

當科技走進50+健康人生

愈來愈多50+對新科技充滿好奇，甚至期待人工智能(AI)可成為協助日常生活、守護健康的夥伴。然而，除了生成圖像影片、規劃旅遊行程、查問基本健康資訊外，我們更關注如何令50+有效地運用AI協助管理健康，掌握健康的主動權。這亦正是我們推動科技與醫療專業結合的初衷。

過去一年，中心舉辦了多個AI相關項目，參加者由50多到80歲不等，報名人數遠比預期多。然而，在科技便利背後，挑戰也隨之而來。在這個聲音、圖像甚至影片都能偽造的時代，健康資訊真假難辨，除了引導學員學會事實查核(Fact-check)，辨別資訊真偽外，AI數據的解讀亦是一門學問。

曾有會員分享，她運用AI記錄熱量，卻因設定不夠個人化，頻頻收到「超標」警告而感到沮喪，最終放棄。這讓我們意識到，若缺乏營養師等專業人員的深入分析與鼓勵，冷冰冰的數據有時反而會變成壓力，甚至磨滅建立健康習慣的動力。

我們常提醒學員，AI的角色是「隨身助手」而非「醫療專家」。它可助你有系統地記錄日常飲食與運動，求診前先釐清混亂的健康概念，整理好心中疑問，讓醫護人員更準確地了解你的日常情況，作出更適切判斷。

另一方面，科技亦正改變大眾的運動模式，愈來愈多人因時間或交通限制，選擇在家跟隨網上影片做運動。方便之餘，卻常面

臨動作是否正確、強度是否合適，或難以持續等挑戰。現在部分AI工具已能提供基本的運動紀錄與回饋，這種數碼化的「打卡」，讓50+能具體看見自己的努力。當汗水轉化為可見的數據，運動便不再是孤軍奮戰，而是一種踏實且規律的健康足跡。

這種結合專業服務與數碼科技的「雙軌模式」，正是健康服務的未來，亦是持續探索的方向。無論是即將推出的網上運動影片挑戰，還是融入AI元素的健康計劃，我們都希望通過這些嘗試，讓健康管理融入50+的生活。

作者為賽馬會流金匯中心經理及高級物理治療師

www.jcch.org.hk