

賽馬會齡活城市計劃

長者及年齡友善地區概況



荃 灣



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。

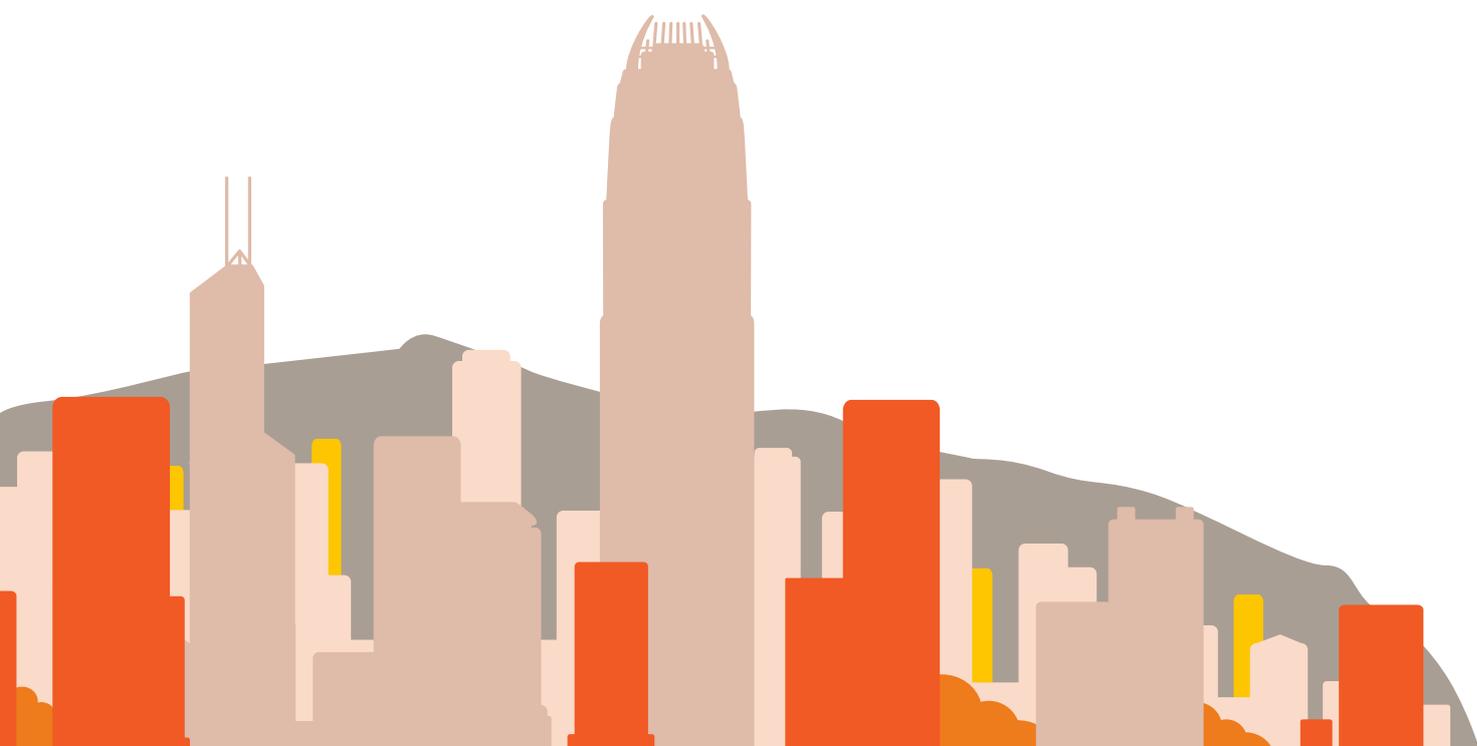
《長者及年齡友善地區概況》系列得以編製完成，實有賴計劃下各大學專業支援團隊提供寶貴資料，不同機構和團體提供相關圖片，並由香港理工大學團隊加以整理。因時間環境不斷改變，使用資料時仍需更新以作準確理解。

香港理工大學「賽馬會齡活城市計劃」專業支援團隊



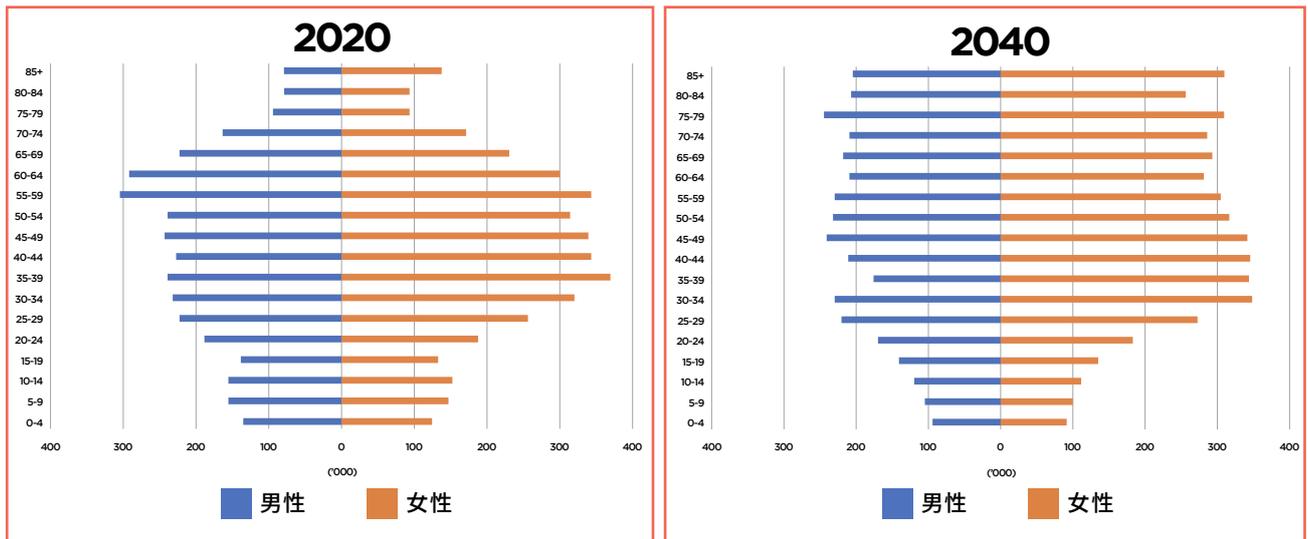
目錄

- 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

荃灣區人口約有31萬，大約兩成居於公共屋邨及資助房屋，接近八成住在不同類型的私人房屋。荃灣是香港最早發展的「衛星城市」，地域範圍甚廣。市中心內交通網絡完善，商業和購物餐飲等場所林立，對日常生活和工作往來都很方便。此外亦有偏遠或鄉郊地方，包括：川龍、深井、青龍頭、馬灣和大嶼山東北部等，所以居民的生活環境差異頗大。

人口特徵 (參考資料來源載於第20頁)



總人口¹
310,000

65歲及以上
52,200
(佔本區人口16.8%)



住戶數目²
112,000



住戶每月入息中位數³
\$30,000 (港元)
(全港 \$27,000)

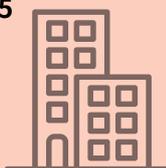


勞動人口參與率⁴
(不包括外籍家庭傭工)

整體	55歲及以上
58.4%	33.4%
(全港 57.4%)	(全港 34.1%)



65歲及以上長者撫養比率⁵
234
(全港 251)



房委會公共租住房屋住戶⁶
21,400
(佔本區住戶19%)



65歲或以上長者住戶⁷

獨老戶	6,500
雙老戶	6,200



貧窮情況⁸ (恆常現金政策介入後)

貧窮住戶	18,400
貧窮人口	41,800
貧窮率	14.3% (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
城門谷公園 荃灣公園
荃灣海濱公園

緩跑徑 / 健身徑¹⁰

2 個

長者健身園地¹¹

28 個

無障礙設施¹²

共有148處公共設施設有無障礙設施

交通



港鐵綫¹³

荃灣綫：荃灣站 大窩口站
屯馬綫：荃灣西站

巴士路線¹⁴

運輸署 2020 - 2021 年度荃灣區
巴士路線計劃

房屋



公共屋邨¹⁵

9 個
房委會 6 個 房屋協會 3 個

公共屋邨單位^{6,16}

共有 23,467 個
房委會 21,700
房屋協會 1,767

社會參與



長者地區中心¹⁷

1 個

長者鄰舍中心¹⁸

7 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

5 個
荃景圍 荃灣西約 楊屋道
荃灣體育館 蕙荃體育館

公眾游泳池²¹

2 個
荃景圍 城門谷

公共圖書館²²

固定圖書館 2 個
石圍角 荃灣
流動圖書館 7 處
灣景花園 象山邨 梨木樹邨
馬灣 海濱花園 深井 荃景圍

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)

5 個
石圍角 梨木樹 楊屋道
荃灣 荃灣西

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

234 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
- 仁濟醫院
- 葵涌醫院

公立普通科門診診所³³

2 個

- 戴麟趾夫人普通科門診診所
- 仁濟醫院全科診所

公立專科門診³⁴

6 科 (仁濟醫院)

耳鼻喉科 婦科 內科 骨科 兒科 外科

衛生署長者健康外展分隊³⁵

荃灣區長者健康外展分隊

長者健康中心³⁶

荃灣長者健康中心
(新遞交會員申請的輪候時間請參閱相關網頁)

綜合家居照顧服務隊³⁸

2 隊

安老院³⁹

29 間

津助安老院 7 間 合約院舍 2 間
自負盈虧安老院 1 間 私營安老院 19 間

宿位名額^{40 a,b}
(截至31.3.2021)

資助安老院舍服務 2,075 個
非資助安老院舍服務 1,901 個

長者日間護理中心^{41 a,b}

資助 7 間
自負盈虧 5 間

3 長者及年齡友善發展狀況

在「賽馬會齡活城市計劃」下，專業支援團隊在荃灣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「社會參與」、「交通」；最低兩項是「房屋」、「社區與健康服務」。

在過去數年間，荃灣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 (2015年)：共收回533份問卷、聚焦小組參加者共37位

終期研究 (2018年)：共收回611份問卷、聚焦小組參加者共32位

** 綜合評估的建議和近期發展



室外空間和建築

重點成果

- 在行人天橋上設置更多升降機
- 受訪者滿意社區安全
- 店舖外擺放貨物佔據行人路情況稍有改善

有待改善

- 市中心路面設計較舊，人多擠擁，對行動不便人士不太友善
- 街市多數位於荃灣市中心，其他小區的街市則被荒棄，購置日常用品選擇相對較少
- 行人過路燈的時間太短，長者未能及時過馬路





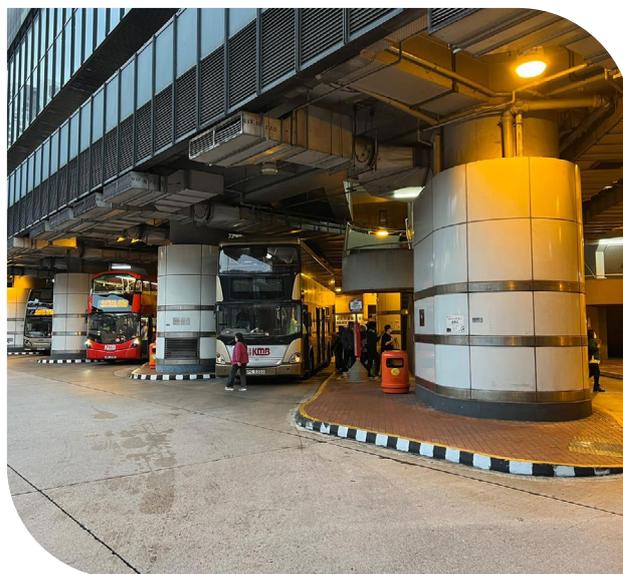
交通

重點成果

- 新增巴士路線連接區內部分住宅區及醫療機構
- 連接各地區的交通網絡覆蓋面廣
- 巴士到站時間表普遍可靠

有待改善

- 來回區內不同分區（例如：石圍角及鄉郊地區）的巴士班次不足
- 間中遇到的士司機和巴士司機對長者乘客不夠關顧，例如：上落車安全問題
- 較偏僻地方的無障礙設施不足，影響行動不便人士出入



房屋

重點成果

- 香港房屋協會的房屋設計頗適合長者居住
- 一些設於住宅區附近的休憩設施方便居民使用

有待改善

- 樓價高昂，年青人難以與長者親人同區居住提供照顧
- 一些單幢式私人樓宇和公屋（例如：梨木樹邨和祈德尊新邨）的升降機不能到達每一樓層，對行動不便人士不友善
- 舊區樓宇老化，須作維修支援



（攝於疫情前）



社會參與

重點成果

- 參加社區活動的費用合理
- 長者鄰舍中心可增加社交機會，加強支援網絡和培養歸屬感

有待改善

- 由於資源所限（例如：中心面積狹小，設施和經費不足），難以提供較全面服務以及名額不足



(攝於疫情前)



尊重和社會包容

重點成果

- 高齡長者對於各種公共資助感到欣慰
- 通過更多的跨代活動和公眾教育提升長者的正面形象

有待改善

- 市中心地區商業交易繁忙，部分商販對長者態度欠佳



公民參與和就業

重點成果

- 退休後的60至79歲長者工作的意願仍很高，一些企業（例如：銀行）成為僱用長者的榜樣
- 長者當義工的機會充足
- 長者可以由下而上地對社區事務表達意見

有待改善

- 缺少中高年就業資訊及機會
- 較少合適便利的渠道接收長者意見



(攝於疫情前)



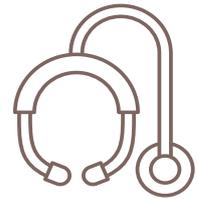
信息交流

重點成果

- 長者中心是獲得各種信息(例如：政府措施、社交消息、服務資源)的樞紐
- 中心亦提供使用智能電話的訓練以助長者接收親友之間的即時短訊

有待改善

- 信息來源太多，長者難以分辨真假和擔心被詐騙，期望有核實的途徑



社區與健康服務

重點成果

- 長者中心提供各種與健康有關的活動和公眾教育
- 「賽馬會齡活城市計劃—無痛樂『荃城』」—符合長者需要

有待改善

- 普通科及專科門診名額不足，需長時間輪候
- 安排綠色殯葬過程感覺不受尊重
- 醫療券金額及使用上監管不足，出現濫收費用及濫用情況



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 - 無痛樂「荃」城

仁濟醫院陳馮曼玲

睦鄰社區服務中心 主辦



(攝於疫情前)

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
- 社會參與

活動目標

- 推廣「長者及年齡友善」概念
- 訓練齡活大使協助計劃及推行公眾教育
- 為體弱長者提供健康服務
- 增加長幼互動、互相理解，從而推動尊重和包容

活動對象

- 健康長者
- 體弱及患痛症長者
- 學生

活動方法和形式

- 預防性工作：保健知識講座、長者友善社區工作坊
- 支援性工作：長者互助小組
- 補救性工作：中醫舒緩痛症治療

機構內部跨專業合作

- 統籌：
仁濟醫院陳馮曼玲睦鄰社區服務中心
- 個案轉介、宣傳及中醫知識講座：
仁濟醫院陳馮曼玲睦鄰社區服務中心
仁濟醫院方若愚長者鄰舍中心
- 義工培訓及長者友善社區工作坊：
仁濟醫院朱佩音老人中心
- 支援小組：
仁濟醫院徐玉珊卓智中心
- 痛症治療：
仁濟醫院曾卓明中醫痛症中心

媒體運用

- 宣傳單張、機構聯繫轉介、實用掛曆紀念品、保健知識小冊子、健康指標紀錄冊、嘉年華會攤位、機構網站及面書專頁



(攝於疫情前)

評估方法



問卷調查



聚焦小組
討論及分析



工作人員
個別訪談



(攝於疫情前)



時間不足，計劃比預期的執行時間短，無法作大規模宣傳。

負責機構在區內有相當規模及歷史，能迅速透過不同層面接觸服務使用者，減省宣傳期需要的時間。



活動成果



有效的健康管理

- 是次計劃為200名長者提供中醫治療及健康管理服務，亦為過百名參加者提供長者友善工作坊等社區教育活動。問卷調查結果顯示，痛症舒緩治療能夠：1) 增加長者外出意願、2) 減低對健康的憂慮、3) 產生正面情緒去面對生活細節、4) 減少對日常生活影響，增加掌控能力。有一半以上參加者表示希望將來有類似活動，甚至增加自費部份，亦希望延續服務



不同專業合作成果

- 計劃以跨專業合作模式進行，實踐「醫社合作」，包括：多元渠道及個案管理讓不同層面的長者可以接觸服務；輔導中心及中醫治療診所提供服務應對長者因痛症帶來的身心需要。此工作模式成為了楷模，以多元及跨專業介入，應對日益複雜的社區及健康問題



以多元手法介入

- 計劃由預防性的宣傳及教育工作，支援指導及建立互助小組，以及補救性的痛症治療，以「治未病」的中醫概念，從預防保健，擴充支援，到痛症已病發所採取的中藥及針灸治療，支援長者自我管理痛症，以可負擔的方式接受專業治療

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。

耆康會荃灣長者地區中心 中心服務委員會

背景

成立目的

- 促進長者會員參與中心事務，發揮自務精神
- 協助推行中心服務、關注及收集對中心服務質素的意見
- 鼓勵長者關注長者事務

成員身份和組織架構

成員：由長者會員組成，分設不同的崗位，包括：主席、副主席、秘書、聯絡、康樂、宣傳及總務

管理：設有會章，日常運作按會章管理，例如：每屆任期2年，重選可連任，最多連任一屆，即最多可連任一職四年

顧問：由中心部門主任擔任顧問，列席會議，協調委員會會務
人數：30人或以下

參與促進長者友善事務方式和紀錄

協助收集會員對中心服務的意見及參與中心服務運作

- 透過每月會議，表達會員對中心服務的意見及提升服務質素的建議，以積極提升中心服務質素及完善設施
- 協助中心推行不同的會員活動，包括每月會員例會、新會員迎新日、會員大會等

推廣長者友善社區工作 (2019-2021)

- 推行「長者友善社區初探」活動計劃，例如：短片拍攝，介紹荃灣區內長者友善社區的四個範疇：「室外空間和建築」、「房屋」、「交通」及「社會參與」，讓長者認識更多區內的長者友善設施；短片於社交及短片平台播放
- 舉行「長者友善社區圖片展」，透過展覽及遊戲將義工收集的荃灣區現況及長者友善社區的八個範疇，向長者推廣
- 出席由香港社會服務聯會主導的香港長者友善社區督導委員會會議，以交流各區推行長者友善的情況，並於會上表達意見
- 積極參與由香港社會服務聯會的「長者友善社區學堂」培訓，促進在長者友善社區的交流，亦讓長者參考各地區的經驗，以鼓勵於社區內開展推動長者友善社區的工作

參與安老院舍服務質素監察

- 擔任社會福利署荃灣及葵青區「安老院舍服務質素小組」成員，參與到安老院舍的探訪，考察私營安老院的服務情況，對院舍質素提出意見，學習分析問題及向不同團體的回應技巧

聯絡方法

耆康會荃灣長者地區中心 電話：2412 3651

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

改善通道環境方便長者活動

- 荃灣市中心商住樓宇和各類店舖密集，但通道並不闊落，方便生活卻造成人擠車多，部份行人路出現雜物阻礙、地面濕滑和樓上滴水等衛生問題。長者如行動不太敏捷，出入存在較大危險

建議行動

- 荃灣現時的行人天橋網絡可以連接區內主要港鐵站和購物點，然而須增加明確的方向指示，和增設無障礙設施及休憩點，方便長者和殘障人士使用
- 透過規劃分散街市購物點，以免過度集中，減少擠塞和衛生問題



增加荃灣的行人天橋網絡



部份位置不便長者及行動不便人士上落

殷切需要

支援舊樓長者住戶進行家居維修

- 區內某些舊式住宅樓宇（例如：河背街、川龍街、享和街附近一帶）的維修問題較大，長者沒有足夠負擔能力自行處理

建議行動

- 透過家居維修支援服務，如市區重建局的社區計劃，為區內有需要的長者提供家居維修服務；並由中介機構協助宣傳和申請



川龍街舊樓

殷切需要

長者服務供應須配合質量需求

- 長者對社區活動有頗大需求，但長者服務中心的數量和空間相對不足，導致活動名額未能應付所需

建議行動

- 重開西樓角花園工程有助增加活動空間，附近團體可加以運用作舉辦活動
- 因應需求增加長者中心數量和可用面積



西樓角花園工程有助增加活動空間

調動資源增加對長者基層健康的照顧

- 荃灣西的新填海區以至馬灣增加了人口，導致對醫療服務的需求迅速增長。長者可獲得的基層健康照顧亦受到影響和延後
- 適度地增加醫社合作，加強基層和預防性照顧
- 儘快營辦「地區康健中心」，為長者和長期病患者提供醫療服務
- 改善馬灣和其他偏遠地點的醫社支援服務
- 因應人口調整現時聯網醫院應付能力



荃灣區針對長者健康管理的醫療服務



未來展望

綜合上述分析和參考近期資料，荃灣區的長者及年齡友善發展前景如下：

- 荃灣作為連接新界西與市區的樞紐，交通便利。人流及貨運物流暢通，購物選擇多，方便居民可以到達不同地區得到服務，滿足生活需要
- 荃灣區屬第一代新市鎮，早期發展的市中心人流暢旺，物價有競爭力但相對擁擠，衛生及道路阻塞的等情況均需關注。近期見到環境逐漸活化，例如南豐紗廠和二坡坊的共融活動空間，有助改善長者及年齡友善環境
- 荃灣西、深井、馬灣等有進一步擴建和發展趨勢，預計人口將會增加，期望基礎設施改善和社區服務可以配合提升
- 另一方面，荃灣郊區，包括接近青龍頭和川龍地段未必在短期內發展，但應平均分佈社區設施，改善服務的可達性，減輕長者長途跋涉往市中心尋求醫療等服務的勞累



6 有用資源



齡活港

Age-friendly Port

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：



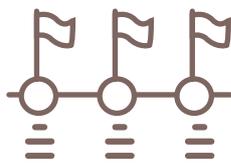
研究成果



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
香港

賽馬會齡活城市計劃 長者及年齡友善地區概況

TSUJIA



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
香港大學秀圃老年研究中心



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