

1



1

任務

- ① 摺疊棉被。
 - ② 把已摺疊的棉被擺放在牀的尾端。
-  如家中的棉被早已摺疊妥當，請翻開棉被，再重新摺疊。

2



2

2

任務

- ① 手持此卡者須與其他參加者暫時離開座位，做出「無影凳」動作，並維持姿勢 30 秒。
-  如未能順利完成任務者，須附加「開合跳」動作 30 次。

3



3

任務

- 1 手持此卡者須把鋅盆的儲水口蓋蓋上。
- 2 手持兩個可盛載不少於 500 毫升液體的膠瓶。
- 3 用自來水注滿其中一個膠瓶。
- 4 把膠瓶裏的水注入另一個膠瓶。
- 5 重複第 4 步，合共 6 次。



避免膠瓶裏的水濺出。

4



tv

4

任務

- 1 手持此卡者須舉起一個已注滿不多於 500 毫升自來水的膠瓶，重複動作 10 次。
- 2 換另一邊手，重複第 1 步。



兩手同時舉起已注滿水的膠瓶，並重複動作 20 次。

5



5

5

任務

- 1 手持此卡者須以單腳站立的方式綁鞋帶。
-  手持此卡者可選擇以單腳站立的方式穿著襪子。
-  如果參加者願意的話，可以用智能電話拍攝影片，記錄精彩的一刻。

6



9

6

任務

- 1 手持此卡者須利用智能電話播放一首管弦樂曲，同時模仿指揮家指揮樂團演奏。
-  手持此卡者可選擇邀請其餘參加者扮演管弦樂團成員，模仿運用管樂、弦樂、敲擊樂樂器來演奏，例如：小提琴、長號、雙簧管、大鼓等。

7



L

7

任務

- 1 手持此卡者須先做出捷泳的划手動作，爸爸、媽媽……則做出其他泳式的划手或腿部動作。



各人的動作不能重複。

8



8

8

任務

- 1 手持此卡者須在原地以慢動作模仿落樓梯。
- 🤪 手持此卡者可選擇在原地以慢動作模仿上樓梯。



9

任務

- 1 手持此卡者須在原地做出排球的攔網動作 5 次。
- 😜 手持此卡者可選擇在原地做出排球的扣球動作 5 次。
- 😜 手持此卡者可選擇在原地做出排球的上手發球動作 5 次。



除攔網動作外，用非慣用手做動作。

10



10

10

任務

- 1 手持此卡者須做出一個英文字母的身體造型，並維持姿勢 3 秒。
-  手持此卡者可選擇邀請一名參加者合作做出一個阿拉伯數字的身體造型，並維持姿勢 3 秒。
-  如果參加者願意的話，可以拍照留念。

11



11

11

任務

- 1 手持此卡者須用腳尖走路。
-  手持此卡者可選擇用腳踭走路。
-  自訂步行距離。

12



12

12

任務

- 1 手持此卡者可指示其中一名參加者做出劍擊弓步，並維持姿勢 10 秒。

13



13

13

任務

① 手持此卡者須模仿嬰兒爬行。



自訂爬行距離。

13

14



14

14

任務

- 1 手持此卡者須以單腳站立，兩手前伸，並維持姿勢1分鐘。



用非慣用腳以單腳站立。

15



15

15

任務

- 1 手持此卡者須向兩側張開手臂，在其他參加者的協助下掛上毛巾或衣物，並維持姿勢 30 秒。

16



16

16

任務

- ① 手持此卡者須模擬參加皮划艇激流回旋 (Slalom Kayaking) 比賽，其他參加者則在旁做「人浪」動作。

17



41

17

任務

- 1 手持此卡者須在原地做籃球進攻的虛晃動作，另一名參加者則在原地做防守動作。

18



18

18

任務

- 1 手持此卡者須利用智能電話播放一首現代流行曲，所有參加者須跟隨音樂節奏舞動身體。

19



61

19

任務

① 手持此卡者須以螃蟹式走路。



自訂路線。

19

20



20

20

任務

- ① 手持此卡者須把適量的重物放進一個購物袋。
- ② 手握購物袋，向前提升至肩膀水平，並維持姿勢 30 秒。



用非慣用手重複任務。

21



21

21

任務

- 1 手持此卡者須調動家中的小擺設或裝飾的位置，讓家居增添新鮮感。

22



22

22

任務

- 1 執拾家中的垃圾，並放置垃圾桶中，例如：地上的頭髮、橡皮擦的碎屑、包裝用紙……
- 2 完成任務後須清潔雙手。

23



23

23

任務

- 1 手持此卡者須聽著自己喜歡的音樂，並用腳打拍子。

23

24



24

24

任務

- ① 手持此卡者須模仿大猩猩的舉動。
- ② 手持此卡者可邀請其餘參加者按照自己的指示，扮演其他動物的動態，例如：熊爬、鱷魚爬、烏鴉拍動翅膀……

25



25

25

任務

- 1 手持此卡者須用紙扇撥乒乓球。
-  自訂乒乓球的移動路線。

26



26

26

任務

- 1 手持此卡者須自製一個已充氣及綁緊袋口的膠袋當作排球。
- 2 手持此卡者須運用下手連續墊球 20 次。



用腳連續控球 10 次。