



家庭健身步行和社交聚會

所有獅子會皆為自治，亦即每個獅子會都是獨立實體，負責舉辦其各自的活動並遵守當地法律與法規。此計劃表用意在於提供建議，不應被當作法律建議或最佳做法。此計劃表上的活動不一定適用於您的社區。請諮詢當地專業人員，以確保遵守所有法律與法規、安全指南和最佳做法。



家庭健身步行和社交聚會

支持失明和視障青少年的家庭

這個方案計劃本可幫助貴分會為失明和/或有視力障礙的青少年及其家庭安排健身步行和社交聚會，以利促進健康活力，培養娛樂興趣和鼓勵家庭間和青少年間的交流。

通過參與這個方案，您可以幫助我們實現改善失明和視障人士生活質素的願景。

開始計劃您的活動。

請填好下方表格的空白欄位，以確定您的活動詳情。

您將完成的目標 » 提供一場安全的社交聚會和群體步行，以鼓勵失明和視障青少年提高自尊心、變得獨立，並與同齡人一起享受娛樂和健身活動，協助其家庭一同樹立積極的人生態度	期間 半天（4 小時）	地點 選擇一個足夠大的空間，以容納同時進行的多項活動： ☐ 當地有內場的運動跑道 ☐ 社區湖邊的步行道 ☐ 其他
	計劃時間 2-4 個月	
	開始/結束日期 	

計劃參加者

選擇您想在活動中服務的對象。



小建議

▶ 著重宣傳這是為所有參加者（包括青少年、成人、志工和其他受邀嘉賓）提供的一個休閒和健身機會。

我們將服務的對象： ☒ 兒童 ☒ 青少年 ☐ 成人 ☐ 所有的人	將提供服務的人員： ☐ 社區康樂活動管理員 ☐ 營地顧問 ☐ 其他義工 	備註： 務必邀請照顧者和家長參加活動，以共同建成一個互助的社區
---	--	---

確定您的方案所需的任務。

所有方案都應該結合下面的三個任務：

1. 確定會來參加活動的青少年和家庭成員。

- » 如要找到活動的參加者，請聯絡當地有失明學生入讀的學校、盲人學校、失明青少年教育機構和國家失明和視障人士倡議群體的地方分支機構

我們的活動參加者將由以下的當地合作夥伴薦入：

- | | |
|----------|----------|
| a. _____ | d. _____ |
| b. _____ | e. _____ |
| c. _____ | f. _____ |

2. 選擇一個公園、場館或其他安全的聚會地點。

- » 確保該地點有提供聚會空間和安全的步行道
- » 考慮活動參加者步行/遠足的技能水平

- | |
|----------|
| a. _____ |
| b. _____ |
| c. _____ |

3. 確定家庭野餐活動。

- » 考慮安排好野餐的食物餐單、遊戲和合作夥伴團體
- » 獅友/青少獅志工或富有經驗的營地顧問可以擔任活動經理或野餐協調員
- » 考慮加入一個開啟話題的活動，以鼓勵參加者之間坦誠交流

- | |
|----------|
| a. _____ |
| b. _____ |
| c. _____ |

帶領人：

- | |
|----------|
| a. _____ |
|----------|



在您的活動中給義工分配角色。

職位/角色	姓名	聯絡資訊	備註
活動主任			可以是一名熟悉不同視障程度的獅友/青少獅，並且有能力管理活動的後勤和志工
義工經理			為志願團隊提供與青少年工作相關的當地法律法規教育
市場行銷領導			處理與市場行銷和活動意識相關的工作。
任務領導			步行或遠足活動可以由有經驗的獅友/青少獅、其他志工、休閒社區公園或公共土地和步徑管理機構的代表帶領
野餐協調員			安排野餐菜單並協調安全、有趣和互動的遊戲/活動
活動攝影師			活動期間和方案完成後
持有執照的保健專業人士			應參與計劃流程
當地急救醫療服務			為了預防醫療緊急情況，必須一直在場
地方合作夥伴/合作者			列出您在前一頁任務 1 中確定的合作夥伴
其他			

確保來參加您所選活動之成年人與兒童在人數比例上適當。

獅友人數	
青少獅人數	
其他人數	

建議的義工比例*：

- » 0-4 歲：每 4 名兒童配 1 名義工
- » 4-8 歲：每 6 名兒童配 1 名義工
- » 9-12 歲：每 8 名兒童配 1 名義工
- » 12-18 歲：每 10 名兒童配 1 名義工

*許多當地政府有限制托兒工作者可分配到之兒童人數的法律。請確保所有活動皆符合當地法規。



妥善安排好您的方案，使之逐步成功實施。

活動主任可填寫此表並追蹤進度。

情況	任務	截止日期	任務領導	提示
×	通知貴分會			舉辦一個會議，通告貴分會有關該活動的資訊
	建立活動名稱/職位			
	組建一個計劃委員會			» 確定活動的參加者、各項活動和後勤 » 決定和分配義工任務
	編製初步預算			» 任何必要的設備 » 宣傳材料
	尋找資金 (如有需要)			
	確定地點、日期和時間			至少事先在一個月前就確定好
	確保有適當的保險承保範圍			請與相關人員核對，以確定是否需要保險或附加保險 對於在提供給所有獅子會的一般責任保險政策下的承保範圍，如有任何問題請檢閱方案保險手冊，網址： http://lionsclubs.org/pib-en
	確定必來參與的義工			» 致力參與活動並促進有趣和安全的環境 » 最好有 CPR 證書者，但不是必須
	確定將會到場的保健專業人士			
	建立宣傳/市場行銷計劃			可以包含傳單、數位材料等
	建立活動行程			應該包括從開始到結束的具體時間排程
	安排活動後會議，以慶祝成功並討論改進的機會			運用反思問題來探討您的方案

為您的方案確定預算。

可使用此表格來確定活動的財務運作。

說明	數量	成本	總共 費用	實物捐贈/ 捐款	收入	帳戶 餘額
野餐/聚會用品						
食品和飲料						
活動用品						
桌椅						
市場行銷						
宣傳 材料						
其他						

衡量您方案的成功。

再次召開活動計劃委員會會議，以慶祝您們帶來的正面影響並報告您們的服務！

成功的措施			
評估您的方案			
18 歲以下服務者人數		非會員義工人數	
18 歲以上服務者人數		直接服務總時數	
獅友義工人數		方案計劃/募款總時數	
青少獅義工人數			
反思您的方案			
1. 您是否提供了一場安全的社交聚會和群體步行，以鼓勵失明或視障青少年提高自尊心、變得獨立，並與同齡人一起享受娛樂和健身活動，協助了其家庭一同樹立積極的人生態度？如何做的？			
2. 您做得最成功的是什麼？			
3. 最大的挑戰是什麼？			
4. 您是否願意再舉辦這樣的活動？			
5. 您會做出什麼改變？			