



聖公會李兆強小學



# 悅讀

第八十四期

2024年5月



主題: **活出好未來**

## 編者的話

各位同學，本期悅讀以「活出好未來」為主題，黃 sir 希望透過一系列繪本，讓大家認識正念的好處，及如何幫你發展健康的人生。

正念 ( Mindfulness ) 是一種讓人專注在當下的心理狀態，它帶來許多好處，以下是正念的十大益處：

- 1 ) 情緒掌控：正念幫助人們在壓力下更好地掌控情緒和感受。
- 2 ) 遠離負面思考：透過正念，我們能避免陷入反芻性思考的輪迴(即過度沉溺於某些負面情緒，反覆想著過去不愉快的事)。
- 3 ) 客觀看待自己：正念讓我們以第三者的角度觀察自己的想法，並接受這些想法，不加以評判。
- 4 ) 情緒調節：正念有助於對抗焦慮、憂鬱等負面情緒。
- 5 ) 深刻體會當下：透過正念，我們能更深刻地體會當下發生的事。
- 6 ) 改善人際關係：正念有助於改善人際關係，使我們更有同情心，更能聆聽彼此。
- 7 ) 提升專注力：研究指出，正念能提升專注力。
- 8 ) 減輕疼痛感覺：正念甚至可能減輕身體的疼痛感覺。
- 9 ) 控制衝動：練習正念有助於控制衝動的念頭。
- 10 ) 增加抗壓力：保持正念狀態，有助於增加抗壓力。

正因為正念有這麼多優點，黃 sir 引入了一系列充滿正能量的繪本，如宮西達也的繪本、《有品 DUCK》德育系列，以及卓瑩老師的人氣小說《鬥嘴一班系列》等，黃 sir 想透過這些繪本，一方面讓同學感受藝術之美，同時明白求學階段會面對一定壓力，憑着這些德育繪本，壯大你們心靈，未來縱有許多風風雨雨，我們也能活在當下，不會害怕，悠然面對自己的人生。

本期編輯：黃志恒老師

書目：校園最強者 (29)[鬥嘴一班]

作者：卓瑩

出版社：新雅文化事業有限公司

黎同威老師推薦



這本書以現今校園常見的問題「校園欺凌」為主題。書本通過故事的方式，教導同學要勇敢面對校園欺凌的惡意行為，陷入困境時要學會求助，要強化自我保護的意識。另一方面幫助同學明白校園欺凌的惡意行為是不可取的，鼓勵同學們要共同營造友善的校園環境。整本書的故事圍繞校園生活，當中的情節輕鬆有趣，而且有插畫，字數適中，任何年級的同學都能輕鬆閱讀。

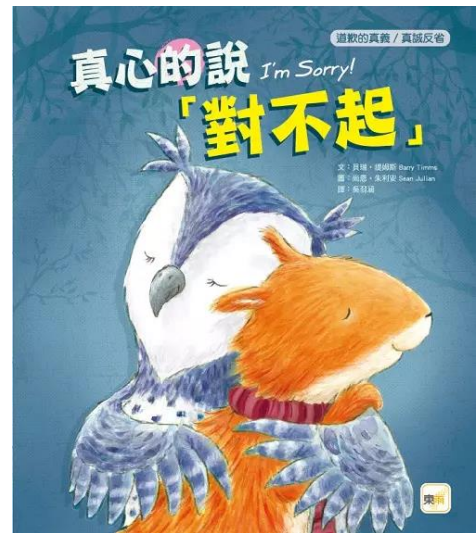


書目：真心的說「對不起」

作者：貝瑞.提姆斯

出版社：東雨文化事業有限公司

唐筠藹老師推薦



飛飛和阿畫是最好的朋友，他們找到一間小屋，並決定住在一起。當他們在陽台乘涼時，他們吵架了，因為阿畫希望把陽台變成一個劇場，而飛飛則想把陽台改裝成他專屬的工作室。事後，大家都很難過。阿畫決定先說出「對不起」這三個字。但是，聽到阿畫的「對不起」，飛飛表現得更生氣了！這到底為甚麼呢？

做錯事後向對方道歉，為甚麼仍得不到原諒？同學們試想想：當你令爸媽很生氣，為免再被責罵，你可能會說「對唔住囉！」這時，你真得認為是自己做錯了嗎？是真心向爸媽道歉嗎？爸媽聽到你這句話是否更震怒？

同學們緊記：唯有傳達出真心的歉意，才能達到道歉的效果。



書目：沒毛雞  
作者：陳致元  
出版社：和英文化  
黎子勤老師推薦



《沒毛雞》的故事主要講述一隻名叫「沒毛雞」的小雞在農場裏面所發生的趣事。在故事中，沒毛雞雖然外表看起來不起眼，但卻展現出非凡的勇氣和自信，克服了各種困難，最終成為了農場裏的英雄。透過這個故事，作者想要告訴讀者們，每個人都有自己獨特的價值和潛力，只要勇敢面對挑戰，相信自己，就能克服困難，實現夢想。此外，故事中也強調了友誼的重要性，沒毛雞在面對困難時得到了其他動物的幫助和支持，這彰顯了團隊合作和友誼的力量。通過這本書，我們可以學到如何相信自己、勇敢面對困難，並珍惜與他人的友誼。



書目：你的煩惱其實別人也有

作者：法嵐，皮塔德菴

出版社：奧林文化

張文姬老師推薦

「你的煩惱其實別人也有」是法嵐，皮塔德菴合著的書，是一本啟發人生的書籍，反映了人們在生活中所面臨的各種煩惱是普遍存在的。這本書通過不同的例子，展示了情感困擾、人際關係問題、壓力和焦慮等煩惱，其實每個人都會遇到。通過這些例子，讀者可以看到自己在其中的影子，並意識到自己並不孤單，因為其他人同樣面對着相同的煩惱。

另外，我欣賞這本書所提及的同理心價值。作者透過這本書讓我們知道每個人都有自己的煩惱，不論大小，都應該被尊重及理解。

這種理解及同理心可以幫助我們建立更好的人際關係。除此之外，這本書也給讀者一些實用的建議來處理自己的煩惱，包括情緒管理、壓力緩解及自我放鬆的方法。我摯誠地推薦這本書給所有同學，希望你們可以透過閱讀這本書，幫助你們在面對煩惱時有更好的成長。



書目：「有品 DUCK」幼兒正向教育系列 1、2

作者：凌葉麗嬋博士

出版社：小樂思親子教育集團

司徒家盈主任推薦



在成長的路上，我們會遇上不同的人，也會經歷不同的事，或許是在比賽中落敗，或許是與人發生誤會，或許是因為一些事而與人發生爭執.....

各位同學在閱讀這套書時，相信會特別有同感，因為每一本書的主題，都是以小孩子的生活經歷為背景，記述在群體相處中遇上的矛盾和磨擦，並在故事的結尾，把化解社交困局的方法呈現出來，讓讀者反思：作為得罪他人的人，我們應懷有歉意。但遇上別人得罪了我們，我們又有沒有一份包容、關愛的心，以寬懷的態度與人相處，建立長久而真摯的關係？誠意推介各位同學，在這套書中一一找出答案。



## 補充介紹

《有品 DUCK》是一套以香港為背景的幼兒正向教育繪本系列。透過黃 DUCK 一家溫馨有趣的故事，讓孩子在閱讀中培養各種美好的品格特質。系列中的每本書均附送由香港大學心理學系教育心理學講師陳靜琮博士編撰的《親子共讀指南》，教導家長如何和子女作「對話式閱讀」，以培養小朋友的語文和思維能力。





書名：小鉛和小擦  
作者：宋珮  
出版社：三之三文化  
歐陽秀雯主任推薦



同學們，你喜歡繪畫嗎？你有沒有參加美術比賽的經驗？這本圖書《小鉛和小擦》是講述各式各樣的畫筆家族的

成員，包括毛筆、鋼筆及蠟筆等，各人努力繪畫準備參加美術比賽。故事的主角是一枝附帶橡皮擦的黃色鉛筆，他的名字是小鉛。而小鉛頭上的橡皮擦名為小擦。

最初，小鉛很有自信地畫畫，但小擦對他很嚴厲，總是對他的作品不滿意，一次又一次把他所繪畫的都擦掉。從此，小鉛變得越來越沒有信心，甚至開始懷疑自己既沒用又遲鈍。幸而，他最後能與小擦合作，各自利用自己的特點，共同繪畫出美麗的圖畫。

閱讀這個故事後，同學們定能從小鉛和小擦的經歷中明白到「和而不同」的道理。每個人也擁有着獨特之處，我們應該多欣賞別人的長處，各展所長，共同建造和諧共融的校園生活。

不日上映 COMING SOON

笑比生氣好得多!



演繹同學



湯湯(姚琳欣) 力力(郭若曦欣) 雞雞(廖芷穎欣) 抽抽(陳芳茵欣)



<https://youtu.be/0bwXX4eKMs8>

本片段榮獲跨課程閱讀心得分享  
比賽的銀星獎及最佳演繹獎

六頂思考帽子(六色思維)



全港小學跨課程閱讀心得視訊分享比賽  
聖公會李兆強小學-梁皓証



<https://youtu.be/xTzSoqTU27Y>

# 悅讀

第二十四屆

(第 84 期)

活出

好未來

候  
選  
書  
目

編號	書名	出版社
1	喜歡說好的咚咚	東雨文化
2	讓我加入好嗎?	東雨文化
3	沒想到	文林
4	甚麼都害怕的阿米	文林
5	這就是該說的話	文林
6	真心的說對不起	東雨文化
7	超級爸媽	米奇巴克
8	摩爾的星星	文林
9	我不想唱歌	正向品格教育館
10	眼睛	格林文化
11	三隻小豬拿冠軍	文林
12	我討厭每個人	青林
13	你的煩惱其實別人也有	奧林文化
14	你不可以欺負我!	大穎文化
15	最棒的樹	青林
16	大男孩不哭	文林
17	我們的情緒 2:生氣的莉莉	小光點
18	狐狸愛上圖書館	遠見天下文化
19	我也會關心	采實文化
20	我有點擔心	采實文化
21	我超級開心	采實文化
22	我非常生氣	采實文化
23	看情況囉!	格林文化
24	給我一個好理由	文林
25	我們都是奇蹟男孩	字畝文化
26	菲力普的影子跑走了	大穎文化
27	下雨天	文林
28	一句讚美的溫暖效應	奧林文化
29	我把壞心情趕走了	大穎文化
30	我的主意更棒	文林
31	鴨子外送有限公司	青林
32	蛋頭先生不怕了!	遠見天下文化
33	小鉛與小擦	三之三
34	清晨合唱團	文林
35	小朋友的情緒之書	遠流
36	可以一起玩嗎?	文林

# 悅讀

第二十四屆

(第 8 4 期)

活出  
好未來

候  
選  
書  
目

編號	書名	出版社
37	烏雲先生	三之三文化
38	彩色鉛筆夢	文林
39	你是我最好的朋友	青林
40	我來接!	格林文化
41	我喜歡我自己	上人文化
42	君偉的機智生活	親子天下
43	沒關係,沒關係	文林
44	鏡中的露露真可怕	文林
45	不可以搶我的糖果	格林
46	角落小夥伴:與朋友和睦相處的方法	布克文化
47	超神奇雨傘鋪	小魯文化
48	練習超溫暖對話!18 堂人見人愛說話課	三采文化
49	我再也不敢搞破壞了	采實文化
50	教我誠實面對錯誤的 14 個勇氣魔法	三采文化
51	玩心繪本:不!我不喜歡被恐嚇	和平國際
52	玩心繪本:不!我不喜歡被推撞	和平國際
53	笨雄,加油!	小魯文化
54	我的媽媽	青林
55	我的爸爸	青林
56	你還會喜歡我嗎?	小樂思
57	可以不唱歌嗎?	小樂思
58	因為我,比賽輸了!	小樂思
59	彩色屁屁	小樂思
60	沙灘上的大壞蛋	小樂思
61	紅色陀螺	小樂思
62	說一聲謝謝!	小樂思
63	這是我的	小樂思
64	宮西達也獨角仙武士 3:找回初衷	小熊出版
65	不要命的死神 01	三之三
66	我愛你	小魯文化
67	星星閃閃發光	小魯文化
68	淘氣小鼯鼠	小魯文化
69	超神奇英雄鋪	小魯文化
70	超神奇雨傘鋪	小魯文化
71	陽光小綠來加油	小魯文化

# 悅讀

第二十四屆

(第 8 4 期)

活出

好未來

候  
選  
書  
目

編號	書名	出版社
72	害羞小公主	文林
73	同學討厭我,該怎麼辦?	采實文化
74	媽媽生我好辛苦	玉山社
75	沒毛雞	和英
76	好消息壞消息	三之三
77	100 天後會死的鱷魚	三采文化
78	不對、不對	小魯文化
79	好讚 堅持我可以做到	和平國際
80	像稻穗一樣的人	小樂思
81	力力學養龜	小樂思
82	我們的遊樂場	小樂思
83	放風箏的一天	小樂思
84	笑比生氣好得多!	小樂思
85	茶餐廳的神祕客人	小樂思
86	達達的餅乾	小樂思
87	鴨媽媽愛心週記	小樂思
88	愈想愈困難,愈做愈簡單	知己圖書
89	我們班的新同學斑傑明.馬利	文林
90	我變成一隻噴火龍了	和英
91	想像力量大	文林
92	寶可夢之父:田尻智	遠流
93	看漫畫輕鬆學:培養自信有方法	遠見天下文化
94-118	鬥嘴一班 1-25	知書閱聽 電子圖書
119	鬥嘴一班 17:追夢小廚神	新雅(實體書)
120	鬥嘴一班 26:至 FIT 大挑戰	新雅(實體書)
121	鬥嘴一班 27:KOL 初體驗	新雅(實體書)
122	鬥嘴一班 28:小小航天夢	新雅(實體書)
123	鬥嘴一班 29:校園最強者	新雅(實體書)
124	鬥嘴一班 30:人工智能大考驗	新雅(實體書)

## 【鬥嘴一班】介紹

《鬥嘴一班》的作者是卓瑩老師，這是一套活潑有趣的童書系列，圍繞着小學生的校園生活。這班可愛的同學們會互相取笑、作弄，但也會互相幫助、關心，在學校裏發生讓人發笑、驚訝、生氣、無奈的大小事情。每冊主題不同，涵蓋同學之情、師生之情、兄妹手足之情、父子之情、愛護動物及保護大自然等，情節輕鬆有趣，適合初小至中小同學閱讀，並有助於建立閱讀習慣。

# 悅讀

第二十四屆

(第 8 4 期)

活出

好未來

候  
選  
書  
目



聖公會李兆強小學導讀分享 《鬥嘴一班之追夢小廚神》(師姐余可澄)



【一分鐘好書推介】卓瑩  
《鬥嘴一班》系列



【好書推介】卓瑩《防疫驚魂記 (25)》

# 有獎問答遊戲

閱讀老師推介的文章，並透過 eClass 的電郵連結回答以下問題。若答案全對的同學，會獲得小禮物一份呢！

1. 威 sir 介紹的《鬥嘴一班》是關於哪一項主題的？  
A. 關愛            B. 小心交友    C. 欺凌            D. 惹笑            E. 奮鬥
2. 《真心的說對不起》一書中，兩位主角因哪個場地的使用方式而發生爭執？  
A. 地牢            B. 廚房            C. 大廳            D. 睡房            E. 陽台
3. 《沒毛雞》一書的中心思想是甚麼？  
A. 相信自己        B. 謙虛有禮    C. 朝三暮四      D. 寬己嚴人      E. 彬彬有禮
4. 張老師提到當別人有煩惱時，我們應如何待之？  
A. 毫不禮讓        B. 暗中嘲笑    C. 視而不見      D. 有同理心      E. 過分保護
5. 《有品 DUCK》系列繪本由何人撰寫親子共讀指南？  
A. 何文匯            B. 陳靜琮        C. 饒宗頤        D. 林大輝            E. 黃桂林
6. 《小鉛與小擦》的故事指出應用甚麼態度去與其他人合作？  
A. 堅持己見        B. 附和別人    C. 陽奉陰違      D. 互相隱瞞      E. 和而不同

