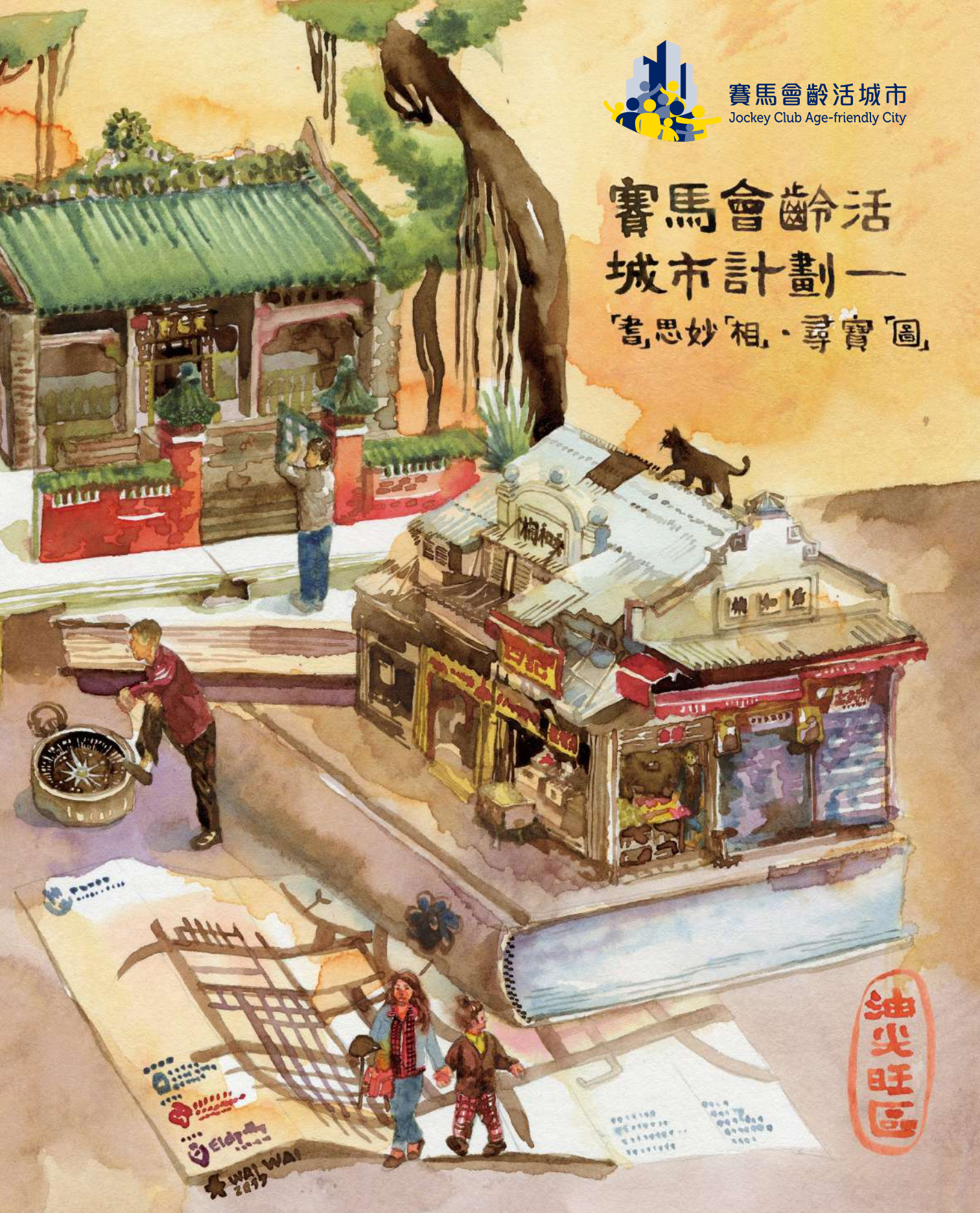




賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

賽馬會齡活城市計劃—— 「書思妙」相·「尋寶」圖



油尖旺區

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

目錄

前言	03
序	05
關於賽馬會齡活城市計劃	08
長者及年齡友善八大範疇的簡介	10
關於賽馬會齡活城市計劃「耆」思妙「相」· 尋寶「圖」	12
活動相片回顧	14
齡活大使眼中的「油尖旺區」值得讚賞的地方	22
齡活大使眼中的「油尖旺區」需要改善的地方	28
油尖旺區長者友善地圖	34
齡活大使眼中的長者及友善「油尖旺區」	36
<hr/>	
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	57
附錄二 齡活大使眼中的長者友善商店一覽表	58
齡活大使活動後感想	60
區內主要的安老及醫療服務資訊	62
鳴謝	68

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 24 位區內的 50 歲或以上的年輕長者認識如何利用影像發聲，並以本計劃齡活大使的身份考察油尖旺區 (以油麻地一帶為主)，細看社區的長者及年齡友善元素，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法和心聲，此等珍貴相片記載於此書冊，代表著齡活大使對長者及年齡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齡活大使對社區的看法。

此外，本計劃邀請到本地著名插畫家慧惠合作，透過她細膩的畫筆，繪製了「『油尖旺區』長者友善社區地圖」及書冊的封面，以生動有趣的插畫總結了本次活動經驗。透過與齡活大使互動交流，慧惠了解到 24 位區內的齡活大使在社區考察的經驗及生活故事，從中尋找創作靈感，以插畫的形式刻劃了齡活大使對長者及年齡友善社區的想法，細緻地描繪他/她們在社區考察的所見所聞，充分表現了齡活大使在這個時代下的長者及年齡友善生活經驗。

為了讓區內人士更了解長者及年齡友善社區，本計劃以講座及此書冊來整合活動所得的經驗及得著。正如之前所言，本書冊總結了是次活動的寶貴經驗，亦展示了活動成果，期望此書冊有助推動油尖旺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，參與的齡活大使收穫滿滿，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其中，本團隊亦感謝馬會的信任，支持本計劃的推行，令計劃順利舉行，長者受益。

其次，油尖旺區議會一直積極推動區內長者及年齡友善文化，為賽馬會齡活城市計劃—「耆」思妙「相」·尋寶「圖」活動奠定了良好的基礎。區議會的關愛社群工作小組定期就長者及年齡友善社區的議題與長者代表交換

意見，亦審議推動長者及年齡友善活動的撥款申請，於2018年更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」，是確立油尖旺區的長者友善程度一大里程碑。

再者，油尖旺區的長者中心亦積極推動區內長者及年齡友善文化，組織「油尖長者協會」，裝備長者認識長者及年齡友善社區。長者對長者及年齡友善社區具備知識及洞察，令是次計劃更為成功。

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) 及本地插畫家慧惠。齡活大使都對是次活動感到十分滿意，獲益良多。

區美蘭博士
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

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) 三步曲，培訓數以十計居於油尖旺區的長者街坊。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。例如有一組拍下一間

食肆願意把門外供客人輪候的座位，在非繁忙時間予一些長者街坊稍事休息。參加者更訪問店長，並把這些店舖的人情味和良好習慣加以表揚，讓更多餐廳可以仿效。

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

【給油麻地長者的情書】

近日正忙於搬屋，在油麻地土生土長的我快要遷移出這地頭了。臨別之時，我能夠再次參與記錄油麻地寶貴的人和事物，爭取和油麻地多多相處的機會，實在感到絲絲的甜意。

小妹很榮幸參與由賽馬會齡活城市計劃策劃及捐助、香港理工大學活齡學院的專業支援團隊舉辦的「耆」思妙「相」·尋寶「圖」活動，見證油尖旺區長者街坊齊齊在區內發掘 11 間長者友善商店，以及一些值得讚賞和需要改善的社區環境，最後集腋成社區地圖送給其他長者街坊使用，而小妹在這次活動則擔任了繪畫社區地圖的角色。

今次活動除了能認識到一班友好和充滿活力的油尖旺長者之外，更是我首次以長者的角度去觀察我多年來居住的地方，令我發現了油麻地更多可愛的面貌。油麻地是個舊區，人口漸漸老化，然而有許多街坊商店默默為長者服務，體貼長者生活啊！小妹欣賞功夫點心定期免費派發食物給長者，還有集美攝影沖印公司除了提供攝影服務，還有裝修、配匙等一站式多元

服務，方便長者需要。這間攝影店是我中學同學的爸爸開的店舖，很高興他們能登上長者友善商店之列呢！長者友善店舖窩心的舉動正確切回應了長者需要，促進長者及年齡友善城市的發展。反之，許多街道上不以為意的平常事，例如區內窄街、積水和垃圾堆積等問題如不改善，則會令長者容易發生意外。我們都會有年老的一天，因此，共建「齡活城市」十分重要。

我很喜歡油麻地，這是一個很舒服的地方，亦很適合長者休憩的，那就是為油麻地人所熟悉的榕樹頭和天后廟一帶。那裏樹木林立，男女老幼可以排排坐乘涼聊天。天氣晴朗的時候，樹木的倒影投射在大空地上，樹葉間閃閃生輝，景色宜人優美。那裏包容性很大，無論是小朋友、無家者、長者都可以齊齊享用這個舒適的地方。

我愛油麻地，希望油麻地會變得越來越美好，祝長者街坊生活愉快。



慧惠
插畫家

關於賽馬會齡活城市計劃

全方位地區 支援計劃

香港中文大學
賽馬會老年學研究所



葵青
北區
西貢
沙田
大埔

香港大學
秀圃老年研究中心



中西區
東區
南區
灣仔
黃大仙

嶺南大學
亞太老年學研究中心



離島
荃灣
屯門
元朗

香港理工大學
活齡學院



九龍城
觀塘
深水埗
油尖旺

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，而香港的 18 區亦已全部加入網絡。

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；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」。

詳情請瀏覽 www.jcafc.hk

長者及年齡友善 八大範疇的簡介



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。



社區及健康服務

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是否長者及年齡友善的看法，以及找出可改善的地方。油尖旺區正規劃多項重建，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。市區重建同時重塑社區面貌，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，包括為長者提供優惠的零售店及醫務診所，及具備人情味的小店。他們亦不時向左右鄰舍推介，不經意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，但現時較少參與公共事務的機會。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。

計劃目的

「耆」思妙「相」·尋寶「圖」運用影像發聲 (Photovoice) 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十分重要。

以下為本計劃的四大目的：

- 充權長者為長者及年齡友善議題發聲
- 發掘區內的長者友善商店及評鑑社區環境
- 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

計劃簡介

本計劃分為兩大部分，分別為工作坊

及社區考察、分享會及展覽。齡活大使將出外拍攝及記錄「長者及年齡友善城市」的議題 (包括長者及年齡友善社區設施和「長者友善」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及年齡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、銷售的商品及服務如何符合長者及年齡友善的元素。社區考察前，歷耆者 (Eldpathy) 導師與齡活大使一同學習影像發聲 (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，並從「街坊」角度出發，表達對提升區內長者及年齡友善程度的意見。最後，齡活大使與插畫家慧惠交流，將分享內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，透過活動齡活大使代表的分享，本計劃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，本計劃邀請活動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，及分享活動經驗和得著。

計劃推行時期：2018 年 9 月至 2019 年 2 月

小知識：關於影像發聲 (Photovoice)

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：

- 記錄及反映社區的強項及關注；
- 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；
- 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

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

社區層面

- 促進社區連結
- 接觸不同群體
- 重新認識社區
- 促進社區團結及歸屬感
- 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。

活動相片回顧

第一部分：工作坊及社區考察



1



2



2



3



3



1



1

- 1. 齡活大使投入參與，在工作坊以遊戲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. 社區考察前，齡活大使與歷耆者 (Eldpathy) 的導師以角色扮演來練習如何應對到訪商店時可能遇到的困難。
- 3. 社區考察期間，齡活大使沿路以智能手機拍攝自己眼中的長者及年齡友善之處。



1. 社區考察期間，齡活大使用心發掘及記錄區內商店的「長者及年齡友善」元素。

2. 拍攝完畢後，香港理工大學的工作人員與齡活大使一同討論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。



3. 經過一番討論後，各小組積極分享與交流。



1



1



2



1

1. 最後，齡活大使為各到訪的商店構思在「『油尖旺區』長者友善社區地圖」上的設計，並與插畫家慧惠交流，作為社區地圖的設計靈感。

2. 賽馬會齡活城市計劃－「耆」思妙「相」·尋寶「圖」的工作坊圓滿結束，各齡活大使都滿載而歸。



2



2

活動相片回顧

第二部分：分享會及展覽



1. 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。

2. 本計劃的作品曾於香港理工大學賽馬會綜藝館展出，並邀請齡活大使擔任導賞員，為觀賞者提供講解。

齡活大使眼中的「油尖旺區」 值得讚賞的地方

以下相片是由齡活大使在社區考察期間拍攝，相片的標題及內容均由他／她們其後創作，表達出他／她們對區內長者及年齡友善環境和商店的喜愛及讚賞。

相關的長者及年齡友善範疇

室外空間和建築



標題：空間廣闊 樂也悠悠
拍攝地點：眾坊街休憩公園
內容：論盡天下，分個高低。龍蛇混雜，大開眼界。



標題：四海之內 皆兄弟也
拍攝地點：上海街
內容：不論年齡、性別、國籍，可在公園做自己所需要的事。

屬於大家的公共空間

在齡活大使的鏡頭下，綠葉成蔭，男女老幼在進行各式各樣的活動，長者在下棋、看報紙、休息，年輕人在閒聊，體現了公共空間的共融及多元化。

相關的長者及年齡友善範疇

交通、房屋

商舖林立且交通方便

在步行距離內，長者生活所需一應俱全，衣食住行各有不同的選擇，新潮懷舊商店任君選擇。而且交通方便，既便利乘搭公共交通工具的人士，附近的泊車位亦方便駕車人士。



標題：老區商店林立 便捷

拍攝地點：上海街油麻地街市

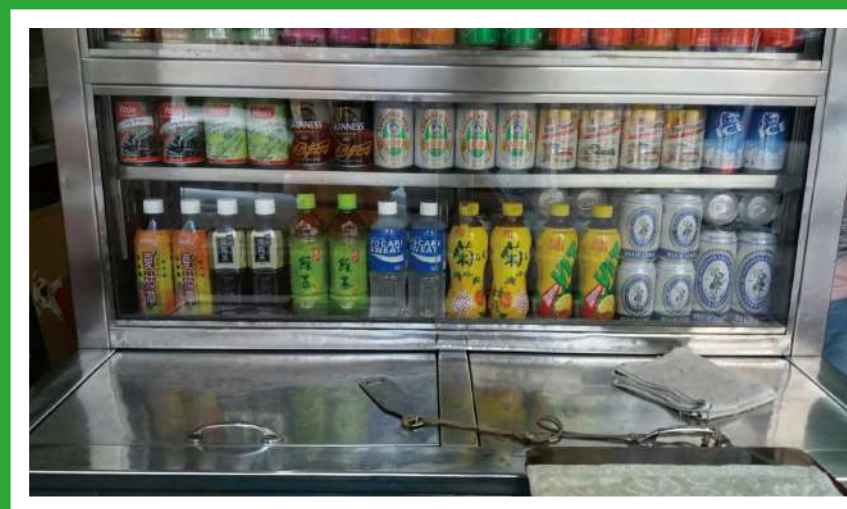
內容：道路平坦，乾淨衛生，商舖林立，購物方便，靜中帶旺。



標題：方便泊車

拍攝地點：砵蘭街

內容：食店門外多咪錶，方便泊車，直接就到達食店位置。



標題：老區老舖 懷舊解渴

拍攝地點：廟街

內容：油尖旺老區老商店懷舊氣息濃厚傳統生活節奏。

相關的長者及年齡友善範疇

室外空間和建築、交通



標題：調解交通是我責

拍攝地點：上海街

內容：有私家車阻路，交通督導員行動迅速，令道路暢通無阻。



標題：馬路如虎口

拍攝地點：上海街

內容：長者從斑馬線過馬路，安全第一，如有紅綠燈更佳。

締造良好的道路交通秩序

交通安全，人人有責。在社區考察當天，齡活大使目睹停泊的私家車堵塞了大型貨車轉彎前駛的道路，短短幾分鐘的時間，交通督導員迅速到達且

聯絡了有關私家車的司機，有效地整頓了路面情況，值得讚賞。作為路人的我們，最重要是遵守交通規則，保障自己的道路安全。

齡活大使眼中的「油尖旺區」 需要改善的地方

以下相片是由齡活大使在社區考察期間拍攝，相片的標題及內容均由他／她們其後創作，表達出他／她們對區內長者及年齡友善環境和商店的關注及建議。

相關的長者及年齡友善範疇

室外空間和建築



標題：路見不平誰拔刀
拍攝地點：新填地街
內容：行人路面凹凸不平，妨礙社區人士走動。



標題：路面不平仍需改善
拍攝地點：熙龍里
內容：油尖旺老區及道路重建，仍需努力/改善。

不愉快的步行經驗

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，為長者的步行經驗設立了不少障礙，包括不平坦的、濕滑的、被貨物或單車堵塞的、不整潔的行人道路，部分更有可能引致衛生及安全問題，盼望改善。



標題：簷前滴水
拍攝地點：新填地街
內容：油麻地舊區冷氣機滴水情況嚴重。



標題：無路可逃
拍攝地點：果欄對面
內容：人車爭路，阻塞街道，影響市容。



標題：步步為營

拍攝地點：上海街近西貢街

內容：街道狹窄，單車阻塞，地面凹凸不平有鬆磚，勁危險！



標題：阻礙行人 影響市容

拍攝地點：永星里

內容：垃圾阻礙行人消防裝置，影響衛生、市容、人身安全。

「書」思妙「相」·尋寶「圖」

油麻地

長者友善地圖



繪:慧惠



長者友善商店

- ① 味皇
- ② 功夫點心
- ③ 銀杏館-越老
- ④ 新強記燒臘店
- ⑤ 鴻興西藥房
- ⑥ 唯健康
- ⑦ 德利商店
- ⑧ 海發文具
- ⑨ 集美攝影沖印
- ⑩ 新昌眼鏡
- ⑪ 合成秤磅

地標

- A 榕樹頭
- B 廟街
- C 油麻地果欄
- D 甘肅街玉器市場

長者友善環境的挑戰

- E 過量垃圾問題
- F 單車堵路問題
- G 冷氣機滴水問題

齡活大使眼中的 長者友善「油尖旺區」

前頁的「油尖旺區」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 11 間齡活大使喜愛的長者友善商店，各個代表長者友善商店的插畫都別出心裁，反映了齡活大使欣賞該商店的原因。這一行動是為了肯定社區內的長者友善商店，鼓勵長者及年齡友善文化在商界推展，以及讓社區中的長者更得知長者及年齡友善的資訊，便利生活。同時，大眾亦可從長者及年齡友善的角度認識及了解長者在社區中生活的需要及挑戰。

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及年齡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 11 間長者友善商店的資料，及齡活大使眼中的「長者及年齡友善元素」(由齡活大使在社區考察後評定)。



地標



A 榕樹頭

榕樹頭是油麻地的地標，是指油麻地天后廟前的一個廣場。日間，長者街坊都喜歡來這裡運動、乘涼、閒聊或下棋，是長者街坊的一個聚腳點。2004 年，榕樹頭曾被《時代雜誌》選為「全亞洲最佳下棋地方」，十分「威水」。



B 廟街

廟街是油尖旺區的特色街道之一，兩座分別樹立在廟街南北兩端的牌坊是廟街的標誌。



C 油麻地果欄

油麻地果欄原名為九龍水果批發市場，簡稱「果欄」。果欄設有零售及批發，常見運輸工人用板車運載數以百計的水果，是油麻地一帶的獨特街頭景象。

D 油麻地玉器市場

油麻地玉器市場成立於 1984 年，有近 30 多年歷史。當年玉器貿易需求殷切，政府因而在油麻地甘肅街成立玉器市場。時移世易，玉器市場大幅減少；為配合興建中九龍幹線，政府亦將於 2020 年遷拆玉器市場。玉器市場將成為油麻地的歷史。



長者友善環境的挑戰

按照社區考察的經驗，插畫家將部分齡活大使對社區環境的關注轉化成畫象，並加入社區地圖當中，讓讀者更能理解長者在社區中生活面對的挑戰。

E

過量垃圾問題

這取材自名為「阻礙行人 影響市容」的照片（可參考頁 35），表達了長者對社區環境中過量垃圾的關注，過量垃圾棄置在垃圾桶以外，這不但阻礙了行人道路，更給人不整潔的感覺，影響社區外觀。同時，過量的垃圾棄置在消防水龍頭旁，更有機會對消防工作帶來不便。



F

單車堵路問題

這取材自名為「步步為營」的照片（可參考頁 34），反映了單車堵路問題對長者步行經驗的影響。街道狹窄，加上單車阻塞，長者走在路上須分外留神。在人來人往的街道，長者既擔心被別人撞到，又擔心被單車絆倒，如果手上拿著東西，情況更為狼狽，真的要步步為營！

G

冷氣機滴水問題

這取材自名為「簷前滴水」的照片（可參考頁 30），反映了冷氣機滴水問題對長者步行經驗的影響。冷氣機滴水是油麻地舊區的普遍現象，正值夏季情況更為嚴重，路人需左閃右避，一名齡活大使表示在炎熱時分，她會戴帽子出外以避免冷氣機水滴到頭上。加上滴水令路面濕滑，容易造成路人滑倒的意外。

味皇*

1

地址：油麻地彌敦道 534-538 號嘉榮大廈地下
電話：2116 4048



味皇位於人來人往的彌敦道，齡活大使特別欣賞商店在門外擺放了兩張膠椅子，既可供食客等候入座，亦可讓有需要的人士稍作休息，體諒長者「行一行、抖一抖」的需要，可見店員對長者的關顧非常細心。為了突出齡活大使對長者友善商店的讚賞，插畫家

仔細地描繪了商店的店面，包括寬闊的出入口、門外的兩張膠椅子，亦傳神地刻劃了一位年邁且拿著拐杖的長者坐在膠椅子歇息，表達了商店在室外空間和建築範疇的用心。



延伸問題：在你的社區中，你認為哪些商店在室外環境和建築範疇上，達到長者及年齡友善程度呢？

參考的長者及年齡友善特點：

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

*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，並不代表全線商店的長者友善程度。

功夫點心*

2

地址：旺角砵蘭街 10-16 號宜發大廈地下B&C舖
電話：2413 9100



*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，並不代表全線商店的長者友善程度。

功夫點心的門外大排長龍，除了茶客之外，還有一群排隊領取食物的社區人士。齡活大使欣賞此店與其他慈善團體合作，將慈善團體送來蒸飯翻熱，並協助免費派發給有需要的人士及長者。另外，商店亦有免費派發中式包點。按齡活大使對長者友善商店的讚賞，插畫家仔細地描繪了社區人士及長者在商店門前領取食物的情境，體現了商店在尊重和社會包容範疇的友善。



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，達到長者及年齡友善程度呢？

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

銀杏館-越老*

3

地址：油麻地彌敦道 383 號平安大樓
1 樓 20 號舖
電話：2789 3321



銀杏館推動長者就業不遺餘力，越老是銀杏館旗下的一間社會企業餐廳，主打越式飲食。齡活大使欣賞餐廳為長者提供就業機會，安排他們在餐廳的不同崗位工作，讓長者發揮所長、

貢獻社會。插畫家除了描繪了商店的店面外，亦唯妙唯肖地寫照了一位長者伙記為客人端上食物，表達了商店在公民參與和就業範疇的努力。

延伸問題：在你的社區中，你認為哪些商店在公民參與和就業範疇上，達到長者及年齡友善程度呢？

參考的長者及年齡友善特點：

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

*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，並不代表全線商店的長者友善程度。



新強記燒臘店

4

地址：佐敦上海街 113 號地下
電話：2332 2749



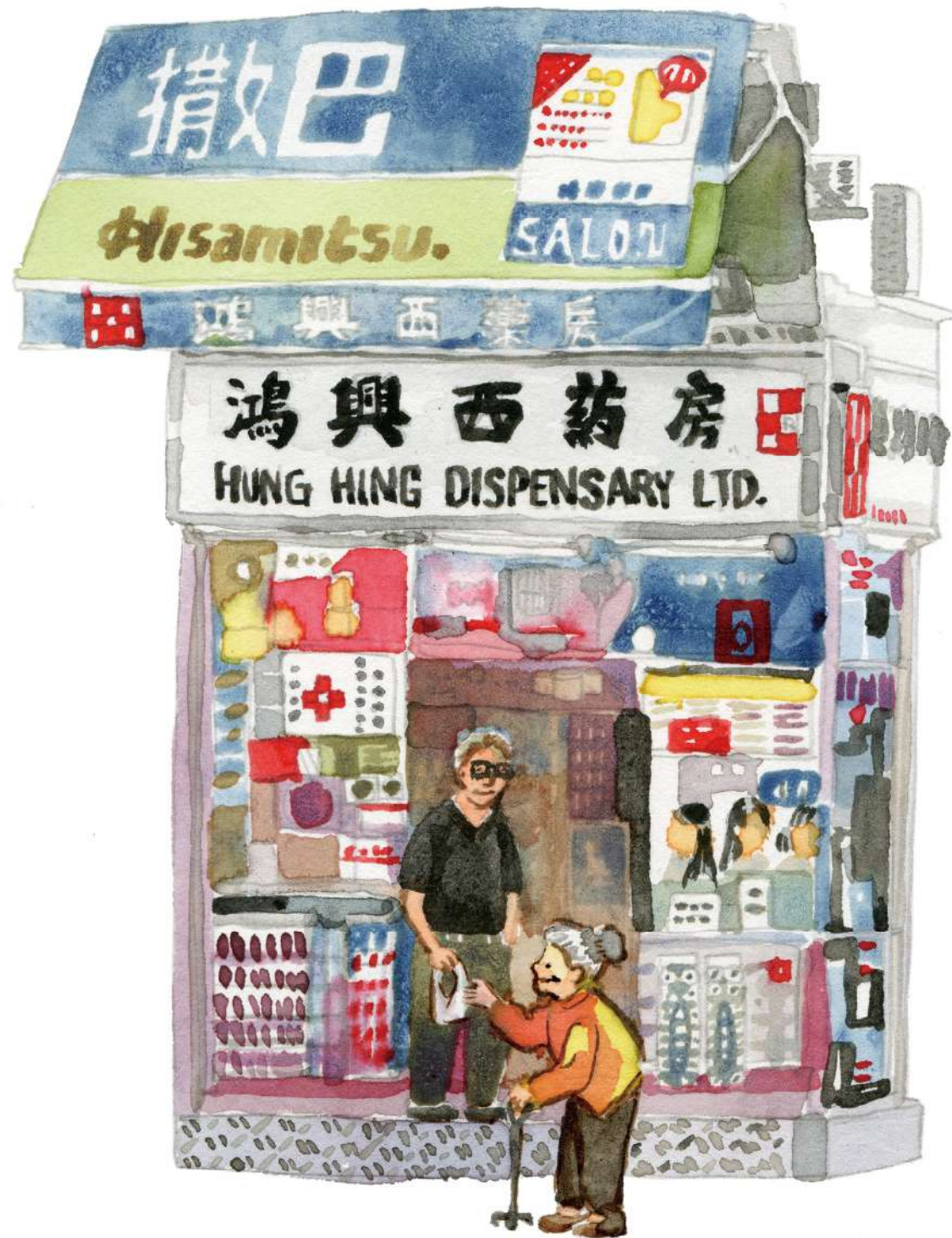
齡活大使讚賞新強記燒臘店售賣平價燒味飯盒，惠及長者街坊。店員對長者的態度友善，讓長者優先買東西。插畫家除了描繪了一位老員工在店面工作外，亦加插了大大盒的叉燒飯，反映了價廉物美是長者友善商店一大重要指標。

延伸問題：在你的社區中，你認為哪些商店是價廉物美？

鴻興西藥房

5

地址：油麻地上海街 169C 號地下
電話：2780 0500



鴻興西藥房的貨品選擇多，而且部分商品可供顧客買較少的份量，便利長者按自己身體狀況購買合適份量的成藥。齡活大使亦欣賞店員對長者的態度友善和關心，目睹店員親自走到門口詢問一位行動不便的長者的需要，讓她不用跨步入店，便能買得所需的物品。按照齡活大使對長者友善商店的讚賞，插畫家仔細地描繪了長者購物時與店員的互動，反映了商店在尊重和社會包容範疇的付出。

唯健康*

6

地址：佐敦上海街 173 號地下
電話：2317 5068



唯健康是一間售賣復康及長者用品的商店，齡活大使欣賞店員對長者的態度親切友善，細心聆聽長者及其家屬的需要。插畫家描繪了商店的店面，

亦有一部輪椅，反映了商店在尊重和社會包容範疇的付出，獲得齡活大使的肯定。

*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，並不代表全線商店的長者友善程度。

德利商店

7

地址：油麻地廟街 23 號



舊區重建，零售小店愈來愈少，令長者漸漸失去與社區舊日的連絡與情感。

齡活大使喜愛德利商店充滿人情味，店主對長者態度友善，為長者帶來社區的熟悉感及歸屬感。因此，插畫家細緻地描繪了舊式士多的大雪櫃及在旁的店主，反映了富人情味的舊式商店對長者的重要性。

延伸問題：在你的社區中，你認為哪些商店具有人情味？

海發文具

8

地址：油麻地上海街 330 號地下
電話：2384 9652



海發文具是一間舊式的文具店，齡活大使欣賞商店內的價目讓人一目了然，便利長者購買所需的貨品。透過齡活大使拍攝的相片，插畫家著意繪畫了商品的價錢牌，價目字體大且用黃色背景，展示商店在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，達到長者及年齡友善程度呢？

參考的長者及年齡友善特點：

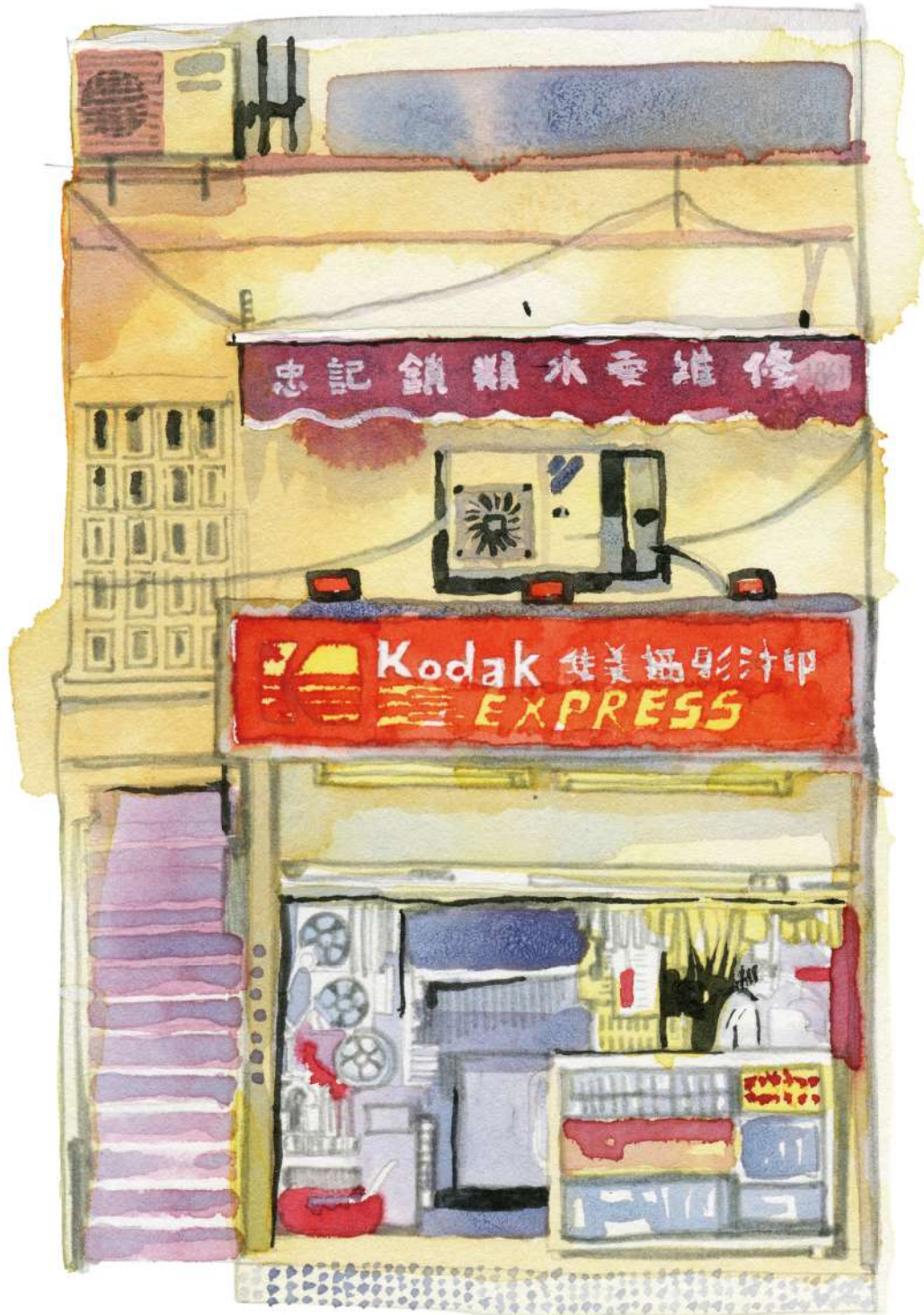
信息交流

- 有大字的貨品資訊
- 提供清晰的收費價目

集美攝影沖印

9

地址：油麻地廟街 1 號D舖
電話：2388 3196



齡活大使欣賞集美攝影沖印提供多元化服務，包括相片沖印、影印、鎖類工程及水電工程，可見店主對長者生活細節的需要非常瞭解，並為長者提供優惠。插畫家描繪了商店的店面，

亦包括服務範疇的插畫 – 照片、鎖匙、花灑、抽氣扇，形形式式的服務對長者的住所生活都十分重要，表達了商店在房屋範疇的表現。



延伸問題：在你的社區中，你認為哪些商店在房屋範疇上，達到長者及年齡友善程度呢？

參考的長者及年齡友善特點：

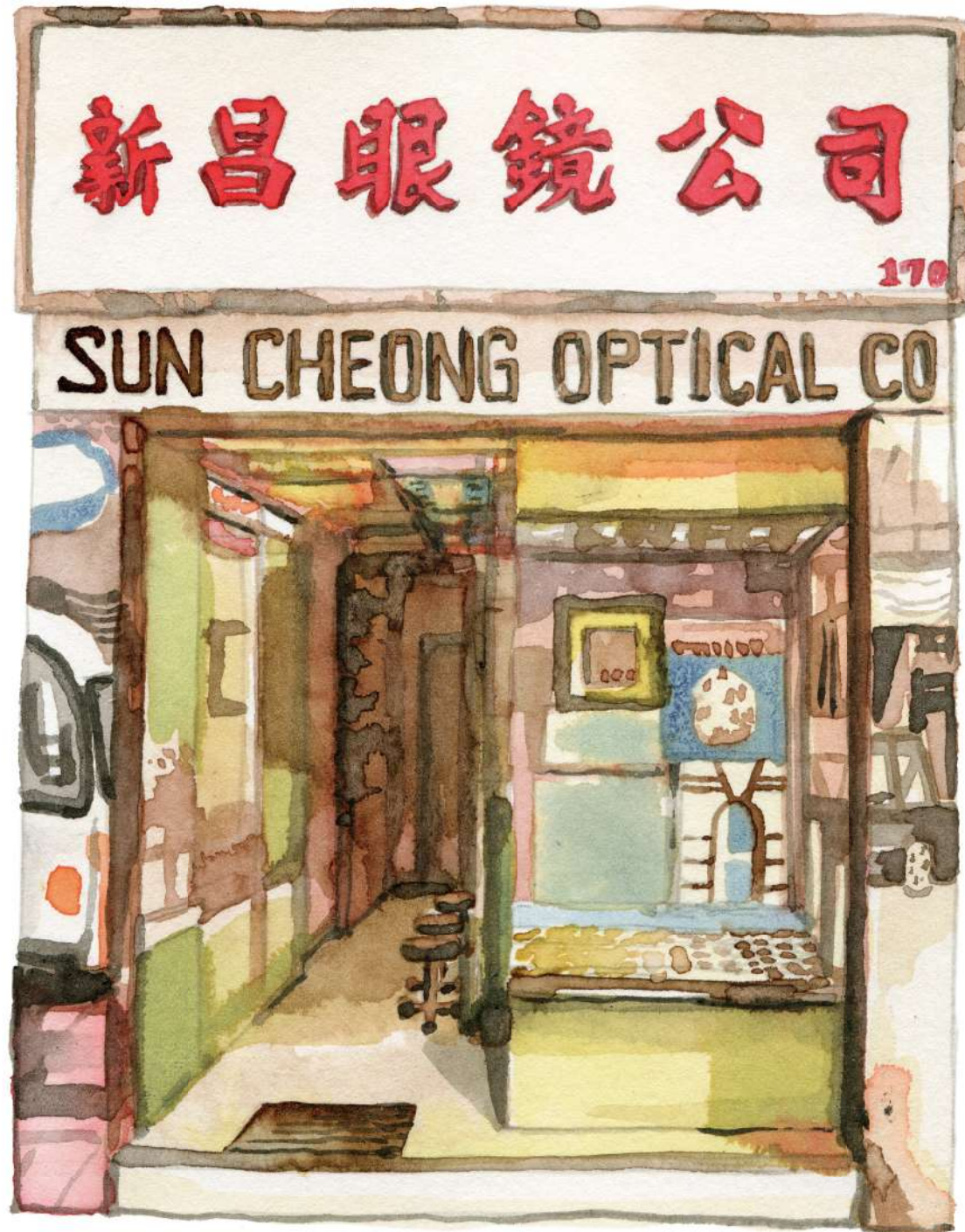
房屋

- 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

新昌眼鏡

10

地址：油麻地上海街 170 號地下
電話：2735 3633



新昌眼鏡設有長者配眼鏡優惠，齡活大使欣賞店主的態度專業，對長者有耐性，吸引不少長者街坊光顧。插畫家描繪了商店的店面，亦按齡活大使拍攝的照片，唯妙唯肖地畫出了驗眼服務的情境，反映了商店在尊重和社會包容範疇的表現。

合成秤磅

11

地址：油麻地上海街 286 號側
電話：2780 8544



齡活大使讚賞合成秤磅為一間特色店舖，雖然店面不大，但是整齊地羅列不同款式及大小的秤磅，一目了然。年邁店主亦會因應老顧客需要介紹合適秤磅。插畫家描繪了商店的店面，亦有舊式的秤磅及常見的彈弓磅，就似象徵社區的新舊交融，在社區變遷

的步伐中，社區中仍見舊式特色商店林立。對於長者來說，社區的熟悉感是少不了的長者及年齡友善元素。

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
- 店舖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

參考資料：香港社會服務聯會 長者友善措施致意行動

齡活大使眼中的長者友善商店一覽表

不適用

*註：以上商店為連鎖店，唯註釋只反映油麻地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。

商店類別		食肆		藥房及復康產品			零售及其他					
商店名稱		味皇	功夫點心	銀杏館 越老*	新強記 燒臘店	鴻興 西藥房	唯健康 *	德利商店	海發文具	集美攝影 沖印	合成秤磅	新昌眼鏡
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	✓	✓			✓	✓		✓			✓

齡活大使活動後感想

從活動後感想可見，各齡活大使在活動中都有很大的得著。由個人層面的成長，包括參與活動中所得滿足感及拓展生活圈子，推展至社區層面，包括對長者友善環境和商店，以及長者在社區上的需要等皆有更多的認識和

了解，啟發他/她們對長者及年齡友善社區有更深入的反思，甚至對參與及推動長者及年齡友善社區有更大的投入感。以下為齡活大使活動後感想的節錄：

個人層面

活動滿足感

- 我在活動中獲益良多，過往我未曾參與此類活動，現在讓自己眼界開了。
- 我在活動中可以去拍攝，錄音，訪問，講述等，讓我有機會自由發揮。

拓展生活圈子

- 我可以認識社區，知道有關長者友善環境的新知識，亦可認識朋友。
- 我認識到更多志同道合的朋友，對這個社區認識更深。
- 我在這個活動的收穫十分多，我能認識很多新朋友，亦能拓展眼界和思維。如果日後有機會，我一定會再參與。

社區層面

更多認識長者及年齡友善社區

- 我學到了長者友善的八大範疇，通過這次活動的參與，使我認識到推動地區的「長者及年齡友善」發展有著重要的意義。
- 我了解到長者友善社區，知道區內的情況，感覺社會對長者的尊重。
- 我認識到長者友善社區。我覺得長者是需要友善社區的關懷、幫助和扶持。
- 在活動中，我感覺到今天不單只是慈善機構、社區中心、非牟利機構去關懷長者，而是私人機構、自負盈虧、私人店舖等都投入，參與和加入這個計劃的行列。
- 我學到很多知識！我看到區內存在的問題，以及今後解決的方法和方向，希望今後有更多的信息交流！

更認識長者的需要

- 從活動中，我可以得悉長者在社區中的需要。
- 我在這個活動收穫良多，我希望日後我能多些關注長者生活。



本團隊再次感謝每一位齡活大使的出席及投入參與。期望日後與大家見面，共同推動油尖旺區的長者及年齡友善文化。

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
長者地區中心	救世軍海嵐長者中心	旺角海庭道二號 海富苑海裕閣 1 樓	2148 1481
	救世軍油麻地長者社區服務中心	油麻地永星里 11 號 3 樓	2332 0005
	浸信會愛羣社會服務處佐敦長者中心	佐敦德興街 11-12 號 興富中心 401-402 室	2377 3230
	保良局盧邱玉霜耆暉中心	油麻地彌敦道 570- 572 號基利商業大廈 3 樓	2782 0220
	東華三院黃祖棠長者地區中心	何文田常盛街 39 號 黃祖棠社會服務大樓 地下	2194 6566
	旺角街坊會陳慶社會服務中心	大角咀福全街 45 號	2395 3107
鄰舍中心	薈色園主辦可旺耆英鄰舍中心	旺角登打士街 23 號 嘉興商業中心 1 字樓	2625 1212
	浸信會愛羣陳德生紀念長者鄰舍中心	荔枝角道 168 號 萬盛閣 1 樓	2390 6574
	亞洲婦女協進會油麻地頤老中心	油麻地眾坊街 60 號 梁顯利社區中心 4 樓	2384 8465
	亞洲歸主協會維港灣長者會所	大角咀海輝道 11 號 奧海城一期政府服務 中心高層地下	2928 4005
	旺角街坊會九龍總商會耆英中心	旺角新世紀廣場 3 樓 399 號舖	2264 3131
	尖沙咀街坊福利會松柏活動中心	佐敦上海街 28 號 恆邦商業中心地下	2302 0727
	循道衛理楊震油尖長者鄰舍中心	尖沙咀柯士甸道西 1 號 1 樓 103 室	3149 4123

鄰舍中心	浸信會愛羣陳德生紀念長者鄰舍中心	旺角荔枝角道 168 號 萬盛閣 1 字樓 A 室	2390 6574
	國際婦女會長者鄰舍中心	油麻地渡船街 28 號 寶時商業中心 2 樓 及 609-610 室	2782 2237
日間護理中心	救世軍海裕長者日間護理中心	旺角海庭道二號 海富苑海嵐閣地下	2148 1480
	保良局周鴻標老人日間護理中心	大角咀海輝道 11 號 奧海城政府服務中心 閣樓	2398 0903
	保良局大角咀護老暨耆順長者日間護理中心	大角咀道 9 號 3 樓及 5 樓	2796 3766
	東華三院黃祖棠長者日間護理中心	何文田常盛街 39 號 黃祖棠社會服務大樓 地下	2762 7511
	鐘聲慈善社田家炳老人日間護理中心	九龍油麻地東莞街 駿發花園第 3 座地下	2783 0022
綜合家居照顧服務	救世軍油尖綜合家居照顧服務隊	油麻地新填地街 161-165 號 時新大廈地下及 1 樓	2300 1399
	保良局改善家居及社區照顧服務	大角咀海輝道 11 號 奧海城政府服務中心 閣樓	2398 0903
	循道衛理楊震油旺綜合家居照顧服務	窩打老道 54 號 衛理公會安素堂 1 樓	2251 0818
	東華三院黃祖棠綜合家居照顧服務中心	何文田常盛街 39 號 黃祖棠社會服務大樓 地下	2712 9209
	東華三院改善家居及社區照顧服務	何文田常盛街 39 號 黃祖棠社會服務大樓 地下	2712 9209
	旺角街坊會陳慶社會服務中心綜合家居照顧服務隊	大角咀福全街 45 號	2395 3107

醫療服務

服務	醫院/診所/機構	地址	預約/ 查詢電話	備註
醫院	廣華醫院	九龍窩打老道 25 號	2332 2311	-
	伊利沙伯醫院	九龍加士居道 30 號	3506 8888	-
普通科	廣華醫院全科門診部	窩打老道 25 號廣 華醫院東華三院徐 展堂門診大樓 1 樓	3157 0125	設夜診
	李寶椿普通科門診診所	旺角鴉蘭街 22 號	3157 0112	設夜診
	油麻地賽馬會普通科門診診所	油麻地炮台街 145 號 1 樓	3157 0880	設夜診
	香港工會聯合會工人醫療所	彌敦道 719 號 銀都商業大廈 1 樓	2396 5886	-
	樂善堂陳祖澤旺角分科診所	旺角上海街 688-690 號 鎮海商業大廈 3/F	2391 1073	-
	仁安醫院尖沙咀分科診所	彌敦道 132 號 美麗華廣場 A 座 18 樓 1802， 1803，1807， 1812 室	2375 3323	-
	工聯會旺角診所	彌敦道 719 號 銀都商業大廈 3 樓	2396 5886	-
中醫	博愛醫院 - 香港浸會大學中醫 教研中心	佐敦加士居道 30 號伊利沙伯醫院 R 座 9 樓	2618 7200	-
	仁愛堂 - 流動中醫醫療車	旺角海富苑海嵐閣 與海寧閣中間空地	-	星期一
	仁愛堂 - 第二流動中醫醫療車	佐敦官涌街及閔街 交界	-	星期二

中醫	仁愛堂楊素梅中醫中心	何文田佛光街 80 號何文田廣場 2 樓 229 號舖	3628 3536	-
	工聯會旺角診所	彌敦道 719 號 銀都商業大廈 3 樓	2380 8377	-
	樂善堂李施紅娘中醫診所	旺角上海街 688 號 鎮海商業大廈 3 樓	2391 1073	-
長者 健康 中心	油麻地長者健康中心	油麻地炮台街 145 號油麻地賽馬 會分科診所 1 字樓	2782 5577	-
	基督教聯合那打素佐敦健康中心	佐敦道 23 號 新寶廣場 13 樓	2782 5577	-
綜合 醫療	保良局第一綜合健康中心	彌敦道 761 號 太子藍馬之城 17 樓全層	2390 2711	-
	東華三院綜合診斷及醫療中心	九龍窩打老道 25 號廣華醫院東 華三院徐展堂門診 大樓 5 樓	2332 6625	-
牙科	油麻地牙科診所	油麻地炮台街 145 號油麻地賽馬 會分科診所 5 樓	2783 8128	-
	香港醫藥援助會流動牙科服務	油麻地炮台街 賽馬會診所門口	2776 9081	星期二 早上及 晚上
	東華三院牙科診所	窩打老道 25 號 廣華醫院北翼 6 樓	2332 9737	
	工聯會旺角診所	彌敦道 719 號 銀都商業大廈 3 樓	2393 3676	
	樂善堂旺角牙科診所	上海街 688 號 鎮海商業大廈 3 樓	2380 1488	
	關愛基金「長者牙科服務資助」	油尖旺區認可牙醫	2525 8198	領取 長者生 活津貼 長者， 免費鑲 配活動 假牙

服務	醫院/診所/機構	地址	預約/ 查詢電話	備註
聽力學	伊利沙伯醫院專職醫療診所	加士居道 30 號	2780 5280	-
	油麻地專科診所(新翼) 言語治療及聽力中心	油麻地炮台街 143 號	2780 5280	-
	香港聾人福利促進會九龍中心	九龍何文田愛民村嘉民樓 513-516 室	2711 3873	-
	工聯會聽力測驗中心	彌敦道 719 號 銀都商業大廈 3 樓	2380 1801	-



鳴謝

(排名不分先後)

策劃及捐助

香港賽馬會慈善信託基金

香港理工大學

專業支援團隊

支持單位

救世軍油麻地長者社區服務中心

新家園協會九龍西服務處 (深水埗)

新生精神康復會 安泰軒 (油尖旺)

編輯小組

梁嘉敏

陳詠詩

合作伙伴

社會企業 歷耆者 (Eldpathy)

插畫家 慧惠

書籍設計 李嘉敏

校對小組

張佩玲

林志雲

長者友善商店

味皇

功夫點心

銀杏館 越老

新強記燒臘店

鴻興西藥房

唯健康

德利商店

海發文具

集美攝影沖印

合成秤磅

新昌眼鏡

書冊的版權屬賽馬會齡活城市計劃所有。版權所有，不得翻印。

2019年9月

