



「樂齡科技社區講座」內容撮要

主題	社區講座活動內容	主題	社區講座活動內容
「醫」	<input checked="" type="checkbox"/> 三高保健資訊 <input checked="" type="checkbox"/> 護腦健康資訊	「住」	<input checked="" type="checkbox"/> 長者友善家居 <input checked="" type="checkbox"/> 長者家居防跌
「食」	<input checked="" type="checkbox"/> 長者健康飲食 <input checked="" type="checkbox"/> 認識吞嚥困難	「行」	<input checked="" type="checkbox"/> 齡活出行資源 <input checked="" type="checkbox"/> 出行輔助器材

嶺南大學得到「行政長官社會資助計劃」的推薦，並獲香港賽馬會慈善信託基金贊助，於 2019 年起推行「嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃」，回應未來香港社會高齡化的挑戰以及居家安老的需求。

「樂齡科技」結合安老服務和創新科技，以改善服務使用者的生活質素和減輕護理人員及照顧者的負擔和壓力。本計劃推行以「樂齡科技在醫、食、住、行」為主題的一系列教育活動，培育樂齡科技創業人才，讓樂齡科技在社會普及應用，達致智能安老的願景。

為讓公眾更認識和瞭解樂齡科技，嶺大亞太老年學研究中心的計劃團隊會到訪全港不同的長者機構，舉辦「樂齡科技社區講座」，向長者、照顧者及前線護理人員分享有關「醫、食、住、行」方面的樂齡科技產品及服務。

以下為「醫」、「食」、「住」及「行」四大主題，講座內容分別圍繞「三高保健資訊」和「護腦健康資訊」；「長者健康飲食」和「認識吞嚥困難」；「長者友善家居」和「長者家居防跌」；以及「齡活出行資源」和「出行輔助器材」。嶺大團隊並會展示樂齡科技產品，讓參加者親身了解它們的功能及應用。

「醫」主題：天「醫」無縫	
三高保健資訊	護腦健康資訊
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 樂齡人士常見的健康問題：長者健康風險               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 高血壓</li> <li>○ 高血糖</li> <li>○ 高血脂</li> </ul> </li> <li>● 智能安老資訊               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 電子健康紀錄互通系統 (eHealth)</li> <li>○ 基層醫療指南</li> </ul> </li> <li>● 樂齡科技體驗*               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3合1 藥丸壓碎和分割儲存器</li> <li>○ 切割藥丸藥盒</li> <li>○ 七天智能提醒藥盒</li> <li>○ 移動心電圖儀</li> <li>○ 手臂式血壓計</li> <li>○ 歐姆龍 藍牙智慧血壓計</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識腦中風認知障礙               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 導致中風的危險因素</li> <li>○ 中風的徵狀</li> <li>○ 中風的緊急處理</li> <li>○ 中風的復康</li> <li>○ 預防中風</li> </ul> </li> <li>● 認識認知障礙               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 認知障礙症成因及分類</li> <li>○ 認知障礙症的治療</li> <li>○ 預防認知障礙症</li> </ul> </li> <li>● 智能安老資訊               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 腦退化一按知</li> <li>○ 電子健康紀錄互通系統 (eHealth)</li> <li>○ 基層醫療指南</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 樂齡科技體驗* <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 失物追蹤器</li> <li>○ 安全門扣</li> <li>○ 智能藥盒</li> <li>○ 輔助餐具組合</li> <li>○ TANO 多元化互動運動及復康訓練系統</li> <li>○ 耆研樂動樂齡多元智能訓練系統</li> </ul> </li> </ul>
<b>「食」主題：飲和「食」德</b>	
<b>長者健康飲食</b>	<b>認識吞嚥困難</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 長者健康飲食：均衡飲食 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康飲食金字塔</li> <li>○ 閱讀營養標籤</li> <li>○ 三高飲食須知</li> <li>○ 升糖指數</li> </ul> </li> <li>● 智能安老資訊 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康資訊共享資源： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 網上資料庫</li> <li>(2) 營計寶應用程式</li> </ol> </li> </ul> </li> <li>● 樂齡科技體驗* <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 輔助筷子</li> <li>○ 輔助餐具組合</li> <li>○ 愛您好健康餐盤</li> <li>○ 鹽份量度器</li> <li>○ 電子卡路里磅（米）</li> <li>○ 食物營養電子磅</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識吞嚥困難 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 解說吞嚥過程</li> <li>○ 吞嚥困難的成因</li> <li>○ 吞嚥困難在生心理上的影響</li> <li>○ 照顧者小貼士</li> <li>○ 應對吞嚥困難的方法</li> <li>○ 介護食品：軟餐及糊餐</li> </ul> </li> <li>● 智能安老資訊 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 香港大學教育學院 吞嚥研究所</li> </ul> </li> <li>● 樂齡科技體驗* <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 軟餐模具</li> <li>○ 食物塑型粉</li> <li>○ 食物凝固粉</li> <li>○ 單向飲管</li> <li>○ 即棄圍肩</li> <li>○ 長湯匙</li> </ul> </li> </ul>
<b>「住」主題：長「住」久安</b>	
<b>長者友善家居</b>	<b>長者家居防跌</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 長者友善家居設計 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (1) 安全 (2) 便利 (3) 無障礙</li> <li>○ 安全的家居環境</li> <li>○ 常見家居陷阱</li> <li>○ 24 小時「平安鐘」</li> </ul> </li> <li>● 智能安老資訊 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 電子健康紀錄互通系統 (eHealth)</li> <li>○ 基層醫療指南</li> <li>○ 防跌生活提示</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 長者家居防跌 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 長者家居跌倒數據</li> <li>○ 引致跌倒的內外因素</li> <li>○ 防跌生活提示</li> <li>○ 運動對預防跌倒的功效</li> <li>○ 防跌操</li> </ul> </li> <li>● 智能安老資訊 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 24 小時「平安鐘」</li> <li>○ 防跌生活提示</li> </ul> </li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 樂齡科技體驗* <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 失物追蹤器</li> <li>○ 浴室防跌短扶手</li> <li>○ 防滑開蓋器</li> <li>○ 智熱鞋墊</li> <li>○ 日本製健康皮鞋</li> <li>○ 穿鞋、襪輔助器</li> <li>○ 家用網絡系統 主機</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 樂齡科技體驗* <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 三段式起身扶手</li> <li>○ 可調較式床手柄</li> <li>○ 側邊馬桶起身扶手</li> <li>○ 智能運動啞鈴</li> <li>○ 浴室防跌短扶手</li> <li>○ LED 人體移動感應光管</li> <li>○ 活動式支撐扶手/摺椅</li> </ul> </li> </ul>
---	--

**「行」主題：暢「行」無阻**

齡活出行資源	出行輔助器材
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 齡活出行資源 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運輸署 香港出行易</li> <li>○ APP 1933 - KMB/LWB</li> <li>○ MTR Mobile</li> <li>○ 賽馬會齡活城市</li> <li>○ FreeGuider 無障礙生活</li> <li>○ 落得樓樓梯機服務</li> </ul> </li> <li>● 智能安老資訊 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 電子健康紀錄互通系統 (eHealth)</li> <li>○ 基層醫療指南</li> </ul> </li> <li>● 樂齡科技體驗* <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 日本製健康皮鞋</li> <li>○ 座椅購物車</li> <li>○ 可摺式助行車</li> <li>○ 輕便式輪椅</li> <li>○ StickU 優杖</li> <li>○ 可上落樓梯電動輪椅</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 出行輔助器材：(1) 手杖 (2) 助行器 (3) 輪椅 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 挑選原則</li> <li>○ 使用方法/技巧</li> <li>○ 安全配套</li> </ul> </li> <li>● 智能安老資訊 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運輸署 香港出行易</li> <li>○ APP 1933 - KMB/LWB</li> <li>○ MTR Mobile</li> <li>○ 賽馬會齡活城市</li> <li>○ FreeGuider 無障礙生活</li> <li>○ 「落得樓」樓梯機服務</li> </ul> </li> <li>● 樂齡科技體驗* <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 智能四合一多功能手杖</li> <li>○ 可摺式鋁質柺杖</li> <li>○ 輕便摺合拐杖攬</li> <li>○ 手杖支撐夾</li> <li>○ 便攜式輪椅</li> <li>○ 電動輪椅</li> </ul> </li> </ul>

**備註：**

- 有關「樂齡科技體驗」\*的部分，以上產品的展示及攜帶會視乎情況而定。
- 活動會以廣東話進行。
- 以上內容有機會作出最終修改。
- 有興趣報名之團體，煩請填寫以下回條並電郵至 [GTSA@LN.edu.hk](mailto:GTSA@LN.edu.hk)，以便安排。如欲查詢，歡迎致電 2616-7538 與「嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃」團隊同事聯絡。
- 欲了解更多關於本計劃的資訊，歡迎瀏覽以下平台：
  - 計劃網頁：<https://www.ln.edu.hk/apias/gerontechnology/tc/index.html>
  - 嶺大智活資訊平台：<https://smartageing.ln.edu.hk/html/index.php>
  - Facebook 專頁：<https://www.facebook.com/LUGTSA>
  - YouTube 頻道：[https://www.youtube.com/channel/UC\\_U88prChmnHelpQ\\_dmHiQg/videos](https://www.youtube.com/channel/UC_U88prChmnHelpQ_dmHiQg/videos)



## 回 條

致：「嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃」團隊同事 (電話:2616-7538；電郵: [GTSA@LN.edu.hk](mailto:GTSA@LN.edu.hk))

### 參與「樂齡科技社區講座」

建議活動日期 (星期一至五； 請提供3個日期以便安排)	日期(首選): 日期(次選): 日期(第三選擇):	
建議活動時間 (上午十時至下午五時)	上午 / 下午 (活動時間約 60 至 90 分鐘)	
活動地址		
活動內容  (請以☑表示感興趣之項目； 請選擇其中一項)	天「醫」無縫	
	<input type="checkbox"/> 三高保健資訊	<input type="checkbox"/> 護腦健康資訊
	飲和「食」德	
	<input type="checkbox"/> 長者健康飲食	<input type="checkbox"/> 認識吞嚥困難
	長「住」久安	
	<input type="checkbox"/> 長者友善家居	<input type="checkbox"/> 長者家居防跌
	暢「行」無阻	
	<input type="checkbox"/> 齡活出行資源	<input type="checkbox"/> 善用出行輔具
預計人數	(長者)	(照顧者) (職員)
活動地點設備	<input type="checkbox"/> 投影機 <input type="checkbox"/> 電腦 <input type="checkbox"/> 無線上網(WiFi) <input type="checkbox"/> 桌子 <input type="checkbox"/> 麥克風	

機構名稱 : \_\_\_\_\_

聯絡人姓名 : \_\_\_\_\_

聯絡人職位 : \_\_\_\_\_

電話號碼 : \_\_\_\_\_

電郵地址 : \_\_\_\_\_

日期 : \_\_\_\_\_

#### 備註：

1. 完成活動後亞太老年學研究中心職員會邀請所有參加者填寫活動意見書。
2. 亞太老年學研究中心職員或會於活動期間進行拍攝，活動相片或有可能作活動紀錄之用。
3. 如活動當日天文台發出黃色暴雨警告訊號或三號或以上之颱風訊號，活動將延期舉行。