

致：深水埗區區議會秘書處  
(傳真：2785 4218)

推廣《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》  
社區參與資助計劃擬推行的活動/項目的資料(申請表)

活動名稱：有「營」有「型」健康推廣計劃

1. 基本資料

- (A) 申請資助機構名稱：  
 (中文) 耆色園主辦可健耆英地區中心  
 (英文) Ho Kin District Community Centre for Senior Citizens (Sponsored by Sik Sik Yuen)
- (B) 註冊地址(中文)：深水埗西邨路 20 號榮昌邨榮傑樓地下  
 註冊地址(英文)：(必須填寫) G/F, Wing Kit House, Wing Cheong Estate
- 通訊地址(中文)：
- 通訊地址(英文)：  
(如與註冊地址不同)
- (C) 電話號碼： 傳真號碼：
- (D) 本機構是：根據《稅務 88 條例》註冊的機構為深水埗區的利益而成立，  
並擁有自主權的團體。

(E) 負責人員

機構的獲授權人 <sup>1</sup>	活動的指定負責人 <sup>2</sup>
姓名：(中文) (英文)	姓名：(中文) (英文)
職位：	職位：
聯絡電話號碼：	聯絡電話號碼：
傳真號碼：	傳真號碼：
電郵地址：	電郵地址：

<sup>1</sup> 獲授權人指代表機構申請撥款並簽署申請表的人。

<sup>2</sup> 指定負責人是活動的聯絡人，可核實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。

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(如適用)	/
2.協辦機構(如適用)	
3.支持機構(如適用)	

3. 建議活動的資料

(A) 項目/活動名稱：	有「營」有「型」健康推廣計劃
(B) 性質：	透過講座、宣傳及比賽等多元化活動，推廣健康飲食及健康體魄的重要性；並鼓勵在日常生活中實踐健康生活
(C) 目的：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提高參加者的健康意識及健康形象</li> <li>2. 鼓勵參加者培養良好的個人健康生活模式</li> </ol>
(D) 推行日期及時間/推行期：	2019年6月至2020年2月
(E) 策劃/籌備期：	2019年5月
(F) 申請資助額：	港幣 125,000
(G) 舉辦地點：	深水埗／九龍灣

(H) 內容：

健康促進項目行動範疇	請闡述計劃的相關內容
落實有利健康的政策 (簡述政策層面如何作出調適，使目標群體的健康行為於活動完成後可以持續)	鼓勵長者成立有營大使，策劃參與「健康飲食月」；並動員長者參加「有營有型—自我挑戰賽」，鼓勵長者及其照顧者持續注意飲食健康，並透過推廣得獎有營食譜，落實持續長者健康飲食習慣
動員跨界別行動的組織、架構及行政系統(簡述計劃如何透過跨界別組織、架構及行政系統的合作和配合得以實現)	邀請營養界別及健體團體合辦活動，將健康飲食及運動訊息於中心內紮根
創造條件使環境更能支援健康的選擇及行為(簡述政策及行政系統支援下，如何創造環境，有利受眾採取健康的生活行為)	透過講座及烹飪課程提高長者對閱讀營養標籤的能力，製造健康飲食的環境及氛圍，讓長者學以致用，對健康的飲食作出適當的選擇及行為，並推行一系列健康運動及健步行課程，增強長者體能
鼓勵社區參與(動員目標群體參與討論、設計及落實項目，使內容更切合他們的需要)	由中心社工、服務使用者代表、護士、體適能導師、營養師、山藝教練及物理治療師一同參與討論及設計項目，使活動切合大家需要，提升參加者眾對健康飲食及定期運動的關注
提高參加者的健康意識及健康生活的技能 (讓目標群體從認識到認同、以及透過生活上的小改變，從而改善健康)	參加者包括其照顧者，透過一連串的活動及配合自身的膳食需要，如保持健康體重、控制血膽固醇和血壓等，作更健康的飲食選擇。

(I) 對象：

- 區內所有居民
- 長者
- 青少年/學生
- 少數族裔

殘疾人士

有特別需要人士，請說明：

其他，請說明：護老者、50-60 歲健齡人士

(J) 預計參與人數(包括受惠人士及工作人員)

參與人數		草擬活動名稱
受惠人士	工作人員	
250	10	大型有營講座暨有「營」有「型」- 健康推廣計劃開展禮
20	3	有營有型—自我挑戰賽
160	2	健康運動講座
2120	10	「健康飲食月」
240	12	健康運動班
325	4	遠足及健步行活動
72	4	有營烹飪班
1500	3	有營食譜設計比賽參加者及食譜派發
250	10	有營有「型」健康推廣計劃閉幕禮及頒獎禮
共 4937 人次	共 58 人次	

(K) 宣傳和推廣方法：透過中心月會、海報、單張及 whatsapp 群組

(L) 預計效益/成果：(請盡量用可量化的表現指標和進度指標，在環境、認識、態度及行為等 方面作出預計效益/成果)並建議各項指標的評估方法

(1) 20 位參加自我挑戰賽之參加者，於半年後最少 80%成功改善體質

(2) 健康飲食月，最少有 50 位參加健康飲食定向大搜查活動(問題紙)

(3) 成立之有營有使及參加烹飪班學員，最少有 70%對營養標籤有基本認識

(4) 參加運動班及行山活動之參加者，最少有 70%對運動產生興趣

(M) 工作計劃/推行時間表

行動	時間表
1. 大型有營講座暨有「營」有「型」- 健康推廣計劃開展禮	2019 年 6 月至 7 月
2. 有營有型—自我挑戰賽 招募 20 位長者，護老者及健齡人士參與，就參加者的 BMI、肌力、平衡力、運動耐力及腰圍等作評估。鼓勵於半年內實踐健康生活，最後為參加者再作評估。半年內安排護士跟進各參加者的情況。	2019 年 7 月至 12 月
3. 舉辦運動與健康講座	2019 年 8 月
4. 舉辦「健康飲食月」，於中心推行以下活動： 4.1 展覽及影碟播放 4.2 向長者講解及派發衛生署出版健康飲食資料 4.3 每星期舉行小型攤位遊戲，推廣健康飲食 4.4 舉辦「健康飲食定向大搜查」活動，鼓勵參加者留意展板及影碟資訊 4.5 成立有營健康大使，擔任糾察角色，就中心有關小食膳食提供意見	2019 年 7 月
5. 因應不同體能長者需要，舉辦以下健康運動班，培養參加者運動的興趣： 1. 太極班 2. 詠春班 3. 土風舞運動班 4. 拳擊班 5. 器械訓練班 6. TABATA 運動班	2019 年 7 月至 2020 年 2 月

6. 因應不同體能長者需要，舉辦遠足及健步行運動，培養參加者運動的興趣	2019年7月至2020年1月
7. 分別為長者及照顧者舉辦有營烹飪班	2019年7月至12月
8. 舉行有營食譜設計比賽	2019年10月至11月
9. 有「營」有「型」健康推廣計劃頒獎禮 (包括自我挑戰賽及食譜設計比賽頒獎)	2019年12月7日

4. 財政預算：

(A) 預算支出項目	金額(HK\$)
1. 開幕禮 1. 場租 3000 2. 佈置 1000 3. 程序 3000 4. 營養師講座 2000 5. 健康小吃推介 250×20 =5000	14000
2. 有「營」有「型」—自我挑戰賽 (宣傳及獎品)	5000
3. 健康飲食月 (攤位遊戲、獎品、宣傳)	6000
4. 運動班導師費 1. 太極 4 班×1400 (48 人) =5600 2. 詠春 4 班×2700 (56 人) =10800 3. 土風舞 4 班×2400 (64 人) =9600 4. 拳擊班 2×3200 (24 人) =6400 5. 器械班(連租場) 2×8800 (24 人) =17600 6. TABATA 運動班 2×3200 (24 人) =6400 7. 運動同樂日 2000	58400
5. 遠足及健步行活動 3 次×3000	9000
6. 有營烹飪班 (72 人) 1. 租用課室, 導師及材料費 2 班×16000 =32000 2. 租車費 2 班×1500 =3000	35000
7. 食譜設計比賽宣傳及獎品	5000
8. 有「營」有「型」健康推廣計劃頒獎禮 1. 場租 3000 2. 佈置 1000 3. 程序 3000 4. 有營有型 CAT WALK 服裝 2000 5. 健康小吃推介 250×20 =5000	14000
9. 雜項	5180
<b>總預算支出</b>	151580

(B) 預算收入	金額(HK\$)
1. 經《邁向 2025：香港非傳染 病防控策略及行動計劃》社區參與資助計劃撥款總額	125,000
2. 區議會撥款(如適用)	-
3. 其他資金或實物贊助(如適用)，請註明	-
i. 運動班組收費 240 人 × 80	19,200
ii. 有營烹飪班 72 人 × 40	2,880
iii. 健步行及行出活動 75 人 × 60	4,500
iv.	
<b>總預算收入</b>	<b>151,580</b>

簽署：

獲授權人姓名：

職位：

日期：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 個人資料用途聲明

1. 在本表格內提供的個人資料，將會供區議會及其秘書處及/或衛生署用作處理與撥款有關的事宜。
2. 貴機構在本表格內提供的個人資料可能會向政府其他部門、局及其他有關人士和團體披露，作上文第 1 段所述用途。
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關於資料當事人個人資料的副本。
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：

姓名：劉紀雯

職位：健康及安全社區工作小組秘書

電話：2150 8195

電郵：[rain\\_km\\_lau@had.gov.hk](mailto:rain_km_lau@had.gov.hk)

地址：九龍長沙灣道 303 號長沙灣政府合署 4 樓