

賽馬會齡活城市計劃 長者及年齡友善地區概況



葵青



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金

製作



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Institute of
Active Ageing
活齡學院

前言

為應對本港人口老化帶來的挑戰和機遇，「賽馬會齡活城市計劃」由2015年開始推行，在四間本地大學老年學研究單位的專業支援團隊和社區不同持份者的共同努力下，積極推動「齡活」概念，提升公眾對長者及年齡友善城市的認識，一起建構「齡活城市」，讓香港成為適合不同年齡人士生活的地方。此《長者及年齡友善地區概況》系列涵蓋全港十八區，目的是分享「賽馬會齡活城市計劃」的研究結果、實踐經驗、各區的關注點及相關建議，並附以地區有用資訊，供不同持份者參考和使用，鼓勵社區參與，持續建設長者及年齡友善環境。

《長者及年齡友善地區概況》系列得以編製完成，實有賴計劃下各大學專業支援團隊提供寶貴資料，不同機構和團體提供相關圖片，並由香港理工大學團隊加以整理。因時間環境不斷改變，使用資料時仍需更新以作準確理解。

香港理工大學「賽馬會齡活城市計劃」專業支援團隊



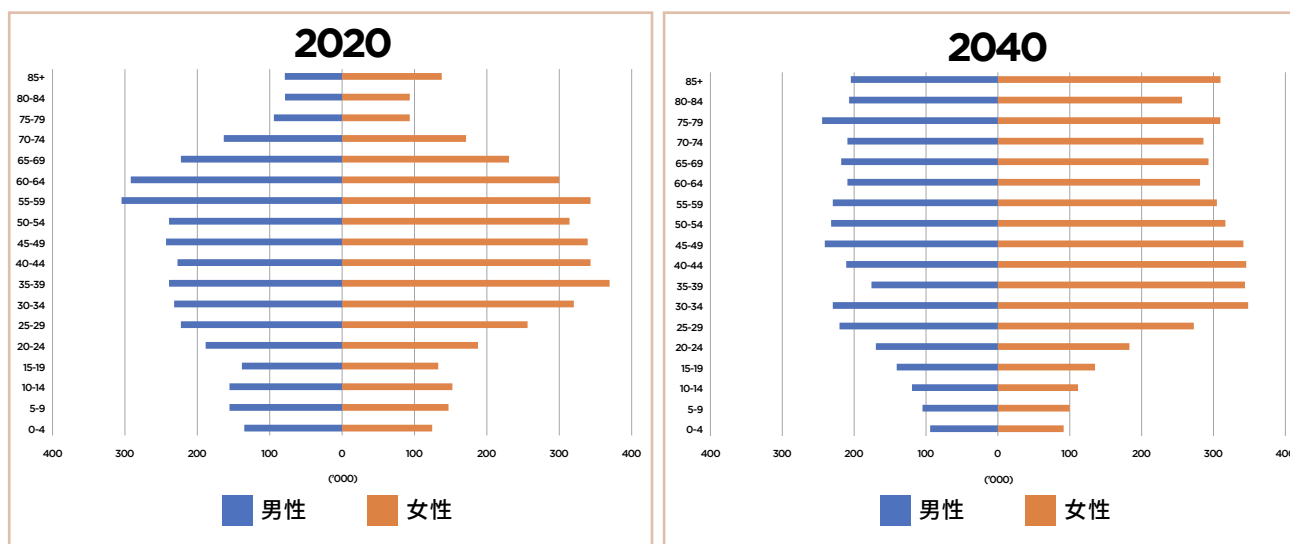
目錄

1	賽馬會齡活城市計劃	P.2
2	地區背景及特色	P.4
	人口特徵	
	長者及年齡友善社區設施	
3	長者及年齡友善發展狀況	P.7
4	實務智慧	P.11
	活動案例	
	地區參與	
5	地區需要和前景	P.15
	改善建議	
	未來展望	
6	有用資源	P.19



1 賽馬會齡活城市計劃

香港的人口正在老化，預計未來的情況將愈趨明顯。人口老化是由於預期壽命延長及生育率下降所致，根據由政府統計處發表的《香港人口推算2020-2069》，預計隨著長者人口比例增加，年輕人口比例下降，到2040年香港的人口金字塔將會出現倒三角形。



為應對人口老化帶來的挑戰和機遇，香港賽馬會慈善信託基金聯同本地四間老年學研究單位於2015年起推行「賽馬會齡活城市計劃」，以地區為本和由下而上的模式，推動香港成為適合不同年齡人士生活的「齡活城市」。

計劃目標



評估社區的長者及年齡友善程度，在社區推動「齡活城市」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



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」

計劃主要概念

世界衛生組織於 2005 年開展「全球長者及年齡友善城市建設計劃」，並確認了在城市環境中促進積極和健康晚年的主要元素，涵蓋八個範疇。「賽馬會齡活城市計劃」亦以此框架為基礎，在本港建構長者及年齡友善城市。



全方位地區支援計劃

本地四間老年學研究單位的專業支援團隊分別於全港 18 區進行基線研究，檢視各區的長者及年齡友善程度，並與區議會及其他地區持份者合作，為各區制訂為期三年的行動方案，此外還招募和培訓「齡活大使」，並支援非政府機構推行地區計劃。

團隊名稱	支援地區
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

計劃至今成效

18區

完成基線研究及終期研究
三年地區行動方案已分別獲區議會認可
已加入世界衛生組織「全球長者及年齡友善城市及社區網絡」

140 個地區計劃由超過
70 間非政府組織及大學舉行

180 間私人及公營機構
承諾推行長者及年齡友善措施

2,500 名
「齡活大使」已接受培訓

114,600 人
直接受惠於地區計劃

3,346,000 人
參與不同的宣傳及公眾教育活動

2 地區背景及特色

葵青區位於新界南部，面積約23.34平方公里，是新界面積最小的一區。於2020年，區內人口達50萬，其中65歲或以上的長者超過九萬人，佔全區18%以上。本區有近六成住戶居於公共房屋。葵青區位處全港主要基建網絡的中心，當中包括葵青貨櫃碼頭、汀九橋、青馬大橋、鐵路及8號和9號幹線；全港首間地區康健中心亦在2019年於區內投入服務；而近年更進行一些新公共資助房屋項目，例如青衣青鴻路和葵涌麗祖路的公營房屋。

人口特徵 (參考資料來源載於第20頁)



總人口¹
500,900

65歲及以上
92,100
(佔本區人口18.4%)



住戶數目²
173,900

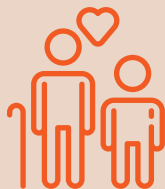


住戶每月入息中位數³
\$24,000 (港元)
(全港 \$27,000)

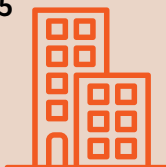


勞動人口參與率⁴
(不包括外籍家庭傭工)

整體	55歲及以上
56.7% (全港 57.4%)	33.8% (全港 34.1%)



65歲及以上長者撫養比率⁵
264
(全港 251)



房委會公共租住房屋住戶⁶
99,200
(佔本區住戶57%)



65歲或以上長者住戶⁷

獨老戶	12,500
雙老戶	8,300



貧窮情況⁸ (恆常現金政策介入後)

貧窮住戶	33,400
貧窮人口	82,500
貧窮率	17.1 % (全港15.8%)

長者及年齡友善社區設施 (參考資料來源載於第20頁)

長者及年齡友善範疇	設施 / 服務	數據 / 資料
室外空間和建築 	康文署大型公園 ⁹	3 個 中葵涌公園 青衣東北公園 青衣公園
	緩跑徑 / 健身徑 ¹⁰	6 個
	長者健身園地 ¹¹	30 個
	無障礙設施 ¹²	共有 238 處公共設施設有無障礙設施
交通 	港鐵綫 ¹³	荃灣綫：大窩口站 葵興站 葵芳站 荔景站 東涌綫：荔景站 青衣站 機場快綫：青衣站
	巴士路線 ¹⁴	運輸署 2021 - 2022 年度葵青區 巴士路線計劃
房屋 	公共屋邨 ¹⁵	27 個 房委會25個 房屋協會2個
	公共屋邨單位 ^{6,16}	共有 104,192 個 房委會 101,200 房屋協會 2,992
社會參與  	長者地區中心 ¹⁷	2 個
	長者鄰舍中心 ¹⁸	15 個
	長者活動中心 ¹⁹ (非政府資助的長者服務單位)	2 個
	體育館 ²⁰	8 個 長發 楓樹窩 荔景 北葵涌鄧肇堅 林士德 大窩口 青衣西南 青衣
	公眾游泳池 ²¹	4 個 葵盛 北葵涌賽馬會 青衣 青衣西南
	公共圖書館 ²²	固定圖書館 3 個 北葵涌 南葵涌 青衣 流動圖書館 11 處 長青邨 長宏邨 祖堯邨 青逸軒 葵涌邨 葵聯邨 葵盛東邨 葵盛西邨 麗瑤邨 石籬(一)邨 大窩口邨

長者及年齡友善範疇

設施 / 服務

數據 / 資料

尊重和社會包容



長者學苑²³

19 個單位位於中小學

郵政局²⁴ (提供繳費和長者提款等多類服務)

7 個

長發邨 長康邨 葵涌邨 葵芳邨
葵盛西邨 荔景邨 石籬商場

公民參與和就業



僱員再培訓²⁵

30 個培訓中心

「後50系列」²⁶

僱員再培訓局提供跨區服務

中高齡就業計劃²⁷

勞工處提供跨區服務

年長求職人士專頁²⁸

同上

信息交流



固定WIFI熱點位²⁹

290 個

長者數碼外展計劃³⁰

政府資訊科技總監辦公室跨區舉辦

長者進階數碼培訓計劃³¹

同上

社區與健康服務

公立醫院³²

屬九龍西聯網

• 瑪嘉烈醫院 • 葵涌醫院

公立普通科門診診所³³

6 個

- 下葵涌普通科門診診所
- 伍若瑜夫人普通科門診診所
- 北葵涌普通科門診診所
- 南葵涌賽馬會普通科門診診所
- 青衣長康普通科門診診所
- 青衣市區普通科門診診所

公立專科門診³⁴

10 科

(瑪嘉烈醫院、葵涌老齡精神科門診部暨照顧者支援中心、葵涌兒童及青少年精神科中心、西九龍精神科中心)
麻醉科 臨床腫瘤科 婦科 內科 神經外科 產科
矯形及創傷外科 (骨科) 兒科 精神科 外科

衛生署長者健康外展分隊³⁵

葵青區長者健康外展分隊

長者健康中心³⁶

葵盛長者健康中心

(新遞交會員申請的輪候時間請參閱相關網頁)

地區康健中心³⁷

葵青地區康健中心

綜合家居照顧服務隊³⁸

3 隊

安老院³⁹

64 間

津助安老院 12 間 合約院舍 4 間
自負盈虧安老院 1 間 私營安老院 47 間

宿位名額^{40 a,b}

資助安老院舍服務 3,277 個

(截至31.3.2021)

非資助安老院舍服務 3,473 個

長者日間護理中心^{41 a,b}

資助 9 間

自負盈虧 3 間



3 長者及年齡友善發展狀況

在「賽馬會齡活城市計劃」下，專業支援團隊在葵青區先後進行了基線研究和終期研究*，評估長者及年齡友善程度。終期研究的結果顯示本區的「長者及年齡友善範疇」得分最高兩項是「交通」、「室外空間和建築」；最低兩項是「社區與健康服務」、「公民參與和就業」。

在過去數年間，葵青區區內不同的持份者密切聯繫，並聽取長者就著相關政策的意見。在各有關部門和地區持份者的努力合作之下，多方面的長者及年齡友善服務和措施逐漸加強和改善。以下為八個「長者及年齡友善範疇」的重點成果及有待改善的地方**：

* 基線研究 (2017年)：共收回504份問卷、聚焦小組參加者共38位

終期研究 (2021年)：共收回566份問卷、聚焦小組參加者共28位

** 綜合評估的建議和近期發展



室外空間和建築

重點成果

- 室外空間寬敞，青衣的居民特別欣賞青衣海濱公園
- 有足夠的長椅及綠化空間，特別是公營房屋位置

有待改善

- 大部分行人路沒有上蓋，令坐輪椅或走路困難的長者日曬雨淋，而居住於私營房屋的居民反映，附近不夠有上蓋的長椅
- 無障礙設施不足，山上地區的居民需要上下斜坡或樓梯，例如：長康邨、青華苑、華景山莊





交通

重點成果

- 有多種公共交通工具選擇，巴士站亦鄰近公營房屋
- 公共交通網絡覆蓋完善

有待改善

- 居於較偏遠地區的居民，需要接駁的士或小巴方可到達地鐵站
- 不少工廠大廈位於民居附近，不少貨車泊於行人路位置，亦有紙皮箱佔據行人路，逼使行人行出馬路，造成危險



房屋

重點成果

- 公屋或資助房屋的大小及舒適度可接受
- 大多數的住所鄰近社區設施，例如：圖書館、街市、商店

有待改善

- 屋邨缺乏商店購買日常用品或提供公共服務，需要乘車到大型商場
- 居於私營房屋的居民沒有足夠的家居維修資訊及選擇





社會參與

重點成果

- 有足夠的室外空間作社交活動，例如青衣海濱公園，可以舉辦跳舞、太極等團體活動
- 大部分活動由社區中心、長者中心或區議員舉辦，不但多元化，費用亦可負擔
- 區內長者中心容易到達，特別是對公營房屋的居民而言



有待改善

- 可供社交活動的室內場地有限，社區會堂供不應求，活動宣傳亦不足
- 缺乏適合年長男士的活動
- 由於地勢關係，葵涌大部份居民住在主要幹道兩旁山上的屋邨，長者需要轉折交通才可到達位於屋邨外的社區服務，減低長者接受服務的機會和外出活動的動機



尊重和社會包容

重點成果

- 大眾對長者有基本尊重，亦願意讓座

有待改善

- 缺乏跨代交流的機會
- 服務少有諮詢長者



(攝於疫情前)



公民參與和就業

重點成果

- 社區中心及長者中心都有大量義工活動，居民都享受當義工及與區內其他人士互動交流

有待改善

- 65歲或以上長者缺乏工作機會，尤其長者因體力問題較難應付全職工作，但社會上缺乏提供予長者的兼職或彈性工作機會



(攝於疫情前)



信息交流

重點成果

- 公共屋邨有不同接收資訊的途徑，除了公告板的海報及鄰舍間交流，長者中心職員亦會間中致電長者

有待改善

- 長者對使用網上平台接收資訊有困難
- 長者對使用網上公共服務感到困難



社區與健康服務

重點成果

- 地區康健中心的啟用增加服務名額，大大縮短登記長者健康中心服務的時間，亦舒緩基層長者的醫療費用負擔
- 長者欣賞醫療券，65歲或以上長者都能享有可負擔的醫療服務

有待改善

- 地區康健中心位置的指示不足，大部份長者都不知道如何前往
- 普通科門診電話預約系統難以使用
- 對長者的社區支援服務資訊不足 (如送餐及家居照顧服務)



4 實務智慧

活動案例

「賽馬會齡活城市計劃」在過去透過地區機構和大學老年學研究單位的努力，曾舉辦多項活動以提升區內長者及年齡友善程度。以下是從個別活動經驗中歸納出的實務智慧，期望繼續推行同類活動時可作參考。

賽馬會齡活城市計劃- 活力耆年計劃 2019

香港中文大學

賽馬會老年學研究所 主辦



(攝於疫情前)

活動簡介

主題範疇

- 社區與健康服務
- 室外空間和建築
- 公民參與和就業
- 尊重和社會包容
- 社會參與

活動目標

培訓區內長者，增進他們自我管理健康的能力，並成為社區健康大使

活動對象

55至70歲的長者

活動方法和形式

- 舉辦有系統的運動班及烹飪班教導參加者有效管理健康
- 於區內公園教導參加者利用社區康體設施鍛練身體，並考察社區設施能否切合長者需要
- 舉辦公眾教育活動讓更多長者認識如何管理健康，並讓社區健康大使向長者分享經驗

與持份者的協作

- 由專業體適能教練及營養師與參加者分享專業知識
- 邀請修讀老年學或營養學的大專生一同參與培訓
- 邀請長者中心協助招募參加者及提供場地，讓中心職員認識長者自我健康管理的重要

媒體運用

- 製作計劃手冊，讓各參加者記錄計劃進度，並參考手冊指引進行簡單運動
- 參加者合作設計營養餐單，並製成食譜
- 於社交媒體分享短片



評估方法

計劃前後問卷調查

- 包括運動習慣、生活滿意度及對長者及年齡友善的認識



計劃前後體能評估

- 利用專業評估方法，了解參加者參與計劃前後身體狀況的改變，如體能、肌肉強度、平衡力等



聚焦小組

- 於計劃完成後以訪談形式了解參加者對參與計劃的感受和意見



(攝於疫情前)

遇到的困難及解決方法



長者於課堂後忘記了運動方法，自行練習有困難。

製作短片及小冊子，以影像及圖片講解運動姿勢，讓長者受訓後可依圖自行練習。



整個課程有16堂運動班及2堂營養班，長者很難參與所有課堂，有時會忘記上課。

製作小冊子，讓長者記錄課堂進度及每堂上課時間，並送贈小禮物予完成所有課堂的長者，以作鼓勵。



活動成果



- 參加計劃的長者透過參與運動及營養訓練，除了改善身體健康，更認識到自我健康管理的重要性



- 參加者增加對長者及年齡友善城市的認識，並樂於參與更多活動，在社區推廣齡活文化



- 透過長者及大專生的參與和互動，讓兩代增加了解及學習互相尊重



(攝於疫情前)

地區參與

除了相關機構作為主導之外，區內一些長者亦可以透過不同平台，由下而上倡議和直接策動，建設長者及年齡友善的環境。以下簡介本區部份長者平台，希望鼓勵更多不同持份者支持和參與。

香港聖公會麥理浩夫人中心 葵青長者友善義工小隊

背景

邀請及招募葵青區有心義工或團體或商戶，與長者共同討論及策劃，關懷他們的需要，建立對長者更友善的社區環境

成員身份和組織架構

區內長者及關注長者友善的團體及商戶均可以參加

參與促進長者友善事務方式和紀錄

過去部份活動：

長者友善社區及社區關愛座推廣工作

- 與商戶及食肆合作，為長者設立「社區關愛座」，提高公眾對長者友善的關注

葵青區長者友善致意行動

- 設立年度頒獎禮，表揚不同界別持份者對「長者友善社區」的支持

葵青區長者友善設施設計大賽

- 與區內學校合作，就長者的日常生活用品（關愛座、拐杖、眼鏡等）進行設計大賽，以提高社區對長者在社區中便利生活的認知

葵青區長者友善社區評估

- 定期對社區的設施的長者友善程度和不同持分者進行評估及檢討，並與社區分享

現行活動：

老友記地圖

- 邀請社區人士一同到社區了解商戶現有給予長者的優惠及服務，並以不同方法讓社區知道，從中建立社區合作網絡，產生更多合作讓社區對長者更友善

聯絡方法

香港聖公會麥理浩夫人中心林植宣博士老人綜合服務中心
電話：2423 5533

5 地區需要和前景

改善建議

由於長者人口特徵和環境不斷變化，我們應對區內的長者及年齡友善需要作出持續評估和關注。「賽馬會齡活城市計劃」根據評估對每區建議一些跟進行動，以下基於這些建議和近期發展，再提出一些較為急切或可行的事項，希望引起有關方面的關注。

殷切需要

改善長者在戶外的休憩環境

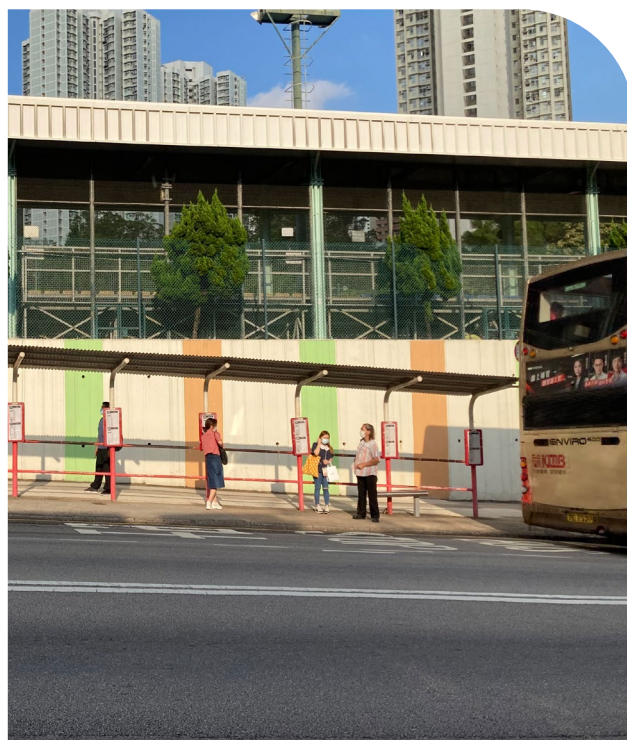
- 葵涌的建築和人群都普遍稠密，室外的公共場所，例如：休憩公園，是比較適合長者活動的地方，但較欠缺小休和有蓋座椅供長者社交閒聚。此外，巴士站亦需增加座椅讓長者較舒適地候車

建議行動

- 進行社區考察，評估社區環境及設施的長者及年齡友善程度，並作出跟進



部份候車站暫未設有蓋座椅



部份巴士站暫未設有蓋座椅

殷切需要

維持居住偏遠和單幢樓宇長者與社區的連繫

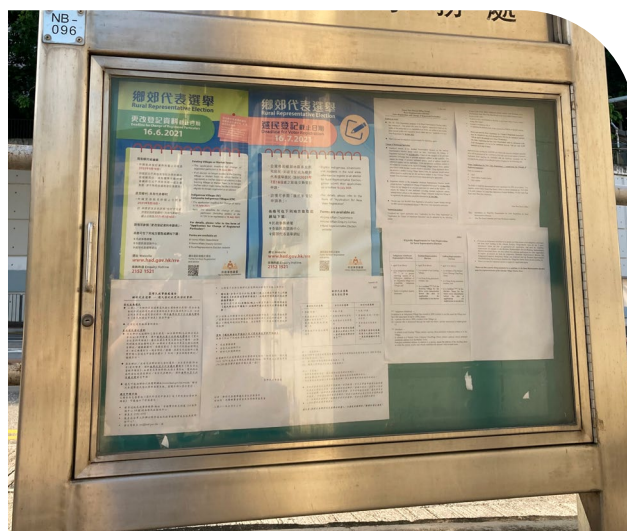
- 葵涌大部份住戶雖然居住在公共屋邨或屋苑式住宅，仍有部份住在近郊村落和單幢私人樓宇，這些住戶較難接收到一些生活資訊，例如家居維修、文康活動、社區服務、參與義務工作等等



近郊村落的資訊發放

建議行動

- 在適合的公共空間或平台設立資訊站，收集和發放各種長者及年齡友善訊息，並提供查詢服務
- 舉辦工作坊鼓勵年青人教導長者及護老者使用電子通訊科技



近郊村落的告示牌

殷切需要

增設適合長者的社區活動場地

- 由於葵青已發展地區的人口和建築密度高，造成室內外社區活動場地不足。此外，私人屋苑的空間有限，亦不足以提供活動讓長者參與



增加室外社區活動空間

建議行動

- 在長者方便到達的地方增設活動空間設施，例如：屋邨、屋苑、活化的工廈等
- 透過資訊站，從不同的渠道向長者發佈社交康樂活動的資訊



活化葵青工業大廈

加快公共屋單位的維修申請程序

- 長者認為部份舊式公共屋邨單位(例如葵盛、荔景)的維修或改裝申請程序複雜，獲得服務的等候時間亦很長，造成生活不方便甚至危險
- 加速為長者住戶作出安全評估及家居改裝跟進



簡化公共屋邨維修申請程序



屋內牆身老化造成危險



未來展望

綜合上述分析和參考近期資料，葵青區的長者及年齡友善發展前景如下：

- 葵青區的地區康健中心於2019年率先投入服務，可減輕地區醫療服務的負擔及為鄰近的居民提供基層醫療服務，未來亦可與其他地區康健中心分享經驗
- 葵青區的長者中心自2009年已組織起來於社區推動長者及年齡友善文化，並和區議會合作舉辦年度論壇，可持續推動社區長者及年齡友善的風氣
- 葵青區人口老化問題嚴重，根據2019年的數字，65歲以上的人口佔18.4%，僅次黃大仙、東區和觀塘，在十八區排列第4位，表示社區需要投放更多努力和資源應對老齡化
- 葵青區頗多工業大廈可作活化重新發展成為合適不同年齡與需要的居民使用，也可貢獻地區經濟，創造資源促進長者友善環境



6 有用資源



www.jcafc-port.hk



「齡活港」是由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助的「賽馬會齡活城市計劃」建立的網上資源平台，為長者、社區人士和不同持份者提供各種與長者及年齡友善城市相關的有用資源，促進跨界別協作，推動建構香港成為適合不同年齡人士生活的「齡活城市」。

「齡活港」提供不同主題和各種類型(如小冊子、指南、短片、文章、流動應用程式等)的有用資源，包括：



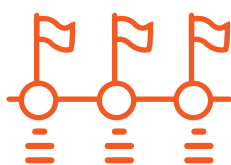
研究成果



地區概況



長者及年齡友善
城市概念



香港長者及年齡友善城市
發展的重要里程碑



香港及不同國家/城市
的良好案例

歡迎各界到訪資源平台瀏覽內容及參閱所需資料。



參考資料來源

附註編號	資料來源 (資料來源及相關網頁)
1, 2, 3, 4	政府統計處 按區議會分區劃分的 人口及住戶統計資料 2020 (1-表5 2-表1 3-表4 4-表10A)
5	政府統計處 按區議會分區劃分的 人口及住戶統計資料 2020 (表5 - 計算65 歲及以上人口數目與每千名 15 至 64 歲人口相對的比率)
6	房屋委員會 公共租住房屋人口及住戶報告 2021年6月
7	社會福利署 地區資訊 (參閱地區概覽內之地區福利需要社會指標)
8	政府統計處 2019年香港貧窮情況報告 (第72, 97-114頁)
9, 10, 11	康樂及文化事務署 公園 緩跑徑 / 健身徑 長者健身園地
12	堅毅忍者。障殘人士國際互助協會有限公司 地區及公共設施
13	港鐵公司 主頁
14	運輸署 2021 - 2022 各區巴士路線計劃諮詢文件
15	香港房委會 尋找屋邨
16	香港房屋協會 出租屋邨
17, 18, 19	社會福利署 長者地區中心 長者鄰舍中心 長者活動中心 (非政府資助)
20, 21, 22	康樂及文化事務署 體育館 泳池 公共圖書館
23	長者學苑 長者學苑在(各區)中小學 長者學苑在專上院校
24	香港郵政 郵政局
25, 26	僱員再培訓局 培訓中心地區 後50系列
27, 28	勞工處 中高齡就業計劃 年長求職人士專頁
29, 30, 31	資訊科技辦公室 固定WIFI熱點位置 長者數碼外展計劃 長者進階數碼培訓計劃
32, 33, 34	醫管局 公立醫院聯網 普通科門診診所 專科門診 (由二零一九年十二月開始，病人可以透過智能電話流動應用程式「HA Go」內的「預約通」預約專科新症)
35, 36, 37, 37a	衛生署 長者健康外展分隊 長者健康中心 地區康健中心 地區康健站
38, 39, 40a	社會福利署 綜合家居照顧服務隊 安老院 資助安老院舍服務
40, 41a, 41b	非資助安老院舍服務 資助長者日間護理中心 自負盈虧日間護理中心
42	關護長者協會 銀鈴護士站





賽馬會齡活城市計劃 長者及年齡友善地區概況



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

www.jcafc.hk

info@jcafc.hk

策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金

計劃夥伴



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing



SAU PO CENTRE ON AGEING, HKU
香港大學壽圖老年研究中心



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies



Institute of
Active Ageing
活齡學院

版權及免責聲明

本刊物之版權屬香港賽馬會。歡迎複製本刊物之內容作非商業用途，但須註明資料來自本刊物。

本刊物的內容，包括由「賽馬會齡活城市計劃」產生和所引述第三方的資料均具時效性，香港賽馬會並不保證資料是否全面、準確，或為最新之數據，資料僅供參考。

2021年12月出版