



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

工作坊

主題

「承傳・跨越・活出美好人生」

目的

為加強女童軍對身、心、靈健康的關注，我們特別推出以下兩個工作坊，讓各組別女童軍體驗靜觀和大笑瑜伽對健康的益處。

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

活在當下@身心靈導航初體驗	
對象	領袖/領隊、副領袖/副領隊及隊務助理
名額	30 位 (曾參與「悅 + Fit」大使計劃工作坊的領袖/領隊將獲優先取錄) (每隊參加名額為 3 位，後備 2 位，請詳閱報名細則)
費用	全免 (費用已由香港賽馬會慈善信託基金資助)
日期	28/10/2021(四) 及 4/11/2021(四) (共 2 堂)
時間	下午 7:30 – 9:30
地點	香港女童軍總會 3/F 禮堂
服飾	整齊戶外制服及舒適運動長褲 (外套必須符合制服要求，請參閱制服指引)
出席率	✧ 參加者須準時出席 2 堂方可獲得出席證書及紀念布章 ✧ 參加者務必準時出席，遲到 30 分鐘或以上亦不會獲發證書及布章
內容	在繁忙的生活中難免要面對負面情緒和壓力。學習靜觀可以讓參加者以平靜的心靈觀察自己的身體狀態、情緒和想法，從而學習改變對生活的態度和生活模式。
報名截止日期	已截止報名

歡樂大笑瑜伽 – A 班	
對象	快樂小蜜蜂 / 小女童軍 / 女童軍 / 深資女童軍 / 樂齡女童軍
名額	20 位樂齡女童軍及 20 位其他組別女童軍 (共 40 位) (曾參與「悅 + Fit」大使計劃工作坊的隊員將獲優先取錄) (每隊參加名額為 3 位，後備 2 位，請詳閱報名細則) 注意：快樂小蜜蜂須每隊有 1 位領隊陪同參與
費用	全免 (費用已由香港賽馬會慈善信託基金資助)
日期	7/11/2021 (日) 及 14/11/2021 (日) (共 2 堂)
時間	下午 4:00 – 5:30
地點	香港女童軍總會 3/F 禮堂
服飾	整齊戶外制服及舒適運動長褲 (外套必須符合制服要求，請參閱制服指引)
出席率	✧ 參加者須準時出席 2 堂方可獲得出席證書及紀念布章 ✧ 參加者務必準時出席，遲到 30 分鐘或以上亦不會獲發證書及布章
內容	大笑瑜伽是一種嶄新和獨特的帶氧運動，結合了療癒身心的調息呼吸法、想像力和大笑運動令身體及腦部有更多氧氣。導師會以活力互動，再配合童真式的玩法，用感染力令到各位參加者開懷大笑，繼而達至身心健康的目的。
備註	活動涉及帶氧運動，參加者須評估個人之活動能力及體能是否合適參與
報名截止日期	已截止報名

歡樂大笑瑜伽 – B 班	
對象	領袖/領隊、副領袖/副領隊及隊務助理
名額	20 位 (曾參與「悅 + Fit」大使計劃工作坊的領袖/領隊將獲優先取錄) (每隊參加名額為 2 位，後備 2 位，請詳閱報名細則)
費用	全免 (費用已由香港賽馬會慈善信託基金資助)
日期	20/11/2021 (六) 及 27/11/2021 (六) (共 2 堂)
時間	下午 4:00 – 6:00
地點	香港女童軍總會 2/F 展覽廳
服飾	整齊戶外制服及舒適運動長褲 (外套必須符合制服要求，請參閱制服指引)
出席率	✧ 參加者須準時出席 2 堂方可獲得出席證書及紀念布章 ✧ 參加者務必準時出席，遲到 30 分鐘或以上亦不會獲發證書及布章
內容	工作坊讓參加者體驗大笑瑜伽，學習以調息呼吸法、活力互動和大笑技巧讓參與其中的人開懷大笑，將笑聲對身、心和人際關係的益處分享他人。
備註	活動涉及帶氧運動，參加者須評估個人之活動能力及體能是否合適參與
報名截止日期	已截止報名

報名細則

1. 有意報名的參加者可向負責領袖/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，並已登記成為會員或已遞交 2021-2022 年度隊伍登記及紀錄表格。
2. 每隊參加名額請參閱通告，但並不保證於名單上的參加者均會全數取錄。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參加者均已全數獲取錄，職員會按先到先得的原則取錄後備名單上的參加者。
4. 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，不得由後備參加者或他人代替。
5. 報名前請留意通告上的報名截止日期。填妥報名表格後，可經網上、傳真(2332 5156)、電郵 (amd@hkgsa.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。
6. 報名申請一經接納，取錄名單會上載至總會網頁「盡責公民展潛能」跨代共融計劃 - 「悅 + Fit」大使計劃專頁(<https://hkgsa.org.hk/tc/content/Projects/CPG-IRCP/盡責公民展潛能跨代共融計劃悅fit大使計劃>)。取錄與否，請負責領袖/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。
7. 如已取錄之參加者未能出席活動，必須最少於活動前三個工作天通知負責領袖/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。
8. 如參加者因病或其他無法預料的緊急情況缺席，請負責領袖/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、領袖/領隊、副領袖/副領隊及隊務助理需補交解釋信。
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. 主辦機構保留權利修改條款、日期、時間及一切有關是次活動之細則。