

(更新日期: 2020年4月9日)

**推行地區：**計劃第二階段的10個地區 (葵青、北區、西貢、東區、南區、黃大仙、屯門、元朗、深水埗、油尖旺)

**推行日期：**2018年至2020年

**預計直接受惠總人數：**約4,800人

推行年份	項目名稱	推行地區	主要元素	長者及年齡友善社區範疇	直接受惠人數
<b>香港中文大學賽馬會老年學研究所</b>					
2018	賽馬會齡活城市計劃－活力耆年計劃 2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>葵青</li> <li>北區</li> <li>西貢</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>培訓長者成為健康大使，因應長者需要設計和提供健體訓練（如：肌肉鍛練、帶氧和伸展運動），及教授營養飲食知識、社區考察技巧和長者及年齡友善的概念，以提升長者自我管理健康的能力</li> <li>帶領健康大使進行實地考察，評估區內的運動設施及提出改善建議，並將考察結果和意見透過短片形式發放</li> <li>舉辦社區健康資訊日，介紹長者健康資訊，為長者進行簡單健康檢查，宣揚健康生活的訊息</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>社區與健康服務</li> <li>室外空間和建築</li> <li>尊重和社會包容</li> <li>社會參與</li> </ul>	960 人
2019	賽馬會齡活城市計劃－活力耆年計劃 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>葵青</li> <li>北區</li> <li>西貢</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>為健康大使提供更深入的培訓，讓他們進一步認識如何透過合適的運動及營養飲食達致健康耆年。另外，計劃亦邀請修讀相關學科的大專學生加入，與長者並肩推廣活力耆年的訊息</li> <li>完成培訓後，健康大使會到區內公園考察康體設施，並由體適能教練指導如何正確使用運動設施</li> <li>在營養師指導下設計適合長者的營養餐單，學習以適當的方法烹調食物，並輯錄成小冊子，透過區內的長者中心派發</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>社區與健康服務</li> <li>室外空間和建築</li> <li>公民參與和就業</li> <li>尊重和社會包容</li> <li>社會參與</li> </ul>	460 人

推行年份	項目名稱	推行地區	主要元素	長者及年齡友善社區範疇	直接受惠人數
			<p>4. 舉辦健康講座，由營養師向長者講解健康的飲食習慣，並由健康大使分享健康心得和運動體驗</p> <p>5. 整項計劃的過程會以短片形式記錄，將透過區議會、長者中心及社交媒體平台發放，宣揚長幼共融和長者健康生活的訊息。</p>		
2020	賽馬會齡活城市計劃－活力耆年計劃 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 葵青</li> <li>• 北區</li> <li>• 西貢</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請「活力耆年計劃 2019」的健康大使拍攝以「自我健康管理」為題的短片，示範適合不同體康程度的健體動作，以及針對提升骨骼、肌肉、腦部和免疫系統健康的餐單和烹調技巧。短片會用作本計劃的運動訓練班和公眾教育活動的教材</li> <li>2. 為社區長者進行簡單測試，評估他們身體的衰老狀況，並根據測試結果，提供合適的運動訓練，鼓勵養成持久運動的習慣，以助延緩衰老</li> <li>3. 邀請運動訓練班的參加者成為健康大使，於公眾教育活動中分享長者健體心得及協助示範健體運動</li> <li>4. 於社區舉辦公眾教育活動，提升長者對衰老概念和少肌症的認識，推動健康飲食的風氣，以及由體適能教練即席教授輕鬆易學的運動，讓長者日後在家中亦能透過短片自行練習</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 社區與健康服務</li> <li>• 社會參與</li> </ul>	722 人

推行年份	項目名稱	推行地區	主要元素	長者及年齡友善社區範疇	直接受惠人數
<b>香港大學秀圃老年研究中心</b>					
2018	賽馬會齡活城市計劃－東區長者微電影工作坊	<ul style="list-style-type: none"> <li>東區</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>舉辦微電影工作坊，教授長者微電影知識、劇本製作、拍攝及剪輯技巧</li> <li>與長者共同創作微電影故事，紀錄「港島東區長者友善社區關注組」如何透過長者的積極參與及發聲，為社區帶來正面改變的成功經驗，從而鼓勵其他長者多表達意見及參與社區事務</li> <li>舉行閉幕禮，為微電影作首映，並表揚參加者所付出的努力，鼓勵各界協力繼續於社區宣揚長者及年齡友善的訊息</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>公民參與和就業</li> </ul>	15 人
2018	賽馬會齡活城市計劃－影像發聲工作坊及相片展覽	<ul style="list-style-type: none"> <li>南區</li> <li>黃大仙</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>透過工作坊，讓長者學習如何以「影像發聲」，分析及表達對長者及年齡友善社區的意見</li> <li>舉行相片展覽，從長者的角度出發，展出區內長者及年齡友善的地方和關注點，作為與其他社區人士交流年齡友善資訊的平台</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>交通</li> <li>室外空間和建築</li> <li>社會參與</li> </ul>	60 人
2018 & 2019	賽馬會齡活城市計劃－石澳認知友善社區	<ul style="list-style-type: none"> <li>南區</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>於石澳舉辦講座及派發單張，讓市民認識認知障礙症和長者及年齡友善的概念，並提供認知障礙症初步篩查，轉介有需要的個案作進一步全面評估</li> <li>培訓義工大使，為石澳的認知障礙症長者提供認知刺激訓練、家居環境評估和簡單的家居改善工程</li> <li>透過安排長者及義工大使參觀香港房屋協會的長者安居資源中心，加強對長者／認知障礙症患者友善家居的認識</li> <li>設立支援站，持續為區內的認知障礙症患者提供相關資訊和服務</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>社區與健康服務</li> <li>社會參與</li> <li>房屋</li> </ul>	750 人

推行年份	項目名稱	推行地區	主要元素	長者及年齡友善社區範疇	直接受惠人數
2019 & 2020	賽馬會齡活城市計劃－耆健大使培訓計劃	<ul style="list-style-type: none"> <li>東區</li> <li>南區 (2020)</li> <li>黃大仙</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培訓齡活大使，教授認知障礙症、抑鬱症及衰老的健康知識，以及長者及年齡友善的概念</li> <li>2. 製作地區小冊子，介紹認知障礙症、抑鬱症和衰老的資訊、評估方法和社區資源，以及長者及年齡友善的概念，以協助齡活大使於社區向長者提供義務諮詢服務</li> <li>3. 已受訓的齡活大使於長者地區中心、長者鄰舍中心等社區團體擔當「義務顧問」，向長者提供有用的健康資訊，同時，亦傳遞長者及年齡友善的訊息</li> <li>4. 建立時間銀行義工服務機制，齡活大使完成義工服務後賺取時數，所累積的時數可用來換取社區團體提供的貨品或服務券，以作獎勵</li> <li>5. 舉辦義工嘉許禮，表揚齡活大使在參與義務工作和推廣公民參與上的貢獻</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>公民參與和就業</li> <li>信息交流</li> <li>社區與健康服務</li> <li>社會參與</li> </ul>	180 人
<b>嶺南大學亞太老年學研究中心</b>					
2018	賽馬會齡活城市計劃－鄉郊樂「屯」「元」	<ul style="list-style-type: none"> <li>屯門</li> <li>元朗</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培訓樂居之友（Rural Befrienders），認識長者及年齡友善的概念、家居安全和簡單維修知識，以及與長者溝通和進行運動的技巧</li> <li>2. 樂居之友探訪居於偏遠鄉郊地區的長者，並提供到戶支援服務（如：初步家居環境評估、簡單健康檢查、協助預約醫療服務，傳遞家居安全及防跌知識，以及與長者進行太極運動）</li> <li>3. 由職業治療師為長者進行專業家居環境評估，並根據需要為他們進行家居改善工程</li> <li>4. 透過擺設街站及製作教材，向公眾推廣長者及年齡友善的訊息</li> <li>5. 舉行閉幕禮，嘉許樂居之友於計劃的付出和參與</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>社區與健康服務</li> <li>房屋</li> <li>信息交流</li> <li>社會參與</li> </ul>	440 人

推行年份	項目名稱	推行地區	主要元素	長者及年齡友善社區範疇	直接受惠人數
2019 & 2020	賽馬會齡活城市計劃－鄉郊樂「屯」「元」2	<ul style="list-style-type: none"> <li>屯門</li> <li>元朗</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培訓樂居之友（Rural Befrienders），認識長者及年齡友善的概念、健康及營養知識</li> <li>2. 建立「真人圖書館」，安排已受訓的樂居之友分享鄉郊生活的經驗，提升公眾對鄉郊的長者及年齡友善情況的關注</li> <li>3. 到鄉郊長者家中進行家訪，提供不同的到戶支援服務（如：協助購買日用品、預約醫療服務、簡單健康檢查、運動指導、傳遞家居安全、防跌、健康、社區資源等資訊）</li> <li>4. 透過跨代 STEM 計劃，中學生學習長者及年齡友善的概念及探訪鄉郊長者，分組與樂居之友共同研發 STEM 產品，加入長者友善的元素，改善偏遠鄉郊長者的生活質素</li> <li>5. 活動完結後，嘉許各方的參與（包括合辦機構、學校、樂居之友、義工），並分享計劃的成果與經驗</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 室外空間和建築</li> <li>● 交通</li> <li>● 信息交流</li> <li>● 尊重和社會包容</li> <li>● 社會參與</li> </ul>	380人
<b>香港理工大學活齡學院</b>					
2018	賽馬會齡活城市計劃－「耆」思妙「相」·尋寶「圖」	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 深水埗</li> <li>● 油尖旺</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉行培訓工作坊，教授齡活大使長者及年齡友善之概念、評估社區環境和長者友善商店的技巧，以及「影像發聲」的理念和技巧，並透過角色扮演學習訪問商店職員</li> <li>2. 進行社區考察，讓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</li> <li>3. 舉辦社區講座及展覽，推廣長者及年齡友善的訊息，並展示齡活大使的社區考察結果</li> <li>4. 將齡活大使的心聲和計劃成果，輯錄製成社區尋寶圖和書冊，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</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 室外空間和建築</li> <li>● 社會參與</li> <li>● 尊重和社會包容</li> </ul>	546人

推行年份	項目名稱	推行地區	主要元素	長者及年齡友善社區範疇	直接受惠人數
2019	賽馬會齡活城市計劃一家+再想像!	<ul style="list-style-type: none"> <li>深水埗</li> <li>油尖旺</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>舉行社區講座，加深長者對長者及年齡友善家居環境的認識</li> <li>運用擴增實境（AR）技術，製作針對長者需要的家居設計流動應用程式（APP），讓長者能在玩樂過程的同時，反映對理想家居環境的看法</li> <li>舉辦工作坊，讓不同持份者（如青年人、較年輕長者和專業人士）與長者透過使用流動應用程式共同創作長者友善的家居，促進彼此之間的交流和理解</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>房屋</li> <li>信息交流</li> <li>尊重和社會包容</li> </ul>	200人
2020	賽馬會齡活城市計劃一家+再想像!(二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>深水埗</li> <li>油尖旺</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>優化上一期開發的長者家居設計流動應用程式（APP），使程式更方便易用</li> <li>將長者家居設計流動應用程式上傳至程式下載平台（Apple Store 及 Google Play Store），讓大眾市民（包括長者）都可以免費下載，體驗和分享長者友善的家居設計</li> <li>透過宣傳單張、網上社交平台 and 社區宣傳等渠道進一步推廣長者家居設計流動應用程式，並分享家居安全小貼士，藉以宣揚長者友善家居環境及鼓勵長者多使用樂齡科技</li> <li>製作社區小冊子，整合長者在建立理想家居環境時所遇到的困難和關注，亦會介紹深水埗和油尖旺兩區的家居維修服務提供者名單。完成後把小冊子分派予相關的社區持份者</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>房屋</li> <li>信息交流</li> </ul>	172人