



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

齡活城市通訊

2022年5月



www.jcafc.hk



賽馬會齡活城市計劃

香港賽馬會慈善信託基金於2015年聯同本地四間大學的老年學研究單位推行「賽馬會齡活城市計劃」(計劃)，於全港18區提倡長者及年齡友善文化。透過由下而上、地區為本的獨特模式，與社會各界攜手建構香港成為適合不同年齡人士生活的地方。計劃將出版一連六期的「齡活城市通訊」，分享計劃的最新發展及建設長者及年齡友善社區的良好案例，供社區持份者閱覽和參考，共建可持續的「齡活城市」。

「賽馬會齡活城市計劃」最新發展



齡活港

Age-friendly Port

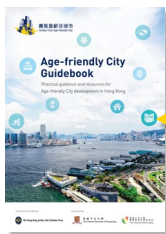
www.jcafc-port.hk

「齡活港」 - 長者及年齡友善資源平台

由「賽馬會齡活城市計劃」建立的全新長者及年齡友善資源平台「齡活港」(Age-friendly Port)已經正式推出！網站整合了有關齡活城市的各種資訊及活動，包括地區概況、香港及世界各地的良好案例、研究成果等等，亦提供不同類型的資源，如短片、小冊子、文章、指南及流動應用程式，供不同持份者參考和使用，持續建設長者及年齡友善環境。

最新出版 - 建設長者及年齡友善城市的指引和有用資源

為了促進長者及年齡友善城市的持續發展，「賽馬會齡活城市計劃」四間大學專業團隊整合多年來推動「齡活城市」的良好經驗，建立實用的指引和有用資源，供各界持份者參考和使用，共同建立長者及年齡友善社區。



長者及年齡
友善城市指南
(只有英文版)



世界衛生組織的
全球長者及年齡
友善城市及社區網絡 -
香港地區網絡
成員指引

長者及年齡
友善地區概況
(全港十八區)



政策簡報：
建構香港成為
長者及年齡
友善城市
(只有英文版)



「齡活大使」
訓練手冊
(更新版)

「齡活大使嘉許禮」

「賽馬會齡活城市計劃」為全港十八區的長者及其他市民提供培訓，鼓勵他們成為「齡活大使」，協助推廣長者及年齡友善的訊息，至今共培訓超過2,500名「齡活大使」。為表揚「齡活大使」積極推廣長者及年齡友善文化的貢獻，計劃於2021年12月2日舉辦「齡活大使嘉許禮」。約120位來自不同地區及長者中心的「齡活大使」代表、地區機構代表，以及四間本地大學專業團隊的代表出席嘉許禮，並吸引超過540位長者及公眾人士於網上同步參與。



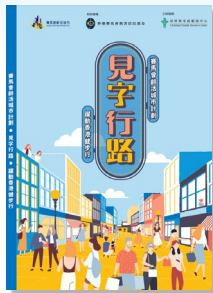
嘉許禮的精華片段，以及齡活大使的分享影片，已上載至「賽馬會齡活城市 — 齡活大使」網上專頁。

香港長者及年齡友善良好案例分享

賽馬會齡活城市計劃 - 躍動香港健步行

為了鼓勵長者養成持續健步行的習慣，藉以提升身心健康，賽馬會齡活城市計劃於2019年8月至2021年4月舉辦涵蓋全港的「躍動香港健步行」，將「健步行」、「地區導賞」與「友善社區」的概念連結，招募全港各區長者親身設計12條具地區特色、長者及年齡友善的導賞路線。計劃亦培訓50歲以上人士成為健步行隊長，協助籌備「健步行小組」，定期在社區帶領長者步行，期望長者能養成持續步行的習慣，提升身心健康。

團隊結集了計劃資料及經驗，編寫成工具書「見字行路」，除了分享路線指南外，亦提供各種步行運動知識及建議，及籌辦社區健步行活動的工具指引，可為其他團體作為參考，舉辦更多同類活動。



賽馬會「智融易」長者數碼支援計劃

有見疫情下部份貧困長者因沒有智能手機而無法使用「安心出行」，香港賽馬會慈善信託基金於2021年12月推行**賽馬會「智融易」長者數碼支援計劃**，以協助基層長者融入數碼生活。計劃夥拍12間社福機構及四間流動通訊網絡商，透過共74間長者地區中心及長者鄰舍中心，免費向約二萬名基層長者提供支援「安心出行」流動應用程式的智能手機、本地儲值卡（連12個月免費流動通訊基本服務），並為長者提供使用指導，協助長者掌握使用智能手機及相關應用程式的方法及技巧。



「南區復康專線」

「**南區復康專線**」為南區區議會其中一項社區重點項目，與香港復康會合作，項目為期五年，旨在為行動不便的南區居民及其照顧者提供免費無障礙交通服務，接載往返區內公立醫院及醫療機構。「南區復康專線」由2020年7月起投入服務，分階段推出合共五條定點定班的「循環服務路線」及一項需要電話預約的「共乘服務」，以涵蓋循環線未能覆蓋的鄉郊地區（如鶴咀、石澳）。



歡迎分享「**齡活城市通訊**」給相關持份者和社區人士，
共建長者及年齡友善城市。

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