

# LOVE 21 年度報告

---

2021-2022

#SOMUCHABILITY



---

Love 21 Foundation

[www.love21foundation.com](http://www.love21foundation.com)

# 目錄

關於 Love 21	03
年度概覽	04
董事會致辭	05
創辦人兼行政總監	06
關於唐氏綜合症、自閉症、神經多樣性受助社群	08
Love 21 會員人口結構	09
本會的全面支援框架	10
體育計劃	11
非體育計劃	13
輔導及家長支援計劃	14
特別活動	15
企業社會責任	16
賽馬會健樂人生體育及營養計劃	17
家庭支援計劃	20
個案研究: 偉霖	21
未來計劃	22
媒體報導	23
財務狀況	24
Love 21 團隊	26
鳴謝	27
齊來參與!	28



導師Kim的舞蹈課



## 關於 Love 21



我們的使命是透過運動、營養及全面的健康計劃，協助唐氏綜合症與自閉症患者，以及神經多樣性受助社群自主地盡展潛能。

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，以及神經多樣性受助社群自主地發揮潛能。我們的理念是令每名會員更加強壯，為他們與其家人提供盡展潛能與所長的機會。

本會大部分課程和活動都在新蒲崗充滿朝氣與活力的中心舉行，也大幅增加使用香港各區的外間設施和場地。我們的目的是締造安全、有趣而共融的環境，讓會員可以放膽嘗試新事物。

儘管新冠疫情帶來了不確定性，Love 21於2021-2022年取得顯著進步。本會的受助家庭是上一年度的三倍，我們舉辦的課程和活動也同步增加。為支持和確保本會的可持續發展，我們也在此期間增聘了三名員工，包括兩名社工，他們將聯同本會的臨床心理學家與受助家庭緊密合作，以提供更個人化和更貼心的支援。

在有需要的情況下，我們也每天為受助社群提供線上課程和活動。在此期間，我們透過與臨床心理學家、非政府組織和其他專家合作，加強了家庭支援計劃，同時繼續提升和擴展本會全面的體育及營養計劃。一如既往，本會所有課程、活動和支援服務均免費提供予會員和他們的家人。

58 個家庭參加了本會的營養計劃，合共減重140公斤。

有90%會員達成了此前與營養師一同制定的身體組成目標。

總括而言，我們高度欣賞各家庭認真履行承諾，以及他們所造出的成績。



玉霞與志安

## 年度概覽



260+

個家庭獲得支持



350+

每月舉辦超過350節  
實體活動或120節線上活動



5000+

個義工時數



50+

種不同實體活動、  
20+種網上活動

140+ KG

58名於2021年參加本會  
營養計劃的學員，  
身體脂肪合共減少

110+

自2021年3月開始提供了  
逾110小時的輔導服務

## 董事會致辭

各位Love21的好友：

Love21的歷史雖短，但去年卻是至今最令我們雀躍的一年！2022年年初，新冠疫情為社會帶來重重挑戰，但本會團隊仍然舉辦了多項量身訂造的計劃，令受助社群享受更豐富的生活。本報告將詳列本會各項體育計劃的持續發展。本會的團隊、教練和義工再次各盡其才，在無法提供實體課期間透過zoom教授體育課。團隊的努力專注，令我們得以開辦更多課程，接觸人數遠勝去年的參加者！

本會的營養計劃在去年得到發展，由基本的營養輔導發展成為參加者量度和追蹤成果。量度項目共有58名受助人參與，他們的共同減重成果超過140公斤！所有本來在臨床定義上屬於過度肥胖的參加者都不再屬於定義上的過肥人士，成績令人刮目相看！

儘管新冠疫情令香港面對不少挑戰，本會去年再次成功推動旗下的企業社會外展工作。這是本會計劃的重要支柱，能讓Love 21的受助社群更為香港社會認識，令更多人可以分享他們的經歷，協助促進社群成長。在過去一年，我們舉辦了逾15項企業社會計劃，並希望於來年把此項目的接觸面大幅擴大。

隨著本會於明年推行就業及培訓計劃，加上本會將為會員和其家人提供更廣泛和更深入的輔導支援，本會相信明年將可為受助社群帶來更大影響。我們衷心感謝善長的慷慨支持。

你的無私貢獻讓Love21得以繼續履行免費為參加者提供服務的使命。

謹代表董事會向每位員工、教練和義工致謝，感謝你們的關愛和專注。我們也希望向Love 21受助家庭對本會的信任、承諾，以及賦予受助社群的無比慈愛聊表謝意。如果你還沒有機會與我們的受助人見面和感受他們的活力，以及他們對其他人不設上限的愛，我們誠意邀請你與本會團隊聯絡，了解你可以怎樣發揮你的才能來支持本會會務。天生我才必有用，我們可以向你證明不論你付出什麼，本會受助社群真摯誠懇的聯繫，將會令你得到數以倍計的回報。



永遠的作品

## 創辦人兼行政總裁致辭

本會與受助社群均於本年取得成功。謹此首先感謝所有支持者、捐助人和義工對Love 21和本會受助社群的關愛和信任！

作為一家只有4年歷史的慈善組織，我們在過去數年來不斷成長。然而，我們在今年真正大步向前，我很高興能與各位分享這些成就！

在此期間，本會服務擴展至更多家庭，現時所支援的超過260個家庭中，新增了神經多樣性的受助社群。我們增設了各式各樣的健康活動，全年大部分時間每月平均舉辦350個課節。

然而，眾所周知的，是新冠疫情在香港非常嚴峻，所以本會不時需要作出適應以保持受助社群的安全。我們很自豪地向各位報告，在中心關閉期間，本會團隊憑藉不懈努力，確保每天仍然主持數個網上課節。在困難期間，這種支援尤為重要，我們每月舉辦的120個課節均獲參與家庭踴躍出席。

由於Love 21以全面的計劃支持受助社群，我們也在去年成功續辦了營養計劃，而且成果美滿！

58個家庭參加了計劃首階段，各人合共減重140公斤。九成會員達成了與營養師共同訂下的身體組成目標，而且還漂亮地戰勝了多項指標，包括降低膽固醇水平、減低血糖水平，很多較年輕



浩龍 參與Sea Beyond Me活動

和患上兒童肥胖症的會員，現在已經不再是小胖子，成績令人感動！

本會的活躍與健康生活計劃繼續在年內進展良好，而機構的最大進步則是家長與家庭關愛計劃。我們清楚明白家長得到的支援越好，子女所得到的照顧也會越好。

我們為受助家庭提升了輔導支援，這項服務在過去充滿挑戰的一年尤為重要。我們期待能繼續改善這方面的工作，並將於來年增聘兩名社工，以確保本會能夠在中心以內和以外為受助家庭做得更多。

我們的烹飪課也在本年啟動，而且大受各受助家庭歡迎！他們在課上學習如何製作營養豐富的餐點，而且樂在其中。

全賴本會充滿關愛的員工每天不倦而專注地工作，Love 21才可以提供現時的服務。我們是一星期七天都開放的組織，而本會人數少、力量大的團隊以滿滿的愛心肩負這項挑戰，努力另其實現。我知道每位團隊成員都真誠付出、以心服務，而本會受助人臉上的笑容和愛，就是最佳的成績證明。

再次衷心感激各位的支持！  
Love 21已經在發揮作用，  
但前路仍然漫長！

請考慮支持本會的受助社群。

讓我們一同努力，讓香港以至更遠的地方有更多人看到這個社群  
只要得到適當的機會，同樣可以  
盡展所長！

Jeff和偉強

Jeff Rotmeyer

Love 21創辦人／行政總裁

## 關於唐氏綜合症、 自閉症和神經多樣性受助社群

唐氏綜合症是其中一種最常見的遺傳病，全球每700-1000名新生嬰兒中便會有1名患有。天生患有唐氏綜合症的人擁有第三條21號染色體，所以唐氏綜合症也稱為「21三體綜合症」。

本會名字Love 21也是由此而來。唐氏綜合症患者通常擁有典型的獨特面部特徵和特點，包括低於平均的肌肉張力，而且容易出現心臟病、痛風、糖尿病、身材矮小和發育遲緩。唐氏綜合症患者只要接受適當訓練，從而得到發展培育和機會，同樣可以活出有影響力和滿足感的生命，為身邊的人帶來正能量。

自閉症譜系障礙是一個統稱，用來描述患者與他人和環境互動交流時，如何受其發展及／或認知障礙影響。自閉症譜系障礙被稱為譜系障礙，因為患者的嚴重程度與需要都存在較大差異。

專業人士經常使用《精神疾病診斷與統計手冊》(DSM-V) 的定義來作為診斷框架，評估某人是否具有自閉症特徵，包括：

- 在社交溝通和社交互動上持續出現能力不足情況
- 在行為、興趣和活動上表現受侷限和重複
- 症狀會在社交、職業或其他現有機能範圍引發嚴重能力不足

具有自閉症特徵的人士與唐氏綜合症患者一樣，能透過適當培訓和適當機會全力發揮潛力。Love21深信所有人都有權享受共融，換言之所有人都有權接受教育、有權得到適合的工作，以及有權憑著本我和對社會所作的貢獻而被接受。過去數十年，自閉症譜系障礙的病發率有所增加，部分因為診斷準則改變，但更重要的，是人們對自閉症的認知也有提升。也許因為大腦功能和路向上的差異，具有自閉症特徵人士可能會展現獨特的才能和興趣，而這點已越來越獲廣大社會認同。



麗儀、思樂、雯晶、殷慈

## Love 21 會員人口結構



年齡（歲） 百份比

12 或以下 10.3%

13 至 18 34%

19 至 28 32%

29 至 38 22%

39+ 1.7%



# 本會的全面支援框架

Love 21以全面的方針為會員和其家人提供最佳機會。

我們為受助家庭提供四大支援，從中改善會員和家庭的身心健康。



體育



非體育



營養



全面家庭支援

## 本會的體育計劃

我們相信運動是極佳的媒介，不僅可以強身健體，還可以促進社交互動和參與。本會的手球、網球、乒乓球和幾種舞蹈等培養技能的課程，報名時均以整個課程為基礎，報讀後要在一段時間內持續上課來促進技能發展。另外，我們也提供一些方便會員隨時按照興趣和是否有時間參與的課程，例如健身、瑜伽和各種舞蹈。兩類課程互相配合，既可為本會受助家庭提供發展技能的課程，而且也較具靈活性。



### 身心發展

瑜伽伸展運動



### 水上運動

與Splash合辦的游泳課  
與香港遊艇會合辦的龍舟活動



### 舞蹈

尊巴舞  
雷鬼舞  
爵士舞  
寶來塢舞

當代舞、當代爵士舞  
嘻哈舞  
韓風流行舞

# 本會的體育計劃



## 健身

健身  
小型運動

## 球類運動

籃球  
室內足球  
小型滾球  
籃網球  
手球  
乒乓球



小型乒乓球  
室內網球  
小型曲棍球  
與 Tigers Rugby 合辦非撞式欖球  
與九龍欖球會合辦欖球運動



## 拳擊

拳擊  
空手道  
燈光效果拳擊  
泰拳



## 戶外運動

遠足  
戶外足球  
戶外網球

## 本會的非體育計劃



音樂治療 導師：Jacqueline

手工藝 導師：Rosann、Kerri、Karki、Crystal

藝術治療 導師：Irene and Crystal

戲劇治療 導師：MO

剪紙 導師：Karki

樂高 導師：Stella

書法 導師：Emily

手語 導師：SLCO

海灘遊 導師：Kerri

即興鼓樂 導師：Abe、Mamadou

國畫 導師：李老師



## 本會的輔導及家長支援計劃

冥想 導師：Sandra

瑜伽 導師：Sandra、Yvonne

尊巴舞 導師：Jasmine、Luci

舞蹈 導師：Kim、Suyi、Bebe

舒壓修復瑜伽 導師：Wilson

特殊學習需要兒童家長支援講座 導師：Zach

太極 導師：Bernard

輔導 導師：Felicia/Jim



家長尊巴舞 導師：Jasmine

## 特別活動

音樂兒童基金會探訪

花燈裝飾

USRC 嘉年華

探訪香港樂高探索中心

白泥自然保育義工日

香港木球會體育同樂日

香港木球會及Hong Kong Art Tutoring 藝術課程

聖誕聯歡會 - 香港木球會

中國舞 - 南華早報

將軍澳及南豐紗廠Kidzilla籌款運動



# 企業社會責任



# 賽馬會健樂人生體育及營養計劃

感謝香港賽馬會慈善基金對賽馬會健樂人生體育及營養計劃的支持，Love 21成功策劃和開展了首個提供全面支援的計劃，讓58名會員參與為期一年的計劃，接受合資格營養師的諮詢、每月參加營養及烹飪課程、每月進行身體組成分析，計劃並輔以體育課程和不同活動。

## 營養計劃框架



身體組成分析



與營養師一對一諮詢，設定及檢討目標，回應關注及回答問題



每月烹飪工作坊、示範和講座



營養工作坊



食物金字塔



參與體育及體能活動



蛋白質工作坊



超級市場遊樂園



動手做小食工作坊



骨骼健康

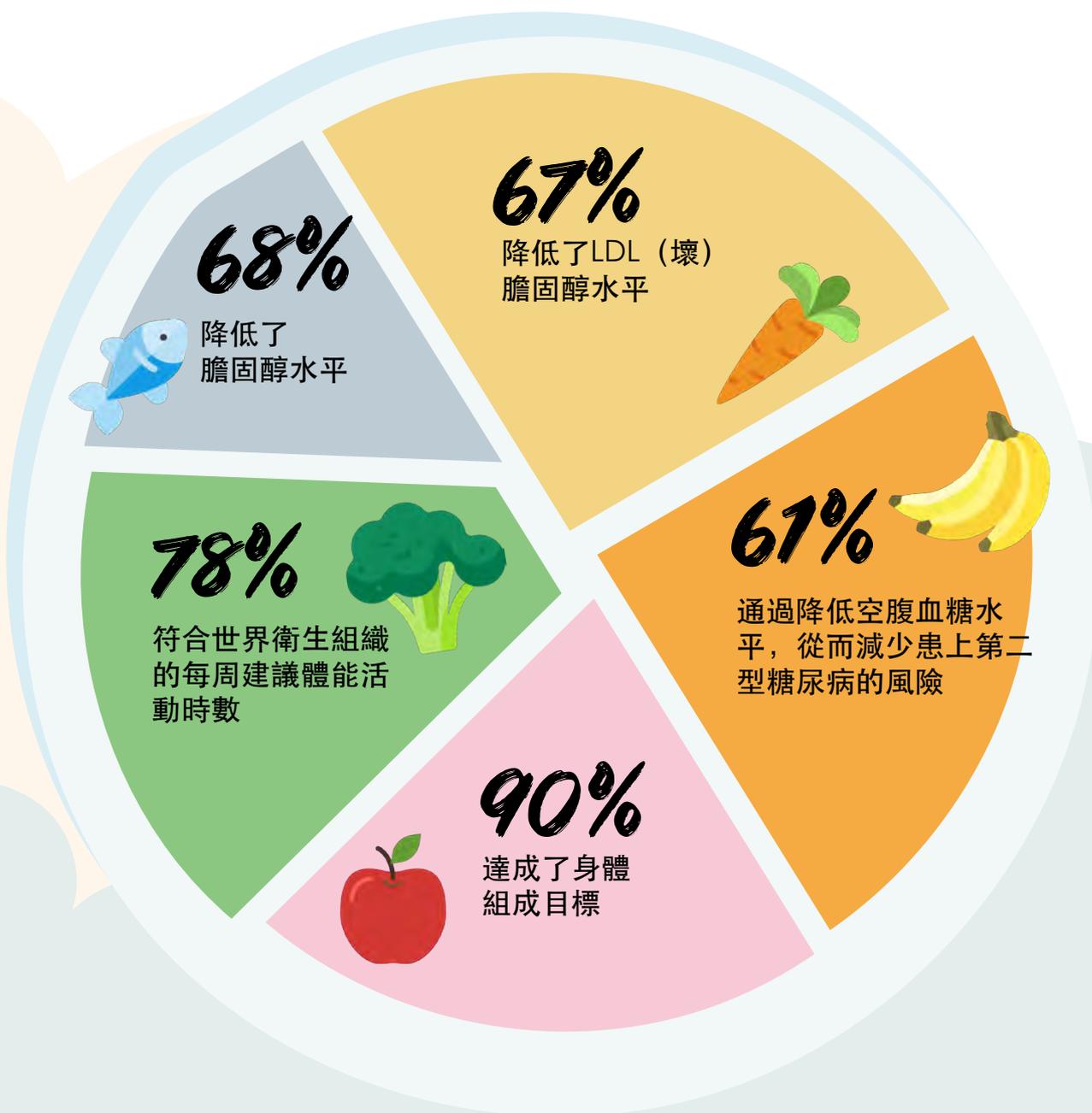


膽固醇與脂肪



落實習慣和生活方式改變

58名參加者中：



## 其他焦點

我們於2022年1月開展了新一輪的體育及營養計劃，並期待在明年繼續取得成功。本會將有70名會員參加是項計劃。我們根據2021年的回饋和觀察作出修訂，為受助家庭提供更多個人化和量身訂造的支援。

自2022年4月起，我們為參與計劃的家庭舉辦了個人訓練課節，以進一步鼓勵會員和家人一同運動鍛鍊。

# 0% 反彈

自2021年8月以來，沒有任何參加者患上兒童肥胖症

# 135+ 公斤

減去體脂淨重

# 89%

家長和照護者均表示能遵照營養師建議的飲食計劃指引

# 98%

參與計劃的家長／監護人提升了自己對不同食材營養價值的認知



倩寧與學斌透過Zoom上烹



栢妍和家長一同做班戟

## 家庭支援計劃

我們同樣期待加強與不同專業人士合作以提升本會計劃的質素，這些服務在社交互動受限的時期尤為重要。本會兩名社工Kurt和Alfred於2022年3月加入Love 21。

Love21現正制訂一套全面的個案工作計劃，將提供以下支援：



關愛來電



開設個案檔案



輔導



家訪

## 個案研究：偉霖

偉霖自2019年開始便踴躍參加Love21的活動。除了每月平均出席12項活動，偉霖的家庭也參加了Love21於2021年1月首次推出的的賽馬會健樂人生體育及營養計劃。

偉霖的家長希望透過參加本計劃，回應他因為飲食失衡所致的體重增加和甲狀腺功能下降情況。偉霖則希望努力減重，能穿上西裝出席聖誕聯歡會。在首次一對一的營養諮詢中，本會營養師團隊建議偉霖和其家人停止飲用盒裝檸檬茶和其他高糖飲品。另外，偉霖的家長也透過我們的營養講座和工作坊學會了份量控制，以及食用和選購較健康食材的重要性，也有遵從本會營養師的建議。

偉霖不但改變飲食習慣，也積極參與本會的體育課程，他最喜愛健身和籃球，最近更參加了舞蹈班，這是他加入Love 21前不太喜歡的活動。他現在最愛寶來塢舞班，也喜歡當代舞和爵士／嘻哈舞班。

偉霖和家人努力而認真地參與本計劃，令偉霖的健康大有進步。在為期12個月的計劃完結時，偉霖已減掉7.8公斤，腰圍縮少了14公分。

他也實現了自己的目標，穿上最喜愛的西裝出席聖誕聯歡會，而且繼續保持在計劃期間所養成的習慣和生活方式。

偉霖的家人在整個計劃期間對他大力支持，遵照本會營養師的建議後，也看到健康有所改善。

我們期待在中心重新開放時再次看到偉霖和他的家人！

“

我最大的希望是看到他變得更獨立，將來有能力照顧自己。

”

- 偉霖父親



## 未來計劃



### 就業與培訓計劃

Love 21 正計劃於2022年推出就業與培訓計劃。

本計劃獲愛心聖誕大行動及社創基金支持，每季將可讓6名會員報名參加，他們將接受訓練，成為幫助Love 21 Space中心運作的職員。

我們希望會員參加本計劃後，能夠為自己裝備足夠的軟硬技能，獲聘於有意義和有工作滿足感的崗位就業。



### LOVE 21 輔導中心

隨著我們進一步發展家庭支援計劃，加上兩位新聘社工上任，我們正努力打造一個舒適和保密的環境提供輔導。

我們正尋找適合的場地和資金，用來發展一項全面的心理健康及家庭支援計劃。

# 媒體報導



南華早報: 香港的Love 21旨在證明唐氏綜合症及自閉症患者已準備就緒, 能受聘參與有意義的工作  
[詳情](#)



南華早報: 香港遊艇會與慈善組織合作, 幫助有特殊需要的青年人學扒龍舟  
[詳情](#)



AFoodieWorld: Love 21的公開秘密:  
長壽而快樂的生活  
[詳情](#)



HongkongShifts: 說好故事 | Love 21的視角  
[詳情](#)



Tatler: Jeff Rotmeyer如何透過Impact HK及Love 21兩個慈善組織推動正面改變  
[詳情](#)



香港電台: Podcast One Money Talk / Love 21 / 2021年愛心聖誕大行動慈善拍賣  
[詳情](#)

## 財務摘要

收入	2021-2022 (港元，捨入至最接近的千位數)	2020-2021 (港元，捨入至最接近的千位數)
捐款收入	4,443,000	4,017,000
政府資助	0	126,000
<b>總收入</b>	<b>4,443,000</b>	<b>4,143,000</b>

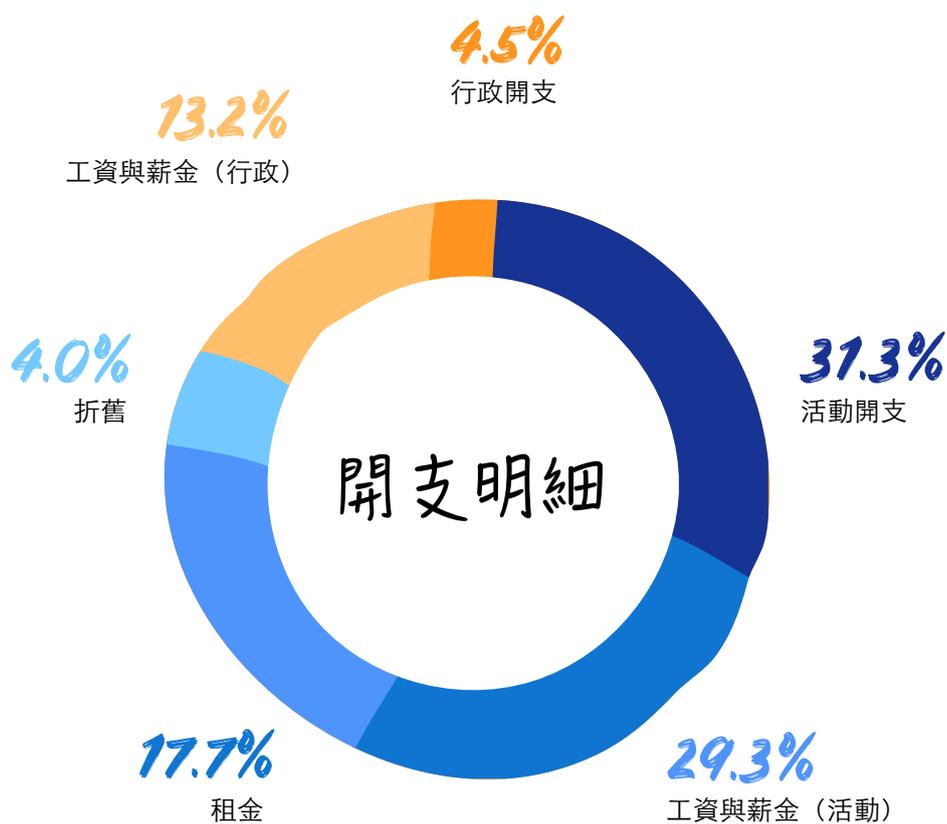
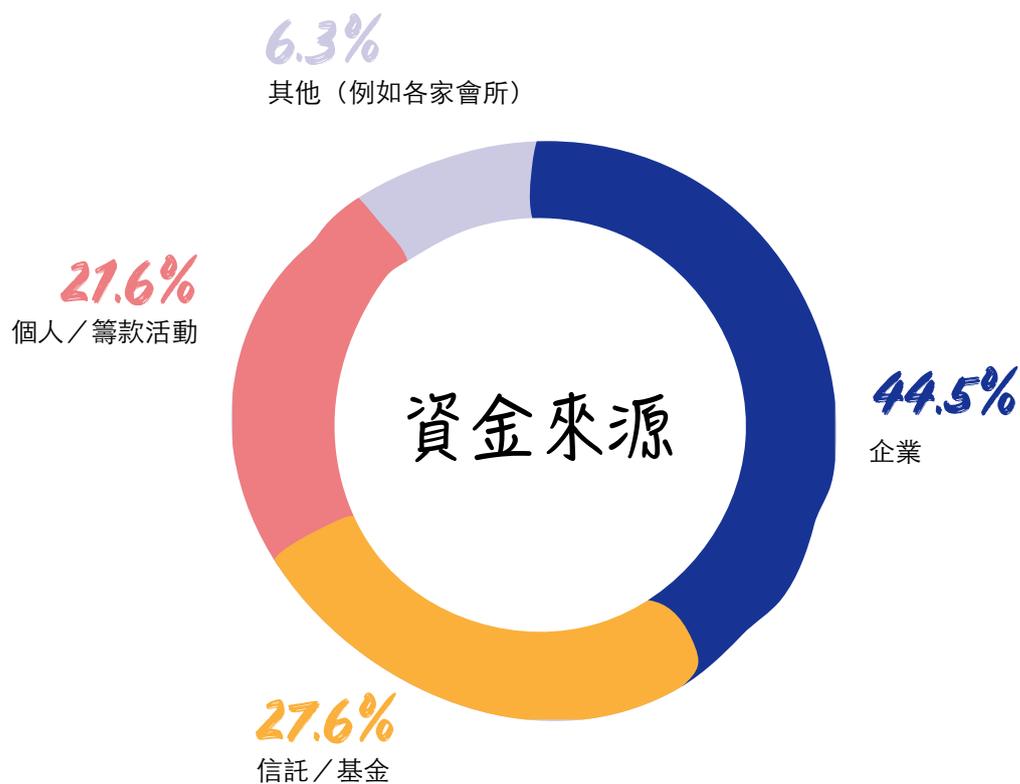
開支	2021-2022 (港元，捨入至最接近的千位數)	2020-2021 (港元，捨入至最接近的千位數)
活動開支	1,226,000	334,000
工資與薪金（活動）	1,148,000	522,000
租金*	696,000	690,000
折舊	158,000	283,000
工資與薪金（行政）	518,000	360,000
行政開支	176,000	170,000
<b>總開支</b>	<b>3,922,000</b>	<b>2,359,000</b>
<b>盈餘/(虧損)</b>	<b>521,000</b>	<b>1,784,000</b>

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。完整的經審核報告可按要求提供。

\* 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。

\* Love 21 非常感謝 Segantii Capital Management 自 2019 年起贊助本會租金。

# 財務摘要



# Love 21 團隊

黃展霖

社工 (助理社會工作主任)

黃俊明

社工 (助理社會工作主任)

CARMEL ARMSTRONG

營運總監



鄭秋盈

營養統籌

馮翊騏

體育統籌

JEFF ROTMEYER

創辦人 / 行政總監

陳樂仁

項目經理

實習生：Sophie Wong, Sophie Milner, Kelvin, Pearl, Crystal, Hanna

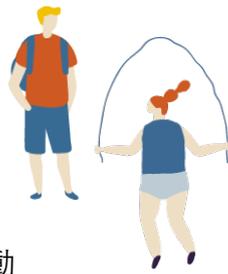


# 鳴謝

感謝Love 21大家庭每位成員的支持，  
是你們讓本會得以推動會務，特別鳴謝

## 本會捐款人、 贊助人和資助人

你們慷慨資助，令本會的課程、活動  
和支援計劃變成可能



## 本會義工和導師

你們無私獻出時間和精力，為我們籌  
辦和舉行多項活動和課程

## 本會營養師團隊

每月為受助家庭提供專業諮詢，討論  
飲食計劃、目標和進展

## 本會臨床心理學家團隊

與我們有需要的受助家庭見面，為  
現時面對的難題尋找解決方法

最後，

## 本會董事會

無償獻出寶貴時間和專業知識，確保  
Love 21能穩定運作

## 本會的優秀會員和其家人

你們持續支援本會會務，不斷回饋，  
是Love 21、本會團隊士氣和計劃持  
續改善的重要動力！



## 齊來參與!

只要得到適切的支援，唐氏綜合症及自閉症患者均可全面發揮潛力，盡展所長！

歡迎透過以下形式推動 **LOVE 21** 工作：



### 每月捐款

你的慷慨解囊有助我們為唐氏綜合症及自閉症受助社群提供更多機會，讓他們自主地透過運動、營養及本會各項全面的健康計劃管理自己的健康。



### LOVE 21 企業社會責任

歡迎親臨新蒲崗的 Love 21 Space中心，認識我們精彩的受助社群，體驗會員有趣互動的活動。

本中心可舉辦各種有趣活動，包括體能及舞蹈等室內運動，以至遠足及滑浪等戶外活動。



### 預約 LOVE 21 講座

聽聽Jeff首次接觸受助社群的經歷如何改變了他的一生，推動他成立Love 21。

我們的講座旨在推動大眾關注社會多元的重要性，以及我們所有人都可以發重要作用，有機會利用自己的力量，令世界更加美好。

### 其他詳情：

請瀏覽本會網頁 [www.love21foundation.com](http://www.love21foundation.com)  
或電郵 [kenneth@love21foundation.com](mailto:kenneth@love21foundation.com)

# LOVE

Love 21  
Foundation



**#SOMUCHABILITY**

**Love 21 Foundation**

[www.love21foundation.com](http://www.love21foundation.com)