

《樂齡 IT 新視野》

第 13 課 利用電子智能手環改善老友記身心靈

隨着數碼科技的普及，老友記也可與年輕人一樣，在日常生活中活用數碼科技。現在大家可能也留意到，不少老友記會利用智能手機上網或與朋友互傳訊息等。其實除了這些用途之外，數碼科技也可以應用在健康管理上，而且可以為老友記帶來不少好處。

以下就分享一位老友記的經驗，讓大家可以了解電子健康管理怎樣幫助老友記改善生活，同時在疫情下，亦可利用數碼科技與他人及社會聯繫，保持樂觀心態，心境猶如銀髮「少女」一般。

「銀髮少女」的由來

有一位老友記「心」婆婆，之前透過香港中國婦女會的流動攤位，得知「樂齡科技互助計劃」。「心」婆婆一開始並不了解什麼是數碼科技，甚至連智能手環如何操作也不懂，其後在職員的協助下，加上自己的決心，漸漸對操作手環感到「得心應手」。「心」婆婆雖然年紀大，但她仍然堅持戴着智能手環外出走動，甚至設定目標，要求自己每天步行 5000 步，因此「心」婆婆的運動量增加了，體能也比從前進步了。在職員的鼓勵下，「心」婆婆也展開了認識不同數碼科技的旅程。

電子智能手環的運作

「樂齡科技互助計劃」獲政府資訊科技總監辦公室資助，並由香港中國婦女會推行。計劃的其中一個目的是教導長者認識及使用電子健康管理設備，例如智能手環，鼓勵老友記勤加鍛鍊身體，同時加強他們對數碼科技的認識。除此以外，智能手環亦能協助老友記記錄各項身體健康指數、每天的步行數據、心率以及睡眠狀況等。

利用數碼裝置展示智能手環獲取的數據

智能手環能夠透過藍牙連接智能手機或平板電腦等數碼裝置，方便老友記隨時隨地透

穿戴式裝置
可以幫你掌握
身體狀況！



《樂齡 IT 新視野》

過數碼裝置內的流動應用程式查閱自己的記錄，例如每天、每星期甚至每月的步行數據，同時也可以進行對比，了解步行的步數是有所增加還是減少。通過紀錄的對比，老友記能夠得知自己的活動情況，從中產生一股推動力，令他們多加利用智能手環及加強運動量，並且做好健康管理。此外，「心」婆婆也參加了一些由中心舉辦的興趣小組，從中認識了不少志同道合的朋友，令她的社交圈子也較從前擴闊了。後來，隨着疫情的發展，「心」婆婆多了時間留家抗疫，也開始嘗試通過網上會議平台與中心職員和朋友進行互動。而中心職員也有通過網上會議平台，鼓勵「心」婆婆嘗試用智能手機讀取智能手環的紀錄呢！

延伸閱讀：網上會議平台的特色和功能

1) 您可隨時隨地在任何數碼裝置上，輕鬆快速地召開會議。	2) 同時連接多個用戶，有網上會議軟件更可輕鬆進行過百人的線上會議。雲端視訊會議畫面清晰，可進行面對面通訊。
	
3) 利用網上會議軟件，如同親身與其他老友記見面一樣。並且可以在屏幕中看到其他老友記或者自己分享出來的照片、文字檔案及影片等，老友記還可以利用表情圖案作即時反應。	

Facebook 專頁

「樂齡科技互助計劃」透過 Facebook 臉書專頁與老友記進行互動，提供適合老友記的數碼科技資訊。歡迎老友記和各界朋友追蹤專頁，獲取計劃和其他樂齡 IT 資訊。

- 網址：<https://bit.ly/3meP28e>
- 二維碼：

