



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金



媒體夥伴



編者的話

數碼科技 無分年齡的學習

正所謂學海無涯，學習無分年齡，任何年齡的人都應有平等的學習機會。

這本數碼科技懶人包，是為所有年齡層人士製作，透過簡單易明的指示，協助大家熟悉數碼科技，跟上時代步伐。



2

緊貼世界變化的橋樑
— **社交媒體類**

6

到達目的地無難度
— **出外交通類**

10

網上消費無需擔心
— **消費購物類**

12

科技協助提升健康
— **護理保健類**

16

**長者用戶體驗的
重要性**

The New
新耆族
Olds

緊貼世界變化的橋樑

社交媒體類

推薦的App

香港政府統計處在2021年4月發表的《資訊科技使用情況和普及程度》報告指出在2020年，本港10歲以上擁有智能手機的人口達92.5%，有約601萬，約有68.1%長者擁有智能手機，比2018年增加10.9%。至於65歲及以上人士，12個月內曾經使用互聯網比率亦愈見增加，達到65.9%。

12個月內曾經使用互聯網的65歲或以上長者中，有97.4%使用主要目的是社交網絡活動，可見在長者生活中，社交網路變得愈來愈重要。以下幾個通訊軟件，都有助長者與家人、朋友無障礙地溝通及連繫。

57.2%

2018年

>>

68.1%

2021年

擁有智能手機的長者(%)



f Facebook

- 各年齡層人士常用的社交媒體之一
- 接收資訊，及擴闊社交圈子
- 透過與不同年齡階層互動，認識時下流行語言及趨勢

按此下載



Instagram

- 深受年輕一輩歡迎
- 主要發佈照片及影片
- 透過限時動態分享生活近況

按此下載





WhatsApp

- 最常用的通訊軟件
- 發送訊息、圖片、影片，或直接錄音

按此下載 

WeChat

- 主要與內地朋友聯絡的通訊程式之一

按此下載 

Zoom

- 疫情下在家工作及學習必用的通訊程式之一
- 可透過雲端視訊，進行會議、課堂學習，或跟外國親友聯絡

按此下載 

長青網



- 提供長者資訊及新聞，如「每日新知」及「城中熱話」
- 傳授各種生活知識，如「家居維修自己做」
- 提供每日餸菜推介的「今日買乜餸」
- 網站的不同內容引領銀髮一族運用自己的力量，解決生活難題

按此連結 



The New
新耆族
Olds

長者使用社交媒體的二三事



長輩圖



- 以彩色文字襯托山水風景照作祝福圖片，向身邊人傳遞關心
- 設計簡單直白，深受長者喜愛



過份熱衷於玩手機

如出現以下10個徵狀的其中5項，就需要多加注意身體狀況，不但有機會患上「數碼癡呆症」，嚴重者可能會導致右腦退化。

1. 只要有時間就會用手機
2. 怕自己忘記東西，會用手機拍下來
3. 記不住親人的電話
4. 怕會錯過任何手機的消息
5. 突然執筆忘字
6. 記不起自己搜尋過甚麼內容
7. 不用手機的地圖功能，就無法回到出發地點
8. 看到認識的人，無法想起他的名字
9. 無法集中精神，經常犯錯
10. 身心都感到非常疲倦

避免長者過份沉迷的方法

- ✓ 多面對面溝通
- ✓ 多進行戶外活動

長者初初接觸數碼科技時，或會遇到問題但又不肯提問，因為.....

- 怕麻煩到身邊人
- 顧及面子
- 曾嘗試提問，但被拒絕

大家不妨留意身邊的長者對使用科技產品或社交媒體有沒有不明白的地方，主動協助他們解決疑難。



The New
新耆族
Olds

到達目的地無難度

出外交通類

「賽馬會齡活城市計劃」於全港18區進行的長者及年齡友善基線研究發現，受訪長者對「交通」的評分高，於「長者及年齡友善城市」的八大範疇中位列第二。



長者欣賞的地方：

- 交通網絡覆蓋良好，有多種選擇
- 公共交通設施和服務便利長者和殘疾人士



長者認為需改善的地方：

- 偏遠地區的交通接駁不足
- 公共交通車站的長者及年齡友善設施不足

其實長者可以多使用流動應用程式，便能更準確、快捷地到達目的地





MTR Mobile 流動應用程式

按此下載 

- 提供個人化乘車資訊，如最佳路線、最近出口、車站商店等資訊



香港無障礙旅遊指南

按此連結 

- 介紹本港旅遊設施的無障礙情況
- 查看目的地的無障礙設施，如：升降機及洗手間等
- 「文字訊息搜尋」及「地圖訊息搜尋」，查詢各種景點和無障礙設施的資料



香港出行易 流動應用程式

按此下載 

- 查看路面實時狀況



我的天文台 流動應用程式

按此下載 

- 提供即時天氣資訊



The New
新耆族
Olds

根據香港科技大學於2021年年初進行有關《腦退化症人士走失情況的問卷調查》，訪問了576位受訪者，其中超過30%表示，家中患有腦退化症的親人曾經走失，而有近半數的受訪者（41.4%）因擔心親人再走失，會禁止他們單獨出門。



其實子女可利用「友里蹤跡」流動應用程式、「守護蹤」電子裝置，追蹤用家的位置，預防長者走失。

「守護蹤」裝置

- 讓患有腦退化症的人士配戴在身上
- 一旦有走失情況出現，安裝了「友里蹤跡」的市民就能收到推送通知，透過手機的「藍牙」及「位置」功能，協助照顧者掌握走失長者的位置



友里蹤跡 流動應用程式

按此下載 

- 賽馬會耆智園聯同聖雅各福群會及香港科技大學，攜手推行賽馬會「友里蹤跡」社區計劃，建立對腦退化症人士友善關愛的社區
- 為腦退化症人士及其照顧者提供一個以防走失的途徑
- 市民下載這個App就可以成為「耆跡天使」，協助腦退化症走失人士盡快與家人團圓



埔訊 流動應用程式

按此下載 

- 為「賽馬會齡活城市計劃」的地區計劃之一
- 由伸手助人協會樟木頭老人度假中心製作
- 由一班「齡活大使」親自到大埔區內進行考察、拍攝及資料搜集，搜尋適合長者遊覽的友善景點、友善營地及友善餐廳



The New
新耆族
Olds

網上消費無需擔心

消費購物類

根據香港統計處於2021年發表的《資訊科技使用情況和普及程度》調查報告，45-54歲、55-64歲以及65歲以上人士使用互聯網的主要目的，為網上購物的百分比分別為49.8%、27.8%和9.2%，反映有不少長者會於網上購物。



到底怎樣能令長者更安全、更享受購物的樂趣？推薦你用以下的流動應用程式。



按此下載 

HKTV Mall 簡易版 流動應用程式

好處

- ✓ 版面清晰
- ✓ 有明確的產品分類
- ✓ 特大字體
- ✓ 有語音搜尋產品功能

付款方式：

1. 可選擇由家人協助下付款
2. 到O2O門市付款

此長者及年齡友善設計，榮獲「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃 2020」齡活創意大獎-優異獎



長者咭

按此了解更多 

申請資格：年滿65歲的香港居民，即可申請

可享優惠：✓ 在政府部門、公共運輸機構及指定商號等獲得指定優惠



在網上購物平台開設帳戶及設定密碼時，要緊記4個重點

1. 千萬不要隨便向別人透露密碼
2. 帳戶密碼必須定期更改
3. 在定立密碼時，要選擇自己易記，而其他人難以猜中的組合
4. 各個帳戶定立的密碼都要稍有不同

網上消費前必做3件事

1. 設計自己的購物清單
2. 購買之前三思是否必要的東西
3. 閱讀用家使用後的分享，再衡量應否購買



網上購物3個重點

1. 在不同網店自行格價後，再選擇購買
2. 留意網店可能會收取的運費或其他附帶費用
3. 了解退款機制保障，以防延遲送貨或貨不對辦



The New
新耆族
Olds

科技協助提升健康

護理保健類

科技有助長者在使用醫療服務時變得更加方便快捷。只需輕輕一按，就能夠助你獲得所需資訊。



HA Go 流動應用程式

按此下載 

- 由醫院管理局 (醫管局) 推出
- 令醫院及病人更緊密聯繫，讓病人可便利地管理自己的健康
- 透過「HA Go」，病人可：
 1. 查閱個人預約紀錄
 2. 支付賬單及藥物費用
 3. 預約普通科門診及專科新症
 4. 查閱藥物資料或按照處方進行復康練習



e藥通 流動應用程式

按此下載 

- 由醫院管理局 (醫管局) 推出
- 可顯示多個醫管局藥劑部/藥房的取藥情況等資訊
- 可掃描藥物標籤上的條碼，便可即讀取藥物名稱、主要用途或可能會出現的副作用等資訊



醫健通 流動應用程式

按此下載 

- 能夠提供多項覆診提示及藥物敏感紀錄功能
 1. 查詢覆診預約的詳細資料
 2. 加入日曆
 3. 設置提醒
 4. 查閱藥物記錄
 5. 紀錄藥物敏感情況及曾注射藥物



智活無限 Brainastic 流動應用程式

按此下載 

- 全港首個本地研發、驗證的認知能力訓練應用程式
- 「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃 2020」齡活商業大獎的得主之一
- 透過遊戲訓練腦部認知能力，集合多種小遊戲



The New
新耆族
Olds

認知能力訓練6大範疇



語言能力



記憶力



執行力



專注力



靈活性



視覺空間



iDiscover 流動應用程式

按此下載 

- 「賽馬會齡活城市計劃 — 躍動香港健步行」招募各區長者以「健康生活」、「地區資源」、「生活趣味」、「社交連繫」為主題，設計12條分佈全港適合長者健步的路線
- 鼓勵長者多外出遊覽，保持與社區的聯繫
- 12條具地區特色、長者及年齡友善的健步行路線可在iDiscover應用程式使用及瀏覽



「家 + 再想像！」 長者家居設計流動應用程式

按此下載 

- 內置5個不同面積的單位和過百款家具用品任你選擇
- 設有長者適用的家具，打造長者友善家居設計
- 附有長者友善的家居安全小貼士，令你更了解居家安老的设计需要
- 擴增實境模式(Augmented Reality)令你仿如置身其中，感受到更真實的设计體驗
- 介面设计簡單，適合不同年齡人士使用



The New
新耆族
Olds

長者用戶體驗

的重要性

推動長者數碼共融

科技日益進步，成為生活中不可或缺的一部份，隨著人口高齡化加速，大家亦愈來愈關注如何利用科技令長者的生活變得更方便。政府為了拉近長者與科技，政府資訊科技總監辦公室與非牟利機構合作展開了「長者數碼外展計劃」（下稱外展計劃），另外亦推出了「智方便」流動應用程式，方便市民使用政府的網上服務。

「長者數碼外展計劃」內容：

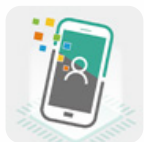
- 讓長者知道資訊科技的好處
- 加強長者與社區的聯繫
- 提升長者自信
- 令長者可以安享晚年
- 課程項目包括：手機應用、網絡安全、移動支付、社交應用等

按此了解更多 



「外展計劃」課程3步曲

1. 教導使用平板電腦等流動裝置
2. 認識數碼科技如何改善生活
3. 社工和義工鼓勵與協助



智方便 流動應用程式

按此下載 

- 提供一站式個人化數碼服務平台
- 讓用戶以智能方式，更方便地利用個人流動電話登入及使用網上服務
- 截至2021年6月，已有49項常用政府網上服務及6家公私營機構採用「智方便」，例如醫健通、稅務易、續領車輛牌照、查閱電費單及「電子針卡」等

驅使長者接觸資訊科技的4大因素

1. 與社會保持聯繫

2. 提升自信

3. 增加與親友聯絡的渠道

4. 可持續學習，有所寄託

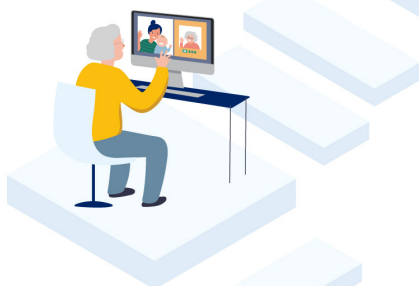
總括而言，推動數碼科技並將之應用在長者的日常生活中，是需要各持份者的參與及支持，一同建構一個訊息通達的長者及年齡友善城市。



The New
新耆族
Olds



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City



www.jcafc.hk



www.facebook.com/HKJCAFC

The New
耆族
Olds

www.ctgoodjobs.hk/events/jcafc-thenewolds



耆耆補習班 數碼科技懶人包

出版： Career Times Online Limited (CTgoodjobs)
地址： 香港北角渣華道321號柯達大廈二期10樓1008室
電話： (852) 2156 2626
網址： www.ctgoodjobs.hk

版權所有 不得翻印

製作單位已盡一切所能以確保所刊載的資料正確無誤，惟資料祇供參考用途，對於任何資料錯誤或由此而引致的損失，本公司均不會承擔任何責任。

免責聲明

所有相片有可能經過電腦修飾處理，任何人不應依賴該等照片所提供之資料或觀感作出任何判斷，同時並不構成亦不得詮釋作出任何不論明示或隱含之合約條款、要約、陳述或保證。

有關相片或其相關資料或資訊而引致之任何接、間接、相應或特殊損失或損害，均不作承擔任何責任或負責賠償。