



信義「耆妙體驗」自然教育

綠色共融大使培訓課程(第四期)



~讓大自然成為良朋~

計劃目標：

- 為有興趣接觸及認識自然的人士，提供多元化的認識大自然體驗。
- 藉分享自然作橋樑，連繫願意分享的朋友。
- 將欣賞大自然及關愛長者的訊息推廣至社區之內。

招募對象：50歲或以上人士

參加資格：

- 熱愛大自然，並願意分享
- 身體健康良好，有活力及喜歡戶外活動
- 願意以義務工作的方式，參與推動長者體驗自然的教育工作

參加者須承諾在訓練後學以致用，協助推動義工服務。

課程日期：由 2015年9月1日至 2015年 12月1日（逢星期二，除28/9外，共12天）

費用：全期 \$ 900（15/8或之前提早報名優惠價 \$810）

名額：30位（參加者必須同時成為中心會員）

截止報名日期：2015年8月26日（星期三）

*本課程以「學習+服務」模式推行，費用包括導師費、活動費、保險及旅遊巴費用，而其餘收入則會用於資助導賞團及工作坊的義工服務。也歡迎各界為計劃作捐款！

早報優惠

凡於 15/8 或之前交費，可獲九折優惠，全期只需\$810！



活動日期及詳細資料 (參加者必須達80%以上出席率)

1. 迎新及課程簡介日 日期：1/9 (二) 時間：2:00-4:30pm

2. 訓練階段：義工訓練 (2015年9月至2015年11月 逢星期二)

單元一：認識自然生態知識 日期：8/9、15/9*、22/9 時間：9:30-4:30pm

內容：認識本港自然生態、常見動植物介紹、生態路線設計及導賞技巧、戶外生態考察等。

單元二：郊野活動安全技巧 日期：6/10、13/10、20/10 時間：9:30-4:30pm

內容：戶外活動裝備知識、地圖運用、郊野安全、計劃旅程、緊急事故處理等。

單元三：體驗自然生命教育 日期：27/10、3/11、10/11 時間：9:30-4:30pm

內容：認識體驗自然活動、紮染、製作環保酵素、環保手工皂、戶外體驗等。

*15/9為夜間戶外體驗活動，時間為下午2:30至晚上9:30。

3. 服務階段：家庭遊導賞及工作坊義工服務

導賞籌備會日期：17/11/2015 (二) 時間：2:00-4:30pm

完成訓練的義工將參與策劃本中心的家庭遊導賞團及環保工作坊。由工作人員帶領義工分組討論及設計導賞路線，並為活動分工進行安排及準備。

義工需承諾協助帶領最少2次家庭遊導賞或環保工作坊。

4. 畢業禮暨分享會：12月1日(二) 時間：2:00-4:30pm

報名方法：

1. 請於2015年8月26日前填妥報名表，親身遞交或傳真至本中心，亦可電郵至 debbieng@elchk.org.hk，主旨請註明「報名綠色共融大使培訓課程」。
2. 課程名額有限，取錄均以先到先得之方式處理，以收到表格日期為準，額滿即止。
3. 職員會以電話通知成功申請者，並請於收到通知後一星期內到本中心繳交課程費用，否則作放棄論。
4. 早報優惠期由2015年7月15日(星期三)至8月15日(星期六)。

聯絡方法：

信義會沙田多元化金齡服務中心

電話：2691 7163

地址：沙田瀝源邨貴和樓123, 125-140地下

傳真：2694 8158

如有任何查詢，歡迎與吳詩彤小姐或陳志強先生聯絡。

Facebook 專頁：

<https://www.facebook.com/elderlyinnature>



綠色共融大使培訓課程(第四期) 申請表格

申請人聲明資料

本人願意參與「綠色共融大使培訓課程」及承諾：

1. 積極參與，與家人同樂，樂於分享，享受於自然；
2. 出席**最少八成**的培訓活動
3. 負責協助**最少2次**家庭遊導賞及工作坊；

個人資料

姓名：_____ (中) _____ (英)

性別：男/女 年齡：_____ 出生日期：_____ 會員編號：_____ (如適用)

電話：_____ (住所) _____ (手提電話)

中文住址：_____

電郵地址：沒有 有，_____

Facebook：沒有 有，_____

職業：在職人士：_____ 退休人士：_____ (退休前職業) 家庭主婦 待業

教育程度：小學 中學 大專/大學 大學或以上

如何得知本課程？

機構網站 媒體報導 Facebook 專頁 親友推薦 其他：_____

專長：_____ 興趣：_____

義工服務及自然生態活動經驗

義工經驗：沒有 有，_____年 義工服務經驗類別：_____

以往曾否參與自然生態之課程/活動？ 沒有 有，請註明：_____

健康情況 *申請人必須完成附件的<身體狀況及體能活動問卷>。

申請人是否長期病患者 : 否 是(請註明) _____

是否正接受醫療或需要按時服藥 : 否 是(請註明) _____

緊急聯絡人

姓名：_____ 關係：_____

電話：_____ (住所) _____ (手提)

個人資料使用同意聲明

1. 本人明白自己有權申請查閱及修訂本人及家人的個人資料。
2. 本人明白中心會保留報名資料，如有需要取消資料，本人會向中心作出書面申請。
3. 本人明白及同意本計劃活動過程進行拍攝或錄影，以作計劃出版及宣傳之用。有關照片／錄影將由基督教信義會沙田多元化金齡服務中心保存。

申請人簽署：_____ 日期：_____

備註：除非課程取消，所繳費用將不獲發還或不得轉作其他用途。

截止報名日期：2015年8月26日(星期三)



您的參加期望： _____

身體狀況及體能活動問卷

體能活動適應能力：

為保障閣下之安全，請仔細閱讀下列問題，然後誠實作答。

是	否	請答「是」或「否」(請在空格上填上✓)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 你的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物(例如 water pills)給你服用？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 在過去 6 個月內有否增加、減少或轉換血壓藥物？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. 你的體能不足以持續應付一小時或以上的步行？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. 是否糖尿病患者並須長期注射胰島素來控制血糖？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？

參考自©Canadian Society for Exercise Physiology(Health Canada)

以上問卷，如果有一個「是」，填表者必須先與活動負責人聯絡，

並建議徵詢醫生意見，以決定應否參與本計劃活動。

此問卷由填寫當天起計 12 個月內有效。如因健康狀況轉變，致使你隨後對上述的任何問題答「是」的話，則本問卷即告無效。