

# 法天娜的 Q世代校園生活

教師手冊使用指南



# 正向童心計劃

## Mighty Mind Wellness Programme

「正向童心計劃」透過入校講座、故事書和遊戲教材，協助小四至小六學生建立積極健康的生活習慣，培養正向價值觀，促進身心健康，避免不良嗜好。計劃內容包括五大範疇：網絡健康、情緒管理、社交管理、時間管理，以及理財教育。

### 「教師手冊使用指南」的用途

本指南為「正向童心計劃」教材套的一部份，其餘部份包括「法天娜的α世代校園生活」故事書、教師手冊、迷你遊戲\* 和「法天娜的『棋』趣之旅」桌上遊戲。

本指南詳細列出了五個迷你遊戲的玩法和指引，供老師在進行互動遊戲時參考。老師可於帶領遊戲前參考指南內容，了解遊戲的目標、規則、所需物資、遊戲答案（如適用）和學習總結。老師亦可利用教師手冊作為輔助，於課堂上與學生一起閱讀故事書和進行遊戲。

另一方面，指南為故事書的各個章節提供故事情節簡介、重點訊息分享和延伸討論問題。老師可運用這些材料作導入，跟學生深入討論故事引伸的正向教育課題。

\* 迷你遊戲包括《網絡安全守衛隊》、《友誼摩天輪》、《解困英雄大戰焦慮小精靈》、《時間策劃師》和《理財超人》。

# 目錄

- 1-6 第一章 - 小廚的煩惱  
故事重點訊息和延伸討論
- 7-9 迷你遊戲1 - 網絡安全守衛隊  
遊戲重點和玩法 (附遊戲答案)
- 10-12 第二章 - 我欣賞你……  
故事重點訊息和延伸討論
- 13-16 迷你遊戲2 - 友誼摩天輪  
遊戲重點和玩法 (附遊戲答案)
- 17-21 第三章 - 菠菜校長的秘密  
故事重點訊息和延伸討論
- 22-24 迷你遊戲3 - 解困英雄大戰焦慮小精靈  
遊戲重點和玩法 (附遊戲答案)
- 25-28 第四章 - 與時間競賽  
故事重點訊息和延伸討論
- 29-31 迷你遊戲4 - 時間策劃師  
遊戲重點和玩法 (附遊戲答案)
- 32-35 第五章 - 無價的瑰寶  
故事重點訊息和延伸討論
- 36-39 迷你遊戲5 - 理財超人  
遊戲重點和玩法 (附遊戲答案)



# 《 第一章 - 小廚的煩惱 》

**主要角色：**菠菜校長、小菜老師、法天娜和小廚

**主要場景：**景色優美的海港旁一間校門像艦艇的小學

**主要時間：**早會至放學後

**主要情節：**菠菜校長宣布今年的創科活動以「守護海洋」為嘉年華主題。當法天娜向好友小廚興奮地談論自己的初步想法時，小廚卻反應冷淡。原來小廚沉迷網絡，被家人沒收手機。由於法天娜也有相同經歷，於是她建議小廚找小菜老師幫忙。小廚透過小菜老師的分享，不但認識到過度使用手機對自己的影響，也學會了怎樣健康地上網，成功養成平衡網絡使用時間和日常活動時間的好習慣。

## 故事重點訊息：

### (一) 認識網絡成癮行為 (過度使用網絡 / 網上遊戲成癮)

#### 1) 香港學生網絡成癮情況<sup>1</sup>

2,770 名中小學生中，有 31.8% 的受訪學生表示曾連續進行網絡遊戲達 5 小時或以上，最嚴重者更高達連續 60 小時；有 42% 的受訪學生表示曾連續觀看視頻達 5 小時或以上，最嚴重者更高達連續 90 小時。調查結果顯示，有 350 名 (12.6%) 學生有網絡遊戲成癮傾向，中學組群 (12.4%) 和小學組群 (12.9%) 的網絡遊戲成癮傾向比例相若。

#### 2) 網絡成癮常見徵狀

- 難以控制：強烈渴望上網，無法自控停止或減少使用，對上網行為產生了強烈的心理依賴；
- 耐受性：需要不斷增加上網時間來達至同樣的快樂效果；
- 斷癮症狀：停止上網時，出現生理或心理的戒斷症狀，包括焦慮、抑鬱、煩躁、失眠和身體疼痛等；
- 社交影響：為了上網而放棄其他活動、興趣或責任，與家人和朋友的關係逐漸疏離；
- 這些徵狀因人而異，而且不一定全部存在。

### (二) 網絡成癮的影響

#### 1) 身體發展

- 青少年的腦部至 24 歲才發育完成，長期沉迷網絡可能影響其腦部發育，例如專注力受損、記憶力減退、學習和情緒等方面失調；
- 長期使用電子產品，可能對學生的眼睛、頸部和手腕造成負擔，導致視力下降、頸部和手腕疼痛等問題；
- 花太多時間上網，可能導致失眠或睡眠不足、飲食不正常、營養不均衡和身體不適等。

<sup>1</sup> 香港專業進修學校聯同香港中文大學於 2023 年 7 月發布香港中小學生網絡遊戲成癮及精神健康狀況研究  
<https://www.hkct.edu.hk/tc/about/hkct/media-centre/press-release/press-release-20230710>

## 2) 心理健康

- 導致情緒不穩定，容易出現易怒、焦慮、抑鬱或孤獨等情緒。

## 3) 人際 / 家庭關係

- 過度使用網絡或沉迷網上遊戲可能使學生減少與家人和朋友的互動，學生或對現實生活的社交感到不適，甚至演變為社交孤立。

## 4) 學習表現

- 影響學業表現和降低學習動機，例如學生可能忽略或延遲須完成的課業。

### (三) 如何預防網絡成癮

#### 1) 確立使用網絡的目的，避免漫無目的地上網。

#### 2) 學習抵抗誘惑並作出合適選擇

- 關掉非必要應用程式的提示通知；
- 發掘新的興趣和嗜好，減低心癮。

#### 3) 學習自我約束

- 限制每天用以娛樂的上網時間；
- 衛生署指引，建議小學生每天上網少於兩小時。

#### 4) 循序漸進地訂立目標來平衡網絡使用時間和日常活動時間

- 先完成功課或工作才上網；
- 訂立時間表，編排一些有意義的活動；
- 逐步增加社交活動，減少上網的時間；
- 設置鬧鐘提醒睡眠時間，以確保有充足的睡眠，建立健康生活模式。

#### 5) 改善人際關係，建立良好家庭關係和社交圈子。

#### 6) 察覺自己或朋友出現沉溺行為時，主動尋求協助或幫助他們尋求協助。

### 相關延伸教學（老師可按需要選擇）：

除了網絡成癮外，學生亦需要學習其他相關的網絡安全行為。

#### (一) 網絡欺凌

##### 1) 認識網絡欺凌

網絡欺凌是指使用資訊科技在互聯網上對他人作出敵意的行為，而該行為會令受害人產生負面情緒或影響其個人聲譽。香港大學教育學院在 2022 年公布「數碼素養 360」首輪研究，訪問了 51 間中小學共逾 8,000 名中小學生後發現：

- 相關中小學均有 34% 受訪者自稱曾是網絡欺凌受害者；
- 約 55% 受訪中學生和 40% 受訪小學生曾在網絡欺凌事件中扮演旁觀者。

## 2) 甚麼是網絡欺凌

- 學習辨識網絡欺凌，常見手法包括：
  - 起底；
  - 人肉搜尋；
  - 洗版；
  - 改圖；
  - 網絡公審；
  - 辱罵；
  - 恐嚇；
  - 威脅等。

## 3) 網絡欺凌的影響

- 生理影響：
  - 對受害人的日常生活造成影響，例如充斥無力感，不願上學或對平日感興趣的活動失去動力；
  - 睡眠質素受影響，出現失眠徵狀，導致上課和溫習時專注力下降，影響表現。
- 心理影響：
  - 受害人或會出現緊張、焦慮、抑鬱、驚慌、不安或畏縮等情況；
  - 嚴重的話會演變成情緒病，更可能萌生自殺的念頭。
- 社交影響：
  - 受害者大多會選擇孤立自己，對於人際關係產生戒心，不信任別人，與家人和朋友關係疏離；
  - 拒絕與朋友外出和害怕溝通，影響正常社交生活。

## 4) 如何應對網絡欺凌

- 避免發放或轉載敏感或未經證實的內容，以免成為網絡攻擊的目標；
- 忽略欺凌者，不逞強或報復；
- 封鎖欺凌者，拒絕再接收對方訊息；
- 停止瀏覽該網站或討論區；
- 向網絡服務供應商投訴並要求移除訊息；
- 如被不當披露個人資料，尋求老師或家人協助，向香港個人資料私隱專員公署投訴；
- 如涉及刑事成分，尋求老師或家人協助報警求助。

## (二) 個人私隱

### 1) 注意個人私隱

- 互聯網盛行，我們的社交習慣亦有所改變。網絡世界雖然便捷，能讓我們輕鬆購物、交友、玩遊戲等，我們卻不可忽視當中的陷阱和危機，必須學懂保護個人資料。外洩個人資料有機會遭到起底、騷擾、盜竊、詐騙、勒索等。

### 2) 常見騙取個人資料的手法

- 撒網式：騙徒透過電郵假冒他人，或利用黑客技術欺騙受害者；
- 深入交往：透過深入交流取得信任，獲取受害人的個人資料；
- 傳統手法：要求受害人下載不明來歷的連結，藉此竊取個人資料。

### 3) 如何應對個人資料外洩

- 審慎上載個人資料和相片，避免被不誠實的人或機構收集和利用；
- 遇上有可疑的互聯網連結或網站內容要提高警覺；
- 假若事件涉及金錢或個人損失，應尋求老師或家人協助報警求助；
- 如情緒受到影響，可尋求老師或家人協助，或專業人士支援。

## (三) 交友陷阱

### 1) 網上交友

- 網絡世界多姿多彩，社交網站、通訊軟件、交友或聊天應用程式很多，使用起來方便又有趣，非常吸引年輕人。

### 2) 網上交友風險

- 所認識的網友，其名字、性別和相片都可能是虛構的；
- 輕易信任網友並透露個人資料，可能被假冒身份，甚至遭到威脅或勒索；
- 輕易信任網友可能誤入騙局，蒙受金錢損失；
- 留戀虛擬世界，可能逐漸脫離現實生活。

### 3) 網上交友安全

- 與網友接觸時要提高警覺，切勿輕信陌生人；
- 不要披露會暴露個人身份的資料，包括住址、電話、提款卡密碼、上學地點等。情況許可下和必要時可使用虛假資料保障私隱；
- 不要輕易與網友見面，更不要應邀到對方家中或其他私人地方，切勿單獨赴會；
- 任何情況下都不要答應網友的裸聊邀請；
- 若不幸受騙，先保持冷靜，並向家人、老師和警方尋求協助；
- 如情緒受影響，可尋求老師或家人協助，或專業人士支援。

## 延伸討論

### 第一式 「我讀到」

#### 我讀到……

1. 法天娜和小廚有甚麼性格特質？
2. 為甚麼小廚對法天娜的邀請表現冷淡？
3. 小廚在被窩裡偷偷打機至深夜，對身體有甚麼影響？
4. 為甚麼法天娜如此了解小廚？
5. 小菜老師怎樣避免過度使用手機？
6. 小菜老師給小廚甚麼建議？
7. 小廚打算往後如何健康地上網？

### 第二式 「我覺得」

#### 我覺得……

1. 如果你是小廚，被爸媽沒收電話或電子產品，你會有甚麼感受？
2. 你曾經好像小廚一樣偷偷地在被窩裡打機嗎？對你有影響嗎？
3. 如果你是法天娜，你會跟朋友分享你的經驗嗎？為甚麼？
4. 你覺得身邊的大人會不會沉迷使用手機？為甚麼？
5. 你會與身邊的大人分享小菜老師的建議嗎？為甚麼？
6. 你覺得小廚跟爸媽傾談後，會有甚麼感受？為甚麼？

### 第三式 「我發現」

#### 我發現……

1. 你認為法天娜和小廚的行為有甚麼值得借鑒的地方嗎？
2. 你認為父母在甚麼情況下會沒收子女的電話或電子產品？
3. 你認為網絡的吸引之處是甚麼？
4. 你若知道朋友跟你遇到相似的問題時，你會跟他分享經驗或解決方法嗎？為甚麼？
5. 你認為過度使用手機有甚麼後果？
6. 當你發現自己有困難時，會怎樣尋求解決方法呢？
7. 你認為家人的協助對你有幫助嗎？為甚麼？



### 我會做……

(以下為學生手冊每章後的小練習)



### 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。



### 小練習的延伸問題

1. 你填寫約章時有困難嗎？(如有)是甚麼困難？如何解決呢？
2. 你和家人養成良好上網習慣的進度如何？如何鼓勵大家實現承諾呢？
3. 你認為大家實現承諾時最大的困難是甚麼？

生活在這個科技發展迅速的時代，網絡安全是我們作為網絡使用者不能忽視的事項。遊戲中法天娜將會化身網絡安全守護者，學習辨識和應對網絡欺凌、保護個人私隱和建立健康的上網習慣。

遊戲重點：

- ★辨識網絡欺凌的各種手法。
- ★學習於網絡上保護個人私隱。
- ★學習應對網絡欺凌和各種陷阱。
- ★學習建立健康的上網習慣。

主題	內容	物資
簡介	老師可參考教師手冊第一章有關「網絡素養」的內容，講解網絡安全和網絡成癮的重點。老師可延伸教導同學如何應對各種網絡欺凌的情境和學習保護個人私隱。	教師手冊
「網絡安全 守衛隊」 — 遊戲玩法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師將 16 張攻擊卡（卡面圖案向上）隨機放置在桌面上（以 4 × 4 排列），並可投影到黑板上。</li> <li>2. 老師將全班分為四組，並為每一組安排其代表色。</li> <li>3. 每一組同學獲派一套屬於其組別代表色的保護卡（一套共 16 張卡），並將所有保護卡放置在桌面上。</li> <li>4. 每一回合開始時，老師隨機選取並讀出一張攻擊卡。</li> <li>5. 同學針對不同的攻擊卡選擇相應的保護卡，鬥快舉手說出正確答案。作答正確的組別可翻轉該保護卡，並放置在老師的攻擊卡上。如同學作答錯誤，老師可邀請其他組別補答。</li> <li>6. 最快在 16 張攻擊卡上連成一線（橫、直、斜連續 3 張）的組別獲勝。如未有組別成功連線，則佔有最多保護卡的組別獲勝。</li> </ol> <p>備註：老師可按課堂時間選擇翻開多少張攻擊卡，最少為 3 張。</p>	投影機 X 1、 攻擊卡 X 16、 保護卡 X 64 （4 色： 每色 X 16）

## 活動解說

## 1. 老師與同學進行延伸討論。

/

## ★ 網絡欺凌

- 網民有可能對同學作出怎樣的負評？就一些失實、無理、無禮的指控，大家可以學習用甚麼心態和方法去面對？

## ★ 交友陷阱

- 在網上登記打機帳戶時，同學可以如何保障個人資料以防範交友陷阱？適當地隱瞞或虛構身份，例如姓名、性別、年紀等，是否可以接受的方法？
- 如果網友向你借錢，通常會提出不同理由，例如家人有病、寵物有事，又或者有應急需要等以博取同情。網友也可能提出誘因，例如今天借錢給他，下星期連同利息歸還。我們如何明辨真假，避免受騙呢？

## ★ 個人私隱

- 通訊軟件有不同功能聲稱保障私隱，例如傳送的相片不能截圖、訊息或相片「閱後即焚」。但科技一日千里，難以保證相關措施沒有方法破解，提醒同學必須小心至上。
- 騙徒可利用人工智能(AI)等高科技冒認任何人的身份，老師亦可叮囑同學提高警覺。

## ★ 可疑連結

- 可疑連結層出不窮，老師可分享最新或最常見的款式，提醒同學多加注意。

## ★ 過度上網

- 朋友誠意邀請打機，同學未必懂得拒絕，亦可能擔心處理不當會影響友誼。老師可教導同學如何有禮貌地「說不」，同學也應該尊重其他人的決定。

## 2. 老師總結學習重點：

- 要以正確的方式勇敢應對網絡欺凌。
- 建立於網絡上保護個人私隱的觀念和習慣。
- 建立健康的上網習慣。

## 保護卡

A「忽視卡」X 5

停止瀏覽、忽略、不回應

C「封鎖卡」X 2

封鎖有病毒、非法、惡意的訊息來源

E「查證卡」X 1

查證訊息來源後再行動

B「刪除卡」X 4

拒絕請求或刪除惡意訊息

D「求助卡」X 3

及時向老師和家人求助

F「反思卡」X 1

反思上網習慣，建立健康正向生活

陷阱種類	攻擊卡	保護卡配對答案
網絡欺凌	同學在網上遭人「起底」	A、D
	同學短時間內在網上留言區撰寫大量負面留言批評你	A、B、C、D
	同學把你的相片修圖醜化並取笑你	A、C、D
	同學在群組廣傳你上載於 IG 的自拍照，批評你做作	A、B、C、D
	同學威迫你幫他做功課，否則把偷拍你的醜照放上網	A、B、D
交友陷阱	網友約你今天晚上到公園見面聊天	A、B、D
	認識了一年的網友向你借錢應急	A、B、D
	網友挑戰你做高難度的危險動作	A、B
	網友要求你在鏡頭面前裸露	A、B、D
個人私隱	網友想要你的照片和電話號碼	A、B
	遊戲平台要求你輸入身份證號碼和出生日期，以換取遊戲金卡	A、B
	陌生人自稱是知名藝人，要求你批准他的 IG 追蹤要求	A、B、E
可疑連結	網頁彈出一個 PS5 遊戲的抽獎廣告	A、E
	你突然收到短訊，指你的社交帳戶密碼被更改，要求你點擊連結	A、B、E
過度上網	不知不覺花了五小時玩手機，明天要交的功課還沒完成	F
	朋友要求我繼續打機，過了關才睡覺，還說如果我不玩的話，他們會成不了隊	A、B、F

## 《 第二章 - 我欣賞你…… 》

**主要角色：**法天娜、小廚、拿鐵兔、恐龍油油、恐龍 Dino、拖肥熊和小菜老師

**主要場景：**班房

**主要時間：**課堂時段

**主要情節：**菠菜校長讓老師抽籤決定「守護海洋嘉年華」組員名單，結果法天娜與小廚、拿鐵兔、恐龍油油、恐龍 Dino 和拖肥熊一組。同學們先自我介紹，從對話和互動中已見各人的性格和興趣大有不同，例如拿鐵兔的性格比較急、恐龍油油則因為剛搬來新環境而會感到緊張和害羞。自我介紹完畢後，小菜老師安排同學們互相送上「我欣賞你……」貼紙，獲得最多貼紙的同學將獲選為組長。老師同時提醒同學們要學會尊重和欣賞團隊成員。結果票數打和，每位同學都獲得一張貼紙。

### 故事重點訊息：

#### (一) 溝通要素

- 藉著與人分享交流、傳遞訊息、表達思想和情感，使我們能表達自我，同時明白別人的想法和感受；
- 藉著其他人的回饋，更了解自己，從而強化自我身份的認同；
- 良好的溝通能力是建立健康人際關係的關鍵，讓雙方互相理解和體諒，更能促使雙方包容和合作，設立共同目標。

#### (二) 溝通方法

- 溝通可以透過語言和非語言的媒介來進行，例如當面對話、電話、電郵、肢體語言等；
- 溝通有單向和雙向形式：
  - 單向溝通：多出於命令或指示，大多沒有討論的空間；
  - 雙向溝通：透過提問或回應，直至雙方達成共識。

#### (三) 良好的溝通技巧

- 先聆聽，再發言：
  - 先聆聽：
    - 耐心聆聽，避免打斷別人說話或太早下判斷；
    - 注視對方，表示尊重；
    - 點頭讓對方知道你在專注聆聽。
  - 再發言：
    - 三思而後言：仔細思量後才發言，避免傷害別人；
    - 提出意見要慎重：避免使用以偏概全或具攻擊性的字眼；
    - 讚美的藝術：得體地稱讚別人，大方地接受稱讚；
    - 容許表達空間：讓雙方都有充足時間表達自己的觀點和感受；
    - 同理心的運用：能夠從對方角度理解和尊重他人的感受和想法。

## 延伸討論

### 第一式 「我讀到」

## 提問參考

### 我讀到……

1. 法天娜最希望跟誰同組？為甚麼？
2. 小廚最擅長做甚麼？他最欣賞誰？
3. 拖肥熊的性格有甚麼特別？他最欣賞誰？
4. 恐龍 Dino 有別名嗎？他最自豪的是甚麼？
5. 為甚麼恐龍油油介紹自己時特別緊張？
6. 法天娜的夢想是甚麼？

### 第二式 「我覺得」

### 我覺得……

1. 你喜歡抽籤決定誰是你的組員嗎？為甚麼？
2. 你認為你與拿鐵兔合得來嗎？為甚麼？
3. 如果你是拖肥熊，經常被人誤會做事慢吞吞，你會怎麼做？
4. 拿鐵兔急不及待地介紹自己，別人可能對他有甚麼感覺和看法？
5. 如果小廚把自己做的朱古力送給你，你會有怎樣的感覺？
6. 如果你是恐龍油油，剛搬到新環境也會感到緊張嗎？為甚麼？你會如何支持和鼓勵恐龍油油？
7. 如果你是其中一位組員，你會把欣賞貼紙送給哪一位故事角色？為甚麼？

### 第三式 「我發現」

### 我發現……

1. 你認為人與人之間有效溝通的要素是甚麼？
2. 你認為單向溝通還是雙向溝通更有效解決問題？
3. 你認為無效的溝通會產生甚麼問題？
4. 你認為溝通只能靠語言嗎？還有其他的溝通方法嗎？
5. 你有愉快的合作經歷嗎？有甚麼因素促使你們合作順利呢？
6. 你認為外表或第一印象等同一個人的品格和能力嗎？為甚麼？
7. 如果你不認同其他同學的觀點，你會先聆聽再提出意見，還是先提出意見說服其他人呢？為甚麼？

我會做……

(以下為學生手冊每章後的小練習)

「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！

第四式  
「我會做」

----- 同學 :

我欣賞你-----

-----

-----

----- 同學上

小練習的延伸問題

1. 你把「我欣賞你……」獎狀送給了哪位同學？為甚麼？
2. 你收到「我欣賞你……」獎狀或把獎狀送給同學時有甚麼感受？
3. 進行活動時你有遇上困難嗎？(如有)是甚麼困難？如何解決呢？
4. 你在活動中學會了甚麼？如何在日常生活中實踐呢？

友誼關係有時候就像摩天輪一樣，經歷高低起伏。遊戲中法天娜與同學將了解如何透過「欣賞」、「體諒」和「信任」三種「友誼基石」，維繫健康、良好的友誼。

遊戲重點：

- ★分析拼圖內容屬於哪一種友誼基石。
- ★將具備三種友誼基石的拼圖組成完整的「摩天輪入場券」。
- ★分析未能配對的拼圖內容，為何會破壞友誼。

主題	內容	物資
簡介	<p>老師可參考教師手冊第二章有關「社交管理」的內容，講解建立健康人際關係的要素。老師可延伸教導同學建立良好友誼需具備「欣賞」、「體諒」和「信任」這三種友誼基石。</p>	教師手冊
「友誼摩天輪」 — 遊戲玩法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師描述兩個情境，連同回收箱圖分別貼在黑板上。</li> <li>2. 每位同學獲派發一塊拼圖，用以拼出「友誼摩天輪入場券」。 (共6套拼圖，每套各6塊。) (負面想法拼圖，不能與其他拼圖拼合。) (如同學人數少於36人，部份同學可獲發兩塊拼圖。)</li> <li>3. 老師先邀請手持「欣賞」基石的同學，將拼圖根據所屬情境貼在黑板上。然後邀請手持「體諒」基石的同學，將拼圖配對至相關的語句。最後邀請手持「信任」基石的同學，將拼圖配對至相關的語句。</li> <li>4. 老師邀請手持未能配對拼圖的同學，將拼圖放在回收箱圖上。</li> <li>5. 完成後，大家將看到每套由六塊拼圖組成的「友誼摩天輪入場券」。</li> <li>6. 老師邀請同學想像如果自己是情境的主角，聽到黑板上的語句時會有何感受？</li> <li>7. 老師邀請同學分享為何回收箱圖上的拼圖會破壞友誼？</li> </ol>	情境圖 X 2、 回收箱圖 X 1、 拼圖 X 6 套 (每套 6 塊)



## 活動解說

1. 老師邀請學生分享活動中最深刻的領悟。

2. 老師總結學習重點：

- ★ 每個人都有長處。
- ★ 如遇到不稱心的事情，應多欣賞、體諒和信任家人、同學和朋友，學習發掘別人的優點和理性地包容其缺點。
- ★ 延伸討論：老師可提醒學生不是別人的每項缺點都應該包容，例如不應該包容別人欺凌同學、考試作弊和偷東西。

/



**情境 (1)：**法天娜與好友恐龍油油和其他同學正在製作中文科小組習作。恐龍油油性格較內向，不擅於與人溝通。在整個製作過程中，恐龍油油不斷咳嗽，只見她協助繪圖和剪貼，但沒有參與構思主題或編寫內容。你會如何看待恐龍油油？

### 拼圖 1 | 正面想法拼圖

欣賞

- A1 欣賞她的美術觸覺敏銳
- A2 欣賞她了解自己的長處，能夠好好發揮

體諒

- B1 體諒她不擅長撰寫習作內容，沒有足夠信心嘗試
- B2 體諒她在生病期間仍然盡力投入習作

信任

- C1 相信她已經衡量過自己的優點和缺點，盡了最大的努力
- C2 相信她的繪圖天分能夠提升習作的美感

### 拼圖 2 | 正面想法拼圖

欣賞

- A1 欣賞她總會有耐心地聆聽同學的意見
- A2 欣賞她對美術充滿熱情

體諒

- B1 體諒她的個性比較文靜，跟同學討論時可能不太自在
- B2 體諒她生病了，精神欠佳，未能幫忙構思主題

信任

- C1 相信她已經盡全力貢獻自己所長
- C2 相信她能繼續和同學愉快地合作

### 拼圖 3 | 不能拼的負面想法拼圖

批評

- A1 她只擅長美術，思考能力欠佳
- A2 她個性懦弱，不懂得和別人溝通，很難跟她合作

指責

- B1 她以生病作為藉口，其實是在偷懶
- B2 她作為團隊的一份子，應該在各方面都盡力，而不是只集中做自己擅長的事

不信任

- C1 不相信她盡了全力，她只是把困難的工作推卸給其他同學
- C2 不相信她對小組會有貢獻，她只會拖累大家的進度和成果

**情境 (2)：**法天娜的同班好友拿鐵兔由於朗誦出色，獲選為朗誦比賽的班代表。拿鐵兔每次參與練習，總是最早到和最遲離開。比賽當天，拿鐵兔因為太緊張而肚瀉，未能發揮應有水平。相反，其他班表現出色，最終你們班三甲不入。你會如何看待拿鐵兔？

#### 拼圖 4 正面想法拼圖

欣賞

- A1 欣賞他有朗誦天分，過往多次的公開朗誦均表現出色
- A2 欣賞他努力練習，為比賽投入不少時間和精神

體諒

- B1 他對比賽非常重視，才會產生過大的壓力，而影響臨場表現
- B2 勝敗乃兵家常事，不能完全怪責他

信任

- C1 相信他為比賽已經出盡全力，做了最充足的準備
- C2 相信他會汲取經驗，下次繼續努力

#### 拼圖 5 正面想法拼圖

欣賞

- A1 欣賞他願意出任班代表參加比賽，是非常勇敢的表現
- A2 欣賞他意志堅定，即使身體不舒服也沒有臨陣退縮

體諒

- B1 比賽現場的氣氛緊張，理解他為何未能發揮正常水平
- B2 這是他第一次以班代表的身份參加比賽，一定承受不少壓力

信任

- C1 相信他已經盡力面對比賽的壓力
- C2 相信他會慢慢學習放鬆情緒，下次有更好的表現

#### 拼圖 6 不能拼的負面想法拼圖

批評

- A1 他根本不是朗誦的材料，參加比賽是不自量力
- A2 他的成績三甲不入，再練習也是浪費時間和心血

指責

- B1 既然他處理不了比賽的壓力，就不應該參賽
- B2 他不應把緊張說成是表現差的藉口

不信任

- C1 他比賽的表現這麼差，我不相信他有努力練習過
- C2 我不相信他是合適的班代表人選

## 《 第三章 - 菠菜校長的秘密 》

**主要角色：**法天娜、恐龍油油和菠菜校長

**主要場景：**小食部

**主要時間：**午餐時間

**主要情節：**「守護海洋嘉年華」的分組安排完畢。恐龍油油邀請法天娜一同吃午飯，希望她能夠幫助自己克服因初到新環境產生的焦慮。途中她們遇到菠菜校長，透過傾談明白到情緒無分好壞和對錯。同時她們亦從菠菜校長所分享的秘密中明白到每個人都會有情緒起伏的時候，重要的是了解不同的情緒和學習作出適當處理，再盡力面對和解決問題。

### 故事重點訊息：

#### (一) 甚麼是情緒

- 情緒是指人類在特定的時刻下，對某種事物或情況所產生的主觀感受和反應。
- 人類有六種基本情緒，包括快樂 (happiness)、驚訝 (surprise)、恐懼 (fear)、厭惡 (disgust)、憤怒 (anger) 和悲傷 (sadness)。其他複雜情緒例如焦慮、憂鬱、自卑、妒忌、內疚、寂寞等，則是由基本情緒混合衍生而成。
- 情緒會從不同的層面顯現，包括面部表情、生理狀態和主觀感受，並衍生出不同的思想和行為。

#### (二) 認識焦慮

- 焦慮是常見的複雜情緒。根據宏恩基督教學院和晉峰青年商會於2022年發表的香港學童情緒健康問卷調查，有約兩成受訪學童的壓力指數高於正常水平，分別逾一成多學童感到抑鬱 (13.4%) 和焦慮 (12.5%)。
- 當我們遇到意外、壓力事件、危機或挑戰時，例如面臨考試或演講、認識新朋友，甚至生命受到威脅時，或許都會感到焦慮。
- 焦慮的感覺可能包括緊張、擔心、不安、驚慌或恐懼等。焦慮有時會對我們的身體產生影響，例如出現心跳加速、呼吸急速、肌肉緊張、冒汗和注意力不集中等情況。大腦會想像將有不好的事情發生，使我們逃避或以極度緊張的心情面對這些令我們害怕的事情。
- 焦慮在某些情況下亦可發揮正面作用，有助我們應對挑戰和壓力或保護自身安全。例如我們會因為擔心考試成績而努力溫習、當我們看見鄰居單位冒出濃煙，會因為擔心發生火災而報警求助。然而，持續和過分的焦慮會對我們的生活和健康造成負面影響，例如反覆想像事情最壞的結果，並為此憂心不已，甚至即使危機已過，仍持續停留在擔心或消極的狀態。

### (三) 提升抗逆力的方法

- 建立自信，相信自己有抵抗惡劣情況的能力，並制訂具體目標和計劃，勇敢面對挑戰。
- 學習調整思維和理性分析，明白挑戰並不如想像中可怕，並嘗試轉換角度思考，一步步解決問題。
- 無論成功解決困難與否，也要欣賞自己的努力，避免過度自我要求和批評。
- 訂立健康的生活模式，每天均衡飲食和有充足的休息，每星期進行放鬆身心的活動。
- 增強對情緒管理的認識和培養解難能力，例如學習深呼吸、做肌肉放鬆練習、聽音樂、閱讀、寫日記、培養健康的興趣等。

### 相關延伸教學（老師可按需要選擇）：

老師可進一步了解這個年齡層的兒童發展，特別是情緒相關特性，按需要適當地與同學作出延伸討論。

#### (一) 9 至 11 歲兒童的成長發展

- 社交方面：
  - 享受團體活動和合作；
  - 欣賞並模仿較年長的年輕人；
  - 將成年人視為權威。
- 情感方面：
  - 不太懂得處理與他人的比較，有機會影響自信心；
  - 可能透過不服從和反叛來表現獨立性。
- 認知方面：
  - 極度好奇，注意力持久增加；
  - 較投入個人嗜好和喜歡的學科。

#### (二) 社交媒體可導致學童出現情緒問題

- 根據香港兒科醫學會和香港兒科基金 2018 年的調查，受訪中小學生之中：
  - 68% 因經常在線而感到疲憊；
  - 58% 每日至少投放 5 小時在社交媒體；
  - 44% 因沒有好內容上載而感到氣餒；
  - 26% 因點讚較少而感到不開心。
- 隨著科技迅速發展，加上社交媒體多姿多彩，學童接觸社交媒體的年齡逐漸下降，在網絡世界的時間亦越來越長。然而，太過沉迷其中很可能導致社交媒體焦慮。
- 社交媒體焦慮是指使用社交媒體時產生的不適感，包括感到煩躁和擔憂，或會出現失眠和注意力下降。最嚴重的情況更會導致抑鬱症等精神疾病，令人在現實生活中與他人逐漸疏遠。

### • 社交媒體焦慮的成因：

- 與他人比較：將自己的真實生活與網絡上他人光鮮亮麗的一面作比較，並感到自己的生活不及他人精彩或成功，產生自卑感，引發情緒低落或妒忌；
- 錯失恐懼 (FOMO, fear of missing out)：擔心錯過網絡社群上最新資訊，怕趕不上潮流話題或錯過朋友間的交流，而感到恐慌；
- 對自己虛擬形象的擔憂：過分在意自己在社交媒體上呈現的形象，例如花過多時間製作貼文、修圖，又過分擔心別人的留言回應。

## (三) 情緒管理基本法

### • 意識情緒 Awareness

當面對令自己不適或不愉快的情緒時，我們會想立即壓抑這些感覺。但逃避只會令我們失去成功處理這些情緒的機會。我們需要學習專注地審視自己的內心感受。

### • 接納情緒 Acceptance

當意識到自己有某種情緒出現時，無論喜歡與否，都如實地接納自己的感受。不需要否定、扭曲或壓抑它，因為情緒反應是與生俱來的。

### • 採取適當行動 Appropriate Action

- 控制情緒反應：當我們感到憤怒或焦慮等情緒起伏時，可以先深呼吸或進行其他放鬆身心的練習，冷靜下來，再去解決問題。
- 培養有益身心的生活模式：研究顯示，適當的飲食、休息和運動，對我們控制情緒相當重要。
- 建立情緒支援網絡：令自己不適或不愉快的情緒出現時，可與信任的人傾訴。



## 延伸討論

### 第一式 「我讀到」

#### 我讀到……

1. 恐龍油油遇上甚麼情緒困擾？
2. 恐龍油油和菠菜校長點了甚麼午餐？
3. 《威力爆炸糖》的故事帶出甚麼訊息？
4. 恐龍油油鼓起勇氣說出哪些感受？
5. 法天娜怎樣回應恐龍油油的感受？
6. 菠菜校長有甚麼秘密？

### 第二式 「我覺得」

#### 我覺得……

1. 為甚麼恐龍油油會感到焦慮？
2. 你會主動邀請法天娜一起吃午餐嗎？為甚麼？
3. 你曾經嘗試推開某些情緒嗎？(如有)可以分享經歷嗎？
4. 如果你是恐龍油油，你會與別人分享心事嗎？為甚麼？
5. 法天娜說「有時候擁有這些情緒並非壞事……將壓力轉化為動力」，你有相似的體會嗎？
6. 你對菠菜校長的秘密有甚麼想法？

### 第三式 「我發現」

#### 我發現……

1. 為甚麼法天娜會取得恐龍油油的信任？
2. 對恐龍油油而言，菠菜校長分享自己的秘密有甚麼意義？
3. 你會怎樣面對焦慮的感覺？
4. 你認為「情緒並沒好壞和對錯之分」是甚麼意思？
5. 你認為與別人分享自己的困擾，對處理情緒有甚麼幫助？
6. 誰是你分享心事的對象？為甚麼？

### 我會做……

(以下為學生手冊每章後的小練習)

#### 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：	<div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div>
家人的鼓勵：	<div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div>

### 第四式 「我會做」

#### 小練習的延伸問題

1. 你信任家人嗎？為甚麼？
2. 你會接納開心、緊張、憤怒等情緒嗎？
3. 請你分享一件最近令你產生情緒的事件？
4. 請說出自己當時的感受？
5. 為甚麼會產生這樣的情緒？
6. 當時你怎樣處理上述情緒？
7. 你會與家人分享這件事嗎？
8. 你希望家人怎樣鼓勵你？
9. 與家人分享時，你有甚麼感受？
10. 對於家人的鼓勵，你有甚麼感受和想法？



焦慮是一種很常見的情緒。遊戲中法天娜和同學將會認識各種焦慮小精靈，並學習利用不同的法寶幫助別人和自己解困，積極面對因焦慮而帶來的負面想法。

遊戲重點：

- ★ 認識五種焦慮小精靈和其特徵。
- ★ 思考不同的情境語句是受哪一種焦慮小精靈影響。
- ★ 配對小道具來對付焦慮小精靈。

主題	內容	物資
簡介	老師可參考教師手冊第三章有關「情緒管理」的內容，向學生講解甚麼是焦慮，以及預防和減輕焦慮的方法。	教師手冊
「解困英雄大戰焦慮小精靈」 — 遊戲玩法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師向同學簡介五種焦慮小精靈和其特徵。</li> <li>2. 老師逐一貼出情境語句，請同學猜猜主角正受哪種焦慮小精靈所影響（解釋合理便可）。</li> <li>3. 老師介紹五種小道具。</li> <li>4. 老師請同學配對能打敗焦慮小精靈的小道具（解釋合理便可）。</li> <li>5. 老師邀請同學思考遭遇類似情況時，可能出現的想法和感受，並討論如何克服困難。</li> </ol>	焦慮小精靈圖 × 5、 小道具圖 × 5、 情境語句 × 25 （每種焦慮小精靈各有 5 個情境語句）
活動解說	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師邀請同學分享活動中最深刻的領悟。</li> <li>2. 老師總結學習重點：               <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 了解焦慮是正常的情緒反應。</li> <li>★ 焦慮在某些情況下亦可發揮正面影響，有助我們應對挑戰和壓力，成為保護自己和推動進步的動力。</li> <li>★ 預防和減輕焦慮的方法包括建立自信（相信自己有應對挑戰和壓力的能力）、理性分析、調整思維、訂立健康的生活模式等。</li> </ul> </li> </ol>	/

# 情境語句

## 自責海獺仔

- 班際朗誦比賽落敗了，肯定是因為我的表現不夠投入……
- 這一次的小組作業分數很低，是不是我連累大家了……
- 今次活動要改期，都是因為我當初沒有選對日子……
- 他的語氣很不耐煩，可能是我說錯話了……
- 爸爸媽媽經常吵架，是不是因為我不夠乖……

## 自卑小烏龜

- 今天比賽我贏得冠軍只不過是僥倖，可能是因為其他選手不在狀態。
- 這條問題很多人都知道答案，我答對了不代表我有過人之處。
- 這一次考試考得高分，只不過是我幸運。
- 老師應該是找不到別的同学當班代表，才退而求其次邀請我。
- 媽媽稱讚我這次測驗有進步，只是想安慰我成績還是不夠好。

## 矛盾變色龍

- 今天我應該坐甚麼交通工具上學呢？坐地鐵會很擠，坐巴士又可能會塞車……我應該怎樣選擇？
- 體育課我應該跟誰一組呢？我跟左邊的同学比較熟，但右邊的同学是體育精英，比賽勝算較大。
- 我想加入學校的籃球隊，但如果放學後要練球，就會錯過下午的卡通，我該怎麼辦？
- 我該不該舉手回答老師的提問呢？如果我不舉手，老師會誤會我沒在專心上課，但如果我舉手答錯了，可能會被同學取笑。
- 明年升級後我該選甚麼學科？我對文科的興趣不大，但理科又比較困難。

## 災難黑猩猩

- 我看新聞說有人跑步跌倒後斷了骨，我以後再也不跑步了！
- 我做勞作時不小心割到手流血了，我會不會貧血？
- 魚骨很容易卡到喉嚨，我永遠都不吃魚了。
- 我剛才吃的麵包原來昨天已經過期，我要不要去急症室？
- 他剛才沒有接我的電話，是不是想和我絕交？

## 非黑即白獸

- 坐在旁邊的同学今天沒有交功課，他一定是壞學生！
- 他今天沒有約我一齊吃午飯，證明他沒有把我當成好朋友！
- 他拒絕了我的生日會邀請，代表他不喜歡我！
- 老師只稱讚了小明的畫作，代表我畫得很差！
- 剛才他不願意把書借給我，肯定是因為不喜歡我而故意刁難！

## 配對表 - 焦慮小精靈與小道具

### 焦慮小精靈

#### 自責海獺仔

**能力：**經常自責，覺得所有問題都是由自己引起。

**口頭禪：**都是我的錯……

#### 自卑小烏龜

**特徵：**誤導同學成功只因僥倖，貶低自己的價值和漠視自己的努力。

**口頭禪：**成功也不是因為我的功勞……

#### 矛盾變色龍

**特徵：**經常提出截然不同，甚至自相矛盾的意見，令同學左思右想、猶豫不決。

**口頭禪：**應該選哪一個才好？怎麼辦？

#### 災難黑猩猩

**特徵：**把問題的嚴重性極端化和災難化，令同學感到絕望。

**口頭禪：**這次死定了！世界末日了！

#### 非黑即白獸

**特徵：**對同學說事情只有一個做法或結果，非黑即白，忽略其他可能。

**口頭禪：**肯定就是這樣，沒有別的可能！

### 小道具

#### 公正裁判鎚

**能力：**幫助同學客觀分析，公正地分辨問題的起因和責任。

**信念：**做人要公道，其實每件事情大家都有責任！

#### 自信放大鏡

**能力：**幫助同學審視和認同自己的能力，增強自信，欣賞自己的付出和努力。

**信念：**這次的成功證明了我的能力和努力！

#### 果斷指揮棒

**能力：**幫助同學認清自己的需要和方向，即使有不同意見亦能作出最合適的選擇。

**信念：**莫猶豫，果斷做決定！

#### 淡定救生圈

**能力：**幫助同學冷靜和理性看待問題，並思考解決困難的方法。

**信念：**事情已經發生了，慢慢想，總有解決方法。

#### 七彩小畫筆

**能力：**幫助同學為世界填上七彩顏色，明白擁有彈性思維才能發現無限可能。

**信念：**凡事沒有絕對，只要努力，總會找到其他可能性！

## 《第四章 - 與時間競賽》

**主要角色：**法天娜、小廚、拿鐵兔、拖肥熊、恐龍 Dino 和恐龍油油

**主要場景：**圖書館

**主要時間：**放學後

**主要情節：**還有兩個月時間便舉行「守護海洋嘉年華」，「海洋保衛戰隊」為了籌備攤位遊戲，便齊集隊員在圖書館裏討論分工，做好時間管理，希望能在比賽中爭取佳績。隊員們決定把籌備工作分成四個階段：第一階段是資料搜集。第二階段是集思廣益，決定設計和落實分工。第三階段是準備物資和製作攤位。最後階段是檢視初步的製成品，完善細節並完成攤位佈置。小廚主動請纓負責制訂時間表，確保進度良好。法天娜和拿鐵兔提醒大家要預留足夠時間應付突發事情，以及平衡工作和休息的時間。

### 故事重點訊息：

一天只有二十四小時，但我們的責任和想做的事情卻有很多。如果我們沒有好好管理時間，可能會為我們帶來壓力和焦慮。相反，能有效地運用時間，既可以讓我們盡本份完成課業之餘，又能把握空餘時間發展興趣，使時間過得充實又有意義。因此，學習如何有效管理時間十分重要。

#### (一) 訂立目標

- 我們訂立的目標必須具體和明確，並且是實際可行；
- 例如：數學考試比上學期測驗提高五分和半年內學懂踏單車。

#### (二) 制訂計劃

- 訂立目標後，要規劃所需行動、時間和完成限期；
- 面對困難的工作，把工作先分成幾個部分，然後一步步完成；
- 可以參考以下圖表來制訂計劃：

目標	所需行動	所需時間	持續時間	完成限期
數學考試比上學期測驗提高五分	複習課堂知識	15 分鐘	每天	3 個月
	做數學練習	30 分鐘		
學懂踏單車	到公園練習踏單車	45 分鐘	每星期 1-2 天	3 個月

### (三) 分配時間

- 善用時間管理工具，例如日曆、待辦清單、響鬧工具等，協助管理時間，確保完成事情；
- 每天或每週開始前，按已制訂的計劃訂立時間表，列出當天或當週要完成的事情；
- 有系統地分配時間，為每件事情設定一個期限，以防花費不合理時間在單一事情上；
- 不能因其他事而忽視已訂立的計劃和時間分配安排，故不要把時間填得太滿，以應付突發事情。

### (四) 判斷事情的緩急輕重

- 優先處理重要而又緊急的事情，並學習拒絕不必要的事情；
- 可參考以下圖表來界定處事的先後次序：

	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

### (五) 建立良好的工作習慣

- 保持環境整齊清潔；
- 專注一件事情直至完成，避免分心或同時處理多項事情；
- 不在自己能力範圍內的事情，學習向別人說「不」；
- 根據自己的狀態來編排工作，例如在狀態最好的時段處理最重要或較複雜的工作。

### (六) 避免拖延

- 儘早開始工作，不要等到最後一刻才開始；
- 提醒自己若把事情留在最後一刻才做，只會令情況變差；
- 找出拖延的原因，例如缺乏興趣、事情太過困難、沒有迫切性等，並尋求解決方法。

### (七) 足夠休息

- 足夠的休息可以提高生產力和改善精神健康；
- 適當的娛樂有助使人保持愉快開朗，紓緩壓力和焦慮。

## 延伸討論

### 第一式 「我讀到」

## 提問參考

### 我讀到……

1. 為甚麼拖肥熊建議大家必須清楚活動的目標和落實細節？
2. 拖肥熊同意小廚時間分配的想法嗎？他提出甚麼建議？
3. 小廚自薦負責做甚麼？
4. 拿鐵兔為甚麼不同意恐龍 Dino 為籌備活動而減少睡眠時間的說法？
5. 恐龍油油最擔心甚麼？
6. 故事結尾，法天娜提出甚麼建議？

### 第二式 「我覺得」

### 我覺得……

1. 你認為要在攤位遊戲比賽中取得好成績，需要大家團結和分工合作嗎？為甚麼？
2. 你喜歡與人合作還是獨自一人完成工作？為甚麼？
3. 如果你是小廚，你會負責制訂時間表嗎？為甚麼？
4. 如果你是恐龍 Dino，你會減少睡眠時間去完成工作嗎？為甚麼？
5. 你會接納法天娜建立聊天群組的建議嗎？為甚麼？
6. 你可以分享一次你把複雜的事情分成數個步驟完成的經驗嗎？

### 第三式 「我發現」

### 我發現……

1. 你認為有目標和計劃但沒有足夠時間的情況下，計劃能順利完成嗎？
2. 拖肥熊建議把籌備工作分成四個階段，你認為最重要的是哪個階段？為甚麼？
3. 你認為制訂時間表應以「年」、「月」、「日」還是「週」為單位？為甚麼？
4. 你認為籌備工作應包含哪些必需的步驟或階段？
5. 你認同忽略休息會導致精神變差和生產力下降嗎？為甚麼？
6. 你會怎樣應對突如其來的事情？
7. 你認為適當地計劃和管理時間能怎樣幫助你達成目標？

## 第四式 「我會做」

### 我會做……

(以下為學生手冊每章後的小練習)

### 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	閱讀	做運動
與家人聊天	洗澡	看電視
準時進食/休息	上網/打機	

	緊急	不緊急
重要		
不重要		

### 小練習的延伸問題

1. 你完成圖表時有遇上困難嗎？(如有)是甚麼困難？如何解決呢？
2. 你與家人有哪些相同或不同的價值觀呢？
3. 在日常生活裏，你會按照事情的緩急輕重來編排時間嗎？為甚麼？

時間是有限的。有時我們因種種原因拖延了要做的事情，結果應完成的事情仍未完成，感到懊悔又焦慮。因此，學習有效運用時間相當重要。同學將透過遊戲，與法天娜一起學習時間管理概念和應對拖延陷阱的方法。

遊戲重點：

- ★ 進行分組討論，選擇合適的「盾牌卡」來對抗「拖延惡魔」。
- ★ 反思在日常生活上，有否出現拖延的壞習慣。
- ★ 學習如何減少拖延的情況，優化時間管理。

主題	內容	物資
簡介	老師可參考教師手冊第四章有關「時間管理」的內容，講解時間管理的重要性。老師可延伸教導同學如何判斷自己有否拖延的壞習慣，並反思拖延的後果。	教師手冊
「時間策劃師」 — 遊戲玩法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師簡介「拖延惡魔」的特質：經常推遲將要做的事，缺乏自律和動力的小惡魔。</li> <li>2. 全班分為 4 組，每組由 1 位同學充當組長。每組桌面會放置一疊盾牌卡，同學要選擇合適的盾牌卡擊退「拖延惡魔」。</li> <li>3. 每一個回合，由老師主持進行遊戲：               <ol style="list-style-type: none"> <li>一) 老師隨機翻開 1 張「拖延惡魔」攻擊卡，並讀出拖延的語句。</li> <li>二) 老師計時 1 分鐘，同學在組內自由討論使用哪一張盾牌卡，組長負責收集意見。</li> <li>三) 1 分鐘後，老師邀請舉手最快的組長作答。組長需要解釋所使用的盾牌卡如何能有效解決「拖延惡魔」的問題（作答沒有標準的答案，言之成理則可）。作答合理的組別可得 1 分。如作答不合理，老師可邀請其他組別補答。</li> </ol> </li> <li>4. 本遊戲共有 8 張「拖延惡魔」攻擊卡（即最多 8 個回合），老師可按課堂時間決定進行多少個回合。</li> <li>5. 遊戲完結後，累積總分最高的組別獲勝，成為「時間策劃師」。</li> </ol>	「拖延惡魔」 攻擊卡 X 8、 盾牌卡 X 64 (4 色： 每色 X 16)



主題

內容

物資

活動解說

1. 老師邀請勝出組別分享時間管理策略和心得。
2. 老師邀請同學分享活動中最深刻的領悟。
3. 老師總結學習重點：
  - ★ 反思日常有否拖延的壞習慣；
  - ★ 學習坐言起行，善用時間，避免墮入拖延陷阱。



# 「拖延惡魔」攻擊卡和盾牌卡

## 「拖延惡魔」攻擊卡

## 盾牌卡 (答案)

### 1 缺乏興趣或動力

例：掃地既悶又辛苦，晚點再算吧！

- 越早做完不感興趣的事，心情越輕鬆
- 完成後自我獎勵

### 2 單憑喜好行事

例：很想打機呀，今晚才開始做功課吧！

- 將喜歡的事放在最後，先苦後甜
- 不能只顧個人喜好，還要顧及事情的重要性和時限性

### 3 害怕困難的事情

例：數學真的好難，不想做呀！

- 先完成較簡單的部分，有助一鼓作氣完成具挑戰的事情
- 尋求協助和學習迎難而上

### 4 不懂拒絕引誘

例：難得同學邀請我逛街，逛完才討論小組作業吧！

- 堅守原則，果斷拒絕
- 禮貌表達拒絕的原因，並提出有利雙方的安排

### 5 誤判事情所需時間

例：溫習英文生字應該半個小時就足夠了，讓我多看一會兒電視吧！（誰知道需要兩個小時溫習）

- 參考過去經驗，了解做事所需時間
- 狀態最好和時間最充裕時，完成最重要的事情

### 6 安排過多活動，身心疲累

例：明明時間規劃得剛剛好，原來會這麼累，我身體不行了……

- 判斷事情的緩急輕重，避免將日程填得太滿
- 了解自己的興趣以篩選活動

### 7 對自己要求過高

例：畫來畫去我還是不滿意，不經不覺畫畫用多了時間……

- 為每件事情適當地制訂完成時限，減少因為吹毛求疵而耽誤其他事情
- 多欣賞自己的努力，減少自我質疑

### 8 猶豫不決

例：先做功課還是先溫習好呢？想著想著睡著了……

- 判斷哪一件事最重要或最緊迫，先作處理
- 為做決定設定時限

## 《第五章 - 無價的瑰寶》

**主要角色：**法天娜、小廚、拿鐵兔、拖肥熊、恐龍 Dino、恐龍油油，小菜老師和菠菜校長

**主要場景：**學校

**主要時間：**「守護海洋嘉年華」當日

**主要情節：**「守護海洋嘉年華」舉行當日，所有老師和同學一早齊集學校。「海洋保衛戰隊」的攤位設計很有特色，主題結合創科和釣魚遊戲，吸引很多人到來拍照「打卡」。隊員們都期盼攤位能夠成為校內的「最受歡迎攤位」。他們討論勝出後會怎樣利用每人一千元的獎金。他們明白到妥善理財的重要性，如應先衡量物件是屬於「需要」還是「想要」來避免衝動消費。他們亦發現捐贈獎金予有需要的人十分有意義。最後，「海洋保衛戰隊」成功贏得「最受歡迎攤位」，隊員們發現用汗水換來的滿足感，遠比消費得來的快樂長久。

### 故事重點訊息：

#### (一) 甚麼是金錢

- 金錢是一種資產，作為交換媒介可用作付款或償債；
- 善用金錢有助累積財富，實現人生不同目標；
- 未能正確運用金錢有機會導致收支不均，甚至負債累累，承受沉重壓力。

#### (二) 理財規劃的重要性

- 生活與金錢息息相關，儘早學習理財，有助保障未來的生活；
- 即使小學生亦有可支配的資產，妥善理財有助累積財富，實現目標；
- 「積少成多，聚沙成塔」，儲蓄是理財的第一步。萬一遇到困難，積蓄有助解決燃眉之急。

#### (三) 如何妥善理財

- 理財 3S (Saving, Spending, Sharing)
  - Saving (儲蓄)：
    - 做好理財預算和記錄，將一部分零用錢先儲蓄起來，並訂立儲蓄目標和計劃，量入為出，以備不時之需和達成長期儲蓄的目標。
  - Spending (消費)：
    - 分辨「需要」和「想要」；
    - 「需要」：日常生活的基本需求，缺少了它們會直接影響我們的生活；
    - 「想要」：日常生活非必要的東西，缺少了它們也不會影響我們的生活。

- 消費時考慮價錢以外的重要因素，例如貨品原產地、成分、耐用性和保質期等，確保物品符合自己合理所需。選擇良好品質、壽命長和實用的產品，而非為一時的滿足感；
  - 不要因為虛榮心而盲目追求名牌、跟隨潮流或被廣告所影響而胡亂消費，避免浪費金錢；
  - 養成記帳習慣；
  - 誠實地記錄每項大小支出，才可如實反映開支狀況；
  - 定期檢討自己的消費模式並加以改善；
  - 持之以恆地記錄自己的消費事項。
- **Sharing (分享) :**
- 所謂「施比受更有福」，樂於捐獻是一種美德。將部分零用錢捐贈予有需要的人，或參與義工服務。幫助別人的同時，自己也會感到快樂和滿足。



## 延伸討論

### 第一式 「我讀到」

#### 我讀到……

1. 誰負責為攤位遊戲作最後佈置？
2. 贏得「最受歡迎攤位」的組別，每人可獲多少獎金？
3. 如果拿鐵兔獲得獎金，他想買甚麼？為甚麼？
4. 恐龍油油給拿鐵兔的建議是甚麼？為甚麼？
5. 恐龍 Dino 和拖肥熊分別想如何運用獎金？
6. 小廚為甚麼想用獎金為學校添置一台手提電腦？

### 第二式 「我覺得」

#### 我覺得……

1. 你想參與故事中的攤位遊戲嗎？為甚麼？
2. 你會設計一個怎樣的攤位遊戲來配合「守護海洋」的主題？
3. 如果你贏得「最受歡迎攤位」，你會有甚麼感受？
4. 如果你是恐龍 Dino，你會捐款給寵物義工組織嗎？為甚麼？
5. 當你發現學校有些設備需要添置時，你會願意捐贈嗎？為甚麼？
6. 你會追求潮流品牌嗎？為甚麼？

### 第三式 「我發現」

#### 我發現……

1. 你認為「想要」和「需要」有甚麼分別？
2. 你會怎樣控制消費欲望？
3. 你覺得用汗水換來的滿足感跟消費帶來的快樂有甚麼不同？
4. 如果你贏得比賽，你會如何使用一千元獎金的？
5. 你認為為甚麼有些人會追求潮流品牌？
6. 你認為為甚麼捐款可以帶給我們快樂？

我會做……

(以下為學生手冊每章後的小練習)

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	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$	\$

小練習的延伸問題

1. 你填寫理財週記時，有遇上困難嗎？(如有)是甚麼困難？如何解決呢？
2. 你能否成功做到量入為出？
3. 如遇上入不敷支的情況，你會怎樣安排支出項目呢？
4. 理財週記如何幫助你理財？
5. 你會如何養成記帳的習慣呢？

第四式  
「我會做」

隨著社會發展，電子貨幣逐漸代替現金，生活雖然方便了，但大家卻容易不知不覺地過度消費。因此，建立恰當的金錢價值觀和理財態度十分重要。同學將與法天娜一起透過遊戲學習到理財的基本概念。

遊戲重點：

- ★ 同學需搶答問題來換取「理財超人」的「理財裝備」。
- ★ 反思消費習慣，學習審慎理財，善用金錢。
- ★ 學習健康理財價值觀：3S — Saving (儲蓄)、Spending (消費)、Sharing (分享)。

主題	內容	物資
簡介	老師可參考教師手冊第五章有關「金錢管理」的內容，講解金錢管理的重要性。老師可延伸教導同學學習健康理財價值觀和如何利用理財小祕訣。	教師手冊
「理財超人」 — 遊戲玩法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師簡介「理財超人」的特質：懂得審慎理財，善用金錢，為未來裝備成為精明的理財達人。</li> <li>2. 老師手持問題卡和理財裝備卡。</li> <li>3. 全班分為 4 組，每組由 1 位同學充當組長。每組桌面會放置 1 張空白的「理財超人」圖像。同學需搶答問題來換取理財裝備卡，以集齊全副理財裝備為目標。</li> <li>4. 每一個回合，老師會主持進行遊戲：               <ol style="list-style-type: none"> <li>一) 老師隨機翻開 1 張問題卡，讀出問題。</li> <li>二) 組長鬥快舉手作答 (作答沒有標準的答案，言之成理則可)，作答合理的組別可抽取 1 張理財裝備卡，同學可將理財裝備卡放置在「理財超人」圖像中相應的空格位置。如同學作答不合理，老師可邀請其他組別補答。</li> </ol> </li> <li>5. 老師可自行設定遊戲時間 (建議最少 15 分鐘)，遊戲完結時，最快集齊全套裝備或獲得最多不同範疇裝備的組別獲勝。</li> <li>6. 遊戲結束後，老師可邀請各組展示其「理財超人」裝備，並分享他們日常的理財心得。</li> </ol>	問題卡 X 24、 理財 裝備卡 X 24、 空白的 「理財超人」 圖像 X 4

主題

內容

物資

活動解說

1. 老師邀請同學分享活動中最深刻的領悟。

2. 老師總結學習重點：

- ★ 反思理財習慣；
- ★ 建立健康理財價值觀，平衡 3S：Saving (儲蓄)、Spending (消費)、Sharing (分享)。

/





## 理財概念

## 問題描述

### Saving (儲蓄)

- 1 哪兩種途徑能夠安全地存放金錢？
- 2 儲蓄的重要性是甚麼？
- 3 養成「先儲蓄，後消費」的習慣有甚麼好處？
- 4 甚麼是「量入為出」？
- 5 透過做家务賺取金錢正確嗎？為甚麼？

### Spending (消費)

- 6 甚麼東西是金錢買不到的？
- 7 你會如何婉拒售貨員向你推銷新款遊戲機？
- 8 甚麼物品是屬於「想要」，而非「需要」？
- 9 請說出使用電子付款時需注意的事情？
- 10 購物時除了考慮價格，還需考慮甚麼？
- 11 有哪些方法可以支持偶像但不用花費金錢？
- 12 網上購物時有甚麼付款方法？
- 13 亂花零用錢的例子有甚麼？

### Sharing (分享)

- 14 與他人分享有甚麼好處？
- 15 本地其中兩間慈善機構的名稱是甚麼？
- 16 你捐贈過甚麼？
- 17 決定捐贈金錢前，有甚麼需注意的事項？
- 18 舊衣捐贈時，有甚麼需注意的地方？

### 日常理財常識

- 19 有甚麼方法能夠避免遺失錢包？
- 20 本港共有多少款不同面值的紙幣？
- 21 有甚麼方法能夠查閱八達通的結餘？
- 22 你會如何記錄開支？
- 23 你會如何計劃消費？
- 24 甚麼是先洗未來錢？有甚麼壞處？

# 理財裝備卡 X 24 ( 六個範疇 X 4 )

理財範疇	理財裝備	裝備說明
拒絕消費的引誘  ( 帽子 )	隱形帽子	立即隱形，離開引誘現場
	堅拒軍帽	堅定拒絕，勇敢說不
	反客為主帽	反建議參與更健康又不用消費的活動
	說理紳士帽	表明過度消費的禍害，表明不會參與其中
延遲購買  ( 眼鏡 )	諮詢太陽眼鏡	諮詢親友意見後再作決定
	全視線眼鏡	判斷物品是否必需品
	追蹤望遠鏡	先訂立儲蓄目標，達成後才消費
	靜思潛水鏡	推遲購買日期，延緩衝動消費
記帳習慣  ( 武器 )	攝錄雙節棍	記下開支和收入，了解消費習慣
	規律寶劍	訂立儲蓄和消費計劃
	橡膠伸縮劍	減少非必要開支
	足智多謀刀	定期檢討和改進儲蓄進度
物盡其用  ( 皮帶 )	節儉皮帶	搜尋較便宜的替代品
	貨存偵測皮帶	檢視家中存貨，減少物品購買
	環保共享皮帶	實現環保生活，舊物共享
	自動修復皮帶	修理後再作使用，減少浪費
貨比三家  ( 鞋子 )	格價皮鞋	比較不同產品或商戶的價錢
	口碑調查鞋	調查不同產品或商戶的口碑
	品質認證鞋	比較不同產品的質素和商戶的服務
	「此日期前最佳」波鞋	比較不同產品的保質期
訂立規條  ( 斗篷 )	預算斗篷	訂立消費上限
	提示斗篷	自備提示字條，審慎理財
	謹慎防禦披肩	避免先洗未來錢
	正向防賭披肩	健康理財，不參與賭博

## 出版資料



書名

法天娜的α世代校園生活（教師手冊使用指南）

---

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  
下載此指南和其他學習材料





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

