

起點

壓前腿  
10下

向前拉筋  
15秒

伸展  
5下

來1個  
大擁抱

壓後腿  
5下

回家後，  
你有使出  
「洗手神功」，  
獎你行前**3**格

外出時，  
你有用  
「神奇口罩」，  
獎你行前**2**格

飛吻  
5個

轉膊頭  
10下

咳嗽  
沒有掩口鼻  
退後  
**2**格

向上  
拉筋  
10下

搽骨20下

外出時，  
記得有  
「不亂摸絕技」  
獎你行前**1**格

拉筋  
10秒

張開手觸地  
10秒

突然遇見  
病毒怪獸  
退後  
**3**格

# 抗疫 小超人 Level Up!

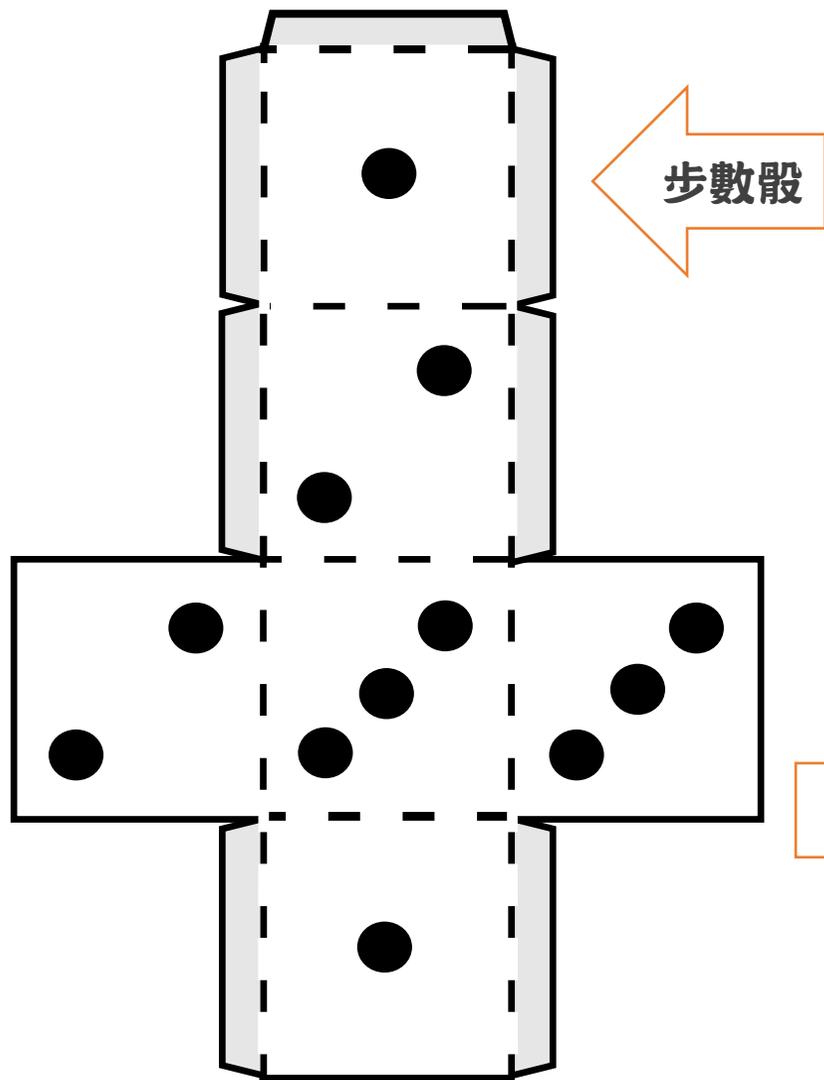
深呼吸  
5下

按膊頭  
10下

低蹲  
10下

我們將定期更新Facebook專頁，  
向大家推介網上資源及學習資訊，  
歡迎讚好我們的Facebook ~





## 抗疫小超人Level Up!

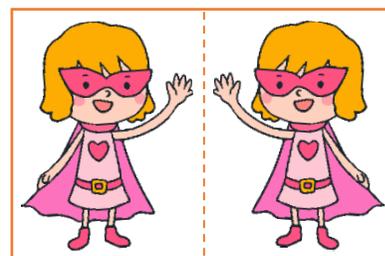
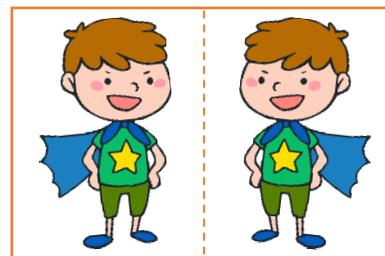
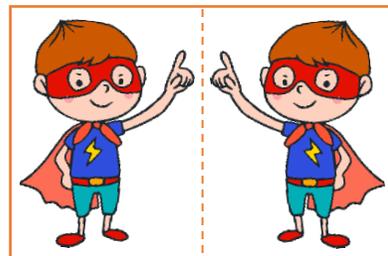
### 步數骰製法:

1. 沿黑線剪下骰子外圍
2. 沿虛線向內摺成盒形
3. 在灰色位置塗上膠水，貼在鄰面即成。  
(貼士: 先貼盒身，再貼盒蓋)

### 棋子製法:

1. 沿線剪下棋子外圍
2. 沿虛線對摺即成。

**玩法:** 擲骰子後，按點數走步數，再完成格子裡的指示。  
誰最快經過起點3次，便勝出!



我們將定期更新Facebook專頁，  
向大家推介網上資源及學習資訊，  
歡迎讚好我們的Facebook ~



香港家庭福利會  
小荳芽駐園社工計劃  
電話: 2720 5900 / 2720 5911