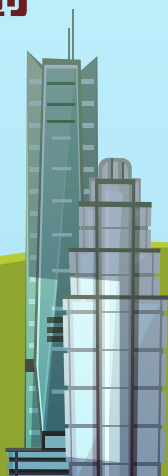
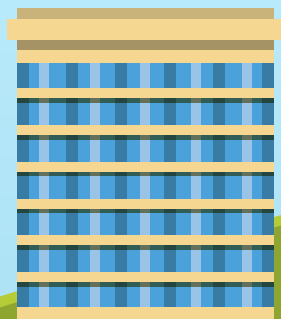





賽馬會齡活城市  
Jockey Club Age-friendly City

# 家添友善

## 長者住屋環境改善計劃 服務回顧集



捐助機構： 香港賽馬會慈善信託基金

主辦機構： 家福會  
HKFWS

計劃伙伴： Lingnan 嶺南大學  
University 香港 Hong Kong

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





# 目錄

賽馬會齡活城市計劃	P.3-5
長者及年齡友善城市的8大範疇	P.6-9
家福會介紹	P.10
家添友善長者住屋環境改善計劃簡介	P.11-12
服務數字及焦點	P.13
齡活大使訓練及服務	P.14-15
家居環境改善服務	P.16-21
個案分享-離島區	P.22-24
個案分享-將軍澳區	P.25-27
個案分享-九龍城區	P.28-30
齡活大使分享	P.31
家福會安老服務單位資料	P.32-35
附件資料	P.36

# 賽馬會齡活城市計劃

## 香港人口老化情況

何謂「長者及年齡友善城市」：

世界衛生組織（世衛）於2005年開展全球長者及年齡友善城市計劃。根據世衛的定義，長者及年齡友善城市致力推動積極樂頤年，讓長者可以保持健康、積極參與並得到保障，從而提升他們的生活質素。實際上，一個長者及年齡友善城市會因應長者不同的需要及能力，為他們提供包容、無障礙的環境和服務。長者及年齡友善城市並非只是便利長者，而是友待不同年齡的人士。

「賽馬會齡活城市計劃」建基於「長者及年齡友善城市」的概念。「齡活」包含靈活、積極的意思。馬會希望透過計劃，提倡年齡友善文化，鼓勵大眾關注不同年齡人士的需要，改寫對「年老」的固有觀念，並與社區不同持份者共建「齡活城市」，讓香港成為適合不同年齡人士生活的地方。



賽馬會齡活城市  
Jockey Club Age-friendly City

## 計劃的主要目標



1. 評估社區的長者及年齡友善程度，在社區推動年齡友善的風氣
2. 建立地區可以持續提升長者及年齡友善程度的框架
3. 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」



## 計劃四大元素

1

香港長者生活關注指數  
-按年制訂指數，以找出需要改善的地方及推動相關項目的規劃。

2

全方位地區支援計劃  
-於全港18區進行基線研究、制定行動方案、培訓齡活大使及推行地區計劃。

3

宣傳及公眾教育活動  
-宣揚積極晚年，以及長者及年齡友善的訊息。

4

檢討 - 為計劃進行評估，匯集建立長者及年齡友善城市的良好經驗。



室外空間  
和建築

## 1. 室外空間和建築

乾淨、舒適及安全的綠化環境和休憩空間，以及完善和安全的行人過路設施和建築，都是適合長者的生活環境

## 2. 交通

便利、安全及可負擔的公共交通工具方便市民獲得醫療和社會服務，融入社區生活，享受積極晚年



交通

## 3. 房屋

提供可負擔、設計合適、安全，並與社區和社會服務有良好連繫的房屋選擇，能夠讓長者享受舒適的生活，滿足他們不同的需要



## 4. 社會參與

提供多元化及可負擔的社區活動，以切合長者的不同興趣。長者參與休閒、社交、文化、教育或心靈方面的活動，有助他們持續融入社區生活



## 5. 尊重和社會包容

尊重和社會包容是指社會對長者的態度和行為。一個包容的社會是會肯定和尊重長者，並鼓勵他們積極參與社會、公民和經濟活動



## 6. 公民參與和就業

長者及年齡友善城市能夠為長者提供足夠的就業和義務工作的機會，並鼓勵他們參與公民活動，令長者在退休後仍能繼續貢獻社會





## 7. 信息交流

透過適時、便利及可負擔的渠道，適當地向長者發佈資訊，有助避免長者被社會孤立



## 8. 社區與健康服務

提供多元化、便利、可負擔的醫療和支援服務，對長者維持健康、獨立和積極的生活尤其重要



## 香港家庭福利會



香港家庭福利會（簡稱「家福會」）於1949年正式成立，為香港其中一個主要的非牟利社會服務機構。我們基於「以家為本」的信念，致力提供高質素的專業社會服務，為香港的家庭及大眾謀福祉，培育一個互相關顧的社會。



## 要實踐這個使命

- 我們認同家庭整全性及其照顧培育家庭成員的功能
- 我們尊重個人的權利、尊嚴及潛質
- 我們堅守保密原則
- 我們增強家庭及個人應變與面對挑戰的能力
- 我們採納綜合服務的模式，由一群優秀及熱心的員工，提供廣泛的社會服務
- 我們著重員工培訓及研究，以提高服務成效
- 我們推展各類先導服務，以配合香港社會的需要
- 我們致力倡議訂立一個完善的家庭政策



# 家添友善 長者住屋環境改善計劃

隨著長者年紀愈大，其身體退化情況亦愈見顯著。不少長者家中存在不安全的因素，導致他們容易在家中發生意外。通過改裝家居或添置有需要的設備，可提升長者的生活質素並確保其安全。本計劃積極推動社區上的信息交流，鼓勵市民多關顧家中及鄰近長者的居家安全，並招募義工鼓勵社會及公民一起參與，向有需要的長者提供免費的家居環境改善措施，致力協助長者建立合適及安全的房屋環境，讓長者可居家安老，享受舒適的生活，滿足他們不同的需要。



## 計劃目的

- ▶ 透過家居安全評估及指導，提高長者和家屬對家居安全的意識
- ▶ 招募義工成為「齡活大使」，協助長者建立安全及友善家居環境
- ▶ 透過免費家居環境改善措施/樂齡或無障礙產品，提昇長者家居安全及友善程度



## 服務數字及焦點

計劃總服務：200名

總招募義工人數：47名

義工探訪：127次

職業治療師上門服務：99次

獲撥款作家居維修之個案：119個



## 計劃內容

### 齡活大使訓練及服務

計劃共招募了四十七名義工成為「齡活大使」，於正式上門探訪前進行訓練，職業治療師介紹家居安全訊息及輔助設備及工具，並由社工介紹與長者溝通的技巧及長者居家安老的需要，推動跨代了解及合作。其後「齡活大使」在2021年四月至八月於九龍城區，將軍澳區以及離島區進行上門探訪服務，主要探訪獨居以及居住環境比較惡劣之長者，例如居住於唐樓、劏房等。「齡活大使」於上門探訪期間除了會協助社工及工作人員去評估長者家居之環境外，亦會透過溝通了解長者的背景與人生經驗，從而更加接納及欣賞長者。





## 計劃內容

## 家居環境改善服務



進行服務前提供訓練予齡活大使

長者選擇居家安老，家居的環境有可能存在不同危機，包括沒有足夠的安全設備、家居存放過多物品及家居環境衛生問題，這些危機增加長者在家中跌倒的風險。在計劃中會安排職業治療師及物理治療師到有需要的長者家中進行評估，期望透過改善家居環境，達至長者友善家居。長者友善家居三大要點包括：

計劃協助區內長者改善家居環境



## 家居環境改善服務



- **安全** - 隨着長者身體機能下降，下肢肌肉及平衡力下降，身邊環境可能產生陷阱。要防止意外發生，可以為長者及早評估及安裝安全扶手。
- **便利** - 減少做重複性的動作。協助長者將常用物品放在當眼處，減少長者要攀爬取物的機會。
- **無障礙** - 長者平衡力轉差，或有需要使用助行工具。協助長者減少家中的雜物，增加可走動的空間，讓長者使用助行工具時能容易通過。



安排維修公司協助長者改善家居環境及安全



改善長者的家居環境，增設合適長者使用的用品



# 家居環境改善服務



長者家重新油上油漆



改善長者家居的照明狀況



## 個案分享 - 離島區

維修師傅用不同方法改善  
長者的居住環境



另外在計劃中亦有專業的維修團隊會與工作人員家訪，即場評估長者家居環境安全及危險性，然後為長者作專業的家修維修(包括天花牆身、石屎及鋁窗維修等)以及家居安全知識指導。

陳先生獨居於長洲偏僻山上，唯一兄長移居海外，並已離逝多年，現時並無家人可以依靠，社交支援網絡薄弱。陳先生近年患上靜脈曲張，影響其活動能力，加上經常腰酸背痛，以致步履不穩，很容易跌倒。

陳先生的居所因日久失修，導致油漆脫落、牆角木板受白蟻蛀食、廚房有漏電及廚櫃門鬆脫的危險。但其居所位置偏遠，尋找維修師傅作各項維修甚為困難，亦難以支付高昂的維修費用。陳先生故此感到無助，面對危機四伏的居所，日常生活亦需步步為營。

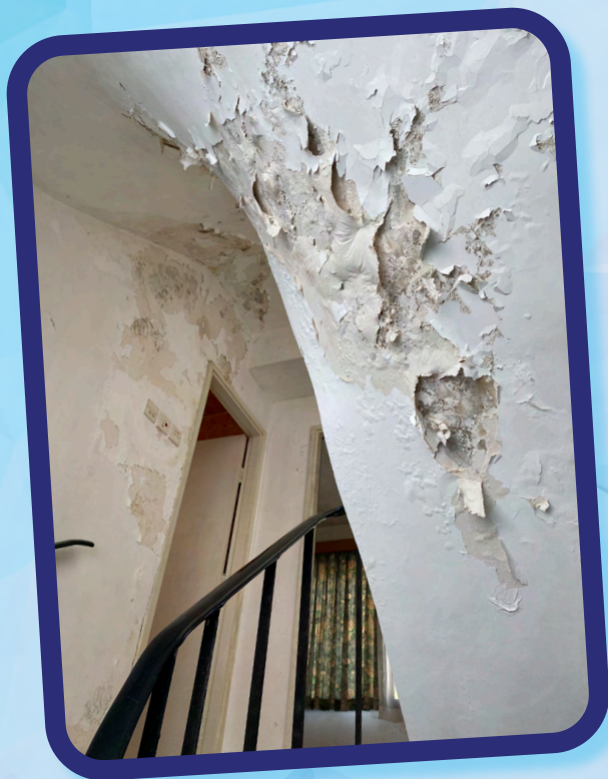


牆角木板受白蟻蛀食



## 個案分享 - 離島區

通過家福會社工轉介，陳先生很感恩得到長者住屋環境改善計劃的幫助，由計劃負責同工評估及找出其家居環境危機，並安排專業維修師傅協助改善家居環境。維修師傅不但協助陳先生移除大部份將會脫落的油漆，重新上油，更協助其修補漏水的位置，並教導陳先生如遇天台漏水入屋時的處理方法。維修師傅同時移除了受白蟻蛀食的牆角木板，根治一直以來的蟲患問題。此外維修師傅也將鬆脫廚櫃門重新裝妥，減少櫃門脫落的危機。



另外，考慮到煮食位置光線不足的問題，師傅也為陳先生重新裝上更安全、耐用、明亮的LED燈，在開關掣上也將原有較細按鈕，改為更方便開關的大按鈕。陳先生對今次計劃感到非常滿意，此計劃幫助他解決了內心一直以來想解決的難題，並提升了他的生活質素。

陳先生欣賞計劃安排的兩位師傅，願意携同維修工具及物料花了一個多小時登山，並花了一整天時間用心維修其家中各項大小問題。陳先生一向都希望在家中安享晚年，如今家居環境有所改善，環境變得整潔，使他感到安全及舒適，同時大大減輕其生活壓力，不用再為危機四伏的居所環境躊躇，在家生活感到自如及得心應手。



## 個案分享 - 將軍澳區

呂先生患有靜脈曲張，同時亦因磨損而膝關節痛。呂先生的照顧者主要是太太，太太的年齡漸增，出現腰痛的情況。在日常生活中，太太經常需要外出購買餸菜，但呂先生的活動能力較差，太太外出時總會擔心呂先生一個人在家。在計劃開始前，呂先生因家中空間有限，難以使用助行架行走，呂先生會用兩枝拐杖或者摸著牆面行走，每一步都岌岌可危。太太憶述，「咚」的一聲，太太從房間跑出來，發現呂先生因為腳沒有力，家中沒有能夠支撐的地方，而在家中滑倒，太太亦因腰痛未能扶起先生。這次驚險的經歷，讓兩位長者在家中都小心翼翼，怕意外再次發生。



在計劃幫助下，呂先生在家中安裝扶手，並為他添置扶手椅、床欄及沖涼椅。「這幾條扶手很有用」在交談過程中呂先生不停重覆這句說話，扶手看似是簡單的輔助物品，在呂先生眼中卻是保護自己的重要物品。這些安全物品令呂先生在家中的每一處都被保護，呂先生說：「床上扶手好用」，在追問下，呂先生解釋，沒有扶手前他很難從床上坐起來，有時更需要靠外物將自己拉起，現在睡醒後只靠床邊扶手就能輕易起床。他們感激計劃的幫助下使家居的環境得以改善，減少在家中跌倒的機會。他們居住在公屋，可是申請安裝扶手的程序複雜，他們慨嘆不知道如何能夠安裝扶手及購買合適的輔助物品，即使家居環境不安全，他們亦無能為力。呂先生家中亦有滲水的情況，在計劃的幫助下，家中滲水的情況有所改善，太太對此亦感到開心。



## 個案分享 - 將軍澳區



呂先生能安坐在扶手椅上進行復康運動



呂先生曾經怕自己在家中跌倒而不敢四處走動，自從安裝扶手後大大增加了呂先生走路的信心，現在呂先生能夠在走廊中行走，活動手腳。購買扶手椅後，呂先生能安坐在椅子上做復康運動，相比以往使用的木椅，扶手椅更舒適及安全。對太太而言，完成計劃後，家中的空間變得安全，令她放心呂先生留在家中，照顧的壓力亦減少。

## 個案分享 - 九龍城區

卓先生是一位患有認知障礙症、血壓高、糖尿病、白內障以及曾中風之長者，雖然妻子卓太太與他們兩位女兒都皆為其照顧者，但卓太太仍需肩負起大部份的照顧責任。要照顧認知障礙症患者本身已花耗不少時間，亦會有一定的壓力，更不要說卓太太還要一個人照顧仍然求學中的兩個女兒。她坦然作為照顧者很辛苦，因既要照顧卓先生的起居飲食及大小二便，亦要定期帶他去不同的醫院覆診。對於居住於土瓜灣唐樓的他們，要面對之困難除了每天要上落數層樓梯，還有家中的虱患。在計劃開始前，房間的虱患嚴重影響一家人的生活，令每天睡眠時間不足夠，更影響他們

心理狀況。閒談中卓太太回憶起計劃前卓先生每一晚睡覺都會因被虱咬帶來的痕癢而醒來五至六次，床單及被子都遍佈木虱。



滅蟲公司協助卓先生進行滅虱服務



## 個案分享 - 九龍城區

受認知障礙症影響，卓先生會不斷向卓太太埋怨這個情況，亦會因此將情緒發洩在她身上。而作為照顧者的她就更為無奈，因本身已需要照顧家人，而自身亦受虱患所困擾，卻又因經濟上有困難及不懂如何解決。卓太太曾嘗試自己購買滅虱粉，但使用後情況仍未有改善。最後兩夫妻都因為虱患困擾而將自己情緒發洩在女兒身上，大大影響家庭氣氛。

經過評估後，計劃幫助他們安排公司進行前後共四次的滅虱服務，使用殘留噴灑以及焗霧的方式為其家居消滅木虱，他們一家於滅虱後亦更換了家中部分木傢俬，服務完成後亦再沒有出現任何木虱。卓太太在訪問中多次感謝香港賽馬會慈善信託基金以及家福會提供這次服務，可以令她們一家人都終於可以好好睡覺。而她亦坦然若不是因為有這次計劃，她確實不知道要怎麼去處理。除了不知道如何選擇滅虱公司之外，亦害怕會被公司開天殺價。

計劃完成後，他們一家人的睡眠質素顯著提升，再也沒有因為虱咬而醒來，家庭氣氛亦有所改善。卓先生亦因有充足睡眠而令其心情變好，亦再沒有向卓太太抱怨蝨患的問題；而對於照顧者卓太太來說滅虱服務簡直是幫了她一個大忙。於滅虱之後她可以有足夠的精神去照顧丈夫及女兒，自身壓力又減少了，心情亦因家居環境變得友善又舒適而變得比以前更開朗。



滅蟲公司協助卓先生進行滅虱服務



## 齡活大使分享

義工劉小姐：「感恩有幸成為是次活動的義工之一，可以上門探訪不同的長者，親身了解他們的生活環境和身體狀況，透過溝通來明白他們的需要。是次活動經歷難忘深刻，令我明白社會中有許多人需要得到協助，期望日後會有更多義工機會。」



義工洪先生：「在義工探訪的過程中，我看見部分長者沒有子女，他們能夠自力更生，真是難能可貴。是次活動讓我更深入看見社區的需要，有時自己都有需要，都要人幫，更何況是長者呢？我期望能更多參與義工服務，讓我認識不同的人及事物，了解他們的生活環境及個人的態度。」



## 家福會安老服務單位資料

### 長者社區支援服務

#### 九龍城活齡中心

地址：九龍土瓜灣九龍城道55—61號同興花園第2座1樓

電話：2711 2488

### 綜合家居照顧服務

#### 上環服務中心

地址：香港皇后大道中181—183號新紀元廣場低座地下

電話：2546 3332

### 愛東服務中心

地址：香港筲箕灣愛東邨愛善樓1樓101室

電話：2564 7555

### 長洲服務中心

地址：長洲長貴邨長廣樓地下101 - 103號

電話：2986 8616

### 坪洲服務中心

地址：坪洲金坪邨金坪樓N10B地下

電話：2559 7773

### 南丫島服務中心

地址：南丫島榕樹灣大街31號A地下B座

電話：2982 4411

### 梅窩服務中心

地址：大嶼山梅窩銀灣邨銀日樓102號地下

電話：2984 7920



### 大澳服務中心

地址：大嶼山大澳龍田邨幼稚園座1號地下  
電話：2985 5797

### 順利服務中心

地址：九龍順利邨利富樓3樓 (平台) 10 - 11號  
電話：2798 8189

### 順安服務中心

地址：九龍順安邨安逸樓地下1 - 4及9 - 12號  
電話：2793 1670

### 牛頭角服務中心

地址：九龍牛頭角樂華南邨展華樓地下141—150號  
電話：2796 4880

### 麗閣服務中心

地址：九龍深水埗麗閣邨麗菊樓129號地下  
電話：2361 8212

### 健明服務中心

地址：新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台1號  
電話：2791 7230

### 葵芳服務中心

地址：新界葵芳邨葵仁樓地下106號  
電話：2426 9666

### 象山服務中心

地址：新界荃灣象山邨秀山樓地下27—30號  
電話：2411 3052

### 長亨服務中心

地址：新界青衣長亨邨亨業樓地下  
電話：2436 9090

### 宏福服務中心

地址：新界青衣青敬路75號宏福花園1座地下  
電話：2436 1413

### 日間護理服務

#### 利富服務中心

地址：九龍順利邨利富樓3樓 (平台) 23號  
電話：2174 7737

### 改善家居及社區照顧服務

#### 順利服務中心

地址：九龍順利邨利富樓3樓 (平台) 10 - 11號  
電話：2798 8189

#### 麗萱服務中心

地址：九龍深水埗麗閣邨麗萱樓102號地下  
電話：2350 0955

#### 大窩口服務中心

地址：新界葵涌大窩口邨富安樓平台114 - 115號  
電話：2436 9062

#### 大澳服務中心

地址：大嶼山大澳龍田邨幼稚園座1號地下  
電話：2985 5797

#### 梅窩服務中心

地址：大嶼山梅窩銀灣邨銀日樓102號地下  
電話：2984 7920



### 坪洲服務中心

地址：坪洲金坪邨金坪樓N10B地下

電話：2559 7773

### 長洲服務中心

地址：長洲長貴邨長廣樓地下101 - 103號

電話：2986 8616

### 南丫島服務中心

地址：南丫島榕樹灣大街31號A地下B座

電話：2982 4411

### 長者社區照顧服務券試驗計劃

#### 啟業服務中心

地址：九龍九龍灣啟業邨啟樂樓地下G11號舖

電話：2387 7312

#### 利富服務中心

地址：九龍順利邨利富樓3樓 (平台) 23號

電話：2174 7737

### 長者及照顧者心理健康服務

#### 預設照顧計劃

地址：新界青衣長亨邨亨業樓地下

電話：2482 1303

### 躍動晚情 - 「關懷熱線」服務

地址：香港筲箕灣愛東邨愛善樓1樓101室

關懷專線：27932822

### 以家為本 認知障礙評估及支援計劃

地址：九龍順安邨安逸樓地下1 - 4及9 - 12號

電話：2793 2115

#### 捐助機構：

香港賽馬會慈善信託基金

#### 主辦機構：

香港家庭福利會

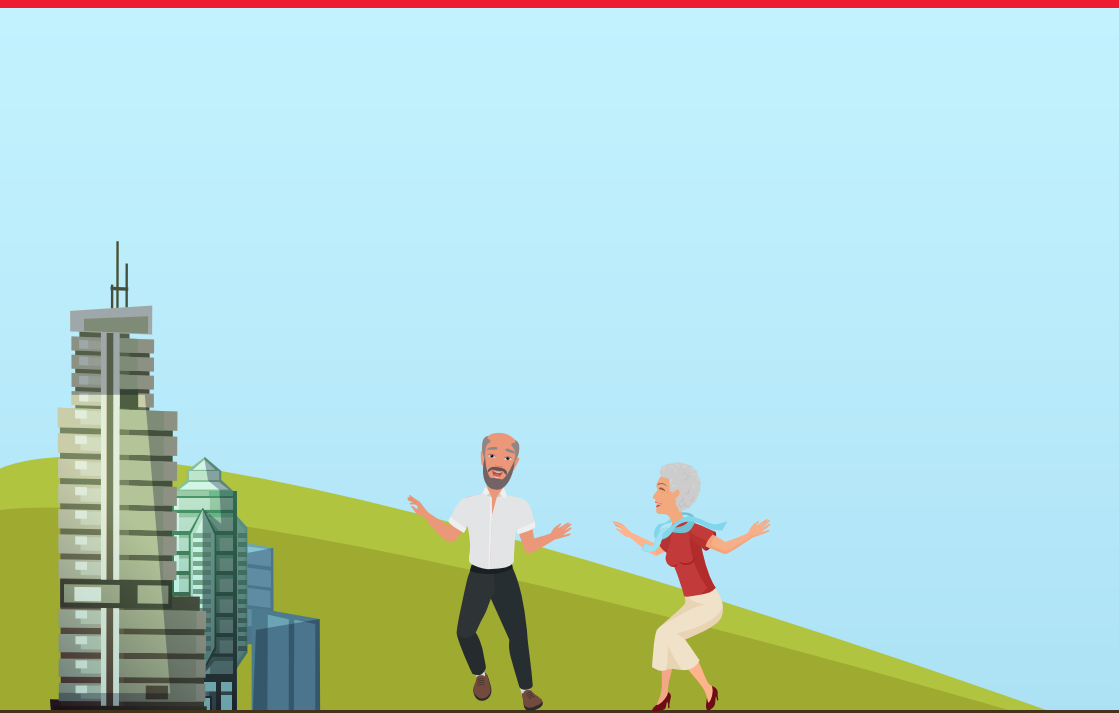
#### 計劃夥伴：

嶺南大學 亞太老年學研究中心





家福會  
HKFWS



香港家庭福利會  
[hkfws.org.hk](http://hkfws.org.hk)

印刷數量:1000本