

I-focus 活動計劃書 (GROUP 018)

服務機構地點: 香港中華基督教青年會天水圍天晴會所

活動名稱: 高能師奶 服務對象: 家庭主婦(55-60歲) 預計服務對象人數: 15

預計需要義工人數: 第一天: 10-15天 第二天: 5-10天 第三天: 10 - 15天

活動目標 (列點形式) : 1. 令對象認識現時的科技可以為他們的生活帶來便利, 如監察心跳, 血壓, 血含氧量等, 藉此改變其生活模式, 亦能打破數碼隔膜
2. 以不同形式的活動加入家庭因素以達致跨代共融
3. 以資訊富有者 (青年人) 的能力及角度, 介紹及教授現今科技, 以幫助資訊缺乏者 (對象) 去跟上現今社會的資訊發展速度

對象面臨之問題: 1. 身體機能開始減退
(列點形式) 2. 因子女開始獨立, 因而缺乏存在感
3. 與現今科技脫節
4. 與子女有代溝
5. 缺乏途徑獲取最新資訊或網上資訊

財政預算

經費來源	HK \$	支出項目	HK \$
服務對象收費 (\$ 30 × 15 人)	\$ 450	智能手錶: (15隻)	\$ 1000
主辦單位資助	\$ 1000	場地佈飾	\$ 100
服務機構津貼	\$	禮物	\$ 250
外間團體津貼	\$	宣傳	\$ 100
其他	\$		\$
總收入	\$ 1450	總支出	\$ 1450

活動推廣方式: 我們會到服務機構進行推廣, 以及在社交媒體作宣傳, 亦在朋輩間推廣, 更可以到街上派發傳單, 務求在最多平台作推廣。

評估方法及量度工具: 我們會透過活動中與參加者的互動, 細心觀察各人在活動中所表達的反應, 去評估他們是否已投入在活動中, 和是否對數碼科技的認識有所得著。
我們又會以口頭詢問的方式去核實她們對該科技的認識程度, 再因應各參加者適應度, 作後續支援。我們會用問卷的方式, 去收集他們對此活動的滿意度去評估這次活動的成效, 了解他們在使用智能手錶後能否有助改善她們的生活模式, 以及推介的資訊軟件是否有助提升她們的生活素質。
我們會從而得知有什麼地方需要作出改善, 再下一次的活動中作出協調。

第一天

活動目標：介紹智能手錶及其功能，教授下載Apps的方法給對象(工作坊)

日期：待確定 時間：1.5 小時 地點：服務機構

時間	活動簡介
15分鐘	介紹活動及進行破冰遊戲(一代宗師)
15分鐘	教授下載Apps的方法
10分鐘	嘗試下載指定Apps
20分鐘	介紹智能手錶及其功能
30分鐘	試用智能手錶

活動內容：1. 介紹活動及破冰遊戲「一代宗師」

(列點形式)

➤ 介紹活動：互相了解大家對活動期望

➤ 破冰遊戲「一代宗師」：整個遊戲主要圍繞「一代宗師」四個字來進行，參加者圍圈坐好。其中一位參加者開始說「一」字，並隨意指出下一位參加者。被指的參加者說「代」字，並隨意指出第三位參加者。如此類推到第四個參與者說出「師」字時，再被指的第五位參加者隨即擺出詠春的招牌架勢，而坐在他左右兩邊的兩位參加者便要向著他做出連環拳的動作。如有參加者做錯動作或說錯字，則要接受小懲罰；如果大家都做對動作，則由第五位參加者開始重覆。

2. 介紹智能手錶及其功能

➤ 心跳 血壓 血含氧量 (監察功能)

➤ 睡眠質素 (監察功能)

➤ 步行里數 (監察功能)

➤ 防水

➤ 藍牙、顯示WhatsApp, Wechat及 SMS

➤ 連接Wearfit軟件以作綜合監測數據之用

3. 教授下載Apps的方法

➤ 搜尋方法

➤ 揀選方法

➤ 下載方法

4. 鼓勵參與者嘗試下載Apps及下載指定Apps (Wearfit)

預期效果：1. 經過破冰遊戲後，令各人放鬆心情，及互相認識。

2. 介紹各種有助對象生活的功能，令對象的生活素質有所提升，並配合第二日所推介的Apps，望能令對象更了解科技可以帶來的方便性，從而打破數碼隔膜。

3. 教授對象下載Apps，令對象下載更多更適合自己的Apps。

4. 在最後鼓勵參與者嘗試下載1 - 2個Apps，並在第二日與組員分享。

5. 以工作坊雙向的方式，令對象得知科技可以為他們帶來極高的便利性，從而達致初步地打破數碼隔膜

可行性：➤ 已經與店舖【熱賣店】達成協議，並以批發價(\$1000 15隻)出售智能手錶給我們。【熱賣店】位於旺角先達廣場1樓F77號店。

➤ 已準備教學PowerPoint為服務作最佳準備。

第二天

活動目標：讓參加者利用智能手錶了解自己的身體狀況後，向她們推介不同類型的Apps，如養生食療、舒展運動、放鬆練習等，從而滿足她們身體內外的需要，促進其身心靈的健康。

日期：待確定 時間：大概1小時 地點：服務機構

時間	活動簡介
10分鐘	跟進智能手錶使用狀況
15分鐘	分享下載的Apps(對象及義工)
30分鐘	向對象推介3個Apps
10分鐘	小休
15分鐘	舒展運動示範 (Video)
10分鐘	講解第三日活動流程

活動內容
(列點形式)：1. 分享下載的Apps (對象及義工)
對象與組員分享自己下載的Apps，義工亦可一起分享自己喜歡的Apps，

2. 向對象分享及推介3個Apps

> Youtube

> BABY KINGDOM

> icook 愛料理

3. 舒展運動示範 (Video)

> 「醫師教拉筋 十分鐘一身鬆」

<https://www.youtube.com/watch?v=EVFmN76so-s>

預期效果 1. 通過分享環節，令參加者認識更多同齡人士喜愛的Apps，從而帶動他們下載以進一步打破數碼隔膜，亦鼓勵義工分享，希望能夠打破跨代隔膜

2. 手機已有的應用程式 – YouTube，推介一些針對他們需要的教學片段，例如舒展運動的示範片段，或烹飪煮食示範。由此增加他們對手機日常應用的機會，並有效擴闊他們的眼界，幫助他們學習。

Baby Kingdom：推介應用程式中的與他們日常生活息息相關的討論主題，和一些熱門話題。希望藉此增加他們對網絡的關注，亦透過應用程式中的討論內容，讓他們更方便地追蹤現今社會的話題，增加資訊滲透率，更好的收窄他們與社會的距離。

icook: 介紹及分享app中的一些用法及食譜，幫助她們更方便的去搜尋不同的食譜。亦可以從app中的討論區中解決她們有關於烹飪的問題和需要，令她們可以利用icook app 的科技資訊更好的融入於他們日常網絡生活。

可行性：> 以上介紹的Apps為我們常用的，即我們對該Apps已有深入的了解及多方面的認識，故此，這計劃具極高之可行性。

> 再者，在舒展運動的示範下，令參加者理解在長時間使用電子產品後應舒展身體的重要性。

> 在推介Apps時，我們將製作簡報 (PowerPoint) 以便對象更好理解整個教學流程，並加上我們會將簡報做成筆記，以便她們回家後或上課時，皆有最好之資源作參考。

第三天

活動目標：讓參加者實踐早前學習到的資訊科技知識，促進她們利用智能手錶及Apps去學習新的生活技能如烹調養生餐單，並即席在活動中實踐，讓資訊科技真正融於她們生活當中，提升她們的生活素質。

日期：待確定 時間：大概2小時 地點：服務機構(廚房)

時間	活動簡介
20分鐘	跟進智能手錶使用狀況
60分鐘	進行烹飪活動
45分鐘	享用聚餐
20分鐘	總結感想及拍照留念

活動內容：1. 跟進智能手錶的使用狀況：

(列點形式) > 在他們使用智能手錶的體驗後，我們會再作一個跟進的情況，以了解

她們在試用智能手錶後，可能會出現的困難和情況

> 收集其身體數據，例如血壓和心跳所反映的一些身體狀況，給予一些建議方案，鼓勵他們作出調節。

2. 進行烹飪活動

> 根據大家在icook 所搜尋的食譜進行烹飪

> 利用分組形式進行烹飪活動作一個意見交流 增加大家的互動空間

3. 聚餐

> 大家一起享用食物

> 從中可以交流更多意見和話題

4. 聚餐

> 大家一起享用食物

> 從中可以交流更多意見和話題

預期效果 1. 透過Wearfit的資料，以作跟進，在了解參加者的身體情況下，作出適當的介入，並提供專業建議。

2. 鼓勵參加者透過icook上尋找食譜並烹調，將科技融入其生活當中，並在此次活動作先驅

3. 提出最後問題並講出其對此次活動的建議，並拍照留念，使參加者有一個另類的提醒，令她們記得自己在此次活動的得著，並在自己的生活中持久地運用。

可行性：> 根據Wearfit的資料，跟進對象的智能手錶使用情況，有這個24小時隨身監察的軟件，我們可以根據她們的身體狀況，給予建議。

> 烹煮食物為家庭主婦的日常，因此不太具挑戰性及困難，亦可以在各人的讚賞間得到成功感。

> 我們將準備即影即有相機，使各參加者及義工有個美好回憶。