

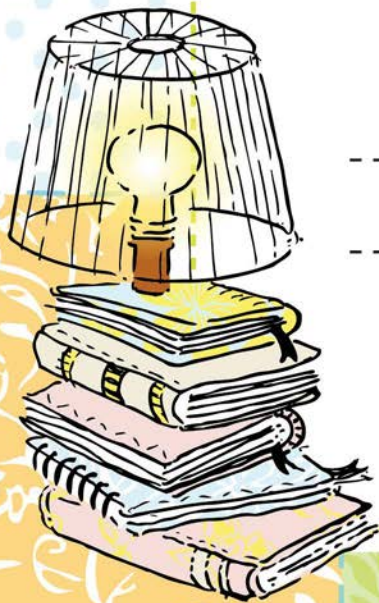
法天娜的 α世代校園生活





法天娜的 
α世代校園生活

這本書屬於



目錄

- 1 故事簡介
- 2 人物介紹
- A1-A8 第一章 – 小廚的煩惱
- B1-B10 第二章 – 我欣賞你.....
- C1-C10 第三章 – 菠菜校長的秘密
- D1-D8 第四章 – 與時間競賽
- E1-E8 第五章 – 無價的瑰寶
- F1-F2 我的感想
- G1-G10 我的筆記



故事簡介

法天娜與同學組隊參加嘉年華攤位遊戲設計比賽。這班α世代的小學生，同心協力發揮才能，善用創新科技去爭奪最受歡迎攤位獎。不過，法天娜的好友小廚擔心自己無法參加比賽。與此同時，恐龍油油為適應校園生活感到焦慮。菠菜校長和小菜老師出手協助大家解決困難，過程中法天娜發現了菠菜校長的一個秘密……



人物介紹



菠菜校長
十分享受與學生交流。



小菜老師
正向童心小學
最受歡迎的老師。



法天娜
一個活潑可愛、
樂於助人的小女孩。



小廚
最愛下廚，
最近沉迷打機。



拿鐵兔
夢想成為全世界
最受歡迎的YouTuber。



恐龍Dino
又叫暴食龍，
非常愛吃。



恐龍油油
非常用功學習，
正在適應新環境。



拖肥熊
喜歡三思而後行，
卻被誤會有拖延症。

1

《法天娜的α世代校園生活》

小廚的煩惱

正向童心小學坐落在景色優美的海港旁。校門的外型就像艦艇，多個班房和活動室各具特色。



菠菜校長

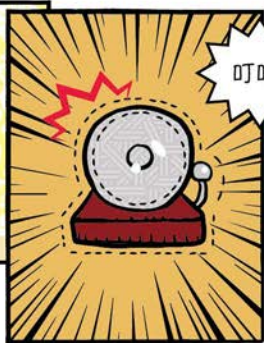
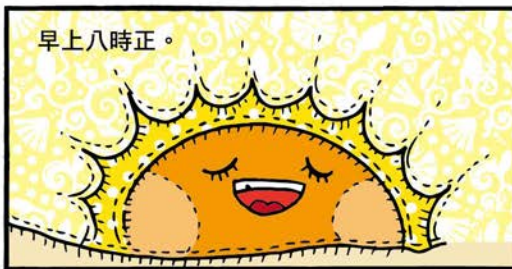
菠菜校長每天早上穿著整齊的船長制服與學生互相打招呼。

法天娜是一位活潑可愛、樂於助人、創意無限的小女孩。她享受校園生活，每天都十分期待與大家一起學習。



法天娜

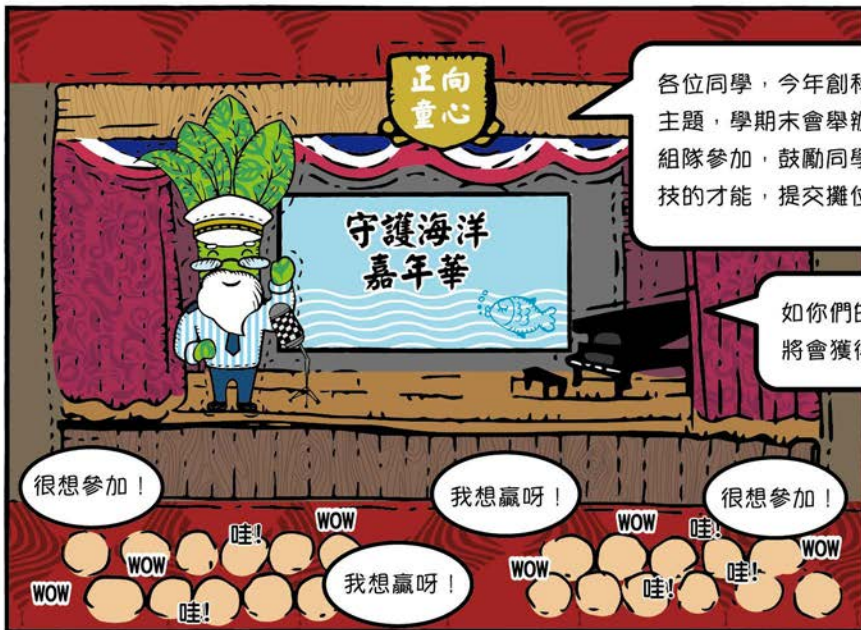
早上八時正。



叮咚~

叮咚





各位同學，今年創科活動以「守護海洋」為主題，學期末會舉辦嘉年華，邀請所有同學組隊參加，鼓勵同學發揮α世代善用數碼科技的才能，提交攤位遊戲設計方案。

如你們的攤位於嘉年華最受歡迎，將會獲得特別獎賞！

小廚，
我已有幾個參賽想法了，
你有興趣聽嗎？

早會結束後。



小廚

你不想參加比賽嗎？

我的手機和電腦都被
爸媽沒收了，應該無
法參加比賽了。

發生了甚麼事？

我經常偷偷打機而不願睡覺，所以被沒收手機和電腦。

難怪好幾天不見你在社交媒體發文，我以為你太累，早了睡覺。

我被沒收手機後，真的早了睡覺。我之前常常躲在被窩偷偷打機，到午夜仍不睡。

我知道這是不對的，但每次拿起手機就著迷，即使肩膀痠痛，手指頭不聽話都繼續玩。

過了一關後，又想過第二關，就算很渴睡都繼續打機。

沒有手機後你會不會全身不自在？

跟你聊天時就不會，但只要我獨處或感到無聊就會手癢癢。



我半年前也有類似情況。爸媽沒收了我的手機和電腦，我就發脾氣大吵大鬧，又對他們不理不睬。最後小菜老師知道了這件事，要求見家長。

後來……怎麼辦？

小菜老師跟我分享了《健康網絡習慣》小貼士，讓我慢慢戒掉壞習慣。你不如約見小菜老師談一談？



放學後，小廚鼓起勇氣到教員室。

小廚？你找我有甚麼事嗎？

小菜老師

小廚向小菜老師一五一十道明來意。

難怪你最近總是遲交功課，作業也寫得比以前潦草，還多了錯別字。

原來小菜老師都發現我的功課退步了。

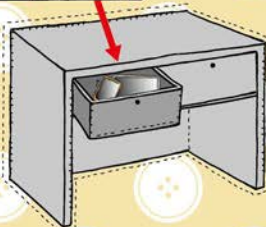
其實我有時候是為了做功課找資料而上網，但經常分心瀏覽其他網站或打機，把原本要做的正經事忘記。

其實成年人都很容易沉迷手機。小廚你看一看，小菜老師的手機在哪裏？

小廚的眼珠掃過老師的桌面和上面的層架，都看不見手機或平板電腦。



我剛才在批改同學的功課，為免分心，就把手機收起在抽屜裏了。



大家要平衡網絡使用、日常活動和工作的時間，令生活不會被上網佔據。例如將手機或電腦放在視線範圍以外。你在房間做功課，可將電話放在客廳充電，減少誘惑。



這幾天沒有了手機，雖然不方便，但做功課的確專心了。我不想完全不能使用手機或電腦，但有時一開始上網，我就停止不了。

你要學會適可而止，既可以維持正常生活，又不用偷偷摸摸瞞著爸媽打機。



在學校裏，同學會根據上課時間表活動。放學後一樣要將時間分配好，例如每天最多打機半小時，其餘時間則學習、運動、與家人聊天等。你可以試試設定上網和打機時間，過了時間就放下手機或電腦。



我很容易分心，一上網就會瀏覽其他網站，結果幾小時後仍未完成原本想做的事。

我們上網前，應預先確立目的，設定使用時間和範圍。先做好要做的事情，才瀏覽其他網站。

我們也可以善用計時器或鬧鐘等工具，確保自己按計劃行事。你可以看一看這本《健康網絡習慣》小貼士，有很多培養健康上網的方法。



我今晚就找爸爸媽媽傾談，我也不想他們擔心……



老師支持你，相信家人也會很欣賞你的主動。長期上網和打機會削弱我們的溝通和交際能力，影響正常生活。與家人和同學多點溝通比上網或打機更能減壓啊！

從今天起，我會學習平衡網絡使用和日常活動的時間，設置鬧鐘，提醒自己要溫習，做其他喜歡的事情，並養成早睡早起的好習慣。我可以做得到！



我對你有信心啊！

小廚離開教員室後，很想向法天娜道謝，可是走遍校園都找不到她。到底法天娜到哪裏去了？

第一章。完

法天娜的小錦囊



除了要有良好的上網習慣外，網絡安全都與大家息息相關。你有沒有未經朋友許可便發布他們的照片到社交網站，或者與陌生人在網上交談呢？
以下有一些小貼士，助你輕鬆「過關」又放心。



網絡私隱安全

- 上傳個人照片、姓名、住址、電話號碼、生日日期等敏感資料前停一停，諗一諗，避免資料落入壞人或騙徒手中。
- 遇上可疑的互聯網連結或網站？按兵不動最精明！

避免網絡陷阱

- 在網上時刻保持警覺，避免與陌生人交談，拒絕與對方外出。
- 告訴家人你的網上活動，他們會樂意知道更多！

應對網絡欺凌

- 網絡欺凌的形式和特徵你要知！常見的網絡欺凌手法包括起底、人肉搜尋、洗版、改圖、網絡公審、辱罵、恐嚇、威脅等。
- 應對欺凌留言四步曲：
一、不回應；二、刪除留言；三、封鎖欺凌者帳號；四、告知家人或老師並尋求幫助，緊記沒有人會責怪你。

建立良好的網絡習慣，
保護個人信息和及早尋求幫助，就是維護網絡安全的必殺技！



互聯網使用約章



同學們，你是否與小廚一樣有上網或打機的習慣？

你會如何控制時間，令自己不會沉迷呢？

不如一起善用以下的《互聯網使用約章》吧！

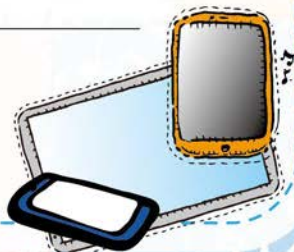
_____（同學）和 _____（家長）
一同承諾每天用作娛樂的上網時間少於 _____ 小時*，
並會 _____，
避免被網絡佔據自己的生活。

若我們成功實現承諾並能夠維持一個月或以上，
我們便一起 _____ #，以獎勵自己。
相反，若一個月內仍未能成功實現承諾，
我們便 _____，以示鞭策，
並會繼續努力嘗試，養成良好的上網習慣。

日期： _____

*根據衛生署指引，建議小學學童每天上網少於兩小時。

#建議訂立非物質的獎賞，例如進行戶外活動。



2

《法天娜的α世代校園生活》

我欣賞你.....

小廚走遍整個校園都找不到法天娜，唯有明天見。

翌日早上，小廚站在學校門口等法天娜，未幾就見到拿鐵兔連跑帶跳直衝校門，緊隨在後的正是法天娜。



甚麼事呀？

拿鐵兔！
你等一等我呀！

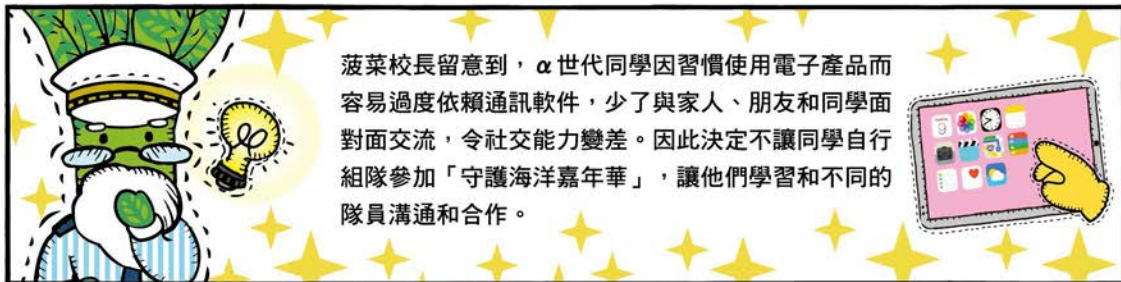
拿鐵兔

呼...呼...我很欣賞你的設計風格，「守護海洋嘉年華」的籌備工作，想跟你同組！

菠菜校長讓老師抽籤決定組員名單，你不知道嗎？



拿鐵兔說完就跑入校園，消失在人群之中。



菠菜校長留意到，α世代同學因習慣使用電子產品而容易過度依賴通訊軟件，少了與家人、朋友和同學面對面交流，令社交能力變差。因此決定不讓同學自行組隊參加「守護海洋嘉年華」，讓他們學習和不同的隊員溝通和合作。



上課了，小菜老師開始分組抽籤。

叮咚

叮咚



我先抽第一隊的成員，聽到名字請起立。小廚、拿鐵兔、恐龍油油、恐龍Dino、拖肥熊，還有……法天娜。



真好喔！

可以與小廚和拿鐵兔同組，可謂如願以償。

分組完畢，小菜老師請每組投票選出組長。拿鐵兔急不及待插話。



大家好！我是拿鐵兔，最喜歡吃Latte朱古力，做事爽快俐落是我的強項。長大後我想成為全世界最受歡迎的YouTuber！接著由拖肥熊介紹自己吧。

恐龍Dino

拖肥熊

恐龍油油





大家好，我……我和家人剛剛從外地來到這裏生活，仍在適應新環境，希望大家多多指教……



我們一起協助她適應吧！

離開熟悉的地方開展新生活不容易呢！有任何問題隨時找我們，我們一定會幫忙的，放心！



恐龍油油頓時輕鬆了，指自己最擅長數學，可以為活動做財務報表。



我最喜歡做手工，改造看似沒用的東西，例如這個書包就是用舊校服改成的！

我想成為一位環保設計師，專門推廣減廢為寶，創造更美好的環境。

嘩！

嘩！

嘩！

嘩！

我欣賞你……

自我介紹環節完畢，小菜老師向同學派發貼紙。

大家要選出一位自己最欣賞的同學，並在貼紙上寫下原因，再將貼紙送給對方，貼紙最多的同學會成為組長。小菜老師希望同學們發現彼此的優點，互相欣賞，成為好的團隊。



法天娜首先把貼紙送給拿鐵兔。

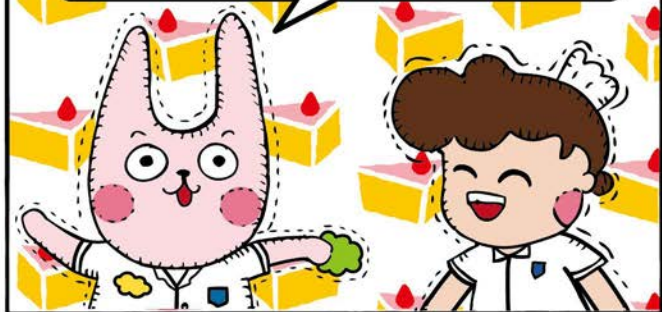
你做事爽快，目標明確，
拍攝影片和圖像設計的風格很
鮮明，我非常欣賞你。

!?



拿鐵兔把貼紙送給小廚。

你不止有烹飪才華，還常常跟大家分享美食，令我
想起自己經常我行我素，很容易忽略身邊的朋友。
我應該透過今次活動，學習如何跟別人合作。



小廚對於有人欣賞自己感到光榮，
而他則選了拖肥熊。

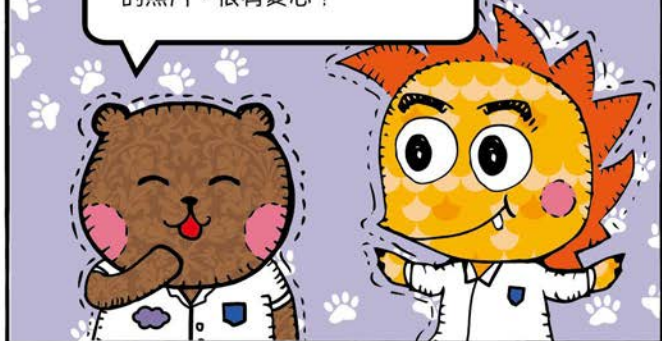
從不遲交功課是
有責任心的表現！

!?



拖肥熊把貼紙送給恐龍Dino。

我之前見過你細心照顧小動物
的照片，很有愛心！



恐龍Dino則選了恐龍油油。

離鄉別井真不容易，
支持妳！

恐龍油油走到法天娜面前。

感謝有同理心的妳，
讓我感覺特別溫暖。

請看看誰是這一組獲得最多貼紙的同學？

大家互望一下，原來人人有份，打和！

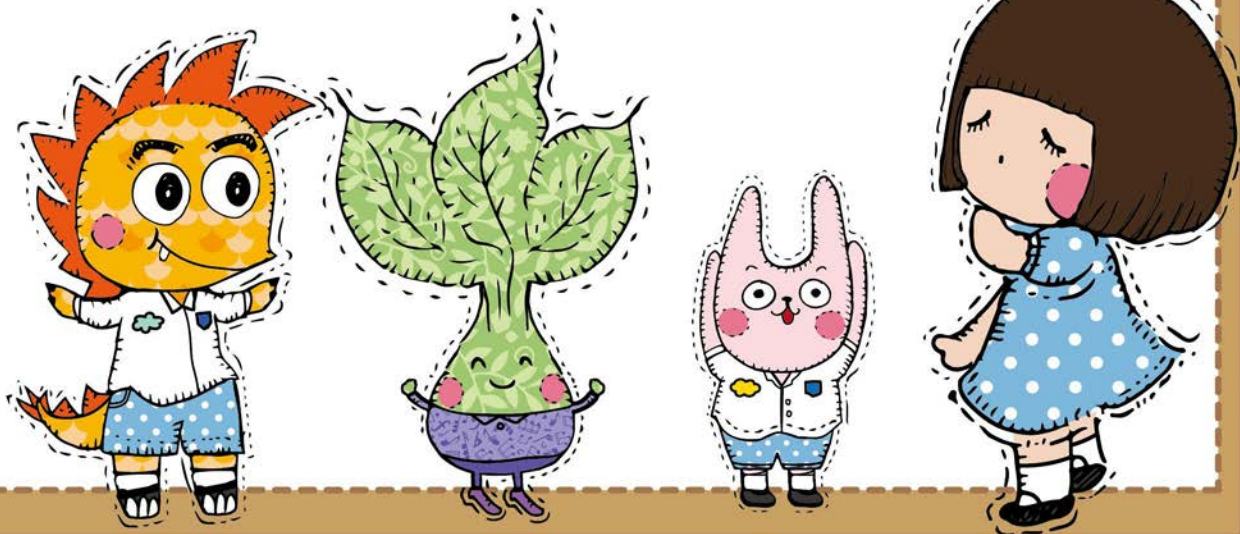
第二章。完

法天娜的小錦囊

以下幾點你做到多少？

- 1 聊天前先看情況，例如上課或早會期間不應閒談
- 2 慢慢說，不急躁，留意說話速度
- 3 仔細聆聽別人的說話，不要隨意插嘴
- 4 善用同理心，了解和體會別人的感受
- 5 真誠地稱讚別人和大方接受讚賞
- 6 若不同意對方的意見，可禮貌地提出建議

日常生活中，
如何加強社交
能力呢？





「我欣賞你……」獎狀

故事中同學們互相欣賞和信任，例如小廚欣賞拖肥熊很有責任心，
從不遲交功課。你最欣賞的同學又是誰呢？
邀請你在「我欣賞你……」的獎狀上寫下欣賞對方的說話，然後送給他吧！

同學：

我欣賞你



同學上



3

《法天娜的α世代校園生活》

菠菜校長的秘密

「守護海洋嘉年華」分組安排完畢，法天娜等六人以「海洋保衛戰隊」作為隊名，設計嘉年華的攤位遊戲。



法天娜在上課前召集各隊員。

放學後不如到圖書館集合，討論籌備工作。



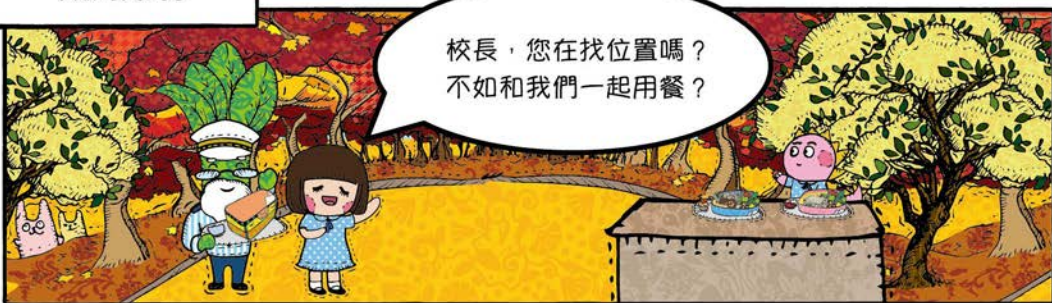
隊員答允後各自散去，只有恐龍油油留下，與法天娜一同吃午飯。

恐龍油油因不熟悉新環境而感到焦慮。她希望法天娜可以幫助她。



午飯時間到了。

校長，您在找位置嗎？
不如和我們一起用餐？



菠菜校長坐下後，法天娜滔滔不絕地說早上課堂的事情，恐龍油油卻比較安靜。菠菜校長察覺到兩人性格的分別，主動拋出大家都參與的話題。

妳們選了什麼午餐？

我選了香草蘑菇意大利粉，還有甘筍鬆餅做甜品。

嘩！妳選了西式套餐。這都是我很喜歡的食物。

恐龍油油呢？

我……我選了豬軟骨米線和豆腐花。

她越講越小聲，菠菜校長和法天娜要留心才聽得到。

哦！原來妳選了
這個套餐，跟我
選的一樣呢！



妳們看！
我還加了菜苗和紅蘿蔔，
令飲食更均衡。



早知我也要
這個套餐！



我也想試一試甘筍
鬆餅，不如我多拿
一份碗碟，跟妳們
分享？



菠菜校長和法天娜友善的態度，令恐龍油油的心情輕鬆了許多。

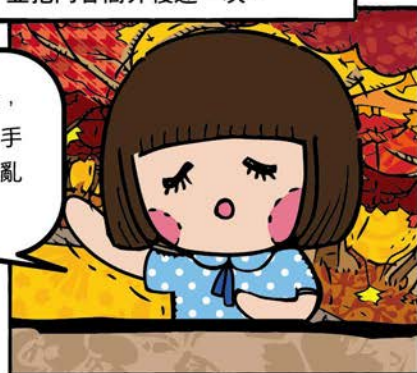
微風徐徐，三人舒舒服服地享用午餐，菠菜校長打開了另一個話題.....



學校圖書館最近購入了一本新書《威力爆炸糖》，妳們借閱過嗎？

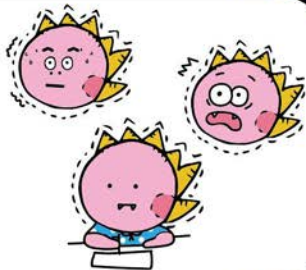
法天娜已在圖書館看過這本書，並把內容簡介覆述一次。

故事主角是一位叫做爆爆的科學家，他研發了變色爆炸糖。你一生氣，手中的爆炸糖就會變成紅色，提醒你亂發脾氣是不能解決問題的。



不錯。作者最想帶出的信息，是情緒並沒好壞和對錯之分。大家應該接納自己的情緒，同時適當地處理它們。

我習慣壓抑各種情緒。不論是緊張、擔心、不安、驚慌、恐懼等，我都不知道如何面對。舉個例，雖然我在考試前一個月已經開始溫習，但越接近考試日，我只會越緊張，又不敢表露出來，只能藏於心裏。





有時候擁有這些情緒並非壞事。例如我會因為擔心考試，而更加努力溫習，將壓力轉化為動力。



當然會啦！
讓我告訴妳們一個「小秘密」。



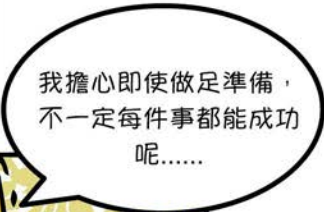
校長也會感到焦慮嗎？



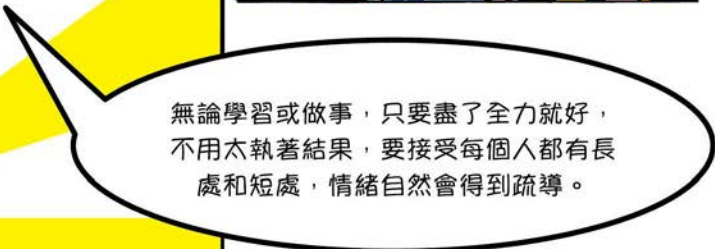
雖然每星期的週會我都上台演講，但還是經常擔心講得不好。以前這些焦慮的情緒會令我不安，甚至頭痛和肚痛，影響臨場表現！



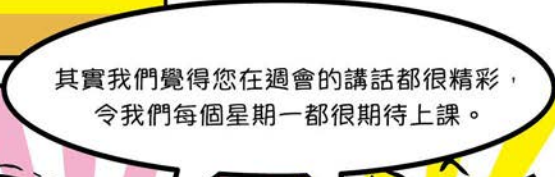
後來我鼓勵自己勇敢面對，也因為
知道自己害怕上台演講，所以做足
準備，慢慢就減低焦慮。



我擔心即使做足準備，
不一定每件事都能成功
呢.....



無論學習或做事，只要盡了全力就好，
不用太執著結果，要接受每個人都有長
處和短處，情緒自然會得到疏導。



其實我們覺得您在過會的講話都很精彩，
令我們每個星期一都很期待上課。





我將自己的憂慮跟妳們分享後，
壓力即時舒緩，所以.....
歡迎妳們公開「校長的秘密」，
以及我應對焦慮的方法。



說完，菠菜校長便離開，準備下午的工作。

兩人走回課室時



對了！
我們應如何準備
「守護海洋嘉年華」？
剛才完全忘了討論！

恐龍油油又開始感到焦慮了！

第三章。完

法天娜的小錦囊

同學們，你會聽音樂時感覺愉悅，比賽輸了而失落，與朋友爭吵時感到憤怒嗎？這些自然反應就是情緒了。讀了剛才的故事後，你會如何處理情緒呢？

情緒管理3A大法

意識情緒 (Awareness)

你試過感覺怪怪，但又講不出來嗎？有些情緒是比較隱藏的。我們可以試試安靜下來，慢慢了解自己的感受。

接納情緒 (Acceptance)

我們會不自覺推開令自己不舒服的情緒，但越拒絕就會越困擾。我們應如實地接納每一種情緒，了解它們的功能，好好學習如何應對。

採取適當行動 (Appropriate Action)

激烈的情緒會擾亂思想。我們可以深呼吸令身心放鬆，回復平靜，也可以找信任的人傾訴。培養良好的生活習慣也很重要啊！



情緒事件簿

你感到開心、緊張、憤怒或有其他情緒嗎？試試與家人分享一件最近令你產生情緒的事，再讓他們寫上對你的鼓勵好嗎？

事件：

情緒/感受：

原因：

處理方法：

家人的鼓勵：



4

《法天娜的α世代校園生活》
與時間競賽

放學後「海洋保衛戰隊」各隊員齊集圖書館。



咦？
妳們有甚麼開
心事嗎？

這是我與法天娜
與菠菜校長之間
的秘密。



隊員們立即起哄。

先談正經事吧。

我們還有兩個月時間籌備
「守護海洋嘉年華」的攤
位遊戲，大家要團結，分
工合作，做好時間管理。



很想知道啊！

什麼秘密？

我們應先想清楚活動的目標和落實
細節，再因應大家的長處分工，並
制訂時間表，確保大家有足夠時間
完成工作。



該怎樣訂立目標和制訂時間表呢？

要守護海洋就要減少污染，令海洋生物能夠生活在美麗和清潔的環境。我建議攤位遊戲和佈置以廢物利用為主題。

法天娜，減廢為實是妳的強項啊！

贊成！攤位能夠提高大眾的環保意識，令海洋生物活在清潔的海洋裏。

聽起來好像有很多東西要準備啊……

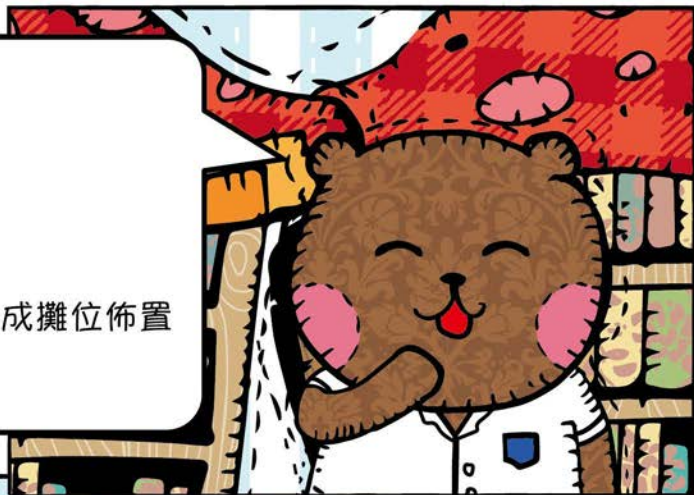
有如我平時製作甜品，只要準備好材料，計劃好工序，再設定清晰時間表，就可以按時按步驟炮製美味的蛋糕。



籌備工作可以分成四個階段：

- 1 資料搜集
- 2 集思廣益，決定設計和落實分工
- 3 準備物資和製作攤位
- 4 檢視初步的製成品，完善細節並完成攤位佈置

大家同意嗎？

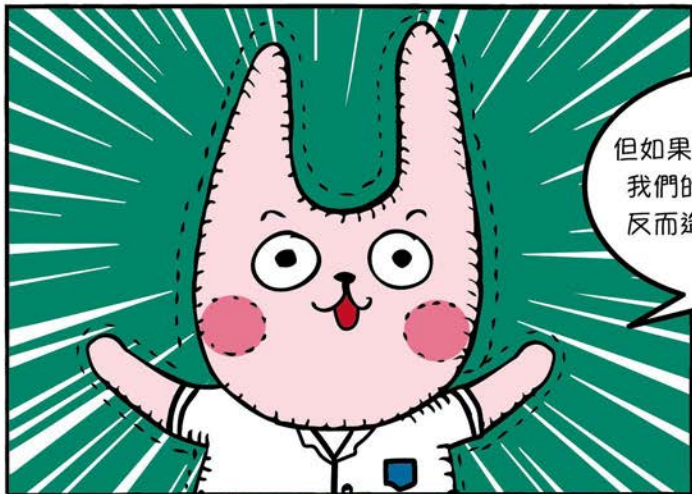


我負責制訂時間表，
列出每週要完成的事情，
確保進度。



如果真的不夠時間，
我可以少睡一點，
為活動出盡全力。





但如果忽略休息時間，
我們的精神會變差，
反而造成反效果啊！

若果老師加插突擊測驗，
我們既要溫習，又要兼顧
籌備工作，進度也會受到
影響啊！



多謝妳的提醒。我們制訂
時間表時要注意這點。





第四章。完

法天娜的小錦囊



同學們，一天只有二十四小時，但我們要做和想做的事情卻多着呢！
我們應該如何有效地運用時間，令生活過得充實又有意義呢？



當要處理的事情看似無窮無盡，我們難免會手忙腳亂。不妨試一試以下的秘訣：

按事情的緊急程度（時限性）和重要性來界定處事的先後次序。
我們可參考以下的「緩急輕重」圖表：

	緊急	不緊急
重要	1	2
不重要	3	4

1 屬於優先處理

4 屬於稍後處理

時間小管家



我們每人重視的事情和價值觀各有不同。歡迎你與家人一同討論，把以下的事情按「緩急輕重」來分類，適當地安排時間。你也可以想想有沒有其他事情要做，並把它們加到下表，讓自己成為一個精明的時間小管家！



事情：

做功課/溫習
與家人聊天
準時進食/休息

閱讀
洗澡
上網/打機

做運動
看電視

	緊急	不緊急
重要		
不重要		



5

《法天娜的α世代校園生活》

無價的瑰寶

在風和日麗的一個早上，「守護海洋嘉年華」準備舉行。所有老師和同學一早齊集學校，法天娜和拿鐵兔也為他們負責的攤位作最後佈置。



攤位內有一個大水缸，小廚和拖肥熊將一些用過的扭蛋放入水中，恐龍Dino和恐龍油油則輪流在道具釣竿的魚絲上掛上艦艇形狀的磁石。

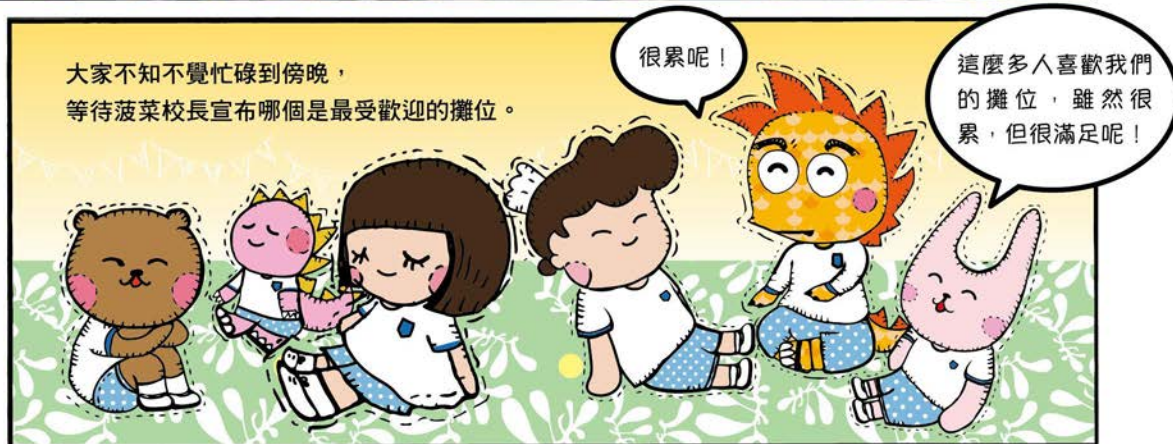


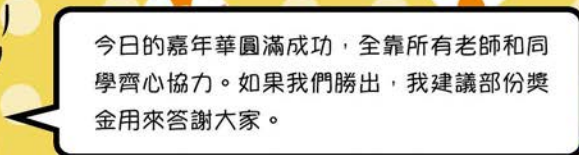
這個遊戲是怎樣玩的？

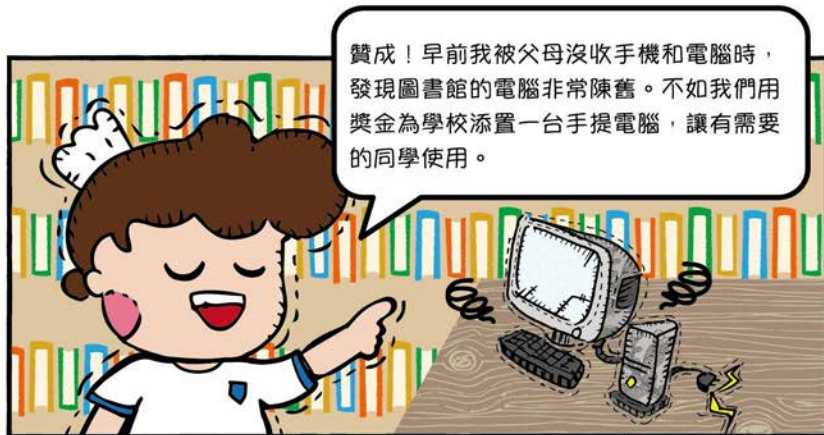


不同顏色的扭蛋代表不同種類的垃圾，扭蛋內放了萬字夾，你們可以用釣竿上的艦艇磁石釣扭蛋，有如收集海洋垃圾。









電腦可以由圖書館管理員管理，同學要事先預約，列明使用時限和目的，令全校一同建立良好的上網習慣。



太好了！



很感動喔！

六名隊員在全校的掌聲下走上台，他們頓時明白，開心並非因為贏得獎金，而是大家過去兩個月的努力獲得認同。



用汗水換來的滿足感，遠遠高於消費所得的一時快感。

「海洋保衛戰隊」在台上答謝所有人，並遙望夕陽輝映的海港，無價的瑰寶其實早在眼前。

謝謝大家！



謝謝大家！



拍！拍！

拍手

拍！拍！

拍手

拍手

拍！拍！

拍！

拍！

拍手

守護海洋嘉年華

故事完

法天娜的小錦囊

同學們，你怎樣運用零用錢呢？
想購物是人之常情，但你知道怎樣可以買得聰明嗎？



分清「需要」和「想要」









精明的消費者會先滿足自己的「需要」，
再考慮在合理和預算範圍內滿足一些「想要」的東西。
有疑問的話，歡迎與家人、老師和同學們討論啊！

我的理財週記



我們可以使用以下的理財週記，記錄每天的收入和支出。設定消費上限和儲蓄目標，並仔細記帳，量入為出。一星期後，你可以檢視開支中有哪些是「需要」和「想要」的？儲蓄金額又能否達到目標呢？

理財週記

日期	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	每週 總結
儲蓄收入 	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
支出 飲食 	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
支出 交通 	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
支出 學習 	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
支出 玩樂 	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
支出 捐款 	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$
支出 其他	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$



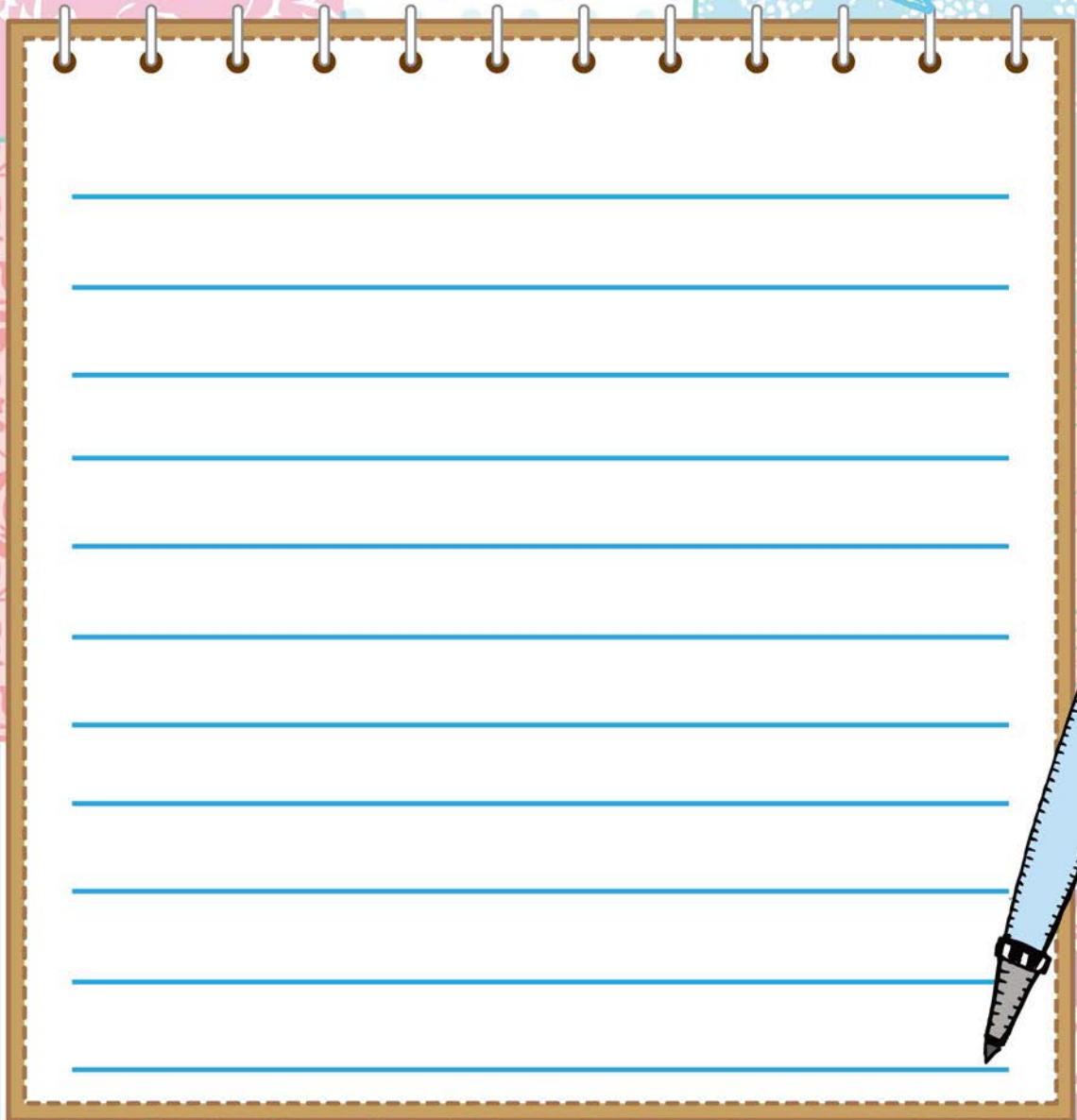
我的感想



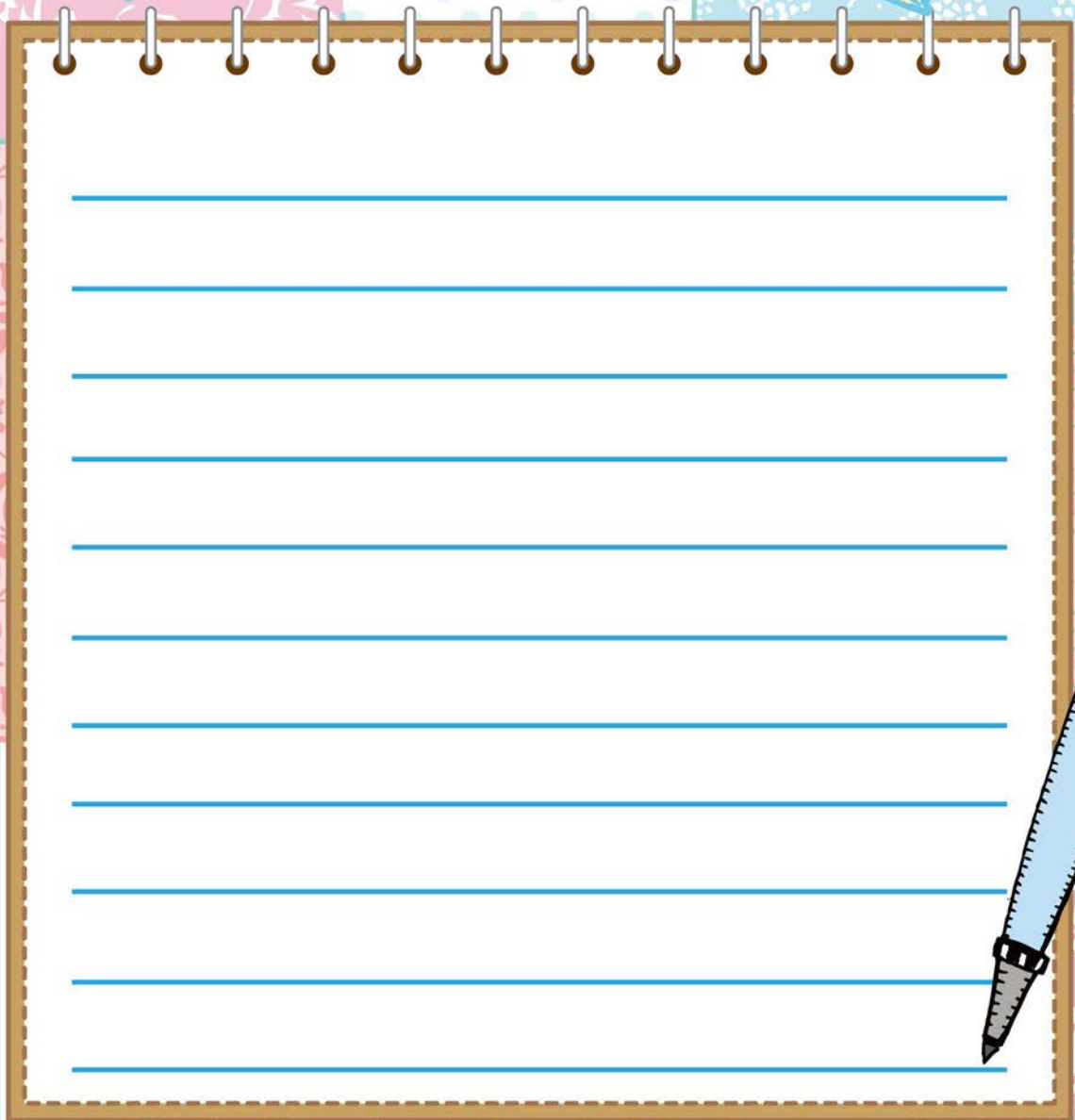
我的感想



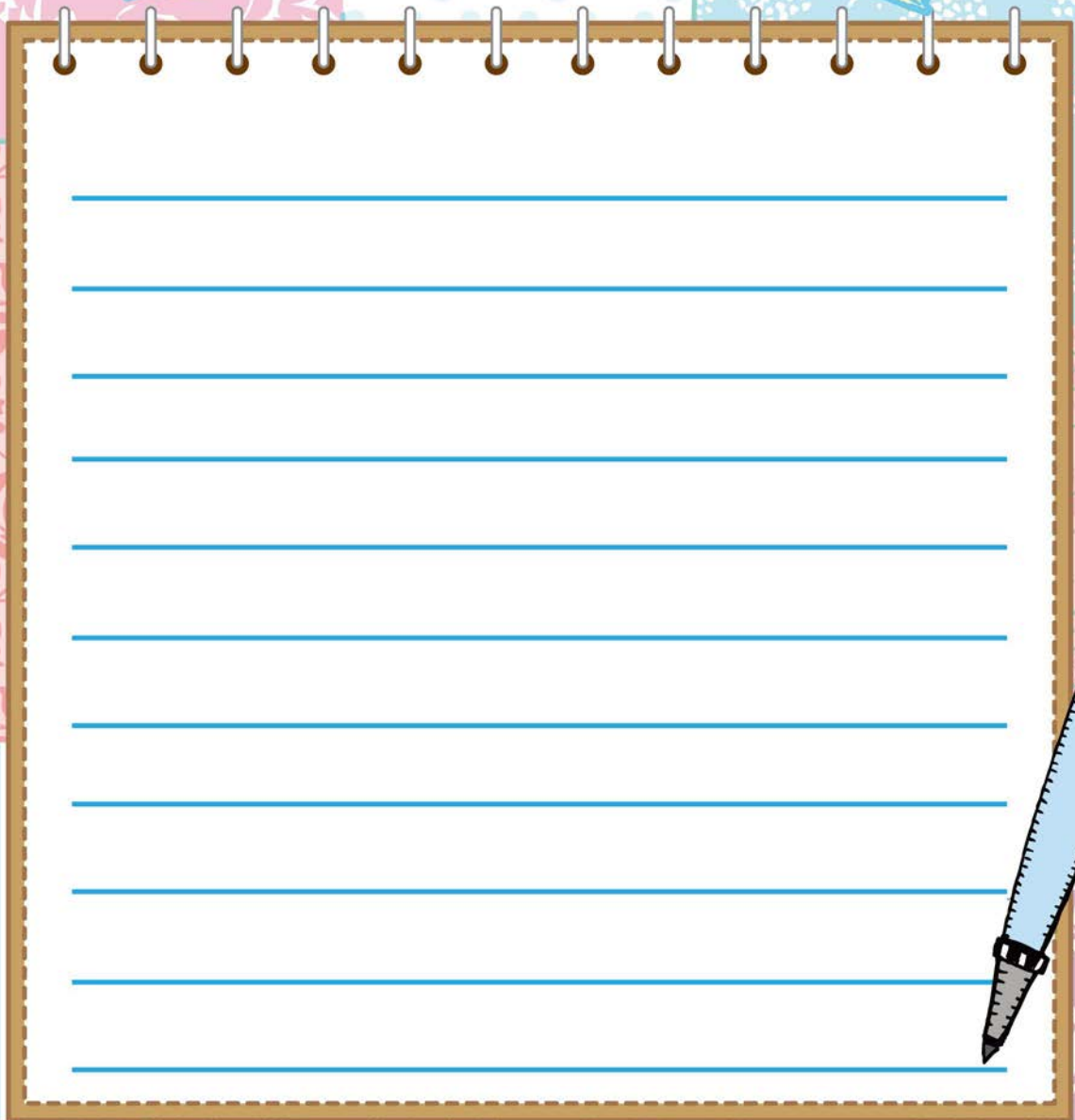
我的筆記



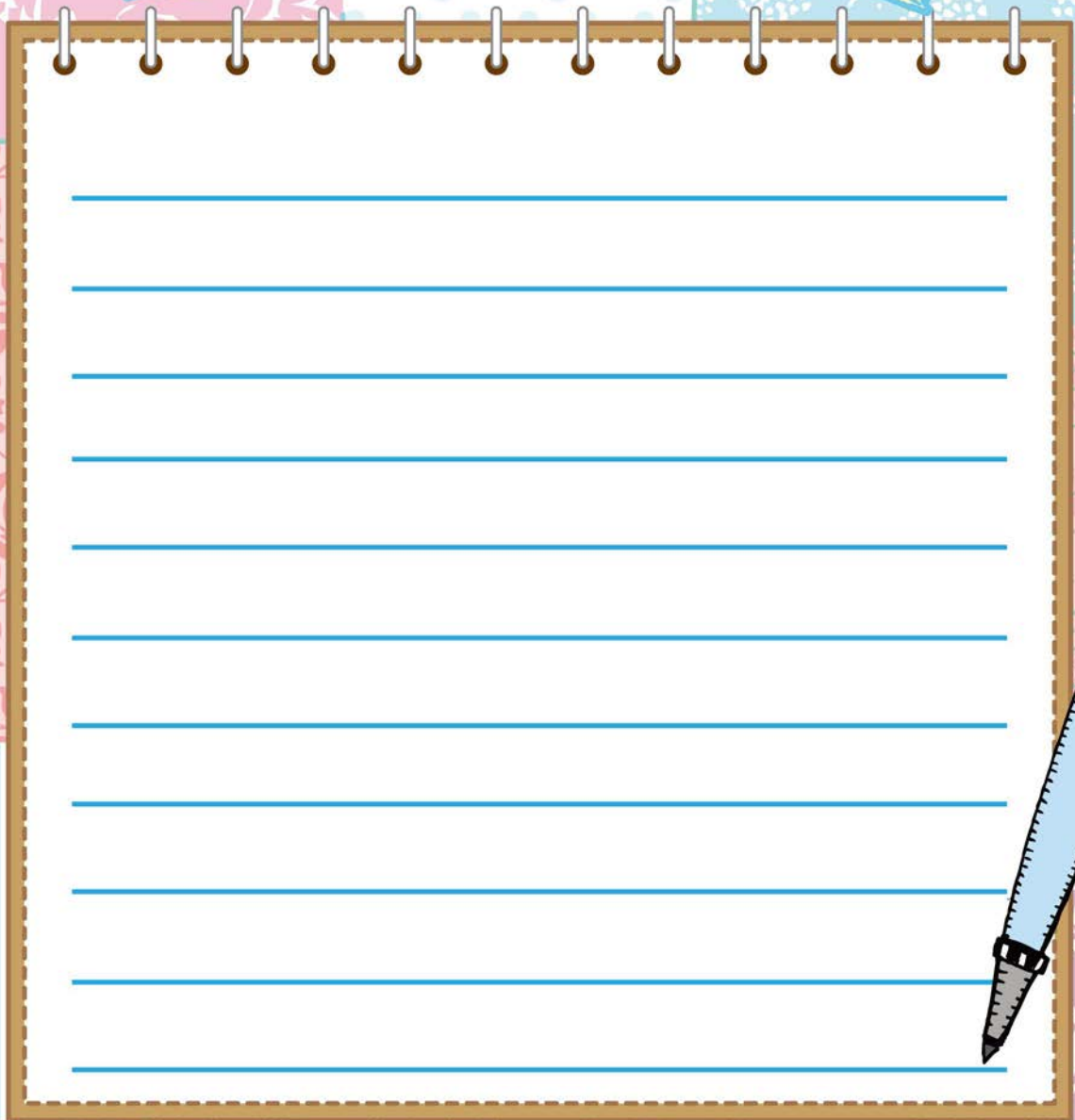
我的筆記



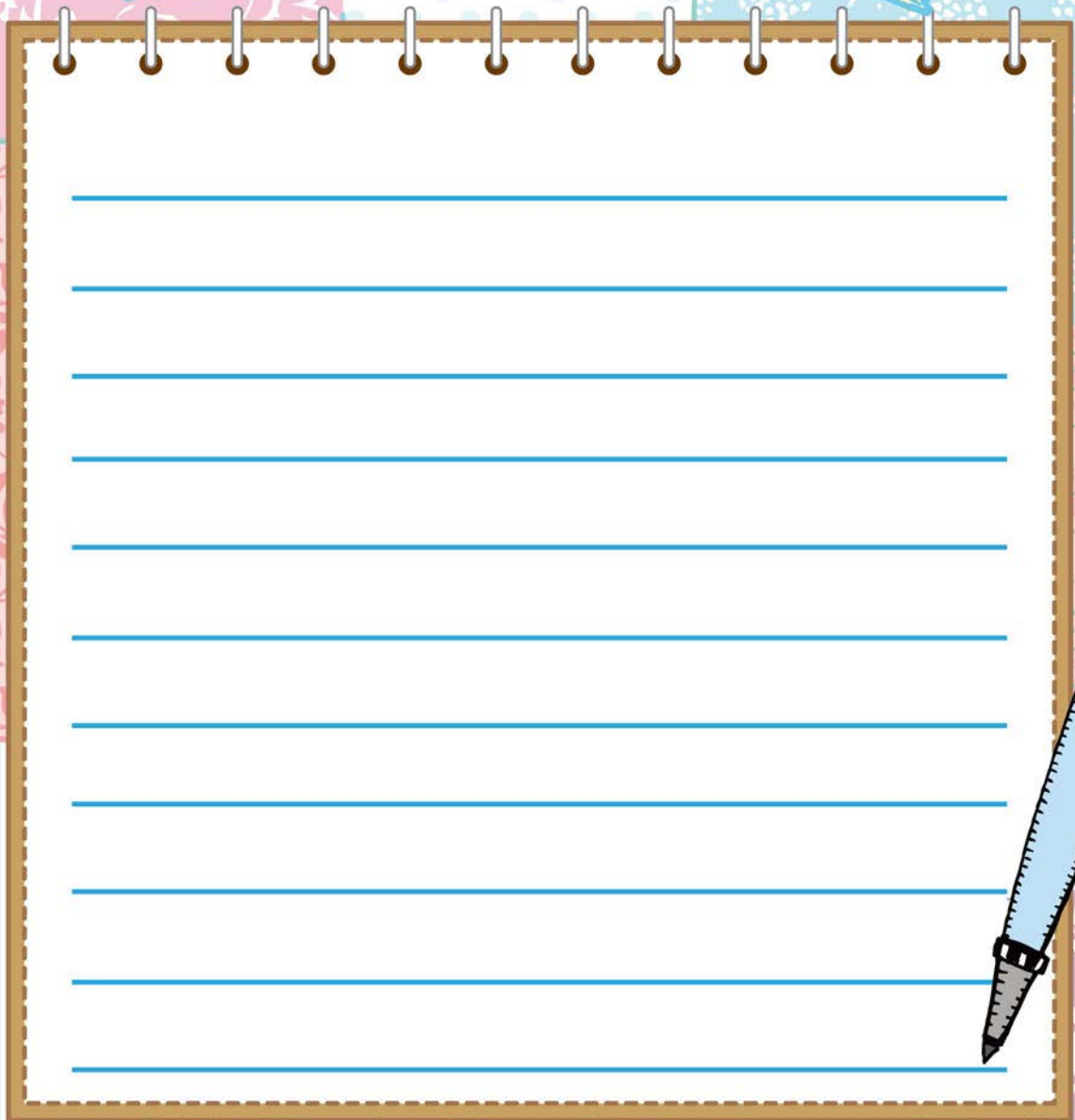
我的筆記



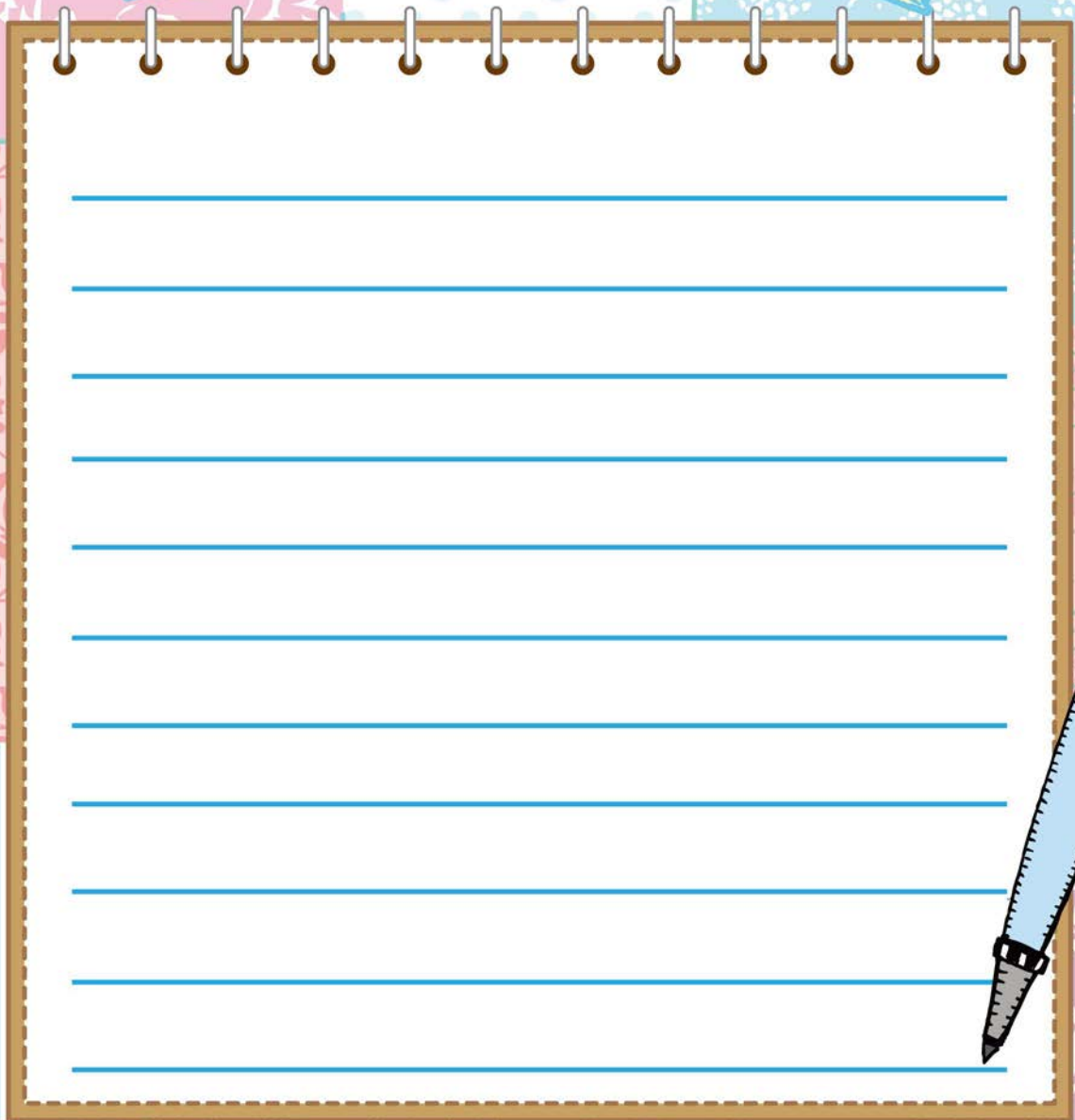
我的筆記



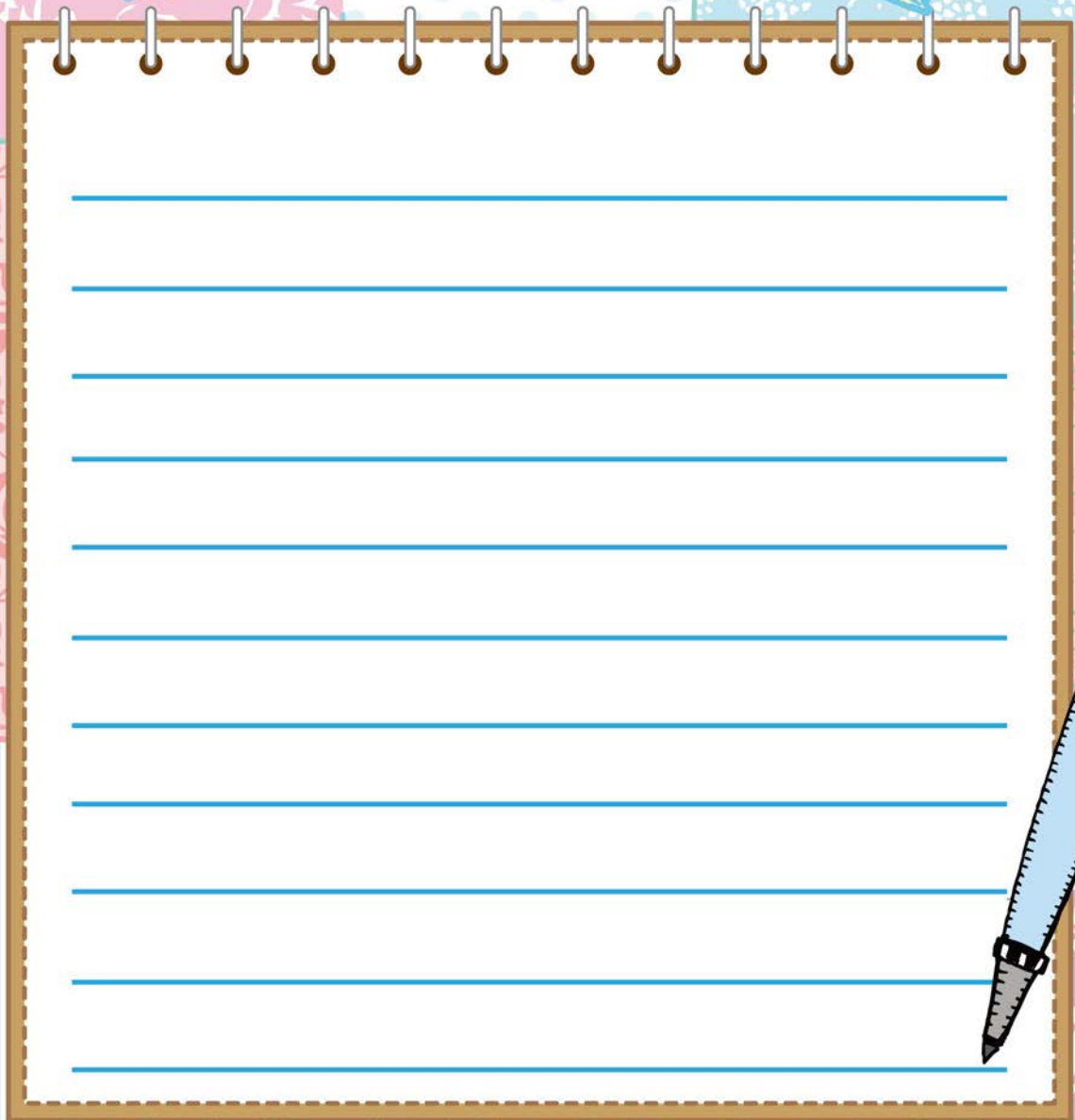
我的筆記



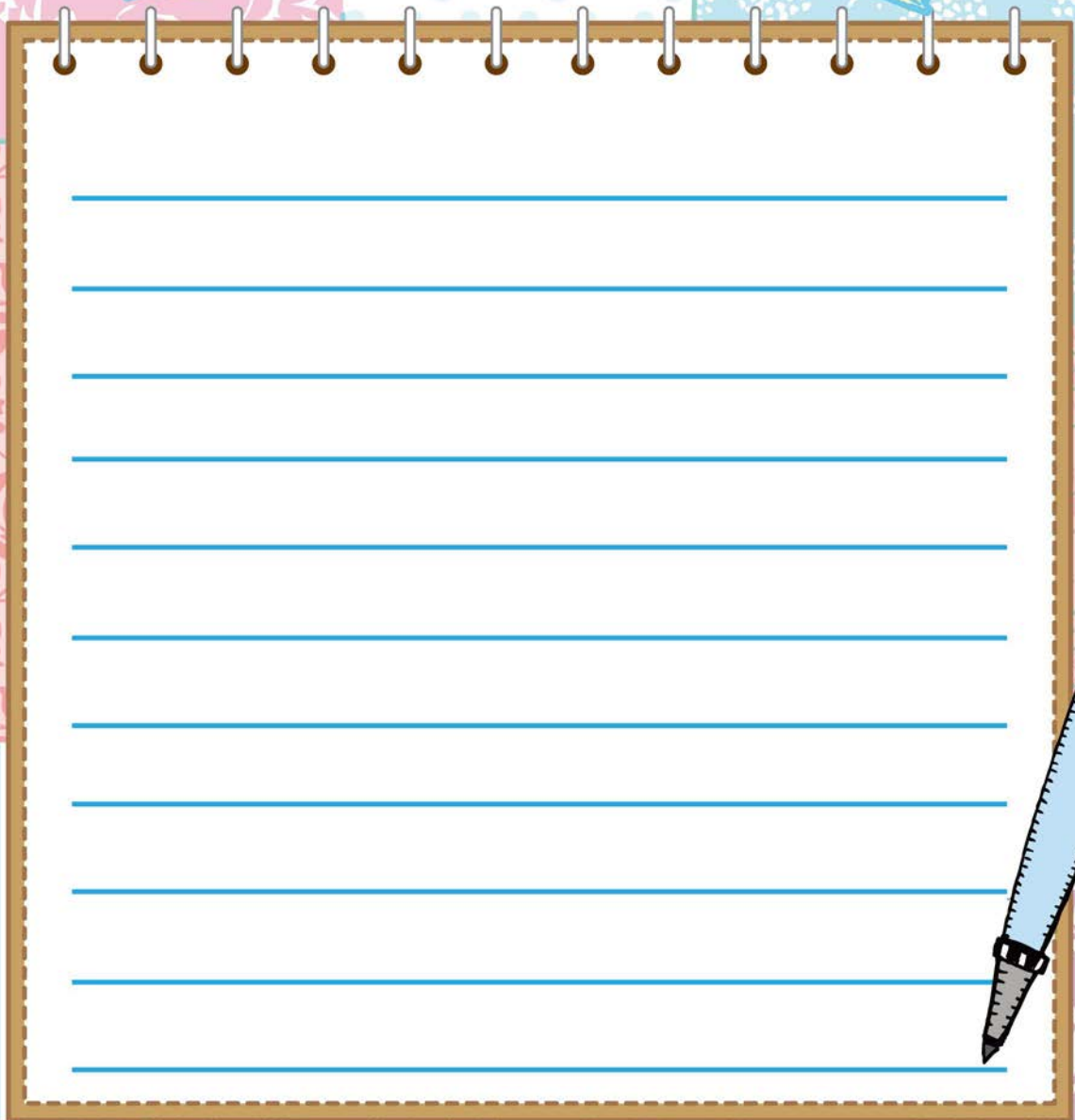
我的筆記



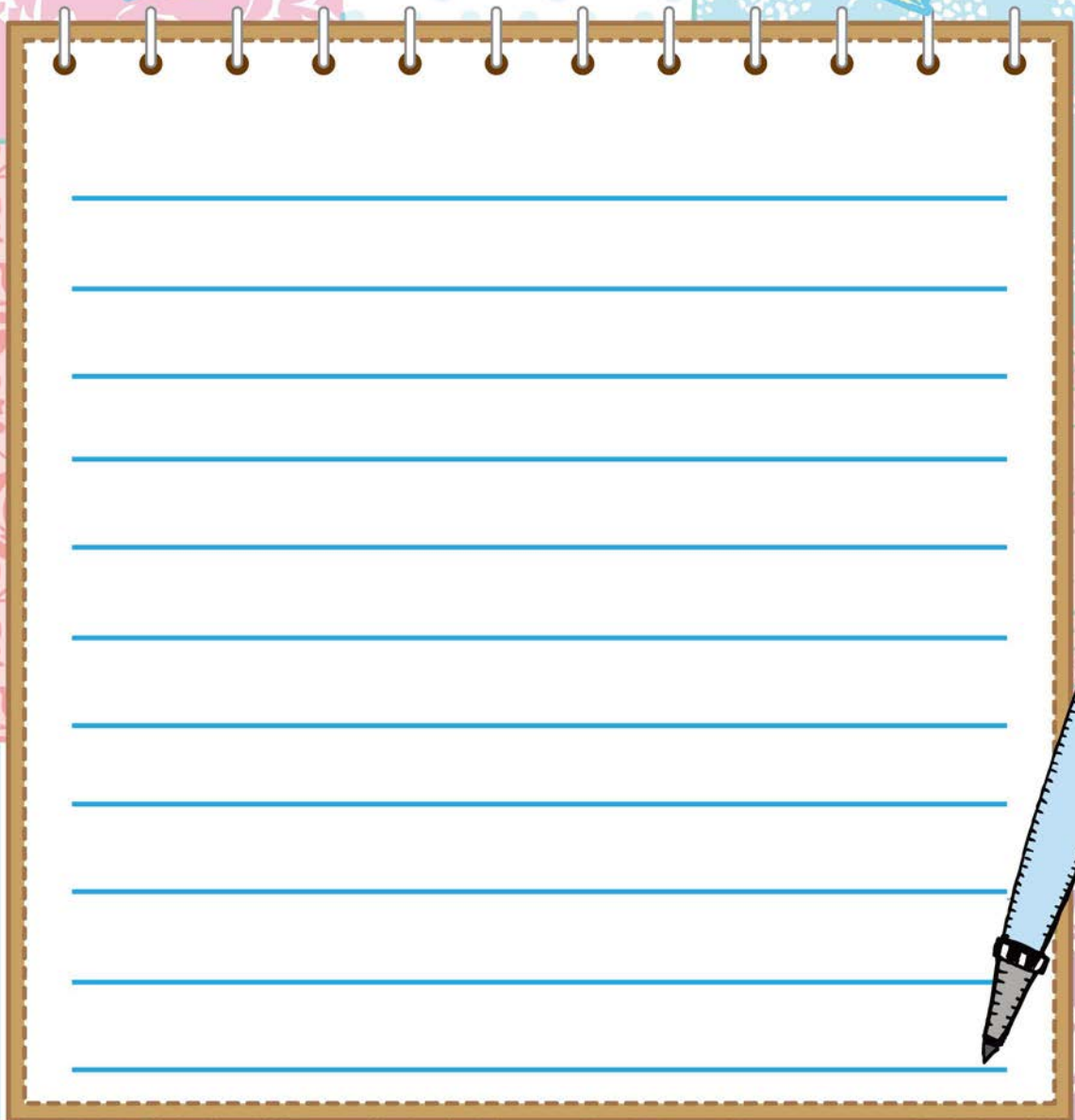
我的筆記



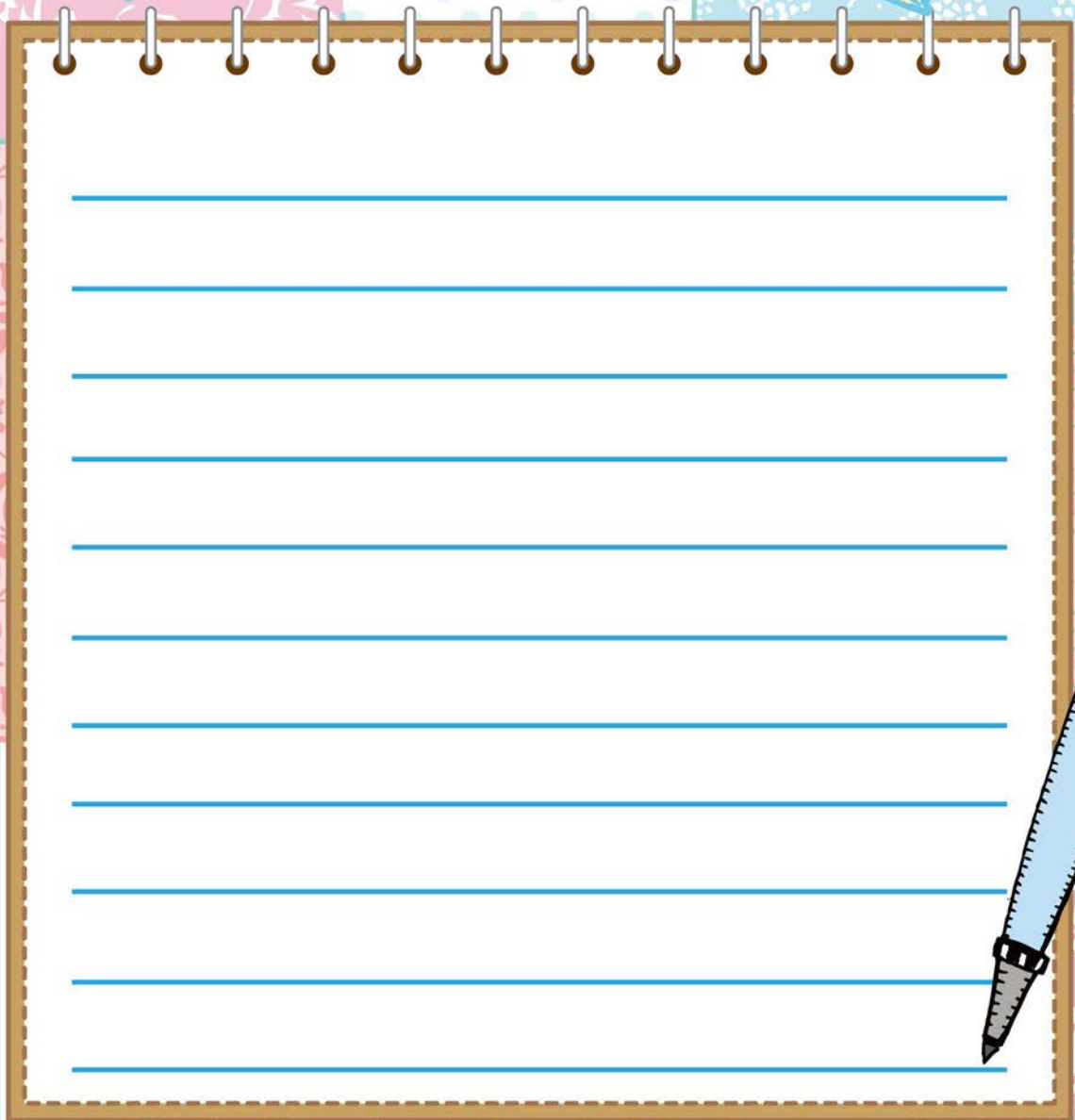
我的筆記



我的筆記



我的筆記



出版資料



書名

法天娜的α世代校園生活

編製

香港賽馬會

東華三院社會服務科(青少年及家庭服務)

菜姨姨工作室

插圖

Chocolate Rain

排版

方詠琛

發行

新界校長會

顧問

教育心理學家 唐瑩博士

印刷

中國創日(香港)有限公司

出版日期

2023年12月首次印刷

版權所有 不得翻印



歡迎掃描二維碼到網站

下載此繪本和其他學習材料





主辦機構



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

協辦機構



新界校長會
NEW TERRITORIES
SCHOOL HEADS ASSOCIATION

贊助機構



香港賽馬會

插畫

