

請申請團體同時提交文件的軟複本，標準表格可在中西區區議會網頁「區」中西區區議會財委會文件第140/2013號

中西區區議會撥款申請表

活動名稱：健康快活人一長者減壓生活推廣計劃 2013-2014 ✓

1. 基本資料

(A) 機構名稱： (中文) 聖雅各福群會中西區長者地區中心 ✓
 (英文) St. James' Settlement Central & Western District Elderly Community Centre

(B) 註冊地址(中文)： 上環皇后大道中345號上環市政大廈11樓

註冊地址(英文)： 11/F, Sheung Wan Municipal Service Building, 345 Queen's Rd Central, H.K.

(必須填寫)

通訊地址：

(如與註冊地址不同)

(C) 電話號碼： 2805 1250 傳真號碼： 2815 4866

(D) 本機構是：

- 根據《社團條例》註冊的機構(請附有關證明文件¹)
- 為_____區的利益而成立，並擁有自主權的團體。

(E) 負責人員

機構的獲授權人 ²	活動的指定負責人 ³

¹ 只適用於本年度首次申請中西區區議會撥款的團體，或團體的資料有更改；首次申請的團體須同時提交申請中西區區議會撥款-機構資料登記表格(詳見附錄 I)。

² 獲授權人指代表機構申請區議會撥款並簽署申請表的人。

³ 指定負責人是活動的聯絡人，可核實與區議會撥款發還款項有關的單據和證明文件。獲授權人和指定負責人可以是同一人。

⁴ 活動的指定負責人提供的聯絡電話號碼(公開用)將公布於中西區區議會的網址內供公眾人士參考。

*請刪去不適用者

(F) 申請區議會撥款的記錄

- 這是本機構首次申請區議會撥款
- 本機構曾申請區議會撥款
- 但不獲批准。
- 並獲得批准。在過去五年內，新近的三次申請(如有的話)，資料如下：

活動名稱	活動日期	獲批款額(元)	活動編號
1. 「營」盡中西 行動計劃	1/2013-3/2013	\$10,050	C.I. no.: 253/2012-2013
2. 輕輕鬆在耆中	12/2012-3/2013	\$10,000	C.I. no.: 246/2012-2013
3. 「男」式天空	11/2012-3/2013	\$21,010	C.I. no.: 218/2012-2013

2. 合辦者／協辦者／機構的資料(適用於與其他機構／區議會合作舉辦的活動)

合辦／協辦機構名稱／ 聯絡人姓名／電話號碼／ 傳真號碼／電郵地址	簡述合作或支援的性質和形式
1. 合辦機構 (請附同意書；見附錄 II) 中西區健康城市督導委員會 香港聖公會西環長者綜合服務 中心 醫院管理局港島西聯網 衛生署 東華三院樂康軒 扶康會康晴天地	共同策劃及推行活動
2. 協辦機構 (請附同意書；見附錄 II)	

3. 建議活動的資料

- (A) 項目 / 活動名稱：健康快活人—長者減壓生活推廣計劃 2013-2014 ✓
- (B) 性質：健康生活推廣
- (C) 為響應 2013 年度世界衛生日「高血壓」主題，並配合中西區健康城市督導委員會本年度的計劃重點——「一家齊減壓」。本計劃期望透過一連串的講座、目的：小組、工作坊，並從增強認知、健康行為、精神健康、妥善測控四方面作介入方向，提升中西區內準退休人士、退休人士和長者的健康意識，並增加對高血壓的認知及實踐健康生活模式，從而提高個人的生活質素。
- (D) 推行日期及時間 / 推行期：二零一三年八月至二零一四年一月
- (E) 策劃 / 籌備期：二零一三年六月至二零一三年七月
- (F) 申請資助額：25,990 元 ✓
- (G) 舉辦地點：中西區區內
- (H) 內容：見附件

*請刪去不適用者

- (I) 對象： 區內所有居民 殘疾人士
 長者 有特別需要人士，請說明：
 青少年 / 學生 其他，請說明：
- (J) 預計*參加人數 / 觀眾人數：
 參加者 / 受惠者：1,970 義工：0 工作人員：6 (受薪/非受薪)
 表演者 / 講者：8 嘉賓： 其他：
- (K) 宣傳和推廣方法：海報、單張及橫額
- (L) 預計效益 / 成果
 (請建議可量化的表現指標和進度指標(如適用))
 (1)80%參與小組或工作坊的參加者表示於活動中學習到實踐健康的生活模式
 (2)80%參與活動的參加者表示於講座中增加對高血壓的健康意識
 (3)整個計劃的服務人次達 1,970 人次

(M) 工作計劃 / 推行時間表

行動	時間表
社工 — 控壓推廣月	2013 年 8 月
藥劑駐站服務 — 藥物講座	2013 年 10 月至 11 月
藥劑駐站服務 — 個別諮詢	2013 年 10 月至 11 月
衛生署長者健康外展隊 — 健康講座	2013 年 9 月至 2014 年 1 月
職業治療服務 — 八鍛錦健身減壓工作坊	2013 年 11 月至 12 月

精神健康綜合服務 — 講座	2013 年 11 月至 12 月
社康護士 — 健康生活小組	2013 年 9 月至 2014 年 1 月

N) 門票分配安排(如適用)：

4. 開支預算和現金流量預測

(A) 收支預算表

預算收入 (如適用)	數目 (i)	單價 (元) (ii)	總額 (元) (iii)=(i)x(ii)
參加者費用 ⁵			0
內部資源			0
贊助和捐贈			0
其他			0
預算收入總額(A)			0 /

預算開支項目 ⁶	數量	單位成 本 (元)	費用總額 (元)	申請區議會 撥款額(元)	此欄由秘書處填寫	
					最高撥款額	批准款額
1.宣傳橫額	2	180	360	360	@\$180	
2.海報(80張,彩色,128G 雙粉紙,A3)	80	7.5	600	600	\$2,000	
3.參加者禮物	1100	10	11,000	11,000	@\$15	
小結：			11,960	11,960		
藥物講座及個別諮詢						

⁵ 由政府部門或民政事務總署人員代區議會或區議會 / 民政事務處轄下委員會 / 工作小組推行的活動，來自參加者費用的收入(如有的話)，不應在本項具列，而應另行於第 5 部分開列，該等收入須視作政府收入，不應回撥用以資助活動。

*請刪去不適用者

⁶ 撥款如用以購置資本物品，申請者須在第 5 部分填報曾否以區議會撥款購置資本物品。如有的話，須隨申請表一併遞交有關的設備記錄冊 / 物品記錄表副本。

1.藥劑師/配藥員	10小時	300	3,000	3,000	每小時300元	
2.場租	10小時	25	250	250		
小結：			3,250	3,250		
職業治療服務						
1.職業治療師	12小時	300	3,600	3,600	每小時300元	
2.訓練物資	30	30	900	900		
3.場租	12小時	40	480	480		
小結：			4,980	4,980		
精神健康講座						
1.活動物資	/	/	200	200		
2.場租	1,000	1	1,000	1,000		
小結：			1,200	1,200		
社康護士服務						
1.社康護士	12小時	300	3,600	3,600	每小時300元	
2.場租	12小時	25	300	300		
小結：			3,900	3,900		
其他						
1.文具	-	300	300	300		
2.雜項	-	400	400	400	5%(\$1,299)	
小結：			700	700		
總額：			25,990 (B)	25,990 (C)		

申請區議會撥款的款額 (C)\$25,990 / = (B) \$25,990 / - (A)\$ 0 /

(B) 現金流量預測(只適用於跨年活動)

	預計現金流量								總額 (元)
	第一年(元)		第二年(元)		第三年(元)		第四年(元)		
	一至六個月	七至十二個月	一至六個月	七至十二個月	一至六個月	七至十二個月	一至六個月	七至十二個月	
(a)收入									

(b)開支									
淨現金流量 需求 (b) - (a)									

(C) 預支款項需求⁷

年度	須預支款項的日期	所需款額(元)和用途
第一年		
第二年		
第三年		
第四年		

(D) 付款方法

撥款及預支款項應支付給

(請填寫銀行戶口的英文名稱)

⁷ 非跨年活動只須提供第一年的預支數額，有關的款項將在活動獲批核後發放；如活動橫跨兩個財政年度或以上，隨後需要預支款項推行活動時，應重新申請。

5. 其他資料

如有其他與建議活動有關，並應在審批申請時加以考慮的資料，請在下方列明。

見附件

6. 其他資助途徑

請註明如申請遭拒絕或核准撥款額少於申請額，將如何獲取經費進行建議的活動。

(A) 其他收入來源

- 內部資源
- 贊助和捐贈
- 增加參加者費用
- 其他(請註明)

(B) 取消活動

(C) 其他(請註明)

取消部份活動

7. 申請機構聲明及同意書

(A) 本人謹此聲明，在本申請書填報的所有資料均真確無誤。本人明白如填報的資料不確，申請將當作無效。此外，區議會將停止發放核准撥款，而已支付的款項也須全數退還政府。本人並同意政府可保留權利，以追討民事債項的方式追討多付或以欺詐手段獲得的區議會撥款。

(B) 本人謹此同意及接納，政府可使用本申請書內的資料審批申請，資料也會供進行評估研究以及訓練 / 經驗交流研討會之用。此外，本人同意及接納，如申請獲接納並得到資助，政府可將申請書內及日後提交的報告內的資料

(包括但不限於有關本機構的資料及本計劃的詳情)公開讓公眾查閱以及公布。本人也同意向公眾表明本計劃獲得區議會資助，並承諾會在與計劃有關的所有宣傳物品和活動上，展示區議會的名稱，並盡可能展示區議會的徽號。

- (C) 本人已閱讀並明白《運用區議會撥款守則》以及資助條款及條件*。本人同意，如獲得區議會撥款資助，當會遵守上述文件所載的規定。

簽署：

獲授權人姓名：

高級經理

職位：

日期：

27-6-2013

* 請刪去不適用者

個人資料收集目的

1. 在本表格內提供的個人資料，民政事務總署會用於推廣社區參與活動以及鼓勵市民參與社區事務。

資料轉移對象類別

2. 在本表格內提供的個人資料，可為上文第 1 段所述的目的，向政府其他部門、局以及其他有關人士和團體披露。

查閱個人資料

3. 貴機構的負責人員有權根據《個人資料(私隱)條例》(第 486 章)查閱和更正已提供的個人資料。查閱權包括取得本表格內資料當事人個人資料的副本。

查詢

4. 如對使用本表格收集的個人資料有任何查詢(包括查閱和更正資料)，請與下述人員聯絡：

中西區民政事務處
中西區區議會秘書處
電話號碼：2852 3549

中西區區議會中西區健康城市督導委員會
二零一三至一四年度活動計劃建議書

〈一〉 活動名稱：健康快活人一 長者減壓生活推廣計劃 2013-2014

〈二〉 主辦機構和團體：中西區區議會中西區健康城市督導委員會
聖雅各福群會中西區長者地區中心
香港聖公會西環長者綜合服務中心
醫院管理局港島西聯網
衛生署
東華三院樂康軒
扶康會康晴天地

〈三〉 配合主題：-- 響應世界衛生日主題：高血壓
-- 配合本年度計劃重點：一家齊減壓
-- 介入方向：提升認知、健康行為、精神健康、妥善測控

〈四〉 計劃背景：

香港人口不斷老化，據香港政府統計處在 2011 年人口普查數字顯示：中西區內人口為 251,519，年齡 50 歲或以上人士達 89,022，佔區內人口三成半，較 2006 年中期人口統計的上述年齡組群數字佔區內人口三成，有上升的趨勢。根據 2006 年中期人口統計，大部分的長者現時仍與配偶及家人同住，約佔長者人口的 74.1%。誠然，該群組人士正面對身體機能退化、家庭角色的轉變、社交圈子的萎縮等情況，若社會支援不足，壓力亦隨之衍生，導致生活質素下降，影響個人身心健康及與他人的關係。

香港社會服務聯會於 2008 年 4 月發表的《香港高齡化行動方案》討論文件中提出：雖然大部份長者仍然身體健康，但仍有不少長者(70%)患有一種或以上的長期病患，最普遍的是高血壓、關節痛、眼疾和糖尿病等疾病。據政府統計處顯示，本港近年高血壓患病率有上升趨勢，從 2008 年的 9.3% 上升至 2012 年的 11%。而今年世界衛生日也以高血壓為主題，可見高血壓為大眾關注的課題。

香港是一個物質生活豐富的社會，市民往往在不同美食中攝取過多鹽分，加上缺乏適量的定時運動，都是造成患上高血壓的因素。再者，高血壓並沒有太明顯的症狀，容易被長者忽略；若是缺乏有關的知識，也令到高血壓患者的血壓控制未如理想，使患者家人擔心不已，恐怕家中患者因血壓未能控制而出現相關性的疾病(如：中風、心臟病)；同時，長者更為身患長期疾病，情緒變得低落，嚴重的更患上抑鬱症，甚或影響與家人的關係。

〈五〉計劃目的

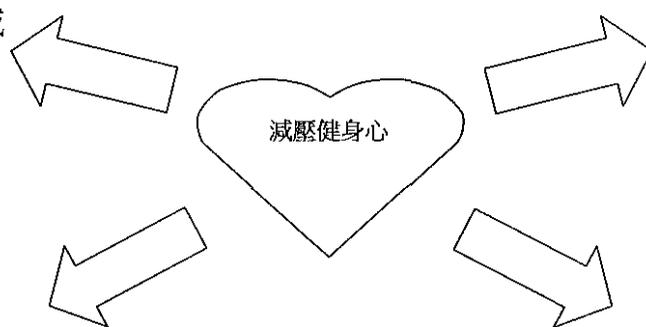
為響應 2013 年度世界衛生日「高血壓」主題，並配合中西區健康城市督導委員會本年度的計劃重點 — 「一家齊減壓」。本計劃期望透過一連串的講座、小組、工作坊，並從增強認知、健康行為、精神健康、妥善測控四方面作介入方向，提升中西區內準退休人士、退休人士和長者的健康意識，並增加對高血壓的認知及實踐健康生活模式，從而提高個人的生活質素。

增強認知

見多識廣、有壓識減

健康行為

識飲識食、運動定時



精神健康

正向思考、心情舒暢

妥善測控

準確量壓、家人放心

〈六〉舉行日期：二零一三年九月至二零一四年一月

〈七〉對象：中西區內 50 歲或以上居民 (包括長者, 家人及社區人士)

〈八〉活動內容：

推廣健康的生活模式，讓中西區長者及護老者認識高血壓及適當的護理，並鼓勵在生活中實踐，讓長者保持良好的健康狀況，享受晚年的生活；也令其家人能紓緩照顧的壓力。

I. 增強認知

根據衛生署衛生防護中心 2011 年統計顯示，高達 26% 致命疾病可能與高血壓有關。於 2012 年 12 月公佈的全港最大規模的家庭健康調查「愛+人」計劃對全港住戶的追蹤研究結果，約有 32% 調查對象患有高血壓，當中只有 46% 患者曾被醫生確診。已確診的受訪者當中，70% 有服用降血壓藥，但只有 42% 可以成功控制病情。換言之，香港高血壓患者從患病、確診、治療到成功控制病情，每階段的人數均以一半的比率遞減。所以，加強對高血壓的認知，及早正視與預防高血壓就變得刻不容緩。

- a) 長者地區中心：控壓推廣月
主題：控壓在我手

月會時數：0.5 小時 X 17 次(共 2 中心)=8.5 小時
服務人次：850 人次

b) 藥劑師駐站服務：藥物講座及個別諮詢

- 講座題目： 1. 正確使用血壓藥物
2. 預防中風用藥篇

講座時數：1.5小時 X 2中心 X 2次 = 6小時

服務人次：120人次

藥物諮詢時數：1小時 X 2中心 X 2次 = 4小時

服務人次：40人次

II. 健康行為

良好的生活習慣是治療和預防高血壓的重要措施，良好的飲食習慣和定時運動對健康是非常重要的。尤其是對高血壓患者來說，養成良好的飲食習慣將直接關係到治療的成功與否。一般認為，高血壓病患者在飲食方面應該遵守低鹽、低脂、低熱量的原則，但實際生活中又往往遇上不少的陷阱食物(如：梅菜蒸豬肉)，在不知不覺中影響血壓上升。再者，積極進行適當的運動，並持之以恆，可以改善血液循環，穩定血壓，增強心血管功能。

a) 衛生署長者健康外展隊：講座

講座題目：

1. 認識高血壓
2. 飲食健康(一)識飲識食
3. 飲食健康(二)膽固醇睇真D
4. 健康烹調飲食方法
5. 輕鬆準備 1-2 人餐

講座時數：1小時 X 2中心 X 5次 = 10小時

服務人次：300人次

b) 職業治療服務：工作坊

活動題目：八鍛錦健身減壓工作坊

活動時數：1小時 X 2中心 X 6次 = 12小時

服務人次：240人次

III. 精神健康

精神緊張、情緒激動、煩躁焦慮和憂愁等都是誘發高血壓的精神因素。特別是在得了高血壓病以後，若與家人關係緊張，又或因長期患病而情緒低落，這都足以影響身心健康。若能調整自己的精神狀態，以正面的態度作思考處理困難，便可保持心情舒暢。

由區內兩間精神健康綜合社區服務單位(東華三院樂康軒及扶康會康晴天地)的資深社工提供精神健康講座，介紹家庭健康及正向思考方法，宣傳精神健康的訊息，以達致預防的目的。

1. 東華三院樂康軒：「家壓、減壓」家庭健康講座
2. 扶康會康晴天地：「長期患病與情緒健康」講座

共舉行2個講座，2中心，每次1.5小時

活動時數：2講座 X 2中心 X 1.5小時 = 6小時

服務人次：400人次

IV. 妥善測控

高血壓雖然是慢性病，但若沒有妥善控制，可能導致腦中風、心肌梗塞、腎臟功能缺損等併發症。定時量度血壓是妥善控制的入門方法，不少長者家中備有血壓計，但他們不懂得如何正確使用，量度出偏差的血壓讀數，以致未能成功妥善控制，令家人擔憂不已。

透過小組活動，讓長者及其家人/護老者學習如何正確使用血壓計及記錄讀數，讓家人了解長者的血壓狀況；小組中更彼此分享及討論，鼓勵參加者投入健康生活模式。

社康護士：健康生活小組

主題：正確使用血壓計

共舉行2個小組，4節，2中心，每節1.5小時

活動時數：2小組 X 4節 X 1.5小時 = 12小時

服務人次：80人次(每組10人)

〈九〉服務人次總表：

活動	服務人次
社工 — 控壓推廣月	850
藥劑駐站服務 — 藥物講座	120
藥劑駐站服務 — 個別諮詢	40
衛生署長者健康外展隊 — 健康講座	300
職業治療服務 — 八鍛錦健身減壓工作坊	180
精神健康綜合服務 — 講座	400
社康護士 — 健康生活小組	80
總數：	1970

〈十〉財政預算：

項目	單位成本 (\$)	數量	費用總額 (\$)	申請區議會 撥款額(\$)
1. 宣傳橫額	180	2	360	360
2. 海報(80張, 彩色, 128G 雙粉紙, A3)	7.5	80	600	600
3. 參加者禮物	10	1100	11,000	11,000

小結：			11,960	11,960
<u>藥物講座及個別諮詢</u>				
1. 藥劑師/配藥員	300	10 小時	3,000	3,000
2. 場租	25	10 小時	250	250
小結：			3,250	3,250
<u>職業治療服務</u>				
1. 職業治療師	300	12 小時	3,600	3,600
2. 訓練物資	30	30	900	900
3. 場租	40	12 小時	480	480
小結：			4,980	4,980
<u>精神健康講座</u>				
1. 活動物資	/	/	200	200
2. 場租	1,000	1	1,000	1,000
小結：			1,200	1,200
<u>社康護士服務</u>				
1. 社康護士	300	12 小時	3,600	3,600
2. 場租	25	12 小時	300	300
小結：			3,900	3,900
<u>其他</u>				
1. 文具	300	-	300	300
2. 雜項	400	-	400	400
小結：			700	700
總額			25,990	25,990

〈十一〉結語

本計劃承接上年度的基礎，延續這個多方合作的社區健康促進行動，以提升中西區長者對高血壓的健康意識，鼓勵實踐減壓的健康生活模式；同時，透過不同專業的合作，建立一個廣泛的中西區長者基層健康服務網絡，為長者提供有系統、持續、全面及在經濟上可負擔的健康促進及預防服務，使他們能保持良好的身心健康，享受豐盛的晚年，繼續成為「健康快活人」！

香港中環統一碼頭道 38 號
海港政府大樓 11 樓
中西區民政事務處
中西區民政事務專員收

**申請中西區區議會撥款
活動合辦／協辦者同意書**

敬啓者：

本機構同意與 聖雅各福群會中西區長者地區中心 合辦／協辦
(申請區議會撥款機構名稱)

健康快活人—長者減壓生活推廣計劃 2013-2014，並明白主辦機構將向中西區區議
(活動名稱)

會申請撥款舉行此項活動。

機 構 名 稱：中西區區議會中西區健康城市
督導委員會

負 責 人 簽 署：

負 責 人 姓 名：

職 位：主席

聯 絡 電 話：

日 期：

機 構 印 章：