

傳閱文件

(中西區區議會文件第 71 /2012 號)
(中西區區議會財務委員會文件第 99-103 /2012 號)

中西區區議會
中西區健康城市督導委員會
2012/13 年度中西區區議會撥款申請(共五項)

目的

本文件旨在就批撥中西區區議會款項 206,728 元 以舉辦下列活動諮詢各委員的意見。

背景

2. 中西區區議會中西區健康城市督導委員會(委員會)於本年五月二十二日的第二次會議上通過舉辦下列活動：

附件	活動名稱	合辦 / 協辦團體	申請撥款
一	『健康快活人』-長者健康生活推廣計劃	香港聖公會西環長者綜合服務中心	69,948
二	中年人士健康推廣運動	明愛莫張瑞勤社區中心	50,000
三	『童創正能量』健康社區參與計劃	明愛莫張瑞勤社區中心	36,780
四	全家起動：家庭有品計劃	香港基督教女青年會西環綜合社會服務處	30,000
五	中西區健康城市督導委員會宣傳推廣計劃 2012/13		20,000
		總額：	206,728

活動內容及財政預算

3. 詳情請參閱夾附的中西區區議會撥款申請表格。

徵詢意見

4. 請各位就活動內容及預算開支提供意見，希望得到各委員的支持，通過上述的中西區區議會撥款申請。

文件提交

5. 文件現以傳閱方式提交區議會及財務委員會，供各委員審議。

中西區區議會
中西區健康城市督導委員會
二零一二年五月

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：『健康快活人』— 長者健康生活推廣計劃

1. 基本資料

(A) 機構名稱： (中文) 香港聖公會西環長者綜合服務中心
(英文) Hong Kong Sheng Kung Hui Western District Elderly Community Centre

(B) 註冊地址(中文)： 香港西環山道 28 號曉山閣地下 A-E 室

註冊地址(英文)： Flat A-E, G/F, Hill Court, 28 Hill Road, Western District, HK

(必須填寫)

通訊地址： _____
(如與註冊地址不同) _____

(C) 電話號碼： 2818-3717 傳真號碼： 2818-5056

(D) 本機構是：
 根據《稅務條例》註冊的機構(請附有關證明文件!)
 為 _____ 區的利益而成立，並擁有自主權的團體。

(E) 負責人員

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 1)。

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. 西區健頤齊薈萃	2011.9-2011.12	\$7,000	C. I. NO. 163/2011-2012
2. 愛·樂西環	2011.6-2011.12	\$30,000	C. I. NO. 164/2011-2012
3. 快樂心田 2010 - 全人健康推廣及實踐計劃	2010.7-2011.3	\$44,975.50	C. I. NO. 144/2010-2011

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 聖雅各福群會中西區長者地區中心 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』— 長者健康生活推廣計劃
- (B) 性質：健康生活推廣
- (C) 目的：承接上年度的計劃，進一步回應 2009《中西區社區診斷報告》的建議及中西

區健康城市督導委員會本年度的計劃重點，促進中西區居民建立健康生活的習慣。

期望透過一連串的工作坊、訓練和實踐計劃，提昇中西區內準退休人士、退休人士和長者的身體健康，增加對疾病的認知及健康生活的實踐，從而加強其生活質素。

(D) 推行日期及時間／推行期：二零一二年七月至二零一三年三月

(E) 策劃／籌備期：二零一二年五月至二零一二年六月

(F) 申請資助額：69,948 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：4180 義工：80 工作人員：3 (受薪)
 表演者／講者：2 嘉賓：(30) 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健康的生活模式

(2) 80%參與活動的義工表示樂意將健康生活的概念融入生活之中

(3) 整個計劃的服務人次達 4,260 人次(包括長者及義工)

(M) 工作計劃／推行時間表

行動	時間表
社工 - 健康生活 由你起 嘉年華暨啓動禮	2012 年 7 月
社工 - 「健康存摺」獎勵計劃	2012 年 7 月
衛生署健康外展隊 - 健康講座	2012 年 7-2 月
藥劑師駐站服務 - 藥物講座	2012 年 7-12 月
藥劑師駐站服務 - 個別諮詢	2012 年 7-12 月
社康護士 - 健康生活小組	2012 年 7-12 月
物理治療服務 - 主題工作坊及運動訓練工作坊	2012 年 7-2013 年 2 月

職業治療服務 - 「八段錦健腦健身工作坊」	2012 年 9-12 月
職業治療服務 - 「健腦講座」「流動社區認知檢查診所」	2012 年 9-12 月
社工 - 健腦課程	2013 年 1-2 月
精神健康綜合中心 - 講座	2012 年 7-12 月
社工 - 愛笑瑜伽義工培訓	2012 年 11 月
社工 - 愛笑瑜伽義工服務	2012 年 12 月
社工 - 健康生活 由你創 健康飲食烹飪比賽暨嘉許禮	2013 年 1-3 月

(N) 門票分配安排(如適用): NA

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

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

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
宣傳橫額	3	180	540	540	@180	
海報 (200張, 彩色, 128G 雙粉紙, A3)	200	5	1,000	1,000	>000	
小結:			1,540	1,540		
<u>健康生活 由你起 嘉年華 暨 啟動禮</u>						
背幕	1	500	500	500	500	
場地佈置	/	/	100	100		
印製邀請卡	30	5	150	150		
郵費	30	1.5	45	45		
典禮用品 (襟針 / 襟花)	10	20	200	200		
嘉賓及協辦團體紀念品	15	15	225	225	@150 / total 1000	
旅遊車	1	700	700	700	@1500 (2x48)	
運送物資	1	150x2	300	300		
飲品	100	3	300	300	每100日30	
活動制服	65	50	3,250	3,250	@50	
攤位遊戲物資	3	100	300	300		
攤位遊戲禮物	300	5	1500	1500	@20	
小結:			7,570	7,570		
<u>社康護士服務</u>						
社康護士	12小時	276	3,312	3,312		
場租	6小時	25	150	150		
小結:			3,462	3,462		
<u>藥物講座及個別諮詢</u>						
藥劑師/配藥員	20小時	216	4,320	4,320		
場租	10小時	25	250	250		
小結:			4,570	4,570		
<u>物理治療服務</u>						
物理治療師	33小時	262	8,646	8,646		
物資 (包括: 運	2中心	1,000	2,000	2,000		

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。

動彈力帶、沙包等 運動需要之物資)						
運動單張	500	3	1,500	1,500		
場租	12小時	25	300	300		
小結：			12,446	12,446		
<u>職業治療服務</u>						
職業治療師	50小時	262	13,100	13,100		
訓練物資	30	30	900	900		
場租	7小時	40	280	280		
小結：			14,280	14,280		
<u>精神健康講座</u>						
活動物資(包括： 問答牌、大卡紙、 影印問卷、筆記)	/	/	400	400		
場租	1	1,000	1,000	1,000		
小結：			1,400	1,400		
<u>健康生活 由你創 健康飲食烹飪比賽 暨 嘉許禮</u>						
營地禮堂場租	1	500	500	500		
橫額式背幕	1	500	500	500	500	
場地佈置	/	/	150	150		
印製邀請卡	30	5	150	150		
郵費	30	1.5	45	45		
典禮用品	/	/	500	500		
嘉賓及協辦團體紀念品	15	20	300	300	@150/total: 6000	
參加者紀念品	200	20	4,000	4,000	@20	
旅遊車	4	700	2,800	2,800	@500 (2240)	
運送物資	1	150	150	150		
嘉許證書	200	1	200	200		
烹調用食物	-	1,000	1,000	1,000		
烹調用物資(廚具)	-	500	500	500		
小結：			10,795	10,795		
<u>愛笑瑜伽</u>						
愛笑瑜伽導師費	8	250	2,000	2,000	250/hr	
小結：			2,000	2,000		
<u>儲蓄健康獎勵計劃</u>						
健康存摺製作	1,000	10	10,000	10,000		
禮物	200	5	1,000	1,000	@20	
小結：			11,000	11,000		

其他						
文具		500	500	500		
雜項		385	385	385	5% (3497.4)	
		小結：	885	885		
總額：			69,948 (B)	69,948 (C)		

*註：活動制服只派發予整個計劃均會協助之義工，加強義工對其身份之認同，以及於地區工作時讓社區人士知悉相關的活動

申請區議會撥款的款額 (C)\$ 69,948 = (B)\$ 69,948 - (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	不適用								
(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	2012年7月1日	\$19,245 (準備嘉年華活動及印刷宣傳品)
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。

(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：

日期：

* 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
二零一二至一三年度活動計劃建議書

(一) 活動名稱：『健康快活人』— 長者健康生活推廣計劃

(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

香港聖公會西環長者綜合服務中心

聖雅各福群會中西區長者地區中心

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：健康生活由我做起

(四) 計劃背景：

長者人口增加，突顯健康問題

根據2006年政府的人口統計調查顯示，年過65歲的長者人口約有110萬人，佔整體人口的六分之一，而根據政府統計處二零一一年人口普查簡要報告中西區的長者人口共3萬4千多人，佔總人口11.9%，有關調查預計到了2019年中西區長者人口將上升至5萬6千人，佔全區總人口20.5%，長者人口將佔整體人口比例兩成，即每五人當中，就有一人是65歲或以上長者。伴隨著長者人口的不斷上昇，長者健康服務的需求將更形殷切。

據香港社會服務聯會於2005年進行的全港性調查指出，60歲或以上的長者平均有1.26種慢性病，75%的人患一種或以上的慢性病。最普遍的是高血壓、關節痛、眼疾和糖尿病等病症。(社聯，香港安老服務概況，9.2005)。

長者往往因為兩個重要原因，包括1. 缺乏健康知能(Health Literacy)：健康知能的意思是個人取得、詮釋、理解基本健康訊息和服務的能力，以及運用這些訊息及服務來為適當的健康做決定；2. 對疾病的認識，這兩個原因都直接或間接影響了長者的健康行爲，因而影響長者對長期病的監控。

當中對長者影響尤其重要的是飲食習慣及運動習慣，缺乏定期運動及不良的飲食習慣，大大減低了患者的健康生活素質及健康指數。

(五) 計劃目的：

承接上年度的計劃，進一步回應 2009《中西區社區診斷報告》的建議及中西區健康城市督導委員會本年度的計劃重點，促進中西區居民建立健康生活的習慣。

本計劃期望透過一連串的工作坊、訓練、實踐計劃、烹飪比賽及嘉年華會，提昇中西區內準退休人士、退休人士和長者的健康意識，並增加對疾病的認知及健康生活的實踐，從而提高長者的生活質素，讓他們可以享受晚年的生活。

(六) 舉行日期：2012 年 5 月至 2013 年 3 月

(七) 對象：中西區內 50 歲或以上居民

(八) 活動內容：

推廣健康的生活模式，讓中西區年長居民認識健康生活的概念，並鼓勵在生活中實踐，儲蓄健康，讓長者保持良好的健康狀況，享受晚年的生活。

A. 健康生活：

培養參加者健康生活習慣，包括：健康飲食及定期運動兩方面。

A1 健康飲食：

在整個生命過程中，飲食和營養是其中維持身體健康的重要因素。長者普遍的營養問題包括營養不良、營養過剩及沒有均衡的飲食習慣。

飲食中含有大量的飽和脂肪和鹽，少量蔬果、不足的纖維素和維他命以及一個缺乏運動的生活模式，都是造成以下長期疾病的危險因素：糖尿病、心血管疾病、高血壓、中風、骨質疏鬆、癡肥和各種癌症等。積極地調整飲食習慣將可減低患上這些疾病的風險，及會為長者帶來正面的影響。

* 均衡飲食，每日二加三

適量進食不同種類食物，是達致均衡飲食及獲得充足營養的關鍵。我們進食時應按照「健康飲食金字塔」的分量比例進食及每天要喝 6-8 杯流質飲品(包括清水、清茶、清湯、純果汁等)，以促進身體健康。

近年，不同的研究對蔬菜及水果進行廣泛的探討，了解蔬果在健康飲食中的重要性，與及它們對減低多種疾病風險（如心臟病、中風及某些癌症）的功用。世界衛生組織更估計，如果進食足夠蔬果，全球的死亡人數每年有機會減少高達 270 萬。

為促進健康，衛生署中央健康教育組提倡在均衡飲食中，每天應進食最少兩份水果及三份蔬菜。希望加強參加者對「二加三」的基本概念及一些關於健康飲食的精明錦囊，然後將這些要點融入日常生活中。

根據 2009《中西區社區診斷報告》調查顯示於受訪的過去一星期，不足兩成受訪者每天進食 2 份或以上新鮮水果；亦只有 2.4%受訪者每天進食 3 份或以上蔬菜，但亦有 7.6%受訪者表示沒有進食任何水果；7.6%受訪者表示沒有進食任何蔬菜，故此在中西區內推廣健康飲食的概念實非常重要。故此計劃內容包括對均衡飲食概念的認識，當有亦加入實踐及向社區人士推廣的部份——健康生活由你創健康飲食烹飪比賽，希望長者將營養飲食的概念融入生活中，並發揮創意。

社區推廣健康生活概念：

1) 健康生活 由你起 嘉年華

在中西區卑路乍灣公園/其他室內場地舉行啓動禮，啓動禮將分爲 2 部份：

- 百人愛笑示範操、八段錦示範及表演；
- 健康生活嘉年華

透過運動的實踐與健康生活的體驗，為計劃揭開序幕，鼓勵長者參與健康活動，推廣健康生活模式。

服務人次：500

2) 「健康存摺」獎勵計劃：

透過「健康存摺」獎勵計劃，鼓勵參加者每天每日為自己的健康而努力，內容包括鼓勵參加者多運動、健康飲食、保持情緒穩定，鼓勵參加者持之以恆保持健康的生活習慣。

服務人次：1,000

深化健康飲食活動內容：

1) 衛生署健康外展隊：健康講座

講座題目：

- 長者常見飲食問題
- 肥胖的疑惑
- 飲食健康(一)識飲識食
- 飲食健康(二)膽固醇睇真d
- 飲食健康(三)低膽固醇/低脂粉飲食及烹調方法

講座時數：1小時 X 2中心 X 5次= 10小時

服務人次：300 人次

2) 藥劑師駐站服務 - 藥物講座及個別諮詢

講座題目：

- 中風+膽固醇
- 保健產品及正確使用藥物
- 骨質疏鬆
- 便秘及失眠

講座時數：1.5小時 X 2中心 X 4次= 12小時

服務人次：240 人次

藥物諮詢時數：1小時 X 2中心 X 4次= 8小時

服務人次：80 人次

3) 社康護士：

健康生活小組：

透過小組活動、討論及分享，教授健康生活的元素，內容包括長者不良飲食習慣與影響、食物金字塔、食物戒口須知，從而鼓勵參加者投入健康生活模式。

共舉行 2 組，4 節，每節 1.5 小時

活動時數： $1.5 \times 4 \times 2 = 12$ 小時

每組 10 人，共服務人次：80

A2 建立運動習慣：

活躍的生活習慣是終生受用的。體力運動無論對健康或預防疾病方面都是大有裨益。有很多證據顯示參與體力活動或運動對身體功能和健康狀況會有顯著的改善，也有助防止或減低長者患病的機會。以下列舉了長者恆常參與體力活動或運動的各項好處：

- 改善體能
- 延年益壽
- 平衡肌肉與脂肪的比例以控制體重
- 改善心臟和肺部功能
- 減低長者患上以下常見疾病的風險，如心臟病、高血壓、糖尿病、骨質疏鬆、骨折和癌症等
- 改善情緒狀況及提高自我形象，減少抑鬱和焦慮等負面情緒
- 改善生活質素

根據 2009《中西區社區診斷報告》調查顯示於在運動方面，有 40.2% 受訪者於過去一星期曾參與三天或以上帶氧或休閒運動，可是，14.7% 60 歲以上人士表示在過去一星期內沒有做任何類型的運動。問卷調查當中顯示受訪者普遍認同運動的重要性，但有 46.1% 受訪者則認為自己沒有恆心多做運動，故此在計劃中，建議以培養參加者建立運動習慣為活動重心。

1) 物理治療服務：工作坊

活動主題	內容	服務人次
主題工作坊 3次 x 1.5小時 x 2中心 = 9 小時	建議：主題病類服務/ 例如：帕金森症/痛症...	120
運動訓練工作坊 6節 x 2小時 x 2中心 = 24 小時	- 透過教授健體運動， 改善參加者的身體機 能； - 同時培訓義工及職 員，使服務得以持續	240
共： <u>33小時</u>		共服務人次：360

2) 職業治療服務：工作坊

活動主題	內容	服務人次
「八段錦健腦健身工作坊」 6次 x 1小時 x 2中心 = 12小時	推行八段錦健腦健身 工作坊	240
共： <u>12小時</u>		共服務人次：240

健康生活 = A1 飲食 + A2 運動

運動與飲食有密切的關聯。運動與飲食相互配合的正面改變對於促進健康及減低疾病風險的作用更為顯著。研究顯示運動可以減少身體脂肪達一至四個百分點。當減重只是倚賴節食時，身體肌肉與脂肪同時減少，這會使長者原本已因老化而導致肌肉質量及力量下降的情況更為惡化。所以，要達到減重的目標而同時要維持一個理想的身體肌肉與脂肪的比例，就必須在運動和飲食兩方面作出努力，缺一不可。

3) 精神健康講座：

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，介紹正向思考方法，以及及早識別有特別需要之長者。

講座題目：

- 不「鬱」不「老」，樂觀自在享耆年講座
- 快樂方程式

共舉行 2 個講座，2 中心，每次 1.5 小時

活動時數：2x2x1.5=6 小時

服務人次：400

4) 愛笑瑜伽義工培訓：

以笑作為運動有益身心，促進心肺功能，同時改善情緒及和諧的人際關係。

參加活動的組員亦會以 train the trainer 的形式，於區內推廣愛笑瑜伽運動。

共舉行 2 組，2 節，每節 1 小時 活動時數：2x2x1=4 小時

每組 20 人，服務人次：80

5) 愛笑瑜伽－義工服務

於區內推廣愛笑瑜伽，使更多長者體驗開心文化。

共舉行 4 節，2 中心，每節 1 小時

活動時數：4x2x1=8 小時

服務人次：240

社區分享計劃成效，持續推廣健康訊息：

1) 健康生活 由你創 健康飲食 比賽

- 透過區內舉辦健康飲食烹飪比賽，加強社區人士對健康飲食的認識，以及鼓勵將健康飲食的概念融入生活中；
- 活動回顧、總結及嘉許積極參與本計劃活動的長者，鼓勵長者持續保持健康的生活模式。

服務人次：200

B. 精神健康：

部份較被動的長者，普遍甚少主動參與活動，亦欠缺投入健康生活的動機，本計劃期望透過不同類型的社區活動，加強社內人士對情緒健康及健康生活模式的關注。事實上，現時本港患有腦退化症或認知能力缺損的長者個案數字不斷增加，提升長者、其家人及社會人士對認知缺損能力認識及預防意識實在刻不容緩。

因此，本計劃透過不同專業的合作，包括職業治療師及社工，為長者提供認知能力評估，及早識別有需要的長者，轉介合適的服務，並提供健腦課程及精神健康講座，宣傳精神健康的訊息，達致預防及治療的目的。

1) 職業治療服務：

活動主題	內容	服務人次
「健腦講座」 2次 x 1.5小時 x 2中心 = 6小時	加強社區人士認識及關注 認知能力缺損之問題	200
流動社區認知檢查診所 4次 x 4小時 x 2中心 = 32小時	抽樣普查長者社區中心長 者的認知能力	200
共：38小時		共服務人次：400

2) 社工：

活動主題	內容	服務人次
健腦課程 7節 x 1.5小時 x 2中心 = 21小時	舉辦「健腦課程」以提升 輕度認知缺損長者的腦部 功能	140
共：21小時		共服務人次：140

(八) 服務人次總表：

活動	服務人次
社工 - 健康生活 由你起 嘉年華	500
社工 - 儲蓄健康獎勵計劃	1,000
衛生署健康外展隊 - 健康講座	300
藥劑師駐站服務 - 藥物講座	240
藥劑師駐站服務 - 個別諮詢	80
社康護士 - 健康生活小組	80
物理治療服務 - 主題工作坊及運動訓練工作坊	360
職業治療服務 - 「八段錦健腦健身工作坊」	240
職業治療服務 - 「健腦講座」流動社區認知檢查診所」	400
社工 - 健腦課程	140
精神健康綜合中心 - 講座	400
社工 - 愛笑瑜伽	80
社工 - 愛笑瑜伽義工服務	240
社工 - 健康生活 由你創 健康飲食烹飪比賽暨嘉許禮	200
總數：	4260

預算開支項目	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
宣傳橫額	3	180	540	540		
海報 (200張, 彩色, 128G 雙粉紙, A3)	200	5	1,000	1,000		
小結:			1,600	1,600		
健康生活 由你起 嘉年華 暨 啓動禮						
背幕	1	500	500	500		
場地佈置	/	/	100	100		
印製邀請卡	30	5	150	150		
郵費	30	1.5	45	45		
典禮用品 (襟針 / 襟花)	10	20	200	200		
嘉賓及協辦團體紀念品	15	15	225	225		
旅遊車	1	700	700	700		
運送物資	1	150x2	300	300		
飲品	100	3	300	300		
活動制服	65	50	3,250	3,250		
攤位遊戲物資	3	100	300	300		
攤位遊戲禮物	300	5	1500	1500		
小結:			7,570	7,570		
社康護士服務						
社康護士	12小時	276	3,312	3,312		
場租	6小時	25	150	150		
小結:			3,462	3,462		
藥物講座及個別諮詢						
藥劑師/配藥員	20小時	216	4,320	4,320		
場租	10小時	25	250	250		
小結:			4,570	4,570		
物理治療服務						
物理治療師	33小時	262	8,646	8,646		
物資 (包括: 運動彈力帶、沙包等運動需要之物資)	2中心	1,000	2,000	2,000		

運動單張	500	3	1,500	1,500		
場租	12小時	25	300	300		
小結：			12,446	12,446		
職業治療服務						
職業治療師	50小時	262	13,100	13,100		
訓練物資	30	30	900	900		
場租	7小時	40	280	280		
小結：			14,280	14,280		
精神健康講座						
活動物資(包括：問答牌、大卡紙、影印問卷、筆記)	/	/	400	400		
場租	1	1,000	1,000	1,000		
小結：			1,400	1,400		
健康生活 由你創 健康飲食烹飪比賽 暨 嘉許禮						
營地禮堂場租	1	500	500	500		
橫額式背幕	1	500	500	500		
場地佈置	/	/	150	150		
印製邀請卡	30	5	150	150		
郵費	30	1.5	45	45		
典禮用品	/	/	500	500		
嘉賓及協辦團體紀念品	15	20	300	300		
參加者紀念品	200	20	4,000	4,000		
旅遊車	4	700	2,800	2,800		
運送物資	1	150	150	150		
嘉許證書	200	1	200	200		
烹調用食物	-	1,000	1,000	1,000		
烹調用物資(廚具)	-	500	500	500		
小結：			10,795	10,795		
愛笑瑜伽						
愛笑瑜伽導師費	8	250	2,000	2,000		
小結：			2,000	2,000		
儲蓄健康獎勵計劃						
健康存摺製作	1,000	10	10,000	10,000		
禮物	200	5	1,000	1,000		
小結：			11,000	11,000		
其他						
文具		500	500	500		

雜項		385	385	385		
		小結：	885	885		
總額：			69,948 (B)	69,948 (C)		

*註：活動制服只派發予整個計劃均會協助之義工，加強義工對其身份之認同，以及於地區工作時讓社區人士知悉相關的活動

申請區議會撥款的款額 (C)\$ 69,948 = (B)\$ 69,948 - (A)\$ 0

結語

本計劃承接上年度的基礎，延續這跨專業的協作，推展社區健康推廣計劃，以提昇中西區長者的健康意識，實踐健康的生活模式。同時，透過不同專業的合作，建立一個全面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和預防服務，使他們能保持良好的身心健康，享受豐盛的晚年，讓中西區的長者均可成為“健康快活人”！

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：中年人士健康推廣運動

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《CARITAS-HONG KONG INCORPORATION ORD. NO. 73/81 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

姓	
聯	
聯	
俾	
便	
電	
話	

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. 舊書本舊校服新旅程 -- 書本/校服回收互換及轉贈計劃	2012年6月 -2012年10月	15000	122/2012-2013
2. 文化共融嘉年華	2012年12月	10000	238/2011-2012
3. 「有『營』食家」中西區推廣計劃	2011年10月 -2011年12月	10000	219/2011-2012

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: 中年人士健康推廣運動
- (B) 性質: 社會服務/公民教育
- (C) 目的: 1. 推動中年人士, 特別白領一族及基層勞工關個人健康; 2. 發掘社區中健康高危人士; 3. 推廣健康生活習慣, 加強公眾的健康觸覺
- (D) 推行日期及時間 / 推行期: 6/2012-3/2013
- (E) 策劃 / 籌備期: 5/2012-6/2012

- (F) 申請資助額: 50,000 元
- (G) 舉辦地點: 中西區區內
- (H) 內容: 詳見附件

*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:
中年
 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: 3,380 義工: 5 工作人員: 8 (受薪/非受薪)
 表演者 / 講者: 2 嘉賓: 其他:

(K) 宣傳和推廣方法:

- (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. 為區內不少於400位中年人士提供初步健康評估及健康生活資訊
 2. 派發1,000本健康生活護照
 3. 進行街頭健康專題講座, 不少於50人參與
 4. 「愛家人」健康生活調查包括為健康高危人士進行不少於2次焦點小組及進行健康生活問卷調查訪問不少於300人
 5. 出版研究報告, 印量600本

(M) 工作計劃 / 推行時間表

行動	時間表
參見計劃書 (附件)	

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

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

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
社區推廣 及檢查站						
血糖及膽固醇 測試機	1個	\$2500	\$2,500	\$2,500		
血糖及膽固醇 試紙 (25張裝)	16盒	\$46.875	\$750	\$750		
血壓計	2個	\$600	\$1,200	\$1,200		
採血筆 (200支裝)	2盒	\$200	\$400	\$400		
教育單張(A4彩色)	2000張	\$2	\$4,000	\$4,000		
易拉架	4個	\$180	\$720	\$720	0180	
兼職健康大使	4人*8次 *4小時	\$41.5	\$5,312	\$5,312	整個活動25% (12,500)	
健康至上 紀念品 (參加者)	800人	\$10	\$8,000	\$8,000	020	
健康講座						
背幕 (7尺*12尺)	1	\$700	\$700	\$700		
音響 及場地佈置			\$4,000	\$4,000		
兼職健康大使	4人*7小 時	\$41.5	\$1,162	\$1,162	整個活動25% (12,500)	
講者津貼 (醫生/護士/營養師)	2人	\$250	\$500	\$500	25/hr	
健康生活護照	1000本	\$6	\$6,000	\$6,000		
健康生活調查						
焦點小組茶點	20人	\$30	\$600	\$600	每人每日30	
調查問卷	100份	\$2	\$200	\$200		
兼職問卷 訪問員	4小時*4 人*4次	\$41.5	\$2,656	\$2,656	整個活動25% (12,500)	
報告書設計連 印刷	600本	\$18	\$10,800	\$10,800		
雜項			\$500	\$500	5%, (2500)	
總額:			\$50,000 (B)	\$50,000 (C)		

申請區議會撥款的款額 (C)\$ 50,000 = (B)\$ 50,000 - (A)\$ 0

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。

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：

日期：

* 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

明愛莫張瑞勤社區中心

中年人士健康推廣運動

(一) 簡介：

近年中年人士在工作期間因為體力不支或生病暈倒而導致工業意外時有發生，更嚴重至猝死的意外亦不斷發生，引發了社會的廣泛關注。意外除了奪去寶貴的生命外，社會亦損失了勞動力；不過更重要的是這些家庭經濟支柱的突然離世，每每對其家庭造成極大的創傷及引致其家庭經濟陷入嚴重困境。根據香港心臟專科學院的研究顯示，本港平均每年有1,204宗猝死的個案，其中74%屬於有生產力的打工一族。衛生署衛生防護中心過往10年的統計數字亦反映心臟病為僅次於惡性腫瘤的死因，而45歲或以上的人士因心臟病致死的死亡率較其他年齡社群為高。因此有需要針對中年人士推行心臟健康的預防性工作。

外國的心臟研究計劃指出在其過往的數十年來所監測研究參與者的健康狀況和生活習慣，專家從研究結果識別出不少與心臟病有關的危險因素，如高血壓、高膽固醇、吸煙、肥胖、糖尿病及缺乏運動等。如果中年人士能夠對這些危機訊號有更高的警覺性，及早進行檢查和治療，相信可以避免不少悲劇。可惜衛生署的調查(2009)指出15歲或以上的市民於三年內及12個月內曾接受健康檢查的百分比分別為33.1%和19.6%。一般來說，具較高教育水平及較高收入人士曾經或計劃進行健康檢查的比率雖然較高，但礙於忙碌工作一般上班族亦鮮有定期進行健康檢查。而基層人士更往往因經濟壓力、需長時間工作及難以負擔健康檢查費用，而甚少進行健康檢查，結果在使身體出現小毛病時亦未必能及時發現或加以治理，導至嚴重的健康危機出現。因此針對性地鼓勵他們接受健康檢查，認識健康生活習慣，會達致更高的社會效益。

(二) 目標及目的：

1. 推動中年人士，特別白領一族及基層勞工關個人健康
2. 發掘社區中健康高危人士
3. 推廣健康生活習慣，加強公眾的健康觸覺

(三) 主要對象：

中西區內中年在職人士

(四) 實施計劃：

計劃將分為三部份

1. 「社區推廣及檢查站」

- 分別於中區及西區舉行8次「社區推廣及檢查站」，透過展覽資料及教育單張推廣健康生活資訊，包括健康飲食習慣、無煙健康生活及簡易日常運動等主題；
- 合共為400位市民提供基本健康指標評估服務，識別健康高危人士；簡單健康檢查包括身體質量指數(BMI)、血壓、血糖及膽固醇的測試，同時亦會查詢其生活習慣，包括吸煙、飲食及運動等；

2. 健康講座

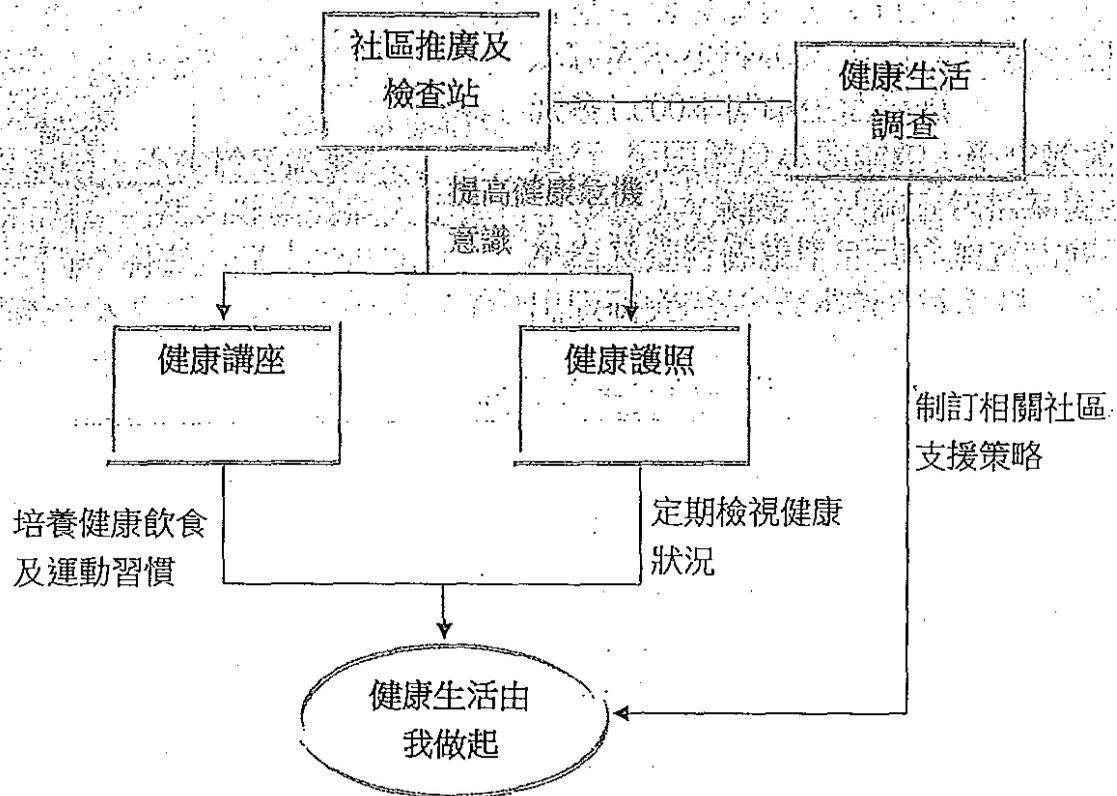
- 舉行2次健康講座，邀請不同醫護專業人士擔任講者包括醫生及營養師等，為社區人士講解健康的生活習慣對預防疾病，特別是心血管疾病的關係；包括健康飲食習慣、無煙健康生活、簡易日常運動及心理健康等。

3. 健康生活護照

- 派發予公眾，以鼓勵公眾自行記錄身體質量指數，以推動自我健康監察，加強公眾注視自身健康狀況；而「健康生活護照」亦附有健康生活習慣及健康飲食常識，促進參加者履行健康生活習慣。

4. 健康生活調查

- 針對高風險人士的健康狀況與生活習慣，進行問卷調查及焦點小組訪問，以發掘社區潛在健康高危人士的特徵作日後的服務規劃建議；此外，中心亦安排兼職訪問員在社區進行問卷調查以瞭解一般社區人士的健康生活狀況，並與健康高危人士資料作比對；
- 有關研究結果將出版成研究報告，推動關注基層人士健康的機構和團體發展相關服務。



(五) 參加人數：

1. 「社區推廣及檢查站」	
1a 參觀人數	1,000
1b 檢查人數	400
2. 健康講座	80
3. 健康護照	1,000

4. 健康生活 調查	
4a 受訪人數	300
4b 出版刊數	600
	總數
	3,380

參考資料

Framingham.com (2006). *Profile of the Framingham Heart Study*. Retrieved 2007-1-19 from <http://www.framingham.com/heart/profile.htm>.

Framingham.com (2006). *A Timeline of Milestones from the Framingham Heart Study*. Retrieved 2007-1-19 from <http://www.framingham.com/heart/timeline.htm>.

衛生防護中心 <http://www.chp.gov.hk>

立法會 (2009), 2009 年 12 月 17 日 會議過程正式記錄

立法會 (2011), 2011 年 1 月 19 日 會議過程正式記錄

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：『童創正能量』健康社區參與計劃

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
- (E) 根據《CARITA-HONG KONG INCORPORATION ORD. NO. 73/81 條例條例》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。
- (F) 負責人員

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。

傳真號碼： 2816 8044	傳真號碼： 2816 8022
電郵地址： ngmsw@caritassws.org.hk	電郵地址： chengyanyan@caritassws.org.hk

(G) 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. 舊書本舊校服新旅程 -- 書本/校服回收互換及轉贈計劃	2012年6月-2012年10月	15000	122/2012-2013
2. 文化共融嘉年華	2012年12月	10000	238/2011-2012
3. 「有『營』食家」中西區推廣計劃	2011年10月-2011年12月	10000	219/2011-2012

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

* 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

- (A) 項目 / 活動名稱：『童創正能量』健康社區參與計劃
- (B) 性質：社會服務/公民教育
- (C) 目的：1. 加強學校、家長、兒童及社區人士對抗逆能力的關注和瞭解。
2. 透過正向心理學的應用讓兒童及家長掌握抗逆能力的方法。
3. 透過不同形式的活動，協助區內學生提高抗逆能力、增強個人自信心。
- (D) 推行日期及時間 / 推行期：2012年9月至2013年3月
- (E) 策劃 / 籌備期：2012年8月-10月
- (F) 申請資助額：36,780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：
 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：1840 義工：50 工作人員：4 (受薪/非受薪)
表演者 / 講者：20 嘉賓：5 其他：

- (K) 宣傳和推廣方法：透過學校及地區以橫額、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
『快樂人生』四格漫畫創作比賽	2012年10月至2013年2月
『開心生活』故事續寫徵文比賽	2012年10月至2013年2月
『正能量校園大使』	2012年10月至2013年2月
『正能量社區大使』健康社區研習計劃	2012年10月至2013年2月
『給你正能量』-- 提升抗逆能力講座	2012年12月至2013年3月
『社區抗逆大使』健康親子大使隊	2012年11月至2013年3月
社區教育日暨頒獎典禮	2013年3月

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			
內部資源			
贊助和捐贈			
其他			
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
一. 整體宣傳						
橫額(社區及學校)	4	150	600	600	2180	
單張	1000	0.5	500	500		
海報(A3彩色)	200	5	1000	1000	3000	
郵費	200	2.4	480	480		
信封	200	2	400	400		
		小計	2980	2980		
二. 正能量校園計劃						
學校橫額	10	150	1500	1500	2180	
運輸費	10	60	600	600		
紀念獎狀(對象: 參與計劃的學校)	10	100	1000	1000		
		小計	3100	3100		
三. 『快樂人生』四格漫畫創作比賽						
比賽表格印刷	500	3	1500	1500		
獎品	8	150	1200	1200	2800	
		小計	2700	2700		
四. 『開心生活』故事續寫徵文比賽						

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
參加表格印刷	500	3	1500	1500		
獎品	8	150	1200	1200	①800	
得獎作品小冊子印刷	500	8	4000	4000		
		小計	6700	6700		
五. 『給你正能量』-- 提升抗逆能力講座						
講者費(1.5 小時,4 節)	6	250	1500	1500	250/hr	
背幕	1	500	500	500	500	
互動遊戲道具	120	5	600	600		
互動遊戲禮物	120	5	600	600	①20	
		小計	3200	3200		
六. 『正能量校園大使』						
小組活動物資(包括影印筆記、文具、物資、體驗遊戲獎品)	4	150	600	600		
參加者紀念品	75	20	1500	1500	①20	
		小計	2100	2100		
七. 『正能量社區大使』健康社區研習計劃						
小組活動物資(包括影印筆記、文具、物資、體驗遊戲獎品)	6	100	600	600		
研習發佈會活動物資(文具, 影印等)	1	300	300	300		
研習發佈會茶點及飲品	30	10	300	300	每人每日30	
參加者紀念品	75	20	1500	1500	①20	
		小計	2700	2700		
七. 『社區抗逆大使』健康親子大使隊						
訓練課程物資(文具, 禮物, 影印等)	2	100	200	200		
參加者茶點及飲品	20	10	200	200	每人每日30	
探訪交通費	20x2 次	10	400	400	實報實銷	
探訪物資(如日用品、文具等)	60	10	600	600		
		小計	1400	1400		
八. 社區教育日暨頒獎典禮						
背幕(9呎 x16呎)	1	1000	1000	1000		

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
展覽	8	100	800	800		
攤位物資(攤位製作 物資如畫紙、文具 等)	8	200	1600	1600		
攤位獎品	500	10	5000	5000	@20	
儀式物資(如彩帶、 汽球等)	1	500	500	500		
嘉賓紀念品	5	100	500	500	@150/total:1000	
義工(包括表演者)津 貼 (以義工津貼形式發 放)	50	30	1500	1500	每人每日 60	
雜項支出	1	1000	1000	1000	5% (1839)	
		小計	11900	11900		
總額：			36780	36780(C)		

申請區議會撥款的款額 (C)\$ 36780 = (B)\$ 36780 - (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)									

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

日期

* 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

明愛莫張瑞勤社區中心

『童創正能量』健康社區參與計劃

(一) 申請團體簡介

背景資料

明愛莫張瑞勤社區中心，隸屬於香港明愛社會工作服務部青少年及社區服務，為目前全港 13 間非政府機構營辦的社區中心的其中一間。

服務目標

社區中心是一種社區發展服務，為社區內不同類別人士提供一個基地，透過舉辦活動，推動社區融合、社會責任及自助互助精神；並同時加強個人及家庭的能力，解決社區內的問題，以促進及改善社區的生活質素、及建立社區歸屬感和責任。

服務內容

社區中心的專業社會工作者及工作員，利用社區中心設施及多元化工作手法為個人、家庭、坊眾、團體提供不同類型的活動，並因應區內問題及獨特需要，提供專業的社會工作服務，例如提供輔導、諮詢服務、籌辦小組活動、建立社區網絡、舉辦社區教育活動、培訓義工、組織居民關注社會政策等。各項服務均著重：全面工作手法、全人關懷、全社區關注、及全面鄰舍接觸。本中心服務範圍東起東邊街，西至西寧街。

中心設備

中心樓高九層，地庫為停車場，地下為接待大堂及數碼城；一樓及二樓高層為社區會堂，可容納約 350 人；三樓為活動室；四樓為辦公室及會議室；五樓則為圖書館及自修室；而天台則為園圃及燒烤場。

(二) 計劃理念

新一代港孩備受父母呵護溺愛，社署檢討兒童死亡個案委員會於 2011 年完成五年前的兒童死亡個案分析，反映本港社會環境挑戰劇增，加上父母寵壞子女，釀成「公主病、王子病」氾濫，兒童抗逆力轉差，一旦遇挫折，容易作出自殘行為。此外，2007 年香港小童群益會聯同兩間內地大學進行一項有關兒童抗逆境能力的調查，結果發現的香港的兒童抗逆力均較北京及廣州為低。

兒童及青少年的成長階段中，遇見困難或是經歷一些不如意的事情俯拾皆是，至於逆境當前，有人愈挫愈勇，有人一蹶不振。兩者的分別，個人抗逆力的強弱是其中一個重要因素。香港的兒童需要面對包括身體形象、學業及人際方面的不同挑戰，培養和具備較高水平的抗逆能力雖然不能阻止引致壓力的事件發生，但是

它能降低負面事件對我們生活的衝擊，同時減少我們從困擾中走出來所需的時間。事實上抗逆能力較強的人通常都具有好奇和開朗的品質。面對挫折或身處逆境時，他們會投入能夠增加積極情感經歷的活動，在生活的挑戰中尋找機會。

培養和提高抗逆能力能夠緩衝諸如抑鬱症、焦慮症或創傷後緊張症等精神健康疾病的發展。它的功能是協助抵消部分風險因素，減少引發精神疾病的可能性。風險因素包括缺少社會支持、受欺凌、受創傷、處於社會經濟弱勢地位、社會或文化歧視。換言之，培養和提高抗逆能力可以保護學童的精神和身體健康。

如果面對困難和逆境，能以正向心理保持樂觀，更會百折不撓。樂觀感是抗逆力的其中重要元素，樂觀感相信未來是光明的、有盼望的。樂觀心態包含著以正向心理去建立正面積極的想法、繼而強化自己的優點和能力去面對惡劣環境，肯定自己的努力，勇往直前排除困難，爭取成功，最後體現受尊重和滿足感。由此可見培養孩子的正向心理和樂觀感的重要性。

明愛莫張瑞勤社區中心自 2011 年開始，透過中西區區議會贊助，於區內積極推廣「正向心理學——快樂七式」的理念，活動過程中，學童了解「正向心理學——快樂七式」的內容及應用方法，因此，在新年度我們期望能進一步將理念深化，讓學童能夠更確切了解及應用，進一步推動社區人士、家長及兒童認識、了解及重視精神健康對兒童成長、家庭關係及個人身心健康的影响，提高兒童、家長及社區人士對精神健康的關注。

我們期望以「正向心理學」的理念為基礎，推廣正面的思想方法，透過有趣而生動的手法，為兒童提供全面而有效的精神健康教育服務，藉此為兒童締造一個健康、快樂、積極正面的人生。

(三) 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：

- 3.1 加強學校、家長、兒童及社區人士對抗逆能力的關注和瞭解。
- 3.2 透過正向心理學的應用讓兒童及家長掌握抗逆能力的方法。
- 3.3 透過不同形式的活動，協助區內學生提高抗逆能力、增強個人自信心。

(四) 計劃詳情

4.1 活動計劃內容

4.1.1 正能量校園計劃

活動目的：將正向心理和樂觀感的重要訊息推廣到中西區區內學校，喚起老師、學生及家長們的關注。透過多元化形式的延伸活動及支援項目，鼓勵學生及家長們從小培養積極樂觀面對問題的態度，從日常生活中實踐正確處理挫折的方法，建立健康快樂的人生。

活動內容：參與學校在完成下列活動後可獲頒「中西區正能量校園」，並於社區教育日當天頒獎，以鼓勵學校持續在校內推廣營造健康快樂學習環境。同時亦會透過印製得獎作品小冊子藉以推廣開心生活的訊息。

4.1.1.1 『快樂人生』四格漫畫創作比賽

活動目的：透過活動培養參加者樂觀及正面的思想

活動內容：透過漫畫創作的形式，鼓勵參加者學習以正面思考方式面對逆境，並嘗試在日常生活中實踐。

舉辦時間：2012年10月至2013年2月

舉辦地點：本社區

對象：區內小學就讀小一至小三學生

參與人數：預計約共有200人參與

4.1.1.2 『開心生活』故事續寫徵文比賽

活動目的：透過活動認識如何為自己發放正能量面對逆境，減低壓力。

活動內容：參加比賽的同學透過故事續寫，思考如何運用不同方法面對生活上的逆境和挑戰，並應用於日常生活中。

舉辦時間：2012年10月至2013年2月

舉辦地點：本社區

對象：區內小學就讀小四至小六學生

參與人數：預計約共有200人參與選舉，另「比賽得獎作品」將刊行500冊，預計約共有600人閱讀。

4.1.1.3 『給你正能量』-- 提升抗逆能力講座

活動目的：透過講座讓學童提昇抗逆能力

活動內容：於參與「正能量校園計劃」的學校舉辦講座，內容包括減壓方法、正面思維等等。

舉辦時間：2012年12月至2013年3月

舉辦地點：本社區

對象：區內小學學生

參與人數：預計約共有 400 人參與

4.1.1.4 『正能量校園大使』

活動目的：訓練正能量校園大使，於校園內實踐及推廣正面文化，藉此培養社區支持系統，提昇抗逆能力。

活動內容：參與「正能量校園計劃」的學校推舉校內學童擔任『正能量校園大使』，於校內推廣正面文化，締造健康關愛的校園氣氛。

舉辦時間：2012 年 10 月至 2013 年 2 月

舉辦地點：本社區

對象：區內小學就讀小一至小三學生

參與人數：預計約共有 30 人參與

4.1.1.5 『正能量社區大使』健康社區研習計劃

活動目的：推動高小學童於中西區內進行研習，主題主要環繞如何改善區內環境及設施以締造社區抗逆力，藉此建立一個安全健康的社區。

活動內容：以隊伍形式參賽，在中西區內就社區環境、設施等各方面提出改善建議，並安排與中西區區議員表達。

舉辦時間：2012 年 10 月至 2013 年 2 月

舉辦地點：本社區

對象：區內小學就讀小四至小六學生

參與人數：預計約共有 30 人參與

4.1.2 『社區抗逆大使』健康親子大使隊

活動目的：透過探訪區內長者、低收入人士、新來港人士等，將『抗逆元素』帶給區內弱勢社群，一方面可以服務社區上有需要的人士，實踐所學；更可促進親子關係，提昇學童的抗逆資本。

活動內容：提供 2 節訓練課程，內容主要包括學習減壓運動，了解區內弱勢社群情況及溝通技巧等，並透過服務增加對不同社區的理解和接納以及改善各方面的社會關係，從中有助於締造社區和諧，藉此增強社區抗逆能力。

舉辦時間：2012 年 11 月至 2013 年 3 月

舉辦地點：本社區

對象：社區人士

參與人數：預計約有 10 對親子參與，人數共 20 人；另可服務 60 名弱勢社群人士。

4.1.3 社區教育日暨頒獎典禮

活動目的：透過分享、表演及互動遊戲、讓區內人士明白抗逆之道及實踐方法；同時進行各項比賽之頒獎禮，鞏固宣傳精神健康及快樂生活的效果。

活動內容：1. 推廣有效抗逆方法的展覽及攤位遊戲；
2. 減壓運動介紹；
3. 正能量校園計劃內各比賽頒獎禮。

舉辦時間：2012 年 3 月

舉辦地點：本社區

對象：社區人士

參與人數：約 300 名社區人士參與

4.2 預期參加人數：

活動參加者	：『快樂人生』四格漫畫創作比賽	200
	：『開心生活』故事續寫徵文比賽	800
	：『給你正能量』— 提升抗逆能力講座	400
	：『正能量校園大使』	30
	：『正能量社區大使』健康社區研習計劃	30
	：『社區抗逆大使』健康親子大使隊	80
	：社區教育日暨頒獎典禮	300
	總數	1,840

附註：正向心理學

正向的心理學（positive psychology）是在幫助個人找到內在的心理能量，這樣的能量隨時可以面對困難對抗挫折，掌控逆境使得人在遇到困難時不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。

快樂的公式 $H=S+C+V$

S:快樂與否的範圍廣度每人有其天生的快樂範圍，有人較樂觀些，有人較悲觀些，有人正向情緒較多，有人負向情緒較多。

C:生活環境、財富、婚姻、社交生活、健康、宗教等因素，會影響快樂，但僅影響部份的快樂……

V:自己可以控制的變項因素可自我控制的變項：假如你改變它們，你的快樂程度會上升而持久，不過這些改變都需要真正的努力才能實現。

美國加州大學心理學家桑雅·柳柏莫斯基在幾經研究之後，提出八點快樂的秘訣

具體可行的做法：

一、心存感激：

拿一本「感恩簿」，將三至五件你目前心存感激的事項記下來。這些可以是俗事（養的牡丹花盛開了），可以是驚喜之事（小孩開始學走路了）。每周記錄一次（例如，固定星期日晚間），保持鮮活，內容愈常更換愈好。

二、時時行善：

可分隨機的（排隊時，讓趕時間的人排前面），有系統的（每周日固定拿晚餐給鄰居那位老人）。對朋友或陌生人仁慈一點，會產生積極效果，讓自己感覺很慷慨、很有能力，也會贏得別人笑容、讚許及仁慈回饋。這些都會讓人感覺快樂。

三、品嚐樂趣：

多注意那些能讓人短暫快樂及驚喜之事，例如草莓的甜味、陽光的和煦。心理學家建議，不妨將快樂時光如照相一般「印存腦海中」，在痛苦時翻出來回味。

四、感謝貴人：

如果有人在你人生走到十字路時，提攜或指導過你，要趕快向他答謝。越詳盡越好，最好是親自答謝。

五、學習諒解：

如果有人傷害你、誤會你，就寫封信給他表示原諒，也讓自己怒氣怨恨得以發洩。無法諒解他人會讓自己積怨、心懷報復，諒解則會讓你大步往前。

六、珍惜親友：

對生活滿意與否，其實與錢財、頭銜、甚至健康關係不大。最大因素是人際關係的和諧。多花點時間及精力在朋友親人身上。

七、照顧身體：

充足睡眠、運動、伸展四肢、笑口常開都可短時間內改善心情。常做這些動作會提升生活滿意度。

八、因應難關：

人生不免有難。宗教信仰可助你度過。不過一些平凡無奇信條也可。例如「事情總會過去，這次也一樣！」、「任何打不死我的事，會讓我變得更堅強。」
關鍵就在，你必須相信這些信條。

(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. Say YES to WORK 青年就 業暨暑期工招聘 博覽 2012	1/5/2012- 31/8/2012	\$160,000	C.I. 31/2012-2013
2. 「童心夢飛行」兒 童培育計劃(2012)	1/7/2012 - 30/11/2012	\$10,000	C.I. 112/2012-2013
3. Teen Teen 有新 「義」→ 社區服務 計劃	1/7/2012 - 31/3/2012	\$9,500	C.I. 113/2012-2013

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
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：全家起動：家庭有品計劃(B) 性質：家庭健康

(C) 目的：

1. 重塑家庭價值觀：重新確立正確家庭價值觀，建立百家家規及推廣身、心、靈健康生活之道，重建和諧家庭。
2. 取締負面標籤效應：引發孩童及家長反思自身的角色，針對問題的根源，並加強對社會事務的關注，擺脫負面的標籤。
3. 提升孩童自理能力：透過富趣味性的活動提升孩童自我照顧能力，確立自主性及自信心，並重新建構與家傭的關係。

(D) 推行日期及時間／推行期：2012年7月至2013年3月(E) 策劃／籌備期：2012年5至7月(F) 申請資助額：\$30,000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：詳見附頁

*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：125義工：10工作人員：6 (受薪/非受薪)表演者／講者：1嘉賓：1其他：1(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) 透過問卷調查作量化指標，超過70%服務使用者對活動的安排表示滿意。(2) 超過70%服務使用者表示能透過活動促進家庭健康。(3) 超過70%服務使用者表示能透過活動促進家庭和諧。

(M) 工作計劃／推行時間表

行動	時間表
2012年5月至7月	活動籌劃
2012年7月至2013年3月	活動推行
2013年3月	活動檢討

(N) 門票分配安排(如適用)：

活動不設門票派發

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 (每家庭)	25	600	15000
內部資源			/
贊助和捐贈			/
其他			/
預算收入總額(A)			15000

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
詳見附頁						
總額：			詳見附頁 (B)	詳見附頁 (C)		

申請區議會撥款的款額 (C)\$ 30000 = (B)\$ 45000 - (A)\$ 15000

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。

(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	2012年6月	15,000
第二年		
第三年		
第四年		

(D) 付款方式

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。

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。

香港基督教女青年會 西環綜合社會服務處

【全家起動：家庭有品計劃】

活動計劃書

主辦機構

中西區區議會中西區健康城市督導委員會
香港基督教女青年會西環綜合社會服務處

1. 計劃背景及理論基礎

去年，聖雅各福群會及城大於進行了問卷調查和深度訪問，從二百多個個家庭填寫的問卷和十三個深度訪問中的結果發現有約三成的受訪父母、子女都有焦慮或抑鬱症狀。負責研究的學者指出，父母自身的情緒跟子女的精神狀態有密切關係。中西區家庭多為雙職父母，很多時將工作壓力的負面情緒帶回家，從而影響子女精神健康，以致家庭未能達至和諧。

家長管教模式轉變，重塑家庭價值觀

現代家庭以孩童為重心，讓家長承受龐大的壓力，作為家庭基石之夫妻關係亦受到損害。心理學家 Diana Baumrind 於 1967 年研究及發表之家長管教模式 (Parenting Styles) 已經未必能夠有助了解及針對現今世代家長的管教方向。近年已發展國家及地區紛紛出現直升機家長 (Helicopter Parents) 及怪獸家長 (Monster Parents)，指如同直升機在高空盤旋，密切緊盯著孩子在學校的一舉一動，以及對學校提出不合理要求的家長及監護人。於「微觀管理¹」的管教模式底下培育出來的孩子，最後連獨立自主也成問題。雙職父母的家庭，不自覺地依賴了家傭訓練孩子的自理能力。但事實上，並非所有家傭也能勝任管教和訓練的工作，而父母與家傭亦缺乏正確溝通。因此，父母必須重新肩負起孩子照顧及教育的責任。

同時，香港基督教女青年會以「促進家庭健康、建設和諧社會」為服務的遠象，希望推動更多人關心我們的家庭，發揮家庭的正面能量，全面提升家庭健康。本會參考史提特博士 (Dr. Nick Stinnett) 及德夫瑞博士 (Dr. John DeFrain) 於世界各地研究健康家庭的特質，並發現六個健康家庭優勢的特質，本會遂稱這六個特質為「家庭健康維他命²」，並致力為香港家庭注入健康元素。

¹ Carl, H. (2008), *Under Pressure: Rescuing our children from the culture of hyper-parenting*.

² 資料來源：香港基督教女青年會家庭健康促進中心 (2008) 《香港家庭健康質素量表質性研究》

(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：

日期：

* 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

有見及此，本處以「家庭健康維他命」的原素，將之融會貫通，藉著促進「正向心理」的調整、全面提升及發展個人及社區的潛能。同時，本處一直於區內積極推動「和諧家庭」的概念，並致力為區內居民締造一個著重「身、心、靈」健康（Body-mind-spirit）的環境。

基於這個信念，本處擬定於二零一二年五月至二零一三年二月期間舉辦【全家起動：家庭有品計劃】，旨在確立家庭的核心價值觀，強化支援功能，重新建立理想的港孩、港爸及港媽形象，從而提升家庭的抗逆能力，取締負面的標籤效應，以建設健康家庭。

2. 計劃目的

- ✦ 重塑家庭價值觀 - 重新確立正確家庭價值觀，建立百家家規及推廣身、心、靈健康生活之道，重建和諧家庭。
- ✦ 取締負面標籤效應 - 引發孩童及家長反思自身的角色，針對問題的根源，並加強對社會事務的關注，擺脫負面的標籤。
- ✦ 提升孩童自理能力 - 透過富趣味性的活動提升孩童自我照顧能力，確立自主性及自信心，並重新建構與家傭的關係。

3. 計劃理念

（一）「家庭健康」的信念

1. 每個家庭都有愛和希望，不論它是什麼階層或形態，都擁有強處和潛能，值得家人一同探索，以助彼此成長及面對挑戰。
2. 家庭健康對於個人身、心、靈，以致整體社會的和諧穩定發展具根本而深遠的正面影響，貫徹「家庭健康維他命」的概念。

（二）「家庭健康維他命」

1. 維他命 **A**：（Affection & Appreciation） 關懷欣賞
 - ◇ 從對方角度瞭解家人需要，用言語、行動向家人表達關愛。
2. 維他命 **C**：（Commitment） 責任承擔
 - ◇ 重視家庭，承擔對家庭的責任，盡力支持家人。
3. 維他命 **E**：（Enjoyable Time Together） 歡聚時光
 - ◇ 與家人共處，參與家庭活動，享受彼此相聚的歡樂時光。
4. 維他命 **P**：（Positive Communication） 溝通分享
 - ◇ 願意與家人溝通分享，恰當地表達，並重視彼此的看法及感受。

5. 維他命 **R**：（Resilience）家庭抗逆力

◇ 以開放態度接納轉變，願意一起面對逆境所帶來的機遇及挑戰，轉危為機，共同藉著危機而成長。

6. 維他命 **S**：（Spiritual Well-being）連繫信念

◇ 家人擁有共同的信念與價值觀，有助家人間的彼此連繫。

4. 推行日期

2012年7月至2013年3月

5. 對象

居於中西區之家庭

6. 預計參加人數

活動名稱	義工／ 參加者 對象	義工／ 參加者 人數	服務 對象	服務 對象 人數
高陞達人木作戰	兒童及家長	75	／	／
「家·愛」心靈加油之旅	家庭	30	／	／
全能家庭 Amazing Race	家庭	30	／	／
逆難而上：親子歷奇訓練	家庭	30	／	／
親子送暖義工隊	家庭	30	露宿者	50
字字鏗鏘：家長學堂系列	家長	20	／	／
	總計：	215	總計：	50

7. 計劃內容

活動名稱：自理達人大作戰

活動目的：◇ 於三天兩夜之宿營活動中，利用比賽的形式，考驗兒童各項自我照顧的能力，並邀請家長擔任評審工作，從而了解孩子的潛能及適切地調整日常生活習慣

內容：◇ 舉辦營前簡介會，分享活動理念
◇ 進行三天兩夜之宿營活動（包括：煮食、洗熨衣服、刷鞋、洗滌食具、家居清潔等之自我照顧訓練及技能測試）
◇ 邀請家長探訪，並進行評審及嘉許環節

舉行時段：2012年7月（共7節）

舉行地點：青年旅舍（備有煮食設施）

家庭健康維他命 **C**

對象：兒童（三日兩夜宿營）
家長（日營）

責任承擔

活動名稱：「家·愛」心靈加油之旅

活動目的：◇ 借助和諧閒適的自然環境，以輕鬆的形式讓家長深入檢視自身和家庭價值觀之連繫、原生家庭對下一代的影響以及如何運用自身優點發揮於家庭崗位上。

內容：◇ 透過「身、心、靈」體驗活動、親子按摩、自我優勢大檢閱、互動遊戲等活動，傳達愛生命及愛家庭的訊息，並探討原生家庭與自身的關係
◇ 營期內設有「相聚一刻」環節，一方面安排遊戲及活動予孩子，另一方面安排分享及交流的環節，促進夫妻之間的溝通，於自然環境中享受二人獨處的溫馨時光

舉行時段：2012年8月（共3節）

舉行地點：保良局賽馬會大棠渡假村（暫定）

對象：家庭

家庭健康維他命 **S**

連繫信念

活動名稱：全能家庭 Amazing Race

活動目的： ✧ 利用 Amazing Race 的形式，考驗家庭成員的團結及溝通能力，並製造生活中不同的逆境（例如：患病、爭執、經濟拮据等），讓家庭成員透過合作，嘗試共同解決問題

內容： ✧ Amazing Race 城市歷奇活動
✧ 活動後分享及嘉許環節

舉行時段： 2012 年 8 月（共 2 節）

家庭健康維他命 **R**

舉行地點： 香港島及九龍區

對象： 家庭

家庭抗逆力

備註： Amazing Race 城市歷奇挑戰賽的隊伍是由家庭為單位，在比賽中走過香港九龍，在各區特色景點接受不同的有趣任務，既考驗參加者的智慧，又要求合作及解難能力，更講求永不放棄的毅力和勇氣，以及準確的判斷力。

活動名稱：逆難而上：親子歷奇訓練

活動目的： ✧ 透過經驗學習法 (Experiential learning) 讓家長及兒童認識逆境智能 (AQ) 及學習面對壓力、處理問題的方法，以提升親子關係

✧ 宣揚「愛與關懷」、「責任與尊重」、「溝通與和諧」的家庭核心價值，藉此增進親子感情及提升家庭抗逆能力

內容： ✧ 參加由專業歷奇訓練導師設計的營地歷奇 (Low Event 及 High Event) 活動，過程中著重親子共同經歷及一起解難，並透過解說 (De-briefing) 將反思所學 (Reflection Insights) 應用於日常生活上

✧ 進行活動後分享及檢討

舉行時段： 2012 年 12 月（共 2 節）

舉行地點： 戶外康樂營（附設歷奇設施）

對象： 家庭

家庭健康維他命 **R**

家庭抗逆力

活動名稱：親子送暖義工隊

- 活動目的：
- ◇ 關注社區上的弱勢社群，幫助孩子走出「自我中心」，鼓勵親子共同參與義工服務行列，將愛心帶給社會上有需要的人士，更可以為參加者的生活加添色彩
 - ◇ 透過義工訓練及社區服務，提升家庭對社區的歸屬感
 - ◇ 宣揚「愛與關懷」、「責任與尊重」、「溝通與和諧」的家庭核心價值，藉此增進親子感情

- 內容：
- ◇ 義工訓練及社區服務籌備工作坊
 - ◇ 探訪「聖巴拿巴會之家」，與露宿者一起參與有機種植、體驗吃貧苦餐及為露宿者籌備交流分享茶會活動
 - ◇ 探訪區內護老院及復康機構

舉行時段：2012年9月至12月（共5節）

舉行地點：聖巴拿巴會之家（露宿者服務機構）

對象：家庭及區內弱勢社群

家庭健康維他命 A

關懷欣賞

合辦機構

活動名稱：字字鏗鏘：家長學堂系列

- 活動目的：
- ◇ 突顯家規（Family Rule）的重要性，並邀請各參與活動之家庭深入討論及書寫自家之家規
 - ◇ 利用中文字詞作為媒介，配合專業之書法導師的指導，促進兩代溝通及了解

- 內容：
- ◇ 通過親子平衡小組，分別與家長及子女討論家規的重要性及審視各家庭固有之價值觀，然後於分享環節中互相交流，讓不同家庭能互相參考及借鏡
 - ◇ 聘請專業導師與參加者進行中文書法研習，並透過名為「送您一個字」的活動，鼓勵家長以有意義之中文字彙總結對孩子的教誨，並確立家庭的價值觀

舉行時段：2012年12月至2013年2月（共6節）

舉行地點：本處

對象：家庭

家庭健康維他命 P

溝通分享

【全家起動：家庭有品計劃】財政預算 (附件二)

預算開支項目	單位成本 (\$)	數量	費用總額 (\$)	其他收入支付 (\$)	申請區議會撥款額 (\$)	此欄由秘書處填寫	
						最高撥款額 (\$)	批准款額 (\$)
A. 自理達人大作戰							
【兒童】宿營交通費用 (旅遊巴士)	1200	1	1200	0	1200	@1500 x 20位	
【兒童】宿營營費 (三日兩夜)	300	25	7500	7500	0	每人每晚100	
【兒童】宿營膳食費用 (第二天) 晚餐	35	25	875	0	875	每人每日45	
【兒童】宿營膳食費用 (第二天) 早餐及午餐	35	25	875	0	875	每人每日45	
【兒童】宿營膳食費用 (第二天) 晚餐	35	25	875	875	0		
【兒童】宿營膳食費用 (第三天) 早餐及午餐	35	25	875	0	875	每人每日45	
【家長】日營交通費用 (旅遊巴士)	800	1	800	0	800	@1500 x 20位	
【家長】日營營費 (第三天)	25	50	1250	1250	0		
【家長】日營膳食費用 (午餐)	35	50	1750	0	1750	每人每日45	
比賽獎品	20	50	1000	0	1000	@20	
活動物資 (如：簡單煮食用品)	500	1	500	0	500		
什支	500	1	500	0	500	租借活動 5% (150)	
B. 「家·愛」心燈加油之旅							
宿營營費 (住宿於家庭房間)	160	30人	4800	1800	3000	每人每晚100	
膳食 (晚餐)	35	30	1050	0	1050	每人每日45	
膳食 (早餐及午餐)	35	30	1050	0	1050	每人每日45	
交通費用 (旅遊巴士)	1200	1	1200	0	1200	@1500 x 20位	
活動物資 (如：文房用品、美勞用具)	500	1	500	0	500		
遊戲禮物	20	30	600	600	0	@20	
C. 全能家庭Amazing Race							
交通費用 (乘坐公共交通工具車資-實報實銷)	40	30	1200	0	1200		
活動物資 (文房用品)	1000	1	1000	0	1000		
製作家庭特色服裝費用	50	30	1500	0	1500		
比賽獎品 (冠、亞、季軍) 如：公司禮券	250	3	750	0	750	@800	
比賽獎品 (優異獎) 如：公司禮券	100	5	500	0	500	@400	
什支	175	1	175	175	0		
D. 遠難而上 - 親子歷奇營訓練							
膳營營費	30	30	900	0	900	@80	
場地設備租用 (例如：攀岩牆、Low Broom及High Event等歷奇設施)	600	4	2400	0	2400		
歷奇訓練導師費用 (@每小時/每位)	250	6	1500	1500	0	@250/hr	
參加者紀念品 (例如：親子玩具)	15	30	450	0	450	@20	
膳食 (午餐)	35	30	1050	0	1050	每人每日45	
交通費用 (旅遊巴士)	1000	1	1000	0	1000	@1500 x 20位	
活動物資 (如：電池、小型玩具)	300	1	300	300	0		
E. 親子送暖義工隊							
車費 (乘坐公共交通工具車資-實報實銷)	3	50	150	150	0		
探訪及遊戲禮物	20	50	1000	0	1000	@20	
飲品及茶點 (活動時間：10:00am-5:00pm)	15	50	750	0	750	每人每日30	
義工訓練及社區服務活動物資 (如：文房用品)	50	3	150	150	0		
F. 字字鏗鏘：家長學堂系列							
聘請專業書法導師費用 (@每小時)	250	6	1500	0	1500	@250/hr	
親子平衡小組活動物資 (如：書法用品)	200	1	200	0	200		
飲品及茶點	5	60	300	0	300	每人每日30	
G. 活動推廣及宣傳費用							
活動推廣單張 (A4/彩色/雙面)	1	500	500	500	0		
活動推廣 Poster (A3/彩色/單面)	1	200	200	200	0	300	
H. 其他							
什支	325	1	325	0	325	租借活動 5% (150)	
總計：			45000	15000	30000		

收入項目	參加費用 (元)	數量 (家庭)	數額 (元)
參加者費用	600	25	15000
(每位參加者可攜2位家長參與活動)		總計：	15000

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：中西區健康城市督導委員會宣傳推廣計劃 2012/13

1. 基本資料

(A) 機構名稱： (中文) 中西區健康城市督導委員會
 (英文) Steering Committee on Healthy City in the Central and Western District

(B) 註冊地址(中文)： 香港中環統一碼頭道 38 號海港政府大樓
 11 樓

註冊地址(英文)： 11/F, Harbour Building, 38 Pier Road,
 (必須填寫) Central, Hong Kong

通訊地址：
 (如與註冊地址不同)

(C) 電話號碼： 2852 3479 傳真號碼： 2542 2696

(D) 本機構是：
 根據《...條例》註冊的機構(請附有關證明文件)
 為...區的利益而成立，並擁有自主權的團體

(E) 負責人員

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

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. 中西區健康城市督導委員會宣傳推廣計劃	1/6/2011-14/9/2011	20,000	151/2011-2012
2. 參與中西區健康節	10-11/9/2011	10,000	218/2011-2012
3.			

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 I)	
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：中西區健康城市督導委員會宣傳推廣計劃 2012/13

(B) 性質：活動推廣

(C) 目的：宣傳委員會活動以及推廣健康信息

(D) 推行日期及時間/推行期：2012年6月至2012年3月

(E) 策劃/籌備期：2012年5月至7月

(F) 申請資助額：20,000元

(G) 舉辦地點：中西區內

(H) 內容：製作宣傳紀念品及更新委員會網頁，向中西區居民宣傳健康城市的概念以及委員會的工作，並推廣本年度委員會舉辦

的活動。

*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：20,000* 義工：_____ 工作人員：10 (受薪/非受薪)
 表演者／講者：_____ 嘉賓：_____ 其他：_____

*活動推廣的宣傳品涵蓋區內所有業主立案法團、互助委員會及中小學等

(K) 宣傳和推廣方法：網頁及宣傳紀念品

(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)

(M) 工作計劃／推行時間表

行動	時間表
各項招標邀請	2012年5月
製作委員會網頁及宣傳紀念品	2012年6月至7月
更新委員會網頁及派發宣傳紀念品	2012年7月至2012年3月

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

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

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：

日期：

* 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