

長評快訊

2020年第四期



香港基督教服務處

全人關心 卓越創新

長者評議會

疫情期間年長人士善用資訊科技與世界接軌

與外間保持聯繫 減少孤獨感 促進精神健康

香港基督教服務處早前向年長人士進行問卷調查並舉行發布會，希望更多人關注長者在疫情下應用資訊科技的情況，以及對其情緒健康的影響。在此，我們選取幾個調查結果重點與大家分享：

調查結果重點

1. 超過兩成受訪者表示沒有智能設備，與資訊科技世界絕緣，未能與外間保持聯繫及滿足其需要。
2. 長者使用智能設備能減少孤獨感，有使用智能設備及能力愈高的長者，他們的情緒愈偏向正面。
3. 提升長者使用智能設備的能力，對他們的生活有正面影響，包括能夠「增加與親友聯繫」、「增加生活樂趣」和「學習新知識和技巧」。能力較高者認為能夠「減少孤獨感」、「認識社區資源」及「解決生活問題」。
4. 超過一半受訪者的共同期望是「增加教學支援」，能力愈高的長者愈希望「增加教學支援」及「推動長者科技友善」。另外，長者均表達需要「資助使用網絡服務」及「資助購買智能設備」。

抗疫小故事

70歲李女士在疫情期間感到不安和無助，出現焦慮徵狀；幸好她跟社工學習使用視像會議程式，參加精神健康網上講座，透過網上「虛擬聚會」，減輕了孤獨感。李女士更與朋友分享經驗，教他們使用智能設備，讓她發現自己仍然擁有能力，因疫情而起的焦慮和孤獨感亦漸漸減退。



我們的建議

根據上述調查所得，我們有以下建議，藉此幫助長者與數碼世界接軌，促進精神健康：

1. 資助有需要的年長人士使用智能設備
2. 全港十八區大幅增加公共WiFi熱點
3. 非政府機構和社區團體加強對年長人士掌握資訊科技的支援，改善數碼鴻溝
4. 積極發展網上服務
5. 加強宣傳現有的資訊科技支援計劃
6. 盡快制定長者友善資訊科技政策

打破長者數碼隔膜

坊間有不同的中心、機構和公司為長者提供各式各樣的數碼資訊、服務、計劃及支援，長者可以善用這些資源，詳情請按 <https://www.facebook.com/735654366534113/posts/2985938831505644/?vh=e&d=n>



* 重溫「社區長者在疫情下應用資訊科技現況調查」發布會精華片段，請按 <https://www.facebook.com/735654366534113/posts/2985938831505644/?vh=e&d=n>

長者友善 不容忽視



世界衛生組織早於2005年發表的「長者友善社區」概念，近年在香港有更多的推廣，當中評核標準包括八大範疇，例如交通、房屋、社會參與等等，我們會透過「長評快訊」陸續和大家分享。

信息交流 地區實況

前文提及長者在資訊科技的使用狀況，正正屬於長者友善社區八大範疇之一：信息交流。在長者及年齡友善社區當中，不可缺少適時、便利地讓長者獲得生活及地區資訊的渠道，並有適合可用的方式去發放資訊，達至雙向的資訊交流，才可避免長者在社會內被忽略和孤立。

在信息交流的部分，全港十八區中以觀塘及深水埗區為例，兩區在2017-2018年的研究^[1]裡分別有4.18及4.41分（6分為滿分），顯示這兩區居民對信息交流情況尚算滿意。但隨著資訊科技及網絡的發展，資訊流通不再受時間和地區的限制，在疫情中也發揮很大的作用。



豐富生活 拉近關係

獨居的李婆婆（化名）形容第一波疫情來襲時因為未能到中心參加活動或經常外出，只能「整天在家看著四面牆」。然而，正因為科技的發展，讓她可以通過手機接收資訊並繼續與其他朋友溝通，「起碼我透過信息知道哪裡派口罩、哪裡有洗手液買」。這無疑令疫情中的長者更安心，可以及時找到所需的支援。即使疫情中無法相見，但如果資訊科技更為流通，可令長者的生活減少受到影響，有別以往的信息交流只單靠口耳相傳的局限。

除此以外，信息交流對長者與其他家人的互動亦非常重要。阿華（化名）指出因為大家的資訊接收不一，經常未能理解子女的世界而容易產生口角。透過上網，他表示小至外出用餐，大至時下年青人的想法，都有更多的理解，讓他更能融入子女的世界，對家庭相處有正面影響。

*[1] 賽馬會齡活城市計劃



加入長者評議會

如你或你身邊的朋友年滿 50 歲，關心社會事務，願意為長者權益盡一分力，歡迎加入長者評議會，請聯絡右邊「地區長評」單位：

地區長評	電話
樂暉	2717 0822
元州	2720 3105
幸福	2387 9951
順利	2345 8323



<https://www.facebook.com/hksacs/>