

市政諮詢委員會

2022年3月31日平常大會議程外發言

梁鴻細委員

**關注長者運動公園建設問題**

根據澳門環境保護局《澳門環境狀況 2020 報告》顯示，近 5 年，市政署管轄的綠地面積呈平緩上升趨勢，但由於澳門人口亦持續增長，故相應的人均數值呈減少趨勢。而在本澳第二個五年規劃(2021-2025 年)中提到要完善市政設施，提升城市綠化水平。對長期間置、缺少綠化的市區空間、街角進行整治綠化，以改善社區環境。加上本澳人口老齡化問題日益嚴重，而近年特區政府推出多個新的大型綜合休憩區，多見新增的項目偏向兒童或青年為主，如攀爬設施、多功能球場、電動車遊樂場等，而面向一般居民所添加設置的設施，則基本只有健身運動器材，然而由於器材的使用對象廣範，因此其材料及設計上，則未必適合長者的使用習慣及運動強度需要。建議政府善用已收回的閒置土地，盡快設置適合長者使用的運動公園，以滿足長者在休閒活動、運動等需求。

運動對所有年齡人士有益，對長者而言更有延緩衰老、延緩大腦衰退、提高心肺功能、延緩骨質疏鬆、延緩慢性疾病、增強免疫系統、強健長者肌肉力量、運動還可以提高心理健康，調整積極的情緒，消除精神壓力和孤獨感，對疫情持續接近兩年，不少長者受到不同程度的影響，身心健康受壓，因此必須積極增加對長者的支援，為他們提供更多適當的康樂及休憩設施，希望市政署在各區增設「長者運動公園」，為長者提供特別為他們而設的健體設施，如健騎機、太極揉推器、上肢伸展器、扭腰踏步機、臂肩協調活動器、舒展背肩運動器、全身伸展運動器、單車踏架、手臂活動架、太極推手器、腳踏平台，及上身伸展架等。每一種設施都應經過研究，專為老人運動而設計，同時通過專職人員或義工，協助長者使用相關器材，協助長者建立及保持強健的體魄。