

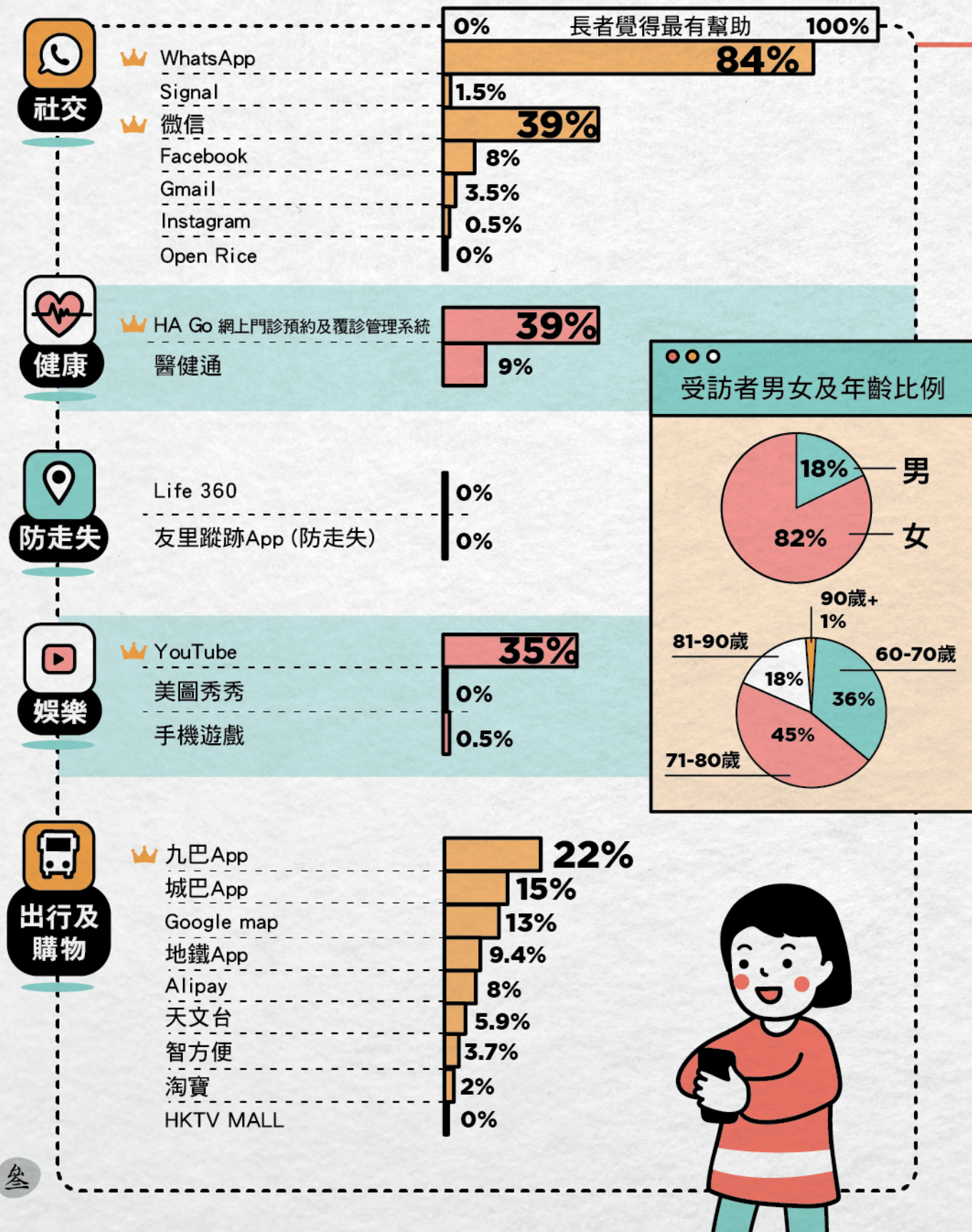


隨著現今科技的發展，長者透過應用合適的科技產品或應用程式，有助提升生活質素，包括：更全面掌握健康知識，更便利出行，更容易接觸多元化的娛樂資訊，擴展社交圈子，豐富晚年生活。

本機構四間長者鄰舍中心於今年六月中進行問卷調查，訪問了202位長者，了解哪些是最受長者歡迎的手機應用程式（Apps），讓長者對合用的手機Apps有更多認識。

此外，各長者鄰舍中心購買了不少樂齡科技器材，今期宣紙會介紹各中心如何應用這些科技產品促進長者與科技的結連。同時，我們亦會介紹不同國家在推動樂齡科技方面的創新發展與成效，期望能啟發更多長者及家人，善用科技，點亮長者的生活。

「最能幫助提升日常生活質素的電話應用程式」調查



四間長者中心於2025年6月就科技如何改善長者生活質素做了一個問卷調查，了解長者認為哪些手機 Apps 對生活最有幫助。

是次問卷請了202位長者會員在健康、防走失、社交、興趣娛樂、購物出行等5個類別共23個常見手機Apps中，選出3個最能幫助自己提升日常生活質素的電子應用程式。受訪長者年齡45%是71-80歲，36%是60-70歲，19%是81歲或以上。

調查結果顯示 最高票的5個手機 APPS

WhatsApp 169人

獲最高票的Apps屬於社交類別：WhatsApp，超過八成長者選用，表示WhatsApp多朋友使用，又能與朋友快速聯繫，傳送相片或影音檔亦相當容易，故此每天都使用。

HA Go 78人 微信 78人

第二高票的Apps有2個，分別是屬於社交類別的微信及屬於健康類別的HA Go。39%長者選擇HA Go認為它幫助長者及照顧者更清楚掌握長者的覆診資料，包括覆診日期及覆診的科目。此外，長者及其照顧者也能清楚掌握有關藥物記錄。還有，在HA Go能預約到就近的普通科門診，減少以電話預約所需的時間，較之前方便。

YouTube 71人

第四個高票的Apps屬於娛樂類別的YouTube，長者認為YouTube提供大量影片，有助吸收各種類型的知識，部分長者會以YouTube學習煮食知識及運動操，強身健體。

九巴 44人

第五個高票的Apps屬於出行類別的九巴App；長者多以九巴應用程式看巴士實時到站時間，覺得方便預計出門時間。

總結

除了分析了高票Apps外，我們發現沒有人選用防走失的Apps，相信中心需要更多教育長者及護老者應用防走失Apps，讓長者萬一走失時，家人可以透過這些Apps追蹤長者蹤跡。

各位長者是否已熟悉這些Apps的應用方法？如果仍未認識，可以留意參加中心的樂齡科技應用的活動，中心會有不同工作坊教大家使用這些Apps！

主紙

最能提升長者生活質素的手機 APPS

樂齡科技

樂齡科技為長者帶來的益處

在現今科技發展快速的時代，樂齡科技的應用改善了長者生活。而本機構在四間長者鄰舍中心分別設置了不同的樂齡科技產品，讓會員體驗科技為健康及社交方面帶來的益處。



聲波震動治療儀

油麗長者鄰舍中心設有聲波震動治療儀，儀器會產生高低聲頻來震動身體不同部位，以刺激骨質增長使骨質密度增加、促進血液循環和增加血清素分泌，有助放鬆及改善睡眠質素。

油麗會員錦霞和炳康使用聲波震動治療儀已一年多，兩人均表示相比使用前身體感覺良好多了，人精神一點，走路更穩固，夜晚亦較易入睡。錦霞養成了運動的習慣，加上儀器的輔助效果更顯著；炳康認為自己身體如手、腳及腰部明顯鬆了些，走路輕鬆了，使用此儀器對自己幫助尤大，若加長使用時間效果必定更好。



骨質密度機

長者是患骨質疏鬆的高危一族，長亨長者鄰舍中心設有骨質密度機以測量長者骨骼的密度，評估骨質疏鬆的風險，幫助長者提前識別骨質流失的情況，鼓勵他們及早採取預防措施，例如調整飲食或增加運動。

中心推行骨質密度「高高高」活動，邀請有骨質流失問題的長者在三個月內每星期定期到中心使用震震機，並以骨質密度機作前後測量情況，追蹤骨質密度變化，兩款樂齡科技產品互相配合使用。

參加者金蓮在定期使用震震機，三個月後再檢查骨質密度，顯示其數據有改善。金蓮認為透過定期檢測並配合適當的儀器，確能有效地管理及維持骨骼健康，預防長遠的問題。



金蓮

In-Body 身體成分分析儀器

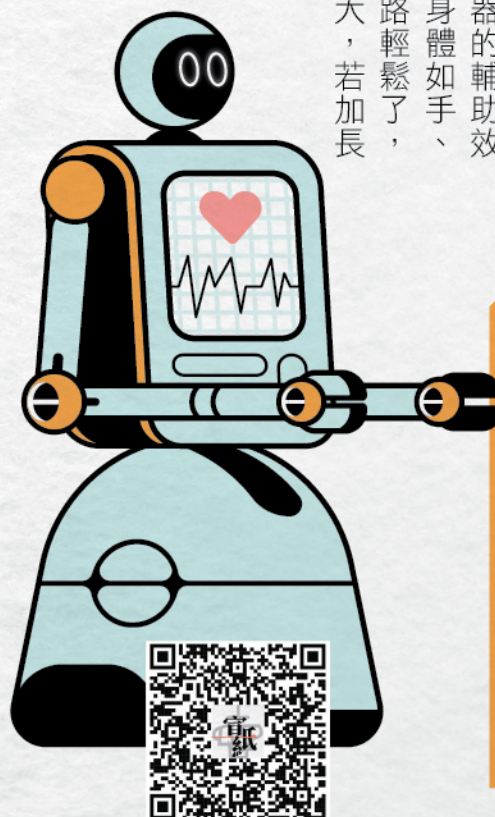


長者十分重視個人的健康狀況，因此利福長者鄰舍中心特別設置了In-Body身體成分分析儀器，方便長者定期檢測。這部儀器採用生物電阻法(bioelectric impedance, BIA)，在身體傳送一種電流，並根據電流通過身體時遇到的阻力，計算出體脂肪率等多項身體指標。中心每月第二個星期四會舉行健康檢查，利用In-body儀器為長者評估身體狀況，讓參加者定期追蹤自身身體成分的變化，進而具針對性地制定個人健康計劃及目標。

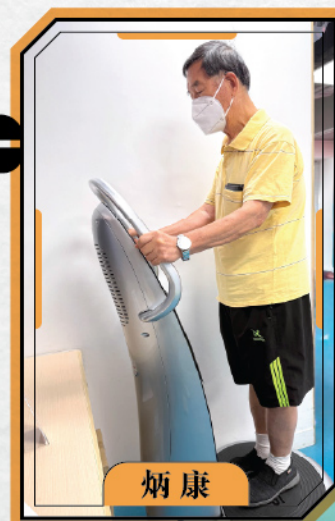
文嬌每月會到中心參與健康檢查活動，在檢查後都會收到一份有身體組成分析、肌肉脂肪分析、肥胖分析及體重控制建議的In-Body報告。文嬌認為對她控制體重甚有幫助。In-Body報告不僅會列出理想體重，還會根據身體分析結果，建議改善方向，例如增加肌肉量或是減少體脂。她總會根據報告內容調整個人飲食和運動計劃，以確保健康管理的方向並達到預期效果。



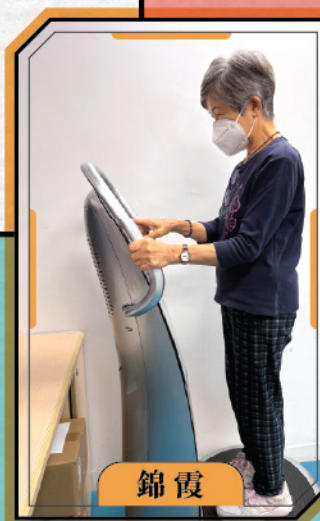
文嬌



樂齡科技器材介紹



炳康



錦霞

創新科技融入長者日常生活，大大提升他們的社交互動。各種智能產品讓長者晚年過得更自主、方便、安全和有尊嚴。今期世紙帶大家環顧不同國家如何應用科技來改善長者的生活質素，提升他們的福祉。

3D房屋打印技術 滿足長者住屋需求

日本

3D房屋打印技術是一種利用大型3D打印機建造房屋的創新方法。原理是將混凝土或其他建築材料逐層疊加，形成房屋的結構，打印完成後再安裝門窗、屋頂及內部設施。

去年日本有公司生產球形3D打印房屋「serendix10」，房屋面積約108平方呎，建築費用僅約16.5萬港元，由打印至落成只需23小時。這種建屋方式相比傳統建築方式的成本較低，而且建屋速度快。

不少長者都較難租賃房屋，這種技術能為長者提供既安全且價格相對便宜的房屋選擇，加上這類房屋多為小型住宅，適合獨居長者或兩老居住，有助滿足長者的住屋需求。



(網上圖片)

雷達毫米波生理感測裝置

台灣

台灣有公司推出利用雷達探測技術的裝置，對人進行非接觸式的監測，以保障被照顧者的安全。此裝置會針對人類基本生理訊號如心率變化、呼吸頻率等進行感測，能快速判斷人的活動狀態，同時有跌倒偵測功能，會即時發出警報，有助減省照顧者的壓力及看管的人力需求。此外，這裝置不涉及影像偵測，使用者無需穿戴配件，故可在保護私隱的條件下確認人的身體狀況。



(網上圖片)

「世紙」



(網上圖片)

美國

智慧輪椅幫助長者 自主生活

美國機器應用新創公司利用AI技術研發了一款以AI驅動的輪椅Wheelie 7，讓嚴重身障的人士透過臉部表情就能控制電動輪椅。使用者可設定10個表情（例如：微笑、吐舌等）來控制輪椅前進、停止或後退等。

不少長者因為活動能力減弱而需要使用輪椅，智慧輪椅令長者可以自主移動，減少對照顧者的依賴，獨立生活，提高生活品質。



羽蘭



羽蘭是樂齡科技閣的活躍分子，最喜歡參與由「活力寶」輕鬆地帶領進行簡單運動的環節。對於長者來說，運動不僅能增強肌肉力量，還能提高靈活性。而「活力寶」的運動環節能讓長者共同體驗運動的樂趣。

景林長者鄰舍中心逢星期二、四下午設有「樂齡科技閣」，讓會員體驗樂齡科技設施及遊戲的樂趣，其中包括「活力寶」及「耆研樂動」。外形可愛的活力寶是一個陪伴機械人，能夠進行互動對話及遊戲、新聞廣播及點播音樂，更能帶領健體操。景林中心的「活力寶」主要負責閱讀新聞時間及帶領長者進行活力操。



耆研樂動—多元智能齊齊玩

「耆研樂動」是專為樂齡及特殊需要人士設計的樂齡多元智能訓練系統，透過不同訓練，能夠改善使用者的認知功能、平衡力及處理日常生活的能力，減低患上認知障礙症的機會，降低家居意外的風險。

頓娣積極參與「樂齡科技閣」，認為現今社會科技發展飛快，希望能追上科技潮流。「耆研樂動」不但讓她接觸更多科技新事物，還提供不少機會讓她動動腦筋，吸收新知識。



頓娣

「樂紙」

樂齡科技為長者帶來的益處

編者的話

在科技日新月異的世代，科技不再遙不可及，而是長者日常的好夥伴。今期宣紙以「科技點亮長者生活」為主題，從202位長者的訪問中，我們發現不少手機應用程式，如WhatsApp、微信、YouTube等，已全面融入長者生活，成為他們與親友保持聯繫、接收資訊、尋找娛樂的重要工具。

健康方面，我們不單積極教育長者使用HA Go平台，還善用不同的樂齡科技器材，如聲波震動治療儀、骨質密度機、In-Body身體成分分析儀器及活力寶等，讓長者掌握自己的身體狀況，增進健康及自主能力，享受科技所帶來的便利與樂趣。

此外，我們也放眼世界，探索不同國家如何應用樂齡科技來提升長者獨立生活的能力，加快解決長者房屋的需求，以及如何使用雷達探測技術來監察長者生命表徵指數，確保他們在家安全等，這些應用都為長者帶來切身的益處。

科技的應用為長者帶來亮光。我們相信長者不但能掌握科技，更能透過它活出更精彩、安心、有力量的人生。願每位長者都能在科技的照亮下，活得自在及更有尊嚴。



長者服務協調主任
布敏姿姑娘



歡迎大家對今期宣紙表達意見，
可掃二維碼填寫意見問卷。



科技點亮長者生活
意見收集區



基督教宣道會
社會服務處有限公司

地址：九龍大角咀海輝道11號奧海城一期
政府服務中心閣樓

電話：2787-5212

傳真：2395-2855

電郵：cao@cmasshk.org

網址：www.cmasshk.org

本會網址



督印人：吳燕卿姑娘

編輯小組：布敏姿、莫栢詩、陳嘉儀、
甄惠雅、曾凱恩、莫玉儀

印刷數量：3,000份

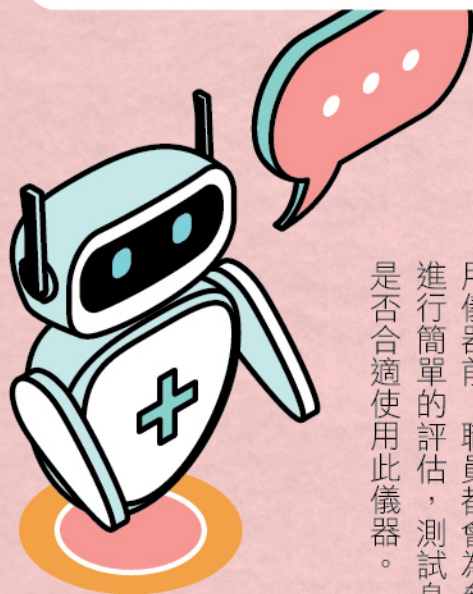


社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心	電話：2432-7232
白普理景林長者鄰舍中心	電話：2703-5123
油麗長者鄰舍中心	電話：2346-3231
利福長者鄰舍中心	電話：2552-1115
海濱花園耆學軒	電話：2406-0201
翠樂長者睦鄰中心	電話：2814-9701



樂齡科技器材介紹

1

聲波震動治療儀

儀器使用方法簡單，使用者只需站立在儀器上，手握扶手，簡單按下自選的震動位置及強度，再按開始，儀器就會不斷產生高低聲頻來震動身體不同部位，以刺激骨質增長使骨質密度增加、促進血液循環和增加血清素分泌，有助放鬆及改善睡眠質素。在使用儀器前，職員都會為參加者先進行簡單的評估，測試身體情況是否合適使用此儀器。



耆研樂動

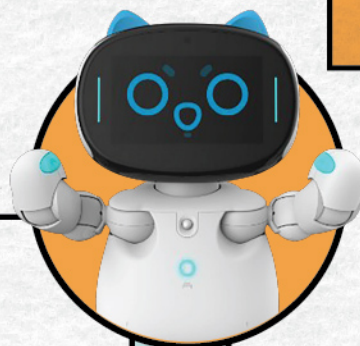
耆研樂動是專為樂齡及特殊需要人士設計的樂齡多元智能訓練系統，功能包括：虛擬實境、地面高清投影偵測、體感操作等，亦內置了多項多感官和體感動作訓練遊戲，可調校難度以配合使用者水平。透過不同訓練，能夠改善使用者的認知功能、平衡力以及處理日常生活的能力，減低患上認知障礙症的機會，降低家居意外的風險。



骨質密度機

長者是患骨質疏鬆的高危一族，骨質密度機可以測量長者骨骼的密度，評估骨質疏鬆的風險，幫助長者提前識別骨質流失的情況，提高他們的意識，及早採取預防措施，例如鼓勵調整飲食或增加運動。我們只需輸入長者年歲資料，用這機器測量長者手腕骨，便能知道長者之骨質密度數據。





活力寶

外形可愛的「活力寶」是一個陪伴機械人，更是一名「健體操帶領員」。「活力寶」可活動手臂及頭部以展示健康操動作，有「活力寶」的帶領，長者能更投入參與其中。此外，「活力寶」也具備不同互動功能，如：互動對話、視像通話、接待問候、互動遊戲及小說陪讀，讓長者能夠與活力寶互動，有助減低孤獨感。「活力寶」同時也具備其他多媒體功能，如：電台廣播、天氣報告、音樂點播及影片播放，讓長者獲得最新資訊，也透過音樂點播及影片播放增添生活樂趣。

In-Body 身體成分分析儀器

長者十分重視個人的健康狀況，In-Body 身體成分分析儀器，可以幫助長者定期檢測身體成分。這部儀器採用生物電阻法(bioelectric impedance, BIA)，透過身體傳送一種電流，並根據電流通過身體時遇到的阻力，計算出體脂肪率等多項身體指標。

這部儀器能為長者測量體重、體脂肪量、肌肉量、骨骼重量、蛋白質重量及身體總水分分佈等數據，提供有價值的參考資料，幫助他們全面了解自身身體狀況和變化趨勢，從而提高健康意識，及早採取預防措施。此外，這部儀器操作簡單，廣泛應用於健身房及體適能中心，為使用者提供身體組成分析。

