

東涌關懷行動「愛·在左右 疫境同行」活動計劃書

活動背景資料

工作小組在過去兩年舉辦「東涌關懷行動」，訓練義工加強識別需要支援的鄰舍、家人及朋友，協助社區人士對長期病患者及有需要人士提高警覺，以及建立東涌關愛文化及社區互助精神；活動亦會接觸有需要人士，並按需要將個案轉介非政府機構跟進，以便有需要人士能及早獲得支援。

活動詳情

項目名稱	東涌關懷行動「愛·在左右 疫境同行」
項目簡介	<p>東涌區內近年發生多宗墜樓事件，在 2019 年 1 月至 6 月期間，已發生六宗不幸事件，據悉原因大多是因患病或情緒困擾。鑑於自去年發生的社會事件及今年上半年的疫情影響，東涌居民飽受失業、開工不足、家庭關係不和、育兒管教、抗疫等問題困擾，以致身心疲累，更有部分人因而引發不同程度的焦慮症及精神健康隱患，情況令人憂慮。計劃旨在聯繫區內社福機構、地區團體、醫院和學校，一同籌辦「東涌關懷行動」，匯集社區不同專業人士及持份者共商對策，提升居民對自己精神健康的關注，並留意及關心鄰里，鼓勵大家在共同抗疫期間，放鬆心情，並透過不同機構推行的舒壓活動，為自己及身邊人打氣。</p> <p>計劃共分為四個項目，內容如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「愛·動起來」舒壓小組 2. 「愛·笑常在」短片製作 3. 「愛·祝福再祝福」社區藝術裝置 4. 「愛·在左右」零距離閉幕禮 <p>由於新冠肺炎疫情持續，工作小組已與各機構和學校取得共識，如計劃推行期間受社交距離規定或限聚令所限，將改以網上模式授課，鼓勵服務使用者在家中參與。</p>
項目目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識和及早察覺自己情緒及精神健康狀況； 2. 加強識別及支援有需要的鄰舍或家人朋友；以及 3. 推動及提倡以正向、積極的態度共同面對疫境。
估算活動成效	<ul style="list-style-type: none"> ● 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懂得以不同方式表達情緒； ● 70%參加者認同參加活動後能幫助自己舒壓；以及 ● 70%參加者認為自己較以往積極參與社區活動。
估算活動參與人數	<ul style="list-style-type: none"> ● 參與總人數約 1 680 人
開展日期	2020 年 9 月

完成日期	2021年1月
活動地點	東涌
受惠人士類別	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長者 2. 婦女 3. 青年 4. 兒童 5. 精神病康復者
協辦團體	<ol style="list-style-type: none"> 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. 香港基督教女青年會中西區及離島青年外展社工作隊 5. 香港基督教青年會 6. 離島婦聯 7. 東涌青年會 8. 香港教育工作者聯會黃楚標中學 9. 港青基信書院 10. 東涌天主教學校 11. 創毅物業服務顧問有限公司 12. 中海物業集團有限公司 13. 靈美創意培育基金

活動安排及內容

項目一：「愛·動起來」舒壓小組

日期	2020年9月至12月
活動內容	<p>目的：1. 參加者認識自己情緒狀態，提升對自己精神健康的關注；</p> <p>2. 透過不同減壓方式，幫助居民學習放鬆及活在當下；</p> <p>以及</p> <p>3. 鼓勵與身邊人一同參與，以正面心情面對疫境。</p> <p>1. 快樂椅子舞</p> <p>日期：2020年9月至12月</p> <p>內容：「快樂椅子舞」為音樂運動小組，為不同身體狀態的服務對象提供安全及適量的運動，同時促進輕鬆的社交活動，務求寓運動於娛樂，以改善情緒及透過運動獲得自信及成功感，感受關愛及展現自我。</p> <p>參與形式及地點：如疫情緩和，將以工作坊形式在學校或社區會堂進行。</p> <p>預計參與人數：每組40人，共三組(120人)</p> <p>節數：每組兩節，共六節</p> <p>協辦機構：尊賢會</p>

	<p>2. 「靜觀其變」工作坊 日期：2020年9月至11月 內容：靜觀是指有意識地、不加批判地、留心當下此刻而升起的覺察力(卡巴金，2013)，透過靜觀練習，包括身體掃描、靜觀伸展、靜觀步行、靜坐等，讓參加者在壓迫的生活節奏下，可以有喘息的空間，以緩解情緒。 參與形式及地點：如疫情緩和及限聚令放寬，可以工作坊形式在學校或社區會堂進行。 預計參與人數：每組15人，共四組(60人) 節數：每組兩節，共八節 協辦機構：新生精神康復會安泰軒(離島)</p> <p>3. 「情緒垃圾桶」工作坊 日期：2020年9月至11月 內容：由專業社工及藝術師到訪學校，與同學分享如何以藝術表達情緒及製作「情緒垃圾桶」，鼓勵以正面方法表達情緒。 預計參與人數：每組15人，共五組(75人) 對象：區內五間中小學校或機構 節數：10節，每節1.5小時 協辦團體：靈美創意培育基金</p>
參加人數	255人
活動地點	各參加學校/機構

項目二：「愛·笑常在」短片製作

日期	2020年10月至12月
活動內容	<p>邀請機構及學校策動年輕人和學生拍攝及製作六段約一分鐘的抗疫打氣短片，宣揚同心抗疫、積極人生、樂於助人及分享等正向訊息。</p> <p>參與形式：設立「東涌關懷行動」頻道，於不同羣組發放，並與屋邨物管公司聯絡，安排在升降機大堂播放，讓居民可以在短時間內接收到正向訊息，亦可考慮透過學校網絡羣組，將短片發送給學生，以廣泛發放訊息。</p>
預計參與人數	100人，觀賞人次：3 000人

項目三：「愛·祝福再祝福」社區藝術裝置

日期	2020年10月至12月
活動內容	1. 「愛·祝福再祝福」鋁罐藝術裝置 內容：由社工帶領「生活甜味」工作坊，細味疫境中值得珍惜及欣賞的片段；並由藝術家帶領參加者利用鋁罐製作「祝福圖案」，製成品將於東涌公眾地方展出，讓東涌居民一同欣賞共同製作的藝術裝置。 預計參與人數：1 000 人 對象：區內 10 間中小學校或機構 節數：10 節，每節 1.5 小時 協辦團體：靈美創意培育基金
預計服務人數	1 000 人
活動地點	東涌安東街

項目四：「愛·在左右」零距離閉幕禮

日期	2021年1月
活動內容	目的：匯報計劃成果及向參加者頒發證書，並為大型藝術裝置舉行開幕禮。 內容：快樂椅子舞、播放短片、證書頒發、為大型藝術裝置舉行開幕禮。 如屆時仍受限聚令所限，活動將以網上直播形式舉行，現場只安排機構或義工代表參與。
預計參加人數	300 人
活動地點	安東街臨時足球場

預算開支

港幣 92,700 元

東涌關懷行動「愛·在左右 疫境同行」
項目支出預算

支出項目		預算金額 (元)
(1)	「愛·動起來」舒壓小組	30,950
(2)	「愛·笑常在」短片製作	19,350
(3)	「愛·祝福再祝福」社區藝術裝置	22,900
(4)	「愛·在左右」零距離閉幕禮	14,500
(5)	審計費	5,000
總計：		92,700

項目詳情

項目一：「愛·動起來」舒壓小組

活動開支	開支項目	單價(元)	數目	金額(元)
	「快樂椅子舞」導師費	1,000	6	6,000
	「靜觀其變」導師費	800	8	6,400
	「情緒垃圾桶」導師費 (兩位藝術師)	1,600	10	16,000
	宣傳： 橫額三幅(設計連製作)	350	3	1,050
	活動物資 (卡紙、顏色、文具)	1,500	1	1,500
			小計	30,950

項目二：「愛·笑常在」短片製作

活動開支	開支項目	單價(元)	數目	金額(元)
	拍片及剪片支援	3,000	6	18,000
	道具物資	650	1	650
	義工主持公共交通開支	35	20	700
			小計	19,350

項目三：「愛·祝福再祝福」社區藝術裝置

活動開支	開支項目	單價(元)	數目	金額(元)
	「生活甜味」工作坊導師費(社工)	600	10	6,000
	「祝福再祝福」鋁罐藝術裝置後期製作費(五位藝術家)	2,000	5	10,000
	活動物資費(顏色筆、畫紙、剪刀、鐵線)	4,500	1	4,500
	運輸費	1,000	1	1,000
	宣傳橫額(設計連製作)	350	4	1,400
			小計	22,900

項目四：「愛·在左右」零距離閉幕禮

活動開支	開支項目	單價(元)	數目	金額(元)
	背幕、舞台	5,000	1	12,000
	音響	4,000	1	
	椅子租借	10	300	
	活動開支(證書卡紙、相架)	800	1	800
	飲品	5	200	1,000
	攝影費	700	1	700
			小計	14,500

雜項：審計費

活動開支	開支項目	單價(元)	數目	金額(元)
	審計費	5,000	1	5,000
			小計	5,000