

請申請團體同時提交文件的軟複本，標準表格可在中西區區議會網頁「區議會活動」選項內下載 (<http://www.districtcouncils.gov.hk>)

中西區區議會撥款申請表

活動名稱：「跑」出健康人生路計劃 ✓

1. 基本資料

- (A) 機構名稱： (中文) 明愛莫張瑞勤社區中心 ✓
(英文) Caritas Mok Cheung Sui Kun Community Centre
- (B) 註冊地址(中文)： 香港堅尼地城蒲飛路二十七號
- 註冊地址(英文)： 27, Pokfield Road, Kennedy Town, Hong Kong
(必須填寫)
- 通訊地址：
(如與註冊地址不同)
- (C) 電話號碼： 28168044 傳真號碼： 28168022
- (D) 本機構是：
- ☒ 根據《香港明愛法團條例》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 I)。

機構的獲授權人 ²	活動的指定負責人 ³
----------------------	-----------------------

(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. 共建長者友善交通計劃	2012年9月至 2013年3月	\$17,000	C.I.NO.190/2012-2013
2. 關愛和諧樂共融嘉年華暨少數族裔學童成就嘉許禮	2012年12月2日	\$18,000	C.I.NO.239/2012-2013
3. 「營」人文化館	2013年1月至 2013年3月	\$21,000	C.I.NO.255/2012-2013

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
--	---------------

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

1.合辦機構 (請附同意書；見附錄 II)	中西區區議會中西區健康城市督導委員會 ✓
2.協辦機構 (請附同意書；見附錄 II)	沒有

3. 建議活動的資料

- (A) 項目／活動名稱： 「跑」出健康人生路計劃 ✓
- (B) 性質： 參見附件
- (C) 目的： 參見附件
- (D) 推行日期及時間／推行期： 2013 年 7 月 20 日至 12 月
- (E) 策劃／籌備期： 2013 年 6 月
- (F) 申請資助額： \$32,300 元 ✓
- (G) 舉辦地點： 本中心
- (H) 內容： 參見附件

*請刪去不適用者

- (I) 對象： ☒ 區內所有居民 ☐ 殘疾人士
☐ 長者 ☐ 有特別需要人士，請說明：
☐ 青少年／學生 ☐ 其他，請說明：
- (J) 預計*參加人數／觀眾人數：
 參加者／受惠者： 160 義工： / 工作人員： 2 (受薪)
 表演者／講者： 嘉賓： 其他：
- (K) 宣傳和推廣方法： 透過橫額、海報及單張宣傳

(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)
- (2)
- (3)

(M) 工作計劃／推行時間表

行動	時間表
參見附件	

(N) 門票分配安排(如適用)：

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			
贊助和捐贈			
其他			
預算收入總額(A)			\$0 /

預算開支項目 ⁶	數量	單位成本 (元)	費用總額 (元) (B)	申請區議會 撥款額 (元) (C)	此欄由秘書處填寫	
					最高撥款 額	批准款額

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

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。

A)宣傳						
1.單張 (A4 彩色)	200	\$1	\$200	\$200		
2.海報 (A3 彩色)	100	\$2	\$200	\$200	\$2,000	
3.橫額	3	\$180	\$540	\$540	@\$180	
4.郵費	70	\$3	\$210	\$210		
A 項總額：			\$1,150	\$1,150		
B)典禮						
5.背幕(8 尺x28 尺)		\$5,000	\$5,000	\$5,000		
6.音響		\$5,000	\$5,000	\$5,000		
7.專業司儀		\$2,500	\$2,500	\$2,500		
8.典禮儀式 (珍珠板併圖)		\$500	\$500	\$500		
9.主禮人紀念品	3	\$50	\$150	\$150	@\$50 Max \$500	
10.參加者紀念品	100	\$15	\$1,500	\$1,500	@\$15 Max \$4,500	
11.地區團體表演津貼	4	\$500	\$2,000	\$2,000		
B 項總額：			\$16,650	\$16,650		
C) 親子跑步樂訓練						
12. 導師費 (跑步導師為香港業餘田徑總會認可教練或持有體適能證書之教練)	1 人x 1.5 小 時x8 堂	\$300	\$3,600	\$3,600	每小時300元	
13. 飲品	20 人x8 堂	\$5	\$800	\$800		
14. 制服	20 人	\$50	\$1,000	\$1,000	每人50元	
C 項總額：			\$5,400	\$5,400		
D) 「跑出信念來」長跑訓練						
15. 導師費 (跑步導師為香港業餘田徑總會認可教練或持有體適能證書之教練)	1 人x 1.5 小 時x8 堂	\$300	\$3,600	\$3,600	每小時300元	
16. 制服	40 人	\$50	\$2,000	\$2,000	每人50元	
17. 飲品	40 人x 8 堂	\$5	\$1,600	\$1,600		
D 項總額：			\$7,200	\$7,200		
E. 雜項						
18.義工津貼	20	\$60	\$1,200	\$1,200	每人每日60元	
19.運輸費		\$200	\$200	\$200		
20.雜項		\$500	\$500	\$500	5%(\$1,115)	
E 項總額：			\$1,900	\$1,900		
總額：(A+B+C+D+E):			\$32,300 /	\$32,300 /		

總額：			\$32,300 (B)	\$32,300 (C)		
-----	--	--	-----------------	-----------------	--	--

申請區議會撥款的款額 (C)\$32,300 = (B)\$ 32,300 - (A)\$ 0

備註：跑步導師為香港業餘田徑總會認可教練或持有體適能證書之教練

(B) 現金流量預測(只適用於跨年活動)

	預計現金流量								總額 (元)
	第一年(元)		第二年(元)		第三年(元)		第四年(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	2013年7月下旬	\$15,000 以採購所需物資
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

(請填寫銀行戶口的英文名稱)

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。

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。

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。

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則》以及資助條款及條件。本人同意，如獲得區議會撥款資助，當會遵守上述文件所載的規定。

(D) 本人謹此聲明本團體不是政治組織。

簽署：

獲授權人姓名：

職位： 社會工作督導主任

日期： 24-5-2013

* 請刪去不適用者

個人資料收集目的

1. 在本表格內提供的個人資料，民政事務總署會用於推廣社區參與活動以及鼓勵市民參與社區事務。

資料轉移對象類別

2. 在本表格內提供的個人資料，可為上文第 1 段所述的目的，向政府其他部門、局以及其他有關人士和團體披露。

查閱個人資料

3. 貴機構的負責人員有權根據《個人資料(私隱)條例》(第 486 章)查閱和更正已提供的個人資料。查閱權包括取得本表格內資料當事人個人資料的副本。

查詢

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：

香港中環統一碼頭道 38 號
海港政府大樓 11 樓
中西區民政事務處
中西區民政事務專員收

**申請中西區區議會撥款
活動合辦／協辦者同意書**

敬啟者：

本機構同意與 明愛莫張瑞勤社區中心 合辦／協辦
(申請區議會撥款機構名稱)

「跑」出健康人生路計劃，並明白主辦機構將向中西區區議會申請
(活動名稱)

撥款舉行此項活動。

機 構 名 稱： 中西區區議會中西區健康城市
督導委員會

負 責 人 簽 署：

負 責 人 姓 名：

職 位： 主席

聯 絡 電 話：

日 期：

機 構 印 章：

「跑」出健康人生路

(一) 計劃理念：

香港中文大學體育運動科學系於 2006 年五月至八月進行調查，以《美國醫務總監報告》中一項調查為藍本，研究港人運動量及運動知識的情況。調查發現六成三被訪者表示完全沒有運動量；一成半表示間中運動，只有兩成二稱經常做運動。負責是項調查的體育運動科學系助理教授許世全稱，沒有運動量的港人比率是美國的一倍，故港人健康狀況令人擔憂，容易患上「缺乏運動病症」，如冠心病、血壓高、癰肥、糖尿病及部分癌症，從而增加政府的醫療開支。二零零一年有關香港人的體力活動研究亦顯示，只有百分之二十三成年人的體力活動量達到健康的水平；而第一階段的千禧體育研究 (2002-03) 的初步結果亦顯示，只有百分之十七的本港成年人的運動水平達到維持健康和預防疾病之目的。值得注意的是，在有運動習慣的人士當中，年青人的運動次數卻較年長人士為少。中西區區議會中西區健康城市督導委員會委託香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心於 2009 年進行的「中西區健康城市社區診斷計劃」研究結果顯示，有定期運動年青人僅及長者的百分之五十五。

各項運動之中，跑步運動的確是一項不錯的選擇。在適當的訓練下，跑步可加強心肺功能；同時有亦不少人認為可鍛鍊個人意志、鍛煉耐力及提升專注力。更重要的是跑步是一項門檻很低的運動，不需要太複雜的工具，甚至不需要同伴，隨時可以起步。再加上中西區近年來發展了不少適合跑步的設施，特別是沿著海濱的路線，不單平坦易跑，更是風景宜人，非常值得向社區人士推廣。

為此，我們計劃以跑步運動作入手點，藉此推動區內居民認識運動的好處；同時透過運動舒緩日常生活壓力。此外亦鼓勵親子共同參與，既希望藉著家長陪同參與，協助新一代自幼養成運動習慣；同時亦可促進家庭成員之間的和諧及身心健康。

(二) 計劃目的：

- 2.1 透過訓練認識運動對身心的好處，以增強其心肺功能及筋絡關節的柔韌度；
- 2.2 從活動中學習建立健康的生活模式，促進身心健康的發展，強化抗壓的能力，以及建立自身興趣培養；
- 2.3 透過一家人參與培訓、練習和分享環節，促進家庭成員間彼此之了解和支持，增強大家的抗逆能力。

(三) 推行日期:

2013 年 7 至 12 月

(四) 服務對象:

區內居民，年齡不限

(五) 活動詳情

1. 親子跑步樂訓練

日期： 2013 年 7 至 12 月 (逢星期六)

時間： 下午 5:30 至晚上 7:00

節數： 8 節

地點： 中山紀念公園

對象： 區內家庭

參加人數： 20

內容： 由專業導師教授參加者熱身運動簡介，呼吸方法，正確跑步姿勢介紹，心肺耐力提昇等等；藉由有系統的訓練，讓參加者掌握運動技巧，體驗運動的好處，並建立運動的習慣。家長可更關注子女的體格及身心成長之發展，同時亦有助強化家庭溝通和關係。

2. 「跑出信念來」長跑訓練

日期： 2013 年 7 至 12 月(逢星期六)

時間： 晚上 7:15 至 8:45

節數： 8 節

地點： 中山紀念公園

對象： 區內居民

參加人數： 40

內容： 讓參加者掌握運動技巧，體驗運動的好處，並建立運動的習慣。此外，社工將於訓練後主持解說(Debriefing)，目的讓參加者檢討自己的表現外，亦透過小組分享讓參加者舒緩日常生活壓力，強化透過運動減壓的概念，並協助參加者建立互相支援系統，增強參加者的抗壓能力。

3. 「跑」出健康人生路計劃暨城市健康督導委員會 2013-14 年活動開幕禮

日期： 2013 年 7 月 20 日(星期六)

時間：下午 4:30 至 5:30

地點： 中山紀念公園

對象： 區內居民

參加人數： 80

內容： 讓區內居民認識透過不同的運動可強健身體，增強其心肺功能及骨骼關節的柔韌度；並能舒緩日常生活壓力，強化透過運動減壓的概念，鼓勵區內居民建立健康的生活模式，促進身心健康的發展，強化抗壓的能力，以及建立自身興趣培養。