

第二十五課 區區友你齊參與 齡活大使得著多

香港基督教服務處自賽馬會齡活城市計劃第一期地區計劃已開始參與，推動地區的長者及年齡友善程度。計劃招募一眾有意推動長者及年齡友善城市的長者成為齡活大使。齡活大使在參與地區計劃的過程中，透過接受訓練和由下而上的參與，對賽馬會齡活城市計劃和長者及年齡友善城市概念有更深入的認識，於地區計劃中也擔任促進者推動地區在長者及年齡友善方面的發展。

完成訓練的齡活大使於「居無礙·家點愛」及「健康·友里」兩個地區計劃積極參與，令地區計劃更圓滿，同時，活動經驗亦為齡活大使帶來不少得著及體會，除了個人層面的成長外，在社區層面他們也感到自己和社區有更緊密的關係，並反思長者對參與和推動長者及年齡友善社區的角色。

齡活大使參與地區計劃的期望

- 1) 擴闊眼界
- 2) 認識朋友
- 3) 認識社區及長者及年齡友善城市概念

齡活大使參與地區計劃的得著及體會

「居無礙·家點愛」計劃	「健康·友里」計劃
<ol style="list-style-type: none">1. 接受培訓後，可以學習及模擬如何與維修商戶協商2. 透過落區，了解更多社區資源3. 可以於工作坊與學生進行討論，讓學生明白長者需要	<ol style="list-style-type: none">1. 學習齡活運動及輕食餐單概念，並傳授予其他長者2. 齡活大使上門為長者設置鏡頭，使長者可透過鏡頭求診，此舉十分實際3. 感受到平輩交流及鄰里支援的重要性

長者可以擔當的角色

在推動地區長者及年齡友善的氣氛上，長者是社區的專家，透過發聲可以使不同的持份者了解長者的需要，從而使設施和服務的設計更能針對長者的需要。