

香港女童軍總會

油尖旺區

Be A Better Me



目的：為讓油尖旺區內各隊女童軍、深資女童軍和領袖及領隊放下平日的生活壓力，維持身心靈健康，本區將舉行「Be A Better Me」活動，令女童軍透過一系列動態和藝術工作坊學會覺察、梳理和抒發情緒的方法，在新一年慢慢建立讓自己活得更好的日常習慣，與自己的內心更靠近。活動後，女童軍把部分藝術工作坊的成品交給大會，由大會送給有需要的人，將身心靈健康的概念帶到社區，與社區人士連結，為他們帶來溫暖。

活動資料：

活動內容	導師簡介	日期	時間	地點
第一階段療癒練習：用五感靜觀當下 以攝影重整生活				
心靈攝影工作坊 – 心靈攝影是放下技術，打開心扉，靜觀眼前景物，在心弦被觸動下進行的拍攝。慢下來，靜下來，打開五感，活在當下，用心連接自己，連接環境，才會發現美好的事物。用鏡頭拍下這感動的時刻，過後觀看相片時，感覺和回憶都會浮現。這相片對攝影者來說是一個故事、一份感情、一段回憶。心靈因而被滋養和更生。	詹玉冰女士，心理治療師、攝影治療導師，婚姻及家庭治療碩士、心理學學士、美國婚姻及家庭治療協會臨床院士、香港專業輔導協會認證輔導師。近年致力推廣攝影治療，於社福機構教授相關課程。	2022年3月19日 (星期六)	下午1時30分至 下午5時30分	活動地點： 鯉魚門三家村 集散地點： 油塘港鐵站
第二階段療癒練習：隨心輕揉 把煩惱一掃而空 透過色調譜寫生活的美好				
和諧粉彩工作坊 – 沿自日本的和諧粉彩，目的是透過作畫過程令心靈產生平靜及放鬆感覺。無需畫具和高超投巧，只需運用手指調和粉彩便可以創作出療癒的畫作。	Teresa Kwong – 日本和諧粉彩準指導師	2022年4月2日 (星期六)	下午3時正至下午 5時正	香港女童軍總會

第三階段療癒練習：專注於此時此刻 學會覺察 找回平靜				
禪繞工作坊 – 無需任何繪畫經驗，運用一支筆一張紙來進行禪繞創作，享受作畫中帶來的自信、放鬆、平靜及專注，並進行自我探索及促進身心靈健康。	Shanny – 禪繞 Zentangle®美國官方認證導師 (CZT#23)	2022年4月16日 (星期六)	下午2時正至下午4時正	香港女童軍總會
瑜伽工作坊 – 瑜伽是身心靈合一的活動，通過有規律的深呼吸，達至身體和心靈上的完全放鬆。是次瑜伽活動將學習基本的瑜伽動作，讓參加者掌握呼吸，感受身體每一個部位。	Sandy To 擁有超過10年瑜伽經驗，考獲RYT500 資深瑜伽導師資格，亦是 Nike 運動品牌瑜伽導師，多次國際瑜伽比賽的得獎者。	2022年4月16日 (星期六)	下午4時15分至下午5時45分	香港女童軍總會

對 象： 油尖旺區內 13 歲至 65 歲會員

(包括女童軍、深資女童軍、領袖及領隊、樂齡女童軍及分會女性委員)

服 飾： 整齊戶外制服

費 用： 每位港幣 90 元正

截止日期： 2022 年 3 月 1 日 (星期二)

名 額： 30 人

報名辦法： 本活動接受網上、郵寄或親身提交報名表格，方法如下：

網上報名：

https://ggms.hkgga.org.hk/GGMS/OCRS_Course/courseForm/8a4472e2-32c9-4158-b462-028dacea0197

付款方法:

信用卡： 於 GGMS 報名程序內完成付款

支票： 填寫 GGMS 報名表格後，24 小時內通知課程登記處 (23596834)，並於 4 天內郵寄支票/親臨到香港女童軍總會(九龍加士居道 8 號)。支票抬頭如下；支票背面寫上隊號及活動名稱。

現金： 填寫 GGMS 報名表格後，24 小時內通知課程登記處 (23596834)，並於 4 天親臨到香港女童軍總會(九龍加士居道 8 號)遞交。

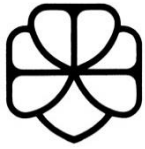
郵寄/親身遞交：請填妥報名表格，連同參加者同意書及參加費用的劃線支票，抬頭「香港女童軍總會九龍地域」，背面請寫上隊號及活動名稱一併交到香港女童軍總會(九龍加士居道 8 號 課程/活動登記處 收)。

- 備註：
1. 本活動不接受電話、電郵及傳真報名，所有報名均以收妥表格及支票為準。如報名資料不齊全，報名將押後處理。所有報名，以課程登記處收到報名表格及支票後作實，一經接納，不得退款。
 2. 是次報名採取先到先得形式，額滿即止。活動報名結果會透過 GGMS 公佈，請自行瀏覽取錄名單。如不獲接納者，將不作另行通知。
 3. 活動前一星期將會把備忘電郵給參加者，請確保電郵地址正確，並按時查閱。
 4. 參加者需出席全部活動，出席率達 100%可獲得由大會頒發的出席證書。
 5. 活動當日，參加者必需填妥隊伍健康申報表（連結會連同活動備忘發出）。
 6. 惡劣天氣安排：如當天活動開始前兩小時出現天氣警告，請參考連結中的惡劣天氣安排指引：；第一階段療癒練習根據室外活動指引；第二、三階段療癒練習根據室內活動指引。天氣報告以香港天文台公佈之消息為準。詳情請瀏覽：
<https://hkqga.org.hk/tc/resources/bad-weather-and-air-pollution-arrangements-hkqga-activities>
 7. 瑜伽工作坊：請參加者需自備瑜伽墊或大毛巾，大會在活動當日將不會提供瑜伽墊供借用。
 8. 瑜伽工作坊：為方便活動，請參加者請穿著富彈性的深藍或黑色長褲。
 9. 瑜伽工作坊：每位參加者將獲贈一支消毒噴霧。
 10. 和諧粉彩工作坊：請參加者自備一條細濕毛巾，方便清潔雙手。

因應防疫管制措施及確保參加者安全，報名時亦請留意以下事項：

1. 參加者在任何情況下必須配戴外科口罩，並於報到時量度體溫方可進場。若活動當日發現身體不適，有咳嗽、氣促、呼吸困難或咽喉痛等徵狀，均不可參與面對面活動，並請立即就醫及進行相關測試。
2. 活動期間參加者請跟從大會指示，保持適當的社交距離。活動期間不准飲食。
3. 建議可帶備後備口罩以備不時之需。
4. 時刻保持雙手清潔，場內設有酒精搓手液以供使用。
5. 其他措施可參考總部大廈最新通告。
6. 本活動會按照防疫管制措施或有變動，如有任何更改，以大會最後公佈為準。

查詢：請與各分區總監聯絡，亦可於辦公時間致電 2359 6821 與梁小姐聯絡。



香港女童軍總會

油尖旺區

Be A Better Me

報名表格

隊號：西九龍第_____ *快樂小蜜蜂／小／女／深資／樂齡女童軍隊／分會會員

所屬區：油尖旺

所屬分區：*大角咀／油尖／京士柏

參加者姓名：_____ 年齡：_____ 聯絡電話：(手提) _____

參加者電郵地址：_____

家長同意書【18 歲以下參加者適用（由家長或監護人填寫）】

本人同意（參加者姓名）_____ 【西九龍第_____ *女／深資女童軍隊】參與「Be A Better Me」。本人已從通知悉活動詳情，並當督促其準時出席全部活動。茲證明其身體健康良好，適宜參加上述活動。如參加者不遵照大會指示參與活動而發生意外，香港女童軍總會無須負任何責任。

照片發佈聲明

在此本人同意香港女童軍總會（HKGGA）以任何所需形式（包括電視和電子媒體）使用在「Be A Better Me」中涉及此參加者的錄影帶、照片、影片。

家長／監護人姓名：_____ 關係：_____

緊急聯絡電話：(住宅) _____ (辦事處) _____ (手提) _____

電郵地址：_____ 傳真：_____

備註：上列資料屬個人私隱，只用於參加有關活動之申請、通訊及籌辦有關活動之用。

家長或監護人簽署：_____ 日期：_____

(*刪去不適用者)

辦事處專用	回郵資料(領袖)
活動編號：R:KLN:YTM/22/HBL:A:GGL:KG:KR/FunD08	姓名 _____
現金/支票 HK\$ _____ 收據號碼 _____	地址 _____
支票號碼 _____ 銀行 _____	_____
負責人簽署 _____ 日期 _____	姓名 _____
接納/不接納理由 _____	地址 _____
退款批准人簽署 _____	_____
退款支票號碼 _____	_____
退款日期 _____	_____