



賽馬會齡活城市  
Jockey Club Age-friendly City

策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

主辦院校：



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

協辦團體：



救世軍牛潭尾社區發展計劃



仁愛堂屯子圍新慶村青磚圍  
鄉郊社區服務中心

# 賽馬會齡活城市計劃

## 鄉郊樂屯元 樂居之友手冊





# 目錄

<b>賽馬會齡活城市計劃</b> .....	<b>3</b>
計劃簡介 .....	3
計劃目標 .....	3
屯門及元朗區的基線研究結果 .....	4
屯門及元朗鄉郊地區的長者概況 .....	4
<b>鄉郊樂屯元 – 樂居之友</b> .....	<b>5</b>
簡介 .....	5
目標 .....	5
活動詳情 .....	6
<b>長者及年齡友善城市</b> .....	<b>7</b>
八大指標 .....	7
室外間和建築 .....	8
交通 .....	9
房屋 .....	9
社會參與 .....	9
尊重和社會包容 .....	10
公民參與及就業 .....	10
信息交流 .....	10
社區與健康服務 .....	10
<b>樂居之友到戶探訪守則</b> .....	<b>11</b>
探訪前 .....	12
入屋前 .....	12
入屋後 .....	12
探訪完畢 .....	13
樂居之友安全 .....	13

# 目錄

2

家居安全小貼士 .....	14
地板 .....	14
照明 .....	14
物品 .....	14
浴室、廁所、廚房 .....	14
空氣流通 .....	15
座椅 .....	15
標貼 .....	15
平安鐘 .....	15
留意火種 .....	15
鐵塔凌雲八段錦 .....	16
1. 兩手托天理三焦 .....	16
2. 調理脾胃須單舉 .....	16
3. 五勞七傷往後瞧 .....	17
4. 左右開弓似射鵰 .....	17
5. 搖頭擺尾去心火 .....	18
6. 攢拳怒目增氣力 .....	19
影片 .....	19
訪談記錄 .....	20-21
備忘 .....	22-24

本手冊圖片來源：

<https://www.kisspng.com/>

<https://www.schsa.org.hk>



## 計劃簡介

二零一五年，香港賽馬會慈善信託基金聯同本地四間老年學研究單位：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、嶺南大學亞太老年學研究中心，以及香港理工大學活齡學院，採取由下至上、地區為本的模式，於全港十八區推行為期五年半的「賽馬會齡活城市計劃」。

「齡活」包含靈活、積極的意思。賽馬會希望透過計劃，提倡長者及年齡友善文化，鼓勵大眾關注不同年齡人士的需要，改變對「年老」的固有觀念，並與社區不同持份者共建「齡活城市」，讓香港成為適合不同年齡人士生活的地方。

3

## 計劃目標

1

評估社區的長者及年齡友善程度，在社區推動「齡活城市」的風氣

2

為地區建立可以持續提升長者及年齡友善程度的框架

3

推動「齡活」概念，提升公眾對長者及年齡友善城市的認識，鼓勵社區參與，共同建構「齡活城市」





## 屯門及元朗區的基線研究結果

在計劃下，嶺南大學亞太老年學研究中心於 2017 年 5 月至 9 月期間，在屯門及元朗區進行基線研究工作，包括：問卷調查、聚焦小組訪談和實地考察。根據研究顯示，鄉郊地方的「長者及年齡友善程度」比市區遜色，市民亦反映鄉郊地區的社區資源不足。

4

## 屯門及元朗鄉郊地區的長者概況



從 2016 年人口普查的數字中可見，屯門共有 2500 多名 65 歲或以上及約 4000 名 50-64 歲的長者。而元朗新田則共有 4700 多名 65 歲或以上的長者，而 50-64 歲的有 5000 多名。由此可見，居於鄉郊地區的長者人數不少，但因為地區偏遠，當他們活動能力減弱，與外界接觸亦逐漸減少，在社區支援不足的情況下，形成隱蔽的危機個案增加。部份長者亦因身體健康狀況下降，缺乏支援，一旦長者年邁或身體狀況下降，便需要入住安老院舍。



## 簡介

有見及此，嶺南大學與其中兩間有參與基線研究的機構：仁愛堂屯子圍新慶村青磚圍鄉郊社區服務中心及救世軍牛潭尾社區發展計劃合作，在屯門及元朗鄉郊地區發展「樂居之友」網絡，透過在鄉郊舉行一系列的活動，促進鄉郊長者與居民的聯繫並鞏固鄰舍關係，關注長者「依」、「食」、「住」和「行」各方面，為他們提供方便快捷的幫助，共同建立一個互相支持的網絡，讓長者得到全面的關懷和照顧，達致居家安老。同時，透過教育活動，讓市民認識賽馬會齡活城市八大範疇及鄉郊在各範疇的情況。

5

## 目標

- 1 增加屯門及元朗區鄉郊居民對長者及年齡友善城市的認識
- 2 透過「樂居之友」培訓，提升他們的技能以協助鄉郊內有需要的長者
- 3 鞏固鄉郊鄰舍關係，為有需要的長者提供快捷的幫助，鼓勵社區參與
- 4 宣傳家居安全、防跌及健康的訊息，並協助改善長者家居，以助他們居家安老



## 活動詳情

### 樂居之友訓練

#### 第1堂

日期：5月11日(五)  
時間：上午9:30至下午4:30  
地點：嶺南大學李運強教學大樓 MBG01 室  
內容：長者及年齡友善概念、訪談技巧、家居評估理論篇

#### 第2堂

日期：5月18日(五)  
時間：上午9:30至下午4:30  
地點：嶺南大學李運強教學大樓 MBG01 室  
內容：家居評估實踐篇、訪談技巧及家居評估理論小測

#### 第3堂

日期：5月25日(五)  
時間：上午9:30至下午4:30  
地點：嶺南大學梁球琚樓3樓301室  
內容：健身氣功舞蹈

#### 第4堂

日期：5月19日(六)或5月26日(六)  
時間：上午10:00至下午3:00  
地點：大角咀合桃街1號福昌工業大廈13樓C07室  
內容：家居維修DIY(如：裝鎖、駁電、運用玻璃膠等)

### 鄉郊探訪

時段：2018年6月至12月(約12次探訪)

地點：屯門區 - 屯子圍、新慶村、青磚圍  
元朗區 - 牛潭尾各村

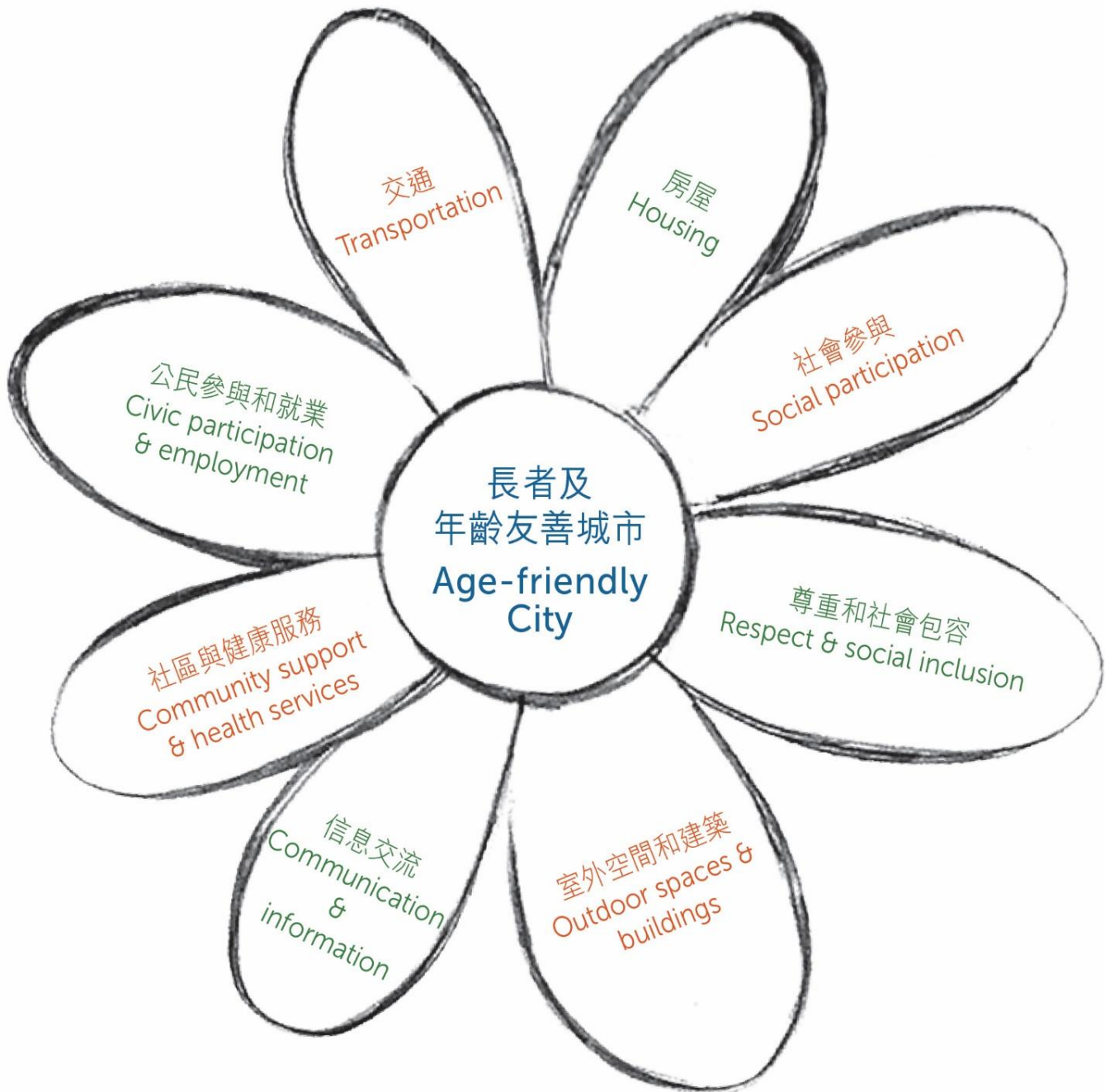






## 八大指標

面對人口持續老化，聯合國世界衛生組織提出不同的倡議：





## 1 室外空間和建築



8

### 行人路

- 路面寬闊安全、平整防滑
- 指示足夠
- 有無障礙設施

### 馬路

- 指示足夠安全
- 有無障礙設施(如：發聲裝置、導盲徑、避車處等)

### 公園 / 海濱長廊

- 路程合理
- 環境整潔
- 設施足夠(有運動設施指示、照明、休息點)
- 環境安全(無障礙設施)

### 行人天橋

- 位置合適
- 路面寬闊、平整、有防滑
- 有無障礙設施(如：電梯等)

### 公共洗手間

- 位置合適
- 整潔衛生
- 有防滑
- 數量足夠

### 商場 / 街市

- 指示足夠
- 休息位置足夠
- 環境安全(寬闊、防滑)
- 有無障礙設施(如：自動門、電梯等)

### 環境

- 整潔





## 2 交通

載客工具：船、巴士、的士、小巴、單車、載客貨車  
道路包括：車路，單車徑，航道

- 服務人員態度及駕駛態度良好
- 有復康交通工具（復康巴士，的士）
- 費用合理
- 班次足夠
- 資訊清晰
- 環境整潔
- 有關愛座
- 站頭設備足夠（洗手間，上蓋，座椅）

9

## 3 房屋



### 家居內 / 家居外

- 環境安全（防跌、足夠空間，平整）
- 近社交場所
- 有不同房屋選擇
- 房屋可負擔（包括房價、租金、維修）
- 內部設計及改裝
- 可居家安老

## 4 社會參與



有充足的機會讓長者參與  
合適並可負擔的活動

- 地點合適
- 時間合適
- 參與條件合理
- 收費合理
- 活動設計合理
- 活動的宣傳





5

## 尊重和社會包容



讓每位長者都能受到尊重  
不同年齡層的人士有跨代交流的機會

- 學校有教授老年學知識
- 有與學校交流機會
- 長者形象正面
- 服務方便長者使用
- 服務態度良好
- 社會認同長者貢獻
- 社會善用長者能力
- 跨代和家庭交流

10

6

## 公民參與及就業



### 義務工作

- 機會足夠
- 培訓足夠
- 足夠車馬費
- 有機會為政策給予意見

### 長者就業

- 長者工作機會足夠  
(如：靈活聘用)
- 政策鼓勵社會聘用長者
- 有就業輔導及培訓

7

## 信息交流



長者能與外界交流，有效獲得資訊

- 電話應答系統清晰 (如：普通科門診預約系統)
- 設備符合長者需要 (如：字體，亮度，高度，快慢，真人回話等)
- 有配合資訊科技培訓(如：培訓課程，WIFI 點等)
- 渠道足夠
- 媒體足夠

8

## 社區與健康服務



長者能獲得充足及適切的社區支援及健康服務

- 服務種類足夠
- 服務人員態度良好
- 使用條件清晰
- 服務涵蓋殘疾人士
- 有支援護老者
- 有培訓服務人員
- 輪候時間合理
- 位置合適
- 交通易達
- 費用合理
- 環境安全

# 樂居之友到戶探訪守則



參考資料：義務工作發展局資訊網  
<http://www.volunteerlink.net/datafiles/A007.pdf>

必須佩戴大學或協辦團體發出的



義工證



保持禮貌  
展現笑容

避免談及太過私隱、太深入及敏感的問題



私隱

11

切勿接受被訪對象任何現金、利是或禮物



如被邀請進食，儘量婉拒；如盛情難卻，可禮貌地接受少嘢



切勿隨便作出承諾



可表示代為轉告中心尋求協助

如遇到不合理要求，可禮貌地拒絕



若有個別問題及需要，與中心聯絡將有關資料記錄，以便跟進



如被訪者中途身體不適或發生意外，應保持冷靜

立刻通知工作人員



探訪談話內容必須保密



如未能成功探訪，剩餘之心意包避免交託管理處或附近鄰居轉交被訪者

探訪完成後，禮貌地說再見，並知會中心





## 探訪前

- 先清楚了解是次探訪目的
- 預先跟受訪者 / 中心定探訪日期、時間及清楚探訪地點
- 出發前再與被訪者聯絡確保他在家等候義工到訪
- 關懷、尊重及接納不同背景 / 家庭環境的被訪者

12

## 入屋前

- 按門鐘或輕拍門，耐心等候回應
- 請先主動與被訪者問好或打招呼，並自我介紹及表明來意（亦可出示有關證明自己身份的義工證件）
- 預備談話內容

## 入屋後

- 問被訪者喜歡別人如何稱呼自己
- 選擇適當的座位位置，在徵得同意後坐下
- 切勿隨便搬動被訪者家居物品及閱其私人物品
- 探訪時，組織談話，過程以開放式問題來展開話題
- 談話過程首先包括自我介紹
- 在未找到話題時，可以圍繞被訪者日常生活或居住環境來打開話題，踏進建立關係的第一步，切忌太快及太直接問及被訪者家庭狀況
- 慢慢再跟被訪者了解近來的生活情況，如：遇到的開心或困難的事情
- 留意被訪者的情緒，一次性的探訪不宜觸及太困擾的問題，若被訪者情緒太困擾，宜通知及交由服務機構的職員跟進





## 探訪完畢

- 可重覆提醒重要事項
- 切勿向被訪者作出任何承諾
- 收拾所有帶備物品
- 提醒被訪者小心關門，然後道別
- 聯絡中心並報告服務完成，並交還資料及填寫問卷
- 參與檢討會以表達有關探訪過程的意見及感受

## 樂居之友安全

13

盡量安排兩位或以上之「樂居之友」進行探訪，負責機構亦會按被訪者的背景、年齡、性別等，配對合適的「樂居之友」進行探訪

探訪時若遇到被訪者不禮貌、不合作、衣冠不整或可能有危險的情況下，「樂居之友」最好不進入屋內；事後盡快向服務機構報告

探訪前後，需清楚向中心交代，讓負責的工作人員知悉「樂居之友」上門探訪時間及情況

「樂居之友」盡量帶備手提電話，以作緊急支援之用；探訪進行時如遇危險情況（如：被訪者暈倒或作自毀或攻擊性行為），應立即通知中心職員處理；遇情況緊急，亦可立即報警求助，並即時知會中心職員跟進

## 天氣

- 如當天早上 8 時前發出黃色暴雨警告訊號或懸掛 3 號風球或以上，探訪活動將暫停及延遲，直至天文台改掛 / 除下有關訊號，活動繼續進行。
- 另如當天早上 10 時或之後，黃色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上仍然懸掛，活動將取消。請留意當天早上電台廣播。

## 電話

如需支援，請於辦公時間致電

嶺南大學：26167698 / 26167699

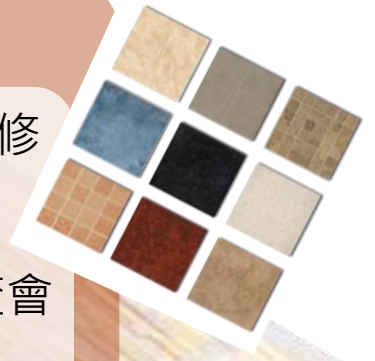
仁愛堂：24660695

救世軍：24827175



## 地板

- 地板是否有凹凸不平之地，提醒長者要盡快修補及作跟進
- 地板會否出現長期 / 短期的濕滑情況，檢查會否是因冷氣機或抽濕機引起的情況



14

## 照明

- 留意家中的電燈有否損壞，燈光會否過度集中，令部份地方過光
- 留意燈掣是否容易開關及安全操作



## 物品

- 家中常用物品集中放置一個地方，避免混亂
- 常用家品應放在觸手可及的地方，減少爬高或踏下的機會
- 雜物應盡量清理好，家中看來更簡潔，害蟲出現機會亦大減



## 浴室、廁所、廚房

- 確保水龍頭及煮食用具在沒有使用時是處於完全關閉的狀態
- 如需處理較熱的東西時，要使用隔熱墊或手套







## 空氣流通

- 確保空氣要流通，需要時可開動抽氣扇或風扇



## 座椅

- 使用有靠背及扶手的椅，有輪的椅要盡快棄掉

## 標貼

- 適當使用標貼能提醒長者生活及防跌知識



## 平安鐘

- 提醒長者平安鐘的掛鍊要隨身攜帶，以便緊急時用

## 留意火種

- 如果長者有吸煙習慣，要留意已燃點的香煙不要放在衣服、紙張或易燃東西附近



家居安全逐格睇  
關懷長者齊維繫  
資料全面又詳細  
訊息靠你去傳遞  
安心生活實有計  
居家安老無問題



鄒文輝先生



業餘中國舞蹈推廣中心  
Amateur Chinese Dance Promotion Centre



16



## 1 兩手托天理三焦

叉指上托抬頭看，  
平視上撐意通天。  
兩臂下落沉肩肘，  
松腕舒指捧腹前。



## 2 調理脾胃須單舉

外旋上穿經面前，  
一掌上撐一掌按。  
掌根用力肘微屈，  
舒胸拔脊全身展。



鄒文輝先生



業餘中國舞蹈推廣中心  
Amateur Chinese Dance Promotion Centre



## 3 五勞七傷往後瞧

起身松腕臂外旋，  
轉頭雙目往後看。  
身體調正膝微屈，  
掌指向前往下按。

17



## 4 左右開弓似射鵰

跨步直立搭手腕，  
馬步下蹲拉弓弦。  
變掌外推臂伸展，  
並步起身往前看。



鄒文輝先生



業餘中國舞蹈推廣中心  
Amateur Chinese Dance Promotion Centre

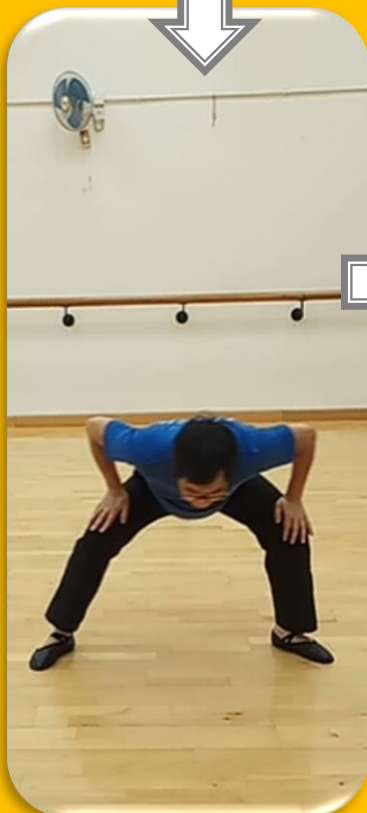


18

5

## 搖頭擺尾去心火

馬步下蹲臀收斂，  
先傾後旋向足看。  
頸尾伸拉頭上頂，  
頭搖尾擺對稱轉。





鄒文輝先生



業餘中國舞蹈推廣中心  
Amateur Chinese Dance Promotion Centre



## 6 攢拳怒目增氣力

馬步下蹲握固拳，  
單臂前沖瞪雙眼。  
擰腰順肩趾抓地，  
旋腕握拳收腰間。

19

影片

<https://www.youtube.com/watch?v=famO8lwzo4M>



健身氣功舞蹈  
鐵塔凌雲八段錦  
歌唱及示範：  
鄒文輝老師

# 訪談記錄



受訪者  
姓名

探訪日期

探訪時間

探訪形式

家訪

電話


機構簽署：



受訪者 姓名	探訪日期	探訪時間	探訪形式	
			家訪	電話
機構簽署：				

# 備忘

22





# 備忘



# 備忘

24







**鳴謝：**

業餘中國舞蹈推廣中心 鄒文輝先生  
香港長者復康服務 劉志豪先生

**編輯小組：**

嶺南大學亞太老年學研究中心