



(攝於疫情前)

# 目錄

## 計劃背景

人口老化的情況	4
人口老化帶來的挑戰與機遇	6

## 長者及年齡友善城市

長者及年齡友善城市的定義	7
賽馬會齡活城市計劃	7
「齡活城市」的定位	8
長者及年齡友善城市的八大範疇	9

## 齡活大使

「齡活大使」—社區新動力	15
「齡活大使」的成長階梯	22
「齡活大使」角色及責任	23

## 齡活攻略

體驗式學習模式	25
如何在社區開展「齡活大使」	27
第一步：認識長者及年齡友善概念	28
第二步：進階學習長者及年齡友善概念	32
第三步：長者及年齡友善領袖培訓	58

## 延伸閱讀

77

## 參考資料

78

# 圖目錄

圖 1：香港人口老化情況	5
圖 2：1982 至 2066 的年齡撫養比率	5
圖 3：「齡活城市」的定位	8
圖 4：長者及年齡友善城市的八個範疇	9
圖 5：「充權—參與—強項視角」的社會工作介入模式	17
圖 6：「齡活大使」的成長階梯	22
圖 7：經驗學習理論	25