

善用科技於自我照顧

第四堂：雲端技術的應用

視像文字稿

大家好，你照顧的長者或者你自己，有否因為要儲存、尋找一些重要文件，個人資料、和具有紀念價值相片而煩惱呢？今堂就向大家介紹有助解決這個煩惱的雲端技術。

我們的重要資料除了存放在家中或者電腦硬碟之外，還可以儲存到雲端上，方便我們把資料進行更有系統的分類，而且在任何地方都容易獲取。

「雲端」(Cloud) 是什麼？

其實「雲端」可以說是個虛擬空間，透過網路的運算能力，把各種格式的檔案，儲存到這個虛擬空間上，透過網路服務來進行各種工作。

如何使用雲端服務呢？

- 存放及整理個人資料、相片及影片放到雲端上，以方便搜尋，只要我們將智能裝置接上網路，便可以隨時隨地存取檔案，查閱資料和重溫相片及影片。
- 同步及儲存個人資料，不論是流動裝置上的通訊錄或是個人健康資料，只要放到雲端上，就能夠在不同的智能裝置，例如桌上電腦、手提電腦以及其他流動裝置上透過接上網路查閱。我們平時在不同裝置都能夠打開同一個電郵帳戶就是這個原理。
- 有需要時亦可以將放在雲端的資料分享給朋友或者有關機構。
- 再進一步，我們進行網購、觀看網上電影、參加網上課程等等，都是應用了雲端技術。

雲端儲存是怎樣運作呢？

雲端儲存由雲端供應商提供，該供應商在全球多個地點擁有大型資料處理中心，透過維護和管理容量、安全性和耐久性來提供服務。

很多雲端戶口是與電郵共用的，方便用戶從電郵收到的附件檔案即時轉移到雲端。使用者透過供應商的應用程式按用量免費或付費的方式去獲得服務。

使用步驟方面，我們可以透過網路連線，使用網站或流動應用程式連接到雲端硬碟。

登入戶口之後，可以建立和整理資料夾，上傳、下載和刪除文件。如果想分享檔案，可以設定權限，例如只可觀看、可以下載、可以觀看同時修改。

無論如何，我們應該定期為重要的個人資料進行備份，以免因為技術、雲端維護失效、或者網路服務故障時，遺失或不能及時取用資料。

整個「善用科技於自我照顧」網上課程向長者和護老者推廣數碼知識，希望各位能夠及早適應數碼化時代，利用樂齡科技產品，維持一定程度的生活質素；讓長者保持獨立自主，實現自我價值；護老者運用到相關的數碼設備之後減輕照顧的壓力。

大家齊齊做個智醒長者吧！

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。