

工具類

年紀大了，視力、聽力及記憶力將出現不同程度的退化。「老人機」熒幕字大、喇叭聲勁，但大部分智能手機的初始設置並不會如此設定，字體、聲音等需要進入設置後，自己調試。

字體放大查農曆無有怕

雖然大部分新款智能手機都自帶放大鏡、手電筒等功能，卻難以迅速找到。子女將這些功能移至主頁面，長者使用就更方便快捷。若手機沒有此類工具，可以直接下載放大鏡、手電筒等App，再添加至主頁，或者設定快捷功能。

iOS系統的手機字體可設置到非常大，而如果覺得Android手機自帶的字體還是太小，可利用「Big Font」、「Big Launcher」等，將字體調整到更大，配合長輩。此外，為長輩下載一個萬年曆或農曆的App，也方便長輩使用。

■ Big Launcher 將圖文放大，方便長者閱讀。



老友記娛樂方面的愛好和後輩不太一樣，無論 Instagram、Podcast 及 Clubhouse 如何大熱，他們還是最偏愛聽電台。「香港收音機」就囊括香港所有的電台頻道，包括香港電台一至五台，商業電台叱咤 903 等。

娛樂通訊類

WhatsApp 聯繫易 Netflix 煲劇多

通訊App方面，最常使用的「WhatsApp」和「微信」對長者來說就已足夠。視頻類網站如「YouTube」、「ViuTV」均是不錯的選擇，安裝YouTube時不妨為長輩添加幾個感興趣的YouTuber，如養生、八卦、飲食等等。若有付費使用「Netflix」等串流媒體平台，不如分享其中的一個賬號給長輩煲劇睇戲。



■ ViuTV 有多種劇集選擇。

揀啱App 銀髮玩轉智能手機



港府早前宣布派發5,000元電子消費券，有人質疑會給不善於電子科技的長者帶來困擾。其實全球科技日新月異，身為孝順子女，完全可以送給長輩一部智能手機，並安裝好各種軟件，方便長者生活。本報將推薦最適合老人家使用的手機應用程式，涵蓋常用工具、安保、求救、資訊和娛樂等多個方面，希望讀者們幫助長輩與時俱進，成為新一批手機達人。



安保類

政府數據顯示，本港電話詐騙案受害者以長者居多。更新為智能手機後，借助App的幫助，銀髮族受騙機率將大大減少！現在市場上，主要有「小熊來電」、「芝麻來電」及「Whoscall」等幾款App，適合攔截本港的銷售及詐騙電話。各平台除有騷擾電話數據庫外，亦會從HK-JunkCall公開數據庫中更新傳銷及詐騙電話資料。

■ 芝麻來電可按需要啟動防止騷擾電話名單。

廣告電話名單

阻擋或辨識廣告來電
數量: 24408 最後更新: 23小時前



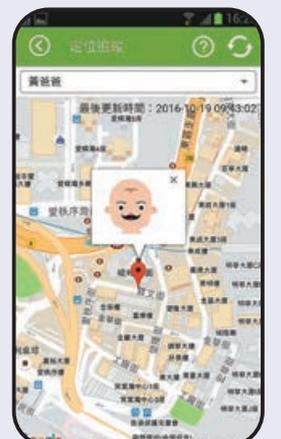
求救類

長者安危最受家人牽掛，除定期體檢和佩戴智能設備外，在智能手機設置一鍵求救亦值得考慮。iPhone可在設置中開啟「SOS緊急聯絡」功能，在系統「健康」App中添加緊急聯絡人和999。全部完成後，只需告訴長輩，有需要時單手快速點擊電源鍵5次，即可自動觸發緊急聯絡，在3秒倒計時後自動撥打指定的緊急聯絡人。

一鍵求救定位追蹤免牽掛

並非每一款Android手機都具備「SOS緊急聯絡」功能，但利用手機自帶的快速撥號功能也可在緊急狀態進行呼救；或者將手機熒幕周圍一圈的相機鍵、電源鍵或音量鍵，按照型號功能，將其中一個鍵改成立刻啟動「撥號」功能。

此外，東華三院社會服務科區域辦事處製作一款「腦友導航」，專為有認知障礙症患者及照顧者而設。當中的定位追蹤功能十分實用，能讓照顧者追蹤長者的實時位置，減少走失的危機，亦有用藥提示及生活實用貼士等功能，方便長者生活。



■ 「腦友導航」的定位追蹤能讓照顧者知道長者的實時位置。

支付類

在港扎根多年，電子錢包仍未能在銀髮族間普及，一張八達通長者卡已行勻全香港。但有了「轉數快」銀行轉賬服務後，長者也能通過「八達通銀包」App及時轉賬增值。

八達通轉賬增值無須排隊

登記「轉數快」後，長者可隨時增值八達通，無須排隊提款，或者出門用現金增值，十分方便。晚輩甚至可以教會老人用「八達通銀包」網上購物，在派消費券前提前體驗電子消費的便捷。

■ 派發電子消費券前，長者可提前使用八達通銀包體驗電子消費的便捷。

