

Never Too Old to Learn – Smart Phones Boost Elderly Confidence

Sing Tao Weekender 10/8/2019

長者服務 weekly 星島周刊

活到老學到老，智能手機讓長者自信培增

今時今日，無論你走到大街小巷，火車或是巴士上，都看見人人手中拿著智能手機掃來掃去，或是搜索資料、看電影、玩遊戲，或是與朋友網上交談等。智能手機及其相關產品，似乎已成了現代人生活不可或缺的一部份。許多長者本來對智能科技一竅不通，但為了與世界接軌，和各地朋友聯繫，或是與下一代溝通，都紛紛拿起手機，不恥下問，認真學習，Yvonne可說是其中一位表表者。

使用臉書，和老友重遇

Yvonne住在澳華療養院基金屬下的社區房屋，定期到歐田磨活動中心參加各式活動，雖然年過七十，一頭白髮，但精神奕奕，神采飛揚。她很自豪地介紹自己常用的App包括臉書Facebook，微信WeChat，WhatsApp和Viber等。「不同朋友使用不同群組，所以我都用。我曾經用臉書，找到我十多年沒見，身處紐約的老友，再次重遇，十分開心，可以講下大家的近況，現在有幾多個孫!」我的家人群組都用Viber，所以我習慣和他們用Viber溝通，以前很難見面，也沒甚麼話題，現

在可以用寫的方法，即使他們不是即時答你，遲些都會回覆，溝通多了，關係也較親密。我英文不好，有時打錯字，孫仔他們會更正我!」

珍惜學習，追回失去的時光

許多長者都拒絕學習新事物，時常說「臨老學吹打」，學來都沒用。Yvonne又怎樣回應這句話?「我覺得長者不應該給年齡框住，無論幾多歲都可以學習新事物，而且當你學識之後，那種成功感滿足感，開心到沒言語可形容!我小時候沒機會讀書，現在到了我這個年紀，沒有任何壓力，可以很自由地追回過往失去的時光，所以我很珍惜可以學習的機會!」但即使有興趣學習，始終年事已高，學習這些新科技有沒有困難?「是的，絕對不是容易的事!特別是我們這個年紀，記憶力很差，剛剛聽完老師解釋點頭說明白，但回到家就忘記得一乾二淨，最初都有挫敗感!為了克服這個困難，於是我用了最愚蠢的方法，就是用筆用紙記下來，然後回家不停練習!」Yvonne更用愚公移山的比喻，說只要有恒心，每位長者都可以學習到怎樣使



用智能手機!

Yvonne說長者若有心學習怎樣使用手機，可以留意澳洲成人教育學院 (TAFE)，或是華人社區中心，很多時候都會定期開一些學習班讓長者學習，就好像歐田磨的沛德活動中心，也會教長者使用IPAD，許多長者都拿著IPAD看新聞看聖經。「學習新科技，讓我眼界大開，自信倍增!我是獨居的長者，有時也覺得孤單，但只要手上有智能手機，心裡也踏實很多，若有甚麼事情發生，也會有很多人支援，所以更有安全感!」



澳華療養院基金每月設有定期講座，8月份講座將於8月28日(星期三)早上十時在葉坪舉行，講座主題是:「認識腦退化症及預防方法」，名額有限，參加人士必須報名，額滿即止。報名請致電: (02) 9784 0838或電郵cmu@anhf.org.au。講座地址: EPPING UNITING CHURCH, cnr. CHESTER & OXFORD Streets, 56 Oxford St, Epping

