



疫轉「耆」能， 生活無間斷

社工 陳嘉鳳

疫情前長者喜歡到公園做運動，與朋友飲茶聊天，參與各式各樣的興趣班或義工活動，藉着活動擴闊自己的生活圈子，學習新知識，認識新朋友。隨着疫情爆發，為免受到感染，大家都留在家中，陷入了社交孤立。在疫情初期長者難以適應，這些社交隔離措施減少長者社交活動，而逐漸與朋友和家人孤立，孤獨感越來越大；一場疫症打破了眾人的生活，與家人和朋友見面共聚都變得不容易，各款社交軟件成為維繫人際關係和掌握最新資訊的重要工具。疫情令新科技有迅速的發展機會，長者開始學習使用智能電話、智能裝置和社交媒體去獲取社會上的最新消息與他人交換資訊，這對長者有很大的裨益，能使長者保持社交，提供持續學習機會，改善心理健康和減低憂慮等。新科技算是帶給長者在疫情下苦中一點甜。

視像溝通，親情無界限

透過電子科技有助長者與社會建立較緊密的關係，疫情持續令長者減少外出，長期在家缺乏娛樂社交，容易出現情緒困擾，不少長者服務單位推出了不同的多功能互動科技項目，安排義工或職員指導長者使用新科技產品，令長者學會透過智能電話內的社交媒體應用程式及信息、語音電話和圖像功能來維持社交聯繫。Facebook 和 Instagram 都是一些普及的社交平台，它們提供機會讓長者與社會保持聯繫。他們在電子的世界中交換近況，透過分享家庭活動資訊和相片，家庭成員的日常生活，維繫家庭關係。亦可以使用通訊應用程式，如 WhatsApp 或 Skype 在任何時間和地方進行視像通話。



記得一次家訪服務使用者李婆婆，她很高興地分享使用平板電腦與在外國的女兒透過視像傾談，讓彼此保持聯繫，減輕他們的思念之苦；李婆婆聽力不佳，利用視像面對面溝通，可拉近大家的距離，減低李婆婆孤獨感。除此之外，李婆婆又向我在平板電腦上展示家人的生活照，介紹期間她不時展現出燦爛的笑顏。

另一位獨居的服務使用者蘇伯伯習慣每天早上透過 WhatsApp 群組向家人報平安，會將量血壓的結果告訴家人，順便會把當日的天氣狀況報告家人，提醒他們注意天雨。藉着每天透過 WhatsApp 群組，家人與長者關係更加緊密。

娛樂消閒，生活添樂趣



隨着電子科技的發展，電子遊戲亦漸漸成為長者的娛樂活動之一，透過電子遊戲可訓練長者認知能力、記憶力、手眼協調、集中力、心算力和判斷力。有輕度認知缺損風險的長者透過各類型的訓練，保持他們的認知能力。很多長者都覺得「打機」有助減低患認知障礙症的風險。

以往長者在家日常的娛樂都是看電視或是聽收音機，認識使用電腦及智能手機後，他們有更多的選擇，透過 YouTube 他們可以觀看自己喜愛的主題，如介紹各地的飲食節目，風土人情或大自然奇觀等，這都令他們足不出戶就能擴闊視野。除此之外，有些長者更有電子閱讀習慣，他們會於網上看新聞、雜誌或小說等，以消磨餘暇。



疫境學習，挑戰無難度



因應新冠疫情，很多長者服務的中心都停止開放，為了讓長者可以持續學習，大家紛紛都改以網上教學形式為長者提供服務。將教學內容改以短片製作，再透過短片分享平台發放，讓長者能安坐家中，學習利用手提電話上網接收有關資訊。教長者上網看疫情資訊、甚至學習使用外賣 App，滿足長者的需要。最常見是一班老友記在螢幕前一齊做運動；又或者可透過 Zoom 平台分享手藝；例如書法、園藝等，增加長者掌握資訊科技的能力和興趣，繼續將社交生活從網上延展，減低孤獨的感覺。



透過互聯網接收世界資訊已是日常生活一部分，各式各樣的社交軟件變成長者維繫人際關係和掌握最新資訊的重要工具，資訊科技的應用亦日漸影響生活的基本層面。與時並進，令長者享受資訊科技的便捷，提升生活的質素。

生活再動計劃：

賽馬會居家安老新里程

社工 黎桂芝
社區工作員 朱復欣



計劃簡介及服務內容

此計劃為期三年（2021年7月1日至2024年6月30日），由香港賽馬會慈善信託基金捐助，並由本會推行，結合科技、醫護團隊、社區義工和護老者的參與，為體弱長者提供遠程健康監測及運動訓練，以建立家居健康生活模式及運動訓練。

我們會借出一部已安裝「生活再動流動應用程式」的平板電腦，並提供服務期間的網絡服務予案主。程式已裝有合共80齣輔以旁述的康復運動短片，以及至少有30個認知訓練小遊戲。

此外，按服務者之需要，我們可提供以至少一年為借用期借出健康監察儀器，包括：電子體溫器、體重分析儀、血壓計、脈搏血氧計、血糖檢測機及計步儀，並會安排義工及職員定期探訪，提供技術支援、更新程式等。

服務對象



正接受本會在觀塘區，深水埗區及荃灣區之家居照顧服務者，包括「改善家居及社區照顧服務」及「綜合家居照顧服務」，正接受綜合社會保障援助、長者生活津貼等經濟支援之長者。過去一年，已有 86 位服務使用者受惠於本計劃。

疫情下本計劃之重要性

因疫情關係，很多恆常上門服務亦要暫停，在這個困難的時刻，本計劃的同事亦有定期電話聯絡長者關心他們，遠程協助他們使用相關的儀器。當長者運用儀器量度體溫、體重、血壓、血氧或血糖等健康指數，而各項讀數會即時上傳至本計劃的系統中，讓長者、照顧者及護理人員皆能掌握長者的最新健康狀況，提供適時支援。

長者即使足不出戶，亦可以觀看平板電腦的復康運動短片，隨時進行簡單運動訓練；平板電腦亦安裝了認知訓練小遊戲，讓長者透過有趣的遊戲訓練他們的反應、專注、視覺、判斷、數理及記憶能力。即使因疫情暫停服務，長者都可以繼續接受訓練。

本計劃的成功亦要多謝義工的參與，過去一年舉行了 5 場義工訓練，共有 38 名義工受訓。完成訓練後，義工定期上門探訪長者，透過本中心計劃的同事向長者作出關心問候時，長者亦讚賞職員及義工上門的教導及協助十分細心，可以就每一個問題去解答，讓長者們可自行使用平板電腦及儀器。

活齡科技大使分享

活齡科技大使 梁嘉欣

大家好，我是順利中心的活齡科技大使梁姑娘。活齡科技大使是負責教導和協助長者使用科技產品，令老友記在家可以有信心使用，豐富生活和進行復康運動、遊戲。這是我第一份與老友記相關的工作，與老友記相處了大半年，都令我有不同的感受。



使用平版電腦或各樣科技對長者來說是全新的生活體驗，老友記都有使用智能電話，但只懂得使用一些基本功能，例如打電話；而這不足以提供休閒娛樂。面對新事物，老友記需要由零開始摸索。有些我們以為不用學習的功能，例如拍照，或開啟應用程式，他們也需要時間去接觸及學習。大部分老友記對使用科技都抱著開放的態度，可是許多都欠缺接觸新科技的機會，導致他們未能持續學習新事物。所以，作為照顧長者的一員，我認為提供機會給老友記去接觸新科技是持續進修的過程。

而我與老友記一起使用科技產品時，感受到耐心是最重要的一環。他們在學習新事物需要比年輕人花上更多時間和心力，而且在記憶力的影響下，容易忘記曾學習的事物。協助他們的時候，同一個步驟要重覆教導幾次，甚至要有圖文並茂的指示他們才會印象深刻，所以有耐性地教導他們是非常重要的，否則，他們只會認為自己「學極都唔識」而放棄；其實老友記們都十分好學。

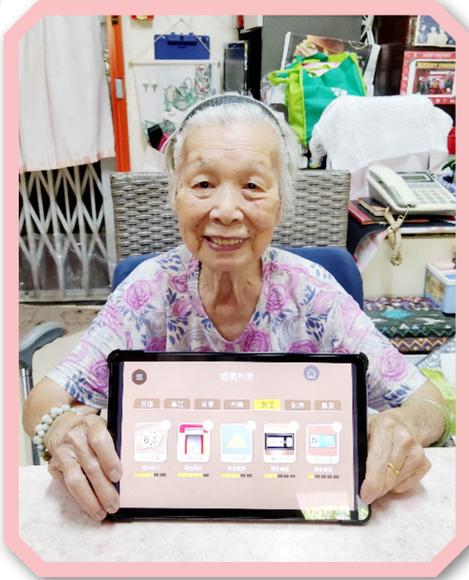
在疫情期間，聽到老友記反映戶外活動受到限制，以往經常到長者中心參加活動、到公園散步，或到泳池游水，現在都減少參與。有老友記表示，利用平板電腦配合健康監測系統內不同的運動教學影片，足不出戶都可以持之以恆每天做運動及監測自己的健康狀況，因為每天利用針對不同部位的運動影片進行訓練，自己各種痛症都有所改善。除此之外，老友記在家中也可以找到樂趣，例如利用 YouTube 聽粵曲、用平版電腦打網上麻將，或利用「生活再動計劃」下的「愛動腦」應用程式玩遊戲，訓練大腦。對不方便外出的長者來說，科技為他們在家枯燥的生活帶來各式各樣的娛樂，生活得到改善，也打破地域限制，能夠與其他人聯絡，能夠維持社交生活也不錯呀。



長者活用科技分享園地



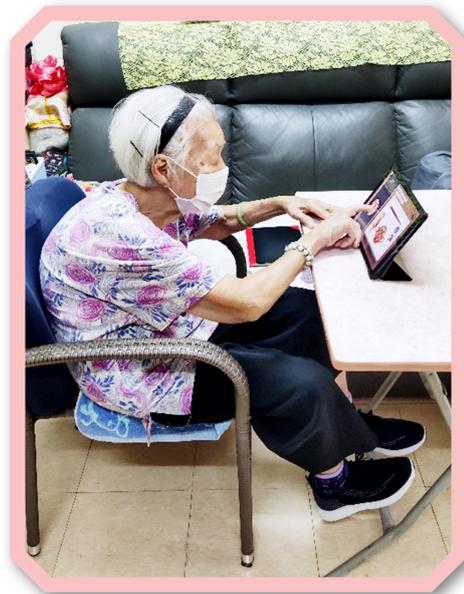
社工 吳燕玲



93歲的吳惠荷婆婆與女兒同住，平日女兒上班後，吳婆婆由於行動緩慢未能獨自外出，故她常一人在家，生活十分沉悶。自2020年吳婆婆經中心參與賽馬會慈善信託基金捐助的「生活再動計劃」開始接觸平板電腦玩遊戲、依運動程式指示做運動後，在家的體驗便變得豐富。女兒上班前會幫吳婆婆開機，每天玩一至兩小時。玩網上遊戲讓吳婆婆可以單獨在家時打發時間，她指自己最喜歡玩可以訓練記性、學習計數的遊戲，既開心又可以增加生活樂趣。

吳婆婆稱遊戲中的升級機制讓她覺得有挑戰性，推動她持續投入，更自豪地笑稱自己在數個遊戲中已達最高級別。她分享玩遊戲的成功秘訣是專注、投入和眼明手快，指自己經過日積月累的遊戲訓練，手指變得靈活外，也提升了認知能力。每天的簡單運動，也保持了她的體能，使身心都得到鍛鍊。

女兒十分支持和鼓勵吳婆婆使用平板電腦玩遊戲，閒暇也會陪母親一起玩，投入遊戲共享愉快時光。





用「腦」貼士

註冊護士 陳碧恩

智能設備普及，不少長者都有使用電腦及手機上網的習慣。從中得到娛樂，但長者長期滑手機及電腦的姿勢會讓肩頸負擔增加，很多人甚至開始出現脖子僵硬、痠痛等手機及電腦引發的眼睛及頸椎症候群。長者本身肩頸就已容易僵硬，使用手機或電腦姿勢更要注意。要減少因為長時間使用手機所產生的後遺症，可以從下列幾個方式開始做起：



使用手機正確姿勢

1. 增強上肢、頸、肩、上背部的肌肉群。
2. 按摩或伸展已經痠痛的肌肉群。
3. 隨時注意自己使用手機時的姿勢，記得要抬頭、挺胸、縮下巴。建議把手機拿高避免低頭，手機上方高度約與鼻子同高。
4. 坐姿時身體盡量靠著椅背或是牆壁，同樣把手機拿高到鼻子高度。
5. 多多使用語音輸入，減少手寫輸入。
6. 雙手輪流拿手機，避免維持固定姿勢超過 10 分鐘。

保護眼睛

1. 把手機字體調大（設置 → 通用 → 字體大小）；
2. 手機不正對眼睛，略微傾斜，避免直接刺激；
3. 儘量不躺、趴著看手機；
4. 眼睛與手機的最佳距離 30cm 左右；
5. 降低螢幕亮度，盡量在光線充足的地方使用手機。
6. 時間不宜過長，每 40 分鐘左右休息 10 分鐘；
7. 適當閉眼休息、遠眺、按摩或做眼睛保健操；
8. 多吃含維生素 B 和礦物質食物。

建議伸展動作示範

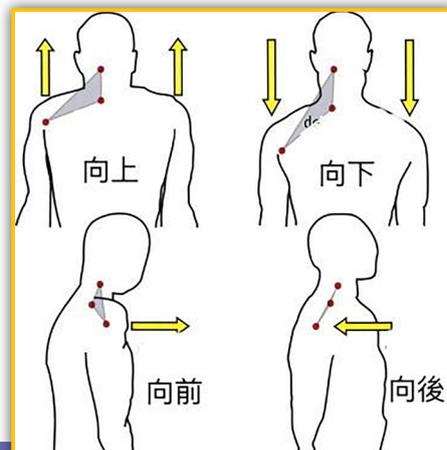
動作一：

右手搭在左肩上，再把左手搭在右手手肘上，把右手推向自己，直至右肩感覺被拉緊，維持五秒，然後換邊再做。整套動作重複五次。



動作二：

眼望前方，雙肩先後向上、下、前、後四方移動。整套動作重覆五次。



智能相框分享園地之

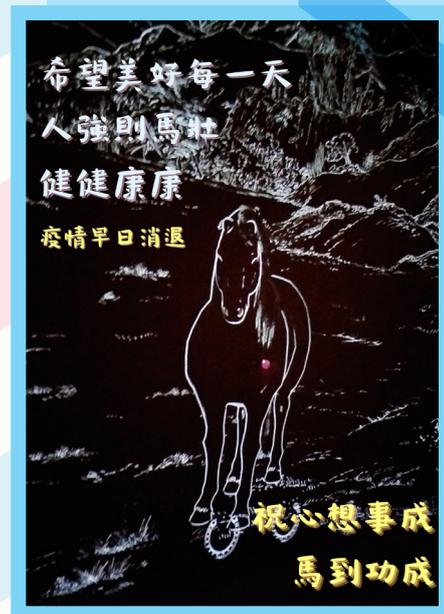


佳節電子祝福

服務經理 吳嘉雯

隨著科技進步、智能手機的廣泛應用，要突破地域界限，縱然未能面對面相見，人與人之間亦可利用手機即時發放短訊互相送上心意及祝福。長輩圖是其中一類相關的例子，意思是指某一類經常使用於即時通訊軟體的圖片，例如：蓮花、觀音、佛祖，這一類圖片的共同特徵是，背景為單張或多張照片或圖片，圖片會附上一段文字，該段文字可能是長輩經常對晚輩使用的問候語，或是一段名言佳句，生活小常識，這一類圖片被新一代的年輕人稱為「長輩圖」。

以下是本會九龍城活齡中心長者會員為各位讀者送上的祝福：





另外，除了長輩圖之外，許多智能手機內圖片美化程式亦被廣泛使用，不論長輩與晚輩或朋輩之間，只要在揀選的圖片或相片上就可隨意加上不同的文字、圖案、裝飾使成為有趣的畫面，互相發送、分享生活點滴，有助增進彼此的關係。因應聖誕節、大除夕、農曆新年將至，各位不妨趕緊追上新科技，多多發放這些暖意的祝福！



中心地址、電話及傳真號碼



香港家庭福利會—長者社區照顧及支援服務

上環服務中心

香港皇后大道中 181-183 號新紀元廣場低座地下
電話：2546 3332 傳真：2167 8987
電郵：hkswh@hkfws.org.hk

愛東服務中心

香港筲箕灣愛東邨愛善樓 1 樓 101 室
電話：2564 7555 傳真：2564 7486
電郵：hkoth@hkfws.org.hk

長洲服務中心

長洲長貴邨長廣樓地下 101 - 103 號
電話：2986 8616 傳真：2981 3555
電郵：iscch@hkfws.org.hk

坪洲服務中心

坪洲金坪邨金坪樓 N10B 地下
電話：2559 7773 傳真：2983 9967
電郵：ispch@hkfws.org.hk

南丫島服務中心

南丫島榕樹灣大街 31 號 A 地下 B 座
電話：2982 4411 傳真：2982 1144
電郵：islih@hkfws.org.hk

梅窩服務中心

大嶼山梅窩銀灣邨銀日樓 102 號地下
電話：2984 7920 傳真：2984 9532
電郵：ismwh@hkfws.org.hk

大澳服務中心

大嶼山大澳龍田邨幼稚園座 1 號地下
電話：2985 5797 傳真：2985 6817
電郵：istoh@hkfws.org.hk

離島扶輪社健康中心

大嶼山大澳龍田邨天富樓 101 室
電話：2985 5797 傳真：2985 6817
電郵：istoh@hkfws.org.hk

麗閣服務中心

九龍深水埗麗閣邨麗菊樓 129 號地下
電話：2361 8212 傳真：2728 7340
電郵：wklnlkh@hkfws.org.hk

麗萱服務中心

九龍深水埗麗閣邨麗萱樓 102 號地下
電話：2350 0955 傳真：2793 1680
電郵：ssphehc@hkfws.org.hk

順利服務中心

九龍順利邨利富樓 3 樓 (平台) 10 - 11 號
電話：2798 8189 傳真：2345 3781
電郵：slhehc@hkfws.org.hk

順安服務中心

九龍順安邨安逸樓地下 1 - 4 及 9 - 12 號
電話：2793 1670 傳真：2763 6000
電郵：eklnsoh@hkfws.org.hk

利富服務中心

九龍順利邨利富樓 3 樓 (平台) 23 號
電話：2174 7737 傳真：2345 3781
電郵：vivasl@hkfws.org.hk

牛頭角服務中心

九龍牛頭角樂華邨展華樓地下 141-150 號
電話：2796 4880 傳真：2792 6108
電郵：eklnntkh@hkfws.org.hk

啟業服務中心

九龍九龍灣啟業邨啟樂樓地下 G11 號舖
電話：2387 7312 傳真：2387 0320
電郵：eklnkyh@hkfws.org.hk

健明服務中心

新界將軍澳健明邨彩明商場 1 號平台 1 號
電話：2791 7230 傳真：2791 0091
電郵：tkoh@hkfws.org.hk

葵芳服務中心

新界葵芳邨葵仁樓地下 106 號
電話：2426 9666 傳真：2776 2131
電郵：ntkfh@hkfws.org.hk

長亨服務中心

新界青衣長亨邨亨業樓地下
電話：2436 9090 傳真：2436 3661
電郵：ntchh@hkfws.org.hk

象山服務中心

新界荃灣象山邨秀山樓地下 27-30 號
電話：2411 3052 傳真：2413 1497
電郵：ntcsh@hkfws.org.hk

宏福服務中心

新界青衣青敬路 75 號宏福花園 1 座地下
電話：2436 1413 傳真：2495 0790
電郵：nttgh@hkfws.org.hk

大窩口服務中心

新界葵涌大窩口邨富安樓平台 114 - 115 號
電話：2436 9062 傳真：2776 6839
電郵：twehc@hkfws.org.hk

九龍城活齡中心

九龍土瓜灣九龍城道 55-61 號同興花園第 2 座 1 樓
電話：2711 2488 傳真：2711 0925
電郵：kccaa@hkfws.org.hk

拒收直接促銷通知

如欲要求本會停止使用閣下個人聯絡資料作直接促銷 / 推廣之用途，請填寫「拒收直接促銷通知書」，(表格於 www.hkfws.org.hk 下載) 並郵寄 / 傳真回本會，費用全免。聯絡資料請見左上方。