Special Olympics
Strong Minds

「強心健智」工作坊 (10 至 12 月)

「強心健智」(Strong Minds) 為「健康運動員計劃」的其中一項健康範疇，是次活動以機構為單位，透過線上講座將心理健康的訊息傳遞予智障學員及家長，讓他們於線上學習保持身心靈健康的小技巧，促進身心健康。

活動詳情

日期　：　2022 年 10 月至 12 月，逢星期二至五

時間　：　星期二、三：上午 10 時至下午 4 時
星期四、五：中午 12 時至下午 4 時
請於以上時段內自選 1 小時，詳情將與參加機構負責導師個別落實。

形式　：　使用 Zoom 視訊會議作平台，會議連結將於報名確認時經電郵通知

名額　：　每間機構 40 名學員及其家長

活動內容：　簡介由國際特殊奧林匹克建議之 5 個「強心健智」策略，讓參加者親身體驗：

	「強心健智」策略	活動體驗
1)	鬆一鬆	利用「壓力球」作放鬆練習
2)	正面訊息	鼓勵思考積極及正面的想法
3)	深呼吸	利用「減壓小風車」作放鬆練習
4)	伸展運動	體驗靜態及動態伸展練習
5)	互相支持	分享互相支持的方法

活動物資：　每位參加者將會收到以下物資，另出席者更會獲贈紀念品乙份：
1. 減壓小風車
2. 壓力球

注意事項

1) 參加者資格 (學員)　：　6 歲以上，性別不限，並於活動日期一星期前辦妥 2022-2023 年度之運動員/參與者登記手續。詳情請參閱本會網頁(www.hksapid.org.hk)；

2) 報名方法　：　透過網上註冊及報名系統(ERES)遞交，請於報名時輸入可參加的日期及時間；如報名獲接納，機構將會收到電郵確認通知，請於活動日期三天前傳真(2601 2509)機構同意書及家長同意書示覆。

3) 截止報名　：　所選活動日期一星期前

4) 查詢　：　3563 5586 周厚欣姑娘

附件：1. 機構回條
2. 家長同意書

「強心健智」工作坊

機構同意書

本機構同意報名表上所列之學員參加上述活動，並聲明所有學員健康良好，並無任何疾病以致不宜參加上述活動。本機構已徵得家長同意承擔學員自身的意外風險及責任(因個別有關方面失責引起之意外事故除外)；並且無權因學員參與上述活動所發生或引致之自身意外、疾病、死亡或任何形式的損失而向香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會索償或追討責任。

本機構同意香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會在推廣、宣傳或舉行籌款活動時使用敝學員之真像，聲音及說話於傳播媒介中。此外，本機構亦清楚明白香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會已承諾將有關資料保密，但在有需要的情況下，可將有關資料提供給中間承辦商或與此活動運作有關之第三者服務供應人或其他已承諾之保密者。

最後，本機構授權香港智障人士體育協及香港特殊奧運會在學員遇到意外或身體不適時作全權處理。

此致
香港智障人士體育協會　及
香港特殊奧運會

機構蓋印

機　構　名　稱：_____

機構負責人簽署：_____

機構負責人姓名：_____

負責導師姓名：_____

聯　絡　電　話：_____(日)

_____(夜)

日　　期：_____

註：本表格所得之個人資料只用於有關用途，除法例規定外，個人資料不會作其他用途或向外間披露。

「強心健智」工作坊

機構代號：_____

家長同意書

【鼓勵各運動員由至少一名家長/監護人陪同出席】

本人同意子弟 (姓名：_____)參加上述活動，並聲明子弟健康良好，並無任何疾病以致不宜參加上述活動。本人願意承擔子弟自身的意外風險及責任 (因個別有關方面失責引起之意外事故除外)；並且無權因子弟參與上述活動所發生或引致之自身意外、疾病、死亡或任何形式的損失而向香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會索償或追討責任。

本人同意香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會在推廣、宣傳或舉行籌款活動時使用子弟之真像，聲音及說話於傳播媒介中。此外，本人亦清楚明白香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會承諾將有關資料保密，但在有需要的情況下，香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會可將有關資料提供給中間承辦商或與此活動運作有關之第三者服務供應人或其他已承諾之保密者。

最後，本人授權香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會在子弟遇到意外或身體不適時作全權處理。

陪同出席活動人士資料：

1) 姓名：_____ (家長 / 監護人*)

2) 姓名：_____ (家長 / 監護人*)

**請刪去不適用者*

此致
香港智障人士體育協會 及
香港特殊奧運會

家長/監護人簽署：_____

家長/監護人姓名：_____

聯絡電話：_____

日期：_____

註：本表格所得之個人資料只用於有關用途，除法例規定外，個人資料不會作其他用途或向外間披露。