

孩子心中事

## 個案一：小芬的疑惑

「小芬，祝你生日快樂。這書籤是我親手做給你的，你看圖書時可大派用場了。嗯，你的生日願望是甚麼？」嘉嘉問。

「我不會告訴你的，若說出來就不會實現了。」小芬答。

「來，我們吃蛋糕和薯片吧！還有汽水和炸雞呢！」小芬在她的生日派對上與好朋友一起分享食物。

.....

小芬是個文靜的可人兒，最愛吃薯片和糖果等零食，但是在正餐時卻沒有胃口。小芬在課餘的時候喜歡看書，並沒有特別擅長的運動。她認為自己比同班的同學矮小，內心一直有長高的願望。然而，她的爸爸、媽媽和姐姐都屬於個子比較矮小的，小芬知道自己有機會遺傳與家人一樣的身型，因此覺得她的願望很難實現。

面對這情況，你認為小芬應改變她的願望嗎？為甚麼？

你認為小芬應怎樣做，以維持健康的身型呢？

### 孩子心中事

## 個案二：嘉嘉的疑惑

「明天是我好朋友小芬的生日，我要親手做一張書籤給她。」嘉嘉心想。

「不如畫一個公主吧！我一向覺得小芬很漂亮，嬌小可人，像童話故事中的小公主啊！」於是嘉嘉在圖畫紙畫上一個漂亮的公主圖案，預備要裁剪成一張特別的書籤。

但當她要在公主旁邊畫上代表嘉嘉自己的圖案時，她內心感到疑惑：「我又肥又醜，難道要畫上一個肥女巫嗎？」

嘉嘉是個好動的孩子，喜歡打羽毛球，她在運動前很少吃東西，但在運動後，經常因為口渴和肚餓而吃下許多食物，尤其是汽水和甜甜的零食。有一次她在比賽時被人取笑是「肥豬」，這不但影響了她的運動表現，還影響她對自己外表的看法。嘉嘉在量度體重時發現自己比去年重了三公斤，覺得很疑惑，但是她並沒有留意自己同時也在長高呢！

面對這情況，嘉嘉應繪畫甚麼代表自己呢？試畫出來。你為何這樣畫呢？



假如你是嘉嘉的朋友，你對她有甚麼勸告呢？



### 孩子心中事

## 個案三：偉明的疑惑

「這些女生真胖，比賽時笨手笨腳的。」偉明取笑在球場上比賽的女生。  
身旁的大威說：「你不要這麼沒禮貌！我看她們的球技也不錯。」

「我的身手也很好！別看我個子高大，就以為我身手不靈活，很少球可以衝破我的十指關。」偉明稱讚自己作為足球守門員表現出色。

「不過，教練說你因為越來越肥而需要加強體能訓練啊！」大威回應。

.....

偉明是個高大的小伙子，最愛狼吞虎嚥地吃東西，而且吃得很多，卻不愛吃蔬果。近日，足球隊教練替偉明量度高度和體重時，發現他比去年重了四公斤，認為他出現過胖情況，便安排偉明多做體能訓練。不過，假如偉明的體能沒有改善的話，教練有可能在未來一次比賽將他調為後備球員，這使偉明感到疑惑，因為他一向不認為自己肥胖，但他發覺自己在跑步時的確很容易變得氣喘如牛。

偉明在對待自己和別人的態度上有甚麼不同？你認為這是正確的態度嗎？為甚麼？

假如你是偉明的朋友，你對他有甚麼勸告呢？

### 孩子心中事

## 個案四：大威的疑惑

「大威，星期六下午有空嗎？我希望你會來我的生日派對。嘉嘉、琪琪、志輝也會來，我們可一起玩集體遊戲。」小芬邀請大威。大威猶疑地說：「嗯……對不起，因為我需要在星期六下午練習足球，所以不能出席你的生日派對。我預祝妳生日快樂！」在婉拒小芬的邀請後，大威心想：「其實我也想出席，只是我不喜歡與個子比我高的同學在一起，尤其是那些女生，她們在遊戲時定會以我的高度來分組和比試，假如我輸掉了會很丟臉。」

.....

大威是個健康活潑的男孩，酷愛踢足球，他的體型與別的男生並沒有太大差異。他近來發覺同學們長得越來越高，有些女生比男生還要高。雖然他曾聽見老師說每個孩子踏入青春期的時候都不一樣，一般女孩子比男孩子發育得早，但大威曾有一次玩投球遊戲輸給女生的經驗，令他害怕被人取笑是個矮子。自此以後，他不但努力做運動，還開始不斷吃東西，包括吃薯片、汽水、香腸等高熱量的零食，希望自己長得高一點。

大威的想法正確嗎？為甚麼？

你對大威的做法又有甚麼評價呢？