



親愛的家長及同學：

近年來，隨着科技的發展，很多同學經常都「機不離手」，電子產品已成為他們生活之中不可或缺的一部分，但是很多人都只是以電子產品玩遊戲，更有些同學花大量時間玩耍並沉迷於電子遊戲中。長時間使用電子產品，不僅會對眼睛造成傷害，同學也會漸漸忽略了閱讀圖書，特別是閱讀實體書的重要性。有研究指出，閱讀實體書會為我們帶來更豐富的閱讀經驗，有助提升同學的專注力及記憶力。現在，讓我們一起看看培養閱讀習慣的重要性吧！

首先，閱讀可以令我們增長知識、擴闊眼界、增廣見聞，讓我們即使足不出戶，也可以了解不同地方的文化、歷史和習俗等。

此外，閱讀亦有助提升我們的語文成績。透過閱讀，我們可以接觸到不同的寫作手法和修辭技巧，並加以學習。日積月累下，我們的語文能力定會有所提升。

再者，閱讀亦能舒緩壓力。有越來越多的研究發現閱讀可以提升日常生活中的幸福感，因為閱讀是很棒的休閒娛樂，每本書都有獨特的故事或知識，也不必擔心如電子產品般受電量限制或擔心長期使用會傷眼。閱讀有心情平靜的效果，能清除心理的負面想法，安安靜靜地享受一刻的安寧。

各位同學，鼓勵大家都拿起書本來閱讀，讓我們一起養成良好的閱讀習慣吧！



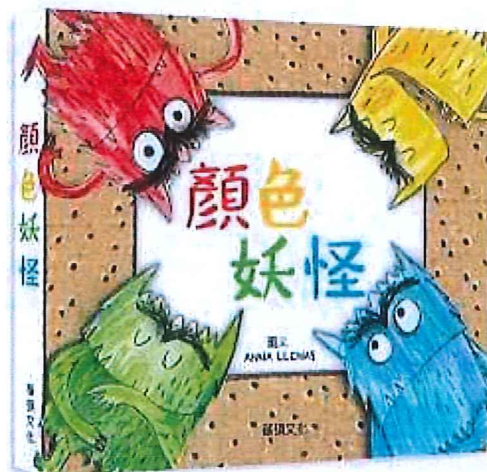
圖書館老師 謝展程 謹啟

## 視藝科圖書推介 - 曾韻妙老師、盧艾茵老師



書名：《顏色妖怪》（立體書） 作者：Anna Llenas  
出版社：華碩文化 繪圖：Anna Llenas

你認為你了解自己的情緒嗎？你有試過突然之間感到失落，但說不出到底為甚麼有這種感覺嗎？《顏色妖怪》(The Color Monster) 立體書是教導情緒管理的好幫手。《顏色妖怪》是一本幫助小朋友認識情緒的繪本，就像學習認數字、認顏色、認形狀一樣，其實我們也可運用繪本引導自己認識情緒。但是生氣、憂鬱、快樂、悲傷、害怕……這些「情緒」太抽象，又該如何認識呢？沒關係，《顏色妖怪》可以幫到你。

《顏色妖怪》用上各種情緒讓人聯想到的顏色，並透過有趣故事、生動立體的插畫，讓我們學會抒發情緒與管理情緒。其實人人都有不同的情緒，感到不開心時，我們不該壓抑，而是要表達自己、認識自己的感覺。



# 校外機構閱讀比賽

比賽	日期	比賽詳情
<p>數理人文專題 報告比賽</p> 	<p>報名日期： 即日至4月23日</p>	<p>目的：鼓勵學生觀察和發掘身邊跟科普或人文有關的議題，進行研習探究，然後通過報告的形式與人分享成果，以提升中文寫作能力</p> <p>主題：參加者自選<b>科普或人文</b>議題一項，進行研習，然後把研習題目、目的、方法、過程、發現和討論等項目擬寫成專題報告一篇(內容須以文字為主)</p> <p>對象：小四至小六</p> <p>字數：不限</p> <p>格式：不限(參賽者可到主辦機構網頁參考閱讀報告範例)</p> <p>參加辦法：於截止日期或之前把作品以 Word 形式電郵給 麥讓和老師集收(須於作品上註明姓名、班別及學號)</p> <p>主辦機構：香港教育大學及語常會</p> <p>機構網址： <a href="https://www.eduhk.hk/steam/view.php?m=53404&amp;secid=53406">https://www.eduhk.hk/steam/view.php?m=53404&amp;secid=53406</a></p>
<p>新地會「家添快樂」大募集 比賽</p> 	<p>報名日期： 即日至6月30日</p>	<p>目的：以「家添快樂」為主題，透過事例分享家庭常樂之道或增添家庭快樂的方法及其背後的特別意義。</p> <p>評分準則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 作品內容之愛家精神的體現-40%</li> <li>2. 家庭相融秘訣的啟發性-30%</li> <li>3. 和實踐的可行性-20%</li> <li>4. 創意表達-10%</li> </ol> <p>形式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 文字：短文、詩詞 (字數不限，中英文均可，須連同作品標題遞交)</li> <li>2. 圖像：插畫、相片</li> <li>3. 跨媒體：短片、動畫</li> </ol> <p>組別：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 公開組--初級(小一至小六)</li> <li>2. 公開組--高級(家長可自由參與)</li> <li>3. 得獎者可獲得酒店住宿券、自助餐及證書等</li> <li>4. 鼓勵全體同學參與，參加辦法： 同學及家長可到主辦機構網頁登記參賽，按時完成及上載作品，網址： <a href="http://m.shkpclub.com/zh-hk/loving_homes/detail/251">http://m.shkpclub.com/zh-hk/loving_homes/detail/251</a></li> </ol>