

雙和最夯手機課 銀髮族連上三期還要搶

王淑貞／沈玉蓮／王怡文／廖純珠

選文觀點

活到老學到老，在人手一機的時代，慈濟志工了解銀髮族需要與時並進，就須增加「自我認同感」與「他人互通」的交流管道，用健康及可持續發展的型態，「樂活」過生活。

TZU CHI FOUNDATION

「古代的文盲是不識字，今日不懂使用3C通訊電子產品，則變成現代社會的文盲。」新北市慈濟雙和聯絡處開設「手機班」，講師許雙清一語道出為什麼長者們如此熱中參加的緣由，甚至有七十多歲的銀髮族已經連續參加三期，仍樂此不疲地繼續報名參加。

◎跟上潮流與時俱進

2009年，慈濟北區人文資訊組為培育種子講師人才，分別於內湖聯絡處、關渡園區舉辦課程。當時接受培訓的志工張武夫、

許雙清和林貞蓮，在完成學習後，一起在中和聯絡處（雙和聯絡處前身）創立電腦班，十一年來未曾間斷。

有鑑於人手一機的時代來臨，銀髮族群日益增加，就於去年（2020年）在雙和聯絡處開設手機班，一期十堂課。張武夫說：「資訊時代，手機不再只是打電話，還能用來讓生活更加便利；也讓老年人有機會與時俱進，善用3C產品。」

講師許雙清提到「智慧手機」與人的生活習習相關，透過它可以上知天文、下探地理，舉凡食、衣、住、行、育、樂，宗教、心靈等等，有了手機，可謂「秀才不出門，能知天下事。」

七十多歲的杜寶珠連續參加三期手機課，現在會用手機設定鬧鐘叫起床、拍照、查公車路線和來車時間，就連錄影、拍照與音樂剪輯成影片也難不倒她。「因為手機課讓我和孩子互動更開心，生活更多采多姿。」杜寶珠會很驕傲地與朋友分享成果，並廣邀親友一起參加。

手機班班長林貞蓮表示，年輕人平均每兩年就換手機，汰換的手機往往變成父母的惜福機，年長者拿到手機大部分只會撥接，但不懂使用其他功能。手機課能讓年長者透過手機，與不同住的家人、朋友互動，也能將所拍的照片或錄影製作成影片，並學會使用社群平臺如line、facebook、youtube等等，增加生活樂

趣。

「學習使用智慧型手機，一回生、二回熟、三回成高手、四回滾瓜爛熟、五回超級無敵手，所以都鼓勵學員至少要學五回。」許雙清也從學員身上感受到「用心即專業，有心就不難」，信心、毅力、勇氣三者具備，則天下沒有做不成的事。

TZU CHI FOUNDATION