

策劃及捐助 Initiated and funded by



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

主辦院校 Host institution



THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



Institute of Active Ageing
活齡學院

支持院校 Supporting institutions



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



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



香港大學賽馬會老年研究中心
San Po Centre on Ageing
The University of Hong Kong



Lingnan 嶺南大學
University 嶺南 Hong Kong



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

「賽馬會齡活城市計劃」網上公眾論壇 尊重包容·耆力無窮

“Jockey Club Age-friendly City Project” Online Public Forum
Respect and Social Inclusion
29 . 10 . 2020



目錄

① 賽馬會齡活城市計劃

- 1.1 - 計劃背景
- 1.2 - 計劃目標
- 1.3 - 長者及年齡友善城市的八個範疇

② 尊重和社會包容

- 2.1 - 「尊重和社會包容」的定義
- 2.2 - 「尊重和社會包容」如何融入齡活城市的不同範疇 (本地及外地例子)
- 2.3 - 小習作：你身處的社區對長者「尊重和包容」的表現如何？

③ 「長者及年齡友善城市」基線研究及相關研究結果

- 3.1 - 基線研究問卷調查結果
- 3.2 - 基線研究聚焦小組對「尊重與社會包容」的讚賞例子和改善建議
- 3.3 - 相關研究反映香港社會普遍對長者的尊重與包容狀況

④ 建立長者正面形象

- 4.1 - 小習作：長者形象與尊重態度有甚麼關係？
- 4.2 - 如何在個人、家庭和社會層面建立長者的正面形象
- 4.3 - 思考和分享更多建立正面長者形象的方法

賽馬會齡活城市計劃

1.1 計劃背景

為應對人口老化帶來的挑戰，香港賽馬會慈善信託基金主導推行「賽馬會齡活城市計劃」，並聯同本地四間老年學研究單位：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，與社區不同持份者共建「齡活城市」，讓香港成為適合不同年齡人士生活的地方。

「齡活」包含靈活、積極的意思。馬會希望透過計劃，於社區推動長者及年齡友善的風氣，建立地區可以提升長者及年齡友善程度的框架，並加深公眾對長者及年齡友善城市的認識。

根據「世界衛生組織」的定義，長者及年齡友善城市致力推動積極樂頤年，讓長者可以保持健康、積極參與並得到保障，從而提升他們的生活質素。實際上，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。長者及年齡友善城市並非只是便利長者，而是友待不同年齡的人士。

計劃夥伴：



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



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



香港大學秀圃老年研究中心
Sau Po Centre on Ageing
The University of Hong Kong



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies



Institute of
Active Ageing
活齡學院



1.2 計劃目標

- 評估社區的長者及年齡友善程度，在社區推動年齡友善的風氣
- 建立地區可以持續提升長者及年齡友善程度的框架
- 推動「齡活」概念，加深公眾對長者及年齡友善城市的認識，並鼓勵社區參與，共同建構「齡活城市」

1.3 長者及年齡友善城市的八個範疇



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



社區
與健康服務

尊重和社會包容

2.1 「尊重和社會包容」的定義

世界衛生組織《全球長者及年齡友善城市建設指南》對「尊重和社會包容」提出以下定義

尊重和社會包容是指社會對長者的態度和行為。一個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。





交通

改良交通系統鼓勵長者繼續外出，豐富社交生活。公共交通工具也宣傳關愛座背後的同理心精神，也有助推廣尊重長者的文化。



關愛座和智能行人閃動綠燈裝置都展現尊重和包容長者需要。



「政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃」（兩元乘車優惠）能鼓勵長者多外出，融入社區。

房屋



針對不同長者（如體弱長者和認知障礙症長者）的需要設計「長者及年齡友善」的家居環境，令大眾更了解長者生活上面對的挑戰，從而協助改善長者的生活質素，展現包容精神。



市區重建局「有需要人士維修自住物業津貼計劃」為符合條件人士提供財政資助，改善樓宇失修的情況。



房協長者安居資源中心轄下的「智友善」家居探知館，展示適合認知障礙症患者的家居設計及實用擺設示範，以及相關的樂齡科技產品。



社會參與

長者多參與多元化的社區活動，藉此與不同人士互相交流分享並建立和諧關係；此外也可鼓勵長者表達他們對社區的意見，使不同社會持份者在制定政策和服務時更能切合長者的需要。



「觀耆友善聯席會議」平台讓長者就關心的事務發聲。



勞工及福利局和安老事務委員會推出的「長者學苑」計劃，以學校作平台，將長者帶入校園，讓長者持續學習之餘，同時促進長幼共融。

公民參與和就業



推動長者就業，令他們得到相關資訊和培訓機會，亦可藉著義工機會讓長者發展所長，持續貢獻社會。



「賽馬會50+創豐盛計劃」為50歲以上人士提供創業平台及支援，繼續發揮所長，貢獻社會。



老正工作室透過招募和培訓長者成為銀髮模特兒，並安排他們成為機構代言人或關鍵意見領袖 (KOL)，除了給銀髮一族帶來正面的形象及積極生活外，亦推動長者就業。



信息交流

長者得到所需資訊保持社會接觸，公眾亦獲得老年學的知識，增加不同年齡層之間的交流，減少誤解，從而建立多元正面的長者形象。



政府資訊科技總監辦公室推出數碼共融措施，包括網上學習平台、進階數碼培訓及外展計劃，鼓勵長者在日常生活中應用資訊及通訊科技。



歷耆者的「模擬高齡體驗衣活動」，參與者透過穿上體驗衣親身感受長者日常生活的困難，從而對長者建立同理心和敬老精神，共建尊重和包容的和諧社會。

社區與健康服務



多元化健康活動、便利及可負擔的醫療支援服務，令不同階層或經濟環境的長者也可參與和享用，令長者可以維持健康的體魄，展示積極形象。



基督教家庭服務中心「躍動香港健步行」活動讓長者以輕鬆的方式鍛鍊身體，建立運動習慣。



香港社會服務聯會的「落得樓」計劃，為居住於沒有電梯的舊式樓宇並且行動不便的長者提供協助，方便他們覆診及外出，促進身心健康。

台灣 「不老夢想125號」



- 2016年，弘道老人福利基金會為呼應臺中市托老政策及活化歷史建築，以銀髮、文創、參與的「銀創參與」為規劃概念，打造「不老夢想125號」。
- 藉著「不老夢想」、「真人長者圖書」、「融合老智慧與新創意的飲食」，傳遞心不老、夢不老、行動不老的不老精神。

資料參考：www.bulao125.com



7-2020友善失智啊!沒關係啦!快閃餐廳!
- 失智長者擔任不老服務員



獲得2019年台中市文化局地方文化館金館獎



美國 Growing Bolder

Growing Bolder 由一群報刊、廣播電台及創意產業的專業人士組成，致力於打破對「年老」的過時和刻板印象，建立正面老齡化的公眾形象。Growing Bolder 在不同平台分享勵志的真實故事，讓社會大眾看到長者活躍、有熱誠、勇於嘗試一面，展示50+人生的無限可能性。

除了分享真人真事，Growing Bolder更在社交平台分享適合長者的保健、旅遊、健身及理財等等資訊，幫助更多人達成夢想。因為Growing Bolder 相信，追尋自己熱愛的事，永遠不會太遲。

資料參考：<https://www.growingbolder.com/>



專屬的電視節目及廣播，分享看似平凡的一眾長者，如何過著非凡的生活。



誰說長者不能成為雜誌封面主角？

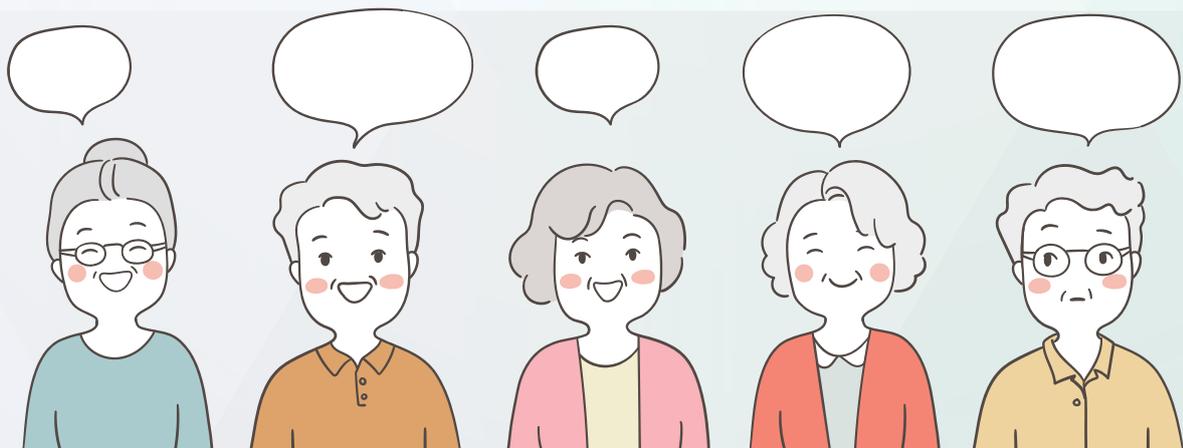


2.3 小習作 - 你身處的社區對長者「尊重和包容」的表現如何？

為了讓公眾對長者及年齡友善城市有更多認識，世界衛生組織提出了自我評估表，讓大家思考自己身處的社區對長者「尊重和包容」的表現，如果你的社區符合下列的要求，請在空格內加上「✓」號。

- 各行各業的服務人員有禮貌，樂意幫助長者
- 媒體報導長者的正面形象和不存成見
- 長者過去和現在的貢獻受到社會所認同
- 長者可以透過諮詢或其他方式，有機會參與決定和設計各類公營和商業服務
- 各界提供的服務和產品能滿足長者不同的需求和偏好
- 經濟條件較差的長者亦容易享用到公共和商營的服務
- 社區舉辦的家庭活動可以讓長者參與，令不同年齡的人士彼此尊重和瞭解
- 中小學教授學生有關老齡化的知識，也讓長者參與學校活動
- 長者可以透過擔任義工或其他機會，向不同年齡受眾分享知識、經驗和專長

參考來源：https://www.who.int/ageing/publications/Age_friendly_cities_checklist.pdf



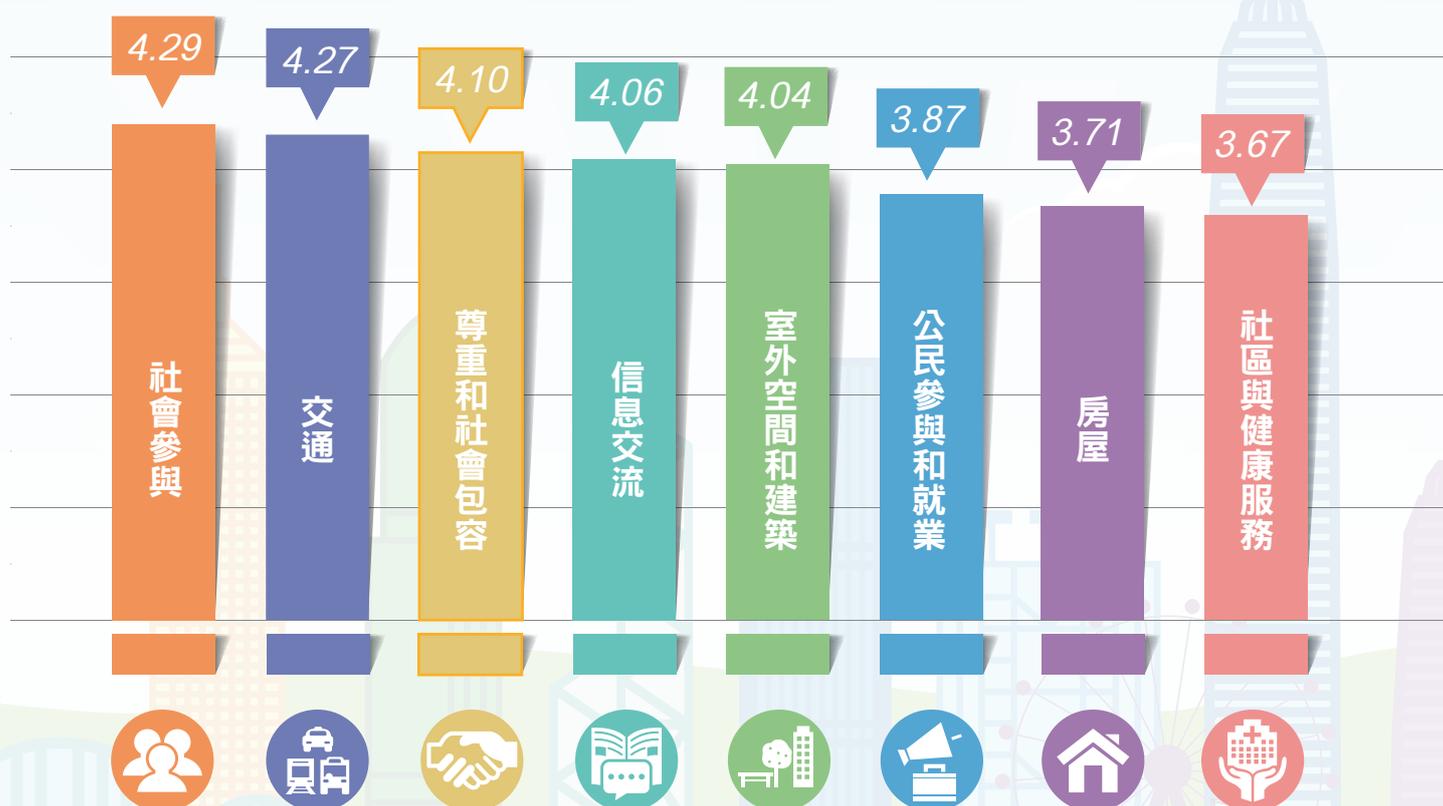
「長者及年齡友善城市」基線研究及相關研究

「長者及年齡友善城市」基線研究

賽馬會齡活城市計劃於全港18個地區進行「長者及年齡友善城市」基線研究，分為問卷調查及聚焦小組兩大部份，以了解各區的長者及年齡友善程度。

3.1 基線研究 - 問卷調查研究結果

在2015年至2017年期間，基線研究於全港18區向18歲或以上人士進行問卷調查，共收集9785份問卷。受訪者就「長者及年齡友善城市」八大範疇下的53個項目，對其居住地區的長者及年齡友善程度評分，分數由1至6分（1分代表「非常不同意」；6分代表「非常同意」）。以下是八個範疇的平均得分：



從以上圖表可見，「**尊重和社會包容**」的分數為4.10分，於八大範疇中位列第三高分，僅次於「社會參與」和「交通」，顯示受訪者認為此範疇比另外五大範疇更為「長者及年齡友善」。然而，在量度「**尊重和社會包容**」的6個具體項目之間卻出現頗大差距，以下是每項的分數：

項目

18區平均分數

在53個年齡友善項目中的排名次序

❑ 服務人員有禮貌，樂於助人	 4.55/6	第 5 名
❑ 社會認同長者過去和現時所作出的貢獻	 4.31/6	第18名
❑ 傳媒對長者的描述正面，無成見	 4.19/6	第25名
❑ 提供不同服務及產品，以滿足不同人士的需求和喜好	 3.90/6	第41名 
❑ 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	 3.84/6	第45名 
❑ 各種服務會定期諮詢長者，以提供更好的服務	 3.78/6	第46名 

以上顯示其中幾項排名偏低，在受訪者眼中未如理想。

3.2 基線研究 - 聚焦小組對「尊重與社會包容」的讚賞例子及改善建議

基線研究亦於全港18區邀請18歲或以上人士進行了91個聚焦小組，共向739位參加者收集意見。

長者共同欣賞的地方

長者普遍感受到 尊重和友善的對待

- 公共交通工具上讓座
- 幫助購買日用品
- 代長者拿重的物件
- 服務人員普遍對長者態度友善
(巴士司機、大廈保安人員、
長者中心職員)



社區有提供為 長者專設的服務

- 商舖提供的購物和餐飲優惠
- 銀行優先櫃檯
- 交通工具關愛座



長者有表達 意見的途徑

- 長者中心舉行定期會議
- 就著特定事務諮詢意見：
 - 居民組織
 - 交通運輸營運機構
 - 區議員
 - 政府部門



鄰舍關係密切 長幼共融

- 公共屋邨和鄉郊村落的社群意識頗強
- 新搬入村的居民依循尊重長者的傳統習俗
- 鄰舍互相照應
- 舉辦跨代共融活動
- 感到作為社區一份子，積極參與活動



整體改善建議

開展促進尊重文化和社區包容的 公共教育

- 邀請學校、長者地區中心及非牟利機構合作，推動不同議題的公眾教育活動（例如尊重長者、躍動晚年、長者健康形象、和跨代與跨文化認識等）



擴闊長者及年齡友善 服務範圍

- 提供個人化銀行服務予居於偏遠地區的長者
- 商界提供合適的免費服務以顯示對長者的尊重
- 增加關愛座的數量
- 加強宣傳，讓長者更容易知悉地區提供的服務



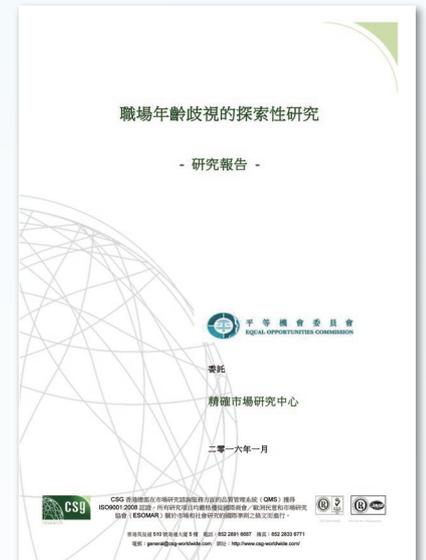
聚焦小組研究結果顯示公眾教育活動不足，如果大眾不太認識老齡化，並欠缺接觸長者的機會，便很容易對長者存有成見，導致不尊重的態度及行為，甚至年齡歧視問題。

3.3 相關研究反映香港社會普遍對長者的尊重與包容狀況

除了「賽馬會齡活城市計劃」的基線研究之外，近年香港一些研究亦顯示僱主對長者固有形象的偏見會影響他們的就業機會，而商業服務提供者也會因為不了解長者的需要而未能把握銀髮市場的機遇：

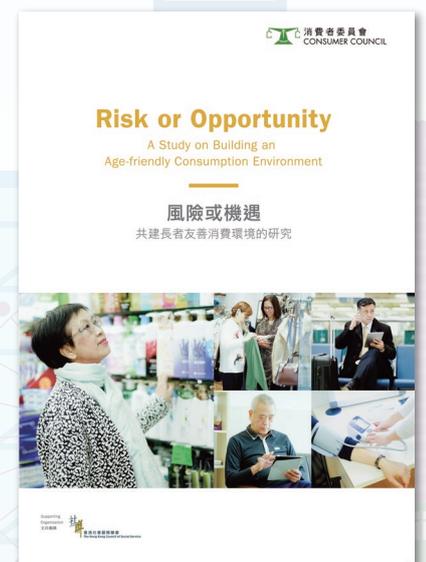
■ 平等機會委員會2016《職場年齡歧視的探索性研究》

- 最多在職人士認為「60歲或以上」的人士（78%）容易受到年齡歧視，其次為「50-59歲」（67%）的年齡組別。
- 50歲以上的人士相對其他年齡組群比較多遇到年齡歧視，其中比較明顯的包括「在相同職位得到較少報酬」、「失去升職機會」和「感到被視為架構重組的裁員目標」。
- 僱主對於聘請年長僱員存在顧慮，在職人士認為主要在於「成本上升」（例如：保險費上升）、「不願改變固有工作方式」、「生產力下降」和「與年輕僱員合作有磨擦」。

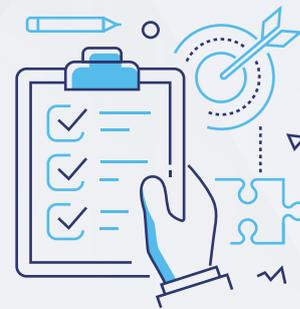


■ 消費者委員會2018年《風險或機遇 - 共建長者友善消費環境的研究》

- 長者可能被定型為不活躍且喜歡留在家中，但調查結果顯示香港的年長消費者普遍重視社交和生活活躍，與傳統印象剛好相反，他們會繼續活躍於消費活動，成為市場上重要的消費群。
- 年長消費者出現的**生理、情緒、認知和行動情況**四類脆弱點，當遇上不良營商手法的時候，便會處於不利位置，因此需要建立長者友善消費環境，讓年長消費者能夠公平和積極地參與市場。
- 超過七成55-79歲的年長消費者表示市場上沒有足夠合適的產品/服務供他們選擇，顯示市場存在對貨品和服務多樣性的龐大需求，以應對不同組群長者的需要和喜好。



建立長者正面形象



世界衛生組織的《全球長者及年齡友善城市指南》從不同國家中觀察到，長者的常見負面形象(如老弱)正是不尊重行為和年齡歧視的原因。相反地，如果大眾對長者增加了解，留意其正面形象，便可以拉近距離，更能對長者包容。

4.1 小習作 — 長者的刻板負面形象，有可能帶來甚麼影響呢？

請嘗試將以下列出的長者形象，連線配對相關的結果

負面形象	可能導致的結果
1. 知識過時，能力不足，與社會脫節	a. 容易成為騙徒及不良營商手法的目標
2. 身體健康變差，應付不到挑戰	b. 商界不積極研發長者所需產品
3. 認知能力退化，不能辨別真假	c. 社會在經濟緊縮時削減安老資源
4. 消費能力低，對經濟貢獻不大	d. 家人擔心家中長者健康，限制長者參加活動
5. 消耗社會資源，是社會的一個負擔	e. 僱主減少給予發展機會

建議答案: 1. e 2. d 3. a 4. b 5. c

正面形象	可能導致的結果
1. 有豐富的閱歷和經驗，處事穩妥而仍有工作能力	a. 商界積極迎合需要和給予優惠，吸引銀髮客戶
2. 注重身體健康，有足夠時間做運動	b. 年輕一代更願意接近
3. 保持活力和熱誠，積極學習新事物	c. 家人親友不用為長者的身體健康狀況擔憂
4. 經濟負擔較輕，具消費能力	d. 社會大眾認同長者貢獻並予以尊重
5. 在過去及現在都對社會有貢獻	e. 僱主繼續加以重用和給予發揮機會

建議答案: 1. e 2. c 3. b 4. a 5. d

基於長者的社會形象和其身心發展與所受的對待有密切關係，2014年一份文獻研究建議在政策和實務層面營造嶄新的長者形象：不抗拒自己老齡化、長者群體保持健康、儀容整潔、外向、有能力、成為積極的社會成員。

參考來源：Bai, X. (2014). Images of ageing in society: A literature review. *Journal of Population Ageing*, 7(3), 231-253.

4.2 如何在個人、家庭及社會層面上建立長者的正面形象

長者形象對提升社會包容的層面發揮重要的作用。要達到這個目的，可以在哪幾方面作出努力呢？

❏ 長者個人層面

- 學習與人溝通、相處的技巧，提升人際關係，減少誤解
- 學習新知識和技巧，自我增值，從學習中找到新的價值觀
- 管理自身的健康狀況，例如保持運動和定期食藥
- 參與不同的活動、做義工，作出貢獻，提升自我價值
- 樹立好榜樣，例如：奉公守法、保持整潔等等



❏ 家庭層面

- 堅持善意溝通原則，多了解對方的想法
- 多互相鼓勵及讚美，保持輕鬆的相處態度
- 互相尊重，不要過份干預家人生活



❏ 社區層面

- 開展更多跨代共融的活動，增加不同年齡組別之間的認識
- 鼓勵長者關心社區事務，長者中心或區議員可讓長者發表意見
- 提供長者進修課程以及義工機會，令長者保持活躍



❏ 政策層面

- 在大眾媒體宣揚長者的正面形象，帶出長者是潛在社會資源的概念
- 在平衡不同方面需求後設立反年齡歧視法，保障年長員工免因年齡因素而被不公平解僱
- 於中小學課程增設老年學課題，同時增加長者與學生分享交流的機會



4.3 思考及分享更多建立正面的長者形象

除了以上的建議，你還想到甚麼提升長者形象的方法呢？歡迎在下面空白地方寫下你的想法，並於網上公眾論壇與我們分享！





賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

