



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2024年2月至2026年2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

- ◆ 防騙資訊智掌握
- ◆ 康文樂享一站通
- ◆ 輕鬆暢遊內地 APP
- ◆ 娛樂在手新時代
- ◆ 影片製作達人
- ◆ 數碼繪畫藝術家
- ◆ 活力耆英智有營
- ◆ 智能家居新體驗
- ◆ 耆樂輕鬆寫程式
- ◆ 與 AI 談天說地

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。

在本刊物 / 活動內 (或由項目小組成員) 表達的任何意見、研究成果、結論或建議，均不代表香港特別行政區政府或政府資訊科技總監辦公室的觀點。

防騙資訊智掌握 (IT1031CP)

目標：讓學員掌握「防騙視伏 App」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. 「政府 App 站通」、「香港政府通知你」及常用政府 APP
 2. 介紹流動應用程式「智方便」登記方法、綜合功能及日常應用示範
(a) 示範及應用「填表通」功能作各樣政府服務登記
(b) 設定「數碼簽署」、「個人化提示」服務
 3. 介紹《政府新聞網》流動程式及「防騙視伏 App」的應用
(a) 使用詐騙陷阱搜尋器「防騙視伏器」即時核實可疑騙案
(b) 查閱最新的防騙及網絡安全資訊，掌握犯案趨勢和防騙提示
 4. 其他與便利長者的流動應用程式
(a) 「長者咭計劃」轄下的優惠商品和服務
(b) 「MyMapHK」數碼地圖查閱公眾設施的位置和資訊

輕鬆暢遊內地 APP (IT1033CP)

目標：讓學員熟悉內地常用的流動應用程式，了解實用的操作技巧和注意事項，以享受便利的生活和社交體驗。

- 內容：
1. 電子支付
(a) 「支付寶」的註冊與使用方法
(b) 「微信支付」的功能與操作技巧
(c) 安全使用電子支付的注意事項
 2. 交通出行
(a) 「滴滴出行」、「高德打車」的註冊與叫車流程
(b) 出租車出行 APP 的常用功能和付款方式
 3. 導航
(a) 「高德地圖」尋找路線並瞭解交通情況
(b) 「百度地圖」的導航功能和實用工具
 4. 飲食
(a) 「美團」、「大眾點評」尋找及預訂餐廳、查看菜單和瀏覽評論
(b) 探索外賣服務和相關優惠活動
 5. 社交平台
(a) 「小紅書」的使用方法和網絡熱潮
(b) 「抖音」的短視頻分享和互動功能
(c) 在社交平台上保護個人隱私和安全

影片製作達人 (IT1035CP)

目標：讓學員學習手機拍片和剪片的基本技能，創作出精彩的影片作品，紀錄珍貴的時刻，展現自己的創意和故事。

- 內容：
1. 手機攝影的基本原理和技巧，掌握拍攝角度、光線和構圖，以及手機相機的各種功能和設定
 2. 手機影片的穩定性、運鏡和運動拍攝的技巧，以及如何外接麥克風和燈光設備
 3. 手機剪片軟體的基本剪輯功能、和效果應用，如添加文字、音效、轉場和濾鏡等元素
 4. 學習不同的剪輯風格和技巧，例如構建劇情、運用節奏和強調重點

活力耆英智有營 (IT1037CP)

目標：讓學員學習透過運動健身和營養的流動應用程式，設定適合的運動計畫及分析營養攝入情況，從而建立健康的飲食和運動習慣。

- 內容：
1. 介紹適合長者使用的運動健身和營養的流動應用程式
(a) 學習如何下載、安裝和設定
(b) 了解功能和使用方法
 2. 運動計畫設定與管理
(a) 學習使用長者運動流動應用程式(如：「肌不可失大行動」、「90活力站」)建立恆常運動的生活習慣
(b) 設定適合的運動計畫，包括目標設定和訓練計劃
(c) 透過流動應用程式記錄和追蹤運動表現
 3. 營養攝入分析與管理
(a) 學習使用營養流動應用程式(如：「營養寶」、「少糖飲食」)記錄飲食，分析營養攝入情況
(b) 基本的營養需求和均衡飲食原則
 4. 健康目標與追蹤
(a) 學習設定個人健康目標，如體重管理、心血管健康等
(b) 追蹤數據評估健康狀態，並調整計劃以達成目標
 5. 實踐及應用流動應用程式，分享和討論數碼健康生活體驗

耆樂輕鬆寫程式 (IT1039CP)

目標：讓學員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編碼編程、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「計步器」及「指南針」程式
(b) 使用 micro:bit 編出自己的「電子寵物」

康文樂享一站通 (IT1032CP)

目標：讓學員認識「消閒一站通」的使用方法及綜合功能，隨時隨地獲取文化、康樂及體育各類活動的資訊。

- 內容：
1. 介紹流動應用程式「消閒一站通」使用方法和綜合功能
 2. 「My SmartPLAY」應用示範
(a) 建立 SmartPLAY 用戶帳戶及完成認證
(b) 預訂康文署的康體服務及康樂場地
(c) 報名參加各類訓練班及康樂活動
 3. 博物館流動資訊及專覽平台「智博行」
(a) 示範透過文字、語音、影片及多媒體內容介紹展品
 4. 「遠足留蹤」的詳細功能及應用
 5. 介紹「綠線寶手機應用程式」功能，回收物件以獲取積分及換取禮品

娛樂在手新時代 (IT1034CP)

目標：讓學員掌握數碼娛樂和串流影音平台的基本知識和技能，享受數碼娛樂的樂趣和便利。

- 內容：
1. 數碼娛樂入門
(a) 介紹數碼娛樂的基本概念和常用術語
(b) 探索網絡影音平台、數碼遊戲、線上閱讀等數碼娛樂形式
(c) 選擇合適的數碼娛樂平台和設備
 2. 串流影音平台
(a) 認識常見的串流影音平台，如 Netflix、YouTube 等
(b) 學習註冊、尋找和觀看影片、影集、綜藝節目等內容
(c) 掌握影片播放控制和設定功能
 3. 數碼遊戲導航
(a) 了解主流遊戲平台和遊戲類型
(b) 學習下載、安裝和遊玩數碼遊戲
(c) 掌握遊戲控制、語音聊天和多人連線等功能
 4. 線上閱讀與學習資源
(a) 學習使用線上與視像會議平台，如 Zoom、Teams 等
(b) 探索線上閱讀平台和電子書服務
(c) 學習線上閱讀的基本操作和設定
(d) 發掘線上學習資源，如網上課程、文獻檢索等
 5. 使用數碼娛樂使用中的安全注意事項

數碼繪畫藝術家 (IT1036CP)

目標：讓學員掌握電子繪圖的基礎知識和技能，此課程更嘗試將傳統的中國畫與電繪結合，讓長者學員創作出獨特的藝術作品。

- 內容：
1. 電子繪圖的基本概念和工具介紹 (iPad 和 Apple Pencil、Samsung Tab 和 S Pen)
 2. 常見繪圖軟件的使用 (Procreate、Adobe Fresco 等)
 3. 數碼繪畫的基本操作和繪畫技巧 (建立新的畫布、選擇和調整筆刷等)
 4. 電腦繪圖創作 - 中國畫
 5. 電腦繪圖創作 - 西洋畫

智能家居新體驗 (IT1038CP)

目標：讓學員了解和運用智能家居安老技術，熟悉智能家居設備和系統，以提升安全及生活品質。

- 內容：
1. 簡介智能家居安老技術服務及最新的發展趨勢
 2. 簡介智能家居的常用設備，如健康監測、活動監測、家居配套自動化及遠程醫療等
 3. 簡介最新的樂齡科技產品，如智能感應地墊、防跌感應床墊套裝等
 4. 學習如何選擇樂齡科技產品及運用智能家居技術提升生活品質
 5. 參觀「賽馬會智齡匯」或「房協長者安居資源中心：樂齡家居睇真 D」

與 AI 談天說地 (IT1040CP)

目標：了解 AI 的定義，以及 AI 的歷史發展和主要應用領域。學習如何使用 ChatBot。

- 內容：
1. AI 的基本概念和歷史發展
(a) 介紹 AI 的基本概念，包括機器學習、深度學習等
(b) 回顧 AI 的歷史發展
(c) 介紹 AI 的主要應用領域，如語音識別、圖像識別、自然語言處理等
 2. AI 在日常生活中的應用
(a) 介紹 AI 在日常生活中的應用，如智能家居、語音助手、自動駕駛等
(b) 實際操作一些 AI 產品，如使用語音助手設置鬧鐘、查詢天氣等
 3. AI 的倫理問題和社會影響
 4. 介紹 ChatBot
(a) 介紹 ChatBot 的基本概念，如 ChatGPT、Poe 是什麼，它是如何運作的等；
(b) 介紹 ChatBot 的功能，如文本生成、翻譯語言、資料分析等；實際操作 ChatGPT、Poe，如進行對話等。
 5. ChatBot 的應用和未來發展
(a) 介紹 ChatBot 的應用，如客服、教育、娛樂等；
(b) 討論如何利用 ChatBot 改善生活，如使用 ChatGPT、Poe 學習新知識、解決問題等。

課程時間表

課程資訊將會定期更新

詳情請參閱以下網址：

