

賽馬會齡活城市計劃

JOCKEY CLUB AGE-FRIENDLY CITY

# 長者及年齡友善十八區



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



## CONTENTS

02 長者及年齡友善城市八大範疇

04 香港島

06 中西區 齡活大使訓練

08 灣仔區 共建長者安樂家居

10 南區 微電影創作

12 東區 「機」緣巧合

14 九龍區

16 深水埗 免費眼睛篩檢

18 觀塘 躍動觀塘健步行

20 黃大仙 長者友善齊參與推廣計劃

22 九龍城 友善社區應用程式

24 油尖旺 耆聲匯聚樂社群

26 新界區

28 沙田 見習無限耆

30 葵青 齡活耆才就業計劃

32 元朗 「元」善」長者在社區計劃

34 屯門 「屯」結腦友·守護長者

36 西貢 「腦」動西貢

38 北區 北X體統

40 荃灣區 長者友善家居改善支援計劃

42 離島 大澳齡活社區

44 大埔 故事人生 精彩一生

## 賽馬會齡活城市計劃

長者及年齡  
友善十八區

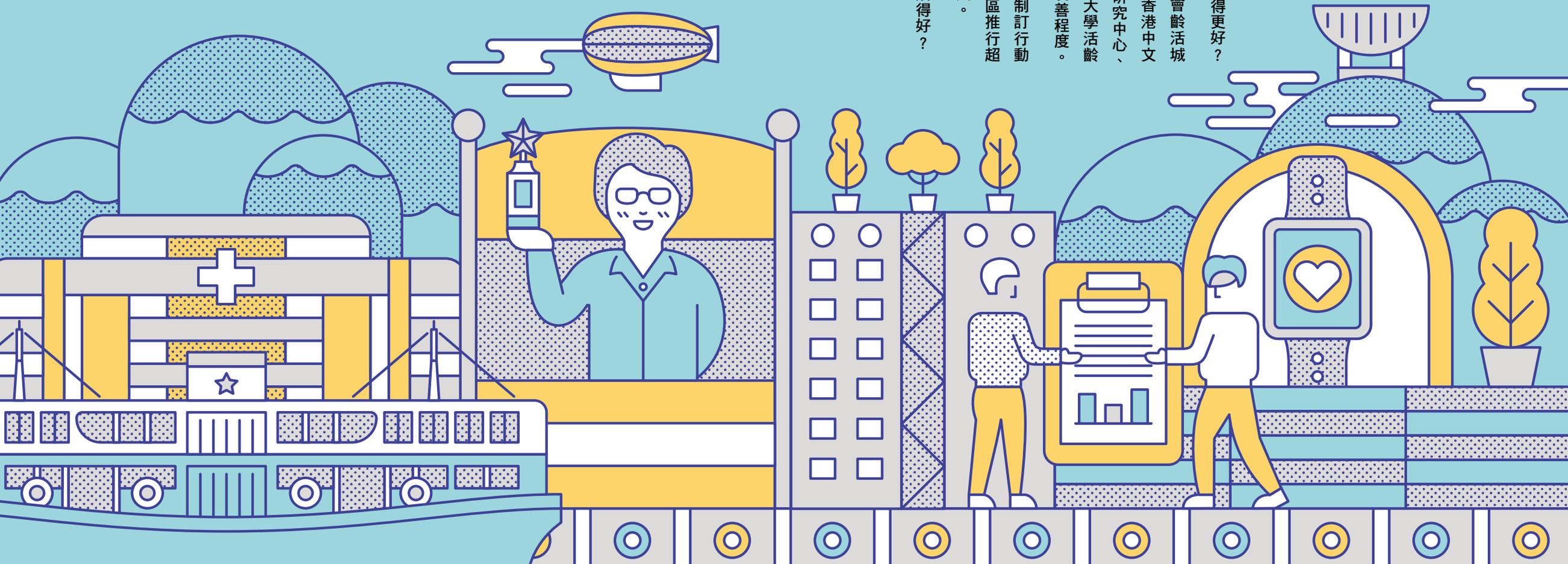
每區長者各有需要，要怎麼配合才能令他們生活得更好？

香港賽馬會慈善信託基金由2015年開展賽馬會齡活城市計劃，聯同本地四間老年學研究單位，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、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在十八區進行基線研究，了解長者及年齡友善程度。

掌握現況後，四間大學的團隊更與各區區議會制訂行動方案；賽馬會亦撥款給地區組織，至今在十八區推行超過八十個地區計劃，直接受惠人數近七萬四千人。

想香港成為長者及年齡友善城市，要人人都生活得好？

賽馬會齡活城市計劃便是開始。



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*
 <b>社會參與</b> 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
 <b>交通</b> 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，他們便更樂意活躍於社區，覆診或接受服務時也更輕鬆。	4.27
 <b>尊重和社會包容</b> 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
 <b>信息交流</b> 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
 <b>室外空間和建築</b> 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
 <b>公民參與和就業</b> 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
 <b>房屋</b> 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
 <b>社區與健康服務</b> 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。



## 長者及年齡友善城市八大範疇

賽馬會齡活城市計劃建基於「長者及年齡友善城市」的概念，計劃中的基線研究，是根據世界衛生組織的全球長者及年齡友善城市框架及指引（Age-friendly City Framework and Guideline）而設計的。四間大學的老年學研究單位於全港十八區進行基線研究，以檢視各區的長者及年齡友善程度。

根據世界衛生組織（世衛）的定義：一個長者及年齡友善城市除了會因應長者的需要及能力提供不同服務，讓長者在社區裡繼續健康、積極地生活；在便利長者的同時，也友待不同年齡的人士。世衛2006年就長者及年齡友善的概念進行研究，並提出了八個反映長者及年齡友善程度的範疇：室外空間和建築、交通、房屋、社會參與、尊重和社會包容、公民參與和就業、信息交流、以及社區與健康服務。

十八區的基線研究結果，發現香港評分最低的三個範疇分別為社區與健康服務、房屋，以及公民參與和就業。三個範疇仍需改善，十八區的地區計劃都集中回應這三方面。

四間大學的專業支援團隊完成各區的基線研究報告後，與區議會共同制定為期三年的行動方案，支援區議會推行長者及年齡友善的工作。

# HONG KONG ISLAND 香港島

## 中西區

1. 中西區長者友善城市博覽 — 讓長者生活變得更美好
2. 「家在西城」長者及年齡友善社區推廣計劃
3. 中西區長者大使訓練
4. 「我想中西區，理想中西區」長者友善社區推廣計劃
5. 中西區賽馬會齡活城市啟動禮暨嘉年華
6. 齡活友善在我「家」
7. 留住安樂鄰里
8. 銀齡樂活中西區
9. 齡活智醒路路通

## 灣仔

1. 灣仔區共建長者安樂家居計劃
2. 齡活傳承關愛計劃
3. 活齡活現，共建灣仔長者友善社區
4. 齡活就業新里程

中西區  
P.06

灣仔  
P.08

東區  
P.12

南區  
P.10

## 東區

1. 樂齡在東區 — 「泉」· 方位友善計劃
2. 耆齡健康社區計劃在東區
3. 樂齡在東區「機」緣巧合

## 南區

1. 「齡的突破」微電影創作計劃
2. 南區長者夢想的交通藍圖

中西區

齡活大使訓練

幫人就是幫自己



(左) 齡活大使曾國光  
(右) 聖雅各福群會中西區長者地區中心  
社工鄭苗穎

CENTRAL AND WESTERN DISTRICT



(上) 中西區齡活大使  
(下) 長者大使到社區考察，採訪鄰舍

喜歡小朋友

聖雅各福群會中西區長者地區中心社工鄭苗穎說：「中西區有很多像曾國光的長者，很投入社區，希望大眾不要覺得長者就是麻煩，要人讓座、大聲對話。反而想大家從互相欣賞開始，讓大家看見長者的能力。」

大使透過社區學堂、攝影集及巡迴展覽等方式，向區內中小學及地區團體等等，發表社區考察結果，推廣長者友善社區概念。其中曾到區內的小學辦攤位遊戲，有長者跟南亞裔小學生用英語溝通，其他學生目瞪口呆，鄭苗穎說：「他們會覺得長者原來也很叻。」

齡活大使還有到幼稚園做短劇，跟小朋友交流，探討該如何照顧有需要的長者。「長者當然開心，他們很喜歡小朋友，直到現在仍會提起，說再有這些機會就好了。」

齡活大使曾國光認識了一位百歲的獨居長者：「伯伯身體不錯，不用手杖也行動自如。他讓我知道老了的生活，就是應該堅強生活下去。」

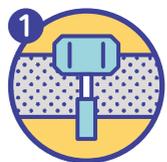


曾國光年過七十，經常參與地區活動，除了是中西區關注組成員，跟區內十一間中心長者每月開會、推動長者友善發展外，更是齡活大使。「做關注組是為整個社區層面做的，找到問題向區議員等反映，但齡活大使就是為人而做。」他認為仍有能力就要去幫人，同時又可以提升自己，沒這麼易老化。

他跟二十多位齡活大使分組接受攝影、採訪、社交媒體、演講和電腦文書等的訓練。「我學用 PowerPoint，共上了有五、六節課，很實用，有很多新技巧可學習。」曾國光退休前一直從事電腦相關工作，他卻謙虛地說：「一直學習才不會過時，還可認識不同階層的朋友，學到很多新知識。」

這些齡活大使去社區考察，採訪鄰舍，了解區內長者的故事，探究社區環境是否長者友善，曾國光就是這樣認識了一位百歲的獨居長者：「長者不一定是沒用，做人應堅強生活下去。」

### 灣仔區共建長者安樂家居計劃內容



為區內六十歲或以上長者進行簡單家居改善工程



義工到長者家中實地視察及拍攝，並派發禮品包。工程完結後訪問受惠長者，了解活動成效



(上、下)義工技師執行改善工程

### 廁所扶手最受歡迎

受惠長者會先由社工和義工技師上門視察家居環境，再由義工技師執行改善工程，例如安裝坐廁加高器、浴室加防滑地墊等。「這批義工技師都有專業牌照，他們只收取交通費來幫忙。」工程完成後，長者大使和義工會進行家訪，訪問受惠長者的滿意度。

「我好感激他們，廁所漂亮好多，心情也好得多。」歐芹因說。

長者的的心情得到改善，居家也變得方便和安全。黃敬華說：「這次計劃最受歡迎的設備是廁所扶手，尤其在冬天，長者穿衣臃腫，很易跌倒。有了扶手，就會減少跌倒的機會。」

還有設有閃燈的門鈴，是專為聽力不佳的長者而設。他說有位婆婆，時常聽不到門鈴聲，家人來探望沒人應門，以為她不在家，其實是聽不到鈴聲。現在有了閃燈門鈴，一按門鐘就有鈴聲伴著閃燈，很快就會聽到婆婆說：「來了來了！」



(左)灣仔長者地區中心經理黃敬華

(右)受惠長者歐芹因

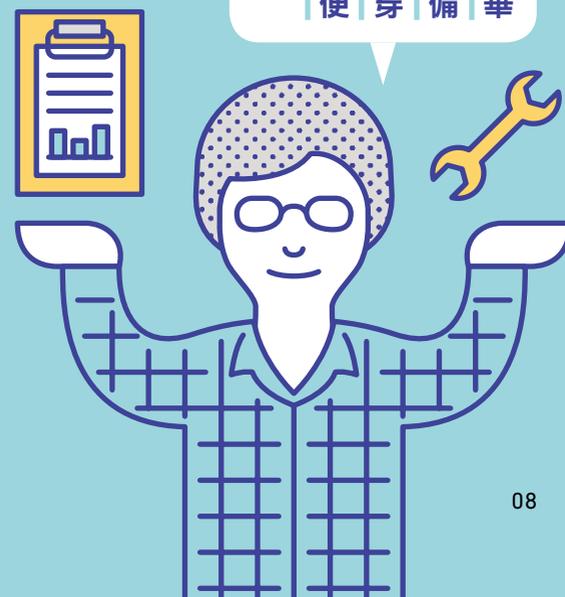
WAN CHAI DISTRICT

## 灣仔區

## 共建長者安樂家居計劃

## 維修家居改善身心

灣仔長者地區中心經理黃敬華說：「這次計劃最受歡迎的設備是廁所扶手，尤其冬天，長者穿衣臃腫，很易跌倒。有了扶手便能減少跌倒的機會。」



灣仔區舊樓多，許多長者的家內外都出現不少問題。長者大多一直忍耐，或者嘗試用自己的方法修補，除了想省錢，也不想麻煩人。

「從前家裡的事都是丈夫處理，後來他病了，我要照顧他，家裡東西破破爛爛，也沒時間處理。他走了，我沒心情，一切都不在乎了。」八十六歲的歐芹因幽幽地說。她獨居十多年，家裡的廁板爛了，她自己換，卻因為沒工具固定好，只得用繩綁著，還有門鈴壞了，她嫌貴不再安裝，訪客要大力拍門。

灣仔區共建長者安樂家居計劃正是為此而設，聖雅各福群會灣仔長者地區中心經理黃敬華表示支援的長者個案已經過千，對象多是獨居、雙老長者。「每次去家訪，都會問問長者有甚麼東西想改善或增添，令他們的生活可以方便一些。」



(左至右)賽馬會黃志強長者地區中心經理陳紹華、南區長者友善小組主席趙成球、南區長者友善小組主席張銀仙、社工林汶珊

南區

「齡的突破」  
微電影創作計劃

以微電影發聲

SOUTHERN DISTRICT

賽馬會黃志強長者地區中心經理陳紹華：「以微電影發聲，並涉獵尊重和包容這種意識形態的議題，確是齡的突破。」



「現在很多人都叫我做爺爺。」廖偉雄笑著說。他在「齡的突破」微電影創作計劃中，飾演「我的YouTube爺爺」，跟區內中學生扮演爺爺，表達跨代相處問題，探討長者友善社會應有的尊重和包容。「扮演孫女的學生很專業，年輕人做事也很認真。」

南區長者友善小組主席趙成球說：「每年我們都有不同主題，目的是讓長者知道他們有發言的權利，聲音會被聽見的。」

長遠目標：自行拍片

中心經理陳紹華解釋過去他們跟區內十多間中心組成南區長者友善小組，由於長者不太識字，多以相片發聲，從下而上向區議員及持份者表達需要；而這次以微電影發聲是新嘗試。

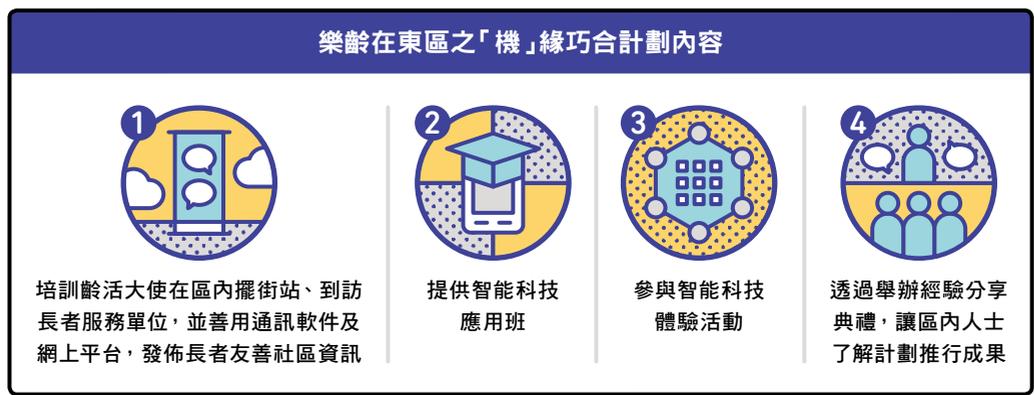
這次計劃參考了港大根據基線研究編定的行動計劃，推動尊重和包容，只靠相片似乎不足以表達。社工林汶珊說：「因此我們邀請專業攝製隊，教長者撰寫劇本、拍攝技術、後期製作等多媒體及數碼科技，訓練場地也是專業影樓。」參加者十分雀躍，由香港仔坊會牽頭，共有九間中心、過百位齡活大使參加。陳紹華說長遠目標是長者可以自行拍攝微電影，不過技術、器材仍有待改進。「有了智能手機，長者可以豐富自己的人生。當然仍有不懂用智能手機的。」所以計劃亦有提供智能手機學習班。

廖偉雄就是接受微電影訓練後，經過一分鐘的短片自我介紹後，由專業攝製隊選出的男主角。微電影共有兩條，除了「我的YouTube爺爺」，還有「行者聯盟」，提出不同年齡層在區內生活要彼此幫助。

微電影上載在互聯網後，已有過萬次瀏覽。南區長者友善小組另一主席張銀仙曾以齡活大使身份到區內中學播放微電影。「學生看到影片都很雀躍。」他們了解到長者原來可以很有活力，跟社會接軌和同步。



(上)長者參與拍攝微電影  
(下)於區內中學播放微電影



### 東區



(左至右)齡活大使黃麗珍、齡活大使史玉華、香港耆康老人福利會中心主任施燕年

## 「機」緣巧合 智能科技不煩人

EASTERN DISTRICT



### 社區報

施燕年強調長者學用智能科技很重要，也是訊息交流的重要工具：「這是推廣長者友善社區八大範疇，最基本的工具。現在是資訊爆炸的年代，甚麼是正確？甚麼最適合長者？長者也要懂得過濾呢。」對於一些拒絕使用資訊科技的長者，他們則製作了社區報：「這也是訊息交流，讓長者知道社區裡有甚麼長者友善設施。」

施燕年說：「未來東區的長者人口將是全港數一數二最多，如沒有建立出長者友善氣氛，長者在社區想找支援就會很困難。」如何在社區關愛長者的需要？例如屋苑張貼的通告，只要字體大一點，長者就看得容易。」

「學用電腦可以上網看食譜，又可重看電視劇，旅行前還可預先知道當地環境，增長不少知識，跟孫仔都有傾。最重要是不煩人，可以靠自己。」史玉華說，她跟黃麗珍是樂齡在東區之「機」緣巧合計劃的齡活大使，接受連串訓練後，在智能科技應用班當助教，教其他長者用手機和電腦。

香港耆康老人福利會中心主任施燕年提到某次在應用班，導師問長者們最想知道甚麼？答案讓她感到驚訝，「原以為跟子女有關，卻原來最想了解自身資訊，如退休安排、醫療資訊等。」齡活大使黃麗珍解釋：「因為照顧好自己，才不用勞煩子女。」針對區內獨居長者，大使們去教用手机快速鍵，有急事找子女也不怕一時緊張忘了電話號碼；平時也可以用語音訊息和相片跟子女溝通。

齡活大使黃麗珍：「照顧好自己，才不用勞煩子女，所以我們會教區內獨居長者使用通訊程式，即使不懂寫字，也可用語音訊息和相片跟子女溝通。」



(上)社區教育講座  
(下)智能科技應用班 — 桌上電腦班

# KOWLOON

## 九龍區

### 深水埗

1. 「家」亮「耆」夢
2. 免費眼睛篩檢、眼睛健康話你知

### 九龍城

1. 耆青健體運動推廣計劃
2. 九龍城友善社區應用程式：交通
3. 培領安裝腳踏門吸計劃 2017
4. 九龍城長者友善社區推廣計劃
5. 百人龍城十式活力健康操
6. 藝恆愛心耆躍社區樂融融 2017
7. 九龍城全民健康大搜查及研討會 2017
8. 家多點溫暖 - 長者住屋環境改善計劃
9. 健康社區全為您

### 油尖旺

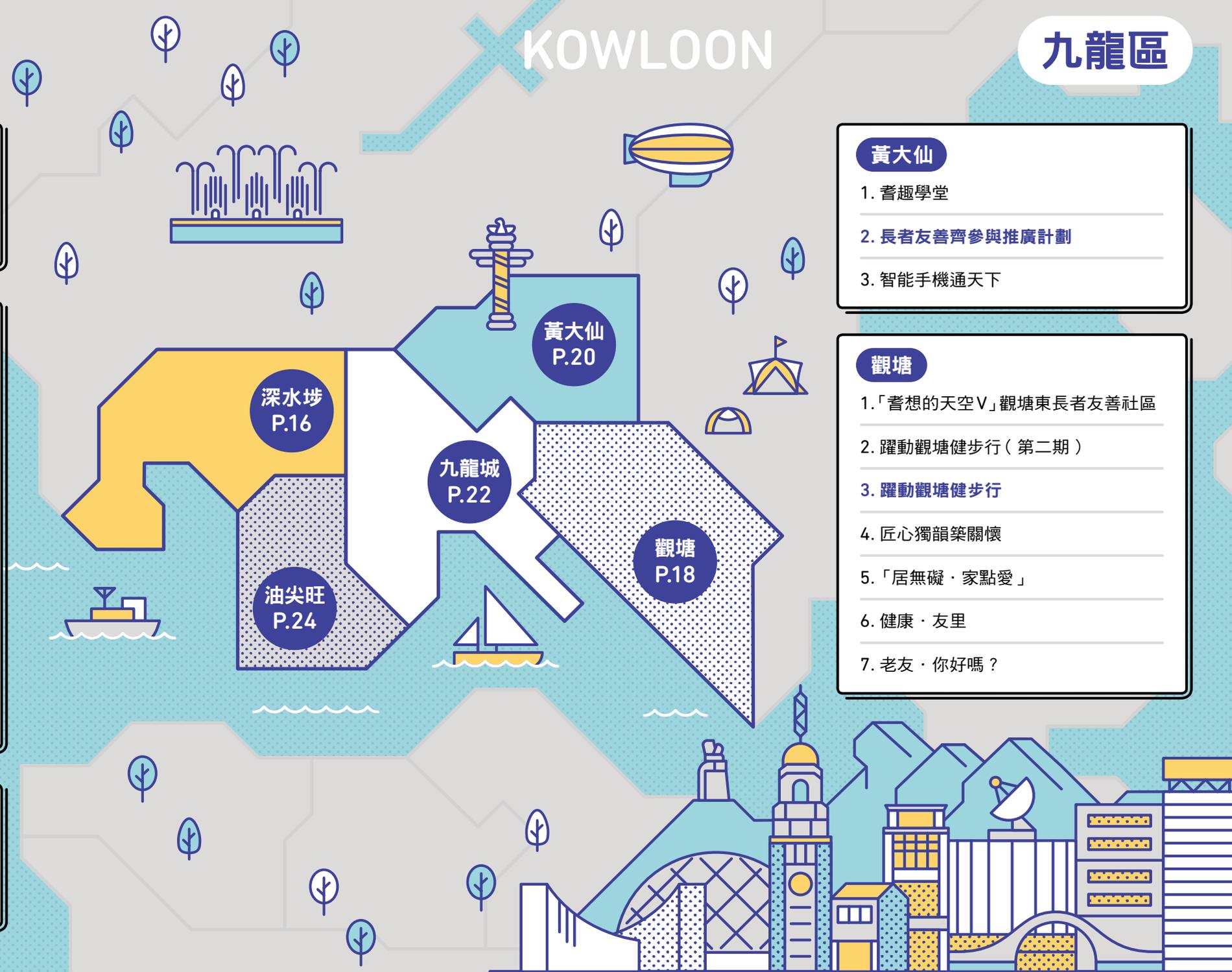
1. 耆聲匯聚樂社群
2. 活力社區愛家園

### 黃大仙

1. 耆趣學堂
2. 長者友善齊參與推廣計劃
3. 智能手機通天下

### 觀塘

1. 「耆想的天空V」觀塘東長者友善社區
2. 躍動觀塘健步行（第二期）
3. 躍動觀塘健步行
4. 匠心獨韻築關懷
5. 「居無礙·家點愛」
6. 健康·友里
7. 老友·你好嗎？



# 深水埗

**免費眼睛篩檢、眼睛健康話你知計劃內容**

-  透過短片、小冊子及問答環節介紹賽馬會齡活城市計劃、長者及年齡友善概念
-  舉辦眼疾講座
-  視光師為長者進行眼睛屈光篩檢及拍攝眼底相片，檢查是否有潛在眼疾
-  招募齡活大使，訓練他們協助推行眼睛篩檢
-  派發資訊包，介紹區內眼科服務等資料



香港醫藥援助會  
執行總監陳英儀

SHAM SHUI PO  
DISTRICT

## 免費眼睛篩檢、眼睛健康話你知

## 護眼保持自理能力



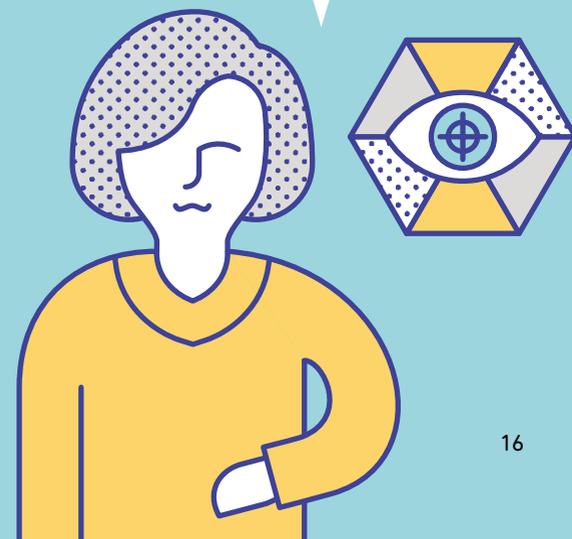
(上) 眼睛健康話你知活動  
(下) 免費眼睛篩檢

### 錯失治療時機

陳英儀認為眼睛健康相當重要，不少長者都有白內障、糖尿病、青光眼和黃斑點病變，像香港十個人便有一個患上糖尿病，每年有二百多人因而致盲：「多數是長者，他們以為年紀大了，看不清楚是正常，因而錯過了治療的時機。」

香港醫藥援助會服務的深水埗區，是全港最基層的地區之一。「街坊都是長者，有些子女已搬走。看眼科醫生對他們來說，私家專科醫生的收費絕對是負擔，排政府新症又最少等一年。」他們免費為部份參加的長者進行詳盡的檢查，當中有位伯伯，眼壓過高，有機會是青光眼，也有可能黃斑點病變，若情況惡化可致盲，因此立即建議他去急症。

香港醫藥援助會執行總監陳英儀：「眼睛不似牙齒，壞牙會痛，相反眼睛容易被忽視。有些長者撞到渾身瘀傷，都是源自眼睛問題。」



香港醫藥援助會早前舉辦了免費眼睛篩檢、眼睛健康話你知的活動，當日由專業視光師為長者驗眼，也有眼睛健康講座，並且加入長者友善概念。執行總監陳英儀說：「視力會影響長者在社區的生活。」活動當日進行了問卷調查，在長者友善的八大範疇中，長者最關注的就是社區與健康服務。

「有婆婆坐著輪椅來，她平時不太喜歡四處去，透過驗眼，認識到齡活城市的概念。她覺得增長了知識又能參與社區活動，非常開心。」陳英儀說她的機構不像長者中心，感覺多元化，有新鮮感，可以吸引平時甚少到長者中心的長者：「多些了解自己的社區，對自理、獨立能力都有幫助。」

### 躍動觀塘健步行計劃內容



1 培訓長者及社區人士走訪社區，發掘區內三條特色健步行路線



2 將三條路線編入手機應用程式，方便瀏覽



3 培訓五十歲以上人士成為導賞員，健步行時配帶智能手環收集健康數據

## 觀塘



(左) 義工嬌玲  
(右) 基督教家庭服務中心經理杜俊文

## 躍動觀塘健步行

## 行出好身體

KWUN TONG DISTRICT

義工嬌玲說：「獨居長者其實很寂寞，每星期見面有人陪伴一起步行聊天，大家都很开心。」



嬌玲跟基督教家庭服務中心經理杜俊文，每星期會繞著觀塘步行，走了一段時間後結果兩個人都體重輕了。嬌玲說：「從前我也是一個人去晨運，現在多了同年或年長的朋友，對我來說，也是身心的舒展。我瘦了五公斤，連睡眠窒息症也改善了。」

杜俊文說當初設計「躍動觀塘健步行」計劃，是因為調查發現區內長者不滿醫療服務經常等候多時。「與其要長者坐著等看醫生，有甚麼可以改善健康、減少看醫生，甚至減省醫療負擔呢？」因此參考外國的健步行，鼓勵長者多運動。

計劃第一階段招募了二十位年齡介乎五十至七十歲的義工成為健步行者，由他們設計步行路線，嬌玲就是其中一位。他們分別訪問長者、中學生等，看看大家認知的觀塘是怎樣的。嬌玲說：「住在觀塘二十多年，也不知道有這麼多廟宇和公園，而且不少社區設施方便輪椅人士。」經過實地考察，他們設計出三條路線，分為自然文化、食、玩的行程，並找公司製作成電子地圖。

### 新加坡獲獎

第二階段就是由健步行者擔任導賞員，帶區內、外長者暢遊路線。「我曾為順安長者中心的長者夫婦導賞，他們住在觀塘，也未到過海濱長廊等拍拖景點。」嬌玲說。

他們把四十多名參與長者分成兩組，一組自行按路線行，另一組由健步行者帶領，每星期行一次，每次行八千至一萬步。杜俊文說：「有兩成參加者表示，步行多了，反而減少了痛楚、止痛藥也吃少了。大部份人表示睡得好了，開心指數有所提升。尤其是有人陪伴那組，像團隊一樣，更有持續性。」

這計劃早前更在新加坡的「第六屆亞太區創新老人照顧服務大獎」(ElderCare Innovation Awards 2018)中獲得「最佳齡活計劃大獎(社區)」(Best Active Ageing Programme (Community))獎項。杜俊文說下一步會專注慢性病長者，希望以步行改善健康。「行多行少無所謂，最緊要是他們肯行出去。」



(上) 躍動觀塘健步行計劃  
(下) 海濱長廊等拍拖景點

### 長者友善齊參與推廣計劃內容



1 成立長者友善社區關注小組，考察區內設施及實施情況



2 按長者及年齡友善社區八大範疇設定教材套，將抽象內容以場景式的方式表達，並透過圖片及文字，向區內人士推廣



3 進行街站推廣，配以街頭話劇，鼓勵不同年齡層互相尊重及包容



4 到區內中小學以話劇方式，推動尊重長者及社區包容的信息



聖公會黃大仙長者綜合服務中心主任莫志明

WONG TAI SIN DISTRICT

黃大仙

## 長者友善齊參與推廣計劃

## 長者友善街頭劇

聖公會黃大仙長者綜合服務中心主任莫志明：「再過十多年，十個香港人中，三個是長者。黃大仙是老區，要讓長者醒覺，發表意見。」



在黃大仙一群長者表演街頭話劇。長者 A 說：「黃大仙看醫生好難，沒有急症室嘛。」長者 B 接著表示：「黃大仙過馬路都好難，最好有個過馬路機械人來幫我們。」話劇情節、對白，都是由長者構思出來的，主題是長者友善。

聖公會黃大仙長者綜合服務中心主任莫志明說：「初時邀請他們為長者友善齊參與推廣計劃作街頭話劇，還推說怕拋頭露面，現在對白唸起來頭頭是道。」

選擇演街頭劇，跟黃大仙的基線研究有關。「研究指有參加中心活動的長者，在信息交流方面是很足夠的，但沒有來的長者，比較缺乏資訊。」因此莫志明希望可以走出中心，到街頭、學校，讓公眾知道甚麼是長者友善。

其中一位參加者才五十多歲，本來只是為生病的媽媽來轉告不能參與活動，後來被長者說服一起做話劇，還玩得非常投入。莫志明說這是最好的示範，因為不同年齡人士的融合，對長者友善很重要。

### 問卷收集意見

「黃大仙是老區，長者人口現在已是全港最多。所以要讓長者醒覺，認識長者友善的概念，並要發表意見。」不過莫志明深明區內長者受成長背景影響，雖然關心生活環境，但個性大多數比較包容，很多時只會啞忍：「像紅綠燈轉得很急速，他們只會迫自己走快一點，因為缺乏長者友善的概念。現在部份長者開始明白，設施是可以調校配合的。紅綠燈轉得太快，就調校慢一點。」

計劃還招募了一批齡活大使，先教他們認識長者友善的八大範疇，再到區內視察街市、公園等公共設施。莫志明說：「他們拿著問卷評分，看看道路是否夠闊、地下是否濕滑等，像幫辦查案一樣。」這些數據日後會成為推動黃大仙區長者友善發展的力量。



(上)長者演出街頭話劇  
(下)長者友善社區巡禮



**九龍城**

(左至右)東華三院黃祖棠長者地區中心副主任陳展峰、聖公會聖匠堂長者地區中心服務經理陳姻如、齡活大使曹秀英、齡活大使鮑雅仙、齡活大使陳芳

**友善社區應用程式：交通**

**睇住手機逛街**

**KOWLOON CITY DISTRICT**



**長者意見好**

「大家初時都說不懂給意見，到後來提出了很專業而且細心的看法。」例如顏色要有對比才看得清楚；字體可調較大細，方便不同的老花眼；一定要有語音搜查，不識字也可以用。「有長者提出部份人廣東話不流利，所以我們才有粵語和國語作選擇。」在地圖標示景點，也是由長者提出，地標下還有八片花瓣，說明這是長者友善的地方。來自東華三院的齡活大使陳芳說：「我們以長者對景點的興趣度和是否無障礙來評分，友善度越高就越多心心。」

「友善齡活交通」應用程式面世後，大使分別在三間中心進行講解。聖匠堂的曹秀英說：「長者的程度很參差，所以要盡量一個對一個教。他們覺得自己對手機認識多了，也很開心。」樂民郭鳳軒的鮑雅仙更說：「長者現在看到我，都會主動問我手機的問題。」

(上、下)應用程式教學班

**東華三院黃祖棠長者地區中心副主任陳展峰：「多學習、多用腦，人也不會那麼易退化。」**



「以前都有用手機的應用程式，不過好多功能其實都不懂得用。」透過應用程式可以跟子女、朋友多溝通，非常好。」這是很多九龍城長者對手機應用程式的評價。

聖公會聖匠堂長者地區中心服務經理陳姻如於是萌生起念頭，為長者設計特定應用程式：「長者們初時都抗拒，即使懂得用，也不懂得如何設計，但在我們鼓勵下也開始嘗試。」選擇以交通作主題，陳姻如說跟九龍城面臨大轉變有關：「興建沙中線，掘地改道，車站都變了，令他們覺得很混亂。到底有沒有辦法做個地圖應用程式來幫他們？」

陳姻如所屬中心牽頭，跟聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心和東華三院黃祖棠長者地區中心合作，找來九龍城長者友善小組十八位成員成為齡活大使，為這應用程式作準備。他們找來技術人員教導長者應用程式如何運作、版面如何設計，再由長者投票選出最友善的版本。

# 油尖旺

## 耆聲匯聚樂社群 培訓齡活司儀



旺角街坊會陳慶社會服務中心社工容燕芬

YAU TSIM MONG DISTRICT

旺角街坊會陳慶社會服務中心社工容燕芬：「當長者看到他們投票決定的地點，將來都真的安裝了智能裝置，意見被接納，便會明白社會參與的重要。」



「原來揸支咪都有技巧。」我沒有想過自己可以做司儀，夠膽對著一大班人說話。」油尖旺區去年有二十六位專業的司儀誕生了，他們肩負宣傳齡活城市的重任。

旺角街坊會陳慶社會服務中心社工容燕芬解釋，他們跟油尖旺區其他八間有關長者服務的機構，參考了理工大學的基線研究，希望增加區內長者的社會參與、公民參與及就業：「由長者做義工，讓他們有份參與，並且以同輩身份告訴其他長者或公眾，這種滲透方式比較務實。」

每間中心邀請四位長者成為齡活大使，有年輕，也有年長的長者，有部份已熟悉何謂齡活城市，有些完全沒有接觸過何謂長者友善。「透過培訓，這三十六位齡活大使會先認識長者友善的概念，再參加由專業司儀公司舉辦的工作坊。」

### 向區議會反映意見

兩小時的工作坊，大使要學習公開演說、帶領活動，同時最重要知道如何將繁複資料，簡潔地告訴其他長者。因為他們完成訓練後，回到中心要準備專題工作坊，向中心另外三十名長者宣傳長者友善。

容燕芬說：「我所屬中心的大使，前前後後認真地綵排了四、五次。」專題工作坊當日，大使由熱身遊戲開始，先打破隔膜，再簡介長者友善社區，休息時間還會跟參加者做運動，抖擻精神。而重點的活動是跟參加者討論區內交通問題。

大使邀請參加者以貼紙作標記，如果遵守交通規則便貼一個貼紙，願意向同輩講、向中心會員講、向公眾講，又分別再貼一個。容燕芬說：「其實貼紙多寡，就反映他們對社區參與的程度。」大使再追問長者對於延長行人閃動綠燈智能裝置的看法，如果油尖旺要安裝，該裝在哪裡，參加者都認真討論和投票。

他們的討論結果不是空談的，由大使日後向油尖旺區議會反映。「有時候小改變，對長者來說是大進步，他日意見落實，也會明白社會參與很重要。」

### 耆聲匯聚樂社群計劃內容



1 設立小型工作坊培訓長者友善大使，讓長者認識長者及年齡友善的基本概念及八大範疇，同時授與社區探索及演講匯報的技巧，提升長者表達意見的能力



2 舉辦專題工作坊，透過小冊子製作、匯報演講、小遊戲和經驗交流環節，提供平台讓長者認識長者及年齡友善概念及討論推行情況，而討論所得意見亦會於區議會會議中反映



3 舉辦分享會，讓大使分享參與經驗及計劃心得。製作短片上載至社交媒體供大眾閱覽、製成USB連同項目小冊子分發至區內學校及持份者



(上、下)耆聲匯聚樂社群

# NEW TERRITORIES

# 新界區

**北區** 1. 北X體統 | 2. 齡活北區

**元朗**

1. 「元」善長者社區計劃
2. 「友營」膳食計劃
3. 社區健康服務做得到
4. 健康社區樂融融

**屯門**

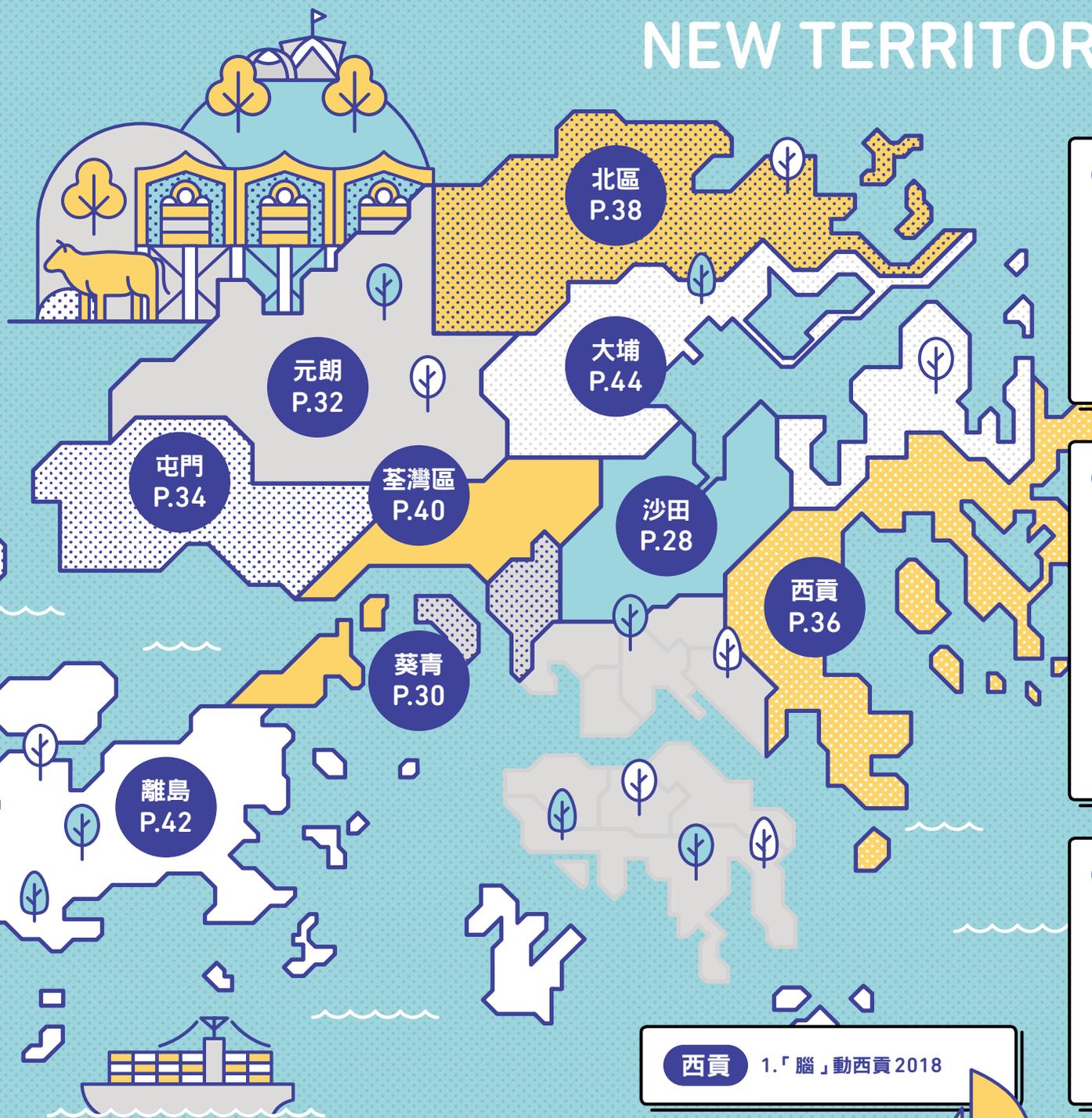
1. 齡活「屯」長 | 2. 無痛展齡活
3. 齊伴長者安居樂業
4. 「屯」結腦友·守護長者

**離島**

1. 創造耆景 2.0 | 2. 大澳齡活社區
3. 樂活人生II | 4. 創造耆景
5. 長青同心顯關懷 | 6. 樂活人生
7. 耆愛樂活大嶼山
8. 樂活人生III
9. 大澳齡活社區「健康及公民參與篇」
10. 創造耆景 3.0

**葵青**

1. 齡活耆才就業計劃
2. 「活齡活現」長者友善社區計劃



**大埔**

1. 「埔訊」 | 2. 拾星耆緣
3. 「相中情」社區共融計劃
4. 「故事人生 精彩一生」
5. 「躍動耆年健康運動日」
6. 跨代「綠」之園 7. 流動健康生活診所

**沙田**

1. 「見習無限耆」: 社福服務體驗之旅
2. 耆青共樂 Fun Fun Fun
3. 長幼齊樂齡 | 4. 智醒健體運動計劃
5. 護老耆兵
6. 「Life · Healthy」身心靈健康老友計劃
7. 沙田區長者及年齡友善家庭支援計劃 2018

**荃灣區**

1. 無痛樂「荃」城
2. 荃灣區長者友善家居改善支援計劃
3. 仁·濟·荃·耆·感知新領域
4. 荃灣齡活大使培訓計劃
5. 「青」耆百趣跨代共融行動

**西貢** 1. 「腦」動西貢 2018

沙田

# 見習無限耆 長者有工返



(左至右)金齡服務中心服務主任黃嘉雯、家居照顧實習義工張淑儀、高級活動助理譚愛珍

SHATIN  
DISTRICT



(上、下)「見習無限耆」計劃的不同訓練

### 期望有資助繼續聘請

負責計劃的基督教香港信義會沙田多元化金齡服務中心服務主任(教育及發展服務)黃嘉雯說截至2017年底,單是信義會已聘請了九位參加者當高級活動助理:「因為見到他們有能力,而且懂得跟老人家交流,對老人家有感情。」從回饋問卷反映,很多社福機構都認同長者的能力,只因資源緊絀才難以正式聘用。

黃嘉雯期望政府未來可以做更多些,例如提供津貼、延後退休年齡、提倡彈性或半職的工作模式等。她強調:「單單去想是不足夠的,要有實際行動去鼓勵。」

跑來跟她說:「我第一次參加,很開心,整個人都輕鬆了,煩惱都忘記了。」譚愛珍說這份滿足感是錢買不到,以前工作賺到錢也沒有現在的喜悅。

剛滿六十五歲的譚愛珍同樣因為計劃,找到自己的第二事業——在信義會一間鄰舍中心擔任高級活動助理。「最初退休時找不到人生方向。」為了找回方向,她參與很多義務工作,又不時上課充實自己。兩年前認識到音樂治療,跟著音樂治療師到處走訪,想不到今日可以將一直積累的經驗和知識應用到工作上。

「長者的反應給了我很多鼓勵。」譚愛珍需為中心長者設計音樂活動,教他們隨著音樂律動,活動完了,大家都很开心。曾遇上一名參加者,活動完了後

「有個伯伯很有錢,有工人照顧,但要臥床插喉,好像被困住一樣;另一個伯伯雖然住公屋,但每日飲茶後在公園與友閒談,活得開心、快活。我寧願自己像後者。」今年六十三歲的張淑儀在家居照顧的實習中獲得意想不到的體會,開始反思生命。她說因為參加「見習無限耆」計劃認識到不同機構,有更多機會持續學習和參與不同種類的義工服務,最近一次是訓練狗仔,帶牠們一起去探訪老人家。

金齡服務中心服務主任黃嘉雯:  
「計劃證明了這班長者有能力,市場也有這個需要,政府未來可以做得更多些。」





(左至右) 聖公會青衣綜合服務中心助理服務幹事邱慧美、聖公會麥理浩夫人中心服務協調主任葉永歡、參加者謝佩霞、參加者陳香子

葵青

## 齡活耆才就業計劃 重整並認同人生

KWAI TSING  
DISTRICT



(上) 咖啡行業體驗  
(下) 社會服務工作實習

生，來到謝佩霞面前都變得很乖、有禮貌、又留心聽講解。在過程中，她也對年青人多了觀察、多了解。

另一位參加者陳香子也說：「在玩的過程大家著重溝通，慢慢建立信任，熟了還可以講心事。」陳香子退休後一直熱衷學習新事物，也樂於發展第二事業，現時還在中心當功課輔導班兼職導師。她覺得不論對象是孩子、年青人，還是老人家，從計劃學到的溝通技巧都通用。

「他們比以前自信。」邱慧美指長者很多時都不為意自己有甚麼能力、可以從事甚麼工作，所以計劃有很大部分是幫助他們發掘和認識自己。邱慧美認為除了在工作場的工作經驗，長者在生活中也積累了很多其他的經驗，比如照顧孩子、烹飪，其實都應該寫進履歷。葉永歡補充道：「幫助他們重整再認同自己的人生，這一點很重要。」

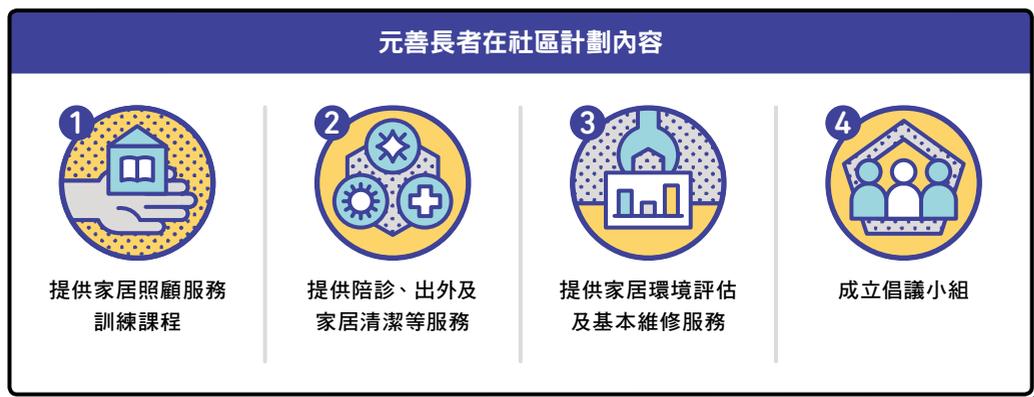
### 與學生玩遊戲

實習時，計劃參加者謝佩霞和陳香子到學校教中學生玩桌上遊戲，慢慢也留意到自己的優勢。「可能我真的似阿媽。」在社工和老師面前不太聽話的中學遇上長者求職，僱主總會問：「他們幾多歲？」長者自己也會問：「我這麼老還有人請？」邱慧美指出市場確實比以前開放，但仍未完全接受長者再就業。

聖公會麥理浩夫人中心服務協調主任葉永歡亦指出：「僱主有要求，求職者同樣有。」他們留意到區內確有一班年輕長者，能力上、健康上都可以再就業。但現時的僱主不一定完全明白僱用年輕長者的優勢；而長者求職前也需要再裝備自己。所以齡活耆才就業計劃涵蓋很多元素：職業探索、求職準備、職業技能培訓、實習、就業博覽等，一方面裝備長者、另一方面教育僱主和大眾。

聖公會青衣綜合服務中心助理服務幹事邱慧美：「找工作不難，但僱主開出來的工種很多都是低技術工作，跟年長人士的期望不配合。」





# 元朗

## 「元」「善」 長者在社區計劃

### 以地區為導向



(左) 陪診員梁結珍 (右)「元」「善」長者在社區計劃負責人、基督教香港信義會屯門長者綜合服務計劃主任(外出易—陪診及護送服務) 鄧小舟

YUEN LONG DISTRICT

陪診員梁結珍：「這份工作很有意思。我關懷他們，他們也會關懷我，這份滿足感和開心，即使有錢也買不到。」



「長者對我們很信任，真的當我是女兒，甚麼都會跟我說。」梁結珍當陪診員服務過很多長者，聽他們分享過很多往事：抗戰、走難、香港淪陷三年零八個月……她遇過一位八十歲的伯伯，抗戰時一直由哥哥照顧，戰後哥哥病逝葬在沙嶺，因屬禁區，數十年來不曾往拜祭。「去拜哥哥是他最大的心願。」梁結珍於是請社工幫忙，陪著伯伯一起往沙嶺。後來伯伯離世，她也有參與撒灰儀式。

都市人忙工作、忙生活，有時真的照顧不到老人家，陪診員就可以幫手，幫到人還有收入。梁結珍認為最大收穫是與長者們建立起的關係，她今年六十歲，問她何時真正退休，她笑咪咪地答：「有個男同事七十六歲，仍然做得好，我以他為目標進發。」

#### 按需要回應

「元」「善」長者在社區計劃負責人、基督教香港信義會屯門長者綜合服務計劃主任(外出易—陪診及護送服務) 鄧小舟指計劃涵蓋面廣，項目都是按著地區特色和需要作出回應。陪診員的部分，正好讓區內一班想留在勞動市場但不能全職工作的婦女和退休人士，可以彈性工作，同時服務有需要的長者。

另一個項目家居維修，因應元朗有很多村落，信義會特意走進鄉郊提供服務，當中遇過不少難處理的個案：長者住的鐵皮屋十號風球時吹爛了，卻找不到會補鐵皮的師傅，只好暫時用帆布遮蓋；另一位長者家裡一直沒有馬桶，想請社工幫忙安裝，但駁渠很複雜，也牽涉到渠務署，至今未能做到。

家居維修在市中心的需求同樣大，大至修補剝落天花、小至安裝扶手、換燈膽，鄧小舟說：「想長者居家安老，就要從細節做起。」她期望未來可以有更多空間和資源，在區內提供以地區為導向的服務，滿足長者生活上的需要，幫助他們居家安老。



(上) 為婦女創造就業機會，同時服務社群  
(下) 培訓課程教授陪診員護理知識和溝通技巧



# 屯門



(左至右) 參加者冼錦培、何秀珍、仁愛堂胡忠長者地區中心輔導及護老支援服務高級主任蕭惠瑩

## 「屯」結腦友·守護長者

### 社區始終要靠人

TUEN MUN DISTRICT



(上)「屯」結腦友·守護長者計劃委任典禮  
(下)手機應用程式

蕭惠瑩坦言透過計劃中更明確知道區內的情況和需要，要建立一個認知障礙症友善社區，屯門區只是剛起步，未來仍然要大力推廣相關資訊，而且需要長時間、持續地、滲入不同年齡層，才能提升居民的認知和警覺。

「但推廣時發現有困難。」計劃安排了社工和職業治療師往不同機構主持認知障礙症相關講座，介紹手機應用程式並請參與者下載，但沒甚麼反應。何秀珍認為是因為大家對認知障礙症的警覺性仍然不足夠，即使家人有病，總是覺得只要多留心就不會走失。

負責計劃的仁愛堂胡忠長者地區中心輔導及護老支援服務高級主任蕭惠瑩指，近年認知障礙症患者多了，當他們走失，家人想找平台發佈消息請其他人幫忙留意並不容易，所以計劃發展了手機應用程式，包括兩大功能：發佈社區資訊和走失匯報。一旦接到走失匯報，義工就會在社區內幫眼尋人。

#### 提升居民認知

洗錦培說幸好參加了「屯」結腦友·守護長者計劃，「我在這裡學過知道要怎樣處理，個心會定一點。」他先著弟弟報警，然後帶著媽媽的近照去住所附近的商場、食肆留資料。結果翌日早上在屯門公路轉車站找到媽媽，原來是車長發覺她神情呆滯、上錯車、身上又沒帶錢，所以報警處理——洗錦培慨嘆人們的幫忙，始終是最重要的。

洗錦培的媽媽同樣是認知障礙症患者，他坦言：「未走失過，大家的警覺性都很低。」媽媽早上會到樓下做運動和吃早餐，日日如是，從未出過問題，直至有一日遲遲未回家，家人才懂慌張。

「我好想其他人不用經歷我那種徬徨。」何秀珍的奶奶有認知障礙症，出街一定貼身跟著，最怕走失。但奶奶還是走失了。何秀珍說：「我們以為有GPS定位就找得到，其實行不通。」奶奶時常掛在胸前的電話有GPS定位功能，但只能知道大約位置，即使知道在區內的蝴蝶街市，尋人時仍有難度，「街市有很多個出口，很難『撈』到她。」幸好最後成功找回。



洗錦培：「人，才是最重要的，幫少少其實已經幫到很多。」



「腦」動西貢計劃內容



1 提供認知障礙症初步評估服務



2 製作西貢區認知障礙服務資源地圖和建立社交平台



3 在社區進行宣傳及教育



4 提供家居清潔、小型家居改善工程或購買小型家電等服務



5 舉辦音樂治療小組



6 提供家庭拍攝服務



(左至右)參加者許鶴寶、參加者田敏儀、香港聖公會將軍澳安老服務大樓社工容韻絲

西貢

「腦」動西貢

資源地圖減憂慮

SAI KUNG DISTRICT

參加者許鶴寶：「如果身邊人  
有事、而你很無助時，跟著這  
份資源地圖，找服務會方便點、  
快捷點。」



「原來有這個病不一定要去老人院，可以帶他去中心玩。」「腦」動西貢計劃參加者田敏儀的爸爸患上認知障礙症，她和妹妹起初未有為意，直到爸爸出現各種古怪行為：爬上廚房鏟盆沖涼、不肯回家、以為窗是後門、以為同層其他單位是廁所走去拍門，「他總是要落街，每日要追他八、九次。」參加計劃後，她不禁慨嘆如果早點知道，就可以帶爸爸去中心多做訓練，病情或會好一點。  
爸爸確診患病時，田敏儀坦言很徬徨：「醫生沒開藥，只提我們要貼身照顧。」計劃中有由參加者和設計師一起設計了的西貢區認知障礙症資源地圖，田敏儀大讚很有用。

「我都有意識到自己記性變差。」許鶴寶曾經找家庭醫生進行評估，結果發現認知分數屬邊緣數字。參加計劃令他對認知障礙症有更深入的了解，也學會透過桌上遊戲幫自己鍛煉腦力：「我以為是幫人，其實過程中幫到我自己。」

認知障礙友善城市

負責計劃的香港聖公會將軍澳安老服務大樓社工容韻絲說，區內長者早年對認知障礙症較忌諱，很少主動去關心，近年隨著患者越來越多，居民對病症多了關注，「但有時又會過度擔心，記性一差就來問自己是不是有病。」計劃正在回應區內需要，希望加深居民對認知障礙症的認識，學會適時求助，關注的同時無需過度憂慮。

容韻絲指計劃為期三年，最終希望建構一個認知障礙友善城市。剛完成的第一期以裝備義工和準備工具（西貢區認知障礙症資源地圖）為主，未來兩期會安排義工走入社區做宣傳和提供服務，「我們都明白單靠一個中心做不來，是要靠這班義工去打通社區脈絡。」



(上)健康日註冊醫師教授健腦運動  
(下)義工分享心目中長者友善社區



\*計劃由路德會青欣中心、香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心和蓬瀛仙館祥華長者鄰舍中心合辦

北區



(左至右)路德會基層醫療健康發展計劃項目主任楊沛琳、路德會青欣中心社工梁金燕、義工陳耀榮、阿豆

北X體統

從眼底相開始交流

NORTH DISTRICT

路德會基層醫療健康發展計劃  
項目主任楊沛琳：「透過初步檢查，讓長者知道自己是否有中風風險。」

七、八月天氣悶焗，路德會青欣中心一班義工騎著單車，搬運儀器到僻遠鄉郊地區，為長者提供基本的醫療檢測。

北區目前有一百一十七條鄉村，有些鄉村開車去不到，一定要徒步入村。路德會青欣中心社工梁金燕說：「住在那裡的長者經濟能力不高，可以得到的資訊也較少。」北X體統地區計劃在去年五月開始，除了在市中心的長者中心提供服務，也主動聯繫僻遠鄉郊地區的地區組織，入村為長者服務。

路德會基層醫療健康發展計劃項目主任楊沛琳指計劃主要是想推動基層醫療，以眼底相為主。義工利用中文大學提供的全自動視網膜圖像分析系統為長者影眼底相，相片上載到雲端十分鐘後，就會有簡單報告告知中風風險。除了中風風險，眼底相也會給視光師做眼睛健康評估，加上視力驗測的結果和問卷，楊沛琳說服務期間也曾發現長者有白內障，要轉介到其他醫療團體。

僻遠鄉郊多需要

「有些地方很簡陋，沒冷氣，很熱，很焗。」參與計劃的義工陳耀榮講起服務經過，忍不住說辛苦。

幫老人家影眼底相，也不是一件容易的事，陳耀榮說：「他們很難集中，要他們看準焦點，整個眼球影得清楚，要很有耐心去教他們。」跟長者溝通，還要懂得不同方言。另一位義工阿豆也說入村為老人家做視力測驗和填寫問卷時，不時會遇到一些不識字、也聽不懂廣東話的長者：「有時他們聽力不好，要用客家話，很大聲地逐條問題為他們讀。」阿豆試過一日為十幾個長者讀問卷。

「有時他們需要的也不是檢查，是想有人陪他們傾偈。」計劃除了推動基層醫療的發展，楊沛琳說計劃同樣希望為僻遠鄉郊地區的長者帶來更多資訊，也讓住在市中心和僻遠鄉郊地區的人多點交流。



(上)運動班 (下)幫老人家影眼底相





(左至右)荃灣葵青區婦女會副理事長陳錦容、受惠長者黃淑卿、溫秀雲

**荃灣區**

**長者友善家居改善支援計劃**

**鄰里關係推動家居安全**

TSUEN WAN DISTRICT

婦女會副理事長陳錦容：「計劃除了直接改善長者的家居安全，也透過區內的鄰里關係將家居安全的意識散播開去。」



「最初覺得自己用不著扶手，直到追車跌倒，怕再跌才裝扶手。」年屆七十的黃淑卿在浴室加裝扶手後大讚有用。另一位年過七十的受惠長者溫秀雲非常贊同：「浴缸邊有扶手真的好好，出入浴缸安全很多，不怕滑倒。」

自己覺得好用，更樂於介紹給朋友。黃淑卿有次跟朋友聊天，發現他們都坐在矮凳上沖涼，要扶著水龍頭才能借力站起，她覺得很危險，就介紹朋友參加長者友善家居改善支援計劃，在水龍頭上方加裝扶手。這些生活細節，也只有有在朋友聊天時才能知道。

**街坊推薦**

「但現在騙案多，街坊都有戒心。」荃灣葵青區婦女會副理事長陳錦容指在

計劃最初展開時，大家都怕是騙案，不熱衷參與。街坊的推薦和介紹變得非常重要，有時知道有相熟街坊參與計劃，黃淑卿便會陪著師傅入屋進行改善工程：「如果是不認識的人來拍門，一定不會開門。有熟人一起去會好一點。」

每位參與計劃的六十歲以上長者只能選擇一項家居改善工程，但兩位受惠長者都說參與計劃的師傅很有心：「跟他說燈膽壞了，他也會幫手換。」很多獨居長者或雙老家庭，遇著家裡燈膽壞了，企高換怕跌倒、請人換又要考慮費用的難題，很多時由得家居昏暗便算，參與計劃的師傅的舉手之勞，解決了他們生活中的難題。

經了解區內的情況和需要，從義工上門家訪，到安排職業治療師和師傅上門做改裝，計劃已服務了三百戶區內長者。



(上)於浴室加裝扶手  
(下)參與地區計劃的義工

## 大澳齡活社區計劃內容



初步家居環境評估



家居安全環境改善工程



購買長者需要的輔助用品



(左至右)女青大澳社區工作辦事處單位主任何冠毅、受惠者溫亞水、溫亞水太太、女青大澳社區工作辦事處社會工作幹事陳惠珍

離島

## 大澳齡活社區

## 一支扶手幫到手

ISLANDS  
DISTRICT

女青大澳社區工作辦事處的單位主任何冠毅：「在棚屋裝扶手，確實比較困難。有時職業治療師預的位置真的裝不到，就一班義工圍在一起去想辦法解決。」



溫亞水今年八十五歲，一直在大澳住，早年從公屋搬回棚屋，「在這裡住了三、四代。」年少就隨家人出海打魚，又幫家人賣魚，勞碌地做了這麼多年，現在退下來，多了時間休息，但常常腳痛。講起家中新裝的扶手，他直言：「好幫到手，幫輕很多，有甚麼事都可以扶。」

溫亞水在棚屋走來走去，介紹安裝在家中各處的扶手，有長、有短，有幾支是義工裝的、有幾支是仔女回來見到爸媽有需要再裝的。不只家裡，連他們開在村裡的海味店都有在門外安裝扶手，當日在看舖的溫亞水太太說店裡的扶手是女兒裝的，很好用：「沒有這扶手，我坐在舖頭外想起身好難。」

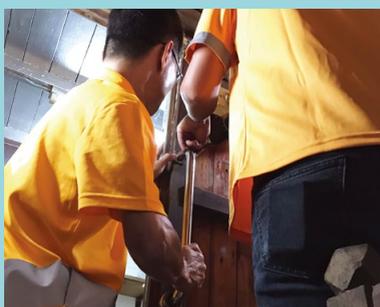
## 電工做義工

香港基督教女青年會大澳社區工作辦事處在2017年八月開始在區內上門以問卷進行初步評估，找出身體狀況較差、家居環境需要改善的長者，安排職業治療師上門進行詳細的家居環境評估，女青亦跟建造業議會合作，讓一班電工或裝修師傅成為義工，上門改裝家居。

「大澳說大不大，說小不小。」負責計劃的女青大澳社區工作辦事處社會工作幹事陳惠珍指出，很多年輕人都搬出市區工作，住戶多是雙老家庭或獨居老人。女青大澳社區工作辦事處的單位主任何冠毅也補充道：「我評估這裡的人，超過一半是六十歲以上的長者。」

大澳區內也有好幾種房屋：公屋、居屋、村屋和棚屋，何冠毅說棚屋不是石屎牆，只能在木柱上裝扶手，除了坤甸木難鑽，扶手長度要按木與木的距離去訂造，連可安裝的位置都受到一定限制，要「齊想辦法。」一位伯伯中風後，半邊身活動能力下降，起床很困難，在床邊裝了摺合式扶手後，情況改善很多。「何冠毅印象很深，雖然有難度，但確實幫到長者。」

「長者之前未必知道，原來一些小工具可以幫助他們生活得好一點。」陳惠珍說不少長者在裝完扶手之後都說好用，有些長者得悉扶手的好處，也來請社工幫忙在家裡裝一支。



(上)於木柱上裝扶手  
(下)將開合門換成趟門



(左至右)受惠者張麗屏、李偉文、採訪員麥桂卿、伸手助人協會樟木頭綜合服務園高級社工張翠貞

大埔

## 故事人生 精彩一生

## 跨代互通的禮物

TAI PO DISTRICT

張麗屏說：「這本書保留了我們的一生，會流傳下去，很多親友都有我們的人生故事。」



「從未收過這樣的禮物。」李偉文說的禮物，是從「故事人生精彩一生」計劃中，採訪員麥桂卿為他和太太張麗屏撰寫的生命故事冊。故事冊記載兩人的相遇和多年的經歷，計劃送贈的九本硬皮書和他們自己翻印的二百多本書，都已經全數送給親友，張麗屏笑說要一直流傳下去。

伸手助人協會樟木頭老人度假中心在2017年開展計劃，參與的義工採訪員有三分之二是大學生、三分之一是社區義工，負責計劃的伸手助人協會樟木頭綜合服務園高級社工張翠貞直言是刻意安排，針對八大範疇中尊重和社會包容的部分，希望藉著長者分享人生故事，讓年青人有更多機會去了解長者，同時也讓長者重溫自己的一生，明白到自己的生命可以為他人帶來影響，從中推動跨代溝通與共融。

### 平淡帶著精彩

採訪員麥桂卿以前是中學教師，退休近十年參與過很多義工服務，但她說

覺得這計劃跟其他的義工服務不一樣。訪問過程中，李偉文和張麗屏的愛情故事最教她動容，縱然年紀相距十七年，歷盡人生低潮，兩個人仍然互相扶持：「是真正正有兩個人站在這裡，告訴你愛情可以一生一世。」

除了被受訪者的故事觸動，麥桂卿也開始想為自己寫一本生命故事冊。「是爸爸走了，我才發現很多事我不知道，以前沒有空閒去了解。」她認為生命故事冊可以是很好的親子活動，讓兩代人可以情感互通，她說如果當時能為爸爸寫一本生命故事冊，父女關係可能會更親密一點。提到自己的生命故事冊，麥桂卿希望將來由女兒為她寫：「即使我走了，也留下這本書讓其他人懷念。」

「看似是平凡的一生，平淡中都帶著精彩。」張翠貞指大家都從這些人生故事中更懂得生活。大家又想起當日派書的情況，每位的義工採訪員和受訪者，臉上都充滿喜悅。



(上) 生命故事冊展覽  
(下) 故事人生精彩一生活動

# BIG MAG 大人雜誌

撰文 姚敏惠、江麗盈

設計 Half Room 插畫 KC

每區長者各有需要，  
要怎麼配合才能令他們生活得更好？  
想香港成為長者及年齡友善城市，  
要人人都生活得好？  
賽馬會齡活城市計劃便是開始。



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