

項目總數：20個

計劃推行日期：大部分項目於2018年3月起陸續開展，於2018年9月30日前完成

總資助金額：約港幣370萬元

預計總直接受惠人數：超過16,000人

	項目名稱	主辦機構	主要元素	長者及年齡友善 社區範疇	直接 受惠人數	獲批 款項
<b>(一)沙田</b>						
1.	賽馬會齡活城市計劃－「Life・Healthy」身心靈健康友老計劃	香港青年協會隆亨青年空間	<p>1. 於沙田區的長者中心舉行「Life・Healthy 身心靈健康」講座，讓長者從中認識賽馬會齡活城市計劃、長者及年齡友善的八個範疇，以及身心靈健康與長者友善的關係</p> <p>2. 舉辦精神健康急救課程，培訓長者及青年人成為地區身心靈健康大使，鼓勵他們關心鄰里和建立互助計劃。教授長者及青年人攝影和攝錄的技巧，讓他們透過相片及短片發放身心靈健康訊息，展示鄰里互助的精神</p> <p>3. 邀請金齡長者參與計劃的聯絡及籌備工作，並將經驗運用於日後定期舉辦的各項身心靈健康小型活動，關心區內長者的需要，鼓勵他們以正面樂觀的態度迎接生活的挑戰</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重和社會包容</li> <li>• 社會參與</li> </ul>	555人	\$99,300

	項目名稱	主辦機構	主要元素	長者及年齡友善社區範疇	直接受惠人數	獲批款項
2.	賽馬會齡活城市計劃－沙田區長者及年齡友善家居支援計劃 2018	東華三院王澤森長者地區中心	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由職業治療師設計長者及年齡友善家居安全評估表，並教授齡活大使及義工使用。舉辦講座，讓公眾人士了解長者及年齡友善家居和社區所需注意的事項</li> <li>2. 由具經驗之家居維修導師培訓義工成為維修大使，為長者提供家居評估及改善工程，如更換櫃門門鉸、廁所水箱零件及為破舊牆壁修補油漆等，以改善他們的家居環境</li> <li>3. 定期舉辦交流會，邀請沙田區其他機構及齡活大使一同交流對長者及年齡友善房屋的意見，並邀請維修大使分享參與過程中的得著</li> <li>4. 舉行義工嘉許禮，分享計劃成效</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 房屋</li> </ul>	320人	\$264,500
3.	賽馬會齡活城市計劃－護老耆兵	仁愛堂香港台山商會長者鄰舍中心	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 招募年輕長者成為義工，為他們提供有關服務認知障礙症長者及體弱長者之培訓課程（包括：物理治療訓練、職業治療訓練及導賞員訓練）。完成課程後，機構會安排相關義工服務及實習機會</li> <li>2. 透過醒腦計劃培養參加者建立恆常運動及進行認知活動之習慣，使記憶、言語表達和整體認知功能，以及日常生活得以維持</li> <li>3. 完成導賞員訓練的年青長者帶領能力較差的長者出外活動，認識社區的長者及年齡友善元素。年青長者日後有機會成為長者中心的戶外活動專業導賞員</li> <li>4. 製作宣傳品推廣認知障礙症的預防方法及為認知障礙症長者提供日常生活訓練小錦囊</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 社區與健康服務</li> <li>• 尊重和社會包容</li> <li>• 社會參與</li> </ul>	406人	\$135,581.5

	項目名稱	主辦機構	主要元素	長者及年齡友善社區範疇	直接受惠人數	獲批款項
<b>(二)大埔</b>						
4.	跨代「綠」之園	救世軍大埔長者社區服務中心	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過訓練課程向青年人介紹賽馬會齡活城市計劃，讓他們認識長者及年齡友善社區的概念、與長者溝通及訪問的技巧</li> <li>2. 透過互動活動，讓跨代參加者增進彼此認識，從中學習及體驗尊重和包容的重要性。同時，鼓勵長者參與社區活動，建立社交網絡並分享獲取資訊的渠道，促進信息交流</li> <li>3. 青年人及小學生與長者一同參與香草及有機作物種植活動，促進跨代共融，並藉著活動給予長者更大的自我認同感，增加自信心及對生活的積極性</li> <li>4. 長幼義工家訪獨居或兩老同住的長者，向他們派發長者友善及健康飲食單張，加強長者的自我健康管理能力，同時傳遞社區及健康服務的資訊</li> <li>5. 透過大型嘉年華及典禮活動，推廣長者及年齡友善社區的訊息，並分享有關營養飲食、社區支援和健康服務的資訊</li> <li>6. 大專學生與長者大使合力製作「健康生活模式推介集」，於區內小學及香港教育大學等場地舉行「長者友善」- 跨代共融計劃展覽，分享計劃成果，向市民推廣健康生活和長者及年齡友善社區的訊息</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 社區與健康服務</li> <li>• 信息交流</li> <li>• 尊重和社會包容</li> <li>• 社會參與</li> </ul>	465人	\$242,090

	項目名稱	主辦機構	主要元素	長者及年齡友善 社區範疇	直接 受惠人數	獲批 款項
5.	賽馬會齡活城市計劃—流動健康生活診所	賽馬會 流金匯	<p>1. 透過製作簡單的檢視表，協助長者了解自己的身體、活動能力及社交情況</p> <p>2. 義工及齡活大使協助長者填寫檢視表後，由護士及物理治療師根據評估結果建議跟進方案（包括：單對單諮詢、治療小組及講座），以制定健康生活計劃。長者亦會獲發橡筋帶及健康錦囊（包括：介紹賽馬會齡活城市計劃、長者健康生活重點、實踐方法和家人的配合、社區資源），鼓勵他們繼續實踐以健康生活為目標的人生</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 社區與健康服務</li> </ul>	1,000人	\$246,200
<b>(三) 中西區</b>						
6.	賽馬會齡活城市計劃之齡活智醒路路通	香港西區婦女福利會松鶴老人中心	<p>1. 培訓長者成為交通安全大使，教授他們利用不同媒介表達意見：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 探索及拍攝區內交通黑點的情況，運用相片表達對改善交通安全的期望</li> <li>• 透過社交媒體、演講、話劇和展覽，傳遞交通安全的訊息</li> </ul> <p>2. 透過社區講座及巡迴社區教育推廣活動，介紹長者及年齡友善城市的概念，發佈長者大使的考察成果及意見，期望提供更多讓長者發聲的平台</p> <p>3. 舉辦大使交流日營，分享學習成果，並頒發嘉許狀予大使</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 交通</li> <li>• 信息交流</li> <li>• 尊重和社會包容</li> <li>• 社會參與</li> </ul>	1,010人	\$196,700

	項目名稱	主辦機構	主要元素	長者及年齡友善社區範疇	直接受惠人數	獲批款項
7.	賽馬會齡活城市計劃－銀齡樂活中西區	鄰舍輔導會 雅研社鄰里康齡中心	<p>1. 招募 60 歲或以上的銀齡人士，透過計劃提供的各個參與平台，發揮所長：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 社區推廣及社區行動：向地區團體提出對於社區設施的意見，亦向區內大廈管理處和商戶推廣長者及年齡友善的概念，並提出改善建議</li> <li>● 齡活關愛：長者義工共同探訪區內院舍或進行家訪，與長者進行健腦遊戲或音樂活動</li> <li>● 齡活科技學堂：透過資訊科技工作坊及課程，加強長者的信息交流</li> </ul> <p>2. 舉辦活動總結，展示計劃成果，鼓勵長者繼續參與社會和公民活動</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 信息交流</li> <li>● 公民參與和就業</li> <li>● 尊重和社會包容</li> <li>● 社會參與</li> </ul>	395人	\$55,700
8.	賽馬會齡活城市計劃－留住安樂鄰里	明愛莫張瑞勤社區中心	<p>1. 家訪團隊在中西區的舊區進行家訪，接觸中西區住戶及獨居或與配偶共住的長者，其後由社工進行評估，並提供情緒支援輔導，按需要轉介合適的社會福利服務</p> <p>2. 為年長照顧者提供紓緩身心壓力的活動及課程，包括基本健康檢查、心靈靜觀課程、情緒與健康工作坊等</p> <p>3. 舉行跨專業交流會，分別邀請精神科醫生、護士、職業治療師及物理治療師，為年長照顧者提供長者身心管理、居家日常護理、起居照顧及自我體能調適等資訊</p> <p>4. 邀請家訪團隊參與籌組「安樂鄰里」團隊，再額外招募中西區居民，在地區建立一個可持續的支援網絡</p> <p>5. 印製實用護老小冊子及舉行「安樂鄰里」成果分享會，推動社區互助氣氛</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 社會參與</li> </ul>	4,340 人	\$200,000

	項目名稱	主辦機構	主要元素	長者及年齡友善 社區範疇	直接 受惠人數	獲批 款項
<b>(四) 灣仔</b>						
9.	賽馬會齡活城市計劃－活齡活現，共建灣仔長者友善社區	聖雅各福群會灣仔長者地區中心	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培訓齡活大使，關注區內室外空間和建築，考察區內社區設施的長者友善的情況，並培訓他們利用媒體 (相片或短片形式，YouTube 等平台) 發表意見</li> <li>2. 透過舉辦手機及 iPad 班，讓長者學習使用社交媒體和通訊程式，如 Facebook 和 WhatsApp</li> <li>3. 透過發佈地區考察結果及舉辦地區論壇，將長者學習成果及意見發佈給區內人士</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 室外空間和建築</li> <li>• 信息交流</li> <li>• 社會參與</li> </ul>	628 人	\$256,000
<b>(五) 離島</b>						
10.	賽馬會齡活城市計劃－耆愛樂活大嶼山	鄰舍輔導會	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 招募及培訓義工，由專業醫護人員及社工教授健康生活的資訊及基本身體檢查的技巧</li> <li>2. 為大嶼山偏遠地區 (包括梅窩、貝澳) 的長者提供健康檢查，以發放健康生活和自我保健的資訊</li> <li>2. 為獨居及雙老同住的長者提供外展到戶的家居健康教育服務</li> <li>3. 參觀社區健康設施 (如健康資訊中心)，讓偏遠地區的長者認識有關設施及機構，從而加強他們與社會融合</li> <li>4. 舉辦健康講座，宣揚健康訊息</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 房屋</li> <li>• 社區與健康服務</li> </ul>	400 人	\$85,460
11.	賽馬會齡活城市計劃－樂活人生第三期計劃	離島婦聯有限公司	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行齡活大使培訓，包括長者身心靈健康、家居安全、樂齡科技等方面的訓練</li> <li>2. 延續第一及第二期計劃，由原有齡活大使擔任小隊領袖，帶領新一批齡活大使在社區推廣長者及年齡友善的訊息</li> <li>3. 探訪獨居及雙老同住的長者，並檢視基本家居安全及對外通訊情況</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 房屋</li> <li>• 信息交流</li> </ul>	136 人	\$96,925

	項目名稱	主辦機構	主要元素	長者及年齡友善社區範疇	直接受惠人數	獲批款項
			<p>4. 由齡活大使協助推行回收智能電話轉贈計劃，在區內回收破損、舊款的智能電話，維修後轉贈予有需要之長者，並以一對一形式教授長者使用智能電話通訊程式</p> <p>5. 透過街站及展覽，提供長者及年齡友善城市、樂齡科技的資訊</p>			
12.	賽馬會齡活城市計劃—大澳齡活社區【健康及公民參與篇】	香港基督教女青年會大澳社區工作辦事處	<p>1. 物理治療師或運動導師根據大澳長者的需要及社區特色，設計合適的運動，為長者及齡活大使提供定期的運動訓練，並組織長者自助運動小組</p> <p>2. 按大澳長者的需要，為他們更換助行工具的腳塞</p> <p>3. 在區內非政府管理的公共地方推展小規模社區改善工程，如為晚上欠缺照明的大澳棚屋公共通道設置太陽能感應燈</p> <p>4. 成立社區關注小組，定期開會討論社區議題，向區議員或相關機構提出意見並作出跟進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 室外空間和建築</li> <li>• 社區與健康服務</li> <li>• 公民參與和就業</li> </ul>	350 人	\$105,100
13.	賽馬會齡活城市計劃—創造耆景 3.0	香港聖公會東涌綜合服務	<p>1. 招募及培訓齡活大使，延續第一及第二期計劃，由已培訓的齡活大使帶領新加入的大使組成核心小組，推動長者及年齡友善社區的發展</p> <p>2. 由齡活大使進行社區考察，進一步了解地區上需要改善的設施、環境或政策，並向相關團體表達意見</p> <p>3. 帶領長者參與社區議題及時事討論核心小組，教授長者有關討論政策和表達意見的技巧，有機會外出參與政策或時事研討會，讓長者實踐所學技能</p> <p>4. 舉行「新中年就業展覽會」，邀請相關機構一同參與推廣新中年就業。聯繫有意招聘新中年的僱主，在地區上建立新中年招聘平台</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 房屋</li> <li>• 社區與健康服務</li> <li>• 公民參與和就業</li> <li>• 尊重和社會包容</li> </ul>	1,160 人	\$196,810

	項目名稱	主辦機構	主要元素	長者及年齡友善社區範疇	直接受惠人數	獲批款項
			<p>5. 為長者及青年提供專業長幼劇場教育，於東涌社區內演出宣揚尊重和社會包容的話劇，並舉辦社區分享會，討論有關長者及年齡友善社區的議題</p> <p>6. 為較少外出及有需要的長者 (如患有輕度認知障礙或行動不便的長者) 提供專業到戶服務，定期評估長者的需要，亦關注長者的身體機能。由受訓義工協助有需要的長者進行簡單的家居改善工程，以及教授健體運動，並透過智能平板或桌上遊戲強化長者的活動和認知能力</p> <p>7. 透過社區教育講座及街站，推廣長者健康和年齡友善社區的訊息</p>			
<b>(六) 荃灣</b>						
14.	賽馬會齡活城市計劃－仁濟·荃·耆·感知新領域	仁濟醫院方若愚長者鄰舍中心	<p>1. 招募及培訓退休人士為齡活大使，向他們介紹長者及年齡友善社區的概念，並提升大使的工作技能，包括活動統籌和帶領技巧、社交媒體專頁製作技巧等</p> <p>2. 由長者大使以兼職形式籌備及推行一系列名為「社區趣味五感體驗工作坊」的活動供學生及社區人士參加，讓參加者體驗長者感官退化下於社區生活的困難</p> <p>3. 透過街站、社區展覽、分享會、社交媒體等渠道，提倡不同年齡人士應互相理解、尊重的訊息</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 信息交流</li> <li>● 公民參與和就業</li> <li>● 尊重和社會包容</li> </ul>	235 人	\$180,000



	項目名稱	主辦機構	主要元素	長者及年齡友善社區範疇	直接受惠人數	獲批款項
15.	賽馬會齡活城市計劃－荃灣齡活大使培訓計劃	荃灣葵青區婦女會	<p>1. 招募長者及婦女成為齡活大使，提高他們對齡活城市概念的認識和關注，亦提供有關認知障礙症、健腦訓練、家居安全等培訓</p> <p>2. 探訪荃灣區有需要的長者，教授健腦運動，提供健康飲食、家居安全等資訊，並進行小型家居安全改善工程，讓長者 (特別是認知障礙症患者) 減少在家受傷的機會。因應長者的需要及意願，提供職業治療師報告 (供公屋住戶) 及簡單家居清潔服務</p> <p>3. 於荃灣不同地方舉行健康訊息推廣活動，宣揚長者及年齡友善訊息及鼓勵社區人士了解長者的實際需要</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 房屋</li> <li>• 社區與健康服務</li> <li>• 信息交流</li> <li>• 尊重和社會包容</li> <li>• 社會參與</li> </ul>	200 人	\$156,070
16.	賽馬會齡活城市計劃－「青」「耆」百趣跨代共融行動	香港青年協會荃景青年空間	<p>1. 舉行以跨代共融為主題的活動，透過種植作為聯繫長者、青年及社區人士的媒介，促進跨代溝通和了解</p> <p>2. 長幼義工探訪區內獨居長者和安老院舍長者，送贈親手栽種的盆栽和小工具，教導長者如何照顧盆栽</p> <p>3. 透過模擬長者生活營，讓青年義工體驗院舍／獨居長者的生活</p> <p>4. 舉行分享會，透過流動車分享活動成果和長者及年齡友善社區的資訊，並在區內傳遞共融的訊息，亦製作有關短片於網上平台發放</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重和社會包容</li> </ul>	350 人	\$162,000

	項目名稱	主辦機構	主要元素	長者及年齡友善 社區範疇	直接 受惠人數	獲批 款項
<b>(七) 九龍城</b>						
17.	賽馬會齡活城市計劃之家多點溫暖—長者住屋環境改善計劃	香港家庭福利會(九龍城)長者中心	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 義工訓練：招募社區人士及年輕長者為齡活大使，提供義工訓練，包括長者及年齡友善城市的概念、復康器材使用、防跌訓練、長者溝通技巧等</li> <li>2. 外展服務推廣：透過洗樓(唐樓)及街站，推廣是次項目及社區資源，以識別有需要的長者。同時，向其他服務機構推廣此項目，以轉介有需要的長者參與</li> <li>3. 唐樓環境改善項目：為有需要長者 a)加裝大門燈光設備、b)安排職業治療師上門進行評估，建議合適的步行工具並指導長者使用、c)為弱聽長者設置閃燈門鈴，完成後社工會跟進設備對長者活動能力的影響</li> <li>4. 支援體弱及隱蔽長者：提供支援服務，鼓勵體弱及隱蔽長者走進社區，元素包括防跌訓練運動、跨代共融活動及社交活動</li> <li>5. 計劃成果分享會：參加者和義工分享經驗和成果，以加深社區人士對長者屋住環境的關注和了解</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 房屋</li> <li>• 社區與健康服務</li> <li>• 信息交流</li> <li>• 社會參與</li> </ul>	755 人	\$327,755
18.	賽馬會齡活城市計劃—健康社區全為您	東華三院黃祖棠長者地區中心	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康巡迴推廣活動： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 製作社區健康服務資源冊，由齡活大使參與籌備工作，內容包括介紹社區不同醫療單位所提供的服務、護老者照顧資訊等</li> <li>• 向區內長者中心、醫院病人資源中心，以及於區內接受綜合家居照顧服務或改善家居照顧服務的人士派發社區健康服務資源冊</li> <li>• 於區內長者地區中心及長者鄰舍中心舉行分享會，介紹社區的健康服務資源</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 社區與健康服務</li> <li>• 信息交流</li> <li>• 社會參與</li> </ul>	1,200 人	\$169,700

	項目名稱	主辦機構	主要元素	長者及年齡友善社區範疇	直接受惠人數	獲批款項
			2. 講座及參觀：參加者到醫院參加健康教育講座，了解診症流程、友善醫院設計、認知障礙症及生死教育資訊；亦向參加者介紹社區健康服務資源冊及安排參觀醫院設施和區內健康資訊站			
<b>(八) 觀塘</b>						
19.	賽馬會齡活城市計劃－健康·友里	香港基督教服務處	<p>1. 為區內 400 名長者提供健康講座及身體檢測，加強長者對慢性疾病的認識及識別</p> <p>2. 訓練年輕長者義工，透過探訪提升高危長者對慢性疾病的預防及自我健康管理的技巧</p> <p>3. 推動長者義工與年輕一代交流，合作舉辦有關運動、飲食及資訊科技應用的工作坊，並設計適用於預防及管理長者慢性疾病的運動和輕食餐單，教授長者和護老者健康管理及資訊 APPS 的應用。設計成果會被製成健康生活雜誌，於區內長者／護老者中心派發</p> <p>4. 推行社區家訪及視訊健康諮詢服務，幫助患有慢性疾病的獨居、體弱或居於地勢較高地區之長者和護老者預防及管理慢性疾病</p> <p>5. 藉著社區嘉年華及健康生活雜誌，向社區推廣預防慢性疾病及健康生活的訊息</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 社區與健康服務</li> <li>• 信息交流</li> <li>• 尊重和社會包容</li> </ul>	1,396 人	\$299,433

	項目名稱	主辦機構	主要元素	長者及年齡友善 社區範疇	直接 受惠人數	獲批 款項
20.	賽馬會齡活 城市計劃－ 老友·你好嗎?	香港心理衛 生會精神健 康綜合社區 中心賽馬會 恆健坊	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 招募及訓練長者及康復者成為齡活大使，教授探訪患有精神或身體健康問題的長者時所需技巧。年長的義工會充當長者導師，教授其他義工製作小手作及食品送贈予受訪家庭，透過參與加強長者的自信心</li> <li>2. 安排齡活大使探訪共 80 個患有精神或身體健康問題的長者家庭，向他們宣揚健康生活、正向老年化的訊息；亦舉辦大型義工探訪活動，探訪居於區內日間服務院舍的長者，讓義工與長者分組進行交流</li> <li>3. 於屋邨設立社區推廣站，派發長者精神健康小冊子及單張、推廣相關社區資源、收集社區人士／長者寫的心意卡、為參加者進行情緒健康測試、轉介有明顯抑鬱徵狀的長者到相關單位跟進</li> <li>4. 透過不同的興趣班，鼓勵較少接觸外界的長者走出社區，提升自信心</li> <li>5. 舉行閉幕禮，邀請被探訪長者出席並分享成果，宣揚關愛長者、正向老年化、長者及年齡友善的訊息</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 社區與健康服務</li> <li>● 尊重和社會包容</li> <li>● 社會參與</li> </ul>	1,253 人	\$200,480