



香港女童軍總會
The Hong Kong Girl Guides Association

香港賽馬會社區資助計劃「盡責公民展潛能」跨代共融計劃 2023-2026

[智 · 靈 · 活]

大使紀錄冊

(領袖／領隊參考資料)



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

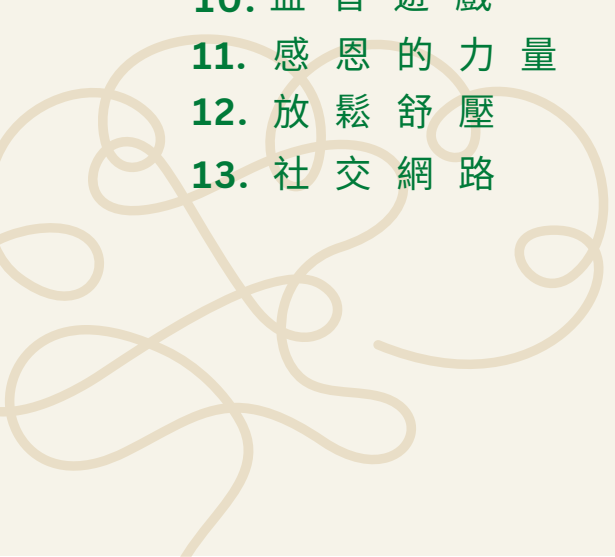


目錄

[智•靈•活] 大使計劃 2-3

[智•靈•活] 大使概念 4

任務補充資料..... 5-22

1. 認 識 大 腦
 2. 健 腦 食 物
 3. 飲 水 健 腦
 4. 帶 氧 運 動
 5. 正 確 坐 姿
 6. 足 夠 睡 眠
 7. 創 造 快 樂 大 腦
 8. 靜 觀 練 習
 9. 新 模 式 健 腦
 10. 益 智 遊 戲
 11. 感 恩 的 力 量
 12. 放 鬆 舒 壓
 13. 社 交 網 路
- 



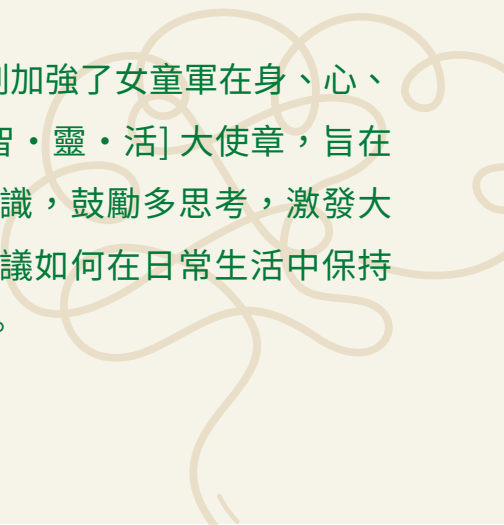
[智・靈・活] 大使計劃



前言

承香港賽馬會社區資助計劃「盡責公民展潛能」跨代共融計劃 2014-2017、2017-2020 及 2020-2023 的延續，香港賽馬會慈善信託基金再度撥款五百九十四萬元予本會，繼續發展2023-2026年度的三年計劃。新一期計劃以「與時並進 - 走進新常態」(Moving with the times, living in the new normal) 為主題，推出一系列多元化的跨代共融活動；既提升長者與年青一代的公民責任、關心社區及增進跨代溝通的意識；鼓勵樂齡女童軍向年輕一代分享生活經驗與人生智慧，傳授傳統文化，同時女童軍又可將新事物與樂齡女童軍分享，讓她們與時並進。

繼上一期「悅+Fit」大使計劃加強了女童軍在身、心、靈健康的關注，本計劃現推出 [智・靈・活] 大使章，旨在增加女童軍會員對腦部功能的認識，鼓勵多思考，激發大腦潛能，以改善思考能力。更建議如何在日常生活中保持身心健康，以提升個人的抗逆力。





[智・靈・活] 大使計劃



[智・靈・活] 大使理念

「智」是腦思維健康發展、「靈」是喜悅心靈、「活」是樂活人生，希望大家培養積極樂觀的生活態度，令人生活得更精彩。在面對社會環境的轉變及不同的生活挑戰，我們更要保持正向思維及積極向上的心態。期望透過推行 [智・靈・活] 大使章，讓女童軍們發揮內在潛能，感染身邊的親友，時刻保持愉快的心境，為社會發放正能量！

[智・靈・活] 大使任務要求及獲取大使章流程

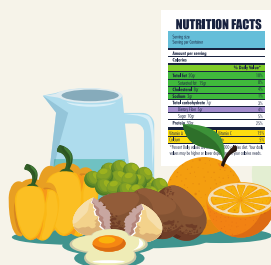
快樂小蜜蜂 / 小女童軍 / 女童軍 / 深資女童軍 / 樂齡女童軍必須在 2026年3月31日 前完成12項 [智・靈・活] 大使章任務之中最少7個項目，完成每項目標後填寫紀錄冊，並必須向最少兩位親友推介是項計劃的概念。由領袖/領隊於紀錄冊上簽署確認，隊員便可獲得 [智・靈・活] 大使章乙枚。

[智・靈・活] 大使章佩戴方法

快樂小蜜蜂可以把布章縫在制服右衣袖上；而小女童軍、女童軍、深資女童軍、樂齡女童軍及領袖／領隊則可把鐵章扣於制服右襟前。[智・靈・活] 大使章可佩戴至 2027年12月31日。

[智·靈·活] 大使概念

健腦與健身
腦部靈活與強身運動



營養飲食
吃健腦食物維持大腦健康

愉快的心情
調節情緒、舒緩壓力



豐盛生命
新生活模式、與人聯繫、
服務他人



1 認識大腦

大腦的基本功能

前額葉

- 推理、思考、情緒

頂葉

- 觸感

顳葉

- 說話、聽覺

枕葉

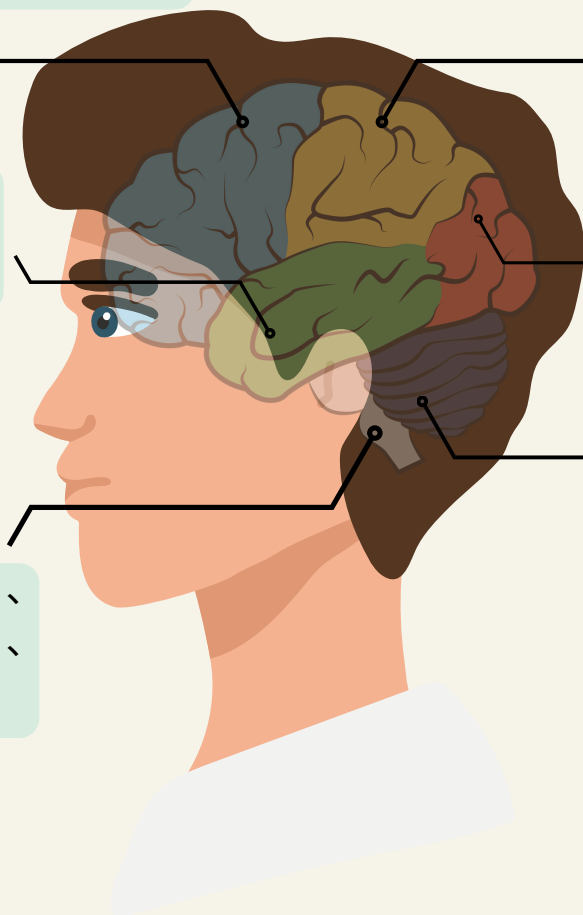
- 視覺訊息

腦幹

- 呼吸、心跳、消化

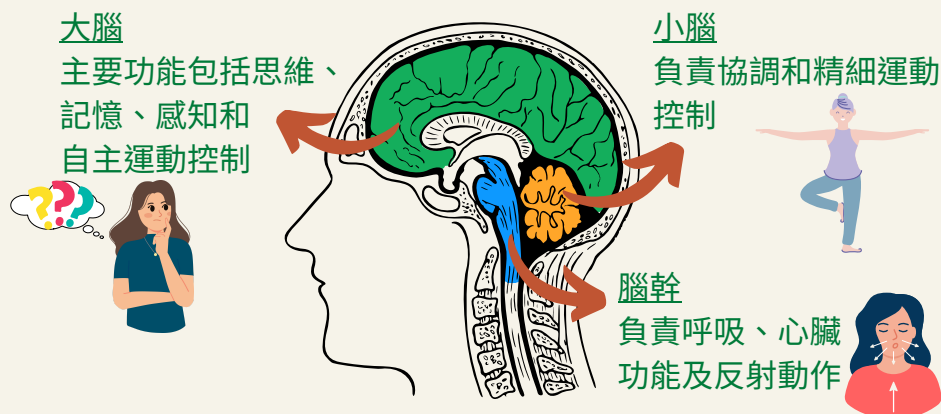
小腦

- 平衡、運動



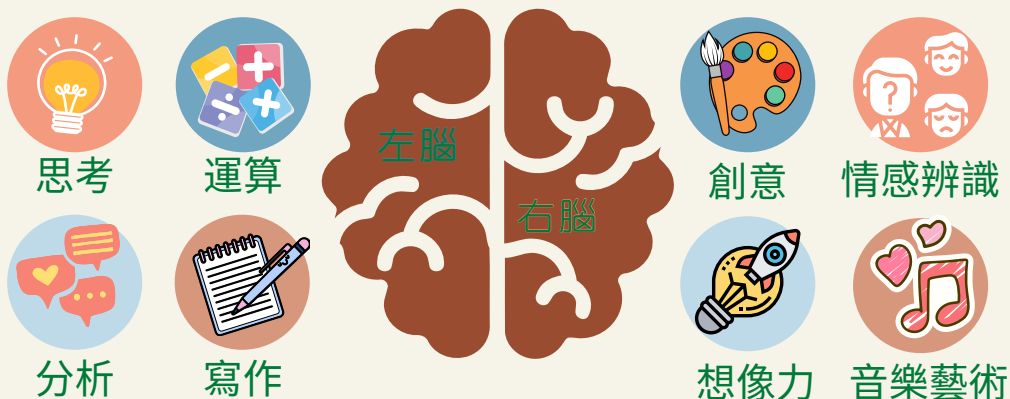


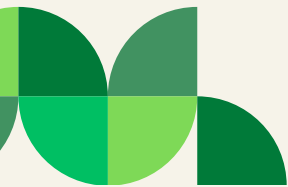
1 認識大腦



大腦分左右兩邊，形狀好像一顆合桃，住在我們的頭顱內。認識腦部不同部份的功能，有助我們促進腦部健康。

左腦和右腦的主要功能：





1 認識大腦

大腦激素：

我們腦部有多種大腦激素，其中四種激素包括血清素、多巴胺、安多酚和催產素。

血清素

能調節情緒，減少壓力和煩躁感，有助振奮心情，讓人有幸福和滿足的感覺。

安多酚

幫助處理壓力和減輕疼痛感，令人有動力克服困難持續完成目標。

多巴胺

給人愉悅感，亦是動機激素，令人感覺良好，並渴望再次體驗那種感覺，使人變得積極。

催產素

是「愛的激素」，令人放鬆、有愛的感覺，促進人際關係，助我們對抗孤單、害怕。



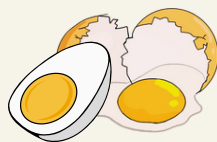
2 健腦食物

我們可以從飲食當中，吸收多種維生素及營養。吃適合的食物可以幫助腦部發展，為我們加添力量，食得健康又開心。



藍莓和香蕉

藍莓是健腦水果，含類黃酮及多酚，能促進神經元新生。香蕉含維生素B6，能幫助大腦製造合成血清素，有助調解情緒，令人心情輕鬆。



雞蛋

含蛋白質、維生素A、E、葉酸和鈣等營養，有助增進大腦新陳代謝，活化腦細胞。



豆腐

豆類食物有蛋白質及維生素，有維生素B群，是健腦的營養素，讓傳導更快速，亦有助血清素維持，有助增添快樂感。



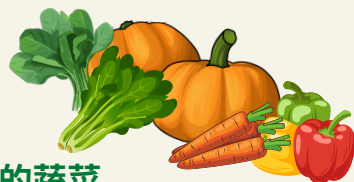
果仁及核桃

含維生素E、亞麻酸，是超級健腦食物，能保護神經元增強傳訊，提升記憶力及刺激神經元新生。



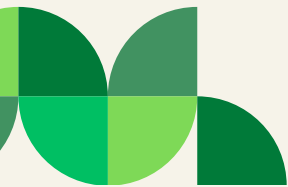
三文魚

有Omega-3，可增進腦部神經元生長突觸傳導，改善記憶及專注力！



不同顏色的蔬菜

如：南瓜、胡蘿蔔、紅椒、橙椒，深色綠葉菜，含維生素A、B和C，還有鎂、鉀及胡蘿蔔素等，可幫助延緩神經退化，增強認知功能。



3 飲水健腦



我們需要靠喝水來補充身體因新陳代謝、出汗等而流失的水份。水更能幫助我們的身體傳送養份、氧氣及移走廢物，並維持體溫。

人的腦部有 75% 是水份。飲足夠水分能令腦部發揮最佳功能，令妳更聰明!

不同年齡層的每日建議飲水量是不同的。

4-8歲的女孩：約1200毫升，

9-13歲的女孩：約1600 毫升，

14-18歲的女士：約1800 毫升，

15歲-55歲的女士：1800-2200毫升，

55歲或以上的女士：1500-2000毫升 (*醫生指示限水除外)。

*參考美國運動醫學會期刊中的文章而調整。

實際的水分需求會因個人的活動量和環境而異。

水份來源包括：
清水、清茶、奶、清湯





4 帶氧運動

帶氧運動會促進身體血液循環，把氧氣帶上腦袋，增加大腦的「神經滋養因子」(Brain-Derived Neurotrophic Factor，簡稱BDNF)，促進大腦認知功能，提升專注力。



「帶氧運動」是指中高強度的運動，能令妳流汗且心跳、呼吸加快，藉此促進血液循環和增強心肺功能，例如跑步、跳繩、游泳等。

養成常常做帶氧運動的好習慣，令人更健康！

5 正確坐姿

錯誤坐姿阻礙了腦部血液循環，腦中氧氣不足，容易引起頭暈及沒精神。坐姿與頸項端正、舒緩頸部緊繃，頸部的氣血循環順暢，有助神經傳導，提升腦力。



正確坐姿



1. 坐下時，身體貼著椅背
2. 肩膀放鬆，不要聳肩
3. 頸項和腰背保持挺直，髖關節呈90度
4. 雙腳平放在地上，膝蓋彎曲90度

以下是跟「正確坐姿」有關的運動。



(1) 頭部伸展運動

雙手叉腰，然後



頭向左傾側，數10下，返回原位；

頭向右傾側，數10下，返回原位；

頭轉向左，數10下，返回原位；

頭轉向右，數10下，返回原位。

維持每項動作10至15秒，然後慢慢放鬆，做2-3組

(2) 上肢的伸展運動

三頭肌：右手伸直，左手托右手肘位，將右手拉向自己，數10下，還原後換手再做

前胸肌：挺胸直腰，雙手放後，手臂伸直，緩緩向上提，數10下，還原；

每個動作做2至3次



6 足夠睡眠

睡眠時腦部的細胞會修復及發展，足夠的睡眠亦會令腦內的海馬迴發育得更好，達至改善記憶及幫助學習！

不同年齡層有不同的建議睡眠時間。

4-6 歲：建議10-12 小時，

6-12 歲：建議9-12 小時，

12-23歲：建議 8-10 小時，

23-55歲：建議至少7小時，

55歲以上：最好睡約7 小時。

參考：

美國國家睡眠基金會（National Sleep Foundation）的時間建議，不同人的睡眠需求可能因基因、環境和行為因素而異。

以下是優質睡眠環境檢查清單，可營造優質睡眠環境，令自己有良好的睡眠質素。

我要做

- ☐ 整理臥室，創造舒適的睡眠環境
- ☐ 睡眠前營造暗淡的光線
- ☐ 調較溫度至低於室溫 1-2 °C
- ☐ 遵守固定的睡覺時間和起床時間
- ☐ 建立睡前習慣（如洗澡、刷牙、穿睡衣、閱讀）

避免做

- ☐ 避免在睡覺前進行劇烈的體育活動
- ☐ 避免食用含咖啡因的飲料或食品
- ☐ 避免在床上進行與睡眠無關的活動（如看電視、玩電子遊戲、做作业）

值得做

- ☐ 睡前一小時關閉所有電子設備
- ☐ 睡前進行無需電子設備的活動（如閱讀、畫畫、玩棋盤遊戲）
- ☐ 播放柔和的音樂
- ☐ 進行深呼吸練習





7 創造快樂大腦

做對自己有益和感覺良好的事時，大腦會釋放多巴胺、血清素、催產素等快樂化學物質。多巴胺的分泌越活躍，學習能力以及工作效率都能提升，亦會讓人有喜悅、滿足感等情緒。





8 靜觀練習

靜觀培養腦部情緒管理，建立正面念頭。藉著持續的靜觀練習，腦內的灰質密度會增加，助人調節情緒，亦會令前額葉活躍，減少杏仁核的活動，令人增加正面感受，減少負面情緒和焦慮感，亦可提升專注力和記憶。

「靜觀五感練習」引導我們將注意力集中於五感（視覺、觸覺、聽覺、嗅覺、味覺）上，幫助思緒從急促的節奏中平靜下來，從而令心靈平靜和頭腦能力提升。



跟「靜觀」有關的活動建議：

- ☐ 安排一個時間，在公園漫步。
- ☐ 在公園拾一些落葉回家，拼一幅圖畫。
- ☐ 找其中一片葉子，聞一聞它的氣味。
- ☐ 靜心觀察它的美。
- ☐ 觸摸它的質感。
- ☐ 並寫下或跟隊友口述分享妳的心情： _____
- _____
- ☐ 把作品照片貼在紀錄冊。



9 新模式健腦

大腦有很多神經元是透過學習或接觸新事物而變得活躍的。如不常思考或工作模式一成不變，大腦運作就漸漸緩慢。

改變行為模式、學習新事物、嘗試新挑戰、創造新的感官經驗都能幫助我們建立新的神經元連結，發展更強的大腦。

跟新模式健腦有關的活動建議 (1)：

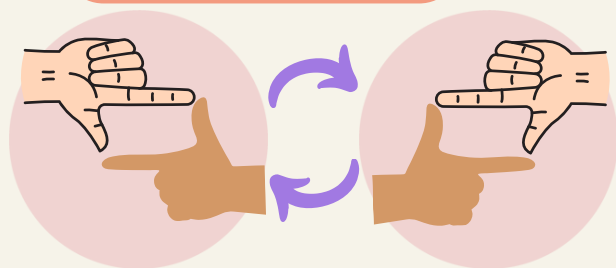
- ☐ 接觸一門藝術或興趣
- ☐ 學習一項新的技能
- ☐ 參加一個新的小組活動
- ☐ 參與較少參與的運動
- ☐ 嘗試找一條新的遠足路線
- ☐ 參加一個新的自然探索的活動
- ☐ 玩一項新的桌上遊戲
- ☐ 閱讀新類型的書籍
- ☐ 試用不同的環保物料創作一件新的玩具或用具
- ☐ 用非慣用的手畫出一幅圖畫
- ☐ 嘗試煮一種新菜餚
- ☐ 嘗試製作一款新的甜品
- ☐ 學習一種新的語言或方言詞彙

9 新模式健腦

跟新模式健腦有關的活動建議 (2)：

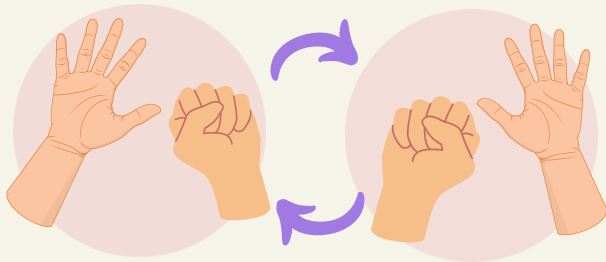
利用身體和大腦之間的互動原理，刺激左右腦，全面地運用大腦，可以提升其功能。

(1) 拇指食指轉轉轉

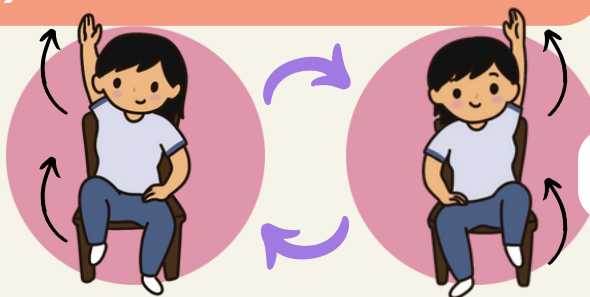


每個動作試做
30次！

(2) 一開一合



(3) 輪流舉起左手左腳 之後右手右腳



來回動作
做30次

10 益智遊戲

多挑戰心智遊戲，讓大腦神經元網路發展更連結，開發全腦，培養思考反應力。透過解難遊戲訓練思考及回應能力，令大腦更敏銳。

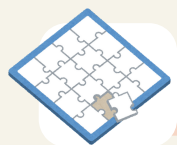
益智遊戲活動建議：



扭計骰遊戲



拼字遊戲



拼圖遊戲



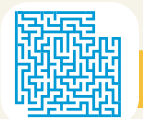
動手摺紙



猜謎語



棋類遊戲



迷宮



扭計骰



數獨



11 感恩的力量



感恩能增加幸福感，促進「多巴胺」(dopamine) 的分泌，幫助紓解壓力。感恩也可以活化大腦的內側前額葉皮層，幫助我們管理情緒。持續的感恩感覺，可以活化我們的神經迴路產生新的神經連結，令我們更容易調節情緒。

感恩活動建議：

寫感恩日記 - 寫下讓自己感恩的事情。

感恩的事：_____	感恩的事：_____	感恩的事：_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

感恩的事：_____	感恩的事：_____	感恩的事：_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



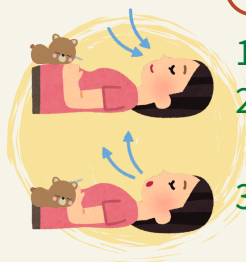
12 放鬆舒壓

壓力過大會令大腦皮質醇分泌偏高，容易形成情緒起伏，感到恐懼及焦慮，會對大腦造成不良的影響。放鬆身心，調節壓力及情緒，減少大腦疲勞，就能帶來平靜的心靈以及更高的專注力。

跟放鬆舒壓有關的練習建議：



練習（一）- 升降公仔/玩具



1. 先躺下，把我最喜愛的公仔/玩具放在肚子上。
2. 深深地吸一口氣，心中數1，2，3 同時觀察公仔/玩具升起。
3. 深深地呼一口氣，心中數1，2，3 同時觀察公仔/玩具降下。
4. 重複3-10次(視乎年齡而定)。



練習（二）- 香噴噴與輕飄飄

1. 想像一隻手拿著清香的鮮花。
2. 想像另一隻手放著輕輕的羽毛/紙巾。
3. 用鼻子向拿花的手，慢慢深呼吸聞聞花香。
4. 用鼻子向拿羽毛的手，慢慢吐氣。
5. 重複3-5次(視乎年齡而定)。



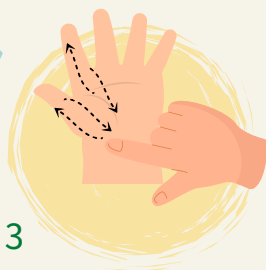


12 放鬆舒壓



練習(三)

1. 張開一隻手的手掌。
2. 用另一隻手的食指慢慢地沿著拇指畫線向上，心中數1、2、3到手指尖，同時吸氣。
3. 再沿著拇指的另一側畫線向下，心中數1、2、3到手指縫，同時呼氣。
4. 對其餘四隻手指重複此動作。



練習(四)

1. 將注意力帶到呼吸，留意及感受着每一次呼氣和吸氣，順其自然。
2. 感受一下每個呼吸之深淺快慢。
3. 吸氣時，感受每一口空氣的溫度、身體或肚皮的一脹一縮，順其自然的呼氣。





13 社交網絡

多與朋友見面、參與社交活動、服務他人、關懷別人、接觸新人物與事物等，都能刺激大腦，促進認知能力，亦能觸發腦袋釋放多巴胺，令人心情愉悅，又能抗壓。

透過幫助及關懷他人，可改善自己及對方的心情，增進彼此的關係。

跟社交網絡有關的活動建議：





13 社交網絡

跟社交網絡有關的活動建議：



協助家人做家务：

如整理房間、洗碗或幫忙準備餐桌。



寫感謝卡：

寫一張感謝卡給幫助過自己的人，如老師、同學、領袖或隊員



真誠讚美其他人：

誠懇地讚美朋友的優點和成就，讓他們感到被認同。



義工活動：

參加義工活動，幫助有需要的人。



其他： _____

