



● 插畫故事

兒童篇 ●

參考 手冊



目標：

1. 讓學生/小朋友了解如何抗疫及保持身體健康。
2. 提升學生/小朋友的抗逆能力。
3. 建立學生/小朋友的同理心，關心家人。

步驟：

1

與學生/小朋友分享
【第一集】沒有口罩的日子
的四格插畫故事。

2

看故事後，與學生/小朋友討論以下問題，
了解他們所思所想，並運用 **4F反思模式**。
(*讓學生/小朋友自由作答，說出心中的真正感受)

Facts(事實)

Nick的爺爺、嫲嫲家中已有口罩，為什麼他們仍去排隊買口罩？

(因為他們擔心口罩數量不足/疫症持續/怕日後沒有貨……)

他們的做法對嗎？為什麼？

(自由作答：不對，因為天氣寒冷，他們可能因此而生病/排隊會增加社區接觸，容易感染疾病；對，因為他們愛錫家人)

Feeling(感受)

Nick的爺爺、嫲嫲在凌晨時份到街上排隊買口罩，你猜猜Nick的感受如何？

(Nick擔心爺爺、嫲嫲睡眠不足/著涼/因排隊而受感染；Nick覺得感恩，因爺爺、嫲嫲很愛他；Nick覺得憂心，因為不願見兩老辛苦、自覺有方法參與和回報……)

你的家人有足夠口罩嗎？你和家人曾經因為沒有口罩或缺乏口罩而有什麼感受？

Finding(發現)

在這個故事中，你覺得Nick有什麼值得欣賞？

(Nick關愛家人/教家人除了口罩以外，還有其他抗疫的好方法，如做運動、避免外出……)

那麼NICK這樣做之後，你猜爺爺、嫲嫲之後會怎樣？你從這個故事學會了什麼？你會怎樣做？

Future(未來)

如果疫症持續，你和家人可以怎樣做？

第一集

總結：

⚡ 別盲目搶購物資：

在疫情期間，大家都為著搶購抗疫物資的問題而煩惱，每天都忙著搜尋哪裡有口罩買，只要一知道售賣地點，便爭著排隊購買，這是一個最好的方法嗎？是抗疫的治標方法嗎？有沒有想過因睡眠不足或天氣寒冷等去排隊而生病？由原來健康的你也生病起來？

⚡ 保護自己，保持身體健康：

我們應首先好好保護自己，讓自己有健康的身體，如早睡早起及每天做30分鐘運動。此外，在疫情期間，勤洗手、避免外出及與人談話保持適當的距離等。若每人都好好保護自己、身體健康，便能減輕醫護人員的工作負擔。

⚡ 關心他人，齊心抗逆：

在現時的抗疫時期，我們難免遇上不同的壓力與困境，我們嘗試多聆聽家人的心聲，關心家人或朋友，一同以積極的態度來面對挑戰！

本集金句：

**健康身體金鐘罩
好過排隊搶口罩**

備註：以上資料只供參考，教師或家長可因應學生或小朋友的狀況而作出增刪及修改。

***設計者：**救細君（賽馬會創新教師）、萌皓



目標:

1. 引導學生/小朋友以正確的途徑獲取資訊，並應客觀及理性地分析事件的真偽。
2. 引導學生/小朋友認識驚慌或焦慮的情緒，影響人接受及理解資訊、分辨真偽。
3. 引導學生/小朋友設身處地為他人着想，避免獨佔及囤積貨物的自私行為。

步驟:

1

與學生/小朋友分享
【第二集】人云亦云 真假傳聞
的四格插畫故事。

2

看故事後，與學生/小朋友討論以下問題，
了解他們所思所想，並運用 **4F反思模式**。
(*讓學生/小朋友自由作答，說出心中的真正感受)

Facts(事實)

Nick的媽媽為什麼搶購廁紙?

因為她收到電話的訊息，擔心廁紙缺貨而搶購廁紙/她的朋友去了搶購廁紙/怕日後沒有貨……

她的做法對嗎? 為什麼?

自由作答: 不對，她家中已有很多廁紙，浪費金錢/她不知道訊息的真偽便盲目地相信；對，因為她怕日後沒有廁紙用/她愛錫家人

Nick的媽媽知道搶購廁紙的傳聞是假的，她怎樣做?

她不再轉寄未經確定的訊息給朋友/她不再胡亂搶購東西……

Nick用什麼方法查找搶購廁紙傳聞的真偽?

他上網搜尋資料/問朋友……

Feeling(感受)

Nick的媽媽收到朋友轉寄給她「搶廁紙」的訊息後，你猜猜Nick的媽媽感受如何?

她不安/擔心/憂慮/害怕/驚慌……

你和家人最近有沒有接收過有關物資短缺的假訊息? 你會有什麼感受?

在這感受下，你會怎樣做? 若果冷靜下來，你的行動會有什麼不一樣嗎?

你們有沒有試過因別人搶購東西，而買不到所需物品，你們的感受如何?

第二集

Finding (發現)

在這個故事中，你認為Nick有什麼值得欣賞？

Nick替嫲嫲搜尋資料，找出訊息的真偽/他沒有轉寄來歷不明的訊息給朋友/他教嫲嫲如何分辨資訊的真偽/孝順……

如果每個人也搶購貨物，囤積在家中，會有什麼後果？

令真正需要的人買不到所需用品……

Future (未來)

如果日後你收到未經確定真偽的資訊，你會怎樣做？

你會如何處理朋友轉寄給你的資訊？

如朋友或家人囤積貨物在家中，你會怎樣做？

總結：

⚡ 客觀地分析資訊的真偽，切勿胡亂轉載：

我們在不同媒體看見不同的資訊，我們如何分辨有關資訊的真偽？ 我們可從不同渠道，多角度了解事件的實況，然後小心和理智地判斷，切勿誤信流言或胡亂轉載，避免人云亦云，產生不必要的恐慌或焦慮。

1. 停一停 定一定: 收到資訊時，先冷靜下來，切勿立即轉寄資訊給朋友。
2. 真假訊息要看清: 看一看資訊的來源，可靠嗎？
3. 記得Fact Check: 我們試上網或從其他途徑搜尋相關的資訊，向長輩、家人或專家等查證一下，冷靜客觀地判斷資訊的真偽。

⚡ 想清楚「需要」還是「想要」，為他人設想，避免囤積貨品：

我們購買東西前，先想清楚自己是「需要」還是「想要」，不要盲目地跟隨別人的做法，在家中國積貨物。試設身處地為別人著想，如果你因為別人搶購東西而買不到真正需要的東西，你會怎樣？你有什麼感受？

第二集

總結：

⚡ 關懷他人，與人分享：

在抗疫時期，我們遇上不同的困境，我們嘗試多幫助身邊的人，與人分享，分享不但令自己愉悅，還能感染他人，為人們帶來幸福。相反獨佔自己擁有東西的人只能在以自我為中心的圈子自以為幸福地度過每一天，這種自私的行為如何得到快樂？

本集金句：

停一停 定一定
真假訊息要看清
記得Fact Check 有錢淨

備註：以上資料只供參考，教師或家長可因應學生或小朋友的狀況而作出增刪及修改。

***設計者：**救細君(賽馬會創新教師)、萌皓



目標：

1. 引導學生/小朋友應時刻保持良好的個人和環境衛生。
2. 引導學生/小朋友在疫情期間多關心及幫助身邊的人，以善良感染他人。
3. 引導學生/小朋友在疫情期間以正確態度面對不同的問題。

步驟：

1

與學生/小朋友分享
【第三集】伸出你的手 傳愛
不傳菌的四格插畫故事。

2

看故事後，與學生/小朋友討論以下問題，
了解他們所思所想，並運用 **4F反思模式**。
(*讓學生/小朋友自由作答，說出心中的真正感受)

Facts(事實)

為什麼所有路人都很禮讓，先讓其他人行先？

因他們在疫情期間，都不想用手開門，怕受病菌感染/不想開門後要洗手/等其他人開門.....

他們的做法對嗎？為什麼？

自由作答: 不對，他們都很自私/他們都不為他人設想; 對，因為他們怕被受感染/他們沒有帶搓手液

Nick 看見其他人不開門，他先去開門，對嗎？為什麼？

對，因為他幫助其他人/他為人設想.....

Alice 看見 Nick 去開門？她怎樣做？

她把搓手液交給 Nick，清潔雙手。

Feeling(感受)

所有路人都不願開門，先讓 Alice 和 Nick 先行，你猜猜 Alice 和 Nick 的感受如何？

他們覺得其他人沒有愛/其他人很自私/不開心/不安/擔心/害怕/驚慌.....

你和家人最近有沒有試過類似的經歷？你有什麼感受？

如果別人為你們開門，你猜猜你的感受會有什麼不同？

第三集

Finding(發現)

在這個故事中，你認為 Alice 和 Nick 有什麼值得欣賞？

Alice 和 Nick 關心他人/愛幫助別人/注意衛生/善良/主動/不計較.....

他們伸手為人開門之後，其他人有什麼不同了？你覺得原因是什麼？

其他人很開心，因為有人願意幫忙開門/其他人也深深被感動，也願意為其他人先開門/其他人被Alice 和 Nick 的善良及充滿愛的行為感動了，以他們為榜樣。

Future(未來)

如果日後你遇到類似情況，你會怎樣做？開門後，你會怎樣做？

洗手或用搓手液清潔雙手。

總結：

⚡ 保持個人和環境衛生：

在疫情期間，我們應時刻保持個人和環境衛生，便能預防病毒和細菌傳播。我們每天都會接觸到許多人都觸摸過的物件表面，例如電梯扶手、門把或按升降機按鈕等，表面都有大量細菌，所以我們在觸摸過後，便要徹底洗手或使用酒精搓手液。

⚡ 幫助他人，把愛和善良傳播開去：

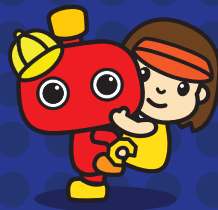
疫情下，我們要減少聚會或社區的接觸，必須與人保持社交距離，難免令人與人之間的距離感大增。我們若能在疫情下，以其他方式關心或幫助別人，不但把人與人之間的距離感拉近，還把愛和善良傳播開去。如我們為別人開門、按升降機按鈕等，雖然是一個小小的舉動，但已能幫助他人及溫暖人心，當然在開門或按升降機按鈕後，必須清潔雙手。

本集金句：

**善良把門打開了
也把人心拉近了**

備註：以上資料只供參考，教師或家長可因應學生或小朋友的狀況而作出增刪及修改。

*設計者：救細君（賽馬會創新教師）、萌皓



目標:

1. 引導學生/小朋友發現參加戶外活動對於放鬆心情，鍛煉身體都有好處。
2. 引導學生/小朋友在疫情期間除了注意個人衛生外，也須顧及他人及自然環境。
3. 教導學生/小朋友正確處理丟棄的口罩的方法。

步驟:

1

與學生/小朋友分享【第四集】
自然美景你我他 齊來保護靠
大家的四格插畫故事。

2

看故事後，與學生/小朋友討論以下問題，
了解他們所思所想，並運用 **4F反思模式**。
(*讓學生/小朋友自由作答，說出心中的真正感受)

Facts(事實)

為什麼Nick、Alice、爺爺和嫲嫲一家去行山？

因他們想在疫情期間到戶外活動，呼吸新鮮空氣/舒展筋骨/享受家庭樂……

Nick發現山上都是用過的口罩，你猜口罩是誰留下的？為甚麼他們留下這些口罩了？

其他遊人……他們的做法對嗎？為甚麼？

自由分享: 不對，他們破壞自然環境/自然環境被佈滿細菌，令遊人更容易感染病毒/動物們的生活受影響；對，因為他們找不到垃圾箱，但建議他們先把不應亂棄置口罩，先用紙巾或紙袋包好已用過的口罩，找到垃圾箱才棄置。

Feeling(感受)

Nick、Alice、爺爺和嫲嫲發現山上的遊人亂丟口罩，你猜猜他們的感受如何？可說說你的想法嗎？

自由分享: 生氣，他們覺得其他人沒有公德心/厭惡、不安，因為擔心受病菌感染……

如果你是在山上的動植物 / 維持郊野清潔的工作人員，你猜猜你的感受如何？又可說說你的想法嗎？

你和家人最近有沒有試過類似的經歷？你有甚麼感受？

第四集

Finding (發現)

在這個故事中，Nick教我們如何正確地處理丟棄的口罩？

1. 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩外面部分，因為這部分可能已沾染病菌；
2. 脫下的口罩應棄置於有蓋垃圾箱內，不可重複使用；
3. 如沒有垃圾箱，我們先用紙巾或紙袋包好已用過的口罩；
4. 以梘液及清水清潔雙手，並搓手最少20秒。

Future (未來)

如果你參加戶外活動，看見有人在自然環境隨處丟棄口罩，你會跟他說什麼？

總結：

⚡ 保護自然環境，你我都有責：

在疫情期間，我們參加不同戶外活動如行山，強身健體，舒展身心，但許多遊人卻因一時的方便，把垃圾或用過的口罩隨意棄置在郊野。除了影響原本在這裡生活的動植物外，還會影響其他訪客及維持郊野清潔的工作人員。我們在享受郊遊樂趣時，要好好珍惜自然美景，亦要顧己及人，自己垃圾自己帶走。

⚡ 正確棄置已用過的口罩：

當我們想棄置已用過的口罩時：

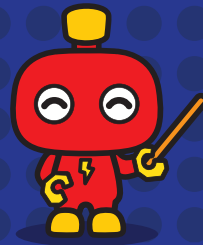
1. 應先清潔雙手，搓手最少20秒；
2. 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩外面部分，因為這部分可能已沾染病菌；
3. 脫下的口罩應棄置於有蓋垃圾箱內，不可重複使用；
4. 如沒有垃圾箱，我們先用紙巾或紙袋包好已用過的口罩；
5. 以梘液及清水清潔雙手，並搓手最少20秒。

本集金句：

護己愛人 **Everywhere**
口罩美景 **We Must Care**

備註：以上資料只供參考，教師或家長可因應學生或小朋友的狀況而作出增刪及修改。

*設計者：救細君（賽馬會創新教師）、萌皓



目標:

1. 引導學生/小朋友在疫期間減少外出飯聚。
2. 引導學生/小朋友在疫情期間在家中與家人吃飯時的正確用餐方法。
3. 培養學生/小朋友有感恩的心，珍惜與家人的共聚時光。

步驟:

1

與學生/小朋友分享
【第五集】飯聚 少聚!
的四格插畫故事。

2

看故事後，與學生/小朋友討論以下問題，
了解他們所思所想，並運用 **4F反思模式**。
(*讓學生/小朋友自由作答，說出心中的真正感受)

Facts(事實)

為甚麼 Nick 一家人不外出吃火鍋?

因在疫情期間，應減少外出飯聚，減少感染病菌的機會.....

最後，他們留在家中吃飯，他們的做法對嗎? 為甚麼?

自由分享: 對，他們這樣做可減少傳染病菌的機會/他們注意衛生 /.....

Feeling(感受)

嫻嫻本想外出吃火鍋，但因疫情影響而不能外出，你猜猜她的感受如何? 為甚麼?

自由分享: 不開心，因她受疫情影響，已困在家中很久/厭煩，因為她想出外走走/沉悶/.....

最後，Nick 一家人選擇在家中吃飯，你覺得他們的感受如何? 可說說你的想法嗎?

自由分享: 他們很開心，感恩仍可一家人一起吃飯/.....

想想你和家人最近一次開心地吃飯，是甚麼時候了?

若果有相片或影片的話，找來看看。有誰在餐桌旁邊? 家人的表情是怎樣的?

他們分享着甚麼有趣的話題?

引導小孩子多作描述，甚麼東西讓你覺得最開心呢? 不外出吃飯，令你開心的東西會有不同嗎?

第五集

Finding(發現)

在這個故事中，Nick 教我們如何正確地用餐？

1. 用餐前、後請洗手；
2. 與人共桌用餐時，使用公筷母匙；
3. 減少互相餵食；
4. 進食時減少說話。

Future(未來)

如果有親人或朋友在疫情期間邀請你外出聚餐，你如何回應？或有其他提議？

總結：

⚡ 護己護人，減少聚餐：

要有效減低新冠狀病毒在社區傳播風險，我們應減少社交接觸，盡量留在家中，避免到人多的地方，避免社交聚會及聚餐。

⚡ 注意正確的用餐方法：

在疫情真正受控，我們應取消一切聚餐，包括戶外燒烤活動，而外出用膳則盡量買外賣。當我們在家用膳時，注意正確的用餐方法：

1. 用餐前、後請洗手。
2. 與人共桌用餐時，使用公筷母匙。
3. 減少互相餵食(*如必須餵食嬰孩時，建議使用公筷母匙)。
4. 進食時減少說話。

本集金句：

**疫情聚餐要減少
餐桌禮儀最重要**

備註：以上資料只供參考，教師或家長可因應學生或小朋友的狀況而作出增刪及修改。

*設計者：救細君(賽馬會創新教師)、萌皓



目標:

1. 讓學生/小朋友認識正確的如廁方法，減少受病毒感染。
2. 培養學生/小朋友保持個人衛生的良好習慣。

步驟:

1

與學生/小朋友分享
【第六集】病從廁出
的四格插畫故事。

2

看故事後，與學生/小朋友討論以下問題，
了解他們所思所想，並運用 **4F反思模式**。
(*讓學生/小朋友自由作答，說出心中的真正感受)

Facts(事實)

爺爺如廁後的沖廁方法正確嗎?

不正確，他沒有蓋廁板.....

為甚麼?

自由分享: 因爺爺不注意個人衛生/細菌四濺.....

Feeling(感受)

爺爺如廁後，Alice使用洗手間，你猜猜她的感受如何? 為甚麼?

自由分享: 不開心，因她發現洗手間不乾淨/擔心，因為她怕洗手間佈滿細菌.....

你和家人使用洗手間時，有沒有類似的經驗? 你有甚麼感受?

引導小孩子多作描述。

Finding(發現)

爺爺一直也沒有蓋廁所板才沖廁的習慣，你可如何幫助爺爺建立良好的習慣?

引導孩子小孩多思考，如在洗手間門後貼提示句子: 謝謝你保護全家人健康/當爺爺蓋上廁板沖廁後，送一張欣賞貼子給他。

在這個故事中，Nick教我們如何正確地如廁?

1. 如廁前要先洗手。
2. 如廁後，把廁所板蓋好才沖廁。
3. 沖廁後，馬上洗手。

第六集

Future (未來)

你如廁的方法正確嗎？你如何建立良好的習慣？如果去洗手間時，你發現其他人沒有正確地沖廁，你會怎樣做？你會用甚麼方法引導你身邊的家人或朋友正確地如廁？

總結：

⚡ 正確如廁，減少感染：

正確如廁，是保持個人衛生的良好習慣，減少感染病毒的風險。外國研究顯示沖廁時的氣流可將馬桶內的細菌沖至6呎外，並依附在旁的物件，如卷紙、洗手盆等。

⚡ 注意正確的用餐方法：

如廁的正確方法：

1. 如廁前要先洗手。
2. 如廁後，把廁所板蓋好才沖廁。
3. 沖廁後，馬上洗手。

如外出使用公廁，自備紙巾如廁，並用濕紙巾、酒精消毒廁板。
另外，吐痰的正確方法是先用紙巾包好再丟掉。

本集金句：

**廁板蓋好才沖廁
減少細菌亂飛濺**

備註：以上資料只供參考，教師或家長可因應學生或小朋友的狀況而作出增刪及修改。

***設計者：**救細君（賽馬會創新教師）、萌皓



目標:

1. 引導學生/小朋友先掌握正確和全面的資訊才去判斷事情。
2. 培養學生/小朋友換位思考，體諒別人，建立同理心。

步驟:

1

與學生/小朋友分享
【第七集】眼見未為真
的四格插畫故事。

2

看故事後，與學生/小朋友討論以下問題，
了解他們所思所想，並運用 **4F反思模式**。
(*讓學生/小朋友自由作答，說出心中的真正感受)

Facts(事實)

嫻嫻在地鐵車廂內看見沒有戴口罩的乘客，她有甚麼反應？

她走開/避開沒有戴口罩的乘客/責罵沒有戴口罩的乘客……

為甚麼？

因為她怕沒有戴口罩的乘客會散播病菌，覺得她沒有盡公民責任……

Feeling(感受)

嫻嫻不認識那位乘客，不知道她為何沒有戴口罩，試引導學生說出她沒有戴口罩的原因：

如果我是那乘客，我可能因「……」，而沒有戴口罩

讓孩子分享可能的原因：

沒有錢買口罩/口罩太貴/在某處弄丟了口罩/不懂得如何在網上購買口罩

Finding(發現)

Alice把自己袋中的後備口罩送給那乘客，你猜猜她的感受如何？試引導學生這樣說：

如果我是那乘客，我會感到「……」

自由分享: 開心/放鬆/感謝/溫暖

為甚麼？

讓孩子分享原因，例如: 戴上口罩得到保護/在困難的時候得到別人幫助/自己的需要被留意到

如果你是Alice，你又會有什麼感受？

自由分享

第七集

Future(未來)

日後，如你發現其他人沒有戴口罩，你會怎樣做？

可以先了解他沒有戴口罩的原因，表達對他的關心與體諒/把自己的後備口罩送給他，幫助他

總結：

⚡ 耳聽三分虛，眼見未為真：

很多時候，我們以表面的現象而認定事情，卻不加以分析和思考，認清不了事物的本質。在疫情下，你眼見的一切是事實嗎？我們一起用最真誠的心去體會事物，感知事物，最後才對人和事下判斷。

⚡ 換位思考，體諒別人的感受及幫助有需要的人：

在抗疫時期，因為不同的措施或政策，人與人的見面和接觸減少了，人與人之間的信任也減少了，或許會因此增加人們的孤獨感、無助和不安，尤其是年長者和一些弱勢群體。我們試試代入別人的角度想想，試試感受別人的感受，以行動關心有需要的人。

有同理心的小朋友會想到自己，也會想到別人，幫助他人，能與別人建立良好關係。要小朋友真正設身處地，站在對方的立場去體會別人的心情，建立同理心是需要學習，也需要成人的引導，大家一同努力吧！

本集金句：

**你的關心與體諒
將會化作正能量**

備註：以上資料只供參考，教師或家長可因應學生或小朋友的狀況而作出增刪及修改。

*設計者：救細君(賽馬會創新教師)、萌皓

正能量 齊抗疫

主辦：



S.T.F.A. Lee Kam Primary School
順德聯誼總會李金小學

捐助：

賽馬會「新冠肺炎緊急援助基金」

角色授權：



製作：

ART CYCLE GROUP

info@canbot.com | nicklostrobot.com | 5669-1210