

賽馬會齡活城市計劃 長者及年齡友善地區概況



北區



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



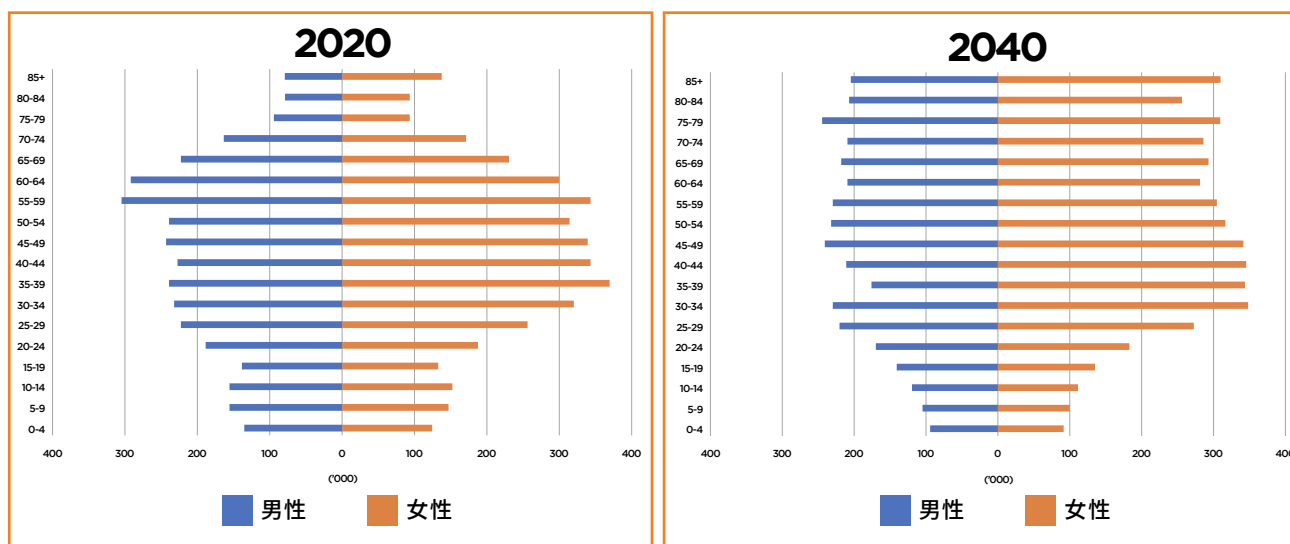
目錄

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.16
	改善建議	
	未來展望	
6	有用資源	P.20



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

北區幅員廣大，由東面的吉澳至西面的古洞，中間包括沙頭角、打鼓嶺、粉嶺和上水四個主要分區，現時人口約有三十萬。根據規劃署資料，北區的大型發展包括古洞北及粉嶺北，作為粉嶺/上水新市鎮的擴展部分，與粉嶺/上水新市鎮整合後，將會成為粉嶺/上水/古洞新市鎮。新市鎮將提供土地作商業、零售以及各種政府、醫療和社區服務用途，也有道路網絡連接附近地區以至全港各區。直到2030年，北區人口估計達四十多萬人。

北區除了既有和發展中的大型新市鎮，亦有不少鄉郊和農作地方。熱鬧的市區和寧靜的鄉郊並存，這是北區的獨特之處。另一方面，蓮塘香園圍新口岸已經啟用，提升了跨境交通的便利程度，也增加了此區的物流和人流。

人口特徵 (參考資料來源載於封底內頁)



總人口¹

314,500

65歲及以上

53,100

(佔本區人口16.9%)



住戶數目²

109,700



住戶每月入息中位數³

\$24,400 (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

55.4%

(全港 57.4%)

55歲及以上

32.5%

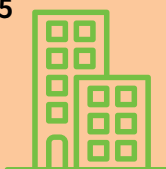
(全港 34.1%)



65歲及以上長者撫養比率⁵

240

(全港 251)



房委會公共租住房屋住戶⁶

23,600

(佔本區住戶22%)



65歲或以上長者住戶⁷

獨老戶 **7,000**

雙老戶 **5,500**



貧窮情況⁸ (恆常現金政策介入後)

貧窮住戶 **22,300**

貧窮人口 **53,400**

貧窮率 **17.8%** (全港15.8%)

長者及年齡友善社區設施 (參考資料來源載於封底內頁)

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 緩跑徑 / 健身徑 ¹⁰ 長者健身園地 ¹¹ 無障礙設施 ¹²	北區公園 6 個 34 個 共有167處公共設施設有無障礙設施
交通 	港鐵綫 ¹³ 巴士路線 ¹⁴	東鐵綫：上水站 粉嶺站 運輸署 2020 - 2021 年度北區 巴士路線計劃
房屋 	公共屋邨 ^{15,16} 公共屋邨單位 ^{6,16}	13 個 房委會 12 個 房屋協會 1 個 24,702 個 房委會 23,900 個 房屋協會 802 個
社會參與  	長者地區中心 ¹⁷ 長者鄰舍中心 ¹⁸ 長者活動中心 ¹⁹ (非政府資助) 體育館 ²⁰ 公眾游泳池 ²¹ 公共圖書館 ²²	1 個 5 個 1 個 5 個 2 個 固定圖書館 4 個 粉嶺 粉嶺南 沙頭角 上水 流動圖書館 6 處 昌盛苑 清河邨 嘉福邨 金錢村 上水圍 打鼓嶺

尊重和社會包容

長者學苑²³

3 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)

4 個
粉嶺 沙頭角 石湖墟 華明

公民參與和就業

僱員再培訓²⁵

10 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

211 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

屬新界東聯網

- 北區醫院

公立普通科門診診所³³

4 個

- 粉嶺家庭醫學中心
- 沙頭角普通科門診診所
- 石湖墟賽馬會普通科門診診所
- 打鼓嶺普通科門診診所

公立專科門診³⁴

6 科

(北區醫院)
婦科 內科 骨科 兒科 外科 精神科

衛生署長者健康外展分隊³⁵

北區長者健康外展分隊

長者健康中心³⁶

石湖墟長者健康中心
(新遞交會員申請的輪候時間請參閱相關網頁)

地區康健站^{37a}

北區「地區康健站」
(提供重點基層醫療健康服務，
會於日後過渡至地區康健中心)

綜合家居照顧服務隊³⁸

3 隊

安老院³⁹

50 間

津助安老院 8 間
自負盈虧安老院 2 間 私營安老院 40 間

宿位名額^{40 a,b}
(截至31.3.2021)

資助安老院舍服務 1,569 個
非資助安老院舍服務 2,336 個

長者日間護理中心^{41 a,b}

資助 1 間
自負盈虧 2 間



3 長者及年齡友善發展狀況

在「賽馬會齡活城市計劃」下，專業支援團隊在北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」、「房屋」。

在過去數年間，北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511份問卷、聚焦小組參加者共49位

終期研究 (2021年)：共收回539份問卷、聚焦小組參加者共33位

** 綜合評估的建議和近期發展



室外空間和建築

重點成果

- 寬敞的室外空間供遠足和運動
- 公園和休憩園地尚算容易到達

有待改善

- 室外空間較少遮蓋，雨天找不到聚會地方
- 供輪椅使用者的無障礙設施不足（例如：粉嶺中心及碧湖花園）
- 單車徑與行人路規劃欠妥善，經常出現行人與單車爭路情況，對行人(特別長者) 構成危險





交通

重點成果

- 長者欣賞公共交通票價優惠計劃
- 公共交通網絡完善
- 巴士車長對長者及行動不便人士態度漸趨友善

有待改善

- 到北區醫院巴士不足
- 大部份巴士站沒有座椅
- 連接北區市中心及偏遠地區的交通不足
- 車站顯示屏欠維修保養，經常出現故障而未能提供交通訊息



房屋

重點成果

- 北區租金和樓價相對上較易負擔，住屋密度較低
- 公共屋邨提供足夠的環境和單位維修

有待改善

- 私人房屋的維修相關資訊較少（例如：聯和墟的舊式樓宇）
- 長者表示他們居所附近較少公共服務，如圖書館、街市、銀行等





社會參與

重點成果

- 室外的社交活動空間足夠，長者可以在公園下棋和進行太極活動

有待改善

- 社區為長者提供的活動不足
- 部份屋苑(例如：粉嶺清河邨和欣盛苑)居民認為室內的活動選擇和空間都不足夠，應加設長者中心



尊重和社會包容

重點成果

- 長者普遍認為他們獲尊重，例如：年輕人主動讓座予長者、保安員協助輪椅人士等

有待改善

- 交通工具及公共服務職員的態度有待改善
- 提供更多跨代活動



公民參與和就業

重點成果

- 志願機構為長者提供參與義工服務的機會，例如探訪其他長者和跨代合作

有待改善

- 未能充分運用長者的專長和經驗在義務工作或受薪工作，例如地區導賞；招募信息多數經網上發佈，長者可能較難查閱





信息交流

重點成果

- 住在公共房屋及資助房屋的長者都認為他們可以從不同渠道獲取區內信息

有待改善

- 長者對使用網上平台及電子通訊設備接收訊息有困難



社區與健康服務

重點成果

- 受訪者認為居住地區附近的診所費用可負擔（例如：普通科門診及流動中醫診所）
- 有需要人士獲得足夠的社區支援服務（例如：沙頭角的家居照顧服務）

有待改善

- 區內缺乏政府專科醫療服務，長者對需要跨區接受服務感到不便
- 有長者表示若於私人診所使用醫療券，會被收取更高費用
- 可進一步加強長者家居照顧服務，讓雙老家庭中較健康的長者有空間參與社交活動



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，期望繼續推動同類活動時可作參考。

賽馬會齡活城市計劃- 「北露鋒芒」地區計劃

路德會青欣中心 主辦

活動簡介

主題範疇

- 社區與健康服務
- 信息交流
- 尊重和社會包容

活動目標

- 推廣健康生活及長者友善訊息
- 向鄉郊長者及護老者提供護老知識，加強個人健康管理的意識

活動對象

- 北區及鄉郊長者，主要服務 50 歲或以上年長人士
- 訓練長者成為齡活大使，協助進行健康檢測及推行活動



(攝於疫情前)

活動方法和形式

- 義工培訓
- 護士諮詢及健康檢測
- 專題講座
- 健體運動班
- 剪髮服務

與持分者的協作

- 與區內不同的長者服務中心合作
- 聯繫鄉郊村長，方便於鄉郊村落進行活動

媒體運用



透過長者中心宣傳



活動海報和單張

評估方法



問卷調查

- 20位義工 – 活動後問卷
- 1444位參加者 – 活動後問卷



(攝於疫情前)

遇到的困難及解決方法



每次活動名額有限，但北區鄉郊村落頗多，村內亦有行動不便的長者，較難參加活動，需要義工協助長者參與

訓練更多義工參與服務，並期望可得到其他基金資助繼續服務



活動成果



- 共379位長者直接受惠、873位間接受惠



- 對居住偏遠地區的長者增加了地區支援



- 透過健康檢測服務及健康講座，讓參加者更關注身體健康及改善生活習慣



- 長者可將學到的健康知識與中心其他會員或於朋友間互相分享，有助長者於社區交流



- 參加者增強有關長者及年齡友善的知識，例如如何進行健康檢查



- 製作長者及年齡友善的短片和出版刊物



- 參加者獲得更多關於中風的知識，以及開始建立健康的生活習慣以避免中風

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，由下而上地直接倡議和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。

香港基督教女青年會 長者議會

背景

由中心60歲或以上長者組成。透過建設以長者為主導的平台，推動長者主動發聲，為長者服務發展表達意見

成員身份和組織架構

中心60歲或以上長者

參與促進長者友善事務方式和紀錄

過去及現行部分活動：

- 探討有關預設醫療指示和病人在居所離世的情況
- 關注區內長者疫情下之需要，送贈防疫物品作支援
- 在區內舉辦不同活動，推廣關注護老者和認知障礙症患者的需要
- 與北區區內5間長者鄰舍中心合辦北區長者友善協作會議，討論區內長者服務需要

聯絡方法

香港基督教女青年會

秀群松柏社區服務中心 電話：2676 2525

北區長者友善社區聯席

背景

北區長者友善社區聯席由北區6間長者中心的會員組成，致力推動長者從用家角度出發，就著社區需要提出意見，並積極參與社區事務，共建長者及年齡友善社區

參與機構

- 香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心
- 香港中華基督教青年會天平長者鄰舍中心
- 鳳溪公立學校鳳溪長者鄰舍中心
- 蓬瀛仙館祥華長者鄰舍中心
- 香港東區婦女福利會梁李秀娛長者鄰舍中心
- 基督教香港崇真會福禧頤樂天地

成員身份和組織架構

60歲或以上長者，關注與長者相關事務人士

參與促進長者友善事務方式和紀錄

過去及現行部分活動：

倡議長者政策

- 去信地區團體關注區內發佈長者服務平台不足問題
- 舉辦地區論壇，探討長者應用資訊科技的挑戰及機遇

促進長者參與

- 考察區內公共場所，如街市、圖書館等的信息交流程度、巴士路線是否足夠及便利長者。出版小冊子致送政府部門、商界及社福團體等，以提升社區對長者友善的關注
- 提名「長者友善商戶」，並於社聯「長者友善商戶頒獎禮」中分享對「長者友善商戶」的看法

持續建立長者友善社區

- 舉辦「賽馬會齡活城市計劃」地區活動，令區內長者及年青人認識長者友善家居，宣揚長者友善社區的重要性
- 舉辦由北區區議會贊助的「友伴友里互連線」計劃，教授長者使用智能手機，增強與社區的連繫
- 獲邀於社聯「長者友善學堂」介紹2019年舉辦的「北地友里互連線」計劃，使更多社區人士認識長者友善社區

聯絡方法

香港基督教女青年會 秀群松柏社區服務中心 電話：2676 2525

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

關注區內長者活動的輔助設施

- 長者在社區內保持活躍對身心健康和社區歸屬感都有幫助，但在一些地方(例如：清河邨)的可供社交聚會的戶外設施(例如：有蓋座椅、行人路上蓋、長者健體設施、公共洗手間)並不足夠
- 一些商場（例如：上水廣場）缺乏無障礙設施：梯級扶手、斜台、自動門，對體力稍弱的長者不太方便

建議行動

- 進行社區考察，並邀請長者提供意見，改善社區設施、通道和活動類別，以方便長者保持在社區活動
- 組織社區長者網絡/關注組，讓長者能夠獲取活動的資訊，並向地區組織提出意見，舉辦適合長者的活動



很多小巴站設有上蓋



部份戶外設施備有蓋座椅

殷切需要

建議行動

改善區內鄉郊來往公共醫療設施的可達度

- 居住在鄉郊地段(例如：沙頭角公路兩旁)的居民前往公共醫療設施：如北區醫院、各診所的交通配套不足，對體弱長者很不方便
- 增設公共巴士路線和可預約的覆診巴士服務
- 為鄉郊地段增設流動或外展醫療服務



北區醫院外的交通配套

殷切需要

建議行動

向長者提供適合的家居維修資訊

- 長者不容易得到合適的家居維修資訊和選擇，以適應身體變化後的起居生活
- 為有需要的獨居/雙老長者提供家居安全評估及家居改裝跟進
- 設立資訊站提供家居安全評估及改裝資料
- 招募及訓練義工為長者進行家居安全評估及改裝



部份居於北區屋邨的長者難以獲得合適的家居維修資訊

協助長者接收社區服務信息

- 居住私人屋苑或偏遠地點的長者較難接收到社區活動及服務資訊
- 設立資訊平台或地區服務資訊冊，發佈長者服務及有關長者及年齡友善社區消息
- 擴展光纖網絡至偏遠鄉郊地區，並向長者提供安裝資助
- 舉辦工作坊教導長者及護老者使用數碼平台接收資訊



偏遠地區發放資訊的方式有限



未來展望

綜合上述分析和參考近期資料，北區的長者及年齡友善發展前景如下：

- 根據發展局2016年發表的「跨越2030年的規劃遠景與策略 - 新界北發展初步概念」，其中「整體規劃方向」和「擬訂的發展情境」包括創造就業機會，和減輕來往其他新市鎮及市區的交通負荷量
- 發展各種計劃以容納更多人口的同時，應該建設多元化長者服務和社區設施，以配合人口老化的需要
- 更多居民遷入後，公共服務和資源的使用可能出現競爭，生活方式差異亦可能產生新舊居民之間的磨擦，影響社區的長者及年齡友善程度
- 北區的鄉郊地區較為偏僻及交通不便，令長者難以獲得所需訊息和支援，例如病者未能便捷地前往附近的診所和醫院，未來發展須兼顧保持鄉郊寧靜和提供重點服務



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：



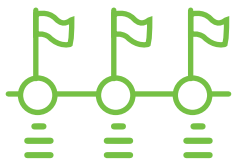
研究成果



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

北區

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 嶺南大學



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



香港大學壽圖老年研究中心
San Po Centre on Ageing
The University of Hong Kong



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