

感



動



感恩

+

行動

特別假期任務手冊

# 如何使用這本任務手冊？



這本手冊能陪伴你渡過這特別的「暑假」！

第一個在春天的暑假，

讓我們一起來探索這新暑假的可能性吧。

你可以每天完成一頁任務手冊，

有時還有特別任務呢！

Day 30後鼓勵你繼續記錄感恩事項，

每天寫下3件感恩的事。

另外，任務手冊最後頁有有關疫症的繪本及心理指南，

有需要可翻閱喔。



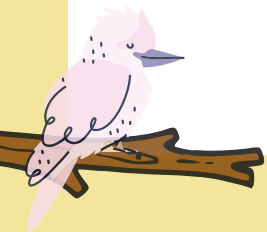
按連結去了解 Gratitude 吧！！

## Are you ready?

**LET'S START!**

# Day 1

今天是第一天放假! 而且是在春天的假期!  
能看到植物正生長嗎? 能聽到鳥兒叫嗎?  
把你看到的春天景色畫在下方空白處,  
感謝上帝創造了美麗的春天!



# Day 2

今天，讓我們一起聽聽這首義大利作曲家韋瓦第在1723年創作的小提琴協奏曲中的《春》，這首詩是附在曲譜的詩喔，讓我們一邊聽歌一邊讀詩，感受春天的氣息。

快板

(A) 春臨大地，

(B) 衆鳥歡唱，

(C) 和風吹拂，溪流低語。

(D) 天空很快被黑幕遮蔽，雷鳴和閃電宣示暴風雨的前奏；

(E) 風雨過境，鳥花語再度奏起和諧樂章。

廣板

(F) 芳草鮮美的草原上，枝葉沙沙作響，喃喃低語；牧羊人安詳地打盹，腳旁睡著夏日懶狗。

快板

(G) 當春臨大地，仙女和牧羊人隨著風笛愉悅的旋律，在他們的草原上婆娑起舞。



感恩能欣賞美好的音樂，  
有音樂家留下美好的音樂!

# Day3

今天來挑戰一下自己! 學學變魔術!

你需要:

撲克牌 X 21隻

觀眾 X 1人

(可邀請你的父母/  
兄弟姊妹/家人)

按連結去學習這個實驗吧!



過程中，別忘記要發揮你的樂觀和  
成長型思維!

1. 即使未成功，我有繼續嘗試!
2. 我知道只要我不斷練習，就可以有進步!
3. 就算這個魔術我未能掌握，只表示我未能掌握這個魔術，不代表我對表演魔術沒天份。

如果有，請簽下你的姓名:

感恩你能有令大腦一直進步的能力，加油!

# Day4

每天寫下3樣你感恩的事，加上圖畫能讓你印象更深刻!



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Days

每天寫下3樣你感恩的事，加上圖畫能讓你印象更深刻!



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Day 6

## 給抗疫人員的一封信



今天的任務是向這段時間一直在努力的抗疫人員寫一封感恩信，讓抗疫人員知道我們在支持他們！

1. 在2019冠狀病毒病的疫情中，試想想：
  - 哪些人曾為我們提供幫助或服務？（試列出兩位/類人士）
  - 這些人做了甚麼值得我們感謝的事？
  - 你會以甚麼行動向他們表達感謝和關懷？

2. 請把思考的結果記錄於下表：

	幫助/服務 我們的人	值得感謝的事	表達心意的行動
1.			
2.			

### 書信的格式

稱謂 (收信人) → 一心同學：  
你好嗎？自從停課以來，我們少了見面，希望你一切安好。

正文 → 二月開始，上課都改為網上進行。我只能以手提電話觀看課堂直播和做功課，實在十分吃力，學習也受到影響，使我十分擔心。幸好你知道後，慷慨地借我平板電腦，耐心地教我使用，又為我列印筆記和功課，我的學習才漸漸追上進度。  
常言道：「患難見真情。」感謝你對我無私的幫助，這份情誼我會銘記於心。現在終於復課，我們可以再次在學校相見，找天我一定要請你吃東西！雖然疫情有所緩和，但我們仍要注意身心健康，你不要太晚睡啊！

祝頌語 → 祝  
身體健康

自稱 → 同學  
幼玲啟

署名 (發信人)+啟告語 → 二零二零年六月十日

日期 → 二零二零年六月十日

(如需要，可參考格式小錦囊)





# Days 8

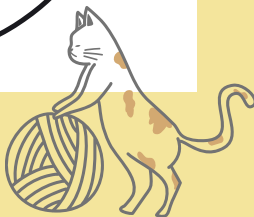
來做聯想遊戲吧!

1. 你喜歡甚麼顏色?
2. 在日常生活中，有哪些事物擁有這些顏色? 把它畫在下方的圈圈中!

食物	物件
其他	人物/卡通角色

我的，是灰色的小毛球。

感恩我能看到色彩，看到色彩繽紛的世界。



# Day 9



來整理一下自己!

今天的任務非常簡單，一起來「整理」自己!

老師，這是甚麼意思?

意思很簡單，看看你的指甲，有定時修剪嗎? 看看你的頭髮，

有梳理好嗎? 還有.....

來一起跟着清單，好好整理自己! 完成後請在方格上加 ✓

1. 乾淨修剪好的指甲

2. 整理好的髮型

3. 刷好的牙齒

4. 吃飯時，慢慢咀嚼食物

5. 做運動30分鐘

6. 其他: \_\_\_\_\_

感恩你開始有照顧自己的能力! 加油!



# Day10

## 今天來第二個挑戰，Beatbox!

把你創作的節奏寫在下方五線譜空白處，  
你也可以把學習成果與人分享，一起合奏！



需要：  
你的嘴巴  
一顆願意嘗試的心  
創意

按連結去學習Beatbox吧!



你有不斷嘗試，好好努力嗎? 如果有，請簽下你的姓名:

\_\_\_\_\_

感恩你有發揮你的恆毅力，學習新技能，加油!

# Day 11

每天寫下3樣你感恩的事，加上圖畫能讓你印象更深刻!



1.

---

2.

---

3.

---

# Day 12

每天寫下3樣你感恩的事，加上圖畫能讓你印象更深刻!



1.

---

2.

---

3.

---

# Day 13

## 禱告，因為我渺小.....

今天的任務是去為世界有需要的人去禱告，為各人的身心靈需要去禱告。

### 代禱小記錄

你為誰代禱? (可以為家人、朋友、患病的人、  
在戰火裏的人等)

代禱事項:

可與家人一起禱告，  
或跟以下文字禱告:

【為XX禱告】

親愛的天父，祢是掌管萬有的主，  
求祢看顧香港，指導我在嚴峻疫情  
中緊靠祢。阿門。

感恩我們有禱告的權柄，  
感謝主聽我們的禱告，阿們。





# Day 14

## 為代禱的對象送上親手製作的立體金句卡

記得昨天的禱告嗎？讓我們自製一張金句卡，向他/她/他們表達我們的關心！

你需要：  
紙張數張  
剪刀  
尺  
鉛筆

雙面膠帶  
壓線筆  
裝飾材料  
一顆願意嘗試的心  
創意

按連結去學習製作立體卡吧！



以下是一些可參考寫在卡內的金句喔！

願耶和華賜福給你，保護你。  
願耶和華使他的臉光照你，賜恩給你。  
願耶和華向你仰臉，賜你平安。  
民數記 6:24-26

但那等候耶和華的必從新得力。  
他們必如鷹展翅上騰；  
他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。  
以賽亞書 40:31

但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、  
平安充滿你們的心，  
使你們藉著聖靈的能力大有盼望。  
羅馬書 15:13

感恩我們有聖經有信仰，  
可以依靠上帝，阿們。

# Day 15

假期過了一半，一切還好嗎？今天的任務是  
學習活在當下，學習細味。

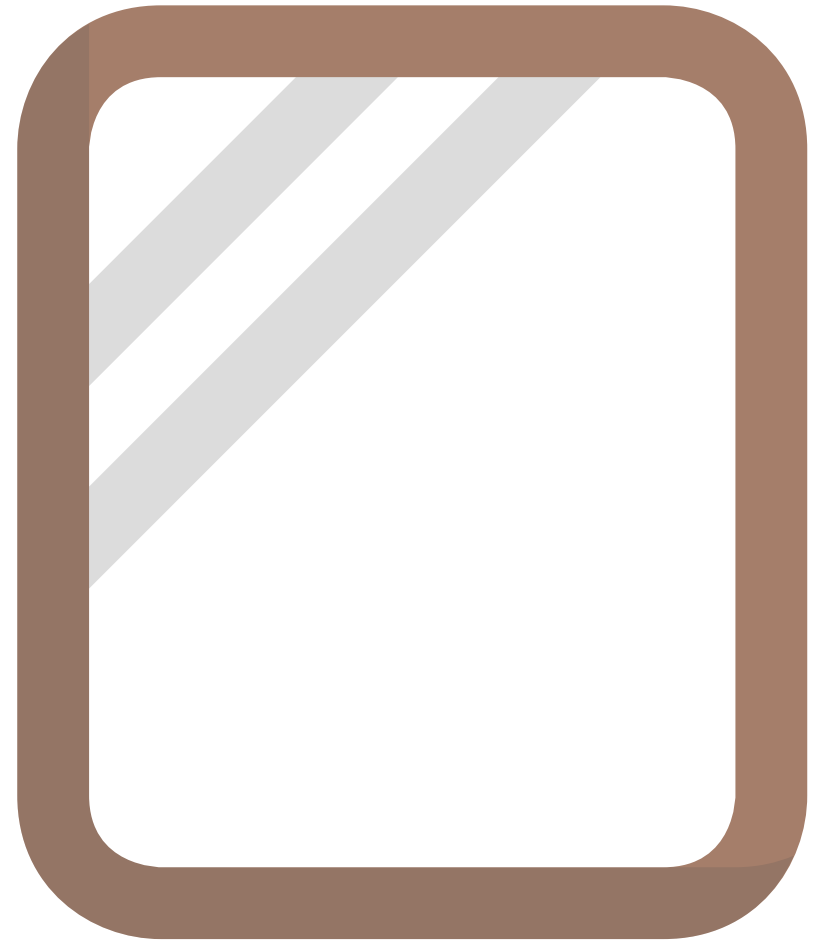
平日吃飯時，我們很容易分心在電視、平板電腦或與人聊天上，今天就讓我們學習專注於「吃東西」這件事上吧！



1. 觀察食物，它的顏色、形狀、質感、氣味
2. 吃第一口，不要急着吞下，讓食物在口中停留，留意嘴唇和舌尖的感覺
3. 想想在食物背後，誰人耕種，誰在過程中處理食物，請對他們懷着感恩的心，再進食。

# Day 16

合上眼，在下方畫一幅你的自畫像！  
提示：先好好觀察自己，你眼睛、鼻子、耳朵的形狀、  
有沒有痣？ 鼻子與耳朵哪個較高？



感謝父母給我們的樣子，  
喜歡這獨一無二的自己！

# Day 17

## 今天有第三個挑戰：學跳舞！

找朋友 / 家人與你一起跳舞，分享快樂！



你需要：

體力 X 100

自信 X 100

觀察力 X 100

選一首你喜歡的歌去學習跳舞！期待你的表演！



試試查字典翻譯以下歌詞：

### -- Fight Song

This is my fight song

Take back my life song

Prove I'm alright song

My power's turned on

Starting right now I'll be strong

### -- Best day of my life

This is gonna be the best day of my life

My li-i-i-i-i-ife

This is gonna be the best day of my life

My li-i-i-i-i-ife

感恩我們能感受跳舞的快樂！

# Day 18

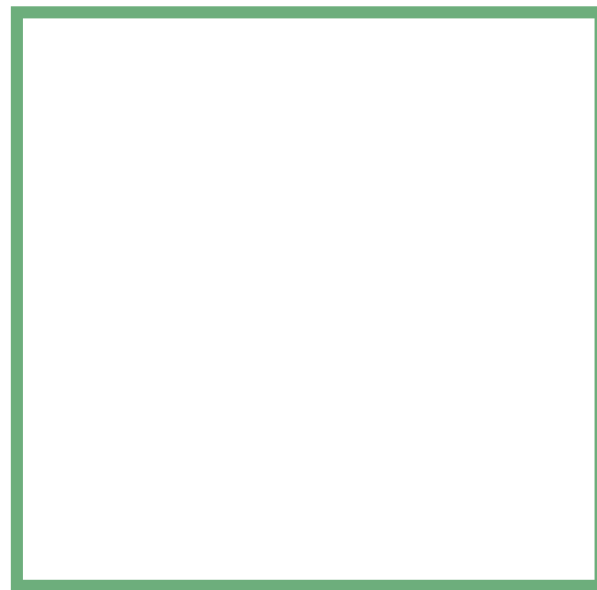
每天寫下3樣你感恩的事，加上圖畫能讓你印象更深刻!



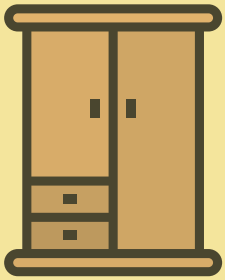
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Day 19

每天寫下3樣你感恩的事，加上圖畫能讓你印象更深刻!



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



# Day20

## 整理任務2.0：摺衫大全

平日你有幫忙做家务嗎？

今日你要搖身一變，成為摺衫達人！來一起學習吧！



- 你需要：
- 短袖衫 X1件
  - 長袖衫 X1件
  - 褲 X1條
  - 裙 X1條
  - 內褲 X1條
  - 外套 X1件
  - 襪 X1雙

按連結去學習做摺衫達人吧！



學會了嗎？現在準備好下一步了嗎？

是時候整理你的衣櫃了！  
完成後請家人給予你鼓勵！

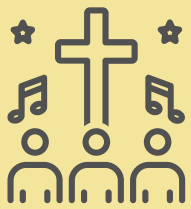


家人鼓勵的話：



感恩我們有服侍他人的能力和機會。





# Day 21

聽一首你喜歡的詩歌/從下方選一首詩歌收聽，  
聽詩歌時你腦海中浮起哪些人/事？為這些人/事禱告。

《 耶和華要保護你 》



《 主愛在我心 》



《 同路有您 》



《 求祢以真理和愛引導我 》



詩篇46:1

上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。

# Day 22

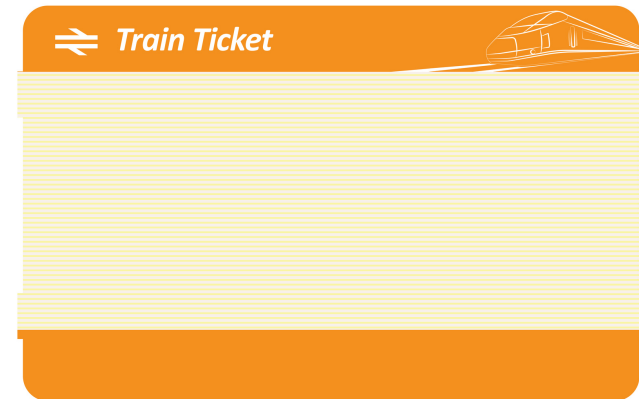


看繪本、聽故事

今天的任務很簡單，請看這本名叫《 電車小叮在哪裏 》的繪本。



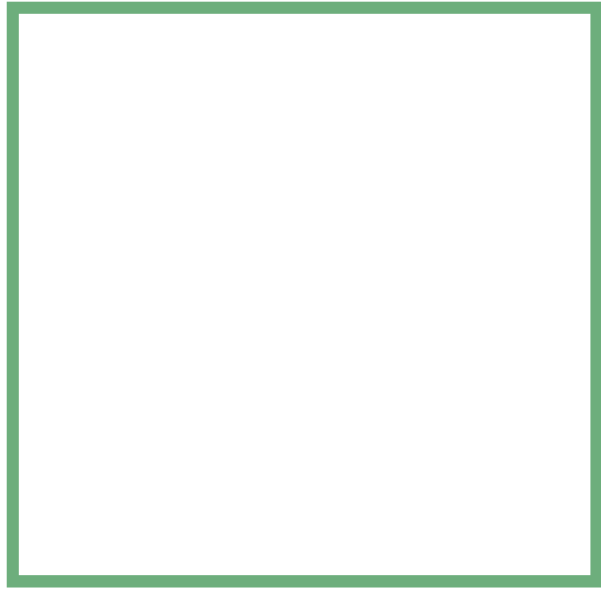
你喜歡這個故事嗎？當你情緒低落時，你會如何排解這些情緒呢？把你的方法在火車票上寫/畫出來，可與家人分享喔！



感恩在情緒低落時，  
我們有排解這些情緒的方法。

# Day23

每天寫下3樣你感恩的事，加上圖畫能讓你印象更深刻!



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Day24

每天寫下3樣你感恩的事，加上圖畫能讓你印象更深刻!



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Day25

## 與家人一起摺破世界紀錄的飛機!

邀請家人和你一起進行這項任務!

你需要:  
A4紙兩張  
恆毅力  
成長型思維

按連結去學習製作紙飛機吧!



第一次就成功嗎? 預備好再摺一隻，  
讓它飛得更遠嗎? 哪裏覺得可改良並做得更好呢?  
把可改良的地方寫在下方空格裏，加油!

A dashed line with a circular loop at the end points to a simple line drawing of a paper airplane. Below the airplane is a large, empty rectangular box with a thick black border, intended for writing notes or observations.

感恩有家人與我分享這些快樂時刻。

# Day26

是時候動動手動動腳！

今天的任務是完成20分鐘的運動時間！按連結做運動！



完成後，別忘了放鬆練習，一呼一吸，讓肌肉放鬆。

按連結做放鬆練習。



感恩我可以順暢地呼吸！



# Day27

整理3.0 你的文具！

第一步：取出你的筆袋/筆盒

第二步：為你的文具分類，如鉛筆、螢光筆、橡皮擦、直尺

第三步：記錄各樣文具數量



反思：你常用的文具是哪幾些？把它們放回筆袋/筆盒。

剩下的，其實代表我們不需要使用這些文具。

由今天開始，希望同學可以珍惜資源，好好使用現有的文具，有需要時再購買。

感恩上帝供應，也讓我們學懂珍惜。

# Day28

每天寫下3樣你感恩的事，加上圖畫能讓你印象更深刻!



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Day29

每天寫下3樣你感恩的事，加上圖畫能讓你印象更深刻!



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Day30

## 最後一個任務：種植活動



邀請家人和你一起進行這項任務!

你需要:

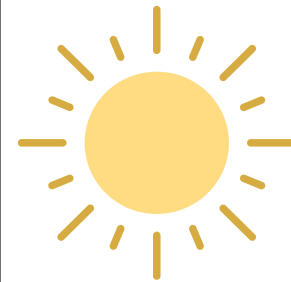
可選以下幾種蔬菜其中一種，  
例如: 青江菜 / 洋蔥 / 胡蘿蔔 /  
大白菜 / 高麗菜

按連結去學習種菜吧!



影響植物生長的因素有哪些?

找找植物的相關資料!



日照時間: \_\_\_\_\_



淋花時間: \_\_\_\_\_



泥土 / 養分: \_\_\_\_\_

感謝天父創造美麗的世界。



# 寫在30天後.....

設計這本小冊子的目的是希望讓大家能過一個有趣、有意義的特別假期。

希望同學能享受假期，保持身心靈健康 😊

經上說：「耶穌的智慧 and 身量（或作：年紀），  
並神和人喜愛祂的心，都一齊增長。」路加福音 2:52

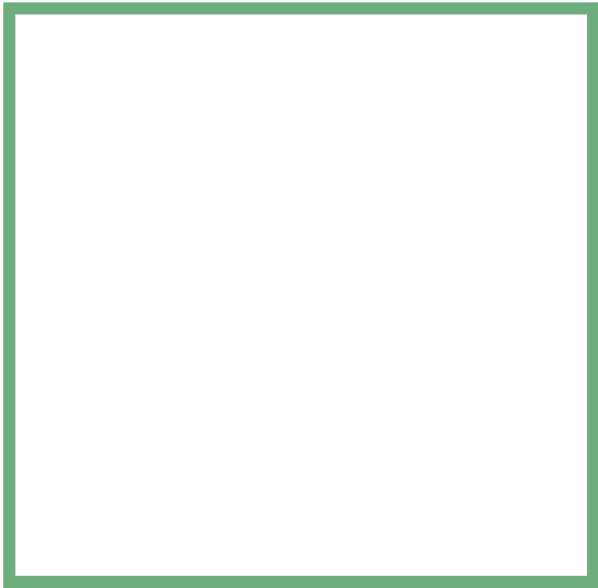
盼望同學也如上述經文一樣，身心同增長！

鼓勵大家繼續建立感恩習慣，在後頁繼續每天寫三件感恩的事，  
假期後再見面！

# 感恩日記 #blessed

每天寫下3樣你感恩的事，加上圖畫能讓你印象更深刻!

 monday星期一



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

 tuesday星期二



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

 wednesday星期三



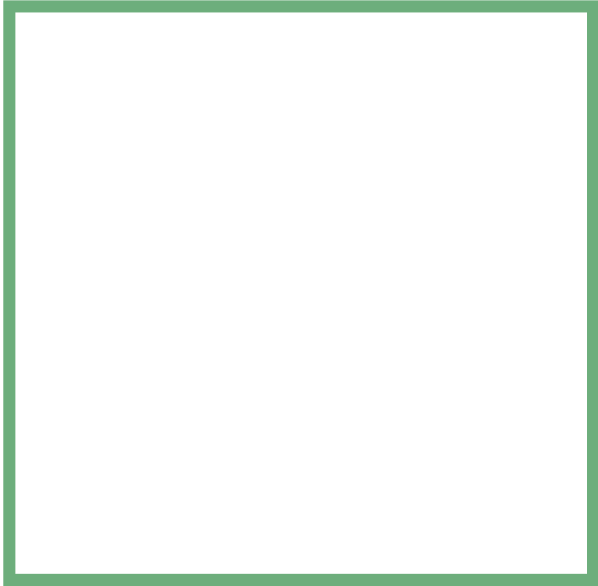
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



# 感恩日記 #blessed

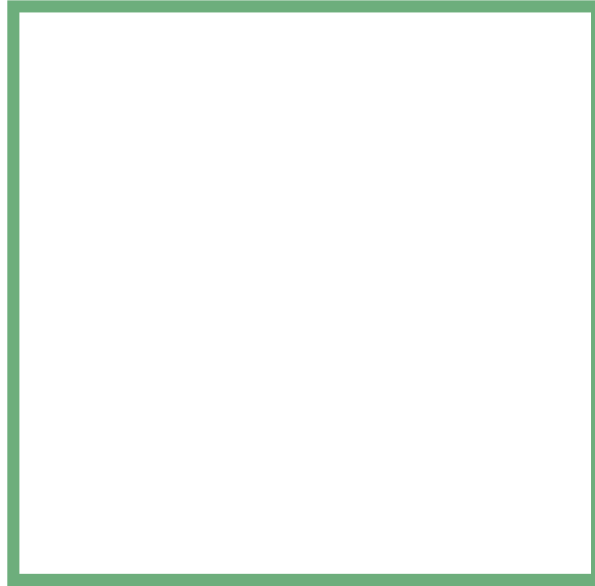
每天寫下3樣你感恩的事，加上圖畫能讓你印象更深刻!

 friday 星期四



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

 saturday 星期五



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

 sunday 星期六

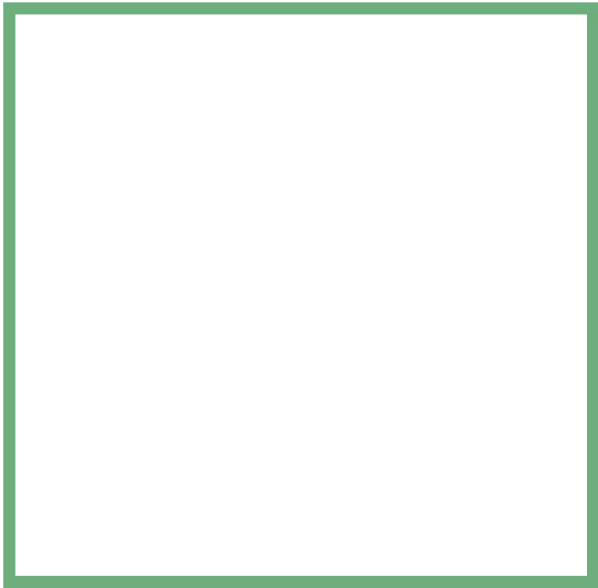


1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# 感恩日記 #blessed

每天寫下3樣你感恩的事，加上圖畫能讓你印象更深刻!

 monday星期一



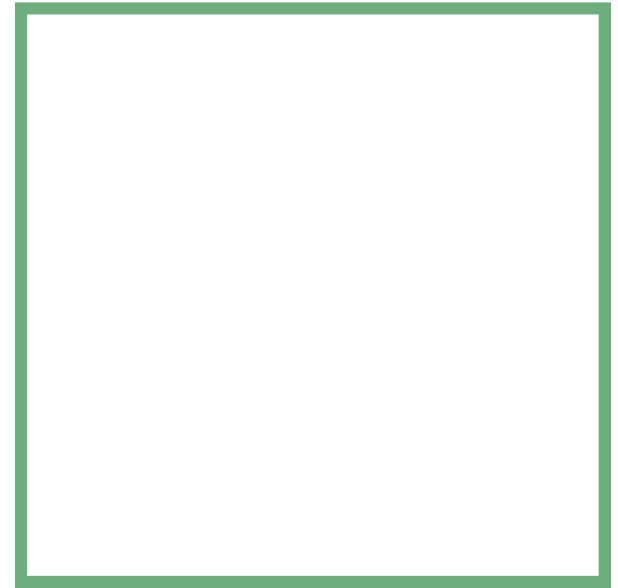
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

 tuesday星期二



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

 wednesday星期三

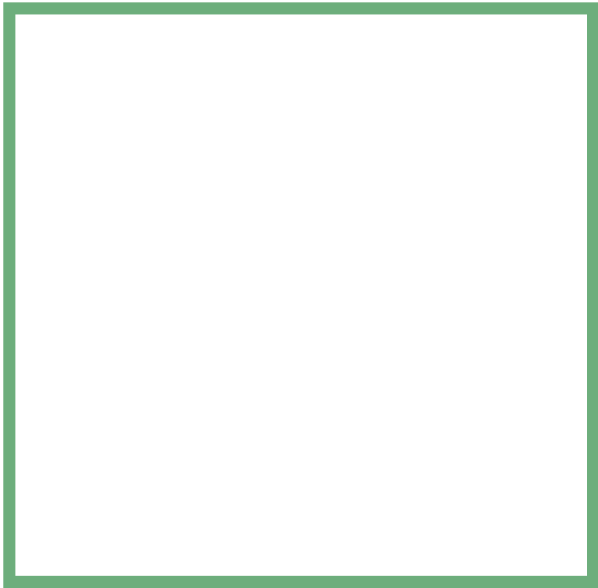


1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# 感恩日記 #blessed

每天寫下3樣你感恩的事，加上圖畫能讓你印象更深刻!

 friday 星期四



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

 saturday 星期五



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

 sunday 星期六



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Useful information

## 有關疫症的繪本及兒童心理指南

按連結去閱讀相關資訊吧!

兒童心理指南



《我在家中隔離後康復了》繪本



《如果我要在醫院隔離，哪怎麼辦》繪本



不用擔心，我們一起面對 😊

