



我的心靈日記



姓名：\_\_\_\_\_

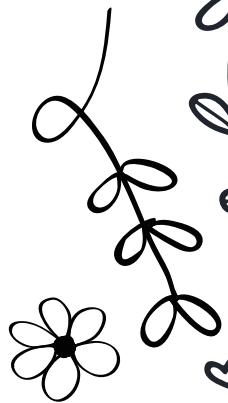
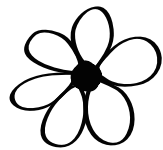
組別：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_



詩篇

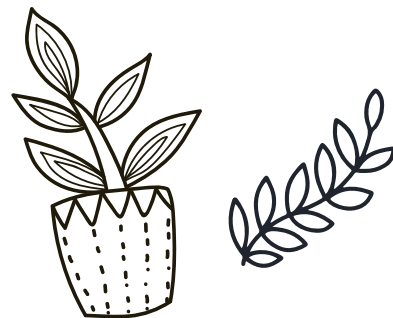
23



疫症期間，要留在家，減少人與人間的聯繫。  
相對上，這成了與家人和自己相處多了的特別時光。

這場疫戰，你的心靈如何呢？

「你的日子如何，你的力量也必如何。」 - 《聖經》



香港基督女少年軍希望在這個時期，透過推動關注個人心靈需要，讓每位接觸到的人，有一個「與自己對話」的時刻。同時，內容也推動讀者把愛化成行動，在艱難時期仍保持對他人的關心與支持。《疫症期間，我的心靈日記》以聖經中的《詩篇23篇》為內容骨幹，配以輕鬆小問答及插畫填色，每天花半小時至一小時進入自己的心靈花園，記下心中的感受，及以顏色作抒發心情的渠道。

在此特別鳴謝泰國基督女少年軍，分享她們在疫症期間撰寫的疫症教材資料《Psalm 23》，並授予版權作翻譯及使用。

\*本小冊子所引用之經文均為《聖經》和合本修訂版。

\*此日記版權屬香港基督女少年軍及插畫師Oi Lun W所擁有，如機構/學校/教會自行使用，請先與總部聯絡查詢。



使用說明：（使用者年齡不限，任何人也需要了解自己需要！）

- 1) 找個位置，預備鉛筆/原子筆 及 顏色筆；
- 2) 預備30-60分鐘給自己，慢慢讀經文、寫下內容 及 填上顏色；
- 3) 如果你願意，向上帝禱告，把感謝、憂慮交給祂！

願你享受其中，並經歷心靈的安慰！

「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」

《彼得前書 五7》



第一天



詩篇23:1  
「耶和華是我的牧者，  
我必不致缺乏。」



1

你今天吃了甚麼？



早餐

---

---

---

午餐

---

---

---

晚餐

---

---

---



3

2

誰為你  
預備這些食物呢？

.....

.....

.....



4

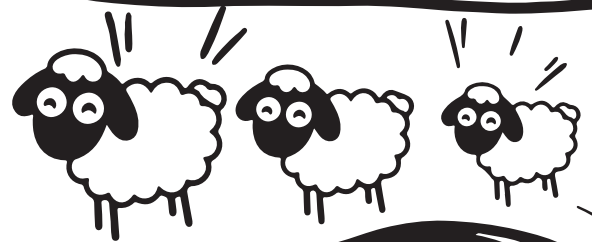
3

今日，  
有多少人與你一起留在家，  
不外出呢？

.....

.....

.....



第二天

詩篇23:2

「他使我躺臥在青草地上，  
領我在可安歇的水邊。」

1

你今晚大約何時睡覺呢？  
(預計~)

5

2

你睡前做的一件事是.....

.....

.....

.....

3

當你覺得擔心時，  
你會做甚麼呢？

~~~~~

~~~~~

~~~~~



4

今天，有令你憂心的事情嗎？  
你會做甚麼呢？

.....

.....

5

不如，讓祈禱成為你睡前  
最後一個活動，好嗎？  
(簡單記下禱文)

.....

.....



第三天

1

當你覺得悶或累時，  
你會做甚麼令  
自己精神起來？

試試計劃一下今天想做的一件好事！  
(最後有發生嗎？你是怎樣做到的呢？)

3

7

詩篇23:3

「他使我的靈魂甦醒，  
為自己的名  
引導我走義路。」

2

如果今天  
要你記一句「好話」，  
你會講甚麼？





4

來！拍拍你的肩膀  
對著鏡子，和自己說一聲：  
「我真棒！」 /  
‘I AM AWESOME!’



5

畫下你今天  
看到的大自然！



6

現在疫症橫行，  
大家都努力堅守在家。  
試試由家中聆聽一下，  
外面有甚麼聲音呢？

回想一下，  
今早起身，  
你第一時間想起甚麼？

7

8



第四天

詩篇23:4

「我雖然行過死蔭的幽谷，  
也不怕遭害，  
因為你與我同在；  
你的杖、你的竿，  
都安慰我。」

1 你知道  
甚麼是新型冠狀病毒  
(COVID-19)嗎？

---

---

2 你今天心情如何？  
畫下來！



3 你做了甚麼防疫措施，  
避免自己「中招」？

---

---

---



5

畫下你平日用的口罩，  
是甚麼樣子的呢？



4

當你感到害怕時，  
誰在旁安慰你？

~~~~~

~~~~~

6

想起你的一個好友！  
現在就打電話給他，  
關心他一下吧！



第五天

THANK YOU

1  
今天誰為你預備生活、  
飲食所需？  
向他/她們說聲「謝謝」！  
(自己也可以！)

詩篇23:5

「在我敵人面前，  
你為我擺設筵席；  
你用油膏了我的頭，  
使我的福杯滿溢。」

THANK YOU



你今天最喜歡的食物/  
飲品是...

2

---

---

3  
想一想一個健康的食物/飲品，先記下來，  
再試試為你同住的人預備！  
(記得預自己一份呀！)

健康小貼士：防疫時期，記得每天最少喝8杯清水喇！



第六天

詩篇23:6

「我一生一世必有恩惠慈愛  
隨著我；我且要住在  
耶和華的殿中，直到永遠。」

1

記下今天你所做的一件美事：

你感到如何？



I love you

13

2

雖然我們不常做：  
試試與你所愛的一個人說：我愛你！  
他/她是誰呢？

3 你今日如何  
向身邊的人表達愛呢？

~~~~~

~~~~~

~~~~~



# 第七天

來，回顧過去6天所寫下的，填色的作品！  
也細細讀一遍，整首詩篇23篇！

## 詩篇23:1-6

①  
耶和華是我的  
牧者，我必不  
致缺乏。

②  
他使我躺臥在青  
草地上，領我在  
可安歇的水邊。

③  
他使我的靈魂甦  
醒，為自己的名  
引導我走義路。

④  
我雖然行過死蔭的幽谷，  
也不怕遭害，因為你與我  
同在；你的杖、你的竿，  
都安慰我。

⑤  
在我敵人面前，你為  
我擺設筵席；你用油  
膏了我的頭，使我的  
福杯滿溢。

⑥  
我一生一世必有恩惠慈愛  
隨著我；我且要住在耶和  
華的殿中，直到永遠。

15

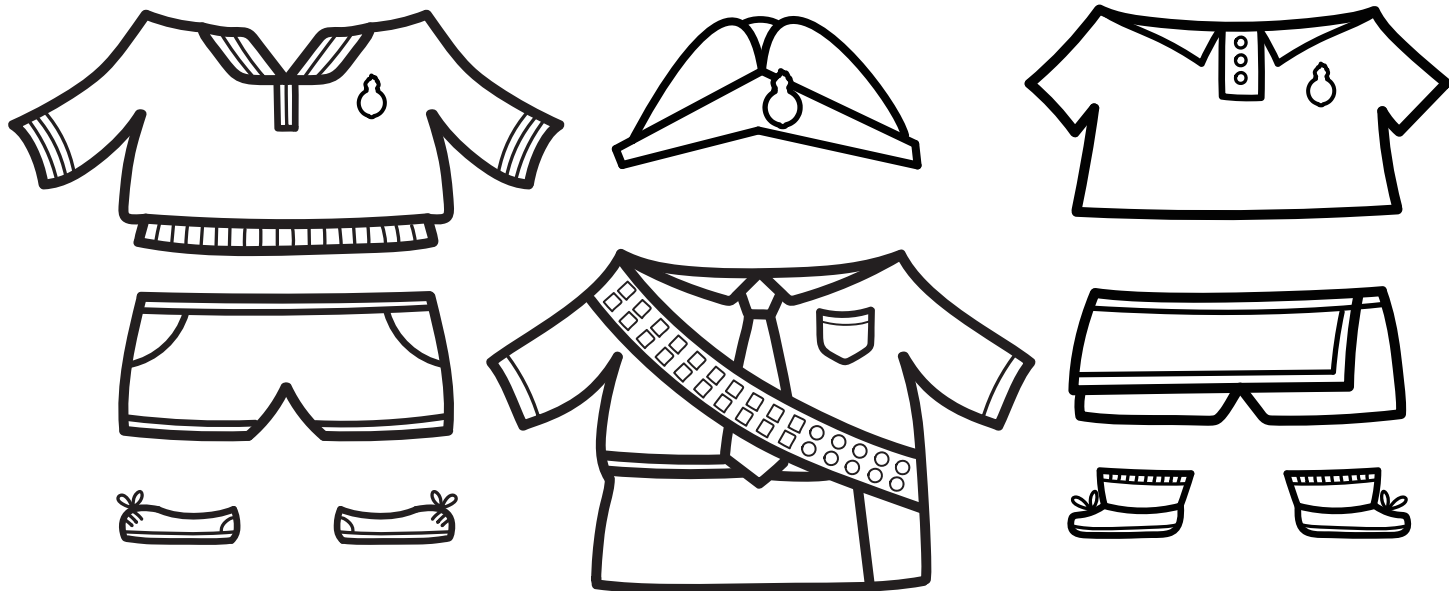


# G. B. 的獎章時光 - 戶外活動





來！剪下你最喜愛的制服，  
在上頁換上！



掃一掃



看看制服怎樣穿！

John 20:19

PEACE

be with

us

記下你的想法/禱告！



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

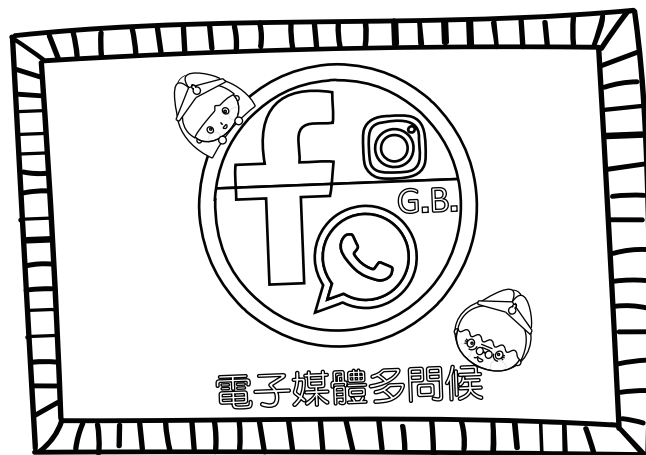
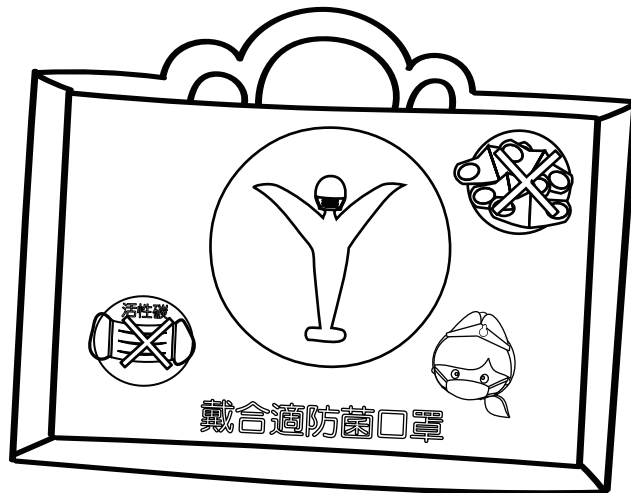
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 為鼓勵圖填色，看看我們可以做甚麼！





香港基督女少年軍

The Girls' Brigade Hong Kong

G. B. 聯絡資料：

網頁：[www.gbhk.org.hk](http://www.gbhk.org.hk)

FB：The Girls' Brigade Hong Kong

IG：gb\_hongkong

Email：[hq@gbhk.org.hk](mailto:hq@gbhk.org.hk)

電話：2694 9321

Whatsapp：6501 7226

FAX：2602 7663

總部地址：九龍油塘高怡邨高志樓地下一室

