

南區區議會撥款申請書

致： 香港香港仔海傍道 3 號逸港居 1 字樓南區區議會秘書處

申請南區區議會撥款

活動名稱：心安南區

1. 基本資料

(A) 機構名稱： (中文) 南區健康安全協會有限公司
(英文) Southern District Healthy & Safe Association Ltd

(B) 註冊地址： 香港華富邨華富(二)邨商場五字樓五至六號舖

通訊地址： (如與註冊地址不同)

(C) 電話號碼： 傳真號碼：

(D) 本機構是：

- ☒ 根據《公司條例》註冊的機構(請附上有關證明文件¹)
☐ 為南區的利益而成立，並擁有自主權的團體。

(E) 付款方法

撥款及預支款項(如適用)應支付給「Southern District Healthy & Safe Association Ltd」。
(請填寫銀行戶口的英文名稱)

(F) 負責人員

機構的獲授權人 ²			活動的指定負責人 ³		
姓名：	(中文)	梁皓鈞先生	姓名：	(中文)	謝海源先生
	(英文)	Mr.LEUNG Ho-kwan, MH		(英文)	Tse Hoi Yuen
職位：	副主席		職位：	行政助理	
聯絡電話號碼			聯絡電話號碼(內部用)：		
			聯絡電話號碼(公開用) ⁴ ：	2875 5229	
傳真號碼：			傳真號碼：		
電郵地址：			電郵地址：		
			簽署：		

RECEIVED

¹ 只適用於本年度首次申請南區區議會撥款的團體，或團體的資料有更改。

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South District Healthy & Safe Association Ltd。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)將公布於南區區議會的網址內供公眾人士參考。

*請刪去不適用者

(G) 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，資料如下：

<u>活動名稱</u>	<u>活動日期</u>	<u>獲批款額(元)</u>	<u>活動編號</u>
1. 「識膚·護膚」推廣計劃	2018 年 7 月至 2018 年 12 月	\$45,000	HAD S DC/13/45/15/1/3/2018
2. 心「悅」南區	2018 年 6 月至 2019 年 1 月	\$199,700	HAD S DC/13/45/15/1/2/2018
3. 2018 - 2019 南區長者友善安全社區計劃	2018 年 8 至 2019 年 2 月	\$100,000	HAD S DC/13/45/8/2/1/2018

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	簡述合作或協辦的性質和形式
合辦機構 見附件一	1. 負責統籌及推行活動；
	2. 負責招募參加者及推行計劃內容；
	3. 協助服務策劃、招募及推行；
	4. 負責採購物品及服務
協辦機構	1.
	2.
	3.

3. 建議活動的資料

(A)

項目／活動名稱：

心安南區主要分成以下六組大項目：

一、身體動起來 青少年健康運動大使

二、我好叻 社區健康計劃

三、日日友晴天

四、南區南亞更心安 非華裔人士社區健康計劃

五、爸媽童樂會 2019

六、「香港安全社區」認證申請

(B) 性質： 見附件二

(C) 目的： 見附件三

(D) 推行日期及時間／
推行期： 2019 年 8-12 月

(E) 策劃／籌備期： 2019 年 7 月

(F) 申請資助額： 325,000 元

(G) 舉辦地點： 見附件四

(H) 內容： 見附件五

(I) 對象：
(可選擇多項) ☒ 區內所有居民 ☐ 殘疾人士
☒ 長者 ☒ 非華裔人士
☒ 青少年／學生 ☒ 其他，請說明：婦女與家庭

(J) 預計參加人數／觀眾人數： 見附件六

參加者／受惠者： 工作人員： 受薪： 義工：

表演者／講者： 嘉賓： 其他：

(K) 宣傳和推廣方法： 橫額、海報、社區通訊、網上社交媒體及聯絡區內團體
(可另紙書寫)

(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) 見附件七

(2)

(3)

(M) 工作計劃／推行時間表 (可另紙書寫)

行動	時間表
見附件八	見附件八

(N) 門票分配安排 (如適用) (可另紙書寫)：
活動會以親臨方式報名。以先到先得之方法分配

4. 開支預算和現金流量預測

(A) 收支預算表

預算收入／贊助 (如適用)	數目 (i)	單價 (元)(ii)	總額(元) (iii)=(i)x(ii)
1. 我好叻 社區健康計劃			
參加者費用(愛健康·齊運動 I)	30	\$20	\$600
參加者費用(愛健康·樂下廚 I)	30	\$20	\$600
參加者費用(「愛健康·我好『叻』」樂聚日)	25	\$40	\$1,000
2. 日日友情天			
親子愛笑瑜珈(5 對親子 X 2 班)	10	80	800
婦女拉筋	8	80	640
親子有「營」教室 (5 對親子 X 2 班)	10	160	1600
3. 南區南亞更心安 非華裔人士社區健康計劃			
參加者費用(瑜珈工作坊)	16	30	480
參加者費用(拉筋工作坊)	16	30	480
參加者費用(「健康烹飪」工作坊)	16	30	480
參加者費用(縫紉工作坊)	16	30	480
參加者費用(健康身心靈之旅)	50	20	1000
4. 爸媽童樂會 2019			
參加者費用(樂爸媽身心靈系列工作坊)	15	30	450
參加者費用(活孩子自信心系列工作坊)	15	10	150
參加者費用(親子體驗活動 - Nurf Gun)	45	30	1350
參加者費用(親子體驗活動 - Kin Ball)	45	30	1350
5. 其他			
內部資源	1	14101	14101
預算收入總額(A)			25561

	預算開支項目 ⁶	數量	單位 成本 (元)	估計費用 (元)	向南區區議會 申請的撥款額 (元)	南區區議會 批核撥款額 (元) (此欄供秘書 處填寫)
1	身體動起來 青少年健康運動大使					
1.1	射擊專用氣手槍 (計劃獨有項目)	10	\$900	\$9000	\$9000	
1.2	射擊專用彈匣 (計劃獨有項目)	20	\$200	\$4000	\$4000	
1.3	射擊專用氣體 (30pcs/Cartron) (計劃獨有 項目)	60	\$48	\$2880	\$2880	
1.4	射擊專用 0.2gBBQ 彈 25kg/Bag(計劃獨有項目)	1	\$900	\$900	\$900	
1.5	LCD 金屬靶 ((計劃獨有 項目)	5	\$390	\$1950	\$1950	
1.6	射擊紙靶 (計劃獨有項 目)	1000	\$2	\$2000	\$2000	
1.7	場景道具	5	\$400	\$2000	\$2000	
1.8	球隊訓練套裝(旋風球) 套裝包括球拍 15 塊、球 30 個、球門 2 個、球籃 及標誌筒 (計劃獨有 項目) (全部物品單價不超過 1000 元)	1	\$5925	\$5925	\$5925	

	預算開支項目 ⁶	數量	單位 成本 (元)	估計費用 (元)	向南區區議會 申請的撥款額 (元)	南區區議會 批核撥款額 (元) (此欄供秘書 處填寫)
1.9	旋風球教練 (每小時)	5	\$380	\$1900	\$1900	
1.10	躲避盤 (計劃獨有項目)	20	\$158	\$3160	\$3160	
1.11	射擊比賽用品 (計劃獨有 項目) (包括帆布 x 4、木條 x 24、金屬靶 x 6 及射擊計 時器 x 1 等)	-	-	\$4000	\$4000	
1.12	運輸費來回	5	\$200	\$1000	\$1000	
1.13	雜項	-	-	\$1285	\$1285	
2.	我好叻 社區健康計劃					
2.1	活動宣傳---海報(A4)設計 連印刷	200 張	\$5	\$1,000	\$1,000	
2.2	活動宣傳---單張(A5)設計 連印刷	500 張	\$2	\$1,000	\$1,000	
2.3	橫額連設計	1	\$300	\$300	\$300	
2.4	宣傳紀念品	200 份	\$10	\$2,000	\$2,000	
2.5	愛健康·齊運動 I---導師 費 (2 班)	8 節	\$450	\$3,600	\$3,000	
2.6	愛健康·齊運動 I---程序 製作費用及物資	-	-	\$3,000	\$3,000	
2.7	愛健康·齊運動 I---參加 者紀念品	30 份	\$20	\$600	\$600	

	預算開支項目 ⁶	數量	單位 成本 (元)	估計費用 (元)	向南區區議會 申請的撥款額 (元)	南區區議會 批核撥款額 (元) (此欄供秘書 處填寫)
2.8	愛健康·小小運動家---導師費(1班)	4 節	\$450	\$1,800	\$1,800	
2.9	愛健康·小小運動家---程序製作費用及物資	-	-	\$1,500	\$1,500	
2.10	愛健康·小小運動家---參加者紀念品	20 份	\$20	\$400	\$400	
2.11	愛健康·齊運動 I 及 II---場租	11 次	\$120	\$1,320	\$1,320	
2.12	愛健康·齊運動 II---推廣者小食/飲品	20 人	\$40	\$800	\$800	
2.13	愛健康·樂下廚 I---導師費(2班)	8 節	\$450	\$3,600	\$3,600	
2.14	愛健康·樂下廚 I---程序製作及物資費用	-	-	\$8,000	\$7,400	
2.15	愛健康·樂下廚 I---參加者紀念品	30 份	\$20	\$600	\$600	
2.16	愛健康·小小廚神---導師費(1班)	4 節	\$450	\$1,800	\$1,800	
2.17	愛健康·小小廚神---程序製作及物資費用	-	-	\$4,000	\$4,000	
2.18	愛健康·小小廚神---參加者紀念品	15 份	\$20	\$300	\$300	
2.19	愛健康·樂下廚 II---程序製作及物資費用	-	-	\$3,000	\$3,000	
2.20	愛健康·樂下廚 II---參加者小食/飲品	30 人	\$40	\$1,200	\$1,200	

	預算開支項目 ⁶	數量	單位 成本 (元)	估計費用 (元)	向南區區議會 申請的撥款額 (元)	南區區議會 批核撥款額 (元) (此欄供秘書 處填寫)
2.21	「愛健康·我好『叻』」 樂聚日---租用旅遊巴	1 部	\$2,000	\$2,000	\$2,000	
2.22	「愛健康·我好『叻』」 樂聚日一午膳(25 名參加 者及 2 名工作人員)	27 人	\$75	\$2,025	\$1,025	
2.23	「愛健康·我好『叻』」 樂聚日---農莊入場費	27 人	\$100	\$2,700	\$2,700	
2.24	保險	1	\$2,000	\$2,000	\$2,000	
2.25	招聘導師廣告費	-	-	\$860	\$860	
2.26	雜費	-	-	\$795	\$795	
3	日日友情天					
3.1	脊醫檢查物資借用	1	2000	2000	2000	
3.2	脊醫服務費	2	2000	4000	4000	
3.3	眼睛檢查物資借用	1	2000	2000	2000	
3.4	眼科醫生服務費	2	2000	4000	4000	
3.5	檢查日背幕	1	400	400	400	
3.6	活動人員津貼	70	50	3500	1500	
3.7	血糖及膽固醇檢查物資 費用	-	-	4000	4000	
3.8	運輸費	2	200	400	400	
3.9	專業人員感謝狀	20	15	300	300	
3.10	保險	-	-	3000	3000	

	預算開支項目 ⁶	數量	單位 成本 (元)	估計費用 (元)	向南區區議會 申請的撥款額 (元)	南區區議會 批核撥款額 (元) (此欄供秘書 處填寫)
3.11	躍「動」飛翔親子愛笑瑜 珈導師費 (\$600 X 8 堂 X 2 班)	16	600	9600	9600	
3.12	有「營」教室導師費	10	700	7000	7000	
3.13	有「營」教室活動物資	-	-	4000	2960	
3.14	躍「動」飛翔婦女拉筋導 師費	8	600	4800	4800	
3.15	橫額連設計	2	200	400	400	
3.16	印刷品(海報)連設計	200	2	400	400	
3.17	印刷品(單張)連設計	1000	0.5	500	500	
3.18	雜項	-	-	740	740	
4	南區南亞更心安 非華裔人士社區健康計劃					
	瑜伽工作坊					
4.1	導師費(16 次共 24 小時)	16 次	600	9600	9600	
4.2	瑜伽蓆	16 張	100	1600	1120	
	拉筋工作坊					
4.3	導師費(16 次共 24 小時)	16 次	600	9600	9600	
4.4	練力帶	16 條	70	1120	640	
	「健康烹飪」工作坊					
4.5	導師費(16 次共 32 小時)	16 次	500	8000	8000	
4.6	材料費	16 次	300	4800	4320	

	預算開支項目 ⁶	數量	單位 成本 (元)	估計費用 (元)	向南區區議會 申請的撥款額 (元)	南區區議會 批核撥款額 (元) (此欄供秘書 處填寫)
	縫紉工作坊					
4.7	導師費(16次共32小時)	16次	500	8000	8000	
4.8	活動物資	16次	100	1600	1120	
	健康身心靈之旅					
4.9	租用旅遊巴士	1部	2500	2500	2500	
4.10	午膳	50人	76	3800	2800	
	宣傳及其他					
4.11	宣傳品(如橫額、單張、 海報等)	-	-	200	200	
4.12	雜項	-	-	100	100	
5	爸媽童樂會 2019					
	樂爸媽身心靈系列					
5.1	桌遊猜情尋工作坊(導師 及物資費用等)	7節	700	4900	4900	
5.2	茶點	15	59	885	885	
5.3	穴位按摩減壓工作坊(導 師及物資費用等)	2節	1750	3500	3500	
5.4	甜品工作坊(導師及物資 費用等)	2節	2250	4500	4500	
	活孩子自信心系列					
5.5	動感舞蹈工作坊(導師及 物資費用等)	6節	800	4800	4800	
	親子體驗活動—Nurf Gun 親子樂					
5.6	入場費	45人	150	6750	3857	
5.7	交通費(來回)	1次	2400	2400	2400	

	預算開支項目 ⁶	數量	單位 成本 (元)	估計費用 (元)	向南區區議會 申請的撥款額 (元)	南區區議會 批核撥款額 (元) (此欄供秘書 處填寫)
5.8	午膳	45 人	76	3420	2280	
5.9	獎品	1	1400	1400	1400	
	親子體驗活動—Kin Ball 親子樂暨結業禮					
5.10	營費 (45 人+3 名工作人員)	48 人	36	1728	1728	
5.11	膳食	48 人	76	3648	2280	
5.12	交通費(來回)	1 次	2400	2400	2400	
5.13	Kin Ball 體驗教育活動(導師及物資費用等)	1 次	4800	4800	4800	
5.14	租用房間	1 次	1440	1440	1440	
5.15	租用禮堂	1 次	840	840	840	
5.16	獎品	1 次	1400	1400	1400	
	宣傳及其他					
5.17	橫額	2 條	120	240	240	
5.18	海報	50	2	100	100	
5.19	宣傳單張	500	1.2	600	600	
5.20	雜項	-	-	2900	2900	
5.21	文具	-	-	500	500	
5.22	郵費	50	5	250	250	

	預算開支項目 ⁶	數量	單位 成本 (元)	估計費用 (元)	向南區區議會 申請的撥款額 (元)	南區區議會 批核撥款額 (元) (此欄供秘書 處填寫)
6	「香港安全社區」認證申請					
6.1	「香港安健認證計劃」下 「香港安全社區」認證申 請的開支（包括申請報告 撰寫費用、安排香港安健 認證計劃認證人實地考 察的開支等）	/	/	40000	28000	
7	其他					
7.1	行政費	/	/	29500	29500	
7.2	兼職活動助理 1 名 （工作期：8-12 月、每月 工作時數：100 小時、時 薪\$65）	1 名	32500	32500	32500	
核數師審計費用（如適用）						
7.3	執業會計師報告（申請以 此報告代替遞交活動的 證明單據）			3000	3000	（審計費用不得超 過核准活動撥款 額的 2%。）
						（審計費用不得超過核准 活動撥款額 的 2%。）
預計在獲批撥款前已招致的支出 （如欲向區議會申請資助這類支出，必須詳細解釋原因以供區議會考慮。）						
	原因：					

	預算開支項目 ⁶	數量	單位成本 (元)	估計費用 (元)	向南區區議會 申請的撥款額 (元)	南區區議會 批核撥款額 (元) (此欄供秘書 處填寫)
	原因：					
	總額：					
				(B) 350561	(C) 325000	

申請區議會撥款的款額 (C)\$ 325000 = (B)\$ 350561 - (A)\$ 25561

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。

(B) 應急費用

根據南區區議會撥款準則，區議會在通過某項活動時，可支持批撥一筆數額不超過活動撥款 **5%** 的額外款項，作為應急費用。這筆款項可用以支付支出項目引致的任何不能預計的承擔項目。如需要請註明：

- ☐ 本團體在申請籌辦上述活動時需要一筆數額不超過活動撥款 **5%** 的額外款項，作為應急費用。

(C) 預支款項需求(只適用於非政府機構)

須預支款項的日期	所需款額(元)和用途
撥款批出後	撥款金額 50% 籌備活動

*根據南區區議會撥款準則，為協助成功申請撥款的活動獲資助者支付活動的初期費用和應付流動現金需求，南區區議會可在活動推行前發放一筆不得超過核准活動撥款額的 **50%** 的預支款項予主辦機構。請注意，如活動籌辦過程中獲批總金額曾被主辦機構書面申請修改並獲南區區議會接納時，預支款項也必須不得超過核准活動撥款額的 **50%**。

*第一年的預支款項將在活動獲批核後發放。如隨後幾年需要預支款項推行活動，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。

明愛香港仔社區中心已為「南區南亞更心安 非華裔人士社區健康計劃」及「爸媽童樂會 2019」購買保險；

東華三院賽馬會利東綜合服務中心已為「身體動起來 青少年健康運動大使」購買保險；

香港仔坊會社會服務珍維社區健康促進中心將會為「我好叻 社區健康計劃」購買保險；

香港南區婦女會將會為「日日友情天」購買保險。

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. 利益申報

獲資助者以及其合辦者、協辦者、成員及員工，為核准活動採購物品及服務時，須申報利益並填妥「區議會撥款資助活動利益申報表」（表格十），並且不得在籌劃和推行活動時，索取、接受或提供利益。現請註明：

☒ 本團體以及其合辦者、協辦者、成員及員工，為核准活動採購物品及服務時，毋須申報利益。

☐ 本團體以及其合辦者、協辦者、成員及員工，為核准活動採購物品及服務時，需要申報利益，並已填妥及提交「區議會撥款資助活動利益申報表」。

8. 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誤。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。本人並明白政府可保留權利，追討多付或以欺詐手段獲得的區議會撥款。該等款項會視作虧欠政府的民事債項。
- (B) 本人謹此同意及接納，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，本人同意及接納，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)公開讓公眾查閱以及公布。本人也同意向公眾表明本計劃獲得區議會資助，並承諾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《南區區議會撥款守則》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。

簽署：

梁皓鈞

獲授權人姓名：

副主席

職位：

日期：

27 MAY 2019

* 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處理與運用區議會撥款有關的事宜，以及推廣社區參與活動和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：

行政主任（區議會）1

南區民政事務處

電話：2814 5803

致： 香港香港仔海傍道3號
逸港居1字樓
南區區議會秘書處

**申請南區區議會撥款
活動合辦者同意書**

敬啟者：

本機構同意與 南區健康安全協會有限公司

合辦

(申請區議會撥款機構名稱)

心安南區

，並明白主辦機構將向南區區議會申請

(活動名稱)

撥款舉行此項活動。

機構名稱：香港仔坊會社會服務珍維社區健康促進中心

負責人簽署：

鄭潔貞

負責人姓名：

高級經理

負責人職位：

聯絡電話：

24-5-2019

日期：

機構印章：

致： 香港香港仔海傍道 3 號
逸港居 1 字樓
南區區議會秘書處

**申請南區區議會撥款
活動合辦者同意書**

敬啟者：

本機構同意與 南區健康安全協會有限公司

合辦

(申請區議會撥款機構名稱)

心安南區

，並明白主辦機構將向南區區議會申請

(活動名稱)

撥款舉行此項活動。

機構名稱： 東華三院賽馬會利
東綜合服務中心

負責人簽署：

黃月華

負責人姓名：

中心主任

負責人職位：

聯絡電話：

24-5-2019

日期：

機構印章：

致： 香港香港仔海傍道3號
逸港居1字樓
南區區議會秘書處

申請南區區議會撥款
活動合辦者同意書

敬啟者：

本機構同意與 南區健康安全協會有限公司

合辦

(申請區議會撥款機構名稱)

心安南區

，並明白主辦機構將向南區區議會申請

(活動名稱)

撥款舉行此項活動。

機構名稱： 香港南區婦女會
負責人簽署： 
負責人姓名： 陳麗華
負責人職位： 副主席
聯絡電話： 
日期： 20/5/2019

機構印章：



致： 香港香港仔海傍道 3 號
逸港居 1 字樓
南區區議會秘書處

申請南區區議會撥款
活動合辦者同意書

敬啟者：

本機構同意與 南區健康安全協會有限公司

合辦

(申請區議會撥款機構名稱)

心安南區

，並明白主辦機構將向南區區議會申請

(活動名稱)

爸媽童樂會 2019

撥款舉行此項活動。

機 構 名 稱： 明愛香港仔社區中心

負責人簽署：

負責人姓名：

負責人職位：

聯絡電話：

日 期：

黃靄茵

督導主任

24-5-2019

機 構 印 章：

香港仔 海傍道 3 號
逸港居一樓
南區區議會主席
朱慶虹太平紳士,BBS

朱主席：

心安南區

申請「香港安全社區」認證的申請報告撰寫費用豁免報價及公開招聘函件

本會將於 2019 年 8 月至 12 月舉辦「心安南區」活動，並向南區區議會申請撥款舉辦。

當中「香港安全社區」認證申請的開支中，將包括聘請專人撰寫申請「香港安全社區」認證的申請報告的費用。本會將打算聘請指定團隊—「Department of Paediatrics and Adolescent Medicine, The University of Hong Kong」為本會撰寫該申請報告。該團隊中的成員，於本會過往 2011 年及 2015 年分別兩度申請同一認證時，亦曾參與撰寫當時的申請報告。因此本會相信該團隊憑過往經驗，將會比另覓人選更為勝任，認證申請過程將會更順利，並提升申請認證的成功機會。

在此，懇請貴會基於上述原因批准本會在上述活動的項目豁免報價及公開招聘；並通過有關撥款。

南區健康安全協會有限公司



副主席梁皓鈞 謹啟

2019 年 5 月 20 日

附件一

合辦機構資料

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	負責的活動
1. 東華三院賽馬會利東綜合服務 中心/黃月華女士/ [REDACTED] [REDACTED]	身體動起來 青少年健康運動 大使
2. 香港仔坊會社會服務珍維社區 健康促進中心/鄭潔貞/ [REDACTED] [REDACTED]	我好叻 社區健康計劃
3. 香港南區婦女會 / 麥葉盈/ [REDACTED]	日日友晴天
4. 明愛香港仔社區中心/ 馮家昌 [REDACTED]	南區南亞更心安 非華裔人士 社區健康計劃
5. 明愛香港仔社區中心 /鄭紹良先生/ [REDACTED] [REDACTED]	「爸媽童樂會」2019

附件二

活動性質：

身體動起來 青少年 健康運動大使	基礎班、同樂日、學校巡迴推廣體驗及比賽
我好叻 社區健康計 劃	運動班、烹飪班、推廣日
日日友晴天	烹飪班、瑜珈班、健康檢查、拉筋班
南區南亞更心安 非 華裔人士社區健康計 劃	身心靈精神健康社區教育、工作坊、旅行
爸媽童樂會 2019	身心靈健康推廣、工作坊
「香港安全社區」認 證申請	為南區向職業及安全健康局申請香港安全社區的再 確認認證

附件三

活動目的：

身體動起來 青少年健康運動大使	1. 透過氣槍實用射擊提升青少年個人情緒控制，提升自信心，包括行為及情感。建立一套新的價值感。提升青少年的應知能力。 2. 透過旋風球提升青少年個人集中力、反應力、手眼協調。過程中，學習欣賞別人，如何獲得技術之餘，把個人技術經驗後，互相分享，團體精神。對賽體驗時，學習包容欣賞及互補不足，學習聆聽，勇於表達。 3. 透過躲避盤培育青少年的自信心、意志力、團隊精神，並提昇其體能質素，訓練青年的組織能力、合作性，並可磨練意志力、勇氣。 4. 培養運動習慣。
我好叻 社區健康計劃	透過以下運動及烹飪項目，回應社區需要，創建南區居民之健康資本；同時，推動參加者將運動與健康飲食的訊息帶到社區，讓南區居民建立健康生活模式，活得開心自在快樂。
日日友晴天	1. 舒緩情緒 2. 建立正向思想及社交網絡 3. 把身心靈健康的正面訊息帶到社區，提升快樂及幸福感 4. 提升參加者的健康意識
南區南亞更心安 非華裔人士社區健康計劃	讓區內非華語婦女及家庭有更多參與社區的機會，並提昇身心靈健康素質
爸媽童樂會 2019	加強南區「特殊需要」學童家長關注自己身心靈健康的意識
「香港安全社區」認證申請	為南區向職業及安全健康局申請香港安全社區的再確認認證

附件四

舉辦地點

身體動起來 青少年 健康運動大使	南區
我好叻 社區健康計 劃	南區，樂聚日地點
日日友晴天	南區
南區南亞更心安 非 華裔人士社區健康計 劃	南區、大埔慈山寺及元朗南生圍
爸媽童樂會 2019	南區、長沙灣及西貢營地
「香港安全社區」認 證申請	南區

附件五

內容

1. 身體動起來 青少年健康運動大使

計劃背景

在香港，各處地方都可以發現「低頭族」的蹤影，不管在任何場合經常機不離手，與他人在一起時(如與家人或朋友相聚)，也是這樣，拿著電子裝置低著頭玩遊戲、透過社群網站或即時通訊與人交談、看影片、瀏覽網站等，而甚少與身邊的人面對面溝通，即使偶然與身邊人交談，也只會用一些極簡短的說話，如「OK」、「好的」等。而大部分時間都專注在手中的電子裝置上，造成上癮的情況。

從而出現少許溝通甚至「零溝通」的尷尬場面，而且還對眼睛也造成了額外的壓力，容易導致眼睛疾病，嚴重的話，因長時間壓迫脊髓導致神經功能喪失。而從人與人之間的層面，在少許交流或零交流的情況之下，不再面對面接觸，不去觀察，不去欣賞，不去了解，只會發生更多尷尬情況。有見及此，希望透過氣槍實用射擊的獨特性、旋風球變幻莫測的球路、躲避盤的高度集中，去培養青少年遇到壓力時在控制情緒，繼續發揮自己，提升自身集中力，專注力，不輕言放棄及增加自信，提高應變能力去處理突如其來的事件。在運動期其間放下手機，去欣賞別人增加溝通，多聆聽多表達，除了可認識新朋友，還可提升自己體能質素，有助舒展身心，消耗精神壓力。

本計劃透過運動作為平台，皆因運動對青少年的身心健康發展皆有正面好處。根據中大醫學院陳慧慧基金身心認知運動中心，委託中大傳播與民意調查中心，於5至7月以電話訪問2,744名市民，了解他們有否感到緊張、絕望、煩躁不安及情緒低落等症狀，評估受訪者患情緒病的風險，再比對他們的運動習慣。結果發現，有定期做運動（即每周運動兩次及每次30分鐘以上）、不定期運動和不運動的人士中，定期做運動組患情緒病風險最低僅3.7%，不定期運動和不運動人士則為6.5%及13.7%。定期運動多於一年的受訪者患情緒病風險，亦較定期運動時間較短的受訪者低。

計劃特色

A) 新興運動

新興運動是指約在 2015 年後流行的運動，而傳統運動則是熟悉的籃足排、羽毛球、乒乓球等等。

新興運動的好處是有新鮮感，「新興運動」透過在傳統之中把原來的場地大小、時間限制、比賽人數、空間環境等等作出改變，令比賽更加刺激，更容易吸引青少年參與。

然而，新興運動另一特色是不只依靠某一個運動員來以技術取勝，而需要整隊的策略和隊員的合作，這避免像傳統運動較易出現強弱懸殊的情況，因此參加者更易透過新興運動得到成功感。

旋風球

旋風球球拍透過像湯匙狀的弧形骨架，發球時只要用力一擦，旋風球就能從底槽快速地滑過軌道而造成旋轉拋出，加上技巧可做出不同的變化球。旋風球比賽形式包括單人賽及團體賽。在單人賽中，兩個龍門分別設置於兩隊的底線，然而團體賽則沒有設置龍門。

躲避盤

Dodgebee 其實是由 'Dodgeball' (閃避球)和 'Frisbee' (飛盤) 兩個字合併而成。比賽時攻擊一方把躲避盤投擲出去，而防守一方只要飛盤未觸地前，以任何方式成功接穩，即屬有效，但若漏接或被擊中的選手就需要即時出局，並走到外場繼續作賽。比賽期間，任何一隊內場已經無選手，則視作半場結束。上、下半場結束後，裁判將計算內場人數，人數較多的一方獲勝。

B) 自律性強運動

氣槍實用射擊

氣槍實用射擊運動 (Airsoft IPSC、簡稱氣槍 IPSC) 是一種講求安全、紀律和公平的射擊運動，它有別於對戰形式的野戰遊戲 (Wargame)，氣槍 IPSC 進行時不會向人和動物射擊，只會射擊紙靶和金屬靶，具有高紀律度的安全性，灌輸正面的射擊態度，在香港，IPSC 氣槍實用射擊運動現已廣泛被學校和社區中心應用，作為培養年青人自律性的運動之一。

C) 回饋社區

參加者在完成基礎技術訓練小組後，除掌握基本的技術外，工作人員還會促使參加者透過策劃學校推廣日，從而向校內其他學生推廣運動的好處及健康生活的模式。藉著參加者的身份轉化把所學習到的技能應用回饋至社區。

內容

活動於區內三間中學進行，首先校內進行招募一些固定成員，訓練他們相關技術，分享教授方法，執法技巧等等……。然後由這些固定成員在校內進行推廣體驗日給予學校學生，而且在活動之後與成員作小組解說，活動中固定成員之間及在推廣日的過程中，增加溝通、聆聽。

讓青少年多了解自己舒緩壓力，伸展身體增強身體質素，而且在後段的時期，舉行比賽學以致用。

內容	實用射擊	躲避盤	旋風球	總數
基礎技術訓練 (節數)	4 節	4 節	4 節	<u>12 節</u>
核心小組人數	12 人	12 人	12 人	<u>36 人</u>
中學推廣日 (節數)	2 節	2 節	2 節	<u>6 節</u>
中學推廣日 (社區受惠者人數)	200 人	200 人	200 人	<u>600 人</u>

2. 我好叻 社區健康計劃

(一) 愛健康·齊運動 I

目的：提升南區居民的運動意識，成為健康達人。

舉辦日期：2019 年 8 月-10 月

對象：南區居民

內容：邀請運動導師教授參加者學習運動項目，過程中分享如何將運動融入日常生活中，鼓勵參加者持續做運動；同時，完成運動項目後鼓勵參加者走出社區，籌備運動推廣日，提升參加者的社區參與度。

(二) 愛健康·小小運動家

目的：提升兒童的運動意識，成為健康達人。

舉辦日期：2019 年 8 月

對象：兒童

內容：邀請運動導師教授參加者學習運動項目，過程中讓參加者學習如何將運動融入日常生活中，鼓勵其將做運動培養成生活習慣。

(三) 愛健康·齊運動 II

目的：推動南區居民積極運動，實踐健康生活模式。

舉辦日期：2019 年 11 月

對象：南區居民

內容：邀請曾參與「愛健康·齊運動 I」的參加者裝備運動知識後，將所學的運動在社區推廣，從而鼓勵社區更多居民參與運動，建立健康的生活模式。

(四) 愛健康·樂下廚 I

目的：培養南區居民低鹽的健康飲食習慣。

舉辦日期：2019 年 8-10 月

對象：南區居民

內容：邀請營養師/廚師擔任導師，教授以「低鹽」為主題的烹調菜式及小食製作，向參加者介紹如何利用天然的食材作烹飪配料；並帶出「低鹽」飲食對健康的好處，學習健康烹飪之道，裝備烹飪知識後推動參加者籌備健康飲食推廣活動，提升參加者的社區參與度。

(五)愛健康·小小廚神

目的：培養兒童低鹽的健康飲食習慣。

舉辦日期：2019 年 8 月

對象：兒童

內容：邀請營養師/廚師擔任導師，教授以「低鹽」為主題的小食製作，帶出「低鹽」飲食對健康的好處，讓參加者從小學習健康飲食之道。

(六)愛健康·樂下廚 II

目的：向南區居民推廣低鹽之健康飲食習慣的重要性，實踐健康生活模式。

舉辦日期：2019 年 11 月

對象：南區居民

內容：邀請曾參與「愛健康·樂下廚 I」的參加者製作健康小食，把製作的食物與中心會員分享，將所學的健康烹飪之道向社區人士推廣，推動更多居民參與健康烹調。另外，參加者亦特別製作健康小食，送贈予區內劏房家庭，讓基層家庭感受到社區對他們的關顧，建立社區互助關懷氣氛。

(七)「愛健康·我好『叻』」樂聚日

目的：1.透過活動向參加者進一步推廣運動與健康飲食的訊息；
2.藉活動總結計劃成效，並鼓勵參加者持續做運動及注意健康飲食。

舉辦日期：2019 年 12 月

對象：參與本計劃活動及出席率達八成的參加者

內容：與參加者踏足香港的大自然美景，享受郊遊運動樂趣；同時，參觀及認識香港農莊的有機耕種。過程中帶領參加者回顧參與計劃的體驗和得著，檢視計劃的成效，推動核心參加者在活動完結後持續參與社區，推廣運動及健康飲食的訊息。

項目	次數/節數	預計參加者人數/人次
愛健康・齊運動 I	2 次/8 節 (每節 1.5 小時)	120
愛健康・小小運動家	1 次/4 節 (每節 1.5 小時)	80
愛健康・齊運動 II	3 次/3 節 (每節 1.5 小時)	200
愛健康・樂下廚 I	2 次/8 節 (每節 1.5 小時)	120
愛健康・小小廚神	1 次/4 節 (每節 1.5 小時)	60
愛健康・樂下廚 II	2 次/2 節 (每節 1.5 小時)	100
「愛健康・我好『叻』」樂聚日	1 次/2 節 (每節 4 小時)	50

3. 日日友晴天

內容：

有「營」教室 (烹飪工作坊)

參與人數：10 對家庭 (20 人)

學習製作健康小食，鼓勵參加者把製作的食物與家人分享，建立更良好緊密的家庭關係。

享受生活

~ 躍「動」飛翔親子愛笑瑜珈

參與人數：10 對家庭 (20 人)

~ 躍「動」飛翔婦女拉筋

參與人數：8 人

以運動的平台作介入手法，讓參加者舒緩情緒，同時建立正向思想及社交網絡。把身心靈健康的正面訊息帶到社區，提升快樂及幸福感。同時加入健康檢查，提升參加者的健康意識。

健康檢查

成人：80 人

兒童：80 人

脊醫檢查、眼科檢查、血糖及膽固醇檢查等

4. 南區南亞更心安 非華裔人士社區健康計劃

「健康烹飪」工作坊、瑜伽工作坊、拉筋工作坊、縫紉工作坊及健康身心靈之旅。

1) 瑜伽工作坊

讓婦女透過學習瑜伽的體位及呼吸法，學習讓身心放鬆和寧靜，同時舒展筋骨，促進身心靈健康。

內容：16 節瑜伽工作坊（分兩期舉行，每期 8 節，每節 1.5 小時，每期名額 8 人）

舉行日期：2019 年 8 月至 2019 年 12 月

地點：明愛香港仔社區中心

對象及人數：南區南亞裔婦女，合共 128 人次

2) 拉筋工作坊

由伸展治療師透過課程教授的正确伸展運動，令肌肉進入放鬆狀態，同時增加血液循環，達到鬆弛減壓的效果，加強關節的靈活性，改善肌肉不平衡問題以達致舒緩痛症、改善姿勢體態之效。

內容：16 節拉筋工作坊（分兩期舉行，每期 8 節，每節 1.5 小時，每期名額 8 人）

舉行日期：2019 年 8 月至 2019 年 12 月

地點：明愛香港仔社區中心

對象及人數：南區南亞裔婦女，合共 128 人次

3) 「健康烹飪」工作坊

透過烹飪活動，一方面推廣健康飲食的知識（如低鹽、低糖、高纖等），並教導不同的菜式和烹調方法，以鼓勵南亞婦女更注重家人健康和多用心思提昇生活品質。

內容：16 節「健康烹飪」工作坊（分兩期舉行，每期 8 節，每節 2 小時，每期名額 8 人）。

舉行日期：2019 年 8 月至 2019 年 12 月

地點：明愛香港仔社區中心

對象及人數：南區南亞裔婦女，合共 128 人次

4) 縫紉工作坊

讓婦女親手為自己及家人製作衣服，一方面能讓婦女得有成就感和滿足感，另一方面，專注於剪裁和縫製也是一種令人安寧的治癒過程。

內容：16 節縫紉工作坊（分兩期舉行，每期 8 節，每節 2 小時，每期名額 8 人）

舉行日期：2019 年 8 月至 2019 年 12 月

地點：明愛香港仔社區中心

對象及人數：南區南亞裔婦女，合共 128 人次

5) 健康身心靈之旅

提供一次淨化心靈的旅程予南區南亞裔家庭，並在過程中教導他們一些舒緩壓力的方法。

內容：慈山寺參學、午膳、南生圍舒壓行

舉行日期：2019 年 12 月

地點：大埔慈山寺及元朗南生圍

對象及人數：南區南亞裔婦女及兒童 / 合共 50 人

5. 爸媽童樂會 2019

身心靈健康工作坊及 SEN(Special Education Needs)「特殊需要」學童及家長減壓活動。

「特殊需要」的兒童及青少年在成長發展過程中，比起同輩面對更大的困難，專注力、學習及社交能力上的限制，令他們更難以建立自我。

「特殊需要」學童的家長大多花時間在兒女身上，往往忽略自己的精神狀況長期處於疲憊、緊張的狀態，很少得到足夠的休息。

事實上，支援有「特殊需要」的學童資源有不少，但針對照顧他們的家長需要就常被忽略。家長照顧有「特殊需要」的子女面對極大壓力，一項問卷調查的報告顯示，有高達 82% SEN 兒童的家長身心健康指標低於全港平均水平。家長亦需要情緒及壓力支援、掌握服務資訊、以及同路人的互助等。上述調查亦發現照顧 SEN 子女的主要壓力來源為「督促子女做功課」(56.5%)、「處理子女的負面情緒」(46.8%)及「管教子女的不當行為」(45.2%)，極需要課餘託管服務支援。

1) 樂爸媽身心靈系列

目的：透過不同主題的工作坊，提升家長關心自身身心靈健康的意識及抒解照顧上的壓力。

內容：「桌遊猜情尋工作坊」(共 7 節，每節 1.5 小時)

期望透過輕鬆手法 - 桌上遊戲探討如何辨識、抒解及回應內在負面情緒，家長從第一身學習，繼而學習適當回應「特殊需要」孩子身上，從身教，培育正向思維的孩子，鼓勵家庭加添健康快樂的元素。

內容：「穴位按摩減壓工作坊」(共 2 節，每節 1.5 小時)

從身心支援上，期望藉著穴位按摩的體驗能有助減壓及改善睡眠情況。

內容：「甜品工作坊」(共 2 節，每節 2 小時)

透過甜品製作，有助家長分散注意力，鼓勵家長嘗試重建自己的興趣。

舉行日期：2019 年 9 月至 12 月

對象及人數：南區「特殊需要」學童的家長共 165 人次

地點：明愛香港仔社區中心

2) 活孩子自信心系列

目的：透過街舞訓練，提升學童大小肌肉、手眼協調的訓練及團隊的合作性，

提供表演機會，建立學童的自信心。

內容：動感舞蹈工作坊(共 6 節，每節 1.5 小時)

舉行日期：2019 年 8 月至 9 月

對象及人數：南區「特殊需要」學童共 90 人次

地點：明愛香港仔社區中心

3) 親子體驗活動—Nurf Gun 親子樂

目的：親子共同參與發泡膠槍體驗活動，強調「服從」、「合作」及「勇於承擔」，鼓勵親子間的交流及互動，讓參加者明白無論勝負，最重要懂得享受過程，明白珍惜彼此的重要，幫助家長及兒童舒減壓力，改善參加者的身心靈健康。

內容：親子體驗活動日(親子歷奇公園及 Nurf Gun) 8 小時

舉行日期：2019 年 8 月其中一日(上午 10 時至下午 6 時)

對象及人數：南區「特殊需要」學童的家庭 1 次合共 45 人次

地點：明愛香港仔社區中心及長沙灣

4) 親子體驗活動—Kin Ball 親子樂暨結業禮

目的：透過 Kin Ball 體驗活動，促進親子溝通及建立良好親子關係。提供機會，讓「特殊需要」學童的表演舞蹈，向家長展示他們努力的成果。

內容：「親子 Kin Ball 體驗活動」及結業禮 8 小時

舉行日期：2019 年 12 月

對象及人數：南區「特殊需要」學童的家庭 1 次活動合共 45 人次

地點：南區及營地

6. 「香港安全社區」認證申請

職業及安全健康局「香港安全社區認證計劃」的「安全社區」是指一個社區，結合區內不同組織，包括政府部門、企業、學校、屋邨、醫院及社會服務團體，集合各自的資源和能力，一同減少區內意外及傷患，致力推動安全文化，以營造一個安全、健康和諧的工作、居住及生活環境。

南區目前為獲認證的「安全社區」，南區健康安全協會將於本年為南區申請再續「安全社區」認證。

附件六 預計參加人數

1.身體動起來 青少年健康運動大使

參加者／受惠者：636 人次

工作人員： 受薪：2 義工： 4

2.我好叻 社區健康計劃

參加者／受惠者：730 人次

3.日日友晴天

參加者／受惠者：208 人次

工作人員： 受薪：1 義工： 40

講者：2

嘉賓：1

4.南區南亞更心安 非華裔人士社區健康計劃

參加者／受惠者：562 人次

工作人員： 受薪：2

5.爸媽童樂會 2019

參加者／受惠者：345 人次

工作人員： 受薪：3

6.「香港安全社區」認證申請

參加者／受惠者：N/A

附件七
預計效益

1. 身體動起來 青少年健康運動大使

成效指標:

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1) 招募最少 80%參加者 (29 人);2) 預計已報名的參加者中, 70%成功完成訓練;3) 參加者中, 70%覺得計劃目標已達成;4) 參加者中, 70% 認同確認自己的技能和興趣5) 來自參加者學校的老師/ 社工, 認同計劃訓練的成效;6) 參加者(80%)認同運動的好處;7) 參加者(80%)認同能與不同的人相處融洽及良好溝通;8) 參加者(70%)認同自信心和情緒自控能力提升。 |
|--|

2. 我好叻 社區健康計劃

指標：有 70%或以上預期參加人數

3. 日日友晴天

指標：有 70%或以上預期參加人數

4. 南區南亞更心安 非華裔人士社區健康計劃

指標：有 70%或以上預期參加人數

5. 爸媽童樂會 2019

指標：

- (1) 有 70%預期參加人數參加
- (2) 有 70%參加者對活動表示滿意

6. 「香港安全社區」認證申請

指標：成功申請

附件八

工作計劃或推行時間表

1. 身體動起來 青少年健康運動大使

計劃簡分為三階段：

項目	時間
推廣計劃 / 招募 -) 向區內學校宣傳此計劃內容及邀請其學生參與	2019 年 8 月
基礎技術訓練小組 -) 分別前往區內 3 間中學分別以小組形式教授實用射擊、旋風球及躲避盤的技術、基本玩法及安全注意事項 -) 透過運動平台讓參加者學習及探討運動員精神，建立他們正面的價值觀 -) 引導參加者策劃學校同樂日，提昇參加者間的溝通和協調能力。	2019 年 8 月-10 月
中學推廣日/比賽 -) 於計劃內 3 間中學由參加者策劃推廣日/比賽，從而向校內其他學生推廣早前所學的新興運動及健康生活的模式。 -) 參加者由學員身份轉化至教授者/活動策劃人員，透過身份轉化促進參加者的自信心和情緒自控能力。	2019 年 11-12 月

2. 我好叻 社區健康計劃

項目	時間表
籌備期	2019 年 7 月
宣傳及招募期	2019 年 8 月
愛健康・齊運動 I	2019 年 8-10 月
愛健康・小小運動家	2019 年 8 月
愛健康・齊運動 II	2019 年 11 月
愛健康・樂下廚 I	2019 年 8-10 月
愛健康・小小廚神	2019 年 8 月
愛健康・樂下廚 II	2019 年 11 月
「愛健康・我好『叻』」樂聚日	2019 年 12 月

3. 日日友晴天

項目	時間表
收到撥款確認書，籌備和策劃整體項目安排	7 月/2019
印刷宣傳單張	8 月底/2019
參加者報名	9 月/2019 起
宣傳	9 月/2019 起
躍「動」飛翔	9/2019-12/2019
有「營」教室	9/2019-12/2019
健康檢查	9/2019-12/2019

4. 南區南亞更心安 非華裔人士社區健康計劃

項目	時間表
1) 瑜珈工作坊	2019 年 8 月至 2019 年 12 月
2) 拉筋工作	2019 年 8 月至 2019 年 12 月
3) 「健康烹飪」工作坊	2019 年 8 月至 2019 年 12 月
4) 縫紉工作坊	2019 年 8 月至 2019 年 12 月
5) 健康身心靈之旅	2019 年 12 月

5. 爸媽童樂會 2019

項目	時間表
1) 樂爸媽身心靈系列	2019 年 9 月至 12 月
2) 活孩子自信心系列	2019 年 8 月至 9 月
3) 親子體驗活動—Nurf Gun 親子樂	2019 年 8 月
4) 親子體驗活動—Kin Ball 親子樂暨結業禮	2019 年 12 月

6. 「香港安全社區」認證申請

項目	時間表
向職業及安全健康局的「香港安健認證計劃」提出申請及遞交申請相關文件及報告	2019 年 8 月
香港安健認證計劃」認證人員審閱報告	2019 年 8 月
香港安健認證計劃」認證人員在南區作實地考察	2019 年 9 月
若通過審核，南區將再被認證為「香港安全社區」	2019 年 11 月