

籌款指南

為香港心聆籌款的不同方法



mindhk

Your mental health matters.

衷心感謝你決定支持 香港心聆！

你想在跑馬拉松、遠足、還是只想為精神健康出一分力？你可以有很多種方法來支持我們，確保香港沒有人需要獨自面對精神健康問題。

我們重視你為籌款所作出的努力以及你對本地精神健康的支持。

在香港，每七個人就有一位會經歷常見精神健康問題。因此，我們迫切需要改善社會支援服務和加強預防措施。有賴你的支持，我們才能繼續展開這項重要的工作，以提高社會大眾對精神健康的認識和理解——支持任何經歷精神健康問題的人和為他們賦權。

這本籌款工具箱包含了所有協助你踏出第一步籌備籌款活動的資訊和方法。

感謝你支持香港心聆，祝你籌款順利！





目錄

如何捐款	5
籌款小貼士	6
各種籌款的創意方式	7
網上籌款	9



每一份努力都很重要。

不論籌款數字多少，都能為精神健康帶來改變。



HK\$500

能向一位香港人提供心理健康基礎課程，而他的參與將能觸及與支援最多 25 個人



HK\$1,000

協助一位參加者獲得精神健康急救證書認可，為正經歷精神健康危機的人提供適切的支援



HK\$2,500

為社會大眾提供一個免費、全面且針對特定精神健康主題的資源



HK\$10,000

讓Coolminds為一所學校提供為家長、教師及青少年而設的青年精神健康工作坊



HK\$50,000

可資助一名情緒輔導員在一年內為超過 20 名香港人提供免費的精神健康支援



如何捐款

成為籌款者

你可在 Simplygiving 平台上設立籌款活動頁面。你可[按此](#)下載 Simplygiving 指南學會如何籌款。

定期捐款

你可透過 PayPal 設置定期捐款來支持香港心聆。詳情請參見我們的捐款專頁：www.mind.org.hk/zh-hant/donation

以轉數快形式捐款

你可以透過轉數快形式捐款，請輸入我們的電郵 (accounts@mind.org.hk) 或 FPS ID (100479005)。

以支票形式捐款

支票抬頭請填寫「心聆精神健康香港有限公司 (Mind Mental Health Hong Kong Limited)」，並將支票郵寄至香港灣仔盧押道 18 號海德中心 18 樓 B 室。

以銀行轉帳形式捐款

銀行名稱：The Bank of East Asia, Limited
分行地址：No. 10 Des Voeux Road Central, Hong Kong
戶口名稱：Mind Mental Health Hong Kong
戶口號碼：015-514-68051040
Swift Code: DEASHKHH
國家/地區：Hong Kong

如對捐款有任何疑問，請以下方式聯絡我們：

電郵：melissa.kong@mind.org.hk

電話：+852 3643 0869

了解更多：www.mind.org.hk/zh-hant/donation



籌款小貼士 - 如何開展籌款？

1. 設立網上籌款頁面

你可以在網上籌款平台 [Simplygiving](#) 上設置一個籌款活動頁面。

2. 分享你的個人故事

當你決定好籌款活動內容，你可以在 [Simplygiving](#) 頁面（或其他用來宣傳籌款的平台）上具體說明你的籌款活動詳情、籌款目標和對支持精神健康的原因。

請記得要在活動頁面上包含有關香港心聆的簡介

香港心聆（心聆精神健康香港有限公司）為《稅務條例》第 88 條下的一所註冊慈善機構 (91/16471)，並於 2017 年成立。香港心聆致力確保香港沒有人需要獨自面對精神健康問題。機構透過網上資源、培訓以及外展活動與計劃，來提升大眾對精神健康的認識及減少污名，達到全民精神健康的目標。透過合作研究，香港心聆希望能推動香港成為公共精神健康界內的全球領袖及地區典範。瀏覽 www.mind.org.hk/zh-hant/ 了解更多香港心聆的工作、使命與願景。

3. 傳播你的訊息

把活動分享給你的朋友、家人和同事。試想想 15-20 位最有可能為你的活動捐款的人。向他們發送電郵、短訊或訊息。記得要在訊息中鏈接你的 [Simplygiving](#) 頁面。

4. 推廣

在你的社交平台（Facebook、Instagram 和 Twitter）上發布有關帖文與限時動態分享你的籌款活動。記住將你的 [Simplygiving](#) 頁面連結添加到帖文或限時動態內容。你也可以在 Instagram/Twitter/LinkedIn (@mindhongkong) 或 Facebook (@HongKongMind) 上標註我們。

5. 鳴謝

記住向支持你的籌款活動的人致謝！你也可以與我們分享你的籌款活動，讓我們也能感謝你的努力！請電郵至 media@mind.org.hk。



各種籌款的創意方式

無論你想以任何方式籌款，
你都可以令它變得與眾不同。

挑戰自己

可以是跑一場馬拉松、或者跑五公里、在香港遠足、計劃一場單車遊.....
不限是任何運動挑戰，你都能把它化作為籌款活動。

無論你是以香港心聆的名義參與運動盛事（例如是香港渣打馬拉松），
還是作為你的個人挑戰，你都可以計劃眾籌來支持你達成目標。

傳統的籌款活動

將烘焙義賣的收益捐出、舉辦運動比賽或活動日，向參與隊伍收取入場費、舉行盛裝或便服日，鼓勵大眾捐款……這些籌款方式通常都在工作和學校場合中頗受歡迎。

舉辦體育活動

你是一名私人健身教練、舞蹈指導還是瑜珈導師嗎？或者你認識這些人嗎？或許你可以舉辦一場健身班或活動，向參加者收取參與費用作為捐款。



舉辦工作坊

你有一些可以傳授給別人的技藝嗎？不妨舉辦一場工作坊，像是手工藝、藝術或烹飪班。你也可以配合特別時節，例如舉辦聖誕裝飾工作坊、烘焙班、元宵節燈籠製作班，甚至其他節日也可以！你可以在工作坊期間設置香港心聆捐款箱，鼓勵他們捐款支持。

舉辦晚間籌款活動

你是一名音樂人、棟篤笑、表演者、或者擁有一個場地來舉行這些表演活動嗎？你可以舉行一場慈善表演活動夜，並將觀眾入場費用捐出。你也可以在活動期間設置香港心聆的捐款箱，鼓勵參加者捐款支持。

任何你能想到的活動！

任何你喜歡而且能聚集人心的活動都可以作為籌款活動的方式。你只需找一個捐款箱或者捐出入場費用收益即可。



網上籌款

社會正面對著許多不確定的處境，令籌款活動受到限制。雖然我們無法預知未來的境況，但我們仍能在不穩中盡量做好準備，做到最好。

從線下轉為線上

如你無法舉辦實體的籌款活動，可考慮用線上籌款方式代替。

- 參與戶外運動挑戰：就算原定舉行的活動取消，你仍能完成戶外運動的挑戰目標。你可透過 Simplygiving 平台上舉行眾籌，讓其他人繼續支持你。
- 舉辦網上籌款活動：你可以透過網上直播 (例如 Zoom) 舉辦各種你想要籌備的活動 (工作坊、健身班、演奏會等等)。你可以收取少許活動入場費，並將費用收益捐出。
- 直播籌款：或許你一直都有直播與朋友連線玩網絡遊戲，或者是一個擁有龐大觀眾群的專業直播主。宣傳你的免費直播活動、設立 Simplygiving 頁面和籌款目標，向大家介紹香港心聆和在直播中分享你的籌款專頁，鼓勵他們捐款。
- 網上拍賣：你有一些不想要的雜物或不再穿的衣服嗎？到網上把它們賣掉，然後把收益捐贈出去吧。



感謝你的支持， 祝你籌款順利！

關於香港心聆

香港心聆（心聆精神健康香港有限公司）為《稅務條例》第 88 條下的一所註冊慈善機構 (91/16471)，並於 2017 年成立。我們希望確保香港沒有人需要獨自面對精神健康問題。我們透過網上資源、培訓以及外展活動與計劃等工作來提升大眾對精神健康的認識及減少污名，達到全民精神健康的目標。透過合作研究，我們希望推動香港成為公共精神健康界內的全球領袖及地區典範。瀏覽 www.mind.org.hk/zh-hant/ 了解更多香港心聆的工作、使命與願景。



©2022 Mind Mental Health
Hong Kong Limited.
全權擁有

聯絡我們

地址：
香港灣仔盧押道18號
海德中心18樓B室

www.mind.org.hk
電郵：hello@mind.org.hk
電話：3643 0869

