

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：身心健樂享人生計劃(Enjoy your healthy life) /

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

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

- 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)。
- 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

☐ 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
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：身心健樂享人生計劃(Enjoy your healthy life)
- (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 12 月至 2014 年 3 月
- (E) 策劃／籌備期：2013 年 10-11 月
- (F) 申請資助額：\$11,450 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：南亞裔、新來港及低收入人士

☐ 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：155 義工：1 工作人員：2 (受薪)

表演者／講者： 嘉賓： 其他：

(K) 宣傳和推廣方法：透過海報及單張宣傳，並郵寄單張給家庭作推廣此活動

(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) 參見附件

(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
A)宣傳						
1 單張 (A4 彩色)	150	\$1	150	\$150		
2.海報 (A3 彩色)	25	\$2	\$50	\$50	4,000	
3 郵費	100	\$3	\$300	\$300		
A 項總額：			\$500	\$500		
B) 社區健康講座						
4. 講者紀念品	1	\$50	\$50	\$50	@50 & Max 500	
5. 體檢物資(例如: 糖尿測試紙)	50	8	\$400	\$400		
B 項總額：			\$450	\$450		
C)工作坊						
6. 婦女健體帶氧運 動導師費	1 人×2 小時×3 堂	\$300/小時	\$1,800	\$1,800	每小時 300元	

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。

7. 少年健體舞蹈	1人x2小時x4堂	\$300/小時	\$2,400	\$2,400	每小時300元	
8. 婦女怡情麵粉花創作導師費	1人x1.5小時x4堂	\$300/小時	\$1,800	\$1,800	每小時300元	
9. 材料費	20人	@\$50x4堂	\$4,000	\$4,000		
10. 雜項	5次		\$500	\$500	5% (6572)	
C 項總額：			\$10,500	\$10,500		
總額：(A+B+C):			\$11,450	\$11,450		
總額：			\$11,450 (B)	\$11,450 (C)		

申請區議會撥款的款額 (C)\$11,450 = (B)\$11,450 - (A)\$ 0

(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 11 月 ✓	\$5,000 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：

身心健樂享人生計劃

(一) 計劃理念：

香港正面對日益嚴重的非傳染性疾病的威脅，例如糖尿病、高血壓、中風、心臟病等等。按 2011 年人口普查資料顯示，西區是南亞裔人士、低收入和綜援人士聚居的地區之一。從服務經驗中發現，區內南亞裔的人士因種族文化的關係，其飲食習慣多以煎炸和醃製的食物為主，所以日常的食物均是高脂、高糖和高鹽，這正違反了健康飲食的原則-----三低一高(低脂、低糖、低鹽和高纖)的健康飲食原則；加上缺乏適量運動，這些飲食與生活的文化，很容易構成對健康的威脅，因此有需要提高他們在這方面的認識。其中南亞裔人士的新一代，特別是女性，由於她們會承擔相當的家庭責任；如果她們對健康飲食及定時運動有充分的認識，除了可以促進她們個人的健康外，更可預期她們可以將這種習慣帶給其他家庭成員。

此外，許多南亞裔、低收入和領取綜援的基層婦女們日常需獨力承擔繁重的家務和照顧子女的工作，再加上經濟的壓力，均令他們造成不少精神壓力，亦直接影響健康。

此項計劃特為推動區內弱勢社群－南亞裔人士、低收入和綜援人士認識飲食運動與心理健康的重要性，希望透過推行不同形式和主題的活動，以提高他們的身心健康質素。

(二) 計劃目的：

- 2.1 透過講座讓南亞裔婦女及基層婦女認識高血壓與營養飲食和運動之重要性。
- 2.2 透過工作坊讓南亞裔婦女及基層婦女認識及練習健體帶氧運動，以增強其心肺功能及體重之控制；
- 2.3 透過工作坊讓南亞裔少年認識及練習健體舞蹈，以增強其心肺功能及骨骼關節的柔韌度；
- 2.4 透過工作坊讓基層婦女及南亞裔婦女認識及製作麵粉花藝創作，以舒緩

其精神壓力及建立自身興趣培養；

(三) 推行日期：

2013 年 12 至 2014 年 3 月

(四) 服務對象：

- i. 南亞裔家庭、婦女及少年人；
- ii. 基層婦女。

(五) 活動詳情

1. 健康飲食社區講座

日期： 2013 年 12 月 3 日及 2014 年 1 月 7 日(星期二)

節數： 2 節

地點： 本中心禮堂

對象： 南亞裔家庭

參加人數： 100

內容： 認識健康飲食原則、如何預防心臟病、中風及糖尿病等症狀。講座由醫生主講。

2. 健樂工作坊

2.1 婦女健體帶氧運動

日期： 2013 年 12 至 2014 年 2 月(逢星期一)

時間： 下午 2:30 至 4:00

節數： 3 節

地點： 本中心活動室

對象： 南亞裔及基層婦女

參加人數： 20

內容： 認識及練習健體帶氧伸展運動，婦女學習後可作恆常健體運動。工作坊由健體舞導師教授。

2.2 少年健體舞蹈

日期： 2013 年 12 至 2014 年 2 月(逢星期六)

時間： 下午 2:30 至 4:00

節數： 4 節

地點： 本中心活動室

對象： 南亞裔少年

參加人數：15

內容： 認識及練習健體舞蹈，以建立自身興趣培養。工作坊由健體舞導師教授。

2.3 婦女怡情麵粉花創作

日期：2014 年 1 至 3 月(逢星期二)

節數：4 節

地點：本中心活動室

對象：南亞裔及基層婦女

參加人數： 20

內容：透過製作麵粉花藝，讓婦女在安全和寧靜的空間創作，從而舒緩其精神壓力和建立自身興趣培養，工作坊由花藝手工導師教授。

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

敬啓者：

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)

身心健樂享人生計劃(Enjoy your healthy life)，並明白主辦機構將向中西區區議
(活動名稱)
會申請撥款舉行此項活動。

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：