



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

賽馬會齡活城市計劃

躍動香港健步行 分享集



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、具成效又同時輕易地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，將「健步行」、「地區導賞」與「長者友善社區」的概念連結，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，並製作成手機應用程式及地區路線指南，向社區人士推廣各路線及各區健康資訊。

計劃目標：

1. 推動「長者友善社區」8大項目中的「社區和健康服務」和「室外空間和建築」；
2. 鼓勵沒有運動習慣的長者在區內遊覽，養成持續步行的習慣，提升運動的動機；
3. 將有社區價值及長者友善的地標編制成不同路線，透過使用手機應用程式和分享地區健康路線，提升長者使用醫療手機應用程式及獲取健康資訊的能力；
4. 培訓50+人士成為Walk Leader，持續服務社區，發揮老有所為的精神和宣揚長者友善的訊息。

計劃內容

活動期間：2019年8月至2021年4月

1.

訓練Walk Leader

- 40+位Walk Leader參與

3.

步行組

- 評估參加者身體狀態(前測)
- 教授使用智能手錶
- 學習健步行知識
- 10星期共3個月的步行活動

知識組

- 舉辦3次講座

5.

推出健步行地圖及手機應用程式

2.

地區焦點小組(搵路組)

- 每區4節設計步行路線
- 發掘香港12條長者友善的健步行路線

4.

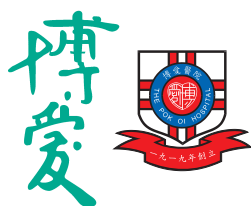
評估參加者身體狀態(後測)



支持機構感想



救世軍大埔長者社區服務中心
The Salvation Army
Tai Po Multi-service Centre for Senior Citizens



仁濟醫院
曾榮夫人長者鄰舍中心



九龍樂善堂
Since 1880 成立

救世軍大埔長者社區服務中心

參加者在參與這個活動後有各方面的改變，增加對社區如景點的歷史及無障礙設施等的認知，同時也提升了對運動和健步行的興趣，成為持之以恆的習慣。

明愛香港仔長者中心

計劃有效結合運動及社區元素，除了鼓勵參加者多運動及學習正確的步行方法外，促進身心健康，更令他們透過步行加深認識社區故事及設施。參加者分享此計劃除了改善自己的步行姿勢外，更發現社區中鮮為人知的風景呢！

鄰舍輔導會利東鄰里康齡中心

《躍動香港健步行》計劃幫助長者建立及培養持續運動的習慣，有助鍛鍊體魄，故於2019年12月參加此計劃。計劃除了提升參加者對鴨脷洲的認識外，更深入了解社區內的名勝歷史及特色，加強他們對所居住地區的歸屬感；由參與討論及研究路線工作，到開會商討落實，都能夠增強長者的自信，令他們有成功感。

博愛醫院王東源夫人長者地區中心

《躍動香港健步行》計劃為居住在元朗區的長者發掘具歷史及文化特色的景點，設計成健步行路線，成為老友記鍛鍊身體的日常運動好去處。在計劃中，參加者學習到各種運動元素，並融入日常生活當中，建立起躍動晚年。

仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心

屯門區的參加者非常喜歡這個計劃。他們每次活動時都會預早到達，自豪地討論過去一星期的步行「戰績」。這區的步行路線由屯門公園爬蟲館到屯門碼頭，都是風景怡人且充滿綠化的地方。即使於活動完結後，參加者仍然保持良好的步行習慣，互相影響，養成天天健步行的習慣！

樂善堂尹立強敬老鄰舍中心

我們希望透過此計劃讓長者們培養良好及持久的運動習慣。參加者普遍表示這項計劃有新意，令他們更了解自己的社區，發掘到好玩又美麗的景點。希望計劃能延續下去，讓更多長者受惠及愛上運動。





路德會富欣花園長者中心
香港路德會社會服務處

Harmony Garden Lutheran Centre for the Elderly
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS



家福會
HKFWS

參加者感言

“

大家都很踴躍！每次活動只有準時，沒有遲到。我在過程中學到正確的步行姿勢，知道步行需要戴帽來保護自己。一班老友記一起步行，獲益良多，因為彼此可以交換意見，分享小知識，同時自我反思及進步。

”

黃忠勝



“

負責活動的職員和義工們對每一位長者都很好，很關心我們，大家沒有隔膜。希望以後能夠舉辦更多類似的活動，造福一班老友記。有時不是金錢問題，哪怕只是一起運動，或一起吃個砵仔糕，已令我們開心一整天了。很喜歡做運動，身體能夠保持現況，已經很感恩了！

”

蘇月卿



“

一大班人做運動很開心！可以一起呼吸新鮮空氣，有良好的姿勢果然事半功倍，現在自己可以走得更加好，每天早上都要步行至少半小時，有「唔行唔舒服」的感覺！希望可以再舉辦類似活動！

”

黃錫文



樂善堂陳黎掌嬌敬老鄰舍中心

跑馬地位於灣仔南，區內有不同的歷史建築，是一個滿載故事的社區。《躍動香港健步行》計劃讓長者培養出健康生活的價值觀，推廣友善社區文化，令公眾重新認識本區的歷史價值，相得益彰。

路德會富欣花園長者中心

《躍動香港健步行》是一個很有意義的活動。

長者不熟悉科技，使用上往往遇到很多困難和障礙，此活動需要結合科技、生活及運動，令長者有所卻步。不過，他們無懼挑戰，積極參與和使用智能手環，令中心同事感到鼓舞。此活動更提升參加者對運動的興趣，會每日留意手環了解自己的健康狀況，確保能達成目標。由此可見活動在推動長者身心健康發展的成效和意義。

香港家庭福利會九龍城活齡中心

參加者參加健步行後，都會持續透過步行運動來維持身心健康。此外，活動期間參加者一邊步行，一邊聊天，建立友誼同時擴闊社交圈子。他們對中心的歸屬感也有所提升，會更積極參與活動。

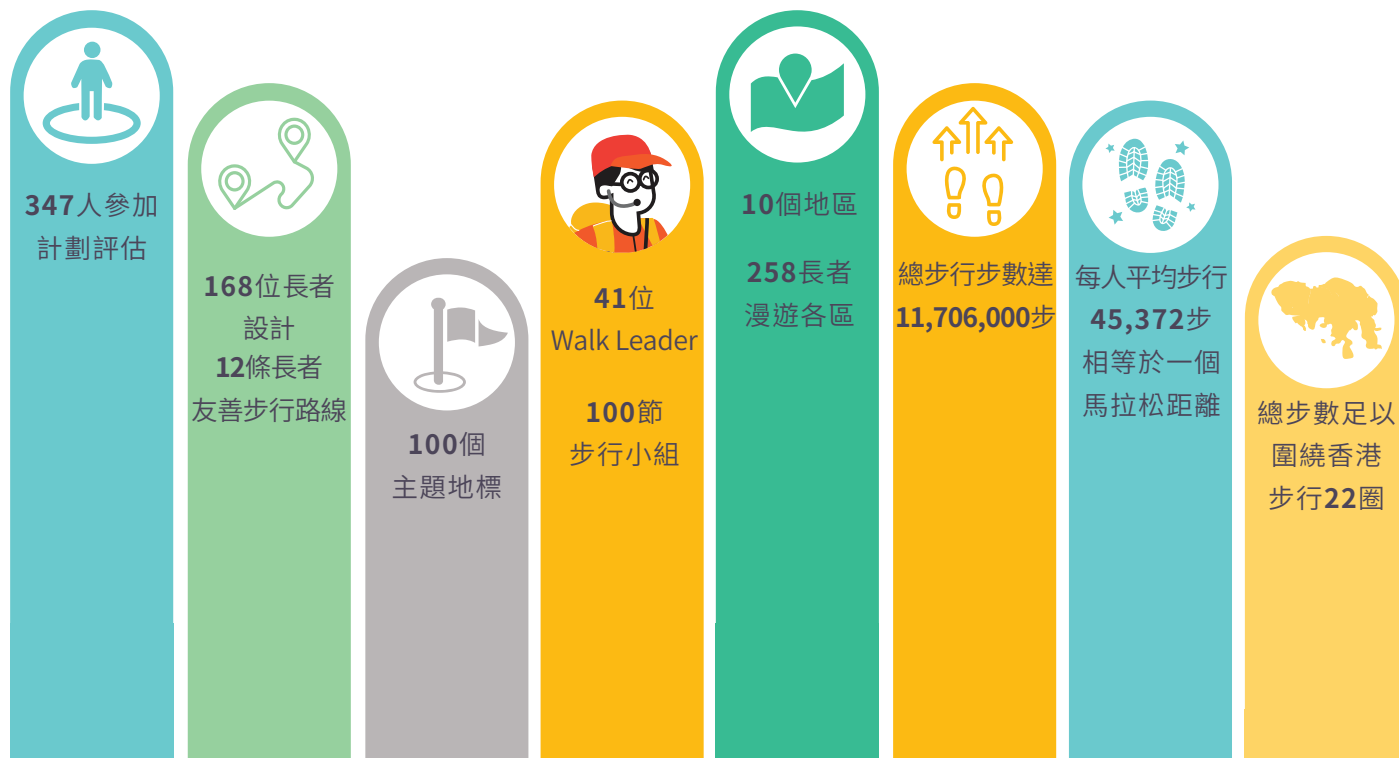
長者亦可發揮所長，善用自己對社區的認識，設計適合長者的健步行路線。



賽馬會齡活城市計劃-躍動香港健步行

研究結果及計劃成效

計劃成效研究夥拍理工大學活齡學院一起進行



計劃參加者基本資料

人數	347人 步行組258人;知識組(對照組)89人	
年齡	最高92歲 (平均=73歲、標準差=7.4)	
年齡群組比例		性別
65-74歲 51% 75-84歲 29% 55歲-64歲 13% 85歲或以上 7%		女 278人(80%) 男 69人(20%)
平均出席率	74%	

活動概覽

時間	第一期(2019.10 – 2020.04)	第二期(2020.11 – 2021.02)
舉行地點	大埔、香港仔、鴨脷洲、元朗、屯門	荃灣、跑馬地、小西灣、九龍城、觀塘
活動內容	步行組 3節課堂訓練(熱身操、步姿訓練、手機應用程式應用)、7節健步行活動 知識組(對照組) 3節課堂訓練(熱身操、步姿訓練、手機應用程式應用)	步行組 3節課堂訓練(熱身操、步姿訓練、手機應用程式應用)、7節健步行活動 知識組(對照組) 3節課堂訓練(熱身操、步姿訓練、手機應用程式應用)
活動形式	所有活動面授進行	由於2020年12月出現COVID 19第四波疫情，第二期大部份活動轉為遙距指導模式進行： ● 大會製作短片(熱身操、步姿訓練、手機應用程式應用)供兩組參加者自行觀看學習 ● 步行組觀看步行路線短片，組員間自行相約步行，Walk Leader定期以電話提醒及鼓勵

評估目的

1. 分析計劃整體成效
2. 深入了解參加者在過程中的轉變，導致轉變之因素
3. 收集長遠鼓勵不同年齡人士步行之建議及障礙等意見，為未來廣泛推動健步行及健康生活模式供參考

評估方法

1. 活動前後的問卷調查
共收到451份步行組問卷，151份對照組問卷
2. 活動前及活動後焦點小組討論
共進行20個步行組焦點小組會議，共119位參加者出席；
一個Walk Leader焦點小組會議，6位參加者出席
3. 22節課堂及健步行活動現場觀察



成效概覽

主要評估項目	評估時間	第一期				第二期			
		步行組(n=72)*		對照組(n=25)*		步行組(n=121)*		對照組(n=37)*	
		平均分數**	p-值***	平均分數**	p-值***	平均分數**	p-值***	平均分數**	p-值***
對「齡活城市」概念的認識	活動前	3.55	<u>0.02</u>	3.42	<u>0.00</u>	3.40	<u>0.00</u>	2.97	<u>0.01</u>
	活動後	3.86		4.25		4.00		3.57	
對步行的認識	活動前	3.63	<u>0.00</u>	3.50	<u>0.00</u>	3.72	<u>0.00</u>	3.38	<u>0.00</u>
	活動後	4.38		4.18		4.17		3.92	
社交接觸	活動前	3.61	<u>0.00</u>	3.57	<u>0.02</u>	3.52	<u>0.00</u>	3.36	<u>0.01</u>
	活動後	4.05		3.88		3.74		3.61	
環境探索之興趣	活動前	3.55	<u>0.00</u>	3.6	<u>0.01</u>	3.59	<u>0.00</u>	3.48	0.40
	活動後	3.91		4.01		3.79		3.57	
個人健康效能感	活動前	3.70	<u>0.01</u>	3.71	0.40	3.71	0.38	3.44	0.10
	活動後	3.91		3.86		3.75		3.62	
步行習慣效能感	活動前	3.31	0.12	3.11	0.08	3.20	<u>0.00</u>	2.95	<u>0.01</u>
	活動後	3.46		3.43		3.39		3.27	
步行習慣的動機	活動前	4.09	<u>0.01</u>	4.08	0.14	4.16	0.18	3.88	<u>0.00</u>
	活動後	4.33		4.33		4.25		4.22	

中等強度體能活動 (包括健步行) 習慣	評估時間	第一期				第二期			
		步行組(n=72)*		對照組(n=25)*		步行組(n=121)*		對照組(n=37)*	
		量度	p-值***	量度	p-值***	量度	p-值***	量度	p-值***
在過去四個星期內，進行中等強度體能活動每星期的平均日數	活動前	2.9天	<u>0.00</u>	2.4天	0.25	4.2天	0.48	2.4天	0.61
	活動後	4.8天		2.9天		4.5天		2.6天	
在過去四個星期做運動的日子中，每天進行中等強度的體能活動的平均時間長度	活動前	60分鐘	0.22	44分鐘	0.22	51分鐘	<u>0.048</u>	27分鐘	0.88
	活動後	67分鐘		59分鐘		61分鐘		27分鐘	
在過去四個星期內，每星期進行中等強度的體能活動的累積時間	活動前	5.3小時	0.51	4小時	0.41	4.3小時	<u>0.018</u>	1.8小時	0.88
	活動後	5.6小時		4.8小時		5.3小時		1.8小時	

* 活動前和活動後問卷調查均有出席的參加者人數

** 分數為1 – 5之間

*** p-值(paired sample t-test) 在0.05以下代表統計學上顯著分別

成效總結

經過數據的統計分析，所有參加者在主要評估項目方面，活動後比較活動前都有進步；而大部份參加者的運動量也有增加。以下是個別項目的顯著程度表現：

- 認知層面上，對「**齡活城市**」**概念及步行方法的認識**兩方面，所有參加者對均有顯著提升。
- 在**鼓勵步行因素**方面，所有參加者顯著地獲得更多社交接觸，在對探索環境的興趣上，第二期對照組則沒有顯著提升。
- 在**個人健康效能感**方面，只有第一期步行組有顯著提升。
- 在**步行習慣效能感**方面，第二期參加者有顯著提升，第一期參加者則提升程度輕微。
- 在**步行習慣的動機**方面，第一期步行組和第二期對照組均有顯著提升。
- 雖然步行組並非在以上所有指標均有顯著提升，但於**體能活動習慣**方面，第一期步行組的每星期**平均運動日數**有顯著增加，而第二期步行組亦在**每天平均運動時間**和**每星期累積運動時間**上顯著提升；對照組則在兩期之任何項目上均沒有明顯進步。

綜合數據分析、焦點小組討論和現場觀察，可見以**實踐、社交互動**為主的步行組，比較以講座為主的對照組更有效推動運動習慣。而第一期步行組比其他組別有較多主要評估項目得到顯著成效，顯示**面授指導**和**定時實踐**這兩個模式，比較遙距指導和不需定時實踐更能夠帶來預期成效。從現場觀察見到步行大使給予事前熱身和事後解說，令第一期健步行參加者的參與性和投入感甚高。另一方面，第二期的焦點小組討論則表示短片指導比較單向，有些內容不容易明白；然而從Walk Leader定時電話聯絡得到鼓勵和提示，對於疫情下增加運動量亦有顯著幫助，顯示朋輩支持對於保持運動習慣頗為重要。



健康狀況

本計劃亦評估參加者健康指標的變化，包括脈搏、血壓、體重指標(BMI)、手肌耐力和前後腳站立平衡力。在第一期的評估，步行組的手肌耐力及前後腳站立平衡力有顯著提升，研究表示兩項指標均反映跌倒機會以至整體健康狀況，並從健步行活動中獲得改善。

而在第二期的評估，步行組及對照組的健康狀況均沒有明顯變化。基於介入時間只有3個月，而且疫情中參加者間各自步行情況的變數較多，故健康指標沒有明顯進步亦算合理。而從步行動機、自信心、習慣及運用電子健康科技方面的顯著提升，我們相信參加者繼續保持健步行習慣下，預計健康指標長遠將有所改善。

參加者的轉變及感想

知識方面

「沒有預期自己的步姿是錯的，學到正確步姿後走路較舒服。」

「認識更多區內的地方，包括地區特色、長者友善設施和步行路線。」

健康方面

「比之前更注意健康，參加活動後身體和手腳都敏捷，感覺輕盈了！
很擔心自己在走路期間會不小心飛起來(笑)！」

「感到對身體、情緒和精神上都有幫助。」

「感覺自己步行比以前平穩了很多，較少跌倒。」

「體重減輕，步行對腸胃消化有幫助。」

社交方面

「認識了很多朋友，擴大社交圈子，在不同地區步行時增加對社區的認識，亦勾起兒時集體回憶。」

行為方面

「養成運動習慣，知道自己可以走得快，會比以前步行更多，
更會向朋友傳揚步行好處及介紹路線給跨區參加者。」

「即使因疫情不便外出步行，也在家中行夠目標步數。」

整體計劃

「很想再參加類似課堂，並希望更多人可以參與受惠。」

「疫情間成功推動長者在家中有限空間持續步行練習，
覺得自己發揮了作用！」

Walk Leader

計劃之啟示

計劃成功因素

雖然步行是門檻極低的運動，但為提升參加者動機，克服各種阻礙，設計步行活動時，我們參考了E.A.S.T 框架#(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，應用於促進社會層面之行為改變；當中包含4個元素：Easy(容易)、Attractive(吸引)、Social(社交)及Timely(及時)，詳細應用策略請參考《見字行路工具書》)。

認知方面

- 了解步行有助身體健康(A)
- 認識地區有趣歷史(A)

環境方面

- 步行環境安全(E)
- 觀看風景(A)
- 增加對社區的認識(A)

社交方面(S)

- 有講有笑(+A)
- 分享區內特色(+A)
- 教導朋友步行姿勢
- 帶領更多新人去接觸健步行
- 多了關於步行的話題
- 認識了新朋友

情緒/氣氛方面

- 心情得以放鬆(A)
- 隨心而行(E)
- 正確方法令步行更為輕鬆(E, A, T)
- 勾起集體回憶 (A, S)

組織方面

- 在不同渠道推廣(A, T)
- 預先規劃，帶領長者(E, T)
- 攜帶裝備(T)
- 不受疫情/設施影響，家中/自己步行(E, T)

提升動機

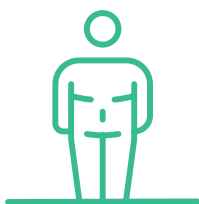
- 自己設立一個步數目標(E, T)
- 朋友定期提醒(S, T)
- 智能手錶(T)

及時回饋(T)

- 知道自己可以走得快，會更樂意步行
- 停止運動後，身體變得僵硬，腳也痛；近期開始做運動和步行後便變得舒服，所以建立了習慣
- 知道自己行走了多少/健康狀況，是一種鼓勵
- 疫情期間Walk Leader每週來電鼓勵，並且熱切交流(+S)
- 有成就感(+A)
- 活動完後，想分享經驗(+S)

The Behavioural Insights Team 2015. EAST: Four simple ways to apply behavioural insights.

阻礙不同年齡人士步行之社會因素



身體限制



市區太繁忙



人多路窄



天氣



疫情影響心情，不敢外出
缺乏運動場地及設施，也減少了運動

鼓勵不同年齡人士步行之社會配套



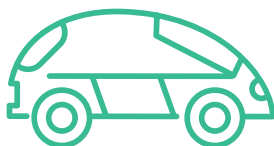
不同地區機構廣泛招募，
並提供更多不同步行路線



協助長者成立小組，
長遠自行組織步行活動



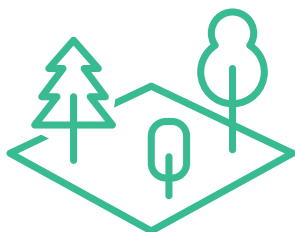
提供長者及年齡友善配套



減少車輛數量



良好空氣質素



興建更多公園和運動設施



減低人口密度

計劃夥伴：



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



iDiscover



支持機構：



路德會富欣花園長者中心
香港路德會社會服務處
Harmony Garden Lutheran Centre for the Elderly
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS



救世軍大埔長者社區服務中心
The Salvation Army
Tai Po Multi-service Centre for Senior Citizens



明愛香港仔長者中心
Caritas Elderly Centre-Aberdeen



仁濟醫院
曾榮夫人長者鄰舍中心



家福會
HKFWS



九龍樂善堂
Since 1885 B.C.

出版資料

編輯委員會：王漪漪、陳發鴻、黃鈺珊、李啟光

督印人：陳鳳雯

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

