

我的壞脾氣

正面情緒

你是不是動不動就生氣，周圍的人常被你的壞情緒嚇到呢？其實，只要改變情緒表達的方法，就不會這麼生氣，也不會破壞好朋友的感情！

為什麼會生氣？

我們會覺得不高興，很多時候是因為事情不能按照自己的想法進行而惱怒，也就是「不順心」。面對這種情況，有些人會不說話、不理人或哭泣；有些人表現得很激動，要大罵或摔東西，心裏才覺得舒服一點。



生悶氣的人會說，這是他的自由，過一會兒就會恢復正常。動口或動手的人說，生氣當然要發出來呀！但是，這兩種想法都不好，生悶氣和發脾氣都會影響到別人。

脾氣來了，怎麼辦？

下次又想生氣時，去照照鏡子吧！這時的你會比平常好看嗎？當然不會。大人常說「相由心生」，就是這麼一回事！

當你想生氣時，可以找一件能集中注意力的事情來做。比如說，抬頭看看今天的雲是多或少？它們移動得快不快？或閉起眼睛想一首最長最長的詩……

從小到大，每個人多少都會遇到不順心的事。如果可以開始學習做個開心的人，世界會因為你而更加愉快！你也會得到更多幫助和肯定。





小朋友該不該用手機？

身心健康

唉，又被罵了，小朋友到底該不該用手機呢？曾經遇過下面情況的，請舉手！

小朋友這麼說

上次，我正忙着過關，爸媽卻一直叫我跟他們出門，唉……

智慧型手機

你知道嗎？世界第一部智慧型手機才二十多歲！這表示爸媽在你的年紀時，沒有智慧型手機可以用。在智慧型手機普及前，手機只有打電話、傳訊息等基本功能。而智慧型手機可以安裝應用程式（app），就像電腦那樣。

只是稍微用久一點，
媽媽就一直囉嗦我！

不公平……
為什麼大人都在用，卻不准我用？

你有使用手機的困擾嗎？
請寫下來：

專家怎麼說

智慧型手機就是一部小型電腦，一機在手，就好像掌握了整個世界。別說小朋友會被手機吸引，就連大人都很難抗拒手機的魅力。因此，無論大朋友或小朋友，都必須聰明用手機，讓它成為方便生活的好工具。

大人在擔心甚麼？

研究顯示，青春期前的孩童，眼睛肌肉的生長還沒穩定，手機的光線炫目，容易傷害眼睛，或導致近視。此外，小孩子比較不懂得自我克制，一玩起來很容易上癮。再加上使用時一直維持同樣姿勢，容易造成手部肌肉和肩頸受傷。



聰明用手機：

跟爸媽約定好：甚麼時候可以玩？一次可以玩多久？同時，也要和自己勾勾手指尾，千萬別被手機「綁架」了啊！

使用時，至
少距離20至
25厘米。



使用三十分鐘，休息十分鐘。
每天使用不超過一小時。



懂得善用手機，
聰明使用手機，
它就是好工具！

多想一點
當爸媽沉迷使用
手機，你會怎麼
跟爸媽溝通？



我們都有小祕密—— 認識私隱權

你可能常常聽到一句話：「要尊重別人的私隱。」但到底甚麼是私隱？又為甚麼要尊重呢？讓我們先跟着小明，看看他今天一天發生的事吧！

尊重他人



甚麼是私隱？

私隱就是不想被別人知道的事。每個人都會有一些小祕密，可能是手機的照片、日記、家裏的地址或心事……只要是私隱，別人就不能隨便偷看、偷聽。而我們保有私隱不被別人知道的權利，這就是私隱權。

老師 今天，小明一整天都很消沉，他覺得其他同學的行為不太對，但不确定是不是自己的問題。你覺得這些故事中，哪幾件事是不對的呢？

翻別人的抽屜、說別人喜歡誰、抄別人考卷，都是不對的。

小明喜歡隔壁班的小麗，小明羞羞臉！

我只跟小葉說我的祕密，沒想到他會說出去……

翻別人的抽屜，沒甚麼的啊。我只是想借個筆，也不能翻嗎？

看起來是小事，但只要小明心裏不舒服，就必須尊重他。有些東西：信、日記、手機，即使同學之間關係再好，被看到的時候，我們會覺得緊張、不安，甚至自尊受到傷害。這些不想被別人知道的祕密，就是私隱。我們要尊重每個人的私隱。

找出我的界線

每個人都有自己的界線。界線裏的東西，不想被別人知道或跟別人分享。下面的東西，哪些在你的界線裏？動手圈圈看！





保護蔬菜愛地球

關愛、承擔精神

蔬菜是人類重要的食物，但人類不喜歡昆蟲把蔬菜咬得坑坑洞洞的，因此長久以來，都用農藥來對付害蟲。農藥殺死了害蟲，卻也嚴重傷害了地球。

這些年，人類的環保觀念逐漸增強，意識到不能再用農藥來污染環境，必須改用其他更友善地球的方法來驅趕害蟲、保護蔬菜。其中一種就是：用植物保護蔬菜。

化學武器趕走你

茄科蔬菜很怕線蟲，栽種時可以在田中間穿插孔雀草——孔雀草會釋放出線蟲害怕的化學物質，讓線蟲躲遠遠。

孔雀草



不同菜，種一起

簡單來說，就是把不同種的植物或蔬菜種在一起，讓它們利用各自的特性，幫另外的蔬菜趕走或消滅天敵，看看下面的例子：

敵人的敵人，就是朋友

蚜蟲會吸食椰菜的汁液，是椰菜的敵人。在椰菜田中間種一排菊科植物，當菊科植物開花，會吸引吃蚜蟲的食蚜蠅來採蜜、產卵；等到食蚜蠅寶寶孵化，就能吃蚜蟲大餐了。

用味道騙你

在菜園四周種蔥。蔥科植物散發出來的化學物質，可以掩蓋其他蔬菜的味道。當桃蚜來時，只聞到蔥味，會以為這裏沒有可以吃的東西而離開。

不同人，在一起

人類也是一樣，每個人都有不同的特點，在團隊活動中，每個人如果都能互相幫助，互相照應，就可以一起做好事情。

生命三姊妹

粟米有高高的莖，能作為豆科植物攀爬的支架；豆科植物會將土壤中的氮轉換成氮肥，提供土壤肥沃的養分；瓜類因貼着土地橫向生長，保護土壤減少雨水侵蝕，還抑制雜草的生長。粟米、豆科植物和瓜類互相照應，被美洲原居民稱作「生命三姊妹」。



找半天只聞到蔥的味道，我又不吃蔥，再見！

桃蚜



偉大翻譯家 玄奘大師

堅毅、國民身分認同

中國歷史上偉大的宗教家、翻譯家和勇敢的旅行家——玄奘大師從小立下繼承釋迦牟尼佛發揚佛法、救助世人的宏願。然而佛教起源自印度，佛經都是用梵文寫的，漢朝時，佛教傳入中國，才出現翻譯成中文的佛經，翻譯跟原文常有出入，加上當時所有書籍都要用手抄寫，難免會抄錯，這樣一來，就無法正確傳達佛陀的思想了。於是，玄奘下定決心，要親自去天竺（現在的印度）求學和取經，好解決這些疑惑。

萬里學習之旅

西元629年，玄奘決定一個人踏上旅程。他從玉門關偷渡出境，先穿越沙漠，後來又翻越滿山冰雪的蔥嶺（帕米爾高原），走過二十多個國家，歷盡艱辛，靠着堅強的意志，一年後，終於抵達天竺。

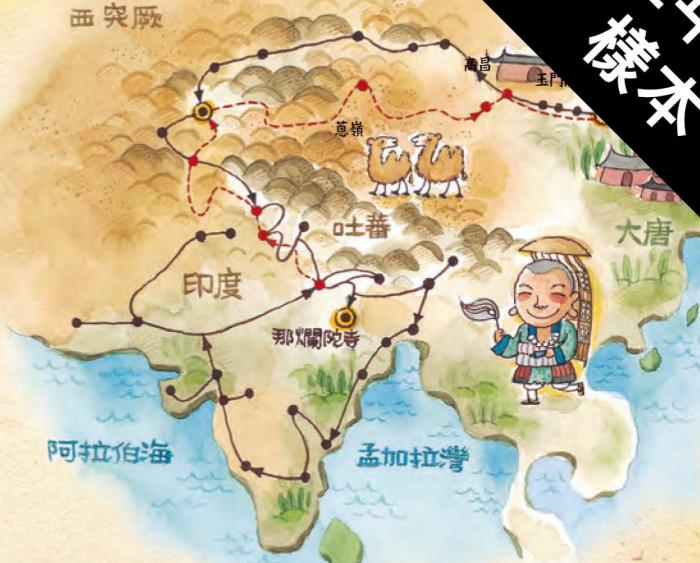


玄奘沿途參拜佛教聖地和各地高僧，並隨緣講學。接着，他進入「那爛陀寺」學習梵文，讀懂許多深奧的佛經。之後他繼續遊學，四處請教高僧，把旅程當成課堂，還把沿途看到的風土民情和景觀記錄下來。

經過萬里取經的考驗，玄奘在天竺成為一位受人尊敬的高僧，但他沒忘記西行取經的初衷，決定帶着大批佛經和佛像，踏上了歸途。

回國後，玄奘受到大唐皇帝太宗和百姓的熱烈歡迎，賜號「三藏法師」，國家特別建立了譯經場，讓他翻譯佛經。他花了十八年時間，一共翻譯了七十五部（一千三百五十五卷）佛經；還把自己西行的筆記，整理成《大唐西域記》，記錄西域和印度共一百三十八國的歷史、地理和人文等資料，成了唐朝掌握外國動向的重要情報。這些詳細的紀錄，更在一千多年後，幫助現代考古學家，挖掘出許多古代遺址。

玄奘的印度之旅，不但幫中國人打開了視野和智慧，還確立了大乘佛法的真諦，因此後來佛教能流傳至日本、韓國，甚至整個亞洲，都要歸功於玄奘大師堅定的勇氣！



一定要看的《西遊記》

神話小說《西遊記》內容就取材自唐朝玄奘西方取經的故事。不過，跟勇敢智慧的玄奘法師不同，小說世界裏的唐三藏，個性軟弱，又優柔寡斷，還好有英勇的大徒弟孫悟空、二徒弟豬八戒和三徒弟沙悟淨三人誠心護持，最後才平安抵達天竺，完成使命。



用塑膠垃圾付學費

印度學校進行社區大改造

責任感、承擔精神

在印度的阿薩姆邦，有間學校規定：學生只要每週回收二十五件塑膠垃圾，交給學校，就能免費上課。為甚麼要這麼做？

學校創辦人穆塔和莎瑪表示，2016年創校時，他們的目標是幫助兒童免費受教育，但在執行時發現問題一層又一層：當地的小孩必須打工貼補家用，每天賺不到大約港幣20元。而且居民為了取暖，會在冬天燃燒塑膠垃圾——既危害健康，又污染空氣。於是，穆塔和莎瑪決定從環保議題下手。

他們設計了一連串「垃圾再利用」專案，讓老師影響學生、學生影響家庭，家庭進一步影響社區。短短幾年內，學生人數從二十位，增長突破至百位，社區內的商店和住戶也開始推動資源回收，宣傳不燒塑膠的好處。



學校針對學生撿來的回收塑膠設計各式課程，讓孩子從中學習環保和專業知識。

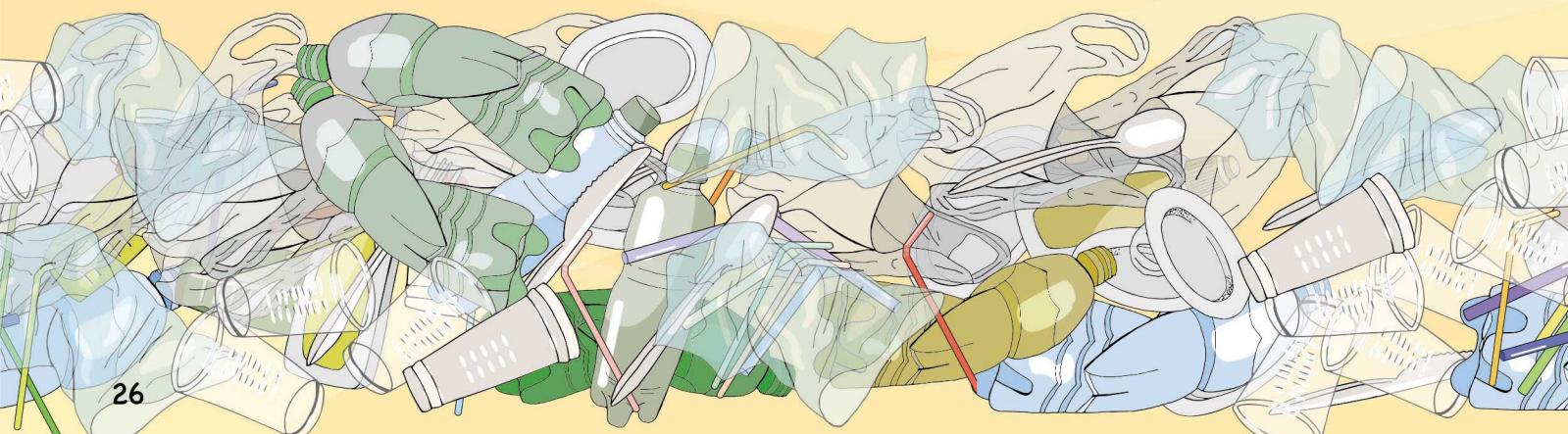


尚未分類的垃圾中，有大量的塑膠垃圾，一經焚燒會釋放有害氣體，污染空氣也危害居民健康。

此外，學校量身訂做各種課程，把基礎學科和技術訓練整合在一起。例如，資源回收搭配生態學、木工搭配數學、刺繡搭配經濟學等。當學生一邊改造塑膠垃圾、製作環保建材，也一邊學到專業知識，眼界更寬闊。

值得一提的是，校方邀請小朋友擔任助教，幫學弟妹補習，換取代幣。這些代幣除了可以在社區商店買文具、零食、衣服和玩具，還可以請學校代購生活用品。創辦人強調，小朋友學得多，自然更會教、也賺更多。如此一來，每個學生就會努力追求品學兼優。

把小孩拉回校園、解決塑膠污染、改善社區環境，一口氣解決三個急迫的難題，這個學校真的辦到了。



印度小朋友要打工，工資好少、好辛苦。



對啊，他們很努力……



還好伸出援手的人，真正幫到他們。



而且，好的教育竟然可以造福社區，太神奇了。



嗯，學習能帶來改變，我要提升自己，讓自己更有實力。