CHUM
Class: 1A (22)
My Christmas Haiku Poem:
Christmas
Christmas is coming
Children are singing with smiles
Enjoy Christmas time.
My Christmas Wish:
Wish that I can always get high
marks on my exams, and be the
best student, so that I can make
my parents proud and make my
life more meaningful!

Sophia Chum

Name: Timothy Pak
Class: 1A (23)
My Christmas Haiku Poem:
Christmas
Christmas is so fun.
Turkey and cakes are yummy.
I can have presents.
My Christmas Wish:
I wish my parents can have
a happy holiday because they work
very hard every day.

Timothy Pak

1A 同學主要壓力來源



功課限期

功課



功課的期限、作為科長幫忙收課業、考試時溫習到深夜及每星期的測考等都是我主要的壓力來源。

每星期都有不少小測、默書



非常煩
功課
充足時間
不會估



要取得好成績，才能拿到自己想要的寵物——小狗。
有壓力/高興

父母
努力溫習
考試
緊張
想取得好成績

家人要我成績進步是我壓力來源之一



有壓力時，我會感到...

疲累 煩惱 心跳加速 心情不好 失眠
無助 迷惘 頭痛

有壓力時，我會...



吃零食、打遊戲機減壓，放鬆心情。(胡相晞)

唱歌，並做好時間管理，每日做好計劃表。(覃怡馨)



找人聊天，聽音樂，翻看手機……放鬆心情。(董婧怡)



深呼吸、食朱古力...與朋友傾訴等。(魏潔儀)



閱讀、彈琴、找人傾訴。(梁家穎)



留在家裡獨處一下。(歐陽千慧)



1A 建議—減壓十式

1. 散步 / 做運動

無論你有多忙，嘗試每日騰出三十分鐘出外散步。

2. 作深呼吸

深呼吸有助你放鬆肌肉及神經。先將一隻手放在小腹上，另一隻手則放在胸口上，然後慢慢從鼻孔吸氣，感受小腹隆起；之後從口腔呼氣，感受小腹回復平坦。重複以上動作十次。

3. 致電親朋

致電你的親朋好友傾訴。就現在困擾你的事情取得一些局外意見，有時更會得出意想不到的解決方案。

4. 訂立務實目標 / 不要拖遲

當你知道自己有壓力時，不要放著不管，發現壓力，就要去處理它，這樣你的壓力才能自然而然慢慢解掉。善用日程或日曆為自己訂立翌日（或者下週）的合理目標，但亦要緊記妥善安排休息時間。

5. 爭取優質睡眠

改變你的睡眠作息習慣有助減壓及改善睡眠。在睡覺前的一或兩小時開始停止使用電子產品，都有助避免半夜醒來失眠以及隨此而來的壓力。

6. 開懷大笑

你可以找能讓你開懷歡笑的好友，又或看看有趣的書籍、電影和電視劇，開懷大笑一番。

7. 均衡飲食

多吃天然食物和水果，它們才能給你真正的營養，而加工食品只會危害健康，造成身體不適。

8. 聽音樂

聽音樂能讓你的思緒跟著音樂走，不要去想其他的事情；先短暫讓自己沉醉在樂曲上，這也很有舒壓效果。

9. 寫一個感謝名單

當要寫感謝名單時，腦子就會充滿那些快樂和正面的事情，它們能給你好能量，減緩你的不愉快。

10. 沖個暖水涼

沖去一些壓力，洗滌心靈。



健康飲食

1B

班 主 任

的 話



歡迎大家來到李潤田這個大家庭！不知不覺，已和大家相處了4個月。同學很快已適應新環境，也十分投入校園生活。同學之間也建立起友誼，不時在小休或午膳時段一起談天說笑，又會一起到小食部購買食物，分享健康零食，分甘同味。我發現同學對均衡飲食越來越重視，希望他們能夠健康快樂成長，有強健的體魄，愉快的心境，在中學階段珍惜彼此的友情，留下美好回憶。

楊嘉儀老師



本年度中一乙班共有31位活潑的同學，他們來自不同的小學，有不同的背景，意想不到的，只是短短幾個月，班上的同學不但已經適應中學生活，更已經融入李潤田這個大家庭；班中氣氛和諧，每位學生都各有所長又發揮互助精神，相信同學在未來將會成為社會棟樑。

事實上，學校不但著重孩子的學業，也很關顧大家的健康。是次本班班報內容以健康飲食為題，有幾名同學與我們分享相關小貼士，希望所有同學都能保持良好的飲食習慣，身體健康！

陳智杰老師

活動剪影

English Halloween activities



Training for the HK Schools Speech Festival - Solo Verse Speaking



活動剪影



Puppet making

愉快的午間遊戲



中一級歷奇活動

健康飲食小貼士

1B 班同學建議：

在發育時期，我們應有均衡的飲食習慣，多些穀類和水果類食物，例如：麵包、飯、西瓜等；同時亦應該吃適量的肉類，例如：魚、瘦肉等。

我每天主要吃穀類及米飯，因為這些食物都有充足的碳水化合物；碳水化合物對我們身體有很大的幫助，給予我們熱量，讓我們有精神及體力應付每天的學習及生活。

我每天除了吃穀類及米飯外，也會多吃蔬菜及水果，因為這些食物對我們腸胃及消化都很好。

我早午晚三餐都注意均衡飲食，以穀類為主，配合肉類及蔬菜，也會吃水果吸收維他命C，幫助消化之餘也可增強身體抵抗力。



植松明香



朱穎彤



陳灝揚



蔡浩天

1C

運動的好處

班主任

的話



運動的好處有很多，同學與其花時間在電玩遊戲，倒不如多做一些鍛鍊體能的運動。從健康方面來看，做運動可以促進血液循環，還可以增強我們的心肺功能，保持身體健康。其次是減壓，學生要面對很多測驗考試，自然會有不少壓力，做運動可以使我們暫時忘記壓力，有助舒緩緊張的情緒。運動更可以擴闊自己的生活圈子，建立良好的人際關係，又可以鍛鍊肌肉，使身型更標準。所以勸喻 1C 班同學，好好利用時間，多做一些有益身心的運動。

王啟志老師



運動對學業成績有著正面的影響，除促進人際關係及正向發展外，也為學生帶來意想不到的好處。希望藉着這期班報，家長能與老師和學校共同努力，鼓勵子女進行更多課後運動，重視運動帶來的好處，相信對個人成長及學業成績的提升均會有幫助。

張珮認老師

做運動的好處有很多，例如...

令身體更加強壯，增強心肺功能；又可保持好的身型，令自己更加高。有做運動的習慣，生病時比較容易康復。



蕭皓文

打籃球及乒乓球等都是帶氧運動，可以強身健體的同時，也令我感到快樂。



楊浩森

做運動可以讓我放鬆心情，還可以找朋友和家人一起做，增進感情。



李家馨

可以減肥，保持健康的身體，增進肺活量等等。運動有很多類型，例如跑步、跳繩、打籃球、游泳和遠足等，這些都是有益身心的活動。



許加怡

幫助我保持良好的體力、耐力、柔韌度和體適能水平；運動還可以幫助我們減少患上如高血壓、心血管疾病、中風、糖尿病或癌症等機會。如果想改善健康，每天做 30 分鐘運動定能提升體質。



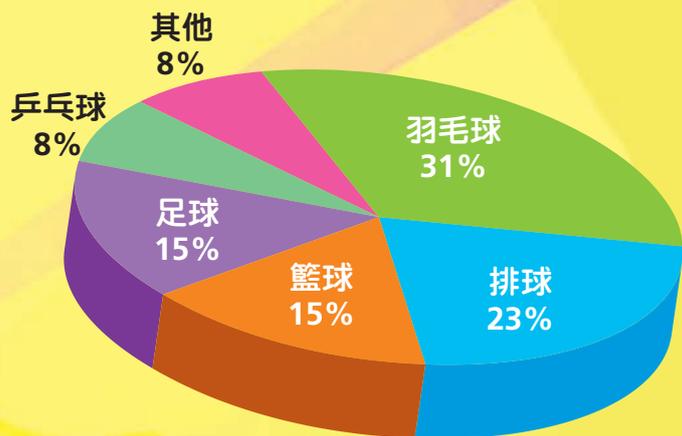
何俊毅

透過做運動可以認識更多朋友。女孩子愛美，運動加上均衡飲食，相信可令體態健美。而鍛鍊肌肉，持之以恆或許還能練出馬甲線來呢！



洪麗琪

1C 同學最喜愛的運動



第一位：羽毛球 (8 票)

第二位：排球 (6 票)

第三位：籃球 (4 票)

第四位：足球 (4 票)

第五位：乒乓球 (2 票)

其他：如游泳、桌球、板球、跑步 / 田徑等，同學都表示十分喜愛，但並非首選。

同學的運動表現



李亦晞



梁皓博



容嘉瑤



袁家希



莊建汶



陸至鋒



劉梓傲



鄭煒霖



謝沛權

1D

我們的快樂時代

班主任的話

一丁班有 25 位同學，每一位同學都有獨特的性格和才能，看著你們從互不認識到現在打成一片，我也深感欣慰。一丁班同學，我希望你們在這熱鬧的氣氛中好好地學習，學習書本上的知識，學習待人接物的態度，學習做人的道理。我相信你們可以做得好，因為你們是活潑可愛的一丁班學生！

高卓茵老師



從這幾個月 1D 班內發生的大大小小事情，我發現到同學的包容、互相照顧及富有正義感。在學習方面，同學需要訂立明確的目標，再向著目標前進。在行為方面要擇善固執。期望大家一起進步！

陳建評老師



班長感言



翁善行（男班長）

開學那天，我懷著興奮期待的心情踏入潤田這個大家庭。我在想，在一丁班會遇上甚麼同學呢？走進班房，噢！原來都是學行週裡見過的、認識了的同學！一丁班同學雖然偶有爭執，但每天都有快樂的事情發生，我們也從不記仇，我們會好好維繫一丁班的友誼！



陳瀨晴（女班長）

開學至今已將近四個月了，一丁班同學偶爾會有些小爭執，但在爭執之中，其實也有些小歡樂，我們直率地表達自己的看法，真誠地溝通交流，從來不記恨，爭論過後還是好朋友，所以我在一丁班很快樂呢！

「快樂是我們生命中遇到很多善良的朋友。」
湯韶章



「快樂是空氣，無處不在！」
謝澤銘



快樂



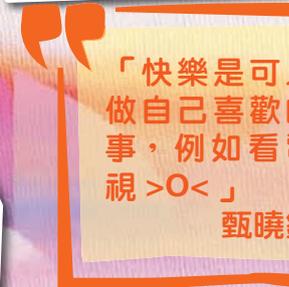
「快樂是放假，放假可以放鬆心情！」
梁樂



「快樂是自由在地玩耍。」
倫詩翰



「快樂是可以做自己喜歡的事，例如看電視 >O<」
甄曉銅



佳作分享

My Summer Holiday Activities

7 September, 2018

Dear Victor,
Last summer, I went to Ocean Park to play with my family. I was happy. First, we went to a toy shop to buy a board game. Then we rode on rollercoasters and played other games. After that, we went to a ramen shop to eat some Japanese noodles. At three o'clock in the afternoon, we visited a museum. There were many interesting exhibits, and there were some activities for us to participate in. At night, we went to the harbour to see the night view.

Xia Jinhong

9 September, 2018

Dear Jin,
I had an amazing summer holidays this year too. My brother has lived in Canada since last year, so I went to visit him during my summer vacation. Although it was my second time to go to Canada, I still had lots of fun. Most of my time was spent in sightseeing. My brother and I went to a museum and some aquariums. They were really fantastic! Besides sightseeing, the food was also tasty. The lobsters and oysters were so fresh. They were different from those I had eaten in Hong Kong. This trip was so enjoyable. But the happiest moments were just staying at my brother's home and chatting with him because I miss him so much!

Victor Tong



水運會取得金牌，很興奮！

刁頌軒
25 米男子背泳冠軍



姚雍妍

參與東華三院特殊學校義工服務，是愉快的經歷！

蘇惠臻
25 米女子自由式及蛙式冠軍、丙組全場冠軍



陳潤賢、程俊宇

知
甚
磨？



「快樂能讓我
把一切的苦澀事情
忘掉，也是我前
進的動力。」
梁浩然



「快樂是閱讀一
本有趣的書。」
陳潤賢

活動 FUN 享



參觀科學館



參觀馬鞍山瀘水廠



Halloween Activities



參觀香港濕地公園



參觀零碳天地



Training for the HK Schools Speech Festival



Lucky Message Writing



天眼系列之 天外來客



1A 邱錦河



1A 江正延



1A 方健朗



1A 魏潔儀



1B 麥芯渝



1B 植松明香



1C 何俊毅



1C 梁曉琳



1C 吳汶軒



1C 莊欣瑜



1D 曾浩鋒



1D 謝澤銘



1A

1B



1C

1D



東華三院李潤田紀念中學
TWGHs Lee Ching Dea Memorial College
香港北角雲景道十八號
18 Cloud View Road, North Point, HK
電話：2571 5422
傳真：2566 2767
網址：www.lcdmc.edu.hk