



我愛自然 · 家 · 長共融體驗自然計劃  
Love Nature, Family & Elderly

# 綠色共融大使培訓課程(第三期)



## ~以大自然築起家庭心橋~

計劃目標：

- 為有興趣接觸及認識自然的退休人士／第三齡人士，提供多元化的認識大自然活動／體驗。
- 藉分享自然作橋樑，連繫願意與大眾及家人分享的朋友。
- 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歲或以上之退休人士／第三齡人士

參加資格：

- 熱愛大自然，並願意與家人及別人分享
- 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
- 有義工經驗優先

參加者須承諾在訓練後學以致用，協助推動計劃中的義務工作及與家人分享。

訓練期：由2014年3月19日至2014年6月11日（逢星期三）

費用：全期500元（當中300元活動費用+200元按金\*）

名額：30位（參加者必須同時成為中心會員）

截止報名日期：2014年3月7日（星期五）

\*本計劃獲Alice Wu Memorial Fund 贊助，費用已包括大部份導師費、活動費、保險及旅遊巴費用。若參加者出席課程達八成和參與最少六次的義工服務可獲退回200元按金。



## 活動日期及詳細資料（參加者必須達80%以上出席率）

1. 迎生及課程簡介日 日期：19/3 時間：2:00-4:30pm

2. 訓練階段：義工訓練（2014年3月至2014年5月 逢星期三）

單元一：郊野活動安全技巧 日期：26/3、2/4、16/4 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、緊急事故處理及遠足實習等。

單元二：認識自然生態知識 日期：23/4、30/4、7/5 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。

單元三：體驗自然生命教育 日期：14/5、21/5、28/5 時間：9:30-4:30pm

內容：認識自然體驗活動、由大自然欣賞生命、活動策劃、望遠鏡使用、紮染及戶外體驗等。

3. 分享階段：與家人分享自然（2014年6月至2014年7月）

會議日期：4/6/2014 時間：2:00-4:30pm

義工需要學以致用，在兩個月內帶領家人親友進行一次戶外的大自然活動，並於小組分享會內作分享。活動地點及形式自由不限。

4. 服務階段：家庭遊導賞及工作坊義工服務（2014年7月至2014年12月）

導賞籌備會日期：11/6/2014 時間：2:00-4:30pm

協助籌備計劃中的家庭遊導賞團及工作坊。分組討論及設計導賞路線，並為活動分工及宣傳進行安排。義工需承諾協助帶領最少四次家庭遊導賞及兩次工作坊。

5. 小組分享會：暫定8月6日(星期三) 時間：2:00-4:30pm

### 報名方法：

1. 報名表格可於信義會屬下之各長者地區中心／長者鄰舍中心索取。
2. 請於 2014年3月7 日前填妥報名表，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」。
3. 本中心於收到報名表後，將會選出三十位參加者，並將以電話通知申請者報名結果。

### 聯絡方法：

信義會沙田多元化老人社區服務中心 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，歡迎與陳志強先生或吳詩彤小姐聯絡。

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



## 綠色共融大使培訓課程(第三期) 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」及承諾在計劃期間：

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. 組織及帶領家人進行一次戶外的大自然活動；
4. 負責協助最少四次家庭遊導賞及兩次工作坊(服務時間初定為每月首兩個星期六/日)；
5. 參與計劃閉幕禮暨同樂日等義務工作。

### 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：\_\_\_\_\_ (現職/退休前職業) 家庭主婦/待業  
 教育程度：小學以下 中一至中三 中四至中七 大專/大學以下 大學  
 專長：\_\_\_\_\_ 興趣：\_\_\_\_\_

### 義工服務及自然生態活動經驗

義工經驗：沒有 \_\_\_\_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/傳呼機)

### 個人資料使用同意聲明

1. 基於服務需要，本人同意中心將本人之個人資料向有關的機構提供，以予協助。
2. 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。
3. 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。
4. 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、宣傳及向資助機構交代之用。有關照片/錄影將由信義會沙田多元化老人社區服務中心保存。

申請人簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

截止報名日期：2014年3月7日(星期五)

本中心於收到報名表後，將會選出三十位參加者，並將以電話通知 閣下報名結果。



「與家人分享大自然的方法？」(請試表達您的意見)

---



---



---



---

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、膝蓋或髖關節)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。