



香港基督女少年軍

The Girls' Brigade Hong Kong

建立日期: 14/02/2012

更新日期: 10/11/2025

總部訓練申請表 2025-2026

所屬分隊: _____

分隊聯絡人姓名: _____

聯絡人電話: _____

聯絡人電郵: _____

訓練地點: _____

請填寫以下項目:

I. 選擇訓練項目 (請以 ☒ 表示申請項目)

訓練項目	訓練內容	適合組別	配合考核 獎章	課堂/成本價 (每位隊員)	選項	形式
分隊可以免費申請以下所有課程，費用由民政及青年事務局及公益金資助。 *請留意備註事項。* A-E 項是由 G.B.總部提供之訓練課程； F 項是與「香港表達藝術治療服務中心」合辦之課程； G-H 項是與「基督豐榮團契」合辦之課程； I 項是與「Dovake Limited」合辦之課程； J-L 項是與「心洞工作室」合辦之課程； M-N 項是與「KALEE HUB」合辦之課程						
A. 進階步操訓練 (此課程委員、導師或總部同工帶領整次訓練，而非協助性質。)	- 教授升旗、旗隊技巧 - 教授立願禮、大會操禮儀 - 檢閱禮步操訓練 - 進深步操理論及技巧	初、中、高 豐盛組	體能章	二節 / \$100	☐	☐ 實體
		深資組	步操章		☐	
B. 無口令步操訓練 (此課程邀請委員、導師或總部同工帶領整次訓練。)	- 教授無口令步操技巧	深資組	步操章	二節 / \$100	☐	☐ 實體
C. 基本步操訓練 (由總部關顧分隊同工協助集隊練習。)	- 溫習升旗、旗隊技巧 - 溫習立願禮/大會操禮儀 - 溫習檢閱禮步操訓練	所有組別	不適用	二節 / \$50	☐	☐ 實體



香港基督女少年軍

The Girls' Brigade Hong Kong

總部訓練申請表 2025-2026

D. 基礎訓練課程 (對象：新隊員)	- 為新隊員設計的基礎課程 - 教授香港基督女少年軍基本知識、獎章制度、制服穿著、基本步操技巧等	初、中、高 豐盛組	不適用	二節 / \$50	☐	☐ 實體 ☐ 網上 (疫情期間適用)
		深資組			☐	
E. 「此乃非賣品」 反人口販賣課程	- 認識反人口販賣現況 - 各地小孩受欺壓情況 - 怎樣回應社會需要	初、中、高	社會章	四節 / \$200	☐	☐ 實體 ☐ 網上 (疫情期間適用)
		深資組	社會事務章/ 世界文化章		☐	
F. 表達藝術工作坊	香港表達藝術治療服務中心為全港首間以表達藝術治療為主要介入模式的註冊慈善機構。 (網頁： https://www.hkexat.org/) - 表達藝術治療是一種融合視覺藝術、音樂、戲劇、舞動及文字創作等藝術媒介的治療模式，透過藝術參與及創作達至身、心、靈治療效果	初、中、高	教育章	二節/ \$400	☐	☐ 實體 ☐ 網上 (疫情期間適用)
		深資組	自我與家庭 章		☐	
G. 【Let' s Tangle】 禪繞畫心靈療癒工作坊	基督豐榮團契致力於本港推動反人口販賣工作，並支援柬埔寨豐榮事工。至 2021 年，有見香港家庭的需要，成立豐榮家庭事工。期盼透過不同的課程及講座，幫助本港家長與孩子建立更美好的關係。 (網頁： https://ficfhk.org/) - 由Zentangle©認證導師負責。 - 認識禪繞畫 (Zentangle) 特性與學習基礎技法。 - 透過繪畫，並配合呼吸練習、安靜等候，幫助進入安靜和專注。 - 從繪畫中放鬆心靈，在煩囂中，操練平靜。	深資組、 豐盛組	信仰研究章/ 宗教章	二至四節/ \$200-\$400 *需另加材料費用，每位\$50(完成後隊員可以取走用具)*	☐	☐ 實體



總部訓練申請表 2025-2026

H. 【Let' s Tangle】 禪繞畫心靈療癒體驗	- 由 Zentangle©認證導師負責。 - 學習禪繞畫 (Zentangle)的基礎技法。 - 透過經文、聖經主題，配合繪畫，思想基督信仰。	初中高、 混齡	宗教章	二節/ \$200 *需另加材料費用，每位\$50(完成後隊員可以取走用具)*	☐	☐ 實體 ☐ 網上 (疫情期間適用)
I. 生涯規劃課程	Dovake Limited 分別由鴿子(Dove)，蛇(Snake)組合而成，象徵著我們致力於提供富有洞察力和培育性的培訓和學習體驗。Dovake 提供廣泛的培訓課程、活動和學習工具來支持這一目標。我們相信學習是一個持續的旅程，透過多樣化的學習機會，參與者可以發現合適個人的學習方式。 - 學會生涯規劃的重要，能夠定立人生不同的規劃 - 確定自己的學術興趣，設定學習目標，選擇適合的學科和課程，以建立所需的專業知識和技能。	深資組	生涯規劃章	二至四節/ \$200-\$400	☐	☐ 實體
J. 酒精墨水畫體驗工作坊	心洞工作室(Impulse Studio)於 2022 年創立，我們相信每人都有屬於自己的內心故事，期望「心洞」能成為喘息空間。透過不同的活動、工作坊及課堂，「心洞」讓社會大眾探索個人興趣、認識及照顧個人身心狀況，尋找屬於自己內心的光，燃亮自己。 - 導師分享酒精墨水多個畫法及技巧，讓參加者在畫畫中，利用風力，讓墨水自然流動，讓參加者帶走疲倦，更可抒發壓力，有助情緒管理並察覺個人情緒	中、高級 組、 豐盛組	教育章	二節/ \$200	☐	☐ 實體
		深資組	自我與家庭 章		☐	



香港基督女少年軍

The Girls' Brigade Hong Kong

總部訓練申請表 2025-2026

K. 新興運動：芬蘭木棋	- 芬蘭木棋是結合保齡球和飛鏢的一項新興運動。木棋不單訓練參加者的小肌肉及手眼協調等能力，更加能夠訓練參加者的團隊合作能力。 - 導師分享及講解芬蘭木棋的投擲技巧、比賽守則和注意事項。參加者更在學習基本技巧後，進行友誼賽，以棋會友。 備註： - 地方需要至少有 4 米*7 米的空間 - 需要有軟地墊/人造草地(可借用)	初、中、高 豐盛組	體能章	二節至四節 / \$200-\$400	☐	☐ 實體
		深資組	運動章/興趣 章/人際關係 章		☐	
L. 新興運動：地壺球	- 地壺球由冬季奧運項目冰壺球衍生而來。地壺球不但訓練參加者的專注能力，更加講求策略及團體的合作。 - 導師會分享及講解地壺球的玩法、禮儀、投擲技巧及注意事項。當中更加讓參加者們進行友誼賽，透過比賽實踐課堂所學的技巧。 備註： - 地方需要至少有 2 米*10 米的空間 - 在賽道上練習或比賽必須脫鞋及穿著襪，不可光著腳踏上賽道	初、中、高 豐盛組	體能章	二節至四節 / \$200-\$400	☐	☐ 實體
		深資組	運動章/興趣 章/人際關係 章		☐	



香港基督女少年軍

The Girls' Brigade Hong Kong

總部訓練申請表 2025-2026

M. 身心靈健體班	KALEE HUB 於 2021 年創立，「Kalee」即希臘文 Calling - 「希望每個人都有 Calling，要成為更好、更健康的人。」 我們很想和大家一起追求身心靈全人健康，以更強壯的生命面對變幻莫測的未來。 (網頁：instagram.com/kaleehub) 以運動為切入點關顧身體健康，帶入以信仰建立心靈健康，透過邊運動邊討論分享的形式進行，節奏明快、刺激好玩，最後以心靈故事作結，精要帶出福音信息。 備註： 1. 每人需有 2 米 x 2 米的空間	初、中、高 豐盛組	體能章/ 宗教章	二節至四節 / \$200-\$400	☐	☐ 實體
		深資組	運動章/信仰 研究章		☐	
N. 泰拳班	訓練著重攻防技巧，有效提升敏捷度以及身體控制，亦透過模擬實戰訓練，提升參加者面對恐懼的能力，從而更有自信面對其他困難。並且，班中包含高強度全身體能訓練，有效幫助參加者增肌、減脂。 備註： 1. 每人需有 2 米 x 2 米的空間	初、中、高 豐盛組	體能章	二節至四節 / \$200-\$400	☐	☐ 實體
		深資組	運動章/ 興趣 章		☐	



總部訓練申請表 2025-2026

備註：

- ①. 請於擬定訓練日期前 **2個月**，填妥申請表；
- ②. 每節出席率必須為報名人數的 **80%**，否則分隊需要繳交每位缺席隊員的課堂費用；
- ③. 每分隊每年最多可申請一次 F-N 項總部訓練項目，上限為\$6000，費用由民政及青年事務局及公益金資助；
- ④. 申請項目每節課程日期不可分隔超過 **3個月**；
- ⑤. 項目的節數需於同一張申請表申請，不可分開申請；
- ⑥. 上述每位隊員課堂/成本價只供參考；
- ⑦. 總部訓練項目，上限為\$6000，費用及額度不可累積使用；
- ⑧. 如分隊希望自費報名 F-N 項總部訓練項目，需按照機構報價單全額自付；
- ⑨. 請以傳真 2602 7663 或電郵 hq@gbhk.org.hk 遞交申請。



總部訓練申請表 2025-2026

參與 A-E 項 (G.B.總部提供之訓練課程)		參與 F 項 (與「香港表達藝術治療服務中心」合作舉辦之課程)	
		參與 G-H 項 (與「基督豐榮團契」合作舉辦之課程)	
		參與 I 項 (與「Dovake Limited」合作舉辦之課程)	
		參與 J-L 項 (與「心洞工作室」合辦之課程)	
		參與 M-N 項 (與「KALEE HUB」合辦之課程)	
1.	每節課程必須最少有一位分隊導師參與。	1.	每節課程必須最少有一位分隊導師參與。
2.	每節課程時間為 1 至 1.5 小時，參與人數為最少 9 位，最多 25 位隊員。	2.	每節課程時間為 1 至 1.5 小時，參與人數為最少 6 位，最多 12 位隊員。
		3.	總部會按參加者名單上的人數安排課程，如參加人數在正式確認後有所改動，分隊需承擔課堂費用的差額。
		4.	請安排於 1-3 個月內完成課堂。
		5.	如選擇 G 或 H 項目，道具費由分隊自行承擔。於疫情期間，分隊導師須負責分發課堂物資給隊員。
		6.	J-L 項目現階段只接受星期六及日的預約。

訓練項目：_____

選擇(一)：

訓練課程日期：_____

訓練課程時間：_____

選擇(二)：

訓練課程日期：_____

訓練課程時間：_____

II. 分隊參與人數 (請填寫後頁參加者名單)

訓練項目：

初級組：_____人 高級組：_____人 豐盛組：_____人

中級組：_____人 深資組：_____人

合共人數：_____人

香港基督女少年軍保留對上述內容之修訂權。
如有任何爭議，香港基督女少年軍保留最終決定權。

如有任何查詢，歡迎與總部同工聯絡 (電話：2694 9321)。

《總部專用》

收表日期：_____

同工簽署：_____

確實提供訓練日期： (共 _____ 節)



總部訓練申請表 2025-2026

參加者名單

所屬分隊：_____ 訓練項目：_____

NO.	隊員姓名	會員編號 (必須填寫)	組別	年齡	電話	(課程期間使用) 出席表			
						__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

*如報名表不敷應用，請自行影印。