

我唔做iPad怪!!



明愛樂進學校出版

序言

繪本的魅力，是當中充滿著童心童趣。千變萬化的題材，簡潔容易誦讀的文字，奇幻奔放又大膽的色彩，總引人入勝。你會發現，不論是交通工具或花草，動物或昆蟲，都賦予了生命，又各有性格，閱讀後會令人會心微笑，而當中又不乏盡情發揮想像的美麗空間，讓你自由作夢。即使嚴肅的話題，也以平靜輕鬆的手法，以正能量帶出希望，讓孩子放在心裡，化為成長的勇氣。然而，我們相信成年人必須突破建立了多年的價值或思維模式，重新用心靈去意會，才能如孩子般感受到繪本內在美，成為我們人生的動力。

現代的孩子迷戀科技與網絡世界，一點也不稀奇，因為透過聲色畫面，讓孩子快速、自由自主地滿足心中的好奇與慾望，相信這洪流在短時間也難以逆轉。但若要道出長期使用iPad的壞處，以說教的手法去創作繪本，孩子不會有深刻的體會。故此《我唔做iPad怪！?》就採用看醫生的熟悉場景，加上肩頸痛的真實經驗，再以iPad怪去襯托，帶引學生想像長期使用iPad的後果，就自然有其說服力。但願孩子透過閱讀繪本，感受當中的情意，建立健康和諧的生活方式。

葉懿寶校長

教職員心聲

繪圖精美，能引起學生的閱讀興趣。透過親子共讀時間，家長能運用繪本引發子女的好奇心，教導子女正確的價值觀。

言語治療師楊思琪

此繪本構圖簡潔，線條清晰，顏色鮮明，讓學生容易理解圖畫內容之外，亦能吸引學生閱讀。

言語治療師楊思琪

雖然繪本是規勸學生不要沉迷電子產品，但不以說教方式表達，反而利用他們感興趣的元素：iPad、怪物及夢境來構建出一個詼諧可愛的故事，藉此培養正確使用電子產品的態度，相信會帶來思考及啟發，學生一定很喜歡這個有趣的故事。

陳柏瑩老師

物極必反、適可而止。我們很多學生和小明一樣喜愛iPad。iPad的價值在於我們如何有效使用。家長們可為子女伴讀主角小明的經歷，一起打敗子女體內深藏已久的iPad怪，讓他們成為iPad的聰明小主人！

鄒汶芯老師

透過看醫生的軟性方法道出沉迷電子產品的負面影響，家長亦須反思自己的角色和責任。故事線清晰易明，並勾畫各人物情緒變化，「夢境」亦增加故事的趣味性。相信孩子必然上了寶貴的一課。

余灝正老師

教職員心聲

《我唔做iPad怪!?!》的情節吸引，內容與孩子生活貼近，引起孩子閱讀興趣，讓孩子從故事中學習一些道理，比起單靠言語的說教，讓孩子更易明白。

黃家敏老師

繪本點出時下學生沉迷玩iPad的弊病，通過小明與醫生的互動過程，帶出沉迷玩iPad對身體的影響，語言簡單直接。

黃中立老師

繪本通過小明看醫生一事帶出沉迷iPad的壞影響，例子生動有趣，且情節具豐富想像力，能引起同學共鳴。

羅子宇老師

繪本教學能開啟孩子知識的寶庫，使其增廣見聞，亦能在故事中學習體會他人的感受，建立良好的情緒表達和反應，而且透過有品質的親子共讀時間，更能經營親密的親子關係。

何婉儀老師

繪本內容精彩豐富，貼合日常生活，教導孩子不可沉迷玩iPad，十分具有教育意義，且繪圖精美、色彩斑斕，輕易吸引孩子的注意力，引起他們的閱讀動機。

羅惠嫻老師



西醫陳大又



媽媽就帶小明去看醫生。



到了診所，小明就拿起iPad來玩，媽媽叫他多休息也不理會。





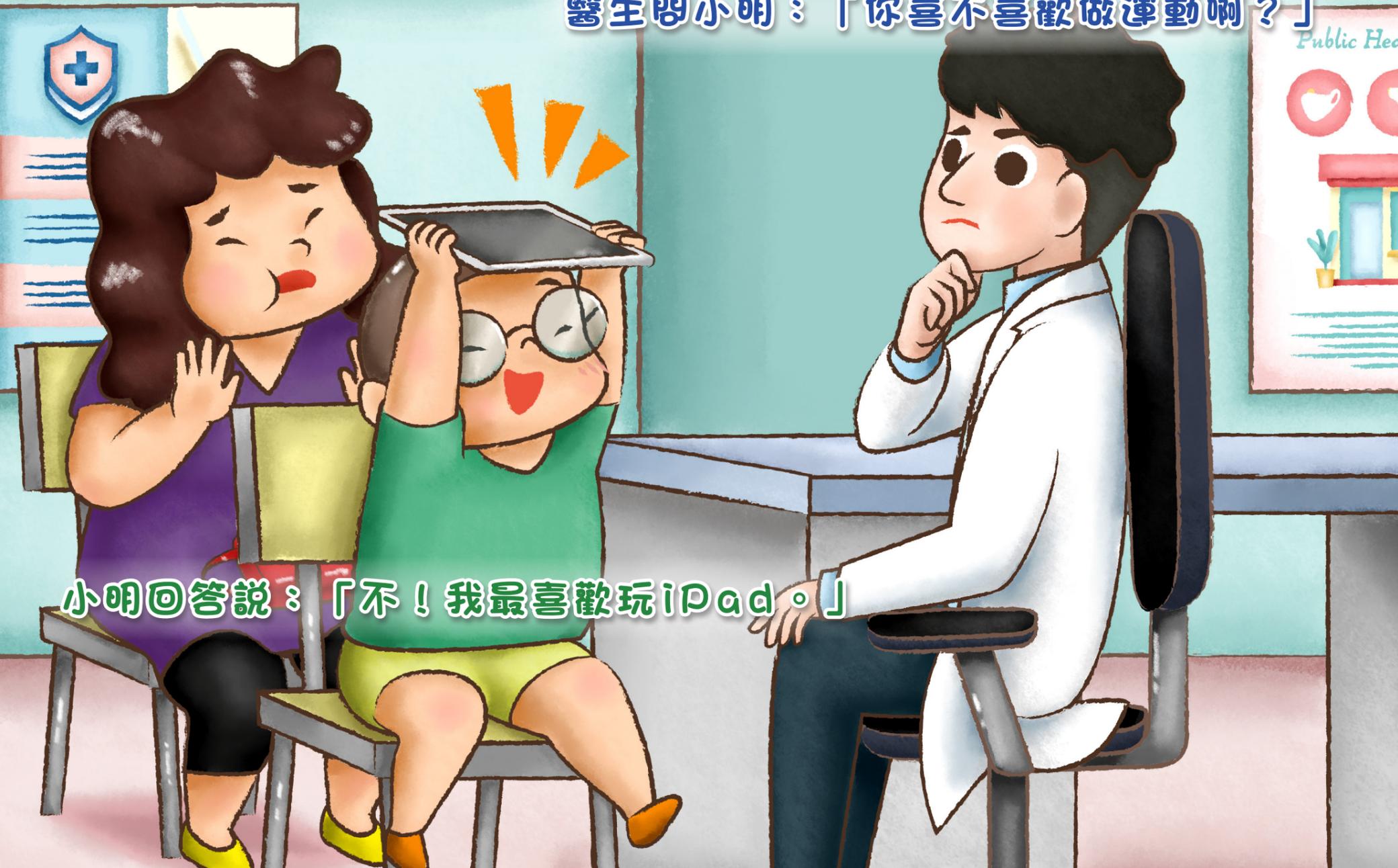
進入醫生房做檢查，



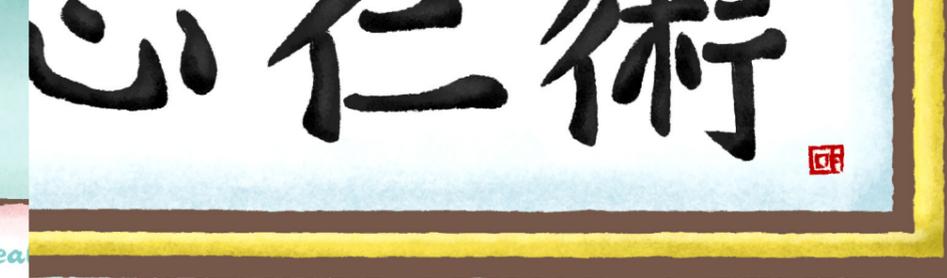
小明告訴醫生自己的頸、肩和眼睛都不舒服。



醫生問小明：「你喜不喜歡做運動啊？」



小明回答說：「不！我最喜歡玩iPad。」

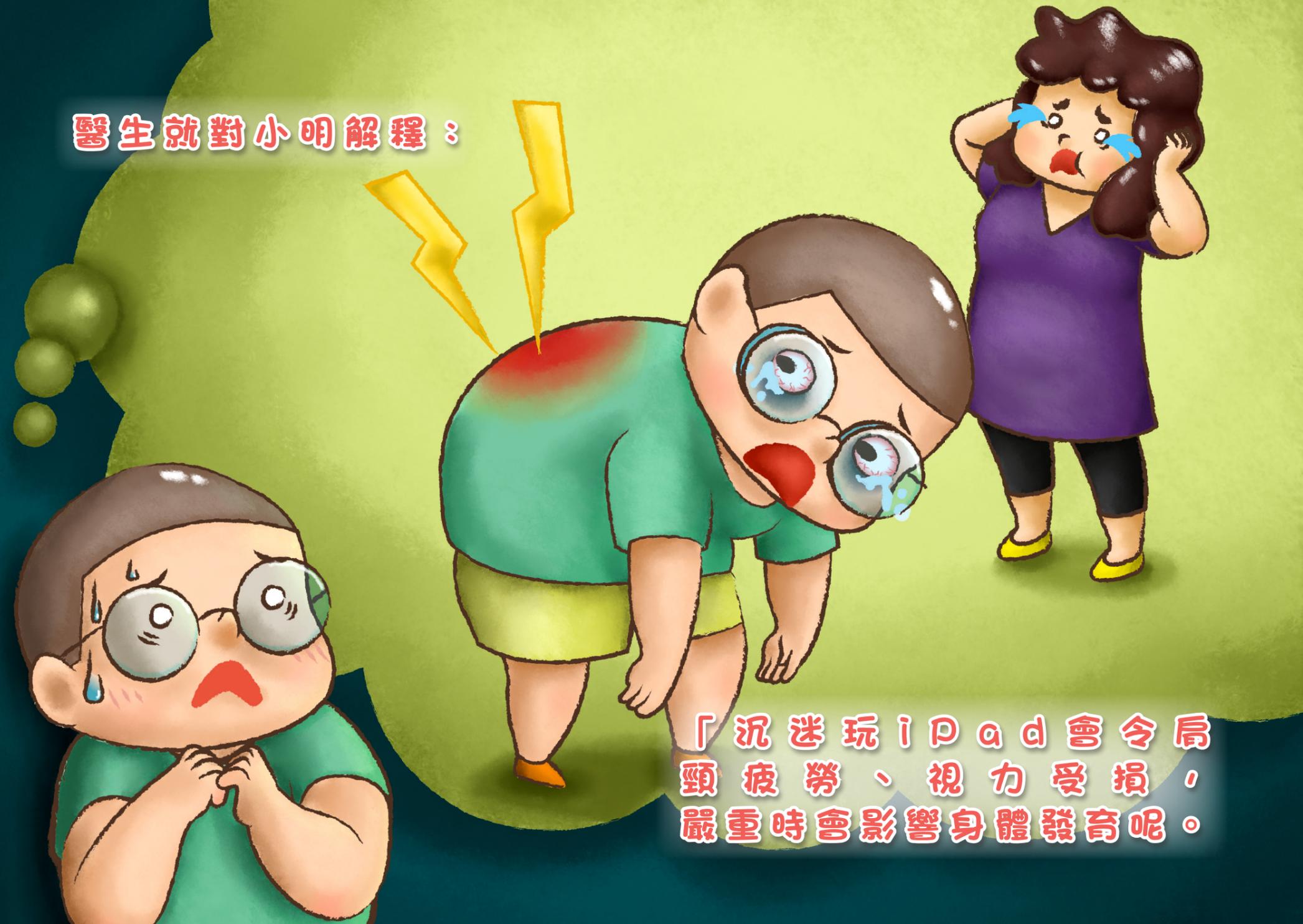


醫生搖搖頭，





小明問醫生：
「我要打針食藥嗎？」



醫生就對小明解釋：

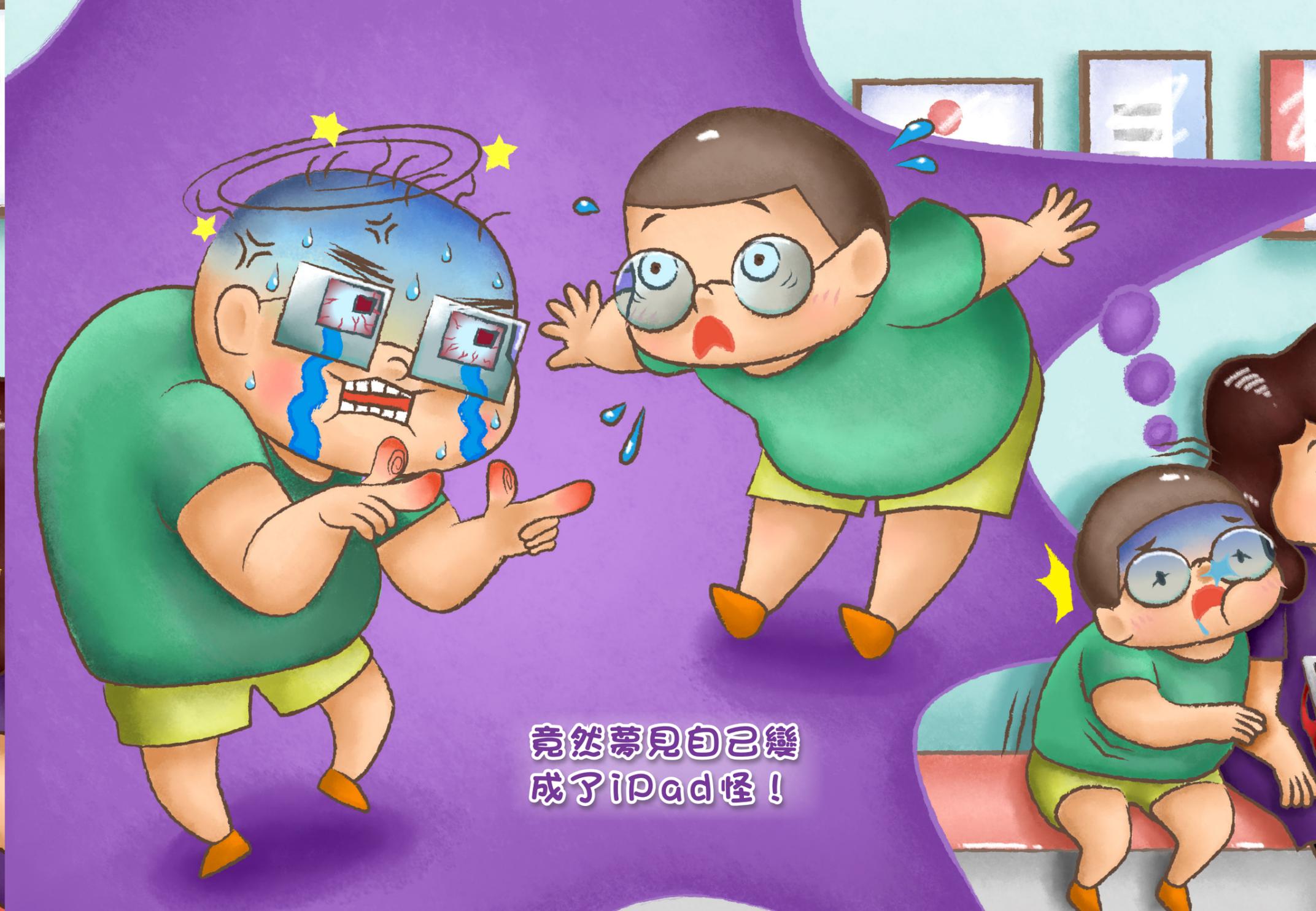
「沉迷玩iPad會令肩
頸疲勞、視力受損，
嚴重時會影響身體發育呢。」



記得要作息定時，多做運動，
減少玩iPad，問題就會解決了。」



等待取藥時，小明不知不覺睡着了，



竟然夢見自己變成了iPad怪！



嚇得醒過來，還大叫不做iPad怪。



回家途中，小明對媽媽說：「幫我做個iPad時間表，我不要做iPad怪呀！」

齊齊來做護眼操



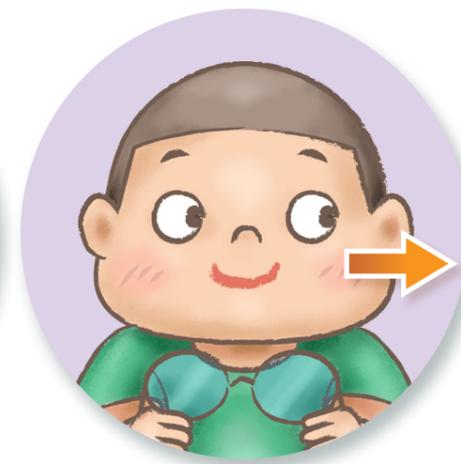
上



下



左



右

動一動，鬆一鬆，舒展筋骨身體好！



QR code影片



幼兒喜動操



日常伸展操



家居伸展操
進階版



88熊護眼操



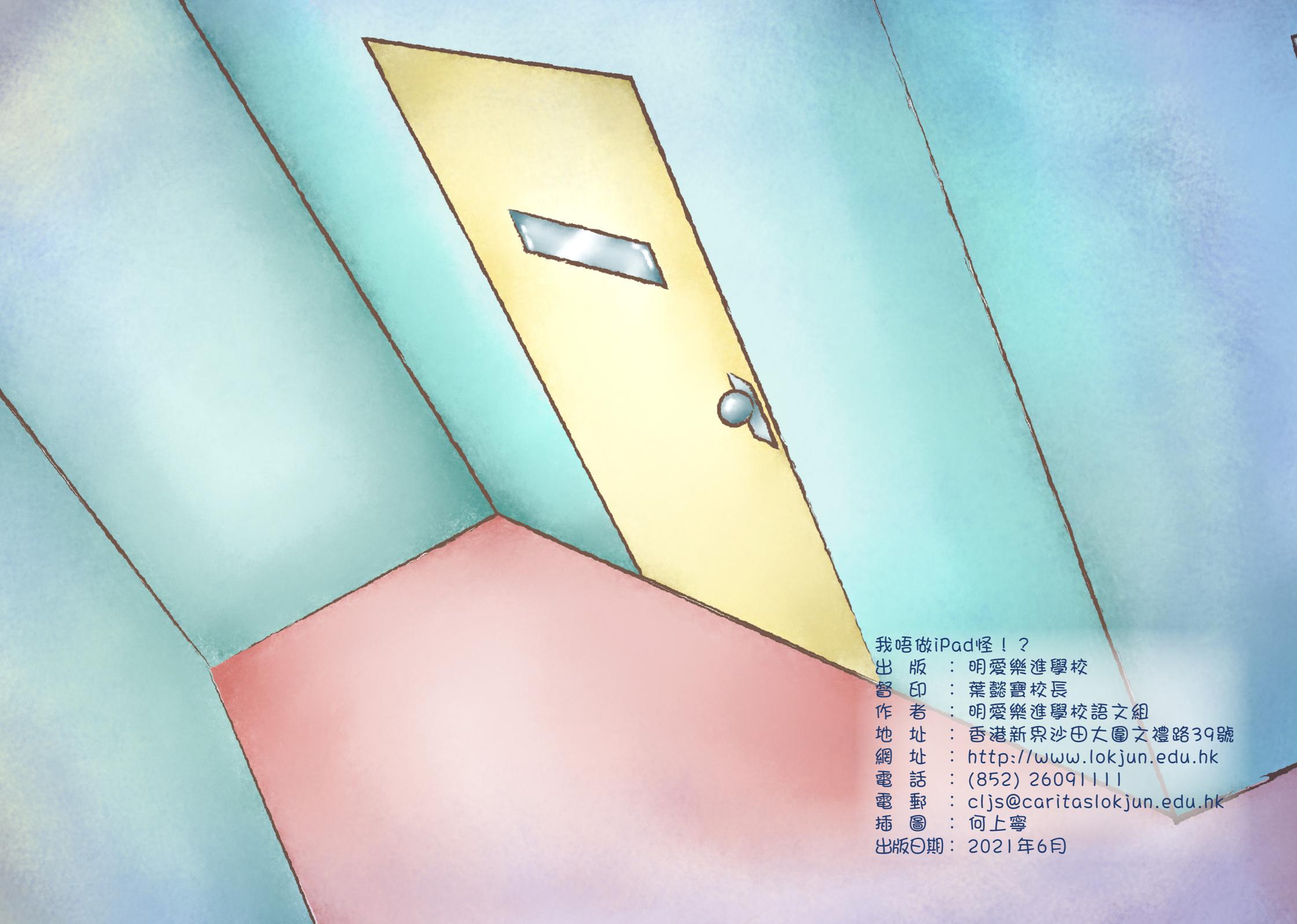
Here We Go
護眼操歌曲

我的時間表

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
|  8:00 am |  早上 |  中午 |  晚上 |  9:30 pm |
|  起床 |  做課業 |  做課業 |  做課業 | |
| |  做家務 |  做家務 |  做家務 | |
| |  玩iPad |  玩iPad |  玩iPad | |
| |  伸展操 |  伸展操 |  伸展操 | |
| | | | |  睡覺 |

如果不想做iPad怪，我們就要訂立固定作息時間表了！
你會怎樣安排今天的時間表呢？
請於不同時段圈出不同的活動，為自己安排及維持有規律的生活。





我唔做iPad怪！？

出版：明愛樂進學校

督印：葉懿寶校長

作者：明愛樂進學校語文組

地址：香港新界沙田大圍文禮路39號

網址：<http://www.lokjun.edu.hk>

電話：(852) 26091111

電郵：cljs@caritaslokjun.edu.hk

插圖：何上寧

出版日期：2021年6月