

香港中文大學 那打素護理學院  
「流金頌」培訓計劃

**CTP 005 – 社區及院舍的長者照顧**

非正規及家庭照顧者訓練工作坊(一)

嶄新科技與長者照顧

14/6, 21/6, 28/6, **5/7**, 12/7



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 內容大綱

- 社區共融 (助行器具及交通)
- 長者消閒活動及運動
- 智慧住宅

# 助行器具

## 電動前進站立式輪椅

- 延緩腿部退化
- 防治褥瘡
- 增加自信

# 助行器具

## 人體功學柺杖

- 用力較少
- 自行站立

# 交通運輸

未來適合長者使用的交通有什麼特色？

# 交通的需要

常見遇到的問題：

- 交通擠塞 (49%)
- 難以到達巴士站 (28%)
- 街燈照明不足 (26%)
- 交通燈閃爍太快 (21%)



# 長者友善交通燈研究

## 交通設施的問題

- 一般長者步行的速度 (0.82m/sec) 為合適；  
(1.06m/sec) 為快速【現時為1.2m/sec】
- 14/25個行人過路地點位置太少



# 長者友善交通燈研究

## 交通設施的建議

- 調節交通燈閃爍的時間
- 增加安全島
- 定期保養及維修行人道
- 增加天橋的升降機或加裝斜坡
- 減少巴士站與天橋/隧道的距離或每70米的距離加設座椅

# 長者友善交通燈研究

## 長者對正確過馬路的知識不足

- 難以分辨燈號訊息
  - 「留意車輛就不能留意燈號」
  - 「容易把行人看的燈號與駕駛者睇的燈號混淆」
- 錯誤觀念
  - 「一大群人過馬路，跟住就冇事」
  - 「被人夾住，車都車唔到」
- 「我係老人，梗係要讓我啦！」
- 「唔睇燈號，預咗

# 長者友善交通燈研究

## 長者對正確過馬路的知識不足

### ■ 難以分辨燈號訊息

- 「留意車輛就不能留意燈號」
- 「容易把行人看的燈號與駕駛者睇的燈號混淆」

### ■ 錯誤觀念

- 「一大群人過馬路，跟住就冇事」
- 「被人夾住，車都車唔到」
- 「我係老人，梗係要讓我啦！」
- 「唔睇燈號，預咗D車會停俾我」

Source: T.M.Lo (2003), HKU thesis

# 交通運輸

- 複合式車架
- 可拆為獨立的單車及三輪車
- 可切換為手搖驅動或電動駒動
- 八段變速器

# 消閒活動及運動

**Xbox**

# 消閒活動及運動

## XaviX

適合家居及院舍使用

娛樂性及復康性的支援軟件

好處：

1. 增加專注力、改善情緒、積極等
2. 主機、軟件、配件

# 消閒活動及運動

功能：

- 活化長者的動作靈活度
- 提升長者的手眼協調能力及反應力
- 適合長者、成人及小童，全家一起用

# 消閒活動及運動

功能：

- 加強長者動作的靈活度
- 富趣味性
- 鍛練手眼協調能力

# 消閒活動及運動

太極球

功能：

- 加強長者動作的靈活度
- 富趣味性
- 鍛練手眼協調能力

# 消閒活動及運動

## 太極球

雙手張開順著軌道平貼球面，眼睛能看到球在凸點顆粒的軌道上  
利用手腕的角度，讓球順軌道慢慢走一圈，並且保持持續運轉；  
亦可配合手腕的動作，讓球順軌道慢慢走一圈

# 消閒活動及運動

## 太極球

配合身體韻律動作讓球順軌道慢慢走一圈，並且保持持續運轉

# 消閒活動及運動

## 踩踏協力車

功能：

- 增進身體動作的靈活度及平衡感
- 增加腿部的運動量

# 消閒活動及運動

## 太極平衡板

### 功能：

- 增進身體動作的靈活度及平衡感
- 增進手眼協調能力、專注力及手的穩定度

# 消閒活動及運動

## 視覺圈

### 功能：

- 讓圓圈內鋼珠的轉動，訓練手腕的靈巧度及協調
- 促進眼球追視的能力，提升反應力

# 消閒活動及運動

## 觸覺

- 觸覺棒
- 觸覺滾筒
- 扭扭圈
- 丫丫圈

# 其他

## 相集

# 溝通及助聽方面

門鈴發射器

電話發射器

鬧鐘接收器

# 智慧住宅

定義：

- 住家裡裝置了電腦與資訊科技，能夠預知與反應居住者的需要，透過科技管理與對外溝通來提升長者的舒適、方便、安全及娛樂

# 智慧住宅

## 入口

- 安全性及便利性
- 靜脈辨識器及無人信箱

日本松下公司開發了無人信箱，當郵差把信件投入信箱後，只要按個鈕、插入收付證明，信箱的自動戳章機就會蓋好印章，讓郵差交差；如果住在集合式大樓，屋主只要把數位IC卡插進門廳的包裹機裡，機器就會自動辨識是那一戶的郵件，自動送到屋主手上，相當聰明

# 智慧住宅

## 靜脈辨識器

只需將手指放在指定位置，系統便會射出紅外線，探測手指第二節的血管脈絡狀況，只需兩秒時間便可確認身份，且沒有傳統指紋驗證有機會受皮膚表面狀態影響準確性

# 智慧住宅

## 廚房

### 網絡冰箱

- 15英寸液晶顯示器
- 通過冰箱上網、打可視電話和觀看影片
- 顯示冰箱內部的溫度和食品的保質期

# 智慧住宅

智慧型網路微波爐

智慧鉛板

智慧湯匙

烹飪時不知所加的調味料  
是否足夠

# 智慧住宅

## 浴室

### 電子座廁

- 自動掀蓋功能
- 感應使用者的適合高度自動升降
- 體重、脂肪率、尿糖狀況，提醒注意飲食均衡

# 智慧住宅

## 水溫感應水龍頭

- LED熱水→紅色
- LED冷水→藍色
- 水溫剛好→紫色

# 智慧住宅

## 臥室

- 智慧衣櫥
- 自動開關燈
- 睡眠模擬情景與空調
- 時間鬧鐘
- 自動感應床