

目錄



引言

02



計劃背景

- 全球人口老化的情況 04
- 香港人口老化的情況 04
- 人口老化帶來的挑戰與機遇 06
- 香港賽馬會慈善信託基金的長者安老策略 06



長者及年齡友善城市

- 「長者及年齡友善城市」的定義 07
- 賽馬會齡活城市計劃 07
- 計劃目標 07
- 「齡活城市」的定位 08
- 「長者及年齡友善城市」的八大範疇 09



齡活大使

- 「齡活大使」的重要性 16
- 「齡活大使」的成長階梯 18
- 「齡活大使」角色及責任 19



齡活攻略

- 經驗學習理論 20
- 如何在社區組織「齡活大使」？ 21
- 第1步：籌組「齡活大使」團隊 21
- 第2步：認識「長者及年齡友善」概念 22
- 第3步：分享成果及推廣「長者及年齡友善」概念 34
- 第4步：由下至上的參與模式 38



延伸閱讀

41



參考資料

41