

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
「2020-2021 年度擴闊視野生活體驗活動(第三期)」

興趣班

主題

「承傳・跨越・活出美好人生」

目的

讓女童軍們在輕鬆的環境下學習新知識及發掘新興趣，並鼓勵她們在學習過程中與其他組別的女童軍分享經驗及交流心得，從而增強跨代共融之意識。

查詢


歡迎聯絡附屬會員部職員：

孫嘉婷女士 (Eva), 項目助理 電話：2359 6828

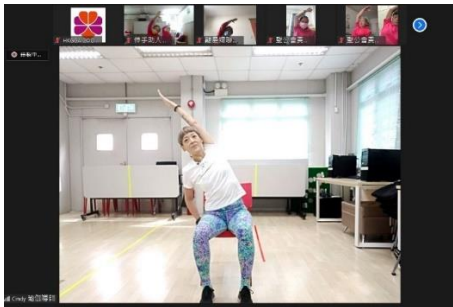

電郵：eva.suen@hkgga.org.hk

熊慧瑤女士 (Tiffany), 項目主任 電話：2359 6857

電郵：tiffany.hung@hkgga.org.hk

療癒拇指琴班 CPG20-21/I06	
對象	小女童軍/ 女童軍 / 深資女童軍 / 樂齡女童軍
名額	8 位樂齡女童軍及 7 位其他組別女童軍 (共 15 位) (每隊參加名額為 3 個)
費用	全免 (費用已由香港賽馬會慈善信託基金資助)
日期	23/2/2021 (二)、2/3/2021 (二) 及 9/3/2021 (二) (共 3 堂)
時間	下午 4:00 - 6:00
地點	參加者在家中以 ZOOM 視像 進行
服飾	整齊戶外制服 (外套必須符合制服要求，請參閱制服指引)
出席率	◇ 參加者須出席 3 堂方可獲得出席證書及紀念布章 ◇ 如未能出席 3 堂，須交還拇指琴
內容	拇指琴是一種源自非洲的樂器，主要用拇指撥動薄片而發出聲音，是一種容易上手及音色優美的樂器。導師會以 ZOOM 視像的形式介紹拇指琴的歷史、基本彈奏及調音方法，並會與參加者一同彈奏簡單曲目。 
備註	◇ 活動前參加者須於電腦或智能手機下載 ZOOM 程式，並確保家中網絡穩定

	<p>◇ 活動將會提供拇指琴，參加者須於指定時間及地點領取</p>
拇指琴領取	<p>◇ 領取地點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 香港女童軍總會 (九龍加士居道 8 號 2 樓 202 室) 2) 興趣章訓練中心 (葵涌和宜合道 308 號鄧肇堅男女童軍中心 2 樓) 3) 新界西中心 (天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓 5 樓 505 室) 4) 天水圍何超瓊活動中心 (天水圍天暉路 2 號) 5) 香港賽馬會東涌活動中心 (大嶼山東涌順東路) 6) 港島中心 (筲箕灣愛東邨愛善樓 6 樓 604 室) <p>◇ 領取日期及時間：平日辦公時間內 (將稍後通知個別參加者)</p> <p>注意：參加者須於報名表選擇領取地點</p>
報名截止日期	滿額 (已截止報名)

「瑜」樂無窮 (初班) CPG20-21/I07	
對象	樂齡女童軍及領隊
名額	<p>20 位樂齡女童軍及領隊</p> <p>(每隊參加名額為 5 個)</p> <p>注意：為顧及女童軍會員的安全，參加者須於親友陪同下進行活動，以便隨時向參加者提供協助</p>
費用	全免 (費用已由香港賽馬會慈善信託基金資助)
日期	26/2/2021 (五)及 5/3/2021 (五)
時間	下午 3:30 – 4:30
地點	參加者在家中以 ZOOM 視像 進行
服飾	整齊戶外制服及舒適運動黑色長褲 (外套必須符合制服要求，請參閱制服指引)
出席率	參加者須出席 2 堂方可獲得出席證書及紀念布章
內容	<p>興趣班將由專業導師帶領，參加者可從課堂學習椅子瑜伽。透過瑜伽和呼吸練習，參加者不但能夠舒緩肩膊、膝蓋等痛症，改善各類健康問題，還能藉此釋放壓力，放鬆自我，達致身心健康。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
備註	<p>◇ 活動前參加者須於電腦或智能手機下載 ZOOM 程式，並確保家中網絡穩定</p> <p>◇ 參加者須預備一張堅固及穩定的椅子作為活動的輔助用具。椅子要有椅背，但不可以有扶手及轆。椅子高度為坐著時雙腳可以平穩地踏在地上</p>

	
報名截止日期	滿額 (已截止報名)

「瑜」樂無窮 (進階班) CPG20-21/I08	
對象	樂齡女童軍及領隊 參加者必須曾參與並完成以下其中一個興趣班： 1) 「瑜」樂無窮 (2020 年 11 月) 2) 興趣章訓練中心興趣課程 - 樂齡瑜伽體驗日 (2020 年 1 月)
名額	20 位樂齡女童軍及領隊 (每隊參加名額為 5 個) 注意：為顧及女童軍會員的安全，參加者須於親友陪同下進行活動，以便隨時向參加者提供協助
費用	全免 (費用已由香港賽馬會慈善信託基金資助)
日期	26/2/2021 (五)、5/3/2021 (五)、12/3/2021 (五)及 19/3/2021(五) (共 4 堂)
時間	上午 11:30 – 下午 12:30
地點	參加者在家中以 ZOOM 視像 進行
服飾	整齊戶外制服及舒適運動黑色長褲 (外套必須符合制服要求，請參閱制服指引)
出席率	參加者須出席 4 堂方可獲得出席證書及紀念布章
內容	興趣班主要為對椅子瑜伽已有基本認識的參加者而設。專業瑜伽導師會與參加者重溫椅子瑜伽的技巧，更會加入進階的瑜伽動作和呼吸練習。 <div style="text-align: center;">  </div>
備註	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 活動前參加者須於電腦或智能手機下載 ZOOM 程式，並確保家中網絡穩定 ◇ 參加者須預備一張堅固及穩定的椅子作為活動的輔助用具。椅子要有椅背，但不可以有扶手及轆。椅子高度為坐著時雙腳可以平穩地踏在地上
報名截止日期	滿額 (已截止報名)

報名細則

1. 參加者必須為女童軍，並須穿著整齊制服/戶外制服及帶備所需物品出席，外套顏色必須符合制服要求，請參考制服指引。
2. 有意報名的參加者可向領袖/領隊提出，並由領袖/領隊代為報名，請領袖/領隊必須慎重考慮各參加者之能力或體能是否合適參與。
3. **每隊報名名額請參閱通告，但並不保證於名單上的隊員均會全數取錄。**
(注意：為鼓勵更多各組別女童軍參與跨代共融計劃，如未曾參與本計劃擴闊視野生活體驗活動 - 興趣班的隊員，將獲優先接納，名額有限，先到先得，主辦單位對活動事宜保留所有最終決定權。)
4. **報名前請留意通告上的報名截止日期。**填妥報名表格後，可經網上、傳真(2332 5156)、電郵 (amd@hksga.org.hk)、郵寄至九龍加士居道 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。
5. **報名前請留意通告上的參加者年齡限制。**所有活動只准參加者本人出席，不得由別人代替。
6. 負責領袖/領隊必須收妥所有參加者的家長/監護人同意書 (適用於未滿 18 歲之各女童軍組別) 或參加者同意書 (適用於 18 歲或以上之各女童軍組別)，並須於活動前交回總會附屬會員部。
7. 報名申請一經接納，取錄名單會上載於總會網頁「盡責公民展潛能」跨代共融計劃 - 興趣班專頁 (<https://hksga.org.hk/tc/content/Projects/CPG-IRCP/香港賽馬會社區資助計劃盡責公民展潛能跨代共融計劃-2020-2023-興趣班>)。取錄與否，請領袖/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。
8. 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袖/領隊，並由領袖/領隊知會負責職員，名額將會由職員安排其他參加者補上。
9. 如參加者因病或其他無法預料的緊急情況缺席，請領袖/領隊立即致電通知負責職員。
10. 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快樂小蜜蜂、小女童軍、女童軍及深資女童軍需補交家長信；樂齡女童軍需補交解釋信。
11. 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。
12. 主辦機構保留權利修改條款及細則、路線、時間及一切有關是次活動之細則。