

長者變「IT 耆星」 融入家庭社會

隨着互聯網日益普及，很多長者在日常生活中均會應用電腦、智能電話及流動網絡，不少早年不諳電腦的人，已成功變身為「IT 耆星」。

改善與後輩溝通 免脫節

網上資源既能為長者提供大量免費資訊及娛樂，更能有效促進他們與親友、包括年輕一代間的溝通，甚至神奇地減輕身體疼痛，令他們勇敢面對疾病。

香港集思會早前進行的研究發現，很多年輕長者深感社會變化太大，科技發展一日千里，要了解年輕人的心態很困難。他們大多願意遷就新一代，例如多用新的電子產品、學習上網和使用智能手機，盡量保持與年輕人的溝通，令自己不會和時代脫節。有受訪者表示：「現在大部分的年輕一代，不是使用 WhatsApp、Facebook，就是微信，你不懂使用這些，那就等於會少了朋友。」筆者早前因工作關係，接觸到一群參與 IT 長者活動的參加者，發覺對很多長者來說，上網已成為生活密不可分的一部分，而電腦、智能手機更是他們最親密的伴兒。儘管他們大多跟電腦「相逢恨晚」，第一次接觸資訊科技時已是 50、60 歲，甚至更年長，但仍堅持從頭學起，有些人學有所成後更擔當義工，成為長者中心的電腦導師。

成 fb 人氣網友 交友至海外

其中一名「IT 耆星」60 多歲才開始使用電腦，先從最基本的開關機、使用鍵盤學起，再學習輸入法、收發電郵，然後接觸各種社交媒體如 Facebook、YouTube，還有 Skype、WeChat 等即時通訊程式，到現在更能掌握 Photocap、Movie Maker 等影像處理軟件。他經常透過 Skype 與移居海外的親友聯絡，「以前打長途電話覺得收費貴，不會聊太久，現在用 Skype 就可以盡情聊，大家的關係緊密了很多。」

除了遠在外地的親友，網絡也拉近了長者與同住家人的距離。另一位「IT 耆星」一家人本來鮮有交流、感情一般，她卻利用各種即時通訊程式，協助大家衝破隔膜，「以前每個人放工回家就直

接入房，很少傾談。現在我學會了傳信息、相片，大家多了共同話題，有時他們會讚我『醒』。」

因為一個網絡平台，有長者走出原先的生活圈子，藉着在個人網誌和 Facebook 分享生活趣事，吸引 10 多萬名「粉絲」追看，成為人氣網友，結識很多不同年齡、國籍的好友，社交網絡一下子變得廣闊，「我很享受與其他人傾談的感覺，每日都會透過網絡回覆 20 多位朋友，他們有些來自台灣、菲律賓及新加坡等地。」

資助長者學院 衝破數碼鴻溝

對身體有毛病的長者而言，電腦更有相當神奇的功效。其中一名「IT 耆星」早年不幸中風，更患上栢金遜症，身體的活動能力受到限制；多得電腦這本「百科全書」，讓她寄情學習，豁然開朗，某些身體的痛症更大大減輕。另一名患有視障的長者本來過着封閉的生活，不敢與人接觸，後來學懂上網聽歌、找食譜，兩年前更開始學習粵曲，訪問當天她就和朋友一起唱卡拉 OK。

當長者成功掌握資訊科技，可有助衝破數碼鴻溝，擴闊社交圈子，提升生活質素，更能為弱勢社群的人生帶來改變。建議政府進一步推動長者應用資訊及通訊科技，全面推廣數碼共融措施，並繼續投放資源發展長者學院，以充實長者的精神生活、保持他們的身心健康，建構一個適合長者安享晚年的社會環境。

撰文:唐希文 香港集思會高級研究主任