



### 媒體報導

日期: 2021年7月7日(星期三)  
資料來源: 有線電視 — 《小事大意義》  
標題: 健步人生路: 長者化身步行大使 帶領其他長者健步行走大街小巷  
參考網址: [請按此](#)  
youtube: [請按此](#)



步行其實也是一種有益身心的活動，可是你知道自己的步行姿勢正確嗎？有長者反映他們參加過健步行之後，才發現自己走了 60 多年的步姿都是錯的。

有兩位步行大使專門帶各區的長者，一邊進行健步行，一邊探索自己所住的市區。步行大使在帶隊期間，也會為參加的長者提出建議，改善他們的步行姿勢。有些長者參加健步行之後，都表示自己走路比從前多，甚至可以長時間走





**基督教家庭服務中心**  
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號  
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.  
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk  
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

路或者去行山。兩位步行大使都很享受這份工作，很享受與其他長者相處的時光。要成為步行大使，其實是需要經過面試和參加一些培訓課程，學會與不同的長者溝通、相處。在疫情下，她們還要透過電話聯絡不同的參加者，鼓勵他們繼續健步行的習慣。雖然暫時不能與一大群長者行走社區，但她們期望疫情過後，可以繼續延續這一個活動。

### 躍動香港健步行

基督教家庭服務中心「賽馬會齡活城市計劃 躍動香港健步行」在 2019 年啟動，將「健步行」、「地區導賞」與「友善社區」的概念連結。經過一年來的培訓、步行活動及研究，該計劃於 2021 年 4 月 15 日圓滿結束。計劃的受惠人數合共超過 3,370 人，12 條長者友善步行路線由居住在該區的長者共同參與設計，涵蓋超過 100 個主題地標。計劃更成功培訓 41 位 50+ 步行大使，健步行小組的參加人數超過 250 人，每位參加者平均步行 45,372，約為 42 公里，大概是馬拉松比賽的標準長度。

網址：[請按此](#)



**香港公益金**  
THE COMMUNITY CHEST  
會員機構 MEMBER AGENCY