

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：健頤動力

1. 基本資料

(A) 申請資助機構名稱：	(中文)鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心 (鄰舍輔導會屬下之組織) (英文) The Neighbourhood Advice-Action Council Shamshuipo District Elderly Community Centre
(B) 註冊地址(中文)：	香港灣仔軒尼詩道 15 號溫莎公爵社會服務大廈 704 室
註冊地址(英文)： (必須填寫)	Room 704 , Duke of Windsor Social Service Building, No 15 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong
通訊地址(中文)：	九龍深水埗窩仔街 100 號 石硤尾邨服務設施大樓 1 樓
通訊地址(英文)：	1/F, Ancillary Facilities Block, Shek Kip Mei Estate,
(如與註冊地址不同)	100 Woh Chai Street, Sham Shui Po, Kowloon
(C) 電話號碼：	傳真號碼：
(D) 本機構是：根據《稅務條例》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 ¹	活動的指定負責人 ²
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：

¹ 獲授權人指代表機構申請撥款並簽署申請表的人。

² 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： 健頤動力

(B) 性質： 健體活動、健康教育

(C) 目的： 推廣良好運動習慣及有營生活的訊息

(D) 推行日期及時間/推行期： 2019 年 6 月至 2019 年 12 月

(E) 策劃/籌備期： 2019 年 6 月至 8 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)	1. 以長者地區中心作為平台，舉辦多元化的健體活動，提升區內長者及護老者參與體能訓練及運動的興趣、機會與熱情，從而有效協助他們建立日常進行體能活動的習慣 2. 計劃完成後，中心將成立朋輩小組，繼續在區內推廣參與健體活動的好處，並鼓勵計劃參加者向區內其他人士推廣建立日常進行適量體能活動的好習慣，同時，促進地區人士關注及認識體能活動能有效預防及改善個人健康
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)	1. 聯繫專業運動員、體適能教練等專業訓練人員及註冊營養師等人士，透過他們講解及教授進行體能活動及調整適當飲食，能提升參加者在日常生活裡認識、掌握及實踐多角度預防疾病及運動的能力 2. 聯同地區團體、大專學生、青年人拍攝短片，鼓勵長者及護老者建立日常進行體能活動的好習慣及懂得選擇健康飲食，減低染上非傳染病，從而可以預防疾病，甚或改善健康
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)	1. 舉辦運動認知及健康飲食相關知識講座，以提供健康資訊，為參加者建立健康生活模式提供基礎資訊 2. 舉辦「動起來運動場」運動體驗日，介紹不同強度的體能運動，讓參加者選擇合適及有興趣的課程，有助日後投入參與及學習，並提高日後持續參與運動的機動性 3. 計劃提供的體能訓練方向以能夠融入日常生活為向導，不同的體能及運動訓練安排於室內及／或戶外進行，善用部份已設置在社區內的設施，讓參加者可在不同環境下享受及實踐運動計劃 4. 推動護老者參與計劃，透過體能活動促進健康之餘，亦可透過運動舒解生活中的壓力，提升體能與心靈的健康 5. 開辦 8 個不同種類與強度體能活動的運動課程，包括：1.樂活 KICK BOXING、2.太極柔力球班、3.器械運動班、4.球迷世界、5.緩步跑訓練班、6 戶外健行樂、7.單車體驗及 8.拉筋班；每個課程以 8-10 人一個小組的形式進行，參加者與參加者之間可形成同儕間互相鼓勵及學習；在專業導師指導及工作人員的鼓勵下進行學習，過程中監察參加者的適應能力及提供改善建議
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)	1. 舉辦 4 節「齊運動創耆蹟體驗工作坊」體適能導師與參加者共同籌備工作坊內容，將運動的優點推廣至地區人士及合作團體，鼓勵社區不同階層參與 2. 參加者會以第一身到訪不同地區團體，與不同人士分享運動心得及得著
提高參加者的健康意識	1. 計劃在不同層面強化參加者對體能活動的需求，鼓勵不同年

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)	齡人士參與，並加深對訓練改善健康，讓運動成為生活的一部份的理念 2. 計劃過程中拍攝短片並舉行健頤重聚日，重溫及分享不同運動的學習體驗、身心變化等，為未來的生活訂下持續進行體能活動的目標；計劃短片將分階段於社交平台播放以鼓勵公眾關注計劃及預防非傳染病的方式 3. 計劃中購買不同運動器材將於計劃完結後，繼續應用於持續開辦的運動課程，讓參加者實際執行運動計劃
---	---

(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

(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	
40	1	1. 日日運動知多少講座(1.5 小時)
40	1	2. 有營飲食知多少講座(1.5 小時)
80	1	3. 動起來運動場 (5 小時) 介紹及示範不同運動技巧，提升參加者興趣。
10	2	4. 樂活 KICK BOXING(12 小時) 輕快的節奏帶領下鍛練上肢肌肉及協調拳擊運動。
8	2	5. 太極柔力球班 (25 小時) 改善平衡力，手腳協調及柔軟度。
8	2	6. 器械運動班 (20 小時) 以不同器械工具進行肌肉及阻力訓練，增強肌肉。
12	2	7. 球迷世界 (16 小時) 讓參加者接觸不同的球類練習班，並選擇適合自己的球類運動，持續進行。
12	2	8. 緩步跑訓練班 (16 小時) 教授緩步法及呼吸調節，增強耐力訓練及心肺功能。
120 (5 節 X24 人)	5	9. 戶外健行樂(5 節) 不同程度的步行練習如市區或郊外步行活動，讓參加者建立每日一萬步的習慣，每節 24 位參加者。
8	2	10. 單車體驗 (8 小時) 提供 3 次單車技巧訓練及我次單車導賞活動，掌握單車控制技巧及安全。
40 (2 班 X20 人)	1	11. 拉筋班 (36 小時) 教授拉筋技巧，提升身體柔軟度及核心肌肉訓練
112 (4 節 X25 工作坊出席者及 3 位計劃參加者)	2	12. 齊運動創耆蹟體驗工作坊 (4 節 X 1.5 小時) 計劃參加者組成為區內人士提供運動示範及簡單教授，鼓勵不同群組進行運動。
100	1	13. 健頤重聚日 邀請計劃參加者聚首，分享學習經驗及心得，並訂下持續運動目標。

(K) 宣傳和推廣方法：橫額、海報、短片，社交平台

(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) 每個運動訓練出席率達 8 成

(2) 80%參加者在完成計劃後增加對運動需求

(3) 80%參加者認同運動有助提升建立健康生活模式的信心

(4) 80%為個人建立持續運動目標

(5) 70%參加者參與持續小組協助推廣運動訊息

(6) 派發 200 份宣傳紀念品

(M) 工作計劃/推行時間表

行動	時間表
1. 宣傳及招募	2019 年 6 月至 7 月
2. 每項運動拍攝花絮社交平台推廣運動	2019 年 8 月至 12 月
3. 日日運動知多少講座	2019 年 7 月至 9 月
4. 有營飲食知多少講座	2019 年 7 月至 9 月
5. 動起來運動日	2019 年 7 月至 8 月
6. 樂活 KICK BOXING	2019 年 8 月至 12 月
7. 太極柔力球班	2019 年 8 月至 12 月
8. 器械運動班	2019 年 8 月至 12 月
9. 球迷世界	2019 年 8 月至 12 月
10. 緩步跑訓練班	2019 年 8 月至 12 月
11. 戶外健行樂	2019 年 8 月至 12 月
12. 單車體驗	2019 年 8 月至 12 月
13. 拉筋班	2019 年 8 月至 12 月
14. 齊齊運動創耆蹟體驗工作坊	2019 年 10 月至 12 月
15. 健頤重聚日	2019 年 10 月至 12 月

4. 財政預算：

(A) 預算支出項目	金額(HK\$)
1. 宣傳橫額	250
2. 計劃短片拍攝及製作 (10 條短片)	4000
3. 講座導師 (2 人 × \$1000)	2000
4. 動起來運動場導師費 (3 人 × \$1000)	3000
5. 樂活 KICK BOXING 器材 (10 套 × \$350)	3500
6. 器械運動班導師費 (20 小時)	16000
7. 器械運動器材 (10 套 × \$350)	3500
8. 太極柔力球班導師費 (25 小時)	6250
9. 球迷世界導師費 (16 小時 × \$400)	6400
10. 球迷世界場地租用 (16 小時 × \$350)	5600
11. 緩步跑訓練班導師費 (8 次 × \$800)	6400
12. 戶外健行樂導師費 (5 節)	12500
13. 戶外健行租用旅遊車 (4 節 × \$1800)	7200
14. 單車體驗器材導師費 (8 小時 × \$600)	4800
15. 單車體驗器材租用 (8 小時 × \$800)	6400
16. 拉筋班導師費 (36 小時 × \$400)	14400
17. 計劃運動服 (22 件 × \$250)	5500
18. 計劃紀念品	3000
19. 計劃重聚日茶點 (100 人 × \$10)	1000
20. 雜項	800
21. 行政費	12500
總預算支出	125,000

(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	-
i. 機構資助	-
ii.	
iii.	
iv.	
總預算收入	125,000

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

地址：九龍長沙灣道 303 號長沙灣政府合署 4 樓