



香港都會大學 長者學苑

長者進階數碼培訓計劃一 樂齡資 NET 新世代

學費全免

計劃簡介

香港都會大學長者學苑獲政府資訊科技總監辦公室的「長者進階數碼培訓計劃」撥款支持，於2021年12月至2023年12月期間推出「樂齡資 NET 新世代」，通過舉辦數碼培訓課程協助長者了解數碼化社會的最新發展，以及提升他們在日常生活中應用資訊及通訊科技的能力及信心，藉以享受數碼科技帶來的便利，從而獲得豐盛的晚年生活。同時，完成課程的學員亦有機會擔任課程助教，藉此與朋輩交流學習經驗。

課程一覽

- ◆ 安心出行樂悠遊
- ◆ 生活便利智掌握
- ◆ 網上購物話咁易
- ◆ 電子錢包知多點
- ◆ 醫療保健 e 生活
- ◆ 耆趣攝影樂
- ◆ 智叻老友 KOL
- ◆ 上網智安全
- ◆ 智能科技生活新知
- ◆ 耆樂輕鬆寫程式

課程對象

年滿 60 歲或以上，具備基本資訊及通訊科技知識的香港居民。

課堂安排

每堂 2 小時，共 5 堂

📞 查詢電話 29152380 (按2-0)

🌐 網址 www.hkmu.edu.hk/lipace/elderacademy

✉ 電郵 elderacademy@hkmu.edu.hk

📘 面書專頁 [f「HKMUEAMU」](https://www.facebook.com/HKMUEAMU)

證書頒發

為鼓勵積極參與及持續進修，凡出席率達八成 (80%) 或以上之學員將獲頒發證書，以茲表揚。

報名方法

透過本苑網頁

www.hkmu.edu.hk/lipace/elderacademy
進行網上報名。

香港都會大學長者學苑網址：



備註

1. 報名以先到先得形式處理。
2. 學員如因無故缺席而導致其出席率少於八成 (80%)，或將影響該學員日後報名其他課程的資格。
3. 香港都會大學長者學苑保留接受報名的最終決定權。

安心出行樂悠遊 (IT1021CP)

目標：掌握「安心出行」的應用及使用技巧，以及認識其他常用政府流動應用程式。

- 內容：1. 「安心出行」
(a) 介面及功能簡介、記錄出行方法；
(b) 接收通知、疫苗接種及檢測電子記錄功能；及
2. 「政府 App 站通」及其他與智慧出行相關的政府流動應用程式，包括：
(a) 「消閒一站通」；
(b) 「長者卡計劃」；
(c) 「香港出行易」。

網上購物話咁易 (IT1023CP)

目標：認識網上購物，包括使用方法、網上付款和相關注意事項等。

- 內容：1. 網上購物簡介、不同網購平台介紹（本地及外國常用網站）及網上購物應注意的事項；
2. 日常應用及體驗
(a) 網上超市（百佳、惠康及 Aeoncity）；
(b) 網上百貨（淘寶、HKTV mall）
3. 介紹各種網上付款方式、電子錢包（如信用卡、PayMe、Alipay、WeChat Pay 等）；及
4. 介紹本地及國內付運方法、集運以及退款程序。

醫療保健 e 生活 (IT1025CP)

目標：掌握與保健及醫療有關的電子服務的應用和使用技巧。

- 內容：1. 簡介網上保健及醫療的常用應用程式；
2. 日常醫療服務應用程式
(a) 「醫管局一站通」功能簡介及應用「預約通」預約門診服務；
(b) 「醫藥通」功能簡介及「護您依時」讀取藥物資訊；
3. 日常應用保健程式：Google fit、Apple health 記錄生活健康狀況；及
4. 常用智能健康配件介紹及如何選擇合適產品。

智叻老友 KOL (IT1027CP)

目標：掌握社交媒體及即時通訊程式的使用方法，並認識社交媒體及即時通訊程式的潛在風險。

- 內容：1. 認識常用的社交媒體及即時通訊程式；
2. 學習使用社交媒體流動應用程式：Facebook 及 IG（開設帳戶、加入朋友、貼文、限時動態等）；
3. 學習使用即時通訊程式：WhatsApp 及 WeChat（開設帳戶、管理通訊錄、傳送及回覆訊息、分享圖片及影片）；
4. 學習使用 YouTube：搜尋影片、分享、建立個人播放清單、訂閱及管理 YouTube 頻道；及
5. 社交媒體及即時通訊程式的潛在風險及保安貼士。

智能科技生活新知 (IT1029CP)

目標：認識人工智能、大數據、物聯網等科技的發展及在日常生活採用這些科技的應用。

- 內容：1. 人工智能（如人臉辨識、網上購物、手機助理、聊天機械人）；
2. 大數據（如醫療保健、社交、購物、交通系統等）；
3. 物聯網（如健康偵測儀器、智能手錶、智能雪櫃等）；
4. 人工智能、大數據、物聯網的科技整合應用：智能城市、智能家居系統簡介；及
5. 智能機械人介紹、互動示範及體驗（Pepper / Nao）。

生活便利智掌握 (IT1022CP)

目標：掌握「智方便」的應用及使用技巧，從而便利日常生活，並提升生活質素。

- 內容：1. 介紹流動應用程式「智方便」登記方法及功能；
2. 「智方便」日常應用示範
(a) 醫健通登記、兩電一煤網上通；
(b) 示範及應用「填表通」功能協助獲取政府服務；
(c) 預約領取香港特區旅行證件；及
3. 介紹其他與生活相關的常用網上服務、如利用「我的圖書館」獲取公共圖書館資訊、借閱電子書、預約圖書等。

電子錢包知多點 (IT1024CP)

目標：掌握電子支付的方式，認識各種電子錢包，以及使用電子錢包的注意事項等。

- 內容：1. 認識電子支付方式，簡介各種電子錢包及基本功能（付款、增值、提款、轉帳）；
2. 常用電子錢包登記方法及功能介紹
(a) 支付寶香港；
(b) Tap & go 拍住賞；
(c) 微信支付香港；及
3. 使用電子錢包的注意事項及資訊保安貼士。

耆趣攝影樂 (IT1026CP)

目標：學習使用智能手機拍攝照片，及通過流動應用程式進行照片修飾的知識和技巧。

- 內容：1. 手機攝影三步曲：拍攝、編輯及相簿儲存；
2. 手機攝影基本知識及功能，如相片或影片大小設定、近遠鏡、閃光燈、廣角鏡、自拍、曝光、錄影短片等；
3. 常用圖檔類型及相簿儲存方法（外置裝置及雲端）；及
4. 修圖基本技巧：裁剪、曝光、飽和度、銳利化、圖像拼貼、相框、濾鏡等。

上網智安全 (IT1028CP)

目標：掌握網絡安全知識及常見網絡陷阱，包括使用無線網絡 (Wi-Fi) 時的注意事項等。

- 內容：1. 基本網絡安全知識及常見網絡陷阱（Wi-Fi、病毒軟件、身分盜竊）；
2. 使用 Wi-Fi（家居或戶外）的潛在風險；
3. 常見惡意軟件及保安貼士（如安裝防毒軟件、防火牆、定期掃描裝置等）；
4. 認識流動裝置潛在風險及保安貼士（如保安軟件應用、設定密碼指紋鎖、偵測及限制安裝不明程式等）；及
5. 認識電子銀行服務及電子支付的保安貼士（防止身分盜竊、信用卡資料保存、安全使用電子錢包等）。

耆樂輕鬆寫程式 (IT1030CP)

目標：認識程式語言及學習使用 micro:bit 編輯簡單程式，體驗編程的樂趣。

- 內容：1. 簡介電腦如何使用程式語言及常見簡易編輯程式、軟件及裝置組件；
2. 介紹簡易圖像化積木式編程：micro:bit 介面及基本操作；
3. 簡易編程體驗
(a) 使用 micro:bit 編出「亮燈」及「唱歌」程式；
(b) 使用 micro:bit 編出「聲控式開燈」程式；及
4. 連接虛擬程式與裝置應用：聲控式小夜燈。

