

元朗區關注青少年成長工作小組、
元朗區家庭生活教育宣傳運動工作小組、
元朗區安老服務協調委員會聯辦活動工作小組及
元朗區康復服務協調委員會社區教育工作小組
邀請元朗區議會作為支持單位，以及
申請元朗區議會撥款以舉辦的 2011-12 年度活動

目的

本文件旨在徵求文康、社區服務及房屋事務委員會委員通過下列 4 個工作小組主辦，並由元朗區議會作為支持單位舉辦的 2011-12 年度活動計劃，以及通過撥款合共 180,000 元以資助其中兩個工作計劃：

工作小組	活動名稱	申請資助金額 (港幣)	獲推薦撥款金額 (港幣)
1. 元朗區關注青少年成長工作小組	生命動力展異彩	\$100,000	\$100,000
2. 元朗區家庭生活教育宣傳運動工作小組	家家有喜	\$80,000	\$80,000
	總額	\$180,000	\$180,000
社會福利署主辦及邀請元朗區議會作為支持單位的活動			
3. 元朗區安老服務協調委員會聯辦活動工作小組	耆樂健體耀元天	-	-
4. 元朗區康復服務協調委員會社區教育工作小組	健康社區·關愛計劃	-	-

背景

2. 「生命動力展異彩」將於 2011 年 7 月至 2012 年 1 月期間舉行，透過舉辦以發掘元朗區青少年的勵志故事為主題的活動，藉著人物專訪過程，讓青少年學習正面的生活態度，提升正能量，建立積極的人生觀。(見附件 1)。「家家有喜」將於 2011 年 9 月至 12 月展開 4 項活動，透過感恩、寬恕、細味生活、樂觀及希望等信念，強化元朗區家庭功能和家人角色，鼓勵家庭成員心存感恩，並用樂

觀的心境面對及處理問題。(見附件 2)。「耆樂健體耀元天」將於 2011 年 7 月至 12 月期間舉辦 3 項活動，以鼓勵社區人士積極運動，培養正向思考，學習以正面、積極的態度面對不斷轉變的社會環境。(見附件 3)。「健康社區·關愛計劃」將於 2011 年 6 月至 2012 年 1 月期間舉行，透過推行不同形式的宣傳和社區教育活動，使社區人士和市民大眾可以多接觸和認識殘疾人士和相關的康復服務，從而能進一步瞭解及接納殘疾人士，同時也讓殘疾人士在社區上能同樣地發揮他們的潛能，為社區作出貢獻，與社區人士一起共享社會進步的成果。(見附件 4)。

徵詢意見

3. 請文委會委員考慮通過由元朗區議會作為支持單位，以支持上述 4 個工作小組舉辦的 2011-12 年度活動計劃，以及通過向財務委員會推薦撥款合共 180,000 元以資助其中兩個工作計劃。

元朗區議會秘書處

二零一一年五月三日

檔號: HAD YLDC 13/30/8/6

2011-2012 年度
元朗區家庭生活教育宣傳運動工作小組主辦

支持單位：元朗區議會

「生命動力展異彩」計劃

活動建議書

二零一一年四月

元朗區關注青少年成長工作小組 2011-2012 年度

簡介

• 組織簡介

本工作小組由元朗區的青少年服務單位組成，社會福利署元朗區策劃及統籌小組是本小組的顧問，負責提供資料及其他支援工作。

• 宗旨

關注元朗區青少年成長問題並推行相應活動，以促進青少年身心各方面在有利的條件下成爲一個負責、有貢獻的社會公民。

1. 前言及理念

元朗是一個擁有五十多萬人口的新市鎮，當中包括有土生土長的圍村居民、自區外遷入的新成員、中國內地的新移民以及不同族裔的少數民族，成就元朗爲了一個富多元文化的社區。在這五十多萬人的社區，當中不乏有發人深省、感動生命、活出美麗人生的不平凡故事。

有見及此，本年度工作小組希望透過舉辦以發掘元朗區青少年的勵志故事爲主題的活動，藉著人物專訪過程，讓青少年學習正面的生活態度，提升正能量，建立積極的人生觀。另一方面，工作小組亦計劃向青少年提供各種培育健康正面生活模式的興趣訓練，讓青少年發展潛能，並藉此一同貢獻社區，以青少年的無限創意，展現元朗區青少年的奮鬥自強的積極一面，爲社區注入正向能源的生命動力。

2. 目標

- i. 透過發掘及專訪元朗區居民的勵志故事，讓青少年學習正面的生活態度，提昇正能量；
- ii. 透過訓練加強青少年的抗逆能力，學習「堅持」的處事態度，提升參加者自信心及能力感；
- iii. 透過名人生命分享，以生命影響生命的方式，讓參加者建構正面積極人生觀；
- iv. 透過製作採訪特刊及展覽，向社區人士展現元朗區居民的積極自強精神，宣揚元朗區正向及充滿生命動力的一面；
- v. 向青少年提供各種培育健康正面生活模式的興趣訓練，讓青少年發展潛能，並藉此一同貢獻社區。

3. 服務對象：區內青少年

4. 受惠人數：各項活動總計約 4000 人

5. 活動時段：2011 年 7 月至 2012 年 1 月

6. 活動形式

包括『生命動力展異彩』計劃之採訪訓練班、『生命動力展異彩』計劃之人物專訪、青年動感「持」力場訓練、名人「範」堂、動感 M & M (Mix & Match)、動感分享館及印製及派發小冊子。

7. 活動內容

7.1 『生命動力展異彩』計劃之採訪訓練班

目標：透過採訪訓練：

- ◆ 讓參加者明白活動中人物專訪的意義及注意事項。
- ◆ 提供與採訪相關的訓練，讓參加者掌握如何進行人物專訪和拍攝技巧，擴闊青少年的才能。
- ◆ 裝備青少年向被訪者進行專訪，培育其自信心及能力感。

對象：區內青少年

預計參加人數：約 48 - 64 人(8 支隊伍)

報名方式：

- ◆ 向區內學校及青少年服務中心作公開招募。
- ◆ 如報名的隊伍人數超出預設的參加人數，將以抽籤形式選出。

推行日期：2011 年 7 月至 11 月

活動地點：元朗區內

內容：

- ◆ 以講座形式進行採訪的基礎訓練 (邀請講員提供約 1.5 小時的相關課程)
- ◆ 以講座形式進行拍攝採訪的訓練 (邀請講員提供約 1.5 小時的相關課程)

7.2 『生命動力展異彩』計劃之人物專訪

目標：

- ◆ 透過人物專訪讓青少年將訓練所學付諸實踐，從實踐的角度發掘那些能充分體驗積極自強、刻苦奮鬥、具正面生活態度的人士，藉此啟發青少年從新的角度思考生命的意義。

對象：區內青少年

預計參加人數：約 48 - 64 人(8 支隊伍)

推行日期：2011 年 11 月至 12 月

活動地點：元朗區內

7.3 製作特刊

目標：

- ◆ 透過製作及派發由參與計劃的青少年設計的『生命動力展異彩』特刊，以宣揚這些體驗逆境自強、刻苦奮鬥、積極人生的正面經驗。再加上青少年對這活動的感受分享，相信可以讓讀者閱後有所啟發。

製作數量：2500 份

派發對象：社區人士、區內團體(各中小學、社區服務單位)

製作及派發日期：2011 年 12 月至 2012 年 1 月

7.4 青年動感「持」力場訓練

目標：

- ◆ 讓區內高危青少年能夠發掘潛能，以不同「動感」類型的體藝訓練，提升其健康生活之態度。
- ◆ 透過訓練加強青少年的抗逆能力，學習「堅持」的處事態度，提升參加者自信心及能力感。

對象：區內青少年

預計參加人數：48 人

推行日期：2011 年 9 至 12 月

報名方式：向區內學校及青少年服務中心作公開招募

內容：運動及才藝訓練 (例如：球類、田徑、花式跳繩、功夫、街舞、魔術、雜耍、音樂、敲擊等訓練)

7.5 名人「範」堂

目標：

- ◆ 透過名人生命分享，以生命影響生命的方式，讓參加者建構正面積極人生觀；
- ◆ 鼓勵參加者積極人生，從逆境及限制裡突破自己，轉化無限正能量

對象：區內青少年

人數：48 人

推行日期：2011 年 9 月至 2012 年 1 月

內容：邀請兩位社會上的知名人士作生命分享及鼓勵年青人追求積極人生

7.6 動感 M & M (Mix & Match)

目標：

- ◆ 參加者透過不同的文化交流、才藝表演機會，與社區不同群體互訪，共建和諧社區，達致共融社會；
- ◆ 透過「行動學習」模式(Learning by Doing)，讓參加者成果展現及交流，深化學習經驗；
- ◆ 提升參加者自信心，突破限制、發展自我的動力

對象：區內青少年

人數：合共約 248 人

推行日期：2011 年 11 至 12 月

內容：

- ◆ 讓青少年參觀及到訪社區上不同的群體，與不同人士交流學習
- ◆ 邀請作交流人士包括：少數族裔人士、婦女、復康人士、長者等社區群體
- ◆ 派發紀念品予受訪人士

7.7 『生命動力展異彩』計劃之動感分享館暨嘉許禮

目標：

- ◆ 提供平台讓青少年展示他們努力採訪得來的成果，以增強其自信心及和能力感；
- ◆ 向社區人士宣揚逆境自強、刻苦奮鬥、積極人生的正面生活態度。
- ◆ 加強參加者之自我肯定，及社區之認同感。

對象：區內青少年及社區人士

人數：合共約 1,000 人

活動日期：2012 年 1 月

活動地點：元朗區內

內容：

- ◆ 典禮、嘉許禮、頒獎、表演、名人勉勵及成果分享
- ◆ 以展板及攤位，展示『生命動力展異彩』計劃之人物專訪相關資料及相片
- ◆ 發佈由青少年設計的特刊

8. 財政預算

8.1 『生命動力展異彩』計劃之採訪訓練班 (受惠區內青少年：約 48 - 64 人)

	支出項目	預算支出
8.1.1	宣傳 (海報 \$1.5 x 200 張、單張 \$0.5 x 400 張、橫額 \$130 x 2 幅)	\$760
8.1.2	報名表 (\$0.5 x 200 份)	\$100
8.1.3	郵費 (郵寄報名表及單張予 200 個機構/學校) (\$1.4 x 200 份)	\$280
8.1.4	講員講座費用 (採訪訓練) (1 位講員 x 1.5 小時 x 1 節) x 2 (將於稍後提交講員的履歷資料)	\$5,000
8.1.5	講義 (64 份 x 2 節訓練 x \$2)	\$256
8.1.6	文具 (如筆)	\$100
	小計：	\$ 6,496

8.2 『生命動力展異彩』計劃之人物專訪 (受惠區內青少年：約 48 - 64 人)

	支出項目	預算支出
8.2.1	交通開支 (\$10 x 8 人 x 8 隊 x 2 次)	\$1,280
8.2.2	採訪物資 (例如記事簿、筆等) (\$20 x 8 隊)	\$160
8.2.3	照片沖晒 (\$40 x 8 隊)	\$320
	小計：	\$ 1,760

8.3 製作特刊 (受惠社區人士：約 2500 人)

	支出項目	預算支出
8.3.1	製作特刊 (\$10 x 2500 本) (包括排版及彩色印刷, 約 80 頁, A5 size)	\$25,000
	小計：	\$ 25,000

8.4 青年動感「持」力場訓練(受惠區內青少年：約 48 人)

	支出項目	預算支出
8.4.1	宣傳 (橫額 \$130 x 2 幅、海報 \$1.5 x 200 張、單張 \$0.5 x 100 張、報名表 \$20)	\$ 630
8.4.2	郵費 (郵寄報名表及單張予 200 個機構/學校) (\$1.4 x 200)	\$ 280
8.4.3	導師費 (8 小組 x 9 堂 x 每堂 1.5 小時 x \$205) (8 項訓練班, 每項舉辦 9 堂訓練, 例如球類、田徑、花式跳繩、功夫、街舞、魔術、雜耍、音樂、敲擊等訓練)	\$ 22,140
8.4.4	訓練班物資(消耗性) (\$350 x 8 小組) (如魔術道具、樂譜、紙張等)	\$ 2,800
	小計：	\$ 25,850

8.5 名人「範」堂(受惠區內青少年：約 48 人)

	支出項目	預算支出
8.5.1	名人講員費用 (2 位名人講員 x 1.5 小時 x 1 節) (將於稍後提交講員的履歷資料)	\$5,000
8.5.2	橫額 (兩幅橫額 \$130 x 2 幅)	\$260
8.5.3	文具 (如筆及記事簿)	\$200
8.5.4	講義 (48 份 x 1 節訓練 x \$2)	\$96
	小計：	\$ 5,556

8.6 動感 M & M (Mix & Match) (受惠區內人士：約 248 人)

	支出項目	預算支出
8.6.1	交通開支 (\$20 x 2 (來回)x 48 人) (預算為往返市區交通費)	\$ 1,920
8.6.2	採訪紀念品/採訪禮物 (\$10 x 200 人) (如毛巾、牙刷等日用品)	\$ 2,000
	小計：	\$ 3,920

8.7 『生命動力展異彩』計劃之動感分享館暨嘉許禮 (受惠區內人士：約 1,000 人)

	支出項目	預算支出
8.7.1	宣傳 (海報 \$1.5 x 200 張、橫額 \$130 x 2 條)	\$ 560
8.7.2	背景、舞台及典禮/儀式用品	\$ 4,500
8.7.3	獎盃及嘉許證書 (\$100 x 10 份) (獎盃用以嘉許 10 名在活動中表現優秀的參加者, 而證書則用以嘉許每位完成活動的參加者)	\$ 1,000
8.7.4	嘉賓紀念品 (\$100 x 5 份)	\$ 500
8.7.5	音響(租用)	\$ 4,500
8.7.6	場地佈置	\$ 3,000
8.7.7	活動物資運輸租賃費	\$ 400
8.7.8	租用攤位架及攤位佈置 (\$250 x 12 個)	\$ 3,000
8.7.9	活動場地義工膳食開支 (\$40 x 20 人)	\$ 800
8.7.10	攝影	\$ 100
8.7.11	製作團隊制服 (T-shirt) (\$40 x 112 件) (供參與本計劃之兩個訓練活動「採訪訓練班」及「動感 M & M」的少年穿著, 增強團隊意識)	\$ 4,480
8.7.12	保險	\$ 3,000
8.7.13	合資格電工證明 (以符合康文署要求場地借用者在借用場地的時, 需合資格電工簽署表格 WR1 的要求)	\$ 1,500
8.7.14	合資格舞台結構證明 (以符合康文署要求場地借用者在借用場地的時, 如活動搭建物高於 1.7 米, 需註明結構工程師批核及發出證明的要求)	\$ 3,000
8.7.15	水 (供青少年及義工於展覽會當值時使用) (\$3 x 132 人)	\$ 396
8.7.16	雜項 (不包括食物及飲品)	\$ 682
	小計：	\$ 31,418

總申請金額：\$ 100,900

請委員考慮及審批是否通過推薦有關開支項目及相關的預算開支。

元朗區關注青少年成長工作小組
2011-2012 年度活動建議書

支持單位：元朗區議會

總結

在元朗這是一個擁有五十多萬人口的新市鎮中，有著很多勵志動人的不平凡故事。本年度工作小組希望透過舉辦以發掘這些勵志故事為主題的活動，讓青少年學習正面的生活態度，以建立積極的人生觀。同時，亦希望透過提供各種健康正面的興趣訓練，培養青少年發展潛能及建立健康生活模式，一同貢獻社區，為元朗注入正向生命動力。

如獲撥款舉辦活動，元朗區關注青少年成長工作小組內的成員機構將會協助推行上述計劃。

團體蓋章： _____

簽名： _____

姓名： 李文基先生

職位： 主席

日期： _____

元朗區關注青少年成長工作小組
2011-2012 年度
成員名單

主席	李文基先生	香港中華基督教青年會天水圍天晴會所
副主席	陳苑玲女士	香港青年協會賽馬會天悅青年空間
小組召集人	胡妹妹女士	元朗大會堂 賽馬會元朗青少年綜合服務中心
小組召集人	何家肇先生	香港基督教女青年會 賽馬會天水圍綜合社會服務處
財政	岑佩儀女士	童軍知友社賽馬會 朗屏青少年服務中心
	黃秀儀女士	香港青年協會 賽馬會天耀青年空間
	黃君倩女士	香港聖公會聖馬提亞綜合服務
	蔡妙虹女士	香港中華基督教青年會天水圍天晴會所
	劉寶儀女士	基督教香港信義會 天水圍青少年綜合服務中心
	黃煬揚先生	中華基督教會元朗堂周末主愛青年中心
	趙敏霞女士	仁濟醫院第廿四屆董事局 社會服務中心劉坤銘青少年中心
	曾冠龍先生	救世軍牛潭尾社區發展計劃
	黃梅玉女士	元朗大會堂
	樊耀全先生	香港中華基督教青年會天水圍天澤會所(賽馬會綜合青少年服務中心)
	黃翠珊女士	香港中華基督教青年會天水圍天澤會所(賽馬會綜合青少年服務中心)
	梁偉雄先生	基督教香港信義會 天水圍青少年外展社會工作隊
	張子杰先生	基督教香港信義會 天水圍青少年外展社會工作隊
	高佩怡女士	香港基督教服務處 元朗區青少年外展工作隊
	汪國波先生	香港青年協會天瑞青年空間
	陳嘉文先生	東華三院賽馬會天水圍綜合服務中心
	梅淑玲女士	社會福利署元朗區策劃及統籌小組
	王冠輝先生	社會福利署元朗區策劃及統籌小組
	趙景壯先生	社會福利署元朗區策劃及統籌小組

2011-2012 年度
元朗區家庭生活教育宣傳運動工作小組主辦
支持單位：元朗區議會

「家家有喜」計劃 活動建議書 二零一一年四月

2011-2012 年度

元朗區家庭生活教育宣傳運動工作小組主辦
支持單位：元朗區議會

「家家有喜」計劃書

「家庭健康·人和樂」家庭由個體組成，若家庭成員能融洽共處，平和喜樂，家庭就能發揮功能，成為各成員面對挑戰的支援基地，而我們也知道信念影響態度，態度影響行為，所以若家庭能抱持正面樂觀信念，就能積極地檢視過去，活在當下及迎向未來。

元朗區家庭生活教育宣傳運動工作小組一直致力推動和諧家庭社區，集合區內從事家庭生活教育的服務單位，推行配合地區需要的活動，在本區宣揚正面及積極的家庭生活教育信息，促進家庭及社會和諧。

本年度工作小組建議推行「家家有喜」計劃，以「正向心理」為介入主軸，希望透過感恩、寬恕、細味生活、樂觀及希望等信念，強化元朗區家庭功能和家人角色，鼓勵家庭成員心存感恩，並用樂觀的心境面對及處理問題。工作小組期望透過活動帶出正面思維的重要訊息，從而創造樂觀和諧區內氣氛，營造喜樂常存的價值觀念。

1. 「家家有喜」計劃：

元朗區家庭生活教育宣傳運動工作小組(2011-2012)申請主辦的「家家有喜」計劃，當中共分四大項目的活動，分別為：

- (一)「家家有喜」創作比賽
- (二)「家家有喜」親子樂悠悠
- (三)「家家有喜」頒獎禮
- (四)「家家有喜」2012 記事簿

四個項目合共申請區議會撥款\$80,000。

2. 活動目的：

- * 推廣正向心理訊息，以鞏固家庭正面積極信念。
- * 促進家庭成員互相欣賞及扶持，以發揮家庭應有角色及功能。
- * 推廣元朗區正面思維訊息，讓本區充滿樂觀、希望之氣氛。

3. 活動內容：

3.1 「家家有喜」創作比賽

目的：推廣家庭成員間互相欣賞，營造和諧關懷氣氛
日期：2011年9月至11月
對象：本區幼稚園學童、中小學生及公眾人士
內容：親子填色及樂觀金句創作比賽、生活點滴分享
預計參加人數：不限

3.2 「家家有喜」親子樂悠悠

目的：提供家庭成員在忙碌壓力生活中，一個開心歡聚、細味生活的機會，強化家庭關係，增強彼此溝通及合作
日期：2011年11月
時間：上午及下午
活動：上午：生態導賞，下午：戶外農莊遊
對象：元朗區內家庭
內容：親子互動、體驗遊戲及分享
預計參加人數：約180人

3.3 「家家有喜」頒獎禮

目的：推廣正向心理以鞏固家庭正面積極樂觀的人生態度
日期：2011年12月
時間：下午2時至5時
地點：區內商場或公眾廣場
對象：元朗區內居民
內容：有關以推廣正向心理為主題的講座、互動遊戲、典禮及頒獎，即影即有親子照、派發2012年「家家有喜」記事簿
預計參加人數：約1,000人

3.4 「家家有喜」2012記事簿

日期：2011年12月
對象：元朗區內居民(分別會派發予區內學校及社會服務團體(2,000本)，並會在「家家有喜」頒獎禮上派發(1,000本))
內容：「家家有喜」創作比賽得獎作品、生活點滴分享、2012年記事簿、社區資訊介紹
數量：3,000本

總結

有鑑於此，是年度元朗區家庭生活教育宣傳運動工作小組再次集合區內從事家庭生活教育及青少年工作的服務單位，希望繼續透過元朗區議會撥款舉辦活動，以向社區推廣正向心理及樂觀積極信息。本年度，元朗區家庭生活教育宣傳運動工作小組申請元朗區議會撥款\$80,000舉辦「家家有喜」計劃，推廣家庭正面樂觀訊息，從而加強家庭面對逆境時的正面思維訊息，營造區內樂觀感恩的價值觀念。

團體蓋章：



主席簽名：

姓名：梁淑瑜

職位：工作小組主席

日期：20.4.2011

4. 財政預算

4.1 「家家有喜」創作比賽 (參加人數不限)

NO	支出項目	支出內容	預算支出
1	單張連報名表	15,000 張 X \$0.3	\$4,500
2	郵票		\$600
3	獎座 (4 組 X 8 個：幼稚園、小學、中學、公開組)	32 份 X \$100	\$3,200
4	獎品(書卷) (4 組 X 8 個：幼稚園、小學、中學、公開組) (書券不可兌換現金)	(冠軍:\$250; 亞軍:\$200; 季軍:\$150; 優異:5 個 x\$100) X 4 個組別	\$4,400
		總數	\$12,700

申請區議會撥款：\$ 12,700

4.2 「家家有喜」親子樂悠悠 (受惠人數：約 180 人)

No.	支出項目	支出內容	預算支出
1	橫額	2 條 x \$200	\$400
2	單張連報名表	500 張 X \$0.5	\$250
3	活動場刊(180 份)	180 份 X \$0.5	\$90
4	檢討表(180 份)	180 份 X \$0.5	\$90
5	租用旅遊車 (共 180 人(60 人/車)由元朗至農莊再去生態觀賞區來回)	3 架(8 小時) X \$1,200	\$3,600
6	生態導賞員費用(全日 8 小時)	\$1,000 X 3 人	\$3,000
7	親子細味生活體驗活動 (包括農莊課堂費用及三項親子活動*) <small>*由於農莊內活動(如親子種植等)需要支付費用，故需申請款項作有關開支</small>	\$80 X 180 人	\$14,400
8	保險		\$1,200
9	攝影及沖晒		\$250
10	什項(不包括食物)		\$500
		總數	\$23,780

申請區議會撥款：\$ 23,780

4.3 「家家有喜」頒獎禮 (受惠人數：約1,000人)

No.	支出項目	支出內容	預算支出
1	場地音響(租用)		\$4,500
2	場租、租用器材		\$1,900
3	背幕連舞台		\$4,500
4	典禮物資		\$450
5	橫額	2條 X \$200	\$400
6	程序表	200張 X \$0.5	\$100
7	嘉賓紀念品	3份 X \$150	\$450
8	互動遊戲及紀念品	30份 X \$10	\$300
9	「即影即有相片區」易拉架(大型)連設計		\$2,000
10	「即影即有親子照」活動即影即有相片	\$80 X 10 盒 (10張/盒)	\$800
11	講員費(約1時30分) [將於稍後提交講員的履歷資料]	1人 X 1.5小時	\$3,000
12	活動物資運輸租賃費		\$200
13	義工支出	10人 X \$40	\$400
14	保險		\$1,200
15	攝影及沖晒		\$250
16	什項(不包括食物)		\$470
		總數	\$20,920

申請區議會撥款：\$ 20,920

4.4 「家家有喜」2012 記事簿 (派發數量：3,000本)

No.	支出項目	支出內容	預算支出
1	記事簿設計排版連印刷	3,000本 X \$7	\$21,000
2	郵票	400個 X \$4	\$1,600
		總數	\$22,600

申請區議會撥款：\$ 22,600

「家家有喜」計劃申請區議會撥款總款：\$80,000

請委員考慮及審批是否通過推薦有關開支項目及相關的預算開支。

本工作小組是由元朗區家庭生活教育組、青少年綜合服務中心、綜合家庭服務中心及社會福利服務機構組成，並由社會福利署提供資料及顧問工作。

1) 小組成員名單

主席：	梁淑瑜女士	香港青年協會親子衝突調解中心家庭生活教育組(元朗區)
副主席：	陸鳴茜女士	元朗大會堂家庭生活教育組
財政：	李盛白先生	元朗大會堂
成員：	蔡嘉慧女士	仁濟醫院第廿四屆董事局社會服務中心 劉坤銘青少年中心
	曾昭淦先生	博愛醫院吳鴻茂紀念家庭多元智能中心
	葉慧蓉女士	香港基督教女青年會賽馬會天水圍綜合社會服務處
	孫麗虹女士	循道衛理楊震社會服務處天水圍家庭成長軒
	施真真女士	香港中華基督教青年會天水圍天澤會所
	馬瑋玲女士	香港聖公會聖馬提亞綜合服務
	張艷瑤女士	基督教香港信義會天水圍青少年綜合服務中心
	葉偉明先生	香港國際社會服務社天水圍(北) 綜合家庭服務中心
	劉嘉旦女士	元朗大會堂
	劉慧芬女士	東華三院賽馬會天水圍綜合服務中心
	黎穎欣女士	社會福利署天水圍綜合家庭服務中心
顧問：	梅淑玲女士	社會福利署元朗區策劃及統籌小組
	王冠輝先生	社會福利署元朗區策劃及統籌小組

2011-2012 年度
元朗區安老服務協調委員會聯辦活動工作小組主辦
支持單位：元朗區議會

「耆樂健體耀元天」計劃 活動建議書 二零一一年四月

一. 簡介

長者踏入老年期，身體機能有著明顯變化，加上退休後角色改變，長者無論在身與心兩方均面對挑戰。有見及此，2011-12 年度元朗區安老服務協調委員會聯辦工作小組以「耆樂健體耀元天」為主題，從「身、心健康」出發，鼓勵長者培養健康飲食、積極運動之習慣，減慢機能老化之情況及長期病之惡化。同時，以「正向心理學」的理念為基礎，推廣健康的思想方法，透過有趣而生動的手法，為長者提供全面而有效的心靈健康教育，讓長者學習以積極的心態面對身體的轉變。

另外，善用長者之人生智慧及經歷，身體力行，在元朗區推廣「健康社區」的訊息，鼓勵社區人士關心「身、心健康」，以開心、正面的態度面對不斷轉變的社會。同時，將長者積極面對困難的生活態度傳承給後輩，在社區培育「敬老愛老」精神，從而增強凝聚力以創造和諧社區。

二. 計劃名稱：「耆樂健體耀元天」

三. 申請機構：2011-2012 年度元朗區安老服務協調委員會聯辦活動工作小組(Yuen Long District Co-ordinating Committee on Elderly Services - Elderly Joint Function Working Group 2011-2012)

四. 工作小組成員：元朗區內不同機構之安老服務單位
(請參閱附件)

五. 計劃目標：

- (1) 鼓勵長者培養健康飲食、積極運動之習慣，減慢機能老化之情況及長期病之惡化。
- (2) 透過活動鼓勵社區人士積極運動，培養正向思考，學習以正面、積極的態度面對不斷轉變的社會環境。
- (3) 透過義工服務，發揮長者所長，讓社會人士認識長者積極、樂觀的正面形象，建立「敬老愛老」的精神。

六. 活動內容

第1 環節：健康體魄由我起

❖活動目標：

1. 透過活動鼓勵長者和社區人士學習健康的運動及飲食習慣，從而建立健康的生活態度，增強體魄，提升生活質素。

2. 活動形式及指標：

形式	次數	對象/參加人次	地點	舉行日期
1. 運動班 →以每班最少 8 節時間，由導師教授長者健康運動。其中有 4 節開放給社區人士一起參與，從而促進社區人士對長者的認識，提升她們對健康的關注。	4 班 (共 32 次)	長者及公眾人士 20 人/次	元朗區 長者中心	2011 年 7 至 12 月
2. 健康飲食班 →每班開課前提供健康講座，增加長者及社區人士對疾病的認識，如高血壓、糖尿、痛風等等。 →透過教授健康美食製作，鼓勵長者及社區人士建立健康的飲食態度	4 班 (共 4 次)	長者及公眾人士 20 人/次	元朗區 長者中心	2011 年 7 至 12 月
合共	36 次 活動	720 人次		

第2 環節：健康心靈齊創建

❖ 活動目標：

- 1) 透過講座，讓長者學習以積極的態度面對生活上的種種難關。
- 2) 鼓勵社區人士關心「身、心健康」，培養正向思維，學習以開心、正面的態度面對不斷轉變的社會環境。

形式	次數	對象/參加人次	地點	舉行日期
1. 正向講座： →透過不同的宗教團體/有正面人生經驗的社會人士/長者，分享面對逆境之處理方法/積極的人生態度，讓長者與社區人士學習以正向思考的方式對人生難關。	1 次	長者/社區人士 300 人	社區禮堂 /長者中心	2011 年 7 至 12 月
2. 「正向大使」小組 →以「正向心理學」理念為基礎，讓義工學習正向思考的方法，建立積極的生活態度。 →計劃及籌備「健康能量傳元天」的活動。	4 班 (每班 4 節)	長者義工/ 婦女義工 15 人次x4 組x4 節 (240 人次)	元朗區 長者中心	2011 年 7 至 10 月
3. 「健康能量傳元天」 →透過探訪/交流，以「正念劇場」話劇、運動教授等形式，將正向思考的訊息傳給社會各階層。	8 次	社區團體 (如學校、私營安老院等) 50 人次x8 次	社區團體 所在地點 /長者中心	2011 年 11 至 12 月
合共	25 次	940 人次		

第3環：「耆樂健體耀元天」健康博覽會

❖ 活動目標：

1. 邀請地區領袖頒發證書給「正向大使」，藉此確認他們的才能及工作成果。
2. 藉活動，發揮長者所長，讓社會人士認識長者積極、樂觀的正面形象，建立「敬老愛老」的精神。
3. 透過活動提升社區人士對健康的認識，鼓勵社區人士關心「身、心、健康」，積極運動，學習正向思考，加強抗逆力，共建和諧社區。

❖活動地點：學校或會堂或嘉湖銀座對開廣場

❖活動日期：2011年12月

❖活動形式：嘉年華形式

❖活動內容：健康資訊展覽、長者才藝匯演、健康攤位遊戲、正念劇場表演、嘉許服務義工等等

❖服務對象及預計參加人數：參加本計劃的長者及社區人士約650人。
(長者約500人，社區人士約150人)

附件：工作小組成員：元朗區內不同機構之安老服務單位

博愛醫院王東源夫人長者地區中心
香港明愛明愛元朗長者社區中心
鄰舍輔導會元朗區綜合家居照顧服務中心
鄰舍輔導會天瑞鄰里康齡中心
仁愛堂田家炳元朗綜合家居照顧服務中心
仁愛堂田家炳護理安老院
仁愛堂彭鴻棹元朗綜合家居照顧服務中心
仁愛堂龍韶雅長者日間護理中心
元朗大會堂梁學樵夫人老人中心
香港明愛明愛天悅長者中心
香港明愛明愛盈水閣
東華三院梁昌紀念安老院
香港盲人輔導會元朗盲人安老院
博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心
博愛醫院陳歐陽麗輝紀念日間老人護理中心
博愛醫院楊晉培護理安老院
博愛醫院賽馬會護理安老院
新界婦孺福利會屈柏兩紀念老人中心
道教香港青松觀青松侯寶垣老人服務中心
道教香港青松觀青松護理安老院
元朗大會堂陳應祥紀念老人中心
仁愛堂田家炳長者鄰舍中心
救世軍錦田長者之家
博愛醫院戴均護理安老院
保良局天恩護理安老院暨耆昌長者日間護理中心
仁濟醫院尹成紀念老人中心

2011-2012 年度
元朗區康復服務協調委員會社區教育工作小組主辦
支持單位：元朗區議會

附件 4

「健康社區·關愛計劃」 活動建議書 二零一一年四月

一. 主辦團體

元朗區康復服務協調委員會社區教育工作小組
Yuen Long District Co-ordinating Committee on Rehabilitation Services Community Education Working Group

二. 地址

元朗橋樂坊二號元朗政府合署暨大橋街市六樓
社會福利署元朗區策劃及統籌小組
電話：2470 0507 傳真：2479 5269

三. 背景資料

元朗區康復服務協調委員會社區教育工作小組(下稱工作小組)於一九九八年二月正式成立，是直屬於元朗區康復服務協調委員會的一個工作小組。工作小組透過推行不同形式的宣傳和社區教育活動，目的在使社區人士和市民大眾可以多接觸和認識殘疾人士和相關的康復服務，從而能進一步瞭解及接納殘疾人士，同時也讓殘疾人士在社區上能同樣地發揮他們的潛能，為社區作出貢獻，與社區人士一起共享社會進步的成果。

在二零一零年，工作小組在社區推行的「彩虹計劃」，其透過推動殘疾人士和社區團體及學校的互相上提升包容接納的詳和氣氛，發掘及掌握社會給予我們所有人，包括殘疾人士的不同「機會」；並善用及發揮我們的「潛能」，盡我們的「責任」，已初步合力建立起一個豐富多姿而且流滿溫暖包容的社區。在二零一一年，小組計劃在這基礎上，繼續發揮殘疾人士和社區團體及學校的互動和合作，分別推行不同類型的社區教育活動。

團體組織成員

主席：余國雄先生 保良局天澤工場及宿舍
副主席：何艷紅女士 道慈佛社楊日霖紀念學校

黃宗保先生 利民會屏山樓

財政：李盛白先生 元朗大會堂

顧問：曾麗霞 社會福利署元朗區策劃及統籌小組

謝潔芳 社會福利署元朗區策劃及統籌小組

其他組員：請參閱附件名單

四. 活動宗旨

於元朗及天水圍區內透過「健康社區·關愛計劃」,「健康社區·社區教育活動」以及「健康社區·頒獎禮暨嘉年華活動」,提供機會讓區內殘疾人士服務團體(包括日間、住宿及社區服務等)之不同組別服務使用者(包括由學齡前至年長的智障、身體殘障及精神病康復者),以及區內的社區人士、傑出義工及學生等共同參與。藉著參與「正向心理」訓練活動及講座;分享活動以及互相探訪;填色及標語創作比賽;分享講座活動;參與設計健康錦囊;以及參與頒獎禮暨嘉年華活動。從中合力展示及帶出,元朗社區中人人樂意表達謝意、培養健康生活習慣、培養樂觀和正面思想、學習互相欣賞、建立正面情緒和品格等「正向」訊息。

五. 舉辦日期

二零一一年六月至二零一二年一月

六. 活動內容

(甲)-「健康社區·關愛計劃」

「健康社區·關愛大使」訓練活動

於元朗及天水圍區內舉辦「健康社區關愛大使」計劃,提供機會讓區內弱能人士服務團體(包括日間、住宿及社區服務等)之不同組別服務使用者(包括由學齡前至年長的智障、身體殘障及精神病康復者)及家屬,連繫元朗區傑出義工共同參與組成「關愛大使」隊。藉著參與「正向心理」訓練活動及講座,從而學習表達謝意、培養健康生活習慣、培養樂觀和正面思想、學習互相欣賞、建立正面情緒和品格等「正向」訊

息。各「關愛大使」隊會連繫區內不同中小學或幼稚園,透過在學校及服務中心舉行的分享活動以及互相探訪,一方面將「正向」訊息帶入校園,進而在元朗區建立正向健康社區;另一方面可增進對弱能人士之接觸和認識,從而接納弱能人士,增進融入社區的機會。

活動舉辦日期

二零一一年六月至十二月

對象

元朗區內康復機構服務使用者及家屬、及元朗區傑出義工選舉得獎者。

人數

約 100 至 150 人

(乙)-「健康社區·社區教育」

為配合是年度社區教育主題,將透過填色及標語創作比賽,向元朗區內區民,學生及弱能人士傳達「健康社區·正向心理」的訊息;並設計健康錦囊,在填色及標語創作比賽頒獎禮中派發予區內人士;協助區內人士獲得具體資訊學習如何履行正向及健康生活,營造『健康社區』人人嚮往精神及效果。

填色及標語創作比賽

(a) 填色及標語創作比賽舉辦日期

二零一一年十月至二零一一年十一月

(b) 填色及標語創作比賽頒獎日期

二零一一年十二月十七日 / 二零一二年一月七日

(c) 對象

1. 學生組: 元朗區中小學學生。
2. 公開組: 元朗區居民

3. 弱能組: 元朗區康復機構服務使用者

4. 親子組: 幼兒園學生及家長

(d) 填色比賽獎項:

1. 學生組: 設冠、亞、季軍各一名, 優異獎 3 名, 並設最高參與學校大獎

2. 公開組: 設冠、亞、季軍各一名, 優異獎 3 名.

3. 弱能組: 設冠、亞、季軍各一名, 優異獎 3 名.

4. 親子組: 設冠、亞、季軍各一名.

(e) 標語創作比賽:

1. 學生組: 設冠、亞、季軍各一名,

2. 公開組: 設冠、亞、季軍各一名

3. 弱能組: 設冠、亞、季軍各一名

4. 親子組: 設冠、亞、季軍各一名

(丙) — 「健康社區·頒獎禮暨嘉年華活動」

經過「健康社區·關愛大使」訓練活動; 分享活動; 互相探訪; 填色及標語創作比賽等不同的活動, 一方面強化了組合內康復機構服務使用者及社區人士及傑出義工的合作關係, 從而進一步讓他們在頒獎禮暨嘉年華中多作參與; 同時間, 小組亦會將「健康社區·正向心理」的元素, 融合在特別為「健康社區」計劃而設計的健康錦囊中, 同日在頒獎禮暨嘉年華中發佈。

活動舉辦日期

二零一一年十二月十七日 / 二零一二年一月七日

對象

健康社區關愛大使; 填色及標語創作比賽參加者; 傑出義工; 殘疾人士及社區人士。

人數

700

元朗區康復服務協調委員會

2011-2012 年社區教育工作小組成員機構

保良局天澤工場及宿舍

利民會屏山樓

道慈佛社楊日霖紀念學校

元朗大會堂

協康會水邊圍中心

香港善導會朗日居

香港耀能協會天耀宿舍

香港耀能協會天耀工場

基督教懷智服務處朗藝坊及朗屏宿舍

匡智會-匡智瑞財中心暨宿舍

扶康會天水圍地區支援中心

香港心理衛生會天瑞宿舍

新生精神康復會安泰軒

香港基督教服務處元朗早期教育及訓練中心

保良局羅氏信託學校

利民進業服務(元朗)

保良局劉陳小寶綜合復康中心

保良局元朗幼兒學習天地