



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

長者及年齡友善城市的八個範疇



策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金

製作



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing



前言

為應對人口老化帶來的挑戰及機遇，近年社區各界致力推廣長者及年齡友善文化，針對長者的不同需要，提供各式各樣的服務及措施。本小冊子期望為社區不同的持份者介紹長者及年齡友善八大範疇，以及分享不同範疇的實踐案例，以達到以下目標：



目錄



一掃即看
「一起樂活耆年」
影片



1. 賽馬會齡活城市計劃

- 1.1 背景 p.3
- 1.2 何謂「長者及年齡友善城市」？ p.4

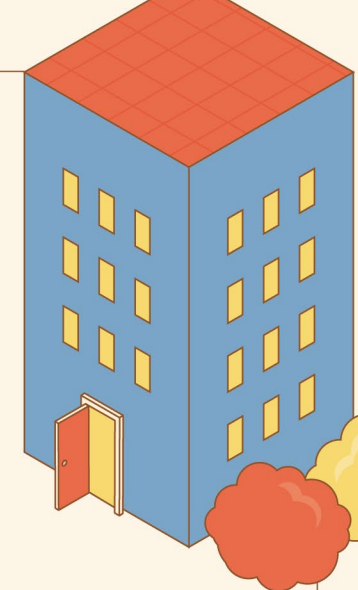
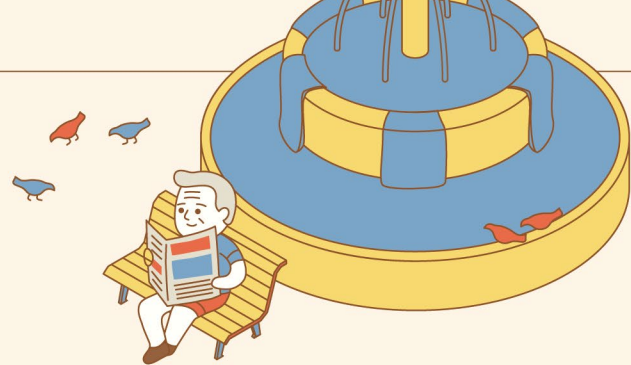
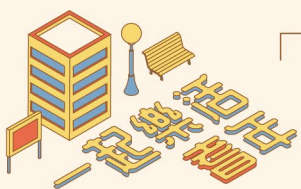
2. 長者及年齡友善城市八大範疇

實踐案例

2.1 房屋 p.5	2.2 室外空間 和建築 p.10	2.3 信息交流 p.14	2.4 交通 p.18
2.5 社區與 健康服務 p.23	2.6 社會參與 p.28	2.7 公民參與 和就業 p.32	2.8 尊重和 社會包容 p.36

3. 總結 p.39

4. 資源 p.41



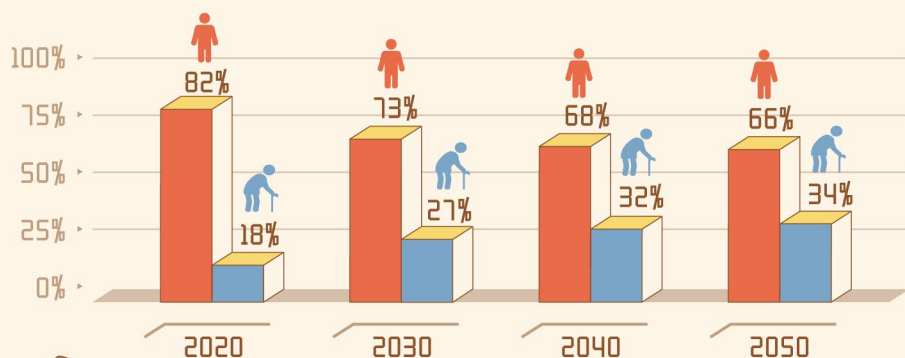
1.1

背景

賽馬會齡活城市計劃

隨著人均壽命延長及生育率下降，香港人口老化情況將進一步加劇。根據估算，到2040年，每3個人至少有1個為65歲或以上的長者*。有見及此，香港賽馬會慈善信託基金（馬會慈善信託基金）於2015年主導推行「賽馬會齡活城市計劃」，並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、嶺南大學亞太老年研究中心，以及香港理工大學活齡學院，於全港18區提倡長者及年齡友善文化，希望與社會各界共同應對人口老化帶來的挑戰，建構香港成為適合任何年齡人士生活的地方。

香港人口推算



非長者

65歲或以上長者

* 香港特別行政區政府統計處於2020年9月發佈的香港人口推算

香港中文大學賽馬會老年學研究所

香港中文大學賽馬會老年學研究所於2014年成立，由香港賽馬會慈善信託基金捐助，並由「賽馬會流金頌計劃」總監胡令芳教授擔任所長，研究所積極透過社區服務計劃、培訓及研究，為社會克服香港人口老化所帶來的挑戰作出貢獻。

1.2

何謂「長者及年齡友善城市」？

「賽馬會齡活城市計劃」建基於「長者及年齡友善城市」的概念。世界衛生組織（世衛）於2005年開展「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主要元素，涵蓋八大範疇。



房屋



室外空間和建築



信息交流



交通



社區與健康服務



社會參與



公民參與和就業



尊重和社會包容

長者及年齡友善城市並非只是關注長者，而是關注不同年齡人士的需要，並希望改變人們對「年老」的固有觀念，透過致力推動積極樂頤年，讓長者可以保持健康，積極參與，並與社區不同持份者共建「齡活城市」。

2.1 房屋

- 1 房屋
- 2 室外空間和建築
- 3 信息交流
- 4 交通
- 5 社區與健康服務
- 6 社會參與
- 7 公民參與和就業
- 8 尊重和社會包容

社會應該提供長者可負擔的住屋，而屋內設計應符合長者的安全要求及不同需要。另外，住屋地點亦應鄰近社區和社會服務機構，令長者可隨時得到支援及服務，滿足不同的需要，讓他們享受舒適的生活。



2.1

房屋

屋內環境方面，長者居住的樓宇隨著樓齡上升而老化，需要注意及時維修和更新。另外，無論是公營或私營市場，多元化的長者房屋供應才能切合不同經濟能力和健康狀況的長者需要。

與「房屋」相關的長者及年齡友善實踐案例

香港房屋協會 長者安居資源中心*

中心為長者提供「長者友善家居」資訊、身體測試及專業諮詢服務，並設有「樂齡家居」展館及「智友善」家居探知館，展示適合一般長者及針對認知障礙患者的家居設計、家具用品、科技產品及輔助工具等。

🌐 網址 www.hkhselderly.com/erc

☎ 電話 2839 2882

📍 地址 九龍油麻地眾坊街3號駿發花園地下 A-C 舖



圖片來源：香港房屋協會

* 香港房屋協會為「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃2020」齡活設施大獎得主



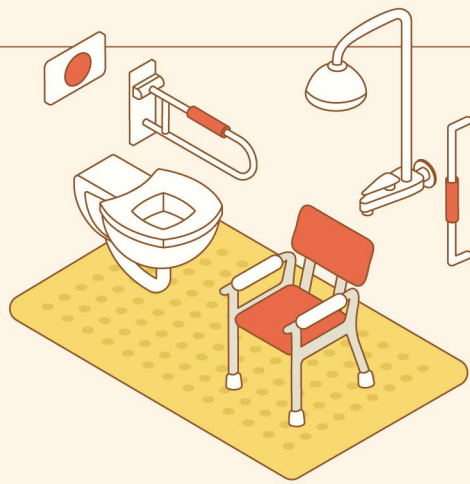
賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務

由馬會慈善信託基金撥款捐助，四間合作夥伴攜手推行的全港首個樂齡科技一站式服務——賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務主要分為三個部份：

1) 教育服務：位於沙田區的賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心，透過體驗式教育向公眾推廣樂齡科技的認識及應用，以減輕照顧者的壓力。專業團隊亦會於中心內提供專業資訊及評估服務，協助有需要人士選擇器材以及轉介租賃服務；

2) 租賃服務：公眾可於賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心親身試用及申請租賃合適的樂齡科技護理器材，跨專業團隊會就個別地區提供上門服務，為有需要的長者進行評估，提出建議及選配器材等個案跟進；

3) 清潔及保養服務：所有使用過的器材，會經過指定的清潔及保養程序後重新包裝，並附上全新的產品說明，令下一位使用者獲得最良好的使用體驗，推動租賃與共享文化，幫助長者居家安老。



🌐 網址 www.ageathome.hk

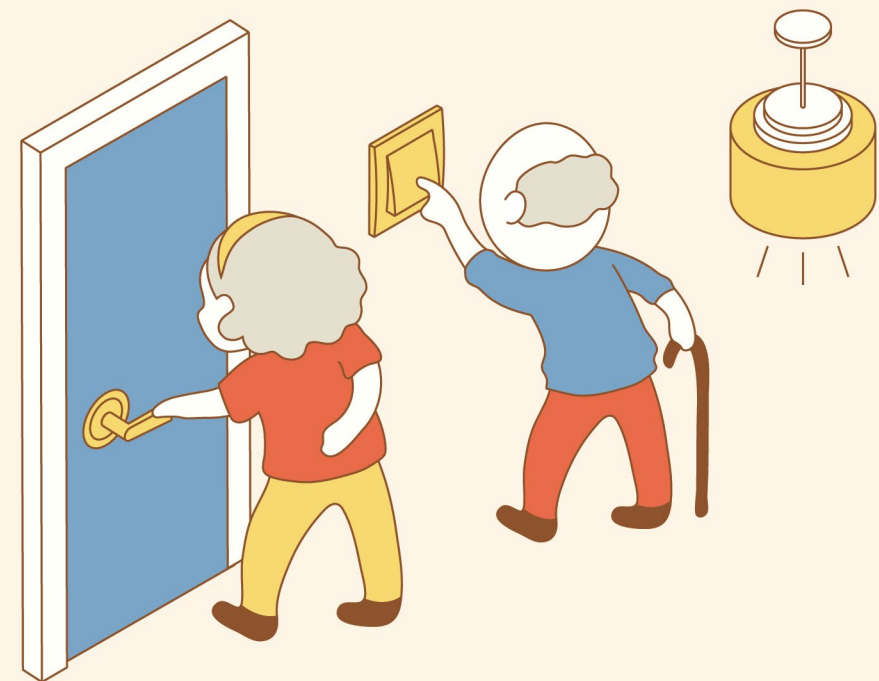
☎ 電話 3153 5252

📍 地址 新界沙田小瀝源牛皮沙街2號愉翠商場 M 樓 2 號舖

香港房屋委員會 公屋單位採「通用設計」

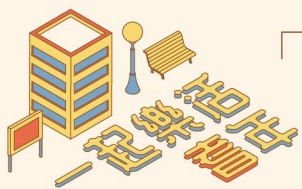
香港房屋委員會(房委會)在新落成的公共屋邨單位，應用「通用設計」，增加多項無障礙設施，例如針對長者手力不足及視力模糊等身體變化，增設推桿式開關的水龍頭及門柄、改裝特大的燈掣及門鐘按鈕等，並安裝於長者容易觸及的高度，方便使用。

另外，房委會為長者公屋單位提供長者友善的調適工程 / 改裝工程，如有需要，房委會會於進行工程前向醫生或職業治療師諮詢意見，以作出合適的改裝工程。



🌐 網址 www.housingauthority.gov.hk

☎ 房委會熱線 2127 2127



長屋設計*

長屋設計是致力推動居家安老生活的社會企業，專門為長者提供家居設計及裝修服務，以迎合不同的生活需要。

🌐 網址 www.longevitygroup.net

☎ 電話 3905 1173



圖片來源：長屋設計（相片於疫情前拍攝）

* 長屋設計為「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃2020」的參與機構

賽馬會齡活城市計劃 長者家居環境改善計劃

(計劃已完結)

計劃於全港各區推行，協助有需要的長者進行家居維修及環境改善工程，並培訓義工有關基本家居環境安全評估的知識、簡單家居維修及與長者溝通的技巧，以及安排到長者家中進行家訪，以評估每戶長者的需要，從而提出改善家居建議及協助。



圖片由活動主辦機構提供（相片於疫情前拍攝）

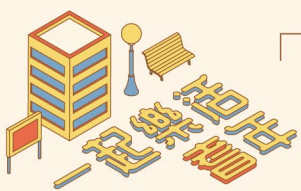
🌐 網址 www.jcafc.hk

2.2

室外空間 和建築

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。

- 房屋 1
- 室外空間和建築 2
- 信息交流 3
- 交通 4
- 社區與健康服務 5
- 社會參與 6
- 公民參與和就業 7
- 尊重和社會包容 8



2.2

室外空間和建築



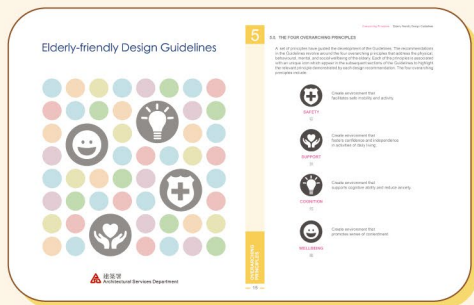
長者及年齡友善的室外空間和建築應該方便長者出入，除了要暢通無阻，還要注重安全，例如於公共空間適當地提供電梯和扶手。另外，大自然景觀和配套充足的購物商場都可以鼓勵長者外出及參與社區活動，促進健康，而寬敞的休憩空間、洗手間和清晰的路牌也十分重要。

與「室外空間和建築」相關的長者及年齡友善實踐案例

建築署 《長者友善設計指引》*

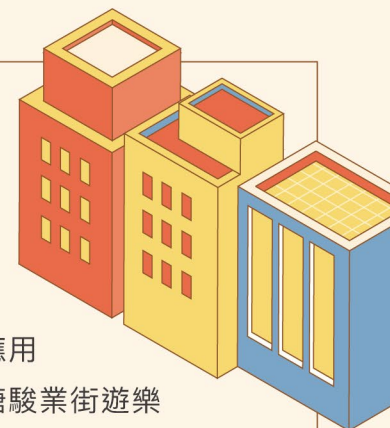
建築署致力推展「長者友善」公共建築，並以「安扶知樂」四大設計原則製定《長者友善設計指引》，當中「安」是提供安全環境、「扶」是指無障礙環境、「知」是提供清晰指示及「樂」是有關愉快環境，以協助設計師及業界設計長者及年齡友善的建築。

網址 www.archsd.gov.hk



圖片來源：《長者友善設計指引》

* 建築署為「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃2020」齡活設施大獎得主



建築署亦已應用該指引於觀塘駿業街遊樂場、屯門兆麟政府綜合大樓等公共建築項目上。



圖片來源：賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃2020特刊

屯門公園共融遊樂場

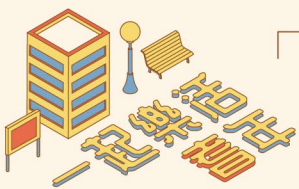
屯門公園共融遊樂場共有七大主題區，結合「水」與「沙」元素，場內設有無障礙設施，顧及各年齡層及不同身體狀況的使用者，例如可供輪椅使用的跳彈床及親子型鞦韆，適合長幼一同玩耍。

網址 www.lcsd.gov.hk
電話 2451 1144
地址 屯門鄉事會路



圖片來源：智樂兒童遊樂協會（相片於疫情前拍攝）



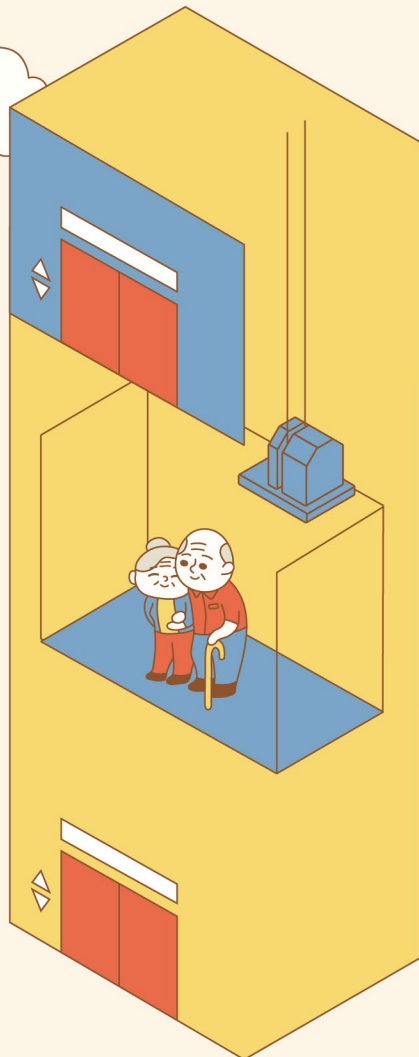


路政署

「人人暢道通行計劃」*

路政署推行「人人暢道通行計劃」，在公共行人通道加建無障礙設施，例如於公共行人天橋加建升降機，方便長者上落，同時亦為升降機加入長者及年齡友善元素，例如特大清晰按鈕，方便長者更容易使用。

🌐 網址 www.hyd.gov.hk/barrierfree



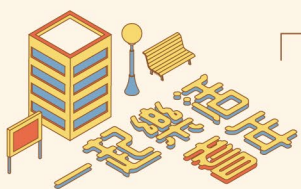
2.3 信息交流

社會各界可透過適時、便利及可負擔的渠道，適當地向長者發佈資訊，避免長者被社會孤立。

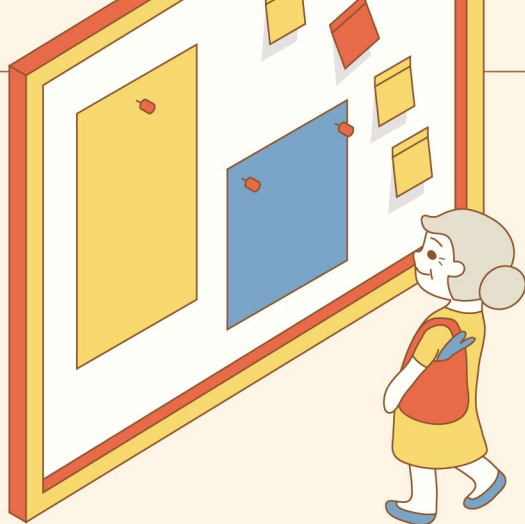
- 房屋 1
- 室外空間和建築 2
- 信息交流 3
- 交通 4
- 社區與健康服務 5
- 社會參與 6
- 公民參與和就業 7
- 尊重和社會包容 8



* 路政署為「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃2020」齡活設施大獎得主



2.3 信息交流



資訊科技日新月異，新科技的開發和推廣均需要考慮長者的使用體驗和適應程度，例如智能電話的應用程式可加入調較字體大小功能，以及簡易選項之操作體驗。此外，並非每一個長者都能掌握最先進的新科技，若信息交流過份依賴新科技或過早淘汰傳統方法，部分長者或會被忽略。實體單張、小冊子和海報等，仍然是長者接收資訊的重要渠道之一。同時，亦鼓勵社會各界善用私人屋苑和公眾地方的告示板，張貼社區資訊以方便長者。

與「信息交流」相關的長者及年齡友善實踐案例

長青網

長青網由馬會慈善信託基金捐助及香港耆康老人福利會管理，為長者提供多元化的生活、興趣及安老服務資訊，包括健康、新聞、社區及院舍服務等等。另外，長者亦可透過網頁內的免費課堂，學習使用長青網及其他數碼科技，以緊貼時下話題。站內亦設有「長青講場」，讓長者與網友在線交流、結交及認識新朋友。

網址 www.e123.hk

流動應用程式 e123 長青網



圖片來源：長青網網頁

樂齡IT易學站*

政府資訊科技總監辦公室為長者提供多元化的網上培訓平台，使長者可以安在家中隨時學習數碼資訊科技，課程包括社交媒體、智慧生活、電子金融、網上購物及支付等。



圖片來源：樂齡IT易學站

網址 www.it2.gov.hk

* 政府資訊科技總監辦公室為「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃2019」齡活協作大獎及我最喜愛的全城·長者友善計劃大獎得主

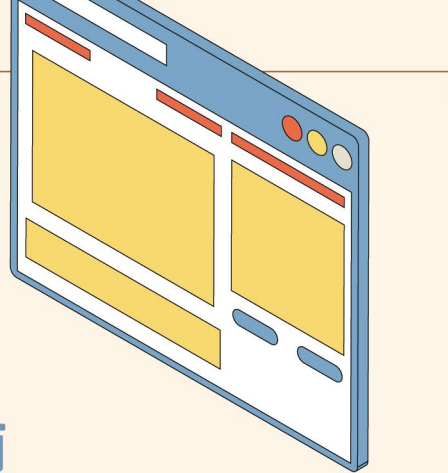
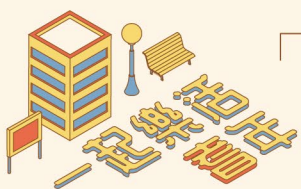
賽馬會 屋苑關顧護老計劃 網頁

該網頁由馬會慈善信託基金捐助及香港老年學會管理，為長者及護老者整合政府及各機構的護老支援服務資訊的連結，例如：享有政府津貼的服務、其他福利計劃、輪椅維修及疾病資訊等等。

網址 www.e-carers.org



圖片來源：賽馬會屋苑關顧護老計劃



天文台 關顧長者天氣資訊網頁

天文台提供專為長者而設的天氣資訊網頁，進入網頁時，有天氣提示功能，提醒長者注意當日的天氣狀況。另外，站內的字型及設計都考慮到長者的需要，並設有放大鏡功能，以便長者瀏覽天氣資訊。



圖片來源：天文台關顧長者的天氣資訊網頁

網址 www.hko.gov.hk/tc/sports/socare/socare

實體 小冊子

實體小冊子可幫助未能善用新科技的長者接收各種資訊，讓他們知悉獲取社區服務的途徑。例如社區內的長者服務、活動、政府福利及津貼等。



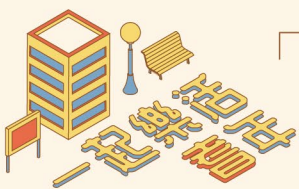
圖片由主辦機構提供

2.4 交通

- 房屋 1
- 室外空間和建築 2
- 信息交流 3
- 交通 4
- 社區與健康服務 5
- 社會參與 6
- 公民參與和就業 7
- 尊重和社會包容 8

社會應提供便利、安全及長者可負擔的公共交通工具，以便長者獲取醫療和社會服務，並融入社區生活，享受積極晚年。





2.4

交通

「便利交通」是指可讓每一個長者暢達社區內每一個地方，對行動不便的長者尤其重要。交通工具如的士、巴士和小巴等應在長者有需要時提供協助。例如於地鐵的出入口提供升降機，以及調整行人過路燈的時間，方便行動緩慢的長者。

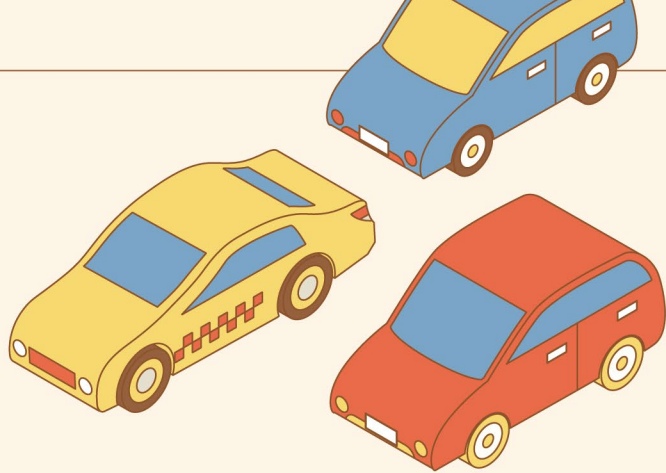
與「交通」相關的長者及年齡友善實踐案例

長者及合資格殘疾人士的公共交通票價優惠計劃

由2022年2月27日起，政府把兩元乘車優惠的合資格受惠對象擴展到60歲至64歲香港居民，適齡長者只需要申請「樂悠咭」（八達通卡）就能享用優惠。同時，該計劃亦擴展到小巴、電車及街渡航線，以鼓勵長者走出家門，參予社區活動。



網址 www.td.gov.hk/tc/gov_public_transport_fare_concession



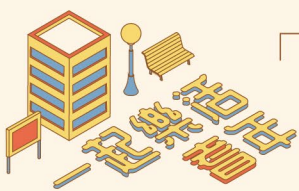
延長行人過路綠燈的智能裝置

運輸署已在全港超過20個地點的行人紅綠燈柱加裝智能裝置，長者用八達通卡拍卡後，就可以延長行人過路綠燈的閃動時間，方便長者橫過馬路。

公共交通工具的便利長者上落設備

不少公共交通工具加設長者及年齡友善設備，例如巴士設有優先座、超低地台設計及輪椅斜板，方便長者上落車廂，小巴亦由2017年起進行低地台小巴試驗計劃，行走醫院路線，方便使用輪椅的長者乘搭。



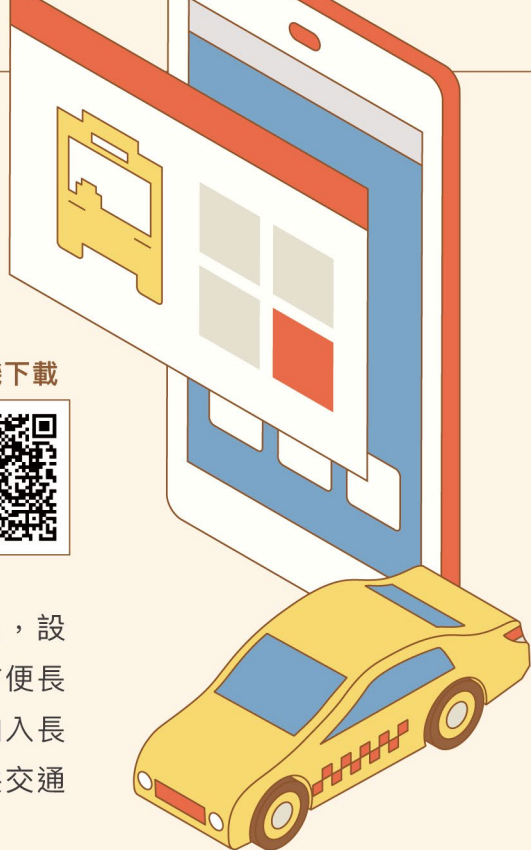


「香港出行易」 手機應用程式

☐ 手機下載



「香港出行易」應用程式由運輸署推出，設有公共交通、駕駛資訊及交通快訊，方便長者出門時了解路面交通狀況，程式更加入長者模式（字體較大），方便長者查詢公共交通服務。



「APP1933」 手機應用程式

☐ 手機下載

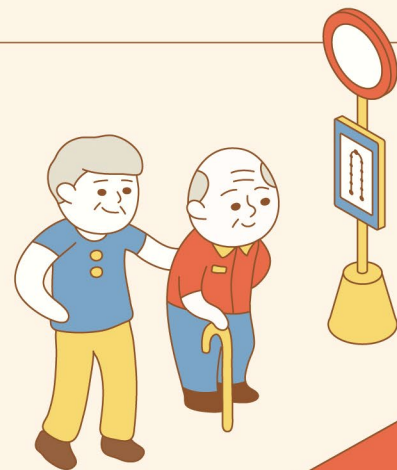


除了提供巴士路線查詢，九龍巴士*「APP1933」應用程式還提供「協助尋找長者服務」，協助家屬尋找失蹤長者。家屬只需透過該手機應用程式的即時通訊或致電顧客服務熱線，提供失蹤者的資料及八達通卡編號，就能於該應用程式刊登尋人啟事。當失蹤長者使用該八達通拍卡登車，駕駛提示器會發出特別聲響提醒車長。

☎ 九巴顧客服務熱線 2745 4466

* 九龍巴士(一九三三)有限公司為「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃2020」齡活創意大獎得主

賽馬會齡活城市計劃— 下一站：油尖旺 (計劃已完結)



圖片來源：賽馬會齡活城市計劃網頁（相片於疫情前拍攝）

「齡活大使」透過實地考察，檢視油尖旺區內小巴服務的長者及年齡友善程度，並於整合資料後向有關政府部門及區議員轉達意見。此外，計劃亦製作了「油尖旺長者醫食行」手機應用程式及有關長者乘搭公共交通工具安全要點的短片，並於社交平台發佈，加強宣傳長者及年齡友善訊息。



2.5

社區與健康服務

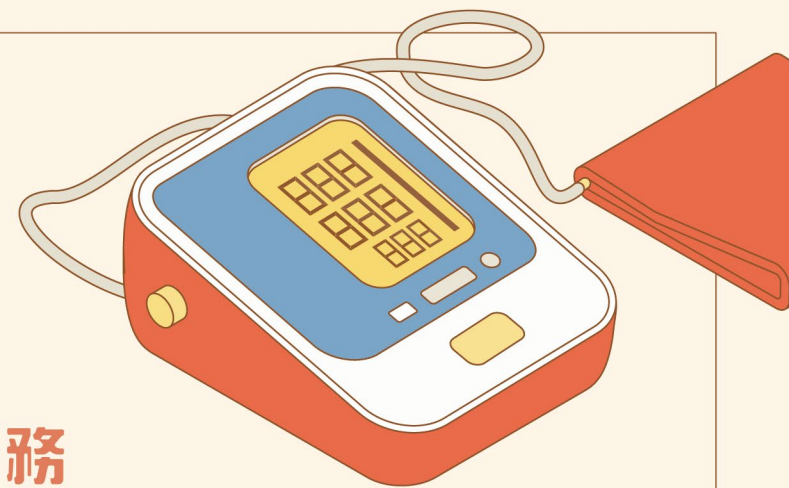
社會應為長者提供多元化、便利、可負擔的醫療和支援服務，對長者維持健康、獨立和積極的生活尤其重要。



- 房屋 1
- 室外空間和建築 2
- 信息交流 3
- 交通 4
- 社區與健康服務 5
- 社會參與 6
- 公民參與和就業 7
- 尊重和社會包容 8

2.5

社區與健康服務



社區與健康服務是居家安老的關鍵，例如社區內的步行和運動設施，均有助長者保持健康體魄。另外，社區長者中心可以設有健康監測工具，例如：血壓計及電子磅，讓長者自行監測健康，從而減少對院舍的依賴。而上門和外展服務，更進一步為獨居及有需要的長者提供協助。

與「社區與健康服務」相關的長者及年齡友善實踐案例

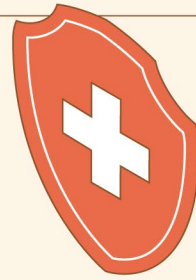
賽馬會流金匯



圖片來源：賽馬會流金匯網頁
(相片於疫情前拍攝)

「賽馬會流金匯」為中年以上人士及長者提供一站式跨專業綜合健康及社區照顧服務，例如健康推廣及疾病預防、健康介入及管理、復康治療等課程及活動，幫助長者培養健康的生活模式。

- 🌐 網址 www.jcch.org.hk
- ☎ 電話 3763 1000
- 📍 地址 新界大埔富善邨善鄰樓
地下A及B翼



「賽馬會流金頌護老有e道」計劃

計劃透過網上學習平台及手機應用程式，發放有關護老學習課程及小貼士，讓專業醫護人員和家庭照顧者可以隨時隨地獲得最新的照顧長者知識及技巧，從而更有效照顧長者，以及提高公眾意識。



圖片來源：
「賽馬會流金頌護老有e道」計劃網頁

🌐 網址 www.cadenza.hk/e-tools

賽馬會e健樂電子健康管理計劃

計劃於長者中心設立電子健康站，長者可以定期自行量度健康指數，如血壓、血糖和體重等，而數據會透過雲端技術傳送到專業團隊（護士、保健員及社工）作監察和跟進。長者亦可透過電子健康管理平台，翻查及監測自己的健康情況，提升對自我健康的管理能力。



圖片來源：「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」網頁
(相片於疫情前拍攝)

🌐 網址 www.jc-ehealth.hk

葵青地區 康健中心

葵青地區康健中心以「醫、福、社」協作模式為市民（包括長者）提供「三層」的預防疾病服務。在第一層，長者可以參加各式各樣健康活動及講座，例如運動班。在第二層，長者可以獲得由醫護人員提供的免費身體檢查及慢性疾病篩查，例如量度血壓。在第三層，如長者確診慢性疾病（例如高血壓或糖尿病等），會被轉介參加中心的慢性疾病管理計劃。



🌐 網址 www.kwtdhc.org.hk

☎ 電話 2557 2557

📍 地址 新界葵昌路51號九龍貿易中心2期30樓





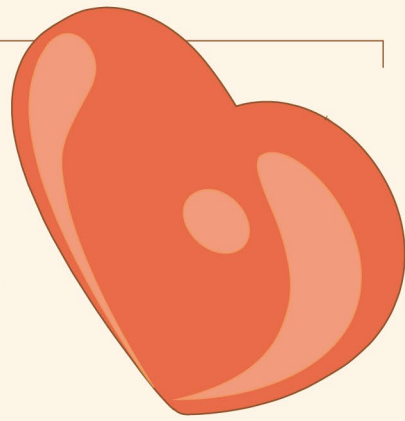
賽馬會齡活城市計劃 — 活力耆年計劃

(計劃已完結)

計劃針對長者的運動訓練及營養知識，培訓長者成為健康大使，推廣「自己健康，自己管理」的積極概念。計劃亦為社區長者評估身體衰老情況，並根據結果提供合適的運動訓練，以延緩衰老。



圖片由活動主辦機構提供 (相片於疫情前拍攝)

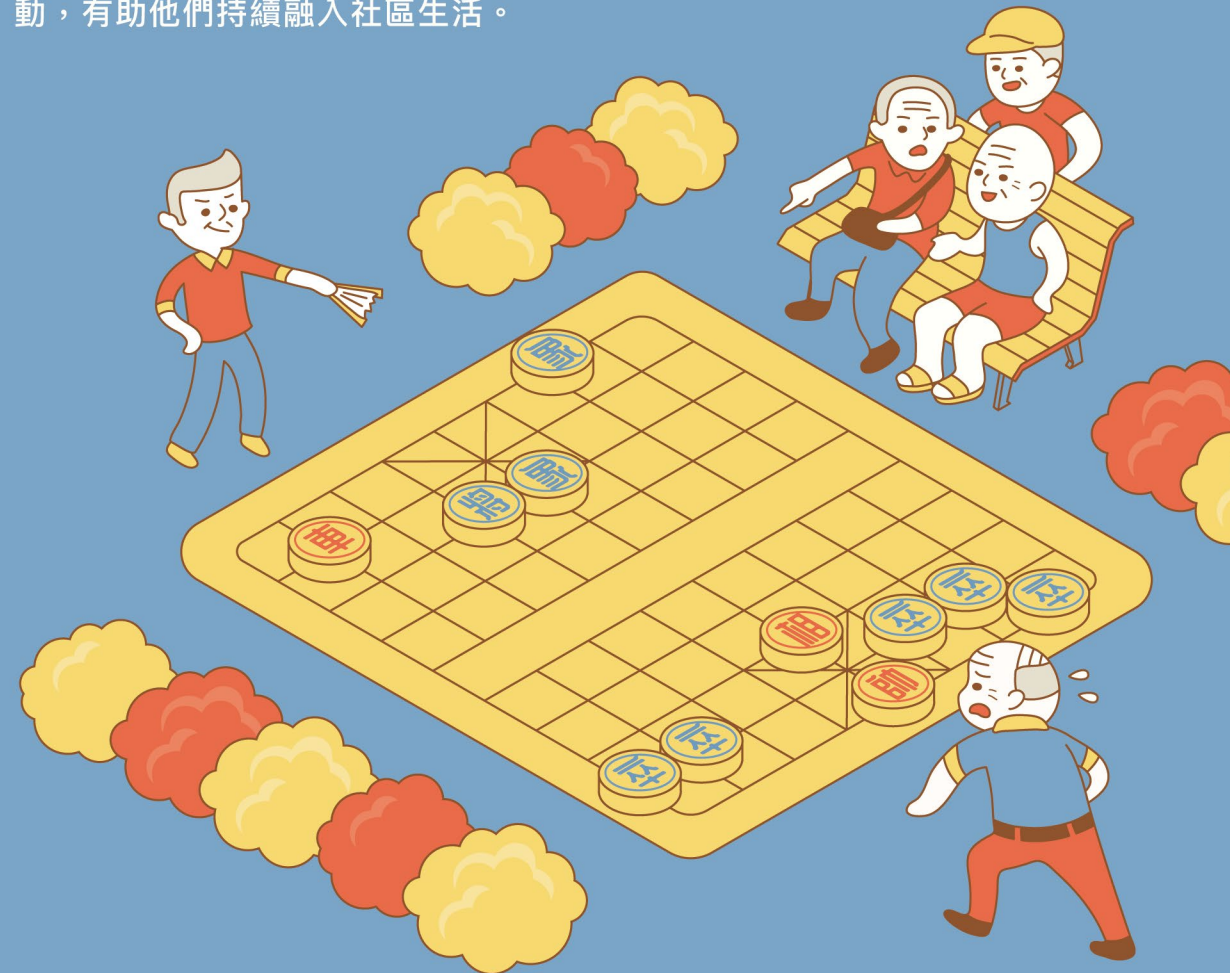


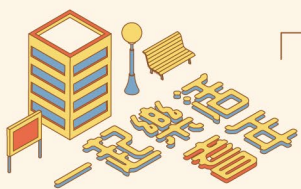
2.6

社會參與

- 房屋 1
- 室外空間和建築 2
- 信息交流 3
- 交通 4
- 社區與健康服務 5
- 社會參與 6
- 公民參與和就業 7
- 尊重和社會包容 8

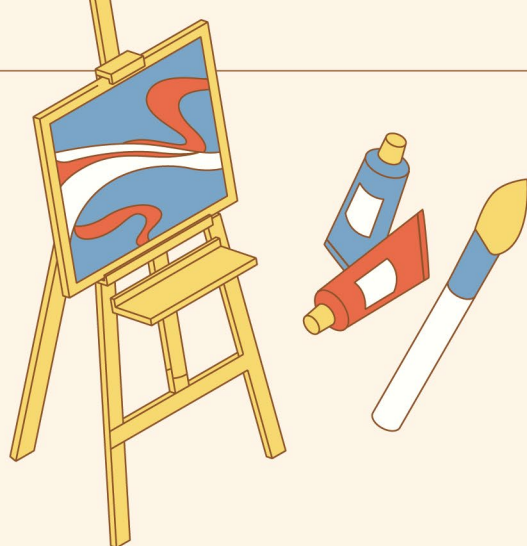
社區應提供多元化及可負擔的活動，以切合長者的不同興趣，鼓勵長者參與休閒、社交、文化、教育或心靈方面的活動，有助他們持續融入社區生活。





2.6

社會參與



長者的興趣多元化而能力亦各有不同，為了讓每人都能有平等的機會，參與自己喜愛的活動和學習自己感興趣的事物，不同種類的活動都是必不可少的。

與「社會參與」相關的長者及年齡友善實踐案例

賽馬會齡活城市計劃— 齡活大使計劃

計劃由四間本地大學的專業支援團隊協作，為各區的長者及不同年齡人士提供培訓，增加他們對長者及年齡友善城市的認識，鼓勵他們成為「齡活大使」，以協助推廣長者及年齡友善以及關愛長者的訊息。



圖片來源：賽馬會齡活城市計劃網頁（相片於疫情前拍攝）

社會福利署 「老有所為」活動計劃

社會福利署(社署)透過撥款資助社會服務機構、地區團體及教育團體等，舉辦各式各樣的活動，為長者提供多方面的參與機會及發揮其潛能。社署期望可以讓更多長者參與社區活動，並學習到新的知識及技能，學以致用，服務社會。

網址 www.swd.gov.hk



長者學苑

由勞工及福利局和安老事務委員會推行，現時全港共有約180間長者學苑設立於各區的小學、中學及專上院校，當中包括6間本地大學提供旁聽生計劃及大學課程體驗等等，為長者實現「上大學讀書」的夢想，讓他們持續學習及擴闊社交圈子，掌握新事物和新技能，與時並進。



圖片來源：
房協長者通長者學苑—專業進修篇網頁
(相片於疫情前拍攝)

網址 www.elderacademy.org.hk





賽馬會齡活城市計劃 「躍動香港健步行」

(計劃已完結)

計劃招募各區長者以「健康生活」、「地區資源」、「生活趣味」及「社交連繫」為主題，設計 12 條分佈全港適合長者健步行的路線，並透過健步行小組及手機應用程式，鼓勵長者多外出遊覽，保持與社區的聯繫，並培養持續步行的習慣，提升身心健康。



圖片來源：賽馬會齡活城市計劃網頁（相片於疫情前拍攝）

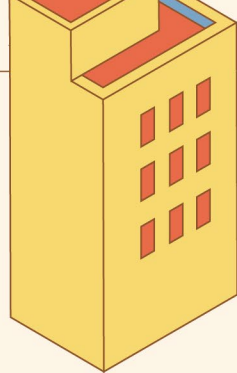
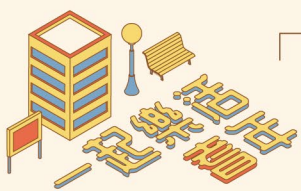
2.1

公民參與 和就業

長者及年齡友善城市能夠為長者提供足夠的就業和義務工作的機會，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。

- 房屋 1
- 室外空間和建築 2
- 信息交流 3
- 交通 4
- 社區與健康服務 5
- 社會參與 6
- 公民參與和就業 7
- 尊重和社會包容 8





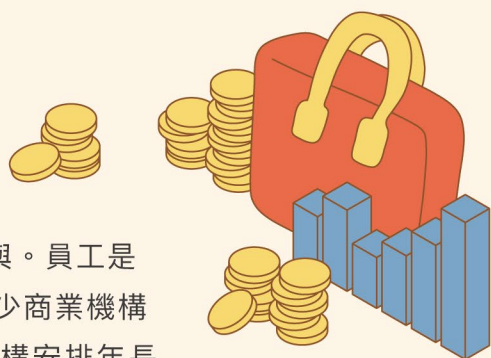
2.1

公民參與和就業

不少長者在離開工作崗位及退休後，會減少與社會聯繫及接觸，久而久之便會衍生身體及心理上的健康問題。事實上，很多年屆60歲的長者仍然靈活自如，可以繼續貢獻社會。延遲退休年齡可有助增加社會的勞動力，以及減少醫療與福利的負擔。

與「公民參與和就業」相關的長者及年齡友善實踐案例

商業機構的退休重聘計劃



推動長者就業有賴商業機構的積極參與。員工是每所機構最重要的資產之一，近年不少商業機構均推出不同的退休重聘計劃，例如機構安排年長員工擔任顧問或培訓等工作崗位，以傳承其寶貴經驗予新一代，並為年長員工提供彈性工作安排。而政府亦可作出政策上的配合，例如津貼小型企業在年長僱員的醫療和勞工保險費用支出，向商業機構推廣長者就業。*

* 更多長者及年齡友善的就業措施，可參考「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃」齡活就業大獎的得獎公司/機構，詳情可瀏覽www.jccitypartnership.hk。

賽馬會齡活城市計劃 — 「新耆族」計劃

計劃分別從四大主題（包括「耆職」、「耆趣天地」、「耆力無窮」及「新耆透視」），向公眾推廣長者及年齡友善訊息，透過訪問中小企僱主及僱員、長者義工分享、專題影片及工作坊等推動長者就業和公民參與，鼓勵建立齡活工作環境，讓長者們活出更豐盛人生，展現他們多才多藝、精靈活潑的一面。

🌐 網址 www.ctgoodjobs.hk/events/jcafc-thenewolds

The New 新耆族 Olds



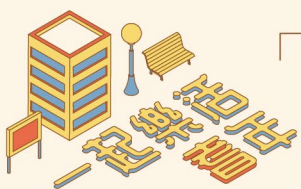
圖片來源：「新耆族」計劃網頁

僱員再培訓局 — 「後50·實習生計劃」

計劃由僱員再培訓局先後於2019年及2020年推出，為「後50」（50歲或以上人士）提供涵蓋約20個行業的文職實習空缺，鼓勵他們透過參與短期實習，掌握就業市場現況，裝備工作技能和建立信心，以重投職場。

🌐 網址 www.erb.org/post50





賽馬會50+共創豐盛計劃

計劃由馬會慈善信託基金捐助，為50歲以上長者提供創業資訊及支援、舉辦體驗工作坊及創業培訓，開拓他們的創新思維，協助他們創業。長者可以透過專業培訓課程，了解營商手法，並可組成隊伍參加創業比賽，贏取創業啟動資金。



圖片來源：賽馬會50+共創豐盛計劃Facebook

🌐 網址 www.facebook.com/50Startup

☎ 電話 3706 8437



勞工處「中高齡就業計劃」

計劃鼓勵僱主為40歲或以上的失業人士，提供工作培訓及工作機會，勞工處並會向僱主發放在職培訓津貼。而參加計劃的僱員完成培訓時，留任滿三個月就能申請留任工作津貼，藉此鼓勵長者就業。

🌐 網址 www2.jobs.gov.hk/0/tc/information/Epem

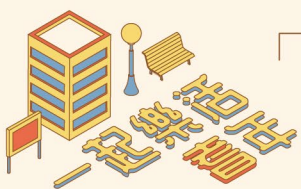
2.8

尊重和社會包容

尊重和社會包容是指社會對長者應有的態度和行為。一個包容的社會是必須肯定和尊重長者，並鼓勵他們積極參與社會、公民和經濟活動。

- 房屋 1
- 室外空間和建築 2
- 信息交流 3
- 交通 4
- 社區與健康服務 5
- 社會參與 6
- 公民參與和就業 7
- 尊重和社會包容 8





2.8

尊重和社會包容

社會應該尊重長者，對他們抱有同理心，建立長者的正面形象，認同老有所為，並鼓勵跨代共融，透過活動讓不同年齡層互相認識了解及交流。

與「尊重和社會包容」相關的長者及年齡友善實踐案例

歷耆者*

社會企業「歷耆者」鼓勵長者就業，招募長者導師協助服務運作及分享親身經驗，並透過全港首創的模擬高齡體驗衣活動讓參加者體驗長者的日常生活和感受，從而更理解長者所面對的困難及心情，建立對長者的同理心，拉近不同年齡人士的距離。「歷耆者」亦致力推廣長幼共融，希望結合長者的經驗智慧與年青人的創意熱情，產生獨特的跨代力量。

🌐 網址 www.eldpathy.hk

☎ 電話 5347 1360



圖片來源：歷耆者網頁（相片於疫情前拍攝）

* 歷耆者為「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃2020」齡活就業大獎(優異獎)得主

長者日

由香港社會服務聯會倡議，將每年十一月第三個星期日定為「長者日」，以表揚長者對社會的貢獻。過往，政府部門及社會各界於該日為長者提供不同的消費優惠活動，例如免費乘搭交通工具以及食肆、景點及娛樂門票優惠等等。

賽馬會齡活城市計劃 — 故事人生精彩一生

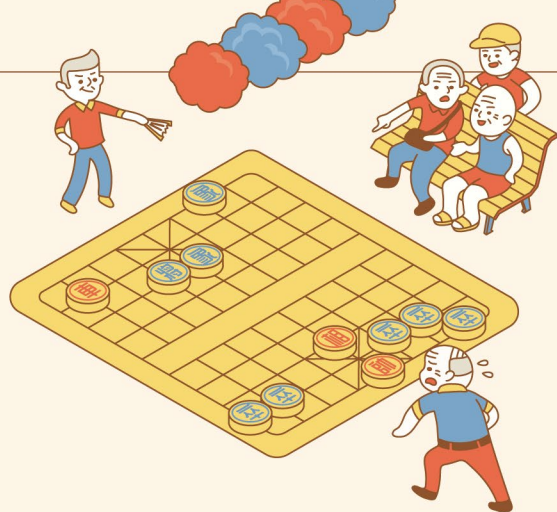
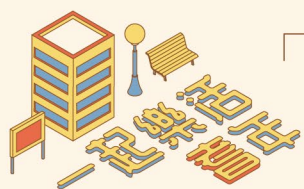
(計劃已完結)

計劃招募年青人及社區人士擔任義工採訪員，與長者一對一配對，為他們親手動筆撰寫「生命故事冊」，讓採訪員了解長者的內心世界，並學習及欣賞長者的生命歷程。



圖片由活動主辦機構提供（相片於疫情前拍攝）





總結

人口老化為我們的社會帶來不同的挑戰，例如沉重的醫療負擔，但同時亦帶來機遇，包括銀髮市場的商機。建構長者及年齡友善城市，實有賴社會各界的合作及努力。

一個長者及年齡友善城市可提供舒適和安全的室外空間和建築、暢行無阻的交通通道、可負擔的公共交通工具、多元化的房屋和充足的社區與健康服務，讓長者有機會參與各種社區活動、鼓勵公民參與和提供長者就業機會、享受與時並進的信息交流，並建立尊重和包容的社會風氣。長者、家庭、社會和政府各個層面都正在努力改善我們的城市，把老齡化轉化為機遇，意味著長壽同時健康，不再是遙不可及的夢想，而是指日可待。



要建立長者及年齡友善城市，需要各方面作出努力和配合。

長者個人層面

- 對事物持開放態度，樹立正面形象
- 學習新知識和科技，與社會保持聯繫
- 建立良好的身心健康，保持樂觀心態和運動習慣
- 參與不同的活動、做義工，提出改善城市的意見

家庭層面

- 多溝通和多了解
- 多鼓勵和多讚美
- 保持善意和輕鬆的相處
- 互相尊重和包容
- 關心長者的身心變化，適時提供協助

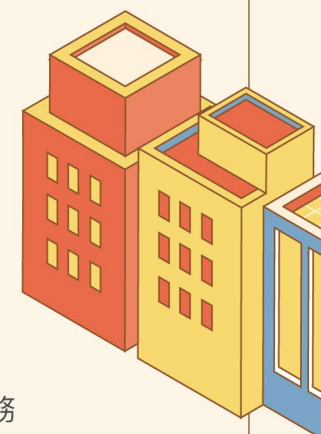
社區層面

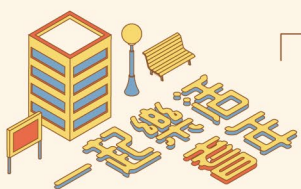
- 提供跨代共融的活動，促進不同世代的交流和了解
- 鼓勵長者參與社區事務，發表意見
- 提供進修、義工和工作機會，令長者保持活躍
- 關注區內長者的需要，改善環境作配合
- 商業機構捉緊銀髮商機，開發更多長者及年齡友善產品及服務

政策層面

- 在大眾媒體宣傳長者及年齡友善城市的概念
- 促進跨代共融
- 提供長者及年齡友善的房屋、交通和室外空間

讓我們一同努力建立長者及年齡友善城市！





資源

賽馬會齡活城市計劃

🌐 網址 www.jcafc.hk



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



世界衛生組織 - 全球長者及年齡友善城市 及社區網絡專頁 (只有英文版)

🌐 網址 <https://extranet.who.int/agefriendlyworld>



聯絡我們

香港中文大學賽馬會老年學研究所

🌐 網址 www.ioa.cuhk.edu.hk

☎ 電話 +852 3943 9450

✉ 電郵 ioa@cuhk.edu.hk

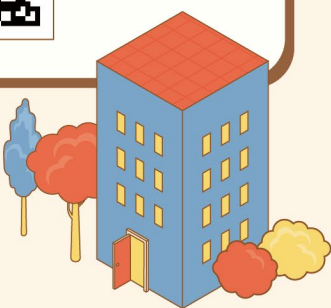


© 2021 香港中文大學賽馬會老年學研究所版權所有，
未經許可不得翻印、節錄或轉載。

2021年12月編印

免責聲明

本刊物僅供參考之用。香港中文大學賽馬會老年學研究所沒有就刊物內容
及所載建議的準確性或完整性，作出申述或保證。



一掃即看！



「一起樂活耆年」影片



🌐 網址

<https://bit.ly/happyageing>





計劃夥伴



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學
賽馬會耆年學研究所
CLINIC Jockey Club Institute of Ageing



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



SAU PO CENTRE ON AGEING, HKU
香港大學賽馬會耆年研究中心



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



Institute of
Active Ageing
活齡學院



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