



香港糖尿聯會 主辦

太極研習班(初班)

指導員： 譚國楨先生

上課日期： 6/9、13/9、20/9、27/9、4/10、11/10、18/10、25/10、1/11
〔2006年9月至11月 - 逢星期三〕

課程全長： 9星期〔共9小時〕

上課時間： 上午9時30分至10時30分

上課地點： 香港糖尿聯會活動室
〔德輔道中244-252號東協商業大廈18樓1802室
- 上環地鐵站A1出口〕

課程費用： 全免〔包括筆記〕

參加資格： 聯會義工
(未成為聯會義工者請填妥義工申請表格，連同
活動報名表格 一併送上)

課程名額： 20名

報名方法： 請填妥「康體活動報名表格」，並依報名表格上的指示交回本會

報名查詢： 2723-2087

課程預告：

1. 防跌太極十式 〔共5堂〕
2. 太極氣功七段 〔共4堂〕
3. 太極氣功二十四式 〔共12堂〕
4. 太極拳二十四式 〔共12堂〕



名額有限、報名從速！



香港糖尿聯會

康體活動報名表格

課程名稱 (最多可選擇三項及依據優先次序填寫)

(1) _____ (2) _____ (3) _____

中文姓名: _____ 英文姓名: _____ 會員編號: _____

(香港身份證上的中/英文姓名)

(請參照會員証/收件時的地址標貼)

以下資料務必填寫，以作緊急聯絡之用

聯絡人姓名 _____ 聯絡人電話 _____

請列出有關個人醫療關注事項:

身體狀況: 健全

傷殘 (殘障類別: 小兒麻痺 / 義肢 / 癱瘓 / 視障 / 聽障 / 痙攣 / 其他(請列明) _____)

(輔助工具: 輪椅 / 手杖 / 其他 (請列明) _____)

本人為長期病患者: 糖尿病 (一型/二型) 心臟病 血壓高 中風 風濕關節炎 肝病 腎病

眼病 癌症腫瘤 其他 _____

現正服用的藥物及劑量: _____

恆常運動不但有益身心，而且樂趣無窮。不過，有些人在參加活動前，應先衡量個人身體狀況及徵詢醫生意見。請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答。

是 否

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. 醫生曾說您的心臟有問題，只可進行醫生建議的運動。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. 您曾在進行運動時感到胸口痛。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. 過去一個月內，您曾在沒有進行運動也感到胸口痛。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. 您曾因感到暈眩而失去平衡或失去知覺。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. 醫生現時有開血壓或心臟藥物 (例如 water pills) 給您服用。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. 您現正懷孕或可能懷孕。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. 您的年齡超過 65 歲。 |

若一條或以上答「是」，參加者應諮詢醫生之意見，評估閣下是否適合參與以上活動。

聲 明

(1) 供年滿十八歲或以上的參加者填寫

我聲明：我的健康及體能良好，適宜參加上述活動。如果因本人的疏忽、健康或體能欠佳，而令致本人遭到任何傷亡，香港糖尿聯會無需負責。

參加者簽署: _____ 日期: _____

(2) 未滿十八歲的參加者需由家長或監護人填寫

我聲明: _____ (參加者姓名)的健康及體能良好，適宜參加上述活動。如果 _____ (參加者姓名)因他/她的疏忽、健康或體能欠佳，而令致他/她遭到任何傷亡，香港糖尿聯會無需負責。

家長/監護人姓名: _____ 家長/監護人簽署: _____ 日期: _____

注意事項:

- 如通訊資料已/將作更改，請向聯會聯絡。
- 如報名人數多於所定名額，**優先權將給予資料填寫清楚**，而從未參與聯會活動或以往出席率高的會員。
- 根據個人資料(私隱)條例，所得資料會供行政運作及通知閣下有關於本會的活動消息之用，不會轉交第三者。
- 課程只限香港糖尿聯會會員參與；如欲成為聯會會員，可填妥會員申請表格，並連同本報名表格一併提交本會。(會員申請表格可於聯會網站 www.diabetes-hk.org 下載或致電 2723 2087 向聯會職員索取)
- 請以下列**一種**方法把填妥之表格交回香港糖尿聯會:(1) 郵寄 (香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 1802 室)
(2) 電郵 (info@diabetes-hk.org), 或
(3) 傳真 (2723 2207)



香港糖尿聯會 – 義工申請表格 Diabetes Hongkong - Volunteer Application Form

申請人資料 **Particulars of Applicant** : (* 此欄必須填寫 **These fields must be completed.**)

* 中文姓名 **Chinese Name** : _____ * 英文姓氏 **English Surname** : _____ * 名 **First Name** : _____
(香港身份證上的中/英文姓名 **Chinese and English Name as printed on HKID Card**)

* 性別 **Gender** : 男 M / 女 F * 香港身份證號碼 **HKID Card No.** : _____ () * 出生年份 **Year of Birth** : _____ (年YYYY)

* 電話 **Tel No.** : (住宅/Home) _____ (辦公室/Office) _____ (手提電話/Mobile) _____

傳真號碼 **Fax No.** : _____ 電子郵箱 **E-mail** : _____

住址 **Residential Address** : _____

* 操流利語言/方言 : 廣東話 **Cantonese** 普通話 **Mandarin** 英語 **English**
Language/Dialects Spoken 其他 **Others** : _____

教育程度 : 小學 **Primary** 中學 **Secondary** 預科 **Matriculated**
Education 大專 **College** 大學 **Undergraduate** 碩士 / 博士 **Postgraduate**

職業 **Occupation** :
 學生 **Student** 家庭主婦 **Housewife** 退休 **Retired** 待業 **Job-seeker**
 醫療界專業人士 **Medical & Health Professional** 其他 **Others** (請列明 **Please specify**) : _____

技能 **Your Skills**

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 會計 Accounting | <input type="checkbox"/> 網路研究 Internet research |
| <input type="checkbox"/> 管理 Administrative skills | <input type="checkbox"/> 法律 Legal & justice |
| <input type="checkbox"/> 動物護理 Animal care | <input type="checkbox"/> 市場推廣/傳訊 Marketing/Communication |
| <input type="checkbox"/> 商業指導 Business coaching | <input type="checkbox"/> 補習 Mentoring |
| <input type="checkbox"/> 照顧殘障 Care of Disables | <input type="checkbox"/> 油漆/建築 Painting/building |
| <input type="checkbox"/> 育兒 Childcare | <input type="checkbox"/> 公共關係 Public Relations |
| <input type="checkbox"/> 烹飪 Cooking | <input type="checkbox"/> 康樂 Recreation |
| <input type="checkbox"/> 撰稿 Copy writing | <input type="checkbox"/> 演講 Speech |
| <input type="checkbox"/> 繪畫 Drawing | <input type="checkbox"/> 體育教練 Sports Coaching |
| <input type="checkbox"/> 照顧老人 Elderly Care | <input type="checkbox"/> 翻譯 (中文/英語) Translation (Chinese/English) |
| <input type="checkbox"/> 金融 Finance | <input type="checkbox"/> 翻譯 (其他語言) Translation (Other) |
| <input type="checkbox"/> 資訊科技 Information Technology | <input type="checkbox"/> 網頁設計 Web design |
| <input type="checkbox"/> 其他 Other (請列明 Please specify) _____ | |

義務工作 **Volunteer Services**

* 您是香港糖尿聯會會員 **Are you a member of DHK?** 是 **Yes** / 否 **No** (會員號碼 **Membership No.**: _____)

* 您曾否擔任聯會義工? **Have you been a volunteer of DHK?** 曾 **Yes** / 否 **No**

* 義工年資 **Volunteer experience** (於任何慈善或非牟利機構 **in any other charity or non-profit making organization**) : _____ Year(s)

* 你會參與 (P) / 有興趣參與 (I) 的義工服務類別

Volunteer service you have participated in (P) / are interested in (I): (可選多項 Multiple selections)

P I	P I	P I
<input type="checkbox"/> 美術設計 Art & Design	<input type="checkbox"/> 幼兒照顧 Child Care	<input type="checkbox"/> 家居清潔/維修 Cleaning/Repairs
<input type="checkbox"/> 辦公室事務 Clerical	<input type="checkbox"/> 輔導服務 Counselling	<input type="checkbox"/> 文化藝術 Culture & Arts
<input type="checkbox"/> 導賞 Docent	<input type="checkbox"/> 編輯及出版 Editing & Publishing	<input type="checkbox"/> 環保工作 Environmental Protection
<input type="checkbox"/> 護送服務 Escorting	<input type="checkbox"/> 籌款 Fund-raising	<input type="checkbox"/> 功課輔導 Homework Tutoring
<input type="checkbox"/> 勞動服務 Labour Work	<input type="checkbox"/> 醫療護理 Medical & Health	<input type="checkbox"/> 友伴服務 Mentoring
<input type="checkbox"/> 攝影/錄影 Photography/Recording	<input type="checkbox"/> 策劃及組織 Planning & Organization	<input type="checkbox"/> 專業服務 Professional
<input type="checkbox"/> 宣傳及公眾教育 Promotion & Public Edu	<input type="checkbox"/> 康樂服務 Recreational	<input type="checkbox"/> 調查服務 Research/Survey
<input type="checkbox"/> 技能指導 Skill Coaching	<input type="checkbox"/> 體育活動 Sports	<input type="checkbox"/> 培訓工作 Training
<input type="checkbox"/> 翻譯 Translation	<input type="checkbox"/> 探訪服務 Visiting	<input type="checkbox"/> 網頁/多媒體設計 Web/Multi-media Design
<input type="checkbox"/> 其他 (請列明) Others (Please specify) : _____		

可參與服務的時間 : (可選多項)

Time Available (Multiple selections)

平日日間 Day time of week days

平日晚間 Night time of week days

時間待定 To be confirmed

假日 Holiday/Weekend

任何時間 Anytime

你會接受的義務工作訓練 Have you received any volunteer training?

有 Yes

沒有 No

(如有, 請註明 Please specify, if yes : _____)

收集個人資料聲明 Personal Information Collection Statement

你提供的資料只供申請成為香港糖尿聯會義工、日後聯絡及通訊之用, 除獲本會授權的人員外, 資料將不會提供予其他人士。
The information provided will only be used for enrolment as volunteer of Diabetes Hongkong (DHK), statistical analysis, further correspondence, and promotion of activities organized by DHK. Apart from personnel duly authorized by DHK, no one will be given access to your personal information.

申請人簽署 : _____
Applicant's Signature

日期 : _____
Date

義工年齡須最少滿 12 歲, 未滿 16 歲的申請人, 須由家長或監護人簽署。

Minimum age for volunteers is 12 years old. For applicants under the age of 16, endorsement by parent or guardian is required.

家長/監護人姓名 Name of parent/guardian : _____ 簽署 Signature : _____

與申請者之關係 Relationship : _____ 聯絡電話 Contact Tel : _____

※ 香港糖尿聯會保留接納申請與否的最終決定權。

All applications are subject to the final approval of Diabetes Hongkong.

下列一種方法把填妥之表格交回香港糖尿聯會 :-

Please complete and return this application form to Diabetes Hongkong by any one of the following ways:-

- 郵寄 regular mail
(香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 1802 室
Unit 1802, Tung Hip Commercial Building, 244-252 Des Voeux Road Central, Hong Kong),
- 電郵 email (info@diabetes-hk.org), or
- 傳真 fax (2723 2207)

查詢請致電 : 2723 2087 For enquiry, please ring 2723 2087.

義工是我們的寶貴資源, 歡迎您的加入!
Thank you very much for joining us!