



童心抗疫 2020

文：殷韓桂芬（總會教育部總主任）

圖：陳穎欣（山福堂會友）

一場爆發自中國湖北省武漢市的「新型冠狀病毒」（COVID-19），蔓延全球，香港與國家往來接觸頻繁，當然不能幸免。

由一月底有人確診開始，香港已經響起警號，學校停課一週又一週；為大家安全起見，教會兒童主日學、崇拜也隨之停下來。

這個我們不認識，但卻又來勢洶洶的傢伙，一下子令人措手不及，不知如何是好？

雖然我們年紀尚小，但面對如此的疫情，總不能坐以待斃，需要主動出擊，積極面對。以下跟你們分享幾個點子，讓這個不用上學，不能返教會的日子，我們仍能過得充實滿足，並藉此培養美好的習慣。

1. 不要怕，只要信。正面積極認識疫情。

聽專家講：

相信醫學專家的分析，他們是醫生，他們的專業知識，會幫助我們正確認識和明白究竟這病毒是甚麼一回事；也教導我們預防的方法（多洗手、戴口罩、保持清潔、提升免疫力...）。我們應該用心了解，好好牢記，並跟着實行。了解就自然不會那麼害怕。



信耶穌講：

「上帝在城的堡壘中，他顯示自己是安全的避難所。」詩篇四十八篇 3 節（現代中文譯本）

「堡壘」是一種軍事建築，設在城市中險要位置，用來防禦敵軍的。

這裏說上帝在「城的堡壘」中，意思是上帝與以色列人同在，祂就在他們當中，祂要成為耶路撒冷城最堅固的「堡壘」，最安全的





保護。讓以色列人明白，上帝就是「安全的避難所」，有祂同在，他們就得平安。

主耶穌也跟我們說，有祂與我們同在，就是我們最安全的保障和避難所；信靠祂的人，就得到穩妥和平安。祂對你說：不要怕，只要信（馬可福音五章 36 節）。

所以面對這次的「新型冠狀病毒」，有主耶穌的保護，我們也不用害怕。做好我們本份（多洗手、戴口罩、保持清潔、提升免疫力…）；多留意和關心有需要的人，為他們祈禱，在能力所及之處給予幫助。



2. 為自己編制每天／一週的作息時間表，這可能是為你作人生規劃的好開始。 「要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。」以弗所書五章 16 節（和合本）

編時間表的好處：

- A. 讀書有時，休息有時，運動有時，飲食有時，養成良好習慣。
- B. 平衡各段時間，免得顧此失彼（注意這樣卻忽略了那樣）。
- C. 目標明確，更有效運用時間，不致造成浪費。
- D. 讓自己心中有数，減少壓力。

編時間表的原則：

- A. 先想想一天除睡眠（假設 8 小時）外，剩餘的時間，你可以進行的項目有些甚麼？如：飲食、學校作業、讀聖經、運動、遊戲、視頻 video、興趣小玩意、休息等。
- B. 安排一天的時間，可以用大綱式或細緻式來規劃。

大綱式：

時段	項目	完成	感受/ 檢討
早上			
午間			
晚上			

好處是較靈活，彈性大，可除時調動。但這樣不夠細緻，較粗疏，容易遺漏失誤。適宜初嘗試學習作規劃時用。

細緻式：

時間	項目	完成	感受/ 檢討
7:00-7:30			
7:30-8:00			
10:30	睡覺		

自行設計，以 15 分、30 分、1 小時
為一時段，視乎所進行的項目

C. 每天檢討：自己檢討做得到或做不到的原因，甚至可在適當時候請家長幫忙，一起檢討，力求改善。

3. 保養、保護身體，是我們的責任。「你們不知道你們的身體就是聖靈的殿嗎？這聖靈住在你們裏面，是上帝所賜的。你們不屬於自己，而是屬於上帝。」哥林多前書六章 19 節（現代中文譯本）

天父賜給我們身體，我們要養成每天最少 15-20 分鐘簡單運動的習慣，保持身心康健。

伸展操



拉筋



Sit Up



舉水樽



按摩



4. 協助分擔簡單家務。「要彼此分擔重擔，這樣就是成全基督的命令。」「每一個人應該肩負自己的擔子。」加拉太書六章 2、5 節（現代中文譯本）

特別在這非常需要潔淨衛生的時期，更要與家人合作，保持家居清潔。先做好自己本份，自己的東西、衣服鞋襪要自理好；又要按照能力與需要，與家人共同訂下分擔家務的範圍，例如幫忙抹地、抹桌椅、摺衣服、分配衣服放回所屬之處、洗菜、洗碗、擺放碗筷等。這是你學習與人配搭、合作的好基礎。

其實家務中的歸納與分類工作並不簡單，若你能從中學習，將來做事也就更容易成為一個按部就班，有條有理的人。

5. 生活滿 FUN

先考考你對聖經人物了解有多少？

「人仔細細膽粗粗，非利士人來動武；光滑石塊甩石弦，打敗敵人建功高」（猜一舊約事蹟）

雖然暫時不用上學，不能返教會，日常生活形式改變了；但留在家中，生活仍可以很有趣。只要發揮創意，稍作計劃，進行簡單活動，如閱讀、益智小遊戲、手工、拼圖、繪畫等，依然樂趣無窮的。

耶穌說「我來的目的是要使他們得生命，而且是豐豐富富的生命。」約翰福音十章 10 節（現代中文譯本）。所以生活、生命是充滿精彩的。

由於學校老師已提供不少網上學習的資料，所以右面的網上資源，多是與基督教信仰有關，資料繁多，只是稍作舉例，請善加利用。



6. 隨時隨地，多多禱告。「你們要在禱告中祈求上帝的幫助，常常隨從聖靈的帶領禱告。要事事警醒，不可放鬆；要不斷地為信徒們禱告。」以弗所書六章 18 節（現代中文譯本）

與家人為現今的情況多些傾談，多些了解，多些禱告。你也可以與導師、其他同學、教會弟兄姊妹保持聯絡；更可利用 WhatsApp、電郵、電話等，組成禱告鍊、禱告網、禱告日曆…為香港、武漢、世界各地疫情祈禱；也為醫護人員、受感染者、被隔離者祈禱。



7. 這段時間，更是祈禱、靈修、讀聖經的好機會。「你們親近神，神就必親近你們。」雅各書四章 8 節（和合本）

如果你以前沒有每天靈修祈禱的習慣，現在時間多了，就馬上開始吧！如果你已有此習慣，請繼續保持，求主耶穌幫助你做得更好。另外，不妨跟家人一起定一個時間家庭崇拜，一齊敬拜分享。



以上只是拋磚引玉，相信你會比我想得更多更豐富。最好是家長可陪同一起進行，增加親子互動、彼此了解的時間。

願主耶穌的恩惠和慈愛，幫助我們在這個日子，仍能積極生活。更願滿有大能，勝過死亡的主，讓疫情盡快得到控制，大家可以健健康康如常生活。