



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。計劃於2022年5月起出版一連六期的「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」。

按此參閱其他「齡活城市通訊」

「賽馬會齡活城市計劃」最新發展

《齡活商場約章》及齡活市集

「賽馬會齡活城市計劃」推出《齡活商場約章》，以「齡活共融 締造年齡友善環境及體驗」為主題，鼓勵商場充份考慮不同年齡訪客的需要，為長者及所有人士提供方便和無障礙的環境，以及優質專業的服務，共吸引逾50個商場參與，並獲頒約章標誌，代表商場承諾致力實踐年齡友善的措施和服務。計劃更邀請到商場管理學會作為支持機構。



此外，為展現長者及不同年齡人士的手藝及才華，於10月22-23日、11月12-13日及11月19-20日在不同的商場舉辦「齡活市集」，邀請約十個非政府組織及社會企業擺放攤位及舉行工作坊。



更多詳情，可瀏覽《齡活商場約章》網頁。

賽馬會齡活城市「全城·長者友善」計劃 2022

為繼續鼓勵社會各界共同建構長者及年齡友善城市，以顧及不同年齡人士所需，**賽馬會齡活城市「全城·長者友善」計劃**於2022年再度舉辦。來自不同界別的公司、政府部門或公共機構，只需要推行長者及年齡友善措施，或提供針對長者需要的產品或服務，即可參加本計劃，並獲發證書及標籤。



今年的六項特別大獎包括：齡活就業大獎、齡活設施大獎、齡活商業創新大獎、齡活協作大獎、友善人情大獎及我最喜愛的「全城·長者友善」計劃大獎。為加強公眾參與，友善人情大獎更特設公眾提名。



計劃現正接受報名，截止日期為2022年12月30日(星期五)，詳情請瀏覽[計劃專頁](#)。

【健康·旦 x 賽馬會齡活城市計劃 — 齊心共創齡活全城】

新一輯【**健康·旦 x 賽馬會齡活城市計劃**】已經推出，今次以「齊心共創齡活全城」為主題，透過由藝人鄭丹瑞主持的短片，深入淺出介紹長者及年齡友善城市八大範疇，及社會各界可以如何幫助提升香港的「齡活」程度。



[立即瀏覽短片](#)

「新耆族」計劃於「The Spark Awards for Media Excellence 2022」榮獲兩大獎項

賽馬會齡活城市計劃與CTgoodjobs網上平台早前合作推出的「**新耆族**」計劃，於由MARKETING-INTERACTIVE(亞洲的廣告、市場行銷及媒體內容分析平台)舉辦的「The Spark Awards for Media Excellence 2022」獲得「Best Use of Multi-channels」(金獎)及「Best Media Campaign-Digital」(銀獎)。

計劃透過不同渠道向僱主、年輕長者和退休人士推廣長者及年齡友善文化，以及鼓勵僱主推行「齡活」措施，包括製作短片展示「新耆族」的才能和潛力、透過文章及出版電子書分享年齡友善就業的小貼士、於CTgoodjobs網站設立[專頁](#)，及舉辦各種社區教育活動。



香港長者及年齡友善良好案例分享

賽馬會齡活城市計劃－活力耆年計劃

「活力耆年計劃」是「賽馬會齡活城市計劃」其中一個地區計劃，由香港中文大學賽馬會老年學研究所於2018年至2020年期間舉辦，旨在向社區宣揚健康生活的訊息及提升長者自我管理健康的能力。

計劃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，並舉辦社區健康資訊日，介紹長者健康資訊。

計劃亦邀請健康大使與營養師合作，設計適合長者的營養餐單，並輯錄成**小冊子**，於社區派發；另外亦製作了一系列以「自我健康管理」為題的短片，包括**健康飲食短片**及**長者在家運動短片**。



（於疫情前拍攝）



賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務

賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務由香港賽馬會慈善信託基金捐助，並由香港社會服務聯會主辦，為長者及照顧者提供一站式服務，旨在加強市民對樂齡科技的認識和應用，從而提升居家安老的條件和能力。

服務內容分為三個部份：教育服務、租賃服務、清潔及保養服務。計劃於沙田區設有佔地約七千平方呎的賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心，開放予公眾人士參觀，設有擺放各種樂齡科技器材的模擬家居佈置，並會舉辦各類型教育活動如互動體驗工作坊。

中心亦有職業治療師及樂齡科技應用指導員提供個人諮詢服務，按長者實際需要，介紹及建議合適的器材，並於有需要時轉介租賃服務。



政府資訊科技總監辦公室－長者數碼計劃

政府資訊科技總監辦公室（資科辦）推行**長者數碼計劃**，透過多項措施鼓勵長者更廣泛使用數碼科技，從而擴闊社交圈子，加強與社區的聯繫。

有關措施包括長者數碼外展計劃及長者進階數碼培訓計劃，前者撥款資助非牟利機構為居住在院舍、隱蔽、患有認知障礙症的長者，推出外展活動和培訓班；後者與長者學苑合作，為長者提供免費進階數碼培訓課程，涵蓋的主題包括政府流動應用程式、網上購物和網絡安全等。

此外，資科辦亦建立「**樂齡IT易學站**」**網上學習平台**，為長者提供一站式的網上學習資源，以及發放專為長者而設的資訊科技培訓課程的資料。

長者數碼計劃於**賽馬會齡活城市「全城·長者友善」計劃2019**榮獲「齡活協作大獎」及「我最喜愛的全城·長者友善計劃大獎」兩項特別大獎。



全港市民換領身份證計劃－關愛安排

全港市民換領身份證計劃於2018年展開，分階段為市民換領新智能身份證。為了便利長者換證，入境事務處在計劃下推出了一系列的**關愛措施**，包括「長者同行換證安排」，讓換證人士可攜同最多兩名65歲或以上的長者一同換證，使長者在換證時可得到同行親友的照顧；及「到訪院舍換證服務」，以外展方式為居於院舍的長者提供到訪換證及派送新證服務。



入境處關愛長者的安排於**賽馬會齡活城市「全城·長者友善」計劃2020**榮獲「齡活協作大獎」及「我最喜愛的全城·長者友善計劃大獎」兩項特別大獎。

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