

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」¹ 中西區區議會財委會文件第 137 / 2017 號

中西區區議會撥款申請表

活動名稱： 抵壓 Zone /

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) Hong Kong Y.W.C.A.
Western District Integrated Social Service Centre
- (B) 註冊地址(中文)： 香港西環域多利道 9-15 號百年大樓
第一期 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： 28188356 傳真號碼： 28559004

(D) 本機構是：

- 根據《_____公司_____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
姓名：(中文) _____ (英文) _____	姓名：(中文) _____ (英文) _____
職位： _____	職位： _____
聯絡電話號碼： _____	聯絡電話號碼(內部用)： _____
傳真號碼： _____	聯絡電話號碼(公開用) ⁴ ： _____
電郵地址： _____	傳真號碼： _____
	電郵地址： _____

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. 童心童真夢飛行 2017	7/2017-2/2018	29,830	CI NO 30/2017-2018
2. <親親好爸媽>愛家行動 2017	7/2017-2/2018	29,920	CI NO 31/2017-2018
3. “Say YES To Work”生涯 規劃探索暨暑期工招 聘博覽 2017	5/2017-8/2017	140,000	C.I.NO12/2017-2018

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 2. (請附同意書;見附錄 II)	中西區區議會
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：抵壓 Zone

(B) 性質：社會服務

(C) 計劃以不同類型的活動作為介入媒體，讓青少人找到適合自己的減壓方法，目的：培養興趣之餘，並以「同行者」支援網絡，讓參加者建立完整的社會支持網絡，從而慢慢建立正面及有效的處理壓力的方法。

(D) 推行日期及時間/推行期：2017年7月至2018年2月

(E) 策劃/籌備期：2017年6月

(F) 申請資助額：28,940 元

(G) 舉辦地點：本處及戶外場地(詳見附頁)

(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：

參加者／受惠者：286 義工：8 工作人員：2(受薪/非受薪)

表演者／講者： 嘉賓： 其他：

(K) 宣傳和推廣方法：宣傳單張/通訊/網頁

(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能提升家庭凝聚力。

(M) 工作計劃／推行時間表

行動	時間表
2017年6月	活動籌劃
2017年7月至2018年3月	活動推行

(N) 門票分配安排(如適用)：

不適用

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			
1) Dialog in the dark 每人\$30	16	30	480
2) 拳擊活動 每人\$30	16	30	480
3) 大笑瑜珈 \$30	16	30	480
4) 咖啡館體驗 每人\$30	16	30	480
5) 敲擊樂體驗 每人\$30	16	30	480
6) 禪繞畫 每人\$30	16	30	480
7) 壓力拜拜會 每人\$30	16	30	480
8) 中心資助	16	20	320
其他			
預算收入總額(A)			3680 ✓

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
詳見附頁						
總額：			(B)	(C)		

申請區議會撥款的款額 (C)\$ 28,940 = (B)\$ 32,620 - (A)\$ 3680

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		
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。

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：

8.6.2017

* 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

編號	項目	0	數量	費用總額 (\$)	*其他收入 支付 (\$)	申請區 議會撥 款額 (\$)	最高 撥款額 (\$)	實際 撥款額 (\$)
1	健康生活講座							
	講者費(2小時)	500	2	1000	400	600	@每小時\$300	
	活動及遊戲物資	200	1	200	0	200		
2	你有壓力我有壓力							
	茶點連飲品 (@每人) 【參加者及義工】	30	24	720	0	720	@\$30	
	活動物資	300	2	600	0	600		
	遊戲獎品	15	16	240	0	240	@\$800	
3	Dialog in the dark							
	入場費用 (@每人) 【參加者】(學生)	90	16	1440	160	1280	@\$80	
	入場費用 (@每人) 【義工】(成人)	180	6	1080	600	480	@\$80	
	車費	30	22	660	0	660	實報實銷	
	茶點連飲品 (@每人) 【參加者及義工】	30	22	660	0	660	@\$30	
4	拳擊活動							
	場地租用(2次)	2000	2	4000	0	4000		
	導師費 (@\$300 X 3人 X 2次)	300	6	1800	0	1800	@每小時\$300	
	活動物資及訓練器材租用	400	2	800	0	800		
5	大笑瑜珈							
	導師費 (@\$300 X 2次)	300	2	600	0	600	@每小時\$300	
	活動及遊戲物資	200	2	400	0	400		
6	咖啡館體驗							
	茶點連飲品 (@每人) 【參加者及家庭成員】	30	22	660	0	660	@\$30	
	場地租用(入場費)	80	22	1760	0	1760	@\$80	
	導師費 (@\$300 X 4人)	300	4	1200	0	1200	@每小時\$300	
7	敲擊樂體驗							
	場地租用(入場費)	80	22	1760	0	1760	@\$80	
	導師費 (@\$300 X 3人 X 2次)	300	6	1800	0	1800	@每小時\$300	
	活動物資及訓練器材	200	8	1600	0	1600		
8	禪繞畫							
	導師費	300	3	900	0	900	@每小時\$300	
	活動物資及器材	60	22	1320	0	1320		
9	中期活動回顧及展望							
	茶點 (@每人) 【參加者及家庭成員】	30	24	720	0	720	@\$30	
	活動及遊戲物資	200	1	200	0	200		
10	壓力拜拜會							
	場地租用(入場費)	150	24	3600	1680	1920	@\$80	
	茶點 (@每人) 【參加者及家庭成員】	50	24	1200	480	720	@\$30	
10	整個項目雜支	340	5	1700	360	1340	max 5% (\$1,447)	
			總計:	32620	3680	28940		

收入項目	單價	人數 / 家庭	金額(元)
參加者收費 1) Dialog in the dark 每人\$30	30	16	480
參加者收費 2) 拳擊活動 每人\$30	30	16	480
參加者收費 3) 大笑瑜珈 \$30	30	16	480
參加者收費 4) 咖啡館體驗 每人\$30	30	16	480
參加者收費 5) 敲擊樂體驗 每人\$30	30	16	480
參加者收費 6) 禪繞畫 每人\$30	30	16	480
參加者收費 7) 壓力拜拜會 每人\$30	30	16	480
中心資助	20	16	320

小計: 3680

抵壓 Zone

(一) 計劃理念

香港是一個重視成績的社會，不論是上班族或是莘莘學子，總離不開競爭。隨著社會的發展，大眾對於年輕一代的期望亦愈來愈高，為香港學生帶來更多難以應付的壓力，進一步影響他們的情緒健康。一項於 2016 年進行的調查結果顯示¹，近三成學生的壓力指數偏高，較 2015 年上升約 3.4%；更有輔導專線一年需處理逾 16,000 宗及近 9,000 宗情緒及學習相關的求助個案²，其中以「升學」及「讀書壓力」為最主要問題。生活中不同程度的壓力往往成為學生輕生的導火線。單單在 2017 年的頭四個月，經已發生高達 60 多宗學生自殺死亡的個案，情況令人擔憂。

在整個不穩定的社會氛圍下，年輕一代對個人前景缺乏信心，難免感到迷惘，確實十分需要一位「聆聽者」。但在亞洲文化的薰陶下，人們大多不願意表達個人的情感，阻礙了情緒上的表達及宣洩。加上年輕人的社會支援網絡薄弱，與成年人欠缺「互信」，所以有部份年輕人會選擇轉而在社交媒體上抒發壓力及負面情緒。惟網上交流質素參差，更有可能因為網絡效應進一步惡化他們的負面思考。

因此，要真正幫助受情緒壓力困擾的年輕人，必須給予他們可宣洩情緒和減輕壓力的途徑。更重要的是協助他們建立完整的社會支援網絡，嘗試尋找其

¹香港青年協會於 2016 年 8 月至 9 月期間進行有關「在學青少年壓力情緒」的問卷訪問。

²香港青年協會 M21 媒體輔導中心- 關心一線 2777 8899 於 2015 年 9 月至 2016 年 8 月期間的數據。

他解決問題的方法，在健康的心理狀態下，面對各樣的難關。

有見及此，本計劃將會透過講座、工作坊和交流實踐活動讓參加者認清自身所面對的壓力，重新檢視個人的情緒健康，亦會嘗試透過集思廣益找出可行的減壓方法。同時，計劃更會提供輕鬆及多元化的音體藝娛樂活動如：敲擊樂、拳擊、繪畫等，讓參加者體驗多元化的負面情緒宣洩方法，在活動期間甚至往後生活中應用以達至減壓的效果。另一方面，一群在職青少年義工及社區人士會與參加者組成「同行者」支援網絡，從旁協助建立深入溝通的橋樑。透過鼓勵參加者表達個人情感，也嘗試感受他人所承受的壓力，一同在成長路上學習面對和舒緩情緒壓力。我們期望透過本次計劃，讓年輕人再不感到孤單，因為我們深信每人的生命都是瑰寶，並且具有同等的價值與尊嚴。

(二)計劃目標

i) 透過健康生活講座，透視現今中學生面對的壓力，從而向青少年灌輸如何面對及處理壓力的方法。

ii)以多元化的音體藝娛樂活動為媒介，讓參加者可以多元化地表達感受及宣洩負面情緒，進行減壓。

iii) 以朋輩溝通的方式，讓參加者建立完整的社會支持網絡，從而慢慢建立正面及有效的處理壓力的方法。

ivi) 為參加者組成「同行者」支援網絡，透過從旁協助及深入溝通，鼓勵參加者表達個人情感，並學習面對和舒緩情緒壓力。

(三)計劃特色

學生壓力的形成往往由多方面組成：家庭、朋輩、成績、緊湊繃緊的日程等全都可能是壓力的來源，要協助參加者們消化這些壓力「複合體」，絕非一朝一夕的事，單次或短期活動在壓力高牆之下，只能起杯水之效。因此，本計劃著眼於參加計劃的參加者的長遠需要，以一個延續性的服務形式，以多次元協助參加者「消化」他們面對的壓力，故此，這計劃只是一系列延續計劃的起點。

計劃主要將從三方面協助參加者處理及面對壓力：首先，計劃以一群在職資深義工為骨幹，以「過來人」的形式與參加者們相伴同行，協助參加者分享及分析他們各自的壓力，一起「同甘共苦」，同時義工們亦能透過相似的人生經歷，灌輸正面有效的處理壓力的方法，讓參加者學習「消化」壓力。

此外，計劃以不同類型的活動作為介入媒體，讓參加者找到適合自己的減壓方法，培養興趣之餘，更可找到各自獨特的宣洩及舒緩壓力渠道，為面對暑假末開課初的壓力高峰期作準備。

最後，計劃強調的並非消除壓力，而是正面地面對壓力、「消化」壓力，著重於讓參加者在計劃中潛移默化，學懂以正面、積極的態度面對及處理壓力。故此，透過計劃中的活動及分享，讓參加者們一同經歷，然後凝聚及建立互相支持的朋輩網絡，分擔壓力，相互支持，形成一個多支點的平台承托及分散大家的壓力。

(四)推行日期

2017 年 6 月至 2018 年 2 月

(五)參與人數及人次

參加對象：中二至中五學生

i) 學生參加者：16 人/ 396 人次

ii) ii) 青少年義工：8 人/ 72 人次

總人數及總人次：294 人/ 468 人次

六)服務推行之日期、時間、地點、服務對象

日期	標題	目的	內容	地點	節數	參與人次
2017年6月下旬或9月開學	防壓少年團 (KO 壓力 總有法)	透過健康生活講座， 透視現今中學生面對 的壓力及如何面對及 處理	<ul style="list-style-type: none"> • 學校講座 / 工作坊 • 計劃介紹 • 正向心理學 • 平衡生活 	中西區學校	1	270
2017年7月上旬	你有壓力， 我有壓力	透過了解負面情緒源 頭，與參加者探討何 謂「壓力」	<ul style="list-style-type: none"> • 互相認識 • 計劃介紹 • 透過相互分享，感受他人壓力，了解自 身負面情緒源頭 	女青年會	1	24
2017年7月	邊個壓力 大?	體會不同人的壓力源 頭，讓參加者明白自 己在社會上並不孤單	<ul style="list-style-type: none"> • 參與 Dialog in the Dark 活動，切身了解 其他人所面對的壓力 • 討論社會上不同人所面對的不同壓力來 源 	Dialog in the Dark	1	24

2017年7月及 11月	<u>抵壓大法 1</u> 打爆低壓區	體驗拳擊活動，了解 運動對解壓的好處	<ul style="list-style-type: none"> 拳擊體驗 探討運動解壓的好處和方式 	拳館	2	48
2017年8月 2017年12月	<u>抵壓大法 2</u> 一笑置之	體驗大笑瑜珈，學習 簡單、安全而科學的 減壓方法	<ul style="list-style-type: none"> 大笑瑜珈體驗 探討笑的好處和情緒壓力的關係 	女青年會	2	24
2017年8月	減壓咖啡館	透過了解興趣與工作的 關係，反思如何在 「壓力爆煲」的社會 找到平衡	<ul style="list-style-type: none"> 參觀由青年獨立經營的咖啡館，並與經營者交流 討論興趣和生活壓力能否共存，以及如何為自己找到平衡點 	咖啡館	1	24
2017年9月	<u>抵壓大法 3</u> 清脆利「樂」	感受音樂和朋輩互動 對舒緩負面情緒的效 果	<ul style="list-style-type: none"> 敲擊樂體驗（非洲鼓 / 木箱鼓） 探討如何以簡單的音樂節拍和朋輩互動 達至減壓效果 	音樂製作中 心(暫訂)	1	24
2017年9月	<u>抵壓大法 4</u> 情緒的曲線	學習禪繞畫基礎技 法，體驗以放鬆平靜 的心情應對壓力	<ul style="list-style-type: none"> 禪繞畫體驗 探討保持心境平靜對情緒舒緩的幫助 	女青年會	1	24

2017年10月	有壓力， 無有怕	分享會及展望	<ul style="list-style-type: none"> • 中期檢討(分享活動點滴和成果) • 回顧活動內容，明白壓力必然存在，只要適當面對便「無有怕」 	女青年會	1	24
2017年11月	<u>抵壓大法5</u>	進一步透過多媒體感受	根據參加者意願，再次進行上述活動	待定	1	24
2018年1日	<u>抵壓大法6</u>	和朋輩互動對舒緩負面情緒的深層效果	<ul style="list-style-type: none"> • 打爆低壓區/一笑置之/清脆利「樂」/情緒的曲線 	待定	1	24
2018年2月	壓力拜拜會	活動回顧及檢討	<ul style="list-style-type: none"> • 結業禮 	PARTY ROOM	2	24