

我的情緒



常識現場



遇到不同的事情，我們就會產生不同的情緒，例如開心、激動、緊張、擔心等。當有負面情緒時，我們可以適當地調節自己的感受，讓心情好轉，例如：

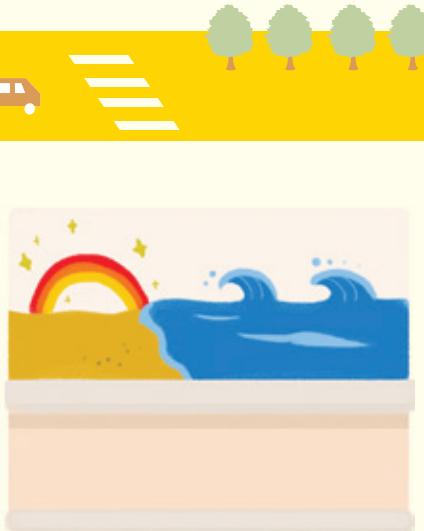
- 做做運動，讓身心放鬆。
- 聽聽音樂，舒緩負面的情緒。
- 想一些開心的事情，用正面的思維去面對。
- 把傷心的事情寫／畫下來，用文字／圖畫表達感受。
- 跟能夠信任的人傾訴心事，包括家人、老師、朋友、同學或社工。

我們應盡量保持心境開朗，即使心情不好，也不要做出傷害自己或別人的事情啊！還要顧及別人的感受，不要故意傷害他們的自尊。

你知道嗎？

改變心情的藝術

當你去醫院看醫生或探訪病人時，有看到牆上一幅幅漂亮的壁畫嗎？原來讓病人置身色彩繽紛的環境裏，能夠減輕痛苦和焦慮呢！





你們會在社交媒体中，跟親友分享自己的心情嗎？



哼，我才不會呢！我只是覺得開心的時候，能藉着社交媒体把喜悅傳播給別人；悲傷時又能透過分享抒發情緒，比悶在心中好多了！



才不要呢，那麼私人的事情，怎麼能向其他人公開？



不過，在網上分享自己的不快，看到別人的支持和鼓勵，心情必定會好轉的啊！



小辯子，我看你只是想博取別人的關注吧？如果得不到回覆，也許你會覺得大家都不喜歡你，悶悶不樂起來。 😊



況且要親口把心事說出來，難免有點尷尬。在網絡上發表就不用擔心，可以盡情地說啦！



是呀，而且所有朋友都能即時看到，不必逐一向大家通報，多方便！ 😊



可是有些人無論大事小事都不停更新近況，起初我也會回應他們，但頻繁的更新真是令人厭煩！



那些人大概是想得到別人的安慰吧！



如果傷心時收到了惡意的回覆，恐怕會雪上加霜。我覺得分享時，還是小心謹慎一點比較好。



- 你會用什麼方法抒發自己的感受？請說一說。
- 參考各個同學的意見，你贊成在社交媒体中分享自己的心情嗎？為什麼？



資訊世界



常識現場

當我們想跟住在外國的親友聯繫時，可以採用什麼通訊方式呢？

寄信件

親手書寫的信件讀來特別有親切感，不過信息傳遞得較慢，更有機會寄失信件。

手機或固網電話的撥號功能

只要撥個電話，就能傳送語音信息，而且信息傳遞得較快、較遠。

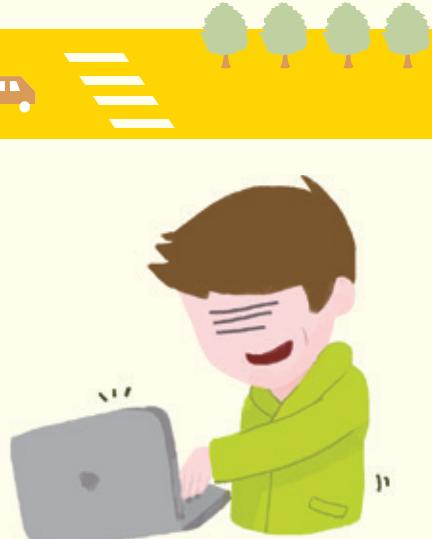
手機或電腦中的即時通訊軟件

即時通訊軟件能傳送語音、文字信息，還可交換即時動態圖像和即時影像。而且軟件具有儲存功能，對方不用即時回覆。這種通訊方式信息同樣傳遞得較快、較遠，但須視乎網絡的速度。

你知道嗎？

网络安全

網上的安全響起警號了！因此澳洲成立了网络安全委員會(eSafety Commissioner)，專門監察网络安全，調查有關網絡欺凌的事件，並保護網絡用戶的私隱。





學校打算將「校園電台」搬到社交媒體，在放學後進行網上直播。你們對網上直播有什麼感覺呢？

可是我覺得有一些直播內容很無聊，如睡覺、發呆，簡直浪費時間！



如果直播內容乏味，我們可以選擇不收看嘛！不過要小心，你們千萬別直播自己看電影、球賽、演唱會等，這樣會侵犯版權，那是犯法的啊！

這個主意棒極了！我平時也有收看別人在網上直播玩遊戲機，主持人說話風趣，有時還會即時回應觀眾，非常互動。



我曾經跟媽媽一起看過購物網站直播試吃零食，幾個主持人吃得津津有味，結果我們訂購了很多零食呢！



他們的直播果然有很大的宣傳效益啊！



媽媽的朋友偶爾會在網上直播做菜，沒想到成了「網絡紅人」，引來不少觀眾追看呢！最近她跟廚具品牌公司合作，在直播時用他們的廚具來做菜，就像電視廣告一樣。

唉，可惜買回來的零食不太好吃！媽媽說有些沒良心的直播主持人會裝出很美味的樣子，吸引顧客購買。



的確是，但當然有人是真心誠意跟大家分享好東西的，我們唯有小心判斷了！

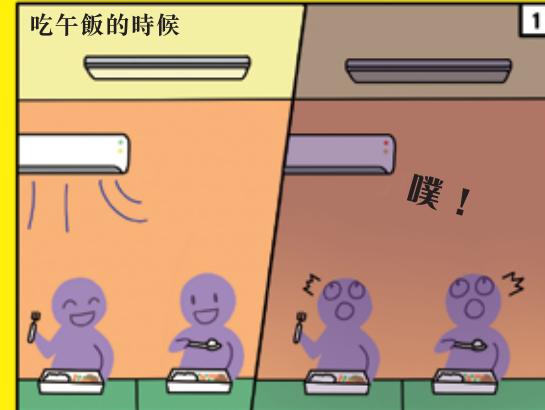
想一想



- 你有收看 / 進行網上直播嗎？請分享一次你收看 / 進行網上直播的經歷。
- 參考各個同學的意見，網上直播有什麼好處和壞處？請說一說。



珍貴的能源



常識現場

當我們開啟電源，就能使用電器，真方便！可是，那些推動電器的電力來源是什麼？

化石燃料

它來自遠古生物身體的物質，這些天然資源是有限的，一旦用完就沒有了。例如：煤、石油、天然氣等。

可再生能源

它來自大自然的能源，能取之不盡，是清潔的能源。例如：風能、太陽能、地熱能等。

核能

它是利用核燃料來發電，能夠大量發電，卻會產生有輻射的廢料。

這些能源由發電廠製成電力，經電纜送到各家各戶去。

你知道嗎？

可愛的發電廠

說起發電廠，大概會聯想到噴出煙霧的工廠。可是中國和美國卻分別擁有一座造型可愛的太陽能發電廠：從高空看下去，那是一隻黑白色的熊貓和米奇老鼠的剪影！





有環保團體建議關閉所有核電站，你們覺得怎樣呢？

我在新聞報道中看到，有好幾個地方都發生過嚴重的核事故，而且死傷無數，我實在不明白為什麼人們還要繼續使用核能。



使用核能的確不會噴出溫室氣體，卻會產生核廢料，處理不當反而會破壞環境，那真是得不償失。



但你們試想想，我們每天使用電燈、電腦、冰箱等電器，全部都花不少電力。假如沒有核電站發電，恐怕大家都不夠電力使用呢！



那都是多年前的事，現在科技應該進步不少了吧？

聽說核能產生的放射性廢料，對環境的影響會持續數百年，可不是過幾年便能消退的啊！



萬一有壞人把核電廠裏存放的核燃料用來做武器，那豈不是要世界末日了？

你們真是杞人憂天！核能可以產生大量電力，又不像其他能源會噴出溫室氣體，對改善環境大有幫助呢！



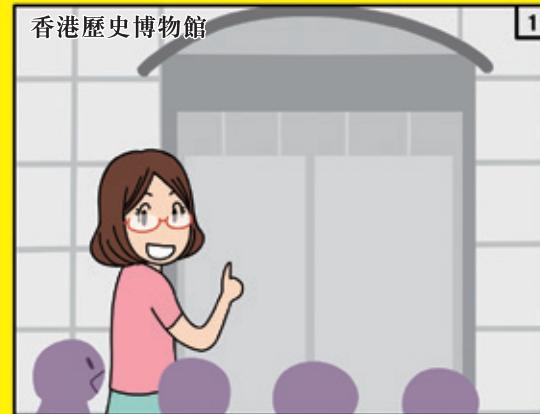
可惜沒有風的時候就不能發電，好像不太可靠吧？



- 在日常生活中，你可以做什麼來節約能源呢？請舉出三項。
- 參考各個同學的意見，你認為應關閉所有核電站嗎？為什麼？



過去的香港



常識現場

香港曾經是英國的殖民地，被英國統治了百多年。讓我們回到過去，了解一下香港從前發生了什麼大事。

英國管治時期

清朝中葉，中國和英國發生「鴉片戰爭」。當時中國因戰敗，而用土地賠償給英國。中國分別在 1842 年割讓香港島，1860 年割讓九龍半島，並在 1898 年被迫租借新界給英國，為期 99 年。

日本管治時期

第二次世界大戰期間，香港淪陷。自 1941 年 12 月 25 日起，被日本統治了 3 年零 8 個月。

香港特別行政區

1984 年，中國和英國代表在北京簽署《中英聯合聲明》，訂明會在 1997 年把香港歸還中國。在 1997 年 7 月 1 日，香港正式回歸祖國，成為香港特別行政區。



你知道嗎？

街名從何來？

香港曾經是英國殖民地，所以有部分街道會以英國地名或人名來命名。此外，有些街道的名稱是以食品、植物、天體等來命名。





除了一座座歷史建築外，香港還有一些非物質文化遺產，例如傳統表演藝術粵劇。各位同學，你們認為應在中文課上加入粵劇的課題嗎？



不要了吧？我們學的課題已經夠多了。而且我覺得學習粵劇就跟話劇班、舞蹈班一樣，應該按照我們的喜好，讓有興趣的同學在課餘時間自由參與就好了。



沒錯，既然中文課不用學習演話劇，那當然亦不用學粵劇，我們要一視同仁嘛！😎



我經常看到一位鄰居婆婆去看粵劇，所以我一直以為那是老人家才喜歡的活動呢！



但徐老師說粵劇是非物質文化遺產，那就代表它值得人們學習。如果加進了中文科的課程，便可以保護粵劇文化，讓它長長久久地流傳下去。



既然年輕人都不愛看粵劇，我們還有把它保存下去的必要嗎？



誰說沒有？是你不懂得欣賞粵劇的優美之處罷了。



哼，我不懂難道你就懂嗎？



雖然我也不太懂，但參觀沙田文化博物館時，我見過「粵劇文物館」裏搭建的舞台和漂亮的戲服，真的很有特色。如果有機會我也想試試，但演員們那些誇張的化妝，我就不太喜歡了，呵呵！



- 參考各個同學的意見，你認為應在中文課上學習粵劇嗎？請說一說。
- 你認為應怎樣推廣粵劇文化？請說一說。

親親社區



常識現場



香港由香港島、九龍和新界（包括離島）組成，共分成18區。每個社區裏都有各式各樣的設施，讓我們生活得更方便。例如：

- 交通設施：港鐵、巴士、小巴、的士、電車、渡輪等
- 購物設施：商場、超級市場、街市、各式商店等
- 文娛設施：公園、球場、體育館、游泳池、圖書館等
- 救援設施：醫院、診所、警署、消防局等
- 其他：餐廳、學校、銀行、郵政局、社區中心等
- 公共設備：街燈、郵箱、交通燈、斑馬線、垃圾箱、行人天橋、道路警告標誌等

社區是屬於大眾的，我們要愛護這些設施，還有責任保持居住環境清潔。

你知道嗎？

路燈地圖

迷路並需要救援時，如果不清楚自己的位置，可以把附近路燈燈柱的編號告訴999報案中心。因為香港每一支路燈燈柱都有不同的編號，只要翻查一下，就能找到你身處的地方了！





老師問我們覺得自己住的社區裏，給傷健人士使用的無障礙設施是否足夠。我剛剛搬來，不太清楚。你們可以幫一幫我嗎？



我在街上看見有給失明人士使用的引路徑連接整個社區，這對他們應該算方便吧？



可是我之前打籃球弄傷了腿，才發現原來行動不便的人根本使無法在公園裏玩耍！



我記得在電視上看過，香港有好幾個公園加入了沙池、斜台等遊樂設施，讓傷健人士使用。只可惜我們這個社區沒有……



全港只有幾個無障礙公園，這樣不太公平吧！



我還發現有的港鐵站出入口只有樓梯，沒有電梯或升降機。坐輪椅的人往往要繞遠路或找別人幫忙，才能乘搭港鐵。



即使有升降機又有什麼用？在繁忙時間時，大門一打開，人們就一窩蜂擁進升降機，坐輪椅的人根本擠不進去。



人們實在太自私了！



不過有的樓梯加設了輪椅升降台，幫助傷健人士上落，那就不用依賴升降機了。



- 除了同學提及的無障礙設施外，你居住的社區裏還有哪些無障礙設施？請觀察一下，然後說一說。
- 你認為社區裏應為傷健人士增加什麼設施？請說一說。