



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

主辦機構



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

姜先生 (「賽馬會齡活城市計劃 - 躍動香港健步行」計劃的健步行隊長)

健步行計劃，令不同團體及有需要的長者有機會在區內結伴參加步行團，在特定路線認識特色景點，於身、心、社、靈皆有裨益。

黃忠勝先生 (「賽馬會齡活城市計劃 - 躍動香港健步行」計劃的參加者)

大家都十分踴躍！每次活動只有準時，沒有遲到。在過程中學到正確的步行姿勢。

一班老友記步行對大家腦部都有好好的幫助，因為每個人都可以交換意見，老友記之間有很多小知識，每次聽到都可以自己反思，並且進步。



蘇月卿女士 (「賽馬會齡活城市計劃 - 躍動香港健步行」計劃的參加者)

在活動當中，負責職員和義工們與我們之間沒有隔膜，他們很關心我們，對我們每一位長者都很好。

希望以後能夠舉辦更多類似的活動，造福老友記。有時不是金錢問題，哪怕只是一起做運動，只是一起吃一個砵仔糕，已經令我們開心一整天了。

很喜歡做運動，身體能夠保持現況，已經很感謝了！



黃錫文先生 (「賽馬會齡活城市計劃 - 躍動香港健步行」計劃的參加者)

一大班人做運動很開心！

可以一起呼吸新鮮空氣，現在自己可以行得更耐、更好。有良好的姿勢，事半功倍。

現在「唔行唔舒服」！每天早上都要步行至少半小時才足夠！

希望可以再舉辦！

