

JF/13/103

大埔區議會主席
張學明議員, GBS, JP:

誠邀大埔區區議會擔任「心晴行動飛躍海濱長廊慈善跑」支持團體

「心晴行動慈善基金」是香港專注情緒健康的註冊非牟利慈善團體。服務宗旨為致力教育大眾認識情緒病，幫助患者及家屬得到更多相關的渠道和資源，推動社會關注情緒健康，減少誤解及歧視。

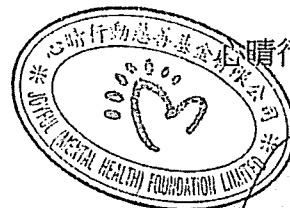
心晴行動原訂於 2014 年 11 月 2 日(星期日)於中環 10 號碼頭與中山紀念公園之間舉辦「心晴行動飛躍海濱長廊慈善跑」。期望透過運動引起公眾人士對情緒健康的關注，同時呼籲港人多做運動，為自己情緒打打氣，並幫助本會籌募經費。本會過去五年的慈善跑均得到社會各界大力支持，令慈善跑活動得以順利舉行。

但鑑於近日「佔中」之問題嚴重，而且是次活動地點位於中西區，基於本會之考慮、參加者之安全及道路交通之影響，故現安排慈善跑今年將移師至大埔海濱公園及白石角海濱長廊（大埔段）舉辦。為讓慈善跑推廣至更多層面，現誠邀大埔區區議會擔任支持團體，共同推廣是次活動。慈善跑活動詳情如下：

- 名稱：「心晴行動飛躍海濱長廊慈善跑」
- 日期：2015 年 2 月 22 日(星期日)
- 地點：大埔海濱公園作起終點及起步禮
- 路線：10 公里 / 3 公里路線 (詳情請參閱附件)
- 時間：早上 9 時至 11 時
- 參賽類別：親子組 / 中學組 / 團體組 / 工商組 / 個人組
- 支持內容：於活動所有宣傳品上顯示區議會標誌、協助推廣活動訊息

如蒙答允，不勝銘感。本會樂意到訪區議會講解整項活動細節。隨函附上本屆活動內容及過去慈善跑之花絮以供參考。如有任何疑問，歡迎致電 2947-8669 與本人或助理項目主任曾滿淦先生聯絡。謝謝。

祝
天天好心晴！



心晴行動慈善基金 總幹事
林仲岷 謹啟
二零一四年十月二十二日

捐款銀行戶口號碼 Bank Account No.:

中國銀行 Bank of China
012-882-0-004522-8

上海商業銀行 Shanghai Commercial Bank Ltd
354-82-03266-1

匯豐銀行 The Hongkong and Shanghai Banking Corporation Limited
411-406-747-838

香港九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9樓C-D室
Flat C-D, Floor 9, Van Fat Factory Building, 20-22A Ng Fong Street,
San Po Kong, Kowloon, HK

電話 Tel: 2947 8669 傳真 Fax: 2144 6331 熱線 Hotline: 2301 2303
電郵 Email: joyful@jmhf.org 網址 Website: www.jmhf.org



心晴行動
飛躍海濱長廊慈善跑
「心晴行動慈善基金」
計劃書



心晴行動的服務

「心晴行動慈善基金」為一註冊非牟利慈善團體，於2004年由曾患抑鬱焦慮症的林建明小姐聯同一班熱心義工成立。

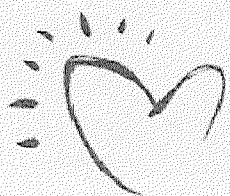
本會服務宗旨為向社會各階層推廣情緒健康，讓大眾認識情緒病。成立以來已推行多項社會服務，包括全港首個推廣情緒健康的綜合性電視節目、資訊及轉介熱線、公眾情緒健康教育、專業面談輔導服務、商場推廣、社會企業「心晴市集」及巡迴全港中小學之「心晴賽馬會飛越校園計劃」等，期望喚起社會大眾對情緒病的關注及認識，減少誤解，去除歧視及反標籤效應，令患者及其家屬得到更多諮詢渠道、資源和幫助。



專業面談輔導服務

心晴賽馬會飛越校園計劃

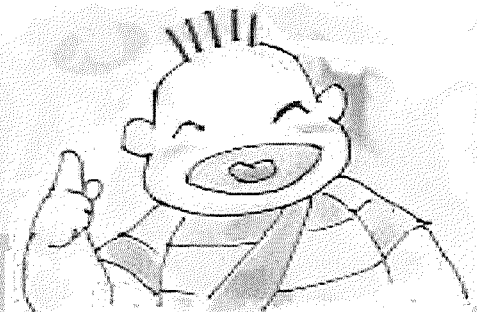
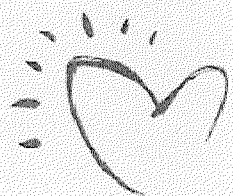
資訊及轉介熱線



心晴行動慈善基金

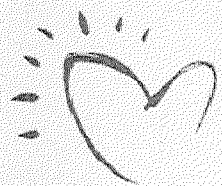
計劃目的

- 透過運動令身體健康，活醒腦部。培養堅毅的意志，還可讓身心靈獲得健康。
- 透過宣揚運動對情緒健康的重要性，引起公眾人士對情緒健康的關注，經常保持身心健康，為自己的情緒打打氣，並為幫助情緒健康教育推廣籌募經費。
- 活動特別另設『親子跑』，目的為提倡家長以身作則，讓子女學習及培養不畏艱苦、堅持到底的精神，以及建立起一種健康正面的生活模式！



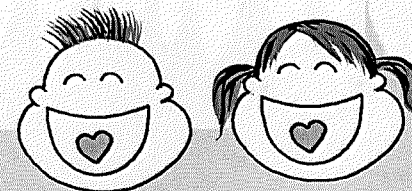
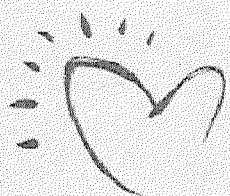
心晴行動飛躍海濱長廊慈善跑

- 主辦：心晴行動慈善基金
- 合辦：泰基長跑會
- 比賽日期：2015年2月22日（星期日）
- 起步時間：上午9時
- 場地：大埔海濱公園、白石角海濱長廊(大埔段)
- 目標人數：1,000人
- 愛心大使：萬綺雯、關楚耀
- 捐款：
 - 個人及中學組別\$290
 - 親子組別\$980
 - 團體組別\$1,500
 - 工商組別\$10,000



參賽組別

- 10公里
 - 青年組 (男女)
 - 壯年組 (男女)
 - 先進組 (男女)
 - 團體組 (男女)
 - 工商組 (邀請公司參賽)
 - 中學組 (12至19歲，必須以3人為一組)
- 3公里
 - 親子組
 - 個人組
 - 工商組



路線：10公里

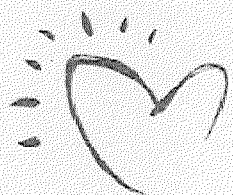
- 暫定路線：

大埔海濱公園露天劇場>

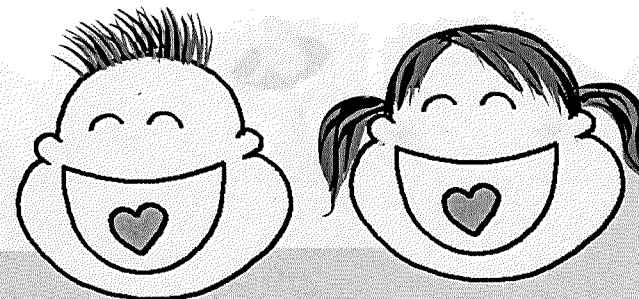
大景街附近之碼頭>

元洲仔公園外圍>

新界環迴公路之亭(折返)



心晴行動慈善基金



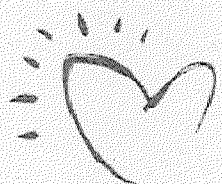
路線:3公里

- 暫定路線:

大埔海濱公園露天劇場>

大景街附近之碼頭>

大埔海濱公園近廣福邨入口(折返)



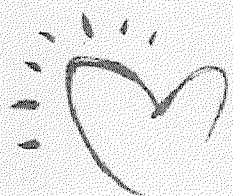
路線圖





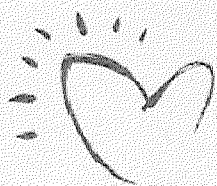
區議會支持方式

- 區議會標誌以支持機構形式展示在所有宣傳品上，包括比賽報名表、網頁、賽事海報、賽事橫額、宣傳單張
- 協助推廣活動訊息
 - 分發活動海報及報名表予當區區議員，並議員辦事處張貼海報，鼓勵居民報名參與。
 - 同時歡迎區議員組隊參與



心晴行動慈善基金

過往賽事精華



心晴行動慈善基金

過往賽事媒體報導



► 依虹(左)
吳昊、趙莉參與
音樂設計



▲大姐明自職年
如大勇得博

蚊蚊跑3公里心驚驚

華語雙「教母」。吳靄雅及心儀行獻主席林建明（大姐明）昨日於海洋公園出席「心繫行獻樂心園公益慈善籌款（第三屆）」，敘舊與為緣，以歡慶大姐晉升為主席主持；並發表表示，昨日與公婆重聚，自己一向不敢離開，加上最近遊遍一舉新開張有一位男客是舊雨新知，門前歡聚為憑，有點流心。她說：「老公都叫我不要這樣，我卻頭有些厭煩，最好不聚再跑。今次我全力支持大姐明呀，亦因為有份屬家參加，所以令我特得意，我讚她！」

吳綺莉勞碌命

吳綺莉昨日就口型出壞，她表示，太監督唔丁，她說：「每次都是放個假就，原本沖動住休息一下，不過，我係頭有舊傷，如果跑步都難，我哋我哋等陣啫。」問知女兒愛唔愛步嗎？吳綺莉表示，女兒很少步，她跟女兒多數遊水和田山。

林建明表示，這幾年都有參加慈善跑，今年亦一樣。剛有信心跑完「公益跑」呢實話：「我發覺一年比一年差，因為一年比一年老。」大舅媽則笑稱，會比她健力方面，不要大過咁，此外，昨日較瘦大舅姐於台上主持得零滿時，司儀問較瘦平時有否同老公做運動，她表示，二人多數就散步出外逗逗。到最後她還有做點甚麼運動？她笑稱，做不了，大舅姐則指笑謂，這些人都是人話嘅。

吳綺莉慈善跑
睇「心」情

圖右起：張強恒、吳綺新與林建明同生座運動。



吳昊說：張敬恆與林建國昨日出席「心晴行動」慈善義賣活動。吳姓稱該女已回鄉，而中僑人聯誼社要求撤去中事房，甚得不可開交。故計劃明年才再「開工」拍劇。多年來她均經濟獨立生活。坦言周中也有追求者出現，但基於時間講題及羞於曝光，「不願拍短拍長或做女潮人」，故都未理我，開始詢問同學行為，「談到1月1日舉行的慈善籌款，吳昊自言心懷複雜難寐。心緒漸流達142，發入院治理。故張希蘭昨日聯袂出席前夜會參談。

張致恒對於更結識女大才藝家黃霑（Bosco）傳揚聞，他說大家不遇拍戲，更直認不夠Bosco好；「佢又大隻又靚仔，不過從同香港戲劇中做一對，除非排場擺到上位啦。」



圖「愛心大使」萬綺雯和心晴行動主席林建明（前左四、五）坐留醫院。

萬綺雯賽跑獻愛心

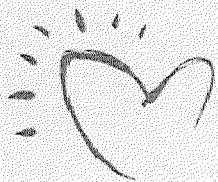
「心曠行動飛躍海洋公益慈善跑(第三屆)」昨日舉行。「愛心大使」黃綺雯(姣姣)、吳綺莉及心曠行動主席林德明(大迪明)一齊出席。其他參賽藝人有趙勁皓、楊尚斌、許維德及鄭雪等。

林連明表示這幾年都有參與慈善跑，問到她有信心跑完三公里嗎？她笑言相信一年會比一年好，因為自己一年比一年老，她都有揮霍她數量力而為，不要太搏命。

教教參加三公里賽事，她表示本身不做運動。最近聽到有位男選手跑入門跑猝死，看到新聞都有點驚，老公就有提醒不要逞強，她說：「因為眼睛有些困擾，最好不要再跑步。」今次特別買套跑步衫來支持大姐明，又有粉絲組團參加。」

吳鐵樹近日大發覺，昨帶病出席，他質疑沈耀宇不病，覺得自己是「銀碌命」，他表示勝過有靈藥，怕跑步會抽筋，與女兒和兒子同跑，多數一同行山及游泳。

反經



心情行動藝術基金