附件

1. 計劃概覽

項目名稱	東涌關懷行動 2021「愛在左右 家是東涌」
項目簡介	2021 年持續受到疫症影響，東涌居民備受失業、開工不足等問題困擾，家庭關係也因育兒、管教問題而變得緊張。不論青年、家長及長者均身心疲累，更有部份人因而有不同程度的焦慮症及精神健康的隱患，情況堪憂。 計劃乃聯結區內社福機構、地區團體和學校一同籌辦「東涌關懷行動 2021」，匯集社區不同專業人士及持份者共商對策，目的為：1. 提升對個人精神健康的關注及教授有效紓緩情緒的方式；2. 建立正向親子關係及 3. 建立社區關愛鄰里文化等。 項目形式包括：1：個人 - 情緒紓展小組；2：家庭- 親子運動、正面溝通技巧小組 及 3：社區- 長幼共同參與等方式，為社區不同人士提供服務及參與活動的機會。 **計劃共分為四個項目，內容如下**： 1. 強身、健心情緒紓展小組 2. 開心大發現短片製作 3. 親子遊藝會 4. 「愛在左右· 家是東涌」閉幕禮 由於新冠肺炎疫症持續，本計劃已與各機構、學校取得共識，如計劃推行期間受限於社交距離或限聚令，機構將以網上上課模式，鼓勵服務使用者在家上網參與。
項目目的	1. 認識個人精神健康狀況及有效以情緒紓緩方法 2. 加強親子合作機會，建立正向親子關係 3. 促進長幼合作，共同找出社區有趣話題 4. 推動及提倡正向、積極共同面對疫境的氛圍。
質的果效 (預算成效)	● 70% 參加者認同參加活動後更認識自己的情緒狀態 ● 70% 參加者認同參加活動後認識有效的情緒紓緩方法； ● 70% 參加者認同參加活動後能幫助自己紓壓； ● 70%親子參加者認為與父母/ 子女的正向相處行為(讚賞、鼓勵)比以前增加； ● 70% 參加者認同自己比以往多參與社區活動
量的果效 （預算參與人數）	995 人
開展日期	2021 年 9 月 1 日

完成日期	2022 年 2 月 10 日
活動地點	東涌
受惠群體	1. 長者 2. 婦女 3. 青年 4. 兒童 5. 精神康復者
合辦團體	1. 鄰舍輔導會 2. 香港聖公會東涌綜合服務中心 3. 新生精神康復會安泰軒(離島) 4. 離島婦聯 5. 東涌青年會 6. 香港教育工作者聯會黃楚標中學
申請機構	東涌安全健康城市
聯絡人電郵	rita@tcshc.org.hk
聯絡人電話	3520 1575
聯絡人傳真	3520 1574
聯絡人姓名	劉淑嫻(總監)

2. 活動細節及財政預算

預算摘要		
收入		
向離島健康城市及長者友善社區工作小組申請的資助	**HK$79,000.00**	
參加者的報名金額	不適用	
其他資助來源	不適用	
支出		
活動開支	**活動**	**支出**
	強身、健心情緒紓展小組	$32,300.00
	開心大發現短片製作	$17,400.00
	親子遊藝會	$12,100.00
	閉幕禮	$12,200.00
	審計費	$5,000.00
	合共	**$79,000.00**

項目一：強身、健心情緒紓展小組

活動內容	**目的：** 1. 鼓勵參加者認識個人精神健康狀況 2. 介紹各種能有效紓緩情緒的運動 3. 鼓勵參加者與身邊人一同參與活動，學會以正面心情面對疫境 **協辦機構：** 鄰舍輔導會、香港聖公會東涌綜合服務中心、新生精神康復會安泰軒(離島)、離島婦聯、東安健 **個人情緒紓緩小組：** **1：五感情緒紓緩小組** 日期： 2021 年 9 月-12 月 內容：透過利用家居植物種植、香草包、香薰油、天然護膚品製作，讓參加者能以天然物料製作令自己情緒舒暢的日用品，享受自我時間，活在當下。 預計參與人數：15 人/ 組，共 4 組 (60 人) 節數：3 節/ 小組，共 12 節 (1.5 小時) **親子家庭正向小組：** **1：親子 Aerobic** 日期： 2021 年 9 月-12 月 內容：透過進行跟隨音樂節奏的帶氧運動，鼓勵親子一起運動並透過進行帶有互動、合作性質的動作，增加親子正向溝通及表達的機會，寓運動於娛樂，紓緩平日緊張的親子氣氛。 參與形式及地點：如疫情發展緩和，小組將以工作坊形式在學校或社區會堂進行。 預計參與人數：20 人/ 組，共 2 組 (40 人) 節數：4 節/ 小組，共 8 節 **2：親子匹克球工作坊** 日期： 2021 年 9 月-11 月 內容：通過親子匹克球體驗及訓練，讓參加者一邊進行帶氧運動，一邊鼓勵參與者互相合作及，增加正向溝通、表達的機會，以紓緩平日緊張的親子氣氛。 參與形式及地點：如疫情發展緩和，限聚令放寬，可以工作坊形式在學校或社區會堂進行。 預計參與人數：15 人/ 組，共 3 組 (45 人) 節數：3 節/ 小組，共 9 節

預計參與人數	145 人			
活動地點	各參加學校/ 機構			
活動開支	Expense Item	Unit price	Unit	Amount
	五感情緒紓緩小組 導師費	1200.00	12	$14,400.00
	五感情緒紓緩小組材料費	250.00	12	$3,000.00
	親子 Aerobic 導師費	900.00	8	$7,200.00
	親子匹克球工作坊導師費	800.00	9	$7,200.00
	設計連製作	250.00	2	$500.00
			小計	**$32,300.00**

項目二：開心大發現短片製作

日期	2021 年 10-12 月			
活動內容	邀請機構策動長者與青少年/ 兒童成為「東涌小記者」，合作拍攝 4 段約 2 的短片。主要內容為報導東涌區最新資訊，如：東涌特色景點、好人好事，鼓勵居民積極面對逆境、樂於助人及分享等訊息，從而建立和諧社區。 參與形式：設「東涌關懷行動」頻道，於不同群組發放。並由屋邨物管公司進行聯絡工作，安排短片在升降機大堂播放，讓居民可以在短時間接收到正向的訊息，同時增加片段接收的廣泛性。			
預計參與人數	50 人製作，觀賞人次：1600			
活動開支	Expense Item	Unit price	Unit	Amount
	拍片及剪片支援	4000.00	4	$16,000.00
	道具物資	700.00	1	$700.00
	義工主持津貼	35.00	20	$700.00
			小計	**$17,400.00**

項目三：親子遊藝會

日期	2022 年 1-2 月
活動內容	內容：親子小小運動會、好手藝工作坊、新興運動體驗、親子匹克球比賽及親子表演等 對象：區內中小學校或機構 若屆時限聚令仍然生效，活動將分不同時段進行，由機構負責招募親子家庭參與。

預計服務人數	400 人			
活動地點	東涌區內學校禮堂及課室			
活動開支	Expense Item	Unit price	Unit	Amount
	小小運動會物資費	3,000.00	1	$3,000.00
	小小運動會獎牌費用	2,000.00	1	$2,000.00
	好手藝工作坊	600.00	4	$2,400.00
	新興運動體驗 (4 位教練)	800.00	4	$3,200.00
	運輸費	1,000.00	1	$1,000.00
	宣傳橫額 (設計連製作)	250.00	2	$500.00
			小計	**$12,100.00**

項目四：「愛在左右·家是東涌」閉幕禮

日期	2022 年 1-2 月			
活動內容	目的：匯報計劃成果及頒發參加者證書，並進行活動閉幕禮。 內容 : 連結各年齡的參加者（老、中、青、幼），透過合作完成遊戲，提升各方溝通、表達及合作機會。同時，參加者也能在遊戲過程中放鬆心情，享受活動過程。另外，活動能促進跨代共融，提升溝通與交流。閉幕禮中會播放「家是東涌」短片、頒發證書等等。 如屆時仍受限聚令所限，本活動將以網上直播舉行，同場只安排機構或義工代表參與。			
預計參與人數	400 人			
活動地點	東涌區內學校禮堂及課室			
活動開支	Expense Item	Unit price	Unit	Amount
	背幕、舞台	5000.00	1	$5,000.00
	音響	3000.00	1	$3,000.00
	場地租用	2000.00	1	$2,000.00
	活動開支(證書卡紙、相架)津貼	500.00	1	$500.00
	飲品	5.00	200	$1000.00
	攝影費	700.00	1	$700.00
			小計	**$12,200.00**