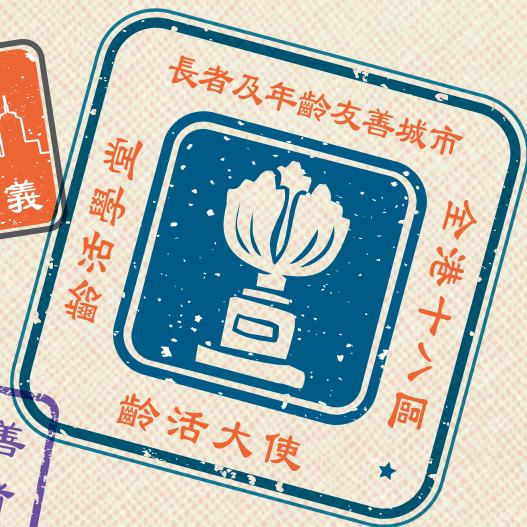




賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

齡活大使計劃

2022-2023年度



策劃及捐助:

主辦院校:



香港賽馬會慈善信託基金



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies

目錄

「賽馬會齡活城市計劃」背景	03
「齡活大使計劃」	04
長者及年齡友善城市八大範疇	04
「齡活大使」成長之旅	06
「社區小改變·齡活大意義」 地區行動	10
更多精彩活動	16
資源及聯絡我們	18

「賽馬會齡活城市計劃」背景

為應對香港人口老化帶來的挑戰及機遇，香港賽馬會慈善信託基金自2015年起策劃及捐助推行「賽馬會齡活城市計劃」，聯同本港四間老年學研究單位，包括嶺南大學亞太老年學研究中心、香港中文大學賽馬會老年學研究所、香港大學秀圃老年研究中心，以及香港理工大學樂齡與家庭研究中心，透過由下而上、地區為本的模式，於香港18區提倡長者及年齡友善文化，希望透過與社區不同持份者共同努力，改變大眾對「年老」的固有觀念，讓香港成為適合不同年齡人士生活的地方。

世界衛生組織確認「長者及年齡友善城市」的八大範疇包括房屋、室外空間和建築、信息交流、交通、社區與健康服務、社會參與、公民參與和就業、尊重和社會包容。世界衛生組織於2005年開展「全球長者及年齡友善城市建設計劃」，旨在推動積極樂頤年，讓長者可以保持健康、積極參與並得到保障，從而提升他們的生活質素。

「賽馬會齡活城市計劃」希望透過評估社區的長者及年齡友善程度，在社區推動年齡友善的風氣；為地區建立可以持續提升長者及年齡友善程度的框架；以及推動「齡活」概念，提升公眾對長者及年齡友善城市的認識，並鼓勵社區參與，共同建構「齡活城市」。

了解更多計劃詳情，請瀏覽 www.jcafc.hk。



「齡活大使計劃」

為鼓勵公眾認識長者及年齡友善城市的概念及參與推廣，本地四間大學的專業支援團隊於2016年至2021年期間，為全港十八區的長者及其他市民提供培訓，並招募了超過2,600位社區人士成為「齡活大使」，協助推廣長者及年齡友善以及關愛長者的訊息。

為進一步推展「齡活大使計劃」，自2022年起，嶺南大學協助統籌進階培訓，就「長者及年齡友善城市」舉辦不同的公眾教育及訓練活動，培育社會不同持份者成為「齡活大使」；與此同時，透過一系列多元的「齡活大使學堂」，創造機會讓更多「齡活大使」進階成為「齡活導師」，建構「由下而上」、「地區為本」及提升長者及年齡友善程度的社區小改變方案，共創可持續發展的「齡活城市」！

了解更多計劃詳情，請瀏覽 www.jcafc-ambassador.hk。

長者及年齡友善城市八大範疇



室外空間和建築

乾淨、舒適及安全的綠化環境和休憩空間，以及完善和安全的行人過路設施和建築，都是適合長者的生活環境。



信息交流

透過適時、便利及可負擔的渠道，適當地向長者發佈資訊，有助避免長者被社會孤立。





社區與健康服務

提供多元化、便利、可負擔的醫療和支援服務，對長者維持健、獨立和積極的生活尤其重要。



公民參與和就業

長者及年齡友善城市能夠為長者提供足夠的就業和義務工作的機會，並鼓勵他們參與公民活動，令長者在退休後仍能繼續貢獻社會。



社會參與

提供多元化及可負擔的社區活動，以切合長者的不同興趣。長者參與休閒、社交、文化、教育或心靈方面的活動，有助他們持續融入社區生活。



交通

便利、安全及可負擔的公共交通工具方便市民獲得醫療和社會服務，融入社區生活，享受積極晚年。



房屋

提供可負擔、設計合適、安全，並與社區和社會服務有良好連繫的房屋選擇，能夠讓長者享受舒適的生活，滿足他們不同的需要。



尊重和社會包容

尊重和社會包容是指社會對長者的態度和行為。一個包容的社會是會肯定和尊重長者，並鼓勵他們積極參與社會、公民和經濟活動。

「齡活大使」成長之旅



第三級 「齡活導師」

於第三級，共130位來自十三間機構及團體的「齡活大使」晉升成為「齡活導師」。在「賽馬會齡活城市計劃」嶺南大學專業支援團隊以及參與機構社工的協作下，「齡活導師」就著他們對其地區所關注的議題撰寫及策劃為期4個月的「社區小改變·齡活大意義」行動方案，並主動向有關持份者提出相關意見，以實踐及推動「長者及年齡友善」城市。



第二級 「齡活實習生」

透過一系列社區資源考察和社區倡議經驗分享會，加深「齡活大使」認識「長者及年齡友善城市」的概念及應用，並洞悉社區問題及需要，轉化知識為行動，建構初步具創意及可行的行動方案，提升社區的長者及年齡友善程度。



第一級 「齡活大使」

嶺南大學「賽馬會齡活城市計劃」以線上線下的形式舉辦「齡活學堂」，多月來超過670人次參與第一階段共5小時的「齡活城市」基本概念培訓，深入認識「長者及年齡友善城市」八大範疇的內容，並以小組形式討論他們所居住的社區是否具備「長者及年齡友善城市」的元素，並學會了如何將這些概念應用於日常生活和社區事務中。

第一級：「齡活大使」

培訓時期：2022年6月

線上及線下「齡活城市」講座

培訓內容：

- 「齡活城市」的基本概念
- 「長者及年齡友善城市」八大範疇討論



第二級：「齡活實習生」

培訓時期：2022年7月至8月

1 參觀嶺南大學賽馬會樂齡科技體驗館

「齡活大使」參觀嶺南大學賽馬會樂齡科技體驗館後，深刻體驗到樂齡科技的進步和全面發展，並認為展品創新且實用，更期望政府能推出「樂齡科技券」，以提升樂齡科技的普及和晚年生活質素。



2 參觀房協長者安居資源中心

「房屋」一直是香港市民甚為關注的「長者及年齡友善城市」八大範疇之一，是次參觀活動讓「齡活大使」認識如何佈置安全又舒適的家居、針對不同長者的需要而靈活運用了多項樂齡科技用品，以實現「居家安老」。

3 社區為本的倡議經驗分享會

該分享會邀請到多位擁有豐富倡議經驗的專家和代表，分享他們過往動員社區參與及推動服務發展的經歷和見解，當中包括嶺南大學副校長莫家豪教授、樂施會政策研究幹事陳愷健先生及項目幹事羅卓妍女士、關注學童發展權利聯席的代表何汝英女士及李沅盈女士，以及救世軍牛潭尾社區發展計劃的鄧姑娘。「齡活大使」透過分享會了解到社區參與的重要性，並學習到如何檢視社區上的現況及問題，並有效地策劃行動以向持份者表達意見。



第三級：「齡活導師」

培訓時期：2022年8月至12月

1 「設計·連結·社區」工作坊

於2022年8月，與嶺南大學創業行動合辦的「設計·連結·社區」工作坊，協助「齡活大使」洞悉社區問題並構思如何提升該區的「長者及年齡友善」程度，發展「社區小改變」行動計劃的初型，促進跨區、跨機構交流。

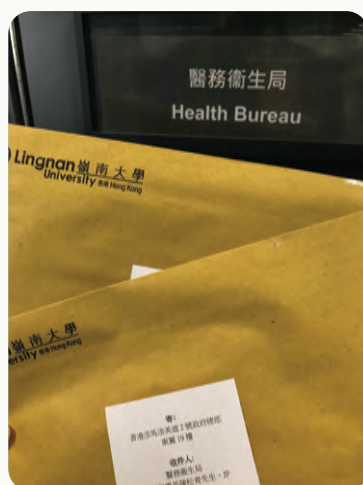


2 三分鐘演講游說技巧工作坊

於2022年12月，黃德藍女士（現任嶺南大學大學發展及公共事務高級主任，曾任無綫新聞高級記者及主播）擔任是次工作坊的講者，深入淺出地講解了社會政策制定的脈絡及格局，提升「齡活齡師」的陳述技巧，更有信心向不同持分者闡述「社區小改變行動」的理念及內容。

3 向相關政府部門提出意見

各組「齡活大使」就其社區行動計劃設計問題，並收集大眾意見。問卷經過整理及分析後，嶺大專業支援團隊協助「齡活大使」撰寫意見書，向有關政府部門反映意見。



「社區小改變·齡活大意義」

地區行動

1



請掃描二維碼觀看影片

行動名稱：河畔睇真D鑑賞團

元朗區

夥伴機構：明愛元朗長者社區中心

長者及年齡友善範疇：室外空間和建築

小組人數：21 人

行動內容：為了使天水圍河畔成為「長者及年齡友善」河畔之一，二十位「齡活大使」首先前往觀塘海濱公園進行實地考察，主動策劃了「河畔睇真D鑑賞團」，帶領區內居民認識並檢視天瑞徑的「長者及年齡友善」程度，收集數據和進行問卷調查向相關政府部門提出具體的「長者及年齡友善城市」建議。

2



請掃描二維碼觀看影片

行動名稱：灣仔傷健道路齊關注計劃

灣仔區

夥伴機構：聖雅各福群會灣仔長者地區中心

長者及年齡友善範疇：室外空間和建築

小組人數：8 人

行動內容：「齡活大使」以「灣仔傷健道路齊關注」作主題，分組走遍灣仔，實地考察，甌窿甌罇找出具有無障礙設施的道路，並策劃四條「無障礙路線」，方便輪椅人士及照顧者到醫院、商場、交通交匯處及海濱休憩區。「齡活大使」在區內舉辦導賞團，以同理心共建「齡活城市」。

3



請掃瞄二維碼觀看影片

行動名稱：屯門碼頭安全釣魚區及環境優化

屯門區

夥伴機構：路德會友安長者中心

長者及年齡友善範疇：室外空間和建築

小組人數：6 人

行動內容：「齡活大使」為讓該區的釣魚愛好者能享有更安全及長者友善的釣魚設施，決定以「屯門碼頭安全釣魚區及環境優化」為行動主題。「齡活大使」透過考察香港不同地區的釣魚區，制定問卷收集居民意見，並提交予有關當局，期望於屯門設置安全釣魚區並優化碼頭環境，以完善長者及年齡友善設施。

4



請掃瞄二維碼觀看影片

行動名稱：牛潭尾交通改善計劃

元朗區

夥伴機構：救世軍牛潭尾社區發展計劃

長者及年齡友善範疇：交通

小組人數：10 人

行動內容：為了改善牛潭尾村內交通不便的狀況，「齡活大使」自發地策劃及開展了《牛潭尾交通改善計劃》。他們在村內候車位置設立三個人流監察點，分別在平日和假日的早上繁忙時間記錄各站的候車人數及班次等數據，並訪問牛潭尾村村民，整合數據及意見，向小巴及巴士公司提交建議書。



5

行動名稱：口齒「齡」「利」

觀塘區



夥伴機構：香港基督教服務處順利長者鄰舍中心

長者及年齡友善範疇：社區與健康服務

小組人數：12 人

行動內容：長者們普遍缺乏牙科保健意識及昂貴治療費用，直到牙痛難耐才意識到口腔健康的重要性。「齡活大使」透過收集市民尤其長者對牙科保健服務的意見，向政府反映相關資料和公共牙科護理政策建議，以完善公營牙科醫療服務。



請掃描二維碼觀看影片

6

行動名稱：改善區內長者牙科服務大行動

北區



夥伴機構：香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心

長者及年齡友善範疇：社區與健康服務

小組人數：17 人

行動內容：香港公營牙科服務短缺，以北區為例，該區31萬人口僅有一間公營牙科診所，每日名額嚴重不足，導致眾多長者不得不通宵排隊求診。「齡活大使」著手收集長者對公共牙科護理政策的意見，向相關政府部門提交針對公共牙科政策的建議書。



請掃描二維碼觀看影片



7



請掃描二維碼觀看影片

行動名稱：嶺大「明目」齡活大使計劃

屯門區

夥伴機構：嶺南大學持續進修學院

長者及年齡友善範疇：社區與健康服務

小組人數：5 人

行動內容：「齡活大使」針對香港現有的眼科醫療服務進行研究，與相關的專業團體進行諮詢交流，又以問卷方式收集長者對自身眼睛健康及對本港眼科服務的關注，期望透過具體數據和發現，向相關政府部門遞交建議書，為本港眼科醫療及保健服務帶來一點改變。

8



請掃描二維碼觀看影片

行動名稱：鄉郊長者支援行動

屯門區

夥伴機構：仁愛堂屯子圍新慶村青磚圍鄉郊社區服務中心

長者及年齡友善範疇：社區與健康服務

小組人數：23 人

行動內容：「齡活大使」夥拍香港都會大學護理系師生，為鄉郊長者安排健康講座及兩次探訪活動，上門協助行動不便的鄉郊長者量血壓、進行簡易身體檢查和護理指導，提升他們對自身健康的關注，以實現居家安老的願望。

9



請掃描二維碼觀看影片

行動名稱：豐盛樂活新一頁

油尖旺區

夥伴機構：旺角街坊會九龍總商會耆英中心

長者及年齡友善範疇：公民參與和就業

小組人數：6 人

行動內容：退休是人生新階段，雖然看似無憂無慮，但退休後生活模式改變，需適應身心轉變。「齡活大使」作為過來人，在社區開展「豐盛樂活新一頁」行動，為剛退休人士籌備講座及義工探訪活動，除了學習退休規劃和理財知識外，更重要的是協助他們發掘興趣和專長，提升自我價值及肯定，並持續參與社區各種活動。

10

行動名稱：影像連繫社區

全港



請掃描二維碼觀看影片

機構名稱：嶺南大學

長者及年齡友善範疇：社會參與

小組人數：22人

行動內容：「影像連繫社區」工作坊的目標是培訓青年「齡活大使」運用手機拍攝於社區進行編採，從中能夠深入了解「齡活城市」發展和「齡活大使」的貢獻與價值，同時也提高他們對社會的認知和責任感。透過這些交流和相遇，青年「齡活大使」能夠接觸不同年齡、文化和社會階層的人，並在相互尊重和理解的基础上建立關係，創造一個平等的參與機會。

11

行動名稱：耆青友里關懷探訪

葵青區



請掃描二維碼觀看影片

夥伴機構：南葵涌社會服務處長者中心

長者及年齡友善範疇：尊重和社會包容

小組人數：17人

行動內容：「長幼共融」不只是一個口號。一班「齡活大使」費盡心思，特意設計行動方案，主動走入區內中學，擔任家政老師教授生活技能予中學生，同時與學生一同為區內體弱獨居長者進行家居清潔、推廣敬老、尊重和互助文化。當兩代人有共同目標，一起結伴參與義工服務，關係就建立起來了。



12



請掃描二維碼觀看影片

行動名稱：鄉郊長者數碼共融服務中心計劃

屯門區

夥伴機構：嶺南大學持續進修學院

長者及年齡友善範疇：信息交流

小組人數：5 人

行動內容：在數碼世界中，仍有一群鄉郊長者與科技保持著遙遠的距離。5位「齡活大使」透過實地考察，深入了解鄉郊長者的需求，並制定《鄉郊長者數碼共融服務中心計劃》。他們期望透過建立「長者數碼共融服務中心」，提升鄉郊長者對數碼科技的知識及應用，推動數碼共融。

13



請掃描二維碼觀看影片

行動名稱：家居安全守護者

葵青區

屯門區

夥伴機構：嶺南大學校牧處

長者及年齡友善範疇：房屋

小組人數：14 人

行動內容：根據2017年衛生署長者健康中心的統計，超過一成的65歲以上社區長者在過去半年內至少跌倒一次，部分更導致骨折。有見及此，嶺大專業支援團隊夥拍香港路德會社會服務處洪水橋新發展區社區聯絡隊及社會企業，招募嶺大學生成為青年「齡活大使」，以教授他們有關居家安老的概念及關懷技巧，並透過小小改善工程提升長者家中浴室地板的防滑程度，讓長者擁有更安全的居住環境。

更多精彩活動

1 「齡活新春樂『油』遊」活動

2023年1月28日（大年初七），嶺南大學「賽馬會齡活城市計劃」專業支援團隊，與「小龍馬慈善基金」合辦「齡活新春樂『油』遊」活動，逾80位長者及30位青年人攜手進行「小龍馬」彩繪活動，以藝術推動長幼共融，並參與「小龍馬環遊世界 — 打破健力士力世界記錄」盛事。



2 「齡活」交通—齡活大使與港鐵交流會

2023年4月25日，嶺大專業支援團隊舉辦了一場「齡活大使與港鐵交流會」，促進港鐵公司與屯元天居民進行交流，並針對鐵路不同範疇的服務及設施給予意見，有效提升「長者及年齡友善」程度。



3 元朗牛潭尾鄉村社區導賞

2023年5月12日，嶺南大學「賽馬會齡活城市計劃團隊」與救世軍牛潭尾社區發展計劃合辦「元朗牛潭尾鄉村導賞」，帶領「齡活大使」走進鄉郊了解元朗牛潭尾村當地的歷史文化、從社區壁畫看社區發展，促進跨區文化交流。



4 社區小改變·齡活大意義 — 「齡活大使」成果分享會

2023年5月2日，嶺南大學「賽馬會齡活城市計劃」專業支援團隊假香港基督教青年會北座四樓大禮堂舉行「社區小改變·齡活大意義」的「齡活大使」成果分享會。嶺南大學副校長莫家豪教授及嶺大亞太老年學研究中心總監陳澤群教授出席活動，與13個地區夥伴機構單位共同見證了來自港九新界逾130位「齡活大使」成長為「齡活導師」的歷程。



資源



影片：
「齡活大使」成果之旅



電子書：
「齡活大使」地區行動成果集

網站



賽馬會齡活城市計劃
www.jcafc.hk



賽馬會齡活城市—齡活大使計劃
jcafc-ambassador.hk



齡活港
www.jcafc-port.hk

聯絡我們



嶺南大學亞太老年學研究中心

 www.ln.edu.hk/apias

 afc@ln.edu.hk

「賽馬會齡活城市計劃」嶺南大學專業支援團隊

莫家豪教授，嶺南大學副校長

黃淑慧女士，嶺南大學研究生院及政策研究院經理

譚敏萍女士，嶺南大學研政策研究院高級項目主任

余幸蓓女士，計劃社工（兼職）

@2023 嶺南大學亞太老年學研究中心版權所有，未經許可不得翻印、節錄或轉載。

2023年6月編印

免責聲明

本刊物僅供參考之用。嶺南大學亞太老年學研究中心沒有就刊物內容及所載建議的準確性或完整性，作出申述或保證。

★★★

長者及年齡友善城市

八大範疇

