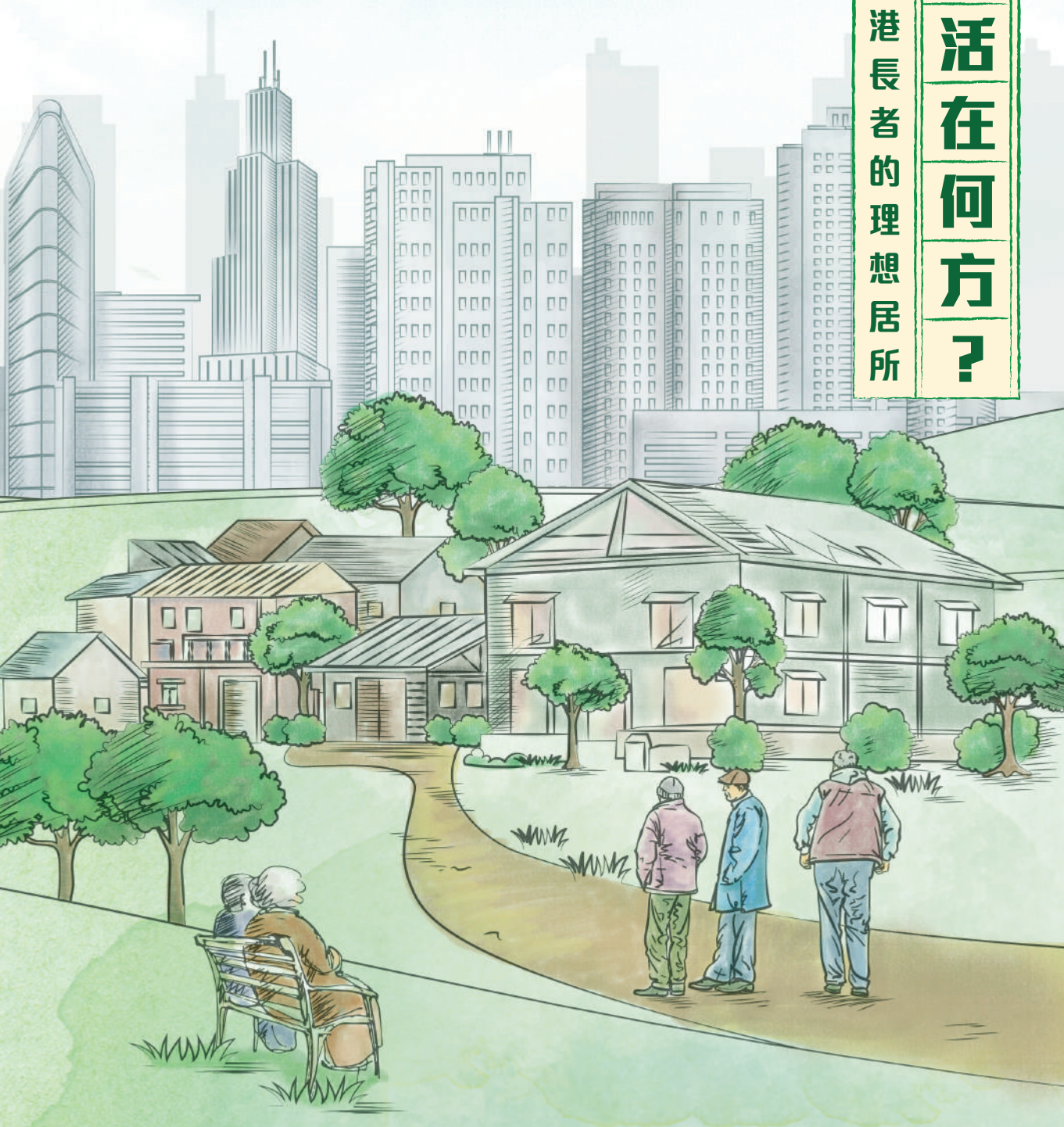




賽馬會「e健康」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

吾該活在何方？ 尋覓香港長者的理想居所



策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金

製作



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing



賽馬會「e健康」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

吾該活在何方？ 尋覓香港長者的理想居所



策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金

製作



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing



序言	1
探尋香港的「人間淨土」	2
坪洲－獨有的共享生活文化	8
沙頭角－時光倒流五十年	14
南丫島－瀟灑異國情懷的海島	23
石澳－歷史和文化的傳承	28
再看繁華鬧市－與偏遠鄉郊的天淵之別	34
宜居之所何在？重建明華的反思	40
結語	45



序言

香港素有「鋼筋森林」之稱。作為一片面積僅有1,100多平方公里的彈丸之地，香港的居住人口數目超過740萬，其密度長年位居全球前列。也許在外人眼中，香港到處高樓聳立、燈火通明，街道上人山人海、絡繹不絕，無不呈現一片繁華興盛的景象，令人目眩神迷。然而，要在都市的夾縫裡終日營營役役，卻並非所有人皆嚮往的生活模式。尤其是對於已退休的長者來說，他們大半輩子為家庭奔波勞碌，如今步入花甲之年，往往只希望能夠遠離煩囂，放緩生活節奏，好好享一下清福。那麼，在香港這座喧鬧吵雜的城市裡，是否還存在着讓他們的生活可以回復寧靜的「人間淨土」？

香港人口老化日益嚴重，
長者能否找到他們的「世外桃源」？



探尋香港的「人間淨土」

香港地少人多，早已是人盡皆知。具體來說，香港每平方公里內的人口數目約為6,800，高居全球第四，當中九龍區的人口密度更達驚人的48,000。在如此人煙稠密的市區中，「屏風效應」等一系列的環境問題接踵而來，對區內居民的生活質素構成嚴重的負面影響。更糟的是，香港市區缺乏綠化和公共空間，亦是一直為人詬病。根據政府規劃署資料，香港平均每人享有的康樂休憩用地僅為2.7平方米，遠遠低於亞洲其他主要城市的水平。稍為值得慶幸的是，在一些遠離樞紐地帶的鄉郊地區，地狹人稠的情況倒是沒有那麼嚴峻。舉例來說，離島區的人口密度偏低，僅為九龍區的約五十分之一，當中某些偏遠島嶼，在平日更是人跡罕至，可謂世外之境。按照刻板印象來說，這些地區的環境較為清幽，節奏不疾不徐，生活樸素從簡，正是退休長者的宜居之地。那麼從實際來說，此般的「人間淨土」能為長者居民帶來怎樣的好處？

所謂的**偏遠鄉郊地區**，其實並無清晰明確的定義。若按照各政府部門的慣用標準來說，則此術語通常泛指包括大嶼山在內的大小島嶼，新界東北部的邊境地帶，以及遍布各區的原住民鄉村。



2021年人口普查按區議會分區劃分的人口密度



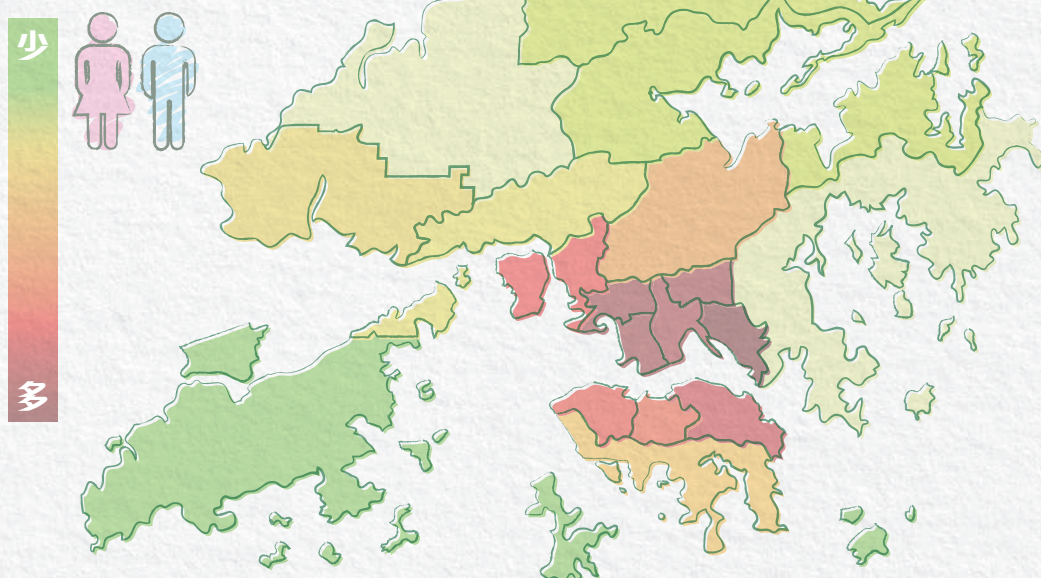
地區	區議會分區	每平方公里內的人口數目
香港島	中西區	18,808
	灣仔	15,791
	東區	29,440
	南區	6,779

九龍	油尖旺	44,458
	深水埗	46,067
	九龍城	40,994
	黃大仙	43,730
	觀塘	59,704

新界	葵青	21,246
	荃灣	5,168
	屯門	5,908
	元朗	4,825
	北區	2,269
	大埔	2,325
	沙田	10,082
	西貢	3,771
	離島	1,021

香港十八區的人口密度分布

(由綠色至紅色按指數遞增)



首先，有不少在本港進行的學術研究均指出，長者的居住環境與其身心健康存着密不可分的關係。例如，長者的生理健康會隨着居所附近的公共空間面積、植被覆蓋率和天空可視因數的提升而得以改善，甚至其死亡的風險亦會隨之下降。另一方面，較高的社區可達性亦能提升長者的生活滿意程度和幸福感。由此推斷，偏遠鄉郊地區的環境空曠，視野廣闊遼遠，到處綠意蔥蘢，且鄰里關係緊密，人情味較濃厚，或許的確能對長者居民的身心健康帶來正面影響。

天空可視因數：即Sky view factor，指的是從地面可見的天空比例。此指標常用於地理、建築和城市規劃的跨學科研究中。

社區可達性：即Neighborhood walkability，是一項用來量化社區連繫性的多維概念，其涵蓋的範疇包括過路設施的多寡，步行環境的優劣，以及出行的安全程度等。

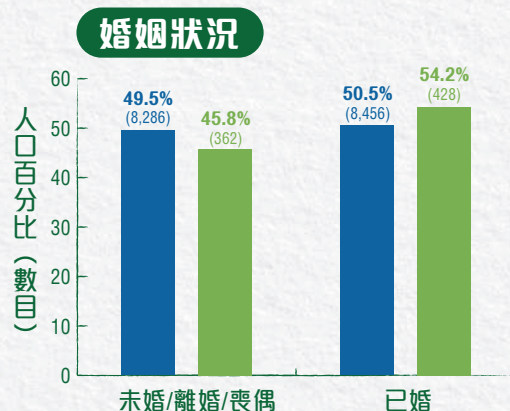
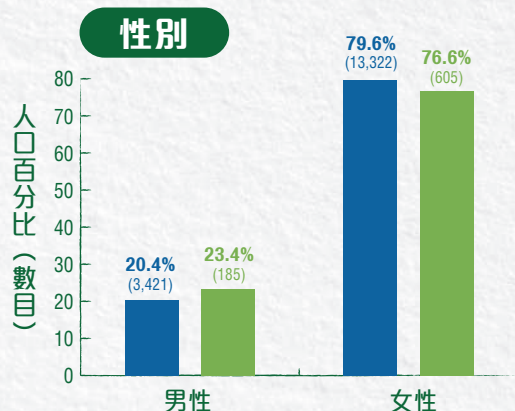
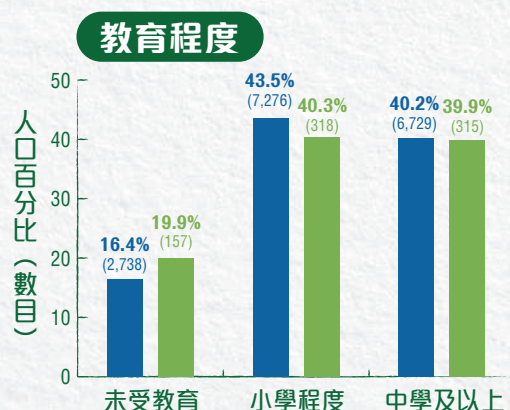
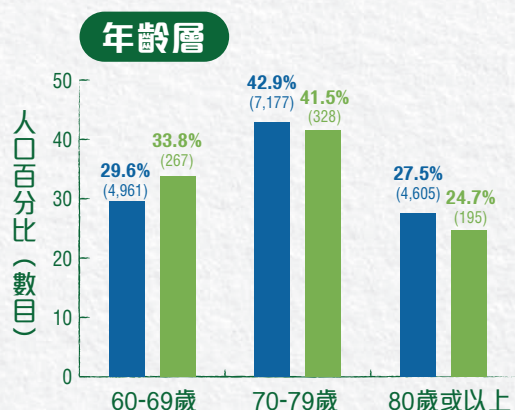


除了上述種種的間接證據外，亦有一些研究旨在直接比較市區和偏遠地區的長者居民，探討他們在身心健康上的差異。例如一項在2022年進行的大型調查，便於市區和偏遠地區的鄰舍中心，訪問了共超過17,000名長者居民，其主要目的為了解他們出現各類老年症狀的風險。



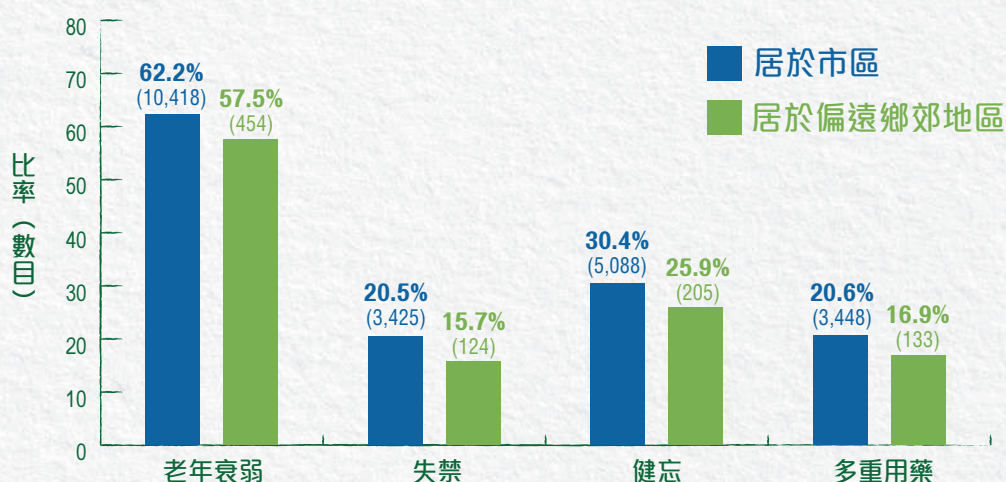
受訪長者的人口特徵

■ 居於市區 ■ 居於偏遠鄉郊地區



#註： 卡方檢定的結果顯示兩類地區的人口特徵存在顯著的差異

受訪長者出現各類老年症狀的比率



#註：經過使用廣義線性模型對人口特徵進行調整後，結果顯示偏遠地區的長者出現老年症狀的風險顯著較低

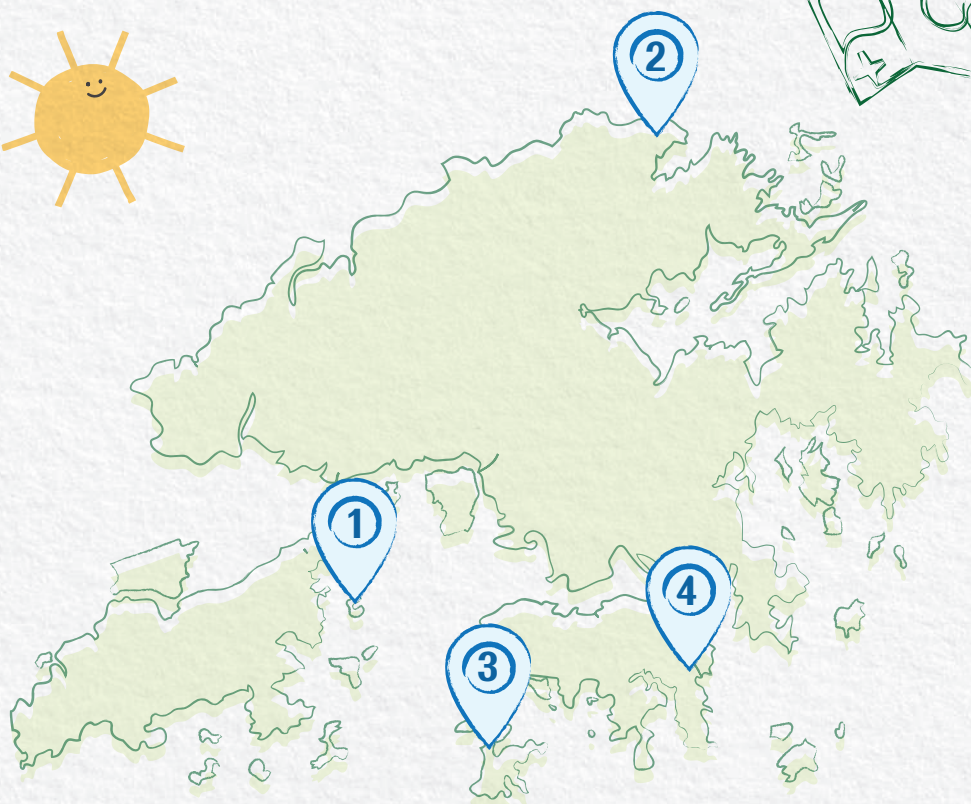
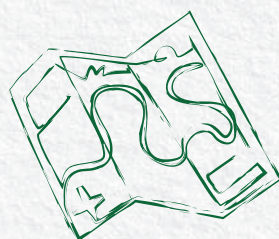
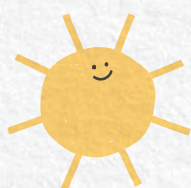


分析結果顯示，偏遠地區的長者較少遇上老年衰弱、失禁、健忘和多重用藥的問題。此外，在心理層面上，他們的幸福感和快樂水平亦顯著較高。換而言之，鄉郊的居住環境在各方面來說，對長者居民均有莫大的裨益，實質上的好處可謂無庸置疑。

多重用藥：即Polypharmacy，指的是同時服用五種或以上的處方藥物。此舉有機會對長者的健康構成一定的潛在風險。

儘管如此，也許有人認為偏遠鄉郊地區的生活模式過於平淡，或會令長者感到枯燥乏味，甚至漸漸與世隔絕，變得鬱鬱寡歡，加上資源匱乏和基礎設施不足等問題，亦可能對他們的日常和社交生活構成諸多不便。那麼實情又是否如此呢？為了一探究竟，接下來就讓我們走進這些偏遠地區，實地了解長者居民的生活情況吧。

本次實地考察所包括的偏遠鄉郊地區



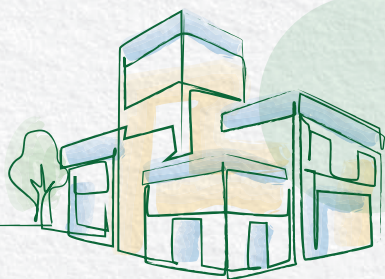
本次實地考察的偏遠地區，依次為坪洲、沙頭角、南丫島和石澳

區議會分區	地點	到訪日期
① 離島	坪洲	15/06/2021
② 北區	沙頭角	12/07/2021
③ 離島	南丫島	26/07/2021
④ 南區	石澳	29/07/2021

#註： 上列地區的選點標準，乃是參照各類的官方文件而定。其中坪洲、沙頭角和南丫島均位於法定的鄉村分界範圍之中，而石澳區內的不少地方則被地政總署納入為「鄉郊建屋地段」

坪洲

#獨有的共享生活文化



坪洲是一座位於香港西南部的小島，其地勢平坦，佔地不足一平方公里，島上人口約有6,300人，分別散居於政府公共房屋和大小村落之中。坪洲沒有直接的陸路連接，因此來往中環碼頭的渡輪便成了進出小島的主要途徑。雖然交通看似不便，但其實船程只需約35分鐘，沒有想像中那麼耗時，而且其班次固定，長者居民可按照時間表前往搭乘，不必受到風吹雨打和烈日曝曬。

往來坪洲和中環的
渡海小輪





在渡海小輪上可眺望維港兩岸的景色

至於在島上來說，由於沒有任何的公共交通工具，因此長者居民已習慣靠步行出入或以單車代步。所幸的是，坪洲面積不大，且主要公共設施的位置分布集中，因此交通上的稍微不足並不會對長者居民的日常生活構成嚴重影響。事實上，在坪洲碼頭附近一帶，約五分鐘步行距離內的核心區域可謂「麻雀雖小，五臟俱全」。街市、超級市場、市政大廈和各類康體設施，乃是應有盡有。當中，長者居民的其中一個聚腳點—坪洲長者暨青少年鄰舍中心，便坐落於街市大樓的第一層。此大樓的樓梯設計寬闊，坡度平緩易走，方便長者居民前往，而行動不便者亦可使用由中心特別設置的電梯進出。甫抵達中心入口，便可發現附近種滿了五花八門的香草植物，當中薄荷和迷迭香散發的芬芳撲鼻而來，令人心曠神怡。



在前往鄰舍中心的樓梯上，可欣賞到坪洲碼頭的瑰麗風光

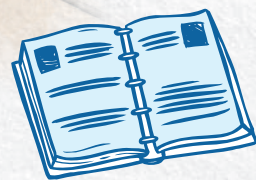


到達鄰舍中心，小島景色便隨即映入眼簾



鄰舍中心成立初期只集中提供青少年服務，到後來逐漸加入長者服務的元素，成為全港少數提供此類綜合服務的單位之一，同時亦呈現了坪洲重視和諧的社區關係。

中心提供了十分多元化的桌上遊戲，讓長者和青少年共同參與



受訪的長者告訴我們，在一些長幼共融的活動中（例如是數字牌遊戲），他們會反過來擔任老師的角色，教導青少年和小朋友遊玩，藉此鍛鍊自己的腦筋和記憶力。由此可見，在這所與別不同的鄰舍中心裡，長者不是單純的作為服務受眾，而青少年亦非僅掛着義工的身份。相反地，這是一個讓所有人一起消閒、一起學習和一起成長的共享空間。

「媽媽，媽媽呢？」一把天真爛漫的聲音從身後傳來，把我們的思緒拉回到現實之中。原來是一位六歲左右的小孩剛走進中心，四處尋覓媽媽的身影。正在踏健身單車的妈妈神態自若的說道：「我才剛剛開始呢，你先和其他小朋友去玩吧。」聽罷，小孩便從櫃中取出一盒遊戲棋，活蹦亂跳地玩耍去了。如此的一則小趣事，卻正是鄰舍中心內和睦溫馨的最佳寫照。

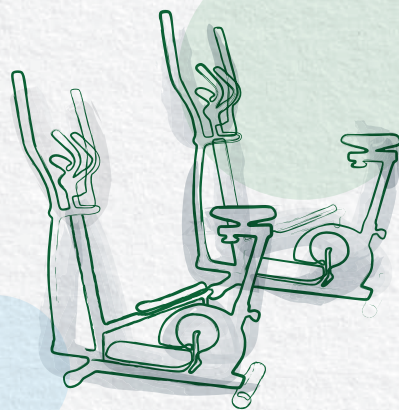
說起健身單車，便不得不提及坪洲長者居民的運動習慣。這裡的人大多熱愛運動，因此鄰舍中心亦專程聘請了體適能教練，為會員提供恆常的運動訓練。



長者居民踴躍參與樂齡毛巾操，藉此鍛鍊肌力和提升身體柔韌度



除了出席中心舉辦的活動外，不少長者居民更會自行將各式各樣的健身設備挪至海旁的榕樹下，供人免費使用。每逢晴天，便不難在坪洲看到以下的奇景：數以十計的運動器材和單車井然有序地排放在岸邊的欄柵下，在海天一色的美景襯托之中，匯聚成一個令人愜意的戶外健身樂園。





「日出而作，日入而息」，這裡指的不是農耕，而是運動習慣

事實上，坪洲亦設有康文署的健身室，然而長者居民早已習慣使用這些共享設施，一邊感受微微的海風吹拂，一邊與左鄰右里談天說地，好不快活。即使是不諳這些設備的操作，亦不用擔心，因為長者居民會化身成健身教練，教導大家如何正確使用。或許這便是坪洲敦親睦鄰的獨有色彩。

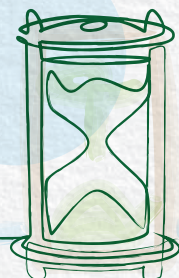


除了健身設備外，坪洲亦有共享「膠椅子」的特色文化



沙頭角

#時光倒流五十年



在傳統意義上，沙頭角泛指沙頭角海的沿岸地區，其覆蓋的範圍非常廣闊，當中包括南涌、鹿頸和鎖羅盆等。時至今日，沙頭角則通常指位於香港北區和深圳鹽田區交界的沙頭角墟一帶，屬於邊境禁區之一。若要踏足此地，則須預先申請俗稱「禁區紙」的邊境禁區許可證，然後在上水、粉嶺和藍田等地乘搭巴士或專線小巴，其行車時間由30至90分鐘不等。



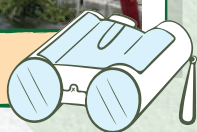
上水站 55K 沙頭角

在上水港鐵站可乘坐
專線小巴直達沙頭角

甫踏進沙頭角這片天涯海角之地，便仿似進入了時光隧道，回到五十多年前的世界。這裡沒有鱗次櫛比的高樓大廈，沒有步履匆匆的行人，亦沒有熙來攘往的街道。這裡有的，是一份縱有千金也難求的閒適和寧靜。



在主要街道上徘徊片刻，仍未見半個途人的身影



沙頭角邨是沙頭角的中樞地區，為大部分當地居民居住的地方。此邨屬於「郊區公共房屋」計劃轄下的屋苑，亦是全港唯一一個位於邊境禁區內的公共屋邨。關於沙頭角邨的最大特色，便是它顛覆了傳統「倒模式」的公屋設計，不但僅有五層樓高，而且更採用了獨特的歐陸建築風格。五彩繽紛的外牆和雉堞，與人字形坡屋頂相映成趣，令整座建築羣從遠處看來已顯得奪目耀眼。





沙頭角邨的外牆顏色鮮艷，令人仿佛置身童話世界之中

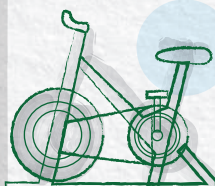
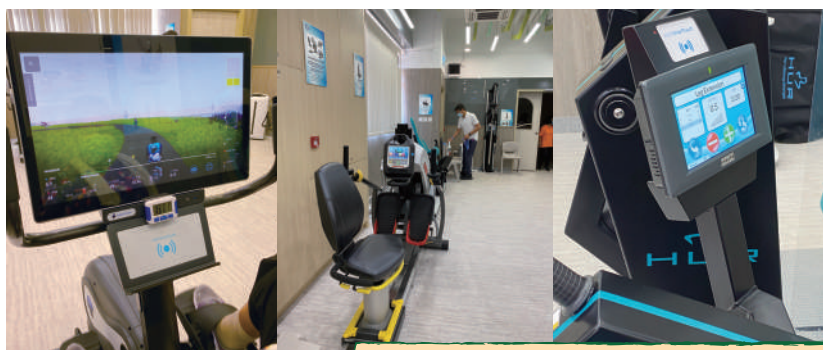
雖然沙頭角邨位於香港的邊陲地帶，且全邨的單位數目約只有800個，總人口不足3,000人，但仍配有一套健全的社區設施，包括社區會堂、遊樂場、圖書館、街市和銀行等，以供居民生活所需。



公園的環境清幽，十分適合長者居民在此悠閒度日

當中位於樓宇地面的女青賽馬會青健坊，便是一所一站式的復康護理中心，為有需要的長者提供日間照顧和醫療評估等服務。長者中心內的硬件配套其實並不簡陋，反而是與時俱新，設置了不少先進的高科技樂齡器材，可謂與大眾對鄉郊的刻板印象大相徑庭。在到訪當日，便有長者正在使用一部具有實景模擬功能的健身單車。那位長者向我們興奮的說道：「這真是一部很好的器材啊！可以一邊踏單車，一邊望着電腦畫面，就猶如在街上親歷其境一般。」

長者中心的外觀設計別出心裁，與沙頭角邨的风格十分相襯



長者中心內設有高科技的健身器材和監測健康的儀器

訪畢長者中心，我們便繼續在小鎮上四處遊逛，觀察當地居民的生活方式。最先進入我們視線範圍的，便是在涼亭和太陽傘下閒聊的長者街坊。事實上，只要是「有瓦遮頭」，可以坐下休息的地方，便不難找到他們的蹤影。當天時值盛夏，酷熱難耐，戶外更是超過攝氏34度的高溫，相信不少人都恨不得整天窩在家中，免受暑熱之苦。既然如此，到底是甚麼驅使長者居民，即便是冒着炎炎烈日，也要出來相聚？其中一個主因，便是深厚的鄰里情誼。有些街坊跟我們說，跟左鄰右里談談天、說說地、聊一下五湖四海的奇聞異事，便是他們避暑的獨門秘方。對他們來說，此舉既能將暑氣逼人的感覺拋諸腦後，達到解熱降溫的奇效，同時更能省下不少電費，何樂而不為呢？

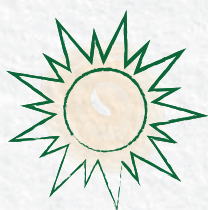
長者居民在太陽傘和榕樹下納涼聊天，好不暢快



道別這群有說有笑的長者街坊後，再走不遠，便可看見一整列的單車在路邊有條不紊的停泊着。由於沙頭角邨面積不大，長者居民平常出入，多習慣以單車代步。據我們觀察，為了令居民自己使用起來更方便，這些單車均沒有上鎖，亦沒有固定的安放位置，鄰里之間的信賴關係由此可見一斑。



居民的單車雖說只是隨意安放，但排列起來卻是整齊如一

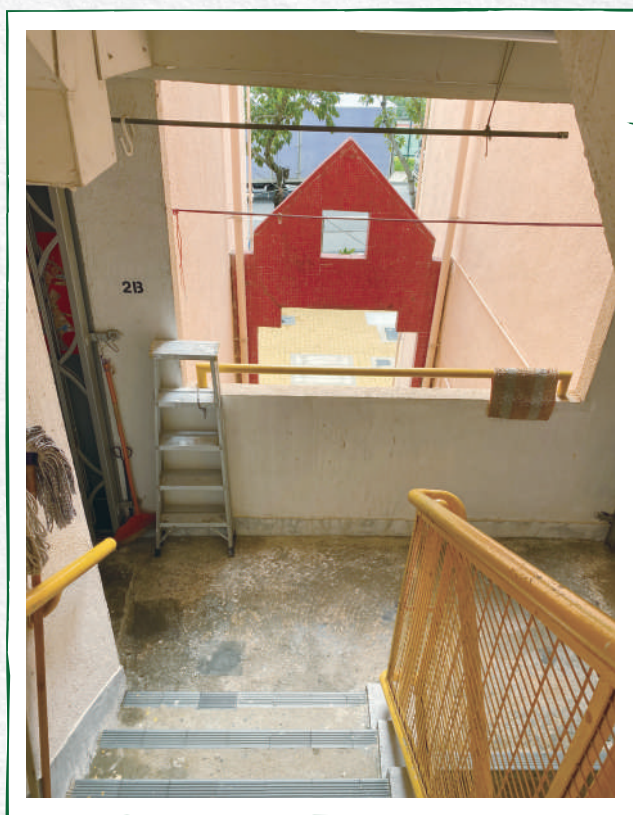


在自家窗前種植果樹，實屬在市區裡難以想像的奇聞樂事



除了講求互信，這個社區還充滿着樂於分享的人情味。我們遇到一位擔着梯子的長者居民，正準備爬到樹上採集水果。他笑逐顏開的說道：「今次收成的石榴應該很甜，讓我帶些回去跟大家一起吃吧！」環顧四周，原來不只是石榴，附近的花叢裡還長滿了不同類型的果樹，有龍眼、芒果和木瓜等等。其實，這些果樹都是長者居民自發種植的，它們當中既沒有劃分邊界，亦沒有繫上名牌標示擁有權，結出來的不單是果實，更是滿滿的鄉里情懷，在長者街坊之間無分彼此，互相分享。

欣賞完居民的心血成果，我們在行程的最後造訪了一位街坊的住所，以了解當地長者的實際居住環境。雖然沙頭角邨的整體樓齡偏高，除了最新落成的「迎海樓」外，均未設有電梯。所幸其樓梯坡度設計適宜，且採光度十足，相對於不少在市區的舊式樓宇和唐樓，其實可說是十分方便易走。



樓梯的階級較為平坦，
且通風和採光良好，
對長者居民十分友善





叔叔的生活愜意無憂，受訪時亦是笑容可掬

受訪的街坊是一名開朗活潑的叔叔。他站於家中露台，一邊欣賞着窗外景色，一邊與我們談笑風生。他告訴我們，雖然當地沒有正規的大型運動設施，但他仍然老當益壯，健步如飛。原來他們兩口子在每天的清晨時分，均會與20多名相交逾半個世紀的街坊朋友，一起結伴游渡海泳，多年來風雨不改，對大家來說早已成了率以為常的生活習慣。





往露台對出的方向走出不久，沙頭角的海景便盡收眼底



一步之遙，便是沙頭角的地標——全港最長的公眾碼頭



南丫島

瀟灑異國情懷的海島



南丫島位於香港島的西南方，面積約14平方公里，為香港的第四大島嶼。雖然其佔地遼闊，但居住人口卻只有約6,000人，換算成人口密度的話，不足油尖旺等鬧市的百分之一。與坪洲的情況一樣，南丫島並無陸地接壤，因此須由中環或香港仔乘坐渡輪方可到達，船程需時約35分鐘。



在南丫島碼頭靜心細味海天相連的美，倍感自繇自在



南丫島不僅承載着歷史悠久的本地漁村文化，同時亦洋溢着異國的風土人情和濃厚的藝術氣息。雖然不少觀光客和遠足人士慕名而來，但島上並不像鬧市中的旅遊熱點般，總是呈現一片沸沸揚揚的景象。反之，當地的生活步調緩慢，與世無爭。在錯落有序的橫街窄巷裡，一股閒情雅致油然而生，無論是遊人或是居民代步的車輛，皆是施施而行，從容不迫。



島上北部的榕樹灣區地勢較平坦，因此大部分長者均擇居於此

當天受訪的居民比較年長，大多已步入朝枝之年，因此在疫情的陰霾下，當中有些人已近兩年時間沒有踏出島外半步。我們心裡感到有些納悶：難道他們不會感到無趣乏味嗎？他們卻道：「島上有診所、有教會、有東西買。我們在這裡生活已逾八十載，現時的情況跟以前當漁民的時候沒有兩樣。我們年紀大了，只需要子女送些日常生活的物資過來便可，倒是沒甚麼問題。」說着說着，他們的臉上流露出感恩滿足的神情，「這樣的生活，其實挺好的啊！」



長者居民當年多以漁業為生，其歷史痕跡亦一直保存至今



島上診所已有六十多年歷史，其外觀顯得古意盎然

正如受訪的長者居民所說，他們的生活樸素，恬淡寡欲，所需的社區設施在島上其實已是一應俱全。例如是位於榕樹灣天后廟旁的南丫島健康院，自六十年代末建成以來便為居民提供日間門診和不同類型的醫療服務。此診所的地理位置十分靠近區內長者居民的聚腳處，方便易達。另外，有鑒於島上的長者人數較多，診所亦預留了額外的預約名額，以便他們求診。





而在天后廟的彼方，便是剛才提及的長者居民聚腳點——中華基督教會林馬堂。原來當地的社區中心會經常借用教會的場地，在每星期舉行一次例行聚會。例會結束後，為了節省長者街坊的「腳骨力」，中心職員便乾脆在此一併舉辦其餘的康樂活動。久而久之，教會便順理成章地成了長者居民聚首一堂的地方。

教會不單是活動場所，同時亦發揮着凝聚社區人情的關鍵作用



石澳

#歷史和文化的傳承



長者居民可優先登車，因此遊人的出入亦不致對他們構成不便



石澳位於香港島最東南端的位置，是一座三面環海的半島，其涵蓋的範圍頗廣，包括大浪灣、土地灣和鶴咀等地。當中，石澳村是一條在香港未開埠前便已存在的古老村落，其文化習俗在過往二百多年來世代相傳，迄今仍可在原住民的身上尋到蹤影。雖然石澳村的地理位置偏遠，不過交通尚算方便，在筲箕灣乘坐巴士或專線小巴便可到達，當中後者的車程更只需約20分鐘，可謂方便快捷。

石澳村的環境優美，靜謐舒適，十分宜居。或許稍為美中不足的是，當地並未專門為長者興建大型的康樂設施和活動中心，而區內最主要的社區中心——赤柱石澳長者鄰舍中心，則選址於對岸的馬坑邨，與石澳之間隔着一定的距離。因此，鄰舍中心每逢舉辦活動，便需在附近的民居借用場地。然而，即便這些臨時場地並非固定的聚腳點，且其設備相對簡樸，令中心提供的活動種類受到限制，卻仍然無減一眾長者居民的興致。相反，受訪的街坊均表示他們非常期待中心舉辦的每一次活動，亦格外珍惜當中的每一分時光。即使在活動結束後，他們往往仍是聚在一起，相互娓娓而談，自得其樂。



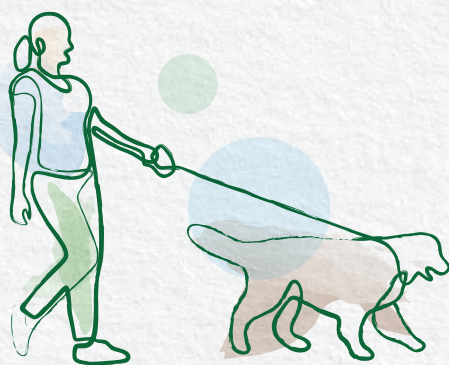
石澳居民之間的情誼深厚，更成立了多個推動社區互助的組織



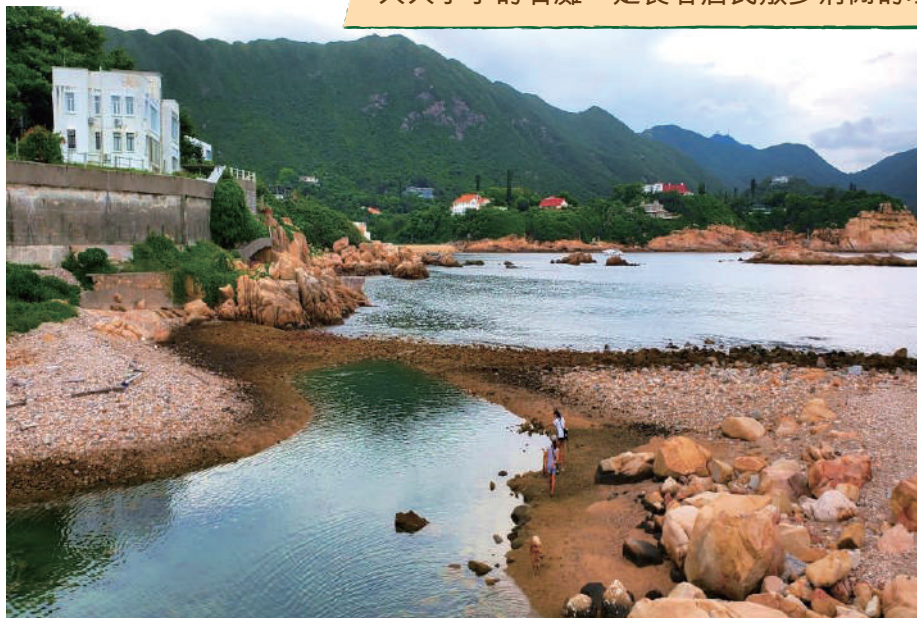


兩隻陸龜是中心的吉祥物，跟當地街坊已一起度過了十八載寒暑

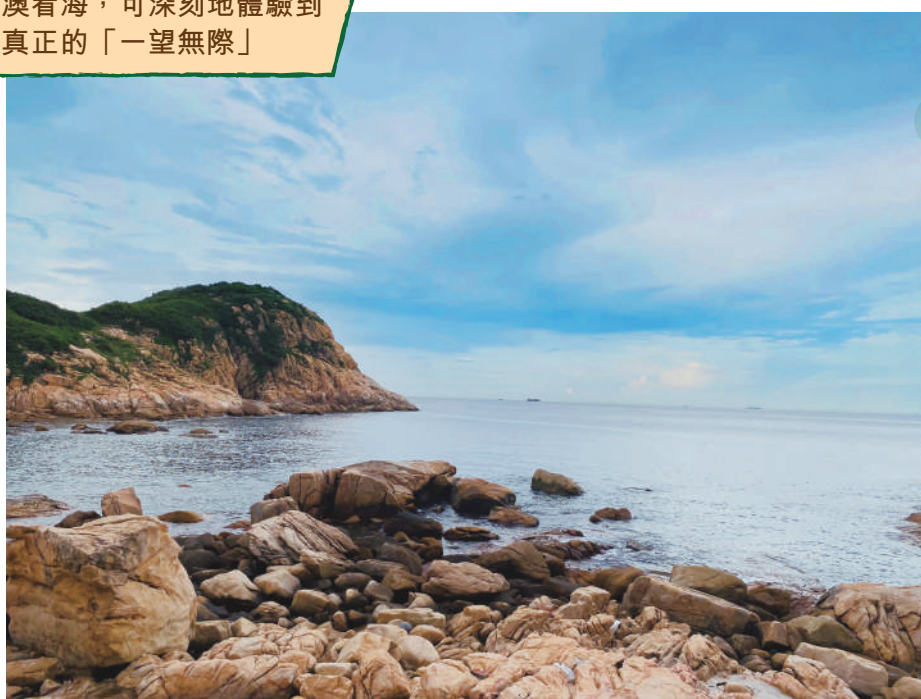
至於康樂活動方面，儘管當地沒有大型的康體設施，但區內其實布滿了眾多的公園和休憩處，當中不少更附設了戶外健體器材，適合長者居民使用，加上享負盛名的石澳泳灘，均為他們提供了鍛鍊筋骨和強身健體的絕佳場所。另一方面，同樣著名的龍脊郊遊徑近在咫尺，不少街坊亦早已視之為固定的晨運地點。此山徑位於石澳郊野公園的範圍之內，沿途風光明媚，可飽覽赤柱和大潭灣一帶的山光水色，令人神清氣爽。由此可見，石澳的長者居民其實不愁沒有讓他們舒展身心的好去處。



大大小小的石灘，是長者居民散步消閒的理想之地



在石澳看海，可深刻地體驗到何謂真正的「一望無際」



踏遍港島新界的偏遠鄉郊地區後，我們不難發現，看似簡陋落後的居住環境，其實並沒有對長者居民構成太多的不便。畢竟老一輩的人大多心境淡泊，除了基本的日常生活和醫療需要，便已無欲無求。即使是交通稍欠便利，亦不會對他們造成嚴重的影響。始終他們已經離開了工作崗位，無須再像年輕的「打工族」般，披星戴月地在花花世界之中來回往返。相反來說，長者往往只需要一個簡單平凡的聚腳處和一些消磨時間的「細藝」，便已感到超然自得。



長者的生活樸實無華，只要欣賞一下美景，日子一晃眼便過去了





鄉郊住所的空間偌大，讓長者居民可與家庭共享天倫之樂

事實上，不少受訪的長者居民都認為，鄉郊的空氣清新宜人，環境安逸舒適，十分適合他們在退休後養老頤年。更有人已提早購置多個住宅單位，以供後人居住，並打算在此五代同堂，安享晚年。另一方面，雖然有些長者居民的子女已搬離至市區居住，不過當地的鮮活食品供給充足，購買方便，價格亦較為相宜，而且子女每逢假期均來探望，可順道添置一些藥物和家居用品，因此他們的日常生活，可說是完全不成問題。由此可見，偏遠鄉郊地區的長者居民身心俱佳，確實是不無道理，而我們前文提及有關的研究結果，亦絕對是有跡可循的。



再看繁華鬧市

#與偏遠鄉郊的天淵之別



那麼在市區的另一邊廂，情況又是如何？訪畢香港的「世外桃源」，接下來便讓我們回到燈火繁盛之地，再看市區長者居民的生活環境。在考察的地點方面，為確保採樣具一定的代表性和參考價值，我們選取了兩個居住密度和長者人口比例俱高的地區，分別是東區和觀塘。

2021年人口普查關於人口密度和長者人口比例的統計數字

地區	人口密度	65歲以上人口的百分比
東區	29,440	23.4*
觀塘	59,704*	21.9
全港平均值	6,801	19.6

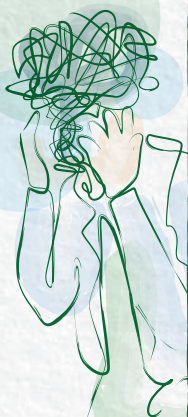
#註： *該數值為全港十八區中最高

應當強調的是，相對於偏遠鄉郊來說，市區內的住宅種類可謂不勝枚舉，而它們各自的室內居住條件亦是迥然有異。例如惡名昭彰的工廈「劏房」、「籠屋」和「太空艙」，以及在天台僭建的「鐵皮屋」，便顯然不能與私人豪宅相提並論。為免以偏概全，我們在考察的過程中將撇開個別的極端例子（例如某些住宅單位的內部情況），並放眼於整個周邊社區的格局和綜合環境。

首先是長者人口比例冠絕全港的東區。按政府資料所示，同樣老齡化的還有該區的私人住宅樓宇，其中情況尤為嚴重的，便非唐樓莫屬。由於此類建築物在六十年代末期便逐漸式微，故大部分現存的唐樓均已擁有超過五十年的樓齡，當中不少更因業權糾紛和管理不善的問題而日久失修，導致混凝土剝落、外牆滲水和渠管淤塞等的情況頻生。另一方面，唐樓多為成群而建，因此樓宇之間連牆接棟的景象屢見不鮮，對居民而言便仿如一座永無天日的幽暗囚牢，而數百戶的窗花、簷篷、晾衣竹和空調喉管，更是互相纏繞堆疊在一起，從中隱隱地透出一股冷冽壓抑的氣息。



層層疊疊的唐樓儼如一道密不透風的城牆，令人喘不過氣





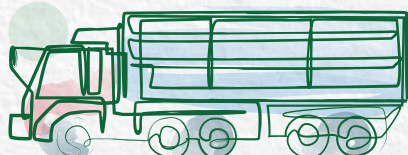
唐樓的樓梯大多褊狹難行，且照明不足，充滿安全隱患

接着是人煙最為稠密的觀塘。相對於東區來說，觀塘區內舊式唐樓的數目稍為少一點，取而代之的是較高層數的單幢式私人住宅大廈。雖然此類建築物在外觀上或許並沒那麼的殘破不堪，惟其整體環境卻是「繼承」了上述關於唐樓的種種缺陷，甚至由於樓高的關係，導致附近空間的天空可視因素進一步下降。另外，觀塘的工商業地段較多，不少住宅跟工廠大廈和商用樓宇鄰近，因此區內總是顯得紛擾雜亂，加上交通擠塞的問題嚴重，對長者居民來說絕非理想的生活環境。

從長者的角度來看，唐樓確實並非宜居之地。除了衛生惡劣和出入不便的困擾，居民還需經常飽受各類環境污染之苦。由於唐樓屬於「上居下鋪」的商住混合型結構，因此樓宇的地面大多布滿了形形色色的商戶和錯綜複雜的街道，終日處於車水馬龍，行人如織的狀況。廢氣、噪音和光害等的問題由此而生，對長者身心健康帶來的惡果可想而知。



甫離開住所，便已是車來車往，水泄不通的馬路



觀塘的交通長期處於繁忙水平，
令區內的居民苦不堪言

由此可見，市區長者的生活條件在與偏遠鄉郊的比較之下，着實顯得黯然失色。居住環境尚且如此，更遑論讓街坊聚首一堂和維繫感情的公共空間。事實上，由於本港社會在上世紀末對房屋的需求急增，政府為解燃眉之急，便不得不在市區的用地規劃中，提高了地積比率和建築密度，導致公共休憩空間所餘無幾，而各類型的社區設施亦是屈指可數。雖然此般情況在後來發展新市鎮時稍獲改善，惟對東區和觀塘等的舊區來說，其整體格局早已是塵埃落定。因此，我們在考察的過程中，不難發現區內有不少的休憩設施以「插針」的方式而建，明顯僅屬「亡羊補牢」之計，對於構建一個優美舒適的公共空間，已然是於事無補，加上缺乏修繕和位置不便等的問題，令其漸漸變得乏人問津。



被四面八方的工廈和商業樓宇所籠罩的休憩廣場



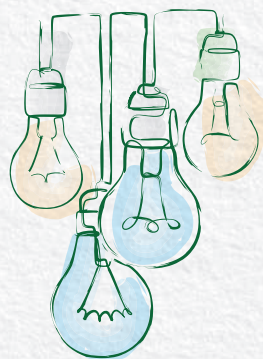
狹小的花園建在鐵軌和大小馬路的夾縫中

回想在偏遠鄉郊的所見所感，那裡的街頭巷尾均是綠樹成蔭，即便未經刻意修葺，卻已自然而然地成了長者居民固定的聚腳點。令人惋惜的是，在以關係疏離見稱的市區環境之中，此情此景實屬難尋。對不少街坊來說，這些勉強為之的休憩設施總是欠缺了箇中的精髓——一股親切和歸屬感。眾多長者坐在公園的長椅上，似乎只是百無聊賴地「過日晨」，不但沒有美景相伴，而且彼此互不認識，亦鮮有交流。總的來說，在擁擠局促的都市空間裡，長者居民難以為在社區鄰里之間營造和維繫一份深厚的情誼，與偏遠鄉郊的情況比較，實在是相形見绌了。



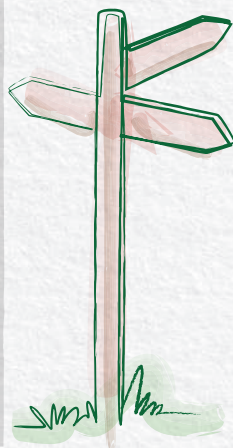
宜居之所何在？

#重建明華的反思



按照上述來說，難道在現今的香港市區中，便再也找不到長者的安樂窩了嗎？當然也不能如此斷言。事實上，因即將進行重建而引起大眾關注的明華大廈，便是很好的反例。位於筲箕灣阿公岩道的明華大廈，建於七十年代初，原名為筲箕灣新村。雖然現時的明華大廈看似是坐落於市區之中，但該建築羣是背山面海而建，且在當初動工的時候，其選址的位置仍屬尚未開闢的郊外地段。因此，逾五十年歷史的明華大廈似乎並沒有沾上摩登現代的都市氣息，反倒像是一個淳樸的小型鄉村社區，在繁華鬧市中獨取一隅靜謐。

明華大廈以梯級式依山而建，並設有三個出入口，接駁山上山下



不少受訪的長者居民均指出，雖然他們能夠理解重建的必要性，惟仍對明華大廈的居住環境感到依依不捨。探其究竟，原來街坊對明華大廈的喜愛乃是源自於其人性化和體貼入微的設計概念。



中央走廊除了維繫鄰里情誼，
同時亦有採光和通風的妙用



的確，明華大廈的佈局和建築風格均是別樹一幟，而居民亦能從中深深領略到設計師的縝密心思和細緻考量。在宏觀上，明華大廈講究的是通風、低密度和鄰舍關係。因此，雖然當年實際興建的單位數目超出預期，但明華大廈的內部仍劃出了不少的公共空間，包括天井結構、地下的花園和有蓋遊樂場等，以確保居民的生活環境不會顯得狹窄局促。當中最具特色和代表性的，便非每層的中央走廊莫屬。這些走廊有如一條架空的行人天橋般，左右兩側毗鄰居民的單位，而首尾兩端則為公共空間。舊時街坊不但經常在此閒話家常和麻雀耍樂，更會一起共用晾衣房，無形中便為這個聚腳點注入了一份歷久不衰的濃厚人情味。

樓宇地面是寬闊的公共空間，亦是長者居民的聚腳處

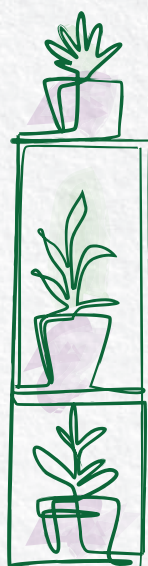


明華大廈的環境優美，到處均是樹蔭和休憩設施

明華大廈另一為人津津樂道之處，便是其騎樓的設計。據不少長者居民所說，騎樓的設計不但令室內的景觀空曠開揚，同時亦令鄰舍之間的聯繫變得更為緊密。原來，舊時街坊只需在騎樓施展「獅吼功」，便已可「千里傳音」，與鄰座或地面的親朋好友聊天談話，比電話還來得更為方便。

騎樓：即Veranda，原指在樓宇側面往外延伸的一種建築結構，後來多引申為露台之意。

騎樓的設計在如今寸金寸土的市區環境中，已屬碩果僅存



事過境遷，正面臨重建命運的明華大廈，也許在日新月異的繁華都市中，已是古調不彈。然而，明華大廈愜意悠然的居住環境和守望相助的鄰里關係，卻使之成了退休長者的宜居之地。在這方面，明華大廈與我們早前走訪的偏遠鄉郊地區，可謂有着異曲同工之妙。值得注意的是，明華大廈重建後的部分單位，將被列入「長者安居樂」的住屋計劃中，亦即成為俗稱的「長者屋」。此舉或多或少反映了在現今社會中，人們對於如何構建「長者友善社區」的思維方式。然而，受訪街坊對看似簡陋破舊的明華大廈依然情有獨鍾，卻為此帶來不少反思和啟示。其實，要為長者締造一個理想的安樂窩，並不用大費周章，刻意為之。恰恰相反，若凡事化簡為繁，則只會背道而馳，甚至弄巧成拙。對大部分長者而言，他們需要的只是健康樸素的生活環境和富有人情味的鄰里社區，僅此而已。就此來說，明華大廈那平實無華，卻又盡顯人性化考量的建築理念，確實值得我們借鑒和回味。



重建在即的明華大廈，在漫天雲彩下與街坊作最後的道別



結語

在香港繁榮昌盛的表象背後，不少人仍舊是生活窘迫，居住在擠迫惡劣的環境，而如此嚴峻的情況更是以年老的長者首當其衝。因此，在本港人口老化的大趨勢下，為長者謀求一處適合他們的理想居所，實屬刻不容緩。經四出尋訪，我們發現將市區與偏遠鄉郊地區相比，兩者在整體上的居住條件孰優孰劣，可謂高下立判。當然，這並不意味偏遠鄉郊的居住環境人人皆宜，更不代表所有長者均應擇居於此。儘管如此，我們冀望本次的觀察和調查結果，仍能讓香港社會對長者的住屋問題有所啟發。對於負責城市規劃、建築設計和安老服務的人士而言，雖然當下的困局難以在短期內徹底解決，但偏遠鄉郊的生活模式和環境格局皆有其過人和可供借鏡之處，對長遠構建「長者友善城市」的策略方向有着不容忽視的參考價值。至於對長者來說，若他們想脫離擁擠和喧囂的生活環境，過上清閒自在的日子，並為自己的身心靈尋覓歇息之處，則偏遠鄉郊亦絕不失為一個值得考慮的好地方。





資源

賽馬會e健樂電子健康管理計劃

[https://www.ioa.cuhk.edu.hk/zh-tw/training/
jockey-club-community-ehealth-care-project](https://www.ioa.cuhk.edu.hk/zh-tw/training/jockey-club-community-ehealth-care-project)



聯絡我們

香港中文大學賽馬會老年學研究所

🌐 網址：<https://www.ioa.cuhk.edu.hk/zh-tw/>

☎ 電話：+852 3943 5304

✉ 電郵：jcehealth@cuhk.edu.hk



顧問：

胡令芳教授

編者：

賴雋喬先生

余浩欣博士

譚諾欣女士

鄭棣方女士

江思樺女士

梁倩文女士

湯美斯女士

出版：

香港中文大學賽馬會老年學研究所

©2022 香港中文大學賽馬會老年學研究所版權所有，未經許可不得翻印、節錄或轉載。

2022年12月編印

免責聲明

本刊物僅供參考之用。香港中文大學賽馬會老年學研究所沒有就刊物內容及所載建議的準確性或完整性，作出申述或保證。



策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

香港的老年人口持續增長，而有長期病患的長者人數亦日趨增加。因此，香港賽馬會慈善信託基金積極推動長者健康服務，推行賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃。

透過創新的服務模式，提升長者健康管理能力，促進長者保健安康。計劃是本港首個結合電子及數碼化健康管理技術，社區關懷及專業團隊跟進的長者健康管理服務計劃。

計劃伙伴包括香港中文大學賽馬會老年學研究所、賽馬會公共衛生及基層醫療學院及多間非政府機構。

計劃伙伴



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing



賽馬會公共衛生及基層醫療學院
The Jockey Club School of Public Health and Primary Care



一線通 平安鐘
香港基督教服務處



香港仔坊會
AKA
社會服務
Social Service



Caritas Hong Kong
Services for the Elderly
香港明愛安老服務



基督教香港信義會社會服務部
Evangelical Lutheran Church
Social Service - Hong Kong



基督教靈實協會
HAVEN OF HOPE
Christian Centre
尊重生命 • 改變生命



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE
全人關心 卓越創新
Care for all. Excel in all.



香港路德會社會服務處
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-4KHS



香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association



香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. LADY MACLEHOSE CENTRE
香港聖公會麥理浩夫人中心 (附屬) 由香港聖公會及香港聖公會福利委員會合辦



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED



香港耆康老人福利會
The Hong Kong Society for the Aged



鄰舍輔導會
THE NEIGHBOURHOOD ADVICE ACTION COUNCIL



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



仁愛堂
YAN OI TONG



