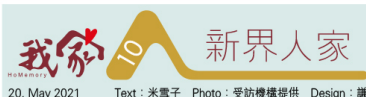




媒體報導

日期: 2021年5月20日(星期四)
資料來源: 我家區報 HoMemory — 新界人家
標題: 機構設計12路線 推動長者健步行
參考網址: 請按此



Text: 米雪子 Photo: 受訪機構提供 Design: 謙

研究顯示，本港近三成長者因為體能變差、缺乏朋輩支持、空間設施不足等原因，並無運動習慣。為推動長者建立健步行習慣、共同建立年齡友善的社區，反應熱烈的「躍動觀塘健步行」，已發展為「躍動香港健步行」。

設計12路線 推動恒常運動



大埔區健步地圖製作精美。

主辦方：
令佢哋重新認識
自己嘅社區。



健步如Play 長者行社區不交行貨

自2019暑期開始，由香港賽馬會慈善信託基金捐助及策劃、基督教家庭服務中心主辦，同時得到多區社區中心及非牟利團體支持，帶長者設計並參與社區步行路線。

跨10區涵蓋100主題地標

基督教家庭服務中心項目主任發仔首先表示，長者習慣「有目的地步行」，只是點對點的出行方式。他說，「躍動行」圍繞「健步」、「社區導賞」及「長者友善」三大元素。

發仔續指出，健步行旨在令長者注意正確步行姿勢、心肺功能既轉變，而社區導賞會透過設計精美路線地圖吸引老友記，「令佢哋重新認識自己嘅社區」。至於友善路線，就是期望藉真實體會，向區議會反映社區無障礙設施的不足。

12條長者友善步行路線，就是由久居社區而不便於行的長者，聯同iDiscover組成的「路線聚焦小組」精心設計，內容橫跨多達10區，涵蓋超

過100個主題地標。培訓出的41位「50+步行大使」，則協助設立路線上的休息區、籌劃導賞及評估可行性。

其中一名健步大使 Abby，幾乎所有地區的路線都有參與，特別是大埔區。她在機緣下留意到招募訊息，「嘩！見到又要 Body Check，又有體

能測試，又唔可以遲到，咁嚴格咁有挑戰性就參加咗」，經過為期五星期訓練，學會帶組技巧及急救知識等。

義工一度擔心未能「埋堆」

12條健步行路線，會令參加者重新認識身處的社區。Abby表示，很多事如非親身經歷都未能有深刻感受。她曾擔心未能打入長者的圈子，不料他們的热情令她感到放鬆，不多時已有講有笑。她直言有別其他一次性義工經驗，這活動能與長者建立更深的連繫，並會牽掛認識的老友記，將每次活動當成朋友聚會。

Abby憶述，有次起行前，一位大埔區的老友記說：「你今日行嘅乜嘢呀？我係度幾十年嘅喇，講得出我都識既！」後來，步行至綠匯學院附近公園時，該名老友記一臉驚奇表示：「哎喲，呢度有個咁靚嘅地方，而我不知道可以做運動。」就如一個天真爛漫的小朋友。



發仔與 Abby 帶領長者一起設計路線。



更多足跡，睇更多大埔「築」跡！

堅過石堅令人心軟 拐杖老友記准同行

活動之中，有一位長者為兩次癌症康復者，中心考慮其健康狀況一度婉拒申請，但該長者撐著拐杖堅持出席。Abby稱自己較「心軟」：「佢好希望可以好番、好珍惜自己嘅生命，醫生叫佢做10次嘅佢做20次。我都好慶幸第一次有拒絕佢，佢堅毅嘅心態令我好深刻佩服」。

Abby自己也建立了健步行的習慣，行過一圈才發現原來自己對居住的社區了解甚少，笑言自己其實與健步行的長者一樣「我行過喇」：「咁我自己就住咗東涌十幾年，但原來有好多地方都唔識」，因此更希望將健步行這個概念帶進自己居住的社區。





研究顯示，本港近三成長者因為體能變差、缺乏朋輩支持、空間設施不足等原因，並無運動習慣。為推動長者建立健步行習慣、共同建立年齡友善的社區，反應熱烈的「躍動觀塘健步行」，已發展為「躍動香港健步行」。

自 2019 暑期開始，由香港賽馬會慈善信託基金捐助及策劃、基督教家庭服務中心主辦，同時得到多區社區中心及非牟利團體支持，帶長者設計並參與社區步行路線。

跨 10 區涵蓋 100 主題地標

基督教家庭服務中心項目主任發仔首先表示，長者習慣「有目的地步行」，只是點對點的出行方式。他說，「躍動行」圍繞「健步」、「社區導賞」及「長者友善」三大元素。

發仔續指出，健步行旨在令長者注意正確步行姿勢、心肺功能嘅轉變，而社區導賞會透過設計精美嘅路線地圖吸引老友記，「令佢哋重新認識自己嘅社區」。至於友善路線，就是期望藉真實體會，向區議會反映社區無障礙設施的不足。

12 條長者友善步行路線，就是由久居社區而不便於行的長者，聯同 iDiscover 組成的「路線聚焦小組」精心設計，內容橫跨多達 10 區，涵蓋超過 100 個主題地標。培訓出的 41 位「50+步行大使」，則協助設立路線上的休息區、籌劃導賞及評估可行性。

其中一名健步大使 Abby，幾乎所有地區的路線都有參與，特別是大埔區。她在機緣下留意到招募訊息，「嘩！見到又要 Body Check，又有體能測試，又唔可以遲到，咁嚴格咁有挑戰性就參加㗎」，經過為期五星期訓練，學會帶組技巧和急救知識等。

義工一度擔心未能「埋堆」

12 條健步行路線，會令參加者重新認識身處的社區。Abby 表示，很多事如非親身經歷都未能有深刻感受。她曾擔心未能打入長者的圈子，不料他們的熱情令她感到放鬆，不多時已有講有笑。

她直言有別其他一次性義工經驗，這活動能與長者建立更深的連繫，並會牽掛認識的老友記，將每次活動當成朋友聚會。

Abby 憶述，有次起行前，一位大埔區的老友記說：「你今日行啲乜呀？我係度幾十年㗎喇，講得出我都識既！」後來，步行至綠匯學院附近公園時，該名老友記一臉驚奇表示：「哎喲，呢度有個咁靚嘅地方，而我不知道可以做運動。」就如一個天真爛漫的小朋友。





【堅過石堅令人心軟 枴杖老友記准同行】

活動之中，有一位長者為兩次癌症康復者，中心考慮其健康狀況一度婉拒申請，但該長者撐著枴杖堅持出席。Abby 稱自己較「心軟」：「佢好希望自己可以好番、好珍惜自己嘅生命，醫生叫佢做10次嘅佢做20次。我都好慶幸第一次冇拒絕佢，佢堅毅嘅心態令我好深刻同佩服」。

Abby 自己也建立了健步行的習慣，行過一圈才發現原來自己對居住的社區了解甚少，笑言自己其實與健步行的長者一樣「我行過喇」：「咁我自己就住咗東涌十幾年，但原來有好多地方都唔識」，因此更希望將健步行這個概念帶進自己居住的社區。

- 完 -