

# 資訊科技 提升生活質素

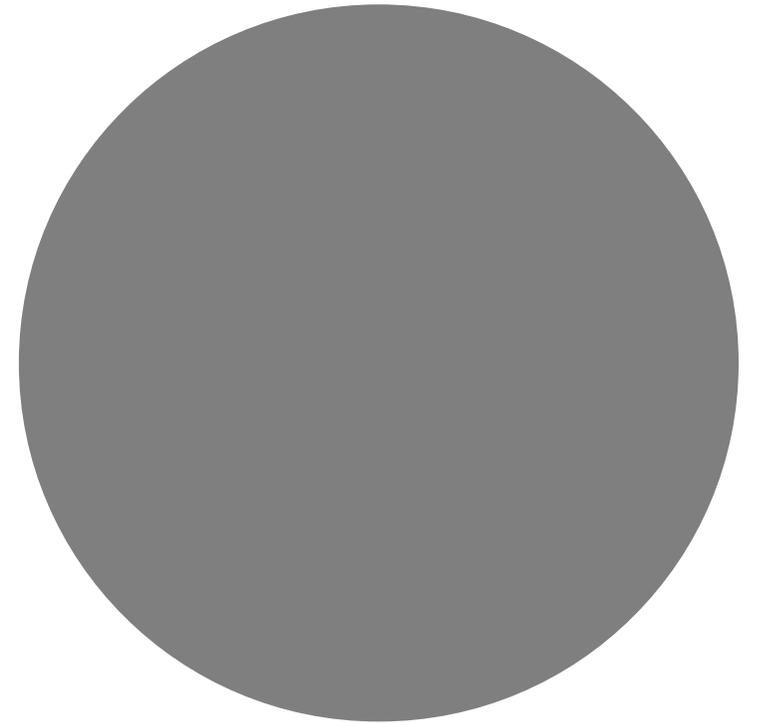
---

吳麗霞 理大活齡學院會員

Ada L. H. Ng

Member, Institute of Active Ageing

The Hong Kong Polytechnic University



# 自我介紹



我是IT人



偶然機會報讀香港教育大學「樂為耆師」長者導師專業證書課程



畢業後，參與義工服務及長者社區中心的智能手機班、平板電腦班作義教及助教



及後參與香港理工大學活齡學院「友導共學」成為活齡學院導師，主要教授資訊科技，透過使用智能手機、平板電腦在日常生活上的應用

# 資訊科技應用

不僅是潮流，日常生活上已漸漸改變大家生活習慣



## 電子支付

- . 超市、便利店
- . 快餐店、餐廳等



# 智能科技 幫助出行

- 出門先搵定路線
- 查看交通情況
- 巴士有無改道
- 車站位置
- 實時到站時間



# 網上購物、網上查帳、轉數、繳費 方便快捷



## 社交媒體 促進家人連繫 拉近各地距離

- 現用WhatsApp多過用電話溝通；對方即時收到訊息，方便快捷
- 免IDD話費與外地親友視像通話
- 用Facebook上載相片，建立電子相簿與家人朋友分享
- 用Instagram探索世界，瀏覽自己喜愛的事物



# 資訊及通訊科技的學習途徑

政府資訊科技總監辦公室  
Office of the Government Chief Information Officer

## 長者進階數碼培訓計劃

課程現正接受報名

課程費用全免

**課程對象**  
年滿60歲或以上  
具備基本數碼科技  
知識的長者

**課程舉辦日期**  
即日起至2021年1月

**課程主題**  
涵蓋電子政府、智能  
醫療、與日常生活相  
關的電子服務及認識  
最新數碼科技

**查詢及報名** >>> 請聯絡下列獲資助長者學苑(排名不分先後):

<b>港島區</b> 香港聖公會東區長者學苑 ☎ 2508 5201 港島區長者學苑聯誼會 ☎ 2700 1600	<b>九龍西區</b> 香港理工大學活齡學院 ☎ 3400 8970 九龍西區長者學苑聯誼會 ☎ 2700 1600	<b>新界西區</b> 香港公開大學長者學苑 ☎ 2915 2380(按2)(0) 新界西區長者學苑聯誼會 ☎ 2433 8298 伯裘聯愛長者學苑 ☎ 2448 2900
<b>九龍東區</b> 興善社創新長者學苑 ☎ 2336 2657	<b>新界東區</b> 沙田長者學苑 ☎ 2691 7163	<b>地區長者學苑</b> ☎ 2445 0344 <b>屯門長者學苑</b> ☎ 2462 0050

e102.hk  
e100.hk

- 香港理工大學活齡學院  
<http://iaa.apss.polyu.edu.hk/3rdage/>
- 政府資訊科技總監辦公室(資科辦)推出的「長者進階數碼培訓計劃」
- 「樂齡IT易學站」[www.it2.gov.hk](http://www.it2.gov.hk)
  - 網上課程
  - 「長者進階數碼培訓課程」
- 「輕鬆生活@互聯網」工作坊
  - 由香港公共圖書館主辦，香港家庭福利會協辦



[https://www.ogcio.gov.hk/tc/our\\_work/community/ict\\_programmes\\_for\\_elderly/2018-19-training/](https://www.ogcio.gov.hk/tc/our_work/community/ict_programmes_for_elderly/2018-19-training/)

# 總結

- 資訊科技與生活息息相關
- 善用科技，探索世界，拉近距離
- 長者如能提高學習及應用數碼科技的興趣，使用資訊科技，能提升生活質素，身心健康，快樂！

謝謝！