



## 香港女童軍總會

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

### 興趣班 – 體適能運動班

#### 通告

計劃主題：「與時並進 走進新常態」

計劃目的：希望藉著跨代共融的活動增強不同年齡層和擁有不同背景人士之溝通與理解。鼓勵樂齡女童軍向年輕一代分享她們的生活經驗與人生智慧，而年青一代也可向樂齡女童軍分享新事物。

活動詳情：

體適能運動班 – 坐式椅上徒手操 CPG23-24/I01	
對象	樂齡女童軍
名額	40 位 (每隊參加名額為 3 位，後備 2 位，請詳閱報名細則)
日期	2023 年 10 月 5、12、19、26 日 (逢星期四) 共四堂
時間	下午 2:30 – 4:00
地點	香港女童軍總會 3/F 禮堂
費用	全免 (費用已由香港賽馬會慈善信託基金資助)
服飾	整齊戶外制服 (外套必須是黑色 或 深藍色女童軍風衣) 頭髮長過肩必須束起
出席率	◇ 參加者完成四堂活動後可獲發出席證書及活動紀念布章 ◇ 參加者務必準時出席，遲到 15 分鐘或以上不會獲發證書及布章
內容	<p>將運動模式改為以坐式去做，好處是減低腰部及膝部的勞損，尤其特別適合腰部及膝部出現退化的長者。所有動作和訓練，包括帶氧運動、肌力鍛煉、伸展運動、四肢協調和腦部訓練都是坐在椅上的。這一來，不單舒緩痛症和減低勞損，二來更加安全和有效，現今在美加歐洲非常流行，亦有醫學研究指出可以大大減低患上柏金遜症和認知障礙，而且適合不同年齡人士，特別適合長者或活動受限制的人士，非常值得一試！</p> 
截止日期	2023 年 9 月 22 日 (如以郵寄方式報名，將會以信封上的郵戳日期為準)
查詢	辦公時間內致電 2359 6887 趙美彩女士 (Judy) / 2359 6813 李文端女士 (Elisa) 或電郵 amd@hkgga.org.hk 與附屬會員部職員聯絡。

## 報名細則

1. 有意報名的參加者可向領隊提出，並由領隊統籌報名。請領隊必須慎重考慮各參加者之能力或體能是否適合參與，並已登記成為會員。
2. 每隊參加名額請參閱通告，但並不保證於名單上的隊員均會全數取錄。名額有限，先到先得。
3. 如所有報名隊伍的正選參加名額內的隊員均已全數獲取錄，職員會按先到先得的原則取錄後備名單上的隊員。
4. 所有活動只准參加者本人出席，不得由後備隊員或他人代替。
5. 報名前請留意通告上的報名截止日期。填妥報名表格後，可經傳真(2332 5156)、電郵([amd@hkgga.org.hk](mailto:amd@hkgga.org.hk))、郵寄或親身遞交至九龍加士居道 8 號香港女童軍總會附屬會員部。活動不接受電話/口頭報名，所有報名均以香港女童軍總會附屬會員部收妥表格為準，逾期者將不受理。如報名資料不齊全，報名將不會受理。\*接受傳真報名時間：星期一至五(公眾假期除外)上午 9:00 – 下午 5:45。參加者同意書可在接納通知發出後或上第一堂時遞交。
6. 報名申請一經接納，取錄名單會上載至總會網頁。取錄與否，請領隊自行瀏覽，並提醒參加者於活動前約一星期自行查閱上載於是次活動網頁的活動備忘，準時出席活動，以免浪費資源。
7. 如已取錄之隊員未能出席活動，必須最少於活動前三個工作天通知領隊，並由領隊知會負責職員，名額將會由職員安排其他參加者補上。
8. 如參加者因病或其他無法預料的緊急情況缺席，請領隊立即致電通知負責職員。
9. 無故缺席的參加者將被列入無故缺席者名單，日後再報名時將不被考慮。而缺席部份或全部活動之樂齡女童軍需補交解釋信。
10. 若活動遇上惡劣天氣、報名人數不足或其他特殊情況，本會有權取消該活動及在有需要時更改任何原定活動之導師、上課時間、地點及內容等。
11. 惡劣天氣安排，請參閱附件「惡劣天氣及空氣污染應變措施」。
12. 主辦機構保留權利修改條款及細則，亦對事宜保留所有最終決定權。

**香港女童軍總會**  
**惡劣天氣及空氣污染應變措施**

撮自「活動安全規則及指引」2023年6月版本 - 第一章(甲)項「一般安全規則」

以當天課程開始前兩小時由香港天文台發出之天氣報告為準(負責領袖/主辦方亦有權因應天氣情況提早取消活動以保障參加者安全)

類別		戶內活動 (見註一)	戶外活動 (不包括海上活動)	渡假營/露營 (見註二)	海上活動 (見註三)
寒冷天氣/酷熱天氣/ 山泥傾瀉/霜凍警告		照常	負責領袖/領隊應密切留意活動地點安全及參加者狀態及衡量環境情況,決定是否需要更改活動場地,將活動押後,甚或取消(見註四)		
雷暴警告		照常	活動負責領袖/領隊應確保參加者留在安全地方,直至警告解除		
強烈季候風信號		照常	照常	照常	延期/取消
颱風信號	一號風球	照常	照常	照常	
	三號風球	照常	延期/取消	活動延期或取消,負責領袖/領隊應確保參加者留在安全地方,直至警告解除	
	八號風球或以上	延期/取消	延期/取消	延期/取消	
暴雨警告信號	黃色	照常	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動延期或取消;</li> <li>若活動正在進行中,負責領袖/領隊應安排參加者於戶內暫避</li> </ul>	若活動正在進行中,負責領袖/領隊應安排參加者於戶內暫避	
	紅色	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動延期或取消;</li> <li>若活動正在進行中,負責領袖/領隊應確保參加者留在安全地方,直至警告解除</li> </ul>			
	黑色				
空氣質素健康指數	高(7)	照常	應盡量減少體力消耗及戶外活動,負責領袖/領隊應勸喻對空氣污染敏感(即患有心臟病及呼吸系統毛病)的參加者不要參加在空氣污染地區進行的活動		
	甚高(8-10)	照常			
	嚴重(10+)	在空氣污染地區進行的活動,應予以中止、取消或延期			

註一:「戶內活動」指在戶內地方進行的活動和訓練,包括於恆常集會地方以外舉行的戶內活動。活動負責領袖/領隊必須遵照有關活動場地的使用守則及惡劣天氣安排。

註二:正值渡假營及露營舉行期間,懸掛三號颱風信號、紅色或黑色暴雨警告信號時,營負責領袖/領隊須考慮所有安全因素,包括道路安全等,然後透過分區總監及區總監聯同香港副總監商討決定是否解散女童軍。

註三:海上活動須遵照有關活動場地的使用守則及惡劣天氣安排或場地教練的指引。

註四：天文台發出寒冷或酷熱天氣警告，意味著天氣會持續寒冷或酷熱。領袖/隊應衡量情況，決定是否需要將活動押後，甚至取消。在寒冷天氣下，建議參加者多穿保暖衣物以防低溫症。在酷熱天氣下，避免過份暴露在陽光下，因身體未能有效散發體溫，便可能出現痙攣、熱衰竭及中暑等癥狀。若陽光猛烈，亦應提醒參加者配戴闊邊帽子及能過濾紫外光的太陽眼鏡，並於外露的身體部分重複塗抹防曬係數15或以上的防曬油（有關在炎熱及潮濕或寒冷的天氣下進行戶外活動須知，可參閱「活動安全規則及指引」2023年6月版本中的附件II）。