

长者变「IT 耆星」 融入家庭社会

随着互联网日益普及，很多长者在日常生活中均会应用计算机、智能电话及流动网络，不少早年不谙计算机的人，已成功变身为「IT 耆星」。

改善与后辈沟通 免脱节

网上资源既能为长者提供大量免费信息及娱乐，更能有效促进他们与亲友、包括年轻一代间的沟通，甚至神奇地减轻身体疼痛、令他们勇敢面对疾病。

香港集思会早前进行的研究发现，很多年轻长者深感社会变化太大，科技发展一日千里，要了解年轻人的心态很困难。他们大多愿意迁就新一代，例如多用新的电子产品、学习上网和使用智能手机，尽量保持与年轻人的沟通，令自己不会和时代脱节。有受访者表示：「现在大部分的年轻一代，不是使用 WhatsApp、Facebook，就是微信，你不懂使用这些，那就等于会少了朋友。」笔者早前因工作关系，接触到一群参与 IT 长者活动的参加者，发觉对很多长者来说，上网已成为生活密不可分的一部分，而计算机、智能手机更是他们最亲密的伴儿。尽管他们大多跟计算机「相逢恨晚」，第一次接触信息科技时已是 50、60 岁，甚至更年长，但仍坚持从头学起，有些人学有所成后更担当义工，成为长者中心的计算机导师。

成 fb 人气网友 交友至海外

其中一名「IT 耆星」60 多岁才开始使用计算机，先从最基本的开关机、使用键盘学起，再学习输入法、收发电邮，然后接触各种社交媒体如 Facebook、YouTube，还有 Skype、WeChat 等实时通讯程序，到现在更能掌握 Photocap、Movie Maker 等图像处理软件。他经常透过 Skype 与移居海外的亲友联络，「以前打长途电话觉得收费贵，不会聊太久，现在用 Skype 就可以尽情聊，大家的关系紧密了很多。」

除了远在外地的亲友，网络也拉近了长者与同住家人的距离。另一位「IT 耆星」一家人本来鲜有交流、感情一般，她却利用各种实时通讯程序，协助大家冲破隔膜，「以前每个人放工回家就直

接入房，很少倾谈。现在我学会了传信息、相片，大家多了共同话题，有时他们会赞我『醒』。」

因为一个网络平台，有长者走出原先的生活圈子，藉着在个人网志和 Facebook 分享生活趣事，吸引 10 多万名「粉丝」追看，成为人气网友，结识很多不同年龄、国籍的好友，社交网络一下子变得广阔，「我很享受与其他人倾谈的感觉，每日都会透过网络回复 20 多位朋友，他们有些来自台湾、菲律宾及新加坡等地。」

资助长者学院 冲破数码鸿沟

对身体有毛病的长者而言，计算机更有相当神奇的功效。其中一名「IT 耆星」早年不幸中风，更患上栢金逊症，身体的活动能力受到限制；多得计算机这本「百科全书」，让她寄情学习，豁然开朗，某些身体的痛症更大大减轻。另一名患有视障的长者本来过着封闭的生活，不敢与人接触，后来学懂上网听歌、找食谱，两年前更开始学习粤曲，访问当天她就和朋友一起唱卡拉 OK。

当长者成功掌握信息科技，可有助冲破数码鸿沟，扩阔社交圈子，提升生活质素，更能为弱势社群的人生带来改变。建议政府进一步推动长者应用信息及通讯科技，全面推广数码共融措施，并继续投放资源发展长者学院，以充实长者的精神生活、保持他们的身心健康，建构一个适合长者安享晚年的社会环境。

撰文：唐希文 香港集思会高级研究主任