

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：「有『營』新世代」健康社區計劃** ✓

**1. 基本資料**

- (A) 機構名稱： (中文) 香港基督教女青年會 西環綜合社會服務處 ✓  
 (英文) H.K.Y.W.C.A. Western District Integrated Social Service Centre
- (B) 註冊地址(中文)： 西環域多利道 9 至 15 號百年大樓一期 A 座二樓  
 註冊地址(英文)： Flat A, 1/F, Block 1, Centenary Mansion,  
 (必須填寫) 9-15 Victoria Road, Western District, H.K.  
 通訊地址：  
 (如與註冊地址不同)
- (C) 電話號碼： 2818-8356 傳真號碼： 2855-9004

- (D) 本機構是：  
 根據《  社團  條例》註冊的機構(請附有關證明文件<sup>1</sup>)  
 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 <sup>2</sup>	活動的指定負責人 <sup>3</sup>
----------------------	-----------------------

<sup>1</sup> 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)。

<sup>2</sup> 獲授權人指代表機構申請區議會撥款並簽署申請表的人。

<sup>3</sup> 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。

<sup>4</sup> 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. 敢夢想飛 — 社區服務計劃	12/2012-3/2013 ✓	\$11,293 ✓	C.I. NO 245/2012-13 ✓
2. 和諧家庭新動力	10/2012-12/2012 ✓	\$9,000 ✓	C.I. NO 215/2012-13 ✓
3. 發熱發亮一中西區聯校領袖義工訓練暨社區服務計劃	9/2012-3/2013 ✓	\$35,467 ✓	C.I. NO 165/2012-13 ✓

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)	中西區區議會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：「有『營』新世代」健康社區計劃 ✓
- (B) 性質：家庭健康教育
- (C) 目的：1. 提昇中西區中小學生、家長及社區人士對飲食營養健康的認知層面  
2. 透過認識健康飲食宣傳及活動推廣，使一般家庭均能有良好的飲食及運動習慣、落實於日常生活中，達到預防重於治療的目的  
3. 透過青少年及家庭運動推廣活動，提醒及促進家庭重視運動健康，以達致預防長期疾病如高血壓的產生

- (D) 推行日期及時間／推行期：2013年10月至2014年2月(約5個月)
- (E) 策劃／籌備期：2012年7至9月
- (F) 申請資助額：12,675.00 元
- (G) 舉辦地點：香港基督教女青年會 西環綜合社會服務處
- (H) 內容：詳情請參閱附件一

\*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：詳見附頁  
 參加者／受惠者：100      義工：10      工作人員：6      (受薪/非受薪)  
 表演者／講者：1      嘉賓：              其他：
- (K) 宣傳和推廣方法：宣傳海報及單張

- (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) 七成參加者關注「健康飲食」這課題  
(2) 七成參加者對均衡飲食及運動有正確的認知  
(3) 七成參加者支持「均衡飲食多運動」

(M) 工作計劃／推行時間表

行動	時間表
2013年7月至9月	活動籌劃
2013年10月至2014年2月	活動推行
2014年3月	活動檢討

(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 <sup>5</sup>			/
內部資源			/
贊助和捐贈			/
其他			/
<b>預算收入總額(A)</b>			0 /

預算開支項目 <sup>6</sup>	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
詳見附頁						
<b>總額：</b>			詳見附頁 (B)	詳見附頁 (C)		

申請區議會撥款的款額 (C)\$ 12675.00 / = (B)\$ 12675.00 / - (A)\$ 0.00 /

(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									

<sup>5</sup> 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

<sup>6</sup> 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。

財政預算

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1			/
內部資源			/
贊助和捐贈			/
其他			/
預算收入總額(A)			0 /

	項目	單位成本 (\$)	數量	費用總額 (\$)	申請區議會 撥款額(\$)	此欄由秘書處填寫	
						最高撥款額	實際款額
「咁至有『營』」-校園健康講座							
1	註1:講員費用(每節)	每小時\$300	2	600	600	每小時300元	
2	文房印刷			200	200		
	小計			800	800		
「中西區學童飲食習慣」調查							
1	問卷	0.3	1500	450	450		
2	文房印刷			300	300		
	小計			750	750		
有『營』親子美食廊							
1	註2:導師費用(每節)	每小時\$300	2	600	600	每小時300元	/
2	食材費用(每節)	550	2	1100	1100		
	小計			1700	1700		
「越嶺雄風」青年健步行							
1	急救用品	400	1	400	400		
2	活動物資(如地圖等)	300	1	300	300		
3	文房印刷			175	175		
	小計			875	875		
「有『營』新世代」親子大露營							
1	旅遊巴費用(暫定來回西環及西貢)	每架\$1900(來回)	1	1900	1900	每輛(來回)\$1,900	
2	露營營費(青年旅舍或童軍營地)	每人\$60	35	2100	2100	每人每晚\$100	
3	第一天膳食費用(晚餐) 【活動時間:2pm-10pm】	每人\$45	35	1575	1575	@\$45 & Max \$5,000	
4	第二天膳食費用(早餐及午餐) 【活動時間:8am-1pm】	每人\$45	35	1575	1575	@\$45 & Max \$5,000	
5	器材及活動物資	800	1	800	800		
	什支			600	600	5% (4633)	
	小計			8550	8550		
	總數			12,675	12,675		

註1:講員為本地認可註冊營養師

註2:導師為專業烹飪導師

申請區議會撥款的款額 (C)\$ 12675.00 ✓ = (B)\$ 12675.00 ✓ - (A)\$ 0.00 ✓

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

(C) 預支款項需求<sup>7</sup>

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)

<sup>7</sup> 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：

職位：

督導主任

日期：

27/5/2013

\* 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



香港基督教女青年會 西環綜合社會服務處  
中西區區議會 健康社區督導委員會

「有『營』新世代」健康社區計劃書

## 計劃理念

不良的飲食習慣可以致肥，更令患上各種不同慢性疾病的風險增加，其中高血壓更有年輕化的趨勢，根據研究，在最普遍的門診疾病中，高血壓僅排名於上呼吸道感染之後，高居第二位，而且近年亦愈來愈多三、四十歲人士被診斷患上此症。長遠而言對個人和社會造成沉重經濟負擔。本港學生一直未能遵行健康飲食原則，反映在小學學童的肥胖比率有上升趨勢。據衛生署的資料顯示，小學肥胖學童佔所有學童的比例，由一九九七/九八年度的 16.4% 增至二零零八/零九年度的 22%，而中學則由約 13% 增至 17%。換言之，由以往每六個學童有一個屬於肥胖，大幅升至少於五個學童便有一個屬肥胖，這顯示學童肥胖的情況日漸嚴重。隨著物質豐裕，香港學童的飲食習慣已漸趨西化，學童進食過量的肉類和奶類食物而導致肥胖的人數大增，而致肥的成因亦和缺乏運動亦有莫大關係。因此，培養學童養成定期做運動的習慣是極需要我們去關注的主題。

學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡；食物選擇不當；種類太少；攝食過多高油、高鹽、高糖的食物；膳食纖維、蔬菜水果與奶類攝取不足；不吃早餐卻吃太多零食，再加上暴飲暴食。這些錯誤的飲食行為再加上缺乏運動，導致學童體重過重與發育不良者並存。而對於體重過重的學生，如果不能即早進行體重控制，其日後併發高血壓的機率，遠高於體重正常者。

要預防肥胖、做好體重控制，除了學校方面可以透過學習環境和同儕互動去灌輸正確飲食及運動習慣外，家庭的共同參與亦十分重要。根據調查，個人的生活型態、飲食習慣、運動習慣在兒童時期就已逐漸成型，到了成年期就已根深蒂固，即使明知不利於健康也很難再予以改變，因此許多研究均建議，營養教育及健康的運動習慣應及早透過學校及家庭教育去養成，以儘早建立良好的飲食及運動習慣，預防日後慢性疾病的發生。

不少小學於近年間均推廣健康午餐的概念，並減少在校園售賣不良食品，從學童每天在校飲食上作出改變，實在應該鼓勵及支持。然而，若同時同時能提高家長及學童本身對飲食營養健康的認知層面、以及推廣學童及家庭成員勤做運動，相信成效會更佳。本計劃主要透過多元性的宣傳推廣活動，培養建立學童多做運動、培養健康飲食的觀念，再透過家長配合健康家庭飲食習慣，以幫助學生學習有益於健康的體重控制認知，增進身心健康，並預防日後演變成高血壓問題的情況。以減輕長遠醫療負擔。

## 計劃目的

1. 提昇中西區中小學生、家長及社區人士對飲食營養健康的認知層面
2. 透過認識健康飲食宣傳及活動推廣，使一般家庭均能有良好的飲食及運動習慣，落實於日常生活中，達到預防重於治療的目的
3. 透過青少年及家庭運動推廣活動，提醒及促進家庭重視運動健康，以達致預防長期疾病如高血壓的產生

預計參加人次：約 1200 人次

預計活動節數：17 節

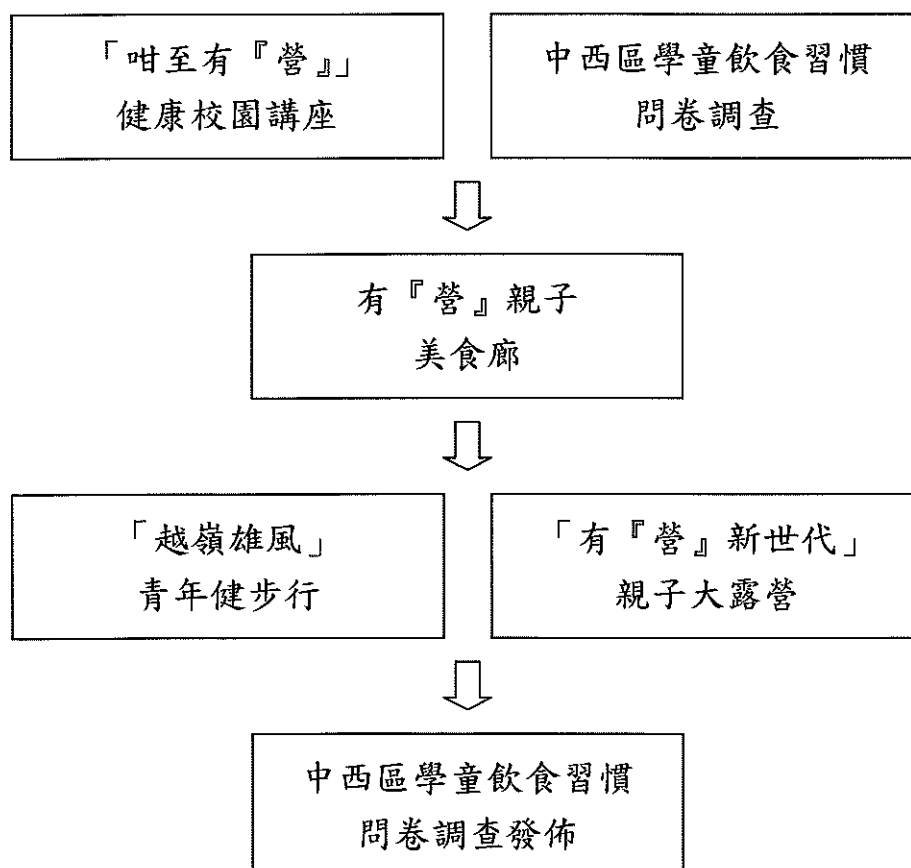
## 預計成效

- 1) 七成參加者關注「健康飲食」這課題
- 2) 七成參加者對均衡飲食及運動有正確的認知
- 3) 七成參加者支持「均衡飲食多運動」

## 成效指標

- 1) 工作人員觀察
- 2) 活動後問卷
- 3) 參加者的參與程度
- 4) 小組分享

## 活動計劃：



## 活動內容

### (1) 「咁至有『營』」-校園健康講座

目的：透過學校講座，向學童介紹食物營養標籤的內容及應用，以教育學童如何利用標籤選擇健康食物

內容：邀請專業營養師到學校進行校園健康講座，教導學童認識何謂健康飲食，並透過學習閱讀及應用食物營養標籤去分辨健康與不健康食物，從而促進學童培養健康飲食習慣

日期：2013年11月-2014年1月

對象：中西區學生

節數：約2節

人數：約200人次

### (2) 中西區學童飲食習慣調查

目的：透過訓練義工進行訪問及問卷調查，了解中西區小學生家居及校園飲食的習慣，加強學童對日常飲食情況的關注

內容：1) 於學校內派發問卷，邀請學童交回  
2) 安排義工到校內進行專題採訪，了解學童日常飲食習慣  
3) 問卷統計結果將於本會及本處網頁發佈，亦會於本處季刊公佈，讓本處兒童及家庭會員瀏覽，以增強宣傳學童飲食健康的關注。

日期：2013年10月-2014年2月

對象：中西區學生

節數：約6節(包括義工訓練及採訪)

人數：約800人次

### (3) 有『營』親子美食廊

目的：透過體驗健康煮食法，帶動家庭建立健康飲食新習慣

內容：教授健康營養餐單，並即場安排親子合作製作健康餐，讓家長及學童提高健康意識，以及提昇有效的親子溝通，成為健康飲食新一族。

日期：2013年12月

對象：中西區區內家庭

節數：2節

人數：約25人次

### (4) 「越嶺雄風」青年健步行

目的：透過向年青人推廣簡易又方便的遠足運動，推動年青人關注運動健康。

內容：1. 教授遠足運動及裝備方面知識  
2. 遠足路線推介  
3. 由專業山藝導師安排合適路線及帶領參與遠足運動，藉此向年青人推廣遠足的樂趣及對健康的好處

日期：2013年11月-12月

對象：中西區區內青少年

節數：約4節

人數：約50人次

(5) 「有『營』新世代」親子大露營

目的：透過野外露營活動，帶令家庭一同參與健康戶外活動之餘，更推動家庭合作以健康的食材及方法煮出美味食物，達至由父母推動子女一同貫徹健康飲食及生活習慣

內容：親子露營及原野健康烹飪

地點：青年旅舍或童軍營地

日期：2013年12月

對象：中西區家庭

節數：3節

人數：約105人次

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 香港基督教女青年會西環綜合社會服務處 合辦／協辦  
(申請區議會撥款機構名稱)

「有『營』新世代」健康社區計劃，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：