



主題：復活節崇拜

完成日期：2020 年 4 月 6 至 4 月 19 日

完成方法：

登入 E-class→學習中心→學科天地→主題活動→觀看「正向教育特備節目 (九)——復活節崇拜」，並與家人一起完成工作紙上的各項活動，完成後可請家長於《小小生命記》的「正向能量收集箱」內作簽署，以作互相的鼓勵！(毋須列印本工作紙)



活動一：感恩疫境有你、有妳、更有祢

觀看特備節目 (九)，在老師帶領下和家人一同進行崇拜，把一切交托天父手中。

正向小目標	「正向能量收集箱」簽署數量
◎ 我唱頌了崇拜主題詩歌： 「愛是不保留」、「因祂活着」	可作 4 個簽署
◎ 我邀請了家人一起朗讀金句	可作 1 個簽署
◎ 登入 E-class→學習中心→學科天地→主題活動→ 「宗教科疫境有你、有妳、更有祢 (九)」 註：活動以獎勵形式進行，完成後家長可簽署《小小生命記》	本週最多可得 68 個簽署 (今週的獎勵活動的內容會在影片中顯示， 今週沒有宗教科附件工作紙)



活動二：「我做得好」家居小挑戰 8——心情記事簿



在疫情下，我們的情緒難免也受到影響。請你在這兩週中，把自己每天的心情及三件令你感恩的事情記錄於「我的心情紀錄表」中，從而學習了解自己的情緒，並找出生活中令你感到快樂的事件。藉此，同學可向天父及家人作出感謝。同學可印出附頁或以白紙進行記錄。

正向小目標	「正向能量收集箱」簽署數量
◎ 我能夠每天把自己的心情記錄下來。	可作最多 2 個簽署
◎ 我能夠找出三件令我感恩的事情，並向天父及家人作出感謝。	可作 2 個簽署



例子：

April 2020						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18

這兩週中，三件令我感恩的事情：

4月7日 事件：能與老師及同學於網上學習平台見面

4月11日 事件：吃了最喜歡的芝士蛋糕

4月12日 事件：與家人一起玩桌上遊戲

情緒管理有妙法

每個人也會因不同的事情產生不同情緒，我們應學習以合適的方法舒緩情緒：

1. 找家人/朋友傾訴
2. 向天父禱告
3. 做自己喜歡的事情
4. 進行靜觀練習
5. 做運動
6. 數算能感恩的事情



附件：我的心情紀錄表

APRIL

Sunday Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday

5 例：  6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

這兩週中，三件令我感恩的事情：

___月___日 事件： _____

___月___日 事件： _____

___月___日 事件： _____

