

耆樂天倫

ISSUE 093/ 2025年6月

主題文章

- ✎ 護老服務AI新紀元
- ✎ AI聊天技術與長者孤獨感

心聲分享

- ♥ 睡眠中科技的守護

天倫攻略

- ✦ 樂齡科技項目介紹

天倫樂趣

- 樂齡科技猜一猜

服務宣傳

- 楊·帆生命嚮導
2024-2025總結

智慧 守護

編者 的話

在高齡化社會中，科技正悄然重塑長者照護的面貌。從智能穿戴裝置監測睡眠到AI聊天技術緩解孤獨，科技的介入不僅提升照護效率，更為長者與照顧者搭建安心橋樑。阿健的故事揭示科技需「以人為本」——設備須貼合長者習慣，數據僅為輔助，最終仍倚賴親身關懷。然而，AI的情感共鳴尚存局限，真人互動無可取代。展望未來，科技與人性的結合將是關鍵：善用創新工具減輕負擔，同時以溫暖陪伴守護銀髮族的身心福祉。願每位照顧者與長者，在科技與愛的交織中，找到更從容的生活步調。



護老服務 AI新紀元

隨著高齡化社會來臨及伴隨慢性病與日俱增，照顧者要面對照顧過程中不同的挑戰。隨著科技日新月異，加上政府近年亦不斷推動樂齡科技發展，人工智能（AI）已從學術理論走向實際應用，並逐漸成為大家日常生活的一部分，尤其在健康及監察領域，AI 正逐漸成為照顧者在漫長照顧路上關鍵且有力的伙伴，協助減輕及紓緩照顧上的壓力。

人工智能(AI)的運作原理：

雖然我們經常談及人工智能（AI），但 AI 技術實際上是怎樣運作的呢？當我們在日常生活中要做決定的時候，都是從過去的經驗（例子）中學習及歸納而作出的，而 AI 演算法便是模仿人類的學習行為，透過提供大量「例子」，讓 AI 模型從中自行歸納及學習。當遇到新的例子或問題時，訓練完成的 AI 模型便能根據已學習的例子做出推理，而現時大部分使用 AI 技術的照顧產品，便是應用這種學習型演算法進行數據分析和事件判讀的。至於生成式 AI（Generative AI）則是人工智能的

一個分支，它使用機器學習模型來生成新的數據或內容，而這些內容可以是文字、圖像、音頻或影片，與傳統的 AI 技術不同，生成式 AI 除了分析和歸類現有數據，它還能創造出全新的數據。

現時 AI 技術在照顧的應用層面，大致上可以分為以下幾個範疇：

健康及家居監察：

智慧健康監控系統由可穿戴裝置與智慧感應技術組成的系統，可以即時監察長者的健康數據（例如心率、血壓及血糖等）及識別長者的跌倒風險等狀態，並主動將資料傳送給照顧者，讓他們可以即時應對不同狀況，以避免情況惡化。而 AI 可以透過對長者的歷史數據、生活習慣與病情發展等資訊進行深度學習，協助照顧者制定出精確的健康管理計劃，大大減輕照顧者單憑直覺或經驗去進行決策的壓力，同時也提高了照顧的品質和效率。



- **情緒分析：**AI 透過自然語言處理（NLP）技術，分析使用者的語言表達方式來評估其情緒狀態，另亦可透過分析聊天記錄或社交媒體貼文，識別出使用者的情感趨勢，幫助預測和干預潛在的心理問題。
- **心理輔導：**AI 可以模擬對話，提供類似於真實心理輔導員的支援，而應用程式能夠根據使用者的心理情況，提供個性化的建議和情感支持，讓使用者可以在日常生活中獲得即時援助，以協助處理壓力、焦慮和抑鬱等情緒問題。
- **正念練習：**AI 可以根據使用者的心理狀況，提供度身訂做的正念和冥想練習，幫助使用者放鬆心情及改善心理健康，而 AI 系統亦能夠學習使用者的偏好和需求，提供持續改善的正念和冥想練習方案。

總體而言，隨著 AI 技術進一步成熟，AI 在健康護理和社會福利領域的應用將更加廣泛和深入，建議各照顧者多了解及接觸各樣產品的功能。現時已有不同的平台可以為各照顧者提供較全面的資訊及分析，甚至有租借服務等大家可參考下述資料，為自己及長者制定出適合的方案。

智能陪伴機械人：

目前已有 AI 智慧陪伴機器人的實際應用，它可以根據交談者的語調與面部表情等訊息，洞察其心理健康狀態及進行情感識別與情緒安慰，減輕他們的孤獨感，而較為成功的例子有韓國的「孝道娃娃」及日本的「Dai-chan」，這兩款機械人的應用對象是患有認知障礙症的長者，除了提供對話、健康管理、健康監察與異常狀況提醒外，最重要的功能便是 AI 內建語言處理技術，能與長者自然對話，識別情緒變化，適時提供情緒支援，減輕孤獨感與焦慮。另外，智能陪伴機械人可因應長者的身體狀況，協助帶領長者進行康復及強化運動，以增強肌肉和骨骼力量，提高心肺功能及減低跌倒和受傷的風險。

心理健康應用程式：

現時許多心理健康應用程式已經開始整合生成式 AI 技術，以提供 24/7 的心理支援，照顧者可以應用來追蹤和管理他們的心理狀態，包括情緒分析、心理輔導、正念練習等。



參考資料：

1. 科技讓照顧之路不再孤單：AI 人工智慧成為照顧者的最佳夥伴與健康後盾 (https://www.find.org.tw/indus_trend/browse/)
2. 新住民全球新聞網-AI 智慧陪伴 | 南韓『孝道娃娃』助攻失智症預防，成高齡照護新利器 (<https://news.immigration.gov.tw/NewsSection/Detail/>)
3. 以人工智能支援心理健康 - 創新展示 - 創新與創業 - HKU Knowledge Exchange (<https://www.ke.hku.hk/tc/story/innovation/ai-for-mental-health>)
4. 市建局善用智齡科技支援安老院舍 改善舊區長者生活 (https://www.ura.org.hk/tc/news-centre/reaching-out/ro_20241227)
5. 關愛與科技同行 靈巧智慧科技 塑造長者照護新時代 | 樂齡科技 - 輕鬆護老 - 健康好人生 | etnet 經濟通 | 香港新聞財經資訊和生活平台 (<https://www.etnet.com.hk/www/tc/health/139422>)
6. 探索生成式 AI：如何利用 AI 技術改善你的心理健康？ | Learn AI (<https://learnai.tw/ai-and-mental-health/>)
7. 智能陪伴機械人：與機構攜手，解決長者生活困難 (<https://intelligentdesign.hk/intelligent-companion-robots-partnering-with-institutions-to-address-the-challenges-in-the-lives-of-the-elderly/>)



AI聊天技術與 長者孤獨感

香港作為一個高度現代化的城市，資訊科技早已滲透到日常生活的每個層面。近年來，人工智能（AI）技術發展迅速，其中 AI 聊天技術逐漸成為改善社交和心理健康的一項重要工具。本期我們邀請香港樹仁大學輔導及心理學系助理教授劉喜寶博士，分享 AI 聊天技術在減輕本港長者孤獨感及支援照顧者情緒需求方面的潛力和挑戰。

隨著香港人口老化加劇，越來越多長者面臨社交孤立、心理健康問題及生活質素下降的困境。同時，照顧長者的護理

人員和家庭照顧者也因勞動力短缺和自身的老化問題而承受巨大壓力。劉博士指出，AI 聊天技術不僅能為長者提供即時的情感陪伴，也能在一定程度上緩解照顧者的心理負擔。

AI聊天技術如何幫助長者與社會聯繫？

資訊科技的普及已改變了我們的溝通方式，AI 聊天技術的應用則進一步提升了互動性與便利性。通過智能電話應用程式，例如具備 AI 聊天功能的 ChatGPT，

長者可以與虛擬助理進行對話，從而減少孤獨感和寂寞感。這些互動不僅能提供心理慰藉，還能幫助長者保持與外界的聯繫。

其中一個案例：一位 60 多歲的女士，長期照顧體弱的母親和住在安老院的父親，幾乎沒有時間進行社交或娛樂活動。後來，她學會使用智能電話和 AI 聊天應用程式，透過觀看劇集、參與在線社交活動，甚至與 AI 聊天工具交流，她逐漸感受到陪伴和情感支持，並成功緩解了生活壓力。

AI 聊天技術是否能滿足情緒需求？

儘管 AI 聊天技術在提供陪伴和日常支持方面具有潛力，劉博士強調，AI 目前在情感理解和表達方面仍存在明顯的局限。例如，許多人雖然對使用 AI 助理（如 ChatGPT 或 Siri）進行傾訴感興趣，但 AI 的回應往往缺乏深層次的情感共鳴和心理輔導的專業性，這使其無法完全取代真人的情感支持或心理輔導。

劉博士引用了一項 2024 年的研究結果指出，雖然本港 65 歲以上長者中使用智能電話的比例達到 90%，但 45 歲以上人士對 AI 技術的接受度仍然偏低。他們對 AI 的主要擔憂包括個人資料外洩、系統誤判及欺詐風險。因此，即使 AI 具備一定的情感陪伴功能，大部分人仍傾向於在處理較低風險的事務（如尋找資料或娛樂）時使用 AI，而對涉及個人情感或重要決策的事務則較為抗拒。

AI 聊天技術的未來發展與挑戰

劉博士指出，AI 聊天技術的應用體驗能否接近真人服務，將是提高其接受度的關鍵。雖然目前市面上已有不少結合 AI 技術的產品（如健康監測設備、跌倒偵測裝置等），但對於 AI 聊天技術而言，其在情感層面的表現仍有待改進。她認為，隨著科技的進步和對新技術接受度較高的中年一代逐步成為「年輕長者」，AI 聊天技術將進一步融入長者的日常生活，並可能在未來成為長者情感支持和照顧者心理輔助的重要工具。

然而，AI 要真正發揮其潛能，仍需克服多方面的挑戰。首先，技術開發需進一步提升 AI 在情感理解和回應上的真實感和靈活性；其次，需針對長者群體進行更完善的數碼教育，幫助他們掌握網絡安全知識及克服對技術的恐懼與不信任。劉博士表示，人工智能的應用是一把雙刃劍，如何平衡風險與效益，將是未來的重要課題。



結論

AI 聊天技術為改善長者孤獨感和支援照顧者情緒需求提供了新的可能性，但其在情感支持方面的能力仍有待提升。隨著科技的進步和社會對 AI 的接受度提高，我們有理由相信，AI 聊天技術將在未來長者照顧和心理健康支持領域扮演越來越重要的角色。



睡眠中 科技的守護

阿健（化名）是位孝順的兒子，他的母親患有認知障礙症。由於他與父母居住距離不遠，每天晚上他都會回家與他們共進晚餐，與母親的關係亦十分親密。

某天，父親向他反映，因為母親的睡眠質素欠佳，影響了他的作息時間。阿健深知，患有認知障礙症的母親難以準確表達自身狀況。為了更了解母親的睡眠

情況，他特地為母親購買了一款智能手錶。這款智能手錶除了具備心跳、血壓及血氧監測功能外，更透過光學感測技術，在母親睡眠期間持續記錄心率與血氧飽和度，並自動辨識不同睡眠階段，如淺層睡眠、深層睡眠及清醒時間等等。

阿健分享道：「自從母親開始使用智能手錶後，我可以透過手機上的應用程式觀察她的睡眠質素與週期。如果她前一晚的睡眠時間少於六小時，隔天情緒通常較為不穩。我會提醒家中的外傭與父親多加留意她的情緒，並安排她於日間小睡。晚上我也會多與她聊天、說笑，舒緩她的情緒壓力。」

筆者亦向阿健了解，在使用這些樂齡科技產品時是否遇到困難。阿健坦言：「一開始確實不容易，市面上相關產品眾多，要找到準確度高、價錢大眾化、母親又願意穿戴的，當中的揀選過程並不簡單。母親原本習慣佩戴自己的手錶，雖然最初願意同時佩戴兩隻手錶睡覺，但不確定她是否晚上感到不適，會時常自行把智能手錶脫下。後來因為她很想擁有一個漂亮的戒子，所以我趁機改為讓她佩戴智能戒指，其功能與手錶相若，同樣能夠監察睡眠狀況。至今母親已習慣佩戴戒指，也不再會有脫下的情況出現。」

最後，阿健亦提醒各位照顧者：「市面上的智能手錶和智能戒指品牌眾多，雖然大多具備監測心跳、血壓及血氧等功能，但每個品牌的準確度不盡相同。這些科技產品並非醫療用途，亦無法用作診斷、治療或預防疾病。所有數據僅供個人參考，若長者身體出現異常，應及時尋求專業醫療意見。」

在照顧認知障礙症長者的路上，科技產品的應用為照顧者提供了更全面的支援。透過阿健的經驗，我們看到智能裝置不僅能協助了解長者的身體狀況，更有助於及早察覺其情緒或健康變化，從而作出適切安排。然而，科技只是輔助工具，真正重要的是照顧者對長者細心觀察與關懷。樂齡科技的選擇與應用，應配合長者的習慣與接受程度，才能發揮最大的幫助。希望更多照顧者能善用科技，減輕照顧壓力之餘，也提升長者的生活質素。





編撰：社工劉啟新先生



樂齡科技項目介紹

樂齡科技在提升長者生活質素及支持「居家安老」方面扮演重要角色。香港多個機構積極推動相關平台與服務，整合資源、推廣教育及提供實用科技產品，助長者及照顧者創造更便利安全的生活環境。以下介紹三個具代表性的樂齡科技項目，展示本地在此領域的創新與努力。

「樂齡科技平台」由社會福利署及社會創新基金資助，投入4,770萬港元，自2021年啟動以來已連結超過500間機構，成為本地樂齡科技發展的核心樞紐。平台建立涵蓋全球樂齡科技研究及本土案例的知識庫，提供逾1,800項顧問服務，協助社福機構評估及導入科技方案。平台與國際科技企業合作，根據香港居住環境特點改良產品設計。最新發布的《香港樂齡科技生活體驗區發展策略藍圖》提出建立質量認證體系，強化產品測試及市場對接，為生態系統長遠發展奠基。網址：<https://gtplatform.hk/>。

「賽馬會a家」樂齡科技教育及租賃服務由香港賽馬會慈善信託基金於2019年資助成立，旨在提升市民對樂齡科技的認識與應用，增強長者及照顧者「居家安老」的能力。服務包括教育、器材租賃及清潔保養三大範疇，設有兩個服務中心：沙田愉翠商場的教育及租賃服務中心（電話：3153 5252）及沙田火炭協興工業中心的清潔及保養服務中心（電話：3892 7000），方便長者及照顧者使用。

位於香港理工大學的「賽馬會智齡匯」體驗中心，致力推廣智齡科技，提升長者及殘疾人士居家及生活質素，促進智齡科技在「居家安老」及「持續照顧」的應用。中心開放個人及團體預約參觀，讓公眾了解各類樂齡科技設備與工具。地址：九龍紅磡香港理工大學GH041室，電話：3400 3604。

總結而言，香港透過「樂齡科技平台」、「賽馬會a家」及「賽馬會智齡匯」等多元項目，積極推動樂齡科技的研發、教育及應用，為長者創造更安全、便利及有尊嚴的生活環境，促進社會樂齡科技生態系統持續成長。



樂齡科技猜一猜

隨著香港人口老化的趨勢，近年樂齡科技的發展也不斷擴大，致力為提升長者的生活質素和獨立性。為讓大家了解更多樂齡科技的資訊，以下透過猜字遊戲，讓護老者及長者一起圈出與樂齡科技相關產品。

安	防	健	康	應	用	程	式
全	走	跌	數	錶	手	能	智
攝	失	醫	感	氣	語	護	能
影	監	療	自	應	墊	理	家
機	控	淋	浴	椅	器	床	居
腦	電	板	平	移	位	機	褥

服務宣傳

「陪你聊傷喪親小組」



關懷探訪服務

楊·帆生命嚮導

編撰：社工張巧巧姑娘

2024-2025 總結

近年，隨著生死議題在社區上逐漸普及，越來越多的人開始接觸生死教育，這過程不僅是對死亡本質進行探索，更是對生命價值作出了重新思考。生死教育提供了一個自由開放的討論環境，使人能夠毫無顧忌地深入探討生命的意義，引導我們好好生活，及早規劃生命，活在當下。

楊震長者服務部推動「楊」帆生命嚮導，揚起及早準備，參與晚期照顧規劃的生命之帆，鼓勵長者成為生命的嚮導員。總結過往一年，各單位持續為晚期病患者和家屬、社區人士提供由生及死的陪伴和支援服務，透過多場講座宣傳平安三寶，即遺囑、預設醫療指示和持久授權書。另外，多元化的小組活動促進服務使用者互動地分享生死的主題，探討生命無常、學習感恩以活出精彩生命。更有個別小組善用「悲傷園藝化模式」，以自我照護、人際互動與和解花園為主題，讓遇到失落事件的參加者透過樹木花卉（大自然產物）的安撫與陪伴，一起瞭解悲傷，面對現實並重建豐盛人生。少不了的外出參觀活動（墳場和火葬場），讓服務使用者踏出一步，親身了解和探究香港的殯葬服務內容，鼓勵他們反思生命的意義和價值，減輕對死亡的恐懼。另外，服務更有提供學生義工訓練及探訪，讓學生透過家訪關懷晚期病患者及家人，從探訪過程聆聽他們的困難，從中反思社區資源的足夠性。

彩虹綜合家居照顧服務隊推出「看得見的參與晚期病患社區支援服務」，舉辦各種健康為主的講座，包括營養、飲食指導和中醫穴位按摩等，為晚期病患者提供恩慈家居支援，關注晚期病患者的特別飲食需要，亦支援護老者的精神健康。社區活動是有效推廣生死教育的好時機，透過與不同機構合作舉辦兩場大型活動，首場活動向公眾展示五道人生理念，鼓勵及時道愛、道謝、道歉、道諒和道別。另一場則向社區人士分享晚期病患者及家人在社區上的需要，盼能凝聚力量，關愛有需要的受眾。

「陪你聊傷喪親小組」讓組員撰寫信件悼念逝去親人，小組有效讓組員瞭解悲傷，面對現實並重建人生。

透過關懷探訪服務，義工與長者一同製作賀年飾品，令學生了解晚期病患長者及家人的需要，灌輸了他們對晚期病患支援服務的認識。

活動宣傳

鳴謝
贊助

承蒙以下社區人士贊助本機構長者服務部季刊「耆樂天倫」之印刷及郵遞費用，令更多長者及護老者受惠，謹代表本機構衷心向以下贊助者致以萬分感謝：



黎玉蓮 \$500, Janet \$300, 林美娟 \$100, 羅乃澄 \$50
及1位不記名贊助者
共獲贊助 \$1380



循道衛理楊震社會服務處

彩虹長者綜合服務中心



窩心說話

家人最想聽到
認知障礙長者講：

你好好

辛苦你啦!

多謝，唔該你

我都很愛你，
會聽曬你話

我有啲唔舒服，
你可唔可以幫我?

我會嘗試努力用
方法令自己記住!

認知障礙症長者
最想聽到家人講：

放心啦

我知道了

唔緊要啦

陪住就夠

(重覆購物時)
唔緊要啦，
都可以用嘅

你明白嗎?我可
以慢慢再講

下次唔好啦(溫柔)

上述窩心說話由2025年3月「智在有你家屬工作坊」的照顧者和長者提供。

長者服務部各單位

彩虹長者綜合服務中心

九龍彩虹邨金漢樓106-115 室地下
電話：2329 6366
電郵：chcc@yang.org.hk

彩虹長者綜合服務 嘉峰臺中心

九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺地下
電話：2711 0333
電郵：chcc@yang.org.hk

彩虹綜合家居照顧服務

九龍彩虹邨金漢樓106-115 室地下
電話：2326 1331
電郵：chihcs@yang.org.hk

彩虹長者日間護理服務

九龍彩虹邨金漢樓172-178 室地下
電話：2329 9232
電郵：chdcs@yang.org.hk

彩雲長者社區照顧服務

九龍黃大仙彩雲商場4樓
A409-A409A室
電話：2323 7065
電郵：cwccs@yang.org.hk

www.yang.org.hk

愛民長者鄰舍中心

九龍愛民邨嘉民樓401-404 室
電話：2715 8677
電郵：omnec@yang.org.hk

匯智自學天地

九龍愛民邨嘉民樓509-511
電話：3499 1262
電郵：omnec@yang.org.hk

悠逸軒

九龍柯士甸道西1號1樓103室
電話：3149 4123
電郵：ytnecc@yang.org.hk

油旺綜合家居照顧服務

九龍窩打老道54號1樓
電話：2251 0818
電郵：ymihcs@yang.org.hk

長者關顧牧養中心 健憶長者認知訓練中心

九龍窩打老道54號1樓
電話：2251 0890
電郵：emsc@yang.org.hk

深水埗護養院暨日間護理服務

九龍深水埗窩仔街100號石硤尾邨
第二期服務設施大樓2樓及3樓
電話：2342 3220
電郵：nhssp@yang.org.hk

捐款回條

如閣下有意捐助循道衛理楊震社會服務處之護老者支援服務，可將劃線支票連同捐款回條，寄回九龍彩虹邨金漢樓地下106至115號，「循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心」收。支票抬頭請寫「循道衛理楊震社會服務處」

本人樂意支持並捐助

\$1,000 \$500 \$300 \$100

其他

姓名

聯絡電話

地址

願意 不願意 顯示捐款者姓名作鳴謝之用

備註：
◆ 捐款港幣一百元或以上者可申請捐款收據
◆ 捐款者須清楚填寫其姓名、聯絡電話、通訊地址



循道衛理楊震社會服務處
長者服務部

STAMP

耆樂
天倫

www.yang.org.hk

如閣下不想再收到此份刊物，請致電聯絡本中心，以便作出跟進。

印刷品