



長者及年齡友善公園

- 1 愛秩序灣公園
愛秩序灣太安街
- 2 西灣河遊樂場
愛秩序灣鯉景道
- 3 鰂魚涌公園
鰂魚涌太古城
- 4 愛秩序灣海濱花園
愛秩序灣愛德街1號
- 5 鯉景灣休憩花園
愛秩序灣太康街31號
- 6 小西灣海濱花園
小西灣小西灣道28號
- 7 泰民街遊樂場
柴灣泰民街
- 8 柴灣公園
柴灣怡順街3號

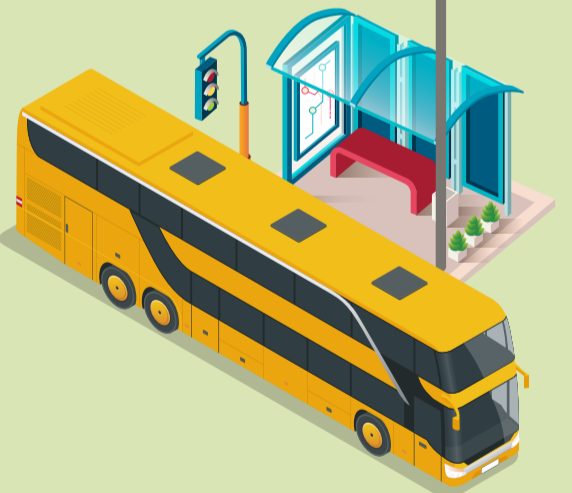
公園設有無障礙設施、暢通易達洗手間以及長者健體園地等長者友善設施。



長者及年齡友善車站

- 1 筲箕灣巴士總站
- 2 東熹苑景熹閣巴士站
- 3 惠安苑巴士站
- 4 西灣河（嘉亨灣）公共運輸交匯處
- 5 富欣花園（小西灣道）巴士站
- 6 張振興伉儷書院（北行）巴士站
- 7 耀東邨巴士總站
- 8 港運城巴士站
- 9 清風街巴士站
- 10 小西灣邨巴士總站

設有座椅和巴士資訊顯示屏的巴士站，讓長者能夠舒適地等候巴士。



長者及年齡友善長者中心

- 1 東華三院方樹泉長者地區中心
筲箕灣文咸街6號 電話: 2967 9211
- 2 東華三院胡其廉長者鄰舍中心
筲箕灣興華東第三層安樓地下 電話: 2535 4387
- 3 明儒松柏社區服務中心
愛秩序灣鯉景道56號康東邨康瑞樓 電話: 2676 7067
- 4 香港西區婦女福利會關啓明紀念松鶴老人中心
筲箕灣興華東與興華樓一樓108號 電話: 2569 8065
- 5 香港勵志會陳融晚晴中心
康山康安街18號2樓 電話: 2568 0601
- 6 港九街坊婦女會曾許玉環樂齡鄰舍中心
筲箕灣海晏街38號地下8號舖 電話: 2535 6512
- 7 聖公會主理堂長者鄰舍中心
筲箕灣阿公岩道6號 電話: 2568 5201
- 8 香港耆康老人福利會柴灣長者地區中心
柴灣漁灣邨測量樓地下11-18號 電話: 2558 0187
- 9 興華耆樂中心
柴灣興華(二)邨樂興樓及裕興樓215-218室 電話: 2558 3338
- 10 路德會富欣花園長者中心
小西灣香港小西灣道9號富欣花園停車場大樓一樓 電話: 2904 5647
- 11 愛華耆樂中心
柴灣樂灣道100號5樓513室 電話: 2897 5171
- 12 小西灣長者鄰舍中心
小西灣小西灣道10號小西灣邨M座瑞隆樓地下6-9號 電話: 2505 7428
- 13 柴灣長者鄰舍中心
柴灣道338號柴灣市政大廈3樓 電話: 2898 0752
- 14 香港東區婦女福利會楊樹章耆英中心
北角電氣道233號2層6-7 電話: 2578 9950
- 15 中華基督教會合一堂青年中心
北角丹拿道53號 電話: 2880 0461

東區設有多間長者中心，在地區層面上為長者提供社區支援服務，讓長者在社區過著健康、受尊重及有尊嚴的生活。



長者及年齡友善門診診所

- 1 柏立基夫人普通科門診診所
北角七姊妹道140號一樓 預約電話: 3157 0055
- 2 柴灣普通科門診診所
柴灣康民街1號地下 預約電話: 3157 0088
- 3 西灣河普通科門診診所
西灣河太康街28號一樓 預約電話: 3157 0066
- 4 筲箕灣賽馬會普通科門診診所
筲箕灣海灣道8號一樓 預約電話: 3157 0077
- 5 環翠普通科門診診所
柴灣環翠邨第12座地下 預約電話: 3157 0099

普通科門診提供以社區為本的基層醫療服務，主要照顧病情穩定的長期病患者以及病症相對較輕的偶發性疾病病人，長者們可以透過電話預約服務。



地圖簡介

東區長者及年齡友善地圖是由東華三院方樹泉長者地區中心的齡活大使製作，地圖羅列了各個符合長者及年齡友善原則而位於東區的地點和設施，以及不同適合長者前往的遠足路線，期望透過這地圖讓東區長者們可以保持健康和積極參與的晚年生活。



長者及年齡友善城市的八個範疇

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

主辦機構: 東華三院 Tung Wah Group of Hospitals 方樹泉長者地區中心

捐助機構: 香港賽馬會慈善信託基金

計劃夥伴: 香港大學 THE UNIVERSITY OF HONG KONG 香港大學耆老研究中心 Sau Pa Centre on Aging The University of Hong Kong

賽馬會齡活城市 Jockey Club Age-friendly City

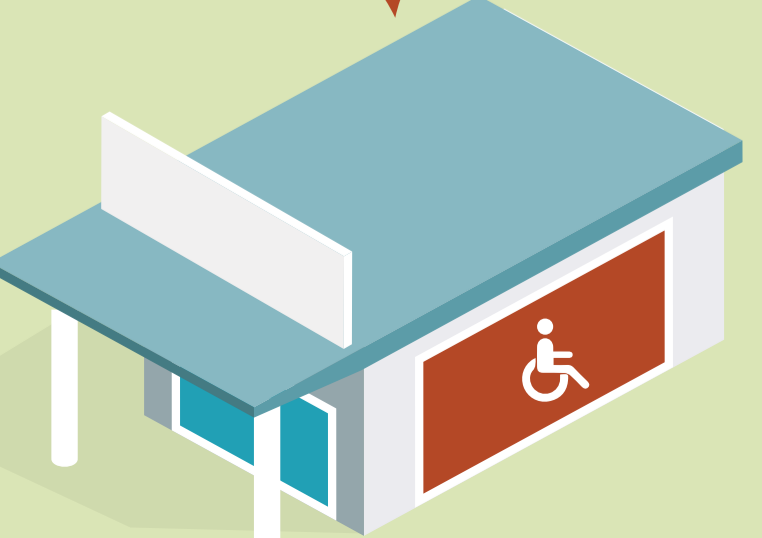
樂齡在東區 泉方位友善計劃

東區長者 友善地圖

長者及年齡友善廁所

- 1 糖水道公廁
糖水道與春秧街交界
- 2 金華街公廁
金華街與宏華街交界
- 3 愛秩序灣公園公廁
愛秩序灣愛德街8號
- 4 愛秩序灣海濱公園公廁
愛秩序灣愛德街1號
- 5 南安街公廁
筲箕灣南安街01號
- 6 寧富街公廁
寧富街近巴士總站
- 7 鰂魚涌街市公廁
鰂魚涌鰂魚涌市政大廈
- 8 常安街公廁
常安街新巴車廠對面
- 9 東喜道公廁及浴室
筲箕灣東喜道28號
- 10 鰂魚涌公園公廁
鰂魚涌太古城
- 11 鰂魚涌公園二期公廁
鰂魚涌公園二期公廁
- 12 西灣河遊樂場公廁
愛秩序灣鯉景道

長者及年齡友善廁所是設有無障礙設施和暢通易達洗手間的公共廁所。



大潭水塘物語

路線概覽

大潭水務文物徑位於港島東，由柴灣站乘搭16X小巴至大潭道下車，便可以開展「大潭水塘物語之旅」。整條路徑是泊油路，林木豐富，空氣清新，雖然有上有落，但路途不算太斜，容易行，是一條入門郊遊路徑。沿途更可親身接觸到獨特優美的拱橋和水塘，也可遠眺港島和九龍的風景，使人心身舒暢。

路線全長 9 公里

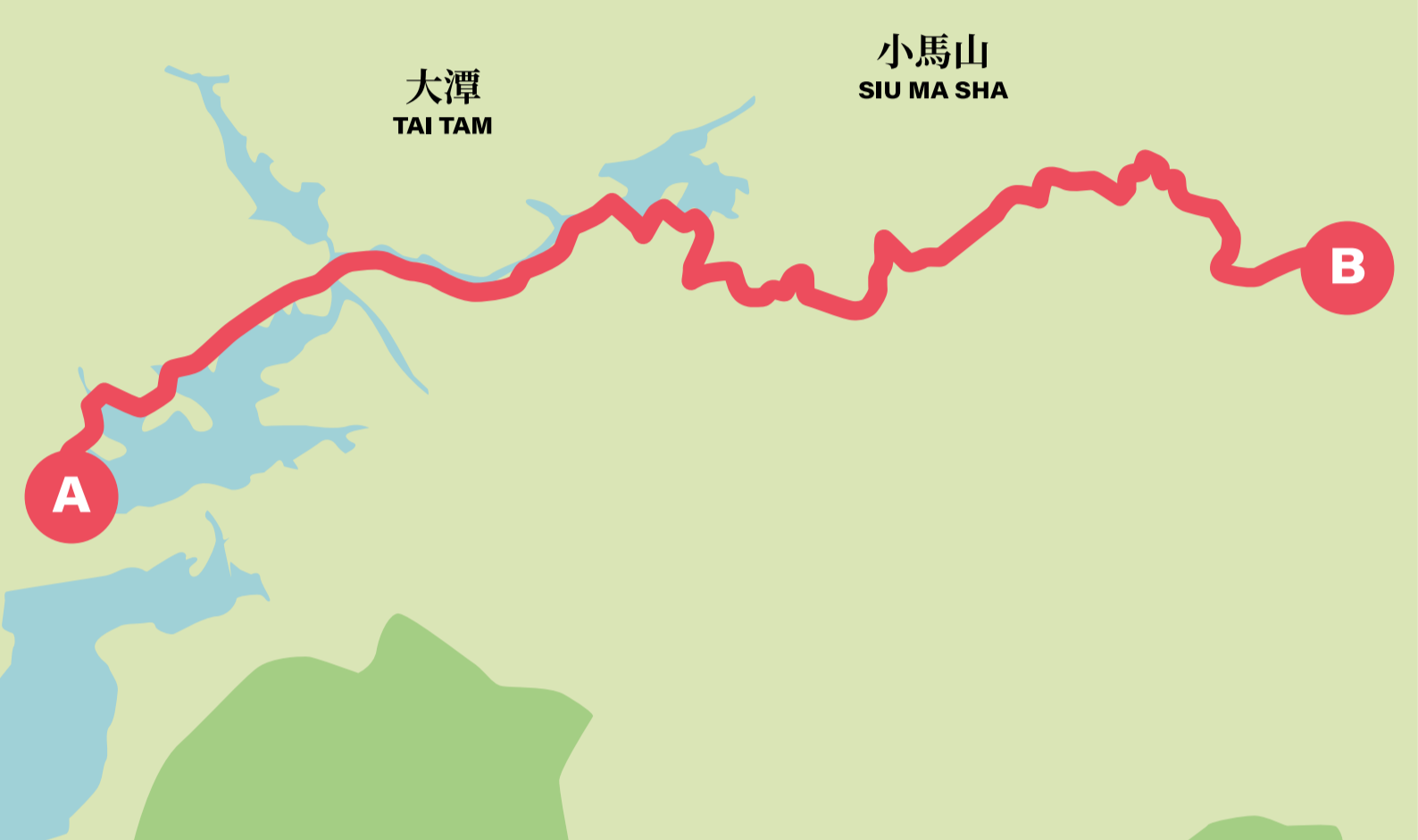
上落幅度 280 米

行程時間 約 4 小時（交通時間亦計算在內）

路線難度 ★

路線適合所有身體狀況良好的退休人士和長者

撰寫：李崇泰、李業泰、劉國康、梁美齊、郭楚華



建議路徑

大潭水塘徑文物介紹



1 柴灣站C出口乘搭16X小巴



2 乘搭小巴於大潭郊野公園南門落車，展開旅程前可於南門的公廁上廁所。



3 展開旅程後，很快便會見到「大潭篤水塘石橋」。



1 大潭篤水塘石橋

大潭篤水塘石橋於1907年建成，一共有4條石橋，大潭每座石橋均屬花崗石拱形結構，並以多條頂部修窄的巨柱承托。



1 大潭中水塘水壩

大潭中水塘水壩於1904年至1907年建造，與圍繞大潭整個系統的水壩，均同屬一系。大潭中水塘的水壩以石鋪面，建有一個靜水池，側牆以混凝土建成，並設有管狀鋼製防護欄。基於安全理由，原建築物完工70年後，水壩溢洪道的全段降低了3米，造成現時壩頂輕微內凹的外貌。



4 步行約1.5公里後，便會開始進入「大潭中水塘」範圍。



5 步行2公里，便會開始進入柏架山段。



6 進入柏架山段約20分鐘後，便會來到「大潭上水塘水壩」。



7 「大潭上水塘水壩」上的風景。



8 經過「大潭上水塘水壩」後，繼續沿柏架山段前行。



9 步行多30分鐘，便會來到路線的最高點——「大風坳」。



10 來到「大風坳」可稍作休息，補充體力以及去廁所。



14 經過4小時的旅程後，便來到位於鯽魚涌的終點處。



13 位於終點處的「大潭郊野公園」名牌。



12 到達終點前，大家會經過前身為「太古糖廠高級職員宿舍」的「林邊生物多樣性自然教育中心」。



11 經過「大風坳」，可依指示牌，沿鯽魚涌方向落山。



1 林邊生物多樣性自然教育中心

前身為「太古糖廠高級職員宿舍」，由太古洋行於1920年代興建，初時主要作為任職太古糖廠二級管理層的歐籍職員宿舍。香港日治時期，該屋曾遭嚴重劫掠破壞。直至1972年，太古糖廠結業，該屋也被空置。

現時，「林邊生物多樣性自然教育中心」已被列為香港二級歷史建築。



摩星嶺探秘之旅

路線概覽

摩星嶺山徑位於港島西，是薄扶林居民晨運的熱門地點，也是認識香港戰爭歷史的好去處。路徑由石屎路鋪設而成，方便參觀者行走；路徑同時帶有微斜，退休人士和長者在參觀過程中可以欣賞歷史遺跡外，也能鍛煉身體，一舉兩得。

路線全長 5 公里

上落幅度 280 米

行程時間 約 4 小時（交通時間亦計算在內）

路線難度 ★

路線適合所有身體狀況良好的退休人士和長者

撰寫：朱小冬、李永生、茹啓良、張華強



建議路徑

摩星嶺名稱由來

乘搭1號巴士往摩星嶺，沿摩星嶺徑上山，經過西區獅子亭、賽馬會青年旅舍，沿山徑上可見六個摩星嶺炮台遺址，沿途可瀏覽香港西南海岸風景，回程經過美國芝加哥大學，乘1號巴士返回市區，度過愉快的一個下午。



1 金鐘道太古廣場乘搭1號巴士往摩星嶺



2 摩星嶺站落車開展旅程



3 落車後，便會看見摩星嶺徑的入口



4 步行約5分鐘，便會來到分叉路口，隨青年旅舍路牌繼續前進



5 繼續前進，便會來到摩星嶺第3號休憩處



6 經過第3號休憩處後，前行便會來到一個舊式旱廁，旱廁旁也有一個洗手間，供給遊人如廁



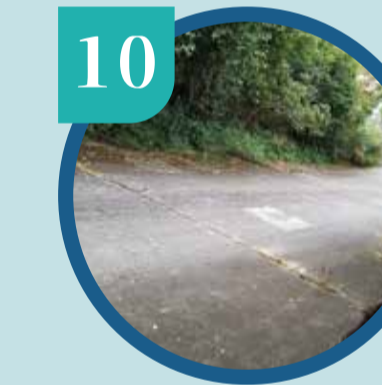
7 繼續前行，便會來到西區獅子亭，可稍作休息



8 位於路徑旁邊也會有指示牌講解炮台歷史



9 1小時的路程後，便會來到青年旅舍



10 經過青年旅舍，可以沿著大斜路前進



16 完成旅程後，可乘搭1號巴士離開



15 若等待巴士需時，可以往巴士站對面的芝加哥大學拍攝風景



14 返回1號巴士站離開前，可順道前往摩星嶺配水庫臨時花園，這裏也是觀看日落的好地方



13 參觀軍營遺跡後，可以沿路折返



12 大草地旁，是一座又一座軍營遺跡



11 大斜路的盡頭，便是一片美麗的大草地

摩星嶺的軍事遺跡

摩星嶺炮台是英殖時代的軍事要塞，主要守衛香港島西部，鯉魚門炮台和魔鬼山炮台則守衛香港島東部。興建炮台的目的是為了防禦法國及俄羅斯的威脅。摩星嶺炮台建於1912年，興建後，一直未曾使用。1931年九一八事變爆發，日本威脅日增，英軍於1939年加建銀禧炮台，設有三門6吋口徑海防炮，以增強香港島西部的守衛。1941年日本侵略香港，12月8日香港保衛戰爆發，摩星嶺炮台終於發揮功用，阻止日本海軍艦艇靠近香港島。奈何，日軍出動重轟炸機隊大規模空襲香港島，摩星嶺炮台和其他炮台均受到重創，苦戰十八日後，港督楊慕琦投降，香港淪陷。

銀禧炮台在香港保衛戰一役，主要用於擊沉海上的船隻，避免為日軍利用。1950年代，銀禧炮台部份遺址改建為域多利道扣押中心，又稱「白屋」，曾關押政治犯。回歸後，因英國政治部解散，域多利道扣押中心被空置。今日的銀禧炮台再變身為芝加哥大學。



摩星嶺的有趣景點



1 幾近絕跡的公共設施-旱廁

在上山途中，會發現一個在香港幾近絕跡的公共設施-旱廁。對於居住在市區的，可能從未見過甚麼是旱廁。旱廁多設在新界及離島地區。隨著香港社會進步，食物環境衛生署也致力把使用率高的旱廁，透過改建或拆卸重建的方式改造成沖水式廁所。由2001年至2017年間，由食物環境衛生署管轄的旱廁從583個減至57個。



2 賽馬會青年旅舍

賽馬會青年旅舍位於近山頂，在旅舍270度的觀景台，維多利亞港和青馬大橋美景盡收眼底，有空的話，在這裡留宿一晚，都是一個不錯的選擇。



3 芝加哥大學袁天凡、慧敏校園

完成旅程前，大家可前往山腳的芝加哥大學袁天凡、慧敏校園(前身為「白屋」)的域多利道扣押中心)觀賞美麗的日落景色，為這次旅程劃上完美句號。