



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

齡活大使 地區行動成果集

2022 - 2023 年度



策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金

主辦院校：



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong



老化學研究中心
Centre for Ageing Studies

目錄

序	3
賽馬會齡活城市計劃背景	4
齡活大使成長之旅	6
「社區小改變・齡活大意義」地區行動概覽	11
長者及年齡友善城市八大範疇-實踐案例	14
室外空間和建築	15
河畔睇真D鑑賞團	16
灣仔傷健道路齊關注計劃	22
屯門碼頭安全釣魚區及環境優化	28
交通	34
牛潭尾交通改善計劃	35
社區與健康服務	41
口齒「齡」「利」	42
改善區內長者牙科服務大行動	48
嶺大「明目」齡活大使計劃	54
鄉郊長者支援行動	60

公民參與和就業	66
豐盛樂活新一頁	67
社會參與	73
「影像連繫社區」工作坊	74
尊重和社會包容	80
耆青友里關懷探訪	81
信息交流	87
鄉郊長者數碼共融服務中心計劃	88
房屋	94
家居安全守護者	95
機構鳴謝	101
資源及聯絡我們	102

序



首先，我謹代表「賽馬會齡活城市計劃」嶺南大學專業支援團隊，向香港賽馬會慈善信託基金、合作機構及「齡活大使」致以衷心感謝，有賴各方的鼎力支持及參與，「賽馬會齡活城市—齡活大使計劃」（下稱「計劃」）才得以取得豐碩的成果。

自2022年起，計劃連結多間社福機構、社會企業、地區團體，實踐齡活大使地區培訓及拓展計劃。經過一系列「齡活學堂」的培訓，讓「齡活大使」掌握了「長者及年齡友善城市」的概念及重要性，並學會觀察社區需要，親自策劃、實踐「長者及年齡友善」行動方案。從計劃可見，每個行動都著眼於長者及市民的痛點，並有效集結地區力量，連繫相關部門共同解決各項民生問題。

在這本成果集中，匯集了港九新界不同地區，一共13個「社區小改變·齡活大意義」社區實踐案例。這些實踐案例是根據世界衛生組織提倡的「長者及年齡友善城市框架」的八大範疇，採取「由下而上、地區為本」方式推動「齡活城市」的良好實例，展示了一眾「齡活大使」智慧，跨機構、跨界別的協作成果。這些努力為應對未來人口老化的挑戰及機遇，提供了寶貴的解決方案，共創可持續發展的「齡活」城市！

在此謹希望藉「齡活大使」的地區故事能激勵更多有心人積極參與社區事務，並以更務實的態度推動「長者及年齡友善城市」的建設，實現一個多元、豐盛、友愛共融的「齡活」城市。

嶺南大學副校長
莫家豪教授

賽馬會齡活城市計劃背景

為應對香港人口老化帶來的挑戰，香港賽馬會慈善信託基金自2015年起，聯同本港四間老年學研究單位，包括嶺南大學亞太老年學研究中心、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，以及香港理工大學樂齡與家庭研究中心，透過由下而上、地區為本的模式，於香港18區提倡長者及年齡友善文化，希望透過與社區不同持份者共同努力，改變大眾對「年老」的固有觀念，讓香港成為適合不同年齡人士生活的地方。

世界衛生組織確認「長者及年齡友善城市」的八大範疇包括房屋、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。世界衛生組織於2005年開展「全球長者及年齡友善城市建設計劃」，旨在推動積極樂頤年，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。

「香港賽馬會齡活城市計劃」希望透過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；為地區建立可以持續提升長者及年齡友善程度的框架；以及推動「齡活」概念，提升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」。了解更多計劃詳情，請瀏覽www.jcafc.hk。

「齡活大使計劃」

為鼓勵公眾認識長者及年齡友善城市的概念及參與推廣，本地四間大學的專業支援團隊於2016年至2021年期間，為全港十八區的長者及其他市民提供培訓，並招募了超過2,500位社區人士成為「齡活大使」，協助推廣長者及年齡友善以及關愛長者的訊息。

為進一步推展「齡活大使計劃」，自2022年起，嶺南大學協助統籌進階培訓，就「長者及年齡友善城市」舉辦不同的公眾教育及訓練活動，培育社會不同持份者成為「齡活大使」；與此同時，透過一系列多元的「齡活大使學堂」，創造機會讓更多「齡活大使」進階成為「齡活導師」，建構「由下而上」、「地區為本」及提升長者及年齡友善程度的社區小改變方案，共創可持續發展的「齡活城市」！

長者及年齡友善八大範疇



「齡活大使」成長之旅

嶺南大學透過一系列多元化的「齡活大使」訓練學堂，循序漸進地培育關心社區發展的長者與青年成為「齡活大使」，並經過各式培訓晉升至「齡活實習生」，最終成為「齡活導師」，策劃及實踐「由下而上」、「地區為本」的行動方案，以提升長者及年齡友善程度，為創建一個可持續發展的「齡活城市」奠定堅實基礎。

1

齡活大使

基本概念
培訓

2

齡活實習生

社會體驗及
實務工作坊

3

齡活導師

策劃及實踐
地區小改變
方案



第一級：「齡活大使」

嶺南大學「賽馬會齡活城市計劃」以線上線下的形式舉辦「齡活學堂」，多月來超過670人次參與第一階段共5小時的「齡活城市」基本概念培訓，深入認識「長者及年齡友善城市」八大範疇的內容，並以小組形式討論他們所居住的社區是否具備「長者及年齡友善城市」的元素，並學會了如何將這些概念應用於日常生活和社區事務中。

培訓時期：2022年6月

培訓內容：「齡活城市」的基本概念

「長者及年齡友善」八大範疇討論及應用

6月29日「齡活城市」的
基本概念培訓現場。



「齡活大使」積極投入討論環節。

「齡活大使」分組討論居住
區域的「長者及年齡友善」
狀況。



第二級：「齡活實習生」

透過一系列社區資源考察、社區倡議經驗分享會、及創意思維工作坊等，加深「齡活大使」認識「長者及年齡友善城市」的概念及應用，並洞悉社區問題及需要，轉化知識為行動，建構初步具創意及可行的行動方案，提升社區的長者及年齡友善程度。

培訓時期：2022年7月至8月

1. 參觀嶺南大學賽馬會樂齡科技體驗館

「齡活大使」參觀嶺南大學賽馬會樂齡科技體驗館後，深刻體驗到樂齡科技的進步和全面發展，並認為展品創新且實用，更期望政府能推出「樂齡科技券」，以提升樂齡科技的普及和晚年生活質素。

「齡活大使」一同參觀樂齡科技體驗館，體驗創新的樂齡科技。



職員講解為方便長者穿著而設計的功能衣服。

2. 參觀房協長者安居資源中心

「房屋」一直是香港市民甚為關注的「長者及年齡友善城市」八大範疇之一，是次參觀活動讓「齡活大使」認識如何佈置安全又舒適的家居、針對不同長者的需要而靈活運用了多項樂齡科技用品，以實現「居家安老」。

「齡活大使」參觀房協長者安居資源中心，體驗樂齡科技用品的應用。



3. 社區為本的倡議經驗分享會



在疫情下，社區為本倡議經驗分享是以混合模式進行。「齡活大使」正專心聆聽講者分享。

該分享會邀請到多位擁有豐富倡議經驗的專家和代表，分享他們過往動員社區參與及推動服務發展的經歷和見解，當中包括嶺南大學副校長莫家豪教授、樂施會政策研究幹事陳愷健先生及項目幹事羅卓妍女士、關注學童發展權利聯席的代表

何汝英女士及李沅盈女士，以及救世軍牛潭尾社區發展計劃的鄧姑娘。「齡活大使」透過分享會了解到社區參與的重要性，並學習到如何檢視社區上的現況及問題，並有效地策劃行動以向持份者表達意見。不少「齡活大使」也表示聆聽講者的經驗分享後，更明白社區參與的意義和價值，更願意出一份力，積極參與和關注社區事務，共同創建「長者及年齡友善」的社區。

第三級：「齡活導師」

在第一及第二級的培訓後，各「齡活大使」已對「長者及年齡友善城市」概念以及社會上相關的社區資源有基本的掌握。於第三級，共130位來自十三間機構及團體的「齡活大使」晉升成為「齡活導師」。在「賽馬會齡活城市計劃」嶺南大學專業支援團隊以及參與機構社工的協作下，「齡活導師」就著他們對其地區所關注的議題撰寫及策劃為期4個月的「社區小改變·齡活大意義」行動方案，並主動向有關持份者提出相關意見，以實踐及推動「長者及年齡友善」城市。

培訓時期：2022年8月至12月

1. 「設計·連結·社區」工作坊

於2022年8月，與嶺南大學創業行動舉合辦的「設計·連結·社區」工作坊，協助「齡活大使」洞悉社區問題並構思如何提升該區的「長者及年齡友善」程度，發展「社區小改變」行動計劃的初型，促進跨區、跨機構交流。



設計了行動計劃初型後，各小組與其他地區的「齡活大使」進行分享和及交流環節。



2. 三分鐘演講游說技巧工作坊

於2022年12月9日，邀請了嶺南大學副校長莫家豪教授在線上分享個人演講經驗心得。同時，黃德藍女士（現任嶺南大學大學發展及公共事務高級主任，曾任無線新聞高級記者及主播）也擔任是次工作坊的講者，深入淺出地講解了社會政策制定的脈絡及格局，提升「齡活齡師」的陳述技巧，更有信心向不同持分者闡述「社區小改變行動」的理念及內容。

《社區小改變・齡活大意義》

地區行動概覽

夥伴機構	關注範疇	小組人數	行動方向			
			社區審視 及倡議	服務主導	公眾教育	地區資源 連結
元朗區	「社區小改變行動」名稱： 河畔睇真D鑑賞團					
明愛元朗 長者社區中心	 室外空間 和建築	21人	✓		✓	✓
灣仔區	「社區小改變行動」名稱： 灣仔傷健道路齊關注計劃					
聖雅各 福群會灣仔 長者地區 中心	 室外空間 和建築	8人	✓		✓	✓
屯門區	「社區小改變行動」名稱： 屯門碼頭安全釣魚區及環境優化					
路德會友安 長者中心	 室外空間 和建築	6人	✓			
元朗區	「社區小改變行動」名稱： 牛潭尾交通改善計劃					
救世軍 牛潭尾社區 發展計劃	 交通	10人	✓			

夥伴機構	關注範疇	小組人數	行動方向			
			社區審視 及倡議	服務主導	公眾教育	地區資源 連結
觀塘區	「社區小改變行動」名稱： 口齒「齡」「利」					
香港基督教 服務處順利 長者鄰舍中心	社區與 健康服務	12人	✓		✓	✓
北區	「社區小改變行動」名稱： 改善區內長者牙科服務大行動					
香港基督教 女青年會 秀群松柏 社區服務中心	社區與 健康服務	17人	✓		✓	✓
屯門區	「社區小改變行動」名稱： 嶺大「明目」齡活大使計劃					
嶺大 長者學苑	社區與 健康服務	5人	✓		✓	✓
屯門區	「社區小改變行動」名稱： 鄉郊長者支援行動					
仁愛堂 屯子圍新慶村 青磚圍鄉郊 社區服務中心	社區與 健康服務	23人		✓	✓	✓

夥伴機構	關注範疇	小組人數	行動方向			
			社區審視 及倡議	服務主導	公眾教育	地區資源 連結
油尖旺區	「社區小改變行動」名稱： 豐盛樂活新一頁					
旺角街坊會 九龍總商會 耆英中心	 公民參與 和就業	6人		✓	✓	✓
全港	「社區小改變行動」名稱： 影像連繫社區					
嶺南大學 青年大使	 社會參與	22人		✓		✓
葵青區	「社區小改變行動」名稱： 耆青友里關懷探訪					
南葵涌 社會服務處 長者中心	 尊重和 社會包容	17人		✓		✓
屯門區	「社區小改變行動」名稱： 鄉郊長者數碼共融服務中心計劃					
嶺大 長者學苑	 信息 交流	5人	✓			✓
屯門區 及葵青區	「社區小改變行動」名稱： 家居安全守護者					
嶺南大學 校牧處	 房屋	14人		✓		✓

長者及年齡友善城市的 八大範疇





「長者及年齡友善城市」範疇 —

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。



社區小改變行動實例：

河畔睇真D鑑賞團

元朗區

參與機構：明愛元朗長者社區中心

齡活大使：文麗容、伍順坤、何李麗娟、李金娣、周雪芳、張友友、
張秀賢、張淑君、莫燕珍、陳昌賢、陳桂妹、陳雪清、陳雪蘭、
陳斌斐、彭仕嬌、楊玲玉、溫迎秀、葉秀嫻、劉杏芳、
蔡錫香、謝燕萍

行動日期：2022年10月至2023年1月



行動內容

天水圍河畔徑是該區內熱門的休閒散步好去處之一。為了使天水圍河畔成為「長者及年齡友善」河畔，二十位「齡活大使」首先前往觀塘海濱公園進行實地考察，學習如何打造一個「長者及年齡友善」的休閒空間。接著，他們深入了解天瑞徑河畔的歷史和河道狀況，學習如何收集數據和進行問卷調查以反映現狀，期待向政府相關部門提出具體的改善建議。此外，他們還主動策劃了「河畔睇真D鑑賞團」，帶領區內居民認識並檢視天瑞徑的「長者及年齡友善」水平，共同尋找解決方案，逐步為天水圍河畔徑帶來改變。

計劃里程碑

齡活大使會議

2022年10月13日，「齡活大使」分享對於天水圍天瑞徑河道衛生及長者及年齡友善設施的意見，並商討如何製定行動計劃，加強大眾的關注。

實地考察

2022年10月28日，到觀塘海濱公園進行實地考察，了解海濱公園的無障礙及年齡友善設施，藉此借鏡。



污水處理分享會

2022年11月4日，由污水處理專家向「齡活大使」講解天瑞徑河畔的歷史及河道狀況，並建議有效的監察方法。



污水監測紀錄

2022年11月至2023年1月期間，「齡活大使」設計了監察河畔環境的方法，並設立了4個監測點，包括天澤村、天恩邨、天華邨及天瑞邨，總共進行了13次河畔監測紀錄。

導賞培訓

2022年12月16日，參與導賞培訓班，學習帶領導賞的技巧及了解天瑞徑河畔的歷史背景，並進行分工。

「河畔睇真D導賞團」

2022年12月30日，舉行了第一次導賞團。「齡活大使」化身導賞員，帶領地區護老者及長者認識天瑞徑河畔，包括其文化歷史、生態狀況、長者及年齡友善設施的優點與不足之處、以及污水情況，以加強市民對河道保育及衛生的關注。



2023年2月7日，舉行了第二次導賞團。是次對象為友好機構的會員以及初搬到天水圍的街坊，「齡活大使」帶領導賞遊把長者友善訊息傳揚開去！

成果報告書

整理污水監測數據以及兩次導賞團的經驗，製作成果報告書，進一步增強社會大眾對天瑞徑河畔的污水情況及長者及年齡友善設施不足的關注。



請掃描左方二維碼，閱讀《天水圍河畔改善建議書》。

齡活大使專訪

為居民創造理想休憩空間 發揮「齡活」精神凝聚社區

陳雪蘭、莫燕珍



「齡活大使」正進行「河畔睇真D導賞團」，以加強市民對河道保育及衛生的關注。

提及天水圍，或許會讓人聯想到冰冷的圍城，但近年來越來越多區外市民因濕地公園和天水圍河畔美麗的環境而到訪，沿河觀賞候鳥或騎行單車，為這「圍城」增添了熱鬧氣氛。天水圍河畔實際上是一條貫穿整個天水圍新市鎮的人工混凝土水道，也就是明渠。然而，由於明渠偶爾會排放廢水和出現淤塞，導致陣陣臭味，令一群居住在該區多年的「齡活大使」感到惋惜。他們為了喜愛的社區出一分力，大使們決定致力打造一個「長者及年齡友善」的休閒河畔活動空間，讓居民受益。

「齡活大使」帶領參加者以社區導賞形式走訪河畔。



匯聚社區力量 才能看見未來的可能性

河畔環境欠佳減低居民使用意欲

在天水圍，有一條貫穿整個市鎮的明渠，河畔成為了區內居民最愛的休憩勝地。人們將兩旁的人行道暱稱為「河岸」，當中最為知名的是由南至北長達3公里的「天瑞徑」。不少人喜歡來這裡，放鬆身心，享受美好的自然風景。小孩在這裡奔跑玩樂，長者在這裡跳舞鍛鍊身體，連市區的人也會趕來「打卡」。然而，美景之下卻掩藏著隱憂。

這條天瑞徑路面已經日久失修，凹凸不平，對於行動不便的長者來說，每次在這裡散步都是一場冒險。甚至有長者因此跌倒受傷，需要住院縫針。另外，隨著人流日漸增多，整條河畔的設施亦漸見不足，如充足的洗手間和有蓋休憩地方，讓人感到極度不便。

特別在夏日的黃昏時分，河畔時常散發出臭氣，也會有死魚漂浮在水面上。臭氣和死魚引發的不適讓人不願意在這裡逗留，也減低了居民使用這個地方的意



「齡活大使」參與污水處理分享會，了解天瑞徑河畔的歷史及河道狀況，並學習基本的污水監測方法。

願。河畔的環境和設施的缺乏，讓許多居民難以享受這個美麗的勝地。但是，在這些不完美的環境中，有一群「齡活大使」，他們正在努力改變這一切。陳雪蘭和莫燕珍是這個團隊的成員之一，她們已經居住在天水圍二十多年了，親身見證了河畔環境的改善，卻也深知還有許多不足之處。她們與其他十八位「齡活大使」決定為社區出一分力，讓這裡的居民享有更好的休憩空間，促進長幼共融。

「齡活大使」凝聚力量展現自我

雖然申訴無門，但剛巧雪蘭和燕珍都是明愛元朗長者社區中心的活躍會員。該

中心於2008年成立了「天北關注組」，鼓勵長者關心地區的服務及設施，例如爭取延長行人綠燈的過路時間等。及後小組希望能夠改善河畔的問題，在兩年前更加對此進行問卷調查和收集不同數據，再將調查結果反映給相關的政府部門，而當初首要任務只是爭取增設一個洗手間。然而，疫情來襲區議會停擺，計劃也因此打斷。

幸運的是，「賽馬會齡活城市計劃」正招募「齡活大使」，在中心督導主任馬玉霞姑娘及高志堅先生的推薦下，雪蘭和燕珍二話不說便報名。在嶺南大學團隊的協助下，雪蘭形容令到整個改善河畔計劃昇華不少，「我們去了嶺南大學

「齡活大使」正帶領一眾街坊參與「河畔睇真D導賞團」，街坊的積極參與及讚賞，讓齡活大使感到自豪及滿足。



四次作社區設計思維培訓，並得到了污水專家的指導，學習如何監察氣味、參觀觀塘海濱長廊等，並把這些經驗帶回去改善河畔。」

現在，他們行動的目標是宏觀地改善和提升整個河岸的「長者及年齡友善」程度，20位「齡活大使」分組到河畔進行實地考察，分別監察及紀錄河道水質、衛生情況、硬件配套等，更策劃了導賞團，邀請區內居民參與。兩小時的導賞團由「齡活大使」帶領，沿途由他們介紹河畔特色，並分享長者及年齡友善社區理念。而街坊們也與大使們互相交流意見，並讚賞「齡活大使」的付出，不僅僅在於為社區爭取設施改善，更在於讓大家更深入認識長者及年齡友善社區的重要性。

提供平台讓長者發揮所長、改變社區

負責帶領計劃的樂見雪蘭和燕珍在參加計劃後改變了不少，兩人的性格由原本文靜、內向，逐漸變得有自信、敢言。「過程中看到她們的成長，我覺得她們『power up』了，很有力量。團隊成員亦能夠各自發揮所長，讓我們看到長者也有能力改變社區。」

儘管在實踐計劃途中遇到不少困難，但「齡活大使」們都迎刃而解。對於雪蘭和燕珍而言，能夠為社區盡一分力和得到街坊的認同及讚賞，已讓她們十分滿足。「最感動的是街坊讚揚我們，我覺得很高興，也感到很自豪。」

社區小改變行動實例：

灣仔傷健道路齊關注

灣仔區

參與機構：聖雅各福群會灣仔長者地區中心

齡活大使：王桂香、李淑賢、洪抱義、莫少英、陳志萍、麥玉玲、
黃國偉、蕭秋凝

行動日期：2022年10月至2023年1月



行動內容

不少長者經常說「年紀大，機器壞」，隨著年月老去，身體機能漸漸退化，部分長者需要依靠輪椅或助行架外出，然而購物、覆診、到海濱走走，看似輕而易舉的日常小事，對行動不便的長者卻是困難重重。「齡活大使」以「灣仔傷健道路齊關注」作主題，分組走遍灣仔，實地考察，瓶籛瓶罇找出具有無障礙設施的道路，並策劃四條「無障礙路線」，方便他們到醫院、商場、交通交匯處及海濱休憩區。「齡活大使」更在區內舉辦導賞團，讓社區不同人士能體驗行動不便者的日常困擾，日後能給予多一些關懷及體諒，讓行動不便者也能以較安全、舒適的方式在社區生活。

計劃里程碑

齡活大使會議

2022年9月8日，進行第一次會議。「齡活大使」表達了對灣仔的無障礙設施及通達道路的關注，希望該區行動不便的人士及護老者皆可以掌握區內無障礙及年齡友善設施，大使們一致贊成以此方向撰寫行動計劃。

2022年9月21日，「齡活大使」訂定計劃方向及討論無障礙路線的建議。

視察路線

2022年9月至11月，「齡活大使」分為四小隊，以灣仔港鐵站為中心點，並以醫院、鐵路、商場及公園四個範疇進行路線視察及拍攝相片。

製作無障礙路線地圖

於2022年11月至12月期間，大使進行了多次會議來整理路線資訊。於2023年1月，完成四條無障礙路線的初稿，並交予專業設計師製作灣仔無障礙路線地圖。

灣仔傷健道路齊關注體驗

2023年1月28日，邀請到樹仁大學學生一同參與無障礙路線體驗，由「齡活大使」陪同下，學生們身體力行坐著輪椅走訪各路線，體驗輪椅人士的日常生活及過程中的遇到的困難。



成果分享

2023年2月份完成無障礙路線地圖，讓灣仔區內更多行動不便人士及其照顧者受惠。



請掃描左方二維碼，獲取「無障礙路線地圖」電子版。

齡活大使專訪

不一樣的城市遊蹤 共建無障礙社區

李淑賢、黃國偉



衣食住行，平常不過的生活日常，對於年紀漸長的老友記，原來「行」對他們來說不一定是輕而易舉的小事，也可以是翻山越嶺的挑戰。隨著年歲增長，可隨意於城市遊蹤成了不少輪椅人士及照顧者的心願。「齡活大使」希望透過「社區小改變行動」幫助長者及照顧者發掘「長者及年齡友善」的無障礙路線，提高他們外出及參與社區活動的意欲，豐富他們的生活。

「齡活大使」與學生體驗
輪椅使用者與行動不便人
士的日常生活。



從照顧者角度 看見無障礙社會之必要

「灣仔屬早期發展的地區，有很多斜路、天橋，（行人）過馬路的時間太快，都令行動不便的長者非常吃力。」居住在灣仔區過半世紀的「齡活大使」黃國偉，對他而言，灣仔是閉上眼也能到處遊走的城市後花園。國偉為保持健康體魄，不時行山，灣仔的道路難不到他，一次偶爾的義工服務，讓他從照顧者的角度再次看看這座後花園，原來對不少行動不便的長者而言，灣仔並非如此輕鬆暢達。他回想在義工服務中，曾協助以輪椅代步的長者外出，「如果坐輪椅或者揸拐杖的長者，會較少外出的……義工推輪椅時，有時要踏著輪椅尾，讓輪椅升高跨過軌道或凹凸位，有些路不容易過，需要很大力氣，或找人

幫忙，兩個人抬起輪椅過路。有些長者因為怕麻煩到別人，會減少外出。」讓他深深感受到無障礙道路的重要性。

長者在生活上，還是有很多實質外出的需要，另一位「齡活大使」李淑賢分享照顧行動不便母親的經驗，「媽媽住在灣仔的老人院……有時買鞋買四至五次都不一定合腳，每次幫她買鞋，都需要推輪椅到鞋舖試穿。媽媽九十多歲，以前會用助行架，但灣仔有很多斜路，現在出去覆診都要推輪椅。」她有感行動不便局限了長者的活動空間，於是與成員共同以「灣仔傷健道路齊關注」作主題。經過多次會議討論，「齡活大使」分組走訪灣仔，並策劃四條不同主題的「無障礙路線」，方便坐輪椅或行動不便長者能安全到達不同地點。



**幫助別人是人生中最大的快樂，
互相幫忙能讓社會變得更快樂！**





「齡活大使」與樹仁大學學生根據「無障礙路線」找到了升降機。

甌窿甌罇製作地圖 讓長者多一份動力「出走」

從一個地點到另一點，對一般人而言，在地圖程式輸入地點便會跳出詳細的路線圖，更有多條乘車或步行路線給你選擇卻少了「無障礙路線」的選擇。使用輪椅人士或照顧者很多時，不知走哪條路線才正確，往往繞了很多冤枉路，才找到甚麼地方有升降機可以接駁到天橋，再到其他地方。這次大使與平面設計師合力製作的「無障礙長者及年齡友善路線」地圖正正給行動不便的長者多一個選擇，多一份動力讓他們走出去。行動中，一行八人的「齡活大使」少不

了甌窿甌罇找合適的路線進行紀錄，當中淑賢細心分享考察過程，「我們透過文字及圖片作紀錄，上幾多級樓梯，由哪棟大廈轉到哪條天橋，沿途重要的位置就會附上照片補充。」最後，大使們歸納出四條路線方便長者及照顧者到達醫院、交通交匯處、商場及海濱長廊。每條路線皆需具備長者及年齡友善元素，包括有升降機供輪椅人士使用，途中有洗手間及清晰的指示牌等。

行動另一階段，大使邀請了樹仁大學學生參與「無障礙路線導賞團」，讓學生在安全的情況下試坐輪椅，並走一遍「無障礙長者及年齡友善路線」，讓他

們感受在輪椅上不一樣的風景，增加對輪椅人士的關懷及理解。大使們除了期望學生懂得使用輪椅外，更希望他們有機會帶有需要人士到社區不同地方享受相聚時刻。最後，大使更收集學生及社區人士的意見，向相關政府部門反映在城市規劃及建設時需考慮無障礙、長者及年齡友善設施，讓城市更接納輪椅使用者及行動不便人士。

賦予大使能力 共建社區未來

「整個社區小改變行動從前期策劃，到實地考察、製作路線圖、社區導賞團及向區議員反映意見，內容豐富而踏實。」參與機構聖雅各福群會灣仔長者地區中心社工秦家華分享，過程中最深刻是「齡活大使」非常積極而有創意，「他們在這個社區居住或生活了很長時間，此計劃不但提供平台讓他們以第一

身來表達社區的需要，更創造賦權的機會給予他們信心、技巧與能力來影響公共部門，推動社區發展。」

在走訪不同地方的同時，「齡活大使」對自己生活的社區加深了認識。「現在會經常去想社區裡有甚麼可以改善。」淑賢認為更大的得著可能是對長者自身價值的肯定，「以前覺得長者就是在家裡躺著看電視，厲害一點的也只是到圖書館借書。但自從參加了『賽馬會齡活城市計劃』後，我的生活擴闊了不少，發現年紀大不是問題，不要因年齡的數字而卻步，我會持續挑戰自己。」國偉憑著退休前的工作經驗及相關知識，為團隊作出不少貢獻，同時透過計劃再次回饋社會，他的著眼點放得更高更遠，期望未來有類似的計劃，能為社區加設小巴路線，再進一步方便行動不便的長者出入。

一班「齡活大使」熱切地討論灣仔區的無障礙路線建議。



社區小改變行動實例：

屯門碼頭安全釣魚區及環境優化

屯門區

參與機構：路德會友安長者中心

齡活大使：周彩蓮、林善美、秦艷芳、梁雪琴、趙鳳麗、劉建英

行動日期：2022年10月至2023年1月



行動內容

「年輕時奮鬥不息，晚年退休望著大海就能尋到心靈寄託。」其中「齡活大使」的丈夫是釣魚發燒友，觀察到屯門碼頭是區內垂釣熱點，然而安全設施不足，意外頻生。「齡活大使」為讓該區的釣魚愛好者能享有更安全及長者友善的釣魚設施，決定以「屯門碼頭安全釣魚區及環境優化」為社區小改變行動方案主題。「齡活大使」透過考察香港不同地區的釣魚區，制定社區問卷，收集居民意見，並提交予有關當局，期望於屯門設置安全釣魚區並優化碼頭環境，以完善地區長者友善設施。

計劃里程碑

齡活大使會議

2022年9月13日，進行了第一次會議。「齡活大使」表示觀察到屯門碼頭附近有不少危險垂釣的情況，並就「屯門碼頭設置安全的釣魚區」的題目進行討論及擬定行動計劃。

2022年10月5日，討論到中環及屯門釣魚區視察的分工、注意事項及擬定訪問題目。

中環及大埔釣魚區視察及訪問

2022年10月29日，「齡活大使」分成兩小隊到達中環及大埔釣魚區視察及訪問，收集市民對釣魚區及周邊設施的意見，作為屯門碼頭開設釣魚區域的參考指標。



屯門碼頭訪問



2022年11月11日及11月12日，「齡活大使」到屯門碼頭進行街頭訪問，並發佈調查問卷於網上釣魚群組，收集市民對屯門碼頭的釣魚情況及設立釣魚區域意見。

成果分享

2022年12月至2023年1月，共收集了102份問卷，進行分析並完成問卷調查報告，以預備向有關政府部門反映意見。



請掃描左方二維碼，閱讀《屯門碼頭安全釣魚區及環境優化》意見書。

齡活大使專訪

優化釣魚區大作戰 無懼艱辛踏出改革第一步

林善美、梁雪琴



穿梭於繁忙城市的生活節奏中，屯門碼頭釣魚區成為了許多長者尋求心靈寄託的淨土。然而，現時屯門碼頭及海濱設施並未充分考慮「長者及年齡友善」的需求，釣魚意外不時發生，令人憂心。「齡活大使」期望透過「社區小改變行動」推動屯門碼頭區的環境優化，建立更安全、舒適的休憩天地。他們深信「只要攜手努力，必能為這碼頭帶來改變」，讓屯門碼頭釣魚區成為長者心中的理想休憩場所。

“

**不要怕失敗，因為每一次失敗都是
成功的一部分；
只有不斷地嘗試，才能實現夢想。**

”

退休之年發掘釣魚之樂 獨居長者走出家門

「有一次，我拜訪了一位七八十歲的獨居長者。當我問他為什麼喜歡釣魚時，他告訴我，因為寂寞。釣魚讓他走出家門，不再整日困在四面牆之中。」「齡活大使」梁雪琴分享其中一位受訪釣魚翁的故事。常言道：不要在該奮鬥的日子選擇安逸，然而到了退休之年，終

於能過上安逸的生活，卻又感到百無聊賴。拿著一枝魚竿、一個小桶、幾隻小蝦，走到岸邊，感受風吹與海鳴，一坐便是一個下午，閒時和釣友交換一些情報，分享一下收穫。於是，很多長者選擇了釣魚這個消遣，希望在大自然的懷抱中找到心靈的慰藉。另一位「齡活大使」林善美，分享她丈夫的釣魚好友曾因為到防坡提釣魚期間失足，而須留醫好幾個月。

「齡活大使」前往設於大埔海濱公園長廊盡頭公眾碼頭的釣魚角進行問卷調查，並了解該區域的閒釣設施。



從欣賞釣魚的熱情觀眾 到追求改變的勇敢行動者

「齡活大使」踏足中環海濱長廊釣魚區和大埔海濱公園長廊盡頭的公眾碼頭釣魚區，進行實地考察，尋找值得借鑑的

閒釣輔助設施。隨後，她們精心製作了一份關於釣魚輔助設施和安全裝置的問卷，以探究長者們的實際需求。雪琴堅信，「一個理想的長者及年齡友善的釣魚區應該擁有專屬範圍，包括食物部、沖洗區、洗手間、長椅、救生安全設



「齡活大使」十分欣賞中西區海濱長廊（中環段）設有閒釣守則及安全指引，以提醒釣魚人士。

施以及遮陽設施等。若能全方位提升釣魚區的環境設施和管理，釣魚愛好者將能夠更安心、更愉悅地沉浸在垂釣的樂趣中。」

年屆八旬的林善美，在炎炎夏日踏訪香港不同釣魚區完成問卷調查。她回憶起當時的艱辛經歷，「我們進行問卷調查的那幾天陽光炙熱，大家都被曬得黝黑。無論是周末還是平日的一三五下午，我們都去了好幾次。」善美提到，與不少釣魚愛好者交流後，她們發現這些街坊在出發釣魚之前均沒有先了解當天的海面情況和天氣，因此需要更多相關教育資訊來提高釣客安全意識。帶領活動的路德會友安長者中心社工練祐男對「齡活大使」的堅持和毅力讚譽有加，他說「這是一個由『齡活大使』主導的計劃。是次行動需要大量走動，雖然需要很多體力，但仍看到大使們在各

個階段充滿熱情、全力投入。」

在踏遍了幾個釣魚區後，她們從眾多釣魚愛好者和居民那裡收集到了無數寶貴意見。「齡活大使」懷著期待與忐忑的心情，將這些心聲匯聚成一份切實可行的方案，向區議會及相關政府部門呈上她們幾個月來辛勤收集和整理的資料。

只有敢於嘗試 理想才能變成現實

社工練先生的眼中展露出濃濃的欣慰，他看到了大使們心態的轉變，感慨地說：「她們實實在在的匯聚社區聲音，將『長者及年齡友善』釣魚區的需求傳遞給更多人，讓美好的理念和想法得以實現。我為『齡活大使』巧妙地整合收集到的資訊，並有條理地表達出來而感到自豪，這確實需要不少的智慧與耐

不少釣魚人士表示若設有沖洗區，更能有效保持環境乾淨。



心。」這些任務在年輕人眼中也是艱巨工程，但當問及兩位大使對是次活動的感受時，他們用最真摯的心情濃縮成幾個簡單的字：「很開心」。

就算面對重重困難，「齡活大使」仍然勇往直前地完成行動，背後的原動力究竟是什麼呢？是滿懷的愛，抑或是深厚的責任感？善美臉上掛著溫暖的笑容，語重心長地說「最大的收穫來自於居民

對我們的支持和鼓勵。我們能夠完成這個行動，心中充滿喜悅。即使最後可能無法成功爭取到資源，但我們仍然希望全力以赴，為社區付出我們的一份力量。」的確，要完成社區倡議並推動社區環境優化並非易事。雪琴眼中閃爍著堅定的光芒，衷心地說「我的想法是，如果我們不去努力，那麼成功就永遠無法實現。因此，我樂意成為先行者，一步一步去爭取和實現這個目標，讓這些經驗成為成功的基石，為後來者鋪路。」



要將倡議付諸實現，從收集意見到爭取資金，再到實施工程，這是一條漫長且充滿挑戰的道路。然而，在這條道路上，她們擁有堅定的信念和無畏的勇氣，為建設更美好的「齡活」城市出力。



「長者及年齡友善城市」範疇 —

交通

便利、安全及可負擔的公共交通工具
方便市民獲得醫療和社會服務，融入
社區生活，享受積極晚年。



社區小改變行動實例：

牛潭尾交通改善計劃

元朗區

參與機構： 救世軍牛潭尾社區發展計劃

齡活大使： 陳彩虹、陳鉅庭、陳歡容、黃木根、黃木嬌、黃寶順、
楊如松、楊春蘭、鄒偉健、劉彩紅

行動日期： 2022年10月至2023年1月



社 區 關 注

公共交通便利方便市民出入，是城市規劃中不可或缺的一部分。香港鄉郊地區的交通網絡發展相對滯後，特別像牛潭尾村由多個非原居民村落組成的鄉郊地區，居住人口約1.7萬人¹，居民主要依靠兩條專線小巴及一條巴士線接載前往元朗市中心或轉乘鐵路上班上學。村落位置是小巴及巴士中途站，小巴到埗時都總是滿載，而巴士線則只在村口載客，在平日早上繁忙時段，居民更要候車至少20分鐘才能成功上車前往市區。

¹ 2016年中期人口統計數字，摘自政府統計處

為了改善這狀況，10位「齡活大使」自發地策劃及開展了社區小改變行動 —《牛潭尾交通改善計劃》。他們在村內候車位置設立三個人流監察點，分別在平日和假日的早上繁忙時間記錄各站的候車人數及班次等數據，並訪問牛潭尾的村民，整合數據及意見，向小巴及巴士公司提交建議書，期望能有效改善村內交通不便的情況。這些「齡活大使」深知跨區工作及上學村民的需要，他們的行動不僅改善了村民的生活，也展現了社區的助人精神。

計劃里程碑

齡活大使會議

2022年9月14日，「齡活大使」分享了他們對牛潭尾交通現況的看法、針對各年齡階層的村民因交通不便帶來生活困難，一致決定了行動計劃的方向。

行動計劃會議

2022年9月19日，「齡活大使」一同商討及撰寫行動計劃書，當中包括討論如何對小巴及巴士班次進行監察、蒐集數據的方式、以及倡議的對象。藉此向有關當局反映意見。

小巴站監測紀錄行動

分別於2022年11月8日、11日、12日、13日、15日共五天，於牛潭尾三個工作點設立人流監察點，記錄各站的候車人數等數據。



數據整理及分析

2022年12月22日，「齡活大使」一同檢視及整理人流監察站收集的數據，以製訂建議書內容。

成果分享

請掃瞄右方二維碼，閱讀《牛潭尾交通改善建議書》。



齡活大使專訪

為村民爭取權益不言累 參與社區倡議擴眼界

黃木根、黃木嬌



「齡活大使」在牛潭尾的人流監測點進行小巴班次及人流紀錄。

香港地少人多，居住人口密集，近年有不少人選擇搬離繁囂的市區，到較偏遠的郊外地區享受寧靜舒適的居住環境。雖然鄉郊地區較寬廣，但卻要面對交通不便的問題。在元朗牛潭尾區分別居住超過52年和35年的黃木根和黃木嬌，連同另外八位「齡活大使」，希望為村民爭取更好的公共交通服務。常說鄉村人情味濃，正正就是這種「鄰里互助」的精神，成為「齡活大使」熱心為村民謀福祉的重要推動力。

交通配套追不上居民需求

牛潭尾位於元朗郊區，由多條村落組成，背後聳立著一座雄偉翠綠的青山。區內的住宅密度低，所以優美的山巒風光隨處可見。滔滔不絕道來牛潭尾交通歷史變遷的根叔（黃木根），原來是攸潭尾村內有名的豬肉檔老闆。由於當年市區仍未發展，加上地理位置的限制，村內的居民大多以務農為生，多年來自給自足。

「以前由我家出發步行出元朗市中心要1小時20至30分鐘。那時候年輕還能步行，現在不行了。」根叔細說以前村民大多步行或是踏單車，後來隨著社會發展年輕人需外出工作，他們會駕駛私家車順道接載村民到元朗，每位收費五毫。其後村民前往市中心的需求越來越大，政府在80年代批准綠色專線小巴入村營運。



「齡活大使」正在路邊進行小巴站監測紀錄。



牛潭尾區內的村落分散，在根叔和木嬌（黃木嬌）所居住的攸潭尾大致分為一區和二區，現時只有兩條專線小巴往返元朗，及一條巴士線途徑牛潭尾站。交通問題一直是區內村民所關注的議題，木嬌解釋「由於近年越來越多區外人搬入村，加上多了很多新屋苑建成，增加了整區的人口，所以使交通配套更加緊絀。」

無私付出為所有村民爭取權益

平日的繁忙時間卻最令村民頭痛，由總站開出的小巴經常爆滿，使沿途的居民不能登車。根叔和木嬌描述了年青人為了上班而焦急等待20分鐘，卻依然無法成功登上車。此外，當從上水站開出的巴士抵達牛潭尾站時，載客量已幾乎達到八至九成，因此後續想要登車的人只能站著30分鐘才能抵達元朗，然後再轉乘鐵路。

以根叔為例，他所住的靠近山邊的村落距離主要幹道約需步行30分鐘才能乘搭巴士，而班次為每20至30分鐘一班。再加上30分鐘的車程才能到達元朗市區，每次出行往返都至少花費兩個小時以上。對於許多年長的村民來說，去元朗市區的醫院覆診顯然是一件身心俱疲的事情，甚至有些人寧願選擇延期覆診。根叔表示「我非常希望能夠為長者和上班、上學的村民爭取到更好的出行條件。特別是在早上繁忙時段，希望能在牛潭尾村內增設一輛特別班車，以疏散人流，使出行更加便捷。」

為了幫助村民改善交通問題，根叔、木嬌和其他「齡活大使」花了五個早上，大清早就來到站頭，由七時至九時的



**社會得以進步就是每人
也願意多走一步。
眾志成城、竭盡自己所能，
獲得的滿足感必然更高。**



繁忙時間紀錄專線小巴及巴士班次的數據，「紀錄小巴何時到站、車牌、時間、上落人數也有紀錄，還有拍照呢。」他們打算向巴士公司爭取增加繁忙時間班次，希望有助疏道候車的長龍。除了村內的上班人士，長者亦需要乘搭交通工具往市區買菜、覆診等，所以團隊期望透過計劃「由下而上」改善地區的交通問題，以便利不同年齡的居民。

終生學習獲益良多

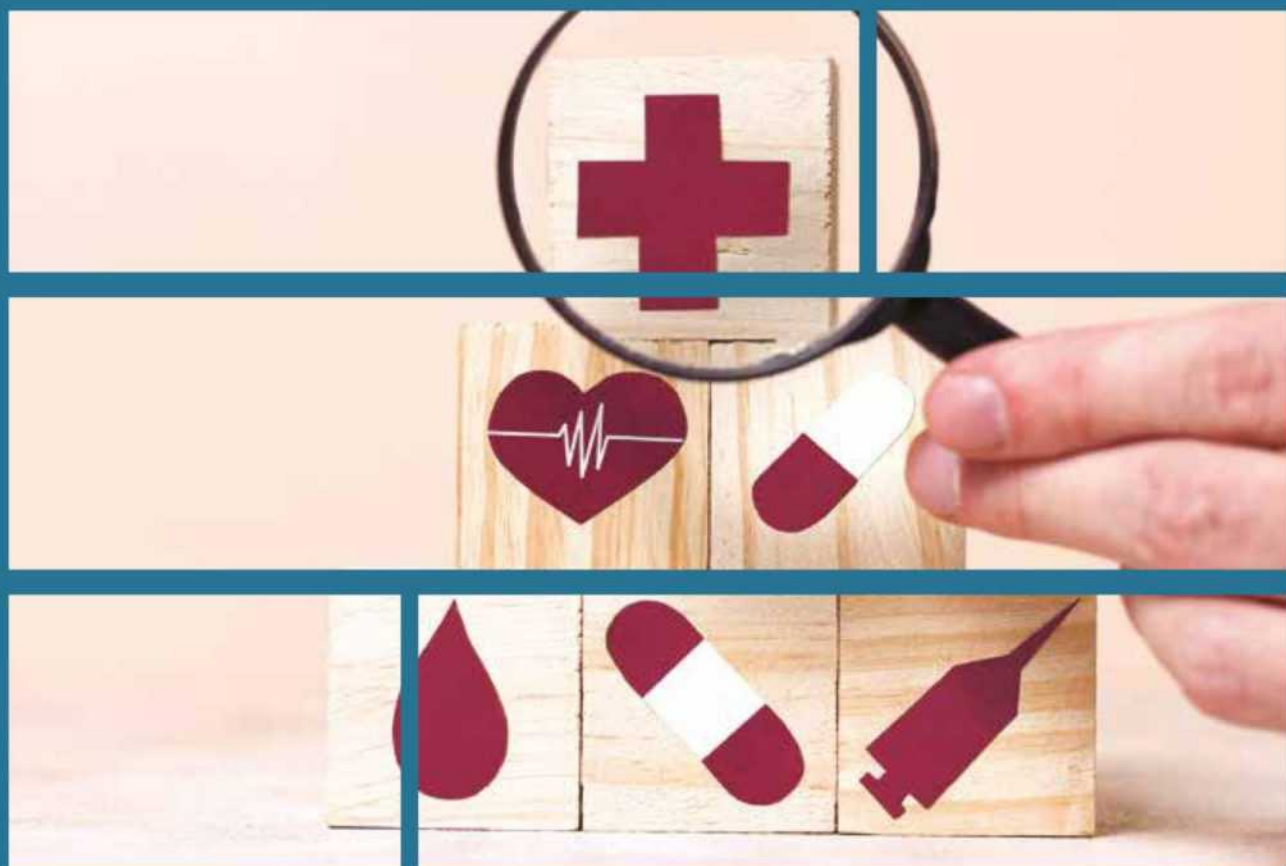
推動社區發展從來都不是容易的事，根叔和木嬌也坦言對結果沒甚麼把握，但十分慶幸自己能夠參與其中。木嬌形容參加「賽馬會齡活城市計劃」是一個很新鮮的體驗，例如第一次嘗試收集數據，比起以往只是表達意見，感到非常不同，「眼界不但擴闊了，亦覺得有份使命感。最深刻的是街坊認同我們在做

的事情，覺得有人替他們發聲，他們都給我們一個『like』」。

至於根叔，他最大的收穫是心境變得更開朗，「我成為「齡活大使」，參與社區事務，結果怎樣是一回事，至少自己已盡力。在鄉下的老頭子一般對外面的事情不太熟悉，因為我們沒甚麼知識，但參加計劃後真的學會了很多事情，獲益良多。」

負責組織及帶領「齡活大使」的救世軍牛潭尾社區發展計劃社工梁國熙主任，樂見各位大使都有一顆樂於助人的心，不但投入度高，行動力亦非常之強。

「大家都很樂意、不辭勞苦地幫忙，尤其根叔和木嬌基本上從未缺席。坦白說，大使們都是已退休的長者，他們未必最受交通問題影響，但為了村民他們都願意站出來，實在很值得嘉許。」



「長者及年齡友善城市」範疇 —

社區與健康服務

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。



社區小改變行動實例：

口齒「齡」「利」

觀塘區

參與機構：香港基督教服務處順利長者鄰舍中心

齡活大使：尹麗娟、何銳堅、余女、呂笑慈、周湛、徐定棟、袁金明、
敖修綿、曹仲玲、陳玉琴、陳潔英、陳麗群、謝展鵬、鄺鳳仙

行動日期：2022年10月至2023年1月



行動內容

面對老齡化社會帶來的各種醫療需求，專科門診、看護服務等供應漸漸增多，然而基層牙科醫療的服務仍然杯水車薪。長者們普遍缺乏牙科保健意識，直到牙痛難耐才意識到口腔健康的重要性。由於大部分長者無法負擔昂貴的治療費用，飽受牙痛困擾，影響生活質素。為此，「齡活大使」主導的「社區小改變行動方案」，透過收集市民尤其長者對牙科保健服務的意見，向政府反映相關資料和公共牙科護理政策建議，以完善公營牙科醫療服務。

計劃里程碑

齡活大使會議

2022年10月至11月，「齡活大使」進行了會議，表達對香港牙科服務的關注，確立行動計劃方案，包括擺設街站、設計問卷調查等行動，以收集社區人士對基層牙科服務、長者牙科保健的意見，並向政府當局反映。

街站

2022年11月10日，「齡活大使」在順利邨擺設街站，向街坊途人派發問卷，以收集他們對基層牙科醫療服務的意見。



2023年1月12日，「齡活大使」第二次擺設街站，向市民宣傳口腔健康的重要性，並藉此收集更多市民的意見，讓建議書的提議更為完善。



牙科保健講座



2022年11月23日，舉辦了牙科保健講座，邀請到香港醫藥援助會的專業醫護人員分享，以增強長者對牙齒護理和保健的知識，也同時收集問卷。

完成報告

2023年1月至2月，共收集了230份問卷，進行分析並完成問卷調查報告，以向有關政府部門反映意見。



請掃描左方二維碼，閱讀其《公共牙科政策建議書》。

齡活大使專訪

有尊嚴的老去： 推動公共牙科護理政策 守護長者燦爛笑容

陳麗群、鄺鳳仙



現時公營的牙科診所主要服務公務員，其中11間為市民提供緊急牙科服務（只限止痛及脫牙），而九龍區公營牙科診所就只有兩間，每星期也只有兩三個早上開放予市民，名額亦只有數十個。公營牙科診所服務的極度短缺令長者們經常通宵排隊，牙痛背後，藏著無盡的心酸與無奈。「齡活大使」身同感受、也聽見了老友記的愁緒，為改變這現狀，展開這次的「社區小改變行動」，盼整合地區意見向政府當局反映以完善公共牙科護理政策。「齡活大使」心繫全港長者的幸福，渴望讓他們重拾自信的笑容，擁抱健康的生活。在過程中，大使們的堅持與改變，讓我們從中汲取感動與智慧，牢記每個微小改變都擁有意想不到的力量。



「齡活大使」正在協助途人填寫問卷。

守護牙齒的初心 告別牙痛之苦

疫下數年，蒙著嘴難以看得見笑臉，然而摘下口罩，長者亦難以自信的展現笑臉。「長者的牙齒會不斷剝落，有些會斷、有些會崩，又不清楚如何保養，你看看那些長者，一張口定是沒有前排牙，即使有也是鑲補上去的。」

「齡活大使」麗群當然也有她的牙痛經歷，「痛起來心情不好，牙齒不好也沒有食慾。身體需要不同營養，最後因為牙齒搞壞了身體。」另一位大使鳳仙同樣娓娓道來，「我們無法負擔鑲嵌一副假牙，有些時候寧願忍痛，把飯菜煮軟

一些，或者把飯菜剪碎。長者想有尊嚴地進食，不是每每握著剪刀把食物剪碎，這樣吃東西還有甚麼意思呢？」

麗群坦言在觀塘區住了數十年，卻不知道公營牙科服務可以在哪裡找得到。長者缺乏「治療」牙齒的資訊，更甚的是「預防」牙患資訊同樣欠奉。「以前小朋友會有學童牙科保健，成長以後就沒有了，我們長者就更加沒有，缺乏口腔及牙齒保健意識及知識，老了便掉牙。」大使們深切體會牙齒健康的重要性，「找回長者的自信笑容」，成了他們改善社區的初心。

籌辦活動促社區參與 共同爭取牙科權益

隨著歲月流轉，眾多長者無可避免地面對牙齒健康問題，然而，高昂的私家牙科醫療費用令他們卻步。對於長者而言，預防性的口腔保健檢查與教育實屬刻不容緩。鳳仙是另一位樂觀積極的「齡活大使」，雀躍地向老友記分享她護齒成功的故事，她指出，「最為重要的是讓長者學會正確的牙齒護理方法。自從診所的姑娘教導我如何正確刷牙後，牙痛已經遠離了我一年多。原來刷牙方法真的影響很大。」她期盼政府重視長者口腔及牙齒護理教育，以減少他們看牙醫的次數。

一群熱心的「齡活大使」深知牙齒保健的重要性，為了讓區內更多長者獲得相關資訊，他們成功邀得香港醫藥援助會為觀塘區的長者舉辦一次公眾教育講座，旨在提高大家的口腔及牙齒保健知識。

然而，要讓這個議題得到更廣泛的關注，仍需政府的支持。於是，他們決定採取進一步行動，與中心社工合作，進行問卷調查，了解區內居民對牙科服務的需求，並反映民間意見。麗群回憶起籌備過程中的點點滴滴，「我們舉行了很多次會議，仔細討論問卷的設計。接著我們擺設兩次街站、派發單張、進行問卷調查，全身投入其中。」儘管過程



第二次擺設街站時臨近農曆新年，「齡活大使」預備了賀年禮物和揮春字句贈予街坊。

“

**人多力量大，群策群力，
我們一起想辦法，一起推動改變。**

”

中遇到了一些困難，如有時向街坊介紹計劃卻遭冷待，但麗群表示「我們不會氣餒，會繼續努力，再找下一個街坊聽取意見。」行動接近尾聲時，她滿有冀盼地說，「人多力量大，群策群力，我們一起想辦法，一起推動改變。」

在大家的熱情與努力下，短短兩天內便成功收集了二百多份問卷，足以見證他們的行動引起了街坊的共鳴。無論年紀多大，只要心懷熱情，都有能力去改變。這群「齡活大使」用他們的行動，喚起了大家對牙齒保健的關注，也為更多長者爭取擺脫牙齒困擾的痛苦。

遲暮之年卻從不言老 無私奉獻推社會改變

改變往往需要時間與堅持，願意踏出第一步的長者們，實在令人肅然起敬。鳳仙表示「若我能為自己與他人爭取權益，我會感到滿心歡喜，因為有人帶領我們，反映我們的需求與心聲。」在這個過程中，鳳仙與一群「齡活大使」及

中心職員建立了深厚的友誼。

「我們關注長者們如何看待自己的福祉。他們不僅為自己，更是為整個社會而努力。」香港基督教服務處順利長者鄰舍中心的中心主任翁偉承分享，「賽馬會齡活城市計劃」讓「齡活大使」重新評估自己與社會的關係。他感激「齡活大使」肯定自己的價值，並讚揚大使無私奉獻地參與計劃，推動社會進步。翁偉承表示，「他們很清楚，事情非一朝一夕可成，未必能在有生之年見證轉變。但這一點點的累積，或許將來會造福我們，或是你們，為整個社會慢慢累積美好。我認為，這正是我們所追求的一項具意義非凡的事情。」

這個故事以感人至深的角度反映了「齡活大使」的堅持與勇氣。他們不僅為自己的福祉而努力，還為整個社區播下希望的種子。一個關於堅定信念、付出與改變的故事，讓我們與「齡活大使」一同為更美好的明天努力。

社區小改變行動實例：

改善區內長者牙科服務大行動

北區

參與機構：香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心

齡活大使：王美英、何愛玲、李永鴻、周鳳嬌、林永安、梁貴珍、陳汝雲、
陳明輝、曾麗雲、馮煥山、葉志鈞、劉秀英、蔡惠嫦、鄭麗梅、
黎寶蓮、魏茂楨、譚寶儀

行動日期：2022年10月至2023年1月



行動內容

香港公營牙科服務短缺，以北區為例，該區31萬人口¹僅有一間公營牙科診所，每日名額嚴重不足，導致眾多長者不得不通宵排隊求診。然而，私營牙科服務價格高昂，許多基層長者因經濟壓力而延遲求診或放棄治療。「齡活大使」對北區的現況深感憂慮，並以「改善區內長者牙科服務大行動」為主題，著手收集長者對公共牙科政策的意見。為提高長者對牙齒保健的認識，「齡活大使」舉辦了一場牙科保健講座。隨後，他們連同嶺大專業支援團隊向相關政府部門提交了一份公共牙科政策建議書，以提倡政府提供可負擔的牙科醫療服務予長者。

¹ 資料取自社會福利署2020年中的人口統計，新界北區的人口有314,500人。

計劃里程碑

齡活大使會議

2022年9月至11月期間，「齡活大使」表達了對區內牙科服務的關注，特別指出輪候牙科診療的時間過長、配額不足等問題。並討論行動細節，包括籌備設計問卷調查、街站及牙科保健講座等各項工作。

牙科保健講座



2022年12月12日，「齡活大使」在機構社工協助下，成功邀請香港醫藥援助會的專業醫護人員於中心舉辦牙科保健講座。在講座完畢後，「齡活大使」協助參加者填寫問卷，以了解他們的牙齒情況及對社區牙科服務的意見。

問卷調查

2022年12月10日，於長者友善社區嘉年華派發問卷以收集市民的意見，當中也有義工及「齡活大使」協助長者填寫問卷。

流動街站

2023年1月期間，「齡活大使」於粉嶺港鐵站附近進行了三次街站，以問卷調查來收集街坊對社區牙科服務的意見，並宣傳長者及年齡友善的信息，提升市民對健康及社區服務的關注。



成果分享

2023年1月至2月，共收集了304份問卷，進行分析並完成報告，以向有關政府部門反映意見。請掃描右方二維碼，閱讀《公共牙科政策建議書》。



齡活大使專訪

牽頭組織

齊心致力改善地區長者牙科服務

李永鴻、梁貴珍



一班感同身受的北區「齡活大使」深明晚年牙齒健康的重要性，決定展開一系列的牙齒護理公共教育及倡議行動！他們不僅關注長者的口腔及牙齒健康，更透過一系列「由下而上」的活動來推動改善公共牙科護理政策，並策劃了一場牙齒護理的講座。在社會中發揮了牽頭人的角色，帶動區內長者表達自己意見，為「齡活城市」的進步貢獻他們的力量。



「齡活大使」透過擺設街站，親身邀請路人完成問卷調查。

親身體驗牙科切膚之痛

凌晨三時，天尚未亮，整座城市仍在夢鄉，寒風在謐靜的黑夜裡格外刺骨。此時，北區牙科診所門外，一條長長的人龍已經形成。他們驚訝地看到，等候的人龍中，有許多白髮蒼蒼的長者把身體蜷縮成一團，抵擋著強風。

為了得到僅有的二十個公營牙科服務籌號，許多基層長者甘願在漫漫長夜忍受著寒風。住在北區超過二十八年、74歲的「齡活大使」李永鴻，早已聽聞區內長者牙科服務的困境，每週都會上演通宵等候的情景。去年年中，他親身經歷了「牙痛之苦」，花費近萬元為三至四顆牙齒進行根管治療，才深刻體會到牙

科服務的重要性。「就好像我們這一代，不懂得如何保養牙齒，牙痛時只隨意服用止痛藥，現在老了才發現牙科服務的花費是這麼多。」

由於香港公營牙科服務供不應求，當長者遇上牙痛唯有一忍再忍。「齡活大使」梁貴珍感慨地說，「許多長者無法負擔高昂的牙科醫療費用，甚至延遲就診，導致病情惡化。原本只需補牙，但若未及時處理，則需拔牙，一顆顆拔掉便無法挽回。」

集合民間聲音 推動公共政策

為了推動改善區內長者牙科服務，一班北區的「齡活大使」決定坐言起行。

「我們的構思是這樣的，我們設定的問卷問題不要太繁複，因為通常擺放街站，人們都是在趕時間，過多問題便不想回應你了。」永鴻雖然甚少參與政策倡議，卻能滔滔不絕地談論倡議策略。他們透過街站與電話訪問的方式，來收集北區長者對牙科服務的意見，並期望透過一系列活動向政府反映長者的的心聲。由設計問卷問題、宣傳、訪問街坊、收集資料等工作，一班「齡活大使」全都親力親為。對於他們來說，是既新鮮又難忘的體驗。

在疫情蔓延之際，擺設街站以及尋找願意接受訪問的長者並非易事。但對首次參與街站的「齡活大使」貴珍來說，這是一個意義重大的挑戰。「以前從來都

沒有想過自己會去做問卷調查和街訪。我也變得大膽了，會更加主動在街上訪問長者，以收集更多的意見。」

經過一班「齡活大使」孜孜不倦、群策群力之下，最終一共收集了二百多份牙科服務的問卷。他們期望透過收集長者的意見，提高政府及公眾對長者牙科服務的關注。「將意見集中了，然後提交給政府，希望其他區也可以做到同樣的事情，因為一把聲音不夠響，多幾個區一同響應便能把聲音放大。」為了更直接地為區內長者提供牙科服務，他們還提出了「流動牙科車」的建議。他們深信，致力將長者的聲音帶入公共政策制定之中，能為社會邁向「齡活」播下希望之種。

“

**主動發聲，勇敢爭取，
為帶來社會的進步和改變，
為下一代創造更美好的福祉。**

”



受訪者正在認真填寫問卷。

長者成推動者 為未來燃點希望

參與計劃的香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心社工譚凱恩姑娘充滿信心地說道，「長者是很有能力的群體，他們不僅是服務接受者，也可以是同行者、觀察者和推動者。『齡活大使』深知自己社區的需要，能為政策制定者及學者提供『貼地』提議。因此，要建立一個長者及年齡友善的社區，長者的角色是不可或缺的。」

夜幕降臨，黑夜漫漫，眾人在等待黎明的到來。推動政策改變的道路固然艱辛，然而，「齡活大使」懷抱希望，猶如黑夜中的一縷曙光，為長者們燃起希望之火。「或許我們在成功爭取之時，已無法享受到成果。但如果我們不去爭取，不去發聲，情況就永遠無法改變。即使幾十年只能邁出一步，即使跨出的步伐緩慢如螞蟻，仍需有人勇敢開創新路，才能迎來成功的一天。」「齡活大使」的堅持和勇氣，讓我們看到長者們在社區中所扮演的重要角色，也讓我們瞭解到，只有勇敢地去嘗試、去爭取，才能帶來社會的改變。

社區小改變行動實例：

嶺大「明目」齡活大使計劃

屯門區

參與機構：嶺大長者學苑

齡活大使：岑萬全、凌鄧愛蘭、陳國強、葉蘭馨、簡惠詩

行動日期：2022年10月至2023年1月



行動內容

白內障、青光眼等是長者常見的眼科疾病，然而基層眼科醫療及保健服務嚴重不足，私營眼科診所收費昂貴，公營眼科醫療更是眾多專科中輪候時間最長的一門，患有眼疾的長者在獲得治療以前，或許已錯失治療的黃金良機。

政府近年提倡「重預防、早治療」，在本港十八區設立地區康健中心，屯門區一班「齡活大使」研究香港現有的眼科醫療服務，與相關的專業團體進行諮詢交流，又以問卷方式收集長者對自身眼睛健康及對本港眼科服務的關注，期望透過具體數據和發現，向立法會、政府相關部門遞交建議書，為本港眼科醫療及保健服務帶來一點改變。

計劃里程碑

齡活大使會議

2022年9月13日，進行第一次會議。「齡活大使」分享了患眼疾的親身經歷，表達了對現時香港基層眼科醫療服務的關注，並開始討論撰寫行動內容。

2022年10月31日，齡活大使重新檢視所搜集的資料，確定了推動基層眼科醫療發展為行動方向，建議有關當局應積極推廣基層眼科檢查及轉介服務。

社區考察

2022年10月5日及12日，「齡活大使」到訪所住地區的公營眼科中心視察，了解現時眼科診所提供的服務、求診流程及使用情況。部分組員透過電話及實地到訪，向地區康健中心了解其有關眼科護理的服務內容。

專業諮詢會

2022年11月22日，與香港執業眼科視光師協會進行諮詢及交流會議。邀請到協會主席郭偉華先生、協會幹事蕭志忠先生及鄭偉雄先生擔任嘉賓，與一眾「齡活大使」深入交流有關視光師的專業範疇、職責及他們在基層眼科護理服務上的角色。

設計及收集問卷

2022年12月至2023年1月，為了解市民大眾現時的眼睛健康狀況以及對社區基層眼科醫療服務的看法，「齡活大使」及嶺大專業支援團隊設計了一份「社區眼科醫療服務意見調查問卷」，透過線上及線下同步發放，成功收集了417份問卷。

眼科護理及資訊講座

2023年1月9日，邀請香港執業眼科視光師協會於嶺南大學舉辦眼科護理及資訊講座，線上線下共約200名公眾人士參加，內容包括眼睛護理知識、社區資源資訊、視光師在基層眼科醫療中所扮演的角色及職能等，提高公眾對眼睛健康及基層醫療的認識。



成果分享

問卷經過整理及分析後，嶺大專業支援團隊協助「齡活大使」撰寫《改善基層眼科護理及醫療服務意見書》，並向醫管局遞交。



請掃瞄左方二維碼，閱讀其意見書。

齡活大使專訪

齡活運用經驗 推動公共眼科醫療政策改善

陳國強、簡惠詩



「105號請到三號房」，這個廣播看似理所當然的存在，然而並非每間眼科中心或專科門診所都有這樣的設施。對視力不佳的人來說，需觀看螢幕才能知道要前往哪個診間，這項安排並不友善，引起嶺大「明目」齡活大使計劃團隊的關注。退休不久的「齡活大使」陳國強（Alfred）積極參與，原來是源自他的朋友患上青光眼，每月需支付五千元醫療費用，這對沒有收入的長者而言是極大的負擔。他認為政府應加強眼睛保健檢查，及早發現有需要的人，避免眼疾變成不可逆轉的疾病。由五人組成的「齡活大使」團隊希望推動政策上的改變，為更多市民及長者帶來福祉。

退而不休 善用工作經驗 持續發揮影響力

簡惠詩（Silvia）退休前從事社福機構的管理工作，處理有關房屋、物業管理等範疇，當時也關注社會民生議題，例如如何改善屋邨的公共空間、電梯的設計如何便利長者上落等，很喜歡研究外國不同的建築設計，因此政策研究對她而言不是新鮮事。即使現在已從工作崗位退下來，她亦深信她的經驗可以為社會帶來影響力，「我從來沒有想過年齡對於自己是個限制，退休只不過是到了某一個年齡，你不能再從事某份工作，但你仍然可以把以前累積的經驗，在不同的地方發揮。」眼科醫療與屋邨管理始

終是兩碼子的事，Silvia與團隊成員亦有擔憂，作為門外漢的他們只能做一些十分表面的事情，未能為社會帶來真正的得益，不過他們感謝嶺大專業支援團隊給予很多寶貴的意見，引導他們研究及策劃行動的方向。

疫情或許阻礙不少人的計劃，「退休」對某些人亦意味要放慢步伐，然而Silvia與Alfred未有被「退休人士」這個身份限制，繼續在力所能及的地方發揮小宇宙。「我雖然年紀大，體力差了，但我覺得自己仍然是二十五歲，心境是年青的，現在重新學習，在社會上不同的層面打好基礎，終有一天可以結合以前工作的經驗，發揮到位。」Alfred表示。



與香港執業眼科視光師協會作專業諮詢後，「齡活大使」立刻分工合作，包括設計問卷調查、籌辦講座等。



「齡活大使」很榮幸邀請到香港執業眼科視光師協會視光師擔任眼科講座的講者，分享眼部護理資訊，令參加者獲益良多。

聯繫專業團體 教育長者眼科護理知識

他們所說的並非空談，為了讓提交的建議能推動切實的政策改善，他們按部就班以電話方式或親自落區考察方式，研究近年推出的十八區康健中心的服務範疇有否包括眼科綜合檢查服務。Alfred曾於澳洲生活，他表示當地的醫療保健服務定期為長者驗眼，及早識別潛在疾病風險。而香港政府近年提倡「重預防、早治療」，更應該為六十歲以上長者提供免費驗眼服務，並納入地區康健中心的核心服務之一，提早發現長者有否患

上青光眼、黃斑病變等眼疾，以免錯失治療良機。

嶺大專業支援團隊及「齡活大使」更邀得香港執業眼科視光師協會作專業諮詢交流，深入了解社區眼科醫療現時的狀況，並了解視光師與眼科醫生的職能範疇，以及香港常見的眼睛疾病。Alfred表示，這不但擴闊了他的社交網絡，亦讓以前從事紡織業相關工作的他有機會接觸本港眼科醫療這個範疇，「如果不是參與這個計劃，我也不知道原來香港視光師有不同的級別。」

線上線下共約200名公眾人士參與眼科護理及資訊講座。



諮詢會後，「齡活大使」著手設計一份基層眼科醫療問卷調查，收集長者對自身眼睛健康及對本港眼科服務的關注。於2023年一月初，「齡活大使」團隊與香港執業眼科視光師協會的視光師合作舉辦教育講座，增強社會大眾對眼科健康的認識，同時收集市民意見，有助作「長者及年齡友善城市」議題的長遠研究。Silvia表示，「這次教育講座線上線下最少已有二百人出席了，他們會知道視光師檢查什麼，有什麼事可以到哪裡求助，已經有二百人得益了。」「齡活大使」期望資料整合後向政府相關部門遞交建議書，以促進香港公共眼科醫療保健服務上的一點改變。

長者作主導 推動社區改變

有別於以往的計劃，由其他人的角度了解長者有何需要，再推出相關的課程和活動，嶺南大學持續進修學院副總監（行政）蕭秀燕女士表示，「賽馬會齡活城市計劃」的特色在於整個計劃是以「由下而上、地區為本」的模式作主軸，每個行動都是由長者的意願出發，由他們作主人翁，就以「明目」齡活大使團隊為例，他們表達出眼科醫療的不足是一個重要的社會民生議題，並主動尋找不同的資源，例如實地視察各區的眼科醫院、地區康健中心，尋求專業團體的協助，整理資料後再表達他們的需求。嶺大團隊及「賽馬會齡活城市計劃」搭建了一個平台，賦予長者能力、機會、在過程中更讓他們自身的才幹和經驗得以發揮，讓他們有信心向政府或其他部門表達自己的意見及聲音。這種「由下而上」的社會參與模式有效推動香港成為適合任何年齡人士生活的城市。

**“ 年齡不是一個負擔，
讓豐富的經驗
再次發揮價值，
為建設「齡活城市」
出謀獻策。 ”**

社區小改變行動實例：

鄉郊長者支援行動

屯門區

參與機構： 仁愛堂屯子圍新慶村青磚圍鄉郊社區服務中心

齡活大使： 尹玉嬋、李霞、周秀、周嘉麗、林妙如、郁建國、徐佩芹、
張貴明、郭玉珍、陳玉葵、陶月蓮、陶英娣、彭靜球、曾順祥、
黃惠珍、黃楚卿、楊美琴、楊唐寧、潘淑玲、鄧麗薇、鍾燦榮、
鄺玉清、蘇曼妮

行動日期： 2022年10月至2023年1月



行動內容

留在自己熟悉的環境中安享晚年，相信是不少長者的心願。屯門鄉郊地區位置偏遠，因交通不便，較少有長者護理服務中心和護理團隊提供到戶服務，居住於這些地區的長者似乎難以實現居家安老的願望。「齡活大使」期望透過「社區小改變行動」與香港都會大學護理系合作，為鄉郊長者安排健康講座，提升他們對自身健康的關注。此外，也安排了兩次探訪活動，由「齡活大使」夥拍都會大學護理系師生，上門協助行動不便的鄉郊長者量血壓、進行簡易身體檢查和護理指導。

計劃里程碑

齡活大使會議

2022年9月16日進行第一次會議，「齡活大使」表達了對屯子圍鄉郊長者在護理上的關注，並開始撰寫行動計劃及聯繫合作伙伴。

聯繫香港都會大學

2022年10月，與香港都會大學護理系聯繫，確認探訪日及訓練安排等合作。

聯合探訪活動

2022年11月15日及11月30日，「齡活大使」與香港都會大學護理系學生進行交流會議及探訪活動，跟進鄉郊體弱長者的護理情況。



健康講座

2022年11月30日，香港都會大學護理系教授在進行探訪活動前，為「齡活大使」及街坊義工舉行健康講座，教導他們有關量血壓及監測血糖等知識，讓他們面對探訪對象時能活學活用。



探訪活動

2022年11月中至12月底，「齡活大使」及街坊義工進行了四次上門探訪活動，實踐在護理講座中所學到的知識，更送上關懷包，表達心意。

流動街站



活動回顧分享

2023年1月17日及19日，「齡活大使」在屯子圍擺設流動街站，為村民量血壓，藉此提升他們對健康管理的關注。

2023年1月17日，「齡活大使」在活動回顧中分享得著及討論未來方向，包括與香港都會大學護理系的合作，以及如何繼續在鄉村內推動關注長者健康及護理的需要。

齡活大使專訪

探訪偏遠地區長者 大學護理系師生授健康知識

黃惠珍、蘇曼妮



在遠離繁囂的屯門鄉郊，一群期盼安享晚年的體弱長者每天都面對不同的生活挑戰。有見及此，一班滿有愛心的「齡活大使」與香港都會大學護理系師生攜手合作，用關愛與行動為他們帶來希望與溫暖。他們群策群力，籌辦健康講座，播撒愛的種子；深入探訪，將專業知識灌溉「齡活大使」，教導行動不便的鄉郊長者自我檢查，讓他們感受社區的關懷。「齡活大使」與大學生、街坊義工同心協力，為屯門鄉郊的長者締造一個充滿關愛的家園，助他們邁向實現居家安老的夢想。



「齡活大使」與街坊義工上門探訪以了解鄉效長者面對的生活困難。

長者行動不便 外出覆診非易事

「試想像自己雙膝受傷疼痛，卻要先走十分鐘路程，再迫上輕鐵，乘搭二十分鐘才能到達社區服務較齊全的市中心。這樣的話，你願意多久才出一次門？」這是居住於屯門偏遠鄉郊地區長者生活的寫照，體力的限制加上交通不便，「齡活大使」之一的黃惠珍表示，探訪過不少長者因以上原因都不願外出診症，身體機能亦隨之每況愈下。

「遠親不如近鄰，始終鄰里間的支援比

較快一點。」75歲的蘇曼妮也是「齡活大使」之一，她留意到居住於鄉郊偏遠地區的長者，在陪診方面的需求比較大，因為部分長者居住於半山，甚至連車輛也未能到達，即使與老伴同住，看似彼此有照應，但其實對他們而言，外出覆診也是一件困難的事。

「有些兩夫妻的年紀也很大，如果另一半中風或患有糖尿病，七、八十歲的他也未必能推到輪椅，而且子女也外出工作，未必容易請假回來陪他們覆診。」蘇曼妮認為，像「齡活大使」這樣的鄰里義工隊支援顯得格外重要。

到訪偏遠地區 上門傳達社區關愛

黃惠珍居住於屯門藍地，已經七十歲，深知同樣居住在偏遠之地的長者需要更多的關懷。自從2020年疫情席捲全球以來，探訪活動驟停。然而，當她得知有機會成為「齡活大使」並參與「鄉郊長者支援行動」的籌備工作時，她毫不猶豫地投身其中，心中滿懷期待，「也許在某個角落，有孤獨的長者在等待一絲溫暖。讓我為他們送上一份真摯的關愛。」

「齡活大使」與中心社工計劃與香港都會大學護理系的師生合作，教授「齡活大使」如何進行簡單的上門健康評估，並帶領街坊義工一同探訪偏遠地區的長者，為他們量血壓、血氧及血糖等。在惠珍的心目中，關愛他人就是在提醒自己，生命的價值在於相互呵護。

惠珍每次都會帶領兩位義工上門探訪三戶長者，派送關懷包，裡面包括切藥盒、藥物管理小冊子及暖包。與長者閒聊之間，她發現許多長者對自己的身體狀況並不重視，「好多長者都覺得自己



香港都會大學護理系的學生協助預備關懷包，裡面包括切藥盒、藥物管理小冊子及暖包。

「齡活大使」與香港都會大學護理系的學生上門家訪，為鄉郊長者量血壓。



“

**小小善舉也能產生巨大的影響。
一起行動，為社區帶來更美好的未來。**

”



「齡活大使」在藍地輕鐵站附近擺設流動街站，為村民量血壓。

身體安好，我覺得好驚訝！有次探訪一位八十幾歲的男士，他雖然正服用血壓藥，但從未為自己量血壓，卻自我感覺身體狀態良好，並認為自己不用定期進行身體檢查。」

仁愛堂屯子圍新慶村青磚圍鄉郊社區服務中心高級主任胡惠茵表示，很高興見證「齡活大使」在過程中學習到一些

護理知識助人自助，更重要是看到他們非常積極主動的參與社區服務。「齡活大使」在探訪過程中察覺到，疫情期間人們減少外出，更需要加強鄰里間的支援和關愛。「他們並非單單參加一個活動，而是在過程中發現社區有需要改善的地方，並懂得向我們主動提出建議，為社區帶來更多的關愛。」



「長者及年齡友善城市」範疇 —

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。



社區小改變行動實例：

豐盛樂活新一頁

油尖旺區

參與機構：旺角街坊會九龍總商會耆英中心

齡活大使：丘國燕、區翠蘭、張蕙枝、梁范碧梅、梁穎華、郭瑞霞

行動日期：2022年10月至2023年1月



行動內容

退休是人生新階段，雖然看似無憂無慮，但退休後生活模式改變，需適應身心轉變。

「齡活大使」作為過來人，在社區開展「豐盛樂活新一頁」行動，為剛退休人士籌備講座及義工探訪活動，除了學習退休規劃和理財知識外，更重要的是協助他們發掘興趣和專長，提升自我價值及肯定。「齡活大使」期望讓退休人士以「齡活」狀態為社區貢獻，並持續參與社區各種活動。

計劃里程碑

齡活大使會議

2022年9月9日，進行第一次會議。「齡活大使」表達了對區內剛退休長者的關注，並提出希望透過增強社會參與，讓長者在退休後仍能發揮所長，繼續貢獻社會。

籌備工作

2022年10至11月期間，「齡活大使」完成行動計劃書，並開始組織社區上剛退休的長者，以及整理區內有需要的長者名單，以預備日後探訪之用。

社區推廣及義工訓練

2022年11月30日，進行社區宣傳及義工訓練，一方面宣傳退休講座及探訪活動，二來也向社區宣揚長者及年齡友善的理念。



退休講座



2022年12月19日，舉辦了退休講座，邀請衛生署樂活人生導師擔任講者，與參加者分享如何積極規劃退休後的生活。「齡活大使」也分享個人經歷，以鼓勵參加者積極展開人生新一頁。

義工探訪訓練暨送暖大行動

2022年12月24日，「齡活大使」先為一眾剛退休的長者進行義工探訪訓練，以增強溝通關懷技巧，也互相分享在探訪中如何發揮他們的才能及專長。同日，他們分成小組，為社區上體弱或行動不便的長者送上溫暖，傳播愛心。



活動回顧及分享

2023年1月5日，「齡活大使」分享在籌備過程中的得著及反思，並討論將來在中心如何推動更多長者繼續發揮所長，實踐「齡活城市」理念。

齡活大使專訪

退休再出發： 積極規劃第二人生 開展精彩新一頁

丘國燕、區翠蘭



隨著人口老齡化，越來越多人開展退休生活。對一些人來說，退休是探索新興趣和活動的契機，豐富人生下半場。然而，部分剛退休的長者或會感到迷茫，無法找到生活目標和意義。為促使區內長者積極規劃退休生活，「齡活大使」策劃講座並提供義工服務機會，讓退休人士發揮專業技能和經驗，積極貢獻社會，共創豐盛樂活新篇章。

“

**退休生活或許不再是終點，
而是一個嶄新的起點
一起擁抱退休生活中的無限可能。**

”

積極規劃退休生活 活出精彩人生下半場

過去那規律的工作、穩定的收入、熟悉的面孔、多年累積的經驗和一路走來的成就，隨著退休的來臨，一切都變得不一樣。退休生活帶來了不同挑戰，如與家人的爭執增多、社交生活減少、自我價值感下降，以及身心靈出現的困擾。

「即使是最平凡的日常生活亦要開始重新適應，誰說退休不用規劃？」現年76歲的「齡活大使」區翠蘭一直活躍於社區中心，熱衷參加各式各樣的活動，她認為退休後的生活比以往更精彩，每天都在用心經營自己的人生。

身為過來人的翠蘭，總是滿懷熱情地與其他退休人士分享她的生活點滴。「退休應該是人生新的篇章，可以自由自在

地做自己喜歡的事情。時而學習國畫，時而參加農圃班等。多接觸不同事物，學習新知識，讓退休生活充實多彩。人都可以老得慢一點！」翠蘭總能激勵身邊的人。

在這重新啟航的人生旅程中，一群「齡活大使」致力引領退休長者們發掘潛能、重拾興趣，讓晚年生活散發出璀璨的光芒。「齡活大使」組織各類講座和義工訓練活動，鼓勵退休長者們分享自己的專業技能和經驗，積極投身義工服務，以實際行動回饋社會。

沒有人知道人生有幾多個十年？可以肯定的是，退休後的人生至少還有幾個十年，只要好好規劃，你會發現仍然有不少「寶藏」等著你去發掘。

除了「退休生活規劃」教育講座之外，一群「齡活大使」一同策劃了兩次義工培訓活動。他們透過發掘個人專長，將過去累積的工作經驗和專業知識再次運用於義工服務中，展現老有所為的精神。

以現年77歲的「齡活大使」丘國燕為例，在社區中心擔任導師，帶領長者一起學習太極拳十八式。她說：「長者也可以有能力幫助其他長者。中心的社工陳先生知道我學了太極多年，鼓勵我在中心開班教授其他長者，如今已經教了好幾年。通過義工培訓活動，我希望鼓勵其他人展示自己多才多藝的一面，再次投入社會，從事有意義的工作。」

老有所為 為退休一頁填上繽紛色彩

退休人士成為義工有助他們再次找到目標和意義，建立新的社交網絡，並與志同道合的人一起服務社區。有豐富探訪經驗的大使們更於培訓過程中分享義工守則、溝通技巧等，讓參加者能有充份準備。許多參加者表示，「參加了義工培訓後，我滿懷信心地進行探訪，學會如何與社區內的人溝通。原來為別人服務的過程中，我能夠感受到成就感和快樂！」

「齡活大使」正在街上派發傳單，宣傳以退休生活規劃為題的活動。



翠蘭見證了參加者們的滿足感，並分享「我覺得收穫豐富，非常有意義。同時，這也讓我更加了解社會，比如有一次我去派發傳單，去了那些『三無大廈』，沒有業主立案法團、沒有任何形式的居民組織及沒有聘用物業管理公司的大廈，住在那裡的長者一般難以獲取社區服務或活動信息。那我們便可以成為信息橋樑，邀請他們前來中心參加活動，讓他們更好地融入社區。」同樣，國燕也認為「施比受更為有福」，並嘗試了許多新事物。「有時候獲邀請作演講分享，拿著麥克風跟參加者分享，難免會有一些緊張，但是漸漸地變得熟練了，現在拿起麥克風也覺得自如，不再害怕與人分享了。此外，我之前會為長者讀新聞，聊聊社會上發生的事情，最近有什麼優惠購物信息，對於

視力不佳的長者們來說，特別喜歡聽我讀新聞。退休後能夠幫助別人，實現自我的價值，豐富人生經歷，更能活出「第二人生」。

一班「齡活大使」身體力行，證明退休有不同的方式，亦可以填上繽紛的色彩。負責此計劃的旺角街坊會九龍總商會耆英中心社工陳穩存十分讚賞「齡活大使」的表現，「他們非常了不起，積極地參與各個環節，協助設計宣傳物資，親自到社區宣傳活動。其中一個最難忘的地方是雖然大使在派發傳單時會被拒絕，但他們還是會努力嘗試，也有很多成功的經歷！」而最欣賞的就是一切都是由他們策劃、推動和實踐。」退休的你隨時可以展開人生新篇章，你準備好了嗎？



「齡活大使」走訪各大廈作社區宣傳。



「長者及年齡友善城市」範疇 —

社會參與

提供多元化及可負擔的社區活動，以切合長者的不同興趣。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。



社區小改變行動實例：

「影像連繫社區」工作坊

主辦機構：嶺南大學

齡活大使：古樂文、叶李雨軒、吳君儀、吳寶恒、李方曦、李凱怡、
李劭恩、李錦豪、阮國灝、施怡晴、馬鳴謙、梁子琳、梁欣穗、
梁凱俊、莊凱喬、陳健峰、陳詠儀、彭曉嵐、曾璐、黃偉晉、
葉慧欣、羅文婷

行動日期：2022年10月至12月



行動內容

「影像連繫社區」工作坊的目標是培訓青年「齡活大使」運用手機拍攝於社區進行編採，從中能夠深入了解「齡活城市」發展和「齡活大使」的貢獻與價值，同時也提高他們對社會的認知和責任感。透過這些交流和相遇，青年「齡活大使」能夠接觸不同年齡、文化和社會階層的人，並在相互尊重和理解的基础上建立關係，創造一個平等的參與機會，讓年青人和長者能夠展現各自的專長。

計劃里程碑

齡活城市 計劃簡介及 社區編採 專題技巧

青年「齡活大使」先了解關於「賽馬會齡活城市計劃」的簡介，包括長者及年齡友善城市之八大範疇，接著學習關於社區編採專題技巧，以及如何擬定人物專題的技巧。

手機 拍攝及 分鏡技巧



他們根據不同地區的「齡活大使」社區行動來規劃影片故事架構，利用手機進行拍攝並運用分鏡技巧，以及學習現場收音和燈光實踐。

社區實習

在社區實習中，青年「齡活大使」以2-3人一組的方式，訪問「齡活大使」有關行動的初心，並在導師的指導下進行現場拍攝。



後期製作 及剪片 技巧

青年「齡活大使」從中學習了不同的剪接手法、加入背景音樂加入背景音樂及字幕以及加插轉場特效等。

學習回顧 及分享

每組也會分享他們拍攝的兩分鐘社區成果影片，並分享過程中獲得的經驗和收穫。



請掃描左方二維碼，觀看成果影片。

齡活大使專訪

手機拍下社區故事 突破對「長者」的想像

李錦豪、黃偉晉



一部只有手掌大小的智能手機，可以打電話、聽音樂、上網，深入我們日常生活各個範疇，為現代社會帶來巨大的改變。一眾青年「齡活大使」透過「影像連繫社區」工作坊，除了學習基本敘事、採訪技巧及手機拍攝技巧外，更重要的是以手機鏡頭記錄「齡活大使」的聲音，收集香港不同「長者及年齡友善」議題。期望通過影片反映「齡活大使」的不同行動計劃，展示他們如何為每個地區帶來小小的改變，同時讓社會大眾了解長者及年齡友善城市的概念。

Esmonde與Hugo正在拍攝
「齡活大使」的個人感受。



除了靜態的個人訪問外，
他們也為受訪者提供了一些
拍攝指導，讓整個題材
更加豐富多樣。

受「齡活大使」啟發 變老仍活得精彩

李錦豪（Esmonde）和黃偉晉（Hugo）都是大專生，他們所採訪的「齡活大使」蘭姐，正參與南葵涌的社區小改變行動方案——「耆青友里關懷探訪」。透過與長者的深入交流，Esmonde對於「長者」有了全新的看法，也意識到需要重新思考自己的人生觀，也讓他更加關注身邊的長者。

Esmonde最印象深刻的是七十多歲的「齡活大使」蘭姐分享到自己患有骨質疏鬆症，曾想過放棄參與探訪的義工服務，但正是因為有學生的參與，可改為教授他們一些家居清潔的技巧，用另一角度繼續為社區服務。蘭姐的分享觸動了Esmonde的心，「許多長者以為自己老了，就覺得人生失去了意義，但我看到『齡活大使』並不是這樣的，他們仍很有幹勁，仍然做自己能力所及的事。看到他們這樣積極，作為年青人的我們，是否應該再積極多一點？」

“

讓影像成為連結社區的橋樑，
就社區議題發聲，表達意見。

”

從「齡活大使」的身上，啟發了他要多嘗試，不要被現實條件所限制，例如自己欠缺拍攝採訪的經驗，過程中總擔心做得未夠好、畫面不完美，這時蘭姐會鼓勵他，「與其擔心一整天，倒不如直接落手落腳去做，試多幾次就會識做了，不用怕！」Esmonde也頓時感到放鬆了，更領悟到拍攝過程總會出現不同突發情況，透過不斷累積經驗及改進，就會邁向理想多一點。正因為沒有經驗，更是不受局限，所以拍攝角度更可以創新一點。

改變長氣、難溝通形象 長幼合作互補長短

與Esmonde一同進行採訪拍攝的Hugo，同樣感受到「齡活大使」的鼓勵與支持。在訪問之前，Hugo對長者有著很多偏見，認為他們很難溝通，且與年青人有代溝。但蘭姐的分享啟發了他，重新思考自己對長者的固有想法。蘭姐告訴他，「長者退休以後並不只是想過

悠閒的生活，仍然想為社會做出貢獻，展現自我價值和追尋夢想。繼續參與社區不同活動，也是給予自己一個機會來拓展不同面貌。」

Hugo也自覺曾為「長者」貼上負面標籤，總覺得長者是很「長氣」、很難溝通，所以平時也不會主動與他們接觸。這個工作坊體驗不僅讓Hugo改變了對長者的看法，更打破了他之前對代溝和溝通困難的認知。在採訪過程中，由於缺乏拍攝經驗，Hugo笑言自己鏡頭放的位置不好，亦不懂得給予專業的指令，所以拍攝「齡活大使」們走入社區中心的畫面也重覆了好幾次，自己也感到不好意思。但是，「齡活大使」不但沒有嫌麻煩，更表現合作和鼓勵他們，過程中大家亦閒話家常，很耐心地與他們溝通。Hugo發現他們沒有架子，與年青人聊天就像朋友一樣，這讓他感到很放心和輕鬆。Hugo更形容與長者合作是一個寶貴的學習機會。「他們擁有豐富的經驗和智慧，而我們則擁有豐富的

行動力和創造力。透過合作，我們可以互相取長補短，一起為社區帶來更多的快樂。」

透過「影像連繫社區」工作坊，一群年青人與長者攜手合作，用手機鏡頭捕捉社區中的點滴，讓長者的經驗和對社區議題的訴求能夠傳達出去。這個工作坊不僅是一個採訪和拍攝的過程，更是一次年青人與長者之間的交流和互動。嶺南大學「賽馬會齡活城市計劃」項目

經理黃淑慧表示，「充權」是「齡活城市」發展中一個極其重要的概念，在工作坊中，年青人學習如何讓長者有自信地表達自己，同時也營造了一個平等的參與機會，讓年青人和長者可以各展所長，一同合力編製出一輯真摯的社區影像故事。透過這個工作坊，年青人學會如何聆聽和尊重長者，而長者的聲音也能夠被更多人聽到，一同建立起一個充滿尊重和關愛的社區。

青年「齡活大使」走進社區為不同社區行動作紀錄。





「長者及年齡友善城市」範疇 —

尊重和社會包容

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。



社區小改變行動實例：

耆青友里關懷探訪

葵青區

參與機構：南葵涌社會服務處

齡活大使：田惠玲、吳國根、岑麗娟、李金蘭、翁珠妹、高譚顏、區少梅、張少梅、梁海權、梁彩群、梁潔明、莫建平、陳清鳳、劉瑞鸞、盧燕梅、羅金葉、羅錦英

行動日期：2022年10月至2023年1月



行動內容

「長幼共融」不只是一個口號。要讓年齡相隔半世紀的年青人與長者走在一起，來個有溫度又有深度的交流，需要一點愛心、一點耐性、再加一點方法。一班「齡活大使」費盡心思，特意設計行動方案，主動走入區內中學，擔任家政老師教授生活技能予中學生，同時與學生一同為區內體弱獨居長者進行家居清潔、推廣敬老、尊重和互助文化。當兩代人有共同目標，又能一起結伴參與義工服務，關係就建立起來了。

計劃里程碑

齡活大使會議

2022年9月至10月期間，「齡活大使」與社區中心社工透過會議，確立了以長幼共融方向設計行動方案，並著手籌備活動，包括聯絡及整理區內有需要及可以接受探訪的長者名單、預備清潔物資清單、聯絡區內學校等前期工作。

義工培訓

2022年12月，「齡活大使」進行義工及講課培訓，以提升他們的自信心，及加強與中學生溝通合作的技巧。



家政培訓



2023年1月16日早上，「齡活大使」走進香港四邑工商總會陳南昌紀念中學，為學生進行簡介會並教授清潔家居的生活智慧，討論探訪活動時注意事項，包括過程中有機會出現的困難，探訪小隊應如何解決等等。

實踐探訪

同日下午完成簡介會後，「齡活大使」隨即與學生們走入社區，每個小隊約3-4人進行上門探訪活動，身體力行為區內的長者清潔家居。



活動分享

活動結束後，「齡活大使」和學生一起分享活動的收穫和體會，並互相欣賞彼此。整個活動讓參與者體驗到跨代交流的重要性，發揮長幼共融的精神。

齡活大使專訪

我們都不「廢」： 長幼彼此尊重 消除跨代隔閡

李金蘭、劉瑞鸞



從「代溝」到「鴻溝」，到不再溝通。隨著時代變遷，兩代人不同的思維、價值觀與對彼此的期望越拉越闊，令長幼之間無法有效溝通。一行十七人的「齡活大使」，為學生設計了一節家居清潔課程，由大使們傳授生活知識，再夥拍區內中學生進行社區探訪，為獨居長者清潔家居，讓兩條平行線再次交匯，學習彼此尊重與包容。



同學留心地聆聽大使分享打掃技巧。

同學為獨居長者家裡貼上揮春，送上新年祝福。



易地而處 從理解到包容

當提及年青人與長者之間的關係時，有時會聽到「廢老」、「廢青」這些貶意詞。兩代之間的誤解，其實都源於彼此無法理解對方的處境。正如李金蘭，一位年屆古稀的「齡活大使」，她分享自己對人生的領悟，「人人都會老，會逐漸經歷不同的人生階段。在不同的關係中，特別是兩代之間，互相理解和體諒至關重要。」

長者和年青人站在人生的不同階段，未必能輕易地理解對方的想法和感受。金蘭與一眾「齡活大使」一致認為「耆青友里關懷探訪」這個社區行動，能讓學

生有機會與長者一同合作探訪及聊天，讓他們了解年老是怎樣的一回事。或許，通過換位思考，長幼能夠對彼此有更多的諒解。正如金蘭在談及新一代年青人時，會為他們感到擔憂，「疫情期間學生不能回校上課，使他們缺少了許多待人接物的學習機會。雖然有時見到年青一代面對長者表現冷淡，但事實上他們也十分願意與長者相處。」

另一位「齡活大使」劉瑞鸞有幾個孫子，她自豪地說自己擅長與年青人相處。瑞鸞的父親是荷蘭人，她在一個思想開放的家庭中長大，與父母像朋友一樣相處。這樣的相處方式也影響了瑞鸞與自己的子女和孫子之間的關係。

同學拿著受訪者親手做的「紅封包燈籠」與「齡活大使」一起拍照留念。



「我的孫子不會叫我『婆婆』，有時候甚至會喊我『鸞姐』。我覺得這樣相處更加快樂。有些長者會因為年紀大，認為年青人一定要尊敬他們，這種自上而下的相處方式反而會帶來隔閡。」

拒絕標籤 同心協力服務社區

兩位「齡活大使」異口同聲的說，年青人其實都很乖巧，拒絕為新一代貼上標籤。筆者問道「長者有感受到『老』是一個負面標籤嗎？」金蘭接著說，「事實上，長者走過豐富的人生旅程，懂得的事情確實很多，或許只欠一個平台讓他們發揮才能。」藉著社工的協助，活動成功連結葵青區內的香港四邑商工總

會陳南昌紀念中學，讓「齡活大使」化身家政老師，教授學生家居清潔及探訪的知識，再一同上門探訪獨居長者。

探訪日正值農曆新年前夕，大使和同學帶同揮春探訪獨居長者，更非常有默契地分工合作。學生們不僅能應用剛學會的家居清潔知識，用醋和水製作清潔劑去除水漬，還主動負責打掃工作。「齡活大使」對學生們的活力和投入表示讚賞，即使年青人不擅長做家务，他們仍然積極嘗試並努力實踐。「齡活大使」也被學生的幹勁所感染，同樣展現出魄力。在這次探訪活動中，兩代人互相支持，合作無間，不僅讓獨居長者感受到溫暖和關愛，還凸顯了兩代人共同為社區服務的決心。



彼此尊重互相學習 共建和諧社會

兩位「齡活大使」也紛紛稱讚參與活動的學生們很乖巧，樂於學習和實踐。

「我們一起聊天，也會教學生們怎樣去做簡單的清潔，因為我們做了幾十年家庭主婦，多少都懂得怎去做。」她很高興在教導學生同時，在過程中也肯定了自己的能力。除了學生在「齡活大使」身上學習到家政知識及探訪技巧外，「齡活大使」同樣在學生身上學到一些特質。瑞鸞分享道，「年青人很願意去嘗試、去做，跟他們相處很有活力。我們也學習到不會輕易說我們老了，甚麼都做不了。」她更笑說，多跟年輕人一起活動，自己都感覺更年輕！

南葵涌社會服務處副經理陳嘉兒及高級項目主任吳偉倫對活動能夠順利進行表示感激。陳姑娘表示，觀察到在社會上，長者和年青人之間其實並沒有太多實質的衝突，而更多的是缺乏溝通，意味著一種隔閡。吳先生認為，在這次行動中，「齡活大使」充當了陪伴者和指導者的角色，探訪只是一個形式，讓「齡活大使」進行教學和傳承知識，可以讓他們肯定自己的價值，這種方式也促進了兩代人之間的溝通。無論是任何年齡，我們都可以互相學習、成長和進步。

“ 擁抱彼此的智慧，跨越世代的隔閡。 ”



「長者及年齡友善城市」範疇 —

信息交流

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



社區小改變行動實例：

鄉郊長者數碼共融 服務中心計劃

屯門區

參與機構：嶺大長者學苑

齡活大使：沈偉民、邱楊、唐志忠、張源源、熊美玲

行動日期：2022年10月至2023年1月



行動內容

在科技日新月異的時代，生活與數碼科技密不可分。然而，在數碼世界中，仍有一群鄉郊長者與科技保持著遙遠的距離。「齡活大使」透過實地考察，深入了解鄉郊長者的需求，並制定《鄉郊長者數碼共融服務中心計劃》。他們期望透過建立「長者數碼共融服務中心」，提升鄉郊長者對數碼科技的知識及應用，推動數碼共融。

計劃里程碑

齡活大使 會議及 籌備工作

2022年9月至11月期間，「齡活大使」進行了三次以上會議，並關注鄉郊長者在使用數碼科計產品所面對的困難，初步討論了行動計劃的目標、收集意見方式及設計聚焦小組的題目。

屯子圍 鄉郊中心 考察

2022年11月9日，「齡活大使」到仁愛堂屯子圍新慶村青磚圍鄉郊社區服務中心進行考察，並以此中心為計劃試點，了解村內長者的上網情況及中心於網絡上可提供的支援。



鄉郊長者 聚焦小組



2022年12月15日，於仁愛堂屯子圍新慶村青磚圍鄉郊社區服務中心進行鄉郊長者聚焦小組，了解他們的網絡使用現況及對成立數碼共融中心的意見。

鄉郊 服務機構 聚焦小組

2022年12月20日，於網上進行了鄉郊服務機構聚焦小組，並邀請到仁愛堂屯子圍新慶村青磚圍鄉郊社區服務中心、香港路德會社會服務處洪水橋新發展區社區聯絡隊及香港傷健協會坪洲長者暨青少年鄰舍中心的社工代表參與，以收集鄉郊服務機構的意見。隨後，整理資料並開始撰寫建議書。

「網絡安全 工作坊」- 義工訓練

2023年2月6日，招募了嶺大長者學苑的學員成為義工，參與兩小時的「網絡安全工作坊」義工訓練。



網絡安全 工作坊

2022年2月10日，於香港傷健協會坪洲長者暨青少年鄰舍中心舉行「網絡安全工作坊」，教授坪洲的長者正確及安全地使用網絡，推動鄉郊長者的網絡安全意識。

成果分享



請掃描左方二維碼，閱讀《鄉郊長者數碼共融服務中心計劃》意見書。

齡活大使專訪

讓鄉村與世界重新接軌 助鄉郊長者再連線

唐志忠、邱楊、熊美玲



在這個數碼化的時代，長者們能否跟上步伐成為了一個社會關注的議題，特別是居住在偏遠地區的鄉郊長者。五位「齡活大使」來到鄉村，發現村內只有不到十分之一的長者使用智能電話，且不少家人已搬離鄉村，這群鄉郊長者容易與外界脫節。為此，「齡活大使」開展了「鄉郊長者數碼共融服務中心計劃」，不遺餘力地推動數碼共融，期望能讓每一位長者都能夠輕鬆地使用數碼科技，享受為生活帶來的便利。

“

道路 — 接通城市與鄉郊 人情 — 跨越了數碼鴻溝

”

「齡活大使」與外展義工到傷健協會坪洲長者暨青少年鄰舍中心教授坪洲長者有關網絡安全。



親身踏足鄉郊 走訪偏遠地區實地考察

從石屎森林走進鄉村，「齡活大使」邱楊及唐志忠以往一直在市區打拼數十載，首次踏足遠離市區數十公里的村落。「以往一直都是在香港島生活、上班和居住，未參加這個計劃之前，我連輕鐵都未坐過，哈哈……你可以想像得到，我對於鄉郊的認識是有多陌生。」邱楊更沒想到，在數碼科技發達的香港，網絡未能完全覆蓋鄉郊地區。

為了深入地了解鄉郊長者使用數碼科技的情況，五位「齡活大使」商討後，以屯門屯子圍作考察點，並與五位村民進行了一小時聚焦小組訪問。他們根據仁愛堂中心提供的估算，發現村內有六十多名長者，只有不到十分之一使用智能電話。「不少村民很少接觸科技，以為很簡單的操作不需特別教導，如開電話、用WhatsApp等。但是事實不是這樣。」邱楊面帶感慨地說。

「齡活大使」正在帶領小組重溫
「網絡安全工作坊」的內容。



「齡活大使」發現，村內不少長者的家人早已搬離鄉村，甚至移民到外地居住，由於交通不便，村內亦缺乏數碼長者友善設施，使長者容易與外界脫節，難以掌握數碼科技。為了更全面地準備「鄉郊長者數碼共融服務中心計劃」，大使們邀請了三間社福機構參加鄉郊服務機構聚焦小組，以多角度了解鄉郊長者的需要、未來數碼中心的硬體和軟體設備，以及營運時需要考慮的事項，這次的交流豐富了大家的知識。

不遺餘力推動科技共融 期望收窄數碼鴻溝

「我們現時的計劃書，是讓長者到鄉郊的中心。第一，到中心那裏就可以擴闊他的社交圈子；第二，學習更便

捷的方法處理日常生活的瑣碎事項，比如查看銀行賬單、繳交手機服務費用和水電煤氣費等；第三，學習使用主流通訊軟件、運用視頻輕鬆了解親友動態、搜尋下載健康娛樂資訊、玩遊戲活動、做運動等等。這只是第一步，我們希望促進長者學習和使用數碼科技的動力，讓他們認識到資訊及通訊科技如何能改善他們的生活質素。」志忠有條不紊地說，未退休前作為跨國通訊企業高層的他，是小組的組長，雖然對於鄉郊地區不熟悉，但憑藉以往的工作經驗，帶領「齡活大使」小組成員一同制定計劃書。而另一名「齡活大使」邱楊，則負責準備計劃預算，以提議社區中心應購買哪一款基本電腦及周邊設備，退休前從事金融業的他亦貢獻所長，各有分工。

大使們不單紙上談兵，更成功招募八位義工組成「長者數碼共融服務外展隊」，到傷健協會坪洲長者暨青少年鄰舍中心與其他長者進行「網絡安全工作坊」，推動外展服務，達至多贏。「對於甚少接觸智能手機的長者來說，普遍都偏向面對面的教學模式，遇上問題可得到即時解答。」社工吳子健說。另一位「齡活大使」熊美玲興高采烈地說，「在交談中，部分長者因怕被騙而不會使用網上支付。經過這次的工作坊，大家都認識到網上購物的方便，並懂得如何小心使用及減低被騙的風險。我從中也獲益良多，渡過了開心的一天。」

有別於一般的義工活動，由實地考察、訪談、外展隊試行、撰寫計劃書內容、到設計預算案等，都由一班「齡活大使」親力親為。志忠滿懷期望地說，「我們希望能夠將鄉郊網絡的覆蓋率。即使天氣惡劣也不影響網絡信號，這是我們最理想的下一步。希望可以一步一步來，帶動科技在村民的生活、社交、醫療方面都有直接的幫助。」

為鄉郊帶來小改變 讓退休長者活出大意義

嶺南大學持續進修學院副總監（行政）蕭秀燕女士見證了「齡活大使」的積極參與，「由下而上、地區為本」的長者主導方式，自發地策劃及參與整個行動，讓不同階層的聲音充分地被聽見。

在香港這片遍彈丸之地上，城市與鄉郊雖然只相隔數十公里，但數碼科技的步伐卻是天淵之別。縱使每次來回往往用上數小時，但一班「齡活大使」仍願意付出體力及心力。「我認為最得益就是我們這班『齡活大使』，既可以繼續學習新事物，又可以將自己的能力繼續貢獻給社會，我相信每一參加者也是感到滿足和開心的。」美玲說。「齡活」小組期望意見書得到有關部門的接納，讓鄉郊長者與數碼科技接軌，同時與社會再度聯繫上，一同邁向「齡活」數碼的城市！

義工正在向其中一位長者講解如何使用「HA GO」應用程式。





「長者及年齡友善城市」範疇 —

房屋

提供可負擔、設計合適、安全，並與社區和社會服務有良好連繫的房屋選擇，能夠讓長者享受舒適的生活，滿足他們不同的需要。



社區小改變行動實例：

家居安全守護者

屯門區

夥伴機構：香港路德會社會服務處洪水橋新發展區社區聯絡隊及浴室易有限公司

齡活大使：江丞謙、余己恩、吳家傑、林亦誠、林嘉略、梁煒琳、麥正泓、曾泓曦、萬雋曦、劉曉雪、蔡珮琪、蔡煜森、鄧皓情、鄧謙信

行動日期：2022年11月至2023年1月



行動內容

隨著年齡的增長，長者的視力、認知、肌力以及平衡感逐漸下降，因此跌倒風險也會大幅增加。根據2017年衛生署長者健康中心的統計，超過一成的65歲以上社區長者在過去半年內至少跌倒一次，部分更導致骨折。為了關注此問題，嶺大專業支援團隊夥拍香港路德會社會服務處洪水橋新發展區社區聯絡隊及社會企業，招募嶺大學生成為青年「齡活大使」，以教授他們有關居家安老的概念及關懷技巧，並透過小小改善工程提升長者家中浴室地板的防滑程度，讓長者擁有更安全的居住環境。

計劃里程碑

連繫社區

2022年11月，嶺南大學專業支援團隊透過香港路德會社會服務處洪水橋新發展區社區聯絡隊得悉，不少獨居長者未能負擔浴室改善小工程，因地滑而發生跌倒意外，並引致健康狀況轉差。於是，團隊聯繫社會企業浴室易有限公司，期望透過招募、訓練及組織青年「齡活大使」，為有需要的長者進行改善浴室防滑小工程。

籌備及招募

2022年11月至12月，招募了14位嶺南大學學生成為青年「齡活大使」，參與「家居安全守護者」行動。

訓練

2023年1月12日，訓練及教導青年「齡活大使」有關家居環境安全及使用防滑塗層的知識，並了解獨居長者的需要。



探訪及服務



2023年1月12日下午，社工帶領青年「齡活大使」及導師到達屯門泥圍村，探訪居於鄉郊的三戶獨居長者先了解他們居住的環境，接著是清潔浴室地下，並進行了3-4小時的浴室防滑小工程。

2023年1月14日，社工帶領青年「齡活大使」及導師到葵青石蔭村，探訪三戶居住於公屋的基層長者，並進行了3-4小時的浴室防滑小工程。



活動回顧

2023年1月16日，青年「齡活大使」分享他們在服務過程中的得著及感受，也希望可以透過此活動，喚起社會對獨居或雙老長者於家居安全上的關注，並為他們提供更多支援服務。

齡活大使及合作夥伴專訪

長者的健康及安全 連結社區一起來守護！

余己恩

合作夥伴：香港路德會社會服務處洪水橋新發展區社區聯絡隊馮煒明、
浴室易有限公司阮錫佳



根據「賽馬會齡活城市計劃」於全港18區進行的終期研究，發現在「長者及年齡友善城市」的八大範疇中，「房屋」排名第七名，顯示許多長者認為這個範疇的「齡活」程度有待改善。根據統計，每年每五位長者就有一位曾經跌倒，而最常發生的地點是浴室。很多長者家中的浴室沒有安裝防滑扶手、防滑墊等設施。嶺南大學致力讓學生實踐所學，回饋社會，期望透過與嶺大學生、地區中心和社會企業合作，為獨居基層長者進行探訪關懷和家居浴室改善小工程，以提升家居安全。



青年「齡活大使」到長者家中進行浴室防滑工程，長者表示感謝。



青年「齡活大使」衝破潔癖 為長者清潔廁所噴防滑塗層

日光透過一個細小的窗口射進石蔭村一個公屋單位的廁所，兩個身穿藍色、印有「賽馬會齡活城市計劃」標誌T恤的年青人，使勁地在擦洗廁所地板，使經過年月堆積的黑色污垢逐點剝落，隨清水沖走。參與是次行動的青年「齡活大使」余己恩（Claudia）笑言自己本身有潔癖，但當看到85歲的余婆婆和她的丈夫以後，她願意為長者付出，「當我看

到長者的步伐已不太靈活時，我相信他們難以於日常清潔廁所。他們不得不接受生活在一個污糟的環境裡。那時，我才深刻體會到他們的需要和處境。」

這次是Claudia第一次參加探訪長者的義工活動，表示最初擔心不知道如何與長者打開話題。剛踏入余婆婆家時也很緊張，但在整個清潔廁所、噴上納米防滑塗層的過程中，她慢慢放鬆下來。她發現，余婆婆的體力已經不太好，跟他們聊天一會兒就覺得很累，更不能到外



青年「齡活大使」蹲在地上塗上防滑塗層。

面走走，只能長時間待在家裡，唯一接觸到外界的人就是到訪的義工。Claudia認為雖未能與余婆婆深入地了解，但期望這次的到訪可以讓他們知道這個世界還有其他人關心他們。這個防滑小工程看似很簡單，但是卻需要青年「齡活大使」投入三至四個小時才能完成。這些大使們不僅提供了物質上的協助，更重要的是給予了長者們心靈上的溫暖和關愛。

鄉郊寮屋缺乏支援 防滑工程填補缺口

這次計劃不僅探訪了石蔭村的長者，也關注到居住在屯門鄉郊地區寮屋的長者，當中不少人在過去一年內曾經跌倒，他們居住在偏遠鄉郊地區，生活環

境不佳，加上到醫院覆診也不方便，復原進度較慢，再次跌倒的風險也相對較高。香港路德會社會服務處洪水橋新發展區社區聯絡隊社區工作員馮煒明認為，預防跌倒永遠比跌倒後做補救更為重要。因此，這次行動為長者家居安排防滑小工程，正正填補了鄉郊寮屋支援的缺口，切合長者的身體和預防跌倒的需要。

對於長者而言，隨著年齡的增長，身體機能漸漸衰退，因此能夠安心、安全地在家中生活是非常重要的。馮先生也十分欣賞青年「齡活大使」的付出，他們不畏污漬、不怕疲倦，願意蹲在地上刷去浴室地面的污垢、青苔等，身體力行展現關懷，讓長者們感受到社區的溫暖。



“

多一點關懷，多一點行動，
每一個小小的行動都可以帶來改變。

”

提升大眾關注 守護長者家居安全

社會企業浴室易有限公司是「家居安全守護者」計劃的合作夥伴，負責人阮錫佳表示，透過這次探訪及教授防滑塗層技巧，讓青年「齡活大使」帶著關懷和愛心走進長者家中，陪伴他們、聆聽他們的心聲。其次是讓他們以第一身經驗來了解基層長者的居住環境，從而令他們更關心家中長者的需要。

阮錫佳深知，長者跌倒的後果可能十分嚴重，因此希望這次的探訪能引起社會對長者家居安全的關注，進而提高大眾的警覺性。除了家居環境的安全，他在探訪中更發現長者在心靈上的需求。他指出，長者大多獨居，缺乏交流和陪伴，因此青年「齡活大使」在探訪中時與長者聊天，能讓長者感受到溫暖和關心，對長者而言意義非凡。阮錫佳希望這項計劃能夠啟發更多人關注和愛護身邊的長者，共同為他們營造一個更溫馨、更關愛的社會環境。

夥伴機構鳴謝

仁愛堂屯子圍新慶村青磚圍鄉郊社區服務中心
坪洲長者暨青少年鄰舍中心
旺角街坊會九龍總商會耆英中心
明愛元朗長者社區中心
南葵涌社會服務處
香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心
香港基督教服務處順利長者鄰舍中心
香港路德會社會服務處洪水橋新發展區社區聯絡隊
浴室易有限公司
救世軍牛潭尾社區發展計劃
聖雅各福群會灣仔長者地區中心
路德會友安長者中心
嶺南大學持續進修學院
嶺南大學校牧處
嶺南大學政策研究院

(排名按筆劃順序)

由於篇幅有限，鳴謝名單未能盡錄。在此感謝所有曾參與「賽馬會齡活城市計劃」的服務單位及「齡活大使」。

資源及聯絡我們

「社區小改變・齡活大意義」社區實踐案例影片

請掃描二維碼觀看影片



「賽馬會齡活城市 - 齡活大使計劃」
成果集簡介

室外空間和建築 -
河畔睇真D鑑賞團



交通 -
牛潭尾交通改善計劃

社區與健康服務 -
口齒「齡」「利」



公民參與和就業 -
豐盛樂活新一頁



社會參與 -
影像連繫社區

尊重和社會包容 -
耆青友里關懷探訪



信息交流 -
鄉郊長者數碼共融服務中心計劃

房屋 -
安全家居守護者



網站



賽馬會齡活城市計劃



www.jcafc.hk



賽馬會齡活城市計劃

賽馬會齡活城市—齡活大使計劃



jcafc-ambassador.hk



齡活港



www.jcafc-port.hk

聯絡我們

嶺南大學亞太老年學研究中心



www.ln.edu.hk/apias



afc@ln.edu.hk



編著團隊

莫家豪教授，嶺南大學副校長

黃淑慧女士，嶺南大學研究生院及政策研究院經理

譚敏萍女士，嶺南大學研政策研究院高級項目主任

余幸蓓女士，計劃社工（兼職）

@2023 嶺南大學亞太老年學研究中心版權所有，未經許可不得翻印、節錄或轉載。
2023年4月編印

免責聲明

本刊物僅供參考之用。嶺南大學亞太老年學研究中心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。

長者及年齡友善城市

八大範疇

