

香港理工大學樂齡與家庭研究中心

「虛擬實境 (VR) 與擴增實境 (AR) 」網上課程

第三堂：虛擬實境 (VR) 和擴增實境 (AR) 的使用技巧與安全注意事項

(教學短片)

視像文字稿

大家好，歡迎收看「虛擬實境 (VR) 與擴增實境 (AR) 」網上課程，第三堂：使用技巧與安全注意事項。

近年來，「樂齡科技」越來越受到關注，創新科技發展對長者的生活無疑是帶來了許多便利和樂趣。但若想利用得當，需要先清楚地了解其使用方法和安全考量。今堂課我們將介紹虛擬實境 (VR) 和擴增實境 (AR) 的使用技巧和安全注意事項。

首先，在設備使用方面。

VR 頭戴式設備需注意正確佩戴方式。首先調整鬆緊帶至適當位置，確保佩戴舒適；其次調校瞳距和焦距，以使畫面清晰且不會產生眩暈感。基本操作包括開關機程序、選單導覽及功能切換等，老友記可以根據設備提示或說明書熟悉這些基本操作。另外，大多數 VR 控制器都有觸摸板、按鈕和搖杆，熟悉控制器的按鈕布局和功能可以幫助你更好地進行交互。

至於 AR 設備，以智能手機為例，使用時需保持攝像頭穩定，適當調整角度與焦距，方能準確顯示虛擬信息。常見手勢操作如雙指縮放、單擊選取等，都能提升使用體驗。

其次，在內容選擇方面。

VR 應用應配合個人興趣與身體狀況。建議老友記選擇較為溫和的內容，如虛擬旅遊、記憶訓練遊戲和心理放鬆活動等，避免過於刺激的體驗。

AR 體驗同樣需要考慮自身身體狀況，避免技術性過強的內容。老友記可以結合健康需求，利用 AR 設備進行健康監測或運動輔助等。

最後，需要特別留意使用 VR 和 AR 設備的安全注意事項。

一、控制使用時間。長時間使用 VR 和 AR 設備可能會導致眼睛疲勞、頭痛或眩暈症。建議每次使用時間不超過 30 分鐘，並適時休息，活動身體。

二、注意身體反應。在體驗過程中，保持身體平穩，避免作出過於劇烈的動作。如果感到頭暈、眼睛疲勞或任何不適，應立即停止使用。如不適感持續，應盡快尋求專業幫助。

三、確保空間安全。使用設備時要確保周圍空間寬敞，最好由他人在旁邊保持觀察，或坐在穩固的椅子上，避免碰撞、摔倒等危險情況發生。

四、數據安全。下載應用程式時，務必從官方平台取得，避免安裝來路不明的軟件。在設定帳戶時，使用強度足夠的密碼，並定期更新。此外，有些設備或應用程式會收集使用者的個人資料，建議特別留意這些資訊的儲存和權限設定，確保個人隱私得到保護。

設備的日常保養也不容忽視。使用後應妥善收納，避免陽光直射或潮濕環境。另外，定期檢查線材是否有損壞，如果設備出現異常，應立即停止使用並聯繫售後服務，切勿自行拆解修理。

需要強調的是，科技產品終究是輔助工具，真實的人際互動與社會參與依然重要。建議各位老友記在享受科技便利的同時，繼續保持與社會的實質連結，達致科技與人文的平衡發展。

本堂課程分享到此結束，希望各位老友記對 VR 和 AR 技術都有更深入的了解。再會！

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。

溫馨提示：本教學影片僅供一般講解及參考之用。影片於 2025 年 12 月製作，片中所述的技術及相關應用可能隨時間有所改變，請以最新資料為準。