

鄧慕蓮博士 AYP 團體生活科本地體驗營

心·呼吸 *Feel Your Heart*

#煥然一身
#從心出發

自全球爆發疫情，香港人除了需要時刻謹守防疫工作，亦需要適應「新常態」。縱然在家上課或工作，但香港人獲得真正休息時間少之又少。根據 2021 年一項有關 14 至 24 歲青年的精神健康調查，逾五成受訪者表示感到有精神壓力；而超過三成受訪者表示過去一年經常 / 大部分時間憂慮和難以集中注意力，反映情況需要關注。

由鄧慕蓮博士 AYP 國際交流活動基金贊助、InnoTier 心靈時尚贊助，香港青年獎勵計劃主辦的鄧慕蓮博士 AYP 團體生活科本地體驗營「心·呼吸 Feel Your Heart」，結合「慢活」、「大自然」及「藝術」，為青年人締造一個喘息空間。於五日四夜的體驗營中，參加者將透過不同類型的工作坊、遊戲及小組活動，欣賞大自然的饋贈，學習細味生活小細節。

過程中，參加者將學習繪畫沙畫及圓圈畫，在創作中釋放情緒的同時，反思人與大自然的關係。另外，透過心靈劇場及現代舞工作坊，參加者將學會以肢體動作表達感受與情緒，從而達到療癒身心之效。青年在體驗營中將放緩步伐，並由改變自己的心態及習慣開始，逐步實踐慢活。

體驗營詳情

日期	2022 年 8 月 16 日至 20 日（星期二至六）
住宿地點	香港青年獎勵計劃賽馬會愛丁堡公爵訓練營 （新界大埔林村坑下莆 90 號） 
內容	參加者將以此體驗營完成團體生活科，活動內容包括： <ul style="list-style-type: none">- 藝術工作坊（學習沙畫及圓圈畫）- 心靈劇場體驗（學習靜觀與反思）- 現代舞（運用肢體與想象力編排舞步）- 農場體驗（親嘗有機耕作、手工藝工作坊等）- 團隊訓練及小組合作活動（小組遊戲、歷奇公園等）
對象	AYP 參加者（未完成金章級團體生活科的參加者優先）
名額	24 人（如報名人數眾多，將抽籤決定）
費用	港幣 400 元正 <ul style="list-style-type: none">- 費用包含相關訓練及工作坊、住宿及早、午、晚三餐等- 報名時須同時繳費，若未能成功報名，將以支票形式退款

報名方法

截止日期	2022 年 7 月 15 日（星期五）
方法	點擊網址： https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeUpsnJb2V8d5AazL8e2jRibONEBXMnm5yZcP7uM-fqSfwOw/viewform?usp=sf_link ，並按指示繳費。

繳費方法

劃線支票	支票抬頭「香港青年獎勵計劃」 （背面請填寫姓名、聯絡電話及「心·呼吸 Feel Your Heart」）
銀行入數	銀行：香港上海滙豐銀行 戶口號碼：552-107229-001 入數後請按網上報名表指示，上載銀行轉賬記錄或存款收據至指定位置。
PayMe	 請掃描左方二維碼付款，並於訊息欄輸入姓名及繳費項目「心·呼吸 Feel Your Heart」。交易成功後請按網上報名表指示，上載交易紀錄截圖至指定位置。

注意事項

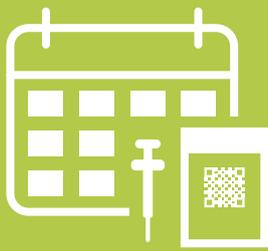
一、成功報名	<ol style="list-style-type: none">申請如獲接納，會以電郵通知。報名一經接納後，所有已繳付之費用將不設退款。
二、檢測	為保障各參加者的安全及健康，所有參加者須於活動當日（8 月 16 日）中午十二時前進行 2019 冠狀病毒病快速抗原測試，並將呈陰性的檢測結果 WhatsApp / Signal 至 9165 0560。 *總辦事處會因應疫情情況而決定是否需要於入營前進行 2019 年冠狀病毒病檢測（社區檢測）。
三、疫苗通行證	參加者必須符合疫苗通行證要求，並按網上報名表指示，將有關紀錄上載至指定位置。有關疫苗通行證詳情，請參閱附表一。
四、退款程序	<ol style="list-style-type: none">如報名人數眾多，將以抽籤形式決定參加者；本會將全數退回費用予未能參與的申請者。若參加者因私人理由退出該課程，恕不安排任何退款。
五、備注	<ol style="list-style-type: none">參加者必須於報名截止日期前填寫網上報名表及成功繳費，逾期不予受理。參加者必須出席營前簡介會： 日期：2022 年 7 月 22 日（星期五） 時間：晚上 7 時 - 晚上 8 時 地點：香港青年獎勵計劃總辦事處 九龍長沙灣麗閣邨麗葵樓三樓 301-309 號參加者必須出席體驗營五日四夜的全部活動，不可遲到或早退。

重要日期

日期	事項
2022 年 7 月 15 日	報名截止日期
2022 年 7 月 22 日	營前簡介會
2022 年 8 月 16 日	進行 2019 冠狀病毒病快速抗原測試
2022 年 8 月 16 日至 20 日	體驗營

查詢

負責人	張小姐 / 林小姐
電話	2157 8610
電郵	award@ayp.org.hk
地址	香港青年獎勵計劃總辦事處 九龍長沙灣麗閣邨麗葵樓三樓 301-309 號



附表 1： 「疫苗通行證」接種時間表

[附註一]

實施日期 / 適用人士類別	由2022年4月30日至5月30日	2022年5月31日或之後
(A) 18歲或以上人士 [附註二]	 第二針	 (i) 第二針， 如接種第二針後未滿6個月  (ii) 第三針， 如接種第二針後滿6個月
(B) 12至17歲人士 [附註三]	 (i) 第一針， 如接種第一針後未滿6個月  (ii) 第二針， 如接種第一針後滿6個月	 (i) 第二針， 如接種第二針後未滿6個月  (ii) 第三針， 如接種第二針後滿6個月
(C1) 12歲或以上 [附註三]， 在康復後未滿6個月的 康復者 [附註四]	無需額外接種要求	
(C2) 12歲或以上 [附註三]， 在感染2019冠狀病毒病前 已接種第二或第三針疫苗 的康復者 [附註五]	無需額外接種要求	
(C3) 12歲或以上 [附註三]， 在康復後滿6個月的 康復者 [附註四]	(i) 在感染2019 冠狀病毒病前 沒有接種疫苗 的康復者 [附註五]	 (i) 第一針，如在接種第一針後6個月內  (ii) 第二針，如在接種第一針後滿6個月 * 已接種一針復必泰(BioNTech)疫苗的12至17歲人士，無需第二針接種要求
	(ii) 在感染2019 冠狀病毒病 前已接種 第一針疫苗的 康復者 [附註五]	 第二針 * 已接種一針復必泰(BioNTech)疫苗的12至17歲人士，無需第二針接種要求

附註：

- 「完成接種」新冠疫苗的人士將被視作符合第二針的要求，前提是疫苗種類被包括在政府的新冠病毒專題網站「就指明用途認可2019冠狀病毒病疫苗列表」(列表)上 (https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/list_of_recognised_covid19_vaccines.pdf)，而相關人士已接種列表上的所需針數。相關人士如要滿足第三針的要求，他/她應在「完成接種」後額外接種一針列表上的疫苗。就任何完成或部分接種了非列表上疫苗的人士，他/她須根據本地的建議時間表重新接種在香港提供的疫苗。
- 如相關人士即將年滿18歲，他/她將可享有由18歲生日起計的3個月寬限期，期間他/她的資格將跟從適用於12至17歲人士的類別；其後他/她的資格將跟從適用於18歲或以上人士的類別。
- 如相關人士即將年滿12歲，他/她將可享有由12歲生日起計的3個月寬限期，期間他/她將被豁免於疫苗通行證要求；其後他/她的資格將跟從適用於12至17歲人士的類別。
- 「康復後」是指最近一次備有文件紀錄的陽性檢測結果日期的14天後。
- 就疫苗通行證而言，所有在感染前已接種疫苗劑數將被計算在內，不論接種疫苗日期及最近一次備有文件紀錄的陽性檢測結果日期之間距。在疫苗接種時間表而言，建議康復者仍應根據衛生署轄下的新發現及動物傳染病科學委員會和疫苗可預防疾病科學委員會的建議，只計算在最近一次備有文件紀錄的陽性檢測結果前至少14天接種的疫苗劑數。