

我是健康小戰士



作者：林焯怡 黎佩兒 林俊彬 鍾杰華

繪圖：盧彥昌



拉闊文化 拉近距離
Joyful Learning for Inclusive Community

我是健康小戰士



作者：林焯怡 黎佩兒 林俊彬 鍾杰華
繪圖：盧彥昌

本故事書由「賽馬會友趣學中文」計劃製作。

本計劃由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助，
並與本地大學和非政府機構聯合策動。

©2022 「賽馬會友趣學中文」計劃 鍾杰華、林俊彬
版權所有 翻印必究



本書是「故事書學習套」系列的第一本。故事以身體為主題，幫助幼兒學習如何保持健康的身體，培養良好的飲食和運動習慣，成為一位健康小戰士！

為幫助家長支援子女學習中文，「賽馬會友趣學中文」新階段計劃按香港教育大學編訂的故事書，設計了一系列「故事書學習套」供家長在家與子女學習。學習套共有八本，特別為幼稚園階段的幼兒而設計，內容包括故事閱讀、文化錦囊、親子活動、社區探索等等。本計劃期望透過有趣和多樣化的活動，鞏固幼兒的中文學習，讓幼兒可以更順利銜接小一課程。本計劃亦期望推動親子伴讀，培養幼兒的閱讀興趣，建立幼兒的閱讀習慣，讓家庭與社區之間的連繫更為緊密！

「賽馬會友趣學中文」計劃

「賽馬會友趣學中文」計劃由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助，並由三間大學以及兩間非政府組織聯合策動。計劃自2016年啟動起，通過「家庭、學校、社區」協作以及實證為本的模式，為幼稚園推動文化回應教學，創設愉快而有意義的學習環境，以提升少數族裔非華語幼稚園學生的中文水平，且讓華裔同學習得更佳的社交技能。

秉承過往的經驗，計劃於2022年起動的新階段以「文化回應教學基準」支援幼稚園。這個以實踐為本的架構，目標在於提升非華語少數族裔學生與華裔學生的中文學習及社交情緒能力發展，為他們成就更順利的幼小銜接。計劃冀望於2026年前讓42,000名幼稚園學生，當中包括5,100名少數族裔非華語學生及他們的家庭得到支援。



學校

- 透過具系統性及結構性的玩耍、遊戲及多媒體互動器材，促進學習趣味
- 教師具備知識，制訂有意義課堂
- 親身體驗活動
- 課外活動連繫真實生活經驗，具探索意義

具文化回應的環境

- 關顧的文化意識（老師態度與期望）
- 文化回應教學法
- 多元文化的課程內容
- 培養本地及少數族裔導師支援團隊
- 個別學習支援

愉快而有意義的學習

高效教學



家庭



社區

- 分層學習資源
- 教師專業發展
- 培養多元文化教學助理
- 發展實證為本的教學方法與課程
- 支援家長學習中文

角色介紹



♀ 心愉 Sum-Yu

族裔：中國（香港）
喜歡的食物：炒飯、水餃、蛋撻
喜歡的活動：吹泡泡、玩氣球、與熊寶寶逛街
特徵：內向、文靜、感情豐富



♂ 日信 Yash

族裔：印度
喜歡的食物：烤餅、薄餅卷
喜歡的活動：玩拼圖、積木、蛇梯棋和呼拉圈
特徵：腦筋靈活、勇於接受挑戰



♀ 迪嘉 Diya

族裔：尼泊爾
喜歡的食物：烤雞
喜歡的活動：踢足球、行山、進行戶外活動、親親大自然
特徵：勇敢、樂觀積極、運動神經極佳



♀ 莉雅 Haniya

族裔：巴基斯坦
喜歡的食物：咖喱角、咖喱雜菜、烤羊肉串
喜歡的活動：畫圖畫、看書
特徵：隨和、具同理心、經常留心別人的需要、很懂得照顧別人



♂ 家滔 Agapito

族裔：菲律賓
喜歡的食物：芒果、芒果汁、雜菜春卷、甜酸雞
喜歡的活動：聽音樂、玩各種樂器、玩豆袋
特徵：有主見、自信、樂於為老師和同學服務



♂ 小元 Siu-Yuen

族裔：中國（香港）
喜歡的食物：蛋撻、雞蛋仔、蘋果、西瓜
喜歡的活動：做運動
特徵：活潑好動、愛整齊、喜歡交朋友



♀ 妮塔 Nita

族裔：印度
喜歡的食物：甜蒸餃
喜歡的活動：跳舞、看書
特徵：謹慎、溫柔、有愛心、愛分享



♀ 瑪欣 Maya

族裔：尼泊爾
喜歡的食物：尼泊爾麵包
喜歡的活動：玩雙面鼓
特徵：自立、主動、愛笑、樂於助人



♂ 韋恩 Rayyan

族裔：巴基斯坦
喜歡的食物：肉丸子、扁豆湯
喜歡的活動：玩板球
特徵：精靈、多主意、喜歡新嘗試、好奇心強、喜愛動物



♀ 安娜 Anna

族裔：菲律賓
喜歡的食物：各種水果
喜歡的活動：唱歌、做手工、種植開花植物
特徵：充滿藝術氣息、做事細心、勤力、有創意

給爸爸媽媽的話



「孩子生病如打仗！」相信是很多家長的親身體會。在這個「戰場」上，無論是家長或是孩子，少不免會出現負面情緒：家長可能會因為要照顧孩子而感到吃力，孩子亦可能會因為身體不適而感到不安。當孩子出現負面情緒時，家長可以鼓勵孩子利用「我感到_____，因為_____。」這個句式，把情緒說出口。研究發現，利用語言去表達情緒，可以讓孩子更快從負面情緒中走出來，對孩子的社交和情緒調控能力都有正面的影響 (Torre & Lieberman, 2018)！當然，為了幫助孩子成為一位健康的小寶寶，培養良好的飲食和運動習慣是不可缺少的。鼓勵孩子多喝清水，多吃蔬果，少吃紅肉及加工食物，不但可以幫助孩子健康地成長，更可以支持孩子的精神健康。鼓勵孩子多做運動，不但可以強化孩子的心肺功能和刺激孩子的肌肉增長，更可銳化孩子的記憶力，令孩子的學習事半功倍！

本故事書以主角小元生病的經歷，道出孩子在生病時的種種感受，展現朋友間的友誼與關愛。故事書亦強調不同的「健康小貼士」，提醒孩子保持健康體魄的重要性。家長亦可以留心故事書裡的文化元素，例如：白粥和水煮菜是很多中國人常吃的早餐；地毯是尼泊爾的特色家居物品；蔬菜薯球是巴基斯坦的傳統風味小食；蘭撒果和山陀兒是菲律賓的時令水果，深受當地人歡迎呢！

家長與孩子共讀時，可以透過故事後面的「建議問題」，鼓勵孩子多想多講多參與。讓孩子主動表達自己的想法，既可增加親子互動，又可激發孩子的認知和語言發展！值得一提的是，親子共讀的重點在於培養孩子的興趣，讓閱讀變成孩子生活的一部份！所以，家長的陪伴和關愛，實在是令孩子愛上閱讀的祕密！

參考文獻：

Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review*, 10 (2), 116-124.



第一部份





「我是小元，我會做很多事情。」



「我有一雙眼睛，可以看書本。」

「我有一個鼻子，可以聞花香。」

「我有一個嘴巴，可以吃炒飯。」



「我有一雙手，可以打乒乓球。」
「我有一雙腳，可以踢足球。」



「我是一個強壯的小朋友！」



有一天，小元感到頭重重，腳浮浮，
小元感到身體十分十分疲累。



媽媽說：「小元，你好像生病了，今天你不要上學了。」小元感到一點點擔心，因為他從來沒有遇過這樣的情況。





小元說：「今天我和瑪欣、莉雅和家滔約好了玩遊戲呢！」



媽媽說：「如果你想念他們，
你可以和他們通電話。」



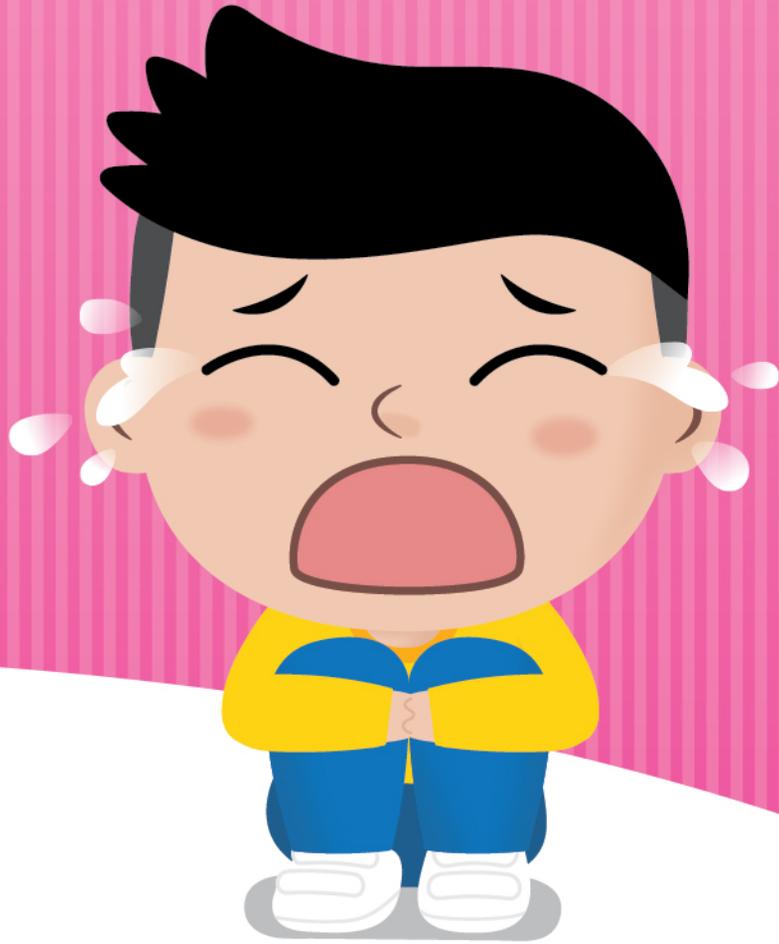
吃過早餐後，媽媽帶小元去
診所看醫生。



醫生說：「只是點小病痛，
休息幾天就好了。你要早睡
早起，多喝水，多做運動，
多吃蔬菜和水果。」



第二部份





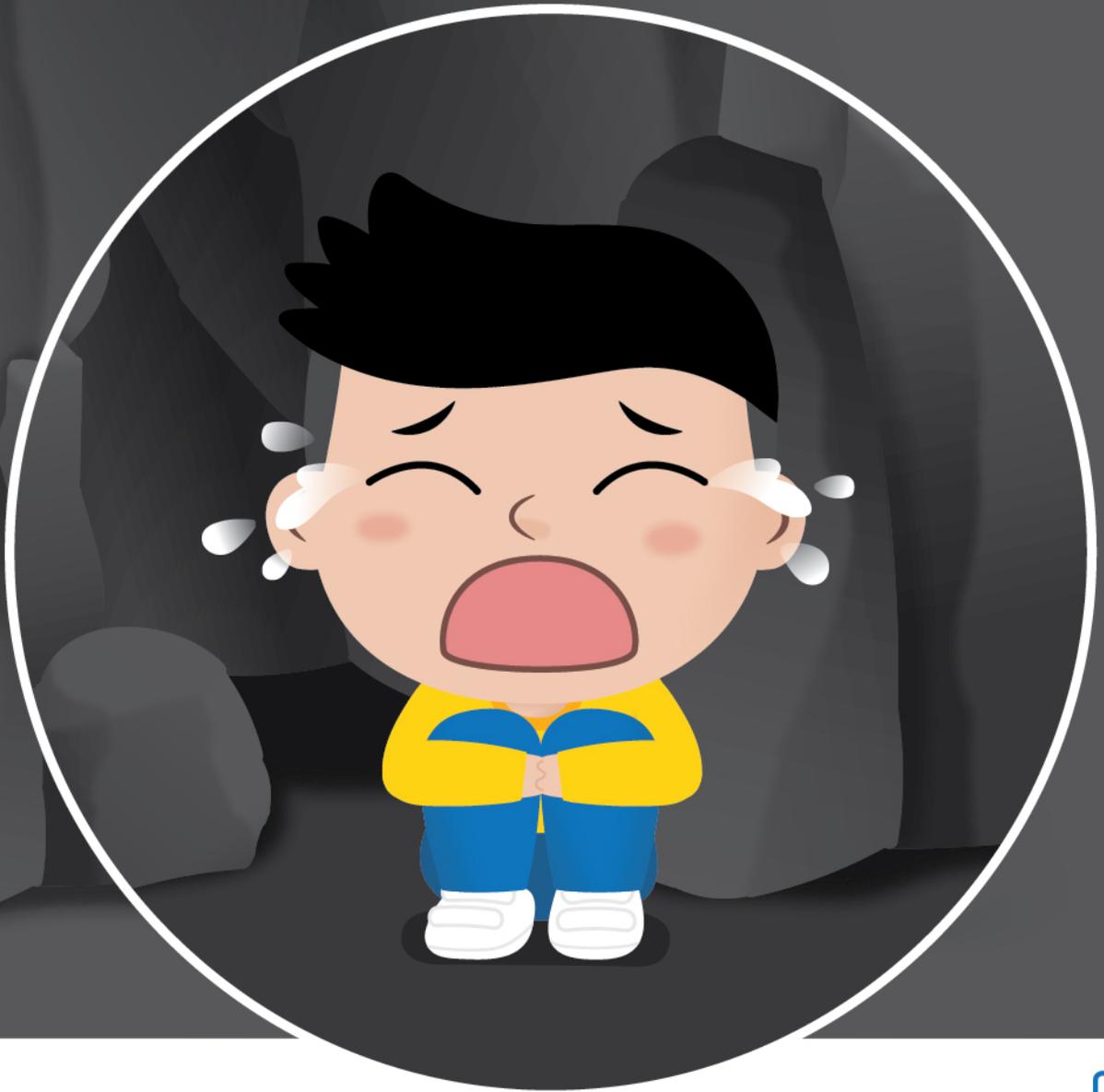
回家後，小元坐在沙發休息。突然
小元聽到一些奇怪的聲音……



小元抬頭一看，竟然發現一隻巨大的怪獸正在低頭看著自己！
小元心想：這不就是卡通片裡的病菌怪獸嗎？



小元感到十分害怕，立即轉身逃跑。可是，病菌怪獸「轟」的一聲跳起來，轉眼便趕到小元背後了！



小元突然覺得自己甚麼事情也做不到。於是他把身體縮成一團，放聲大哭。

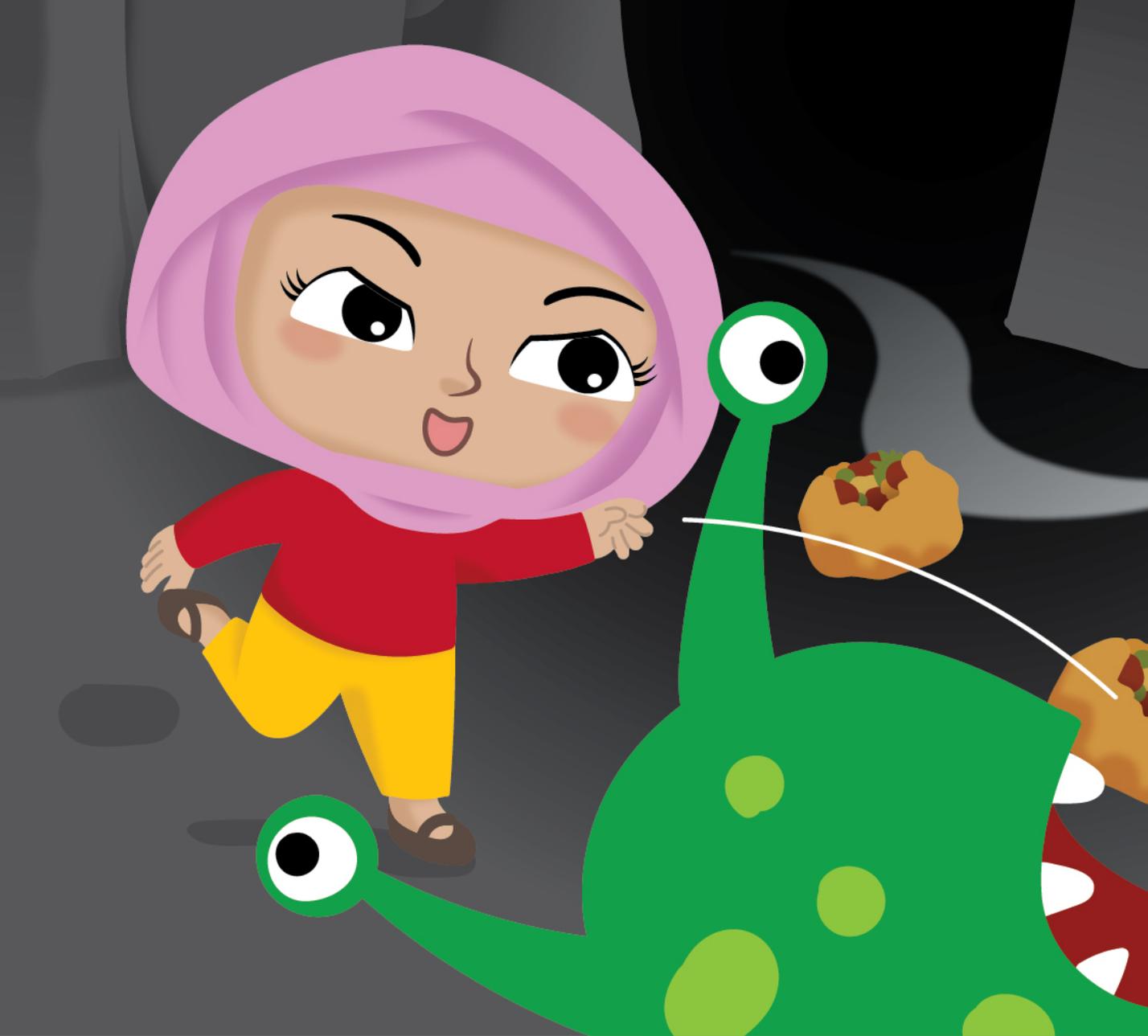




這時候，小元聽到一把熟悉的聲音說：「小元放心，我來了！」原來是喜歡做運動的瑪欣正坐著飛毯飛向病菌怪獸。瑪欣繞著怪獸轉了幾個圈，分散了怪獸的注意力。



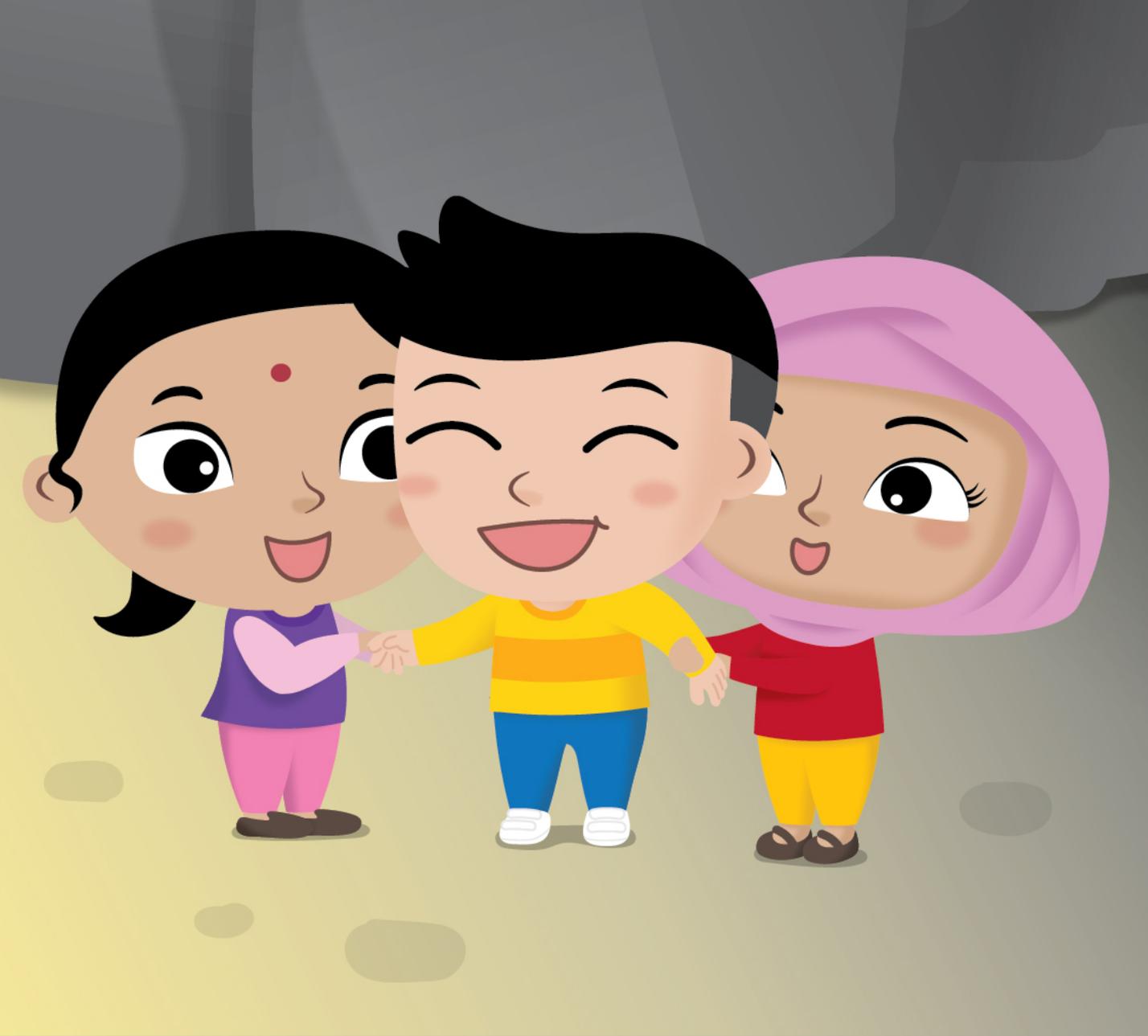
「小元，還有我們呢！」莉雅
和家滔也一起跑向病菌怪獸。



莉雅把蔬菜薯球拋進病菌怪獸的嘴巴裡。



家滔又把蘭撒果和山陀兒拋進
病菌怪獸的嘴巴裡。



好朋友把小元扶起來。



與好朋友在一起，小元突然覺得自己的身體又充滿力量了。



第三部份





小元和好朋友合力把一大樽清水倒進病菌怪獸的嘴巴裡。病菌怪獸吃得飽飽後便滿足地離開了。



小元張開眼睛，發現自己躺在沙發上，原來剛才只是個夢。



小元康復後回校上課，與瑪欣、莉雅和家滔見面。



大家臉上都滿是笑容，心裡都覺得很快樂。



小元還見到課室貼滿彩色的心形
祝福語便條。



原來，大家製作了一棵心意樹，樹上貼滿大家對小元的祝福。



瑪欣說：「我們一起做運動吧！」

莉雅說：「我們一起吃蔬菜吧！」

家滔說：「我們一起吃水果吧！」



小元說：「我們一起早睡早起，
一起多喝水吧！」



「我是小元，我是一個強壯的
小朋友。」



「我會早睡早起，我會多喝水，
我會多做運動，我會多吃蔬菜和
水果。」





你想做一個強壯的小朋友嗎？
你有甚麼方法令自己變得更強壯？



建議問題



頁數 問題

- 6 為甚麼小元會感到擔心？你曾經為甚麼事情而感到擔心？
- 7 小元約了誰玩遊戲？
- 8 如果你想念你的好朋友，你會怎樣做？
- 9 媽媽帶小元到哪裡看醫生？
- 14 剛才病菌怪獸追趕小元時，他有甚麼反應？
- 15 瑪欣坐著甚麼和病菌怪獸作戰？
- 17 莉雅請病菌怪獸吃甚麼？
- 18 家滔請病菌怪獸吃甚麼？
- 26 小元的好朋友製作了一棵心意樹給他，如果你的好朋友生病，你會怎樣做？
- 30 小元如何再次強壯起來？



拉闊文化 拉近距離

Joyful Learning for Inclusive Community

策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金

聯合策動



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE



香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
香港聖公會麥理浩夫人中心屬下由香港賽馬會慈善信託基金資助

✉ c4chinese@hkjc.org.hk

📘 賽馬會友趣學中文 C-for-Chinese at JC

🌐 <https://cforchinese-jc.hk>

ISBN 978-988-8823-04-8



9 789888 823048