

益动生活

# 筹资指南



上海新途社区健康促进社出品



---

# 前言

---

我们很荣幸你开始关注“益动生活”！

我们支持所有个人和团队为了预防慢性疾病、倡导健康生活而开展筹资活动和组织参与运动。你参与“益动生活”的每一次运动和捐赠的每一分善款都将切实的帮助到社区慢性疾病的预防治疗、教育研究和新途社区健康促进项目的可持续发展。

在你的身边有很多的例如高血压、糖尿病等慢性疾病患者，每一天都有生命因此而逝去。作为参与“益动生活”的运动人士，我们信赖你会尽力筹资帮助慢性疾病的预防治疗、改变慢性疾病患者的命运！筹资听上去有些难，但只要开始一步步的去实践，便会发现身边的朋友会为了你的公益筹资目标而加入你、支持你！

来吧，为健康而筹资，为筹资而运动，这会开启你一次绝好的人生体验！

---

# 目录

---

<b>我们的使命</b>	<b>1</b>
<b>如何开始筹资</b>	<b>3</b>
<b>如何实施筹资</b>	<b>6</b>
<b>获得更多支持</b>	<b>10</b>

---

# 我们的使命

---

上海新途社区健康促进社是一家由社会力量发起的、专业开展社区健康促进项目的非营利机构。成立于2006年，注册于上海市浦东新区民政局，业务主管单位是上海市浦东新区社会发展局卫生处。新途的愿景是在宜居、和谐、繁荣的社区中，人人都享有健康而富有意义的生活。新途的使命是通过对社区服务机构开展能力建设，促进社区成员的健康与发展，尤其是弱势群体的健康与发展。

上海公益事业发展基金会新途健康促进专项基金于2012年设立，致力于成为社区健康发展的推动力。通过开展健康倡导活动和社区筹资培训，影响公众提升自我健康维护意识和个人筹款能力。所筹款项用于支持新途在社区开展健康促进项目，覆盖全国三个城市（上海、北京、青岛）、20多个社区、10万户家庭。受益人群包括慢病患者、失能失智人士及家庭照料者、流动人口家庭（特别是妇女儿童）、残障人士，项目包括：

- ✓ 常青藤计划：慢病患者健康干预
- ✓ 咏年楼计划：老年人失能失智预防
- ✓ 新市民健康关爱计划：流动人口家庭健康
- ✓ 阳光关爱计划：残疾人社区服务机构能力建设
- ✓ 清心驿站：社区精神健康促进
- ✓ 科技驿站：科技产品在社区的应用和普及
- ✓ 老友计划：青年与弱势人群的无障碍沟通
- ✓ 益动生活：健康生活方式理念的社区推广

“益动生活”作为新途旗下的一个健康品牌，旨在面向公众发起以运动为主要形式的健康倡导活动，为公众开展筹款活动、组织和参与运动提供支持，在全社会推广健康生活方式，提升公众对慢性疾病的预防意识和健康自我管理能力；并通过公众筹款，支持新途健康促进专项基金在社区开展健康促进项目。

“益动生活”致力于为所有健康生活方式践行者提供慢性疾病预防的相关知识、开展健康运动的组织方案以及宣传及筹款工具包。为了使活动更直观更有针对性，

我们选择在每年的主要健康主题节日期间发起活动，活动形式简单易行，健走、骑车、跑步等，更贴近生活也更有效。

我们所倡导的“益动生活”是你能动员身边的家人、朋友、邻里、同事、病友、老板等，关注健康和慢性疾病预防，践行健康生活方式，三五成群（5-20位适宜）组成小团队，参与“益动生活”发起的活动，在你的社区或适合的线路场地上一起运动，并将运动作为你的日常习惯和生活方式，共同诠释“我的健康我做主”这一主题。

我们通过“益动生活”发起的健康倡导活动带动公众筹款，筹得款项用于在社区开展面向家庭的健康教育、与社区团队共同界定社区健康问题并找到解决方案、社区慢病患者的自我健康管理、社区慢性疾病的预防、研究和对社区服务机构的能力建设。

获取更多关于新途和“益动生活”的信息请访问我们的网站：

[www.xintu.org](http://www.xintu.org)

[www.ydliving.org](http://www.ydliving.org)



---

# 如何开始筹资

---

开始吧！一步一步成功筹资！

早点开始，付诸行动。在此，我们会全力支持你完成筹资的整个流程。

第一步：计划！



运动前2个月

- ✓ 设立一个你的筹资目标—200元人民币是一个不错的起点喔。
- ✓ 收集你的邮箱、电话、QQ、微信等平台中的所有联系人，选择他们成为你的筹资对象。
- ✓ 在社交网络上发布你的筹资目标或建立一个你的个人网页，记得要把你的照片、你所关注的慢性疾病的故事以及你加入“益动生活”写上。

第二步：激励！



---

运动前1个月

---

- ✓ 发出你需要筹资的信息，或者可以将你个人参与“益动生活”的原因添加到你的筹资信息中去。总之，要把个人的人际关系和筹资联系在一起，这样就可以筹到更多的资金。
- ✓ 如果你的联系人不用网络的话，你可以为他们写信，信中添加图片将这件事融入你的私人情感。
- ✓ 如果你恰是一个慢病患者，与他们分享你慢性疾病的心路历程和你与“益动生活”之间的故事。

**第三步：筹资！**



---

运动前2-6周

---

- ✓ 将你在第二步中写下的需要筹资的信息通过邮件、微博、微信等方式发送你所有的联系人。
- ✓ 将这些信息通过写信的方式发送给不用网络的亲友。
- ✓ 尽可能多设计一些社交活动，可以看看这本手册中提供的一些筹资活动或是和本地的社区社团等联系看看。
- ✓ 问问你的老板愿不愿意支持你提供一些资金或是帮助，也问问其他捐款者，看看能不能提供一些他们的资源和帮助支持你完成一次漂亮的筹资活动。

## 第四步：跟进！（成功筹资的关键）



运动前1-2周

- ✓ 向那些没有回应过你筹资需求的联系人发一封跟进邮件或是信息，告诉他们你离你设定的筹资目标已经很接近了，分享你的筹资进程便于他们帮你完成最后的部分以达成目标。
- ✓ 如果你是写信给联系人来筹资的，就打电话给他们再问问。
- ✓ 记住朋友们支持你的第一个原因总是他们被你请求捐款！

## 第五步：感谢！



在运动之后

向每一个捐款者写一封信或是发电子邮件等，对他们的支持表示感谢。告诉他们你的筹资结果，附上一张参与“益动生活”的活动照片和 [www.ydliving.org](http://www.ydliving.org) 上全社会参与的新闻。

# 如何实施筹资

无论你是以一个筹资的队长、队员身份或是以个人的形式参与“益动生活”的运动，也无论你对筹资参与到什么程度，这些筹资的方法都可以帮助到你。

做一个成功筹资者的最重要因素就是请求捐款，简单说就是“问”！虽然一开始会觉得去问别人筹资很丢脸，但是只要你踏出了这一步，你会很惊奇地发现这一切原来这么简单。第一步就是问你认识的每一个人请求捐款，再让他们决定他们可以捐多少钱，别漏掉任何人。

以下是如何筹到200元的筹资小贴士。

- ✓ 自己捐20元
- ✓ 问3个家庭成员每人要20元
- ✓ 问5个朋友每人要10元
- ✓ 问7个同事每人要10元

这样就筹到了200元，可以将这个过程分享给捐款者，特别简单吧。

如果在每次“益动生活”运动之前你能筹到1000元以上，就有资格获得最高筹款团队奖。

## 通过等价礼物的方式将筹资翻倍



许多老板愿意资助等价的资金或是提供与他们的员工捐助的钱等价的产品。所以去和你公司的人力资源部或企业社会责任部谈谈，看看你们公司愿不愿意参与支持你的活动。

好处是：

- ✓ 你可以利用你已经筹到的款，然后鼓励更多的人捐助。
- ✓ 可以向公司推荐一个不错的公益行动，鼓励公司关注新途健康促进专项基金。
- ✓ 新途健康促进专项基金可以有更多的资金去倡导健康、帮助生命，实现我们的理想和使命。

### 写信给供应商的筹资策略



用你公司的信件抬头给你的客户或是供应商写信，寻求他们在你筹资上的帮助。很多你经常保持业务往来的公司会乐意去帮助那些对你很重要的事情。此类信件的样例可以在[www.ydliving.org](http://www.ydliving.org)中找到，或是可以问“益动生活”的工作人员要。当然，在发这种信件之前你要先得到你的领导或是更高的管理层的许可。

### 举办一些筹资活动



举办私人的社交活动是很好的达到筹资目标的方法，过程也颇具趣味。例如冰激凌早餐、精致下午茶、亲子郊游等，无论你是队长或是个人，这些活动可以帮助你筹到款项以用于“益动生活”的运动当天和帮助他人。这样的活动也能很好促进朋友间的友谊。

## 牛仔日或是创意着装日



许诺你的同事，如果他们肯捐款的话你就回报他们穿牛仔或是穿得很创意来上班的机会。建议将捐款额设置得小些。和你公司的上级聊聊，让他同意公司举办一个创意着装日为新途健康促进专项基金筹资，也活跃办公室的良好氛围。

## 拍卖



这种方式比较商业。去筹集一些独一无二的东西，比如手工玩具、手作首饰、手工毛衣等；借朋友家里聚餐的机会或是朋友家里玩的机会，看看你能不能拍卖上述物品或公司中的一些产品。也可选择在公司午餐的时间举办这个拍卖。在拍卖前就分享这些拍卖品喔！

## 晚餐派对



请朋友来派对，要求他们给出你事先规定好的捐款，例如100元。这个钱是他们用来买可以到你家来参加这个派对的机会。但你的派对要很有新意，这样能吸引他们付费前来喔！

### 家庭跳蚤会



在你家里开个跳蚤会，让你的朋友或是邻居捐点好东西拿出来卖。跟他们说这些卖的钱是捐给新途健康促进专项基金以作为慈善用途的。让小朋友们卖柠檬水之类的，他们也可以捐出善款。

### 生日派对



给家里的小宝贝开个生日派对，可以告诉朋友不收礼物只收现金哟。收到的现金，作为家长可以鼓励小朋友捐出来帮助需要帮助的人，同时你也可以出双倍收到的现金，一起捐款给新途健康促进专项基金。做个好榜样哟！

---

如果想要知道更多活动的点子，可以去[www.ydliving.org](http://www.ydliving.org)看看，或者联系我们的工作人员。我们希望你在奉献爱心的同时也玩的开心！

---

---

# 获得更多支持

---

感谢你加入我们，一起筹资为了我们更健康的个体、更有爱的社区！

“益动生活”每次运动之后，我们会评选出最高筹资团队奖，作为你为新途健康促进专项基金作出贡献的认可！我们会在[www.ydliving.org](http://www.ydliving.org)分享你的筹资故事并将邀请你成为我们的筹资大使，去全国各地与我们一起倡导健康生活方式！

我们欢迎你随时与我们联系，我们将支持你：

- ✓ 帮助你开始筹资，与你一起做计划
- ✓ 提供你疾病预防手册、运动指南、筹资指南、活动指南、活动海报等宣传材料
- ✓ 开启你筹资新点子
- ✓ 任何可以帮助你收获一场有趣而成功的筹资体验或运动体验

益动生活旨在面向公众发起以运动为主要形式的健康倡导活动，为公众开展筹款活动、组织和参与运动提供支持，在全社会推广健康生活方式，提升公众对慢性疾病的预防意识和健康自我管理能力；并通过公众筹款，支持新途健康促进专项基金在社区开展健康促进项目。



上海新途社区健康促进社

地址：上海市浦东新区峨山路613号A楼201室

邮编：200127

电话：021-58751368

邮箱：[yidong@xintu.org](mailto:yidong@xintu.org)

网站：[www.ydliving.org](http://www.ydliving.org)

新浪微博：@天天益动

豆瓣小站：益动生活

捐赠帐户

开户行：交通银行上海浦东分行

户名：上海公益事业发展基金会新途健康促进专项基金

账号：8800665800181026

在线捐赠平台：<http://www.lianquan.org.cn/>