賽馬會樂齡同行計劃 Jockey Club JoyAge Holistic Support Project for Elderly Mental Wellness

「賽馬會樂齡同行計劃」推出適合長者吃喝、玩樂、養生的網上地圖

年輕一輩要搜羅各區美食，通常會先到網上查看食評，但對於長者來說，有沒有一個平台最便利他們，有齊全而且適合他們去吃喝、玩樂、養生的地點推介呢？由香港賽馬會慈善信託基金主導策劃和捐助，香港大學團隊負責統籌及協作的「賽馬會樂齡同行計劃」，推出一個切合長者需要、網羅近300個推薦熱點的網上地圖，名為「養生樂圖」（https://linktr.ee/wellnessmap），藉此鼓勵長者善用地圖多外出走走，甚至結伴成群去體驗，從而提升他們身、心、社、靈的健康。



▲計劃為參與製作「養生樂圖」的計劃義工安排培訓，教授他們手機拍照、錄影、剪片等技巧，裝備他們推廣長者友善社區的能力。

由長者義工主導策劃及製作

「賽馬會樂齡同行計劃」為鼓勵長者於疫情後多照顧自己的身心健康及參與社交活動，去年五至九月集結了70多位計劃的長者義工——「樂齡友里」籌備「養生樂圖」，他們自發組成20隊到全港十八區搜羅一些適合長者吃喝、玩樂、養生的地點，由計劃行程、撰寫推介文字、到拍攝剪輯影片等工作也是他們一手包辦。「樂齡友里」義工們精心挑選的景點在「養生樂圖」一覽無遺，既有文字推介，又有照片或影片附以介紹。吃喝方面，他們搜羅各區富有特色且符合老友記口味的餐廳；玩樂方面，推介各區好玩有趣且能吸引長者到訪的地方；養生方面，發掘區內對長者身心健康有益的好去處。「養生樂圖」標示了港九新界共298個由「樂齡友里」義工親身到訪、體驗過後推薦的地點，詳細列出每個地點的推介原因、交通、溫馨提示等，長者義工並會就著整體舒適度、便利度、味道、好玩程度、體力需求、減壓指數、養生指數等作出評分，讓社區其他長者可以參考。

養生樂圖鼓勵長者走出社區

「養生樂圖」最終成功面世，絕對有賴一班「樂齡友里」長者義工的努力。「賽馬會樂齡同行計劃」高級社工及培訓主任黃麗娟女士表示很欣賞他們為著推廣長者精神健康的目標，願意身體力行，抱著堅持、勇於嘗試的態度走訪各區。黃姑娘認為「養生樂圖」的可貴之處在於由長者自身角度出發推介予其他長者，令地圖更貼近用家需要。她期望社區人士特別是長者可以多善用「養生樂圖」，嘗試踏出家門探索社區，出外走走，心情又會變得開朗些，對精神健康也很有益處。

而對於參與製作地圖的一班長者來說，他們也跳出了舒適圈，造就了很多的「第一次」。適合長者的活動不一定是靜態的，適合長者口味的更不只飲茶「一盅兩件」，「養生樂圖」參加者突破了自己的框框，有的在安全的情況下攀山涉水、有的嘗試其他運動例如打保齡球、打高爾夫球、有的「瓦窿瓦罅」發掘鮮為人知的隱世景點……想知道他們推介了甚麼有趣而且意想不到的景點、活動，就一定要瀏覽「賽馬會樂齡同行計劃」的「養生樂圖」，亦非常歡迎大家分享予身邊的朋友。

除了協助長者義工製作「養生樂圖」，「賽馬會樂齡同行計劃」至今已經有超過4,700位「樂齡友里」完成精神健康急救（長者）證書課程培訓，在社區推廣精神健康。與此同時，計劃亦培訓了接近870位50歲或以上長者成為「樂齡之友」，以朋輩的角色支援受抑鬱情緒困擾的社區人士。







▲各區參與製作「養生樂圖」的計劃義工親身體驗適合長者外出的地點，介紹景點之餘，亦很享受發掘的過程。

計劃服務年齡下調至45歲或以上

隨著市民對精神健康服務的需求與日俱增，「賽馬會樂齡同行計劃」今年將首次與三間地區康健中心合作，將合資格服務對象年齡由60歲或以上下調至45歲或以上，務求接觸及支援社區上更多有抑鬱徵狀的人士，繼續推動基層精神健康系統發展。若你留意到自己或身邊朋友有情緒支援的需要，請向專業人士求助。你亦可掃描下方二維碼登入「賽馬會樂齡同行計劃」的網站（https://jcjoyage.hk/），查閱各區合作中心聯絡方法，或致電3917 1759聯絡香港大學團隊查詢。

「養生樂圖」活動精華

「賽馬會樂齡同行計劃」計劃網站