

中西區區議會財委會文件第 112 / 2011 號
中西區區議會撥款申請表

活動名稱：身心康健樂步行

1. 基本資料

- (A) 機構名稱： (中文) 香港聖公會聖路加福群會長者鄰舍中心
(英文) H.K.S.K.H St Luke's Settlement NEC
- (B) 註冊地址： (中文) 香港堅尼地城龍華街 20 號觀龍樓二座
地下 B 室
註冊地址： (英文) Room B, Ground Floor, Block 2, Kwun
(必須填寫) Lung Lau, 20 Lung Wah Street, Kennedy Town, HK
通訊地址：
(如與註冊地址不同)
- (C) 電話號碼： 2817 2981 傳真號碼： 2855 0576

(D) 本機構是：

- 根據《稅務條例》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

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. 「鄰里無界限」 計劃	2006年8月3日 至10月18日	5000	173/2006-2007

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 機構名稱: 中西區區議會 長者服務工作小組 聯絡人姓名: 林敏欣小姐 電話號碼: 2852 3480 傳真號碼: 2542 2696 電郵地址: emma_my_lam@had.gov.hk (請附同意書; 見附錄 II)	
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: 身心康健樂步行

(B) 性質: 社會服務 - 改善健康及社交網絡發展

(C) 目的: 詳情請見 (附件一 - 計劃書)

(D) 推行日期及時間／推行期: 2011年5月至2011年9月

(E) 策劃／籌備期: 2011年5月 - 6月

(F) 申請資助額: 8000元

(G) 舉辦地點: 西區

(H) 內容: 詳情請見(附件一- 計劃書)

*請刪去不適用者

- (I) 對象：
 區內所有居民
 長者
 青少年／學生
 殘疾人士
 有特別需要人士，請說明：
 其他，請說明：

(J) 預計*參加人數／觀眾人數：

參加者／受惠者：20 義工：20-40 工作人員：2 (受薪)
 表演者／講者：2 嘉賓：/ 其他：/

(K) 宣傳和推廣方法：

聯絡地區團體、房協張貼海報於屋村告示板上、
 於中心週會、街展活動派發宣傳單張

(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) 70%參加者(長者及義工)滿意整體活動表現

(2) 70%參加者(長者及義工)能出席活動

(3) 70%參加者健康及社交網絡有改善及保持

(M) 工作計劃／推行時間表

行動	時間表
申請撥款	6/2011
身心康健樂步行宣傳活動	6/2011 及 7/2011
義工招募及培訓活動	6/2011 及 7/2011
步行聚會	6/2011-9/2011
家居探訪	6/2011-9/2011
健康評估	7/2011 及 9/2011

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	1	50	50
贊助和捐贈	/	/	/
其他(申請區議會撥款)	/	/	/
預算收入總額(A)			\$50

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
1) 活動宣傳品(2次)						
1.1) 單張及海報影印 (B5單色單張、A3彩色海報)	400	0.5	200	200	海報: \$3,000	
1.2) 橫額及易拉架	2	150	300	300	@150	
2) 義工培訓活動(2次)	(20位義工 x2次)					
2.1) 運動物資	40人	20	800	800		
2.2) 教材	(20位義工 x2次) 40人	12.5	500	500		
2.3) 茶點	(20位義工 x2次) 40人	5	200	200	每人每日25	
3) 樂步行參加者檢討聚會(2次)	(10位長者 x2次)					
3.1) 茶點及飲品	20人	15	300	300	每人每日25	
3.2) 餐具	(10位長者 x2次) 20人	5	100	100		
4) 家居探訪(5次)	(20位義工 x5次)					
4.1) 探訪物資(消毒包)	100人 次	10	1000	1000		
4.2) 長者紀念品(橡筋帶)	(10位長者 x5次) 50人	20	1000	1000	@20	
4.3) 雜項	1	400	400	400	400 (批准款額) (由5%)	
5) 健康評估(2次)						
5.1) 租用評估工具及購物檢查 物資(血糖紙、消毒紙、水)	2	900	1800	1800		
5.2) 導師費(醫護人員)	2	250	500	500	每人每小時250	
5.3) 影印	1	200	200	200		
5.4) 文具	1	300	300	300		
6) 樂步行聚會(每期9次)	(20位長者 x9次)					
6.1) 水(10位長者 x2期)	180次	2.5	450	400	每人每日25	
總額:			(B)8050	(C)8000		

申請區議會撥款的款額 (C)\$ 8000 = (B)\$ 8050 - (A)\$ 50

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								
	第一年(元)		第二年(元)		第三年(元)		第四年(元)		總額 (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「Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council」。
(請填寫銀行戶口的英文名稱)

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。

活動將邀請香港大學李嘉誠醫學院護理學院助理教授-梁綺雯博士一起參與，作為是次活動健康評估部份的活動顧問，協助為長者提供健康評估的健康諮詢。此外活動亦會邀請香港大學李嘉誠醫學院護理學院的護士學生作義工，協助健康活動的進行，有關合作情況，可參考隨申請書附上的(附件二-活動協助證明文件)

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。

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得規
 本則區議》以及撥資助資助，當會遵守上述文意，所載的

(D) 本人謹此聲明本團體不是政治組織。

*

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
 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

香港聖公會聖路加福群會長者鄰舍中心 附件一
身心康健樂步行計劃
計劃書

1) 計劃背景

1.1) 長者現況

香港人口老化現象持續，正當大家集中討論長者福利是否足夠的時候，我們觀察到社會上其實仍有很多有需要的長者，未被納入正規的社會服務或社區支援之中，這群可被稱為「隱蔽長者」，他們的生活質素仍是強差人意。

根據「2006年中期人口統計」中，全港約有98,829名65歲或以上的獨居長者，約佔長者總人口的11.6%。據2007年9月一項非官方的估計數字¹，目前全港41間長者地區中心及其長者支援服務隊和115間長者鄰舍中心，提供服務予約3萬多名獨居長者，有學者以目前全港約10萬名的獨居長者推算，初步估計仍未與任何社會服務網絡連繫上的長者/隱蔽長者數目可多達7至8萬人。

當中有些是因沒與社區接觸，不認識社區資源；又或因身體衰弱，影響了活動能力及參加活動機會，因而變得被動。即使工作人員成功於社區上發掘了他們，如他們沒有能找出改變的動機因素，很多時工作人員只能在旁等待「介入」的機會。本中心為了能更有效深化與隱蔽長者個案的關係及配合其需要，首要工作便是找到合適的介入點，提升個案的改變動機。

2) 計劃理念

2.1 根據協會早前對隱蔽長者個案調查，發現隱蔽長者的需要多以健康、經濟、情緒(自我價值)及不認識社區資訊為主。加上工作人員的經驗及個案需要分析，78位曾接觸及現有個案中，有73位長者缺乏社交支援網絡，佔個案比例93.5%。而46位則有健康需要，佔個案比例58%。若同時有兩項需要的個案，則有42位，佔個案比例53.8%。故是項計劃，以個案的健康狀況及社交支援網絡為介入點，以貼合個案的需要。

2.2 根據不同理論提升參加者改變的動機

2.2.1) 根據社區網絡理論，若長者能建立良好的社交圈，有助提升其個人處理壓力及危機的能力。因有良好的社交支援，當長者處於危機和緊張的情況下，便可獲得適當的支持，這對長者建立投入社會的信心及對社會歸屬感有很大的幫助。

2.2.2) 根據快樂活動理論，長者若能處於主觀、意識和和諧的心理狀態(快樂狀態)，便能容易全心全意、心甘情願投入一件事或一項活動上，在活動過程中獲得成果，成功的經驗會為長者帶來莫大的喜悅，這樣長者便能更容易感覺到自己有能力主宰自己的命運。透過活動，我們嘗試讓長者從中取得快樂(成功經驗)，藉此增加其個人的能力及自尊感，進而增加其改變動機的持續性。

2.2.3)根據自我效能理論，若能為長者增加成功經驗，讓他們獲得更多鼓勵及支持，有助改變長者對自我能力的重整，從而提升改變的信心。此理論同時能應用於義工身上，讓其能從參與活動中吸取更多成功經驗，讓他們更有信心面對具挑戰性的義工服務。

2.2.4)根據動機式晤談法，若希望提高長者的改變動機，便需要培養他們認清自身的服務需要及生活目標，若能讓長者了解改變的原因，有助其自發地承諾作出改變。

2.3 根據中心於 2010 年與香港大學合辦的健步行活動經驗，活動成功讓我們知道，織一群有共同興趣或共同健康需要的長者，一起參與步行活動，一方面可提高長者參與的動機及持續性，改善健康狀況，另一方面亦能讓出席的組員及義工間建立良好的社交支援網絡，有助提升參加長者主動改變的信心。

3)計劃的目的

- 1)提升個案對健康的關注(找出個案對健康的矛盾點)。
- 2)個案認清需要，以有利的需要及活動(提供定期的運動聚會)，改善個案健康。
- 3)從活動中建構緊密的義工網絡，為個案建立一個鄰里網絡平台，擴闊社交支援的範圍，促使參加白凝聚力增加，增加個案參與活動的動機。
- 4)從活動得到成功經驗，鼓勵個案改變的持續性。

4) 計劃目標

- 1)透過步行活動改善參加者的健康情況，以及提升其對自身健康的關注。
- 2)透過配對義工陪伴及鼓勵長者參與活動，提升參加者的社交支援網絡。
- 3)提升長者改善健康的信心及動機。
- 4)增加參加者的開心指數。
- 5)透過計劃，讓義工得以發揮所長，提升義工在協助服務層面的自信心及成就感。

5)介入方法

5.1)宣傳及招募期

透過中心遇會、上門探訪(到戶健康服務)、街站、洗樓及工作員轉介，發掘有需要之參加者。

5.2)義工培訓及服務發展

提供活動計劃的需知及服務內容簡介會、安排合適健康知識講座、運動課程培訓及介紹隱長特性及探訪技巧的訓練、定期聚會檢討訓練內容及匯報組員情況及需要。

5.3)步行活動

提供參加者參與服務的前後評估(包括健康、社交、情緒)，了解參加者各方面的改變情況、健康運動簡介及講座、10 節步行聚會。

5.4)嘉許及檢討活動

安排義工及參加者的定期嘉許活動及聚會，增強及鼓勵參加者參與活動的動機及持續性。此外透過聚會分享檢討，進一步改善活動計劃的切合性。

6)計劃基本資料

i)時間：2011年6月至2011年9月

ii)地點：西環區

iii)性質：健康、社交及關懷服務

iv)形式：義工培訓、步行聚會、家居探訪、健康評估

v)對象：區內體弱長者、中心個案及隱蔽長者

vi)義工服務：377人次

vii)受惠長者：1010人次

7)計劃活動詳情

	日期	主題	地點	次數
1	6/2011及7/2011	身心康健樂步行宣傳活動	西區/觀龍樓	2次
2	6/2011及7/2011	義工招募及培訓活動	中心	2次
3	6/2011-9/2011	步行聚會	中心/觀龍樓	20次
4	6/2011-9/2011	家居探訪	西區長者家中	5次
5	7/2011及9/2011	健康評估	中心	2次

7.1 身心康健樂步行宣傳活動

日期：2011年6月及7月(2次)

地點：西區/觀龍樓

對象：區內體弱長者、中心個案及隱蔽長者

人次：200

義工：13

內容：透過中心遇會、上門探訪(到戶健康服務)、街站、洗樓及工作人員轉介，發掘有需要之參加者。

7.2 義工招募及培訓活動

日期：2011年6月及7月(2次)

地點：中心

對象：中心長者義工及區內人士

人次：26

義工：13

內容：提供活動計劃的需知及服務內容簡介會、安排合適健康知識講座、運動課程培訓及介紹隱長特性及探訪技巧的訓練、定期聚會檢討訓練內容及匯報組員情況及需要。

7.3 身心康健樂步行聚會

日期：2011年6月至9月(20次)

地點：中心/觀龍樓

對象：活動義工及區內體弱長者、中心個案及隱蔽長者

人次：860

義工：13

內容：由義工提供參加者參與健康運動講座及10節步行聚會服務。

7.4 身心康健樂步行家居探訪

日期：2011年6月至9月(5次)

地點：長者家中

對象：活動義工及區內體弱長者、中心個案及隱蔽長者

人次：215

義工：13

內容：由義工提供參加者5次家居探訪，在探訪過程中教授長者運動操。

7.5 身心康健樂步行健康評估

日期：2011年7月及9月(2次)

地點：中心

對象：區內體弱長者、中心個案及隱蔽長者

人次：60

內容：提供參加者參與服務的前後評估(包括健康、社交、情緒)，了解參加者各方面的改變情況

8) 評估及量度工具/方法

工作人員透過不同層面的接觸、觀察、訪問及運用評估工具作參與活動前和後評估，分析和整合出是次活動計劃成效。

1) 量度工具 - 參考「陸賓社區網絡量表」(Lubben Social Network Scale)、「開心指數量表」(Subjective Happiness Scale)、「自我效能量表」(Self Efficacy Scale)、「羅斯伯自尊感指標」(Rosenberg Self-esteem Scale)，製作「長者對生活滿意程度及長者參與服務動機調查表」，和「長者義工對服務滿意程度表」。

1.1) 70%參加者(長者及義工)滿意整體活動表現

1.2) 70%參加者(長者及義工)能出席活動

1.3) 70%參加者社交網絡有改善

2) 健康評估

2.1) 70%參加者健康有改善及保持