

善用科技於自我照顧

第一堂：數碼科技的影響

視像文字稿

數碼科技的發展迅速，並逐漸進入日常生活，為我們的生活帶來很多方便，例如上網可以找到各種資料、方便通訊、購物付款等等。若能適當地學習使用數碼設備和服務，對長者來說，可以為生活帶來便利。

另外，隨着長者的年齡增長，他們可以利用數碼科技加強自我照顧的能力和減輕照顧者的憂慮和負擔。

雖然如此，推陳出新的數碼科技產品和服務或會影響部分長者融入數碼世界的步伐，而高速數碼化的社會使未及掌握數碼技能的長者卻步或難以跨越數碼鴻溝。

例如有部分長者仍未太習慣使用數碼科技，他們面對實體服務逐漸轉變為網上服務會難以適應，反而帶來不便，而對學習與運用新技術亦感到壓力；另一方面，使用網上服務會留下數碼足跡，亦會令他們擔心私隱被盜取的問題。

無論如何，科技融入生活已經是大勢所趨，如果長者都能了解並懂得運用數碼科技產品和服務，就可以跟社會保持聯繫了。

另一方面，政府近年積極推動「居家安老」政策，以提升照顧者對輔助科技的認識、接觸和使用，以減輕照顧者壓力，提升照顧能力，並改善其生活質素。

為此，我們將會在本課程的其餘部分介紹數個和家居生活有關的數碼科技產品和服務給護老者，讓獨居或者大部份時間沒有家人陪伴的長者，都可以透過數碼科技在家中過得安心，同時得到一定的照顧。

今次介紹包括：管理健康的智能配戴設備、有助瞭解長者起居生活的家居網路攝影系統、可以保存及整理個人資料紀錄的雲端技術，幫助你了解其各自的使用情景，解答使用上的疑問，和選購時需要考慮的事項。

今堂到此完結，期待大家收看下堂課程，再見！

本影片由香港理工大學樂齡與家庭研究中心提供內容及製作。