

## 身心靈獨木舟之旅 (靜觀 x 獨木舟體驗)

「賽馬會青年領袖獎章計劃」由香港賽馬會慈善信託基金捐助及策劃，聯合香港八個青少年制服團體推出一系列活動，讓青年展現領導潛能，共建社會未來。計劃將推動青年正向思維，激發他們的領導潛能，培養他們成為有責任感和理想的新一代領袖。

活動簡介：於一個活動中學習基本的獨木舟技巧及學習透過靜觀放鬆心情。參加者將在獨木舟之旅中享受實踐正念，增強心理健康，減少壓力，感受大自然的奇妙療癒力量。

活動日期	22/06/2024 (六)	30/06/2024 (日)	20/07/2024 (六)
活動地點	梁省德海上活動訓練中心 大埔大美督船灣淡水湖側 (營地詳細資料： <a href="#">營地網頁</a> )		
活動集散時間	活動開始時間：9:30am 解散時間：5:00pm 營地開放時間：9:00am		
活動對象	年滿 14 歲及能穿著衣服游泳最少 50 米		
費用	全免 (本會將提供午膳、活動用具、教練及導師)		
開始接受報名日期	18/04/2024 (四)		
截止報名日期	10/06/2024 (六)	17/06/2024 (日)	07/07/2024 (六)
報名連結	<a href="#">報名連結</a>	<a href="#">報名連結</a>	<a href="#">報名連結</a>
	如首次報名參加「賽馬會青年領袖獎章計劃」之活動，請先前往「賽馬會青年領袖獎章計劃」網頁 ( <a href="https://www.jcbadges.hk">https://www.jcbadges.hk</a> ) 註冊帳戶，完成後可登入並申請參加本項活動。		
查詢	許小姐 (電話：2359 6858)		

### 注意事項：

1. 活動或因收生人數不足而取消
2. 活動備忘或活動取消通知將於活動前一星期以電郵方式發送給參加者
3. 參加者可穿著運動服，進行水上活動必須穿著包跟包趾膠底鞋（不可穿著拖鞋或涼鞋）及泳衣/泳褲打底，並可在外加穿有袖衫／褲防止曬傷
4. 請自備足夠飲用水、太陽帽、防曬露、蚊怕水、沐浴露、洗頭水、並多帶一套衣服以作更換
5. 若需攜同個人物品進行活動，請自備防水袋
6. 教練會因應各學員體質、實際天氣情況而更改原定課程內容，而不作另行通知。
7. 請準時出席，逾時不候
8. 活動當天所拍的照片有機會用於本會刊物或活動宣傳用品上，若閣下不希望本會使用閣下的照片，煩請於活動前通知本會