

## 真正的福氣



J-Kids，在剛過去的農曆新年，有沒有和家人吃豐富的團年飯？或者穿新衣去拜年？又或者收到許多利是錢？

如果有，我們要感謝天父的供應和恩典，同時，也要記念活在貧窮中的人。雖然香港表面看來很富裕，但原來仍然有多過135萬人生活在貧窮之中，即是每五個人當中，就有一個是貧窮的，貧窮的兒童也超過17萬。聖經有不少經文，教導我們要幫助貧窮的人。

✿「憐憫貧窮的，就是借給耶和華；他的善行，耶和華必償還。」(箴言19：17) 原來憐憫貧窮的人，給他們幫助，有如是借給神，神必會因着這些善行償還我們。

✿「你擺設午飯或晚飯，不要請你的朋友、弟兄、親屬，和富足的鄰舍，恐怕他們也請你，你就得了報答。你擺設筵席，倒要請那貧窮的、殘廢的、瘸腿的、瞎眼的，你就有福了！」(路加福音14：12-13) 耶穌教導我們不要只與親人和富足的人一起，也要關心貧窮和弱小的，這樣我們就有福了！祝福你新一年得着最好的福氣！



# 保護的力量

(列王紀上第19章)

小女孩有危險！發生火警，她被困屋內！



有人報警。



接報後，該區消防局警報響起。



消防員迅速換上制服，戴上裝備。



消防車響起警號，亮起警示燈，馳往火場。



幾位消防員負責撲熄火源……



另外幾位消防員負責拯救女孩。



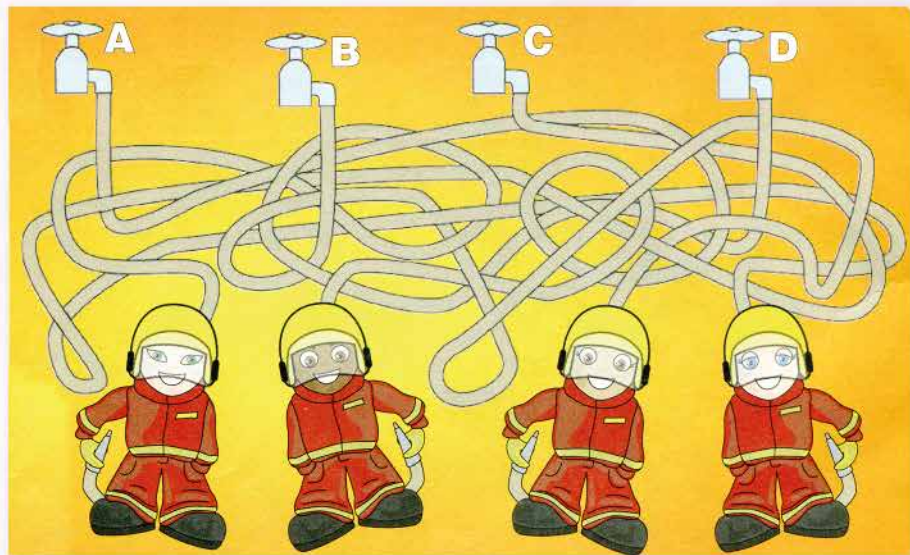
感謝神！消防員看得見女孩，及時把她安全救離火場，火警得以撲熄。





## 水龍頭在哪裏？

各位J-Kids，請幫助各位消防員  
找回連接他們的消防喉的水龍頭。



大威

豪仔

嘉嘉

阿明

## 算一算

螞蟻的數目加上黃色人仔的數目  
減去紅色螞蟻的數目乘以手的數目



# 考考你

消防員需要具備耐性、解難能力和判斷能力。

沿着虛線剪出以下幾塊圖片，  
拼合起來，看看是甚麼物品。  
看看你的解難和判斷能力如何。



博士跟你知

zzz

世界睡眠日

World Sleep Day

三月

15/3

世界睡眠日 (World Sleep Day) 定於每年春分前的星期五，由美國非牟利組織世界睡眠組織 (World Sleep Society) 於2008年發起，目的是想喚起全球大眾關注睡眠質量的問題。每年大會都會在全球發起不同形式的活動，宣傳睡眠相關資訊。明年的世界睡眠日定於2020年3月14日。

根據衛生署的健康資訊，每個人需要的睡眠時間都有不同。有研究指出，初生嬰兒及學前幼兒每天大概需要睡16至18小時；學齡兒童及青少年每天應該最少睡10小時；成年人每天則應睡大約7至8小時，讓身體保持精神、維持日間的正常運作。

#### 安睡小貼士

- zzz 營造舒適的睡眠環境：保持房間光線暗淡、寧靜和室溫適中，選擇舒適的寢具。
- zzz 睡前習慣：就寢前先上廁所，避免在床上看書或上網；避免在睡前大吃大喝，晚餐後不可喝咖啡、茶或含酒精的飲品。
- zzz 建立作息時間表：保持規律的睡眠習慣，定時上床、起床和不可賴床，即使週六、週日和假期，也應該定時睡覺及起床！

#### 參考網站

<http://worldsleepday.org/>

[http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article\\_01\\_05\\_chi.asp](http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_05_chi.asp)



J-Kids 博士

請多多指教

Name : Chow Chun-pong(周峻邦)

School: Shek Wu School

## Why Should I Eat Well (Story)

---

I love eating.

My family eats well, but I don't.

I love eating burgers, French fries, potato chips, and pizza.

My mother tried to make me eat well.

One day, my mother said, "What will happen if you don't eat well? You'll gain weight. You won't be fit. You'll get sick, too."

Now, I know I have to eat well.



你好有型

歡迎你們成為本軍的青年兵，  
願神祝福你們：



東涌隊



將軍澳隊



九龍中央堂

本軍的卜凱賽琳幼兒學校、白田  
幼兒學校暨育嬰園、荔枝角幼兒學校及  
海富幼兒學校於1月19日舉行聯校運動  
日。家長和幼兒都很投入及充滿喜樂。



我講你知



## 謝飯祈禱

參考經文：馬可福音第14章12-26節

如果你送禮物給朋友，但對方沒有向你說「謝謝」。你覺得怎麼樣？

謝飯祈禱就是在用餐之前，為我們即將吃的食物感謝神。通過謝飯，我們確認神是給我們供應食物的那位，也表示我們為祂賜給我們的一切獻上感恩。

我們又求神祝福面前的食物，求祂為吃不飽、甚至是要捱餓的人供應食物。

● 算一算

30

- 水龍頭在哪裏？
- 大威 D 豪仔 A
- 嘉嘉 B 阿明 C

開心樂園答案



J-Kids Auntie