

二〇一六年一月十九日
討 論 文 件

灣 仔 區 議 會
文 件 第 27/2016 號

灣仔區議會
社區參與計劃撥款申請

1. 計劃名稱
養生健康・活得精采
2. 團體名稱
佛教何潘月屏長者文化服務中心
3. 建議活動的資料
 - (a) 性質
加強長者對養生之道的認識，活得精神又健康
 - (b) 目的
推廣全面健康資訊，包括中西式營養介紹，掌握養生健康之道
 - (c) 日期及時間
2016年2月2日至2016年3月19日
 - (d) 地點
佛教何潘月屏長者文化服務中心
 - (e) 對象
長者

- (f) 預計參加人數／觀眾人數：306 人
 參加者／受惠者：300 人
 工作人員：4 人（非受薪）
 表演者／講者：2 人(受薪導師)(1 位負責中醫篇，另 1 位負責西式營養篇)

4. 預算支出分項說明

<u>項 目</u>	<u>估計 費用 元</u>	<u>向灣仔區議會 申請的撥款額 元</u>
1. 葯膳養生健康講座(30 人)		
a. 專業導師費 (共 1 節，每節 3 小時)(1 人) (\$600 x 1 節(共 3 小時))	600	600
b. 湯包膳食費用(30 人)(\$10 x 30)	300	0
2. 中醫打脈診症(100 人) (余國偉中醫師)	3,000	3,000
a. 把脈診症費用(\$30 x 100 人)		
3. 茗茶健康之道 (30 人)		
a. 專業導師費 (共 1 節,每節 3 小時)(1 人) (\$600 x 1 節(共 3 小時))	600	600
b. 茶包(4 款茶供 30 人品茗) 普洱、香片、鐵觀、龍井 (\$50 x 4 款茶)	200	200
4. 簡易養生功(20 人)		
a. 專業導師費 (共 1 節,每節 3 小時)(1 人) (\$600 x 1 節(共 3 小時))	600	600
5. 營養師健康推介(30 人)		
a. 專業導師費 (共 2 節,每節 3 小時)(1 人) (\$600 x 2 節(共 6 小時))	1,200	1,200

<u>項 目</u>	<u>估計 費用 元</u>	<u>向灣仔區議會 申請的撥款額 元</u>
6. 食得健康(30 人)		
a. 專業導師費 (共 1 節,每節 3 小時)(1 人) (\$600 x 1 節(共 3 小時))	600	600
b. 膳食材料(\$20 x 30 份)	600	0
7. Keep Fit 健康操(30 人)		
a. 專業導師費 (共 2 節,每節 3 小時)(1 人) (\$600 x 2 節(共 6 小時))	1,200	1,200
8. 健康評估及飲食建議(30 人)		
a. 營養師對本區長者之個人評估 費用	1,400	1,400
9. 其他支出		
a. 攝影(\$1 x 100 張)	100	100
b. 宣傳橫額(\$300 x 1)	300	300
c. 宣傳單張(\$1 x 200 張)	200	200
總數：	10,900 =====	10,000 =====

5. 收 入

來 源

款 額(元)

參加者費用

A. 葯膳養生健康講座 (\$10 x 30)

300

B. 食得健康 (\$20 x 30)

600

預算收入總額：

900
=====

6. 預支款項

申請團體不須預支撥款。

7. 付款方法

撥款應支付給「Buddhist Ho Poon Yuet Ping Cultural and Service Centre for the Elderly」。

8. 其他資料

- (a) 內容：透過[養生健康·活得精采]活動，讓灣仔區長者能投入健康生活，了解營養標準，繼而進食健康食品，又提防少吃哪些食物；另外，也重視中西式的健康推廣，中醫重排毒養生，西方則注重營養均衡，讓長者從多各度去配合，可謂中西合璧，讓個人活得健康，生活也精采。
- (b) 宣傳和推廣方法：透過例會、告示板張貼通訊及以橫額作宣傳。
- (c) 預計效益／成果：
- (1) 灣仔區長者透過活動和講座，認識養生健康，從而一起學習及關注。
 - (2) 有三百名灣仔區長者參與活動，並認同活動果效。
- (d) 工作計劃／推行時間表：

行動	時間表
1. 宣傳 於中心內宣傳活動，印製橫額及單張作宣傳。	2015年1月21日至 2015年2月1日
(第2至5項為中醫篇) 2. 葯膳養生健康講座(30人) 推廣健康湯水及糖水，也即場試飲試吃，讓本區長者也參考營養素食。	2016年2月13日 下午1:30-4:30
3. 中醫把脈診症(100人) 透過把脈，讓本區長者了解自我身體狀況，也透過中醫意見改善問題，另外學習保健按摩，改善痛症問題。	2015年2月2日及2月27日 下午1:30-4:30
4. 茗茶健康之道(30人) 常見茗茶分享，了解各種茶葉之功效，讓本區長者投入品茗樂趣。	2016年2月20日 下午1:30-4:30

行動	時間表
5. 簡易養生功 (20 人) 教導本區長者學習養生運動操，排出毒素，精神健康。	2016 年 3 月 12 日 下午 1:30-4:30
(第 6 至 9 項為西式篇) 6. 營養師健康推介(30 人) 與本區長者作營養資訊及食物金字塔分享	2016 年 2 月 3 日及 6 日 下午 1:30-4:30
7. 食得健康(30 人) 鼓勵本區長者齊來煮小吃，如蒸蕉麥糕、雲吞菜脆脆	2016 年 3 月 9 日 下午 1:30-4:30
8. Keep Fit 健康操(30 人) 教導本區長者作伸展及強骨運動	2016 年 3 月 5 日及 19 日 下午 1:30-4:30
9. 健康評估及飲食建議(30 人) 先測試本區長者脂肪及體重，再由營養師為長者逐一分析健康狀況及建議營養餐單。	2016 年 3 月 16 日 下午 1:30-4:30

(e) 門票分配安排：

本中心透過灣仔區住宅大廈張貼活動資訊，經宣傳後，讓住在本區之長者到本中心報名登記，50%給本中心會員，50%給本區長者。

門票由佛教何潘月屏中心資源印刷，因此並沒使用灣仔區議會之資助

(f) 這是申請團體在本財政年度的第四份申請，已獲批的撥款詳情如下：

活動名稱	活動日期	獲批款額(元)
群歌妙韻會知音	2015 年 11 月 25 日	10,000
當我們一起走過	2015 年 10 月 19 日至 2016 年 2 月 26 日	10,000
跟你做個 Friend2015	2015 年 9 月 30 日至 12 月 2 日	10,000

9. 徵詢意見

請委員考慮支持撥款 10,000 元資助這項計劃。

灣仔區議會秘書處

二〇一六年一月