

## 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

二〇〇七年七月十七日  
討 論 文 件

灣 仔 區 議 會  
文 件 第 92/2007 號

### 灣仔區議會 社區參與計劃撥款申請

1. 計劃名稱  
Start! Stay Active! 企業關顧員工獎勵計劃

2. 團體名稱  
香港港安醫院

3. 計劃類別  
資助

4. 建議計劃細則

(a) 目的

灣仔區屬於商住兩用的地區，根據香港統計署二零零六年灣仔區中期人口統計，約四成在職人士選擇在原區工作。在職人士大部份時間埋首工作，不乏長時間使用電腦或坐著的上班一族。研究證實，長時間缺乏體力活動的人士較恆常運動的人士有較高機會患上高血壓、心臟病、糖尿病、肥胖或因肥胖而引起的相關疾病。長時間缺乏體力活動亦較容易請病假、精神散漫而導致降低工作效率、精神壓力等經濟損失，實在不容忽視。

步行是一種既簡單、安全而又不需要額外技巧的活動。急步行三十分鐘的功効有如緩步跑三十分鐘，更不受關節痛所限。只需穿上舒適的運動鞋，在辦公室內以及鄰近行人路及公園都可以成為步行的路徑。適合推廣致辦公室的在職人士。

(b) 主題

透過獎勵計劃鼓勵企業正視員工健康，鼓勵員工多步行以達致強健體魄的目標。

(c) 日期及時間

二零零七年八月二十日至十二月三十一日

(d) 地點

灣仔區商廈辦公室(企業)

- (e) 對象  
在職人士
- (f) 參加人數  
參加者/受惠者：1,000 名  
義工：13 名  
工作人員：10 名(機構受薪員工)  
嘉賓：6 名  
表演者/講者：2 名  
協助檢查之護士
- (g) 合辦者  
灣仔區議會「衛生健康活力城」督導委員會

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
<b>(一) Start! Stay Active! 動員日 —</b>		
禮頓山社區會堂：		
(a) 舞台佈置 (租借背板、印製背幕及互動道具 作啓動儀式)	6,000	6,000
(b) 飲品(參加者運動後飲用)(\$7x300)	2,100	2,100
(c) 義工津貼(津貼車資、小食)(\$25x7)	175	175
<b>(二) 簡單健康評估：</b>		
(d) 血糖及血膽固醇試紙連刺針 (活動前做一次檢查，令參加者提高對健 康的醒覺)(\$45x1,000)	45,000	45,000
(e) 檢查物資(物資包括火酒棉、手套、膠 布、針箱等(向醫院代買))(\$150x1)	150	150
(f) 護士津貼(2 位護士到 3 間企業協助驗血 檢查)(\$300x6)	1,800	1,800
(g) 問卷(活動前、後各做一次問卷調查) (\$1x2,000)	2,000	2,000
<b>(三) 鼓勵步行的工作環境：</b>		
(h) 活動海報(\$8x100)	800	800
(i) 講員費(主辦單位派專人到企業主講) (\$500x6)	3,000	-
<b>(四) 配套：</b>		
(j) 多功能計步器(有蓋多功能計步器連印 製貼紙)(\$25x1,000)	25,000	25,000

(k) Start! Stay Active!健康錦囊及紀錄冊(印製)(\$7x1,000)	7,000	7,000
(l) 健康資訊卡(印製)(將食物的卡路里及所需步行之分鐘聯繫起來)(\$2.7x1,000)	2,700	2,700
(m) 鼓勵性獎品(每月達到大會指定步行標準的參加者可獲獎品一份。分兩次。)( $\$6 \times 1,500$ )	9,000	9,000
<b>(五) 發佈會 — 禮頓山社區會堂：</b>		
(n) 舞台佈置(租借背板及印製背幕)	6,000	6,000
(o) 展覽架、展覽資料製作(易拉架式展板活動後可讓其他企業借用)(\$500x3)	1,500	1,500
(p) 步行路線得獎禮物(冠、亞、季軍)(\$1,250x1)	1,250	1,250
(q) 參加企業紀念品(\$150x3)	450	450
(r) 主禮嘉賓紀念品(\$80x3)	240	240
(s) 義工津貼(津貼車資、小食)(\$25x7)	175	175
(t) 宣傳橫額(全區性)鼓勵步行路標連印製及懸掛(\$300x10)	3,000	3,000
<b>(六) 其他：</b>		
(u) 運輸(檢查來回共約 12 次、活動日來回共 4 次)(\$200x16)	3,200	3,200
(v) 回郵公文袋連郵費(回收問卷及參加表格)(\$10x15)	150	150
(w) 公眾責任保險(Start! Stay Active!動員日)	2,000	2,000
(x) 邀請藝人參與發佈會活動	50,000	-
(y) 雜項	310	310
	173,000	120,000

## 6. 其他資助

來源	款 額
主辦機構贊助	53,000 元

## 7. 付款方法

撥款及預支款項應支付給「Hong Kong Adventist Hospital」。

## 8. 預支款項

申請團體預計於二〇〇七年八月二十日開始支付活動的費用，故須預支 60,000 元。

## 9. 其他資料

### 計劃形式及內容：

(內容參考美國心臟協會 2007 年 "Start! Fit-Friendly Companies Recognition Program" )

#### (一) Start! Stay Active! 動員日

計劃於九月十六日或九月二十三日於禮頓山社區會堂舉行。當日會舉行誓師儀式，並有健康講座及運動環節。

#### (二) 企業活動(為期兩個月)

- 1) 為企業員工做簡單健康評估
  - 九月及十二月進行
  - 來自最少兩間企業合共 1000 名在職員工
  - 包括身高、體重、體脂測試、血壓、脈搏、三分鐘踏台階測試(Step test)、血糖及血膽固醇測試
  - 填妥活動前、後問卷
- 2) 協助企業營造一個鼓勵步行的工作環境
  - 於升降機大堂張貼鼓勵步行的海報
  - 於辦公室內張貼活動海報於當眼處
  - 鼓勵於電腦系統安裝辦公室運動提示程式或以電腦提示員工多步行及做伸展運動
- 3) Start! 步行小組
  - 分成 5 至 10 人小組
  - 互相鼓勵多步行
  - 組長負責與組員商討步行次數、時間及地點
  - 每月將步行紀錄表格交回企業負責職員整理並寄回主辦單位
- 4) 「2000 步—灣仔區步行路線設計比賽」
  - 截止日期：十一月二十三日
  - 對象：Start! 步行小組組員
  - 目的：為上班一族於灣仔區內搜尋步行路線
  - 根據創意、實際可行性、環境優美度作為評審準則，將由灣仔區區議員及主辦單位作評審
  - 頒發冠、亞、季三個獎項
- 5) 其他鼓勵步行的策略
  - 以計步器提醒參加者其步數，並方便定下步行目標 / 計劃
  - Start! Stay Active! 紀錄冊：讓參加者為自己的步數作紀錄
  - Start! Stay Active 資訊卡，以了解更多步行的資料，方便攜帶
  - 若參加員工的平均步數能夠達標，如第一個月 8500 步、第二個月 10000 步等，便會有紀念品作為獎勵
  - 以報告形式為參加企業提供每月達標人數及總步行步數，以作參考
  - 每月安排一次有關運動及營養的講座，以加強步行的動機

- 6) Start! Stay Active!企業關顧員工獎勵計劃發佈會
- 暫定於二零零七年十二月十六日於禮頓山社區會堂舉行
  - 內容包括：企業嘉許、步行路線設計比賽頒獎及展覽
  - 鼓勵將 Start! Stay Active!的精神繼續下去

10. 徵詢意見

請委員考慮撥款 120,000 元資助這項計劃。

灣仔區議會秘書處  
二〇〇七年七月