

## 灣仔區議會

### 灣仔民政事務處

香港軒尼詩道一三〇號

修頓中心二十一樓

電話：二八三五 一九八四

圖文傳真：二八三四 九六六七



## WAN CHAI DISTRICT COUNCIL

### Wan Chai District Office

21st floor, Southorn Centre

130 Hennessy Road, Hong Kong

Tel. No. 2835 1984

Fax No. 2834 9667

二〇〇六年七月十八日  
討 論 文 件

灣 仔 區 議 會  
文 件 第 83 / 2006 號

### 灣仔區議會 社區參與計劃撥款申請

1. 計劃名稱  
健康邁步在灣仔
2. 團體名稱  
循道衛理中心
3. 計劃類別  
資助計劃
4. 建議計劃細則

(a) 目的

缺乏運動的情況在香港十分普遍，根據衛生署於 1999 年委託進行的「健康生活」調查，少於一半受訪者在調查前一個月曾做運動，而大部分受訪者均表示，工作繁重及沒有時間是令他們對運動卻步的主要障礙。

而灣仔區人口密集，為提升居民及區內人士對健康生活認識，並實踐健康生活，令灣仔成為「健康城市」，本計劃希望鼓勵區內居民及人士，注重個人身體健康，認識到有健康身體對個人身、心以及改善生活質素的重要性，承諾在日常生活開始，選擇多步行及行樓梯，在閒時多做運動，貫徹「日日出街行多步，行上幾層冇難度，健康城市齊創造」的精神，將步行及行樓梯融入生活中，成為習慣，體會運動帶來的好處，還可以增加對社區的認識及歸屬感。

(b) 性質

健康推廣活動

(c) 日期及時間

【開步禮】二零零六年十一月四日 上午九時至中午十二時(暫定)

【推行計劃】二零零六年十月至二零零七年二月

- (d) 地點  
 【開步禮】香港小童群益會總會禮堂(暫定)  
 【記錄卡收集處】循道衛理中心及其他辦事處
- (e) 參加人數  
 參加者/受惠者：1,000 名  
 義工：5 名  
 工作人員：5 名  
 表演者/講者：2 名  
 嘉賓：5 名
- (f) 對象  
 區內所有居民、長者、青少年/學生、在職人士
- (g) 合辦者  
 灣仔區議會「衛生健康活力城」督導委員會
- (h) 協辦者  
 灣仔民政事務處、衛生署

5. 預算支出分項說明

項 目	估計 費用 元	向灣仔區議會 申請的撥款額 元
(a) 橫額(\$300x6)	1,800	1,800
(b) 海報(\$2.5x500)	1,250	1,250
(c) 外牆橫額(195"x41") (印製及安裝連保險)(\$ 2,000 x1)	2,000	2,000
(d) 背幕橫額 1 幅(開步禮用)	800	800
(e) 租用場地、音響及器材(開步禮用)	3,500	3,500
(f) 主禮嘉賓紀念品(\$80x5)	400	400
(g) 運輸費(開步禮運輸物資器材)(\$150x2)	300	300
(h) 講員費(具專業資格)(\$500x2)	1,000	1,000
(i) 紀念狀(講員)(\$50x2)	100	100
(j) 計步器及使用說明書(\$9.5x1,000)	9,500	9,500
(k) 講義(開步禮用)(\$4x300)	1,200	1,200
(l) 記錄卡(印製)(\$1.5x1,000)	1,500	1,500
(m) 健康錦囊(\$6x1,000)	6,000	6,000
(n) 單張(推介「灣仔好路數」)(\$0.8x2,000)	1,600	1,600
(o) 郵費(\$2.2x500)	1,100	1,100
(p) 公眾責任意外保險	2,000	2,000
(q) 問卷(參與計劃前後填寫)(\$1.2x2,000)	2,400	2,400

(r) 攝影及沖曬	300	300
(s) 文具	500	500
(t) 雜項	1,500	1,500
	38,750	38,750
	=====	=====

#### 6. 付款方法

撥款及預支款項應支付給「Methodist Centre」。

#### 7. 預支款項

申請團體預計於二〇〇六年十月一日開始支付活動的費用，故須預支 19,375 元。

#### 8. 其他資料

申請團體表示，此活動的主題是「日日出街行多步，行上幾層冇難度，健康城市齊創造」。

活動計劃以獎勵為本，提倡灣仔區內人士將運動融入日常生活當中，參加者不分年齡性別，無論上班、上學、午飯及晚飯後、行商場及回家時，選擇多行樓梯多步行，減少乘搭升降機及電梯，早一個巴士站下車步行等，享受步行及行樓梯所帶來的好處，包括：

- 使體格強健，有效強化心臟及血管。
- 燃燒卡路里，有助保持健康的體重。
- 改善心肺功能及血液循環。
- 減低患上冠心病、高血壓、糖尿病及結腸癌的機會。
- 使骨骼強健，減低患上骨質疏鬆症的機會。

計劃分為三個部分：

##### 1. 計劃開步禮

- 透過開步禮，向灣仔區內人士宣傳健康生活的訊息，鼓勵參與此計劃，實行多做運動，將灣仔成為健康城市，計劃目標招募 1,000 名灣仔區內人士成為健康大使，期望在 3 個月內身體力行，從生活的小處開始，將多步行、多行樓梯等簡單又安全有效運動實踐在日常生活中。
- 開步禮中，將會介紹計劃詳情，並推介灣仔區內一些理想步行路徑；當中更邀請專業人士分享健康做運動的好處，開始參與計劃前應注意的事項（如正確姿勢、技巧等），並鼓勵參加者坐言起行，多做運動。

##### 2. 推行計劃

- 參與此計劃成為健康大使之人士，須先填寫一分簡單的問卷，作為對運動與健康的知識(Knowledge)、態度(Attitude)及實踐(Practice)三方面評估，健康大使將獲發一張記錄卡及計步器乙個。
- 健康大使只須連續三個月，實踐多步行及多行樓梯，可透過計步器，計算每天的步數，鼓勵健康大使增加步行數目，激發他們達到設定的目標。

- 當累積步行或行樓梯達到指定目標 (附表一), 健康大使將填寫好的記錄咭交回, 並完成問卷, 分享參與計劃後對身心的改變, 同時鼓勵他們分享灣仔區最喜愛的路徑, 便可獲贈健康錦囊乙個, 希望各健康大使能將此運動延續下去, 並帶動身邊其他人士一同繼續努力。

### 3. 分享成果

- 將收集得來的灣仔區最喜愛的路徑加以整合, 挑選出最具特色及最能代表灣仔的路徑, 製作成精美的「灣仔好路數」單張加以介紹, 並將運動融入生活中的訊息宣揚給區內人士, 鼓勵其他未有參與計劃之人士之興趣, 藉以帶動區內人士一同建設灣仔健康活力城。

(附表一)參加者指標

	目標(每天計)	達標指引
第一個月	30 分鐘	15 天
第二個月	30 分鐘	20 天
第三個月	30 分鐘	25 天

申請團體將致函連同海報往社區團體、社會服務機構、學校等宣傳, 並邀請區內居民及在職人士參加。

### 9. 徵詢意見

請委員考慮撥款 38,750 元資助這項計劃。

灣仔區議會秘書處

二〇〇六年七月