

善用科技於自我照顧

第二堂：常見監測及管理健康的智能設備 - 智能手錶

視像文字稿

近年不少人會佩戴智能手錶或手環做運動，從而得到心率、計步、卡路里消耗等數據，監察自己的健康狀況。今堂為大家介紹常見監測及管理健康的智能手錶。內容包括介紹：智能手錶的運作和功能、使用的步驟和條件、選擇時要考慮的事項

一般智能手錶可以提供使用者關於運動和健康的數據。原理是手錶內有多個生物感測器，例如：電力心率感測器，光學傳感器，體動紀錄儀等等，對人體生理機能信息進行採集。

這些數據會透過藍牙上傳到手機，再透過手機應用程式或雲端來對資訊進行統整以及視覺化，讓使用者在運動及健康管理上作參考。

智能手錶有哪些便利長者的實用功能？

- 運動目標設定
- 心率偵測
- 血壓
- 心肺功能
- 熱量消耗
- 睡眠監測
- 食藥提醒
- 久坐提醒

以上功能都有助照顧者瞭解和管理長者的健康狀況。

至於應用在緊急情況的功能就包括：

- 偵測位置：透過 GPS 定位功能，當長者外出期間，如果一時走失，家人可透過手機查看長者的活動地點和所在位置，前往尋找
- 緊急聯絡：長者在緊急時可按鍵跟聯絡人通話
- 跌倒偵測：有些智能手錶可以配合智能裝置的跌倒偵測應用程式，如果跌倒時家人即時收到通知

一般來說，使用時需要以下步驟和配合條件：

- 照顧者在自己手機或電腦上安裝相關應用程式
- 在應用程式登記智能手錶和使用者 (即受照顧的長者) 資料，令所偵測的資料與程式同步
- 手機或電腦必須連接到網絡以接收資料
- 智能手錶需要充電

市面上的智能手錶款式眾多，而且具備不同功能，於購買前，最好先考慮：

- 自己想用到甚麼功能，從而選擇合適的產品
- 產品的兼容性，能否支援自己的手機
- 使用方便程度，例如：選用功能和查看資料步驟
- 應用程式的表現，例如：偵測資料的準確程度
- 電池續航能力
- 防水功能

穿戴式裝置容易受到外在因素干擾，例如環境、溫度、濕度、光線都可能影響偵測的數值，所以一定要遵照產品的使用方式，才能取得較準確的測量數據。

最後一定要提醒是智能手錶並非專業的測量儀器，所提供的運動和健康數據都是屬於推算數值，只適宜作為提示和參考用途，正確的保健知識同樣重要。

今堂介紹到這裏，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。