

健康樂齡領袖義工培訓計劃

第一節

今堂小目標

- 定立你的目標
- 了解課堂
- 學習邏輯模型
- 決定目標服務群和需求



計劃介紹 - 健康樂齡領袖義工培訓計劃

學習和設計我們的社會參與計劃（**8**周）：

- 10月3日至11月 21日

嘗試實行計劃（**12**周）：

- 11月27日至2月12日

時間表

健康樂齡領袖義工培訓計劃：天平邨 (2023年9月至2024年2月)

階段	日期	主題
招聘和面試 (2周)	9月11日至24日	面試和招聘 (如果面試需要2周)
設計我們的社會參與計劃 (8周)	10月3日	計劃的主要成果和影響 (2節)
	10月10日	-我們希望從計劃的活動中得到什麼?
	10月17日	該計劃的關鍵「組成部分」 (2節課)
	10月24日	-我們將在計劃中會進行哪些主要活動? -我們的活動將持續多長時間, 何時進行?
	10月31日	資源和預算 (2節)
	11月7日	-我們需要什麼資源來進行這個活動? -我們如何降低活動成本?
	11月14日	招聘策略與評估 (2節)
	11月21日	-我們將如何找到低收入和邊緣化的老年人參加我們的計劃? -我們如何知道我們的活動是否有效?
嘗試實行計劃和畢業 (12周)	11月27日至2月12日	在社區中嘗試實行該計劃 *農曆新年前完成
畢業	2月26日至29日	團隊成員將從理大的課程畢業 -畢業典禮和證書

重要提醒

你們的身份...

- 你們才是這個計劃的**主角**！
- 你們的參與、發言和意見是**最重要的**！



重要提醒

我們的身份...

- 我們是**輔助**你們完成設計和進行計劃



開始前...請思考一下...



這個計劃對你的價值？

- 請把你想到的字詞/形容寫到白紙中
- 摺成紙飛機
- 傳出去！

例子

建立才能	增加能力	專業能力	解決問題的能力	應對進退	技能
賦權	個人修養	品行	品味	獨立	興趣
心理健康	心理素質	熱誠	自信心	自我認同	幸福
身體健康	精神健康	幫助	對社會的貢獻	人脈	選擇

價值？



價值？



- 價值是由你去決定的
- 每人也有不同的想法
- **尊重**
- **實行**

如何去計劃一個活動？



決定你的服務方向...

- 目標群體
- 需要解決的問題

→ 資料搜集！



資料搜集...

方法一：網上資源

- 政府數據
- 新聞
- 學術文章

最重要是有根有據！



天平邨

- ❖ 1980年代，港府為發展粉嶺 / 上水新市鎮，清拆馬會道以東天平山村東南部份寮屋，並由香港房屋委員會在原址發展區內第三個公共屋邨：名為天平邨。
- ❖ 天平街市於2019年初關閉翻新
- ❖ 2020年，商店已關閉以進行更新。翻新後的商場改名為天平新城，並引入更多連鎖式店舖。

長者

65歲以上長者數目：

- (全港)：1469900
- (上水)：60800 (統計局, 2023)
 - 根據 2020 年政府統計處的香港貧窮情況報告：
北區的貧窮率是 **9.8%**，全港排行**第三**，高於整體貧窮率 **7.9%**

常見病患：

- 糖尿病，高血壓 (醫務衛生局, 2023)
- 認知障礙症 (約有10萬人) (社會福利署，2022)
- 抑鬱症

健康老齡化(healthy aging)

- ❖ 在社會人口老化的情況下：老年人能健康長壽，過着具質素的生活
- ❖ 世界衛生組織：「**發展**和**維持**長者的**功能和能力**，使長者在老年可以達至身體健康的過程」
 - 1. 滿足他們的基本需求
 - 2. 學習、成長和決策
 - 3. 具有移動能力
 - 4. 建立和維護關係
 - 5. 為社會做貢獻
- ❖ 不只是維護個體老年時期的健康狀態，而是維護生命全周期的健康狀態

健康老齡化 = 康健樂頤年

安老事務委員會：「康健樂頤年」報告摘要(2021年)：

推廣“康健樂頤年”的國家或地區：

- 把年長視為一個可以積極面對的過程
- 長者雖然有不同的需要，但仍然充滿機會

安老事務委員會：「康健樂頤年」報告摘要(2021年)

以下是這些國家所認同的“康健樂頤年”策略：

- 促使市民從小養成健康的生活方式
- 鼓勵個人為自己的健康負責，同時協助有需要的人
- 政府應起帶頭作用，並與專業組織、志願團體和私營機構等有關方面合作，協力向公眾推介“康健樂頤年”
- 在社區推動環境改革，通過去除障礙的社區設計、發展可供體弱和殘疾人士使用的運輸服務，以及建立社區護理支援網絡，促進健康生活，達到“老有所屬”的目的
- 協助長者繼續參與社區、經濟和社交活動，確保他們可以繼續享有積極愜意的生活
- 積極採取各項措施，推廣年長的正面形象，強調長者對家庭、社區和社會可作的貢獻

安老事務委員會：「康健樂頤年」報告摘要(2021年)

安老事務委員會：建議應採納並頒布九項指導原則：

1. 顧及長者的不同需要、情況和期望
2. 讓長者融入社會，而不是把他們與社會分開、隔離或孤立
3. 應尊敬和尊重長者畢生的成就和對社會的貢獻
4. 應消除大眾對長者存有的偏見和誤解
5. 應鼓勵長者承擔個人責任、發展所長，以及提供發揮創造力、創意的機會
6. 推動長者積極參與對他們本身很重要的日常事務及決定
7. 鼓勵家人為長者提供支援，及加強家庭各代之間的凝聚力
8. 除去影響長者及護老者的障礙，包括減輕他們所受的經濟、環境及其他困難
9. 有助在不同場合(包括學校、工作場所等)提供可促進健康成長的環境

2023 年新界北鄰舍調查報告

- ❖ 主辦單位: 教會關懷貧窮網絡、基督教北區華人聯會
- ❖ 在2022至2023年與北區不同年齡的居民進行訪問，了解他們的生活狀況。
- ❖ 總計訪問 586 人



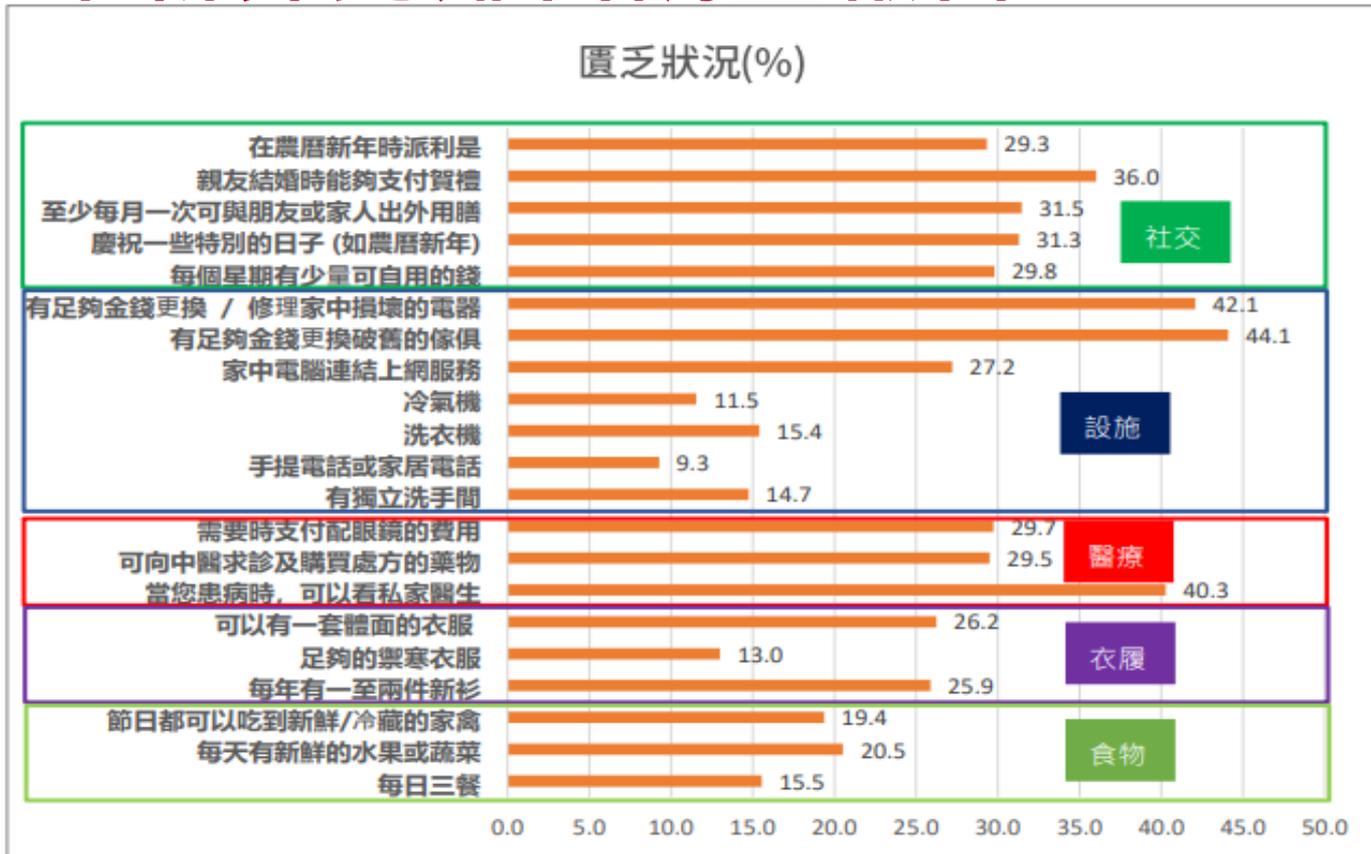
2023 年新界北鄰舍調查報告

基於報告...

- 有什麼值得關注？
- 新界北長者面臨著什麼難題？



2023 年新界北鄰舍調查報告



2023 年新界北鄰舍調查報告

1. 長者匱乏指數高

匱乏指數：

- 經濟能力是否能夠負擔21項貨品和服務
- 分為社交，設施，醫療，衣履，食物五個方面
- 例如：每個星期有少量可以自用的錢，有足夠金錢更換電器，看私家醫生等

2023 年新界北鄰舍調查報告

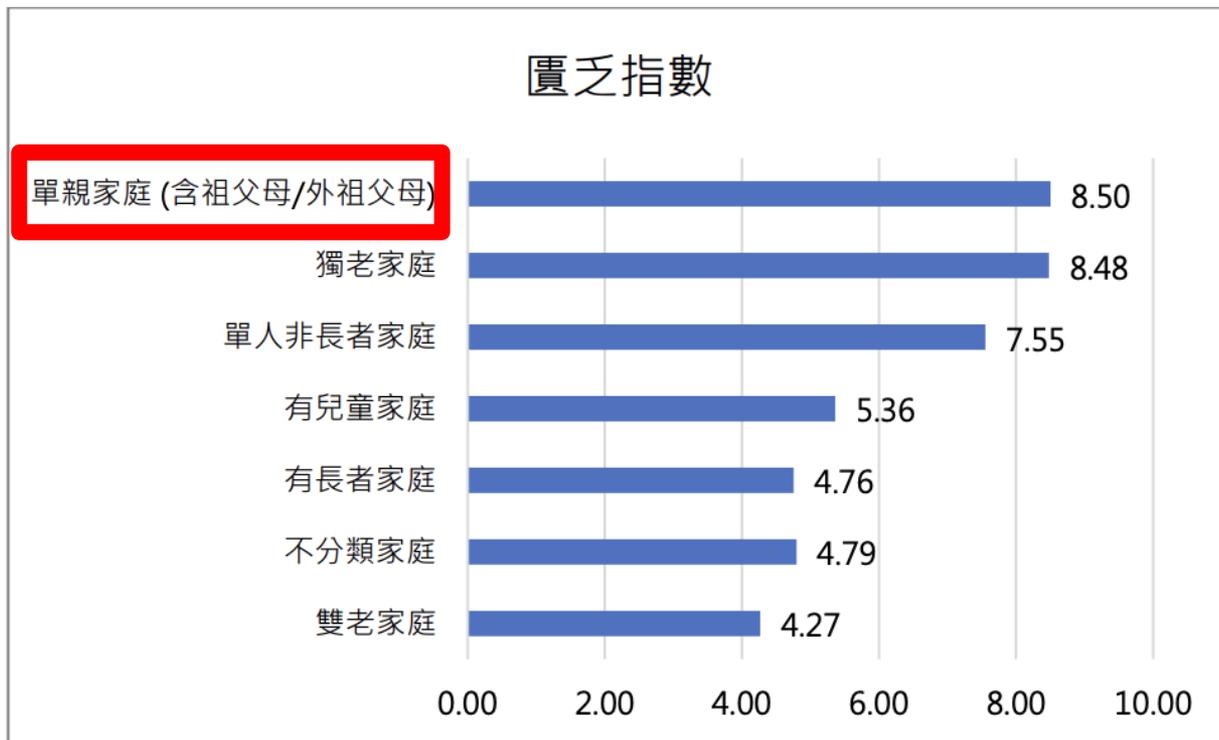


長者的匱乏
情況最嚴重

匱乏指數

- ❖ 匱乏指數愈高表示有關被訪者的匱乏情況愈嚴重，生活各方面均出現缺乏的情況
- ❖ 所有被訪者的匱乏指數平均數為 5.4，中位數為 3.0
- ❖ 亦有 1/20 (4.8%) 被訪者出現21 項匱乏情況，指數為 21
- ❖ 有半數 (48.3%) 被訪者的匱乏指數為 4 或以上，可界定為匱乏人士

2023 年新界北鄰舍調查報告



單親祖父母/外
祖父母家庭的
貧困情況需要
我們去關注

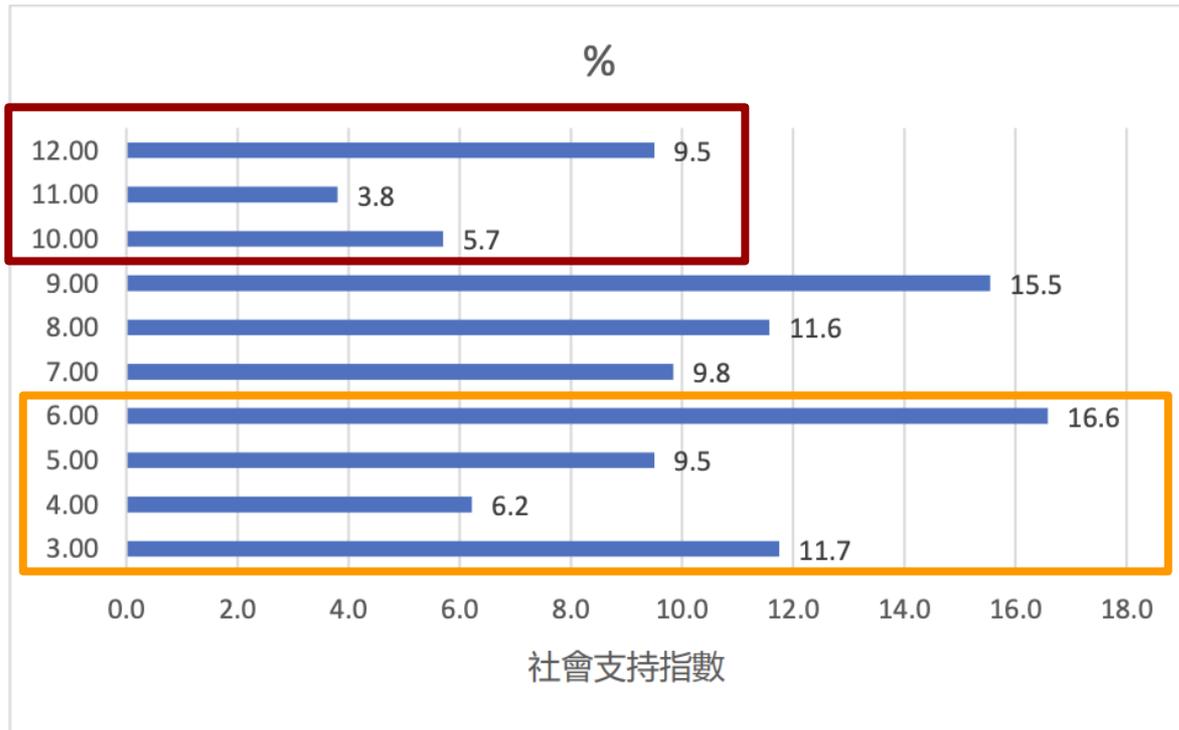
2023 年新界北鄰舍調查報告

2. 社會支持指數低

社會支持指數：從親友（同住的人，其他家人、朋友及其他渠道）得到的幫助

例如：可以為重大決定提供意見/實質幫助（如搬動傢俱）/臥病時有人照顧及提供家務協助

2023 年新界北鄰舍調查報告



44% (3-6分) 被訪者的社會支持指數位於**低/較低水平**，僅有**19%** (10-12分) 的受訪者能獲得**較高水平**的社會支持

2023 年新界北鄰舍調查報告

3. 社會資本指數低

社會資本：個人透過與他人的社會聯繫而獲得經濟資源、資訊或機會

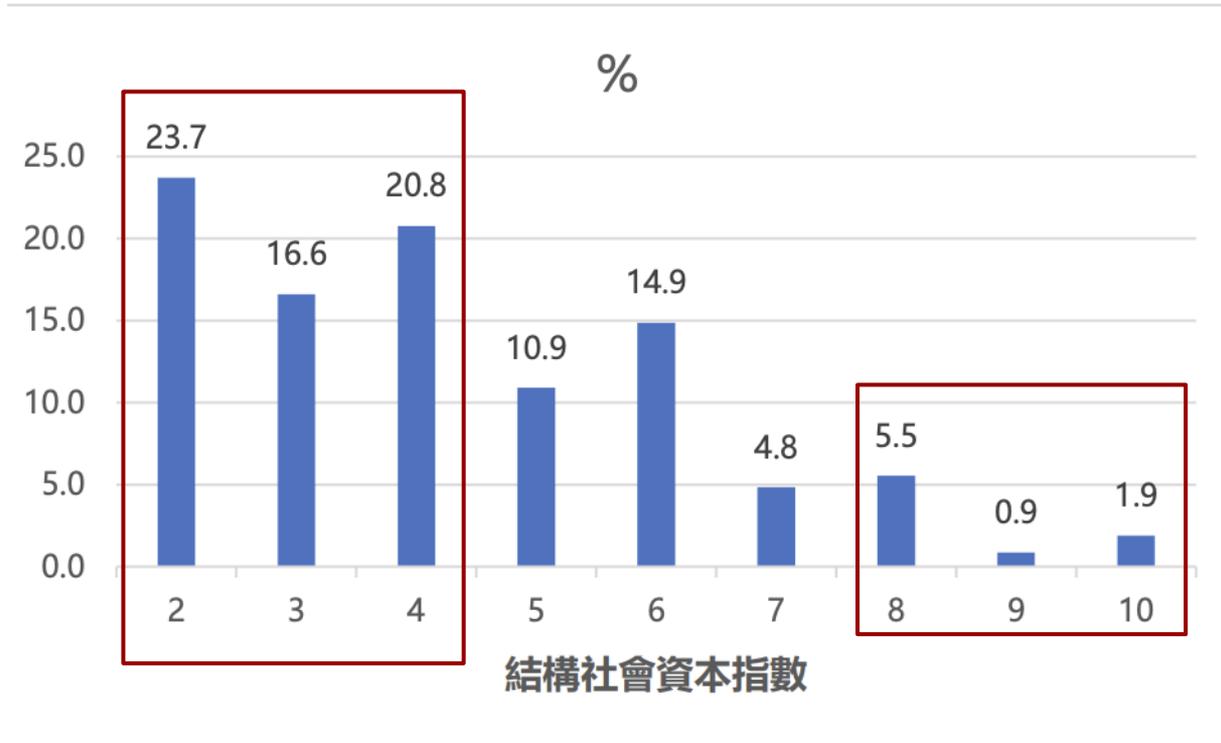
分為**結構社會資本**和**認知社會資本**兩個類別

2023 年新界北鄰舍調查報告

結構社會資本：受到鄰居、社區領袖、政府人員教會、或慈善團體/志願團體的援助或支持,(例如情緒、經濟上的幫助)，又或幫助被訪者去了解事情或做事情。



2023 年新界北鄰舍調查報告



61.1%受訪者屬於較低水平 (2-4分)
8.3% (不足一成) 受訪者屬於較高水平 → 對社區/組織的活動參與不算活躍

2023 年新界北鄰舍調查報告

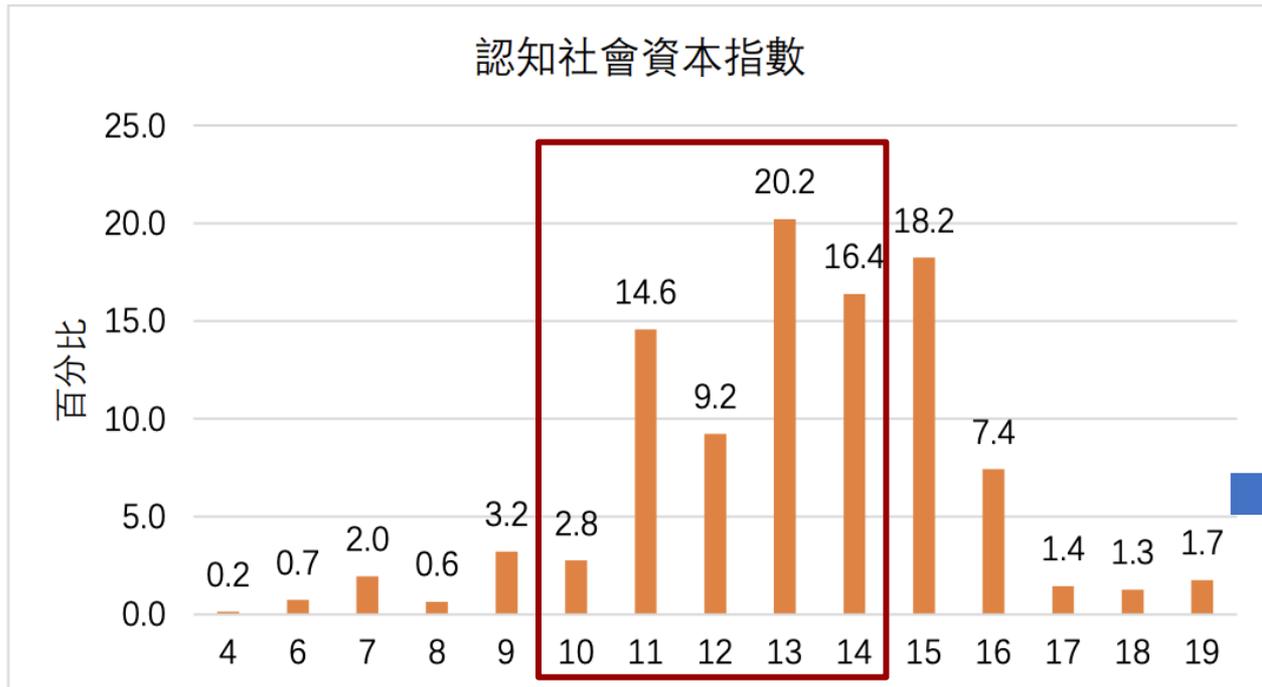
認知社會資本：對社區/群體在認知層面的欣賞

例如：對社區其他居民的信任/是否好相處/認為自己是社區中的一份子/社區其他人是否會搵我著數

→ 影響有關社群的**精神健康**及**主觀幸福感**



2023 年新界北鄰舍調查報告



六成受訪者
(63.2%) 屬於
一般水平

三成受訪者
(30.1%) 屬於
較高水平

有一定的認知社會資本

2023 年新界北鄰舍調查報告

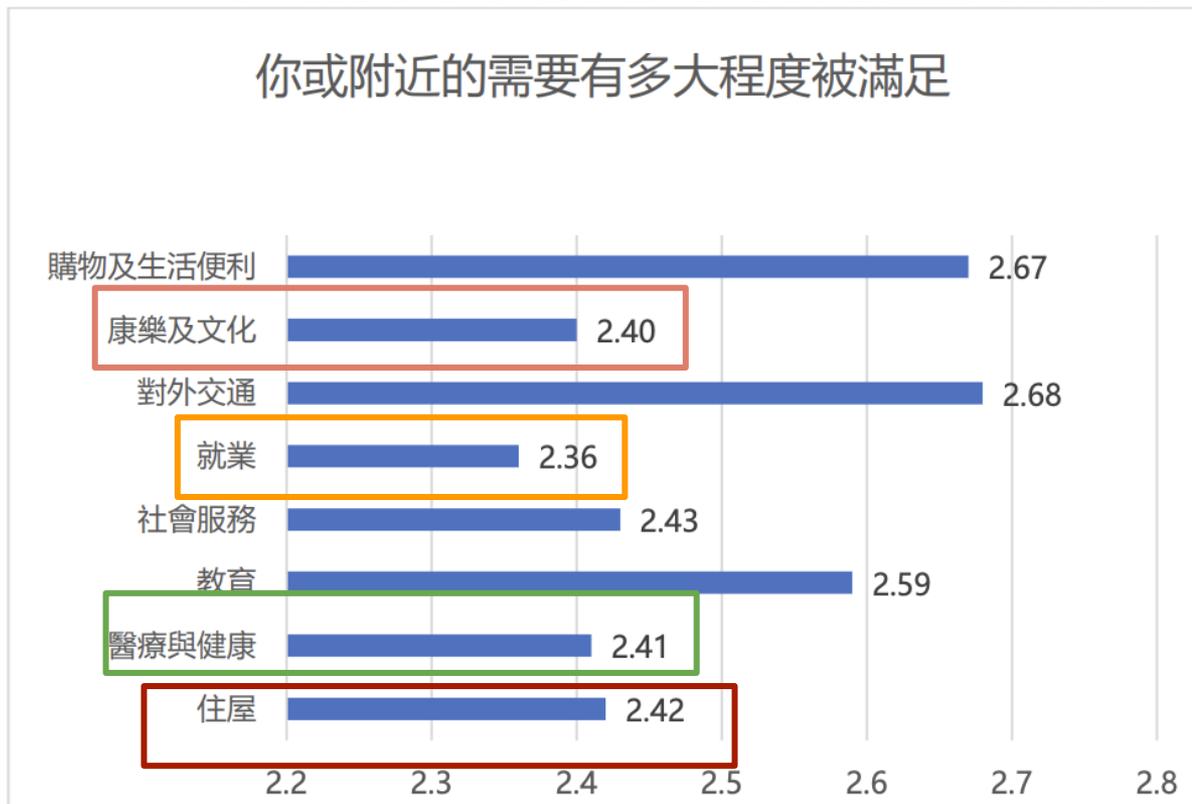
4.服務的滿意指數低

服務：分為購物及生活便利、康樂及文化、對外交通、就業、社會服務、教育、醫療與健康、住屋八個類別



2023 年新界北鄰舍調查報告

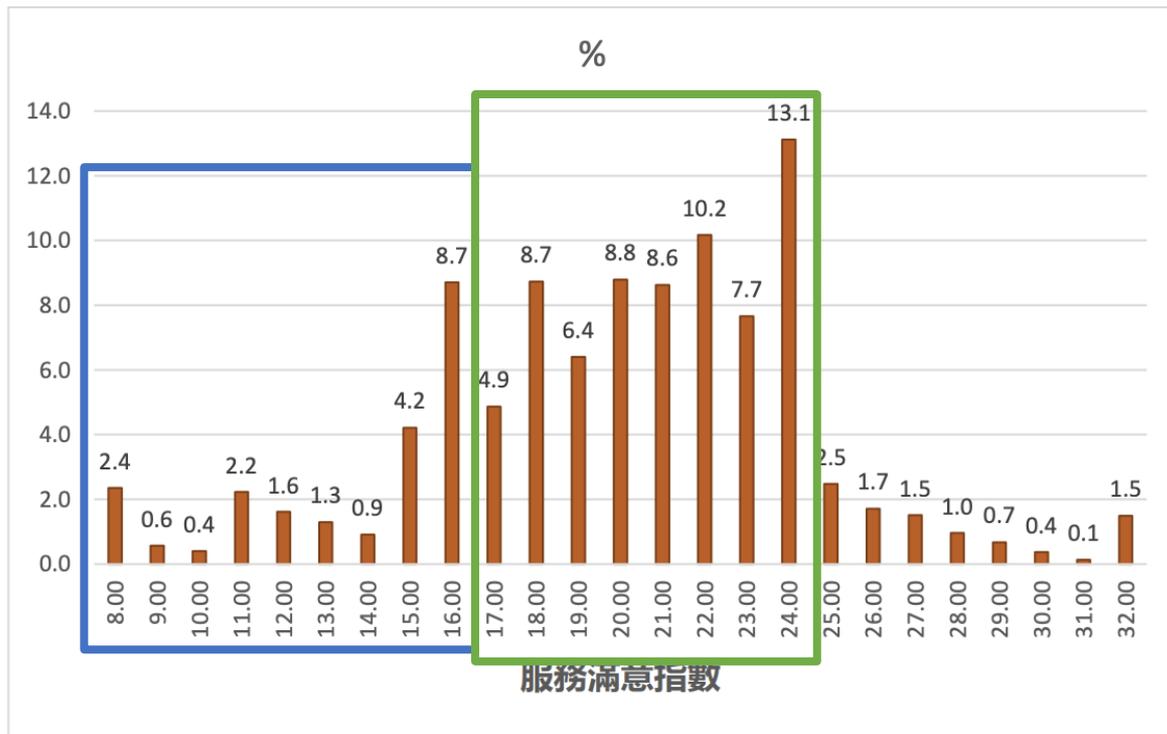
你或附近的需要有多大程度被滿足



1. 就業
2. 康樂文化
3. 醫療健康
4. 住屋

- 1= 完全未滿足
2= 很大程度未滿足
3= 很大程度滿足
4= 完全滿足

2023 年新界北鄰舍調查報告



兩成受訪者的服務滿意度低
(8-16分)

五成半受訪者的服務滿意度為一般
(17-24分)

2023 年新界北鄰舍調查報告

除了這些，還有什麼值得我們關注？

2023 年新界北鄰舍調查報告

家庭類別	社會交往 指數 (Social Interaction Index)	社會支持 指數 (Social Support Index)	接納指數 (Social Acceptance Index)	心靈指數 (Spiritual Index)
不分類家庭	13.86	6.17	2.67	2.70
獨老家庭	11.38	5.42	2.60	2.66
雙老家庭	12.85	5.77	2.67	2.75
單親家庭 (含祖父母 /外祖父母)	13.46	4.83	2.18	2.05
有兒童家庭	12.58	5.85	2.57	2.47
有長者家庭	13.63	5.52	2.64	2.67
單人非長者家庭	13.70	4.96	2.45	2.59
Total	13.35	5.78	2.59	2.59

長者社會交往指數低

>> 社交

2023 年新界北鄰舍調查報告

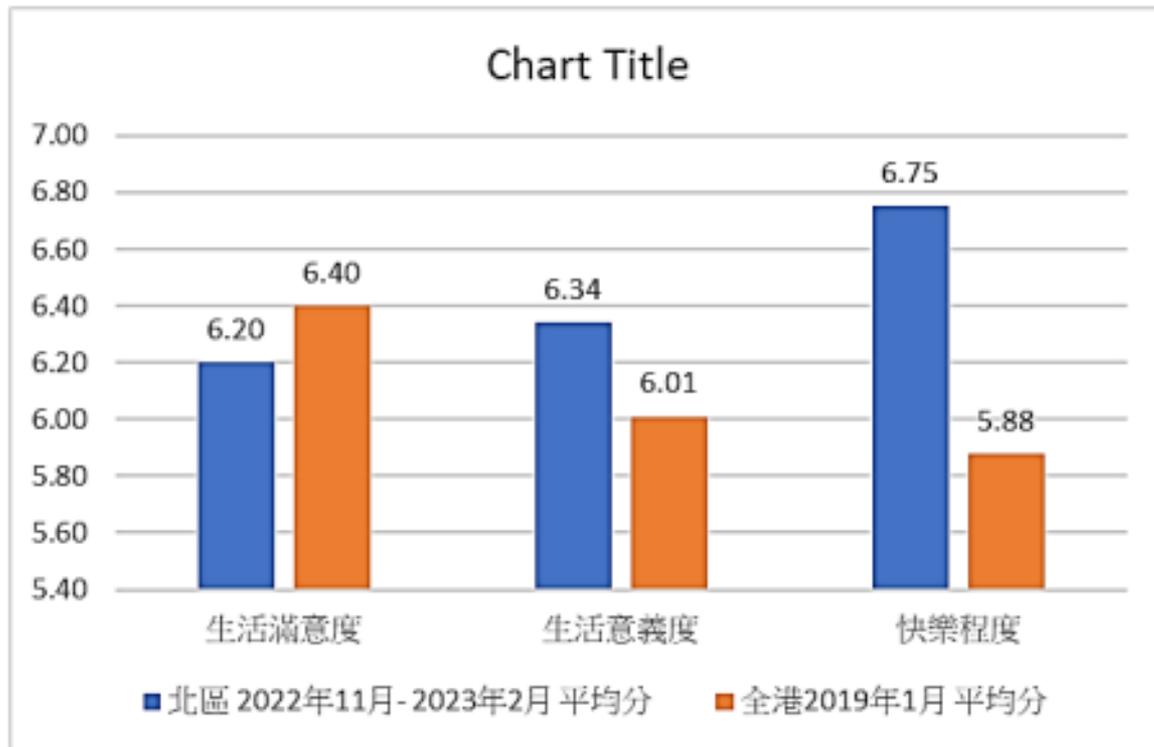
屬不同類別家庭被訪者的健康及主觀幸福感

家庭類別	自評健康狀況	抑鬱指數 PHQ-2	焦慮指數 AUX-2	生活滿意度	生命意義度	快樂程度
不分類家庭	2.62	1.11	1.13	6.67	6.52	7.06
獨老家庭	2.50	0.79	0.91	6.59	6.17	7.18
雙老家庭	2.22	1.10	0.99	6.56	7.21	7.59
單親家庭 (含祖父母/外祖父母)	1.88	1.99	2.71	4.71	5.47	5.28
有兒童家庭	2.61	1.40	1.44	5.91	6.35	6.62
有長者家庭	2.45	1.05	1.04	6.11	6.18	6.63
單人非長者家庭	2.30	1.52	1.46	5.98	6.08	6.63
Total	2.50	1.24	1.30	6.20	6.34	6.75

單親家庭 (含祖父母/外祖父母) 的健康及主觀幸福感低

2023 年新界北鄰舍調查報告

主觀幸福感



主觀幸福感

以 0 分代表“一點也不滿意”，10 分代表“非常滿意”

- 目前生活的滿意程度
- 對於人生當中所有做過的事情認為值得給幾分
- 昨天覺得快樂嗎？

- 被訪者生活滿意度為 **6.2 分**，稍低於 2019 年對全港成人調查所得的 6.4 分
- 生活意義方面，被訪者為 **6.34 分**，高於 2019 全港成人調查所得的 6.01 分
- 而快樂程度為 **6.75 分**，明顯高於 2019 全港成人調查的 5.88 分

原因？

- 可能是由於多數被訪者與教會有一定的連繫，其生命意義及快樂程度會較一般的市民為高。
- 疫情的過去，亦會提高生命意義及快樂程度。

2023 年新界北鄰舍調查報告

勞動力市場人士 - 長者勞工

K 女士今年 68 歲，與丈夫，一起居住於上水的已出售的公屋。她中學畢業，以前在社會服務機構擔任家庭助理，負責長者的送飯、護理及沖涼工作，令她掌握了不少醫學及社會資訊。她本來已退休一段時間，但由於擔心丈夫要做心臟通波仔手術要自費兩萬多元。但最近出來到附近的屋邨做兼職清潔工，見到紙皮也會去收拾，但爭紙皮也爭得很厲害。

「時薪係 50 蚊，我已經比出便多咗少少。因為 40 蚊係公價最低工資。而家 50 蚊係咪好着數呢。本來想話去康文署做體育館入便，但因為應該仲少啲應該得 45，。佢地時間長就錢好似睇落成多啲。而家返工呢度就短時間，但就近我住嘅地方。」

「我有時行過買餅，見到有個紙箱咪拉咗佢走咯。即係你撞啱就執。你話你企喺度擺。我唔夠。俾人打死你啊，嗰啲人講區域。我執開啊。碎紙你都唔好掂一張。人哋真係好惡，我見過真係有人擺把界刀出來一界。另一阿婆只手就流血，嗰啲阿婆爭得好緊要。」

單親家庭的
祖父母/外祖
父母

雙老家庭

長者勞工

長者

獨居長者

有長期病
患/殘障的
長者

新來港
的長者

資料搜集...

方法二：訪問

請分享你們在邨中的觀察/經驗...

- 當區長者需求？
- 你認為誰是你們目標服務群？
- 目標服務群最重要的需求？



圖自天下 photochina 圖 庫 0010031107302757

如何去選擇目標服務群和需求

要有針對性

- 過份單一和廣泛的話效用不大
- 每個人都不是一樣的
- 需要按照服務群特性去理解需求

一起來動手試試！





邏輯模型 (logic model)





任務：

決定一個目標服務群和一個需求

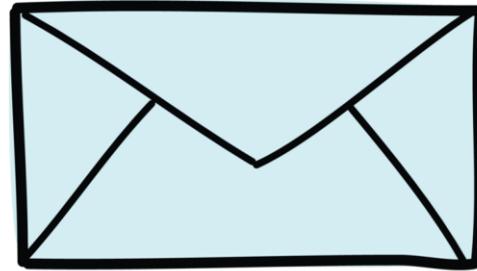
- 請兩人一組(抽籤)
- 和拍檔討論和選擇一個的目標服務群和一個需求
- 主題需要是以**健康老齡化**作主
- 寫在便條紙上，然後貼到目標服務群

討論時間！

完結前...

- 先定立你的小目標
- 寫信給未來的自己
- 你希望8堂後，你可達成...

此信會寄給8堂之後的你...





健康樂齡領袖義工培訓計劃

第二節

開始前...

“我們的共同點和獨特之處是什麼”：

1. 分成**3-4**人一組，交談**5**分鐘
2. 找出組員都有的**3**個共同點，和每個人的獨特之處
3. 請小組代表分享：**3**個共同點和 **1**個獨特點

提示：共同點

- 我們都有黑頭髮, 我們都是男性, 我們都有去教會...

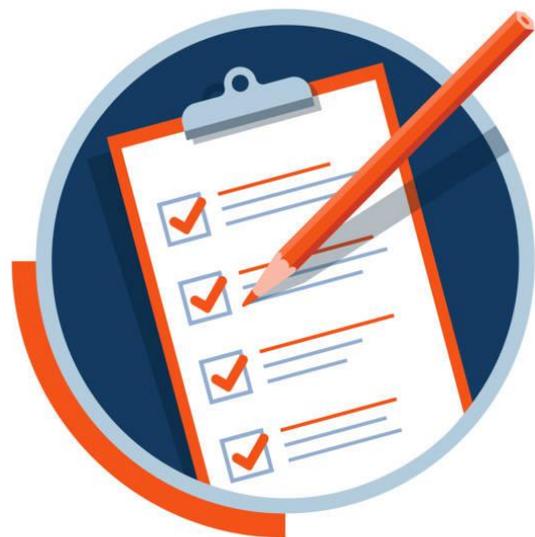
提示：獨特點

- 我們組有女有男，我喜歡紅色但他喜歡藍色...



今堂小目標

- 學習邏輯模型
- 決定目標服務群，需求，活動目標



如何去選擇目標服務群和需求

要有針對性

- 過份單一和廣泛的話效用不大
- 每個人都不是一樣的
- 需要按照服務群特性去理解需求



任務：

決定一個目標服務群和一個需求

- 請兩人一組(抽籤)
- 和拍檔討論和選擇一個的目標服務群和一個需求
- 主題需要是以**健康老齡化**作主
- 寫在便條紙上，然後貼到目標服務群

討論時間！

投票時間！

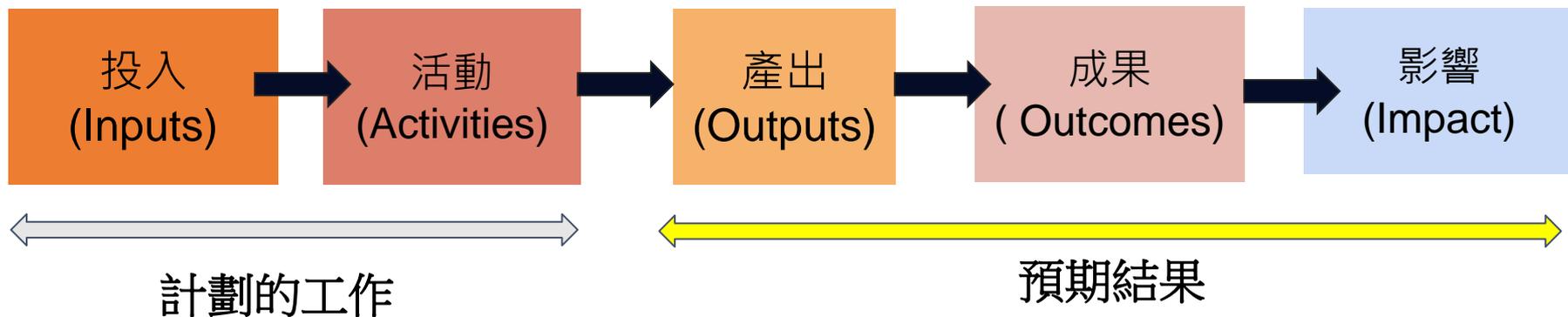




什麼是邏輯模型 (logic model) ?

邏輯模型 (logic model) ?

- 有助於有效的**計劃規劃**、**實施**和**評估**
- 圖文形式



組成部分：

投入 (Inputs)

活動(Activities)

產出(Outputs)

成果(Outcomes)

影響(Impact)

目標服務群

投入



計劃的工作



活動



產出



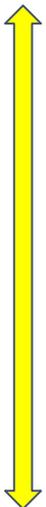
成果



影響

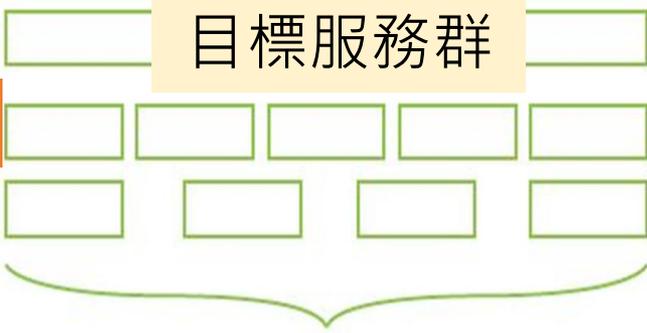


預期結果



目標服務群

投入



活動

產出

成果

影響

預期結果 - 影響

- 成果的伸延：長期成果
- 最終的預期效果（以年至數十年為單位）
- 影響往往是長期的
- 多於10年

預期結果 - 影響

- 社會：社會氛圍，社會參與
- 政治：政策的改變
- 經濟：資金支持
- 文化：包容文化
- 健康：死亡率，患病率

預期結果 - 成果

預計計劃成果如何？

- 短期成果:短期變化是什麼？
- 中期成果:中期變化是什麼？

OUTCOME



預期結果 - 成果

短期成果：

- 即時的效果（以週至月為單位）
- ~30天或更短，少於3個月
- 知識: 增加知識
- 資源: 增加資源
- 技能: 加強技術
- 能力: 提升能力

預期結果 - 成果

中期成果：

- 中期階段的預期效果（以月至年為單位）
- ~3至25個月，少於10年
- 生活習慣: 改善生活習慣
- 態度: 改善態度
- 價值觀: 改變價值觀
- 行為: 改變行為

成果VS影響



成果

影響

	成果		影響
類別	短期成果	中期成果	成果的伸延：長期成果
時間性	以週至月為單位	以月至年為單位	以年至數十年為單位
階段	即時的效果	中期階段預期效果	最終的預期效果
改變類別的例子	知識，資源，技能，能力	生活習慣，態度，價值觀，行為	社會，政治，經濟，文化，健康

例子：針對患有糖尿病長者飲食講座

短期成果		中期成果		影響	
知識	讓長者知道什麼食物對糖尿病人不合適	生活習慣	改善食物的選擇習慣	文化	速進健康飲食文化
能力	增強長者在購物時如何選擇合適自己身體的食物的能力	態度	改變患有糖尿病長者對於飲食的態度	健康	減低患有糖尿病長者因不良健康飲食習慣而引致的死亡人數

例子：針對患有糖尿病長者飲食講座

成果和影響

短期、中期、長期

有什麼改變？

製造了什麼影
響？

短期成果：讓長者知道什麼食物對糖尿病人不合適

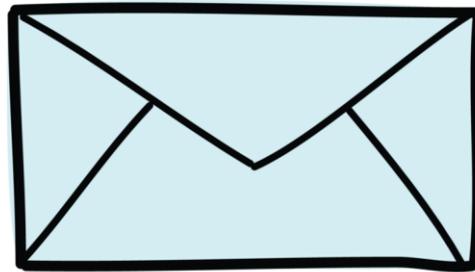
中期成果：改變患有糖尿病長者對於飲食的態度

長期成果：速進健康飲食文化



- 先定立你的小目標
- 寫信給未來的自己
- 你希望8堂後，你可達成...

此信會寄給8堂之後的你...



成果和影響

- 你的目標？



今日目標 - 計劃的主要成果和影響

- 決定活動服務方向
 - 目標群體 ✓
 - 需求 ✓
- 決定活動目標:我們希望從計劃的活動中得到什麼
 - 成果: 短期, 中期
 - 長期成果: 影響

決定活動目標

- 用15分鐘討論
- 請寫到便條紙
- 貼到相應位置



決定活動目標



1. 成果



2. 影響

請各用一句話寫下目標：

「這個活動結束後，天平邨的長者會_____。」

投票時間！



經過兩堂...你的感受？





健康樂齡領袖義工培訓計劃

第三節

今堂小目標

- 學習邏輯模型
- 思考我們將在計劃中會進行哪些主要活動？



開始前的小熱身！

- 各位會抽籤和隨機分成小組！
- 請和隊友討論：
 1. 兩個關於組的真實陳述
 2. 一個關於組的虛假陳述



例如：我們組員都有吃午餐，我們組員都住在上水

- 每個小組輪流分享，其他小組請試試猜測哪個陳述是錯誤的！
- 其他小組可以向分享的小組問一個問題

請記住你的組員

今天的活動也會和你的組員一起討論！



上堂定立的...

- 目標服務群：50-69歲有基本自理和溝通能力的**貧窮長者**
- 活動方向：
透過**運動**去滿足以下需求：
 1. 變得更健康減輕壓力
 2. 改善心理健康得到朋輩支持和陪伴
 3. 獲得互助網絡

活動目標

在這個活動結束後，天平邨的長者會：

1. 建立積極的情緒
2. 建立開心的生活圈子
3. 活得健康

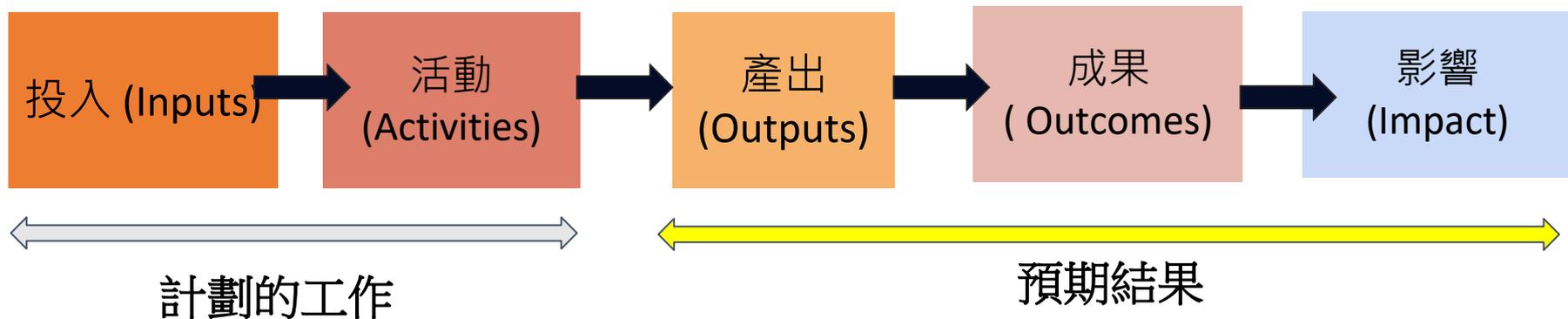


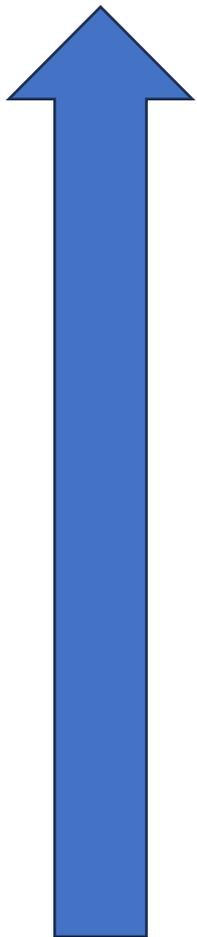
1. 成果



2. 影響

邏輯模型 (logic model) ?





預期結果 - 產出(我們得到了什麼)

- 預計該計劃直接且實際的結果
- 可衡量 (數字很重要!)
- 與計劃的活動直接相關
- 客觀性
- 活動後可以計算成效

類型 - 產出

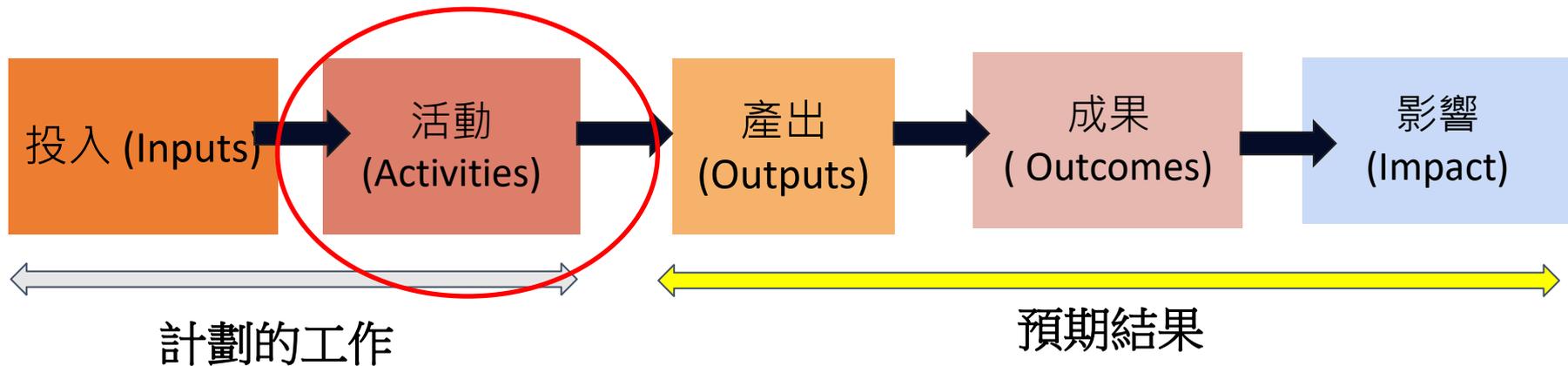
活動整體：所投入的資源如何滿足到目標
→ 我們將做什麼？

觀眾：活動能接觸到的人群
→ 我們能接觸誰？

例子 - 舉辦長者學習手機工作坊

產出主題	思考	產出
活動整體	我們將做什麼？ → 工作坊 → 教手機 → 提供課後教學影片	<ul style="list-style-type: none"> ● 舉辦了多少場工作坊 ● 分發的小冊子數量 ● 課後教學影片點擊率
觀眾	我們能接觸誰？ → 長者	<ul style="list-style-type: none"> ● 受訓人數 ● 在活動後問卷填「滿意」的人數 ● 讚好教學影片的人數

邏輯模型 (logic model)



計劃的工作 - 活動

- 實現**預期結果**的過程
- 實施**計劃**的步驟

計劃的工作 - 活動

我們要做什麼？





gettyimages.com - 67018451

計劃的工作 - 活動

仔細思考...

團隊的財務和非財務資源中，有什麼是可以利用的？

- i. 團隊中的技能；
- ii. 團隊中人的能力；
- iii. 時間投入；
- iv. 興趣領域；
- v. 專長



gettyimages.com - 67018451

計劃的工作 - 活動

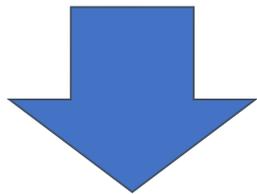
一旦確定了需要投入的資源...

- 下一步就是確定為實現計劃目標將開展的具體活動
- 活動需要是配合現有資源

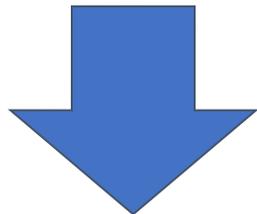
例子：舉辦招聘相關的工作坊及訓練，製作一個app

- 提供心理諮詢，其他...

通過活動



得到產出



實現成果

活動和產出

成果和影響

參加者

你能接觸到誰？

有什麼改變？

活動成果

活動

你可以做什麼？

製造了什麼影響？

活動影響

例子 - 舉辦長者學習手機工作坊

活動和產出

活動、參加者

你能接觸到誰？

- 長者

你可以做什麼？

- 工作坊

產出：

- 多少長者參加工作坊？

成果和影響

短期、中期、長期

短期成果：

- 增加長者對手機的知識

中期成果：

- 改善長者對手機使用的態度

長期成果：

- 改善數碼洪溝

關係人分析

利益相關者--stakeholders

- ❖ 關係人是指與公司有**利益關係**，可以**影響**機構組織業務或**受業務影響**的一方。
- ❖ 例子：參與活動的長者，與長者同住的家人，居住在同一社區的其他住戶，提供活動場地的中心，提供資金支持的組織等等

所有和計劃有關的人

關係人分析

1. 您需要誰來協助您的活動順利推行？

→ 列出一群需要的人使您的活動發生（例如資助方、服務送遞者、志願者等）

2. 您預計誰會因為你的活動而受到影響？

→ 這些是你的預定的受益人

關係人者分析

3. 還有誰可能是間接的受您的活動影響？

例如：長者參加活動後抑鬱情緒得到改善，同住家人的照顧壓力亦得到舒緩

4. 誰可能會因為你的活動而遭遇負面的影響？

例如：長者參加活動後，與接孫子放學的時間衝突？



香港特別行政區政府
民政及青年事務局
社區投資共享基金

A A A

ENGLISH 簡



輸入關鍵字



- 🌱 [主頁](#)
- 🌱 [有關社區投資共享基金](#)
- 🌱 [社會資本發展計劃](#)
- 🌱 [受資助機構須知](#)
- 🌱 [推廣活動](#)
- 🌱 [基金論壇](#)
- 🌱 [社會資本動力獎](#)
- 🌱 [社會資本校園](#)
- 🌱 [社會資本摯友](#)
- 🌱 [新聞中心及資料庫](#)
- 🌱 [社會資本學院](#)
- 🌱 [成為夥伴](#)
- 🌱 [聯絡我們](#)

[主頁](#) >> [社會資本發展計劃](#) >> [獲撥款計劃資料](#)

獲撥款計劃資料

期數	性質	對象	地區	狀況
<input type="text" value="全部"/>				

關鍵字

[搜尋](#)

[重設](#)

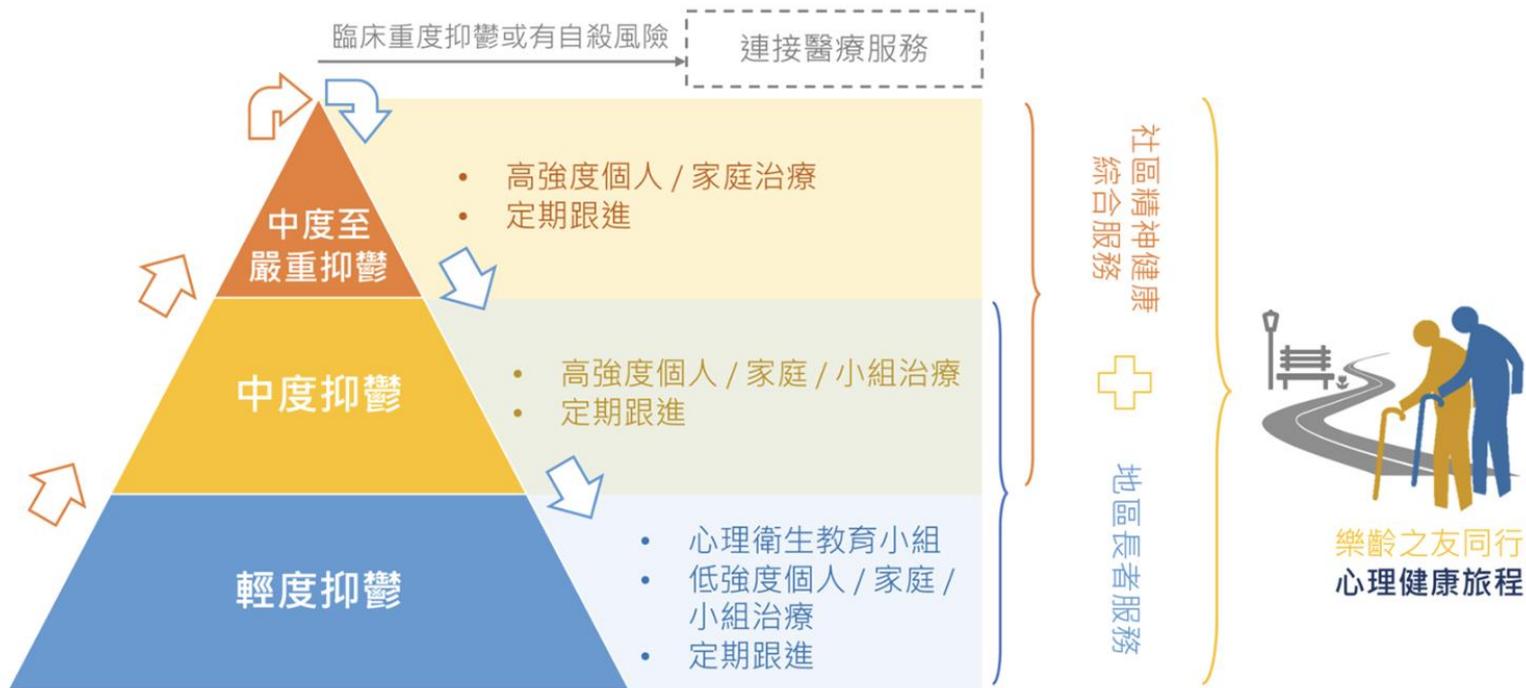
<https://www.ciif.gov.hk/tc/social-capital-development-projects/approved-project-list.html>

「賽馬會樂齡同行計劃」

- 協助改善晚年抑鬱的社會問題，提高專業人員和非專業人員應對長者心理健康問題的能力，以及提高公眾對晚年心理健康的認識。



所開展的活動



期待的效益與影響

「賽馬會樂齡同行計劃」期望為社區不同層面帶來的效益和影響：

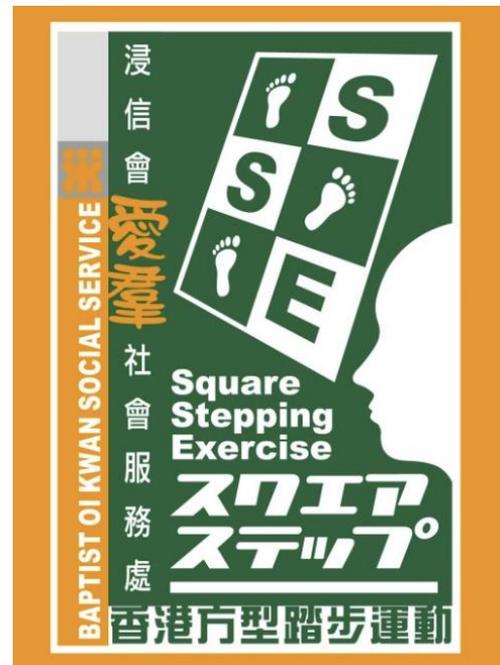
受益者	可預見的效益和影響
受抑鬱困擾或有抑鬱風險的長者	<ul style="list-style-type: none"> – 減低抑鬱風險或嚴重程度、提升心理健康 – 加強對負面生活事件的抗逆力、減少社交孤立和其他可改善的風險因素
家庭成員和社區持份者	<ul style="list-style-type: none"> – 提高心理健康知識水平 – 降低對心理健康問題的誤解、偏見、和歧視 – 加強鄰里間的社交支援和凝聚力
非政府機構 / 服務單位	<ul style="list-style-type: none"> – 提升機構處理長者抑鬱的能力和信心 – 繼續為社福界制定對長者心理健康服務的標準及有系統的培訓課程

「香港方型踏步運動」

- 所開展的活動：
透過不同的踏步方法，以遊戲的方式來開展的室內運動



- 期待的效益與成果：
 - 提升平衡力
 - 訓練思考
 - 促進身心健康與社交生活



「銀齡樂動」



**SciMax
Centre**
by SciMax Sports Limited

SciMax Sports Limited

SciMax Centre: 馬拉松跑手兼教練創辦的社企

「銀齡樂動」

- 所開展的活動：跑步訓練
- 期待的效益與成果：
 - 幫助低收入及有痛症的銀髮族培養正確的**運動習慣**
 - 舒緩痛楚
 - 減低公共醫療負擔

休息時間 – 小活動

請各位寫寫：

- 1) 到目前第三周為止，非常享受和喜歡現在一起工作到的一件事
- 2) 一件可能是團隊工作的持續挑戰的事

然後放到袋子中！



思考

1. 有什麼活動是我們可以做的？

- 思考一下我們決定的目標服務群和需求

2. 我們的活動和產出將會是？

- 思考一下有什麼可以作為活動的產出

★ 我們將做什麼？

★ 我們能接觸誰？

題示：

- 配合主題
- 可點算，可實行

1. 任何可能性！

我們可以做什麼？ 我們可以接觸誰？



題示：

- 配合主題
- 可點算，可實行

2. 篩選

去選擇合適的...



題示：

- 配合主題
- 可點算，可實行

完結前...

- 1) 到目前第三周為止，非常享受和喜歡現在一起工作到的一件事
- 2) 一件可能是團隊工作的持續挑戰的事

請各位抽起一張，一起分享！



健康樂齡領袖義工培訓計劃

第四節

今堂小目標

- (1) 設計活動詳情
- (2) 創建時程表



開始前的小熱身！

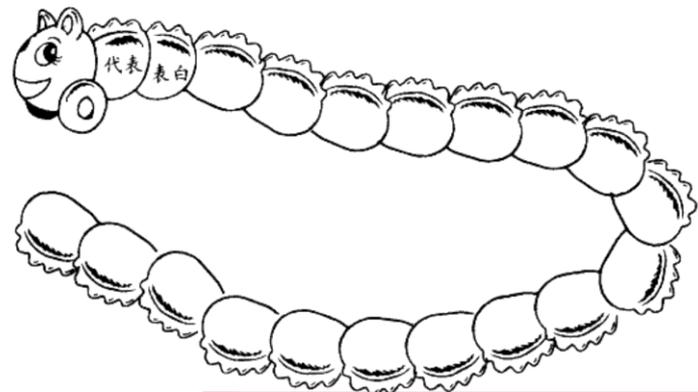
詞語接龍：

1. 全組圍圈坐，人數不限

2. 一人開始說一個詞語，可用人名、地名、科目名等等，範圍可以很廣。下一位組員便以這詞語最後的字為首，講出一個新的詞語（可用諧音）。

例如：太平山，山頂，頂峰。。。

3. 五秒鐘內接不上的為輸



今堂小目標

已定立：參加者，目標，方向，主題，活動

- 1) 參與者人數
- 2) 時間
- 3) 主要活動詳情
- 4) 分工

其他...



項目進度表 - 甘特圖 (Gantt charts)

- 項目管理中進度排程、資源分配的工具
- 用來計算專案的人力、時間資源，並且可以進行排程
- 圖表直接呈現

Microsoft Word interface showing a Gantt chart for a project plan in August.

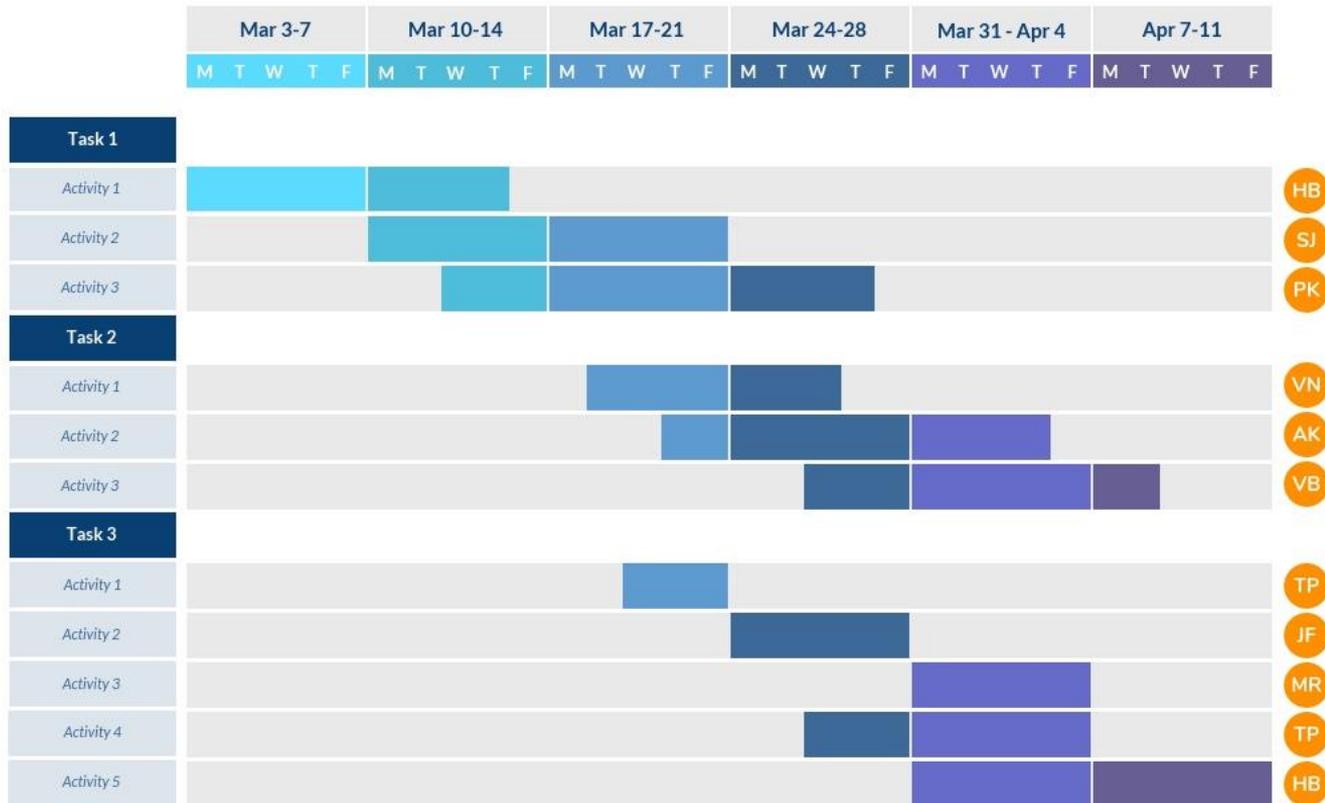
项目计划

8月

	项目分解	负责人	时间	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
筹备期	策划	A	1	█						█											
	设计	B	2	█			█			█											
	原型验证	C	1				█			█											
	研发	D	2					█	█	█											
	研发测试	E	2								█	█									
	文案准备	F	1												█						
上线期	公关推广	G	3							█				█	█	█					
	广告投放	H	1							█									█		
	渠道投放	I	1							█									█		
总结	项目总结	J	1							█											█

Legend: █ indicates task duration. Red vertical bar at column 9. Green cell at (11, 10). Orange cells at (4, 4), (5, 4), (6, 7), (7, 8), (8, 9), (9, 14), (10, 14), (11, 15), (12, 16), (13, 17), (14, 18), (15, 19), (16, 20).

微信号: tracykang



今堂討論

- 1) 參與者人數
- 2) 時間
- 3) 主要活動詳情
- 4) 分工

其他...

- 活動連籌備時間只有**三個月(11月27日 - 2月12日新年前)**
- 資源分配和時間上：可以服待的人數，選擇可實行的活動
- 分為團員的一分子，你可以負責什麼？
- **配合主題**
- 可點算，可實行
- 有什麼要預備？預備時間？
- **低成本！**

健康樂齡領袖義工培訓計劃：天平邨

(2023 年 9 月至 2024 年 2 月)

階段	日期	主題
招聘和面試 (2 周)	9 月 11 日至 24 日	面試和招聘 (如果面試需要 2 周)
設計我們的社會參與計劃 (8 周)	10 月 3 日	計劃的主要成果和影響 (2 節)
	10 月 10 日	-我們希望從計劃的活動中得到什麼?
	10 月 17 日	該計劃的關鍵「組成部分」 (2 節課)
	10 月 24 日	-我們將在計劃中會進行哪些主要活動? -我們的活動將持續多長時間, 何時進行?
	10 月 31 日	資源和預算 (2 節)
	11 月 7 日	-我們需要什麼資源來進行這個活動? -我們如何降低活動成本?
	11 月 14 日	招聘策略與評估 (2 節)
	11 月 21 日	-我們將如何找到低收入和邊緣化的老年人參加我們的計劃? -我們如何知道我們的活動是否有效?
嘗試實行計劃和畢業 (12 周)	11 月 27 日至 2 月 12 日	在社區中嘗試實行該計劃 *農曆新年前完成
畢業	2 月 26 日至 29 日	團隊成員將從理大的課程畢業 -畢業典禮和證書

上堂定立的...

- 目標服務群：50-69歲有基本自理和溝通能力的**貧窮長者**
- 活動方向：
透過**運動**去滿足以下需求：
 1. 變得更健康減輕壓力
 2. 改善心理健康得到朋輩支持和陪伴
 3. 獲得互助網絡
 4. 擴大生活圈子
 5. 加強自我形象

上堂定立的...

有什麼活動可以做？

天平邨多元化運動積分獎勵計劃



計劃名

- 鼓勵步行習慣
- 小型運動班
- 健步行(教熱身)
- 總結：定向活動，嘉年華

	活動	負責人	時間		
籌備期					
活動期間					
總結					

什麼是計劃?(Project)



MY GO GO GO MORNING
醒晨超值選
Morning Value Picks

\$21 (原價 \$33)

豬柳蛋漢堡
SAUSAGE MCMUFFIN WITH EGG

魚柳飽
FILE-O-FISH

炒雙蛋飽
SCRAMBLED EGGS SLIDERS

麥當勞
MCDONALD'S

麥當勞 2021 年 4 月 1 日起推出。只限指定門市。Available from Monday 1st Friday (April 1st) onwards. 僅限指定門市。For reference only. 詳情請參閱廣告及店內告示。For more details, please refer to the McDonald's website and in-store promotional materials.

什麼是計劃?(Project)

1. 時間性：開始日期和結束日期
2. 獨特：一切特別，就算有相似項目但仍然需要改變
3. 漸進式發展：一開始猜未來結果，但當你不斷努力和改變時，你會知道和理解更多

如何計劃

- i. 具體(specific)
- ii. 可衡量(Measurable)
- iii. 可實現(Achievable)
- iv. 相關(Relevant)
- v. 有時限 (Time bound)

完結前...上堂回顧

- 1) 到目前第三周為止，非常享受和喜歡現在一起工作到的一件事
- 2) 一件可能是團隊工作的持續挑戰的事

一起討論！

健康樂齡領袖義工培訓計劃

第五節

今堂小目標

- (1) 完成邏輯模型
- (2) 活動資源分配
- (3) 活動內容

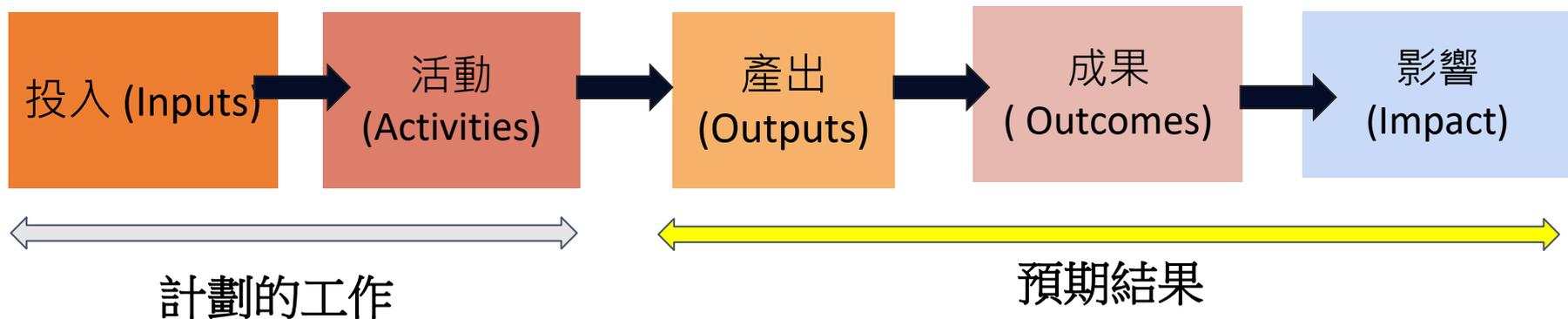


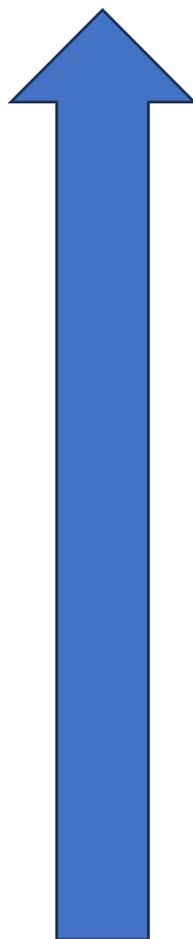
開始前... 記不記得第3節...

- 1) 到目前第三周為止，非常享受和喜歡現在一起工作到的一件事
- 2) 一件可能是團隊工作的持續挑戰的事



邏輯模型 (logic model) ?





計劃的工作- 投入

→ 我們投資什麼？



計劃的工作- 投入



資金：

- 政府/教會/委員會提供的資助
- 募集到的款項



時間：

- 設計服務內容
- 直接提供服務
- 總結反思

計劃的工作- 投入



人員：

- 工作人員
- 相關專業人士
- 相關技能

各類材料及設備：

- 紙筆
- 印刷材料
- 活動場地

思考：我們需要投入多少？

- 人力
- 物資
- 金錢
- 時間
- 地點



★ 題示：思考一下如何合理地分配預算和資源。

什麼是計劃?(Project)

1. 時間性：開始日期和結束日期
2. 獨特：一切特別，就算有相似項目但仍然需要改變
3. 漸進式發展：一開始猜未來結果，但當你不斷努力和改變時，你會知道和理解更多

如何計劃

- i. 具體(specific)
- ii. 可衡量(Measurable)
- iii. 可實現(Achievable)
- iv. 相關(Relevant)
- v. 有時限 (Time bound)

今堂討論：請分組

上一堂：

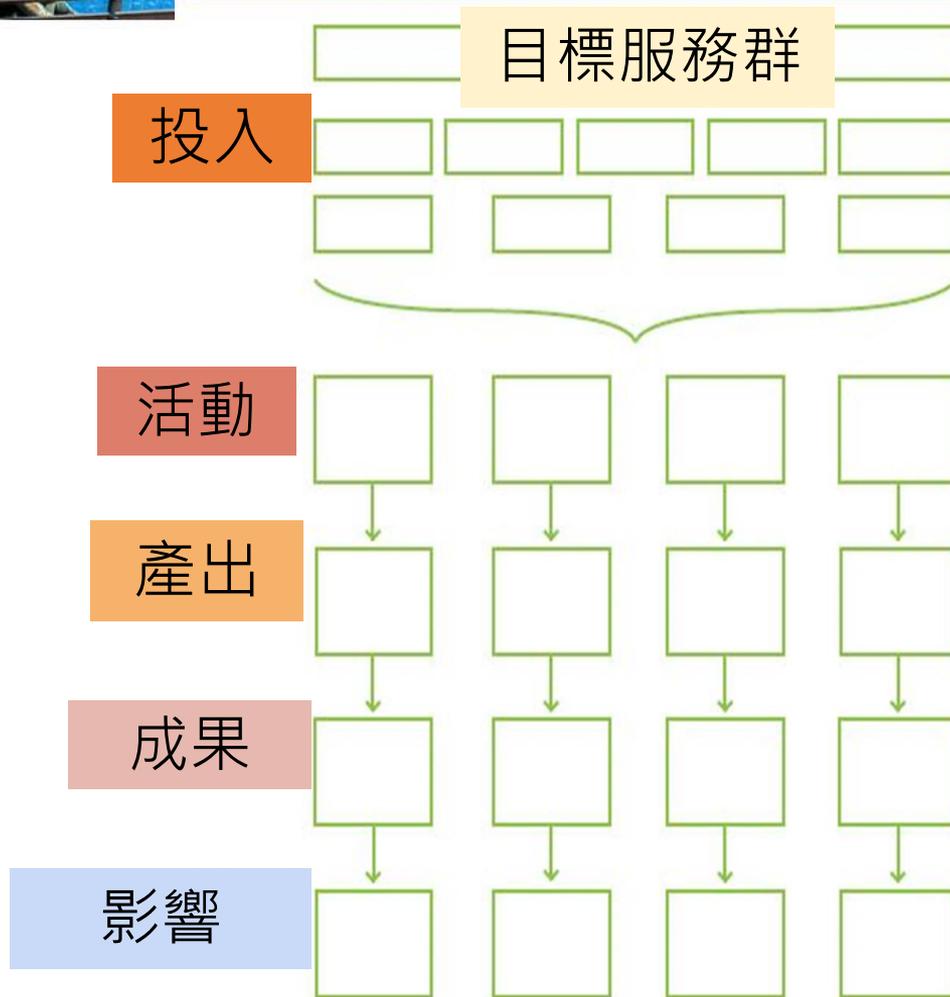
- 計畫名
- 活動詳細，時間安排...

- 活動連籌備時間只有**三個月**
(11月27日 - 2月12日新年前)
- 資源分配和時間上：可以服待的人數，選擇可實行的活動
- **配合主題**
- 可點算，可實行
- 有什麼要預備？預備時間？
- **低成本！**

今堂討論：請分組

今堂：資源分配

- 我們需要哪些資源來進行此計劃？
- 列出每階段所需的所有資源：例如場地、人員、促銷、材料等
- 嘗試考慮我們在每項活動中需要的 30-50 個所需物資/人力/物力...
- 由於我們只有一萬元，我們如何計劃低成本活動？
- 其他...



經過六堂...你的感受？





健康樂齡領袖義工培訓計劃

第六節

今堂小目標

- (1) 活動內容
- (2) 制定預算計劃 - 怎樣降低成本

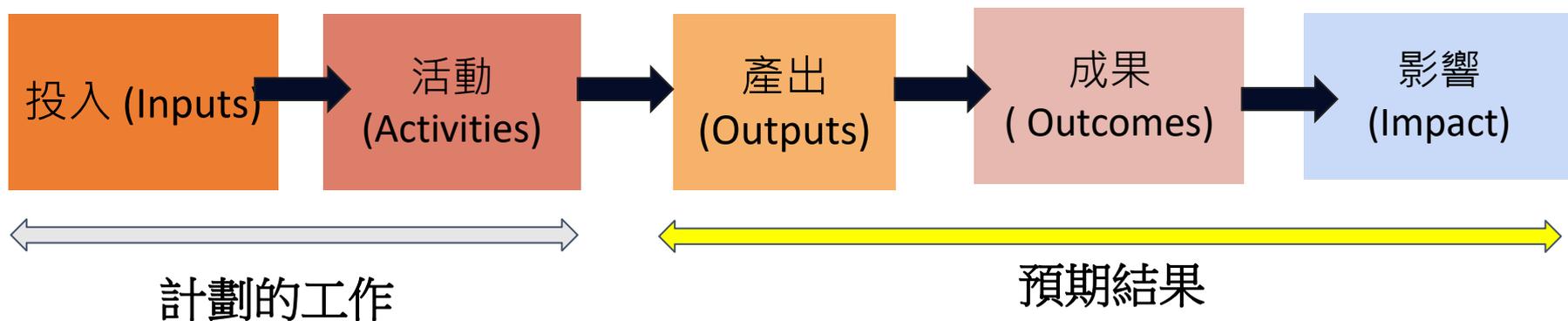


開始前... 記不記得第3節...

- 1) 到目前第三周為止，非常享受和喜歡現在一起工作到的一件事
- 2) 一件可能是團隊工作的持續挑戰的事



邏輯模型 (logic model)



天平耆樂動起來

投入：\$10000，義工小組，場地，物資...

活動：積分活動，男士步行隊，拉筋健體操，嘉年華

產出：參加人數

成果：改善心理健康，得到朋輩支持和陪伴，獲得互助網絡，擴大生活圈子，加強自我形象

影響：變得更健康減輕壓力

思考：我們需要投入多少？

- 人力
- 物資
- 金錢
- 時間
- 地點



★ 題示：思考一下如何合理地分配預算和資源。

為何要做預算計劃?

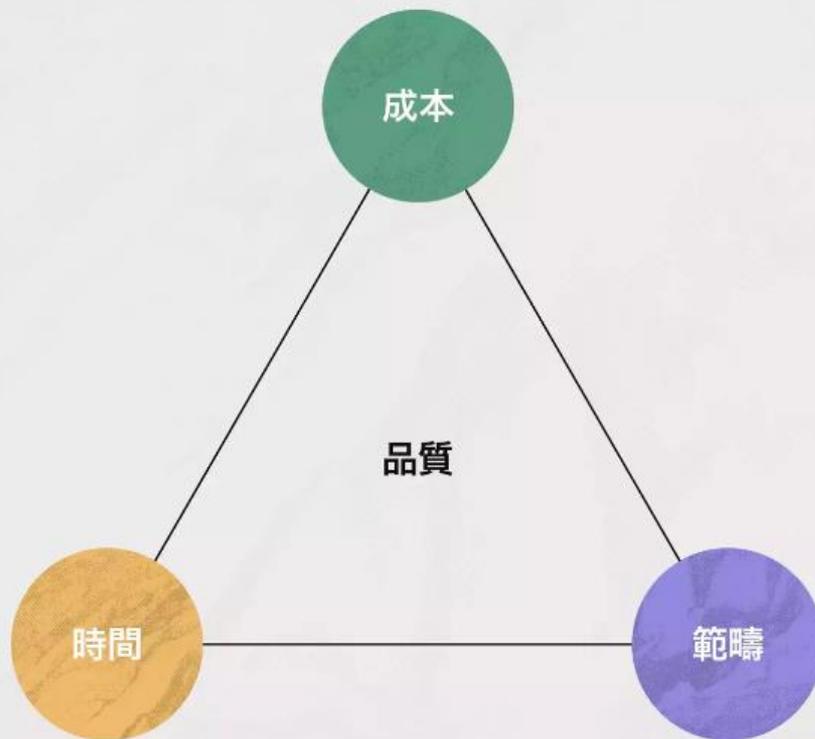
未來費用的財務計劃

- 展示了計劃活動所需的成本
- 對費用的預測，提供關於如何運營活動、在期間內花錢以及錢將去哪裡計劃
- 向資助者展示了他們所提供的錢去了哪兒
- 預算計劃要求問責制

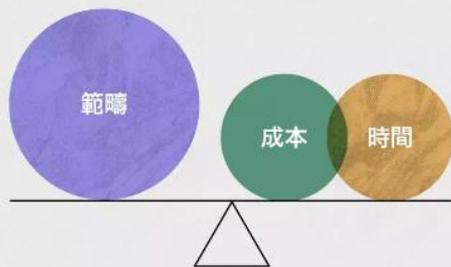


- ✓ 如果沒有一份清楚的預算，你會發現你將無法有效的管理活動計劃工作
- ✓ 完成活動的首要任務之一就是要知道整個活動需要的花費是多少

專案管理鐵三角

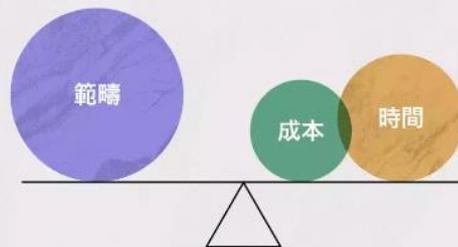


在三重限制之間取得平衡



範疇與成本及時間組合之間對等才能形成三角平衡。

若您需要擴大範疇，右側其中一個變數也需要增加才能讓這個三角平衡。



若右側其中一個變數下降，範疇並未隨之調整，則可實現的範疇也會隨之下降。

今堂討論

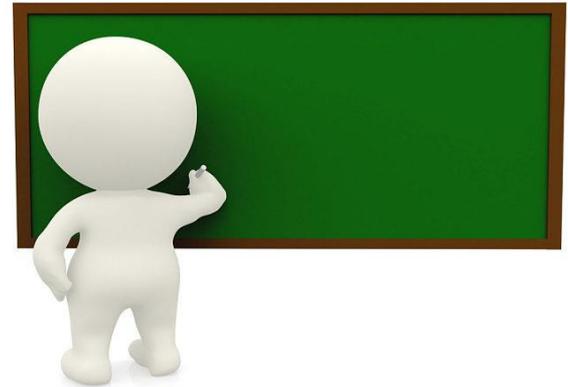
每組所討論的活動內容

- 各組的籌備情況

制定預算計劃

- 由於我們只有一萬元，我們如何計劃低成本活動？
- 我們如何分配資金？

- 提醒：如何確認「低收入」長者，如何核對標準
- 名字提議：康健樂齡萬里通積分計畫



你的感受？





健康樂齡領袖義工培訓計劃

第七節

今堂小目標

- (1) 如何寫計劃書
- (2) 討論活動事項

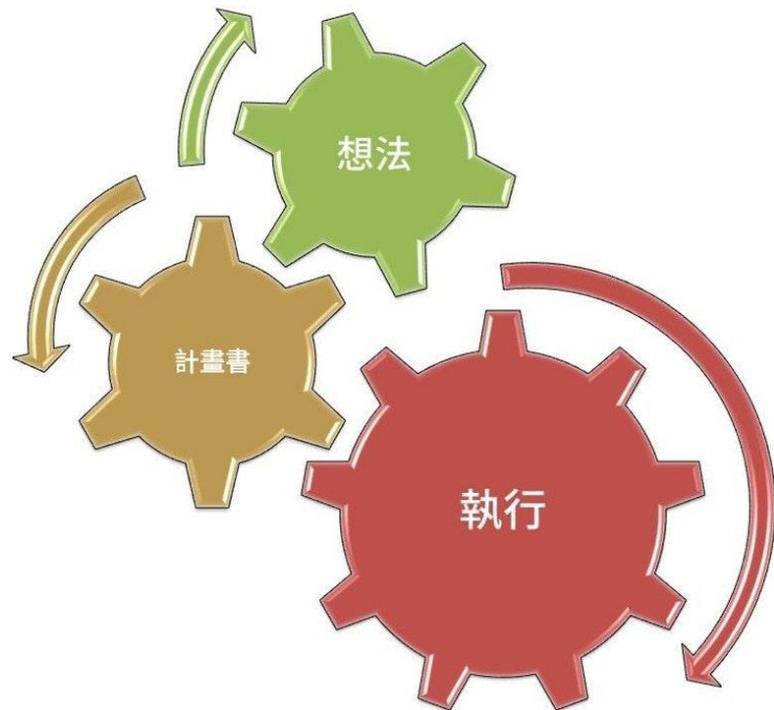


你的感受？



計劃書？

- 批核
- 申請資金
- 確定一個具體目標
- 確定追求該目標是值得的
- 提前準備
- 反覆自檢



計劃書 – 例子

天平耆樂動起來

投入：\$10000，義工小組，場地，物資...

活動：積分活動，男士步行隊，拉筋健體操，嘉年華

產出：參加人數

成果：改善心理健康，得到朋輩支持和陪伴，獲得互助網絡，擴大生活圈子，加強自我形象

影響：變得更健康減輕壓力

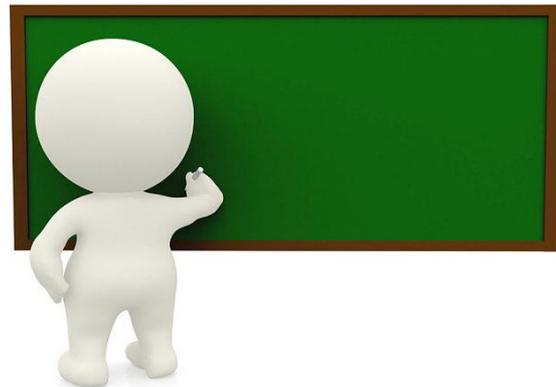
	活動	項目負責組別	月份							
			10月	11月		12月		1月		2月
			24-31	1-14	15-30	1-17	18-31	1-17	18-31	1-12
籌備期	1. 宣傳:中心宣傳 2. 招募參加者 3. 拉架, 小禮物, 宣傳物設計等... 4. 宣傳報名活動	宣傳+設計	X	X	X	X				
	5. 活動資金分配	會計 男士步行隊 拉筋健體操 宣傳+設計 總結活動	X	X	X	X				
	6. 聯絡和找尋導師, 義工, 其他合作機構等	男士步行隊 拉筋健體操	X	X	X	X				
	7. 計劃各項活動內容	男士步行隊 拉筋健體操 總結活動	X	X	X	X				
	8. 積分計劃設計	全員	X	X	X	X				
活動期間	1. 男士步行隊 - 活動內容	男士步行隊					X	X	X	X
	2. 拉筋健體操 - 活動內容	拉筋健體操					X	X	X	X

	3. 積分計劃運作	全員					X	X	X	X
總結	1. 嘉年華/定位活動 -活動內容	總結活動								X
	2. 參加者證書	總結活動								X
整體	1. 活動資金分配	會計+文書	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. 文件資料記錄	會計+文書	X	X	X	X	X	X	X	X

今堂討論

每組所討論的活動內容

- 各組的籌備情況，進度
- 計劃書



記不記得第3節...

2) 一件可能是團隊工作的持續挑戰的事





健康樂齡領袖義工培訓計劃

第八節

今堂小目標

- (1) 瞭解如何評估活動
- (2) 瞭解活動可持續性的基本概念
- (3) 考慮當前瞭解的未來規劃
- (4) 討論活動詳情



開始前... 記不記得第1節...

你給自己的一封信...



活動評估

目的？

- ✓ 1. 評價
- ✓ 2. 提高品質
- ✓ 3. 確定成效



活動評估

結果評估 (Outcome evaluation)

- ❖ 衡量結果來確定活動是否已達到計畫目標與期望效果
- ❖ 活動完畢之後
- ❖ 透過量化或質化的方法評價
- ❖ (1)效果和(2)效率

活動評估

結果評估 (Outcome evaluation)

- ✓ 短期和中期結果
- ✓ 適合我們活動

天平耆樂動起來

投入：\$10000，義工小組，場地，物資...

活動：積分活動，男士步行隊，拉筋健體操，嘉年華

產出：參加人數

成果：改善心理健康，得到朋輩支持和陪伴，獲得互助網絡，擴大生活圈子，加強自我形象

影響：變得更健康減輕壓力

活動評估 - 方法例子

- 人員訪談
- 自我報告
- 滿意度
- 前後測比較
- 個案研究
- 行動研究
- 隨機對照

照片評估（Photo-Based Evaluation）

- 通過使用照片來收集和分析數據
- 參與者通常會拍攝與特定主題相關的圖片
- 照片作為參與者觀點的視覺表達，可以更深入地了解他們的思想和情感
- 可以與其他數據收集方法（如訪談或調查）結合使用，以更全面地瞭解研究主題



如何應用？（照片評估）

➤ 我們的活動目的？



簡單篩查工具

- 一份簡短的調查問卷
- 用於檢查風險因素、心理健康、症狀
- 僅作參考，不能取代專業的臨床診斷，亦不能單獨作為診斷依據
- 透過簡單篩查工具去觀察參加者活動前後的變化



例子 1：凱斯勒心理困擾量表(K10)

- 這是一個評估心理困擾程度的小測試
- 以下是一些詢問你情緒的問題，請選擇最能描述這種情緒出現頻率的選項



例子 2：幸福指標量表(WHO-5)

在過去的兩星期內		全部時間 (5分)	大部分 時間 (4分)	一半或以上 時間 (3分)	少於一半 時間 (2分)	有時候 (1分)	從來沒有 (0分)
1	我感到情緒開朗且精神不錯。						
2	我感到心情平靜和放鬆。						
3	我感到有活力且精力充沛。						
4	我醒來感到神清氣爽並有充分休息。						
5	我的日常生活中充滿讓我感興趣的事物。						
總分：		將以上分數相加 _____					

- 請在以下5題選出在過去兩星期內最接近您的感受。分數愈高代表愈幸福。
- 分數總和X4等於精神健康指數，低於52分定義為差(不合格)，52-68分為一般，72分或以上為好。

評估：前測和后測

- 衡量參與者在參加活動之前和之後的改變
- 知識、技能、態度或信念
- 有沒有達成活動目標->活動成效



只有后測？

- 缺乏比較
- 沒有辦法確定參加者改變了多少
- 無法評估改變是由於計劃還是由於其他原因



✓ 推薦活動前後都要有評估

活動可持續性

想一想：



- (1) 活動有用嗎？
- (2) 有什麼影響？

活動可持續性 - 如何維持

- 穩定性
- 設施的持續運營和維護
- 源源不斷的收益
- 保持活動環境穩定
- 公平分享和分配活動利益
- 持續的社區參與
- 活動評估



活動可持續性

想一想：它可以是一個長期活動嗎？

- 小組成員必須思考和決定
- 不是在本次會議中，而是在活動之後



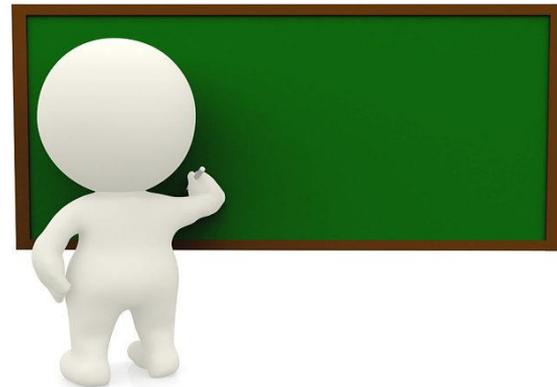
8節課後的安排

定期會議

- ✓ 時間安排?：每星期二／隔一個星期二
- ✓ 各組定期報告工作進度
- ✓ 商量
- ✓ 你們是這個活動的主角！
- ✓ 善用Whatspp群組

理工大學的角色

- 參與定期會議
- 如有需要可成為活動工作人員
- 但不會參與企劃活動



你的感受？



