



Jockey Club Project Well-being
賽馬會幸福校園實踐計劃

玩轉「全新暑假」系列

Well-being Action@Home #1

Let's Take Action!

完成以下任務，然後發揮你的創意，在格線內填上不同的顏色，製作一張色彩繽紛的圖片與人分享。



說出 3 件你覺得自己好幸福的事

在 YouTube 搜尋一段興趣相關短片 (如：畫畫、唱歌、煮食) 然後跟著做、享受過程

不看手機，不理會其他事情，好專心地做完一份功課

邀請你的家人玩一個你最喜歡的遊戲

打個短訊多謝一位曾經幫過你的人

看一套喜劇，大笑一場啦！



打電話給你班內的好朋友，對他（們）說：「我好掛住你」

整理衣櫃，逐件欣賞下自己有的衣服

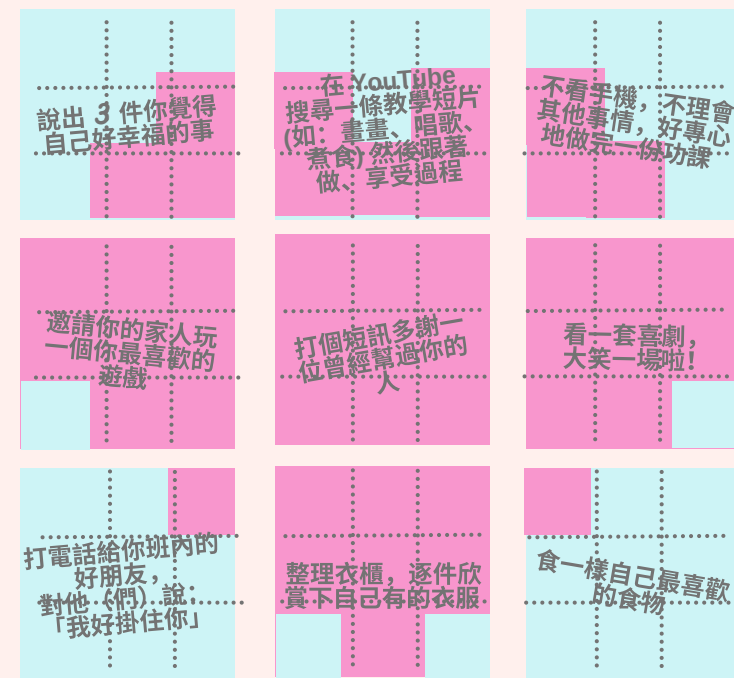
食一樣自己最喜歡的食物

任務大募集



全程投入去做一件事嘅感覺好正！呢D咪叫Flow 囉

例子





Jockey Club Project Well-being
賽馬會幸福校園實踐計劃

玩轉「全新暑假」系列

Well-being Action@Home #2

Let's Take Action!

完成以下任務，然後發揮你的創意，在格線內填上不同的顏色，製作一張色彩繽紛的圖片與人分享。

我係健康
小寶寶



休息
REST

發起一個網上
班本活動

數算一下自己有多
少樣做得好，讚下
自己啦！

在 YouTube 搜尋
想學的教學段片，
然後練習到完全掌
握為止啊！

一日飲 8 杯水

送張「願望咭」給
家人，替他們完成
一件事
(例如：洗碗、倒
垃圾、按摩)

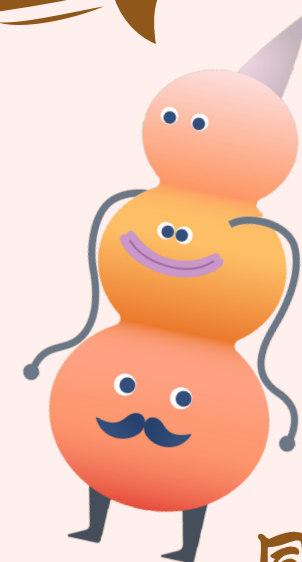
拍段片為確診了
新冠肺炎的人打
氣，分享給朋友

在家原地跑
20 分鐘

睡覺前一小時
不看手機、
不用電腦

網上搜尋「最難
急口令」，透過
練習，讓自己讀
得更快更準

睇下我幾有貢獻



同行
ACCOMPANY

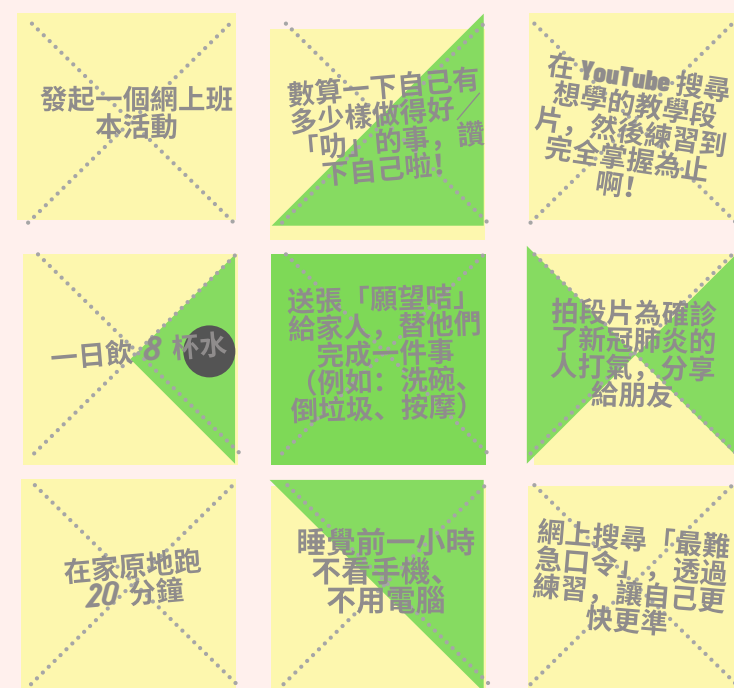
任務大募集



YEAH! 我得咗啦!

盼望
HOPE

例子



<http://t.ly/htLt>

<https://jcprojectwellbeing.hk/>