



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

協辦團體：



救世軍牛潭尾社區發展計劃

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



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



賽馬會齡活城市計劃 — 鄉郊樂「屯」「元」地區計劃 成果分享會暨STEM設計比賽頒獎禮



2015年香港賽馬會慈善信託基金主導推行「賽馬會齡活城市計劃」，嶺南大學亞太老年學研究中心有幸聯同本地另外三間大學包括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，以及香港理工大學活齡學院的老年學研究單位，於香港十八區推動年齡友善的風氣，鼓勵社區持份者共建長者及年齡友善城市。

2017年，嶺南大學團隊於屯門及元朗地區開展的基線研究中發現，鄉郊地區的長者及年齡友善程度相較市區遜色。有鑒於此，自2018年開始，我們與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攜手合作，主導開展「鄉郊樂屯元」系列地區計劃，希望在鄉郊地區穩固鄰里互助網絡，令有需要的長者得到關懷及支援，提升社區的長者及年齡友善程度。

2018年至今，團隊度過一段雖充滿挑戰但收穫頗豐的時光。我們結識了滿懷熱忱的樂居之友，陪伴他們用所學所得關愛鄰里、回饋社會；我們與創意無限的中學生同行，見證他們用心為鄉郊長者設計實用的樂齡科技產品；我們悉心聆聽真人圖書館們娓娓道來的親身經歷，還原真實的鄉郊生活。然而計劃的推行並非一帆風順，疫情的來襲更一度使計劃停滯不前。幸而嶺大團隊及合作夥伴未曾退縮，充分發揮團隊精神，多方嘗試不同的活動形式，善用社交媒體及網絡資源，通過發放題材豐富的視頻資源及舉辦線上活動等方式，竭盡所能惠及更多參加者。活動中那些觸動人心的笑容、振奮人心的瞬間、精彩紛呈的片段，我們不僅想要銘記於心，亦盼望與眾多合作夥伴、業界好友、活動參加者及社會大眾一起分享，因而促成了這本手冊的誕生，以此紀錄這些年來讓人難忘的歲月。

時光荏苒，轉眼「賽馬會齡活城市計劃」已經接近尾聲，「鄉郊樂屯元計劃」亦即將告一段落。活動能夠順利開展，除了得到香港賽馬會慈善信託基金、合作機構及地區持份者的鼎力支持，更有懶於長者及社區居民的積極參與，在此本人謹代表計劃團隊致以衷心感謝。

期望這本紀念冊不僅承載參加者的美好回憶，更能夠為後續「長者及年齡友善城市」相關活動提供參考。相信經過各方的不懈努力，定能建構香港成為「長者及年齡友善城市」。

莫宗豪教授
嶺南大學副校長
二零二一年七月



日期：2021年7月10日(星期六)
登記時間：上午10:00 — 上午10:30
活動時間：上午10:30 — 下午12:30
活動地點：嶺南大學林炳炎樓地下G02室

時間	程序
上午10:00-10:30	登記時間
上午10:30-11:00	開幕典禮 -致歡迎辭：莫宗豪教授(嶺南大學副校長) 致送紀念品予 -賽馬會齡活城市計劃—鄉郊樂屯元協辦機構 主禮嘉賓合照及大合照
上午11:00-11:20	賽馬會齡活城市計劃 鄉郊樂「屯」「元」計劃成果回顧
上午11:20-11:25	真人圖書館揭幕
上午11:25-12:00	樂居之友、齡活大使及學生分享
下午12:00-12:10	拾步「鄉」「居」 共建鄉郊STEM設計比賽頒獎禮
下午12:10-12:20	樂居之友嘉許禮
下午12:20-12:30	總結及檢討(填寫活動問卷)
下午12:30	典禮完結

目錄

- 長者及年齡友善城市八大範疇 p.5
- 賽馬會齡活城市計劃簡介及目標 p.6
- 鄉郊樂屯元計劃簡介及目標 p.7
- 地區長者背景 p.8-9
- 活動概覽及花絮 p.10-11
- 樂居之友感想 p.12-13
- 計劃實習生感想 p.14-15
- STEM設計比賽 p.16-17
- 樂居之友名單 p.18-19
- YouTube頻道 p. 20-21
- Instagram頻道 p.22
- 相關連結 p.23



賽馬會齡活城市計劃

計劃

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「賽馬會齡活城市計劃」。嶺南大學於二零一七年展開屯門區和元朗區的基線研究。

簡介

「齡活」包含靈活、積極的意思，我們希望透過此計劃，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，改變他們對「年老」的固有觀念，並與社區不同人士共建「齡活城市」。

計劃目的

1

評估社區的長者及年齡友善程度，在社區推動「齡活城市」的文化。

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」。

鄉郊樂屯元

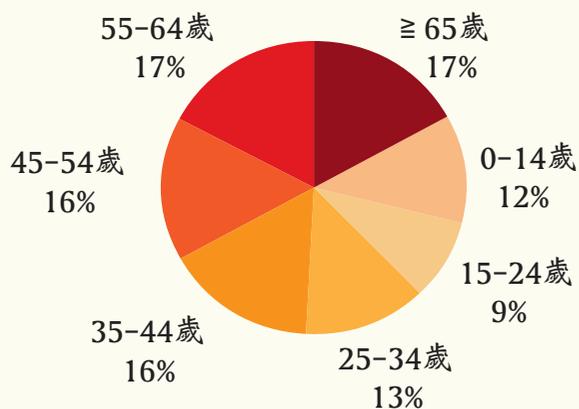
嶺南大學亞太老年學研究中心獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，由2018年至今舉辦賽馬會齡活城市計劃「鄉郊樂屯元計劃」的關注點是「室外空間和建築」、「尊重和社會包容」、「信息交流」、「交通」及「社會參與」五個範疇。

透過舉辦不同活動、培訓組織一群熱心服務街坊的長者義工成為樂居之友，為居於鄉郊的有需要長者提供支援及送上關懷，促進鄉郊長者與居民的聯繫，鞏固鄰舍關係，建立一個互相支持的網絡，建構「長者及年齡友善城市」。

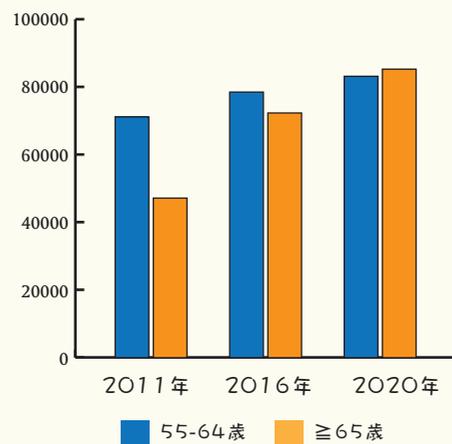


屯門元朗區 長者人口

2020年屯門長者人口比例



屯門長者人口趨勢

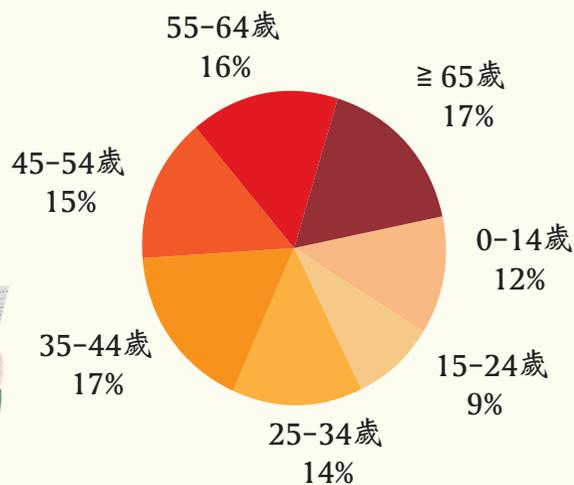


屯門區長者背景

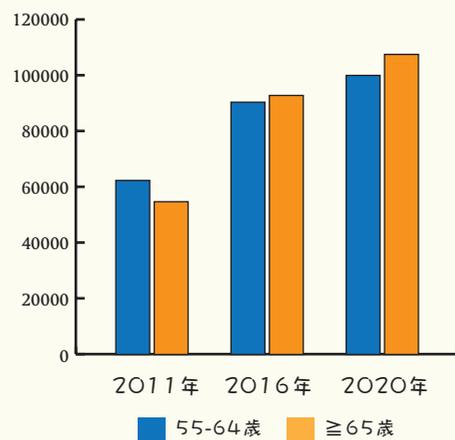
根據2011年至2020年人口普查的數字，屯門區長者人數有上升的趨勢。在2020年，屯門區共有約85,200名65歲或以上及約83,100名55-64歲的長者。另外，根據2020年人口普查的數字，屯門區65歲或以上及55-64歲的長者佔了該區約34%的人口。可見，屯門區長者人口比例十分高。

同時，根據規劃署最新《人口分布推算2021-2029》，預計屯門區的長者人口於2029年將為數目最多的新市鎮，佔全港同齡人口的6.9%。這預示著區內老年人口將逐漸增加，以致屯門區對老年服務和設施的需求將日益增加。

2020年元朗長者人口比例



元朗長者人口趨勢



元朗區長者背景

根據2011年至2020年的人口普查數字，元朗區長者人數也有上升的趨勢。在2020年，元朗區共有約107,400名65歲或以上的長者及約99,900名55-64歲的長者。另外，根據2020年人口普查的數字元朗區65歲或以上及55-64歲的長者佔了該區約33%的人口。

而根據規劃署最新《人口分布推算2021-2029》，預計元朗區人口數目更將於2029年時成為全港第二的分區，達到708,200人，意味元朗區對各種服務及設施的需求亦隨人口增長而增加。



地區人口資料來源：

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_district/

https://www.pland.gov.hk/pland_en/info_serv/statistic/wgpd21/tables/Locked_WGPD%20Report_2021-2029.pdf (P. 9-11)

活動概覽及花絮

2018年中旬



定期會議



齡活大使成立小組設計桌上遊戲



樂居之友探訪活動



樂居之友訓練-家居評估



靜觀茗茶

2019年中旬至下旬



樂居之友訓練-真人圖書館



樂居之友嘉許禮



樂居之友桌上遊戲培訓



STEM設計比賽學生探訪



樂居之友探訪活動



街站宣傳活動



到訪牛潭尾社區



考察樂齡科技展



考察屯子圍



樂居之友訓練-家居維修



"鄉郊樂屯元"
YouTube頻道
Instagram頻道
正式成立



樂居之友訓練-湯水食療



STEM設計比賽



樂居之友訓練-園藝治療

2018年下旬

2020年至2021年上旬

樂居之友-黃木嬌

"參加此計劃後，我嘗試了很多不同的興趣班，令我們有了很好的回憶。另外，探訪活動亦都非常有意義，從中我比以前更懂得尊重及照顧長者，一方面幫到別人，自己亦都很感動。"

樂居之友-林妙如

"能夠長青共融，使我們能夠認識到現時年青人的生活以及他們的思維。年青人亦能了解到我們長者的需求，他們能幫助我們規劃家居安全以及我們本身的健康狀態，從而去發明一些對我們長者有幫助的產品。"

樂居之友-鄒偉健

"我在計劃中參加了不同的活動，例如家居維修、遊戲設計和探訪。當中配音班非常深刻，我第一次嘗試，覺得非常有新鮮感，過程雖然緊張，但同時也為自己帶來突破。"

樂居之友-黃木根

"我覺得他們非常有創意，現在看到這些年青人原來如此有創意，這個社會多些如此有創意的人，社會的進步便會更快。"

樂居之友-郁建國

"我很感謝賽馬會，他們提供資源令此計劃在圓滿中更為圓滿。活動可以推動人與人之間的關係及連繫。我們也應該去推動、讚賞及協助。多謝賽馬會！對我的內心來說幫助是很大的。"

樂居之友-彭靜球

"我參加了很多不同的活動例如真人圖書館、探訪、八段錦興趣班等。當中最深刻的是一個長者住在豬欄改建的房屋，即使生活困難他也仍然樂於面對，他令我明白活在當下的意義。"

樂居之友-蘇曼妮

"買餅車(其中一參賽作品)很方便。STEM比賽令同學們學會很多東西，再幫助我們這些長者。例如研究、發明一些用品，好像拐杖。他們與我們長者的溝通上也很好。"

樂居之友-陳玉葵

"他們是很用心的，如此年青的同學也能了解到長者將來的需要。而且他們都會願意花心思去考慮及構想。他們年紀輕輕已經能夠體諒我們活動的能力、健康，為我們考慮，擔心我們會跌倒會有防跌作品。"

樂居之友-陳歡容

"我發覺同學們是樂意接受意見，全部同學都有眼神交流，以及有言語的對應，我感到很高興的。以及我最欣賞他們會廢物利用，可以將別人棄置的物品改造為可重用的。我覺得是不錯的。"

樂居之友 感言

"好榮幸可以成為計劃一份子！計劃令我認識香港長者不同面貌，了解到長者在衣食住行的需要和困難。相信計劃可以為社會帶來好處，尤其在增進長者年齡友善程度上有莫大幫助！"

Henry同學
林志聰

"好高興可以有幸參與這個計劃！我在計劃中接觸了不同生活環境的長者，亦都了解到長者不同的生活需要。希望這個計劃可以幫助長者改善生活！"

Hilian同學
方曉樂

"好開心可以參與這個計劃，我在訪問中學習到如何與長者溝通，以及更深入地了解長者的生活需要，希望政府和公眾能更關注長者的需要。"

Judy同學
吳子欣

"可以成為大家的一份子我很開心，而且我很享受在服務中與長者相處！計劃可以幫助到長者之餘，我相信年輕人在長者身上也獲益良多。希望長者共融不只是一個計劃，而是大家把愛傳遍樂齡社區。"

Sally同學
黃宗儀

"賽馬會齡活城市計劃提供了很多機會使我去了解齡活城市這個概念、同時我在參與這個計劃的過程中，有很多機會可以與長者做訪問，從而加深了對長者的認識。"

Wanda同學
黃湘雲

"賽馬會齡活城市計劃令我獲益良多。當中有許多機會與長者溝通，了解到他們的生活難處。希望計劃能推動建設長者及年齡友善城市，使社區更共融。"

Cindy同學
許儀

"這個計劃加深了我對於年齡友善城市這個概念的認識。透過接觸不同的持份者，讓我更加了解到不同問題的相應建議及解決方法，可以擴闊眼界之餘又可以多角度思考。最重要是改善鄉郊長者的生活！"

Angel同學
陳曉彤

計劃實習生感言

拾步「鄉」「居」共建鄉郊 STEM設計比賽

比賽介紹：

「拾步「鄉」「居」共建鄉郊stem設計比賽」總共有七間中學參與，並分成12隊。各隊伍經過一輪的訓練，例如鄉郊探訪，令他們更了解到鄉郊長者的需要。最後，各隊利用學到的知識和探訪經驗，結合科技設計了一些幫助長者的創意科技產品，以解決他們生活上不便。嶺大副校長莫宗豪教授亦表示：「我們希望通過比賽能夠使長幼共融，建立一個年齡友善城市。我們希望透過是次活動，提倡敬老護老，並使不同年齡層的市民有跨代交流的機會，年輕人亦可深入了解長者對社會作出的貢獻。」



精彩活動片段回顧：



活動花絮



冠軍 免提追蹤買餸車
天主教培聖中學
朱兆邦 洪正
莫晉瀟 鍾日軒

最受歡迎齡活大獎

自動跟蹤功能的購物車有效減輕長者出入的負擔和舒緩他們不同部位的痠痛。購物車更安裝了雷射紅外線，令跟蹤模式下可以準確地跟蹤，並且避免撞到其他東西。除此以外，購物車貼心的保溫功能有效保存冷凍食品。

季軍 輔助上落購物車
天主教培聖中學
梁凱恒 陳冠宇
陳宗豪 楊卓熙

參賽者注意到長者出入社區和鄉間，很多時候外出都會購買大量日用品，回家要經過斜路樓梯等。他們著手嘗試研製一輛輔助上落斜路樓梯的購物車，可以減少長者因負重過大而引致膝關節及腰骨勞損，亦防止長者因拖拉重物而扭傷手部筋骨。

優異獎 長者輔助器
中華基督教會
譚李麗芬紀念中學
施澤銘 郭翰文 蔣永康

長者輔助器是一個多功能輔助器，以往長者用傳統開關掣控制宗電。多功能輔助器使手勢取代按鈕控制宗電，有效協助長者及避免意外發生。

亞軍 智能地氈及蜂鳴助手
迦密唐賓南紀念中學
張啟航 黎焯恆

蜂鳴助手和智能地氈是專為長者而設的床上智能套裝。智能地氈的功用是透過壓力感應，當有人站在地氈上，燈台上的燈便會亮起。方便長者在晚上在家中行便。而蜂鳴助手則用手機的蜂鳴助手apps尋找長者的位置，長者如外出需援手，按著蜂鳴器發聲求助。

最盡鬼匯報大獎 2020年度地表最強拐杖
東華三院
邱子田紀念中學
林鈺偉 招佳綺 矯宇峰

拐杖名為老友記的“第三隻腳”，參賽者加入不同元素於拐杖中，成為2020年度地表最強拐杖。參賽者融合SOS平安鐘，防滑暖手手把，太陽能燈等元素於拐杖中。拐杖更可以折疊，令出行更便利。

優良獎 智能方塊踏步
萬鈞伯裘書院
古炯城 戚文俊 黃君灝

「智能方塊踏步」是一個改良了傳統方塊踏步的作品。它十分易學，而且有效改善長者的下肢力量及記憶力，降低他們跌倒受傷的機會。參賽者亦希望這個休閒玩意可供長者聯繫彼此。

2018-2019年度鄉郊樂「屯」「元」

第一期樂居之友名單

救世軍牛潭尾

仁愛堂屯子圍新慶村青磚圍

社區發展計劃

鄉郊社區服務中心

文連娣	陳歡容	尹玉嬋	陳立夫
文麗冰	黃木根	朱月敏	陳妹
朱偉強	黃木嬌	何煥芝	陶玉平
朱瑞明	黃寶順	岑蕙全	陶英娣
江智文	楊如松	李少鳳	彭靜球
何麗芳	楊春蘭	李鈺穎	曾順祥
余麗莎	葉頌光	李麗珊	黃麗萍
郭社才	鄒偉健	林妙如	楊唐寧
陳善和	鄔秀玲	林潔冰	葉錦培
陳鉅庭	黎惠珍	胡兆豐	趙淑蘭
	羅新章	郁建國	鄭玉冰
		凌鄧愛蘭	鄭詠萌
		徐佩芹	黎台善
		張翠蓮	盧淑儀
		郭鳳珍	鍾燦榮
		陳玉葵	羅誠意
			蘇曼妮

(次序依中文姓氏筆劃排列)

2019-2021年度鄉郊樂「屯」「元」

第二期樂居之友名單

救世軍牛潭尾

仁愛堂屯子圍新慶村青磚圍

社區發展計劃

鄉郊社區服務中心

文麗冰	黃木根	尹玉嬋	梁帶荷
朱偉強	黃木嬌	王玉蘭	郭鳳蓮
何佩儀	黃翠英	朱月敏	陳玉葵
何麗芳	黃寶順	何煥芝	陳立夫
張偉珊	楊如松	岑蕙全	陳麗華
梁佩琴	葉頌光	李少鳳	陶英娣
郭社才	鄒偉健	李厚齡	彭靜球
陳善和	羅新章	林妙如	湯潔霞
陳鉅庭	羅綺華	林妙嫻	黃楚卿
陳歡容	譚達權	郁建國	黃麗萍
		凌鄧愛蘭	趙淑蘭
		徐佩芹	鄧麗薇
		徐淑儀	鄭基松
		張貴明	謝惠霞
		張源源	鍾燦榮
		張翠蓮	羅誠意
			蘇曼妮

(次序依中文姓氏筆劃排列)





賽馬會齡活城市計劃：
鄉郊樂「屯」「元」
YouTube 頻道



非常有趣！



藝文鄉

「文青」絕非年輕人的專名詞，長者同樣有權利欣賞藝術。「藝文鄉」專門介紹藝術和文學作品，熱愛詩詞歌賦和藝術創作的朋友記得留意。



「耆」實好輕鬆

有沒有想過很多小東西都可以自己DIY？「耆」實好輕鬆系列專門教導長者親手製作一些日常東西，例如安眠小香包和心意卡等，自己用或者送給親朋好友同樣適合。



輕鬆「齡」活行

「輕鬆齡活行」系列為大眾搜羅屯門區有趣和新奇的景點，又適合男女老幼的活動例如，屯門藍地水塘、錦田村一日遊、兆禧運動場等，喜歡玩戶外活動的老友記記得不能錯過。



左鄰有你教室

「左鄰有你」系列關注疫情下大眾的生活情況，相信大家在面對疫情的期間都面對不少壓力和困難，負能量和壞情緒亦會出現。「左鄰有你」為大眾介紹減壓的方法，為大眾打打氣。



單車樂其「鍾」

相信不少住在屯元天的朋友們都有騎自行車的習慣，因此單車樂其「鍾」系列一定適合大家。該系列主要分享關於單車的小知識，例如如何做好防盜工作，保管好你的單車避免被其他人偷等等，騎自行車的朋友記得收睇呀。



樂居之友訓練

樂居之友訓練系列影片內容多元化，動靜皆宜。「湯水」系列邀請到中醫師主講，介紹湯水食療及穴位保健治療，傳授健康食療的知識。「園藝」系列亦邀請到中心姑娘介紹家居園藝活動，由栽種、插花到如何觀賞，每個過程都會一一介紹。「樂居同樂」系列則提供娛樂遊戲，讓老友記可以放鬆一下。



樂居小「煮」意

樂居小「煮」意系列每次會教導大家烹調簡單方便的小菜式，配合營養知識，製作例如蔬菜煎餅、豆腐花、番薯年糕、四色素菜餃等等，適合不同節日活動慶祝，喜歡烹飪的樂居之友千萬不要錯過。



真人圖書館

「真人圖書館」動畫將記載各本真人圖書(樂居之友)居於鄉郊的真實故事，透過分享他們的自身經歷，提高大眾對鄉郊居住環境及情況的了解，從而增加公眾對屯門及元朗鄉郊地區年齡友善問題的認識。

欣賞影片小貼士：

1 使用電腦/智能手機登入：
<https://www.youtube.com> 搜尋
賽馬會齡活城市計劃 鄉郊樂「屯」「元」

2 或者用手機相機或QR掃描器功能掃描本頁QR Code

3 邀請朋友一起欣賞影片

記住追蹤!



Instagram icon ruralbefrienders_lingnan



鄉郊樂屯元Instagram平台提供一系列生活小百科，各位老友記一來可以學習生活小知識之餘，又可以利用呢個平台結識朋友，咁就唔怕悶啦！

查看IG主頁小貼士：

- 1 使用電腦/智能手機登入：
<https://www.instagram.com>
- 2 搜尋ruralbefrienders_lingnan
或者
或者用手機相機或QR掃描器功能掃描右邊QR Code



相關連結



香港電台



屯門區報道



元朗區報道

有關報道：

賽馬會齡活城市計劃在全港18區積極地推行，香港電台以訪問形式介紹了屯門區和元朗區，專題包括「香江暖流 區域耆才」，「歲月留情」，以及「長者友善城市專題講座」等。節目也同時專訪了區內不同的代表，當中包括有傳統老店老闆，區內的服務提供者等。他們在區內立根多年，見證區內的變遷，節目分享了他們在區內的個人成長經歷而及他們對於計劃的點滴。



拾步「鄉」「居」 共建鄉郊STEM設計比賽



嶺南大學新聞稿



明報報道



香港商報報道

有關報道：

是次計劃更獲得不同媒體的關注和報導，包括明報、香港商報、LionRock Daily、京港學術交流中心以及Asia Research News。



《健康·旦》x 賽馬會齡活城市計劃 健康資訊系列節目



《健康·旦》YouTube頻道

有關節目內容：

賽馬會齡活城市計劃聯合《健康·旦》網上頻道製作一系列的健康資訊系列節目，例如介紹「鄉郊樂屯元」如何運用科技促進跨代共融改善長者生活，旨在共同建構香港成為適合長者及不同年齡人士生活的地方。



鳴謝:

救世軍牛潭尾社區發展計劃

仁愛堂屯子團新慶村青磚圍

鄉郊社區服務中心

編輯小組:

嶺南大學研究生院

2021年7月版

本手冊圖片來源:

<https://zh.pngtree.com>

地區人口資料來源:

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_district/

https://www.pland.gov.hk/pland_en/info_serv/statistic/wgpd21/tables/Locked_WGPD%20Report_2021-2029.pdf (P. 9-11)