



躍動香港健步行

見字行路

賽馬會齡活城市計劃

賽馬會齡活城市計劃 • 見字行路 • 躍動香港健步行

躍動香港健步行

見字行路

賽馬會齡活城市計劃



賽馬會齡活城市計劃

見字行路

躍動香港健步行

序

為了應對香港人口老齡化的趨勢，香港賽馬會慈善信託基金自2015年起主導推行「賽馬會齡活城市計劃」，在全港各區宣揚長者及年齡友善文化。計劃於十八區進行基線研究，檢視區內的長者及年齡友善程度。

根據基線研究結果，大學專業支援團隊於2017年定立為期三年的行動方案，包括每年撥款支持不同地區計劃，「躍動觀塘健步行」便是其中之一，成效顯著。為讓更多長者受惠，計劃擴展至涵蓋全港的「賽馬會齡活城市計劃：躍動香港健步行」，更將「健步行」、「地區導賞」和「友善地區」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，鼓勵長者在區內遊覽，養成持續步行的習慣，藉以提升身心健康。

為讓參加者了解計劃理念及分享各區健康路線，團隊結集了計劃資料及經驗，編寫成工具書「見字行路」，當中的步行運動知識及建議，可提升長者運動的動機，更可為其他團體作為參考。我們很高興「躍動觀塘健步行」計劃更曾在新加坡舉行的「9th International Ageing Asia Innovation Forum」中，奪得“Best Active Ageing Programme – Community”獎項，成績令人鼓舞。

在此，我謹代表香港賽馬會慈善信託基金感謝基督教家庭服務中心和香港理工大學活齡學院的付出，亦感激各支持團體和義工們的積極參與，希望大家繼續同心協力，構建香港成為適合不同年齡人士生活的「齡活城市」。

張亮

香港賽馬會慈善及社區事務執行總監

序

推動長者建立健康生活模式一直是基督教家庭服務中心創老工作室的工作目標。自2017年開始，我們在觀塘區推出「躍動觀塘健步行」計劃，透過推動長者參與健步行，培養持續運動的習慣。

承蒙香港賽馬會慈善信託基金的慷慨支持，計劃在2019年得以擴展至全港，並與8所機構9間長者服務中心在不同地區攜手合作，推行「躍動香港健步行」計劃，令各區長者得以參與健步行運動。此外，透過智能手錶、地區導賞活動及友伴支持，鼓勵沒有運動習慣的長者在所屬的社區持續運動，有目標地管理健康。

在城市中漫步不是夢想，而是可以在日常生活中實踐。我感謝香港賽馬會慈善信託基金及各伙伴機構對計劃的支持，期望大家繼續攜手推動年齡友善社區及運動文化，共同建設更美好的城市。

郭烈東 JP

基督教家庭服務中心總幹事

目錄

序(一)	P4		
序(二)	P5		
《賽馬會齡活城市計劃 - 躍動香港健步行》計劃背景	P8		
參加者體驗歷程	P10		
PART I: 甚麼是健步行			
你是久坐一族嗎?	P13		
甚麼是「久坐」?	P14		
久坐引致的問題	P15		
運動的效益	P16		
健步行的好處	P18		
阻礙步行的原因	P19		
低門檻的健步行	P20		
提升步行動機	P22		
長者友善步行路線及地圖	P24		
健步行的種類及裝備	P32		
健步行前的熱身及正確姿勢	P33		
健步行時的反應	P36		
PART II: 長者友善的健步行路線			
尋找長者友善的健步行路線	P39		
1. 可供步行程度	P40		
2. 方便程度	P42		
3. 舒適程度	P44		
4. 吸引程度	P46		
5. 整體評價	P48		
PART III: 籌辦步行活動			
新手入門 - 步行活動的理念			P51
甚麼是EAST架構?			P52
EAST架構規劃活動			P54
活動流程			P56
善用計步器及輔助工具			P60
PART IV: 步行活動開始!			
第一階段訓練			P63
Walk Leader重聚日			P68
PART V: 設計路線 - 搵路組			
第二階段訓練			P70
PART VI: 步行組 - 準備實戰!			
步行前準備			P76
第三階段訓練			P77
PART VII: 附錄			
步行度意見調查			P86
路線規劃及危險識別/風險評估			P92
關於我們及鳴謝機構			P93
出版資料			P94

賽馬會齡活城市計劃 - 躍動香港健步行

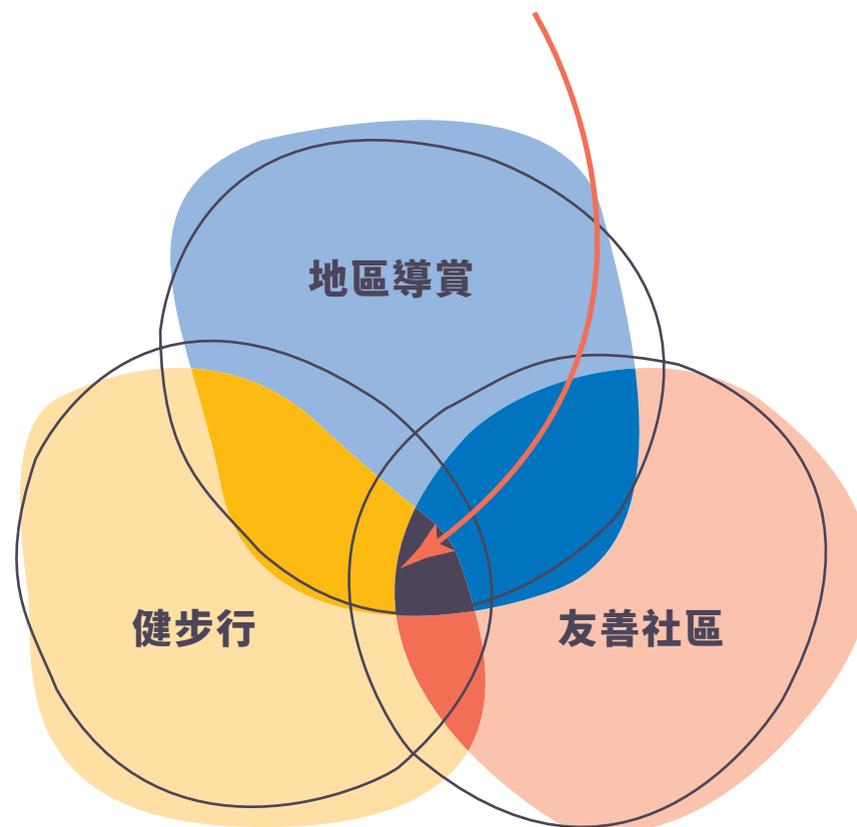
步行是一個簡單、容易做到、具成效又能輕鬆融入日常生活中的運動，外國研究亦顯示步行有助提升身心健康，有見及此，《賽馬會齡活城市計劃——躍動香港健步行》於2019年8月開展，結合「健步行」、「地區導賞」與「友善社區」3大概念，招募各區長者親身設計12條具地區特色又長者友善的健步行路線，並製作成手機應用程式及地區路線指南，向社區人士推廣各區的路線及健康資訊。

《躍動香港健步行》此計劃旨在推動「長者友善社區」，鼓勵缺乏運動的長者養成持續步行的習慣，透過使用手機應用程式和分享地區健康路線，提升長者使用醫療應用程式及獲取健康資訊的能力。「此計劃更培訓了四十多位來自不同地區的50+人士

成為Walk Leader，持續服務社區，發揮老有所為的精神及宣揚長者友善的訊息。他們建立健步小組，定期在社區帶領長者步行，鼓勵他們在區內遊覽，養成持續健步行的習慣，提升身心健康。」

《躍動香港健步行》亦是基督教家庭服務中心創老工作室的旗艦服務計劃之一，希望推動長者能夠在社區擁有多姿多采的生活。是次計劃得以順利進行實有賴香港賽馬會慈善信託基金撥款資助、香港理工大學活齡學院指導、iDiscover Hong Kong 以及各協辦機構的支持，謹此致謝！我們期盼「步行」能夠成為更多長者的生活習慣，讓他們可以活得更健康豐盛。

賽馬會齡活城市計劃—— 躍動香港健步行



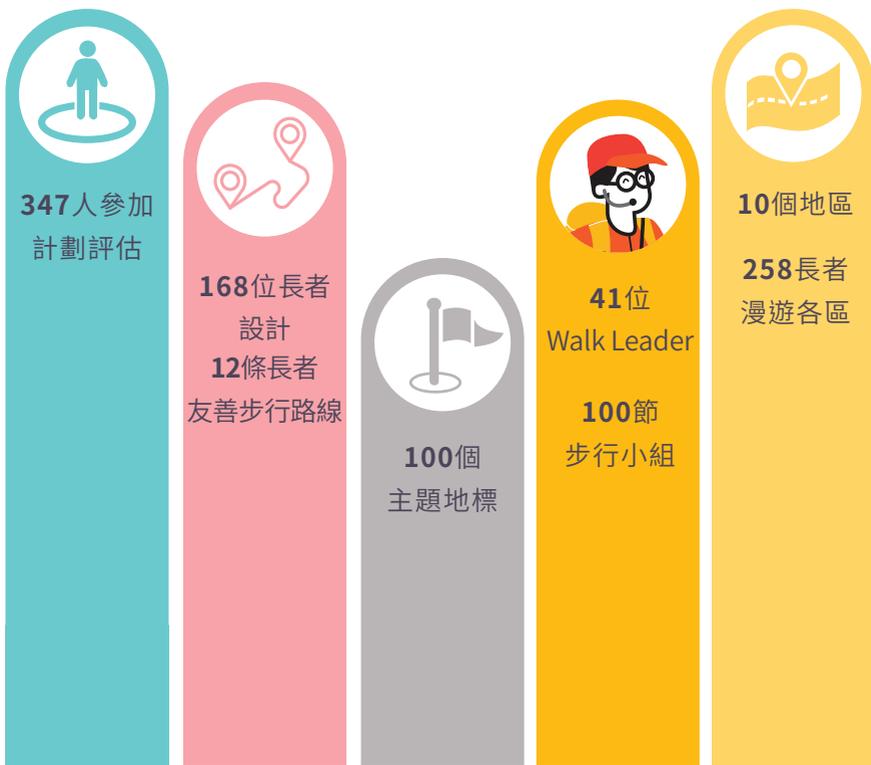
賽馬會齡活城市計劃 - 躍動香港健步行 參加者體驗歷程

1. 長者參加計劃

2. 參與健康評估前測及
學習使用智能手錶

3. 開始為期8-12星期的步行，
由Walk Leader定期帶領遊走社區路線，
體驗健步行帶來的身心樂趣

4. 參與健康評估後測及
收集智能手錶數據



長者參與步行組期間，總步行步數達**11,706,000步**
每位參加者平均步行**45,372步**，約為**42公里**，大概是
1個馬拉松的距離；總距離更相等於圍繞香港步行**22圈**

總步行步數達**11,706,000步**



平均步行**45,372步**



圍繞香港步行**22圈**



甚麼是健步行？

你是久坐一族嗎？



想一想

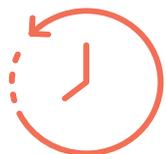
如果不包括睡眠時間，記錄一下你的日常活動，看看你每天花多少時間坐著或躺著呢？

A large, empty rectangular box with a dotted orange border, intended for recording daily activities and sedentary time.

甚麼是「久坐」？

根據世界衛生組織全民身體活動指引，連續坐著或躺著6小時以上便是「久坐」。

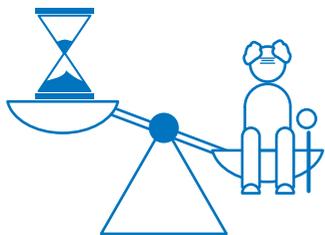
差不多一半的香港成年人屬於久坐一族：



平均每日有
6.5小時 坐著或躺著



20.7%
的人每天平均坐著或花
10小時
或以上坐著或躺著



30.5% 的85歲人士有
久坐的習慣，比例較其他
年齡層高

資料來源
衛生署,2016,2017,2018

久坐有機會引致：



超重或肥胖



社會成本上升



衰老及早死



癌症



糖尿病



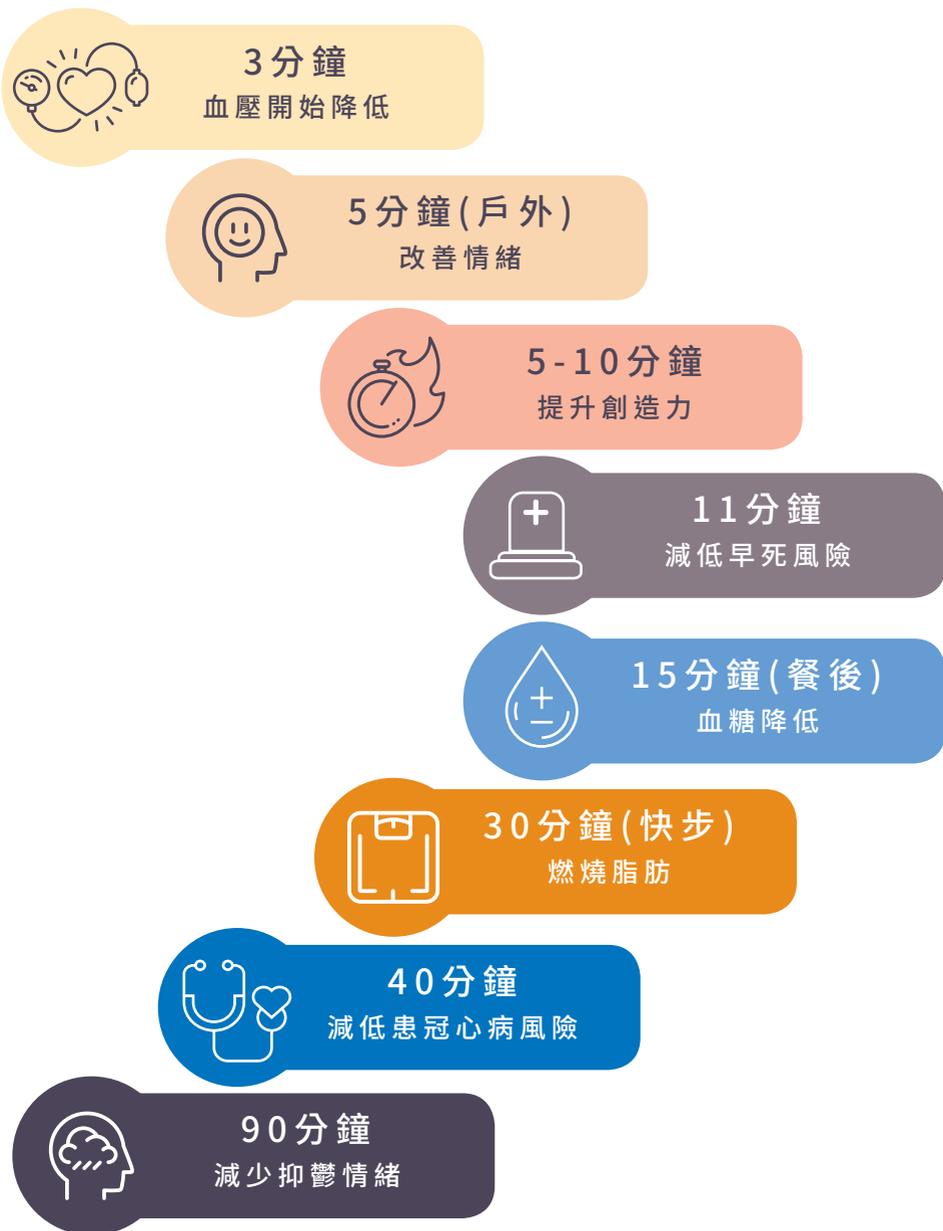
心血管疾病



資料來源
ACW, 2018; Eltis; JAMA, 2019;
Miyachi, 2015; Public Health
England, 2017; Walk21

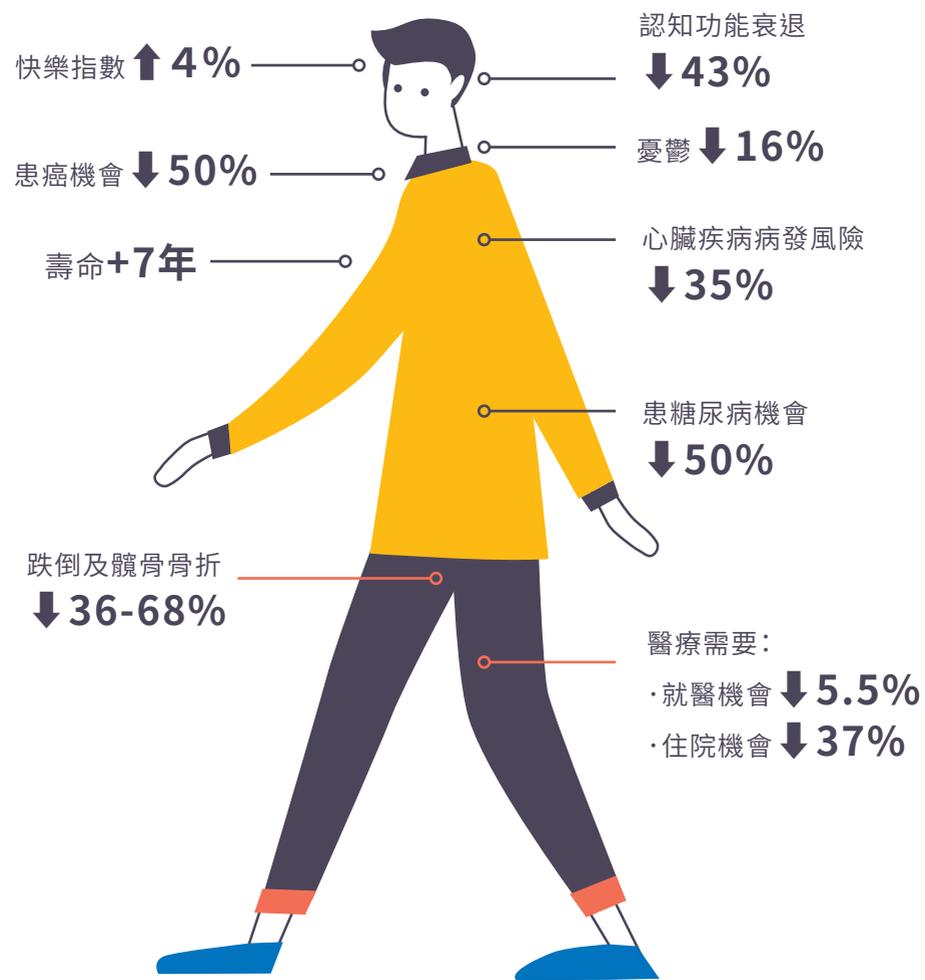
改善生活習慣 建立健康人生

如果你也是屬於久坐一族，是時候從步行開始，建立健康的運動習慣。每天只需花少至數分鐘，便能體驗步行帶來的神奇效果：



改善健康指標

只要持續健步行，身體健康指標數天後便已開始顯著改善：



資料來源

British Heart Foundation, 2014; Ekelund, 2020; Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018; Walking for Health, 2013; 台灣大學·倫敦大學國王學院, 2019; 杜克大學醫學院, 2019; 松柏之聲, 2020; 美國醫學期刊腫瘤學, 2020; 《實證醫學》期刊, 2018; 聯合報, 2020

健步行的好處

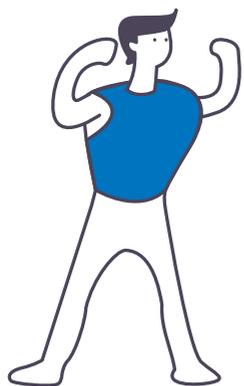
健步行除可減少很多健康問題外，還可：

擴闊社交圈子，連繫社區



養成有意義的生活習慣

保持獨立自主的生活



減低社會醫療開支



改善交通，減少碳排放



CO₂



「行」出第一步困難重重？

雖然健步行可大大減低患病風險，不過很多香港人仍然未願意「行」出健康第一步。研究同時發現，51%受訪者雖有意增加運動，但發現以下阻礙原因：



沒時間



找不到同伴



缺乏運動設施



體能變差



缺乏運動信心



城市可達性欠佳



缺乏興趣



價錢高昂



對運動謬誤

(如運動要求高、效果有限等)

資料來源

Cheng, 2007; HK01, 2019; Rai, 2020; 中大香港亞太研究所, 2015; 賽馬會齡活城市計劃, 2019;

低門檻的健步行

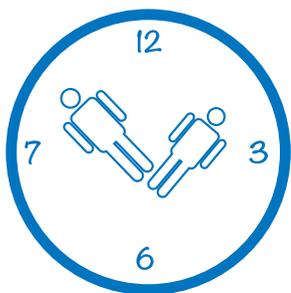
2020年世界衛生組織WHO首次取消了每次運動最短時間是要求；達致健康改善，只要站起來，活動多久都比坐着不動好。健步行便是門檻最低，養成運動習慣的最佳入門活動。

健步行：

免費



隨時隨地，不限人數



體能要求低



告別久別 齊來運動

大家不要再做久坐一族，齊齊動起來，踏出第一步！

想一想

你覺得可以如何提升大眾對健步行的興趣？



提升步行動機

研究發現，提升步行動機可以從以下幾方面入手：

個人方面

- 將步行融入生活
(如逛街、帶狗散步、探望家人朋友、參與義務工作和宗教活動)

團體活動

- 按能力分組
- 設計更多路線選擇
- 舉辦跨區步行，促進參加者互相交流
- 沿途加入特色景點
- 善用計步器

環境及設施方面

- 建設年齡友善的配套
- 綠化社區
- 提升空氣質素
- 改善社區治安



長者友善步行路線

《賽馬會齡活城市計劃 - 躍動香港健步行》招募各區長者親身設計12條具地區特色、長者友善的健步行路線，有興趣的朋友可下載手機應用程式「iDiscover asia」，在各區遊覽及發掘社區特色。



1. 九龍城 (2條)
2. 荃灣 (2條)
3. 大埔 (2條)
4. 元朗 (1條)
5. 跑馬地 (1條)
6. 屯門 (1條)
7. 小西灣 (1條)
8. 鴨脷洲 (1條)
9. 香港仔 (1條)
10. 觀塘 (1條)



掃描以下二維碼下載iDiscover asia
瀏覽更多步行路線



香港仔 ABERDEEN



- 1** 利東邨
Lei Tung Estate
- 2** 船廠
Dockyards
- 3** 鴨洲公園
Ap Lei Chau Park
- 4** 洪聖古廟
Hung Shing Temple
- 5** 街渡
Kai-to
- 6** 艇仔粉
Boat Noodles
- 7** 鴨洲海鮮酒家
Ap Lei Chau Waterfront
- 8** 鴨洲街市及熟食市場
Ap Lei Chau Market and Cooked Food Market
- 9** 風之塔
Wind Tower
- 10** 水月宮
Kwun Yum Temple
- 11** 友和士多
Yau Wo
- 12** 榮記五金
Metal Shop
- 13** 興發樓
Fing Tin Ice Grocery
- 14** 新記茶餐廳
So Kee
- 15** 食記餐廳
Sik Kee
- 16** 鴨洲街坊福利會
Aplchau Kaifong Welfare Association

- 1** 南區文娛徑
Southern District Library Trail
- 2** 香港仔海鮮批發市場
Aberdeen Wholesale Sea Market
- 3** 香港仔海濱公園
Aberdeen Promenade
- 4** 香港仔中心
Aberdeen Centre
- 5** 海王茶館
Sea King Teahouse
- 6** 新記粉麵
New Kee Noodles
- 7** 小神廟
Small Shrine
- 8** 英窩青少年中心
Marianne Jungo Ckt
- 9** 十五間
Fifteen Halls
- 10** 船仔粉
Boat Noodles
- 11** 珍寶海鮮角
Jumbo Family Restaurant
- 12** 香港仔海濱公園
Aberdeen Promenade
- 13** 香港仔中心
Aberdeen Centre
- 14** 海王茶館
Sea King Teahouse
- 15** 新記粉麵
New Kee Noodles
- 16** 小神廟
Small Shrine
- 17** 英窩青少年中心
Marianne Jungo Ckt
- 18** 十五間
Fifteen Halls
- 19** 船仔粉
Boat Noodles
- 20** 珍寶海鮮角
Jumbo Family Restaurant

Uniquely Aberdeen
Our favourite places in the neighbourhood

本地人最喜歡的地方

香港仔海鮮批發市場 Aberdeen Wholesale Sea Market

南區文娛徑 Southern District Library Trail

香港仔海濱公園 Aberdeen Promenade

海王茶館 Sea King Teahouse

新記粉麵 New Kee Noodles

小神廟 Small Shrine

英窩青少年中心 Marianne Jungo Ckt

船仔粉 Boat Noodles

珍寶海鮮角 Jumbo Family Restaurant

十五間 Fifteen Halls

#GetLostWithoutGettingLost
迷失於大街小巷
Nominate your favourite places!
參加到「香港仔」app
立即下載免費應用程式



易 → 初階 (C1) to 難 (C4)
易 → 初階 (C1) to 難 (C4)
易 → 初階 (C1) to 難 (C4)

年齡友善購物、綠色生活、認知健腦路線
Route of Age-friendly Shopping, Green Living and Brain Exercise
2 km 1.5 hrs 2.5km 1.5小時

洗手間 Toilet

珍寶海鮮角
Jumbo Family Restaurant

鴨洲 AP LEI CHAU

Uniquely Ap Lei Chau
本地人最喜歡的地方
Our favourite places in the neighbourhood



- 1** 利東邨
Lei Tung Estate
- 2** 船廠
Dockyards
- 3** 鴨洲公園
Ap Lei Chau Park
- 4** 洪聖古廟
Hung Shing Temple
- 5** 街渡
Kai-to
- 6** 艇仔粉
Boat Noodles
- 7** 鴨洲海鮮酒家
Ap Lei Chau Waterfront
- 8** 鴨洲街市及熟食市場
Ap Lei Chau Market and Cooked Food Market
- 9** 風之塔
Wind Tower
- 10** 水月宮
Kwun Yum Temple
- 11** 友和士多
Yau Wo
- 12** 榮記五金
Metal Shop
- 13** 興發樓
Fing Tin Ice Grocery
- 14** 新記茶餐廳
So Kee
- 15** 食記餐廳
Sik Kee
- 16** 鴨洲街坊福利會
Aplchau Kaifong Welfare Association

美味記憶、集人氣、投入運動路線
Route of Food Memory, Active Exercise and Everyone's Favourites

2.5公里 1.5小時
2.5km 1.5hours

洗手間 Toilets

路線難度 Route Difficulty Level

1-3 路線 3-6 路線 8-16 路線

UNIQUELY TUEN MUN

Our favourite places in the neighbourhood
本地人最喜歡的地方

1. 屯門公園 Tuen Mun Park
2. 天后廟 Tin Hau Temple
3. 屯門河 Tuen Mun River Channel
4. 湖山遊樂場 Wu Shan Recreation Playground
5. 中山公園 Zhong Shan Park
6. 紅樓 Hung Lau
7. 屯門騎術學校 Tuen Mun Public Riding School
8. 蝴蝶灣公園 Butterfly Beach Park
9. 望海觀音 Goddess of Mercy
10. 屯門渡輪碼頭 Tuen Mun Ferry Pier

Route of Green Living, Brain Exercise, and Everyone's Favourites
認知健腦、綠色生活、集人氣路線

1-4段 1星 ★
4-8段 3星 ★★★ 5km 3hrs 5公里 3小時
8-10段 1星 ★



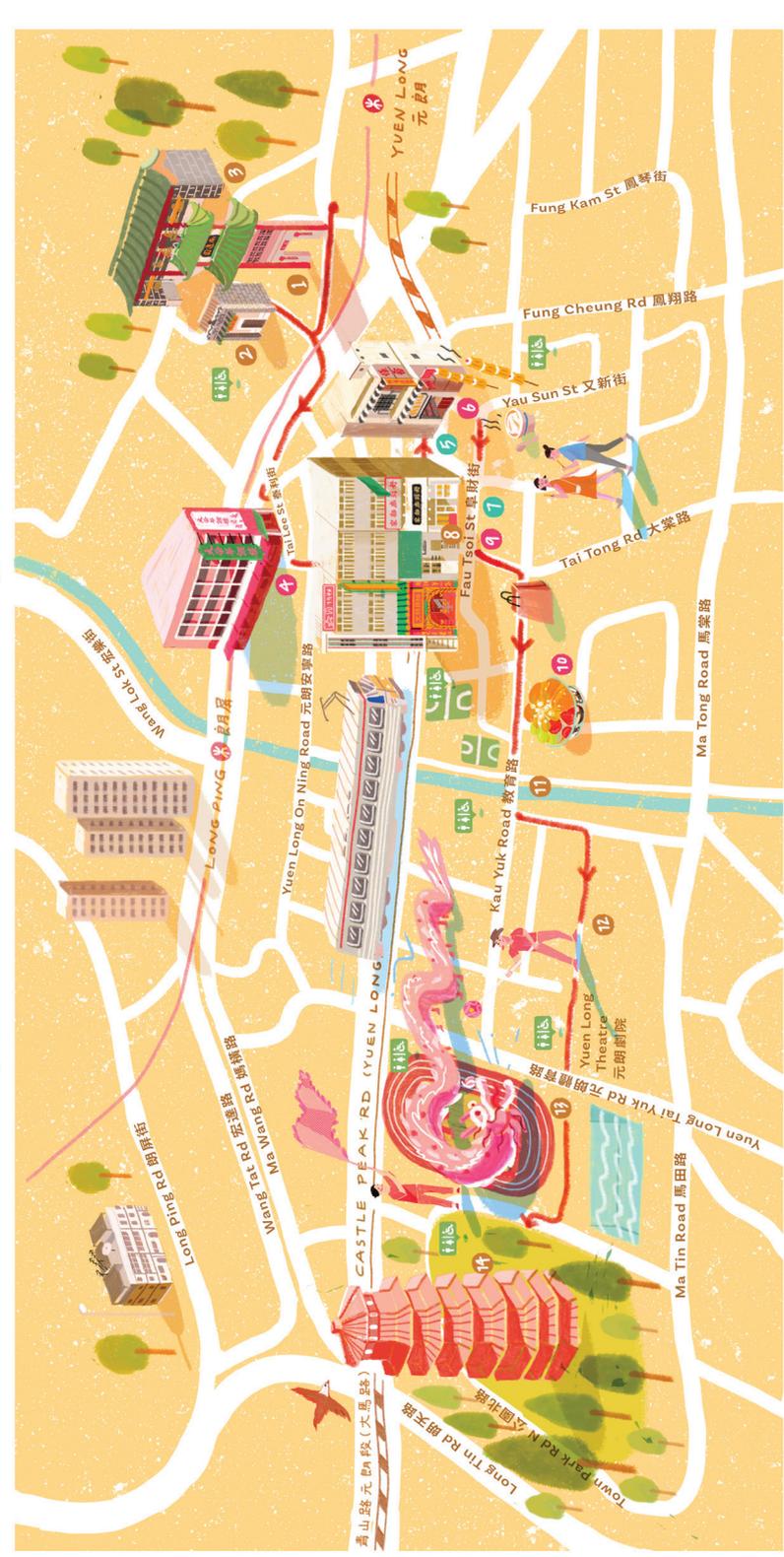

#GetLostWithoutGettingLost
迷失於大街小巷！
Want to find these places?
Download the App!
想找到這些地方？立即下載免費應用程式！



元 YUEN LONG 朗

Neighbourhood Map

UNIQUELY YUEN LONG /
our favourite places in the neighbourhood 本地人最喜歡的地方



Route of Age-friendly Shopping, Food Memory, and Everyone's Favourites. 年齡友善購物、食味記憶、集人氣路線 · 3KM 2HS 3公里 2小時 · Difficulty level 難度: 1-3 ★☆☆☆☆ 4-10 ★★★★★

- 1 Nam Pin Wai 南邊圍
- 2 Chun Yuen Pawn Shop 晉源押
- 3 Yuen Kwan Yi Tai Temple 玄關一帶廟
- 4 Tai Wing Wah Restaurant 大榮華酒樓
- 5 Hang Heung Cake Shop 恆香老餅家
- 6 Yau Sun Street 又新街
- 7 Tai Tung Bakery 大同佬餅家
- 8 Old Kwong Wah Theatre 舊光華戲院
- 9 Ho To Tai Noodle Shop 好到底麵家
- 10 Kei Kee Dessert 佳記甜品
- 11 Yuen Long Nullah 大坑渠
- 12 Yuen Long Sports Centre 元朗體育館
- 13 Yuen Long Stadium 元朗大球場
- 14 Yuen Long Park 元朗公園

#GetLostWithoutGettingLost!
迷失於大街小巷！



Want to find these places?
Download the App!
想找到這些地方？立即下載免費應用程式！





大埔 Tai Po

- Uniquely Tai Po** 本地人最喜歡的地方
- Route of Food Memory** 美味記憶路線
- 1 公屋小廚 Sam Zang
 - 2 Chun Tai Yuan 春暉園
 - 3 Green Hub 綠匯學苑
 - 4 Choi Yun Kee 蔡潤記
 - 5 Noodles factory 麵粉麵廠
 - 6 New Chi Tong Tai Po Chinese 新志堂大埔綜合中醫中心
 - 7 Po Shin Street 當善街
 - 8 Man Mo Temple 文武二帝廟
 - 9 Santos 三多
 - 10 Hong Kong Railway Museum 香港鐵路博物館
 - 11 Chan Hon Kee 陳某記
- Our favourite places in the neighbourhood**
- Route of Green Living & Health Resources** 綠色生活及健康資源路線
- 1 蓮花素食
 - 2 Wong Shu Ching Family 王少清家庭醫學中心
 - 3 Lam Tsuen River 林村河
 - 4 Tai Po Centre 大埔中心
 - 5 Kwong Nam Shing-out Area 廣南休憩處
 - 6 Fu Kee Inn 富記驛站
 - 7 Yuen Chau Tsai 元洲仔
 - 8 Yuen Shin Park 元善公園
 - 9 Tai Po Lookout Tower 香港回歸紀念塔
 - 10 Tai Po Waterfront Park 大埔海濱公園
- 路線難度等級 route difficulty level 易 easy 難 difficult

迷失於大埔小巷!
#GetLostWithoutGettingLost

想找到這些地方?
立即下载免費應用程式!
Want to find these places? Download the App!



觀塘 KWUN TONG



- UNIQUELY KWUN TONG**
our favourite places in the neighbourhood
本地人最喜歡的地方
- SPIRIT OF KWUN TONG** 龍魂一擊
- 1 3km 3hours 3公里3小時
 - 2 Public Records 香港政府檔案大樓
 - 3 Recreation Pool 康樂游泳池
 - 4 Tai Ping River 鯉魚河
 - 5 Mei Tang Cafe 梅塘咖啡室
 - 6 Food Market 綠島市場
 - 7 Ferry Pier 綠島碼頭
 - 8 Sun Museum 新禧戲院
 - 9 Flour Mills 九龍磨粉廠
 - 10 Promenade 綠島花園
 - 11 EKED 藍島廣場
 - 12 OAS 一心廣場
 - 13 Chi Kee 瑞記冰室
- HIDDEN VILLAGE & CULTURE** 隱居·文化·歷史
- 14 Alm 4hours 4公里4小時
 - 15 Tai Wong Ye Temple 大正廟
 - 16 Sai Tso Wan 西貢海濱
 - 17 Chi Kwo Ling 茶果村
 - 18 Noodles shop 及雲吞麵
 - 19 Village Association 鄉議會發展辦事處
 - 20 Tin-Ho Temple 文正廟
 - 21 Chi-choing Rocks 赤字石
- INDUSTRIAL GEMS** 廠·家·工廠
- 22 2.5km 2hours 2.5公里2小時
 - 23 Tai Ma Sze 大仔樓
 - 24 Soy Bean 桑梓豆腐王
 - 25 (Vegetarian) 素食
 - 26 Camel Paint 駝峰漆
 - 27 Back Alley 後街
 - 28 Candy Store 祥豐食品店
 - 29 Bus depot 九龍碼頭



GET LOST WITHOUT GETTING LOST!
迷失於大埔小巷!

The map comes with a free offline data base app.
Download the iDiscover Hong Kong app!
此地圖附設離線定位功能免費應用程式，立即下载
iDiscover Hong Kong!

步行種類大不同

步行運動適合不同體質的人士參與，共分為有4大種類：

漫步行
Health walking

健步行
Fitness walking

急步行
Speed walking

競步行
Race walking

健步行的裝備

挑選合適的裝備可以讓你的身體在健步行期間自由伸展：



合身透氣的衣服



舒適的波鞋



吸汗的襪子



急救用品



水



帽



輕便的背包



毛巾



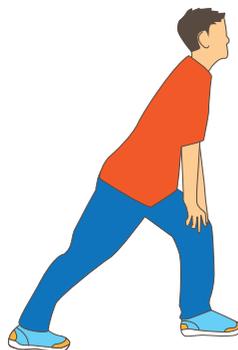
電話



計步器

1. 健步行前先熱身

開始健步行前，建議大家先做10分鐘熱身運動，首先用2-3分鐘進行輕鬆的原地踏步及靈活關節活動，再針對下肢肌肉為主進行伸展練習，左右兩腿均需進行：



小腿伸展

弓箭步，前腳屈膝，後腳伸直，足跟貼地，以雙手壓大腿，維持拉伸10秒。



前大腿伸展

用手把腿向後拉起，藉此拉緊前大腿肌肉，維持拉伸10秒。



後大腿伸展

腳跟撐地伸直，以手下壓，維持拉伸10秒。

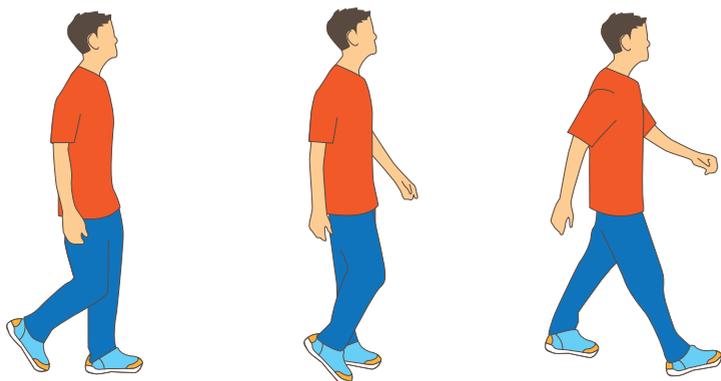


足踝轉動

轉動腳腕，鬆弛關節。

1. 步行姿勢要正確

用正確的姿勢進行健步行，除了能鍛鍊肌肉和關節，同時減輕對身體造成的負擔。



不徐不疾

介乎逛街的緩慢隨意和馬拉松慢跑之間的步速。

放鬆身體

抬起頭，放鬆肩膊，身體保持挺直但放鬆。

2. 腳部動作3部曲



腳跟

左腳跟著地先，重心開始由右腳轉到左腳。

腳掌

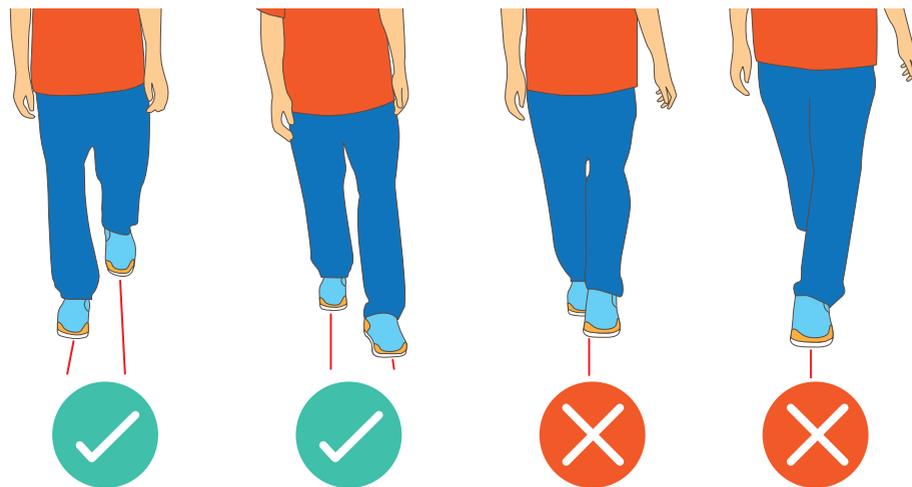
左腳掌著地，重心逐漸轉到左腳，右腳開始提起擺腿。

腳尖

最後左腳腳尖離地，重心又移回右腳去。

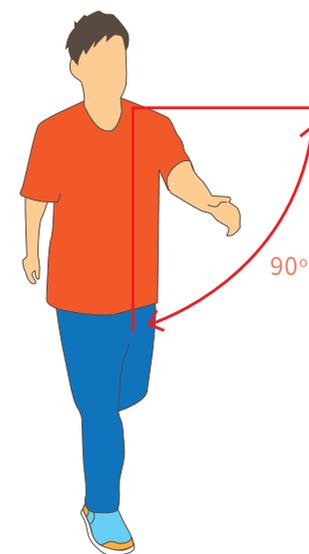
3. 步行軌跡

雙腳要有各自不同的軌道，保持平衡向前，不要像模特兒的「貓行」，只走直線。



擺動雙手

步行時雙手要保持微曲，自然地隨步行擺動，一般的節奏為左腳抬起時，右手上擺，如此類推。手臂的擺動幅度隨著步行的速度增加，理想幅度為少於90度。



健步行的反應

進行步行活動時，你會感到心跳加快、呼吸頻次及深度增加、輕微流汗，感覺應是可持續應付而不至於辛苦。



利用以下圖表評估自己的自覺竭力程度，4至7分為適中的鍛鍊區域。

自覺竭力程度分級圖

← 熱身及緩和 →		← 適中鍛鍊區域 →					
0	2	4	6	8	10		
沒甚感覺	微弱	稍吃力	吃力	非常吃力	極度吃力		



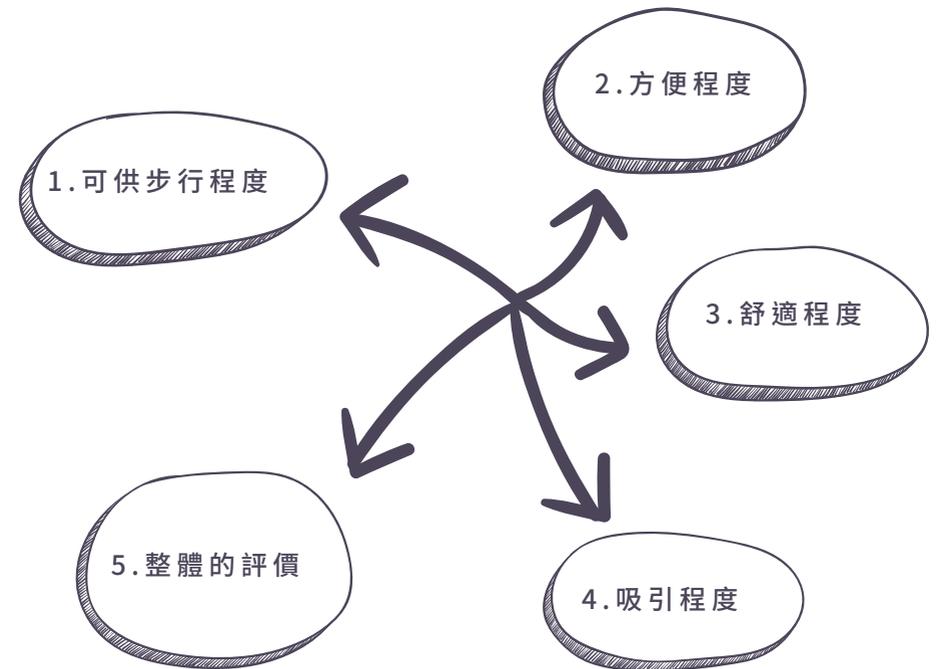
提提你

鍛煉期間及之後要補充足夠的水份，鍛煉後也要做收操運動。鍛煉途中如感不適，應立即停止，通知同伴或尋求醫生協助。

長者友善的健步行路線

尋找長者友善的健步行路線

社區內其實也有不少符合長者友善的健步行路線，你可以從以下5方面評估你所居住的地區：



細心留意你居住的社區，充滿驚喜的步行秘點可能就在身邊！



1. 可供步行程度



道路照明

街燈的光線充足，可以看到其他行人及路面情況

無障礙設施

是否方便手推嬰兒車或輪椅使用者使用？



自身安全

晚上或獨自步行時也不會害怕



行人路的寬度

是否夠寬讓往來的人通過？

路面情況

是否平坦不易絆倒？

道路交通安全

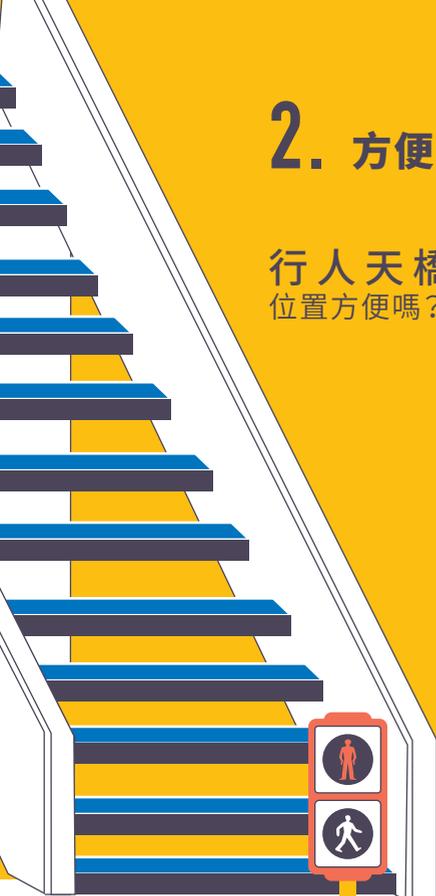
是否設有欄杆隔開行人路和車路？



2. 方便程度

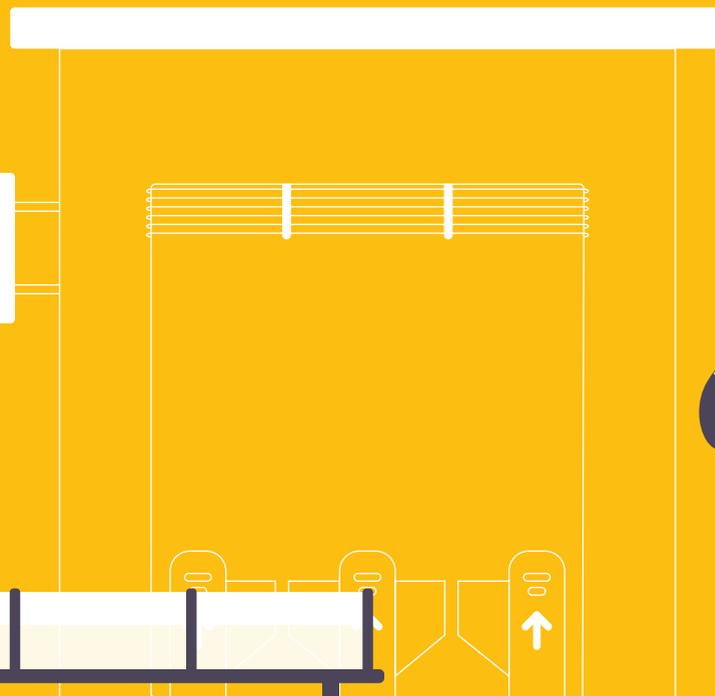
行人天橋及地鐵站

位置方便嗎？是否連接路面？



行人路牌指示

字體適中，指示清晰正確



交通燈

交通燈的時間是否足夠過馬路？如沒有交通燈，健行人士是否能夠方便又安全地過馬路？

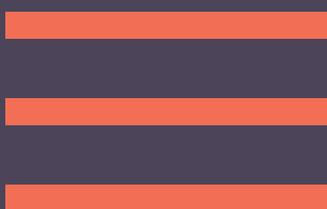


交通工具選擇

附近有不同的公共交通工具方便乘搭或轉車

道路連接

有直接的路線連接及通往社區的主要設施



3. 舒適程度

空氣清新

沒有汽車或工程等所引致的空氣及噪音污染

綠化環境

沿路種有花草樹木，令人心曠神怡

開闊環境

四周環境的視野廣闊開揚

公共設施

沿路設有公共洗手間等公共設施

遮蔽空間

沿路有地方可以躲避日曬雨淋

行人路暢通

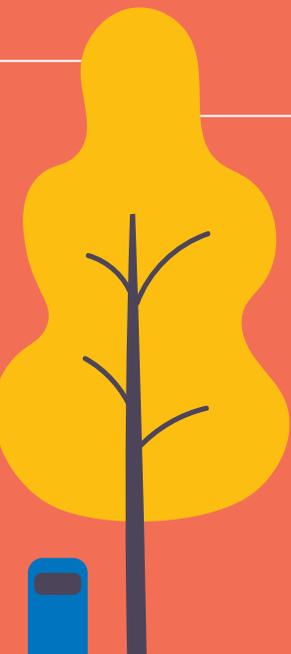
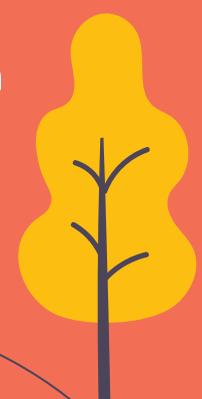
行人路上沒有車輛、雜物等障礙物

休憩設施

沿路設有可供休息的坐椅或休憩的公園

街道清潔

行人路清潔舒適，沒有積水及垃圾



4. 吸引程度



商店及餐廳
沿路設有不同種類、
豐儉由人的商店和餐廳



多元化的活動及娛樂
沿路有不同(例如:商業、文化、娛樂等)
的活動進行,但不會令人感到擁擠



吸睛的景點
四周有具特色或歷史意義
的街道、社區和建築物等



環境優美
如街頭藝術、
園藝等景觀美化



5. 整體的評價

- 有足夠的行人道路設施
- 方便點到點步行移動
- 可舒適地步行
- 環境具吸引力

你最喜歡/最不喜歡此路段的那些方面?



最喜歡:



最不喜歡:

你希望此路段的步行空間可以有什麼改善?

Large empty rounded rectangular box with a dotted orange border for writing suggestions for pedestrian space improvements.

嘗試綜合5點(可供步行程度、方便程度、舒適程度、吸引程度、整體的評價),看看你所居住的地區有沒有隱世步行徑?

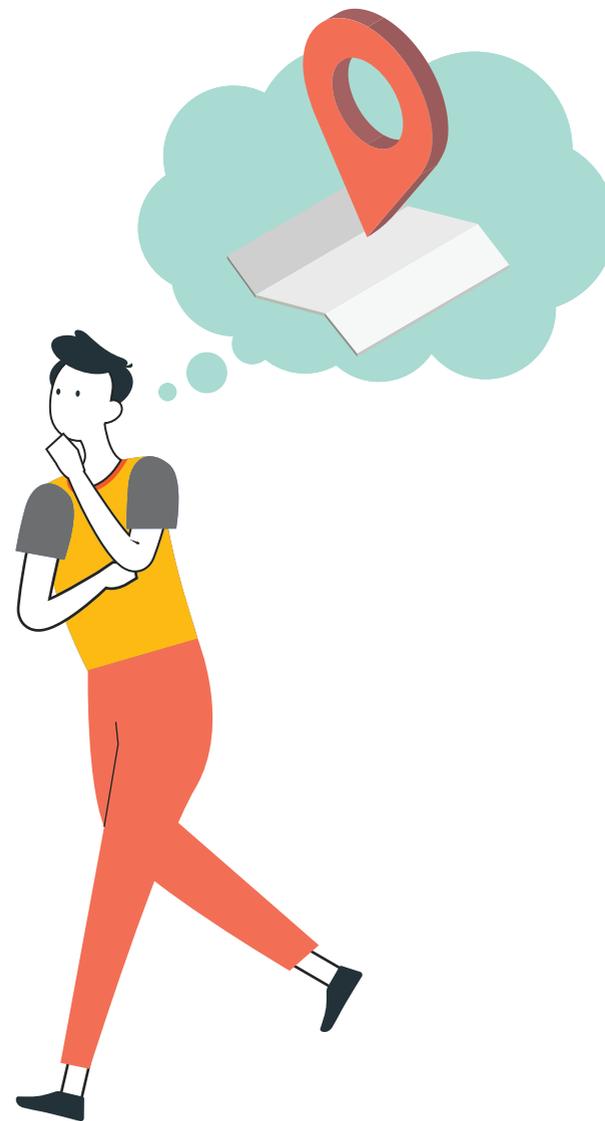
Large empty rounded rectangular box with a dotted orange border for writing a 5-point evaluation of the area's pedestrian friendliness.



籌辦 步行活動

新手入門 - 步行活動的理念

雖然步行是門檻極低的運動，但為了提升參加者動機，同時盡量減低阻礙因素，在設計步行活動時，可以參考來自行為經濟學的EAST架構(EAST Framework)的四個步驟，便能有效鼓勵及改變行為。



甚麼是EAST架構?

EAST架構有很多好處：簡單、易記、易明、應用廣泛、並具大量學術研究及世界各地實踐經驗支持。



Easy 簡單

- 減少行為改變的難度
- 針對性消除障礙
- 簡化訊息，精簡程序
- 將目標分拆成容易達到的細小目標及步驟



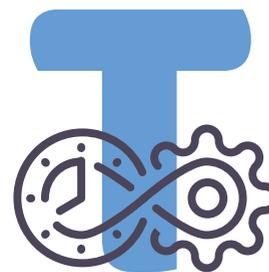
Attractive 具吸引力

- 個人化之宣傳
- 設計活動時加入有趣的元素
- 適度獎勵



Social 社交

- 強調其他同類型參加者之參與及改變
- 加入社交及互動元素
- 善用參加者本身的親友網絡，鼓勵攜伴參與
- 起初共同訂立短期目標，過程中定期分享進度及成果，完成後檢討及按情況另訂下個目標
- 預告完成目標後之集體慶祝



Timely 及時

- 不要吝嗇重複的宣傳(活動前)與鼓勵(活動中)
- 強調即時好處，攤分長遠成本
- 善用即時回饋，特別是肯定與讚賞
- 提早想像/及早發掘個別障礙，共同思考解決方法



EAST架構規劃活動

好好利用EAST架構，可有效規劃一個具備「健步行」、「地區導賞」與「長者友善社區」元素的步行活動：



Easy
簡單

「健步行」

- 以圖像列出健步行的益處
- 活動安排循序漸進
- 定時溫故知新(如正確的步姿)
- 由已接受體適能訓練的Walk Leader帶領活動

地區導賞

- 將健步行融入當區環境及日常生活
- 準備紙本及數碼版路線圖方便自用及推介給親友

長者友善社區

- 降低參加門檻
- 路線由區內長者預早設計、試驗及修訂，配合任何年齡及能力的長者程度



Social
社交

「健步行」

- 小組形式進行，過程中鼓勵交流及互勉

地區導賞

- 開始時於小組內各自訂立短期目標步數，計劃中途定期分享進度，強調成功經驗，互相讚賞，再訂下個目標(可降低、保持或提高)

長者友善社區

- 鼓勵參加者攜同親友參與
- 鼓勵於小組外相約完成自訂目標能力的長者程度



Attractive
具吸引力

「健步行」

- 個別邀請疏於運動或有健康風險長者(如肥胖)參與，以提升成效
- 完成活動後可保留電子健康手環
- 以個人化的內容吸引參加者，除改善健康外，可強調活動樂趣、認識朋友、成為家人榜樣等

地區導賞

- 路線加入當區特色景點及導賞元素

長者友善社區

- 強調零投資、零成本、零經驗、零技巧需要



Timely
即時

「健步行」

- 發掘及肯定健步行之即時益處(如10分鐘內身體及情緒之改善)
- 個別合適對象如初次拒絕參加，可於稍後不同時間及情境再邀請

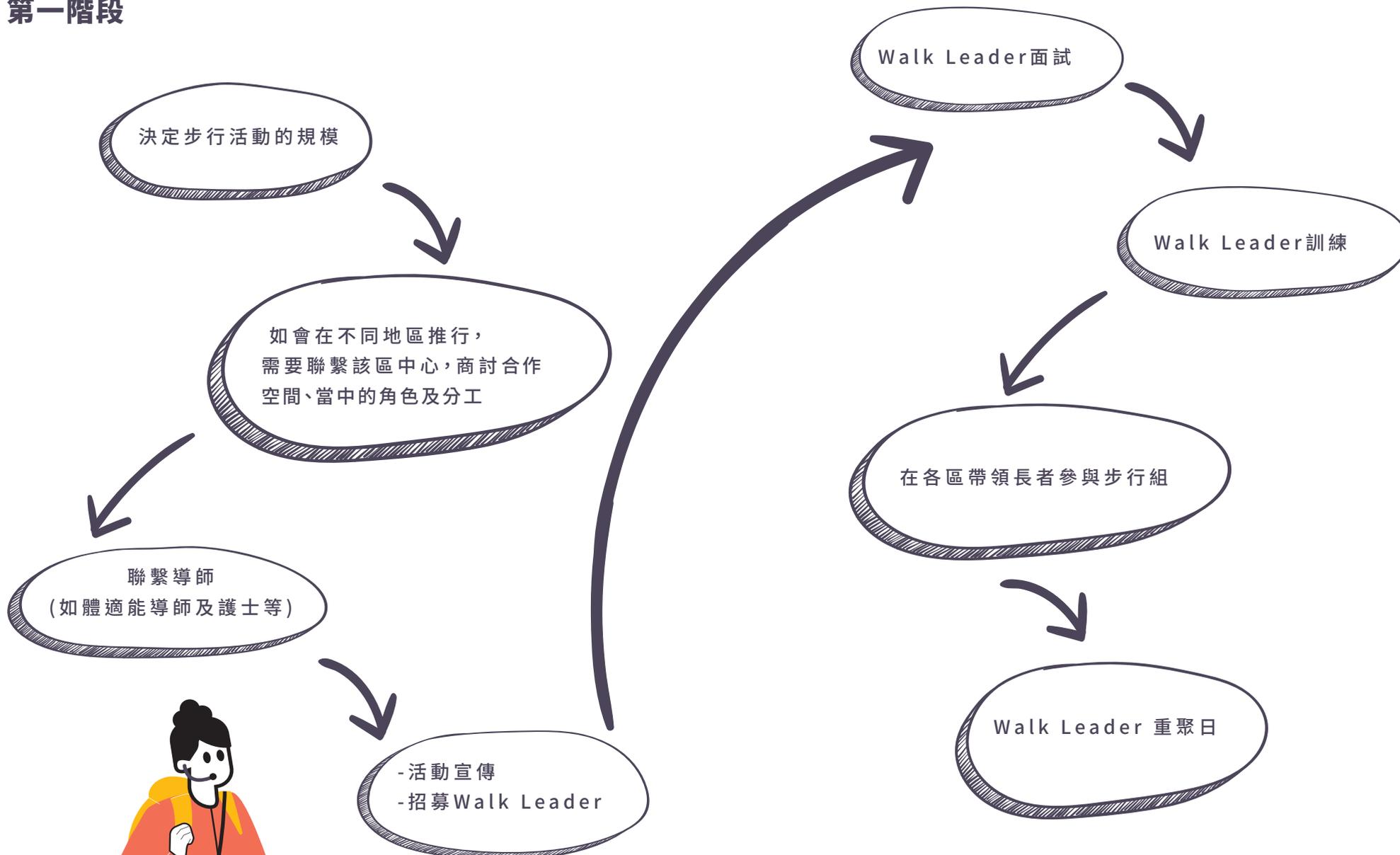
地區導賞

- 以季節性的特色景點吸引參加者外出步行

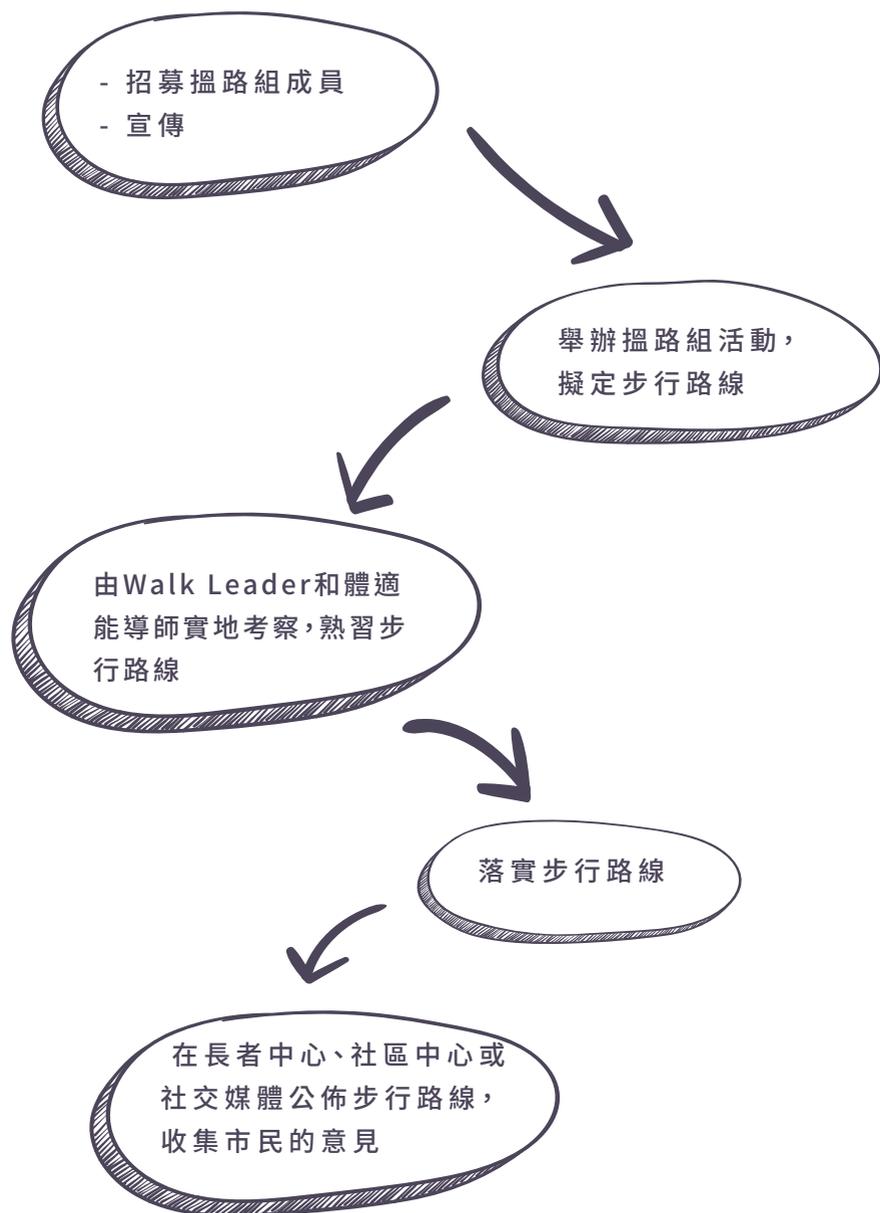
長者友善社區

- 工作人員可定時致電問候進度，鼓勵讚賞
- 如長者擅長操作智能手機，可以電子健康手環紀錄與手機自動同步，並適時提醒完成目標的長者程度

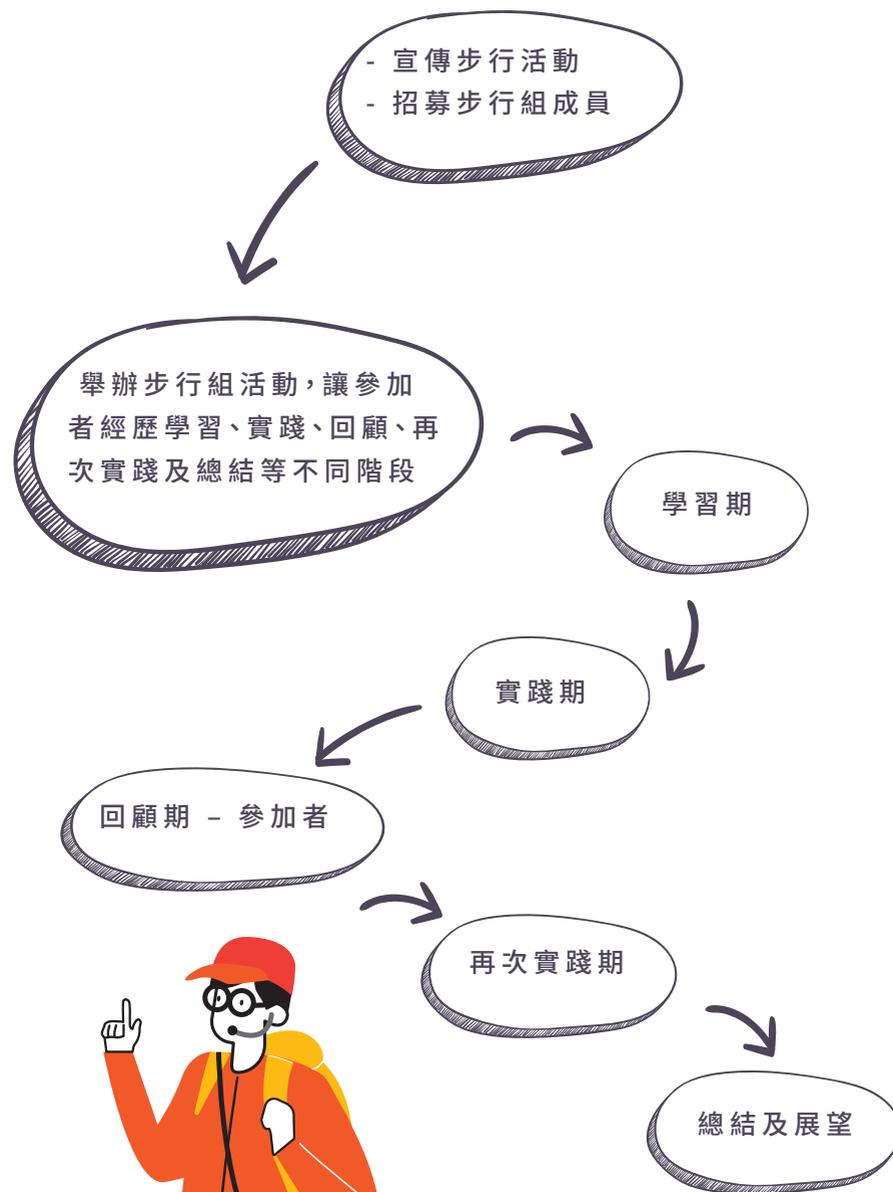
活動流程 第一階段



第二階段

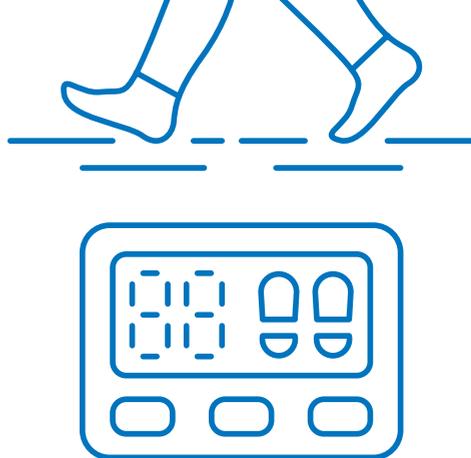


第三階段



善用計步器

計步器是一個方便又可實時掌握運動進度及身體情況的輔助器材。它的主要功能是檢測步數，通過步數和步幅計算行走的路程。步幅信息可通過行走固定的距離來計算，進階版的計步器更具備計算人體消耗的熱量和卡路里等功能。

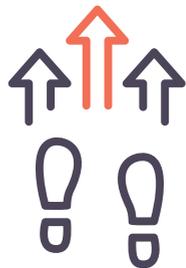


運用計步器的四大好處：

1. 有成就感



2. 測量每天的運動量



3. 容易按照數據訂立目標



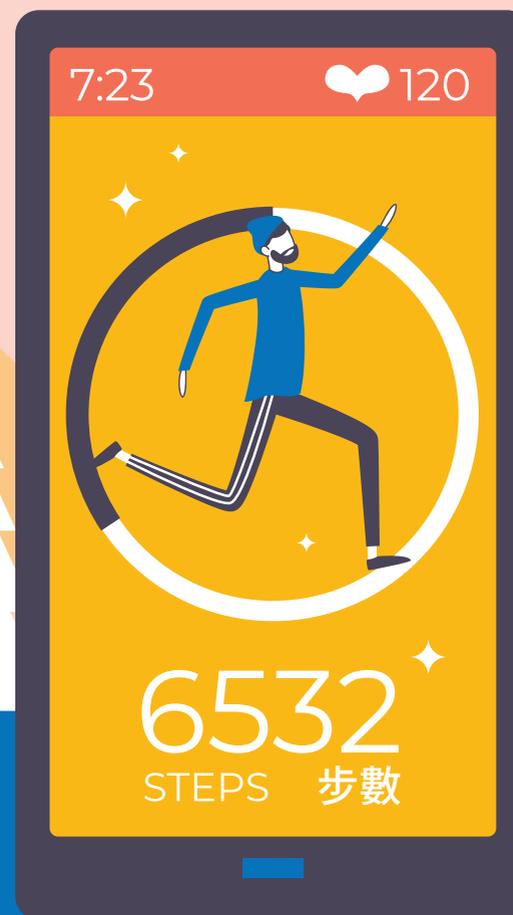
4. 提升運動動機



使用輔助工具

智能手帶或手錶的輔助對於步行習慣有正面的推動作用，假如參加者不熟悉智能工具的操作，可提議：

- 避免選擇太多功能的智能手錶（功能越多越難使用，而且耗電量高）
- 刪去一些附加功能
- 全部組員使用同款的智能手錶
- 活動開始前先提供智能手錶教學



步行活動 開始!

Walk Leader Training 第一階段

第一階段

目標	
節數	5節
參加者人數	Walk Leader
理想參加人數	10-12人
導師	社工或前線工作人員及體適能導師
內容包括	<ol style="list-style-type: none">1. 互相認識、認識活動理念2. 跟從體適能導師學習健步行3. 學習和參加者相處的技巧4. 學習活動檢討技巧5. 學習伸展運動及急救程序6. 講解Walk Leader守則

步行小貼士

由於外出活動可能有很多突發情況，應訓練足夠的Walk Leader或義工，協助帶領活動。



第一節 定立目標

互相認識、建立關係、了解計劃詳情、增加 Walk Leader 的帶組能力



目標	內容
自我介紹	互相認識
熱身活動	開始前熱身
介紹活動背景	<ul style="list-style-type: none"> · 計劃目的 · 認識不同主辦及合作伙伴
友善社區概念	介紹友善社區
分組	將參加者分成幾個組別，選出班長方便往後的聯絡，加強 Walk Leader 之間的關係
加強 Walk Leader 的帶組能力	<ul style="list-style-type: none"> · 由工作人員預備一些熱身或團體遊戲 · 熱身完畢後，每組 Walk Leader 分別嘗試帶領分組遊戲。工作人員及其他 Walk Leader 可於完成遊戲後檢討及提供建議

第二節 體適能導師教學訓練

除了保持更佳的身體及步行能力外，Walk Leader 更加需要有一定的判斷及指導他人運動的能力：



目標	內容
熱身活動	開始前熱身
認識基本步行方式	由體適能導師教導步行的正確觀念及姿勢。
提升參加者對帶領步行組的動機學習	<p>播放短片及文章，分別是不同的地區的人士參加了步行組之後的轉變。</p> <p>讓 Walk Leader 了解到步行的意義及好處。</p>
帶領運動的技巧	<p>由於 Walk Leader 需要帶領他人做運動，所以要學習帶領他人運動時的技巧：</p> <p>觀察他人的狀況、判斷他人的能力、不勉強能力較低的人，建議循序漸進等。</p>
嘗試實戰	<p>讓 Walk Leader 嘗試角色扮演。</p> <p>部份扮演 Walk Leader、部份扮演參加者，進行運動熱身及拉筋。</p> <p>活動完成後可以互相給予正面的意見。</p>

第三節及第四節 學習技巧

了解社區導賞原則和學習 Debriefing(小組解說)技巧

目標	內容
自我介紹	互相認識
熱身活動	開始前熱身
了解社區導賞原則	<ul style="list-style-type: none"> 以圖像認識香港各個地區 學習觀察及聆聽等，鼓勵步行組參加者在活動期間多分享社區上的有趣東西 尊重參加者對社區的了解及認識
學習自覺竭力程度評分	<ul style="list-style-type: none"> 自覺竭力程度評分是一個自我評估狀態的良好工具 以0-10分詢問參加者的感受，0分為最沒有感覺、10分為最感吃力 在帶組時可以經常用這評分機制詢問參加者
Debriefing 技巧學習	可以經驗學習法 (Experiential Learning) 讓Walk Leader參與一連串活動，然後分析他們所經歷的體驗，使他們從中獲得知識和感悟 (Insights)，並將這些知識和感悟應用於日常生活及帶領步行組上
與參加者保持良好關係	Walk Leader可以學習多聆聽、多微笑等回應參加者遇到的困難，並鼓勵他們一起迎接挑戰

第五節 急救知識

學習急救知識，以防萬一



目標	內容
熱身活動	開始前熱身
重溫和回顧	以片段或問答形式，與Walk Leader重溫第一至第四節學到的知識
了解急救程序	<p>DRABC口訣：</p> <p>D危險 (Danger) 觀察周圍環境安全</p> <p>R反應 (Responsiveness) 看看傷者有沒有反應，和有沒有心肺功能等</p> <p>A氣道 (Airway) 保持傷者氣道暢順</p> <p>B呼吸 (Breathing) 留意傷者有沒有呼吸，如沒有，則進行人工呼吸</p> <p>C循環 (Circulation) 如血液循環不暢，心跳停頓，應施行心外按壓並於完成遊戲後檢討及提供建議</p>
認識不同的地區的合作單位地址及醫院等	以圖表的方式，讓負責不同地區的參加者了解合作單位的地址，萬一出現輕微事故，可以帶參加者到中心休息

Walk Leader重聚日 鞏固Walk Leader的凝聚力

在Walk Leader帶領步行組期間，可不定期舉辦Walk Leader重聚日以支援Walk Leader的需要

參加者	Walk Leader
導師	社工或前線工作人員
建議節數	3節
目標	<ul style="list-style-type: none">✓ 重溫健步行技巧、社區導賞、長者友善社區的概念✓ 鞏固Walk Leader團隊的凝聚力✓ 了解帶領步行組時的困難及問題，共同商討改善方法
內容	<ol style="list-style-type: none">1. 開始前熱身活動2. 回顧帶領步行組時的情況，了解當中遇到的困難及問題，共同商討改善方法3. 每次挑選一個主題作技巧重溫，包括：<ul style="list-style-type: none">- 健步行技巧- 帶領社區導賞的技巧- 長者友善社區的概念4. 分組活動，加強Walk Leader團隊的凝聚力



設計路線 搵路組

第二階段 搵路組

參加者	50+人士
導師	社工或前線工作人員
理想參加人數	20人
建議節數	4節
目標	在各區規劃具特色、年齡友善的「健步行」路線，鼓勵更多長者做運動，走入社區
內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識友善社區概念 2. 參加者分享社區的歷史及區內的生活點滴 3. 規劃並嘗試實踐包括下圖七個主題的步行路線，評估該路線的可行性

體驗	路線主題	內容
健康生活 (Health)	認知健腦投入運動	認知障礙患者、護老者友善路線運動熱點
地區資源 (Resources)	健康資源友善購物	健康資訊、健體資源路線長者友善購物路線
生活趣味 (Fun)	美味記憶綠色生活	地區美食、有故事性的小店食物及回憶環保及大自然熱點、素食生活
社交連繫 (Social)	人氣熱點	社區上的潮流及社交熱點、打卡位

第一節

互相認識，了解搵路組的理念及內容

目標	內容
自我介紹	互相認識
熱身活動	<ul style="list-style-type: none"> · 地區冷知識遊戲 · 開始前熱身
介紹活動背景	<ul style="list-style-type: none"> · 計劃目的 · 路線基本框架
友善社區	介紹友善社區概念
路線經驗	分享前人設計步行路線的經驗
景點隨想 (了解地區特性及參加者的能力)	<p>每人派一張Memo紙，寫下最代表性的社區/最有感情/社區內有趣的一個地方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自我介紹+分享 2. 貼在白板上 3. 互相補充說明 <p>小結 將參加者提出的地標分成以下3類，方便下次設計步行路線： <ul style="list-style-type: none"> · 具地區特色 · 街坊故事 · 主題性 </p>
路線主題	選擇2-3個路線主題進行小組討論

第二節 整合資料，設計路線

目標	內容
回顧	<ul style="list-style-type: none"> 歡迎參加者 回顧上節內容 <ol style="list-style-type: none"> 嘗試將第一節找到的地標或景點組合連成一個路線 除了找足夠景點外，參加者也需要多說區內的故事，令地圖或路線更多補充和更貼近社區主題
功課分享	<ul style="list-style-type: none"> 貼出上節建議的景點 問參加者有沒有新增的建議 有否發掘到新的景點 <p>→如有，工作員可寫在Memo紙上供大家參考</p>
分組討論	<ul style="list-style-type: none"> 大約4-5人一組 討論景點及路線主題 規則： <ol style="list-style-type: none"> 別人分享時切勿批評(有時地區歷史不止一個說法) 提醒組員耐心聆聽及不要打斷他人發言 組員發言時其他人可幫忙記錄
路線分享	每組報告 (每組10分鐘內)
總結	<ul style="list-style-type: none"> 總結兩節小組活動的內容及找到的景點 由於第三節需要外出，可提醒參加者穿著適合外出的衣物及裝備

提醒您

在第二和第三節之間，可在社交媒體、長者中心月會或地區壁報發佈由搵路組設計的路線，收集各方面的意見，提升公眾的參與。



第三節和第四節 外出考察

兩節均需要外出考察，評估路線的可行性及長者友善程度，以作出最後的修改

目標	內容
友善評估問卷	<ul style="list-style-type: none"> 介紹是日工作 介紹各友善長者項目的準則 問卷使用方法
公佈路線	公佈決定的路線及景點內容
分組活動	<ul style="list-style-type: none"> 外出安全注意事項提醒 分組安排： <ul style="list-style-type: none"> 分成3組，每組6-7人： <ul style="list-style-type: none"> ○每組負責評估一段路線 ○每組花5分鐘討論該路線，如： <ul style="list-style-type: none"> ■步行次序 ■公園內的行走路徑(需紀錄公園內的健體設施/特色地方/洗手間及建議休息地點) 每個小組分成2-3人一組，負責問卷的其中一頁(問卷分開3頁)
路線評估 (戶外)	<p>小組成員的工作：</p> <ul style="list-style-type: none"> 問卷 - 評估路段的友善分數 危險位置表格 - 記下路段的危險位置 地圖 - 記下路段內各景點內的健體設施/特色地方/洗手間及建議休息地點) <p>(假如路線太長，可分段按不同組別完成)</p>
整理分數及總結	<ul style="list-style-type: none"> 整理問卷分數及補充資料 視乎情況返回中心或在戶外進行總結



步行組
準備實戰！

步行前準備

讓Walk Leader熟習各區步行路線

節數	一節
參加者	Walk Leader
理想參加人數	10-12人
導師	· 社工或前線工作人員 · 體適能導師
內容	<ol style="list-style-type: none">1. 重溫Walk Leader訓練內容2. 深入了解步行路線途經地點3. 重點溫習沿途的公共設施，例如洗手間、飲水器、小休地點等4. 評估步行路線需要注意的事項5. 商討Walk Leader的分工

第三階段 步行組(共10節)

目標	內容
目標	<ol style="list-style-type: none">1. 提升參加者的運動動機以建立運動習慣2. 認識社區資源3. 學習實用手機應用程序4. 建立一起步行的朋友圈
建議節數	10節
參加者	一星期少於6小時中等程度運動習慣的長者
理想參加人數	25人
導師	· 社工或前線工作人員 · 體適能導師 · Walk Leader
內容	<ol style="list-style-type: none">1. 學習期 - 2節2. 實踐期 - 3節3. 參加者回顧期 - 1節4. 再次實踐 - 3節5. 總結及展望 - 1節

步行小貼士

為期10節的小組活動，期間可能會遇到各類障礙，建議定立後備方案應對。



1 學習期主要包括6方面

a 介紹活動背景

講解活動理念及流程，加深認識。



b 增加運動動機

這是建立運動習慣的重要因素之一。
講解運動的重要性，訂立個人運動目標。
(如減低患心臟疾病的機會、加強心肺功能、
提升快樂指數等)。



c 介紹長者友善城市

在社區推廣長者友善城市概念，
增加參加者對所在社區的認識和歸屬感。



推廣長者友善社區八大範疇

- 長者及年齡友善城市
- 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
- 社區與健康服務

詳情請掃描以下二維碼瀏覽
「賽馬會齡活城市」網頁



d 建立基本小組守則

為參加者訂立守則，如準時、尊重他人、外出時互相照應、考慮他人的體能、欣賞及感恩自己有能力照顧別人。



e 派發智能手錶 (如適用)

教授智能手錶的使用方法。



f 教授正確步行姿勢

由專業體適能導師指導以下知識：

- 運動的重要性
- 為何選擇健步行作為恆常運動
- 運動前的熱身動作
- 帶氧與無氧運動的分別
- 哪類人士不適合進行健步行
- 適合健步行的衣著及裝備
- 健步行及急步行的正確方法
- 自覺竭力程度評分



步行小貼士

外出步行會受制於各種戶外因素如天氣不穩等，可確保中心有房間可供活動期間讓參加者回去暫避。



2 實踐期 帶領參加者外出

帶領參加者外出，除了健步行元素，每次均會加入以下三項元素：運動、社區導賞及以長者友善社區為主題的活動。

a 健步行 + 運動



建議內容

- 增加運動元素，包括介紹路線途經的公園，使用場地提供的運動設施，鼓勵參加者平日也可使用這些設施。
- 教導參加者在沒有運動設施的空地/家中進行不需要運動設備輔助的運動（如肌力訓練等）。

b 健步行 + 社區導賞



建議內容

- 按照搵路組設計的路線，由Walk Leader分享社區故事或歷史 或
- 由參加者分享他們的社區生活和成長點滴，加深大家對社區的認識和歸屬感。

C 健步行 + 長者友善社區



建議內容

- 帶領參加者途經長者友善的設施，如天橋、新增設的升降機和行人過路設施等。
- 經過民政署或社區中心等社區設施時，介紹相關的設施及資源，讓參加者在有需要時使用。



步行小貼士

外出步行會受制於各種戶外因素如天氣不穩等，可確保中心有房間可供活動期間讓參加者回去暫避。



回顧期

目標	<ul style="list-style-type: none">· 重溫步行知識及姿勢· 回顧步行經驗· 提升參加者的步行動機
節數	一節
參加者	步行組參加者
導師	<ul style="list-style-type: none">· 社工或前線工作人員· Walk Leader
內容	<ul style="list-style-type: none">· 重溫正確的步行姿勢，互相鼓勵和給予意見· 分享步行過程的得著· 聆聽參加者遇到的困難，嘗試作出改善· 教導使用計步器*和智能手錶，增加參加者以後外出步行的意欲 <p>*計步器可以量化運動，更容易鼓勵參加者定立及完成目標</p>

活動流程如下

項目	內容
活動前 15 分鐘	<ul style="list-style-type: none">· 工作人員及Walk Leader到達· 講解是日流程及注意事項· 為Walk Leader分工，包括安排領隊及押尾，觀察參加者狀況、講解導賞等
參加者到達	<ul style="list-style-type: none">· Walk Leader協助及鼓勵參加者全程使用計步器或智能手錶計步· 點名· 進行熱身運動及分組· 訂立活動的中途站及目的地· 開始健步行及導賞
活動途中	留意參加者的狀態，留意有沒有人迷路
到達目的地	進行緩和運動(如伸展運動)，讓心跳循序漸進地減慢

再次實踐

目標	加入參加者回顧時的分享，按需要調節步行活動的流程
節數	3節
參加者	步行組參加者
理想參加人數	10-12人
導師	<ul style="list-style-type: none">· 社工或前線工作人員· Walk Leader
內容	<p>活動前 15 分鐘</p> <ul style="list-style-type: none">· 工作人員及Walk Leader到達· 講解是日流程及注意事項· 安排Walk Leader的分工 <p>參加者到達</p> <ul style="list-style-type: none">· Walk Leader協助及鼓勵參加者全程使用計步器或智能手錶計步· 點名· 進行熱身運動及分組· 訂立活動的中途站及目的地· 開始健步行及導賞· 講解是日流程及注意事項 <p>活動途中</p> <p>安排Walk Leader的分工</p> <p>到達目的地</p> <p>留意參加者的狀態，留意有沒有人迷路進行緩和運動(如伸展運動)，讓心跳循序漸進地減慢</p>

總結和展望

目標	<ul style="list-style-type: none">· 回顧步行經驗· 提升參加者步行動機
節數	一節
參加者	步行組參加者
導師	<ul style="list-style-type: none">· 社工或前線工作人員· Walk Leader
內容	<ul style="list-style-type: none">· 透過聚餐分享完成10節活動的喜悅· 播放過往10節活動的照片或短片，給予肯定· 鼓勵參加者每日都保持健步行的習慣· 建議參加者分成不同小組，鼓勵持續步行

附錄

「賽馬會齡活城市計劃 - 躍動香港健步行」 步行度意見調查

我們設計了一條健步行路線，目的讓長者更加深入了解社區，同時鼓勵投入運動以提升參與健步行長者的身心健康。我們希望透過是次意見調查，了解市民對該條路線的意見，並作出改善。問卷以不記名方式進行，你所提供的寶貴意見將會絕對保密，並用作綜合分析。

(一) 問卷部分

1. 你是次步行的路段是：_____ (地點)
2. 請根據你今次步行路段的經驗為下列項目作評分，並於分數欄內填上合適的數字(整數)，以及在意見欄填寫任何需改善或讚賞的地方。

評分標準如下：



A. 可供步行程度

	指標	分數	意見
A1	行人路的寬闊度		
A2	路面平坦		
A3	方便輪椅使用者及其他有需要人士		
A4	道路交通安全		
A5	自身安全(尤其於晚上或獨自步行時)		
A6	道路光線充足		

資料來源
Civic Exchange, 2016

B. 方便程度

	指標	分數	意見
B7	有交通燈時過馬路		
B8	沒有交通燈時過馬路		
B9	有行人天橋或地鐵連接路面		
B10	行人天橋/地鐵站的位置方便		
B11	行人路牌有清晰的指示		
B12	路可直達區內主要的地方		
B13	方便轉乘公共交通工具		

C. 舒適程度

	指標	分數	意見
C14	防風雨日曬		
C15	街道清潔		
C16	汽車或工程等所引致的空氣及噪音污染		
C17	提供休憩的空間		
C18	環境美化及綠化		
C19	提供公共洗手間及其他公共設施的地方		
C20	環境的擠迫程度		
C21	行人路上的障礙物		

D. 吸引程度

	指標	分數	意見
D22	環境美觀(例如:街頭藝術,景觀美化等)		
D23	吸引大眾到區內散步		
D24	商店及餐廳的選擇		
D25	休閒及娛樂活動的選擇		
D26	整體休憩空間的質素及運用		
D27	周邊有不同(例如:商業、文化、娛樂等)的活動進行,但不會令人感到擁擠地方		
D28	道路上有吸引大眾的環境(例如:街道或地區特色等)		

E. 整體的評價

	指標	分數	意見
E29	有足夠的行人道路設施		
E30	方便從一個地點步行至另一地點		
E31	可舒適地步行		
E32	環境具吸引力		

E33 你最喜歡及最不喜歡此路段的那些方面？

(1) 最喜歡：_____

(2) 最不喜歡：_____

E34 你希望此路段的步行空間可以有什麼改善？

F. 到訪詳情 (請在適當的方格內填上「P」號)

F35. 你是否第一次到訪此路段？

是 不是

F36. 你會否再來到訪此路段？

會 不會，原因：_____

F37. 你會否推薦此路段給家人、親戚或朋友？

會 不會，原因：_____

(二)、個人資料 (請在適當的方格內填上「ü」號)

1. 你的性別： 男 女

2. 你的年齡：

50-59 歲 80-89 歲

60-69 歲 90 歲或以上

70-79 歲

3. 你平常有沒有做運動的習慣：

有 沒有

4. 一般來講，你的行動情況是：【只選一項答案】

行動自如，不需要使用輪椅或助行器具

行動時，需要使用雨傘、柺杖、四腳或步行輔助器

行動困難，需要使用輪椅輔助或代步

5. 你是否居住於本區：

是 不是(請註明：_____)

6. 工作狀態：

全職僱員 料理家務人士

臨時／兼職僱員 退休人士

自僱人士 其他(請註明：_____)

本問卷到此完結。為確保問卷的有效性，懇請你再次檢查有無漏答的題目，請你將填妥的問卷交給我們的工作員。非常感謝你提供寶貴意見，以及熱心的協助！

路線規劃及危險識別/風險評估

評估路線： _____

評估日期： _____

評估者： _____

危險/風險(請列明位置)	誰可能會受到傷害?	如何避免此危險/風險?

我們是

創老工作室 (InnovAGE Team) 是基督教家庭服務中心策略性創新團隊，致力透過推動創新計劃、服務及產品，為50+人士建構更多生活可能，推動50+人士發展更自主豐盛的生活，與50+「共老」、「賞老」、「創老」。

創新計劃

賽馬會齡活城市計劃- 躍動香港健步行
賽馬會躍動啟航計劃- 香港輔助專業人員計劃
賽馬會50+共創豐盛計劃
50+好生活



有關創老工作室的服務詳情，請瀏覽
50+好生活 facebook 專頁



計劃夥伴：



支持機構：



編輯委員會：王漪漪、陳發鴻、黃鈺珊、李啟光

督印人：陳鳳雯女士

出版：基督教家庭服務中心 創老工作室

地址：九龍觀塘翠屏道3號10樓1003室

電話：2950 5801

網址：www.cfsc.org.hk

印刷日期：2021年4月

版權所有，翻印必究