

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「區議會活動」選項內下載 (<http://www.districtcouncils.gov.hk>)

中西區區議會撥款申請表

活動名稱：健康『新』體驗 ✓

1. 基本資料

- (A) 機構名稱： (中文) 明愛莫張瑞勤社區中心 ✓
(英文) Caritas Mok Cheung Sui Kun Community Centre
- (B) 註冊地址(中文)： 香港堅尼地城蒲飛路二十七號
註冊地址(英文)： 27, Pokfield Road, Kennedy Town, Hong Kong
(必須填寫)
通訊地址：
(如與註冊地址不同)
- (C) 電話號碼： 2816 8044 傳真號碼： 2816 8022
- (D) 本機構是：
 根據
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。

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)。

(E) 負責人員

機構的獲授權人 ²	活動的指定負責人 ³
----------------------	-----------------------

(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. 共建長者友善 交通計劃 ✓	2012年9月至 2013年3月 ✓	\$17,000 ✓	C.I.NO.190/2012-2013 ✓
2. 關愛和諧樂共 融嘉年華暨少 數族裔學童成 就嘉許禮 ✓	2012年12月2日 ✓	\$18,000 ✓	C.I.NO.239/2012-2013 ✓
3. 「營」人文化館 ✓	2013年1月至 2013年3月 ✓	\$21,000 ✓	C.I.NO.255/2012-2013 ✓

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

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 /
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『新』體驗 /
- (B) 性質：健康教育支援服務
- (C) 目的：
1. 加強新來港人士對壓力的關注和瞭解，提倡「身心健康」的重要性，讓新來港人士學習舒緩壓力的技巧，積極面對人生。
2. 透過推行健康飲食活動讓新來港人士掌握減壓的方法。
3. 透過戶外活動及義工服務，協助新來港人士擴闊社交圈子，強化支援網絡，減低面對壓力時帶來的負面影響。
- (D) 推行日期及時間 / 推行期：2013年10月至2014年3月
- (E) 策劃 / 籌備期：2013年8月-10月
- (F) 申請資助額：13050元 /
- (G) 舉辦地點：中西區
- (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：新來港人士
 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：325 義工： 工作人員：1 (受薪/非受薪)
表演者 / 講者： 嘉賓： 其他：
- (K) 宣傳和推廣方法：透過地區以橫額、海報及單張方式宣傳

(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)各項活動參加者出席人數達 80%或以上。

(2)各項活動參加者對活動滿意度達 80%或以上(透過問卷調查方式進行)。

(3)各項活動參加者最少有 80%能清楚說出活動的得著。

(M) 工作計劃／推行時間表

行動	時間表
『Eat for Fit』	2013 年 10 月至 2014 年 3 月
『健康飲食』展覽	2013 年 12 月至 2014 年 2 月
『快樂歷奇』家庭旅行	2013 年 11 月
『愛心健康大使』-- 新來港人士義工訓練	2013 年 10 月至 2014 年 3 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	50	50	2500
內部資源			
贊助和捐贈			
其他			
預算收入總額(A)			2500 /

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

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。

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
一. 整體宣傳						
橫額(社區及學校)	2	150	300	300	@4180	
單張	200	1	200	200		
海報(A3 彩色)	50	5	250	250	\$2,000	
		小計	750	750		
二. Eat for Fit						
活動物資(食材, 影印, 文具, 體驗遊戲道具及獎品)	15x4 次	30	1800	1800		
茶點	15x8 次	15	1800	1800	@304 Max \$3,000	
		小計	3600	3600		
三. 『健康飲食』展覽						
展板製作	8	200	1600	1600		
		小計	1600	1600		
三. 『快樂歷奇』家庭旅行						
旅遊車	1	1900	1900	1900	每輛(車)1,900	
入場費	50	130	6500	4000	每人80元	
		小計	8400	5900		
四. 『愛心健康大使』-- 新來港人士義工訓練						
訓練課程物資(影印, 文具, 禮物等)	15 人 x2 次	20	600	600		
探訪交通費	15x2 次	10	300	300	實報實銷	
探訪物資(如日用品, 文具等)	30	10	300	300		
		小計	1200	1200		
總額:			15550 ✓	13050(C) ✓		

申請區議會撥款的款額 (C)\$ 13050 ✓ = (B)\$ 15550 ✓ - (A)\$ 2500 ✓

(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⁸

年度	須預支款項的日期	所需款額(元)和用途
第一年	2013年9月 /	6,250 /
第二年		

(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)

⁸ 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。

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)

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訛。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)向公眾公開。本人也同意向公眾表明本計劃獲得區議會資助，並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《運用中西區區議會撥款守則》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。

(D) 本人謹此聲明本團體不是政治組織。

簽署：

獲授權人姓名：

職位： 社會工作督導主任

日期：

10/6/2013

* 請刪去不適用者

個人資料用途聲明

1. 在本表格內提供的個人資料，將用作推廣社區參與活動和鼓勵市民參與社區事務。
2. 貴機構在本表格內提供的個人資料可能會向其他政府部門披露，供用作上文第 1 段所述用途。
3. 貴機構的負責人員有權根據《個人資料(私隱)條例》查閱和更正已提供的個人資料。查閱權包括取得本表格內關於其個人資料部分的副本。
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

健康『新』體驗

(一) 計劃理念

近年從內地來港定居的人士大幅增加，由於國內各地的基層醫療服務非常參差，不少新來港人士，特別是來自農村的，對高血壓這種多數理解為「都市病」的認識非常不足。而由於相當部份的新來港人士都是從事一些體力勞動工作，基於傳統思想，工作之後往往會進食高脂肪食物以作心理上的補償，同時亦疏於進行帶氧運動，形成非常高的危機因素。

此外，新來港定居人士需要面對生活適應、與家人相處、姻親關係、居住環境狹窄等等壓力，如無適當輔導，容易產生心理及健康問題。荃灣明愛社區中心 1998 年的研究早指出社會及文化的差異、家庭環境的轉變、語言及口音的不同、教育制度和學習環境的迥異，再加上港人對新移民的負面觀感和態度，會為新來港定居帶來相當的心理壓力。

有見及此，明愛莫張瑞勤社區中心計劃推行「健康『新』體驗」活動，採用不同形式的活動作為介入接觸的手法，協助新來港定居人士規畫一個良好的飲食及生活習慣，改善身體健康狀況。同時鼓勵他們參與不同的社交活動，舒展身心，擴展人際社交網絡，以提升個人形象及自信心，再學習輕鬆減壓的方法。

(二) 計劃目的

透過一系列有系統及連貫性的活動，期望達到以下的目的：

- 2.1 加強新來港人士對壓力的關注和瞭解，提倡「身心健康」的重要性，讓新來港人士學習舒緩壓力的技巧，積極面對人生。
- 2.2 透過推行健康飲食的活動讓新來港人士掌握建立身心健康的生活模式。
- 2.3 透過戶外活動及義工服務，協助新來港人士擴闊社交圈子，強化支援網絡，減低面對壓力時帶來的負面影響。

(三) 活動詳情

3.1 『Eat for Fit』

目的：透過一連串健康飲食訓練項目，鼓勵新來港人士培養健康的飲食習慣，從日常生活中，透過健康飲食減低身體的痛楚和安定負面的情緒，建立健康快樂的生活態度。

時間：2013 年 10 月至 2014 年 3 月

地點：中西區

對象：新來港不足三年人士

參與人數：15

活動內容：

- i. 健康飲食原則：內容包括健康飲食介紹，抗壓飲食烹調法，生機食療法，減壓食物介紹等等；
- ii. 紓壓練習：讓參加者分享生活中遇到的各種難題，抒發負面情緒，並鼓勵參加者互相支持，建立支援系統，增強抗壓能力。

3.2 『健康飲食』展覽

目的：透過展覽讓社區人士了解健康飲食的重要性，提升社區人士對飲食健康的意識，鼓勵家庭成員一起實踐健康生活模式；同時鞏固參加者的學習成果。

時間：2013年12月至2014年2月

地點：中西區社區

對象：中西區居民

參與人數：新來港人士：15；中西區居民：200

活動內容：由參與『Eat for Fit』的新來港人士策劃及製作『健康飲食』展覽，並於中西區內展出，向社區人士灌輸健康飲食及生活模式的資訊，推動社區人士建立身心健康的生活模式。

3.3 『快樂歷奇』家庭旅行

目的：透過活動擴闊參加者人際網絡及視野，藉此強化其支援網絡，減低面對壓力時帶來的負面影響。

時間：2013年11月

地點：馬灣公園

對象：中西區新來港人士及其家人

參與人數：50

活動內容：透過戶外旅行的形式，鼓勵參加者認識大自然，擴闊視野及藉著認識相同背景朋友以強化個人支援網絡。

3.4 『愛心健康大使』-- 新來港人士義工訓練

目的：透過義工服務提昇新來港人士自信心，擴闊社交圈子，並透過服務讓新來港人士將健康生活方式推廣。

時間：2013年12月至2014年3月

地點：中西區

對象：新來港不足三年人士

參與人數：新來港人士：15人；弱勢社群：30人

活動內容：透過學習不同技能，如雜耍、手工製作及美食製，並將技巧應用於義工服務上，將健康訊息向弱勢社群推廣；同時

可以透過服務他人去肯定自己，以提升個人形象及自信心、提高抗逆能力。

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 明愛莫張瑞勤社區中心 合辦／協辦

(申請區議會撥款機構名稱)

健康『新』體驗，並明白主辦機構將向中西區區議會申請

(活動名稱)

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： 2852 3479

日 期：

機 構 印 章：