



Love 21 2020—2021 年度報告

2020-2021

LOVE
#SOMUCHABILITY



「我們的使命是透過運動、營養及全面的健康計劃，協助唐氏綜合症和自閉症患者自主地盡展潛能。」

關於 Love 21

Love 21 是香港註冊慈善機構，旨在透過運動、營養及全面的健康計劃，協助唐氏綜合症和自閉症患者自主地發揮潛能。我們的創辦人 Jeff Rotmeyer 在設立 Love 21 前是位英文老師，在十六年前兼任唐氏綜合症患者的足球教練。這個社群的活力和積極激發了 Jeff 下定決心追隨夢想，創立慈善機構 Love 21，以強項為本的理念為會員提供機遇，協助他們盡展潛能與所長。



Love 21 於 2017 年正式成為註冊慈善機構，並於 2019 年在新蒲崗設立了一個活力滿載的 Love 21 Space 社區中心，讓會員和家人前來參加課程活動，使用多種健身器材，會見認證輔導員和營養師，進行一對一的諮詢。我們的所有活動皆費用全免。

Love 21 每月舉辦超過 120 節體育課程，包括各種健身堂、舞蹈堂、球類運動和瑜伽堂。我們在 2020 年第三季度啟動了綜合營養計劃，為家庭提供烹飪示範、營養諮詢和營養工作坊。應對日益增長的需求，我們亦開始提供專為父母和監護人而設的課程活動，包括一對一輔導和冥想課程。Love 21 的所有計劃皆旨在改善我們會員及其家人的全面福祉，是於香港獨一無二的創新方案。



2020—2021 年度概覽



90+

家庭獲得支持



100

每月100逾小時的活動



100+

每月平均義工時數



30+

種活動，當中包括體育、美術/手工藝、營養、及其他提供全面支援的活動



64%

自2021年一月推出營養計劃起，近六成半會員成功降低體脂百分比



10+

為家長/監護人提供每月逾10小時的一對一輔導



董事會致辭

何亦夫 MATTHEW S. HOSFORD

在 2021 年 3 月 31 日結束的財政年度剛開始時，我們正處於 21 世紀最嚴重的全球大流行之中。香港特區政府的行動讓香港得以避免全面封關，持續有限的運作。然而，政策的嚴厲措施為非必要接觸活動帶來了巨大的限制，尤其是體育活動。面對疫情，Love 21 必須迅猛應變，重新規劃我們的體育活動和計劃。雖然面授活動受限，我們的團隊透過 Zoom 和其他方法繼續提供課程，並在情況許可下舉行遠足等活動。

儘管疫情挑戰重重，Love 21 依然蓬勃發展。在年度終結時，Love 21 的營運狀況比起董事會在 2020 年春季討論疫情期間應急安排時所預期的要好得多。除了全面啟用 Love 21 Space 社區中心，Love 21 在本年度還增加了不少成員，增設了多種體育活動、全面健康諮詢和家長課程，並終於推出我們籌備已久的綜合營養計劃。

擴大 Love 21 專業團隊協助我們在本年度達成了眾多工作目標。營養學家鄭秋盈女士於 2020 年 9 月加入 Love 21，多得她的專業技能和香港賽馬會慈善信託基金等慈善團體的贊助，我們成功啟動了賽馬會健樂人生體育及營養計劃。Carmel Armstrong 女士於 2021 年 2 月加入成為 Love 21 營運總監，她曾在匯豐銀行擔任各種要務，擁有在不同地域營運實踐的豐富經驗，她的專注和專業知識將 Love 21 提升到新的領域。陳樂仁先生則是我們專業團隊長久以來的基石。

我們的義工團隊對 Love 21 計劃的成功同樣不可或缺。我們的義工不吝獻出時間，為社群盡心盡力，真是名副其實地做足 100 分！Love 21 社群對他們的無私奉獻實在不勝感荷。

我們的進展同時歸功於各位善長人翁和基金會的慷慨資助，無論時勢多麼艱難，仍然鼎力支持 Love 21 的願景。我們的工作得以持續成功，全賴 Segantii Capital Management 贊助 Love 21 Space 社區中心的租金，陳延驊基金會捐助基本營運開支，資本集團贊助我們的舞蹈課程，以及勞士施羅孚先生夫人慈善基金的捐助，確保我們的核心業務能夠無間斷進行。此外，我們鳴謝 THE ONE 人道精神獎、St. James' Place、香港足球會、圓桌協會、Payout Giveback 慈善計劃等機構贊助我們計劃的重要開支，如聘請教練、學費、活動材料和其他相關費用。我們非常感激各位慷慨大方的贊助人，在困難的時期繼續支持 Love 21 為我們的社區提供服務。

最後，我們想致謝 Love 21 的創始人 Jeff Rotmeyer 先生。Jeff 持著不屈不撓的精神，在香港為我們的社群努力不懈地追求願景。

Love 21 大家庭、我們的工作團隊和義工在往年同心協力達成的一切，總是讓董事會的各位在會議中驚嘆不已。

感謝您加入我們的大家庭。我們期待在來年成就更多！

Love 21 董事會主席



Matthew Hosford 何亦夫



創辦人兼行政總裁致辭

Jeff Rotmeyer

過去一年是 Love 21 持續成長，汲取力量的又一個重要時期。首先，我要感謝大家透過義工服務、捐贈和分享 Love 21 大家庭的無限潛能，支持我們的社群。

對於大家的鼎力支持，尤其是來自我們服務的家庭的支持，我總是感到無比驚歎。

有幸能與 Love 21 團隊一起服務我們的會員，我實在難以充分表達我的感激之情。我們的大家庭在 Love 21 的每一個里程碑，都對團隊展現無比的關懷與信心。從基層建設慈善機構並不容易，但這份厚愛與支持讓我們的工作變成多麼愉快的體驗。

我們只要攜手協力，必定可以實現更多宏大理想。我衷心相信，Love 21 已經在改變我們的城市，讓香港更加接納不同能力的人。

新冠肺炎疫情仍在限制我們的活動，讓上年度充滿挑戰。不過，我們依然能夠透過 Zoom 每天舉辦多種活動班，備受我們的會員和他們的家人讚賞，讓我感到非常自豪。

為全面支持我們的大家庭，Love 21 亦在上年度增添了輔導計劃，對我們服務的父母、監護人和照護人至關重要。照護人是我們團隊不可或缺的一部分，我們希望透過提供支援，讓他們更有能力支持孩子的需要。推行至今，輔導計劃廣受好評，我們期待日後幫助更多家庭，並舉辦更多家長工作坊。

除了輔導，我們還有很多為家長和照護人而設的健康活動，例如瑜伽和 Zumba 帶氧健身舞。建立良好健康習慣，應從家裡開始，這些獨特的新課程將為我們的大家庭帶來長遠利益。

隨著我們機構的成長，Love 21 將更致力於社會企業，為我們的社群創造就業機會。就業是我們為會員的家庭提供經濟支援的好方法，同時有助提高社會意識，了解我們的會員能力眾多。

與香港的唐氏綜合症和自閉症社群共渡了十多年，我從他們身上學習到許多生命的重要課題，實在無盡感激。能夠服務這個才華洋溢的社群，給予他們應得的機會，是我莫大的榮幸。感謝大家的支持和信任！

Love 21 創辦人/行政總監

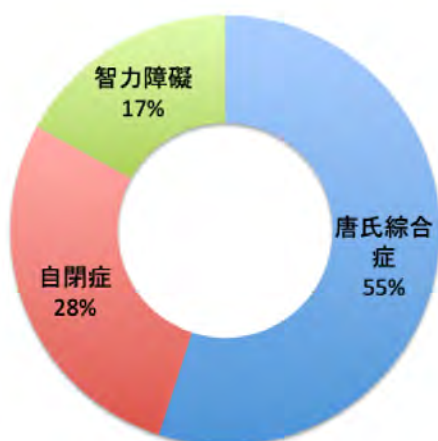


Jeff Rotmeyer

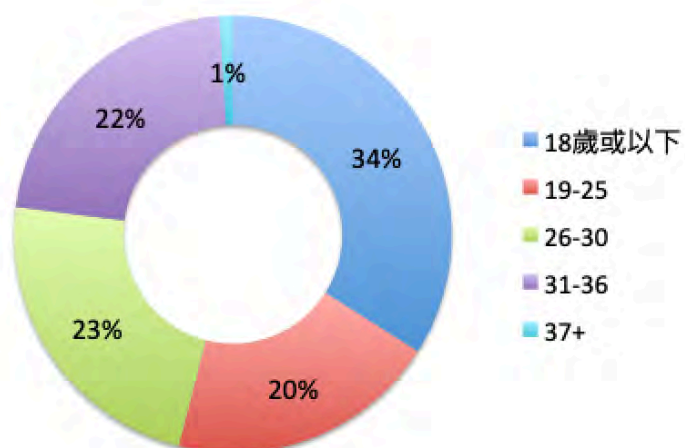


統計資料

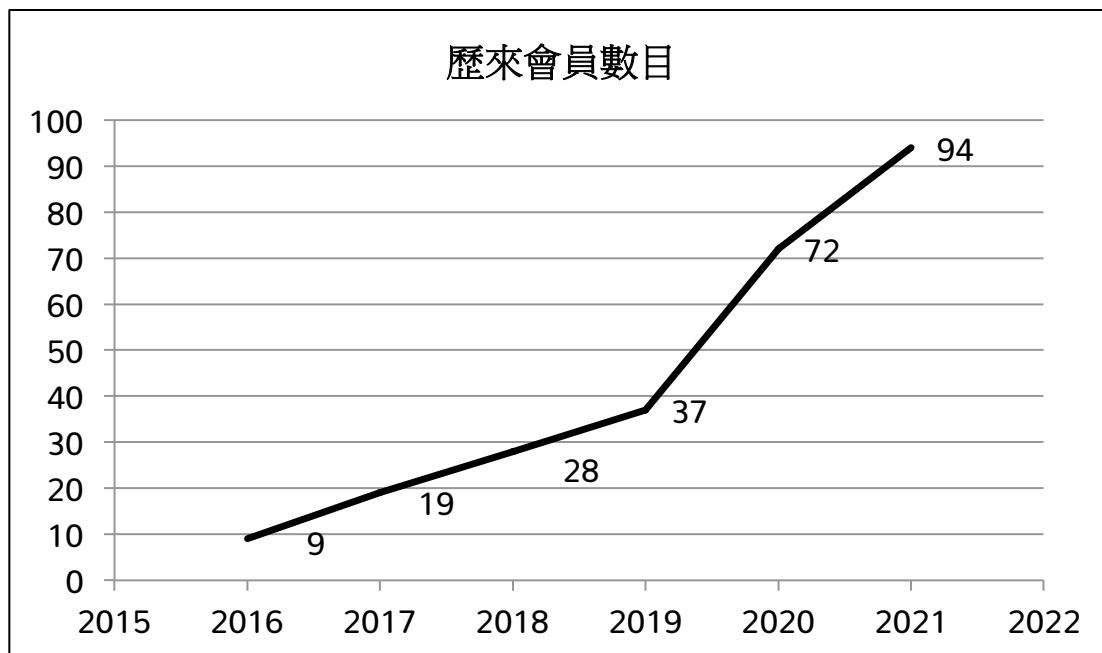
會員診斷



會員年齡



歷來會員數目





我們的中心：Love 21 Space

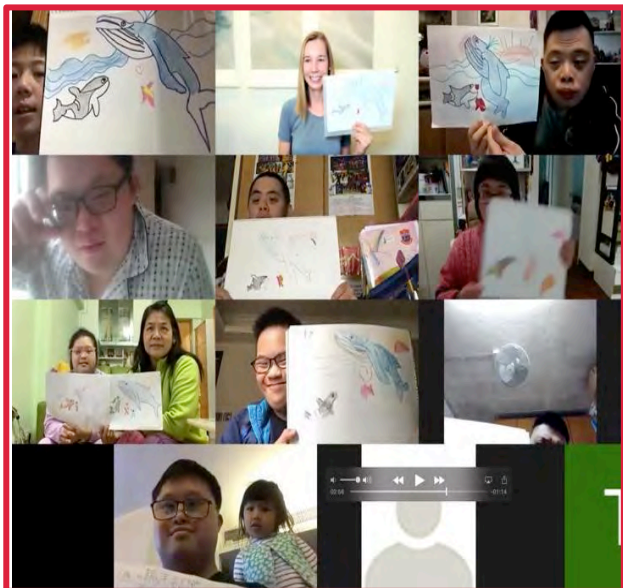
Love 21 Space 是我們的活動中心，我們大部分面授活動和課程皆在此舉行。Love 21 Space 佔地 4,950 平方尺，設有舞蹈室、多功能活動室和休息廳。我們最近為新推出的全面健康計劃，翻修了專為輔導而設的空間，確保私人諮詢的隱密性。

儘管我們的服務中心在疫情期間無法舉辦團體活動，多得 Segantii Capital Management 的慷慨贊助，Love 21 Space 仍然能夠繼續提供營養諮詢和輔導。



我們的體育及藝術活動

受新冠肺炎疫情影響，我們在 2020—2021 年度大部分的課程皆在線上舉行。我們的會員非常響應，並已經適應了線上課程模式。這些課程的成功，全賴為我們盡心盡力的導師和義工。



手工藝和繪畫

每星期 3 次

導師: Rosaan、Kerri、Claire、Deena、
Sravya、Karki



拳擊

每星期 3+ 次

導師: Tom、Amy



當代舞

每星期 1 次

導師: Rhian



健身

每興起 5+ 次

導師: Jeff、Pui-man、Michelle、
Clement、Oscar、Sean、Dan、Joy



室內籃球

每星期 2 次

導師：Primus



迷你曲棍球

每星期 2 次

導師: Ken、Anna、Felix



爵士舞 / 嘻哈舞

每星期 2+次

導師: Kim, Antony



遠足

每月 1 次



迷你網球

每星期 2 次

導師: Tary



迷你欖球

每星期 2 次

導師: George



寶萊塢舞

每星期 2 次

導師: Krystal, Uday



雷鬼舞

每星期 1 次

導師: Michelle, Kelly



游泳和戲水（與 Splash 合辦）

每星期 1 次

導師: Eunice



體操

每星期 1 次

導師: Ceri, Bryce



森巴舞

每星期 1 次

導師: Jasmine



自由跳舞

每星期 1 次

導師: Siobhan



瑜珈/冥想

每星期 13 次

導師: Sandra, Eugene, Otilia, Anika,
Jill, Sonia, June, Jessy, Melissa,
Crystal, June



*注：照片在不同時期拍攝，可能在大流行前拍攝



我們的營養計劃

我們非常高興宣佈，我們在 2020 年 9 月啟動的營養導航計劃非常成功，並已在 2021 年 1 月正式推出綜合營養計劃。感謝香港賽馬會慈善信託基金的慷慨捐助，我們有 57 個家庭現已參加賽馬會健樂人生體育及營養計劃。

在剛剛參加計劃和完結時，參加者皆可進行全面驗血測試。參加者亦會每月進行身體成分分析和測試。每個家庭皆有指定的註冊營養師每月定期跟進，會面商討進度、目標和挑戰。

為了進一步支持我們的家庭，我們每個月舉辦烹飪研討會，並提供烹飪影片，示範健康簡易食譜。Love 21 也為參與營養計劃的家庭提供食譜的部分食材，方便他們在家中輕鬆嘗試烹調。

此外，我們鼓勵會員定期運動，與新的健康飲食習慣相輔相成。計劃推出僅僅三個月，近六成半的會員已經成功降低了體脂百分比。他們令人鼓舞的成果實證，我們全新推出的營養計劃非常有效。



57

個家庭獲得支持，其中包括
58位會員參加



64%

自2021年推出營養計畫
起，近六成半會員成功降低
體脂百分比



28+

每月進行超過28小
時一對一營養諮詢

營養計畫框架

身體體質分析、驗血



結果適用於...



與營養師進行一對一諮詢



提供個人化的
營養建議



提供示範食譜的食材



改變飲食習慣和態度



家中嘗試食譜，並改
善生活模式



知識鞏固



家長工作坊合研討會



進度顯示於...





我們的全面支援計劃

迄今為止，我們大部分的活動和課程皆是為患有唐氏綜合症、自閉症或智力障礙的會員特別設計。隨著我們加深對這個社群的父母和監護人的認識，我們意識到他們還有許多個人需要和憂慮有待解決。

為滿足這些重要的需求，我們在 2021 年第一季度推出了家長和監護人的全面健康計劃，其中包括與臨床心理學家一對一輔導，以及瑜伽堂和舞蹈堂等家長課程。這個新計劃是我們為服務的家庭提供全面支持和關懷的第一步，我們願能在未來為社群作出更多貢獻。

我們的全面支援計劃架構

Love 21 職員、營養師、導師或社區成員
發現需求

轉介至心理輔導員，安排一對一面談，評估個人和家庭需要

按需要安排跟進，為家長和社群提供支持

心理學家針對個人需要和憂慮提供建議





特別活動

除了固定課程，Love 21 還為會員舉辦了多種特別活動，包括：

- 香港基督教青年會攀石同樂日
- 聖誕賀卡籌款活動
- 派發再造肥皂及個人衛生用品包，由太古集團和再皂福贊助
- 寫書法活動
- 派發聖誕禮物，由香港木球會贊助
- 企業社會責任活動



秋盈：最與眾不同的，當然是我們的大家庭！我們的社群多麼親切友好，熱情洋溢。在此向我們可愛的會員，以及他們的父母和照護人致敬！Love 21 還有地球上最敬業的義工團隊，為我們付出良多。

Jeff: 我相當敬佩 Love 21 家庭互相支持精神，每當有任何事情需要幫忙的時候，Love 21 家庭都會踴躍的協助大家。

分享一下我們不熟悉的你的一面！

Carmel: 我最大的愛好是和我的女兒一起去潛水

樂仁: 我喜歡收藏撲克牌，每次去旅行都會買一副新牌

秋盈：我常常喝茶，也是個吉他新手

Jeff：我曾經帶領過 20 個 Love 21 家庭去倫敦旅行，行程包括與英國皇室會面，和在英超聯賽的半場休息時表演





成功案例

Coco

Coco 於 2019 年加入 Love 21。她是我們體育計劃非常活躍的會員，每月參加 30－40 節體育課程，最喜歡各種舞蹈課。Coco 近期透過 Love 21 的工作人員得知並參加了我們全新的營養計劃。

Coco 和她的家人致力遵從營養計劃，達成令人驚歎的實質成果。加入該計劃之前，Coco 一直受飲食相關的健康問題所困。我們的營養師 Sally 為 Coco 作初步諮詢後，發現多種飲食習慣問題，包括水分攝取不足，水果和蔬菜的攝取量過低，而糖和脂肪的攝取量過高。

發現關鍵問題以後，Sally 與 Coco 和她的家人一起訂製了個人化的膳食計劃，包括用無糖飲品代替有糖分的飲料，減少進食外賣，並在兩餐之間增添水果作小點心。從此，Coco 的皮膚狀況大為改善，變得穩定，而腸胃健康也在不斷改進。

我們期待見到 Coco 和更多其他會員透過運動和改變飲食習慣改善健康！



未來計劃

儘管疫情帶來不少障礙，Love 21 仍然持續透過全面的運動和營養計劃支援會員和他們的家庭，進展顯著。我們期待在來年恢復正常營運，並於全面健康計劃投放更多資源，照料我們會員整個家庭的福祉。



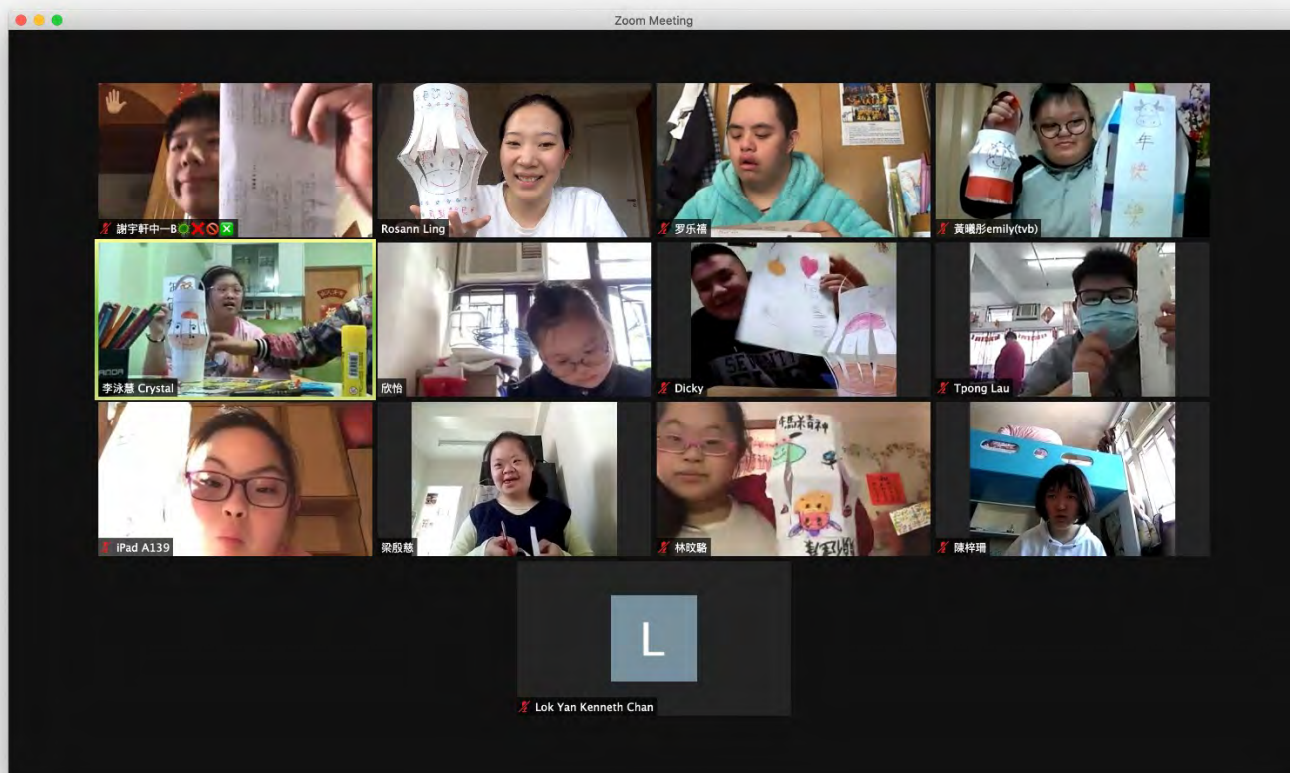
輔導和家長工作坊

繼續鞏固與臨床心理學家合作，為家庭提供一對一的心理諮詢服務。



工作實習機會

透過提供就業和實習機會，我們冀望能夠協助會員過獨立自主的生活。



鳴謝

非常感謝 Love 21 大家庭的每一位成員，你們的貢獻讓一切變得可能！Love 21 將繼續致力為我們的社群賦予力量，期待來年更好，達成更多目標。我們特別鳴謝：

- 我們的贊助人，全賴善長人翁慷慨解囊，Love 21 才得以持續營運
- 我們的義工和導師，他們無私地奉獻時間和精力，協助安排我們的活動和課程
- 我們的營養師團隊，每月為家庭提供專業諮詢，商討營養計劃、目標和進展
- 我們的董事會，他們自願奉獻個人時間和專業知識，確保 Love 21 的營運順暢
- 最後，感謝我們出色的會員和他們的家人，你們恆久穩固的支持和反饋對於 Love 21、我們的團隊士氣和計劃的進步，永遠都是不可或缺的！



財務摘要

收入	2020-2022 年度 (港元)	2019-2020 年度 (港元)
捐款利息	4,016,496	2,063,339
利息	31	255
政府補貼	126,084	—
總收入	4,142,611	2,063,654

開支	2020-2022 年度 (港元)	2019-2020 年度 (港元)
活動開支	333,407 [^]	453,029
行政開支	169,016	98,659
折舊	282,361	—
租金	690,200	464,000
工資與薪金 (活動)	520,873	395,391
工資與薪金 (行政)	362,977	187,776
總開支	2,358,834	1,598,855
年度盈餘	1,783,777	464,799

備註：上述截至 2021 年 3 月 31 日止年度的財務摘要並非 Love 21 於該年度的法定合併財務報表。

* 核數師報告無保留意見，未提述核數師以無保留意見的強調方式提請注意的任何事項，亦未載列根據《公司條例》第 406(2)、407(2)或(3)條作出的聲明。

[^] 受疫情影響，本年度大部分 Love 21 的活動都在網上進行，因此減少了活動物資、教練費、場地費等活動開支。

感謝所有捐助 Love 21 的善長

我們也感謝所有匿名、現金或實物捐贈的善長，以及所有在我們的籌款活動支持我們的捐贈者。

Alex Tsang
Alice Kokubo
Amy Wing Si Pang
Ana Parra
Andrew Green
Anna Isaac
Antonia Cable
Association of Roundtables
Belinda Wong
Bradley Landes
Bull Capital Partners
Capital International Inc.
Christina S W Chiu
Colette Aw
Cori Gin
D. H. Chen Foundation
Daniel Massey
David Bolton Russell
Diana Broennimann
Emily Richley
Emily Tang
Eric Vimont
Eun Young Ahn
Felix Yau Jun Tang
Geraldine Bowler
Ho Wing Wah Vera
Irene Hui
Jeffrey Sayed
Jessica Hexter
Jessica Tsang
Kidzilla
Kitty Leung
Krak
Lai Gaik Hoon
Lau Cheung Kwai Ling Judy
Laura Holden
Laura Ng
Li Do Sum
Libby Alexander
Lim Jin Geok
Lin Miu Chun
Lindy Fok

Louie Yao Wen John Jr
Lu Su Ching
Luo Li
Magda Kobakhidze
Maggie Thwin
Marissa Reyes-Bezanilla
Mary Yeh
Max Wong
Melody Funk
Moir Green
Ng Gek Yi
Oliver Harry Jameson De Pree
Pinkie Winkelmann-Yuan
Pinny Yip
Purviz Rusy Shroff
Regina Larkoe
Rosann Ling
Rotary District 3450 Charitable
Fund Limited
Rusy & Purviz Shroff Charitable
Foundation
SAILLARD F J PÊ
Sally Poon
Sandra Chan
Segantii Capital Management
Limited
Shirley Lam
Sonia Chandiramani
Sophia Olga Kruger
St. James Place
Susanne Ritzl
Tam Ngai Ying
Tang Man Yin Emily
Tania Wan
The Guv Dillon Foundation
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
Tim Parker
Wai Ming Hui
William Mark Dineley
Yeo Yee Jiun Eugenia



LOVE

聯絡我們

電郵：jeff@love21foundation.com

電話：35654346

地址：香港九龍新蒲崗五芳街 31-33 號永顯工廠大廈 9 樓 D 室

網址：<https://www.love21foundation.com/>

Facebook：<https://www.facebook.com/Love21foundation>

