



信義「綠」星級生活

「綠」星級大使

義工訓練課程



計劃目標：

- 為有興趣認識及實踐環保綠色生活的人士，提供多元化體驗學習。
- 藉分享自然作橋樑，連繫願意分享的朋友。
- 將愛護大自然及環保生活的訊息推廣至社區之內。
- 從日常生活的角度，分享環保議題。

招募對象：50歲或以上金齡人士

參加資格：

- 願意體驗並實踐綠色生活
- 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 2016年9月13日至 2016年 11月22日（逢星期二，共11天）

費用：全期 \$900*

名額：30位（參加者必須同時成為中心會員）

上課地點：信義會慧妍雅集長青成長坊（沙田瀝源邨祿泉樓101-104號地下）

截止報名日期：2016年9月8日（星期四）

*費用包括導師費、活動費、保險及旅遊巴。本計劃現正申請基金贊助，確實獲批款後，費用當中為 \$100 課程費用 + \$800 按金。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按金。若確實獲基金贊助，我們會另作通知。



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：13/9 (二) 時間：2:00-4:30pm
2. 訓練階段：義工訓練 時間：2016年9月20日至2016年11月15日(逢星期二) 9:30-4:30pm
單元一「衣」：認識「極簡生活」、舊衣升級工房、戶外活動裝備
單元二「食」：有機耕作體驗、惜飲惜食減廚餘大挑戰、有營綠色飲食創作
單元三「住」：參觀智能家居、製作天然家居清潔劑、分享家居減廢減碳妙法
單元四「行」：認識香港自然美、戶外生態考察、導賞路線設計及帶領技巧。
3. 畢業分享會暨服務籌備會: 22/11/2016 (二) 時間：9:30-4:30pm
完成訓練的義工將由工作員帶領義工分組討論及設計活動內容，並為活動分工進行安排及準備。
義工需承諾協助帶領最少6次家庭遊導賞或環保工作坊。

報名方法：

1. 請於 2016年9月8日前填妥報名表，親身遞交或傳真至本中心，亦可電郵至 yuenmeitse@elchk.org.hk，主旨請註明「報名『綠』星級大使培訓課程」。
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(瀝源邨貴和樓123,125-140號地下)繳交課程費用，否則作放棄論。

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謝婉薇小姐聯絡。

Facebook 專頁：

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



「綠」星級大使義工訓練課程 申請表格

申請人聲明資料

本人願意參與「綠星級大使義工訓練課程」及承諾：

1. 積極參與，樂於分享，享受實踐。
2. 出席**最少八成**的培訓活動
3. 負責協助**最少6次**計劃義工服務；

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：2016年9月8日(星期四)



您對課程的參加期望： _____

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。