



救世軍 區部青年處  
The Salvation Army  
Divisional Youth Department

## 「家+FUN」

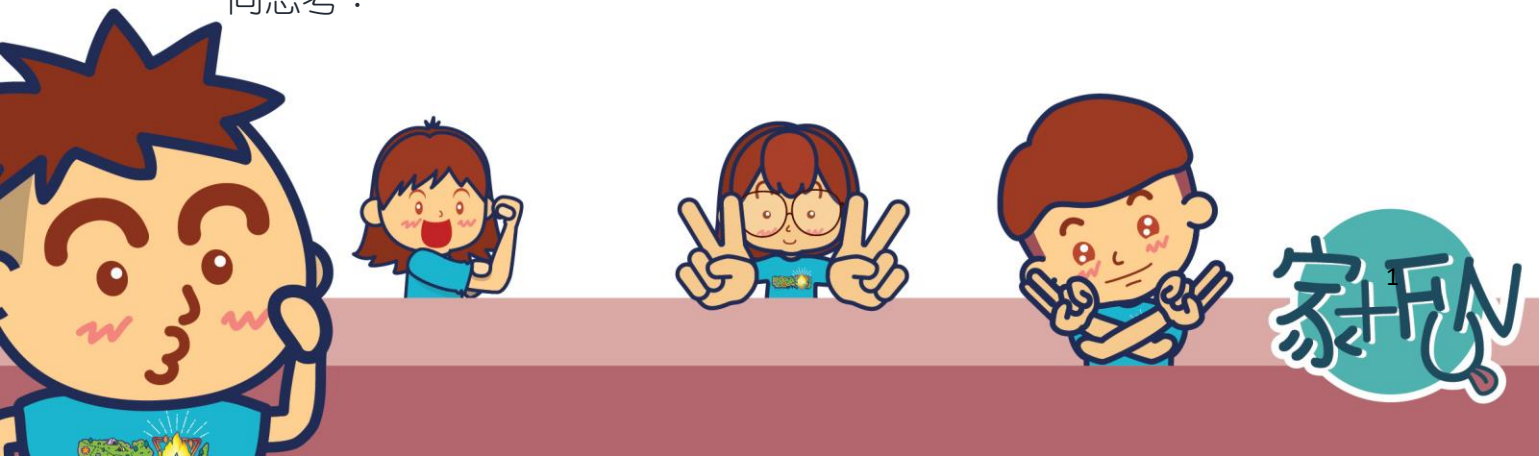
由於「新型冠狀病毒」的疫情影響，莘莘學子及家長們正在面對停課及延後復課的問題。故此，本處提供以下參考資料，鼓勵家長與子女善用在家中的時間，好好與子女相處時間，藉此讓子女建立與家長、與天父更親密的關係。

### 1. 鼓勵開始讀經計劃

在「青年兵獎勵計劃」中設有「讀經章」，此章是按照一年 365 日的日數編制經節內容。本處鼓勵家長與子女開始聖經伴讀計劃，此計劃是讓父母帶領子女去實踐聖經的真理，聖經說「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」(箴言 22:6)，讓他們從小認識天父的愛，這是天父交托我們作父母的責任。

以「新標點和合本」聖經為例，當中的中文字及文法較深，較年幼的子女未必能閱讀及明白。故此，一至三年級的，可由父母先讀一句，然後讓兒童跟隨讀一句；四年級以上的，可與子女每人一節讀出。

每當讀完一個章節時，家長可以用以下四種思考問題，幫助自己和子女一同思考：



- 一、「不知道剛才所讀的，你最喜歡哪部份？」
- 二、「不知道你覺得這故事哪部份最重要？」
- 三、「不知道你想不要這故事哪部份，保留其他部份就足夠？」
- 四、「不知道你有沒有在什麼地方見過這事？」

以下連結是「青年兵獎勵計劃讀經章記錄表格」，可參考表格內的 365

日經文：

[https://drive.google.com/file/d/1XBkVY2LomGjB8T0A-hDfmMFJ04eFH\\_9H/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1XBkVY2LomGjB8T0A-hDfmMFJ04eFH_9H/view?usp=sharing)

如子女正是學前階段，建議家長可使用聲畫故事與小朋友分享，聲畫故事

可前往《宗教教育中心》網站，參考所提供的網上資源：

香港 童愛主  
Living God

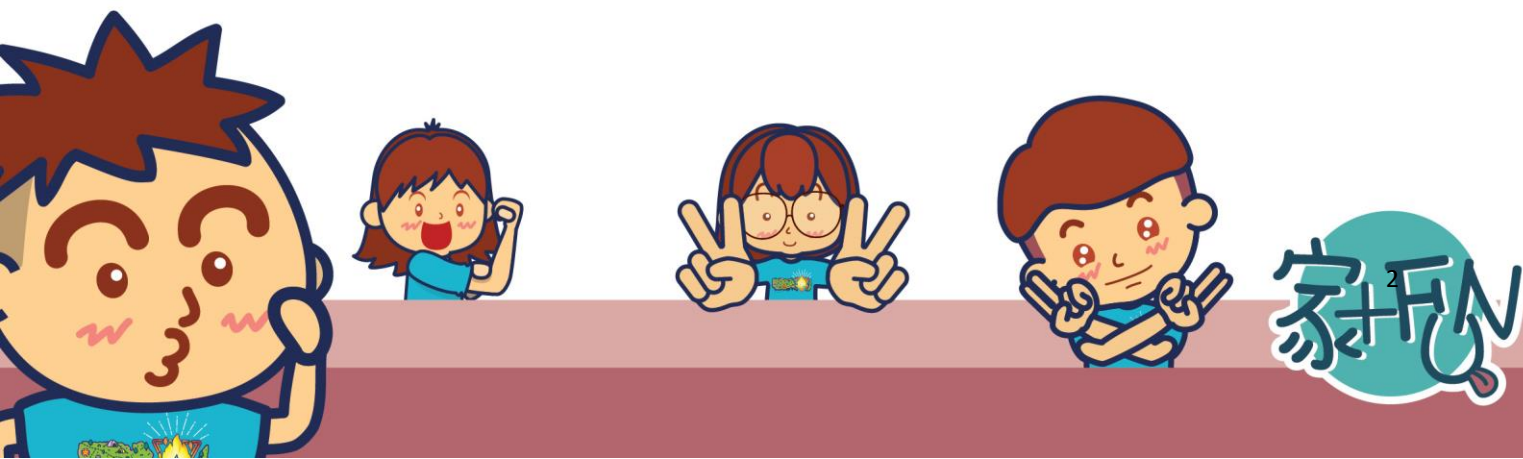
宗教教育中心

幼兒級課程——2017年最新出版簡介 | 課程訂購表格下載

課程單張 課程大綱 繪本推介 幼兒級聲畫故事 好書介紹 課程與動畫對照表 參考網址 節期活動建議 告示板

2014 新增聲畫故事（幼稚園）	
舊約故事	新約故事
1. 天父造天地	17. 耶穌降生了
2. 亞當和夏娃	18. 博士獻禮物
3. 美麗的花園	19. 耶穌的父母
4. 挪亞造大船	20. 小孩耶穌當老師
5. 亞伯拉罕得兒子	21. 耶穌受考驗
6. 以撒鑿水井	22. 耶穌找學生
7. 約瑟得彩衣	23. 耶穌脫故事
8. 西羅紅室	24. 耶穌受難風浪
	34. 孿子撒該
	35. 奉獻小錢的婦人
	36. 往基地的婦女
	37. 大寶藏
	38. 兩所房子
	39. 小羊迷路了
	40. 小兒子回家
	41. 撒種子

[http://www.rerc.org.hk/lgssc/stories\\_hk.html](http://www.rerc.org.hk/lgssc/stories_hk.html)



## 2. 祈禱牆 Prayer Wall

耶穌基督的門徒相信祈禱的力量，創造屬於每一個家庭的「祈禱牆」，這可以是家中的一個角落、一個空間，花點心思設計一個屬於你們的「祈禱牆」。



家長與子女寫上禱文、代禱事項或心情，亦為有需要人禱告（例如：醫護人員、受感染者、被隔離者、政府決策者等等……），把禱文貼在「祈禱牆」上。每天花上時間，與子女為所寫的一起祈禱。

## 3. 親子烹飪

嘗試與子女一起下廚，從一些簡單的菜式開始，建立他們對烹飪的興趣。家長盡量讓子女親手烹飪，你們當他們的助手，完成後一起分享烹飪後的成果。（注意：家長可引導子女在切削食材的步驟上多加留意，如安全使用刀具，減低受傷的機會，避免不小心被割傷。）



以下有兩份食譜作為參考，家庭亦可在網路上尋找喜歡的食譜。

### 食譜一：自制飯糰



材料：(以下為建議食材，可按喜好選取食材)

白米或珍珠米	1 碗	紫菜	6-8 塊 (即食海鹽紫菜)
蟹柳	3 條	青瓜	半條
芝麻	適量	麻油	適量
鹽	適量	煮食用手套	

步驟：

- 一、 先將米煮熟成飯，完成後打開飯煲放涼 5 分鐘。
- 二、 煮飯期間將蟹柳、青瓜、紫菜砌碎備用。
- 三、 飯放入碗中，將切碎紫菜圍飯邊，蟹柳及青瓜放飯上面，加入適量芝麻、麻油及鹽，最後帶上煮食用手套用手撈飯為小圓球飯糰便完成。

可參考以下教學影片：

[https://www.youtube.com/watch?v=s2\\_vEu1Sd2s](https://www.youtube.com/watch?v=s2_vEu1Sd2s)



## 食譜二：熱香餅



材料：

蛋	1 隻	糖	15 克
低筋麵粉	80 克	牛奶	65 毫升
無鹽牛油	25 克	泡打粉	5 克

步驟：

- 一、 將蛋打入牛奶中，攪勻。
- 二、 低筋麵粉、糖、泡打粉過篩（不過也可，只是口感差別），然後稍稍拌勻。
- 三、 將牛奶蛋混合液及牛油倒入粉類中，用筷子／匙羹／叉／刮刀／打蛋器等等去拌勻。最好倒入容易傾倒液體的容器內。
- 四、 用平底煎鍋會比較好，開大火加少量油，10 秒後即轉小火，倒入混合液，煎至深黃色後翻轉，兩面都黃金色即可上碟。

可參考以下教學影片：

<https://www.youtube.com/watch?v=KRXVhwzJQGQ>



## 4. DIY 小手

### 鞋盒足球台



材料：鞋盒、木筷子四隻、夾子 8-10 隻、不織布一塊、乒乓球一個

步驟：

- 一、 裁走鞋盒頂部
- 二、 在兩端剝出同等長方形做龍門
- 三、 利用不織布裝飾地面
- 四、 於鞋盒兩側間距約 5cm 各刺四個小洞，兩邊需對稱
- 五、 穿上筷子，用電線膠紙／橡筋固定筷子方便操作
- 六、 每隻筷子夾兩至三隻衣夾，放入乒乓球

可參考以下教學影片：

<https://www.youtube.com/watch?v=vgmU-QT6Tj4>



## DIY 瀑布卡片



材料：卡紙、膠水、剪刀貼紙、雙面膠紙

可參考以下教學影片：

<https://www.youtube.com/watch?v=rRuyP8L3A2I>

## DIY 彈跳紙杯



材料：紙杯兩個、橡皮筋 1-2 條、剪刀、膠帶、紙、筆



步驟：

- 一、 紙上畫出一隻子女喜歡的圖案，剪下來
- 二、 A 紙杯口鑽兩個洞穿入橡皮筋（呈一直線）
- 三、 橡皮筋的兩頭在 A 紙杯外側打結（不需要拉太緊）
- 四、 把剪下的圖案黏在 A 紙杯上就可以玩了！

可參考以下教學影片：

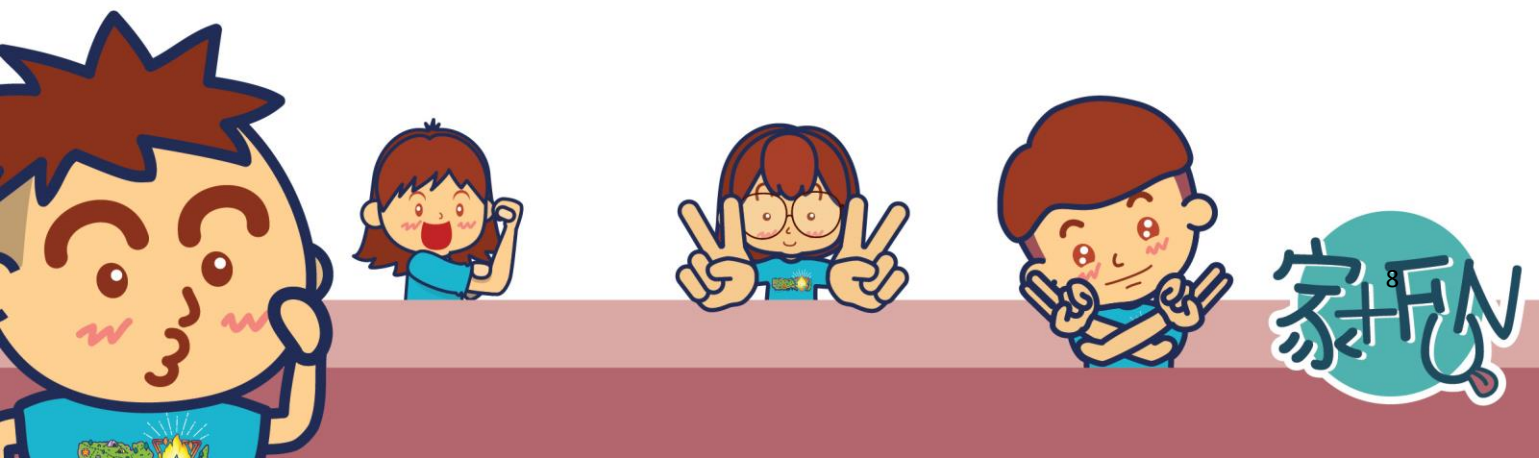
[https://www.youtube.com/watch?v=lQMJrFqL2TM&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=lQMJrFqL2TM&feature=emb_title)

## 5. 做家务

鼓勵家長邀請子女共同分擔家務工作，藉此培養小朋友的責任感及做家务的習慣。請家長向子女示範如何去做及一起做，再讓他們每天重複去做。

建議家務內容：（按子女的能力所安排）

- 摺衣服
- 飯後把碗碟放到廚房
- 清潔及消毒玩具
- 清洗碗碟
- 清潔及消毒家具
- 掃地、抹地
- 起身後整理床鋪





## 6. 唱詩歌

不知大家會否心中常哼出詩歌呢？詩歌除了讚美主外，亦是我們心靈中的鼓勵與安慰，與你的子女分享詩歌，讓他們也可以從詩歌中得到力量！

以下連結是青年處的兒童詩歌 playlist，我們會不定期加入詩歌：

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLpvt00BoQezcnjLUNWqBL9rB-jCw1IWm>

如家長有任何提議，請與區部青年處聯絡，電話 2195 0221

**願主的平安與你們同在！**

