



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  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃夥伴



THE HONG KONG  
POLYTECHNIC UNIVERSITY  
香港理工大學

Institute of  
Active Ageing  
活齡學院




耆  
思  
妙  
相  
尋  
寶  
圖

賽馬會齡活城市計劃

深水埗區





# 前言

賽馬會齡活城市計劃 — 「耆」思妙「相」·尋寶「圖」(本計劃)是一個結合影像發聲及社區地圖的活動。由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助，香港理工大學活齡學院的專業支援團隊主辦。計劃與社會企業歷耆者 (Eldpathy) 伙伴合作，舉辦一連四節的工作坊，裝備了31位區內的50歲或以上人士認識如何利用影像發聲，並以本計劃齡活大使的身份考察深水埗區 (以深水埗一帶為主)，細看社區的長者友善元素，發掘社區環境中值得讚賞及改善之處，以相片記錄大家對社區的觀察，透過標題與文字道出想和心聲，此等珍貴相片記載於此書冊，代表著長者對長者友善社區的探索與想像，讓相片成為表達的媒介，令社會人士更能了解長者對社區的想法。

此外，本計劃邀請到本地著名插畫家Carmen合作，藉著工作坊互動交流，Carmen了解到31位區內的長者在社區考察的經驗及生活故事，從中尋找創作靈感，在細膩插畫演繹下，刻劃了年長人士對長者友善社區的想法，及在社區考察的所見所聞，充分表現了長者在這個時代下的長者友善生活經驗。Carmen透過用筆細膩勾劃，以淡雅水彩和墨水，創作了「『深水埗區』長者友善社區地圖」及此書冊的封面，整合了是次活動的經驗。

為了讓區內人士更了解長者友善社區，本計劃以講座及此書冊來整合活動所得的經驗及得著，亦展示了活動成果，期望此書冊有助推動深水埗區的長者及年齡友善文化。

# 序一



賽馬會齡活城市計劃 – 「耆」思妙「相」·尋寶「圖」完滿結束，參與的長者收穫滿滿，實有賴各個單位的支持，藉此機會，我代表香港理工大學活齡學院的專業支援團隊向合作單位致謝。

首先，我感謝香港賽馬會慈善信託基金的捐助及支持，在過去幾年積極策劃「賽馬會齡活城市計劃」，推動全港十八區的長者及年齡友善文化。作為本地其中一所老年學研究所，香港理工大學活齡學院有幸能參與在當中，本團隊亦感謝馬會的信任，支持本計劃的推行，計劃得以順利舉行，長者受益。

其次，深水埗區議會積極推動區內長者友善文化。在過去，區議會的健康及安全社區工作小組支持「賽馬會齡活城市計劃」在區內推行，並就「長者及年齡友善」社區的議題作出討論。最近深水埗成功申請加入世界衛生組織「全球長者及年齡友善城市網絡」，是確立深水埗區的長者友善程度一大里程碑。

最後，我亦想感謝本計劃的合作伙伴，包括社會企業歷耆者 (Eldpathy) 及本地插畫家Carmen，令眾參加者都對今次活動感到十分滿意，獲益良多。

區美蘭博士 Dr. Alma Au May-lan  
香港理工大學活齡學院研究主任  
應用社會科學系助理教授



# 序二

Eldpathy

歷耆者 (Eldpathy) 是一個跨代團隊，由退休的導師帶領高齡體驗衣活動，讓社會大眾明白長者的身心需要，從而建設香港成為一個長者及年齡友善社區 (Age-friendly community)，「賽馬會齡活城市」計劃的理念不謀而合。因著以往帶領專題研習的經驗，我們很榮幸獲得香港理工大學活齡學院的專業支援團隊邀請，合辦活動賽馬會齡活城市計劃 – 「耆」思妙「相」·尋寶「圖」。

歷耆者參考學者Wang & Burris (1997) 提出的「影像發聲」(Photovoice) 三部曲，培訓數以十計居於深水埗區的長者街坊。參加者先由歷耆者的長者導師教導如何拍照，隨後他們再以街坊身份落區拍照，以用家的角度，評鑑建築環境以及商店，並用照片記錄一些友善或不友善的人、事、地、物，再選出相片作分析，最後以社區地圖及展覽向公眾表達改善及建議。

歷耆者發現「影像發聲」這個手法對長者參與社區甚有裨益。對部份長者來說，文字未必是最能幫他們表達的媒介，拍照則可反映其想法，有時甚至勝過千言萬語。例如有一組拍到一個長者在超市門外擺地攤，加上路旁巴士站排隊的人龍，令行人路顯得更窄。隨後的討論很有意思，有長者認為應加以規管，亦有長者認為政府的墟市政策宜與時並進，從而創造更多長者就業的機會。

現今科技發達，長者可通過手機便捷地拍下社區中友善或要改善的情況，並以社交媒體迅速傳達他人，其他街坊也會產生共鳴，讓社會更留意他們的聲音。期盼這個有意思的計劃可在更多地區實踐，讓更多長者參與社區事務！

黃幹知社工  
歷耆者 Eldpathy 社會工作專業顧問



# 序 三

Carmen



首先，我非常感謝香港理工大學活齡學院專業支援團隊的邀請，讓我為賽馬會齡活城市計劃 – 「耆」思妙「相」·尋寶「圖」（深水埗區）創作社區地圖和書冊。過去，我曾經為深水埗區繪畫過不同主題的地圖，加上在同區工作，對深水埗區可謂有一點點了解，但以長者及年齡友善角度去認識這一區卻是第一次。因此，我很快便答應了參與是次項目。

繪畫是一項相對較為個人的工作，很多時候只是一個人埋頭工作。我很感激是次項目安排了一系列工作坊，讓我透過活動和討論與長者交流接觸，了解他們心目中的長者友善店舖及值得提及的優點和缺點，有助我在創作之前建立有一個清晰的創作構架，使我更能掌握繪畫社區地圖的重點，這對我來說無疑是一種特別的創作經驗。

最後，我亦想感謝本計劃的同事、工作坊的工作人員和齡活大使們的積極參與，使工作坊在輕鬆愉快的氣氛下完成，他們的討論和意見也成為我創作社區地圖一份重要的素材。

Carmen Ng  
插畫家及書籍設計



# 目錄

	頁數
前言	3
序	4
目錄	7
關於「賽馬會齡活城市計劃」	8 – 9
什麼是長者及年齡友善八大範疇？	10 – 11
關於賽馬會齡活城市計劃 – 「耆」思妙「相」·尋寶「圖」	12 – 14
活動相片回顧	15 – 23
齡活大使眼中的「深水埗區」	24 – 33
「深水埗區」長者友善社區地圖	34 – 35
齡活大使眼中的長者友善「深水埗區」	36 – 51
參加者活動後感想	52 – 53
區內主要的安老及醫療服務資訊	54 – 57
鳴謝	58



# 關於



## 「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主導推行「賽馬會齡活城市計劃」，並聯同本地四間老年學研究單位：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，與社區不同持份者共建「齡活城市」，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，於社區推動長者及年齡友善的風氣，建立地區可以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。

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、積極參與並得到保障，從而提升他們的生活質素。實際上，一個長者及年齡友善城市會因應長者不同的需要及能力，為他們提供包容、無障礙的環境和服務。長者及年齡友善城市並非只是便利長者，而是友待不同年齡的人士。

\* 世界衛生組織全球長者及年齡友善城市及社區網絡（網絡）於2010年成立，聯繫世界各地致力建立更便利長者的城市及社區。網絡提供一個平台，讓世界各地的城市和社區交流信息和分享經驗，互相學習。

\* 截至2019年8月，已經有來自46個國家的937個城市和社區加入網絡，覆蓋人口超過2.4億。美國紐約市於2010年7月率先加入網絡，而香港亦有18個地區加入網絡。

## 計劃目標

- 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
- 建立地區可以持續提升長者及年齡友善程度的框架
- 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」

詳情請瀏覽[www.jcafc.hk](http://www.jcafc.hk)

# 甚麼是

## 長者及年齡友善 八大範疇？



### 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。



### 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。



### 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。



### 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。



### 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。



### 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。



### 社區支持與健康服務

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。



## 關於賽馬會齡活城市計劃

# 耆 思 妙 相 尋 寶 圖

### 背景

在2017年的基線研究 (Baseline assessment)，香港理工大學活齡學院的專業支援團隊深入了解市民對其社區長者及年齡友善方面的看法，以及找出可改善的地方。深水埗區正規劃多項重建，市區重建可改善長者的居住環境(如增加無障礙設施)，為長者帶來便利，同時，重塑社區面貌，亦為長者的生活方式帶來變化。在此願景及挑戰下，許多長者仍不乏在區內找到長者友善的商店，包括是為長者提供優惠的零售店及醫務診所，還有具備人情味的小店。他們亦不時向左右鄰舍推介，不經意地編織了一個長者社群的社區網絡。

許多長者退而不休，熱心為社會出一分力，但現時參與公共事務的機會較少。長者參與社會事務，除了可以讓社會聽見長者對社會議題的聲音，還可以積極推動區內長者及年齡友善文化。本計劃藉此機會，運用長者在社區中的優勢，鼓勵他/她們為區內「長者及年齡友善城市」議題發聲，讓長者充權。



### 計劃的

「耆」思妙「相」·尋寶「圖」運用影像發聲 (Photovoice)作為介入方式，使長者充權並為區內「長者及年齡友善城市」議題發聲。我們相信每一位長者都是社區中的「專家」，他/她們都擁有個人的生活經驗及與社區連結的情感，他/她們的參與對於建構一個長者及年齡友善的社區是十分重要的。

以下為本計劃的四大目的:

- 使長者充權並參與公共事務
- 發掘區內長者及年齡友善商店及社區環境
- 提升公眾對長者及年齡友善社區的認識及關注
- 提升長者的正面形象

### 計劃介

本計劃分為兩大部分，分別為(一)工作坊及社區考察，及(二)分享會及展覽。參加者將出外拍攝及記錄「長者及年齡友善城市」的議題(包括長者友善社區設施和「長者及年齡友善」商店)，透過拍攝了解自己與社區的關係，並以相片表達對區內長者友善社區議題的意見，亦到訪不同的長者友善商店，了解商店的硬件配套及銷售的商品或服務如何具備長者友善的元素。社區考察前，參加者與歷耆者 (Eldpathy) 學習影像發聲 (Photovoice) 的概念、技巧和注意事項；社區考察後，歷耆者 (Eldpathy) 帶領參加者梳理及整合豐富的經驗。最後，參加者與插畫家Carmen交流，將分享内容以插畫的形式整合出來，並製作成社區地圖暨書冊。

在分享會中，本計劃透過齡活大使代表的分享，帶領長者對社區有更深刻的認識及反思，推動長者參與長者及年齡友善的行列。在展覽中，本計劃邀請齡活大使代表擔任展覽導賞員，向在場人士交流和簡介展品，分享活動經驗和得著。

計劃推行時期 2018年9月至2019年2月

## 關於影像發聲的小知識

### 什麼是影像發聲 (Photovoice)?

根據學者Wang & Burris (1997) 指出，影像發聲有三大目標：

- 1 記錄及反映社區的強項及關注
- 2 透過相片，促進以小組或大型討論的方式，進行對話，並檢視重要的社區議題
- 3 以相片作為媒介，給政策制定者提供信息，從而帶來社區及政策的改變

### 影像發聲的功能

#### 個人層面

1. 提升自我效能感，透過相片表達自己的想法，增加自信
2. 充權，透過相片向政策制定者表達聲音
3. 促進參與，自我反思
4. 促進個人與人際關係，了解及接納別人的觀

#### 社會層面

1. 促進社區連結
2. 接觸不同群體
3. 重新認識社區
4. 促進社區團結及歸屬感
5. 政策倡導

資料來源

陳偉業；盧浩元；梁玉麒；黃幹知 (2015)  
相入非扉－攝影為本活動與社工介入。策馬文創。

# 1

齡活大使投入參與工作坊，從遊戲中學習如何透過影像發聲的方法，表達對長者及年齡友善社區的關注。







## 2

在社區考察前，拍板聲一響，齡活大使與歷耆者 (Eldpathy) 的導師以角色扮演來練習。



## 3

社區考察期間，齡活大使沿路以智能手機拍攝他/她們眼中的長者友善之處



4 在社區考察期間，齡活大使到訪區內商店，用心發掘及記錄區內商店的「長者及年齡友善」元素。



5 其後，香港理工大學的工作人員與參加者一同回顧在社區考察中拍攝的相片及整理到訪長者友善商店的經驗。



6

經過一番討論後，  
齡活大使積極分享與交流。





7 最後，齡活大使為各到訪的商店構思在「『深水埗區』長者友善社區地圖」上的設計，並與插畫家Carmen交流，作為社區地圖的設計靈感。



8 賽馬會齡活城市計劃 - 「耆」思妙「相」·尋寶「圖」的工作坊完滿結束，齡活大使滿載而歸。



## 第二部分 | 分享會及展覽

在工作坊後，香港理工大學活齡學院的專業支援團隊與作為嘉賓講者的齡活大使到長者中心分享活動經驗，讓更多長者認識長者及年齡友善社區。



本計劃曾於香港理工大學賽馬會綜藝館舉辦相片展覽，並邀請齡活大使擔任導賞員，為觀賞者提供講解。





以下相片是由齡活大使在社區考察期間拍攝，並由他/她們為相片提標題及內容，表達出參與的齡活大使對區內長者及年齡友善的環境和商店的讚賞及關注。



標題：鬧市中的市肺

拍攝地點：南昌街

內容：鬧市中的清幽公園綠化環境，長椅供長者休息。



## 鬧市中的綠洲



南昌街公園位於深水埗鬧市旁，齡活大使欣賞這一片小小的綠洲，為長者帶來一些寧靜及休憩的空間，既可下棋、閒聊，又可做運動，增加年長人士與其他人互動的機會。另外，部分慈善團體在公園派飯，部分年長人士領取免費飯盒後在公園內享用膳食。

相關的長者及年齡友善範疇



室外空間  
和建築

標題：繁忙街道 休憩場所

拍攝地點：南昌街

內容：街道車多人多，休憩空間讓長者交流和做運動。



標題：坐享綠蔭 免費膳食

拍攝地點：南昌街休憩公園

內容：環境動中帶靜，多樹、櫈給長者舒適休閒地方。



## 一個空間 不同看法

### 令人卻步的休憩空間

部分齡活大使欣賞南昌街公園為長者提供舒適休閒地方；但與此同時，一部分齡活大使感到南昌街公園龍蛇混雜，讓他/她們卻步。



標題：龍蛇混雜的休憩處

拍攝地點：南昌街中間

內容：雜人多，睡覺的乞丐，尋生意的流鶯，讓人不感安全。



相關的長者及年齡友善範疇



室外空間  
和建築

## 購物經驗

### 購物方便 交通便利

衣食住行在深水埗一應俱全，街市位於中心地帶，價廉物美，深受長者歡迎。而且，深水埗四通八達，有不同的公共交通工具的選擇，非常方便。



標題：交通方便 購物便利

拍攝地點：鴨寮街

內容：鴨寮街一帶交通方便，有不同商舖適合不同年齡人士。



相關的長者及年齡友善範疇



房屋



交通





## 社區步行經驗

### 街道整潔 便利有需要人士

從齡活大使拍攝的照片可見，街道路面寬闊，尚算清潔，沒有大型雜物堵塞了前路，而且馬路設有無障礙設計，便利不同人士。



標題：交通方便 車到門口

拍攝地點：荔枝角道

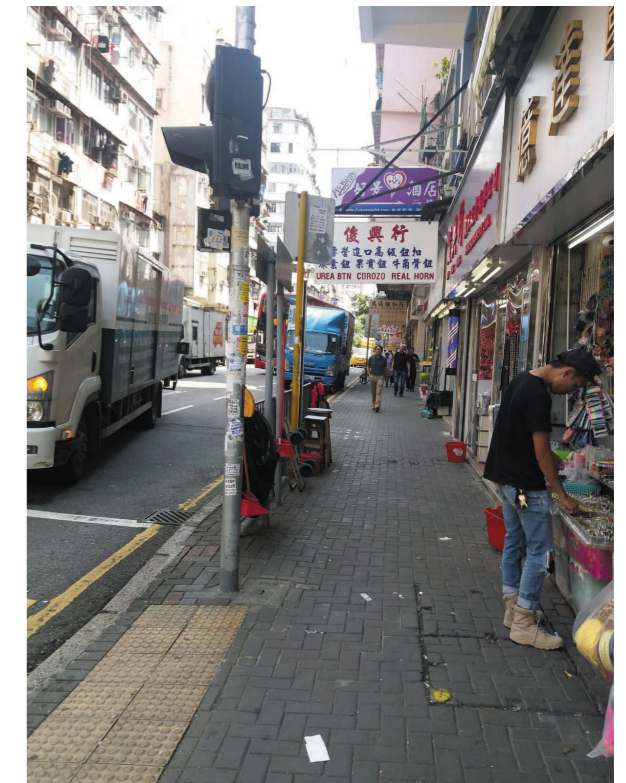
內容：位處繁盛大街，鄰近街市，容易到達，購物方便。



標題：路有雜物 美中不足

拍攝地點：荔枝角道

內容：路面寬闊，尚算清潔，購物方便，唯獨路邊有雜物，需要加強清潔雜物。



標題：視聽殘障 安全過路

拍攝地點：南昌街與基隆街交界

內容：過路設施齊備，方便視、聽、殘障人士安全使用。



# 不愉快的 步行經驗

相關的長者及年齡友善範疇



步行經驗對長者十分重要，不但可鼓勵長者多走動，達致身心健康，而且可使長者與社區連結。然而，從齡活大使拍攝的照片可見，街道的路面情況未如理想，為長者的步行經驗增加了不少障礙，包括不平坦的、濕滑的、被貨物或雜物堵塞的行人道路，部分更有可能引致衛生及安全問題，盼望改善。

## (一)

### 被貨物或雜物堵塞的行人道路



標題：比番條路我行

拍攝地點：大南街

內容：將公眾行人路變為私人空間。



標題：有障礙的好設施

拍攝地點：大南街與北河街交界

內容：有斜位設施方便視障人士，但路邊衛生情況差，太多雜物堆積。







**標題：街道雜物 危機四伏**

拍攝地點：荔枝角道

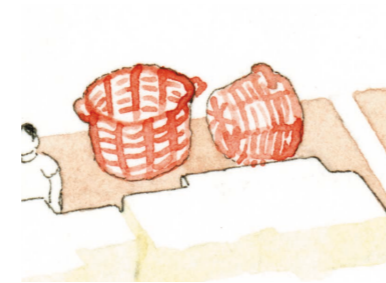
內容：街道亂放雜物易生危險，令使用者有機會受傷。



**標題：這裡不是垃圾站**

拍攝地點：南昌街

內容：建築廢料堆放於馬路邊，阻塞交通及行人過路



**(二) 被貨物或雜物堵塞的行人道路**



**標題：破爛的街道**

拍攝地點：基隆街

內容：地面不平，水管破裂至地面濕滑，容易絆倒行人。



**(三) 堵塞的行人道路**

**標題：人攤爭路危機四伏**

拍攝地點：荔枝角道

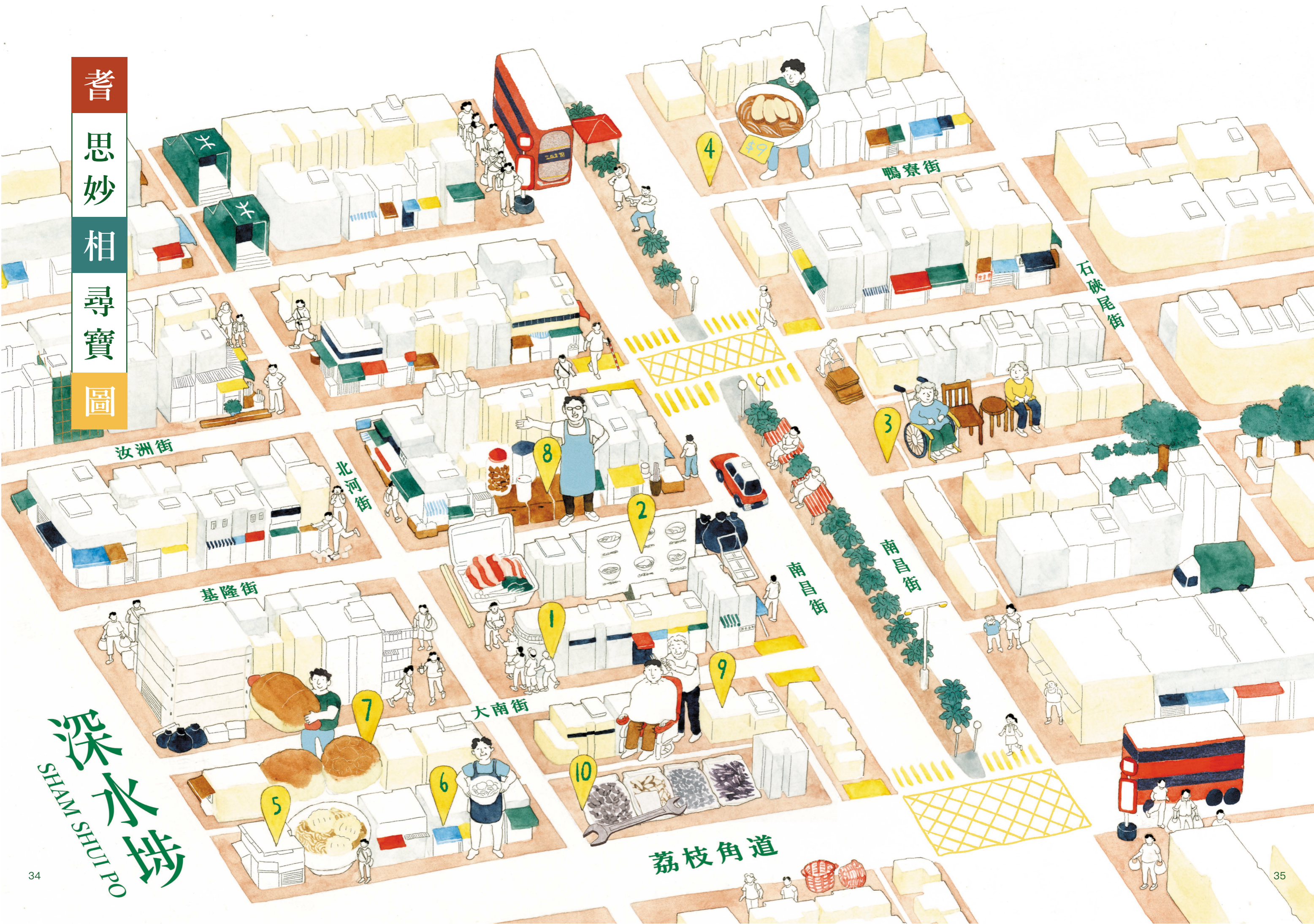
內容：室外空間擠迫，道路安全欠缺，巴士人龍欠序，跟進？





耆  
思妙相  
尋寶圖

深水埗  
SHAM SHUI PO





前頁的「深水埗區」長者友善地圖，生動有趣地呈現了齡活大使對長者友善社區的了解，圖中除了表達了齡活大使對社區環境的讚賞及關注，亦記錄了10間齡活大使推薦的長者友善商店，各個代表長者友善商店的標誌/插畫都別出心裁，反映了齡活大使欣賞或推薦該商店的原因。這一行動是為肯定社區內的長者友善商店，鼓勵長者友善文化在商店推展，以及讓社區中的長者更得知長者友善的資訊，便利生活。同時，大眾亦可從長者友善的角度認識及了解長者在社區中的需要及挑戰。

參考香港社會服務聯會的長者友善措施致意行動，長者友善商店可根據長者友善城市的八大範疇來評定，具備全面的評核細項。本計劃將上述所提的評核細項 (Checklist) 簡化，制定了涵蓋八大範疇共23項評核細項的一覽表，供齡活大使在社區考察時使用 (請見附錄一)。以下會列出各10間長者友善商店的資料，及齡活大使眼中的「長者友善元素」(由齡活大使在社區考察後評定)。

飲食



1 北河同行

地址：深水埗大南街278號地下

北河同行廣為人知，齡活大使讚賞店主明哥售賣平價飯盒，而且派發免費飯盒給有需要人士 (包括長者)，關顧長者需要。參照齡活大使的分享，插畫家活潑地描繪了明哥在派飯前的準備工作，及派發飯盒的情境，體現了商店在長者友善的尊重和社會包容範疇的表現。

– 延伸問題 –

在你的社區中，你認為哪些商店在尊重和社會包容範疇上，達到長者友善的程度呢？



參考的長者及年齡友善特點

尊重和社會包容



- 細心聆聽長者的查詢，特別為長者介紹所需貨品
- 讓長者感到愉快的購物過程
- 接受購買小份量的商品
- 接受代用券 (意：接受善心人士先為貨品付款，讓下一位客人可免費享用該貨物)
- 提供一個令人感到長幼共融的購物環境



## 2 西貢仔越南餐廳

地址：深水埗基隆街245號地舖  
電話：62887882

基隆街有不少食肆，西貢仔越南餐廳特別吸引了齡活大使的注目，因為食店的餐牌圖文並茂，內容清晰易看，便利長者點餐。透過齡活大使拍攝的相片，插畫家著意繪畫了商品的餐牌，不同麵食套餐的參考照片及價錢一目了然，展示商店在長者友善的信息交流範疇上有非常優勝的表現。

### — 延伸問題 —

在你的社區中，你認為哪些商店在信息交流範疇上，達到長者友善的程度呢？



### 飲食



參考的長者及年齡友善特點

### 信息交流



- 有大字的貨品資訊
- 提供清晰的收費價目

### 飲食

梅貴緣位於基隆街的另一端，人流不算很旺，有賴齡活大使對社區的認識，為我們介紹了這間長者友善商店。齡活大使欣賞梅貴緣的店舖設計便利長者及使用輪椅人士，餐廳的桌椅可靈活調動，方便長者及行動不便人士內進用餐。另外，餐廳每月設有「老老生日會」，生日月份的長者可以優惠價錢享用素食自助餐，又可認識新朋友。按齡活大使對長者友善商店的讚賞，插畫家描繪了商店的店面，包括出入口、門外的木椅子，亦刻劃了長者及輪椅人士在門外休息，表達了商店在長者友善的室外空間和建築範疇的用心。

參考的長者及年齡友善特點

### 尊重和社會包容



- 出入口位置清晰，容易進出
- 出入口寬闊，方便使用輪椅人士
- 通道沒有擺放雜物，阻礙購物



### — 延伸問題 —

在你的社區中，你認為哪些商店在室外空間和建築範疇上，達到長者友善的程度呢？

## 3 梅貴緣

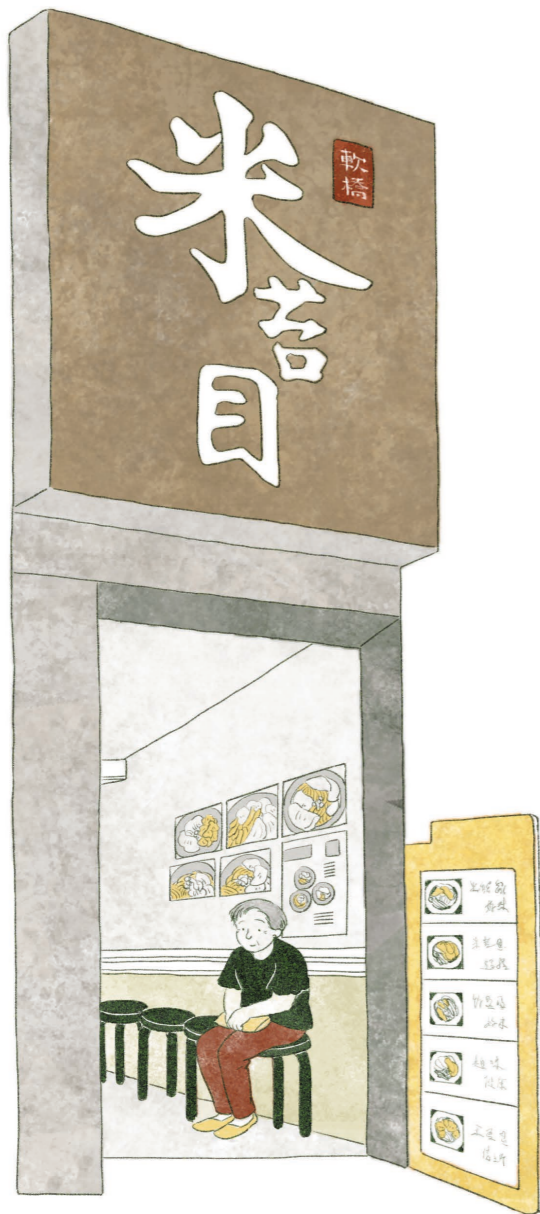
地址：深水埗基隆街188號地下C號舖  
電話：266606988



## 4 軟橋米苔目餐廳

地址：深水埗鴨寮街249號地下B舖  
電話：2795 2798

想必許多人對於鴨寮街的印象是售賣電子產品的地方，有賴齡活大使對社區的認識，為我們推介了這間位於鴨寮街的長者友善食店。齡活大使份外讚賞軟橋米苔目餐廳在平日下午茶時段提供長者優惠麵食，惠及長者。齡活大使亦曾看見店員輔助長者及輪椅人士到店內就座，態度十分友善。商店將不少食物的相片放大並張貼於店內，清晰易見，方便長者點餐。



### 飲食



在眾多長者友善元素中，插畫家將齡活大使份外欣賞的長者優惠麵食轉化成圖像，反映了商店在長者友善的社會參與範疇的用心。

參考的長者及年齡友善特點

#### 社會參與



- 推行長者購物優惠
- 提供長者咭優惠
- 普遍的貨品，長者認為價錢合理
- 店鋪適合長者再次前來光顧

#### - 延伸問題 -

在你的社區中，你認為哪些商店在社會參與範疇上，達到長者友善的程度呢？

## 5 蝦仔記粉麵

地址：深水埗荔枝角道348號地下  
電話：2660 6988



### 飲食

深水埗食肆選擇眾多，齡活大使特別喜愛蝦仔記粉麵，讚賞商店售賣平價粉麵，全日劃一價錢，惠及長者街坊，好像「街坊食堂」。插畫家筆下的蝦仔記粉麵長幼共融，食物既受長者歡迎，亦受小朋友喜愛，體現了商店在長者友善的尊重和社會包容範疇的優勝之處。





## 6 麵站

地址：深水埗荔枝角道332號地舖  
電話：27487869



麵站位於人來人往的荔枝角道，店內座位數十個，繁忙時間，座無虛席。齡活大使讚賞麵站售賣平價粉麵，全日劃一價錢，惠及長者街坊。另外，齡活大使亦讚賞商店聘用年長員工，在考察當天看見該員工純熟地包雲吞，對年長員工的技能大嘆欣賞！插畫家亦將店內點餐的情況刻劃了出來，表現出店員的親切友善，反映了商店在長者友善的尊重和社會包容範疇的努力。



飲食

飲食

## 7 新美麵包公司

地址：深水埗大南街303號地舖  
電話：21949803

物價飛騰，以前幾蚊可以買到一個麵包，如今動輒十多元才可以買到一個麵包，難免對長者的生活造成壓力。新美麵包公司是一間舊式的麵包店，售賣平價新鮮出爐麵包，惠及長者街坊。插畫家以美味的腸仔包、麥包作為社區地圖上商店的標記，反映價廉物美是一大長者友善元素。



— 延伸問題 —  
在你的社區中，你認為哪些商店是價廉物美的？



## 8 家園便利店

地址：深水埗基隆街222號地下  
電話：39877800

### 小型超市



家園便利店是一所社會企業，售賣不同的乾貨及日常用品，滿足街坊生活上的需要。而且，商店為65歲以上的長者及傷殘人士等弱勢社群提供「會員價」的優惠，惠及有需要的街坊。另外，齡活大使亦讚賞店員的態度友善，主動為長者提供協助，就如插畫家筆下繪畫的情境，反映商店在長者友善的尊重和社會包容範疇的努力。



註：以上商店為連鎖店，唯注釋只反映油麻地商店的社區考察發現，未能反映全線商店的長者友善程度。

### 理髮

在大南街的后巷裡，有好幾個街坊聚集在麗如理髮，他們都在排排坐等待剪髮、刮鬍子、或染髮。老板跟我們說，他都是「一腳踢」，如果有人來染髮，他真的是忙不開，不過做街坊生意令他很開心，這麼多年來，日復一日，與街坊打成一片。齡活大使讚賞麗如理髮的懷舊氣息及人情味，就似店裡的復古理髮椅一樣，理髮等服務價格相宜。插畫家以生動的圖畫描繪了店主為客人恤髮的情境，筆觸下彷彿感覺到鄰里間的暖暖情誼，反映富人情味是一大長者友善元素。



#### - 延伸問題 -

在你的社區中，你認為哪些商店是富有人情味的？



## 9 麗如理髮

地址：深水埗大南街286號B地下



# 10 祥記五金

地址：深水埗荔枝角道3008號地下  
電話：23873008



## 五金及維修

深水埗一帶有不少舊唐樓，隨居住時間及年歲的增長，長者街坊可能面對單位日久失修，如電線老化、水管淤塞等，或居住設備不配合身體的需要，可能需要安裝扶手以防摔倒。然而，對於長者街坊來說，找到合適的維修服務且收費合理是一項挑戰。齡活大使看見了長者街坊在居住上的挑戰，欣賞祥記五金售賣不同五金產品及工具，並提供不同的維修服務，店員態度友善，因應長者在住所上的需要而推介相應的產品，為長者的生活帶來便利。在設計上，插畫家按照齡活大使的照片描繪了商店的門面，反映了商店在長者友善的房屋範疇的貢獻。



參考的長者及年齡友善特點

房屋



- 特別為長者提供意見，因應住所設計，方便長者住所內使用貨品
- 收取合理價錢，提供改裝或安裝服務，方便長者住所內使用貨品

– 延伸問題 –

在你的社區中，你認為哪些商店在房屋範疇上，達到長者友善的程度呢？



## 附錄一 | 齡活大使眼中的長者友善商店- 友善元素的參考項目



### 室外空間和建築

- 出入口位置清晰，容易進出
- 出入口寬闊，方便使用輪椅人士
- 通道沒有擺放雜物，阻礙購物



### 交通

- 附近有方便的泊車位置
- 附近有容易到達的公共交通工具



### 房屋

- 特別為長者提供意見，因應住所設計，方便長者住所內使用貨品
- 收取合理價錢，提供改裝或安裝服務，方便長者住所內使用貨品



### 社會參與

- 推行長者購物優惠
- 提供長者咭優惠
- 普遍的貨品，長者認為價錢合理
- 店鋪適合長者再次前來光顧



### 尊重和社會包容

- 細心聆聽長者的查詢，特別為長者介紹所需貨品
- 讓長者感到愉快的購物過程
- 接受購買小份量的商品
- 接受代用券
- 提供一個令人感到長幼共融的購物環境



### 公民參與和就業

- 樂意為長者提供就業機會
- 以靈活的方式聘請長者作臨時或短期工作



### 信息交流

- 有大字的貨品資訊
- 提供清晰的收費價目





### 社區支持與健康服務

- 讓長者按需要購買較少份量的貨品
- 收取合理價錢，提供送貨服務
- 主動向長者提供多方面的關懷



## 附錄二 | 齡活大使眼中的長者友善商店一覽表

商店類別	商店名稱										
		出入口位置清晰，容易進出	出入口寬闊，方便使用輪椅人士	通道沒有擺放雜物，阻礙購物	附近有方便的泊車位置	附近有容易到達的公共交通工具	特別為長者提供意見	因應住所設計	方便長者住所內使用貨品	收取合理價錢	提供改裝或安裝服務
飲食	1. 北河同行	●	●			●					
	2. 西貢仔越南餐廳	●	●	●	●	●					
	3. 梅貴緣	●			●	●					
	4. 軟橋米苔目餐廳	●				●					
	5. 蝦仔記粉麵	●		●		●					
	6. 麵站	●		●		●					
	7. 新美麵包公司	●	●	●	●	●					
小型超市	8. 家園便利店*	●		●		●	●	●	●	●	
理髮	9. 麗如理髮	●	●	●		●					
五金及維修	10. 祥記五金				●		●	●	●	●	

																
方便長者住所內使用貨品	推行長者購物優惠	提供長者咭優惠	普遍的貨品，長者認為價錢合理	店鋪適合長者再次前來光顧	細心聆聽長者的查詢，為長者介紹所需貨品	讓長者感到愉快的購物過程	接受購買小份量的商品	接受代用券	提供一個令人感到長幼共融的購物環境	樂意為長者提供就業機會	以靈活的方式聘請長者作臨時或短期工作	有大字的貨品資訊	提供清晰的收費價目	讓長者按需要購買較少份量的貨品	收取合理價錢，提供送貨服務	主動向長者提供多方面的關懷
	●		●	●		●	●	●				●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●		●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●		●			●	●	●		●
		●			●				●		●	●			●	
			●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
			●	●	●	●			●	●	●	●	●			●
●			●	●		●	●		●			●		●	●	●

\*註：以上商店為連鎖店，唯注釋只反映深水埗商店的社區考察發現，並不代表全線商店的長者及年齡友善程度。

不適用



## 參加者活動後感想

字裡行間，各位參加者不但表達出在「耆思妙相·尋寶圖」活動中有很大的得著，包括參與活動中所得滿足感及團體精神，而且，他/她們對社區有更多的感受與認識，包括感受到社區對長者的關愛，更深入認識自己居住的社區及長者友善環境、商店，對社區有更多的歸屬感，並願意再行前一步，與人分享長者友善社區，參與推動深水埗成為長者友善社區的行列。以下為參加者活動後感想的節錄：

### 個人層面

#### 活動滿足感

我們長者非常有福，「賽馬會」及「理工大學」都非常關顧長者在社區的參與、衣食住行、健康、信息交流，非常感謝！

社區關顧長者樂融融，留意危機後望改善，大大擴闊眼界。

「耆思妙相·尋寶圖」是一個開心而有意義的活動。

「耆思妙相·尋寶圖」計劃給我機會和一班長者學習，分享社區環境意見，影相等，謝謝安排。

「耆思妙相·尋寶圖」計劃非常實用，非常良好。

我在「耆思妙相·尋寶圖」中學到很多東西，感謝香港理工大學工作人員！

我很榮幸參加此次活動，給我們搭建一個長者交流的平台，希望以後多舉辦類似活動。

我感到開心，活動有團隊精神。

活動氣氛融洽，每個人都盡力提出意見，作出合作精神。

### 社區層面

#### 長者的關愛 感受到社區對

我第一次親身落社區，感受自己居住的城市，與街坊對話，感受友善的人情味。

這活動讓我知道社區對長者也有一種關心。

我對長者友善城市概念有所認識，更多留意環境對長者的影響，了解區內的長者優惠及服務。

我對「齡活城市」「長者及年齡友善城市」的八大範疇了解得十分清楚。

這活動增加了我對長者友善的知識。

這活動很好，長者友善我要多學習。

透過親身落區體驗，我了解到深水埗區的地道文化及長者友善環境。

#### 更多認識長者友善社區

#### 更多認識深水埗區

我對於社區加深認識，領會主持人和組員的努力，認識了新的朋友，體會了工作人員的才華。

我高興認識一班青年，他們很關心我們班長者，認識很多嘢，使我咁加深對社區的認識。

這活動增進街坊溝通機會，加深對社區文化的了解。

我好高興能參與這個活動，令我認識更多社會資訊，很多謝賽馬會。

這活動的學習多獲益，我更多了解地區，感恩能參與。

我對居住的社區有更深層了解。

我更加認識本社區環境和設施，可以幫到其他人對深水埗的了解。

本團隊再次感謝每一位參加者的出席及投入參與。期望日後與大家見面，共同推動深水埗區的長者及年齡友善文化。

### 活動層面

#### 體現團體精神



## 區內主要的安老及醫療服務資訊

### 安老服務

服務	醫院/診所/機構	地址	預約/查詢電話
長者社區中心	明愛鄭承峰長者社區中心	深水埗保安道383號麗寶花園商場上層	2729 1211
	明愛麗閣長者中心	長沙灣麗閣邨麗荷樓306至310室	2729 5858
	喬色園主辦可健耆英地區中心	深水埗西邨路20號榮昌邨榮傑樓地下	2725 4875
	救世軍南泰長者中心	深水埗南山村南泰樓地下	2779 5983
鄰舍中心	聖公會基愛長者鄰舍中心	深水埗大埔道70號太子中心2字樓A室	2799 9517
	喬色園主辦可澤耆英鄰舍中心	深水埗澤安邨榮澤樓1-2及16-20號地下	2779 6998
	仁濟醫院鄧碧雲紀念長者鄰舍中心	深水埗石硤尾邨第21座129-134號地下	2779 2557
	中華便利會恩慈長者鄰舍中心	石硤尾大坑東邨東怡樓地下	2778 3618
	基督教服務處元州長者鄰舍中心	深水埗元州邨元樂樓地下	2720 3105
	深水埔街坊福利會長者鄰舍中心	深水埗汝州街88號地下	2381 3120
	基督教服務處幸福長者鄰舍中心	深水埗幸福邨福日樓地下	2387 9951
	基督教女青年會誌實松柏中心	深水埗元州街59至36號元州街市政大廈4樓	2720 6364
	仁濟醫院鄧碧雲紀念長者鄰舍中心	深水埗石硤尾邨21座地下129-134室	2779 2557
	基督教播道會聯會中國基督教播道會美孚長者中心	深水埗百老匯街39號A美孚新邨平台148號舖	2745 8839
日間護理中心	明愛西九龍日間護理中心	南山邨南逸樓15至28號地下	2776 4777
	明愛恩柏軒 (非資助日間護理中心)	長沙灣麗閣邨麗蘿樓地下110至113室	2387 0966
	聖公會李嘉誠長者日間護理中心	深水埗南昌街338號	2776 1123
	楊震社會服務處護養院暨日間護理服務	石硤尾窩仔街100號石硤尾邨服務設施大樓2樓&3樓	2342 3220
	東華三院陳馮曼玲長者日間護理中心	深水埗澤安邨華澤樓13至16地下及榮澤樓3至8地下	2776 1500
	基督教服務處深水埗長者日間護理中心	深水埗元州邨元謙樓201室	2708 1676

服務	醫院/診所/機構	地址	預約/查詢電話
護士站	深水埗銀鈴護士站	大坑東道99號大坑西新邨民興樓地下1-3舖	5165 8830
綜合家居照顧服務	明愛深水埗綜合家居照顧服務	深水埗南山邨南堯樓5至10號地下	2776 8884
	聖公會深水埗綜合家居照顧服務隊	深水埗南昌街338號	2190 9900
	東華三院改善家居及社區照顧服務	深水埗青山道338-340號順利商業大廈3樓C室	2708 2998
	基督教服務處深水埗綜合家居照顧服務隊	石硤尾邨24座207-210室 白田邨安田樓地下1號室	2776 5712 3586 0036
緊急住宿服務	基督教女青年會雲華護理安老苑	深水埗麗安邨麗廉樓及麗榮樓地下(B座及C座)及1樓	2708 3677
住宿暫託服務	明愛麗閣苑	深水埗麗閣邨麗蘿樓2樓201-227室	2728 9217
護老者支援服務	明愛鄭承峰長者社區中心	深水埗保安道383號麗寶花園商場上層	2729 1211
	明愛麗閣長者中心	長沙灣麗閣邨麗荷樓306至310室	2729 5858
基本家居維修服務	明愛深水埗長者地區中心	深水埗順寧道323號地下至2樓	2729 1211
	鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心	白田邨澤田樓地下	2784 7440
	聖雅各福群會眾膳坊(慈惠軒)	石硤尾大坑西邨民興樓地下1-3舖	3586 9944
輔助行動器材租借/維修服務	香港輪椅輔助隊	南昌村昌謙樓地下1-3號	2194 9666
	工程及醫療義務工作協會	石硤尾邨44座207-212號	2776 8569
	香港傷健協會	深水埗麗閣邨麗蘿樓地下S102室	2361 2323
	香港復康諮詢會復康器材回收夢工場	深水埗東沙島街188號樂年花園B3號地下	2388 9915
食物援助/電器送贈	聖雅各福群會眾膳坊(慈惠軒)	石硤尾大坑西邨民興樓地下1-3舖	3586 9944
	聖雅各福群會慈惠中心	荔枝角道143號康和閣地下至二樓	2778 2811
社區藥房	惠澤社區藥房	荔枝角道143號康和閣地下慈惠中心	2389 9456
善終服務	贖明會	長沙灣麗閣村麗荷樓三樓平台303-305室	2361 6606



## 醫療服務

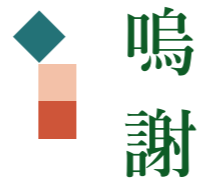
服務	醫院/診所/機構	地址	預約/查詢電話
醫院	明愛醫院	深水埗永康街111號	3408 7911
	寶血醫院 (明愛)	深水埗青山道113號	3971 9900
普通科	明愛醫院家庭醫學診所	深水埗永康街111號明愛醫院懷明樓地下	3157 0123
	長沙灣賽馬會普通科門診診所	長沙灣廣利道2號 (設夜診)	3157 0122
	南山普通科門診診所	南山邨南堯樓地下	3157 0120
	石硤尾普通科門診診所	石硤尾巴域街2號	3157 0119
	西九龍普通科門診診所	長沙灣道303號長沙灣政府合署地下	3157 0121
	石硤尾長者之區健康診所	石硤尾大坑東道99號大坑西新邨民興樓G/F	5165 8830
	中醫 *	仁濟醫院 – 香港浸會大學中醫 教研中心	深水埗長沙灣道303號長沙灣政府合署1樓
	博愛醫院 – 中醫流動醫療車	石硤尾白田邨 (星期一)	6737 1618
	博愛醫院 – 中醫流動醫療車	長沙灣幸福邨 (星期四)	6737 1618
	博愛醫院 – 中醫流動醫療車	長沙灣富昌邨 (星期五, 設夜診)	6737 1618
	東華三院 – 中醫流動診所	長沙灣幸福邨福日樓 (星期二)	8137 0299
	仁愛堂 – 流動中醫醫療車	長沙灣保安道李鄭屋商場 (星期三, 設夜診, 星期六)	2655 7757
	仁愛堂 – 流動中醫醫療車	深水埗富昌邨富昌商場對出 (星期二, 設夜診)	2655 7757
	仁愛堂 – 流動中醫醫療車	深水埗元州邨元慧樓側空地 (星期五早上)	2655 7757
	仁愛堂 – 流動中醫醫療車	深水埗南昌邨昌遜樓與昌逸樓中間(星期五下午及夜診)	2655 7757
	工聯會流動中醫車	深水埗麗閣邨麗薇樓與麗蘭樓中間	6052 7367
長者健康中心	南山長者健康中心	石硤尾南山邨南堯樓地下	2779 5596
綜合醫療	仁濟醫院綜合醫療中心	深水埗元州街223-229號金源大廈地下C號舖	2151 0559
牙科	深水埗街坊福利會牙科診所	塘尾	2394 4638
	長沙灣政府合署牙科診所	長沙灣道303號長沙灣政府合署健康中心3樓	2152 0028
	仁濟醫院牙科診所	深水埗大埔道160號地下	2765 8700
	明愛醫院牙科專科門診	深水埗永康街 111 號	3408 7019
	香港醫藥援助會屋邨牙科服務	石硤尾白田邨11座地下2號	2776 5462

服務	醫院/診所/機構	地址	預約/查詢電話
牙科	香港醫藥援助會屋邨牙科服務	長沙灣李鄭屋邨商場地下113號	2729 7366
	關愛基金「長者牙科服務資助」 <sup>^</sup>	深水埗區認可牙醫	2525 8198
耳鼻喉科	明愛醫院耳鼻喉科專科門診	深水埗永康街 111 號	3408 7096
聽力學	明愛醫院專職醫療診所	深水埗永康街 111 號	3408 7096
	寶血醫院 (明愛) 陳登復康治療中心#	深水埗青山道113號寶血醫院地下	3188 2323
眼科	明愛醫院眼科專科門診	深水埗永康街 111 號	3408 7070
	香港醫藥援助會眼科視光師服務	深水埗李鄭屋邨商場地下105號 (星期三上午9時至12時)	2776 9081
皮膚科	長沙灣皮膚科診所	長沙灣道303號長沙灣政府合署西	2150 7373
腦退化症診 斷及評估	深水埗康齡社區服務中心	九龍健康中心3字樓	2784 7440
長者抑鬱症 治療及護理	賽馬會高錕腦伴同行流動車	深水埗白田邨澤田樓地下	2816 9009
	鄰舍輔導會心裡有陽光耀晚晴一精神	深水埗	2784 7440
	健康計劃	深水埗白田邨澤田樓地下	

<sup>^</sup> 關愛基金「長者牙科服務資助」：領取長者生活津貼長者，免費鑲配活動假牙

# 寶血醫院 (明愛) 陳登復康治療中心：免費聽力測試





鳴謝

排名不分先後

## 策劃及捐助

香港賽馬會慈善信託基金

## 支持單位

明愛鄭承峰長者社區中心 (深水埗)

嗶色園主辦可健耆英地區中心

鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心

新家園協會九龍西服務處 (深水埗)

新生精神康復會 安泰軒 (深水埗)

## 參與商店

北河同行

西貢仔越南餐廳

梅貴緣

軟橋米苔目餐廳

蝦仔記粉麵

麵站

新美麵包公司

家園便利店

麗如理髮

祥記五金

## 合作伙伴

社會企業 歷耆者 (Eldpathy)

插畫家及書籍設計 Carmen Ng

## 編輯

香港理工大學 專業支援團隊

梁嘉敏

陳詠詩

## 校對

香港理工大學 專業支援團隊

張佩玲

版權歸賽馬會齡活城市計劃所有，翻印必究。



