

主題：長者健康體適能 (Summer 02/19)

社區長者健體公園的建造

魏開義先生
體適能社區期刊主編

作為香港人，我曾在公開研討會中，驕傲地向外國學者們提及香港雖是彈丸之地，它除了擁有全球最昂貴的房地產，在高人口密度，高環境污染，和高度生活壓力的情況下，卻出奇地出現了一個擁有世界上最長壽人口，和最低嬰兒死亡率的城市^[1]。這當然要歸功於本港多年來發展出高質素的醫療護理體系，與它高水平的醫療護理人員培訓，和良好的醫療專業操守息息相關。

話雖如此，香港正面臨着人口老化的問題（65 歲以上人口從 2007 年的 1/8，增加到 2033 年的 1/4 人口）^[1] 包括逐年遞增的醫療護理需求，激增的醫療成本將會逐步超越本港經濟發展的承擔，也對未來新一代帶來沉重的壓力。從投資者的角度，全球人口老化是個既定的事實，與其預料着未來沉重的醫療開支，倒不如早點發展出更健康的社區老年人口，如果能夠提升未來 20 年老年人口的自理能力和體能狀況，相信會更有效地減少老年人的醫療成本，和推遲年青一代對上一代在生活照顧的壓力。

若論政府當局有效的投資策略，建造長者健體公園會是明智選擇，筆者認為這是一件「知難行易」的事情，那就是說首先要有一個鼓勵市民大眾，尤其是長者活躍生活方式的健康環境(硬件)，其中在各大小社區適當地建造吸引長者使用的健體設施，那些建造成本對政府當局來說相信不會是個大問題，但如何設計和建造而不浪費公帑，才是個值得商榷的地方。筆者認為要建造吸引和合適長者的健體設施，不能僅靠幾位上層決策者花點錢到外國考察後的決定，除了要利於行政管理，最重要是建成的設施是否能夠滿足最終用家(End Users) - 長者們的需要。

隨着社會的進步，今天 65 歲以上的長者，大多比上一代擁有更年輕的外貌，和更活躍的生活方式，他們普遍過着更活

躍的社交，更多的興趣和嗜好，出門旅遊和多做運動的需要。所以在公共健體設施上，便應考慮到多重功能和目的，能夠提供活躍社交，健體鍛煉和加強回憶的社區長者健體公園，是最佳的投資選擇。

提供獨立自理人士和需要輔助人士做運動的機會^[2]

一個良好的長者健體公園設計，除了行動自如的使用者，也應考慮到一些行動不便的長者，目的是讓獨立自理的和行動不便的都可以走在一起，鼓勵長者們在健體強身之餘，也獲得社交互動的機會，以加強社區鄰里的意識。因為這是一個全面康健(Comprehensive Wellbeing)的概念，不僅鼓勵人們多做運動鍛煉體魄，更重要是讓他們能夠有走在一起的機會，因此長者健體公園必須是無障礙和容易接觸的地方，使能夠吸引不同年齡的使用者多加探訪，便是重點所在。

容易通行及確保安全^[2]

長者健體公園設施中的通道路線，結構和健身器材均應考慮到那些感應能力衰退，行動面臨挑戰的長者。加裝些輔助性裝置以減少障礙，長者公園應能夠容許輪椅及助行車等使用者安全地進出，有關路徑的寬度和地面的平坦度需合乎標準。梯級旁坡道(Ramp) 的兩側應裝上延伸的扶手欄杆，以利平衡力受損的使用者能安全地通過。此外，路徑中在視野範圍內應裝有長椅，長椅的座位高度應比一般的高，及具備穩固的椅背和扶手，以確保長者安全地坐立，長椅旁邊應預留可以安放輪椅的空間。

運動器材的裝置，應具備安全性和有簡易的使用說明，對沒有經驗的使用者也可容易掌握如何使用，器材裝置旁也應有可容納輪椅的空間，當然如果能夠採用一些具高質素的設計產品，在安全和應用功能上會較有保證。在應用功能上可分為平衡能力、關節靈活度、肌力鍛煉等方面。生產商也應先諮詢整體器材使用的狀況，依據實際需要而安裝多元化功能器材，以供不同程度人士，均可鍛煉不同部位的肌群為原則。此外，設計者也可因應器材的性質或應用功能，利用主題顏色來凸顯器材的用途。



如可行的話，公園中應在適當位置栽種植物和樹木，提供遮蔭、擋風、隔離都市繁囂的效果，和四季時花給遊人有不同時序的感覺。園內應有足夠的照明裝置，以利用於天色陰暗的日子，和提供晚上開放時間的服務。

長者的恐懼及需要^[2]

長者最懼怕的事情，莫過於跌倒。萬一摔斷了腿，很多時候便會造成不良於行，令長者不能下床活動，也意味着他們將要被安排入住安老院的命運階段。此外，他們害怕受到年青一代不敬或無禮的對待，而社區治安包括：搶劫、罪惡、毒品泛濫對他們來說是一種心理威脅，而環境的威脅包括不平坦的地面；露宿者的騷亂；欠缺視野、遮陰、過熱或過冷的行人步道，對手持拐杖或坐輪椅的長者來說，不當的戶外活動設施會造成不良的傷害，而社區內的朋黨集結，也會令他們感到不安而卻步。

目前本港的運動設施，大多傾向於年青人活動和運動比賽場地，而公園建造也大多數是為兒童和有能力的人而設，長者的需要經常被忽略，他們很多時候便會成為被社區孤立的一群，因此而導致長者更多的精神健康問題，這些組群通常都較不活躍，也因此帶來身體的種種健康問題的風險。

策劃和建議^[3]

政府當局如要進一步建設長者公園，以下建議或許可以提供幫助：

- 容易接近：考慮長者居所與公園設施間如果有好些距離，在途中如能設置座椅作中途站，可鼓勵更多的長者步行前往公園。為方便輪椅使用者，出入口梯級旁應設有坡道，園中地面的傾斜度不應多於兩度。
- 提供更多選擇：人們總喜歡多點選擇，園中的休閒設施可以是主動或被動的；有陽光照射或陰涼的；座椅可以是組合式的或單一的，要知道 65 歲後的長者的個別差異會很大，由活力充沛的到腦退化症的都會出現，他們有着不同程度的需要。
- 給予安全感：園中應有定期的管理人員或保安人員巡查，有陰暗和被遮擋的死角位不宜太多，應可給路人的視線範圍，行人路應寬闊平坦和有足夠的照明裝置。
- 加強指示：以大型字體指示方向及路徑名稱，和設有清晰易覽的平面地圖，以方便初次到訪長者。
- 營造社交平台：如果行的話，園中可建造水池、花園園藝、雕塑擺設、通告版或電子屏幕、以提供使用者更多互動的環境，鼓勵他們交談的機會。
- 健體活動多元化：步行是最易做到和最多人參與的活動，這是低衝擊高效的活動，公園的步行徑如果能夠標示里數距離，會有更佳的鍛練效果。園中健身器材宜置於有遮陰的位置，器材的選擇應適宜長者，具安全性及

低衝擊的運動，也應設置可讓有能力使用者，一些較自由方式鍛練運動(Free Form Exercise)的器材及設施，可吸引更多不同類型的使用者。

結語

在計劃建造長者健體公園前，應先熟知鄰近國家地區有關設計和設施建造的經驗資料，除了承建商和設施製造商，使用者的經驗和意見是最有價值的參考。此外，各類專業人士包括長者護理人員、健體教練、物理治療師、醫生和護士均可提供不少有用的貼士。

今早剛從新聞報道中得知香港啟德體育園的動土禮，預計於 2023 年落成，這將有助香港申辦大型運動賽事，成為「盛事之都」，本來是值得興奮的事情，但是面對未來人口老化在醫療護理上日見龐大的開支，這應該是更切身的民生問題，政府當局未知會有什麼對策？以前本港雖以高質素的醫療護理系統來贏得長壽人口的美譽，但可知道其中不少是沒有生活質素(久臥病床)的生命延續，真正的長壽人口，應該來自具有健全的社交能力；活躍的生活方式和有規律運動鍛練的人口，能給長者帶來高質素的生命，這才算是延年益壽。

參考資料：

1. The Need for Change – Your Health, Your Life. Healthcare Reform Consultation Document, Food and Health Bureau Hong Kong Special Administrative Region Government March 2008.
https://www.fhb.gov.hk/beStrong/files/consultation/Condohealth_full_eng.pdf
2. Arja Paula. How to design a functional Senior Park?
<https://www.lappset.com/News-and-updates/Blogs-and-articles/Designing-a-Senior-Park>
3. The Dirt ASLA@Jared L Green. What do Senior Need in Park? Smart Cities Dive.
<https://www.smartcitiesdive.com/ex/sustainablecitiescollective/what-do-seniors-need-parks/1070996/>

