

CONTENT

02-05 張亮：人口老化帶來挑戰及機遇

06-09 胡令芳：真正見到老年需要

10-13 **1** 社會參與
莫家豪：鼓勵參與社區議政14-17 **2** 尊重和社會包容
林正財：不同長者期望不同尊嚴18-21 **3** 公民參與和就業
麥建華：長者就業是三贏22-25 **4** 社區與健康服務
李敏碧：加強醫社合作26-29 **5** 房屋
張滿華：讓長者在家生活30-33 **6** 室外空間和建築
黎永亮：香港環境也老化34-37 **7** 交通
林一星：鄰近交通更重要38-41 **8** 信息交流
蔡海偉：數碼隔膜要打破

42 齡活大使林志齡：增值自己才能關心社區

43 齡活大使麥偉麗：建構齡活城市是大家的事

44 齡活大使崔君雄：藉交流與鄰里一同改善社區

45 齡活大使崔玉霞：長者是建構齡活城市的重要元素

賽馬會齡活城市計劃

長者及年齡友善城市

看到小朋友，我們會問：「你長大後要過怎樣的生活？」

長者呢？我們卻甚少去問他們將來想過怎樣的生活？

2040年香港約有三分之一人都是六十五歲以上長者。

長者，就是未來的我們。

為了解長者的需要，香港賽馬會慈善信託基金（馬會）跟本地四間大學合作，進行長者及年齡友善城市的基線研究，在不同地區以問卷及聚焦小組形式，了解長者在生活上遇到的困難和需要。

從長者角度看城市，一級樓梯可以因健康問題而難以踏上、人人低頭看手機沒顧及別人、退休後渴望再工作……這些都是長者面對的生活日常。如何讓香港變得更加居住，讓人可以安心老去？

未來，大家要過怎樣的生活呢？





香港賽馬會慈善及社區事務執行總監張亮先生



張亮：人口老齡化帶來挑戰及機遇

「人口老齡化為香港帶來不少挑戰及機遇。」香港賽馬會慈善及社區事務執行總監張亮說。香港人口正在老化，未來情況越趨明顯。根據政府最新推算，本港總人口到了2040年達到八百二十萬，當中有接近三分之一（約二百五十萬）為六十五歲或以上長者。

賽馬會齡活城市計劃

全球人口同樣有老齡化趨勢，世界衛生組織（世衛）於2005年已開展「全球長者及年齡友善城市建設計劃」，並確認了在城市環境中促進積極晚年的八個主要範疇。

張亮認為一個長者及年齡友善城市會因應長者不同的需要及能力，為他們提供包容、無障礙的環境和服務。要做到，就要提倡年齡友善文化，鼓勵大眾關注不同年齡人士需要，改寫對「年老」的固有觀念，讓社區不同持份者參與社區事務。

2016年施政報告提到，香港未來要提升醫療社福服務照顧長者，同時投放資源建設長者及年齡友善環境，讓他們居家安老。香港賽馬會慈善信託基金（馬會）於2015年撥款超過一億九千萬港元推行「賽馬會齡活城市計劃」，採

取由下至上、地區為本的模式，於全港十八區推動長者及年齡友善文化，讓香港成為長者及年齡友善城市。

十八區各有特色

香港十八區各有特色：沙田區居民最愛區內環境、中西區居民最積極參與公共事務、荃灣區居民最欣賞區內交通。馬會明白到要充分了解各區現況與特點，才能提供適切支援。馬會聯同本地四間大學，根據世衛提倡的八大範疇在各區進行基線研究，掌握每區的長者及年齡友善程度。

馬會較早前公佈了十八區基線研究結果，發現評分最低的範疇分別為社區與健康服務、房屋，以及公民參與和就業。根據研究結果，馬會聯同四間大學與各區區議會共同制訂三年的行動方案，與不同的社區持份者合作，針對研究結果和地區需要推出適切的地區計劃。

隨著不同地區計劃開展，全港已有十七區成功加入世衛的「全球長者及年齡友善城市及社區網絡」，另外一區亦正進行準備工作。各區區議會亦成為了政府部門與社區不同持份者之間的溝通橋樑，將區內意見上達，持續跟進各個與長者及年齡友善城市有關的議題。

商界參與不可或缺

張亮強調：「要全面推廣長者及年齡友善風氣，商界的參與是不可或缺的。」他認為建構長者及年齡友善城市，除了集合區議會、非政府組織、地區團體及公眾參與，也要讓商界參與其中。因此，馬會在2018年六月推出賽馬會齡活

圖表 世界衛生組織
長者及年齡友善城市

八大範疇

範疇	定義	十八區基線研究評分*
 社會參與 SOCIAL PARTICIPATION	讓長者參與休閒、社交、文化等不同活動，可以讓他們體現自己的能力，有助他們維持自信、受尊重，長遠達至身心健康。例如現在很多長者退休前都是專業人士，他們會對社會議題有意見，如果他們的意見能進入議會，直接影響政策和社區，可讓他們繼續貢獻社會。	4.29
 交通 TRANSPORTATION	便利、安全及收費合理的公共交通，是長者投入社區生活、使用醫療和服務的關鍵。例如偏遠地區的巴士班次足夠，長者便不必擔心站立等車太久，也不怕日曬雨淋，他們便可能更樂意活躍於社區，覆診或接受服務時也更輕鬆。	4.27
 尊重和社會包容 RESPECT AND SOCIAL INCLUSION	包容的社會肯定和尊重長者，令他們感到自己在家庭和社會中都有位置。例如發展銀髮市場，提供長者喜歡及適合的消費選擇；或年輕人在街道上的活動放慢一點，讓長者走路時不會擔心被撞到，從而締造一個歡迎他們繼續積極參與社會、公民和經濟活動的城市。	4.10
 信息交流 COMMUNICATION AND INFORMATION	讓長者適時獲得實用資訊，可以幫助他們滿足生活上的不同需要，例如身體不適可以找哪些醫療服務、想學新技能時社區有哪些興趣課程可參與等。良好的信息交流，是積極健康樂齡年重要的一環。	4.06
 室外空間和建築 OUTDOOR SPACES AND BUILDINGS	乾淨舒適、方便及安全的生活環境，可以讓長者繼續自主生活。例如在社區必經的樓梯通道加設扶手電梯或電動樓梯，都可方便長者出入，減少危險。良好的室外空間及建築設計，可讓他們繼續安心在社區安老，並維持健康的社交網絡。	4.04
 公民參與和就業 CIVIC PARTICIPATION AND EMPLOYMENT	提供足夠的就業機會予長者，可讓他們自主退休後應該休息還是繼續工作。例如長年位處管理層的長者，退休後若想繼續貢獻社會，可以發揮其組織及決策的能力，主持長者組織，就長者福祉發表意見。	3.87
 房屋 HOUSING	安全和舒適的居所是居家安老的重要條件，良好的房屋設計，可讓長者在室內有足夠自由活動的空間，也能切合個人健康需要。例如行動不便的長者需在浴室放置防滑墊，甚至加裝扶手，確保安全。而長者聚居的地方附近，宜有足夠醫療及社區服務。	3.71
 社區與健康服務 COMMUNITY SUPPORT AND HEALTH SERVICES	良好的社區支援與健康服務，應能在價錢、服務模式等方面，讓長者有選擇。這對他們維持健康、獨立在社區生活的能力有直接影響。例如牙科費用相宜一點的話，便可鼓勵有牙齒問題的長者及早就醫或安裝假牙，維持他們的生活質素和投入社區的動力。	3.67

* ● 問卷調查的受訪者就「長者及年齡友善城市」的八大範疇下53個項目，對其居住地區的長者及年齡友善程度評分，6分為最高分。
● 分數越高，表示受訪者認為該項目的長者及年齡友善表現越好。

賽馬會齡活城市計劃內容



基線研究

- 完成18區的基線研究報告，並於2018年3月公佈研究結果
- 全港18區合共有9,785份問卷及739位聚焦小組參加者
- 當中約八成七受訪者為50歲或以上人士
- 評分最低的範疇(6分為最高分): 社區與健康服務(3.67)、房屋(3.71)、公民參與和就業(3.87)



地區計劃

- 向各區撥款港幣150萬元，根據基線研究結果推行合適的地區計劃(分三年，每年50萬元)
- 已推行超過80個地區計劃
- 直接受惠人數約74,000人
- 其中一個地區計劃「賽馬會齡活城市計劃一躍動觀塘健步行」於2018年新加坡第六屆亞太區創新老人照顧服務大獎中榮獲「最佳活齡計劃大獎(社區)」



齡活大使

- 全港18區招募超過1,000名齡活大使，推廣年齡友善及關愛長者的訊息



世界衛生組織 — 全球長者及年齡友善城市及社區網絡

- 17個地區已成功加入
- 另外1區亦正進行準備工作

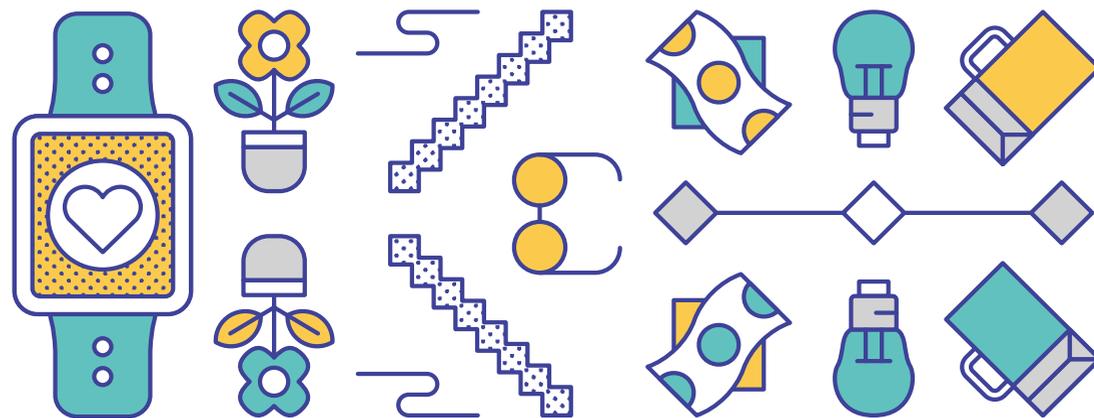


城市——「全城·長者友善」計劃，鼓勵商界及公營機構攜手推動長者及年齡友善文化。

「參與機構只要推行最少一項長者及年齡友善措施，就可以獲得計劃證書及標籤。」除了證書及標籤，計劃亦設有多項大獎：齡活就業大獎、齡活設施大獎、齡活創意大獎、齡活協作大獎、齡活商業大獎及友善人情大獎。計劃得到本地四大商會支持，目前已有超過八十間公司或機構參與。

要建立一個長者及年齡友善城市並不容易，要扭轉社會的固有觀念亦需時，這個計劃只是開始。面對未來人口老化為香港帶來的不少挑戰及機遇，張亮這樣總結：「我們希望延長長者健康及活躍的時期，鼓勵他們從服務的受眾轉為主動參與者，活出豐盛晚年。」

香港中文大學賽馬會老年學研究所所長
胡令芳教授



圖表

基線研究

賽馬會齡活城市計劃委託四間大學的老年學研究單位，在全港十八個區進行基線研究，收集各區居民意見，檢視各區的長者及年齡友善程度，並提出改善建議。四間大學撰寫的基線研究報告，會成為與區議會共同訂訂行動方案的基礎，支援各區推行長者及年齡友善的工作。

第二階段	首階段	計劃夥伴
葵青 北區 西貢	沙田 大埔	香港中文大學 賽馬會老年學研究所
東區 南區 黃大仙	中西區 灣仔	香港大學 秀圃老年研究中心
屯門 元朗	離島 荃灣	嶺南大學 亞太老年學研究中心
深水埗 油尖旺	九龍城 觀塘	香港理工大學 活齡學院

胡令芳：真正見到老年需要

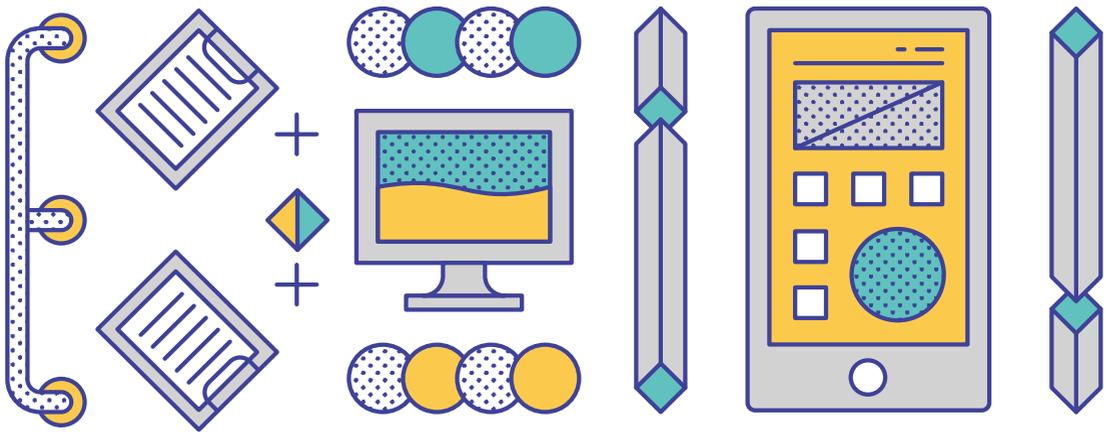
「社會有兩種人，一種是不明白長者需要的人，另一種是作為照顧者後發現社會很難找到合用資源的人。」香港中文大學賽馬會老年學研究所所長胡令芳教授說。

胡令芳形容香港長者的需要一直未被真正看見，過去很多研究取樣均來自長者地區中心，她直言只是呈現部分長者的需要：「去中心的長者其實只佔全港長者的一成。」所以中大賽馬會老年學研究所的研究員會走到街上做問卷。

賽馬會齡活城市計劃的基線研究，請來四間大學深入各個地區以問卷和聚焦小組，收集大量資料和意見，測量各區在長者及年齡友善城市八大範疇的表現，從中了解各區長者的需要。

八大範疇中，十八區的受訪者都給予香港的「交通」相當高評分，不少長者都提到兩元搭車的公共交通優惠，令他們更願意出門；也有長者認為所住社區有很好的交通網絡，去哪裡都很方便。

然而長者也希望交通可以繼續改善，譬如住在觀塘的長者特別擔心交通擠塞的情況，也有為數不少的長者說曾經因為坐輪椅而被的士拒載。



的士去不到醫院

胡令芳強調：「即使高分，裡面都有好、有不好，要逐個細項慢慢看。」她特別提到在威爾斯親王醫院和沙田醫院的交通情況：

雖然同屬新界東聯網，可是「去威爾斯親王醫院，紅色和綠色的士都可以；但是去沙田醫院，就只有紅色的士。」綠色的士只能去設有急症的威爾斯親王醫院，相反地域上更近新界的沙田醫院卻去不了，胡令芳直言不合理：「怎麼可能去不到醫院？」

這讓行動不便的長者，難以去日間醫院接受復康服務，身體狀況變得更差，「最後就要去老人院。」胡令芳說。

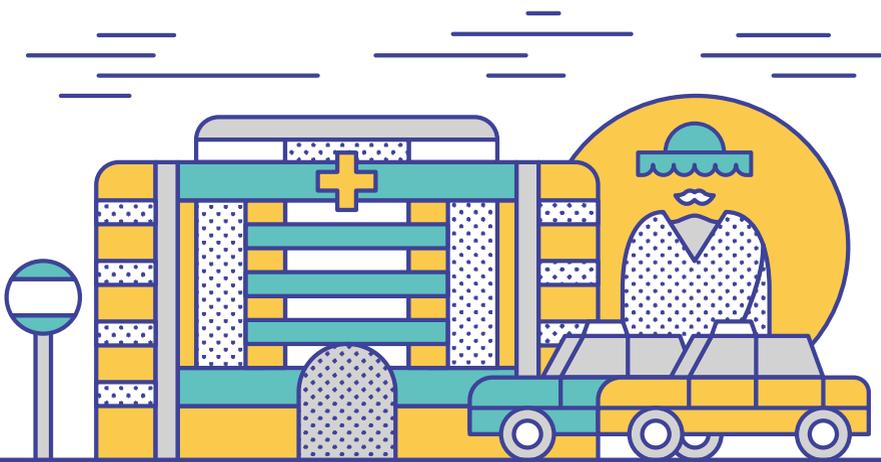
早年運輸署曾經派員到沙田醫院的士站觀察情況，最後回覆搭的士的人不多，沒再跟進。胡令芳認為：「並不是數量的問題，而是要令他們很方便、很容易就去到醫院，讓他們可以原居安老。」

電話預約系統好難用

綜觀十八區的基線研究，評分最低的是「社區與健康服務」這範疇，被訪者不滿輪候時間長、私家醫院費用貴、沒為照顧者提供足夠支援等。在聚焦小組中，也有長者說：「電話預約系統好難用。」

胡令芳說有些長者用不了電話預約系統，親自到門診，職員們都是請長者回去繼續用電話預約，「其實只需要一些小改變就可以解決。」胡令芳認為應該在電話預約系統加一個與職員對話的選項，讓長者可以跟真人對話，「很多公司的顧客服務都這樣做，不是做不到。」

要令行動不便的長者很方便、很容易就去到醫院，讓他們可以原居安老。



長者學得比較慢

提到「信息交流」的範疇，胡令芳指長者使用電子產品，人人都以為長者學得慢，「大家很容易忽略背後原因。」她舉例：「現在的軟件時常更新，每次更新後介面都可以有很大差別；長者剛剛學識用，一更新就要轉、要學過，很難。」

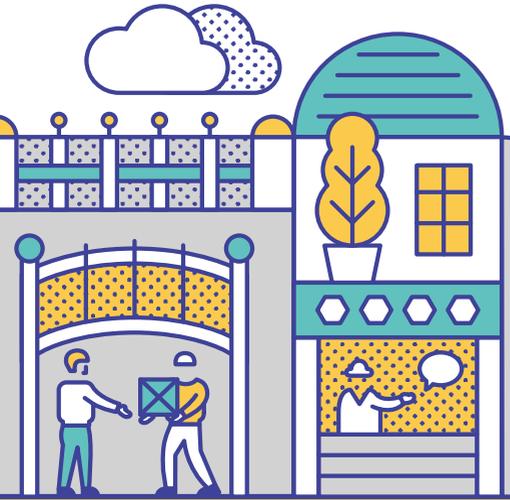
手機、平板電腦的功能越來越多，胡令芳指功能太多，會令長者在使用時更容易看得眼花繚亂、不知所措，有時按錯、有廣告彈出，他們都會無法處理。外國出了一些長者及年齡友善的手機和電腦，在設計上，桌面只需要留幾個按鈕，有長者慣用的程式就已經足夠。

銀髮市場要針對需要

胡令芳提醒大家若想捉緊銀髮市場的機遇，不僅要明白長者的身體變化和需要，還要考慮到照顧者：「你要明白長者是不會買的，都是他們的照顧者買，可以請大家來試用，給點意見，然後再改良。」

她認為目前香港難試用這些產品，就算合用，也不易購買。胡令芳建議可參考 Age UK，設立一個購物網，整合各類產品，「今日買、明天就送來。我們經常說香港是 smart city，但長者的部份仍然很落後。」

要建構一個長者及年齡友善城市，胡令芳說最重要的是：「我們要明白一個人老了身體會有甚麼變化，有甚麼需要。」



中西區受訪者的社區參與情況



中西區受訪者的改善建議

- 1 建立地理和交通便利的室內聚會中心，如在電車沿線更佳
- 2 提供更具彈性的長者中心會員資格及規則
- 3 為獨居唐樓的長者，提供更多外展服務

SOCIAL PARTICIPATION 1
社會參與



嶺南大學副校長 莫家豪教授

提供多元化及可負擔的社區活動，切合長者不同興趣。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。

莫家豪：鼓勵參與社區議政

社會參與這範圍，在各區都取得頗高評價。尤其中西區，受訪者普遍認為該區是長者及年齡友善城市，社會參與更是該區八大範疇裡排名最高，他們對地區有強烈的歸屬感。

中西區社區關注組和中西區長者友善工作小組（關注組及工作小組），先後在十年內成立，成員都是區內多間長者中心的會員，活動有過百人參加，他們的活動得到區議會撥款支持。他們還會舉辦公開論壇和發佈會，在區內推動年齡友善。

明愛中區長者中心社工冼可恩說工作小組由長者來籌備、實行，中心職員只是顧問：「長者的參與度很高，而且對生活有要求，按自身需要出發去發聲，能更加清晰指出長者在社區遇到的困難和需求。」

明愛莫張瑞勤社區中心督導主任冼昭行補充：「很多長者也對自己有信心，認為他們的意見能有效改善社區的年齡友善程度，效果甚至比由社工為長者決定好。」中心的長者權益大聯盟就是為希望表達意見的長者而設，大家會圍在一起討論政策，最近正討論長者牙科資助。

鼓勵參與社區議政

嶺南大學副校長莫家豪教授指出：「宏觀看社會參與不單是參與社區活動，也是參與政治。現在的退休長者都很健壯，人生及知識經驗豐富，他們有能力在安老事務、公共政策發表意見。」

莫家豪從基線研究中發現有些長者開始組成地區組織：「如果將不同地區組織的意見集合起來，找出共通問題，並組成關注組，就有力量聚焦問題。」

他建議區議會討論相關議題時，可以找長者來旁聽，並在社會服務委員會或相關委員會表達意見，將他們的聲音納入社區議政：「參與度增加，地區事務反映到市民所需，行政更暢順。」

他相信這方向，也有機會解決男士社區參與度較低的問題：「男士大多對公共事務有興趣，或會成為他們參與社區的推動力。」

加入世衛持續提升

全港十八區中，已有十七區加入世界衛生組織——全球長者友善城市及社區網絡。莫家豪希望基線研究有助各區加入世衛，持續和提升年齡友善水平。

不過他也指出基線研究的受訪者大多是活躍社區的長者，對社會參與度本身相當高，而因體弱、居住偏遠而不活躍於社區的長者和男士，可能不會受訪。「基線研究正正反映服務的縫隙，這可能意味著需要增加外展服務。」他強調：「長遠而言，不可單靠政府，很多年輕長者也有能力開拓銀髮市場，服務較年長的長者。」

長者中心推動老有所為

社會福利署助理署長(安老服務)陳德義解釋安老服務的政策方向,是使長者能夠繼續在社區過著健康、受尊重及有尊嚴的生活,加強他們積極及貢獻的角色。

他提到現時全港有210間津助長者中心,包括地區及鄰舍中心,以地區層面服務長者,包括讓長者發起、籌辦和管理自己的學習或義工活動。截至2018年3月,上述中心約有22萬會員、6萬義工,社署二十年來撥款推行「老有所為活動計劃」,讓長者發揮潛能貢獻社會。



SOCIAL PARTICIPATION 1

社會參與

離島區



- 組織更多男士活動,如休閒活動和論壇
- 宣傳和組織加強鄰里關係的活動
- 改善長者中心的無障礙洗手間及增加活動空間
- 為南丫島等離島設長者中心或聚腳點

九龍城區



- 確保長者能夠參與社會活動和社區生活
- 為區內長者中心分配更多資源
- 鼓勵長者參加該地區各種活動,包括娛樂和運動、休閒、學習和發展課程和志願服務

荃灣區



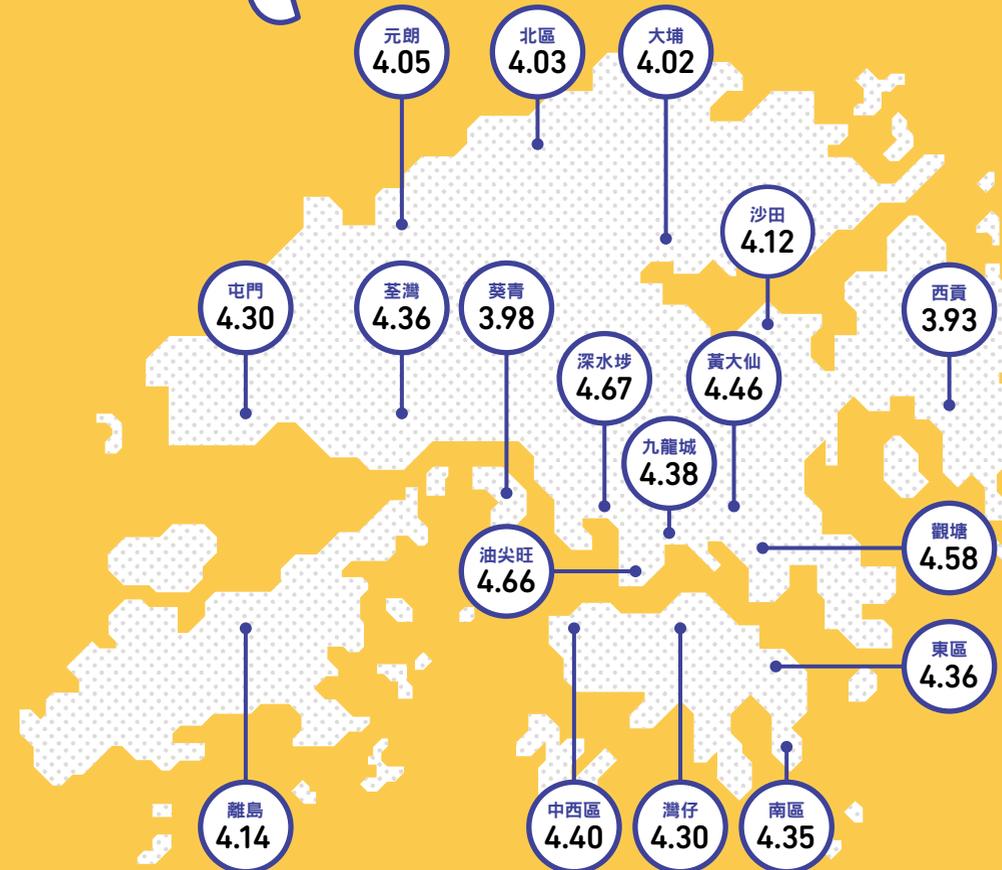
- 提供的活動跟長者退休前的職業有關
- 設計活動時要優先留意長者安全
- 提供學習新科技的課程
- 擴充長者中心

建議

基線研究受訪者的改善建議

圖表

十八區社區參與評分



(6分為最高分)

RESPECT AND SOCIAL INCLUSION 2

尊重和社會包容

安老事務委員會主席 林正財醫生



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。

林正財：不同長者期望不同尊嚴

嶺南大學亞太老年學研究中心的基線研究，大嶼山、東涌新市鎮、長洲、南丫島、梅窩、大澳及愉景灣的離島區長者，評分最高的範疇之一就是尊重和社會包容。他們大多居於自己的出生地，跟家人同住或居住得很近，對鄰里網絡和宗族關係非常滿意。

有受訪者表示：「鄰里關係呢，我覺得我們這裡真的非常好。」良好的鄰里關係，有賴多面對面的直接溝通，尤其是農村地區，這讓目不識丁的長者也可以知道社區資訊。居民在社區互相問候、討論社區的大小事。這種正式和非正式的溝通，建成緊密的鄰里網絡，有助長者在社區得到安全感和包容。而東涌新市鎮的地區，靠長者中心舉辦的活動，讓長者參與和發表意見。

不過亦有受訪者提到，搬往離島的新住戶和年輕人不懂得尊重長者，再加上離島區是旅遊熱點，環境變得很擠迫，長者更有感在大眾形象是負面的。

推動公民教育

安老事務委員會主席林正財也留意到基線研究提及的情況，提出需要公民教育。「長者在傳統上需要尊重，現在卻遭年齡歧視。我們花很多資源教小朋友成長，卻沒教如何面對年老。」他認為跨代共融的活動很重要：「年輕人很少機會接觸長者，我參加過跨代的活動，年輕人跟長者相處後改觀，覺得長者的視野原來這麼廣闊，兩者可以互相學習。」

林正財曾任西貢區議員，他有感城市規劃的諮詢，發言的多是活躍的年輕人，但社會有不同的年齡層，需要年齡友善概念，可由長者擔任大使去了解長者的需要。

至於居民與旅客的衝突，他認為空間有限，政府需要平衡，並進一步建議長者從正面看，發揮長處：「外地有很多深度遊，導賞員也是長者，因為他們對歷史認識較深，可讓傳統文化承傳下去。」

退休年齡不設限

林正財認為首要改變的是退休制度，才能讓長者被尊重：「城市化的香港，人生規劃分為：學習、工作和休息，老了就甚麼也不用做，不用學，這就是歧視，也是長者感到不被尊重和欠缺社會包容的源頭。社會資源不足時，矛盾會更深。」他發現近年的長者大多有一定學歷，退休前可能是管理層，一退下來就甚麼都不用決定，難以習慣和適應。

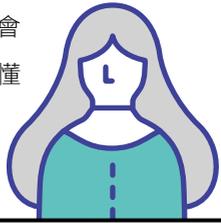
所以他在制訂安老服務計劃時，其中一個原則是：尊嚴。林正財解釋：「最重要是有選擇，甚麼時候退休，是否可依個人意願和能力？或改當半職、義工？導師？或是創業？誰說創業的一定是年輕人，長者也有他寶貴的經驗。」

他更提到長者跟年輕人一樣，有獨特的個性和選擇。「年輕人每日口味也不一樣，長者接受的服務怎能劃一，沒有選擇呢？」

而不同長者對尊嚴的期望不一：「基層長者需要生活支援，中層長者則希望可自我管理、學習新技能，他們對尊嚴看得更重要。而少數族裔的長者，他們的文化也需要被尊重和包容。」

基線研究聚焦小組參加者意見

「跟市區不同，住在島上，家人距離很近。像我跟86歲的媽媽，居住的地方只相隔數分鐘，時常都會見面。耳濡目染，我的兒子也會懂得尊重和照顧長者。」



長洲黎太
56歲



RESPECT AND SOCIAL INCLUSION 2

尊重和社會包容



觀塘區



- 提供機會予不同年齡的人，促進互相理解和尊重
- 鼓勵企業提供及設計更多切合長者需要的服務和產品
- 由政府代表組成的社區工作小組，與區議會、長者、長者中心代表一起討論觀塘區的年齡友善問題

沙田區



- 以公民教育宣傳長者對社區的貢獻
- 增加長者提供義務工作的機會
- 鼓勵長者積極參與設計社區服務
- 鼓勵公共服務及商業組織多諮詢長者的需要

九龍城區



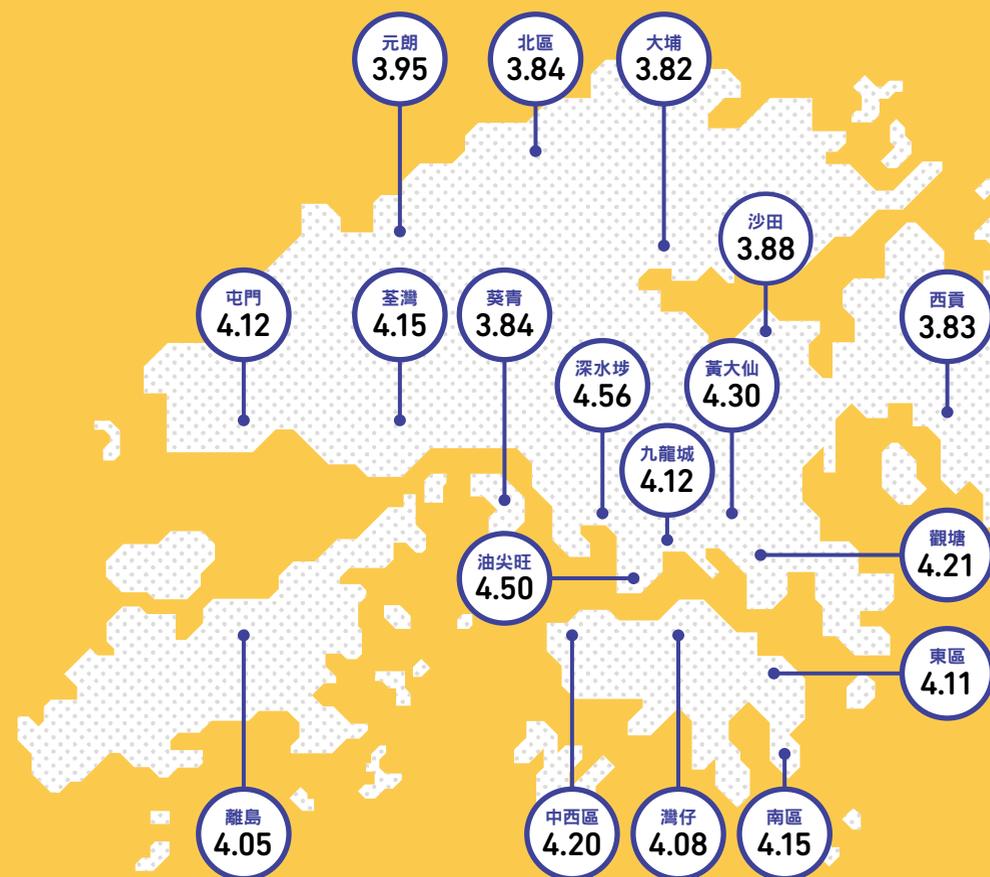
- 組織全港及地區性的活動，如海報或廣告設計比賽，向大眾宣傳長者正面積極的形象
- 提供機會促進各代人的理解和欣賞
- 建立由政府代表領頭的社區工作小組，讓各部門、區議會，長者和長者中心代表討論年齡友善的議題

建議

基線研究受訪者的改善建議

圖表

十八區尊重和社會包容評分



(6分為最高分)

就業開門七件事

2010年，耆康會在「友待長者就業」概念研究中問到長者再就業時會考慮甚麼，最後歸納出七項有利長者再就業的工作條件：



3

CIVIC PARTICIPATION AND EMPLOYMENT

公民參與和就業



香港耆康老人福利會主席 麥建華博士

為長者提供足夠的就業和義務工作機會，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。

麥建華：長者就業是三贏

在觀塘這工業區，不少退休長者仍然渴望工作。基線研究受訪者希望有彈性的工作機會及支援長者再就業的培訓課程，幫助他們重返職場。

「現在的人可以活到一百歲。如果六十歲退休，當你二十歲開始打工，做四十年可以供養自己到一百歲嗎？不要忘了可能還要供養其他人。」香港耆康老人福利會主席麥建華說。

耆康會十多年前便提出長者彈性再就業的概念，鼓勵長者繼續工作。麥建華指出長者找工作不易，市面上工作供不應求，可以選擇的工种亦也不多：「受傳統想法影響，大家總認為長者年紀大、手腳慢，只可以做清潔、保安這些工作。」他直指這是錯誤的定型，香港早已轉型為知識型社會，戰後出生、正步入退休的一群有一定教育水平，這些工作未能切合他們的興趣和要求。

年齡不再是指標

麥建華以2010年的「中高齡人士就業招聘會」為例，當時只能提供二百份工作，但僱主來招聘會了解多了，聘用後也覺得長者做得好，之後主動請人。2018年的「做齡動力就業博覽會」，提供的工作已增加至五千份。

麥建華再三表示年齡不再是指標，要人盡其才，一定要看能力。他眼見不少長者重返職場，有人找到自己的第二事業，有人回到本行將多年經驗教授新人，有人學會用手機程式接工作，自由工作樂得逍遙。

他強調長者就業是三贏：「長者生活會豐富，對他們身心都好；對僱主來說，現在人手短缺，很多崗位請不到人，這班長者正好幫上忙；再者，長者再就業可以令社會經濟動力更好，有助維持經濟發展。」

他不相信長者不退休，會影響年輕人，因為人生有很多階段，不同階段就做不同工作，各有貢獻、各有崗位，兩者並無衝突，尤其未來勞動力不足，長者正好配合：「若然有一班彈性工作的長者在年青人最忙、最需要人的時候來幫手，有何不好呢？而且早點建立這種工作模式，現在的年輕人退休後也會受惠。」

三贏只差統籌

麥建華指出目前最重要是扭轉思想，不要一直將長者與福利掛鉤，六十歲不一定要退休，長者仍然有能力在不同範疇持續工作、持續學習。

他認為香港已經有一定條件，比如兩元乘車優惠、醫療券、僱員補償聯保計劃等：「只要有人統籌，將這些都整合起來成為一個長遠政策，就可以達至三贏。只要重新思考，就有很多可能。」



CIVIC PARTICIPATION AND EMPLOYMENT **3**

公民參與和就業



觀塘區



- 增加符合社區需要的義務工作
- 讓長者彈性工作
- 設計適合長者的培訓課程
- 為長者提供一站式就業支援服務
- 提供活動讓僱主明白長者的強項和需要

沙田區



- 招聘應以能力為本
- 建立彈性、靈活的工作模式
- 為需要照顧長者的人提供津貼
- 建立平台讓長者尋找符合自己能力的工作機會

離島區



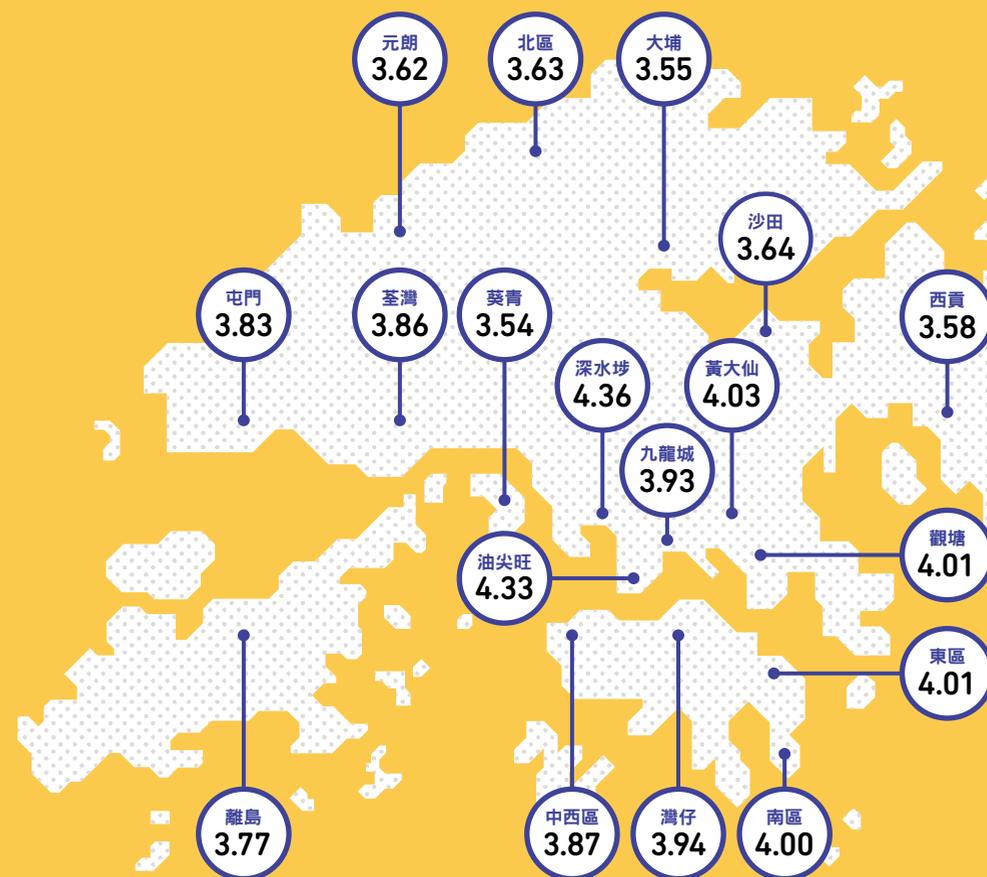
- 提供多些兼職機會
- 可聘請長者成為短期活動的導師
- 檢視及修訂現時法例保障長者就業
- 改善就業諮詢服務
- 多收集長者意見
- 多向公眾宣傳長者參與及貢獻社會的重要性

建議

基線研究受訪者的改善建議

圖表

十八區公民參與和就業評分



(6分為最高分)

希望區內增設公營牙科服務



長者最關注牙科服務

基線研究中，不少長者表示希望區內增設公營牙科服務。現時衛生署轄下的11間牙科診所會提供免費緊急牙科治療（俗稱「牙科街症」），主要處理急性牙患、止痛、口腔膿腫及脫牙。

但公營牙科診所並非每區都有，若長者想洗牙、補牙亦需到私營牙科診所。雖然長者可使用醫療券去看私營牙醫，但不少長者都表示費用昂貴，故傾向使用公營牙科服務。

COMMUNITY SUPPORT AND HEALTH SERVICES 4

社區與健康服務



衛生署助理署長（家庭及長者健康服務）李敏碧醫生

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

李敏碧：加強醫社合作

各區的基線研究中，社區與健康服務的評分都較低，荃灣在八大範疇的評分中，最低評分的正是社區與健康服務，居民都有很多意見。

荃灣現時有兩間醫管局普通科門診：戴麟趾夫人普通科門診診所和仁濟醫院全科診所。過去十年，荃灣的老齡化人口增加了一倍，為區內的社區與健康服務帶來壓力。

醫療服務等候時間長

「醫療服務排隊長，但見醫生時間好短。」荃灣的長者和照顧者在聚焦小組中都提到候診時間長、應診人數多、診症時間短。有長者提議重建戴麟趾夫人普通科門診診所，可以處理更多病症。戴麟趾夫人普通科門診診所翻新改善了候診環境及增加診症空間。不過普通科門診每日可供預約的診症籌額有限，現時的「普通科門診電話預約服務」操作也繁複，長者期望預約系統改為真人接聽，預約變得簡單，能令他們更安心。

荃灣長者也覺得現時服務有可取之處：「醫療券好易用。」長者亦欣賞區內有些私家醫生以優惠的價錢，為長者提供諮詢服務。

社區照顧服務不足

衛生署助理署長（家庭及長者健康服務）李敏碧指現時全港十八區均設有一間長者健康中心及一支長者健康外展隊伍，除了為社區內長者提供基層健康護理服務，也與不同長者服務機構合作，舉辦促進健康的活動，提升他們自我照顧的能力，減低染病和罹患殘疾的機會。

在聚焦小組中長者也提到社區照顧服務不足，尤其在相對偏遠的深井便明顯不足夠。「跨界別的合作將可進一步改善社區與健康服務。」李敏碧回應指政府為支持「居家安老」的政策，將加強醫社合作，包括透過與非政府機構合作在社區推行先導計劃，優先為隱蔽長者提供基層健康服務。

而社區照顧服務的對象不單止是長者，也包括照顧者。受訪者同樣對現有照顧者服務有意見：「想要精神上及照顧技巧的支援。」更有受訪的照顧者建議：「延長長者中心的開放時間。」

想做到居家安老，讓長者在自己熟悉的環境中老去，確實需要為長者提供合適的社區及健康服務。協助他們保持身心健康，才能減低他們遷進安老院的機會。



COMMUNITY SUPPORT AND HEALTH SERVICES 4

社區與健康服務

荃灣

- 引入更多無障礙交通服務來往不同服務單位
- 改變醫管局電話預約系統運作模式，例如改為真人接聽，即使當日預約滿籌，也可讓病人留下資料，職員再作跟進
- 加強鄰里關係，令長者在社區生活得更安全，若發生緊急事亦有人能幫忙
- 建議服務單位幫助長者買食物
- 發展長者社區廚房

大埔

- 提供價錢合理的非公營醫療服務
- 增加現有的照顧和支援服務，例如陪診服務
- 在室內外都增設為長者設計的健身器材

荃灣



- 推廣醫務社會服務資料，提高透明度
- 為照顧者提供精神上及照顧技巧的支援
- 長者入住老人院後，要妥善安排和處理他們原來居住公屋
- 增加墓地數目
- 讓年輕長者都享有醫療券及關愛基金長者牙科服務
- 擴建戴麟趾夫人普通科門診診所
- 增加往荃灣港安醫院的易達巴士班次
- 增加外展服務

灣仔



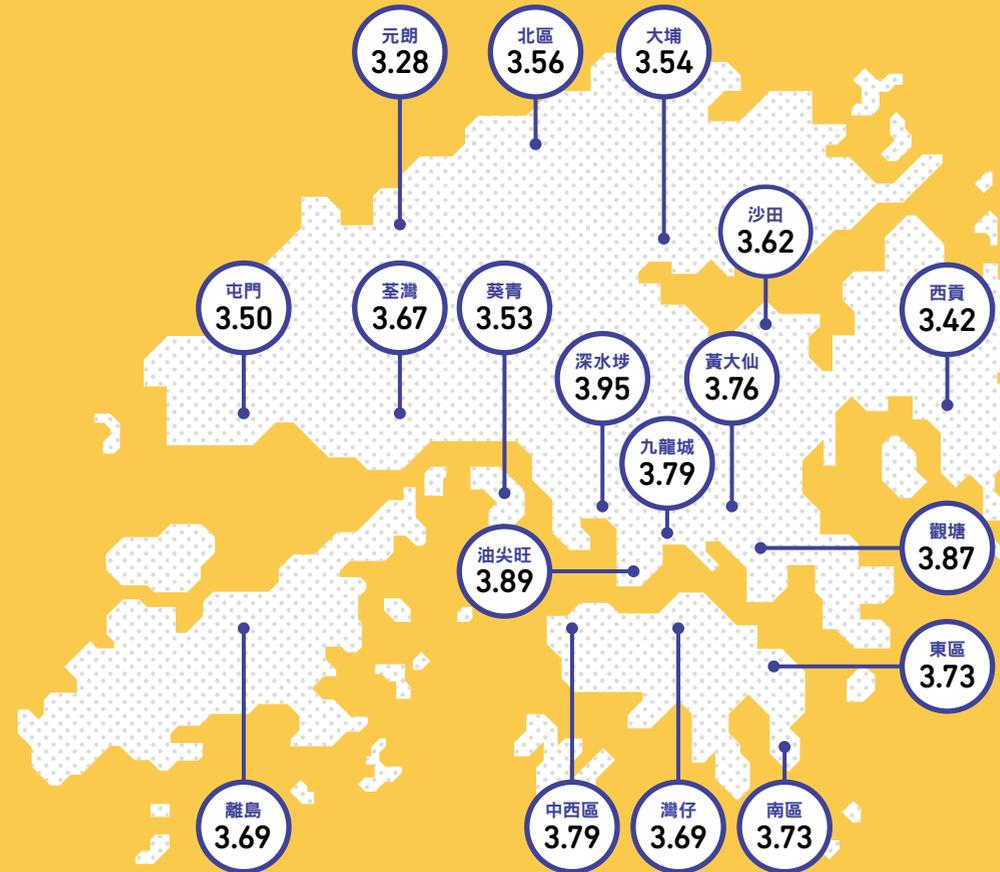
- 改善社區照顧服務的推廣和質素，讓更多區內的長者更容易得到服務
- 改善照顧服務
- 減少健康服務的輪候時間

建議

基線研究受訪者的改善建議

圖表

十八區社區與健康服務評分



(6分為最高分)

HOUSING 5 房屋



香港房屋協會總經理（長者服務）
張滿華博士

九龍城房屋評分	
整區總分	*3.70
公共屋邨	3.94 包括馬頭圍、樂民、常樂、啟德北、啟德南、家維、愛民、愛俊
舊式唐樓	3.43 包括馬頭角、龍城、宋皇臺、土瓜灣北、土瓜灣南、紅磡
新私人屋苑	3.47 包括馬坑涌、何文田、嘉道理、太子、九龍塘、海心、鶴園海逸、黃埔東、黃埔西、紅磡灣

*6分為最高分，表示長者及年齡友善程度最高

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。

張滿華：讓長者在家安老

九龍城區內，房屋五花八門：公共屋邨、唐樓、私人屋苑。舊式唐樓一般在五至六十年代建成，欠缺無障礙設施，非但沒有升降機，有些甚至連扶手都沒有，很多更劃分成「劏房」。「五十平方尺，轉身都難。衛生很差，房內通風不好。」長者坦言很希望政府可以監察這些劏房的生活環境。

然而住在舊唐樓，樓下有很多商舖、食肆、診所，長者生活比較便利。反觀新的私人屋苑，多了無障礙設施，道路較為寬闊、公共空間也較多，可是這些屋苑很多時遠離長者服務單位集中的舊區，體弱長者能得到的服務和支持亦因而相對較少。

在基線研究受訪居民當中，普遍住在公共屋邨的長者給予房屋的評分是最高的。長者關注住屋環境，全港亦有不同機構為長者提供家居改裝或維修的服務，透過小型工程改善家居安全，如安裝扶手、更換電燈泡、修補電線等。

起碼無障礙

「現在香港給長者的房屋五花八門。」香港房屋協會總經理（長者服務）張滿華認為香港現時對在長者及年齡友善房屋的發展方面，欠缺明確政策，大家

仍未掌握長者房屋的規劃。

他認為可引用通用設計：通道闊一點、增設扶手、用企缸設計等。「再進一步，甚至可以用一些有適應性的設計（adaptable design）。」在設計房屋時，預留一些可以移動或拆走的門或牆，在需要時可以方便家居改裝，這樣的設計可以因應住戶需要而改變，令他們可以安居終老。

「如果做不到通用設計，至少都要『無障礙』。」他舉例長者中風後要坐輪椅出入，家居和屋邨內都要有無障礙設施，令長者仍然可以方便地進出社區。「只要一、兩吋門檻，就已經有可能令坐輪椅的長者經常留在家中。」張滿華說。

房屋與社區照顧相輔相成

張滿華提出三個改善的大方向：「家居安全、社交照顧、健康照顧。」要長者住得安全、住得舒適，繼續在區內獨立地過好的生活，房屋與社區照顧缺一不可。

基線研究提出要改善九龍城區的房屋，可從舊式唐樓著手，改善分間樓宇單位生活環境。張滿華亦指新加坡、澳門等地方同樣面對舊樓問題：「可重建就重建，但重建之前，也可以幫助住在裡面的長者。」例如坐輪椅的長者住在唐樓，出入不方便，可以申請社福機構提供的樓梯機服務，扶貧基金或從其他公共資源抽調資源，為長者提供津貼。

「讓長者留在社區，不要太早入老人院。」張滿華說：「雖然政府需要投放更多資源到老人院，但老人家也始終喜歡留在家。」



HOUSING 5

房屋



九龍城



- 唐樓需要增設無障礙設施
- 改善劏房的生活環境，包括衛生、樓宇維修、房內通風等
- 唐樓應增聘保安巡樓
- 縮短公屋輪候時間

中西區



- 為唐樓的樓宇維修提供指引和津貼

觀塘



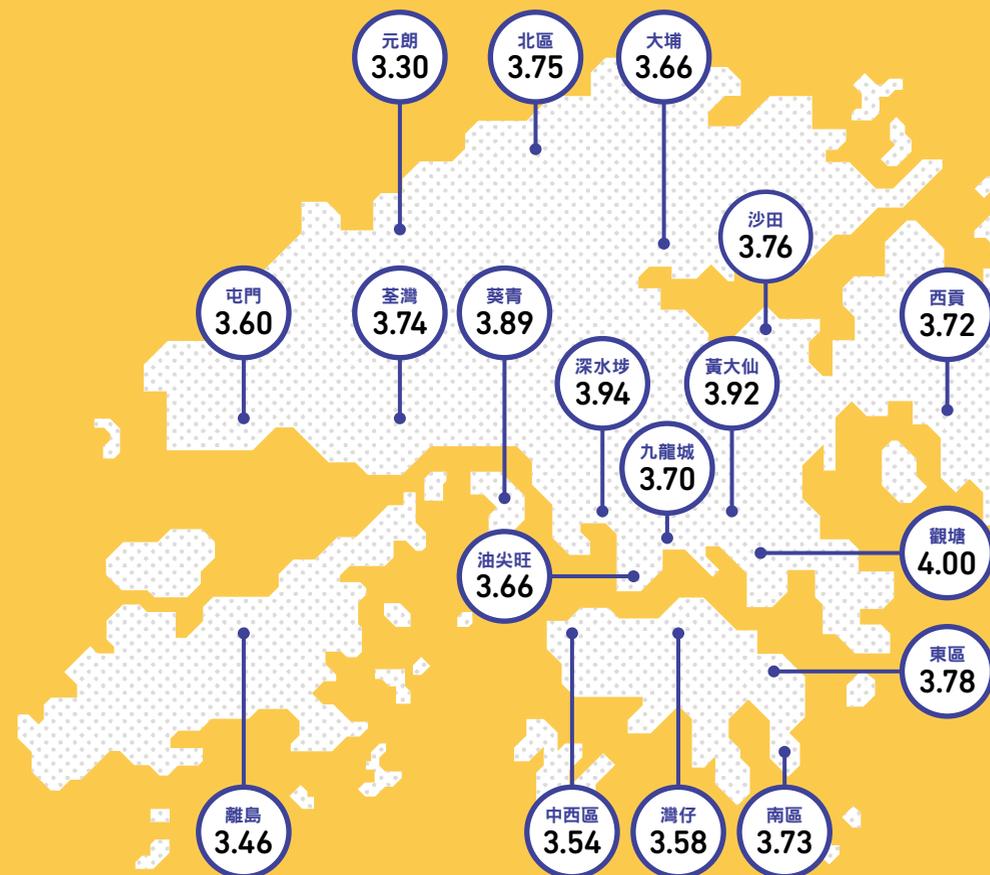
- 增加區內生活配套，讓長者可以在最近的社區以合理價錢買各類生活必需品
- 改變服務模式，主動接觸更多區內的獨居長者，讓長者更容易受惠於到家居維修服務

建議

基線研究受訪者的改善建議

圖表

十八區房屋評分



(6分為最高分)

OUTDOOR SPACES AND BUILDINGS 6

室外空間和建築



香港理工大學活齡學院總監
黎永亮教授

中西區基線研究受訪者的改善建議

延長中西區海濱長廊

公園增加長者健身設備，
確保維持良好狀況

改善前往戶外公園和
運動空間的便利度

樓梯和斜坡添加扶手

興建更多扶手電梯和升降機，
時常檢查保養，
盡量晚上才進行維修工作

改善街道衛生，
減少店舖阻街

改善路面不平的情況

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。

黎永亮：香港環境也老化

中西區包括堅尼地城、西環、石塘咀、西營盤、半山和中上環，大多依山而建，特別多樓梯和斜坡，對長者是大挑戰。

中西區的基線研究中，受訪者說沿著斜坡或以樓梯連接的街道走，成年人走完也喘氣，長者更覺困難。區內有不少扶手電梯和電梯，偶然故障，維修時間正是長者外出買東西，提著重物的時候。

香港理工大學活齡學院總監黎永亮教授說，這些樓梯和斜坡，以至全港的馬路設計、道路安全、室內外的樓梯、指示牌等等，都會影響長者日常生活。「香港有法例規管環境和建築物要切合不同人士的需要，但香港除了人口老化，環境及建築都在老化。」他認為香港家居空間不足，尤其獨居長者，如果環境問題讓他們不敢外出，會影響身體和精神健康。

他說政府和不同的公私營機構正增加室外空間的年齡友善設施：「很多地區都想加入世界衛生組織——全球長者友善城市及社區網絡，區議會看到基線研究，也有撥款進行小型工程，相信陸續會看到改變。」

樓梯機打破限制

黎永亮特別提及很多長者住在沒有樓梯的唐樓，一天只出一次街，除非長者搬家，否則其生活習慣難以改善。

聖雅各福群會服務經理楊慧蘭補充：「我們中心有七成會員也住在唐樓，有些五、六年也沒有下過樓。」她服務的中西區，四十年以上沒電梯的唐樓有過百幢，有些大廈要爬一層樓梯才到升降機大堂，令長者難以外出。

她見過照顧者背著或抱著長者下樓，險象環生。也有長者只能靠非緊急救護服務幫助上落樓，所以到醫院是唯一外出的理由。最令人難過是有許多長者生病後身體轉弱，但避免出入要走樓梯，只好住進安老院。中心因此在2016年引進樓梯機服務，「長者初時不願用，怕麻煩別人，還要安慰他們那是電動的，不大費力，也讓我們有工作，長者才慢慢接受。」楊慧蘭說。

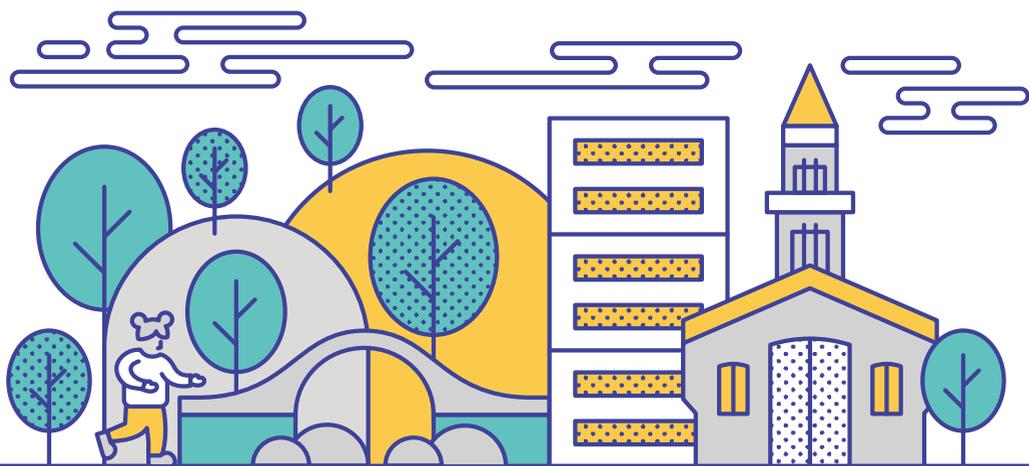
現在樓梯機除了幫長者下樓看醫生，也重新建立起他們的社交生活。「他們困在家太久，對外出沒意欲。我們便帶他們看電影和購物、去教會和佛堂，甚至是到墳場拜祭。」

心態是齡活關鍵

黎永亮相信科技的確可以幫助長者，但讓他們發揮自我照顧能力更為重要。「政府或機構可從硬件上作出改善，讓長者更有意欲、安心地出門。一般人也需要改變心態來配合。」

他認為公眾教育很重要，要改變行為心態，多留意身邊人的需要。像香港人心急，行路喜歡爬頭，在扶手電梯上行走，這會影響到長者。「有些長者告訴我，不敢外出是因為怕跌倒，也怕被撞倒。其實心急也快不了多少，反而保持空間、多點耐性，人人禮讓些，已經幫很大忙。」

他提醒，這些改變不但為了長者友善，而是為不同年齡、體質和有需要的人。



OUTDOOR SPACES AND BUILDINGS 6

室外空間和建築

離島區



- 增設更多的街道照明系統
- 東涌、大澳的公園及街道增加道路指示牌
- 遊客區要為長者設特別服務櫃檯

觀塘區



- 增加路面可遮陽擋雨的庇護場所
- 購物中心增加更多座位供長者休息，以及增加自動門方便輪椅長者進出
- 改善公廁衛生和設施，尤其蹲式廁所對長者極為不便
- 增加公園裡長者健身設施和長椅

九龍城區



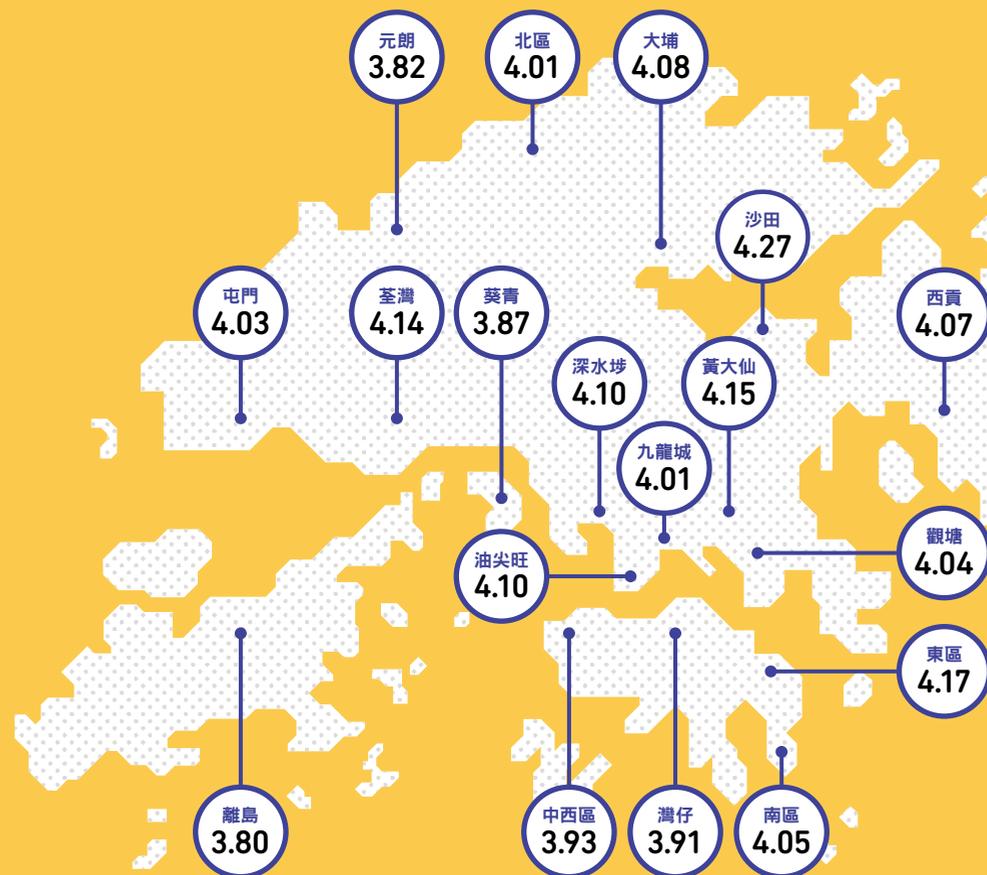
- 區議會及有關政府部門需要協調和解決店舖阻街
- 組織研討會讓長者可以表達自己對室外空間的建議

建議

基線研究受訪者的改善建議

圖表

十八區室外空間及建築評分

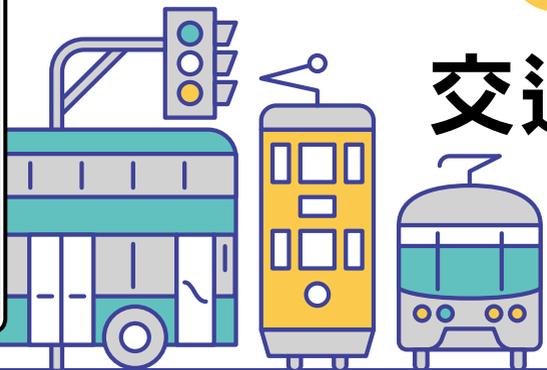


(6分為最高分)

TRANSPORTATION 7

交通

灣仔區長者對區內
交通工具的意見



巴士 好處

- 對長者非常友善

需改善的地方

- 西港島線通車後，巴士班次減少，對長者非常不便

港鐵 好處

- 可到遠區外的地方
- 避免交通擠塞、路障帶來的影響

需改善的地方

- 從月台至出口需要步行長時間
- 長者對指示牌感困惑
- 站內轉線對長者是種挑戰

電車 好處

- 價錢平、每程只需一元二角
- 上落容易
- 車站多

需改善的地方

- 沒有八達通的長者認為不易找到一毫硬幣繳付車資
- 舊式旋轉閘門時常勾著長者的購物袋，造成危險
- 新式閘門需長者出盡力才能推開
- 底層長機太矮，長者坐下起來感不適，容易受傷
- 車上時有小偷
- 有車站沒有安全島，長者難以上車落車

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。

林一星：鄰近交通更重要

在灣仔，長者最喜歡區內四通八達的交通。香港大學秀圃老年研究中心灣仔區的基線研究中指出，該區包括銅鑼灣、灣仔、跑馬地、堅拿道和大坑的長者，對交通的可達度都給予最高分數。有受訪者認為：「銅鑼灣的交通，對長者來說非常方便，四通八達可到任何地區。」

大家都讚公共交通工具多選擇，除了巴士、港鐵，還有港島獨有的電車，但亦有受訪者認為公共交通工具的等候區欠缺座椅，或太過狹窄，長者在太陽猛烈和雨天時沒遮沒擋。

灣仔街市和堅拿道有不少貨車停泊在街上卸貨，佔據大部份的行人路；天樂里和灣仔道交通擠塞，銅鑼灣有不少不守交通規則的行人和司機，這些都容易令長者通過時發生危險。

城市要學會放慢

「所謂年齡友善，不只是如何照顧長者，而是給他們機會提出意見。」香港大學秀圃老年研究中心副總監林一星教授坦言，二十年前他還只是研究，但現在他要陪父母看醫生，也曾經被的士拒載，就有切膚之痛：「我們甚麼都要急要快，欠缺包容力，但未來香港三分之一人口都是長者，現在是時候慢下來，多了解不同持份者的需要。」

林一星認為賽馬會活化城市計劃有助長者表達自己的需要。例如南區長者透過這計劃，以微電影表達他們的交通需求。

「過去的交通規劃都以經濟發展為主。」他指出鐵路是主要網絡，把大量人口從一個地區送去另一個地區，有利通勤。「可是長者有別於年輕人，他們不需要每天到遠處通勤，居住地附近的交通更重要。讓他們去看醫生、做運動、應付日常生活所需，或探望親友。」

林一星舉例港鐵堅尼地城站通車後，有助年輕長者到其他區進行活動，卻有年長長者反映因為地面交通重組，平常慣用的巴士、小巴路線被取消，港鐵站內站外步行路程太遠，影響日常生活。

補貼更多服務

「服務永遠都有縫隙，政府可以補貼企業增加服務，亦可以補貼給長者。」林一星提到鑽的和星群的士，讓長者外出更舒適和方便。

長者若有補貼，像醫療券，可以選擇合適的服務。當需求增加，更多司機有信心入行，提供服務，便會有競爭令服務質素有所改善。尤其對使用輪椅的長者，也許不用再怕被的士拒載。

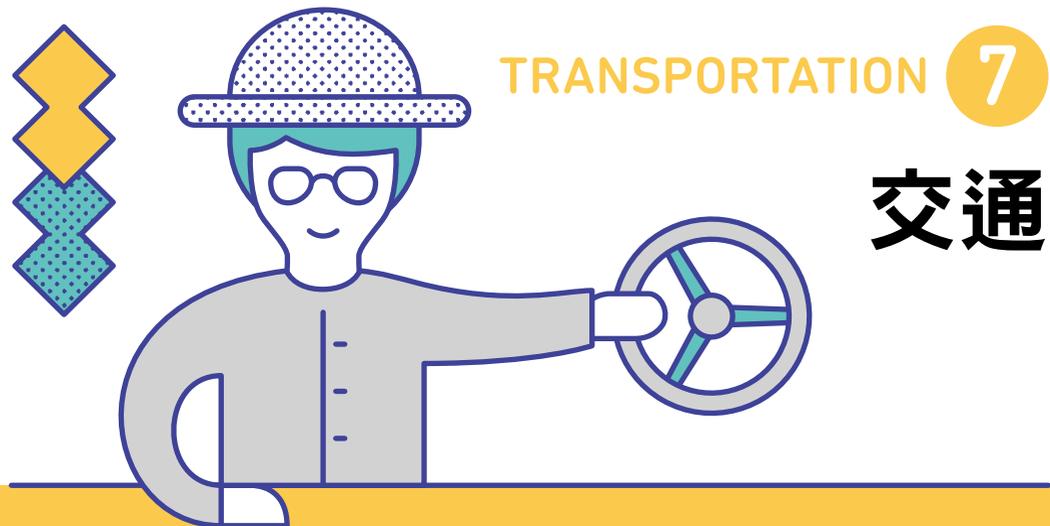


香港大學秀圃老年研究中心副總監林一星教授

長者友善巴士

基線研究中，許多長者大讚巴士服務。城巴有限公司及新世界第一巴士服務有限公司在2010年起，跟中西區的長者，以及理工大學設計學院公共設計研究室一起研究切合長者需要的巴士車廂。現在巴士上有四個優先座，在下車門和近車長駕駛位置的扶手，在車廂下層中央位置的落車顯示燈等，就是聽取長者意見後增加的。

這些長者友善的措施，得到香港社會服務聯會嘉許。城巴營運總監鍾澤文表示：「公司以巴士服務、傷健同用為目標，非常重視長者的乘車需要，故設計車廂時特別引入多項無障礙設施。」



離島區



- 加強東涌公民教育，增加對長者路上安全的關注
- 增加長洲區內的長者巴士服務
- 東涌地區增加可容納輪椅的新型單層巴士
- 重新評估大嶼山的交通系統

九龍城區



- 增加50至64歲年輕長者的乘車優惠，讓他們可以到不同的地區參與社區活動
- 建立渠道讓長者表達對交通的看法
- 加強社區教育，提醒駕駛人士留意道路使用者的安全

觀塘區



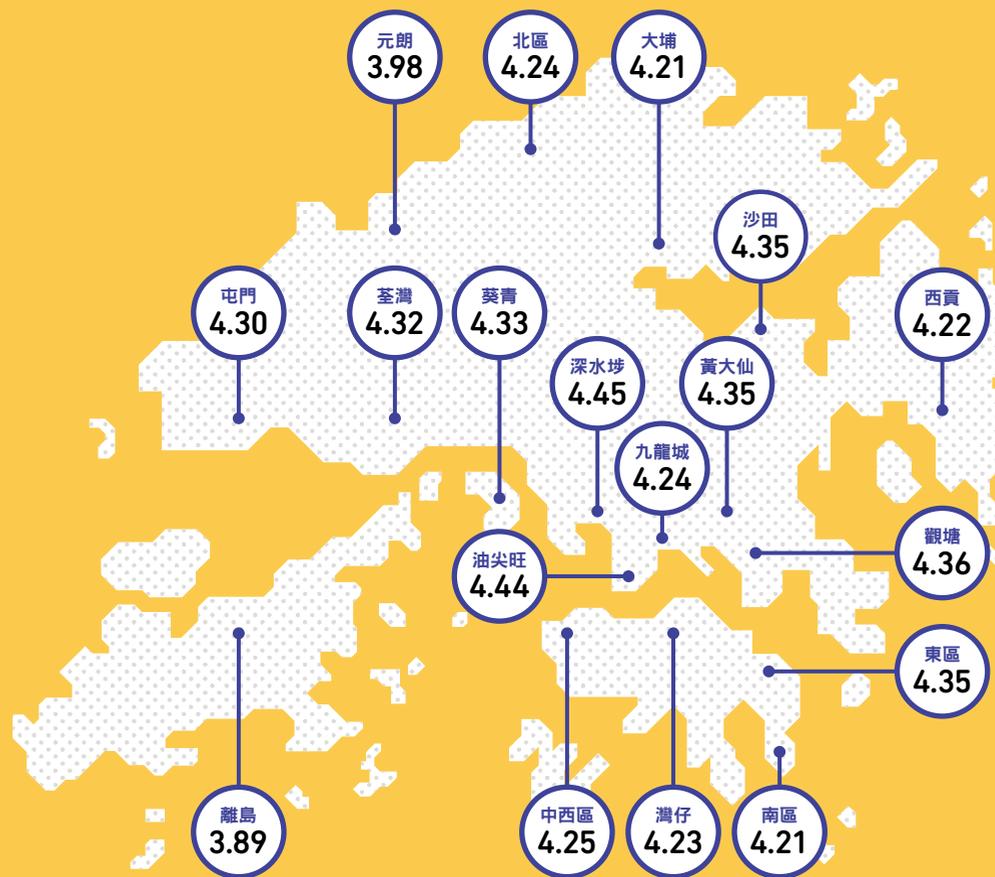
- 增加山上的交通服務，如巴士的班次，非繁忙時間的班次不變
- 增加連接港鐵站的無障礙通道和設施
- 改善交通擠塞和留意意外的黑點
- 讓長者代表可向政府或地區表達意見

建議

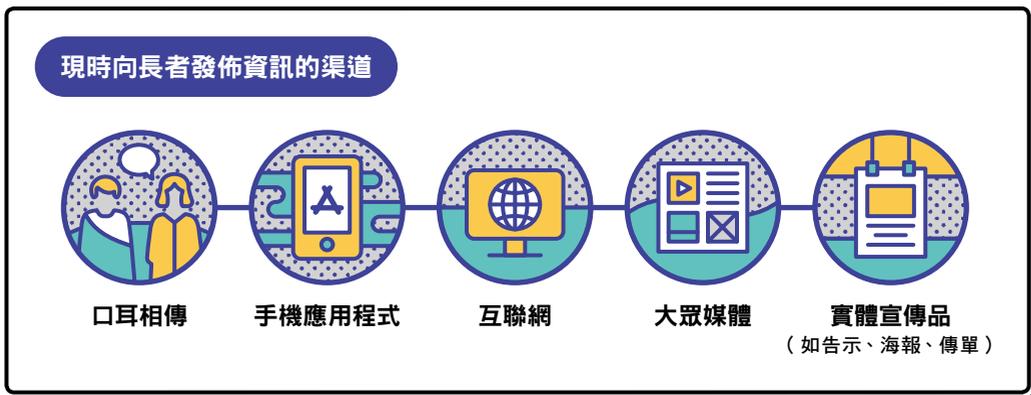
基線研究受訪者的改善建議

圖表

十八區交通評分



(6分為最高分)



COMMUNICATION AND INFORMATION 8

信息交流



香港社會服務聯會行政總裁
蔡海偉先生

透過適時、便利、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。

蔡海偉：數碼隔膜要打破

在大埔，長者說很難使用互聯網：「網絡差，費用貴。」香港中文大學老年研究中心的基線研究指出：大埔區三面環山，由八仙嶺、九龍坑山、大帽山和草山包圍，雖然主要人口聚居於大埔新市鎮，但區內仍有不少鄉村，在這些遠離市中心的地域，信息交流的情況與市中心明顯有差別。有受訪者坦言：「有被孤立的感覺。」

現時香港的偏遠鄉郊地區，仍然有三百條鄉村只能選擇電話線（銅線）網絡提供、網速較慢的寬頻服務，打風落雨很容易就斷線。

擔心上網被騙

就算住在城市地區，長者上網比例亦偏低。根據2012年政府統計處，超過七成五市民家裡有個人電腦並已接駁到互聯網，然而當中超過四十五歲的，只有一成半。

香港社會服務聯會行政總裁蔡海偉指出：「長者習慣以傳統媒體獲得資訊，對學歷水平較低或對掌握科技較遜的長者而言，在學習使用互聯網上，會份外感到乏力。」出現數碼隔膜，他歸納出幾個原因：「缺乏知識與技術支援、經濟未必能負擔、對互聯網世界的迷思。」

長者一般由智能電話開始接觸互聯網，由下載程式、軟件更新至如何使用，都需要知識和技術上的協助和講解。再者一部智能電話、一部平板電腦，動輒就要數千元，對長者來說可能是一個負擔。

「如果硬件有損壞，他們更要擔心去哪裡維修和費用。」蔡海偉說長者特別擔心在不知情下，使用過量的流動數據，衍生額外費用，他們可能會因而寧願不上網。即使硬件和軟件俱備，長者對互聯網未有充足了解，在使用時也會有所顧慮。蔡海偉說：「坊間時有聽到因為使用互聯網而招致損失的消息，令原本對互聯網認識淺薄的長者產生恐懼，因而卻步。」同時，他又提到網絡媒體充斥虛假資訊，長者有時難以辨認資訊來源的可信性及內容真偽，確實有陷入騙局或洩露個人資料的危機。

改變學習方法

要鼓勵長者使用科技，基線研究指出可以強調用途。有受訪者提到：「用WhatsApp可以免費打電話給在外國的子外，長者知道這個功能都很興奮。」長者學習新的資訊科技較著重實際用途，要活學活用，才有興趣和動力去學、去用。

蔡海偉則認為最好是提供適合長者學習模式的培訓資源，大部分的長者較傾向口耳相傳、示範教學的學習模式。他建議由可信的人，比如中心職員親自教他們學習各種資訊科技。提供給長者的電子及影片教學資源也需要考慮到長者的需要，例如旁白的語速要慢一點、字幕要大一點，內容也要符合長者的程度及興趣，才能令他們願意持續學習。

蔡海偉更建議為長者提供可負擔硬件、上網計劃及維修支援。若有具備相關知識及技術的人員為長者提供諮詢及跟進服務，相信可以讓長者更放心地使用互聯網。



大埔區



- 區內活動要有更清楚、最新而且容易接觸到的宣傳
- 加強所有活動的推廣
- 支援長者學習使用電腦和智能產品
- 偏遠鄉郊地區要有更好的網絡覆蓋和上網定價方案

九龍城區



- 大眾媒體及地區組織應加強推廣地區長者及年齡友善資訊
- 增設計劃讓年青人教長者學習使用電子科技
- 電話預約系統應為長者增設真人對話
- 增設活動向長者推廣電話預約系統

荃灣區



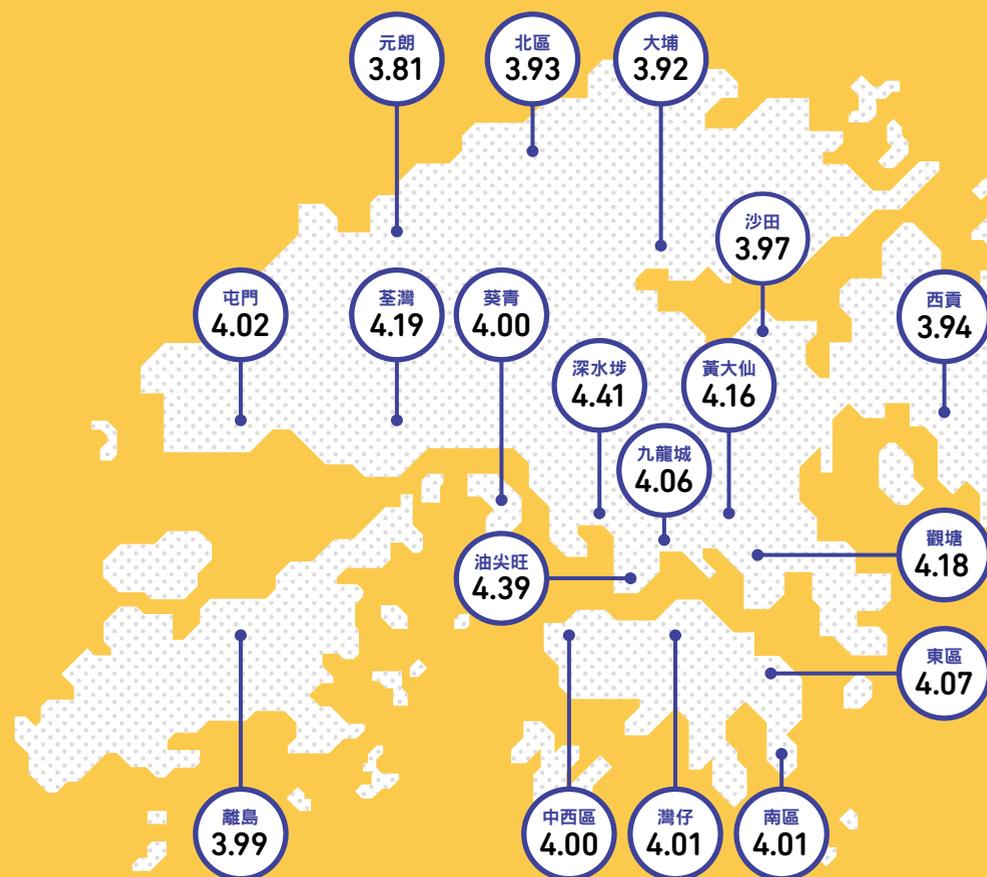
- 利用社區網絡幫助長者驗證網上資訊真偽
- 教長者使用即時傳訊程式
- 增加免費Wi-Fi熱點或為長者提供特別上網方案
- 回收舊的智能手機送贈有需要長者
- 為長者及其家人整理與老年相關的資訊

建議

基線研究受訪者的改善建議

圖表

十八區信息交流評分



(6分為最高分)



齡活大使麥偉麗

「建構齡活城市是大家的事」

她說齡活大使的培訓工作坊，讓她了解人口老化，認識到何謂長者及年齡友善城市。早前她落區做展覽，發現街坊很關注牙齒健康，她也認為：「應設政府牙醫。」一棚牙用了幾十年，長者想看牙醫，私營診所卻每次收費幾百元，「有生果金都不夠用！」

麥偉麗住了沙田區二十多年，直認以前對社區不太在乎：「覺得與我無關。」成為齡活大使後，她更留意區內環境，也鼓勵朋友一同關注：「這計劃不是一、兩個人的事，是關係到全部人。」麥偉麗相信社區變得美好，每個人都要出分力：「我有時間一定付出，最希望自己身體好，可以再付出多些。」

參加不同活動，也令麥偉麗有意外收穫：「我發現自己多了很多朋友。」他們一起去露營、釣魚、有時還會去旅行。阿麥跟年輕人也聊得開，影相、剪片……無所不談。「我不覺得自己老，好學的人不會老，我跟以前一樣。」她一臉認真地說。

麥偉麗七十五歲，退休後做過很多義務工作：為癌症基金會聽熱線、去聖母醫院做探訪等。「要先增值自己，才有能力關心社區、幫到人。」

齡活大使林志齡

「增值自己才能關心社區」

「齡活」包含靈活、積極的意思。齡活大使會於社區向公眾推廣長者及年齡友善城市的概念，在社區傳遞有關訊息，並鼓勵公眾參與齡活城市計劃。



「隨社會人口老化，適合長者使用的設施變得非常重要。」八十一歲的林志齡說。

林志齡十年前已是中西區長者及年齡友善小組成員，積極推動長者及年齡友善交通，當年還借來一輛巴士作實地研究。現在看到巴士有四個優先座、上落車門都有扶手，便知道小組的意見確實有被採納。她說：「我們也要外出參與社區活動。看醫生呢，最好搭一程車就到。」

她在2017年成為齡活大使：「希望更多人知道中西區一直以來在推動長者及年齡友善方面的努力。」穿上橙色制服，她們更積極推廣，向公眾發表，還去大學接受培訓，向香港大學社會工作及社會行政學系主任林一星教授，了解何謂長者及年齡友善的城市。林志齡說：「中西區斜路多，樓梯多，我們當然知道。但上完教授的課，對城市規劃認識多了。我們的房屋、街道等建設也有問題需要改善。如舊樓沒有電梯，可安裝樓梯機，幫助行動不便的長者出入。」

中西區於今年初，正式加入世界衛生組織的「全球長者友善城市及社區網絡」，她感到非常欣慰。擔任齡活大使讓林志齡有更多公開發表的機會，有時還接受記者訪問，她笑說有鍛鍊到說話技巧，現在也不再怯場。她說：「為了爭取，不能害怕。」



齡活大使崔玉霞

「長者是建構齡活城市的重要元素」

六十八歲的崔玉霞，一早就規劃好退休生活：學游泳、畫山水畫……她笑說：「最近我還學會吹口琴，忍不住要讚自己好叻。」三年前，她當上齡活大使，為嶺南大學交流生帶導賞團，又為學生做顧問、製作禮物給長者。

崔玉霞住在荃灣十幾年：「這裡是天橋之城，走動很方便，講起都自豪。」帶團賞荃灣，令她最滿足的是交流生的讚歎：「我也能向外地人講解何謂長者及年齡友善城市，證明人老了仍然能貢獻社會。」她更加覺得，人口老化是所 有人的事，城市變得對長者友善，受惠的不只長者，還有年輕人，因為他們都會老：「成果是共享的。」

她覺得長者參與社區活動非常重要：「長者經常說悶，其實不會悶，只要你願意踏出家門。」現在她不但活躍，還很留意社區環境：「我住荃灣。以前我行街是看衣服、看餐廳有甚麼好吃，現在我會注意路滑不滑、有沒有凹凸磚、有沒有無障礙通道等……」她更關懷區內更老的長者：「上落車時都特別留意，可以讓他先上車、扶一扶、幫一幫。」

崔玉霞說當齡活大使最大的得著是：「讓我視察自己的社區，由下而上，表達意見」，為改善社區出一分力。



齡活大使崔君雄

「藉交流與鄰里一同改善社區」

崔君雄六十八歲，以前在外地做廚師，去過很多國家，他說人在異鄉，有時夜半醒來都會迷迷糊糊地問自己身在何方，「工作辛苦是其次，最難接受是寂寞。」懂得寂寞，退休後熱衷於探訪長者：「經常聽到他們說，見我們多過見子女。」

他2018年成為齡活大使，「健康·友里」是他首個參與的地區計劃。經過培訓，一班齡活大使跟護士學生和物理治療師一起設計齡活運動，鼓勵長者多做運動，預防三高：「每個動作我們都試過，長者很容易掌握。」計劃還有設計輕食餐單的部份，探訪時，齡活大使會將運動和餐單都教給長者，大雄說：「去探訪除了陪他們傾偈，我想他們再受益多些。」

崔君雄眼中，觀塘區各樣都好，唯獨醫療仍需改善，私家醫生貴、公營門診難預約，未能及時看醫生，小病可能變大病，「所以視像診所很有用。」計劃中，齡活大使還會上門為長者設置鏡頭，讓長者透過視訊去請教藥劑師關於藥物管理、求診問題，崔君雄直言這些幫忙很實際。

好些長者喜愛食香口、脂肪高、膽固醇高的食物，勸喻也要有技巧，崔君雄說：「這樣他們會抗拒，換個方法，提議他們十餐裡食少兩餐。」就是這種平輩交流，從分享健康管理的知識開始，在社區築起網絡：「鄰里支援很重要，大家關係好，有事可以互相幫忙。」

BIG MAG 大人雜誌

撰文 姚敏惠、江麗盈

設計 Half Room 插畫 KC

從長者角度看城市，
一級樓梯可以是障礙、
人人低頭看手機沒顧及別人、
退休後渴望再工作……
這些都是長者面對的生活日常，
如何讓香港變得更宜居住，
讓人可以安心老去？



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