



# 樂齡頤家

推廣指引及資源手冊

2025



# 樂齡頤家：回應社會需要

隨著年齡增長，我們的需求會有所改變。香港仁人家園相信，不論處於人生任何階段，我們都應該擁有安全、便利及舒適的居所。

香港是全球最昂貴的房地產市場之一。根據分析，約有 **20.2%** 的人口 (超過 **139 萬人**)<sup>1</sup> 生活在貧窮線以下。目前，約有 **22 萬人** 居於狹窄且不衛生的分間樓宇單位，許多人需等候多年才能入住公屋。與其他發達經濟體一樣，香港正面臨人口快速老化問題。預計到 2050 年，香港將擁有全球最老化的人口之一。此外，樓宇老化及亞熱帶氣候導致的建築狀況惡化亦構成長遠挑戰。根據世界衛生組織（WHO）的「樂齡友善城市」指引，推動**健康、積極參與及保障安全**，為長者創造安老條件並提升生活質素至關重要。世界衛生組織更將「住房」列為評估社區是否樂齡友善的八大關鍵範疇之一。

2022年6月，香港仁人家園與擇善基金會合作，啟動了「樂齡頤家：關愛家居計劃」的試驗階段。我們與本地大學合作，實地測試新的家居安全評估工具，以識別居住在公屋的弱勢長者的需要。我們與社區組織、專業家居維修員和其他慈善團體合作，為60個基層家庭提供適當的家居改善，使弱勢長者能夠通過安裝扶手、床邊扶手、防滑地面處理、地板修復、照明改善、閃燈門鐘等相關改裝，居家安老。

隨後，我們於2024年1月展開第二階段計劃，由擇善基金會、嘉里集團及邱氏家族慈善基金資助，目標為額外350個長者家庭進行家居改善（惠及約525名長者及照顧者），同時開發網上資源平台並推動宣傳活動，以提升公眾對家居安全的關注與實踐。計劃亦著力加強與私營機構及社會福利界持份者的合作。憑藉我們在「樂齡頤家」方面的經驗，計劃有助推動非政府組織的服務發展及長者福祉政策，並促使私營部門探索更具包容性的長者住房解決方案，提升城市無障礙水平。

<sup>1</sup>[資料來源: [樂施會 \(Oxfam Hong Kong, 2024\)](#) (基於政府統計處數據)]

## 我們的計劃目標

我們希望透過「樂齡頤家」計劃，提升長者的日常活動能力、預防家居意外，以及增強心理健康。透過宣傳和網上平台，提高公眾對老年問題及家居改善的認知和接受程度。我們亦與其他非政府組織建立長期合作，協助社工提升家居評估工具的使用，並希望合作的服務機構更了解「長者友善」家居，將相關知識融入他們的工作中。整體目標是幫助香港長者在家中維持舒適安全的居住環境，並讓長者能有尊嚴、自信及安心地居家安老。

## 我們的服務對象

我們服務的對象包括香港的長者、照顧者、有年邁父母的成年人、非政府組織和社工。這項目希望為他們提供適切的支援及資源，幫助他們提升有關「長者友善」家居的知識，最終建立一個尊重並支持長者的社區。

年滿60歲，居住在公屋，並正領取長者生活津貼或綜援的長者皆為我們的服務對象。大多數長者均合資格獲得香港仁人家園的家居改善服務（需社工轉介）。

# 在本地長者社區產生影響力



## 王女士

王女士為患有乳癌末期的獨居長者，即使身體不舒服，但她十分樂觀。然而當面對意外時，她無法再保持堅強。一場突如其來的意外差點令她的生活出現翻天覆地的變化。

完成詳細的家居安全評估後，我們迅速安排家居改善工程。在浴室內提供一張安全浴椅，方便她坐著洗澡，不用擔心站立過久腳痠無力。在坐廁兩旁也安裝了一個上摺式扶手和一個牆身扶手，讓她從坐廁站起也能有扶手幫助。同時，在床板上也安裝了床欄，方便她上下床時有固定物能借力拉起自己。

完成改善工程後，看見她露出安心的笑容，我們也感到十分滿足。她的喜悅是我們服務最窩心的回報。我們的改善服務不但提升長者家居安全，並讓長者住得更安心、活得更尊嚴。



## 張女士

行動不便的張女士，需要靠親戚借來的手杖才能緩慢行動。她家中通往洗手間的走廊非常狹窄，每次通過時都需要放下手杖，靠著牆身支撐才能前行。她床邊的床欄也是向其他社福機構暫時租用的。這些短暫的安排未能真正提供她所需的支援。

有見及此，我們為張女士提供了一支穩固的四腳拐杖，並安裝了屬於她自己的床欄，讓她毋需再擔心歸還問題。這些看似微小的改變，卻為她帶來了更自主、更安心的生活。

她的浴室安全問題亦不容忽視。由於沒有扶手，她每次起身都要扶著洗手盆借力，洗澡時則坐在一張矮而不穩的膠椅上。她並不知道這樣會對身體造成壓力，更可能損壞浴室設施。我們為她重新規劃浴室空間，增設安全設施，減低因失平衡而受傷的風險。



網站



社工

## 家居安全評估



2025

# 樂齡頤家：家居安全評估

「樂齡頤家：家居安全評估」是一個網上平台，旨在協助全港長者、家庭成員、照護者及社工評估家居環境，

使用者可於香港仁人家園網站 (<https://aip.habitat.org.hk/tc>) 進行評估，以更有效回應長者改善居住空間的需要。該工具能夠評估長者的居住空間，提出改善方法，幫助長者建立更安全、便利和舒適的家居。使用者完成評估後，可獲得個人化的家居改善建議及相關資源。

簡單易用的介面提高使用者的互動性，有助不同的持份者取得各項資源以改善其家居環境。完成評估後，使用者可獲得家居改裝小貼士，以及為他們與合作夥伴連繫作家居改善。

所有合作機構均可與其持份者分享家居安全評估。持份者亦可與香港仁人家園聯絡，香港仁人家園會指導持份者如何進行評估，並為他們執行建議的家居改善措施。

家居安全評估設有繁體中文和英文版本。

[請按此進行家居安全評估](#)

請先選擇您的身份，開始體驗吧！



長者



家人



照顧者



社工

選擇一個房間，一起探索適合長者的家居改裝！

在開始進行評估前，我們邀請您代入長者的角色，從他們的角度出發，思考他們日常生活中的經歷、需要與挑戰。



浴室



睡房

# 一齊傾吓！對話指南

「一齊傾吓！」對話指南是我們社區外展工作的核心。我們深知談論老化問題並非易事，故我們旨在提供一些關鍵技巧，以更有成效的方式探討老化問題，並鼓勵長者在年老後採取行動，改善家居環境。

透過對話指南，我們鼓勵社會與香港的長者探討如何從改善家居中受惠。這些指南專為長者、其子女、照顧者、以及潛在的計劃合作夥伴而制定，提供了對話要點和資源以鼓勵大家更坦誠地討論老齡化問題。

使用者可在香港仁人家園網站上閱覽「一齊傾吓！」對話指南，合作夥伴亦可以免費使用指南於培訓和吸引持份者參與，從而推動社區成員之間的對話。

[點擊此處前往對話指南](#)



# 活動

香港仁人家園定期舉辦以「樂齡頤家」為主題的活動，並參與與人口老化相關的活動和會議。

我們歡迎合作夥伴與我們合辦活動，並在印刷品、實體標誌、以及我們的社交媒體平台內容獻出一分力，以推廣活動。

請即與我們聯絡，探討如何合作，以推廣和吸引社區參與您的活動。

[請按此與我們聯絡](#)

## 過往活動：

### 2024 年樂齡頤家研討會：應對人口老化的住屋需求

香港仁人家園於 2024 年 10 月 29 日舉辦了「樂齡頤家研討會」，雲集專家、政策制定者和社區領袖，共同探討打造長者友善家居環境的創新解決方案。

是次活動展示了樂齡頤家計劃第二階段的重要發現，以及改變弱勢長者生活的家居改善成功案例。小組討論和互動環節則探討了與人口老化相關的政策進展、業界合作，以及支援照護者的重要性等議題。

[閱讀活動報告](#) (只供英文版)



# 如何參與

## 鼓勵您的社區「傾吓」

「一齊傾吓！」對話指南旨在鼓勵對話。這些資源是基於對數百名香港長者的研究和對話，可用於指導對話並鼓勵長者積極主動地改善居住空間。[了解更多](#)

## 分享家居安全評估工具

我們鼓勵您與您社區內的成員及親友分享這個為香港居民而設的家居安全評估工具免費網上平台。評估為長者和其他社區成員配對所需資源，並提供如何改善居住空間的重要建議。[了解更多](#)

## 義工

透過香港仁人家園，您有機會在您的社區，以及世界各地的社區擔任義工。因有您的幫助，整個社區才能得到改善，並徹底改變。透過這些轉變，各地的家庭均能獲得建立更美好生活所需的力量、穩定性和獨立自主能力。[了解更多](#)

## 合作夥伴

聯絡我們的團隊，了解如何加入我們不斷擴大的合作夥伴團隊，共同改善香港長者的生活。透過合作，我們可以分享資訊和研究成果，提供更多資源，並創造更多合作和共同贊助活動的機會。了解更多[企業](#)、[大學](#)、[學校](#)和[非牟利機構](#)的合作資訊。

## 捐款

請即捐款，幫助我們改善香港弱勢家庭的生活情況。每筆捐款都能產生巨大的影響，幫助我們實現「世上人人得以安居」的願景。[請即捐款](#)

# 成為我們眾多合作夥伴之一

請即聯絡我們，成為我們眾多合作夥伴之一，查詢有關資源或參與其中。

主要聯絡：

[ageinginplace@habitat.org.hk](mailto:ageinginplace@habitat.org.hk)

樂齡頤家計劃項目經理：

梁香如

[carol.leung@habitat.org.hk](mailto:carol.leung@habitat.org.hk)

市場營銷及內容：

潘頌欣

[jodie.pun@habitat.org.hk](mailto:jodie.pun@habitat.org.hk)

副總幹事：

Katherine Rumble

[katherine.rumble@habitat.org.hk](mailto:katherine.rumble@habitat.org.hk)

## 資助機構



嘉里集團  
KERRY GROUP

Yau Family Charitable Foundation

## 研究及發展夥伴



## 非牟利機構合作夥伴



## 關於香港仁人家園



自2004年起，香港仁人家園一直服務本地社群。我們與本地非政府組織及社工合作，識別最有需要的家庭。我們的計劃填補了服務與資源的關鍵缺口，為有需要的弱勢群體提供清潔、維修、翻新及家居改善服務。

# 每個人

均值得擁有一個安全、  
有保障的家

網站：<https://aip.habitat.org.hk/>

電話：2530 3379

電郵：[ageinginplace@habitat.org.hk](mailto:ageinginplace@habitat.org.hk)

