

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：「尋耆舒玩」壓力舒緩計劃

### 1. 基本資料

- (A) 機構名稱： (中文) 香港西區婦女福利會松鶴老人中心  
(英文) Women's Welfare Club Western District, Hong Kong Chung Hok Elderly Centre
- (B) 註冊地址(中文)： 香港上環必列者士街 60 號
- 註冊地址(英文)： 2/F, 60 Bridges Street, Sheung Wan HK  
(必須填寫)
- 通訊地址： 同上  
(如與註冊地址不同)
- (C) 電話號碼： 25465471 傳真號碼： 25405003
- (D) 本機構是：  
 根據《稅務 88 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>
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)： _____ 聯絡電話號碼(公開用)： <sup>4</sup> _____
傳真號碼： _____	傳真號碼： _____
電郵地址： _____	電郵地址： _____

<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。請列出上次相同活動的申請以及在過去五年內，新近的三次申請(如有的話)：

上次相同活動的申請：

活動名稱	活動日期	獲批款額(元)	活動編號
1. /	/	/	/

新近的三次申請：

活動名稱	活動日期	獲批款額(元)	活動編號
1. 巾幗英雄耀 社區	7/2015-3/2016	\$22,810	C.I.NO. 181-2015-2016
2. 護老恩心情 滿載	7/2016-1/2017	\$12,450	C.I.NO. 74/2016-2017
3. 字裡尋跡樂 耆趣	7/2017-1/2018	\$14,400	C.I.NO. 82/2017-2018

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 (請附同意書；見附錄 II)	中西區區議長者服務工作小組
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：「尋耆舒玩」壓力舒緩計劃
- (B) 性質：健康教育服務
- (C) 目的：透過一系列康樂及工作坊活動，令區內長者認識日常生活中容易簡單做到的舒壓方法並加以實踐，以及與一同參與的長者朋友分享減

壓心得，達致活到老學到老及鄰里助人自助的概念。

(D) 推行日期及時間／推行期：2018年7月至2019年1月

(E) 策劃／籌備期：2018年6-7月

(F) 申請資助額：20,250 元

(G) 舉辦地點：本中心、上環文娛中心展覽廳

(H) 內容：(1)「尋耆舒玩」簡介會

是次活動主要介紹整個計劃的內容及講解有關壓力的問題<並即時進行壓力指數檢測大行動，從而篩選符合資格的參加者込一連串的減壓活動，提升他們的生活素質。

(2)「耆趣天地」減壓工作坊

是次活動舉辦3次關於減壓及舒展身心的工作坊，包括1次出外遠足減壓體驗遊及2次舒緩壓力的技巧工作坊。希望透過動態及靜態的技巧，使長者可於活動中感受輕鬆及舒暢的氣氛，令生活壓力可得以緩解。從中知道一些不難預備而有效舒緩壓力的技巧或方法，在日常生活中都可以到並將之傳授或推廣至其他人，使其生活圈子的壓力程度降低。

(3)「耆在有你」減壓分享大聯盟

是次活動會進行3次聯誼分享活動，讓一班志同道合的「同行者」藉此機會分享一下自己學到不同減壓方法的成效，彼此建立個壓力支援互助網及擴大其社交圈子之效。

(4)「尋耆舒玩」壓力舒緩計劃分享暨嘉許活動

於區內展覽場地舉辦1次分享暨嘉許活動，目的展出計劃中教授過的減壓技巧及活動花絮，同時邀請計劃內學有所成的參加者與出席者分享其減壓心得，擴濶壓力舒緩的信息。

- (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：500 義工：5人 工作人員：3 (受薪/非受薪)

表演者／講者：/ 嘉賓：/ 其他：/

(K) 宣傳和推廣方法：透過海報、橫額及中心通訊及於每星期中心例會及開放時間宣傳及提醒會員出席活動。

(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) 超過 80% 計劃參加者對活動感到滿意。

(2) 超過 80% 計劃參加者於計劃完結後對減壓要訣有更多認識。

(3) 評估方法主要針對參與者進行問卷調查，以便了解他們對服務的滿意程度及得悉是否達到服務的目的。

\*請刪去不適用者

(M) 工作計劃／推行時間表

行動	時間表
「尋耆舒玩」簡介會	2018 年 7 月
「耆趣天地」減壓工作坊	2018 年 8-10 月
「耆在有你」減壓分享大聯盟	2018 年 10-12 月
「尋耆舒玩」壓力舒緩計劃分享暨嘉許活動	2019 年 1 月

(N) 門票分配方法(如適用)：

(1) 公開分配

經政府部門 (如民政事務處、康樂及文化事務署場地)

(預計數量：\_\_\_\_\_張)

經區議會秘書處分發予區內相關團體\* (預計數量：\_\_\_\_\_張)

經區議員分發 (預計數量：\_\_\_\_\_張)

提供 10 張門票予區議員#

機構自行公開分發

分發方式：\_\_\_\_\_

(預計數量：\_\_\_\_\_張)

(2) 非公開分配

機構自行向指定服務受眾提供 (如學校、長者中心)

團體名稱：\_\_\_\_\_ (預計數量：\_\_\_\_\_張)

團體名稱：\_\_\_\_\_ (預計數量：\_\_\_\_\_張)

團體名稱：\_\_\_\_\_ (預計數量：\_\_\_\_\_張)

\*如申請機構屬地區藝術文化團體，須免費提供兩成門票予區議秘書處，以便安排透過社會福利署分派各區內團體(如社福機構)。

#如申請機構屬地區藝術文化團體，須另外提供最少 10 張門票予區議員。

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>	/	/	0
內部資源	/	/	0
贊助和捐贈	/	/	0
其他	/	/	0
<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
<b>(1)「尋耆舒玩」簡介會</b>						
a. 程序物資 (文具)	1	400	400	400		
b. 影印費 (檢測表)	300	1	300	300		
c. 參加者紀念品	300	2	600	600		
<b>(2)「耆趣天地」減壓工作坊</b>						
a. 旅遊巴 (遠足減壓體驗遊)	1	2,000	2,000	2,000	每輛(來回)\$2,000	
b. 活動便餐 (遠足減壓體驗遊)	60	45	2,700	2,700	@\$45	
c. 活動物資 (文具、道具)	3	600	1,800	1,800		
<b>(3)「耆在有你」減壓分享大聯盟</b>						
a. 活動物資 (遊戲用具)	3	300	900	900		
b. 參加者紀念品	60	15	900	900	@\$15	
<b>(4)「尋耆舒玩」壓力舒緩計劃分享暨嘉許活動</b>						
a. 攤位物資(5個) (手工材料/顏料等)	5	500	2,500	2,500		
b. 活動紀念品	300	10	3,000	3,000	@\$10	
c. 佈置物資 (e.g. 氣球+膠紙)	1	800	800	800		

<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。

<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。

d.場地租借(1天)	1	1,100	1,100	1,100		
e.義工嘉許狀	60	30	180	180		
f.展板	10	250	2,500	2,500		
<b>(5)整體宣傳費</b>						
a.宣傳活動展板	1	180	180	180		
b.單張(A5彩色)	300	1	300	300		
c.海報(A3彩色)	30	3	90	90	\$ 2,000	
<b>總額：</b>	/	/	20,250 (B)	20,250 (C)		

申請區議會撥款的款額 (C)\$ 20,250 = (B)\$ 20,250 - (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	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A
(b)開支	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A
淨現金流量 需求 ((b) - (a))	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.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	6/2018	\$10,125
第二年	N.A	N.A
第三年	N.A	N.A
第四年	N.A	N.A

(D) 付款方法

撥款及預支款項應支付給「XXXXXXXXXX」。  
(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。  
N.A.

---

---

---

---

## 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：  
日期：

\_\_\_\_\_

中心主任

\_\_\_\_\_

10/5/2018

\_\_\_\_\_

\* 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 香港西區婦女福利會松鶴老人中心 合辦／協辦  
(申請區議會撥款機構名稱)

「尋耆舒玩」壓力舒緩計劃，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  
長者服務工作小組

負 責 人 簽 署：

負 責 人 姓 名：

職 位：中西區區議會  
長者服務工作小組主席

聯 絡 電 話：

日 期：2018 年 5 月 31 日

機 構 印 章：