



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

賽馬會 齡活城市計劃



西貢區 行動方案



香港單車館公園



策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃夥伴：



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

1. 背景

香港正面臨人口老化的挑戰。根據政府最新的推算，預計到 2040 年，香港 65 歲或以上的人口將高達 246 萬，約佔總人口的百分之三十。隨著人口結構的改變，社會對服務、規劃及基建的要求亦會相應改變以迎合長者的需要。建構一個長者及年齡友善的社會將會讓不同年齡的人士受惠，同時也是回應人口老化的有效政策。

香港賽馬會慈善信託基金（馬會）擔當積極、主動的角色，應對人口老化帶來的挑戰。2015 年，馬會聯同本地四間老年學研究單位，推行「賽馬會齡活城市計劃」（計劃）。計劃評估社區的長者及年齡友善程度，在社區推動「齡活城市」的風氣；為香港十八區建立可以持續提升長者及年齡友善程度的框架；以及提升公眾對長者及年齡友善城市的認識，並鼓勵社區參與。而香港中文大學賽馬會老年學研究所（研究所）負責為推動沙田、大埔、葵青、北區及西貢的長者及年齡友善工作提供專業支援。

2. 西貢區概覽

西貢區位於新界東南，由七十多個大小島嶼組成，包括西貢、將軍澳及坑口鄉郊三大分區。西貢區享有「香港後花園」的美譽，一直是受遊客及本地居民歡迎的旅遊地點。因其幅員廣闊，居於西貢鄉郊的居民往往要花大半小時往來市中心。另一方面，咫尺之遙的將軍澳連接西貢半島和九龍市區，是香港發展最迅速的新市鎮之一，現時已經高廈林立。西貢亦是香港首批加入世界衛生組織（世衛）的全球長者及年齡友善城市及社區網絡的地區之一。

3. 基線評估的主要結果

在 2017 年 7 月至 9 月期間，研究所根據世衛訂定的八個長者及年齡友善範疇框架，在西貢區進行基線評估。這八個範疇包括室外空間和建築、交通、房屋、社會參與、尊重和社會包容、公民參與和就業、信息交流以及社區與健康服務。基線評估採用了量性及質性的評估方法，分別用問卷形式訪問了 509 名西貢區居民及舉行了 5 場聚焦小組。

評估結果顯示，西貢區居民最滿意的範疇是交通，而最需要改善的範疇分別是社區與健康服務以及公民參與和就業。就着這兩個範疇，聚焦小組的參加者提

賽馬會齡活城市計劃 – 西貢區行動方案

出了更多意見，例如指出 65 歲或以上的居民缺乏就業機會、醫療服務的輪候時間過長及家居照顧服務欠缺彈性等。八個長者及年齡友善範疇及其相關項目詳見下表。

世界衛生組織長者及年齡友善城市範疇及其在基線評估中所關注的項目：

長者及年齡友善城市範疇	範疇中的有關項目	
室外空間和建築	<ul style="list-style-type: none"> • 環境 • 綠化帶和行人路 • 室外座位 • 路面 • 行人路 • 馬路 	<ul style="list-style-type: none"> • 單車徑 • 安全性 * • 服務 • 建築物 • 公共洗手間
交通	<ul style="list-style-type: none"> • 可負擔性 • 可靠性和頻密程度 * • 目的地 • 長者及年齡友善交通工具 • 專門性質的服務 • 優先座位 • 司機 • 安全性和舒適性 	<ul style="list-style-type: none"> • 車站 • 信息 • 社區交通 • 計程車 • 馬路 • 司機的駕駛能力 • 停車場
房屋	<ul style="list-style-type: none"> • 可負擔性 • 必須服務 • 設計 * • 改裝 • 維修 	<ul style="list-style-type: none"> • 居家安老 • 社交 * • 房屋選擇 • 居住環境
社會參與	<ul style="list-style-type: none"> • 活動的可靠性 • 可負擔性 • 活動的覆蓋範圍 • 設備及配置 	<ul style="list-style-type: none"> • 活動的關注及推廣 * • 解決孤立 • 促進社區融和
尊重和社會包容	<ul style="list-style-type: none"> * • 尊重和包容的服務 • 公眾對老年的看法及形象 • 跨代和家庭交流 	<ul style="list-style-type: none"> * • 公眾教育 • 社區包容 • 經濟包容
* 公民參與和就業	<ul style="list-style-type: none"> • 義工服務選擇 • 就業選擇 • 培訓 • 可及性 	<ul style="list-style-type: none"> • 公民參與 • 價值貢獻 • 創業 • 薪酬
信息交流	<ul style="list-style-type: none"> • 信息提供 * • 口頭交流 • 書面資訊 	<ul style="list-style-type: none"> • 簡單語言 * • 自動化溝通和設備 • 電腦和互聯網
* 社區及健康服務	<ul style="list-style-type: none"> • 服務可及性 • 服務提供 	<ul style="list-style-type: none"> • 義務支援 • 緊急應變計劃和照顧

資料來源：世界衛生組織全球老年友好城市建設指南(2007年)

備註：附有(*)號的範疇或項目有較多改善空間

4. 西貢區長者及年齡友善社區行動方案

建議的行動方案項目及其相關的長者及年齡友善範疇、短期行動及長期策略建議如下。項目所涉及的主要長者及年齡友善範疇均以粗體文字顯示。

項目	相關的長者及年齡友善範疇	短期行動建議	長期策略建議
主題 1: 提升長者的社會角色，發展他們的專長及建立其正面形象。			
鼓勵及組織長者參與地區議題及發展 <ul style="list-style-type: none"> • 評估區內環境及設施的長者及年齡友善程度，為不同年齡及行動能力的人士設計及締造友善社區。 • 認同長者的能力並提供發揮所長的機會，並透過擴展現有平台，塑造一個能夠滿足長者需要及期望的社區。 	<ul style="list-style-type: none"> • 室外空間和建築 • 公民參與和就業 • 信息交流 • 交通 • 房屋 • 社會參與 • 尊重和社會包容 • 社區與健康服務 	1) 進行社區考察，評估區內環境及設施的長者及年齡友善程度。 2) 建立資訊平台，傳播長者服務及有關長者及年齡友善社區資訊，並就版面設計諮詢長者的意見。資訊平台內容可包括： <ul style="list-style-type: none"> • 地區設施 (例如:公共洗手間、街市及飲水機的位置) • 家居安全評估及改裝資訊 • 年齡友善的企業 / 商鋪 / 餐廳 3) 舉辦就業博覽會，為中年人士及年輕長者提供義務工作及就業資訊，並邀請各行業僱主擺放招聘攤位。	1) 增加區議會轄下長者友善社區工作小組的長者代表人數，並邀請不同屋邨及鄉郊地區長者加入小組。 2) 籌辦長者及年齡友善社區的年度論壇，提高區內各持份者對相關議題的認識及關注。
主題 2: 促進長者與社區的聯繫，包括人際網絡、資訊和服務的傳遞。			
促進正面的跨代交流 <ul style="list-style-type: none"> • 透過舉辦互動的跨代活動，促進跨代瞭解及互相尊重，宣揚老齡化的 	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重和社會包容 • 社會參與 • 公民參與和就業 	1) 長者及年青人一起進行社區考察，評估區內環境及設施的長者及年齡友善程度。	1) 學校/非政府組織可以聘請退休人士作為培訓導師。

賽馬會齡活城市計劃 – 西貢區行動方案

<p>正面過程及強調長者的積極角色。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 信息交流 	<p>2) 舉辦工作坊讓年青人教導長者及護老者使用電子通訊科技。</p>	
<p>建立社區資訊站及鄰里網絡</p> <ul style="list-style-type: none"> • 開發一站式資訊平台，以方便發佈及獲取社區資訊。 • 協助社區建立鄰里網絡，促進鄰里間的信息交流。 	<ul style="list-style-type: none"> • 信息交流 • 尊重和社會包容 • 社會參與 • 公民參與和就業 	<p>1) 建立資訊平台。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 提供家居安全評估及改裝資訊 • 提供社區設施的資訊、年齡友善的企業 / 商舖 / 餐廳等 <p>2) 建立地區服務資訊冊，使長者、其照顧者和家人更容易掌握相關資訊。</p> <p>3) 組織團購小組購買新鮮蔬果及日用品等。</p>	<p>1) 定期更新手機應用程式或資訊冊的資訊。</p> <p>2) 在公共場所（如商場、交通樞紐等地方）設置信息站。</p> <p>3) 鼓勵港鐵公司於港鐵站設置資訊板/電子螢幕，傳播長者社區服務資訊。</p>
<p>主題 3：為長者及護老者締造一個長者及年齡友善的社區環境。</p>			
<p>規劃社區建設及服務，讓長者能於社區安老，並使長者、護老者及家人透過合適渠道得到適時及合適的支援。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 提供實質支援以改善社區服務的可及性及靈活性。 • 為身體和認知功能不同的人士提供容易出入和安全的環境。 • 為照顧者和義務工作者提供照顧長者技巧的課程。 	<ul style="list-style-type: none"> • 社區與健康服務 • 室外空間和建築 • 房屋 • 信息交流 	<p>1) 進行社區考察，評估區內環境及設施的長者及年齡友善程度。</p> <p>2) 為有需要的獨居 / 雙老長者提供家居安全評估及家居改裝。</p> <p>3) 建立資訊站，從多渠道發放家居安全評估及改裝資訊。</p> <p>4) 為年輕長者及家庭主婦提供家居照顧服務訓練課程，促進靈活的社區照顧及支援服務。</p> <p>5) 為照顧者和義務工作者提供照顧長者及與長者溝通技巧的課程。</p>	<p>1) 建立一站式的資訊平台，以便居民了解區內政府部門及非政府機構提供的健康及社區支援服務。</p> <p>2) 向區內居民宣傳長者健康中心及其外展隊的服務。</p>
<p>加強長者自我管理健康的技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> • 延緩衰老及疾病管理。 	<ul style="list-style-type: none"> • 社區與健康服務 	<p>1) 為偏遠地區的長者，提供到戶健康檢查服務。</p>	<p>1) 與衛生署長者健康服務商討，擴展現行以「屋邨為</p>

賽馬會齡活城市計劃 – 西貢區行動方案

		2) 教導長者痛症和疾病管理技巧。	本」的健康促進計劃至更大範圍(包括居於公屋以外屋苑的長者)及透過醫、社合作，為隱閉長者提供外展健康服務。
--	--	-------------------	--

5. 未來發展

研究所將會以專業支援團隊的角色為西貢區議會及區內其他持份者提供支援以落實行動方案，並由區議會定期檢討行動方案的進度。