



賽馬會齡活城市  
Jockey Club Age-friendly City

# 「齡活大使」 訓練手冊 (更新版)



策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金

製作：



Lingnan 嶺南大學  
University 香港 Hong Kong



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





(攝於疫情前)

## 目錄

### 計劃背景

人口老化的情況	4
人口老化帶來的挑戰與機遇	6

### 長者及年齡友善城市

長者及年齡友善城市的定義	7
賽馬會齡活城市計劃	7
「齡活城市」的定位	8
長者及年齡友善城市的八大範疇	9

### 齡活大使

「齡活大使」－社區新動力	15
「齡活大使」的成長階梯	22
「齡活大使」角色及責任	23

### 齡活攻略

體驗式學習模式	25
如何在社區開展「齡活大使」	27
第一步：認識長者及年齡友善概念	28
第二步：進階學習長者及年齡友善概念	32
第三步：長者及年齡友善領袖培訓	58

### 延伸閱讀

77

### 參考資料

78

## 圖目錄

圖 1：香港人口老化情況	5
圖 2：1982 至 2066 的年齡撫養比率	5
圖 3：「齡活城市」的定位	8
圖 4：長者及年齡友善城市的八個範疇	9
圖 5：「充權－參與－強項視角」的社會工作介入模式	17
圖 6：「齡活大使」的成長階梯	22
圖 7：經驗學習理論	25



# 計劃背景



(攝於疫情前)

## 人口老化的情況

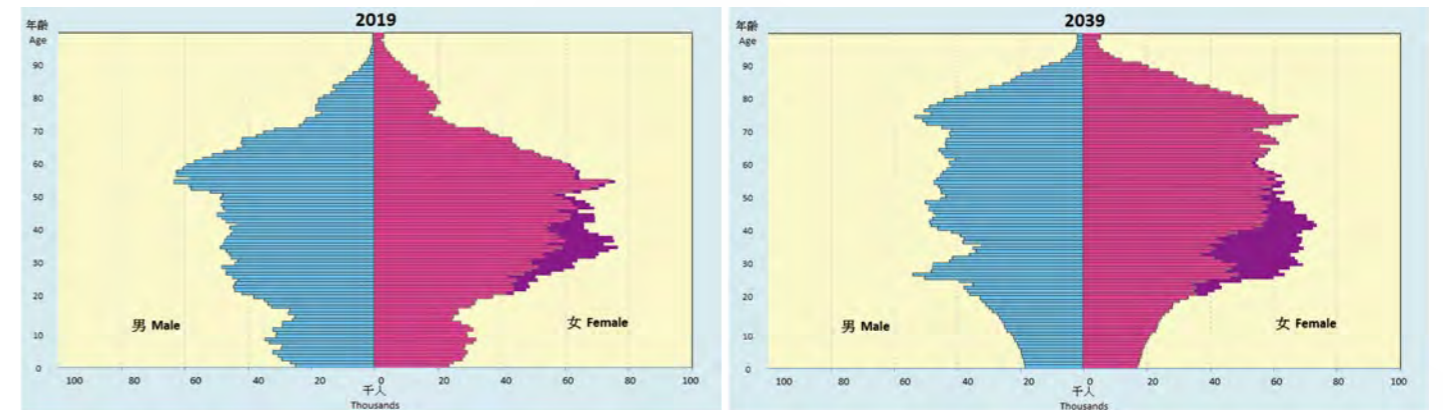
全球人口急速老化，根據聯合國推算，65歲或以上人口將由2020年的7.27億增加至2050年的15億，所佔的全球人口比例由9.3%飆升至16% (Department of Economic and Social Affairs, 2020)。

## 香港人口老化的情況

香港人口老化是預期壽命延長及生育率下降所致。在2019年，本港有大約132萬長者，佔總人口（約750萬）的17.5%，即大約每6人便有1人是65歲或以上長者。根據政府最新推算，至2039年，香港總人口將達至約810萬，當中，按推算將有252萬長者，佔總人口約31.2%，即大約每3人便有1人是65歲或以上長者（政府統計處，2020）。隨著長者人口增加和年輕人口下降，香港的人口金字塔將會呈倒三角形（圖1）。老年撫養比率（即65歲及以上人口數目相對每千名15至64歲人口的比率）亦會由2018年的255大幅上升至2066年的674（政府統計處，2018）（圖2）。



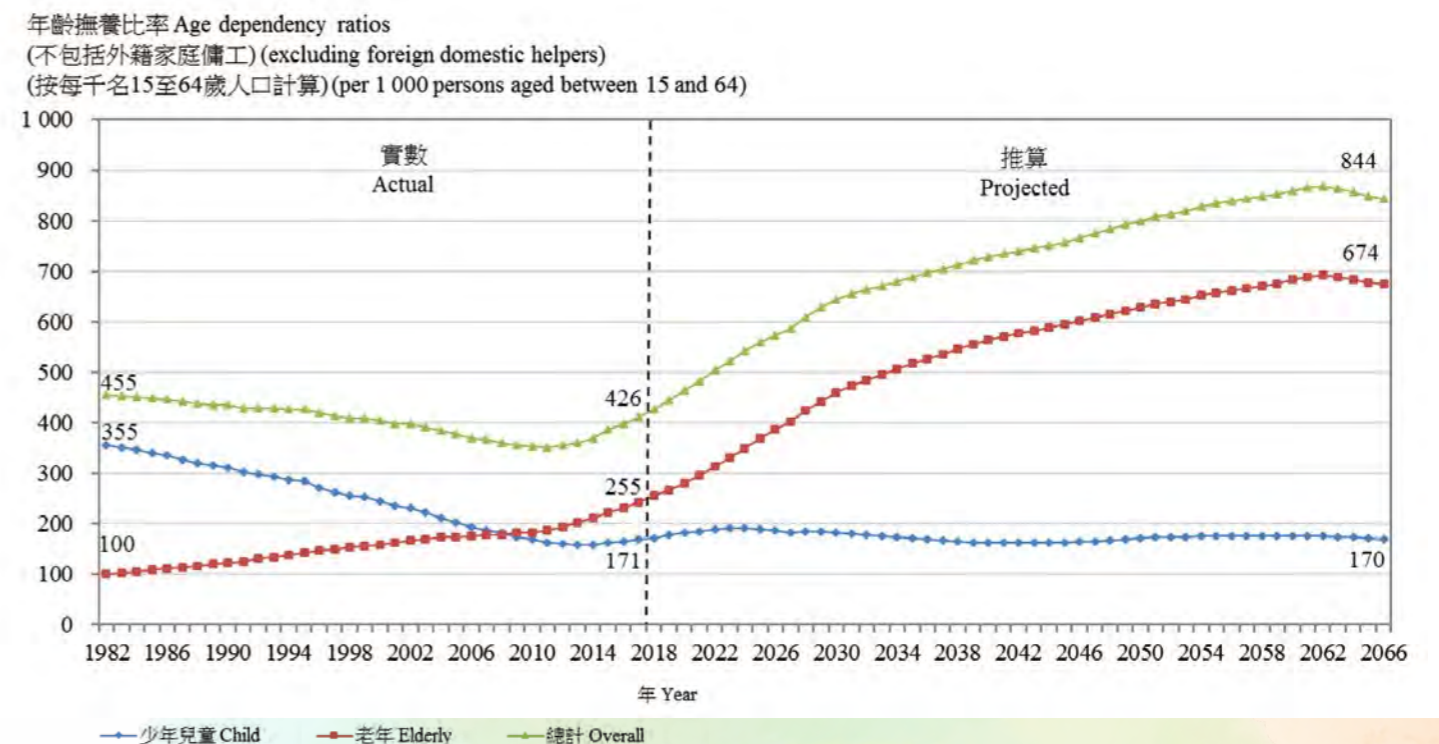
圖1：香港人口老化情況



資料來源：修改自表2：2019年年中按年齡組別及性別劃分的人口及表3：2020年至2069年按年齡組別及性別劃分的年中人口（政府統計處，2020）。《香港人口推算2020-2069》，頁10-35。



圖2：1982至2066的年齡撫養比率（不包括外籍家庭傭工）



資料來源：政府統計處（2018）。〈專題文章：香港的撫養趨勢〉。《香港統計月刊》。2018年11月，頁FA5



## 長者及年齡友善城市

### 人口老化帶來的挑戰與機遇

人口老化既為社會帶來挑戰，同時迎來機遇。不少長者依然健康活躍，可以繼續為家庭和社會作出貢獻，例如：投入義務工作、參與社區事務、協助照顧家中年幼成員等。面對人口老化，世界各地均十分重視並積極建立長者及年齡友善城市，讓年長人士能夠正面積極享受有尊嚴的晚年生活。



(攝於疫情前)

### 長者及年齡友善城市的定義

世界衛生組織（世衛）於 2005 年開展「全球長者及年齡友善城市計劃」。根據世衛的定義，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、積極參與和得到保障，從而提升生活質素。長者及年齡友善城市不僅便利長者，也友待不同年齡人士。

### 賽馬會齡活城市計劃

為應對人口老化帶來的挑戰，香港賽馬會慈善信託基金聯同四間本地老年學研究單位，包括：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，於 2015 年推行賽馬會齡活城市計劃，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。馬會希望透過計劃在社區推動長者及年齡友善的風氣，建立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。

### 計劃目標

- 評估社區的長者及年齡友善程度，在社區推動長者及年齡友善的風氣；
- 建立地區可以持續提升長者及年齡友善程度的框架；以及
- 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」。



賽馬會齡活城市  
Jockey Club Age-friendly City

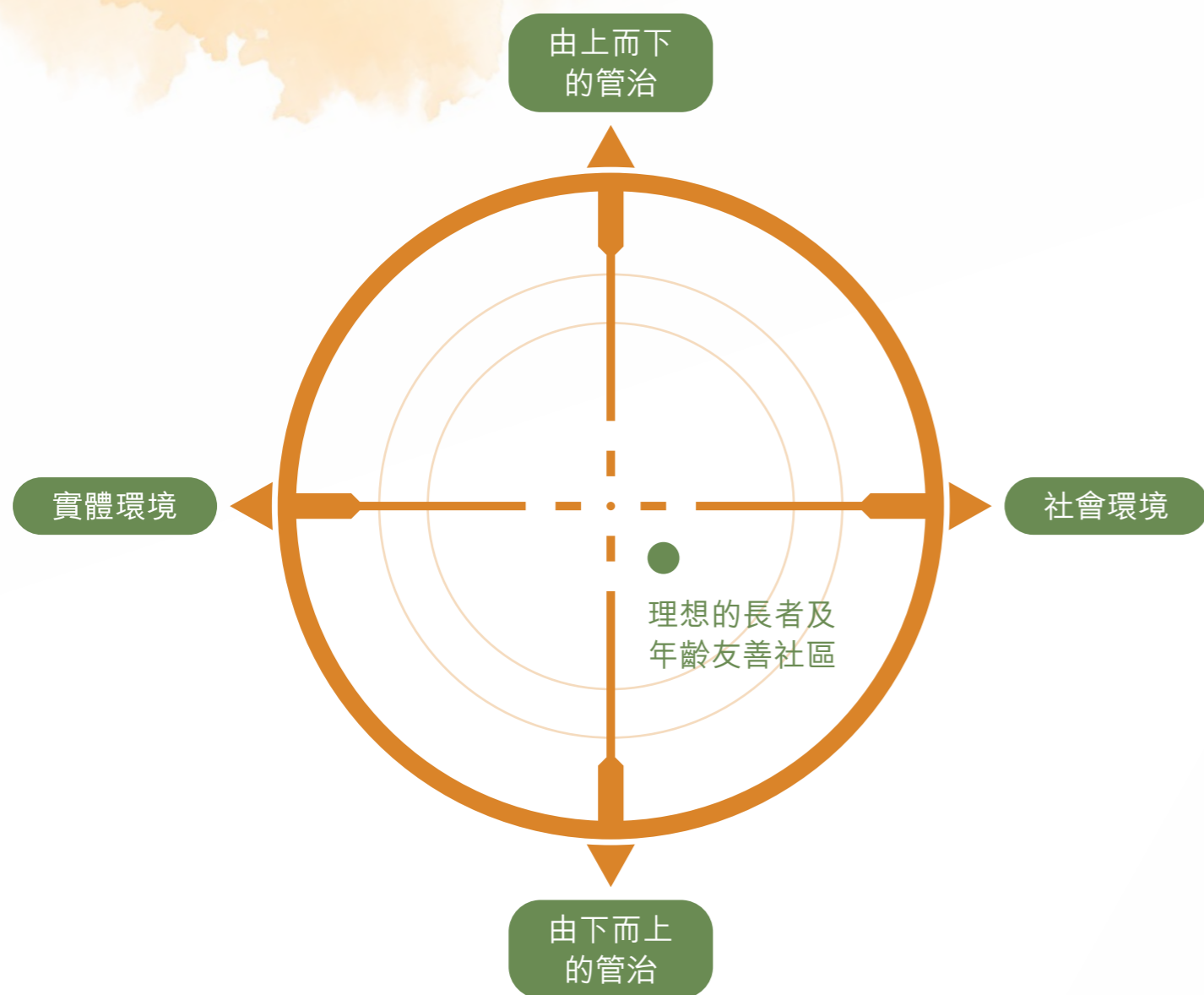


## 「齡活城市」的定位

「齡活城市」透過「由下而上」及「地區為本」的形式推行，透過接收社區持份者意見和實證為本促進社會環境改變，例如：制度、文化、氛圍，以及實體環境的轉變。計劃培訓了「齡活大使」成為改變社區的動力，讓社會持份者掌握相關知識和了解地區特色，從而有能力覺察環境是否長者及年齡友善，提出意見和行動方案，並監察改善進度。



圖 3：「齡活城市」的定位



資料來源：修改自 Lui, C. W., Everingham J. A., Warburton J., Cuthill M. and Bartlett H. (2009). What makes a community age friendly: A review of international literature. *Australasian Journal on Ageing*, 28(3), 116-121.

## 長者及年齡友善城市的八大範疇

世衛在 2006 年進行了一項聚焦小組研究，討論長者及年齡友善的關注事項，並確認在城市環境中促進積極與健康晚年的主要元素涵蓋八大範疇，見圖 4。



圖 4：長者及年齡友善城市的八大範疇



\* 有關八大範疇的詳情，請瀏覽世界衛生組織於 2007 年出版的《全球長者及年齡友善城市建設指南》(Global Age-friendly Cities: A Guide)。



## 室外空間和建築

清潔、舒適和安全的綠化環境及休憩空間，以及完善安全的行人過路設施及建築，都是適合長者生活的環境。



便利，可負擔的購物選擇



圖文並茂的指示牌



安全的行人過路設施



平整、綠化潔淨的室外環境



有蓋行人通道



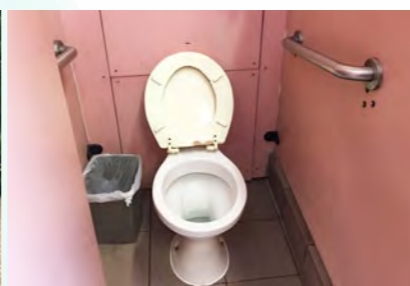
無障礙戶外環境



單車與行人路分開



足夠、潔淨及無障礙的公用洗手間



(部份相片攝於疫情前)

## 交通

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



便利、安全、完善、無障礙的交通網絡及工具



舒適候車空間



關愛有需要人士的設施及服務



## 房屋

提供可負擔、設計得宜、安全並與社區和社會服務有良好連繫的房屋，讓長者選擇入住，享受能滿足需要的舒適生活。



足夠及可負擔的家居維修及支援服務



合適、可負擔的住屋選擇



無障礙家居環境



附近設有適合長者使用的服務及設施







## 社會參與

提供多元化及可負擔的社區活動，以切合長者多元興趣。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。



多元化、可負擔及供不同人士參與的活動

(攝於疫情前)

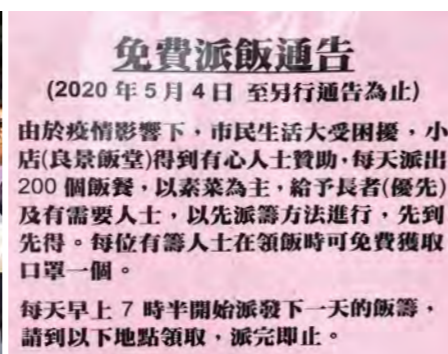


## 尊重和社會包容

一個包容的社會能夠肯定和尊重長者的貢獻，並鼓勵他們積極參與社會、公民和經濟活動，從而改善不同人士對待長者的態度和行為。



多面的公眾形象



按長者需要提供特別服務



長幼共融活動



長幼共同認識老年學，促進互相理解

(攝於疫情前)



## 公民參與和就業

長者及年齡友善城市為長者提供足夠就業和義務工作機會，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。



提供就業及義務工作機會



設有收集和表達意見的合適渠道

(攝於疫情前)



## 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。



設有便利及可負擔的互聯網服務，並提供支援服務



提供合適工具讓長者使用設施



提供橫額、單張、佈告板等多種渠道，方便長者接收資訊

(攝於疫情前)





## 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。



便利、充足、細心的醫療和支援服務

(攝於疫情前)



「齡活大使」可利用《長者及年齡友善八大範疇檢查表》，了解八大範疇內的各項細節

## 齡活大使



### 「齡活大使」— 社區新動力

推廣長者及年齡友善旨在透過擴大健康、參與及保障的機會，令社區結構和服務能滿足社區持份者、尤其是長者的多元需要，提升生活質素。透過培訓長者成為「齡活大使」，能加強長者了解及信任自身能力，鼓勵他們發表意見和積極參與社區事務，體現「由下而上、地區為本」的理念。同時，「齡活大使」在社區持續推廣長者及年齡友善概念，讓更多持份者接觸和了解長者及年齡友善相關資訊，薪火相傳，形成源源不絕的推動力，共建長者及年齡友善社區。賽馬會齡活城市計劃於 2015-2021 年間，共培訓超過 2,500 名「齡活大使」。



就算啲隱蔽長者我哋都有上去啲樓層，睇吓有無機會接觸到佢哋傾下計，(接觸) 個層面廣啲。

陳啟森先生 (東區)



我哋長者生活需要啲咩，由我哋長者講出嚟更加之好啦。因為實在見到個問題，遇到個問題嘛。

陳佩君女士 (深水埗區)



報咗去參加「齡活大使」，學咗嘢之後，都會發聲，睇下有咩地方可以改善下，提出要求。雖然我覺得未必有效，但係都希望有人聽到，「齡活大使」身份俾人認受，可以發多啲聲，尤其對我哋唔係幾識字嘅長者，係有幫助㗎。

林芷芳女士 (灣仔區)



唔係你一個人 raise out (提出)，人哋會覺得你個意見好重要。你本身有個 (齡活大使) 身分去 raise out (提出) 個狀況，就好唔同。

湯潔霞女士 (屯門區)



「齡活大使」就係幫香港所有長者，唔淨係自己。

譚淡霜女士 (荃灣區)



只要對長者及年齡友善概念感興趣，任何人都可以成為「齡活大使」，推動社區的長者及年齡友善風氣。「齡活大使」訓練時可以綜合運用「充權—參與—強項視角」的社會工作介入模式，令社區持份者更主動參與社區事務，有效能感及願意推動社區改變 (Kam, 2021)：

**充權 (Empowerment)：**

**充權是目標。**參加者在參與過程中既取得服務，更在心理上獲得效能感，對社區產生歸屬感和樂觀感，並了解及相信自己擁有的權利、義務及限制，更好地貢獻社區，推動改變 (Marmot, 2015)。

**參與 (Participation)：**

**參與是達致充權目標的途徑。**透過訓練，參加者由被動的參與 (即等待安排參與各類活動)，發展至主動參與 (即分享自己的觀察、與群體討論、主動提出意見及籌劃活動)。過程中，參加者可明白箇中限制，提出適切可行的要求。

**強項視角 (Strengths perspective)：**

**強項視角是基礎。**它提倡活動組織者信任及發掘參加者的能力和長處，令參加者感受自己的過人之處，勇於表達意見。




圖 5：「充權—參與—強項視角」的社會工作介入模式 (Kam, 2021)

資料來源：修改自 Kam, P. K. (2021). From the strengths perspective to an empowerment-participation-strengths model in social work practice. *The British Journal of Social Work*. 51(4): 1425-1444



## 充權



“無（齡活大使）身分嘅話，（開例會）我咪聽囉，我聽咋嘛，個使命感少左喇。好喇唔係，個姑娘睇到都有啲潛質㗎，不如參加我哋呢個長者友善嘅工作小組啦，咁你哋工作小組入面，你有個使命，係會多啲關心（社區事務）。因為我唔係淨係聽㗎，我都有份去推動政策，我有咩意見，我就直接喺度反映俾你（政府）聽，嗰個身分，就係呢度喇。


（齡活大使）要有一個講解能力，俾佢哋（居民）知道，你有呢種責任，你住喺呢區，你係呢一區嘅一份子，要俾佢知道我係一份子，即係好、唔好你都係有份。好，你就享受，唔好亦都係受害。我將睇到、理論、學習、實地嘅帶返去長者中心，幫佢推動呢個長者友善齡活城市，呢個就係最大嘅得著。”

陳鉅庭先生（元朗區）



“「齡活大使」係要推廣俾全齡嘅人，全齡嘅社會，我哋去改善一啲嘢，唔係淨係為咗我哋長者，係我哋大家共用到嘅嘢。”


趙成球先生（南區）



“人嘅力量就有限嘅，好多嘢資源有限，時間有限……係好難做到啲嘢，呢個係需要一個群體，一個社會嘅動員，先會可以愈來愈好。”


鍾耀光先生（油尖旺區）

## 參與



“參加「齡活大使」個內容、包含嘅嘢，根本唔參加係唔知嘅。”

譚淡霜女士（荃灣區）



“我哋都要去學習一啲新嘅嘢，可以同呢個社會一齊去進步，一齊去參與。”

鍾耀光先生（油尖旺區）

“參加之前，我都唔知道咩係齡活城市。參加咗之後，覺得都好㗎，俾多啲老友記知道。如果佢哋知道之後，多啲人表達，越多啲人嘅需求，表達出嚟咪更加好囉，對呢個社會有幫助。

好似我咁，我有參加呢個活動會做到，如果我無參加呢個活動，我梗係自己唔會無端端去講㗎嘛。”

陳佩君女士（深水埗區）



強項視角



“呢個時間我應該做下義務工作，希望將我自己仲有嘅能力，盡量幫吓其他社會有需要嘅人士。”

陳啟森先生（東區）



“我見到（老友記）對挑戰難度感到興趣，互相指導，就會有共同話題，打成一片。”

陳惠芬女士（黃大仙區）

“抱有一份愛心、關心、同埋好細心咁去觀察，有同理心，慢慢俾啲耐性去傾，好細心咁好關心佢（長者），佢哋感覺到嘅，自然慢慢同你熟落咗，肯去將自己嘅故事講俾你聽，同埋有返關心你嗰份心。”

陳麗明女士（中西區）



“我學多咗啲嘢，我想將我學多咗嘅嘢話俾其他人聽，我學咗呢啲呢啲，多咗份責任感同使命感。”

譚淡霜女士（荃灣區）



“就係要俾佢（長者）知道，我哋唔識字，都可以影相，點可以做一啲嘢出嚟，點去組織呢個，最重要就係團體精神，分工合作，唔好大家分高分低，唔同中心都唔緊要，走埋一齊大家小團隊，出發點都係為咗想個社區好，想香港好嘅啫，其實就係咁。”

趙成球先生（南區）



（攝於疫情前）



## 「齡活大使」的成長階梯

由初步認識長者及年齡友善概念發展至靈活運用，並可以反思和組織不同意見，實為不同程度的參與。然而，長者的身體健康狀況變化較大，部份仍需承擔照顧家人的責任，加上個人能力、意願等差異甚廣，讓長者正確評估自己的能力和意願，訂立可行和可檢討的成長目標，更有助長者建立信心，在自己選擇的位置上，貢獻社區（圖 6）。



(攝於疫情前)

## 「齡活大使」角色及責任

「齡活大使」可以在不同層面擔任不同角色，推廣長者及年齡友善概念：

- 參與者** 積極參與各項「齡活大使」訓練及地區活動，與社區保持接觸
- 執行者** 催化地區計劃及活動，協助推廣長者及年齡友善概念
- 促導者** 鼓勵社區的不同持份者，持續參與地區活動並提出意見，透過「由下而上」的溝通持續評估地區的長者及年齡友善程度

參考義務工作發展局於 2014 年出版的《香港義工約章》，「齡活大使」作為義務工作，其工作的精髓和價值如下：

- ✓ 愛心助人
- ✓ 自願參與
- ✓ 回答正確資訊
- ✓ 自行評估是否合適參與該服務
- ✓ 尊重人性尊嚴
- ✓ 責任感、熱誠、理性、誠信、自律、尊重、服務
- ✓ 管理自身及組群內的工作，保障私隱

任何人士籌劃「齡活大使」訓練及有關活動，需提供良好的服務環境，包括：

- 機會** 可選擇崗位，如：籌劃、執行、評估，其貢獻應獲得肯定
- 尊重** 讓大使感到受尊重，與其他伙伴關係對等，能自由選擇參與及退出
- 安全** 提供安全環境，風險資訊和保險保障
- 資訊性** 提供充足資訊及足夠渠道查閱資訊，並保障參加者私隱
- 知識/技能及支援** 提供培訓，合適裝備及支援
- 溝通** 提供合適渠道反映意見及作出回饋，投訴得到迅速和公正處理



圖 6：「齡活大使」的成長階梯



## 齡活攻略

### 體驗式學習模式

體驗式學習理論，認為學習者在體驗和接觸後，透過觀察和反思，能夠總結經驗並轉化成新的概念，再轉換為知識，最後應用於新的具體經驗。新的體驗和經歷又會帶來新的反思，學習持續進行、個人不斷提升（圖 7）。反思是體驗式學習的重要環節，因為經驗並不一定帶來學習，必須經過反思才能產生學習效果（Kolb, 2015）。

長者及年齡友善雖然是抽象概念，但與日常生活息息相關，宜用體驗式學習模式推廣。本訓練手冊提供程序設計的案例，以「充權－參與－強項視角」的社會工作介入手法，運用體驗式學習模式在社區推廣長者及年齡友善概念。

 圖 7：經驗學習理論



資料來源：修改自 The experiential learning cycle (from Mcleod, S.A., 2017)



(攝於疫情前)



## 體驗式學習模式

我唔參加呢，我係學唔到，唔會知道咁多知識。我對自己有信心，因為我學到，我做過，我做到，同埋係見到有成效。

陳鉅庭先生（元朗區）

過去呢幾年就係將自己學到嘅嘢盡量畀個社會到做返出嚟。

黃桃園女士（沙田區）

落手落腳嘅時候學嘅嘢可以用返出嚟，一齊做啲嘢就多了，深刻，見得好多……上大學上完堂睇 notes 都唔記得咗喇……我哋落手落腳就好。

譚淡霜女士（荃灣區）

最緊要你自己自身肯，即係肯落手落腳去做嘢啦，咁其他同你一齊嘅人都會受你影響。

張銀仙女士（南區）

姑娘介紹咗好多知識，好有得著。我哋有個畢業實習，要我哋用一個有限嘅經費，招呼東涌 25 個長者，實習活動非常之好，大家有商有量，點樣排練，點樣定。我哋都做得好成功。

溫鳳仙女士（離島區）

## 如何在社區開展「齡活大使」

首先你需要找出一班志同道合的朋友。透過參與不同的活動及遊戲，可以讓你找出有興趣共同建設長者及年齡友善社區的朋友。

你可能是受地區服務機構邀請而參與活動，也可能是自發參與。在籌組的過程中，可以交織出更多新奇、有趣的話題和點子，為籌組認識長者及年齡友善概念的活動作準備。



（攝於疫情前）



# 第 1 步：認識長者及年齡友善概念

透過活動初步認識長者及年齡友善概念，能套用至日常生活，並開始勾劃理想的「齡活社區」。

## 實例一：「齡活大使」訓練活動

主辦院校：香港中文大學 賽馬會老年學研究所

目的：透過講座及社區考察，讓「齡活大使」認識長者及年齡友善城市的概念及應用於日常生活中。

## 相關範疇



## 晉級成長程度



齡活大使 (參與者)

齡活導師 (促導者)

社區監察者 (執行者)

## 人數

約 50 人

## 對象

年齡層：



兒童



青少年



成年人 (18-64 歲)



年輕長者 (65-74 歲)



一般長者 (75-84 歲)



高齡長者 (85 歲及以上)

性質：



個人參與



朋輩



親子及家庭



跨代共融

知識要求：



低



中



高

體力要求：



低



中



高

活動進行地點：



室內



室外

## 工具

社區考察路線圖、拍照道具、電腦及投影機 (播放「齡活大使」拍攝的社區照片)

## 所需時間

2 小時





1 學習長者及年齡友善概念知識



2 外出考察，討論成果



3 分組討論成果、互選讚好及提出改善重點



4 製作海報展出成果及由「齡活大使」作解說。此舉除了訓練「齡活大使」的講解能力，亦進行公眾教育，讓大眾掌握社區現況，推廣長者及年齡友善概念。

(攝於疫情前)

## 進行方法



時間	內容	備註
30 分鐘	介紹賽馬會齡活城市計劃及長者及年齡友善八大範疇的例子	<ul style="list-style-type: none"> <li>參考網站 <a href="http://www.jcafc.hk">www.jcafc.hk</a> 取得介紹短片及八大範疇資料</li> </ul>
45 分鐘	社區考察：大使分成數個小組（約六人一組），考察社區不同地點並找出長者及年齡友善/不友善的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>先預備考察路線圖，每組由一至兩位組長（可由職員/學生）負責帶領</li> <li>預備道具供拍攝，如笑哈哈代表長者及年齡友善的地方</li> </ul>
45 分鐘	分享：每組分享考察照片，並解釋長者及年齡友善/不友善之處	<ul style="list-style-type: none"> <li>每組由一至兩位代表分享，並用投影機播放社區考察照片</li> <li>職員於白板上寫上大使分享重點</li> <li>若有時間，可由大使互選獎項，如               <ul style="list-style-type: none"> <li>最多讚好</li> <li>最多改善</li> <li>最多範疇</li> <li>最佳簡介</li> <li>最佳建議</li> </ul> </li> </ul>



### 觀察和反思：

- 我們平日有否留意社區的設施和服務？有否關心它們是否達到長者及年齡友善程度？
- 社區持份者如何參與促進社區的長者及年齡友善程度？
- 社區持份者可如何表達對社區的意見？



### 總結經驗：

- 我們應該多留意社區的設施和服務，若有意見可向長者中心職員或區議員提出。
- 我們都是社區的一份子，個人意見會有助建設長者及年齡友善城市。



### 實踐應用：

- 整合「齡活大使」有興趣的議題，以後再作專題分享或提供訓練。
- 整合「齡活大使」分享的內容及照片，製作海報或展板於社區分享。



## 第 2 步：進階學習長者及年齡友善概念

「齡活大使」已對長者及年齡友善概念有基本認識，欲深入討論，並增加主動參與性及善用長者強項作社區改善力量。

### 實例二：「寶藏為本」—「齡活大使」培訓計劃

主辦院校：香港大學 秀圃老年研究中心

- 目的：
- 讓參加者認識長者及年齡友善整體概念
  - 讓參加者辨別及思考自己所屬社區內，有助推行長者及年齡友善的軟件及硬件

#### 相關範疇



#### 晉級成長程度



齡活大使  
(參與者)

齡活導師 (促導者)

社區監察者 (執行者)

#### 人數

40-50 人

#### 對象

年齡層：



兒童



青少年



成年人  
(18-64 歲)



年輕長者  
(65-74 歲)



一般長者  
(75-84 歲)



高齡長者  
(85 歲及以上)

性質：



個人參與



朋輩



親子及家庭



跨代共融

知識要求：



低



中



高

體力要求：



低



中



高

活動進行地點：



室內



室外

#### 工具

「寶藏為本」—「齡活大使」培訓簡報 (黃大仙區例子)、社區寶藏工作紙 (黃大仙區例子)、數張大型紙張，筆

#### 所需時間

4 小時 (可分兩天舉行)



## 進行方法



**1** 學習長者及年齡友善概念、聆聽地區背景資料及了解「社區寶藏」意義及任務內容

**2** 完成資料搜集後，填寫社區寶藏工作紙



**3** 分享交流，並選出認為重要的社區寶藏



**4** 繪製出社區寶藏地圖，並由參加者解說

(攝於疫情前)

時間	內容	備註
15 分鐘	登記、分組	將參加者分成四至五組，大約八至十人一組
40 分鐘	介紹賽馬會齡活城市計劃、長者及年齡友善概念及長者及年齡友善社區八大範疇的例子	<ul style="list-style-type: none"> <li>介紹賽馬會齡活城市計劃及長者及年齡友善概念及地區資訊（「寶藏為本」—「齡活大使」培訓簡報（黃大仙區例子））</li> <li>介紹長者所住區域背景資料</li> <li>介紹長者及年齡友善社區八大範疇的例子</li> </ul>
15 分鐘	小休	
20 分鐘	講解寶藏為本的社區發展模式	<p>解釋社區寶藏的含意，探討相關社區寶藏如何有助長者及年齡友善概念在社區發展，並思考如何運用有關社區寶藏進一步達至長者及年齡友善的目標</p> <p><b>社區寶藏：社區擁有和有價值的東西</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>硬件寶藏（例如：建築物、機構、公司、設施等）</li> <li>軟件寶藏（例如：人脈網絡、文化、服務、經濟發展前景等）</li> </ul>
50 分鐘	尋寶之旅（小組活動）	<ul style="list-style-type: none"> <li>簡介社區寶藏工作紙（社區寶藏工作紙（黃大仙區例子））</li> <li>向每組派發社區寶藏工作紙，數張大型紙張及筆。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>小組成員先自行填寫社區寶藏工作紙</li> <li>小組成員再互相分享及交流自己認為重要的社區寶藏</li> <li>最後小組成員討論並選出社區中最重要三項社區寶藏，並寫於大型紙張上，準備在小組匯報環節分享有關經驗/故事</li> </ul>



時間	內容	備註
10 分鐘	小休	
60 分鐘	小組匯報	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 小組向所有參加者匯報討論及最後成果</li> <li>• 參加者展出社區寶藏地圖，並由隊員匯報解說</li> </ul>
30 分鐘	提問及反思	



### 觀察和反思：

- 作為「齡活大使」，將來可以怎樣協助推動地區的長者及年齡友善概念，及相關措施？
- 如何運用及整合不同的社區寶藏去推動地區的長者及年齡友善概念，及相關措施？
- 著眼於社區寶藏，和著眼於社區不足之處會帶來哪些不一樣的結果？



### 總結經驗：

- 社區內包含不同有價值的社區資本，只要懂得發掘，連結及運用，便可以更有效推動長者及年齡友善概念及相關措施。



### 實踐應用：

- 主持人可提供世界衛生組織的「全球長者及年齡友善方案資料庫」(Global Database of Age-friendly Practices, <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/>)，使參加者可參考世界各地的長者及年齡友善社區經驗，以思考不同的社區設計和改善方案，以及不同地方的人文地理和歷史對制定方案的影響。



(攝於疫情前)



### 實例三：「家 + 再想像！」活動系列

主辦院校：香港理工大學 活齡學院

活動一：家 + 再想像——蝸居設計小體驗

- 目的：
- 讓參加者認識賽馬會齡活城市計劃及長者及年齡友善概念
  - 讓參加者利用家居平面設計套裝（14平方米）進行家居設計，藉此反思長者日常的家居需要

### 相關範疇



### 晉級成長程度



齡活大使  
(參與者)



社區監察者(執行者)



齡活導師(促導者)

### 人數

5-10 人

### 對象

年齡層：



兒童



青少年



成年人  
(18-64 歲)



年輕長者  
(65-74 歲)



一般長者  
(75-84 歲)



高齡長者  
(85 歲及以上)

性質：



個人參與



朋輩



親子及家庭



跨代共融

知識要求：



低



中



高

體力要求：



低



中



高

活動進行地點：



室內



室外

### 工具

家居平面設計套裝、筆、寶貼 (BluTack)

### 所需時間

2 小時



## 進行方法



**1** 介紹賽馬會齡活城市計劃、長者及年齡友善概念、香港長者住屋狀況及任務內容



**2** 以家居平面圖設計長者及年齡友善家居

(攝於疫情前)



**3** 討論及匯報設計特點

時間	內容	備註
15 分鐘	介紹賽馬會齡活城市計劃及長者及年齡友善概念	<ul style="list-style-type: none"> <li>以短片及簡報介紹賽馬會齡活城市計劃背景及內容</li> <li>利用日常生活例子闡述長者及年齡友善八大範疇</li> </ul>
10 分鐘	簡介香港長者的居住情況	<ul style="list-style-type: none"> <li>簡介香港長者的居住情況，重點帶出長者居住空間不足的情況（例如：單身長者入住的公屋一人單位只有 14 平方米）</li> </ul>
10 分鐘	介紹家居平面設計套裝	<ul style="list-style-type: none"> <li>介紹如何使用家居平面圖（14 平方米）及傢俱圖形設計家居</li> </ul>
40 分鐘	參加者體驗家居設計	<ul style="list-style-type: none"> <li>每位主辦單位職員/義工會協助一位參加者使用家居平面圖（14 平方米）及傢俱圖形設計家居</li> <li>開始前可鼓勵參加者嘗試代入他人角度，發揮創意並想像如何在有限生活空間內設計理想的生活空間</li> <li>在設計過程中，如套裝中缺乏某款傢俱，參加者可以利用空白卡紙畫出/寫出該傢俱，以完整呈現出整個家居平面模型</li> </ul>
30 分鐘	匯報	<ul style="list-style-type: none"> <li>參加者輪流就完成設計的家居平面模型作匯報，內容包括但不限於：                             <ul style="list-style-type: none"> <li>家居設計的主要考慮元素（例如：安全、喜好、收納、跟隨主流家居設計）</li> <li>家居設計特點</li> <li>限制（例如：會否因為空間不足而放棄或更換某些傢俱/家居用品）</li> <li>希望改進的地方</li> </ul> </li> </ul>
15 分鐘	反思及總結	





### 觀察和反思：

- 從剛才的體驗中，你認為 14 平方米的空間，足夠你設計理想的生活家居嗎？
- 假如你需要搬往一個 14 平方米的單位，你會否需要放棄或更換某些傢俱/家居用品？
- 你認為生活空間不足會為長者日常生活帶來什麼挑戰？
- 你建議如何改善長者生活空間不足的問題？



### 總結經驗：

- 生活空間不足可能會對長者的家居安全帶來挑戰（例如：需要使用摺枱和摺椅以騰出更多空間）。
- 家對長者的意義並不只是居所。一個居家安老的居住環境可以幫助長者在家中滿足不同生活需要（例如：煮飯和洗澡）、社交需要（例如：邀請親友作客）和興趣（例如：看電視和做運動），生活空間不足會對長者的居家安老帶來挑戰。
- 了解長者的家居需要對居家安老十分重要。



### 實踐應用：

- 家 + 再想像——家居貼士你要知（詳情見下一個活動）



（攝於疫情前）



## 活動二：家 + 再想像——家居貼士你要知

- 目的：**
- 透過講座讓參加者提升對長者及年齡友善家居的認識
  - 鼓勵參加者多留意家居小陷阱及安全風險，有助將來協助自己及其他長者反思及改善家居環境

### 相關範疇



### 晉級成長程度



齡活大使  
(參與者)



社區監察者(執行者)



齡活導師(促導者)

### 人數

5-10 人

### 對象

年齡層：



兒童



青少年



成年人  
(18-64 歲)



年輕長者  
(65-74 歲)



一般長者  
(75-84 歲)



高齡長者  
(85 歲及以上)

性質：



個人參與



朋輩



親子及家庭



跨代共融

知識要求：



低



中



高

體力要求：



低



中



高

活動進行地點：



室內



室外

### 工具

電線膠紙、家居工作紙、家居小陷阱圖片、筆、獎品

### 所需時間

2 小時





1

主持人與參加者重溫計劃資料及介紹家居安全資訊後，讓參加者以家居工作紙展示日常生活習慣



2

討論及匯報有關家居設計所導致的日常生活習慣，是否符合長者及年齡友善家居要求

(攝於疫情前)

## 進行方法



時間	內容	備註
15 分鐘	重溫賽馬會齡活城市計劃及長者及年齡友善概念（重點包括活動涵蓋的主要範疇）	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 主持人以是非題形式與參加者重溫有關賽馬會齡活城市計劃及長者及年齡友善概念</li> <li>• 利用電線膠紙在地上劃出兩個區域，一區代表「是」，另一區代表「非」，參加者要就問題的是非選項站於相應區域</li> </ul>
30 分鐘	參加者分享自己的家居環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 向參加者派發家居工作紙，請他們填寫家中主要傢俱和日常生活習慣</li> <li>• 分二人一組，組員各自向對方介紹自己的家居環境情況</li> <li>• 邀請兩至三名參加者作分享匯報</li> <li>• 提問及反思（1）</li> </ul>
30 分鐘	介紹家居設計小貼士	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 以簡報介紹長者及年齡友善家居的要素：包括符合人體工學的傢俱設計、無障礙設計、針對長者需要的燈光配置及家居配色等</li> <li>• 回應上一節總結：帶出除了家居安全外，長者及年齡友善家居應該同時顧及長者的喜好、興趣和生活習慣</li> </ul>

時間	內容	備註
25 分鐘	介紹家居小陷阱及長者友善傢俱	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹常見的家居小陷阱（如燙傷、忘記關火等）</li> <li>• 介紹長者友善傢俱（如升降廚櫃、升降床、沐浴椅等）</li> <li>• 提問及反思（2）</li> </ul>
15 分鐘	看圖考考你	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 參加者分為兩組，主持人預備不同的家居小陷阱圖片，參加者就圖中小陷阱及改善方法進行搶答</li> <li>• 答中最多的一組可獲大獎，另一組也可獲安慰獎</li> </ul>
5 分鐘	總結	



### 觀察和反思：

反思（1）——參加者分享自己家居環境

- 假如有更大的生活空間，你會希望在家中加添什麼傢俱或家居用品？為什麼？
- 你家中有足夠生活空間讓你實踐興趣嗎？假如有更大的生活空間，可以幫助你在家中實踐更多興趣嗎？
- 你曾否尋求家居維修服務以改善家居環境？可否與其他參加者分享？

反思（2）——介紹家居小陷阱及長者友善傢俱

- 你家中有剛才介紹的長者友善傢俱嗎？可否與其他參加者分享？
- 你覺得你家中有小陷阱嗎？如有，可跟進提問：
- 這些小陷阱如何影響你的日常生活？
- 聽了剛才的介紹，你會如何提升家居安全？



### 總結經驗：

- 一個長者及年齡友善的家居需要符合以下要素：人體工學的傢俱設計、無障礙設計、針對長者需要配置燈光及家居用色。



### 實踐應用：

- 家 + 再想像——創造理想家居（詳情見下一個活動）



### 活動三：家 + 再想像——創造理想家居

- 目的：**
- 以應用程式讓參加者認識家居安全小貼士，並與上一節講座內容融會貫通，反思如何進一步把現有家居提升至理想的長者及年齡友善家居
  - 提升「齡活大使」對使用科技產品的認識和興趣，將應用程式與其他長者分享

#### 相關範疇



#### 晉級成長程度



齡活大使  
(參與者)



社區監察者(執行者)



齡活導師(促導者)



#### 人數

5-10 人

#### 對象

年齡層：



兒童



青少年



成年人  
(18-64 歲)



年輕長者  
(65-74 歲)



一般長者  
(75-84 歲)



高齡長者  
(85 歲及以上)

性質：



個人參與



朋輩



親子及家庭



跨代共融

知識要求：



低



中



高

體力要求：



低



中



高

活動進行地點：



室內



室外

#### 工具

• iPad (已安裝「家 + 再想像」應用程式)



• 「家 + 再想像！——長者及年齡友善家居設計流動應用程式分享集」

#### 所需時間

2 小時





**1** 向長者介紹如何運用應用程式，重新設計長者及年齡友善的理想家居。隨後匯報並票選最佳設計，並反思長者及年齡友善家居對長者生活質素的重要性。

(攝於疫情前)

## 進行方法



時間	內容	備註
10 分鐘	介紹應用程式操作界面及方式	<ul style="list-style-type: none"> <li>介紹如何使用應用程式拼出理想長者及年齡友善家居，並閱讀家居安全小貼士</li> </ul>
10 分鐘	填寫工作紙	<ul style="list-style-type: none"> <li>內容包括理想長者及年齡友善家居的基本元素及偏好</li> </ul>
35 分鐘	以應用程式設計理想的長者及年齡友善家居模型	<ul style="list-style-type: none"> <li>參加者參考現有家居面積，在應用程式選擇面積相若的平面圖作模擬家居設計</li> <li>參加者想像即將搬入這個單位，並重新設計理想家居</li> <li>每一位主辦單位同事/義工會協助一位參加者使用應用程式設計理想長者及年齡友善的家居模型，並聆聽參加者的看法和需要</li> <li>主辦單位同事/義工可鼓勵參加者細閱家居安全小貼士，從而選出理想傢俱佈置</li> </ul>

時間	內容	備註
40 分鐘	匯報	<ul style="list-style-type: none"> <li>參加者輪流就完成設計的家居平面模型作匯報，內容包括但不限於：               <ul style="list-style-type: none"> <li>家居設計的主要考慮元素（如安全、喜好、收納、跟隨主流家居設計）</li> <li>家居設計特點</li> <li>家居安全風險</li> <li>與現有家居的相似和相異之處</li> </ul> </li> </ul>
10 分鐘	意見分享及投票	<ul style="list-style-type: none"> <li>邀請各參加者就各模型及匯報提供意見</li> <li>參加者投票選出最時尚設計，最安全家居，最具特色，最想居住等家居模型</li> </ul>
15 分鐘	反思及總結	<ul style="list-style-type: none"> <li>歸納並總結參加者的分享</li> <li>邀請參加者下載應用程式，並和其他長者分享應用程式</li> </ul>



### 觀察和反思：

- 你認為理想家居和現居有什麼相似和相異的地方？
- 你希望改變現有家居嗎？為什麼？
- 你覺得一個長者及年齡友善的家居應該具備什麼要素？



### 總結經驗：

- 在人口老化的挑戰下，長者及年齡友善居所對長者更為重要，除了長者應認識長者及年齡友善家居概念外，其他社區持份者也需要認識長者對家居環境的需要，藉此建立長者及年齡友善的社區。



### 實踐應用：

- 應用程式有五個單位平面圖（14 平方米至 48 平方米）供使用者選擇，可以因應教學目標選擇適用平面圖。
- 可以邀請設計師、社工和青少年等持份者參與，透過和長者共創理想家居的過程，了解長者對理想家居的需要和期望。



## 實例四：「齡活大使」REUNION — 成果分享與展望

主辦院校：香港理工大學 活齡學院

- 目的：
- 影片分享重溫計劃內容
  - 齡活大使經驗分享
  - 收集長者對地區的長者及年齡友善情況的意見
  - 表揚及感謝「齡活大使」

### 相關範疇



### 晉級成長程度



齡活大使  
(參與者)

齡活導師(促導者)

社區監察者(執行者)

### 人數

30-50 人

### 對象

曾參與賽馬會齡活城市計劃的  
機構同工和「齡活大使」

年齡層：



兒童



青少年



成年人  
(18-64 歲)



年輕長者  
(65-74 歲)



一般長者  
(75-84 歲)



高齡長者  
(85 歲及以上)

性質：



個人參與



朋輩



親子及家庭



跨代共融

知識要求：



低



中



高

體力要求：



低



中



高

活動進行地點：



室內



室外

### 工具

感謝狀、紀念品、茶點、出席機構預備簡報、投影設備

### 所需時間

2 小時



## 進行方法



**1** 觀看影片重溫賽馬會齡活城市計劃內容



**2** 「齡活大使」及機構代表分享在地區推行計劃的成果及實務經驗



**3** 致送感謝狀，肯定「齡活大使」的貢獻



**4** 分組討論地區的長者及年齡友善情況，以延續齡活概念在社區的發展

(攝於疫情前)

時間	內容	備註
15 分鐘	影片分享重溫計劃內容	播放聚會簡介短片，以重溫賽馬會齡活城市計劃資訊及地區計劃內容 (例子：觀塘區、九龍城區)
35 分鐘	齡活大使經驗分享	每間機構派出一至兩位「齡活大使」以簡報 (PPT) 或活動示範方式分享機構舉辦賽馬會齡活城市計劃、「齡活大使」訓練活動的經驗，以及「齡活大使」作為義工協助計劃推展的得著
5 分鐘	頒發感謝狀	由院校代表逐一致送予出席機構
5 分鐘	大合照	
20 分鐘	茶點時間	
40 分鐘	分組討論地區長者友善情況	參與者分為最少四人一組，討論二至三個範疇的地區長者友善情況 (以觀塘區及九龍城區為例子的八大範疇討論摘要)



### 觀察和反思：

- 若社區內的長者及年齡友善建設未能滿足需要，有哪些渠道可供表達需要？
- 作為「齡活大使」，如可在日常生活中持續實踐社區計劃所學的資訊或經驗？





### 總結經驗：

- 透過這個長者平台，曾親身參與賽馬會齡活城市計劃的「齡活大使」有機會發表有關改善地區年齡友善度的意見。
- 將收集得來的地區性長者友善情況及相關意見，考慮納入「地區行動方案」，作為未來持續改善地區年齡友善程度的目標，同時了解各地區的獨特需要。
- 互相分享在地區推行賽馬會齡活城市計劃的成果，引領其他長者服務機構和「齡活大使」參考實踐智慧。
- 頒發感謝狀予「齡活大使」，表揚並鼓勵他們繼續為增加地區長者及年齡友善度作出貢獻。



### 實踐應用：

- 主持人可介紹香港其他地區，或海外的長者及年齡友善措施例子供參加者參考，思考在本區實行/改善的可行性，尤其作為社區一份子可如何貢獻社區的長者及年齡友善程度。



(攝於疫情前)



# 第 3 步：長者及年齡友善領袖培訓

經過培訓，「齡活大使」已掌握長者及年齡友善概念的知識，需要學習不同技巧及得到機會，對外說明長者及年齡友善概念及對社區的意義，並以可持續發展的角度思考社區的轉變。

## 實例五：齡活導師訓練計劃

主辦院校：嶺南大學 亞太老年學研究中心

目的：由地區服務單位挑選有志在社區推廣長者及年齡友善概念的「齡活大使」，接受培訓及實習，增加知識及實戰經驗，學習籌劃及領導工作，為培訓社區的促導者作準備。

## 相關範疇



## 晉級成長程度



## 人數

最少 3 人一組，3-20 人（需視乎參加者人數安排人手）

## 對象

### 年齡層：



兒童



青少年



成年人  
(18-64 歲)



年輕長者  
(65-74 歲)



一般長者  
(75-84 歲)



高齡長者  
(85 歲及以上)

### 性質：



個人參與



朋輩



親子及家庭



跨代共融

### 知識要求：



低



中



高

### 體力要求：



低



中



高

### 活動進行地點：



室內



室外



## 活動一：培訓課程

第一節主旨：• 重溫長者及年齡友善概念

- 基本活動設計技巧

### 工具

投影機、電腦：齡活導師訓練資料、財務計劃、活動計劃表格、報告表格（可參考長者中心的常用表格）

### 所需時間

2 小時



**1** 簡介賽馬會齡活城市計劃及長者及年齡友善資訊，活動設計技巧等



**2** 擬好初步計劃書，與組員討論欲設計的活動及仔細環節，作出匯報及與所屬中心職員商討，按中心實際情況修改計劃書

（攝於疫情前）

### 進行方法



時間	內容	備註
15 分鐘	溫習長者及年齡友善概念及社區內有關長者及年齡友善社區八大範疇的例子	• 可影印本手冊內有關賽馬會齡活城市計劃及長者及年齡及友善概念資訊作講解資料，及參考網站 <a href="https://www.jcafc.hk/tc/Resources-Centre/Videos/About-Jockey-Club-Age-Friendly-City-Project.html">https://www.jcafc.hk/tc/Resources-Centre/Videos/About-Jockey-Club-Age-Friendly-City-Project.html</a> 取得介紹短片
45 分鐘	講解活動設計技巧、財務計劃、計劃書及報告的寫作介紹	• 財務表格、計劃表格、報告表格，一般長者服務中心都有其中心表格，可索取參考，以便長者能設計合適所屬中心的文書資料
45 分鐘	分組並初擬最後一節實習活動，以介紹長者及年齡友善概念/ 相關內容予其所屬中心的會員	• 主辦方在設計活動前，需要與協辦中心商討可為實習借出的資源，例如：人手、宣傳方式、報名程序、場地、財務及物資協助、可招募的對象等，才能讓參加者討論。（齡活導師訓練資料）
15 分鐘	匯報	• 向所有參加者匯報成果，邀請其他組別的參加者作出提問 • 提醒參加者收到其他組別的意見後，對計劃書（包括財務計劃）作出修改
家課	<ul style="list-style-type: none"><li>• 訂出計劃書</li><li>• 向所屬中心尋求意見及資源協助</li></ul>	• 此舉為鼓勵參加者設計活動時主動考慮及提出需要的資源，從而訓練參加者的實務能力過程



**第二節主旨：**

- 學習電腦演示技巧
- 學習演說技巧

**工具**

投影機、電腦

**所需時間**

4 小時



1

學習使用電腦製作簡報及練習演說技巧



2

模擬帶領活動，互相欣賞，找出個人特點，建立帶領活動風格及修正原計劃書問題

(攝於疫情前)

**進行方法**



時間	內容	備註
120 分鐘	學習基本電腦操作、搜尋及製作簡報 (PPT) 技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 可從 YouTube 取得一般資源，並建議尋找學生/ 青少年協助參加者從體驗中學習</li> </ul>
30 分鐘	演說技巧介紹	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 邀請演說嘉賓介紹演說技巧</li> </ul>
90 分鐘	演說技巧實習： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 訂出題目，讓參加者分組討論，在義工協助下製作簡報，並演說有關題目，作為實習</li> <li>• 由參加者及主持作出讚賞及改善建議</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 實習目的為協助參加者打破對「使用電腦好難」及「人前演說尷尬」的心理障礙，亦透過實踐，將學到的知識整合及運用。故此，與日常生活有關，有實物體驗的題目較抽象題目容易掌握。製作簡報亦宜簡單為主，先取得成功感及建立使用模式</li> <li>• 由於長者的知識程度差異較大，建議此活動多招年青義工協助，使個別已有基礎知識的參加者，可進行進階教學，較為合宜</li> <li>• 不使用檢查表及分數評估，改為邀請參加者提出讚賞及改善建議，有助增加成功感及取得度身訂造的建議</li> </ul>
家課	提醒參加者 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 交回計劃書予主持修改</li> <li>• 利用已學到的電腦知識及擬好的計劃書內容，準備簡報</li> <li>• 討論分工，於下節作演示分享</li> <li>• 預告：長者及年齡友善概念小測試</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 參加者只在課堂上練習一次，自行籌備上仍需要不少的協助，需要與協辦中心職員商討可否提供協助，例如：持續安排中心職員提供諮詢。否則，主辦單位需增加最少一次諮詢環節，讓參加者有機會提問</li> </ul>



### 第三節主旨：1 認識團隊工作

### 2 準備實習展示 (Project Presentation)

#### 工具

投影機、電腦、動物咭、財務計劃、活動計劃表格、報告表格 (可參考長者中心的常用表格)

#### 所需時間

3 小時



1 透過理論解說及團隊活動，建立團隊精神



2 利用不同動物形象，引導參加者了解自己的特質及在團隊的角色，並為之後的實習分工作準備

(攝於疫情前)

#### 進行方法



時間	內容	備註
30 分鐘	重溫長者及年齡友善概念	<ul style="list-style-type: none"><li>視乎學習程度作相片配對/ 理論認識等均可</li><li>內容可從本手冊中抽取</li></ul>
20 分鐘	認識團隊工作	<ul style="list-style-type: none"><li>可參考 YouTube 內有關團隊分工的介紹。例如：雁行理論 (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dclBp_-t4yA">https://www.youtube.com/watch?v=dclBp_-t4yA</a>)</li></ul>
40 分鐘	認識個人特質	<ul style="list-style-type: none"><li>二至四人一組，每人選取一種動物，向他人介紹自己。有關動物的形容詞只是參考，參加者可表示同意與否，或作出修改</li><li>結合理論，反思自己適合什麼位置，最能發揮所長</li><li>提醒參加者有關理論屬參考，且學習會令個人特質有所變化，可加強自我裝備，嘗試挑戰自己；或多認識自己強項，加以發揮</li></ul>
90 分鐘	實習分組簡報： <ul style="list-style-type: none"><li>每組限時兩分鐘，簡介活動目的、做法、對象、招募、執行日期、地點、預計結果、期望學習成果</li><li>請其他組別的組員發問，讓參加者可以澄清未完善的部份</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>需要主持協助，鼓勵發問</li></ul>



## 活動二：實習及頒發證書

- 目的：**
- 1 透過實習讓參加者實踐所學及反思應用
  - 2 鼓勵參加者日後持續在所屬中心籌辦長者及年齡友善活動，推動社區「由下而上，社區為本」的氣氛

### 工具

隨實習需要

### 所需時間

2 小時



**1** 將課堂設計的活動，在「齡活大使」所屬中心舉辦，讓「齡活大使」得到實務經驗及反思，邁向「齡活導師」，在社區推廣及實踐長者及年齡友善概念

(攝於疫情前)

### 內容

- 1 主持需要參與參加者的實習活動
- 2 完成後為實習作出評估
- 3 邀請參加實習活動人士作出鼓勵
- 4 由主持代表院校/所屬中心負責職員評定及頒發證書



### 觀察和反思：

- 參與培訓後，對籌劃長者及年齡友善的活動有何幫助？
- 由參加者轉變為促導者，有什麼轉變？對於成為齡活導師（促導者），仍需要具備那些資源/經驗/知識？可在哪裡找到？
- 站在不同社區持份者/城市建設者的角度，在考慮「宜居社區」時，會有什麼分別？
- 無論參加者或是籌劃活動的團隊均有不同意見，如何聆聽、回應及處理？如何達成共識？
- 實習經驗如何協助你日後籌劃長者及年齡友善社區活動？
- 你還想到任何方式，加上學習到的知識和技巧，提升其他人對社區的長者及年齡友善關注？



### 總結經驗：

- 長者及年齡友善概念促進大眾思考不同人士在社區生活的需要，為大眾創造宜居生活環境，從而提升生活質素。但要實現這點，需要大眾多認識長者及年齡友善概念。
- 社區需要有群眾支持，加上合適的引導，才能集結力量，改善社區內長者及年齡友善項目及提升程度。



### 實踐應用：

- 主持人可提供世界衛生組織的「全球長者及年齡友善方案資料庫」(Global Database of Age-friendly Practices, <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/>)，使參加者可參考世界各地的長者及年齡友善社區經驗，透過不同活動鼓勵「齡活導師」多籌辦長者及年齡友善的推廣工作。



## 對「齡活城市」及「齡活大使」工作的期望

最好有個恆常嘅會議，幾個界別都有份嘅，咁就比較好啲。因為如果你恆常推行嘅話，大家都有心做呢樣嘢。

陳啟森先生（東區）



（通過地區機構組織社區居民接受程度）會高啲㗎，因為有時候我同你講嘅嘢未必實踐到，佢會覺得你空口講白話，咁要俾個例子同實例佢話俾佢聽真係幫到佢。

溫鳳仙女士（離島區）



呢個只係一個 starting（開始），涉及嘅範圍都多……甚至需要整個網，喺個網絡整啲嘢介紹人入去睇呢個網。

湯潔霞女士（屯門區）



（攝於疫情前）

鄉郊嘅情況以往係無助，但原來唔係，喺八大範疇，喺嶺大嘅「鄉郊樂『屯』『元』」，就好大幫助，由佢帶動我哋，「原來我哋可以發聲㗎」，「可以講嘢㗎」，我哋係大權有責任，為咗自己安居樂業住得好啲，透過「鄉郊樂『屯』『元』」可以知道，可以聯絡你嘅鄰居、好友一齊發聲，或者可以同區議員反映。

陳鉅庭先生（元朗區）





## 實例六：地區意見交流會

主辦院校：嶺南大學 亞太老年學研究中心

目的：由「齡活導師」主導，收集意見及問題後，邀請社區的不同持份者，就著「認識及進階學習階段內所獲得的長者及年齡友善社區考察成果，進行討論，收取意見，一同訂立短期及長期計劃的可行目標及改善方案，向政府部門及社區建設、管理及服務提供者提出相關建議，從而實踐「由下而上」的社區參與。

## 相關範疇



## 晉級成長程度



齡活大使  
(參與者)



社區監察者(執行者)



齡活導師(促導者)



## 人數

10 人或以上

## 對象

年齡層：



兒童



青少年



成年人  
(18-64 歲)



年輕長者  
(65-74 歲)



一般長者  
(75-84 歲)



高齡長者  
(85 歲及以上)



性質：



個人參與



朋輩



親子及家庭



跨代共融



知識要求：



低



中



高



體力要求：



低



中



高

活動進行地點：



室內



室外

## 工具

桌、椅、揚聲器、紙、筆、「耆樂·童遊」活動紙牌  
了解更多：[齡活港網頁](#)

## 所需時間

2 小時





**1** 預先製作資料，以便在不同場合介紹及分享

**2** 邀請不同持份者，例如：區議員、地區管理及服務提供者進行交流，表達意見

(攝於疫情前)

## 進行方法



### 活動前準備：

將「社區考察」的活動成果整理及製作成展板，以便在不同場合介紹及分享

### 地區意見交流會：

邀請社區不同持份者參與討論，從不同角度提出意見，交流分享。若能邀請政府部門及社區建設、管理及服務提供者參與，更能促進社區不同持份者直接溝通

時間	內容	備註
15 分鐘	暖身活動：耆樂·童遊	<ul style="list-style-type: none"> <li>將參加者分為三組或以上，四至六人一組</li> <li>利用「耆樂·童遊」紙牌，請參加者抽出並回答有關該範疇的例子，並對該範疇表達意見</li> <li>可準備紙筆收集意見及提問</li> </ul>
15 分鐘	成果介紹	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動主持人介紹起始階段的「社區考察」成果及改善建議。建議可用地圖/八大範疇分類、分點列出，較易表達</li> </ul>

時間	內容	備註
60 分鐘	交流分享	<ul style="list-style-type: none"> <li>第一輪：分組討論成果及改善建議，提出意見，在組內達成共識，並寫下供別組參考。</li> <li>第二輪：參加者需轉組，閱讀另一個小組的意見、可提出修訂及新意見。</li> <li>直至參加完所有小組，參加者返回第一輪小組，整理新取得資料，並選出組別發言人向其他小組匯報討論成果。</li> <li>把討論成果製作成文本供社區不同持份者參考。</li> <li>可考慮其他平等、輕鬆的對話模式，如「真人圖書館」，以收集意見及達成共識</li> </ul>
30 分鐘	提問及反思	



### 觀察和反思：

- 與社區不同持份者對話，有什麼新發現？
- 這些新發現如何影響你對社區的長者及年齡友善程度及改善方法的看法？
- 參與由社區不同持份者主辦的意見交流場合，例如：政府的地區會議，和自訂的意見交流環境，例如：自訂地區論壇，得出的結果有何不同？哪些值得參考？



### 總結經驗：

- 長者及年齡友善概念著重「由下而上、社區為本」的參與。透過發表意見、討論修正及對外宣傳，能加深「齡活大使」對社區的關注，成為重要社區監察力量，建設宜居環境。



### 實踐應用：

- 交流會的結果需要執行並持續監察（例如：地區改善工程），過程中「齡活大使」可量力而為，協助執行（例如：舉辦長幼活動，如適用），共建長者及年齡友善社區。



**增加參與意欲**

我初初都係參與者嚟㗎，咁依家自己又做「齡活大使」啦，又做導師啦……好多嘢好似開諮委會呀，好多時提意見呀，我都係會參與。

許錦貞女士（九龍城區）

**增加知識**

自己了解咗先可以被人問。有時我哋擺街站，點謂之電費津貼，點樣可以攤生果金，我哋可以層層解釋俾佢哋聽，你咁嘅年紀可以攤咩福利，上咗個課程我覺得好有得著，人哋問到我，我都唔會唔識答。

溫鳳仙女士（離島區）



（齡活大使活動）令到大家都提高咗少少嘅興趣，有興趣去諗下。

湯潔霞女士（屯門區）

**尋找方法推動社區改變**

我哋唔係用一種帶有對立嘅對話，我哋係想你咁做，建議你咁做，你可以同我哋傾，我哋亦都有一個說服力。我會將我哋收集到嘅意見，話返俾你（大學）聽，反映俾佢哋（政府及有關持份者）聽。

陳鉅庭先生（元朗區）



我就學到點樣拍片嚟發聲。有啲長者文字、書寫同表達能力都唔係咁高嘅，我哋學咗拍嘢，將個問題影出嚟，咁就容易啲明白。

張銀仙女士（南區）



延伸閱讀

“咁我哋而家係關心緊成個城市㗎嘛，呢個計劃係關心緊成個香港，個個方面做得好唔好，希望大家都一齊搞好呢個城市”

陳佩君女士（深水埗區）

“嗰個經歷呢其實都唔簡單㗎，首先自己要知道呢幾個範疇呀，知道要理解，第二要講得出，講唔出唔得呀。”

陳佩君女士（深水埗區）

“我哋其實做咗好多嘢出嚟，做緊義工嘅嘢……去咗齡活城市訓練咗之後呢，原來呢，有啲嘢我做過，但係我唔識標榜出嚟、講佢出嚟。但係依家我知道有啲嘢呢，係可以講返出嚟，我呢個範疇做到咩出嚟……呢個就知識……以前就純粹做義工就唔識分……但後期呢就已經知道有啲嘢就唔同咗。”

趙成球先生（南區）



與你的團隊交流，可以創作更多符合社區區情的「齡活大使」活動，推廣及共同建設長者及年齡友善社區。你也可以瀏覽以下網站及資料，取得更多資訊：

網站

嶺南大學亞太老年學研究中心  
<http://www.ln.edu.hk/apias>

賽馬會齡活城市計劃  
<http://www.jcafc.hk>

齡活港  
<https://jcafc-port.hk>



Bond, J. & Corner, L. (2004) *Quality of life and older people*. Maidenhead, England: Open University Press

Department of Economic and Social Affairs, United Nations. (2020). *World population ageing 2020 - Highlights* (ST/ESA/SER.A/451). Retrieved from [https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/undesa\\_pd-2020\\_world\\_population\\_ageing\\_highlights.pdf](https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/undesa_pd-2020_world_population_ageing_highlights.pdf)

Farquhar, M. (1994) Quality of life in older people. In Fitzpatrick, R. (ed.) *Advances in Medical Sociology*. Greenwich, Connecticut: JAI Press Inc.

Farquhar, M. (1995) Elderly people's definitions of quality of life. *Social Science and Medicine*, 41(10), 1439-46

Kam, P. K. (2021). From the strengths perspective to an empowerment-participation-strengths model in social work practice. *The British Journal of Social Work*. 51(4): 1425-1444.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development (Vol. 1)*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2<sup>nd</sup> ed.). New Jersey: Pearson Education, Inc.

Lui, C. W., Everingham, J. A., Warburton, J., Cuthill, M. & Bartlett, H. (2009). What makes a community age friendly: A review of international literature. *Australasian Journal on Ageing*, 28(3), 116-121. doi: 10.1111/j.1741-6612.2009.00355.

Marmot, M (2015). *The Health Gap: The Challenge of an Unequal World*. New York: Bloomsbury Press.

McLeod, S. A. (2017, Oct 24). *Kolb - learning styles*. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html>

Planning Department (2018). *Projections of population distribution 2018-2026*. Retrieved from [https://www.pland.gov.hk/pland\\_en/info\\_serv/statistic/wgpd18.html](https://www.pland.gov.hk/pland_en/info_serv/statistic/wgpd18.html)

World Health Organization (2007). *Checklist of essential features of age-friendly cities*. Retrieved from [http://www.who.int/ageing/publications/Age\\_friendly\\_cities\\_checklist.pdf](http://www.who.int/ageing/publications/Age_friendly_cities_checklist.pdf)

World Health Organization (2007). *Global age-friendly cities: a guide*. Retrieved from [http://www.who.int/ageing/publications/age\\_friendly\\_cities\\_guide/en/](http://www.who.int/ageing/publications/age_friendly_cities_guide/en/)

World Health Organization (2015). *Measuring the age-friendliness of cities: A guide to using core indicator*. Retrieved from [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/203830/9789241509695\\_eng.pdf;jsessionid=203C48B54700426CADB917CC8F814B4D?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/203830/9789241509695_eng.pdf;jsessionid=203C48B54700426CADB917CC8F814B4D?sequence=1)

甘炳光 (2011)。〈序〉。載明愛安老服務、明愛青少年及社區服務、香港城市大學應用社會科學系，《長者友善交通工具及道路設施意見調查報告》(頁3)。香港

甘炳光 (2016)。〈EPS 社工介入模式〉。《香港社會工作學報》50 (1/2) · 93-115。doi: S0219246216000085

政府統計處 (2018)。〈專題文章：香港的撫養趨勢〉。《香港統計月刊》2018年11月，頁FA1-FA9。取自 [https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat\\_report/product/FA100272/att/B71811FA2018XXXXB0100.pdf](https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/FA100272/att/B71811FA2018XXXXB0100.pdf)

政府統計處 (2020)。《香港人口推算 2020-2069》。取自 [https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat\\_report/product/B1120015/att/B1120015082020XXXXB0100.pdf](https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/B1120015/att/B1120015082020XXXXB0100.pdf)

香港社會服務聯會 (2009)。《回應《香港高齡化行動方案》之「長者友善社區」拓展計劃推廣手冊》。取自 [http://c4e.hkcss.org.hk/user/AFC\\_PromotionManual.pdf](http://c4e.hkcss.org.hk/user/AFC_PromotionManual.pdf)

郭恩慈 (2006)。《從老當益壯到大器晚成——長者為本生活境研究及設計》。香港：香港理工大學設計學院用者為本設計實驗室

義務工作發展局 (2014)。《香港義工約章》。取自 [http://www.avso.org.hk/pub/download/docs/vol\\_charter/charter\\_chi.pdf](http://www.avso.org.hk/pub/download/docs/vol_charter/charter_chi.pdf)





賽馬會齡活城市  
Jockey Club Age-friendly City

### 策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金

### 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



SAU PO CENTRE ON AGEING, HKU  
香港大學秀園老年研究中心



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



Institute of  
Active Ageing  
活齡學院

### 編著團隊：

莫家豪教授（嶺南大學副校長）

陳澤群教授（嶺南大學亞太老年學研究中心總監）

康宇揚博士（嶺南大學研究生院研究員）

溫卓毅博士（嶺南大學亞太老年學研究中心研究助理教授）

黃淑慧女士（嶺南大學研究生院助理經理）

區詠蘭女士（嶺南大學亞太老年學研究中心高級項目主任）

李綺筠女士（嶺南大學亞太老年學研究中心項目主任）

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」。

### 齡活大使訓練手冊（更新版）

出版：嶺南大學亞太老年學研究中心

電話：26167425

網址：<http://www.ln.edu.hk/apias>

版權由香港賽馬會及嶺南大學亞太老年學研究中心所有，只可複印作非牟利用途，並請列明出處：

齡活大使訓練手冊（更新版）（2021）。香港：香港賽馬會及嶺南大學亞太老年學研究中心