



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

賽馬會齡活城市計劃

主題演講：

「賽馬會齡活城市計劃 -
基線研究」結果對推動尊重與
社會包容社區的啟示

區美蘭博士 香港理工大學
應用社會科學系 副教授

Dr Alma Au, Associate Professor

Department of Applied Social Sciences,
Hong Kong Polytechnic University

長者及年齡友善城市的八個範疇

世界衛生組織(世衛)在**2006**年邀請來自**22**個國家、**33**個城市的代表參與一項聚焦小組研究項目，討論長者及年齡友善的關注事項，研究確認了在城市環境中，促進積極和健康晚年的主要元素，當中涵蓋**八個範疇** (右圖)



根據世衛的定義， 「尊重和社會包容」：

- 是指社會對長者的態度和行為
- 會肯定和尊重長者
- 會鼓勵長者積極參與社會、公民和經濟活動
- *Refers to the attitudes, behaviours and messages of the community towards older people*
- *Appreciates and shows respect for the elderly*
- *Encourages older people to participate more in their city's social, civic and economic activities*



尊重
和社會包容

長者及年齡友善的「尊重和社會包容」

關顧長者的服務

- 各行業的服務人員有禮貌，樂意幫助長者
- 各行業服務 (包括公共和商營) 能關顧長者需要

老齡化的公眾形象

- 媒體描繪正面的長者形象

長幼及家庭互動

- 活動可照顧不同年齡人士的需要及喜好，並能增加跨代和家庭之間的互動，增加彼此學習和認識的機會

經濟共融

- 經濟條件較差的長者亦容易享用到公共和商營的服務

社區共融

- 長者可以對服務和政策直接表達意見
- 社會認同長者的貢獻
- 積極鼓勵和接納長者從多方面參與，以促進鄰里關係

公眾教育

- 中小學教授學生老齡化的知識，也讓長者參與學校活動

2017年基線研究結果 – 問卷 (18區)

9785份
問卷

「長者及年齡友善程度」八大範疇評分 (1-6分)



第3位



2017年基線研究結果 – 問卷 (18區)

「尊重和社會包容」相關題目	平均分數	53條年齡及年齡友善題目的排名
1. 服務人員有禮貌，樂於助人。	4.55	第5名
2. 社會認同長者過去和現時所作出的貢獻。	4.31	第18名
3. 傳媒對長者的描述正面，無成見。	4.19	第25名
4. 提供不同服務及產品，以滿足不同人士的需求和喜好。	3.90	第41名
5. 學校提供機會去學習有關長者及年老的知識，並有機會讓長者參與學校活動。	3.84	第45名
6. 各種服務會定期諮詢長者，以提供更好的服務。	3.78	第46名

2017年基線研究結果 – 聚焦小組 (18區)

(91組 . 739位參加者) 共同讚賞的例子

長者受到尊重及友善的對待

- 讓座行為
- 服務提供者的態度友善

鄰里關係密切 長幼共融

- 社群意識強
- 鄰里互相照應
- 有跨代共融活動

社區有提供長者專設服務

- 商店提供長者優惠
- 銀行優先櫃位
- 交通工具關愛座

有表達意見的途徑

- 定期/按事項諮詢意見(長者中心、地區組織、政府部門和區議會)

聚焦小組改善建議

舉辦推廣尊重及社會共融的公眾教育活動

- 邀請學校、長者中心及非政府機構合作，針對長者尊重、活齡、健康形象及跨代與文化認識等議題舉辦公眾教育活動

擴闊長者及年齡友善服務範圍

- 提供個人化銀行服務予居住偏遠的長者
- 商界提供優惠/免費服務予長者
- 增加關愛座數量
- 邀請長者參與服務的設計並對政策表達意見

「基線研究」結果對推動尊重與社會包容的啟示

基線研究發掘有待提升的地方

投入

地區組織針對基線研究推行適切的地區計劃



推動及提升「尊重與社會包容」的長者及年齡友善程度

個案分享：賽馬會齡活城市計劃 – 耆青健體運動推廣計劃及家多點溫暖—長者住屋環境改善計劃



主辦機構：香港家庭福利會（九龍城）長者中心

舉辦期間：2017年9月 – 2018年9月

計劃內容：

- 「青老」組成的齡活大使在家訪中教授長者做健康運動
- 鼓勵及陪伴體弱及隱蔽長者走進社區，與年青一代及鄰里有更多交流
- 透過不同年齡人士和專業人士為長者提供防跌訓練（例如：香港理工大學物理治療系學生協助長者學習防跌運動）
- 為居住舊樓的長者提供家居改裝服務（例如：閃燈門鈴）

推動「尊重與社會包容」的要素：

長者透過分享知識和經驗，培養跨代之間的了解和互相欣賞，從而提高彼此的接納程度



個案分享：賽馬會齡活城市計劃 – 老友，你好嗎？

主辦機構：香港心理衛生會精神健康綜合社區中心 賽馬會恆健坊

舉辦期間：2018年5月 – 2018年12月

計劃內容：

- 提供機會予精神病康復者協助籌備及推行活動
(例如：讓精神病康復者在家訪過程中和長者聊天，透過分享自身的經歷增進彼此的關懷)
- 透過多項活動提高長者及社區人士對精神健康的關注，宣揚心理健康對正向老年化的重要
- 提供機會予不同社會人士交流，促進社區共融，建構彼此欣賞、尊重與包容的社區

推動「尊重與社會包容」的要素：

*促進社區正向老齡化的觀念：當不同年齡人士了解累積生活經驗是資產，而不是無奈被動的宿命，便會**更接受老齡化過程**，**有助提高社區對長者的包容***



個案分享：賽馬會齡活城市計劃 – 「耆」思妙「相」· 尋寶「圖」

主辦機構：香港理工大學活齡學院

舉辦期間：2018年5月 – 2019年1月

計劃內容：

- **齡活大使培訓工作坊**：齡活大使學習評估長者友善商店的技巧，及「影像發聲」（手機拍攝）的理念和技巧，以相片記錄和反映長者對社區環境的關注
- **進行社區考察**：齡活大使以訪談方式發掘區內的長者友善商店並以手機紀錄沿途社區環境，其後透過小組討論，反思區內長者友善和尚待改善的地方，並提出建議
- **舉辦社區講座及展覽**：推廣長者及年齡友善的訊息
- **製作社區尋寶圖和書冊**：讓社區人士了解長者對社區環境的關注和友善商店的需要

推動「尊重與社會包容」的要素：

充權齡活大使以長者角度評估社區環境和商店的長者及年齡友善程度，並透過相片「發聲」，**表達自身對長者及年齡友善社區的關注和期望**



個案分享：賽馬會齡活城市計劃 – 躍動香港健步行

主辦機構：基督教家庭服務中心
舉辦期間：2019年10月 – 進行中
計劃內容：

- 以2017年至2019年的「躍動觀塘健步行第1-2期」作為藍本，推廣計劃到香港十個地區
- 由齡活大使發掘地區長者及年齡友善的地標，編制成不同主題的步行路線，並擔任步行活動領袖
- 培養長者步行的興趣和習慣，保持身心健康和減低患上心臟病、高血壓及糖尿病的機會
- 製作成手機應用程式(APP) 推廣使用

推動「尊重與社會包容」的要素：

長者透過學習實用知識和技巧增升自信和滿足感。而藉著參與項目發揮自身的潛能，展現「齡活」的一面，**可提升長者的自我形象**



總結實踐智慧：

跨代交流

創造平台讓不同年齡和階層人士交流，增加跨代認識，並了解彼此的需要和優點

踏進社區

突破各種障礙，促進長者接觸和探索自己的社區，避免慣性隱閉

活躍參與

積極參與社區活動以發展興趣，讓身邊的人更欣賞銀髮一族

充權長者

發掘長者的長處，並邀請他們計劃及推行合適的項目

發聲的平台

提供足夠途徑予長者表達意見，使社區設計和發展更適切長者的需要

建立一個充滿「尊重」和「包容」的社會

鳴謝 以下機構提供資料及相片

- ❖ 香港家庭福利會（九龍城）長者中心
- ❖ 香港心理衛生會精神健康綜合社區中心 賽馬會恆健坊
- ❖ 歷耆者
- ❖ 基督教家庭服務中心

賽馬會齡活城市計劃

香港理工大學活齡學院

專業支援團隊

白雪博士
區美蘭博士
賴文建博士
葉浩明先生
杜立信先生
陳詠詩小姐
倪汝沁小姐
王楚斯小姐
姜曉慧小姐
羅梓駿先生

謝謝

