

觀塘健康城市督導委員會 2011/2012 年度撥款申請目的

本文件旨在徵求各委員考慮文件建議及撥款申請，用作籌辦觀塘健康城市督導委員會 2011/2012 年度活動。

背景

2. 觀塘健康城市督導委員會申請觀塘區議會 2011/2012 年度撥款以舉辦觀塘健康城市督導委員會 2011/2012 年度活動。(詳情請參閱附件)

活動名稱	文件編號	預算支出
健康屋邨計劃 (6 個屋邨 x \$63,000)	1-6	\$378,000
「無煙社區」推廣計劃- 護肺強胸·無煙社區	7	\$100,000
健康指標通訊	8	\$20,000
網頁製作	9	\$4,000
	共	\$502,000

預算開支

3. 各項活動的預算開支詳列於附件。請文化、康樂及體育事務委員會考慮批准撥款合共 502,000 元。

活動形式

4. 上述活動將會由觀塘健康城市督導委員會主辦，並由觀塘區議會贊助。

領款方法

5. 上述活動的一切開支會以實報實銷形式支付。

徵詢意見

6. 請委員考慮上述建議及通過撥款 502,000 元給予觀塘健康城市督導委員會用作籌辦 2011/2012 年度活動。

觀塘區議會秘書處

2011 年 5 月

2011/2012 年度
觀塘健康城市督導委員會
「健康屋邨」計劃

活動名稱：	愛家四重奏—和諧家庭協奏曲
主辦機構：	觀塘健康城市督導委員會
合辦機構：	觀塘南分區委員會、基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心
活動贊助：	觀塘區議會
推行時間：	2011年6月至2012年1月
推行地點：	觀塘區 — 油塘邨、油麗邨

A. 活動目的

1. 向油塘邨居民推廣「家庭和諧、精神健康」的訊息；
2. 宣揚「健康屋邨」的精神。

B. 計劃內容及推行詳情

時序	內 容	作品/數量	人 數
8/2011	<p><u>(第一重奏)</u> <u>宣傳「愛家四重奏—和諧家庭協奏曲」</u> 及<u>招募和諧家庭大使</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在油塘邨內及附近張貼宣傳海報及懸掛橫額； ● 分發海報至油塘邨管理公司、區議員辦事處及其他相關團體，推動更多社區人士及團體支持及參予本計劃； ● 在觀塘區服務範圍的分區互助會上，向會員介紹活動及招募大使。 	海報： <u>200張</u> 橫額： <u>4條</u>	義工： <u>25-35人</u> 長者： <u>700人</u>
8/2011	<p><u>(第二重奏) 鄰里互勉、健康錦囊</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 向區內小學或中學收集「家庭和諧、精神健康」勵志語句，並將勵志語句印在八達通套上，派發給區內的居民，以宣揚「家庭和諧、精神健康」的訊息。 	勵志語句： <u>100份作品</u> 派發印有勵志語句的八達通套： <u>6000個</u>	學生/家長 <u>至少100人</u> 受惠人數： <u>6000人</u>

時序	內 容	作品/數量	人 數
9-11/2011	(第三重奏) 親親家庭、擁抱快樂 <ul style="list-style-type: none"> 替 100 個家庭拍攝「快樂家庭相片」，留下美好的回憶，並喚起各人想到和諧家庭的重要。 由和諧家庭大使在觀塘區服務範圍的分區互助會上，推廣「家庭和諧、精神健康」的訊息。 	100 份作品	參加者： <u>至少 250 人</u> 次 長者： <u>700 人</u>
10-12/2011	(第四重奏) 齊來舞動、有益身心 <ul style="list-style-type: none"> 招募區內幼稚園、小學或長者中心學習一套音樂及肢體韻律舞操。 透過舞蹈工作坊，鼓勵長幼以互動方式增強肢體的靈活性和健康，並共同建立和諧及快樂的氣氛。 		參加者： <u>至少 100 人</u> 次
12/2011 至 1/2012	「愛家四重奏—和諧家庭協奏曲」分享會：共建和諧、關愛社區 <ul style="list-style-type: none"> 發佈「令家庭快樂之十大方法」； 嘉許積極參與的和諧家庭大使； 舞蹈互動音樂表演； 「家庭和諧、精神健康」展覽。 	問卷調查發 佈會、表演及 展覽	分享會： <u>至少 200 人</u>
預計本計劃之總參加人次：			超過 8000 人

C. 活動預算

	項目	數量	單價(\$)	款項(\$)
1.	整體宣傳			
	1.1 橫額 (8 呎 x 3 呎)	4 條	\$150	\$600
	1.2 海報 (連郵費)	200 張	\$4.5	\$900
			小計：	\$1,500
2.	收集健康錦囊			
	2.1 推廣活動物資 (印有勵志語句的八達通套)	6000 個	\$3.3	\$19,800
	2.2 紀念品(給提供作品之學生)	100 份	\$7	\$700
	2.3 表格及宣傳	300 份	\$3	\$900
			小計：	21,400

	項目	數量	單價(\$)	款項(\$)
3	拍攝「快樂家庭相片」			
	3.1 租借背幕(2個)及攝影器材	---	\$3,000	\$3,000
	3.2 租借場地及設備	20 小時	\$190	\$3,800
	3.3 相片後期處理費用	100 份	\$20	\$2,000
	3.4 晒相 (8R)	100 份	\$12	\$1,200
	3.5 光碟 (存相底)	100 份	\$0.6	\$60
	3.6 運輸	6 次	\$120	\$720
	3.7 交通費(供義工)	4 人(人次)	\$25	\$100
	3.8 文具及雜項	---	---	\$300
			小計：	11,180
4	「令家庭快樂之十大方法」問卷調查			
	4.1 紀念品(給受訪之家庭)(8R 相架)	100 份	\$13	\$1,300
	4.2 便餐(包括飲品)(供義工)	35 份	\$35	\$1,225
	4.3 問卷及宣傳	100 份	\$3	\$300
	4.4 文具及雜項	---	---	\$300
			小計：	3,125
5.	舞蹈工作坊 (5 次)			
	5.1 導師費 (舞蹈老師)	6 小時	\$204/小時	\$1,224
	5.2 租借場地及設備	15 小時	\$290/小時	\$4,350
	5.3 飲品	150	\$3	\$450
	5.4 文具及雜項	---	---	\$200
			小計：	6,224
6.	「愛家四重奏—和諧家庭協奏曲」分享會及問卷調查發佈會			
	6.1 邀請咭(連郵費)	100 張	\$3.5	\$350
	6.2 背幕	1 個	\$1,800	\$1,800
	6.3 租用音響	1 套	\$3,000	\$3,000
	6.4 租借場地及設備	6 小時	\$240	\$1,440
	6.5 旅遊巴士 (來回)	4 架	\$800	\$3,200
	6.6 運輸 (大貨車來回)	2 架	\$900	\$1,800
	6.7 嘉賓/團體紀念品	15 份	\$100	\$1,500
	6.8 和諧家庭大使嘉許禮物	35 份	\$20	\$700
	6.9 「家庭和諧、精神健康」展覽	---	---	\$1,000
	6.10 茶點	200 人	\$20	\$4,000
	6.11 文具及雜項	---	---	\$781
			小計：	19,571
			總計：	63,000
			申請區議會撥款：	63,000

D. 預支款項

需要在 2011 年 6 月預支 50%撥款。

E. 資助形式

以「資助計劃」形式推行此活動。

F. 徵詢意見

請觀塘區議會文化、康樂及體育事務委員會通過撥款 港幣\$63,000 元正 予觀塘健康城市督導委員會，以舉辦上述活動。

觀塘健康城市督導委員會
活動工作小組主席 梁芙詠

觀塘健康城市督導委員會秘書處

2011 年 4 月

2011/2012 年度
觀塘健康城市督導委員會
「健康屋邨」計劃

活動名稱： 「家庭和諧、精神健康」社區計劃

主辦機構： 觀塘健康城市督導委員會

合辦機構： 四順分區委員會、基督教家庭服務中心

活動贊助： 觀塘區議會

推行時間： 2011年6月至2012年1月

推行地點： 觀塘區 — 寶達邨

A. 活動目的/計劃理念

1. 促進觀塘區內屋邨居民的全人健康。
2. 加強區內人士對精神健康的重視和關注。
3. 將健康生活訊息更有效傳達致觀塘區居民。
4. 推廣「家庭和諧、精神健康」訊息。

B. 活動對象

寶達邨居民及觀塘區內人士

C. 計劃推行詳情

時段	活動名稱及內容	地點	預計受惠人數
2011年8月	健康大使培訓及義工服務系列 1. 招募約80名青少年義工進行健康大使培訓； 2. 健康大使於不同機構，如失明人士中心、老人中心、兒童院舍等，提供以精神健康為主題的義工服務，向他們宣揚精神健康的訊息及生活方式。	寶達邨及觀塘區	青少年義工： 80人 (320人次) 弱勢社群： 100人
2011年8月20日	社區健康嘉年華暨「家庭和諧、精神健康」攤位設計比賽及健康大使嘉許禮 1. 80名健康大使及邀請寶達邨內不同團體，如學校、教會、社福機構、議員辦事處等，參與「家庭和諧、精神健康」攤位設計比賽，宣揚「家庭和諧、精神健康」的訊息及生活方式； 2. 「家庭和諧、精神健康」短講； 3. 「家庭和諧、精神健康」展覽；	寶達邨	青少年義工： 80人 (320人次) 寶達邨團體及居民： 1,000人

	4. 「家庭和諧、精神健康」攤位遊戲； 5. 才藝表演：青少年及寶達邨團體； 6. 派發「家庭和諧、精神健康」紀念品。		
2011年10月	「家庭和諧、精神健康」親子共融系列 1. 「家庭和諧」親子日營 2. 「齊來建造和諧家庭」講座 3. 「處理壓力」運動	康樂營場地	家長及其子女： 100人
2011年8月至12月	活力健康系列：雜耍小組 1. 雜耍技能訓練； 2. 於觀塘區內進行街頭表演；培養自信心及克服困難的能力，提升精神健康的元素和健康生活意識及習慣。	寶達邨及本中心	兒童及青少年： 10人 (150人次) 觀眾： 200人
2011年8月至12月	活力健康系列：舞蹈小組 1. 跳舞技能訓練 2. 於觀塘區內進行街頭表演；培養自信心及克服困難的能力，提升精神健康的元素和健康生活意識及習慣。	寶達邨及本中心	青少年： 10人 (150人次) 觀眾： 200人

D. 活動預算

項目		支出		
		單價	數量	款項
活動一：健康大使培訓及義工服務系列				
膳食	茶點	\$10	80人	\$800
運輸	義工交通費用	\$10	80人	\$800
	租賃運輸工具及搬運費	\$100		\$100
雜項	小組物資	\$100	4小組	\$400
禮品/獎品	探訪活動象徵式禮物	\$10	100份	\$1,000
			小計	<u>\$3,100</u>

項目		支出		
		單價	數量	款項
活動二：社區健康嘉年華暨「家庭和諧·精神健康」攤位設計比賽及健康大使嘉許禮				
宣傳	橫額 (3 x10 呎)	\$190	4 張	\$760
	海報 (連郵費)	\$4.5	100 張	\$450
	宣傳紀念品 (印上健康標語的水樽)	\$15	1,200 份	\$18,000
膳食	飲品 (供參加者)	\$4	20 人	\$80
	飲品 (供義工)	\$4	80 人	\$320
活動資料	場刊及單張 (遊戲券)	\$0.5	500 張	\$250
	紀念品 (主禮嘉賓及參與團體)	\$30	40 份	\$1,200
	比賽獎品	\$200	8 份	\$1,600
運輸	租賃運輸工具及搬運費	\$200		\$200
嘉年華	攤位搭建	\$200	11 個	\$2,200
	攤位佈置及道具	\$100	8 個	\$800
	遊戲禮物	\$300	8 個	\$2,400
場地設備	租用椅子	\$10	100 張	\$1,000
	租用音響	\$3,000		\$3,000
	舞台 (24 x18 x 8 呎) (包括設計、佈置、背幕、搭建、租用)	\$6,000		\$6,000
牌照/保險	娛樂牌照費	\$140		\$140
雜項/其他	文具及雜項支出 (證書製作)	\$210		\$210
	儀式支出	\$300		\$300
			小計	<u>\$38,910</u>
活動三：「家庭和諧·精神健康」親子共融系列				
運輸	租用旅遊巴費用	\$1,200	2 架	\$2,400
營地	日營費用	\$35	100 人	\$3,500
宣傳	海報 (連郵費)	\$4.5	20 張	\$90
禮品/獎品	即場舉行及參加比賽的獎品	\$5	100 份	\$500
備註：參加者收費每人\$10 作營地膳食及雜項用途			小計	<u>\$6,490</u>
活動四：活力健康系列 -- 雜耍小組				
訓練班	導師費	\$200	30 小時	\$6,000
	教材 -- 扯鈴	\$250	3 個	\$750
	教材 -- 花棍	\$250	2 支	\$500
	教材 -- 拋波	\$100	2 套	\$200
	教材 -- 拋樽	\$200	2 個	\$400
	教材 -- 晃板	\$250	1 塊	\$250
備註：參加者收費每人\$20 作雜項用途			小計	<u>\$8,100</u>

項目		支出		
		單價	數量	款項
活動五：活力健康系列 -- 舞蹈小組				
訓練班	導師費	\$200	30 小時	\$6,000
雜項/其他	製作活動制服	\$40	0 人	\$400
備註：參加者收費每人\$20 作雜項用途			小計	<u>\$6,400</u>
			總數	\$63,000
		合共申請撥款：		<u>\$63,000</u>

E. 預支款項

需要在 2011 年 6 月預支 50%撥款。

F. 資助形式

以「資助計劃」形式推行此活動。

G. 徵詢意見

請觀塘區議會文化、康樂及體育事務委員會通過撥款 港幣\$63,000 元正 予觀塘健康城市督導委員會，以舉辦上述活動。

觀塘健康城市督導委員會
活動工作小組主席 梁芙詠

觀塘健康城市督導委員會秘書處
2011 年 4 月

2011/2012 年度
觀塘健康城市督導委員會
「健康屋邨」計劃

活動名稱：	營造健康屋邨新「資」「彩」
主辦機構：	觀塘健康城市督導委員會
合辦機構：	觀塘西分區委員會、明愛牛頭角社區中心
協辦機構：	明愛牛頭角長者中心
活動贊助：	觀塘區議會
推行時間：	2011 年 6 月至 2012 年 1 月
推行地點：	觀塘區 — 彩盈邨、彩德邨及彩福邨

A. 計劃簡介

觀塘西分區範圍內，於 2008 至 2011 年，分別有多個公共屋邨落成。於 2011 年中，最新的彩德邨及彩福邨將全面入伙，近兩年新遷本入區居民，差不多接近二萬人。而去年觀塘西分區會與明愛牛頭角長者中心合辦「哈老好鄰舍關愛彩盈大行動」成功訓練了 20 位好鄰舍關愛大使，在社區推動鄰舍關愛及健康社區訊息。承接去年的成效。本年度觀塘西分區會將與明愛牛頭角社區中心合作，繼續響應觀塘健康城市督導委員會「健康屋邨」運動。營造健康屋邨新「資」「彩」計劃的構思，主要環繞兩條主線去建構兩個新入伙屋邨成為「健康屋邨」的。兩條主線的主題如下：

1. （「家家環保」健康居）

基於兩個屋邨都是新落成，且鄰近半山，週遭環境都較幽靜及一些自然景物，因此從「環保」概念出發，一方面倡議居民愛惜和保護居住環境，促進健康居所。另一方面，從關注生活環境，引伸至關注同一屋邨下的左鄰右舍身邊人，建立睦鄰關係。再者，透過居民集體參與「環保」行動（如回收物），強化居民凝聚力之餘，也可建立屋邨內的社區資本。

2. （「德」「福」社區正能量）

因應主辦單位的指引，健康屋邨計劃其中一個元素是回應精神健康，故在考慮這方面的工作，會以社區「正能量」的方向作推動，以免居民固有思想的標籤效應而窒礙了參與的意慾。有關此部份的詳細內容，在稍後的項目再作交待；但「德」「福」社區正能量是一項富續性，由開始便串連起其他環節的主流活動，期望透過「正能量」訊息，貫徹在新屋邨內推行關注精神健康，建立和諧家庭的目標。

B. 計劃對象

本計劃除了於彩盈邨推展健康屋邨外，並將服務範圍擴展到彩德邨及彩福邨。對象包括：居住於上述三個公共屋邨的所有居民，而計劃會特別聚焦長者和婦女；因為這兩類別居民除了有其需要了解多一點社區資源外，他們也是較多時間參與計劃的支持者。

C. 活動目的

1. 促進觀塘區內屋邨居民的全人健康。協助新入伙彩德、彩福和彩盈邨的家庭，掌握社區資訊；
2. 倡議集體參與，建立互助、共融、和諧社區；
3. 強化社區及家庭正能量，建立健康和諧的家庭生活。

D. 計劃內容及推行詳情

1. 凝聚彩盈邨關愛大使，訓練及組織新一屆鄰舍社區大使。
2. 在邨內舉行關愛社區活動，推動社區精神健康，促進家庭和諧的訊息。
3. 藉關顧社區環境保護活動，凝聚居民參與建設健康社區。
4. 以街檔或路演形式，由社區大使將社區資訊／資源及健康訊息於社區傳遞。
5. 組織社區大使及正能量大使為社區推動社區活動，推動社區精神健康及家庭和諧。包括：社區講座、社區活動、社區日營等
6. 與鄰舍大使，齊齊透過社區錦囊／社區海報，推動微笑行動，收集回收物品，歡迎居民對新社區提出意見及表達對服務的需要，推動正能量大使參與及合力為社區提供服務。
7. 由各大使舉行關愛社區日及嘉年華，發放社區正能量及合作完成健康社區新姿彩大拼畫，日後放於屋邨範圍內。

時段	內容	地點	人數
2011年 6月至7月	社區及正能量大使招募及培訓（推動健康屋邨及家家環保） <ul style="list-style-type: none">● 社區大使招募● 正能量大使培訓	彩盈邨、 彩德邨、 彩福邨	20人
2011年8月	營造健康屋邨新「資」「彩」啓動禮 <ul style="list-style-type: none">● 屋邨家家環保計劃推廣● 精神健康促進家庭和諧社區講座● 環保及健康遊戲攤位	彩盈邨、 彩德邨、 彩福邨	200人
2011年9月	關愛家庭「資」「彩」營 - 家庭日營 <ul style="list-style-type: none">● 邀請講者進行正向心理學社區講座● 由社區大使表演短劇，主題是精神健康● 集體活動	麥理浩夫人 渡假村 或其他營地	150人
2011年 10月至12月	<ul style="list-style-type: none">● 「多資多彩精神健康」展覽暨社區訊息傳遞及路演● 由社區大使製作展板作街頭路演● 派發印有快樂七式的紀念品及社區資訊● 招募「正能量」大使出席每月聚會	彩盈邨、 彩德邨、 彩福邨	4次 x 100人 共400人次
2011年9月 至 2012年1月	三彩樂相聚 <ul style="list-style-type: none">● 透過每月的聚會，讓正能量大使互相分享製作錦囊及社區海報發放正能量。● 推動微笑行動，以互送微笑印花作為具體的發放正能量行動	彩盈邨、 彩德邨、 彩福邨	5次 x 20人 共100人次
2011年9月 至 2012年1月	「家家環保」健康居（由社區大使推行） <ul style="list-style-type: none">● 定期收集村內廢紙、膠樽、玻璃樽● 關注村內環境衛生及可持續發展空間	彩盈邨、 彩德邨、 彩福邨	5次 x 20人 共100人次

時段	內容	地點	人數
2012年2月	營造健康屋邨新「資」「彩」社區日暨嘉許禮 <ul style="list-style-type: none"> ● 表演及遊戲攤位 ● 社區大使及正能量大使嘉許 ● 環保行動總結及展望 ● 微笑行動頒獎及分享 	彩盈邨、 彩德邨、 彩福邨	400人
總人次：			1370

E. 活動預算

	項 目	數量	單價 (\$)	款項 (\$)
1.	整體宣傳 (三個屋苑)			
	1.1 單張	2,000 張	0.5/張	1,000
	1.2 社區訊息海報	200 張	3/張	600
	1.3 橫額 (3呎 x 10呎)	5 條	190/條	950
	1.4 計劃紀念品	3,000 份	2.5/份	7,500
	小計：			\$10,050
2.	營造健康屋邨新「資」「彩」啓動禮及社區日暨嘉許禮 (共兩次)			
	2.1 場地佈置及背幕及租用椅子	2 次	2000/次	4000
	2.2 舞台搭建	2 次	3500/次	7000
	2.3 設置、音響	2 次	3000/次	6000
	2.4 攤位搭建 (每次 5 個)	10 個	250/個	2500
	2.5 紀念品(主禮嘉賓、協作單位、表演團體)(每次 10 份)	20 份	50/份	1,000
	2.6 攤位佈置/道具連義工津貼 (每次 5 個)	10 個	300	3,000
	2.7 攤位遊戲禮物 (每次 5 個)	10 個	300	3,000
	2.8 即場遊戲禮物 (每次 100 份)	200 份	3/份	600
	2.9 攤位遊戲券印製 (每次 500 張)	1,000 張	1/張	1,000
	2.10 大會義工膳食津貼 (每次 15 人)	30 人	30/人	900
	2.11 大會義工交通津貼 (每次 15 人)	30 人	30/人	900
	2.12 飲品 (連義工, 表演團體, 嘉賓等每次預 150 份)	300	3	900
	2.13 表演團體津貼 (道具連義工)(每次 5 個)	10 個	300	3000
	2.14 文具及雜項	2 次	150	300
	2.15 印製請柬 (每次 100 份)	200 份	3.5/份	700
	小計：			\$34,800
3.	「關愛家庭新資營」家庭日營			
	3.1 臨床心理學家	2 小時	500/小時	1,000
	3.2 日營 (膳食、營費)	150 人	35/人	5250
	3.3 交通費 (來回旅遊巴)	3 車	1,200	3,600
	3.4 物資費	1 次	500	500
	小計：			\$10,350
4.	多資多彩精神健康展覽暨社區訊息傳遞及路演			
	4.1 展板/易拉架	12 塊	120	1,440
	4.2 飲品	60 份	3	180
	小計：			\$1,620

	項 目	數量	單價 (\$)	款項 (\$)
5.	三彩樂相聚			
	5.1 微笑印花	5,000 張	0.2/張	1000
	5.2 茶點	50 份	3	150
			小計 :	\$1150
6.	環保交換站			
	6.1 印製交換物資紀錄咭	1,000 張	1/張	1,000
	6.2 鼓勵交換物資環保禮品	1,000 份	3/份	3,000
			小計 :	\$4,000
7.	其他費用			
	7.1 攝影			500
	7.2 雜項			530
			小計 :	\$1030
			總計 :	\$63,000
			合共申請撥款 :	\$63,000

F. 預支款項

需要在 2011 年 6 月預支 50%撥款。

G. 資助形式

以「資助計劃」形式推行此活動。

H. 徵詢意見

請觀塘區議會文化、康樂及體育事務委員會通過撥款 **港幣\$63,000 元正** 予觀塘健康城市督導委員會，以舉辦上述活動。

觀塘健康城市督導委員會
活動工作小組主席 梁芙詠

觀塘健康城市督導委員會秘書處

2011 年 4 月

2011/2012 年度
觀塘健康城市督導委員會
「健康屋邨」計劃

活動名稱：	家家在花園 和諧身心健
主辦機構：	觀塘健康城市督導委員會
合辦機構：	觀塘中分區委員會、循道衛理觀塘社會服務處
活動贊助：	觀塘區議會
推行時間：	2011 年 6 月至 2012 年 1 月
推行地點：	觀塘區 — 觀塘花園大廈

A. 活動目的

透過在邨內舉辦一連串多元化的和諧家庭及精神健康活動，提升居民對和諧家庭及精神健康的關注，並協助居民掌握促進和諧家庭及精神健康的方法和技巧。

B. 活動背景 - 花園大廈的特色

花園大廈連同玉蓮臺總共有九座，總共有四千多戶，住戶總人數約 13,500 人，長者人口眾多，其中約有四分之一為 65 歲以上的長者，並且設有獨居長者戶。

C. 計劃推行詳情

舉行日期/時間	內容	地點	人數(人次)
2011 年 10 月 (星期六上午)	開幕典禮 1. 和諧家庭短講 2. 和諧家庭展覽/問答遊戲 3. 派發和諧家庭錦囊 4. 招募和諧家庭大使	花園大廈百靈樓地下 本會服務處	200 人 (200 人次)
2011 年 11 月 (上午)	「和諧家庭」大使培訓 (共 3 節) 1. 義工精神 2. 溝通技巧及家訪要訣 3. 和諧家庭及相關資源 4. 血壓量器使用 5. 減壓運動	本會會址— 花園大廈百靈樓	20 人 (60 人次)

舉行日期/時間	內容	地點	人數/人次
2011年11月 (上午)	「和諧家庭齊關注」講座 1. 和諧家庭的要素 2. 促進和諧家庭的方法 3. 促進精神健康的方法 4. 減壓小貼士	本會會址— 花園大廈百靈樓	50人 (50人次)
2011年11月 (上午)	「精神健康你要知」講座 內容： 1. 長者面對的壓力 2. 精神壓力的身心反應 3. 預防及處理壓力的方法 4. 齊齊學做減壓操	本會會址—花園大廈 百靈樓	50人 (50人次)
2011年11月底至 12月	家訪及洗樓 家訪 1. 由和諧家庭大使為有需要長者進行家訪 2. 與長者分享精神健康訊息 3. 為長者量血壓及減壓運動示範 洗樓 1. 由和諧家庭大使向每戶派發和諧家庭/精神健康錦囊 2. 為有需要的家庭向社工作出轉介	花園大廈	家訪 約80戶長者 約100人 洗樓 花園大廈七座約5,000戶 約13,400人
2010年12月初 (星期六)上午9時至下午5時	「和諧家庭樂盈營」家庭日營 1. 和諧家庭短講 2. 互動遊戲 3. 享用營地設施 4. 齊齊學做減壓操	西貢戶外康樂中心 或其他營地	100人 (200人次)
2012年1月中	嘉年華暨嘉許禮 1. 表演及攤位遊戲 2. 精神健康展覽 3. 減壓運動示範 4. 嘉許和諧家庭大使	玉蓮臺廣場	300人 (300人次)
總人數(人次)：			14,220人 (14,360人次)

D. 活動預算

	項目	數量	單價(\$)	款項(\$)
1.	開幕典禮：			
	場地佈置	---	1,500	1,500
	問答遊戲攤位佈置及道具	1 個	250	250
	即場問答遊戲禮物	200 份	5/份	1,000
	印刷遊戲券	300 張	0.5/張	150
	和諧家庭展板/易拉架(設計、製作)	8 個	250/個	2,000
	和諧家庭錦囊 (印刷品，如書籤)	300 份	2/份	600
	嘉賓紀念品	10 份	100/份	1,000
	義工午餐及飲品	10 人	35/人	350
	宣傳橫額 3 呎 x 10 呎 (設計、製作)	2 張	190/張	380
	宣傳海報 A3 (設計、印刷連郵費)	20 張	4.5/張	90
	印刷、文具及什項	---	---	300
			小計：	\$7,620
2.	「和諧家庭」大使培訓內容(共 3 節)：			
	教材(活動資料)	20 份	10/份	200
	和諧家庭大使制服	20 套	40/套	800
	茶點(每節 20 人)	60 人	8/人	480
	宣傳橫額 3 呎 x 10 呎 (設計、製作)	2 張	190/張	380
	宣傳海報 A3 (設計、印刷連郵費)	20 張	4.5/張	90
	印刷、文具及什項	---	---	200
			小計：	\$2,150
3.	「和諧家庭齊關注」講座內容：			
	教材(活動資料)	50 份	5/份	250
	茶點	50 人	8/人	400
	宣傳橫額 3 呎 x 10 呎 (設計、製作)	1 張	190/張	190
	印刷、文具及什項	---	---	100
			小計：	940
4.	「精神健康你要知」講座			
	教材(活動資料)	50 份	5/份	250
	講員費 (邀請臨床心理學家主講)	1 次	1,500/次	1,500
	茶點	50 人	8/人	400
	印刷、文具及什項	---	---	100
			小計：	\$2,250
5.	家訪及洗樓			
	長者精神健康錦囊(單張、食物、日用品)	80 份	20/份	1,600
	家庭精神健康錦囊(單張、毛巾)	5,000 份	3.9/份	19,500
	工作人員制服	10 套	40/套	400
	印刷、文具及什項	---	---	100
			小計：	\$21,600

	項目	數量	單價(\$)	款項(\$)
6.	「和諧家庭樂留營」家庭日營			
	營費及午膳 (包括工作人員及義工)	110 人	35/人	3,850
	租賃旅遊巴	2 輛	1,200/輛	2,400
	場地佈置	---	500	500
	活動物資	---	300	300
	遊戲禮物	---	500	500
	影印文具	---	255	255
	攝影攝錄	---	200	200
	宣傳橫額 3 呎 x 10 呎 (設計、製作)	1 張	190	190
	註：大會將收取參加者每位\$30的活動費用 (三歲或以上需收費)，營費及午膳不敷之數 由機構補貼。		小計：	\$8,195
7.	嘉年華暨嘉許禮			
	舞台及背幕	---	7,500	7,500
	音響	---	3,000	3,000
	攤位佈置及道具	4 個	250/個	1,000
	攤位遊戲禮物	4 個	300/個	1,200
	舞台問答遊戲禮物	60 份	5/份	300
	印刷遊戲券	600 張	0.5/張	300
	精神健康展板/易拉架(設計、製作)	8 個	250/個	2,000
	精神健康錦囊 (印刷品)	300 份	2/份	600
	嘉賓紀念品	10 份	100/份	1,000
	邀請信 (連郵費)	70 份	3.5/份	245
	義工交通費	20 人	25/人	500
	義工午餐及飲品	20 人	35/人	700
	宣傳橫額 3 呎 x 10 呎 (設計、製作)	2 張	190/張	380
	宣傳海報(設計、印刷連郵費)	20 張	4.5/張	90
	娛樂及消防牌照費	---	1,130	1,130
	印刷、文具及什項	---	---	300
			小計：	\$20,245
			總額：	\$63,000
			擬向區議會申請撥款總額：	<u>\$63,000</u>

E. 預支款項

需要在 2011 年 6 月預支 50%撥款。

F. 資助形式

以「資助計劃」形式推行此活動。

G. 徵詢意見

請觀塘區議會文化、康樂及體育事務委員會通過撥款 港幣\$63,000 元正 予觀塘健康城市督導委員會，以舉辦上述活動。

觀塘健康城市督導委員會
活動工作小組主席 梁芙詠

觀塘健康城市督導委員會秘書處
2011 年 4 月

2011/2012 年度
觀塘健康城市督導委員會
「健康屋邨」計劃

活動名稱：	「愛護有家」健康屋邨計劃
主辦機構：	觀塘健康城市督導委員會
合辦機構：	藍田分區委員會、保良局劉陳小寶長者地區中心
活動贊助：	觀塘區議會
推行時間：	2011年6月至2012年1月
推行地點：	觀塘區 — 德田邨

A. 活動目的

1. 增加家庭成員的溝通及了解，促進家人互相照顧、互相欣賞，增加家庭和諧氣氛。
2. 增加家庭成員對自己健康及情緒管理能力，提升家庭成員身體及精神健康。

B. 活動內容及推行詳情

◇ 藉不同的健康講座，增加社區人士對健康知識。

- (一) 透過家庭互訪活動，增加睦鄰關係，不同家庭互相支援，分享和諧家庭心得及困難。
- (二) 透過互助小組活動，教授減壓的技巧及增加成員之間支援網絡。
- (三) 透過一家人製作冰皮月餅及慶祝佳節活動，促進家人互相溝通，增進感情。
- (四) 透過冬至親子探訪活動，在冬至前夕探訪區內獨居及兩老家庭，增加跨代溝通。
- (五) 藉不同的治療小組，增加家庭成員對自我健康及情緒管理意識，有助其控制病情及改善情緒。
- (六) 透過「珍愛生命」小組，提升參加者正向生命力量，促進精神健康。
- (七) 透過陪診服務，支援有體弱長者家庭成員。
- (八) 透過嘉許禮活動，分享和諧家庭感人故事。由過來人分享和諧家庭經驗，帶出家庭互相溝通、鼓勵的重要性。
- (九) 透過標語設計比賽，社區人士表達和諧家庭的信息。參加者亦可創作鼓勵說話，由中心制成「八達通」膠套，送予區內家庭。
- (十) 為家庭成員拍攝鼓勵片段，為家庭成員打打氣，然後在嘉許禮上播出，宣揚和諧家庭信息。

◇ 活動計劃分為社區活動、小組、講座及社區支援服務等四方面推行。

服務/活動	次數	預計參加人次	推行時間
(一) 社區活動：			
1. 「愛護有家」嘉年華暨計劃開展禮 ◇ 簡介計劃目的，藉攤位遊戲喚起精神健康、 家庭和諧的信息	1	480	07/2011
2. 標語設計比賽	1	100	10/2011
3. 拍攝短片活動 ◇ 將部份健康講座系列內容、家庭感人故事輯 錄於光碟內	10	100	10/2011
4. 嘉許禮及閉幕禮	1	300	1/2012
*社區活動預計參與達 980 人次			
(二) 小組活動			
1. 家家慶團圓(中秋節活動) ◇ 對象：長者及其家人	2 次	40 (每次 20 人)	08/11-12/11
2. 珍愛生命互助小組 ◇ 對象：有抑鬱情緒家庭成員	5 節	75 (每節 15 人)	08/11-12/11
3. 相處之道 ◇ (象：長者及其家庭成員	5 節	75 (每節 15 人)	08/11-12/11
4. 失眠小組 ◇ 對象：長者及其家庭成員	5 節	75 (每節 15 人)	08/11-12/11
5. 痛症小組 ◇ 對象：長者及其家庭成員	5 節	75 (每節 15 人)	08/11-12/11
*小組治療服務預計參加達 340 人次			
(三) 健康講座系列			
1. 精神健康講座	2 小時	150 人	08/11-12/11
2. 認識中風及病者照顧技巧	2 小時	150 人	08/11-12/11
3. 認識老人痴呆症及病者照顧技巧	2 小時	150 人	08/11-12/11
4. 認識心臟病、糖尿病及病者照顧技巧	2 小時	150 人	08/11-12/11
*參加者服務預計達 600 人次			
(四) 社區支援服務			
1. 緊急陪診服務 (視乎需要提供)		100 人	07/11-12/11
2. 家庭互訪活動	每月一次	240 人	07/11-12/11
3. 家傳愛心慶冬至 ◇ 探訪德田邨 9 座樓宇的居民	1	360 人	12/2011
*個人服務預計參與達 700 人次			

預計受惠總人次為 2,580 人次

C. 活動預算

項目	數量	單價	合計
(五) 社區活動：			
1. 「愛護有家」嘉年華暨計劃開展禮			\$12,300
1. 搭建舞台、活動背幕	--	\$3,000	\$3,000
2. 搭建攤位	6 個	\$200	\$1,200
3. 租用音響	--	\$3,000	\$3,000
4. 攤位遊戲禮物	6 個	\$300	\$1,800
5. 攤位遊戲物資	6 個	\$250	\$1,500
6. 嘉賓紀念品	6 份	\$100	\$600
7. 茶點	50 份	\$20	\$1,000
8. 搬運費	--	\$200	\$200
2. 標語設計比賽			\$4,650
1. 宣傳海報連郵	100 張	\$4.5	\$450
2. 比賽單張印刷費	300 份	\$0.5	\$150
3. 八達通套	1,500 個	\$2.7	\$4,050
3. 拍攝短片活動			\$15,500
1. 外景拍攝費用	3 次	\$3,000	\$9,000
2. 製作及設計連光碟	500 隻	\$13	\$6,500
4. 嘉許禮及閉幕禮			\$7,450
1. 搭建舞台、活動背幕	--	\$3,000	\$3,000
2. 租用音響	--	\$3,000	\$3,000
3. 嘉賓紀念品	6 份	\$100	\$600
4. 宣傳橫額	2 條	\$150	\$300
5. 邀請咭及郵費	100 張	\$3.5	\$350
6. 搬運費	--	\$200	\$200
社區活動預計支出：			\$39,900
(六) 小組活動			
1. 家家慶團圓(中秋節活動) 共 2 次 (每次 20 人)			\$2,080
1. 冰皮月餅材料	160 個	\$8	\$1,280
2. 茶點及小食	40 人	\$20	\$800
2. 珍愛生命互助小組			\$450
1. 茶點	15 人	\$20	\$300
2. 活動物資費	15 人	\$10	\$150
3. 相處之道			\$450
1. 茶點	15 人	\$20	\$300
2. 活動物資費	15 人	\$10	\$150
4. 失眠小組			\$450
1. 茶點	15 人	\$20	\$300

項目	數量	單價	合計
2. 活動物資費	15人	\$10	\$150
5. 痛症小組			\$450
1. 茶點	15人	\$20	\$300
2. 活動物資費	15人	\$10	\$150
	小組活動預計支出：		\$3,880
(七) 健康講座系列			
1. 精神健康講座 ~ 心理學家/講師費用	2小時	\$500	\$1,000
2. 認識中風及病者照顧技巧 ~治療師費用	2小時	\$500	\$1,000
3. 認識老人痴呆症及病者照顧技巧 ~治療師費用	2小時	\$500	\$1,000
4. 認識心臟病、糖尿病及病者照顧技巧 ~ 治療師費用	2小時	\$500	\$1,000
	健康講座系列預計支出：		\$4,000
(八) 社區支援服務			
1. 緊急陪診服務 (預計為 60 人提供 4 小時服務)	60 人	\$165 / 4 小時	\$9,900
2. 家庭互訪活動			\$960
1. 探訪禮物	30 戶	\$20	\$600
2. 飲品(義工)	60 人次	\$6	\$360
3. 家傳愛心慶冬至			\$4,360
1. 探訪禮物	200 人	\$20	\$4,000
2. 飲品(義工)	60 人	\$6	\$360
	社區支援服務預計支出：		\$1,5220
	總計：		\$6,3000
	申請區議會撥款：		<u>\$6,3000</u>

D. 預支款項

需要在 2011 年 6 月預支 50%撥款。

E. 資助形式

以「資助計劃」形式推行此活動。

F. 徵詢意見

請觀塘區議會文化、康樂及體育事務委員會通過撥款 港幣\$63,000 元正 予觀塘健康城市督導委員會，以舉辦上述活動。

觀塘健康城市督導委員會
活動工作小組主席 梁芙詠

觀塘健康城市督導委員會秘書處
2011 年 4 月

2011/2012 年度
觀塘健康城市督導委員會
「健康屋邨」計劃

活動名稱：	「每日一拇指」讚賞大行動
主辦機構：	觀塘健康城市督導委員會
合辦機構：	秀茂坪分區委員會、基督教聯合那打素社康服務
協辦機構：	香港房屋委員會、聯合情緒健康教育中心、創毅物業服務顧問有限公司
活動贊助：	觀塘區議會
推行時間：	2011 年 6 月至 2012 年 1 月
推行地點：	觀塘區 — 秀茂坪邨

A. 活動對象

秀茂坪所有區內「家庭」

(「家庭」的定義：家庭成員老中青均可，每個家庭最少 2 人為一個單位)

B. 活動目的

1. 透過「每日一拇指」大行動，把「每一日讚」的概念，灌輸屋邨內的家庭，讓他們明白讚賞對家庭和諧及提升家人正面情緒的重要性。
2. 舉辦免費小班講座，讓居民認識正向心理學的基本概念，特別在於如何透過互相欣賞增進家人之間的正面關係，更而優化每位家庭成員的內在心理環境。
3. 透過舉辦和諧家庭日營及手指畫工作坊，進一步讓各老中青家庭成員及鄰里學習和實踐互相讚賞，從而建立正面的人際關係。
4. 舉辦屋邨論壇，讓不同年代、不同背境、不同思想的居民可以透過此平台，彼此切磋交流意見、發聲表達自己，並一同探討讚賞對於個人以至家庭層面的重要性。
5. 透過「每日一拇指」行動日，喚醒區內居民對精神健康的關注，讓他們了解讚賞的各種好處，推廣和延續「每日一讚」的精神，培養居民之間互相欣賞、互相讚美的良好習慣。

C. 活動背景

基督教聯合那打素社康服務上兩年度與秀茂坪邨合作，為區內長者舉辦一連串健康活動，成功提升區內長者對其身心及社交健康的關注、加強區內人士對長者的重視和關懷及推動志願團體/熱心人士積極參與義工服務，發揮敬老愛老的精神。

本年度之健康屋邨計劃，基督教聯合那打素社康服務與聯合情緒健康教育

中心再接再勵，再度與秀茂坪邨合作，旨在將精神健康的訊息傳遞到屋邨內的家庭。

今年活動之主題為『家庭和諧、精神健康』。社會不同階層的人士，除了關注身體健康外，亦愈來愈重視精神健康對自己、家庭及社會的影響。在社區裡，已有不少團體提倡及早辨識及介入不同的精神疾患或情緒困擾問題，本中心希望將介入點再推前，提升居民的正向心理及正面情緒，從而預防各種情緒問題。透過「每日一拇指」一連串的活動，讓居民認識如何透過讚賞提升正面情緒和增進與家人之間的關係。本中心更希望將焦點放在邨內的家庭，透過簡單易明的「每一日讚」，培養家人之間的正面關係，將慣常的埋怨、指責轉化為有效的溝通及正面的讚美，提升家庭的和諧度，讓各個家庭成員能更正面地面對人生的問題和挑戰，提升整體抗逆力。

D. 計劃內容及推行詳情

日期	內容	數量	參加人數
2011年 7月至9月	<p>「正向心理學」小班講座</p> <p>◇ 透過區內互委會/團體組織招募參加者，並邀請臨床心理學家及註冊社工為參加者講解正向心理學的概念。通過不同的反思活動，讓參加者了解如何將概念化為行動，提升家人朋友之間的正面關係。講座將於三個月內進行。</p> <p>◇ 講座內容包括：</p> <p>講座（一）正向心理學簡介：快樂的科學</p> <p>講座（二）如何營造正面的人際關係</p> <p>講座（三）讚賞的藝術</p> <p>講座（四）知足常樂</p>	4節	<p>每節30位參加者</p> <p>總人次： 120人</p>
2011年9月	<p>和諧家庭日營</p> <p>◇ 在講座及地區團體的協助下招募有興趣參與的家庭（成員老中青均可參與，但每個家庭最少2人為一個單位），由註冊社工於日營中透過體驗式的家庭活動帶出如何互相欣賞及讚美、學習有效的溝通模式及如何利用正面的事情來提升整個家庭的正面情緒及和諧度。</p>	1次	<p>約30個家庭¹</p> <p>總人次： 60-90人</p>
2011年10月	<p>「手指畫」工作坊及填色比賽</p> <p>◇ 招募區內的家庭（成員老中青均可參與，但每個家庭最少2人為一個單位），一同參與布上手指畫的活動。鼓勵家庭於製作手指畫的過程中，嘗試運用講座或日營中提及的正面溝通技巧，與家人共同合作，用各人的姆指完成布上手指畫。入選的作品會印製成單張，讓居民投票，選出得獎作品，於往後「每日一拇指」的活動中展出。</p>	1次	<p>約25個家庭¹</p> <p>總人次： 50-75人</p>

¹每個家庭最少2人為一個單位

日期	內容	數量	參加人數
2011年11月	<p>屋邨論壇</p> <p>◇ 邀請不同界別的代表，包括區內團體、專業人士、家長、學生及出生自不同年代的居民，一同就議題：「讚賞是應該的」作出辯論。讓居民了解讚賞的好與壞及不同人士對話題的意見，並透過討論，激發居民對「讚賞」這個議題的思考，從而喚醒居民對讚賞行為的重視。</p>	1次	居民 約100人次
2011年12月	<p>「每日一拇指」讚賞大行動 暨 嘉許禮</p> <p>◇ 於區內社區中心舉辦「每日一拇指」讚賞大行動，為已舉行之一連串活動作結幕，介時會邀請出席的居民一同完成一幅大型的手指畫，表現出一個充滿讚美的屋邨。嘉許禮亦會頒發獎品予手指畫比賽的得獎家庭。</p> <p>◇ 活動內容如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頒發感謝狀予參與活動之團體 2. 邀請嘉賓頒發獎品予參與手指畫比賽的得獎家庭 3. 短講/計劃分享 4. 家庭綜藝表演 (如戲劇、舞蹈、音樂、魔術等) 5. 活動花絮及得獎作品展覽 6. 精神健康教育展板(有關正向心理/精神健康的題目) 	1次	居民 約500人次

E. 活動預算

	項目	數量	單價(\$)	款項(\$)
1.	「正向心理學」講座			
	1.1 宣傳海報 (製作及印刷)	500	1	500
	1.2 講者/專業人士費用			
	- 臨床心理學家 (1次)	2小時	1,000/小時	2,000
	- 註冊社工 (3次，每次2小時)	6小時	500/小時	3,000
	1.3 講座物資 (影印或文具)	-	-	400
	1.4 講座場地 (由基督教聯合那打素社康服務免費提供)	-	-	-
			小計：	5,900
2.	和諧家庭日營			
	2.1 宣傳單張 (製作及印刷)	300	0.5	150
	2.2 宣傳海報 (製作及印刷)	500	1	500
	2.3 郵費	80	3	240
	2.4 專業導師費用			
	- 註冊社工	8小時	500/小時	4,000
	- 臨床心理學家	2小時	1,000/小時	2,000

	項目	數量	單價(\$)	款項(\$)
	2.5 日營 (膳食、營費及場租) 註解：參加者需支付費用 (金額待定)	100	35	3,500
	2.6 飲品	100	6	600
	2.7 交通費用 (來回營地旅遊巴士)	2	1,200	2,400
	2.8 日營物資費用	-	-	1,000
小計：				14,390
3.	「手指畫」工作坊及填色比賽			
	3.1 宣傳單張 (製作及印刷)	200	0.5	100
	3.2 宣傳海報 (製作及印刷)	500	1	500
	3.3 郵費	40	3	120
	3.4 專業導師費用 (註冊社工)	3 小時	500/小時	1,500
	3.5 工作坊場地 (於觀塘民政事務處轄下之社區中心舉行)	-	-	-
	3.6 飲品	70	6	420
	3.7 工作坊材料及物資	25	272	6,800
小計：				9,440
4.	屋邨論壇			
	4.1 宣傳單張 (製作及印刷)	300	0.5	150
	4.2 宣傳海報 (製作及印刷)	500	1	500
	4.3 橫額 (設計、製作及掛拆)	2	190	380
	4.4 屋邨論壇場地 (於秀茂坪邨球場/商場等室外地方舉行)	-	-	-
	4.5 製作公司費用 (包括佈景板製作、舞台、音響、租借物資、會場佈置)	-	-	8,000
	4.6 飲品	60	6	360
小計：				9,390
5.	「每日一拇指」讚賞大行動暨嘉許禮			
	5.1 宣傳單張 (製作及印刷)	1,000	0.5	500
	5.2 宣傳海報 (製作及印刷)	500	1	500
	5.3 郵費 (寄發邀請信/感謝信/宣傳信/海報/相片)	200	3	600
	5.4 橫額 (設計、製作及掛拆)	4	190	760
	5.5 紀念品 (包括主禮嘉賓、協辦單位及表演團體)	10	100	1,000
	5.6 嘉許禮儀式	-	-	800
	5.7 「手指畫」比賽得獎家庭獎座/獎品	5	300	1,500
	5.8 活動花絮 VCD (內附相片、片段及讚賞 sound bites) (拍攝及剪輯費用由基督教聯合那打素社康服務免費提供) (每個參與家庭一份)	200	3	600
	5.9 場地及音響 (於觀塘民政事務署轄下之社區中心舉行)	-	-	-
	5.10 背景幕 (設計、製作及掛拆)	1	1,000	1,000
	5.11 講者/專業人士費用 (臨床心理學家)	1 小時	1,000/小時	1,000
	5.12 幹事費	90 小時	50/小時	4,500
	5.13 表演團體津貼	3	500	1,500

	項目	數量	單價(\$)	款項(\$)
	5.14 飲品	150	6	900
	5.15 義工/工作人員 (便餐津貼)	30	35	1,050
	5.16 義工 (交通津貼)	15	25	375
	5.17 展板/易拉架 (設計、製作及掛拆)	5	250	1,250
	5.18 運輸及搬運	-	-	500
小計：				18,335
6.	其他費用			
	6.1 幹事費 (適用於 1, 2, 3, 4 項)	30 小時	50/小時	1,500
	6.2 「每日一姆指」讚賞大行動襟章 (製作及印刷)	400	5	2,000
	6.3 攝影 (包括菲林及沖印費)	-	-	500
	6.4 購買意外 / 公眾保險	-	-	500
	6.5 雜項	-	-	1,045
小計：				5,545
總計：				63,000
申請區議會撥款：				63,000

備註：

- 宣傳海報及單張之分發地點：觀塘區政務處、區議會、社團、非牟利機構、公共圖書館、社區會堂、屋邨辦事處、屋苑會所或大堂、學校、社區中心、社區健康中心、醫院等等。
- 於申請租用場地時，將會提出非牟利申請豁免場地費用，但要待有關場地審批。
- 介時日營及/或手指畫工作坊或會收取參加者費用，以彌補營運不足。

F. 預支款項

需要在 2011 年 6 月預支 50%撥款。

G. 資助形式

以「資助計劃」形式推行此活動。

H. 徵詢意見

請觀塘區議會文化、康樂及體育事務委員會通過撥款 港幣\$63,000 元正 予觀塘健康城市督導委員會，以舉辦上述活動。

觀塘健康城市督導委員會
活動工作小組主席 梁芙詠

觀塘健康城市督導委員會秘書處

2011 年 4 月

2011/2012 年度
觀塘健康城市督導委員會
「無煙社區」推廣計劃

活動名稱：	「無煙社區」推廣計劃 — 護肺強胸·無煙社區
主辦機構：	觀塘健康城市督導委員會、香港吸煙與健康委員會及基督教聯合醫院
協辦機構：	觀塘區學校聯會、香港醫學會九龍東社區網絡
活動贊助：	觀塘區議會、香港吸煙與健康委員會
推行時間：	2011年5月至2011年12月
推行地點：	觀塘區

A. 活動目的

肺癌是香港癌症頭號殺手，每年新症超過四千宗，死亡人數約三千六百人。吸煙是導致肺癌的主要原因，約百分之九十男性肺癌患者是煙民，而長期吸食二手煙的人士患肺癌的機會也比沒有吸煙的人士高兩倍以上（資料來源：醫院管理局智友站網頁）。

有謂「預防勝於治療」，既然吸煙與肺癌有著密切關係，最佳的預防方法便是早日戒煙和不吸煙。為保障市民的健康，觀塘健康城市督導委員將響應香港吸煙與健康委員會的「無煙社區」計劃，聯同地區醫院 — 基督教聯合醫院於觀塘區籌辦多項教育及宣傳活動，並透過觀塘區學校聯會及香港醫學會九龍東社區網絡的協助與推動，教導市民特別是年輕一輩建立健康生活模式，護肺強胸，遠離煙誘，攜手締造健康的無煙社區。

B. 活動對象

1. 觀塘區各中、小學及幼稚園的學生
2. 觀塘區的居民

C. 計劃內容及推行詳情

1. 透過觀塘區學校聯會在校內推動不同類型的比賽，讓年輕一輩認識吸煙的禍害。
2. 透過專題講座，由基督教聯合醫院及香港醫學會九龍東社區網絡的醫生協助向有興趣的學校講解吸煙禍害，並向同學們灌輸護肺強胸及建立健康生活模式的觀念。
3. 透過舉辦大型健康推廣日，將「護肺強胸·無煙社區」的訊息於區內廣泛宣傳。

舉行日期	內容	預計參加人數
2011年	幼稚園組：	

6-7月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 舉辦「降煙招式」親子填色比賽，得獎作品將製成磁石貼，並分發到區內各幼稚園及幼兒中心，讓小朋友將簡單易行的戒煙方法引入家中，誘使有吸煙習慣的家長或親友，為下一代著想早日戒煙。 	填色比賽：600人 (20間 (預計) x @30) 派發磁石貼：10,500塊 (70間 x @150)
2011年 6-7月	小學組： <ul style="list-style-type: none"> ◇ 派發「吸煙與健康」展板予區內小學張貼宣傳 ◇ 舉行填色比賽，得獎作品將製成文件夾供校方派發，讓小學生們認識到吸煙的禍害。 	派發展板：34間 填色比賽：750人 (15間 (預計) x @50) 派發文件夾：5,100個 (34間 x @150)
2011年 10-11月	中學組： <ul style="list-style-type: none"> ◇ 派發「吸煙與健康」展板予區內中學張貼宣傳。 ◇ 舉行標語創作比賽及專題講座 ◇ 中學生透過上述活動可以進一步了解吸煙的禍害，學習建立健康生活模式及為締造健康無煙社區出一分力。 ◇ 比賽的得獎作品亦將製成環保袋供校方派發，宣傳有關訊息。 	派發展板：36間 標語創作比賽：750人 (15間 (預計) x @50) 專題講座：5間中學 派發環保袋：5,400個 (36間 x @150) 標語書籤：7,200張 (36間 x @200)
2011年 12月	「護肺強胸·無煙社區」健康推廣日： <ul style="list-style-type: none"> a) 典禮：鳴謝儀式及頒發各比賽獎項 b) 展覽：「吸煙與健康」展板、各項比賽得獎作品 c) 短講：吸煙禍害、戒煙者心聲分享、情境處理演譯、健肺運動示範 d) 攤位遊戲：邀請區內社服機構、學校及居民組織設計 e) 戒煙及健康諮詢：由基督教聯合醫院及香港醫學會九龍東社區網絡協助 f) 健肺運動指導／肺活量測試攤位 	總人次： 800-1,000人

備註：

大會將於各項比賽選出冠、亞、季軍各一名及優異獎10名，各得獎狀及禮品一份
 有關得獎作品，大會將印製成文件夾、環保袋、磁石貼及書籤等宣傳品送予學校派發及用作推廣日攤位禮物之用。

D. 活動預算

	項目	數量	單價	款項
1	幼稚園組：			
1.1	親子填色比賽			
	邀請信印刷費	70	\$0.3	\$21
1.1.2	圖畫連表格及不吸煙約章印刷費 (70 間 x @50 張)	3500	\$0.12	\$420
1.1.3	郵費 (邀請信 + 50 張圖畫)	70	\$4.4	\$308
1.2	得獎作品印製宣傳品 (磁石貼)			
1.2.1	磁石貼製作費(70 間 x @150 塊=10,500 塊, 推廣日:1,500 塊)	12,000	\$0.7	\$8,400
1.2.2	郵費 (磁石貼@150 塊)	70	\$28	\$1,960
1.3	比賽獎項			
1.3.1	獎狀印製費連相架	13	\$40	\$520
1.3.2	獎品 (書券, 冠軍: 300 元、亞軍: 200 元、季軍: 150 元、 優異獎: 100 元 x 10)	13	---	\$1,650
				小計: \$13,279
2	小學組：			
2.1	「吸煙與健康展板」			
2.1.1	展板印製費 (每套 4 張, 34 套, 尺寸: 25 寸 x 31 寸)	136	\$35	\$4,760
2.1.2	展板運送費 (租客貨車)	6 小時	\$90	\$540
2.2	填色比賽			
2.2.1	邀請信印刷費	34	\$0.3	\$10.2
2.2.2	圖畫連參賽表格及不吸煙約章印刷費 (34 間 x @50 張)	1,700	\$0.17	\$289
2.2.3	郵費 (邀請信 + 50 張圖畫)	34	\$4.4	\$149.6
2.3	得獎作品印製宣傳品 (文件夾)			
2.3.1	文件夾製作費(34 間 x @150 個=5,100 個, 推廣日:1,400 個)	6,500	\$4	\$26,000
2.3.2	文件夾運送費 (租客貨車)	6 小時	\$90	\$540
2.4	比賽獎項			
2.4.1	獎狀印製費連相架	13	\$40	\$520
2.4.2	獎品 (書券, 冠軍: 500 元、亞軍: 300 元、季軍: 200 元、 優異獎: 100 元 x 10)	13	---	\$2,000
				小計: \$34,808.8
3	中學組：			
3.1	「吸煙與健康展板」			
3.1.1	展板印製費 (每套 4 張, 36 套, 尺寸: 25 寸 x 31 寸)	144	\$35	\$5,040
3.1.2	展板運送費 (租客貨車)	6 小時	\$90	\$540
3.2	標語創作比賽			
3.2.1	邀請信印刷費	36	\$0.3	\$10.8
3.2.2	參賽表格印刷費 (36 間 x @50 張, Size: A4 開 2)	900	\$0.2	\$180
3.2.3	郵費 (邀請信 + 50 張表格)	36	\$4.4	\$158.4
	項目	數量	單價	款項

3.3	得獎作品印製宣傳品 (環保袋)			
3.3.1	環保袋印製費 (12吋 x 14吋 x 4吋深) (36間 x @150個 = 5,400個, 推廣日: 1,600個)	7,000	\$3	\$21,000
3.3.2	書籤印製費 (36間 x @200張 = 7,200張, 推廣日: 2,800張)	10,000	\$0.3	\$3,000
3.3.3	環保袋及書籤運送費 (租客貨車)	6小時	\$90	\$540
3.4	比賽獎項			
3.4.1	獎狀印製費連相架	13	\$40	\$520
3.4.2	獎品 (書券, 冠軍: 500元、亞軍: 300元、季軍: 200元、 優異獎: 100元 x 10)	13	---	\$2,000
				小計: \$32,989.2
4	地區團體: 「吸煙與健康」 展板			
4.1	展板印製費 (每套4張, 25套, 尺寸25吋 x 31吋)	100	\$35	\$3,500
4.2	申請借用展板信件及表格連郵費 (地區團體、社服機構及各區議員辦事處等)	200	\$1.7	\$340
				小計: \$3,840
5	「護肺強胸·無煙社區」 健康推廣日:			
5.1	典禮			
5.1.1	場地 (向德福商場及德福花園申請借用場地及豁免收費)	---	---	---
5.1.2	典禮邀請咭印製費連郵費 (政府部門、學校、社服機構等)	500	\$3.5	\$1,750
5.1.3	典禮回條印刷費 (Size: A4 開4)	125	\$0.3	\$37.5
5.1.4	租用舞台及背幕(連設計、佈置及搭建) (36呎 x 24呎)	1	\$7,500	\$7,500
5.1.5	租用音響	1	\$3,000	\$3,000
5.1.6	「不吸煙約章」製作費 (典禮儀式用)	1	\$1,500	\$1,500
5.1.7	主禮嘉賓及協辦機構紀念品印製費	20	\$50	\$1,000
5.1.8	場地佈置及租用枱椅	---	---	\$2,500
5.2	展覽			
5.2.1	「吸煙與健康」及各項比賽得獎作品展板印製費 (健康展板4塊、親子填比賽作品4塊、小學組填色比賽作品4塊及標語創作比賽4塊)	16	\$250	\$4,000
5.2.2	租用及搭建展覽架	16	\$200	\$3,200
5.3	短講			
5.3.1	紀念品(講者、分享者、健肺運動示範及情境演譯學校)	6	\$100	\$600
5.4	攤位遊戲			
5.4.1	邀請信印刷費	600	\$0.3	\$180
5.4.2	攤位遊戲參加表格印刷費	600	\$0.3	\$180
5.4.3	郵費 (邀請信 + 參加表格)	600	\$1.4	\$840
5.4.4	攤位搭建 (包括枱、枱布、椅) (數目: 接待及詢問處 x 1、急救站 x 1、健康諮詢 x 3、健肺運動指導/肺活量測試 x 2、遊戲 x 9)	16	\$200	\$3,200
5.4.5	攤位佈置及道具	16	\$250	\$4,000
	項目	數量	單價	款項

5.5	推廣日宣傳			
5.5.1	宣傳橫額印製費 (3呎 x 8呎)	8	\$150	\$1,200
5.5.2	宣傳海報印製費連郵費 (觀塘區中、小學及幼稚園、各屋邨房屋辦事處、各屋苑管理處)	200	\$4.5	\$900
5.5.3	遊戲券印製費 (觀塘區各中、小學、幼稚園@30張及屋邨/苑互委會/業主組織@10張、推廣日1000張, size: A4開6)	10,000	\$0.24	\$2,400
5.5.4	遊戲券郵費	500	\$1.4	\$700
5.6	推廣日雜項			
5.6.1	購買公共責任保險	1	\$3,000	\$3,000
5.6.2	租賃運輸工具及搬運費 (來回程)	2小時	\$1,000	\$2,000
5.6.3	義工便餐	100	\$35	\$3,500
5.6.4	義工飲用水 (全日)	100	\$6	\$600
5.6.5	攝製健肺運動及「情境演譯」供日後上載於健康城市督導委員會網址用	1小時	\$1,000	\$1,000
5.6.6	僱用臨時清潔工清理場地 (5人 x 每人工作2小時)	10小時	\$33	\$330
				小計: \$49,117.5
6	其他			
6.1	6.1. 攝影	---	---	\$1,000
6.2	6.2. 雜項	---	---	\$4,965.5
				小計: \$5,965.5
			總計:	\$140,000
			申請區議會撥款:	\$100,000
			香港吸煙與健康委員會贊助:	\$40,000

E. 預支款項

需要在2011年5月預支50%撥款。

F. 資助形式

以「資助計劃」形式推行此活動。

G. 徵詢意見

請觀塘區議會文化、康樂及體育事務委員會通過撥款 港幣\$100,000元正 予觀塘健康城市督導委員會，以舉辦上述活動。

觀塘健康城市督導委員會
活動工作小組主席 梁芙詠

觀塘健康城市督導委員會秘書處
2011年4月

2011/2012 年度
觀塘區議會撥款申請
觀塘區健康指標通訊

觀塘健康城市督導委員會現擬向觀塘區議會申請撥款港幣 20,000 元，以舉辦下列活動計劃：

觀塘區健康指標通訊

(a) **主辦機構**

觀塘健康城市督導委員會

(a) **目的**

旨在向觀塘區居民宣傳有關健康訊息。

(c) **計劃詳情**

在 2011-2012 年出版兩期觀塘區健康通訊，郵寄予區內所有互委會、業主組織、志願團體、非政府機構和學校等，並會於觀塘民政事務處的諮詢服務中心免費派發。觀塘區健康通訊內容包括與健康有關的各項數據，以及其他政府部門及區內醫院有關的健康訊息。

(d) **預算開支分析**

項目	數量	單價(\$)	款項(\$)
1. 設計 (A3 對摺成 A4 呎吋)	2 期	1,300	2,600
2. 印製健康通訊 (A3 對摺成 A4 呎吋，雙面彩色印刷)	3,000 份 x 2 期	1.5	9,000
3. 郵費 (包括郵寄服務)	6000 份	1.4	8,400
總計：			20,000
申請區議會撥款：			20,000

(e) **活動形式**

由 觀塘健康城市督導委員會 推行之計劃

(f) **徵詢意見**

請文化、康樂及體育事務委員會通過撥款 **\$20,000** 元予觀塘健康城市督導委員會，以舉辦上述活動。

觀塘健康城市督導委員會
活動工作小組主席 梁芙詠

觀塘健康城市督導委員會秘書處

2011 年 4 月

2011/2012 年度
觀塘區議會撥款申請

觀塘健康城市督導委員會網頁製作

觀塘健康城市督導委員會現擬向觀塘區議會申請撥款港幣 4,000 元，以舉辦下列活動計劃：

觀塘健康城市督導委員會網頁製作 (KTHC Website)

(a) 主辦機構

觀塘健康城市督導委員會 主辦

(a) 目的

旨在廣泛向觀塘區居民宣傳有關健康訊息及活動資訊。

(c) 計劃詳情

將觀塘健康城市督導委員會所舉辦的活動、有關觀塘區健康資訊及定期出版的通訊放上網頁，讓觀塘區居民及其他政府部門、志願團體、非政府機構和學校知道有關觀塘健康城市督導委員會的資訊及健康訊息。

(d) 預算開支分析

項目	單價(\$)	款項(\$)
1. 網頁設計、設計及更新每季有關活動的資訊		\$4,000
		\$4,000

(e) 活動形式

由 觀塘健康城市督導委員會 推行之計劃

(f) 徵詢意見

請文化、康樂及體育事務委員會通過撥款 **\$4,000** 元予觀塘健康城市督導委員會，以舉辦上述活動。

觀塘健康城市督導委員會
活動工作小組主席 梁芙詠

觀塘健康城市督導委員會秘書處

2011 年 4 月