

# 康文署推健體班 鼓勵長者多運動

## 18個大型公園健身角舉辦 改善平衡力體適能

香港特區政府康樂及文化事務署將推出一系列的關愛長者、殘疾及有需要人士的節目和措施。其中，十八區公園「活力萬年青」獎勵計劃、「借遮遊園計劃」以及「戶外健體訓練簡介會」於昨日率先推出，以鼓勵長者多做運動及促進身心健康，參與者有機會獲得精美禮品。康文署今年稍後時間亦會舉辦更多不同類型的表演藝術活動、講座以及工作坊，包括長者音樂劇培訓班、長者口琴班、長者舞蹈工作坊等。

◆香港文匯報記者 唐文

康文署為鼓勵長者多享用公園不同設施，由昨日開始推出「活力萬年青」獎勵計劃。60歲或以上長者可到中山紀念公園、九龍公園等18個指定公園辦事處，索取「活力萬年青」遊園記錄卡以及公園地圖，並以指定公園內三個「打卡點」所提供的印章，在記錄卡上蓋印。

首1.8萬名在五個指定公園的「打卡點」集齊15個不同蓋印的長者，可攜同記錄卡到康文署轄下的九龍公園辦事處綠化教育資源中心或18個指定公園辦事處，換領精美禮品乙份，先到先得，派完即止。

「借遮遊園計劃」則是為有需要長者提供雨傘借用服務。60歲或以上長者到訪康文署轄下的18個指定公園時，可以因應需要在公園辦事處或指定雨傘借用處開放期間（每日上午9時至下午6時），向場地職員出示身份證明文件，並完成簡單的登記手續，即可借用雨傘在公園範圍內使用。雨傘數量有限，每人每次限借傘一把，借完即止。借用人須在借傘當日離開公園前，將雨傘交還至公園辦事處或放進指定的「雨傘收集箱」。

研引入智能健身設施

康文署亦於昨日在18個大型公園的健身角，在指定時間舉辦以長者為主要對象的免費「戶外健體訓練簡介會」，其間教練會指導參加者正確使用戶外健身設施、進行肌耐力及防跌等體適能訓練，以鼓勵參加者多做運動，改善平衡力及提升體適能質素。參加者可即場參與活動，無須預先報名，完成後可獲精美紀念品乙份，先到先得，派完即止。

康文署又計劃在約30個新建及現有的康樂場地的適合地點，增設廣受長者歡迎並適合長者的健身設施，並研究在個別場地引入有智能功能的健身設施，讓長者可在無需預訂的情況下，隨時在家居附近免費使用健身設施進行運動。

在文化服務方面，康文署已連續數年推出「十八有藝——社區藝計劃」，提供適合長者參與的表演藝術活動，涵蓋不同藝術類別的培訓工作坊、展演、結業演出等。長者音樂劇培訓班、長者口琴班、銀齡鼓樂班、長者舞蹈工作坊等將於今年稍後在不同地區展開。今年5月，康文署還會推出全新的「關愛·同行共融舞蹈計劃」，該計劃以香港文化中心為基地，由專業舞團為特殊學校的學童提供舞蹈培訓。

「寓樂頻道」增設文康資訊



◆康文署推出一系列關愛長者、殘疾及有需要人士的節目及措施，包括在大型公園健身角舉辦以長者為主要對象的「戶外健體訓練簡介會」。

此外，康文署網上文康資訊學習平台「寓樂頻道」會增設「關愛專頁」，為長者和有需要人士提供一站式文康資訊。此專頁除寓教於樂的影片外，亦會成為一站式平台，讓使用者可輕鬆瀏覽多元化

服務和文化及康樂活動，如綠化義工計劃、文博義工計劃、博物館導賞活動，另有博物館和香港公共圖書館的講座、工作坊、有關中國戲曲節目和表演藝術興趣班等資訊。

## 官員議員訪社區中心 與老友記試玩新科技

香港文匯報訊（記者 文森）數碼科技與市民生活息息相關，為鼓勵長者加快融入數碼化的生活，公務員事務局局長楊何蓓茵昨日與政府資訊科技總監黃志光，以及民建聯立法會議員兼香港善英會副秘書長林琳等，聯同公務員義工隊、青年團體及非牟利機構「連線」，到訪鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心，與長者共度元宵佳節，並與20名老友記一同體驗結合新春元素的數碼科技。

長者用板腦創作電子揮春

楊何蓓茵昨日在社交平台Facebook發帖表示，龍年伊始，寫揮春是新年習俗，昨日他們與長者一嘗使用平板電腦創作獨一無二的電子揮春，她和常任秘書長梁卓文分別寫上「龍年大吉」和「大吉大利」的揮春，「老友記的新年願言簡意賅，希望新一年身體健康、萬事如意，這反映他們追求的是簡單平凡的幸福。」

她表示，隨後玩的遊戲講求長者身體的靈活及協調性，以觸控式螢幕互動「拍球是」、曲棍球對戰比賽、成語拍字遊戲等，他們與一眾老友記均非常投入，眼明手快，動作敏捷，樂在其中。

說到數碼科技，當然少不了AR（擴增實境）及VR（虛擬實境）元素，以虛擬實境與混合實境技術，讓長者猶如置身其中，探索深水埗歷史建築、社區保育工作的最新情況。更讓長者開心的是他們安坐座位，就可到湖南張家界走玻璃橋、看瀑布，還真實地感受到橋的高度，從橋上向下望的高度感。

楊何蓓茵：感受長者對生活熱誠

楊何蓓茵表示，一行人感受到一眾長者對生活的熱誠、對未探索領域的好奇心，以至對追上時代脈搏的熱情。所



◆楊何蓓茵（右）與長者一起用平板電腦書寫電子揮春。Fb圖片

謂「活到老學到老」，她鼓勵政府部門、各界、青年及義工團隊繼續攜手合作，推動樂齡科技，促進長者參與數碼外展活動，讓他們既可簡單伸展運動，也體驗數碼生活，活出精彩的樂齡人生。

出席是次活動的還包括香港善英會主席林智彬，政府資訊科技總監辦公室義工隊，以及20多名Home2 Youth Hostel青年宿舍義工等。林琳表示，是次活動有多重意義，希望透過元宇宙體驗、數碼揮春書法、數碼社區保育、互動式投影運動遊戲等豐富多元的數碼外展活動，激發長者對科技的興趣，讓他們體驗數碼科技為生活帶來的便利。

她說，參與是次活動的青年義工為Home2 Youth Hostel青年宿舍的住客，部分是首次參與義工活動，利用數碼知識協助長者深化認識數碼科技，促進跨代共融及縮窄數碼鴻溝，加強社區凝聚力。

## 「無限亮」計劃開幕 舞蹈戲劇促共融

香港文匯報訊（記者 文森）香港藝術節及香港賽馬會慈善信託基金聯合呈獻的第六屆「無限亮」計劃昨日在香港大會堂正式開幕，今屆「無限亮」以「展現溫度與角度」為主題，將在本月至5月期間呈獻10套精彩節目，一連串教育及社區外展節目會同時舉辦，包括學校巡迴話劇演出，將共融藝術理念拓展到社區。文化體育及旅遊局局長楊潤雄在開幕儀式上致辭時指出，來自世界各地的藝術家在活動中透過藝術創作及展演，向社會宣揚平等共融的訊息，觀眾能夠從中感受藝術家的積極態度和無限的創造力。

「無限亮」的開幕演出為《回憶的溫度》獨奏會，讓觀眾一睹著名本地鋼琴家李昇的風采，並為一系列涵蓋舞蹈、音樂、戲劇和電影等的精彩節目揭開序幕，而呈獻10套節目，其中6套實體節目共合17場演出，包括開幕演出、當代舞蹈《無形舞廳》、跨媒體4D腳腳戲《沉淪的記憶》、經典改編戲劇《姆姆雷特》、形體演出《溫柔的獨角獸》和丁怡杰小提琴獨奏會《弦起的故事》。

網上節目則有4齣，由歐洲及亞洲知名導演和演員製作和演出的動畫電視劇及電影，包括比利時一部七集的電視連續劇《朱古力敢愛隊》、紀錄片《再見CP》、動畫

《冲天小企鵝》及《女神狂想曲》，免費進行現場及網上放映。

學校巡迴話劇演出

在教育及社區外展節目方面，「無限亮」外展節目包括無限亮網上圓桌討論「共融生活文化的反思」，匯聚本地及國際的講者，具體地探索共融的定義，並推動共融生活的全新思維。《藝術家，要搬家！》會於學校巡迴話劇演出，讓學生認識不同形式的藝術並從中帶出共融的理念。先導計劃《舞動心語》則以共融舞蹈為主題，讓不同能力人士可透過創意律動表達自己。

香港藝術節協會副主席盧景文表示，「無限亮」雲集國際及本地的藝術精英，帶來不同類型節目。今屆的教育及社區外展節目，首次與香港演藝學院舞蹈學院及戲劇學院合作，邀請13位學生參與「無限亮實習體驗計劃」，讓學生在專業萌芽的階段已有機會親身參與及體驗共融藝術。

實體演出門票現於城市售票網URBTIX或art-mate.net公開發售。網上節目則於2024年3月23日起陸續登場，無須預先登記，屆時可進入官方網頁www.nolimits.hk免費觀看。

## 巴士車長休息室「焗冷氣」 工聯促政府介入助前線

香港文匯報訊 工聯會屬會汽車交通運輸業總工會昨日在社交平台發帖，表示該會近期接到不少會員工友投訴，指巴士公司以節約用電為由，要求各車站休息室和站長室的冷氣保持在26度，部分車站甚至不准開冷氣，令很多人感到不解和不满。工會要求政府有關部門和人士及時介入，協助廣大前線員工解決問題。

維持26度不利空氣流通

該會表示，前線車長在長時間駕駛工作後，都希望能在一個舒適環境下，緩解一下工作上的勞累，以便有更佳身體和精神狀態來進行新駕駛工作。然而，在公司強行要求將休息室溫度調至26度的不合理安排下，休息室環境便發生變化，成為一個非宜休的溫室。尤其是人數稍多的情況下，狹小空間內的空氣更會變得不流通和混濁，令人感到不適。

另一方面，在近期天氣逐漸變暖之下，很多車長因為休息室的環境變差和不想在這種環境下「焗冷氣」，只能跑到休息室外，無奈地接受巴士尾氣的「慷慨饋贈」和感

受城市的「溫暖氣息」。這種情況下，休息室就失去應有的作用、形同虛設，而車長亦只能望休息室興嘆。在站長室方面，由於前線人員長時間處於26度的環境下，很容易出現身體負擔增大和頭昏腦脹的現象，因而產生滿腹怨氣。

或增車長駕駛事故風險

更甚者，在未能合理使用休息室的情況下，車長無法良好地休整個人的身體和精神狀態，很可能因而增加他們在駕駛工作遇到交通事故的風險。不僅如此，公司這種人為地惡化車長休息環境，亦令廣大車長回想起近年公司將巴士車廂冷氣溫度調至26度和鎖死出風系統，造成整個車廂變得異常悶燻的情景，故該會對公司罔顧交通安全的做法感到強烈不滿。

為此，工會除了多次向公司管理層作出交涉，並向運輸署、勞工處、職業安全健康局，以及工聯會立法會議員反映前線車長的工作苦況及其可能產生的交通隱患，並要求相關部門和人士及時介入，協助廣大前線員工解決問題。

## 城巴氫能巴首航 行駛九龍20號線

香港文匯報訊（記者 劉明）城巴零排放轉型計劃「Mission Zero」下的全港首輛雙層氫能巴士今日首航，行駛九龍區高打老道線20號線。立法會議員楊永杰及一眾區議員昨日獲城巴邀請，率先試搭首輛雙層氫能巴士。他期望香港氫能發展規模愈來愈大，日後可以使用排水不排碳的「綠氫」，達至零碳排放。

行走排水不排廢氣

楊永杰昨日在社交平台Facebook發帖表示，這輛氫能巴士今日起率先行走20號線來往啟德及海達邨，首班車將於早上11時在啟德沐安街開出，前往長沙灣海達邨，籲請街坊不妨試搭。

他指出，氫能巴士特點是行走期間只排水不排廢氣，而氫能目前用的是最高碳排放的「灰氫」，期望隨着香港氫能發展，能夠使用「藍氫」甚至是「綠氫」。他並表示，國家是全球最大製氫國，認為未來可以向國家購買「綠氫」。

首階段氫能巴士會行駛20號線為期一個月，每日提供6個至8個班次，穿梭九龍城、油尖旺和深水埗的九龍心臟地帶。城巴會收集氫能巴士的載客量和續航力等表現，並將逐步增加氫能的覆蓋路線以及班次。



◆楊永杰昨日率先試搭氫能巴士。Fb圖片