



新聞稿（即時發佈）

2019年10月19日

發掘全港長者友善健步行路線 製手機指南鼓勵健步行強體魄

「賽馬會齡活城市計劃：躍動香港健步行」

基督教家庭服務中心獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，推行為期 15 個月的全港性計劃「賽馬會齡活城市計劃：躍動香港健步行」，並於今日（10月19日）舉行啟步禮。「躍動香港健步行」將「健步行」、「地區導賞」與「友善社區」的概念連結，在全港各區發掘 12 條長者友善的特色導賞路線，鼓勵長者在區內遊覽，養成持續健步行的習慣，提升身心健康。

步行是安全有效的有氧體能活動，持續步行運動有助強健體魄。為鼓勵更多長者加入「健步行」的行列，「賽馬會齡活城市計劃：躍動香港健步行」由 2019 年 8 月至 2020 年 10 月舉行，招募各區長者親身設計 12 條具地區特色、長者友善的健步行路線；並培訓 50+ 人士成為 Walk Leader，定期在社區帶領長者步行。此外，計劃並會建立健步行小組，組織各區沒有運動習慣的長者定期在地區路線步行，一起藉步行促進身心健康。由長者自行設計的全港健步行路線，將會製成手機應用程式及地區路線指南，向社區人士推廣各路線及各區健康資訊。

「賽馬會齡活城市計劃：躍動香港健步行」期望可推動「長者友善社區」，並鼓勵沒有運動習慣的長者，養成持續步行的習慣，提升運動的動機；另一方面，將具有社區價值、長者友善的地標編制成不同路線，透過手機應用程式的使用和地區健康路線的分享，提升長者使用醫療應用程式及獲取健康資訊的能力。此外，透過此計劃，可培訓 50+ 人士成為 Walk leader，持續服務社區，發揮老有所為的精神和宣揚長者友善的訊息。

出席今天活動的嘉賓包括：香港賽馬會慈善事務部主管(長者及家庭)陳載英女士、民政事務局體育專員楊德強先生 JP、社會福利署助理署長(安老服務)陳德義先生，以及基督教家庭服務中心總幹事郭烈東先生 JP。

此新聞資料可於基督教家庭服務中心網頁 www.cfsc.org.hk 下載。

傳媒查詢：

基督教家庭服務中心 助理企業傳訊經理 麥凱淇

電話：2950 5813 / 9617 1959 電郵：eva_mak@cfsc.org.hk

基督教家庭服務中心

基督教家庭服務中心為香港一間致力支援及促進家庭功能的社會福利機構，自 1954 年創立以來，一直為東九龍區居民提供不同類型服務。60 多年來，因應社會的改變與需要，





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

本會不斷更新原有服務，同時亦拓展新的工作方向。迄今，本會已發展成為一間多元化的社會服務機構，自 2014 年起重新整合為 10 項核心服務，並分為兩大範疇：(1)「以人為本」的核心服務包括兒童及家庭服務、青年服務、長者照顧服務、殘疾人士綜合服務、精神健康服務；(2)「以社區承託為本」的核心服務包括 50+悅齡服務、殘疾人士發展及共融、醫療健康服務、社區發展服務、環保及綠色生活。詳情請瀏覽機構網頁 www.cfsc.org.hk。

有關「賽馬會齡活城市計劃」

為應對人口老化帶來的挑戰，香港賽馬會慈善信託基金於 2015 年主導推行為期五年半的「賽馬會齡活城市計劃」，並聯同本地四間老年學研究單位：香港中文大學賽馬會老年學研究所、香港大學秀圃老年研究中心、嶺南大學亞太老年學研究中心，以及香港理工大學活齡學院，於全港 18 區提倡長者及年齡友善文化，希望透過與社區不同持份者共同努力，改變大眾對「年老」的固有觀念，讓香港成為適合不同年齡人士生活的地方。如欲了解更多「賽馬會齡活城市計劃」，請瀏覽網址 www.jcafc.hk 或 www.facebook.com/HKJCAFC



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest