



香港女童軍總會  
The Hong Kong Girl Guides Association

香港賽馬會社區資助計劃「盡責公民展潛能」跨代共融計劃 2023-2026

# [ 智 · 靈 · 活 ]

## 大使紀錄冊 樂齡女童軍



捐助機構：



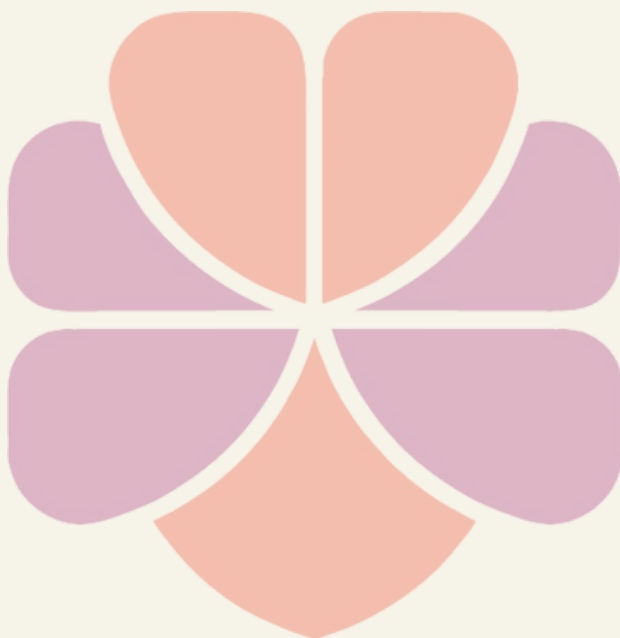
香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust



# 樂齡女童軍

姓名： \_\_\_\_\_

隊號： \_\_\_\_\_





# 目錄

**[智•靈•活] 大使計劃 ..... 2-3**

**[智•靈•活] 大使概念 ..... 4**

**我的任務 ..... 5-18**

1. 認 識 腦 朋 友

2. 食 得 有 營

3. 健 腦 飲 食

4. 足 夠 水 分

5. 帶 氧 運 動

6. 健 腦 活 動

7. 足 夠 睡 眠

8. 靜 觀 練 習

9. 益 智 遊 戲

10. 新 模 式 健 腦

11. 放 鬆 舒 壓

12. 社 交 網 絡

**[智•靈•活] 大使委任證書..... 19**

**附件：貼紙 ..... 20-21**



# [ 智 · 靈 · 活 ] 大使計劃



## 前言

承香港賽馬會社區資助計劃「盡責公民展潛能」跨代共融計劃 2014-2017、2017-2020 及 2020-2023 的延續，香港賽馬會慈善信託基金再度撥款五百九十四萬元予本會，繼續發展2023-2026年度的三年計劃。新一期計劃以「與時並進·走進新常態」(Moving with the times, living in the new normal) 為主題，推出一系列多元化的跨代共融活動；既提升長者與年青一代的公民責任、關心社區及增進跨代溝通的意識；鼓勵樂齡女童軍向年輕一代分享生活經驗與人生智慧，傳授傳統文化，同時女童軍又可將新事物與樂齡女童軍分享，讓她們與時並進。

繼上一期「悅+Fit」大使計劃加強了女童軍在身、心、靈健康的關注，本計劃現推出 [智·靈·活] 大使章，旨在增加女童軍會員對腦部功能的認識，鼓勵多思考，激發大腦潛能，以改善思考能力。更建議如何在日常生活中保持身心健康，以提升個人的抗逆力。



# [ 智 · 靈 · 活 ] 大使計劃

## [智 · 靈 · 活] 大使理念

「智」是腦思維健康發展、「靈」是喜悅心靈、「活」是樂活人生，希望大家培養積極樂觀的生活態度，令人生活得更精彩。在面對社會環境的轉變及不同的生活挑戰，我們更要保持正向思維及積極向上的心態。期望透過推行 [智 · 靈 · 活] 大使章，讓女童軍們發揮內在潛能，感染身邊的親友，時刻保持愉快的心境，為社會發放正能量！

## [智 · 靈 · 活] 大使任務要求及獲取大使章流程

快樂小蜜蜂 / 小女童軍 / 女童軍 / 深資女童軍 / 樂齡女童軍必須在2026年3月31日前完成12項 [智 · 靈 · 活] 大使章任務之中最少7個項目，完成每項目標後填寫紀錄冊，並必須向最少兩位親友推介是項計劃的概念。由領袖/領隊於紀錄冊上簽署確認，隊員便可獲得 [智 · 靈 · 活] 大使章乙枚。

## [智 · 靈 · 活] 大使章佩戴方法

快樂小蜜蜂可以把布章縫在制服右衣袖上；而小女童軍、女童軍、深資女童軍、樂齡女童軍及領袖 / 領隊則可把鐵章扣於制服右襟前。[智 · 靈 · 活] 大使章可佩戴至2027年12月31日。

# [ 智 · 靈 · 活 ]

## 大使概念



### 健腦與健身

腦部靈活與強身運動

### 營養飲食

吃健腦食物維持大腦健康



### 愉快的心情

調節情緒、舒緩壓力

### 豐盛生命

新生活模式、與人聯繫、服務他人



# 我的任務

我選了以下喜歡的項目，作為[智・靈・活]大使計劃的挑戰，在 12 個探索項目中，我已完成\_\_\_\_\_項。

(必須完成最少 7 項以獲得 [智・靈・活] 大使章)

請以 ☒ 表示完成項目：

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 認識腦朋友 | <input type="checkbox"/> 7. 足夠睡眠   |
| <input type="checkbox"/> 2. 食得有營  | <input type="checkbox"/> 8. 靜觀練習   |
| <input type="checkbox"/> 3. 健腦飲食  | <input type="checkbox"/> 9. 益智遊戲   |
| <input type="checkbox"/> 4. 足夠水分  | <input type="checkbox"/> 10. 新模式健腦 |
| <input type="checkbox"/> 5. 帶氧運動  | <input type="checkbox"/> 11. 放鬆舒壓  |
| <input type="checkbox"/> 6. 健腦活動  | <input type="checkbox"/> 12. 社交網路  |

我已向兩位親友推介 [智・靈・活]  
大使計劃活動。(推介項目只需填上編號)



姓 名：\_\_\_\_\_

我推介了：\_\_\_\_\_

姓 名：\_\_\_\_\_

我推介了：\_\_\_\_\_

# 1 認識腦朋友

## 大腦的基本功能

### 前額葉

- 推理、思考、情緒

### 頂葉

- 觸感

### 顳葉

- 說話、聽覺

### 枕葉

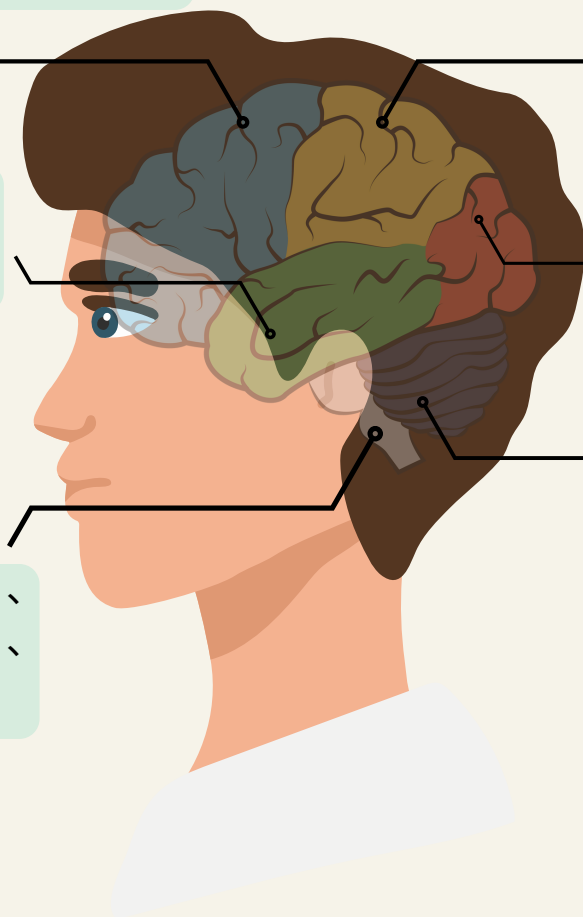
- 視覺訊息

### 腦幹

- 呼吸、心跳、消化

### 小腦

- 平衡、運動



# 1 認識腦朋友

大腦分左右兩邊，形狀好像一顆核桃，住在我們的頭顱內。



思考



運算能力



藝術



情感



語言



寫作



創意



音樂

## 任務

試用左手和右手分別繪畫一個相同的圖案，  
完成後，與隊友分享妳的體會。

完成

我與\_\_\_\_\_（隊友姓名）分享了我學習到的內容。



2

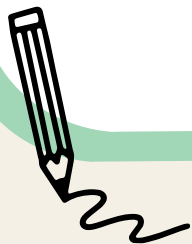
# 食得有營

我們可以從飲食當中吸收多種維生素及營養。吃適合的食物可以幫助腦部發展，吃得健康又開心。

## 任務

妳認識哪些食物是可以健腦的？試用相片、圖片、圖畫或文字的方式，推介 4 種健腦的天然食物。完成後，與隊友分享。

完成



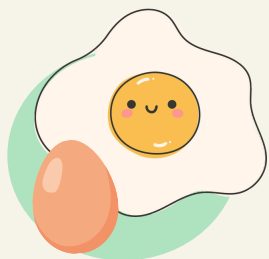
3

# 健腦飲食

## 任務

試用「X」刪去不健康的食物，  
並承諾自己會吃得更健康！

## 完成



4

# 足夠水分

水是腦部重要的元素，飲用足夠的水才能令腦部發揮最佳功能。

腦袋有  
75%是水



## 任務

試圈出  自己每天喝了多少杯水。

完成

1

今天我喝了



2

今天我喝了



3

今天我喝了



4

今天我喝了



5

今天我喝了



6

今天我喝了



55歲或以上的妳，每天最好飲6-8杯流質，每杯約240毫升（\*醫生指示限水除外）

水份來源包括：

清水、清茶、奶、清湯



我要養成每天飲水的好習慣！





5

# 帶氧運動

帶氧運動包括：游泳、跳舞、跑步等。帶氧運動有助精神及大腦健康。

## 任務

每週最少做3次帶氧運動，  
並寫下或用貼紙記錄下來！  
(請用第20-21頁的貼紙)



第 1 週

第 2 週

第 3 週

完成

常常做帶氧運動，大腦會更健康！



## 6

## 健腦活動

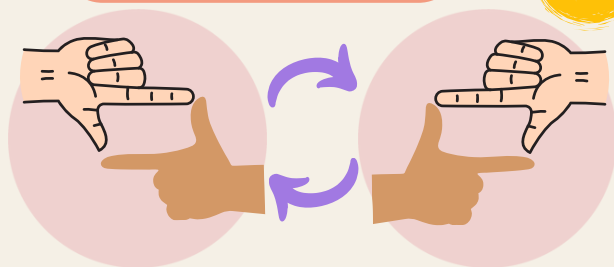
利用身體和大腦之間的互動原理，刺激左右腦，  
全面地運用大腦，可以提升其功能。

## 任務

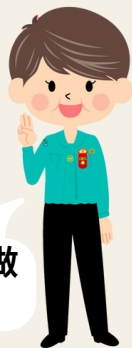
跟你的朋友一起玩這些健腦活動！

## (1) 拇指食指轉轉轉

完成

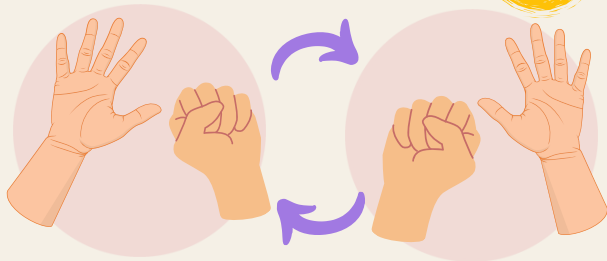


每個動作試做  
30次！



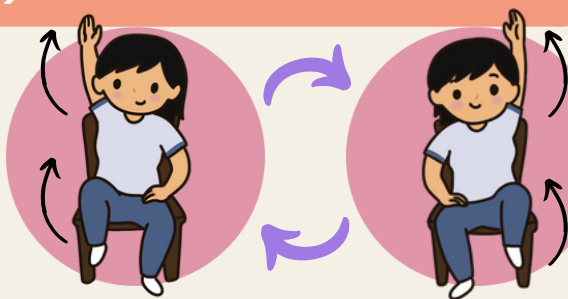
## (2) 一開一合

完成



## (3) 輪流舉起左手左腳 之後右手右腳

完成



來回動作  
做30次

7

# 足夠睡眠

睡多久才能健腦護腦？

55歲以上的女士，每天最好睡約 7 小時

**任務**

記錄自己的睡覺時間。起床時，妳感覺精神嗎？  
鼓勵自己養成良好的睡眠習慣！

**完成**

| 日數  | 睡眠時間 (小時) | 精神奕奕指數<br>(請圈出數字，5分最高) |
|-----|-----------|------------------------|
| 第1天 |           | 1 2 3 4 5              |
| 第2天 |           | 1 2 3 4 5              |
| 第3天 |           | 1 2 3 4 5              |
| 第4天 |           | 1 2 3 4 5              |
| 第5天 |           | 1 2 3 4 5              |
| 第6天 |           | 1 2 3 4 5              |
| 第7天 |           | 1 2 3 4 5              |

**營造優質睡眠環境小貼士：**

1. 調校暗淡的光線
2. 將室溫調低至約20°C
3. 每天定時起床及睡覺
4. 建立並跟隨個人睡前習慣（如：  
洗澡、刷牙、穿睡衣、閱讀）
5. 避免在床上進行與睡眠無關的活動  
(如：看電視、瀏覽手機資訊)



# 靜觀練習

將注意力集中於自己的五感中，幫助思緒從急促的節奏中平靜下來，令心靈平靜和頭腦能力提升。

## 任務

跟以下指示作一次「靜觀練習」，以 ☒ 表示已完成的任務。

- ☐ 安排一個時間，在公園漫步。
- ☐ 在公園拾一些落葉回家，拼一幅圖畫。
- ☐ 找其中一片葉子，聞一聞它的氣味。
- ☐ 靜心觀察它的美。
- ☐ 觸摸它的質感。
- ☐ 並寫下或跟隊友口述分享妳的心情：\_\_\_\_\_

完成

- ☐ 把作品照片貼在下方。

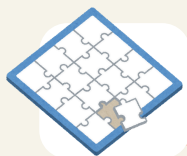
貼上作品照片

透過心智遊戲解難及訓練思考，加強回應能力，令大腦更敏銳。

## 任務

參與解難遊戲，多思考可以讓腦袋變得更敏銳。記錄近半年內曾與家人或隊友進行的腦力遊戲。把曾參與的活動加上 ☒。

完成



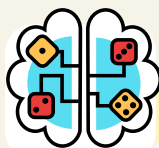
☐ 拼圖



☐ 迷宮



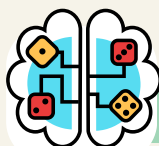
☐ 卡牌記憶配對



☐ 其他：\_\_\_\_\_



☐ 猜謎語



☐ 其他：\_\_\_\_\_



☐ 拼字



☐ 摺紙



☐ 棋類



與朋友或家人一起玩腦力遊戲會是很有趣的體驗！

腦筋像身體的肌肉般要常活動，才能保持精靈。  
多進行益智活動和學習新技能，保持腦部健康地運作。

## 任務

試參與以下其中兩項活動（把完成的加上☑），  
拍下照片，並選其中一張貼在下方，提醒自己新模式  
生活的重要性！

完成

- ☐ 到一個未曾到過的公園散步
- ☐ 去一間新餐廳品嚐新的食物
- ☐ 參與一項興趣班
- ☐ 嘗試學一種樂器
- ☐ 學習用一種新的電子產品

貼上相片



壓力過大會令大腦皮質醇分泌偏高，容易形成情緒起伏，感到恐懼及焦慮，會對大腦造成不良的影響。放鬆身心，調節壓力及情緒，減少大腦疲勞，就能帶來平靜的心靈以及更高的專注力。

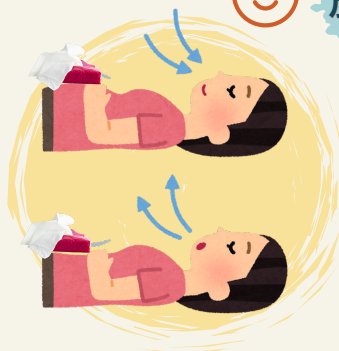
## 任務

試完成以下的放鬆練習。



### 放鬆練習(一) 升降紙巾

完成



1. 先躺下，把一包紙巾放在肚子上。
2. 深深地吸一口氣，心中數1，2，3，同時觀察那包紙巾升起。
3. 深深地呼一口氣，心中數1，2，3，同時觀察那包紙巾降下。
4. 重覆5-10次。



### 舒壓練習(二) 香噴噴與輕飄飄

完成

1. 想像一隻手拿著清香的鮮花。
2. 另一隻手放著輕輕的羽毛 / 紙巾。
3. 用鼻子向拿花的手，慢慢深呼吸聞聞花香。
4. 用鼻子向拿羽毛的手，慢慢吐氣。
5. 重複3至5次。





多社交、服務他人和接觸新事物，有助增加大腦刺激，提升認知能力，促進多巴胺釋放和改善情緒。

## 任務

與隊員分享2次和朋友遊玩的經歷。

完成



我與\_\_\_\_\_分享了  
一次遊玩的經歷！



我與\_\_\_\_\_分享了  
一次遊玩的經歷！

## 任務

試完成以下活動，並貼上“星星獎牌”，以  
聯繫身邊的人，幫助他人和擴闊社交圈子。

(請用第21頁的貼紙)

完成

陪伴朋友



讚美他人



關心朋友



幫助朋友



參加聚會







香港女童軍總會

The Hong Kong Girl Guides Association

# [智・靈・活] 大使 委任證書

此證書誠摯地頒發予

恭喜妳成功完成 [智・靈・活] 大使  
的任務，獲委任為香港女童軍總會  
[智・靈・活]大使。



領隊簽署：

\_\_\_\_\_

日期：

\_\_\_\_\_

# 附件：貼紙

(用於第 11 頁)

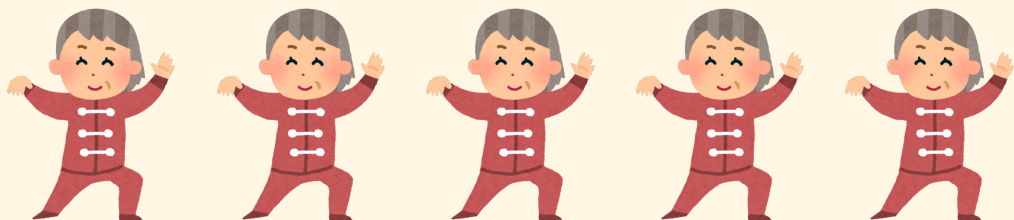
## 跑步



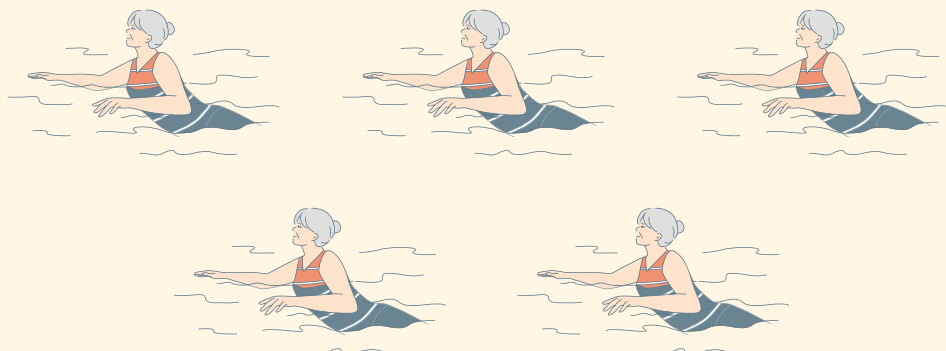
## 跳舞



## 耍太極



## 游泳

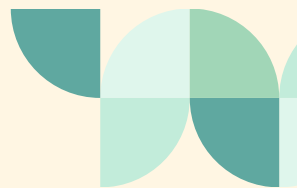


## 遠足



(用於第 18 頁)





編審                    譚惠興女士   香港副總監 (會員發展事務)  
                             萬名雅女士   香港助理總監 (會員發展事務)  
                             蕭韻漩女士   香港助理總監 (會員發展事務)

總會協調職員    李文端女士   幹事 (附屬會員部)

大使章設計       朱偉旗女士   元朗區總監

出版                    香港女童軍總會附屬會員部

出版日期            二零二五年二月

