

# 智能安老新體驗

## 第二堂 日常生活監測

### 視像文字稿

日常生活監測

智能手錶

智能手錶如何有助健康及家居活動安全監測？

我們看看它的功能。

智能手錶

功能：

#### 1. 健康監測

智能手錶可以查看心率、心電圖、血氧濃度和運動數據等。

#### 2. 家居活動安全監測

智能手錶在我們跌倒時可以發出警報，也可協助我們發出緊急方面的求助。

日常生活監測

我們現在請「智醒長者」樂叔和齡姨來示範一下。

智能手錶

畫面出現樂叔和齡姨在交談。

齡姨問：「老公，你為甚麼在運動時拿出手錶？」

樂叔說：「這不是普通的手錶，它被稱為智能手錶，功能十分厲害的。」

齡姨問：「如何厲害呢？手錶不是用作看時間嗎？」

樂叔說：「不只這樣簡單的！稱得上智能手錶，當然配置了很多科技功能。平日要知道自己心跳是否正常，需要坐著使用儀器，或者到診所檢查。有了智能手錶就方便多了，不用再麻煩，隨時隨地也可量度心跳。另外一款智能手錶更具有心電圖功能，可以隨時隨地量度心跳和顯示心電圖，更可以翻看過去的運動或平日指定時間的心電圖紀錄，不須每次約醫生才能檢查。」

齡姨聽了說：「看來真的很方便。」

樂叔繼續說：「亦可以把這些資料傳送到家庭醫生或者診所，以作他們參考之用。」

畫面中間出現智能手錶的照片。

齡姨問：「這款還有甚功能？」

樂叔說：「這款可以檢測血氧飽和度，就是血液中氧氣和血紅蛋白結合的百分比。一般人稱為血氧濃度，如果血氧濃度為百分之九十五或以上就是正常。」

齡姨聽了說：「這樣可以每天在家自己檢測了。」

樂叔繼續說：「對，平日早上起床，或者什麼時間也可，我們學懂如何使用，就可以迅速掌握自己身體的變化。而且這款智能手錶還有睡眠偵測功能的。」

齡姨問：「嘩！有沒有睡眠，這款手錶也偵測到？」

樂叔說：「對，這睡眠偵測功能可以診斷不同的睡眠問題，並提供意見，讓我們改善有關問題。當我們睡覺時，智能手錶可以記錄我們的睡眠質素，還可以檢測我們的心律是否正常，然後將其記錄在手錶中。」

齡姨說：「很好！我有時覺得疲倦，但又不知道是否因為睡不好，會否影響了健康。這樣屆時告訴醫生和把這些數據給他參考，醫生就更容易找出潛在的健康問題了。」

樂叔說：「戴著智能手錶，無論是室內或室外，都可以全天候偵測健康狀況，更能計算步數，消耗了多少卡路里等。」

齡姨說：「就像現時年輕人那樣戴著智能手錶，便可以提醒自己要改善生活習慣，這樣就可以長命百二歲了！」

齡姨問：「其實智能手錶還有什麼其他功能？」

樂叔說：「當然有啦！讓我告訴你吧！其實智能手錶更有一些功能可以配合你的手機使用，例如：跌倒偵測功能，若我們不小心跌倒，手錶也可以偵測到！萬一我們跌倒了 60 秒後也無回應，手錶會自動撥打緊急電話，若有設定了緊急聯絡人，更可通知他們！」

齡姨說：「這樣我們的子女可以第一時間知道，不用擔心我們在家發生意外，而又沒有人知道。」

樂叔說：「雖然暫時只有摔倒能夠被偵測，但是科技是日新月異，相信日後的智能手錶可以偵測到更多的突發事情，也可以自動通知家人。其實智能手錶也可快速撥打緊急求助電話，只要持續數秒按著側面按鈕，便可以馬上接通求助，不需在摔倒時才發出求助通知。」

齡姨說：「若自己覺得不舒服，就可以按著緊急功能按鈕，主動打 999。」

樂叔說：「老婆，不如一人戴一隻，幫到我，幫到你。」

本影片由香港公開大學長者學苑提供內容及製作。