

部門回應：灣仔區議會轄下社區參與及文化康樂委員會文件第 8 / 2025 號
(2025年4月1日會議)

要求康樂及文化事務署匯報 為灣仔區內長者免費提供的康體活動

就上述標題事項的書面提議，並要求康樂及文化事務署（下稱「康文署」）提供資料，現謹覆如下：

長者免費康樂體育活動

2. 康文署灣仔區康樂事務辦事處於2024-25年度為長者舉辦了236項免費康樂體育活動，供16 896名長者參與；而於2025-26年度計劃舉辦240項的同類活動，供約17 656名長者參與。活動詳情見附件一。

戶外健體訓練簡介會

3. 康文署於2024年推出一系列關愛長者、殘疾及有需要人士的節目及措施，包括在十八區公園舉行「戶外健體訓練簡介會」，以鼓勵長者多做運動。灣仔區康樂事務辦事處於2024-25年度在維多利亞公園的長者健身園地（近山丘涼亭）舉辦了4次以長者為主要對象的免費「戶外健體訓練簡介會」，期間教練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，參加者完成後可獲精美紀念品乙份。於2025-26年度，灣仔區康樂事務辦事處計劃舉辦6項同類活動。

「活力萬年青」獎勵計劃

4. 為鼓勵長者多享用公園不同設施，提升生活質素，康文署於2024年2月24日至11月30日推出「活力萬年青」獎勵計劃。60歲或以上長者可在18區指定公園，包括灣仔區的維多利亞公園，索取「活力萬年青」遊園記錄卡及公園地圖，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18 000名在五個指定公園的「打卡點」集齊15個不同蓋印的長者，便可攜同記錄卡到指定地點換領精美禮品乙份。

2025-26年度康樂及體育活動計劃

5. 康文署於2025年2月18日舉行的社區參與及文化康樂委員會中匯報了灣仔區2025-26年度康樂及體育活動計劃，預計全年舉辦約 1 111 項康樂及體育活動，供約52 950人參與。有關活動詳情見附件二。

康樂及文化事務署
灣仔區康樂事務辦事處
2025年3月

灣仔區康樂事務辦事處
2024-25年及2025-26年度長者免費康樂體育活動

活動類別	2024-25 年度		2025-26 年度	
	活動數目	參加人數	活動數目	預計參加人數
訓練班				
-社交舞	8	192	9	216
-徒手健體	40	1 199	39	1 100
-清晨八段錦	12	1 245	-	-
-游泳(第一階段)	14	240	15	240
-游泳(第二階段)	11	220	11	220
-器械健體	8	144	8	144
康樂活動				
-八段錦同樂日	41	6 560	45	7 200
-日營	5	351	4	384
-健體站	10	1 600	22	2 720
-康體匯敘 - 室內短墊滾球	10	640	10	608
-康體匯敘 - 室內門球	10	816	10	1 020
-普及體操同樂日	37	2 960	37	2 960
-活力長者計劃 - 室內短墊滾球暨乒乓球同樂	5	137	5	152
-活力長者計劃 - 室內短墊滾球暨羽毛球同樂	5	112	5	152
-普及健體運動 - 長者健體計劃外展活動	16	420	16	480
-園藝講座	4	60	4	60
總數	236	16 896	240	17 656

康樂及文化事務署
灣仔區 2025-26 年度康樂體育活動計劃

活動類別	預算活動數目	預算參加人數
1. 田徑及水上活動		
<u>訓練班</u>		
長跑	4	160
游泳	160	2 916
<u>比賽</u>		
水運會	1	500
陸運會	1	600
小計	166	4 176
2. 舞蹈及健體		
<u>訓練班</u>		
健體舞	78	2 200
身心伸展	26	624
兒童舞	4	80
器械健體	114	2 052
徒手健體	8	240
普及體操	6	120
水中健體	12	360
爵士舞	11	295
現代舞	3	75
東方舞	4	120
社交舞	33	864
太極	26	1 350
太極劍	5	290
西方土風舞	8	220
武術	3	60
瑜伽	11	395
Good Fit 活力計劃 - 訓練班	14	410
<u>康樂活動</u>		
太極	12	480
正確使用健身室設施簡介會	30	750
健身室月票使用計劃	12	5 160
健步行簡介會	2	40
舞蹈晚會	1	300
Good Fit 活力計劃 - 健康講座	2	200
小計	425	16 685

3. 個人活動		
<u>訓練班</u>		
羽毛球	50	1 014
圍棋	2	40
草地滾球 / 短墊滾球	31	248
小型網球	2	24
親子羽毛球	3	54
壁球	12	140
乒乓球	17	342
網球	42	756
<u>康樂活動</u>		
親子羽毛球	28	576
草地滾球同樂日	12	96
<u>比賽</u>		
羽毛球	1	520
乒乓球	1	616
網球	1	328
小計	202	4 754
4. 戶外活動		
<u>康樂活動</u>		
旅行 / 陸上暢遊	2	96
遠足	3	144
騎馬	3	72
宿營	2	96
小計	10	408
5. 隊際活動		
<u>訓練班</u>		
籃球	3	90
門球	2	30
排球	3	90
<u>康樂活動</u>		
飛盤	2	80
<u>比賽</u>		
三人籃球	1	180
五人足球	1	80
七人足球	1	192
五人籃球	1	288
排球	1	480
小計	15	1 510

6. 其他		
<u>訓練班</u>		
長者活動	82	1 920
殘疾人士 / 長期病患者活動	15	226
<u>康樂活動</u>		
長者活動 (不包括活力長者計劃)	144	15 372
殘疾人士 / 長期病患者活動	15	436
邊緣青少年活動	2	60
低收入人士活動	1	30
嘉年華 / 運動嘉年華	2	2 000
社區園圃計劃	5	59
外展體趣活動	12	4 800
活力長者計劃	10	304
園藝活動	4	60
植樹日	1	150
	小計	293
	總數	52 950