|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 需求 | 痛點 | 解決方案 |
| 預告健康狀況 | 洗澡、洗碗得拿下身上戴的量測設備；拿下來就常常忘記戴回去。 | 穿戴式裝置要   * 防水 * 直接鑲在固定戴的飾品內 * 發出提醒配戴的聲音 * 像配飾般美觀 |
| 我不是醫生，沒辦法從數字、線圖了解身體狀況；要淺顯易懂的說明。 | 日常生理數據   * 用顏色警示 * 用圖片顯示身體狀況 * 用日常用語說明 |
| 兒子不知道我測量到的身體指數異常，都不會來關心我。 | 量測設備要   * 把量測數值傳給子女 * 可選擇要分享的生理數據 * 把重要警告傳給子女 * 提醒子女正確顧長輩的方式 |
| 醫生都不想看我自己量測的數字，我何必配戴？何必每天認真紀錄？ | 日常生理數據   * 做成整合報告方便攜帶就醫 * 直接彙入病歷 * 規定醫生要看 |
| 偵測裝置顯示我睡不好、血糖太高，但我想知道的是怎麼做才能改善。 | 量測設備   * 作息改善建議 * 飲食改善建議 * 運動改善建議 * 不當飲食作息警示 |
| 身體遇到緊急突發狀況，我該怎麼自救？怎麼通知別人來救我？ | 穿戴式裝置要有   * 給予自救建議 * 發出警報請附近路人協助 * 定位系統直接通報醫療院所 * 定位系統自動通報家人 |
| 吃得營養 | 要誰幫全家準備飯菜都很麻煩。年輕人愛吃麻辣、油炸，口味不適合我。 | * 小份量的多元食材 * 小份量的簡易食譜 * 多元需求的套餐食譜 * 長輩專用營養食譜 |
| 外食不安心，自己一個人下廚只好煮麵、下水餃，不夠營養。 | * 小份量的多元食材 * 營養代餐 * 冷凍套餐組合 * 社區聚餐共食分享 |
| 年紀越大身體代謝越慢，怎麼吃才能夠營養，又不會攝取過多熱量？ | * 小份量的多元食材 * 長輩專用營養食譜 * 身體偵測提醒營養缺口 * 營養師諮詢 |
| 肉眼看不出食材栽種過程可能的汙染，但餐餐吃有機蔬果花費也吃不消。 | * 便宜的有機蔬果 * 清除農藥的洗劑 * 省水洗菜機 * 簡易家用殘留農藥測試 * 可靠的農產品安心標章 |
| 年紀大反應變慢，炒菜、切菜變得危險，味覺遲鈍難調味。 | * 洗切妥當的食材 * 冷凍套餐組合 * 社區共煮共食 * 標準配料包 |
| 家人總是抱怨老吃相同菜色很膩，要餐餐變化又有營養真的好難。 | * 小份量的多元食材 * 冷凍套餐組合 * 多元需求的套餐食譜 * 社區共煮共食 |
| 有效就醫 | 身體不舒服去看醫生，光是找到要掛號哪一科就很難。 | * 掛號諮詢電話 * 社區就醫諮詢中心 * 社區醫生問診轉介專科醫生 * 症狀分類系統 |
| 小病小痛不檢查怕拖成大病，老跑醫院又怕是小題大做。 | * 社區諮詢中心 * 症狀自我檢視系統 * 簡易檢測方式 * 社區檢驗中心 |
| 影響血壓心跳的因素太多，醫生也說不準，自己記錄生活大小事也沒用。 | * 生理偵測、提醒 * 生理偵測分析 * 環境偵測與記錄 |
| 看醫生從候診到拿藥，關關都要等待，太浪費時間。 | * 精準看診進度通知 * 社區檢驗中心 * 電子化自助結帳 (KIOSK) * 附近藥局取藥 |
| 我的記性不比以往，醫生給的建議，一回家就忘得差不多了。 | * 醫囑錄音 * 醫囑印在藥袋上 * 醫囑文字便箋 * 醫囑傳送給家屬 |
| 醫生說要多喝水、早睡早起、運動、姿勢正確，真的很難每項都做到。 | * 生活作息偵測與提醒 * 喝水量偵測與提醒 * 姿勢偵測警示 |
| 安全騎車開車 | 騎三輪、四輪的車一定比兩輪安全，但是三、四輪車看起來像失能用的。 | * 機車造型般的三或四輪車 * 標示非失能的代步工具 * 不像輪椅的座椅造型 |
| 年紀越大，外出風吹日曬容易不舒服。 | * 有伸縮防護罩的機車 * 可套住全身的防風抗曬套 |
| 視力和注意力都跟年輕時不能比，騎車時非得減速不可。 | * 機車路線語音導航 * 危險路段語音提醒 * 機車自動駕駛 * 機車定位通知 * 道路照明協助 |
| ~~我騎車出門，家人會一直打電話來關心，很煩。~~ | * 機車/汽車定位通知 |
| 年紀大身體狀況說不準，突然病發，車上又剛好沒人，怎麼辦？ | 智慧汽機車設計要點   * 駕駛人生理監控 * 駕駛人生理異常警示 * 自動駕駛 * 緊急自動定位通知 |
| 開車幾十年，現在得學跟機器一起聯手開車，反而越開越緊張。 | * 新車駕訓班 * 汽車自動駕駛使用訓練 * 機器學習駕駛人的習慣 * 專人即時諮詢服務 |
| 行走輕鬆安全 | 穿裙子時露出護膝多不好意思，別人看到就知道我老了膝蓋沒力。 | * 美觀的輔具 * 有輔助功能的長褲 * 小巧的輔具 |
| 出門要帶好多東西，加上買菜、購物，真的提不太動。 | * 多功能雨傘 * 輕巧耐用提袋 * 輕型外套 * 美觀購物推車 |
| 馬路狀況不佳，走得膽戰心驚，怎樣才能讓我在外走路不危險？ | * 防滑道路 * 巷弄夜間照明 * 人行道鋪平無障礙 * 高低差警示裝置 |
| 我知道要走穩得拿拐杖，可是只要一拿拐杖就覺得自己老了沒用了。 | * 不像拐杖的輔具 * 多功能雨傘 * 有輔助功能的長褲 |
| 以後走不動時，兒子會換大車載我跟我的輪椅嗎？ | * 加大行李箱的小轎車 * 可輪椅直入的後座空間 * 輕便型自動輪椅 |
| 我擔心更老後連為自己倒杯水的力氣都沒有。 | * 居家用輕便智能輔具 * 家事機器人 * 無障礙居家空間 * 無障礙的家電用品 |
| 大眾運輸方便 | 腿腳無力走不遠，走到公車站牌搭車已經很累了，捷運站轉車也是好遠。 | * 家門口到車站的接駁車 * 隨招隨停的車站接駁車 * 方便短程移動的代步工具 * 可預約的短程接駁 |
| 不是每個捷運出口都有電扶梯，得繞路或是硬著頭皮爬樓梯，吃力又怕跌倒。 | * 每個捷運出口增設電扶梯 * 清楚的電扶梯標示 |
| 等公車加上坐在公車上的時間很長，我擔心上車後萬一想上廁所怎麼辦。 | * 公車增設廁所 * 公車站增設廁所 * 標出車站附近友善廁所店家 |
| 想要共乘計程車找不到伴，也不知道共乘者可不可靠。 | * 可預約的共乘車 * 有政府或企業背書的共乘機制 * 有媒合的共乘客服中心 * 有考核的共乘客服中心 |
| 女兒不准我再開車，只好學搭大眾交通工具去台北看她，一趟真不容易。 | * 長途共乘客服中心 * 大眾交通工具轉接協助 |
| 年輕人說手機叫車不用講位置，還會自動安排路線，可是我學不會用那些APP。 | * 簡單友善的APP * 晚輩可替長輩遠端叫車的APP |
| 交流學習活動 | 早上家人出門後，一整天家裡空蕩蕩的，我想找人說說話。 | * 陪伴機器人 * 陪聊天客服 * 鄰里社區活動中心 |
| 早上到中心活動有午餐，但回家後一個人的晚餐，煮著麻煩，吃著也寂寞。 | * 社區共煮共食晚餐 * 送餐服務 * 延長社區活動中心營運時間 |
| ~~活動中心課程的老師和安排都有規定，沒辦法臨時想更改安排。~~ |  |
| 老師教得好快，我其實想要慢慢學，花個一年半載才學會也沒關係。 | * 依照長者學習能力規劃進度 * 年齡、能力相仿的團體學習 * 彈性安排每日課程 * 沒有特定進度的活動 |
| ~~臉書上PO照片的回應文和按讚數越來越少，是親友看膩了？~~ |  |
| 年輕人教我們用3C產品，我們也可以跟他們交流專長。不然自己好沒價值。 | * 長者經驗分享課程 * 長者能力交流、交換平台 * 長輩到校開課、傳授經驗 |
| 適合長者旅遊環境 | 早知道步道有那麼陡的階梯，我在遊覽車上等大家就好。 | * 風景區簡介詳細標註 * 宜長旅遊行程 * 宜長旅遊團 |
| 現在好多休閒活動都是給年輕人玩的，不適合我們。 | * 宜長旅遊行程 * 宜長旅遊團 |
| ~~去風景區坐纜車，掛在半空中搖搖晃晃，緊張到心臟血壓無法負荷，我不敢再試了。~~ |  |
| 出外遊玩超麻煩，要找路、找洗手間、找到輪椅放置區、找清淡好吃的餐廳。 | * 風景區簡介詳細標註 * 宜長旅遊行程 * 宜長旅遊團 * 宜長餐廳標誌 |
| 雖然一群人比較好玩，但有時大家喜好、生活習慣、體力不一樣，反而破壞興致。 | * 旅行團團員介紹 * 團員喜好配對成團 |
| 旅遊一趟的照片隨便破百、甚至破千，光篩選整理就超花時間的。 | * 相片自動篩閉眼功能 * 相片自動歸檔 * 辨識臉自動分送檔案 |
| 自己打理生活 | 出門忘記關爐火，警報器大響，鄰居打119，女兒趕回老家，有夠丟臉。 | * 自動偵測乾燒功能 * 爐火連結手機通知自己 * 爐火乾燒通知穿戴裝置 * 爐火乾燒通知緊急聯絡人 * 可以遠端關閉爐火 * 可遠端監看家內狀況 |
| 生活中很多大小事，不記下立刻就忘記，如何方便記錄又能提醒自己？ | 記錄工具要   * 隨身 * 方便使用 * 自動提醒功能 |
| 經常看電視到睡著，半夜醒來才發現又忘了關燈關冷氣，好浪費電。 | * 冷氣自動偵測與關閉 * 電燈自動偵測與關閉 * 家電自動偵測與關閉 |
| 做完家事總是腰痠背痛，體力大不如前，但又見不得家裡髒亂。 | * 掃拖機器人 * 自動偵測髒污的掃地機器人 * 家事服務員 |
| 想換個天花板燈泡卻一直對不準，硬撐一下手腳就發軟。真得麻煩孩子或請水電？ | * 簡易居家修繕服務 * 家事服務員 * 大樓保全兼修繕 |
| 除了裝監視器，難道沒有其他方法可以讓兒女知道我過得很好嗎? | * 自動定時報平安 * 居家動態自動通知 * 監視器裝在客、餐廳 |
| 學習數位科技 | 我不太會操作3C產品，孩子被我問得不耐煩，嫌我學很慢又老忘。 | * 電話客服，專人提供諮詢 * 裝置內建隨身數位助教 * 影片教學 |
| 我不敢亂點亂按手機，上次不知道按到什麼，螢幕立刻黑掉，嚇人！ | * 回到初始畫面的按鍵 * 電話客服提供諮詢 |
| 冰箱內堆滿滿的，常常不記得有些什麼食材，食物快過期了也不知道。 | * 智慧冰箱 * 大標示的保存期限 * 智慧保鮮盒 |
| 每次都說「詳細資訊已上網公告」，我又不是每天在網路上閒逛，怎麼知道這些改變？ | * 鄰里長通知 * 手機簡訊通知 * 郵寄紙本通知 * 手機中有數位佈告欄 |
| Line每天都有大量訊息，真假難辨，我又不可能逐一求證，只好姑且信其有。 | * 政府主動刪除假消息 * 政府標著有問題消息 * 政府主動通知訊息為假 * 政府在假消息後加正確連結 * 使用者訂閱經過檢驗的資訊 |
| 大家都說不知道就上網查，但搜尋引擎要打什麼關鍵字，才會查得到呢？ | * 資訊搜尋協助人員服務 * 口語搜尋比對服務 |

**引導語**

開頭引言

快樂安居需求大調查

長者的需求心聲，能夠協助台灣開展智慧城市建設，更貼近在地民眾的生活需要與期待。

在此邀請年滿50歲的民眾，花5分鐘為自己的需求發聲，選出個人覺得最迫切、最需要被解決的生活難題，一起描繪中高齡民眾安心養老、活躍生活的城市藍圖。

完成投票即可獲得抽獎機會！

本活動收集的資料僅供統計分析所用，不會外流，敬請安心填答。請點選下方的「開始」。

個人資料

1. 您的性別是？
2. 您出生於民國幾年？
3. 您現在住在什麼地方？

需求

1. 第一次「需求5選2」：下列5個選項中，你自己生活中最關心哪2個？
2. 第二次「需求5選2」：下列5個選項中，你自己生活中最關心哪2個？
3. 「4個需求選2」：你選出的4個選項中，對你而言哪2項是最重要的？

痛點 (待測試)

（方案Ａ）

1. 痛點yes or no：你有沒有碰到這些麻煩？（會重複6次） 選答「有」、「沒有」
2. 選出「真痛點」：這些麻煩中，您最希望哪2項被解決？（重複2輪）

（方案Ｂ）

1. 痛點6選2：以下是與 (自動帶入第3題選項1/2) 有關的麻煩
2. 這些麻煩中，您最希望哪2項被解決？（重複2次）

中場說明

恭喜您已經完成第一部分，可獲得一張抽獎券！

點選「繼續」再花3分鐘回答第二部分，多送一張抽獎券！

若想要結束，點選「離開」，就能完成問卷。

解法屬性

下列有幾種解決 (自動帶入) 這個難題的方法，請問您喜歡這些解法嗎？

（重複4次）

(畫面中自動帶入難題1/2/3/4圖，上圖下選項)

5分量表 1-非常不喜歡 2-有點不喜歡 3-普通 4-有點喜歡 5-非常不喜歡

生活滿意度

住在 (自動帶入居住地)，您目前最滿意的生活面向為何? (單選)

選項：食、醫、住、行、學習環境、休閒環境

住在 (自動帶入居住地)，您目前最不滿意的生活面為何？(單選)

選項：食、醫、住、行、學習環境、休閒環境

聯絡資料與結語

辛苦了！恭喜您總共獲得1（or2）張抽獎券，麻煩留下您的聯絡電話或電子信箱，以便通知中獎！

想要再多得到一張抽獎券嗎？

分享「未來生活診斷書」到臉書與朋友分享，再增加一次抽獎機會唷！

**個人需求診斷書**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 需求一 | 需求二 | 診斷書內容 |
| 1 | 健康風險預警 | 餐餐營養均衡 | 重視自己健康狀況的您，不妨現在就從日常三餐開始留意，從工作或家庭退休後，閒暇之餘動手為自己做做營養均衡的美食或許是不錯的選擇唷！ |
| 2 | 健康風險預警 | 準確有效就醫 | 隨著年紀漸長，得開始留意自己的身體狀況。建議您建立測量心跳、血壓等生理數據的習慣，一手掌握自己的健康狀況最安心！ |
| 3 | 健康風險預警 | 安全騎車開車輔助 | 希望可以時常出外趴趴走、兜兜風的您，保持自己的身體健康也是一大重點！畢竟有健康的身題，才有到處走走看看的本錢啊！ |
| 4 | 健康風險預警 | 幫助行走輕鬆安全 | 總是靠雙腳趴趴走的您，一定很關心自己的肌力和關節功能吧！多做一些適當的運動，不管到多遠的未來，蹲下去也能靠自己好好的站起來！ |
| 5 | 健康風險預警 | 輕鬆省力的大眾運輸 | 健康將影響您的生活各面向，就算是搭乘大眾交通工具出門，還是會碰到得走路、上下樓梯的狀況。顧好健康是走得長遠的重要根本！ |
| 6 | 健康風險預警 | 交流學習活動 | 相信「活到老，學到老」的您，除了對學習充滿興趣也喜歡與人交流想法，除了身體健康以外，保持大腦的持續活用也很重要的！ |
| 7 | 健康風險預警 | 適合長者旅遊環境 | 休閒旅遊是您的生活調劑，但要玩得開心，體能和體力是重要本錢！要成為未來的旅遊達人前，請先把身體健康照顧好，才能開心玩、玩開心！ |
| 8 | 健康風險預警 | 協助自己打理生活 | 個性自主獨立、不愛麻煩親朋好友的您，只要好好能照顧好自己的健康狀況，未來必定能成為生活自主獨立的健康長輩！ |
| 9 | 健康風險預警 | 學習數位科技 | 對於新的科技能力有點興趣同時又關心健康的您，或許會在嘗試新科技產品的過程中，發現一些可以幫自己掌握健康狀況的好工具哦！ |
| 10 | 餐餐營養均衡 | 準確有效就醫 | 對健康和飲食相當重視的您，可以透過三餐營養搭配的調整，讓您的身體狀況保持在健康有活力的狀態唷！ |
| 11 | 餐餐營養均衡 | 安全騎車開車輔助 | 習慣自己騎車、開車的您，如果擔心年紀越來越大，視力、反應力大不如前，可以從三餐吃得營養均衡開始，保持身體健康不是夢！ |
| 12 | 餐餐營養均衡 | 幫助行走輕鬆安全 | 習慣靠雙腳趴趴走的您，想要保持良好的行動力，從飲食營養均衡開始注意起是個好方法，快去找找什麼食物可以讓您保有好腿力吧！ |
| 13 | 餐餐營養均衡 | 輕鬆省力的大眾運輸 | 講求每餐要吃得營養均衡的您，除了在家用餐以外，或許搭著公車、捷運到其他地方找找健康的美食也是不錯的選項哦！ |
| 14 | 餐餐營養均衡 | 交流學習活動 | 三餐對您來說不僅要健康營養，有家人、朋友一起享用更美味，不妨找找住家附近有沒有共食的社區活動，讓餐餐美味又有人情味！ |
| 15 | 餐餐營養均衡 | 適合長者旅遊環境 | 朋友眼中懂吃、懂玩的您，要記得從飲食均衡來促進您的身體健康狀況，顧好身體本，才能夠行遍天下、看盡世界，到更多的地方留下回憶呀！ |
| 16 | 餐餐營養均衡 | 協助自己打理生活 | 心中期待著可以自己照顧好自己的您，健康是一切的前提！退休後時間壓力減小，開始為自己準備營養均衡的三餐，或許是促進健康的好方法哦！ |
| 17 | 餐餐營養均衡 | 學習數位科技 | 重視日常三餐營養均衡的您，如果常常煩惱配不出新的菜色和口味，或許網路上的各種食譜可以給您更多新的靈感哦！ |
| 18 | 準確有效就醫 | 安全騎車開車輔助 | 安全和健康一直是您心中最在意的兩大生活元素。顧好身體健康是一切的根基，才能夠自主騎車、開車出門；必要時，寧可改搭公車或計程車。 |
| 19 | 準確有效就醫 | 幫助行走輕鬆安全 | 膝蓋、關節、肌耐力等和行動力息息相關的項目，是您關注的生理機能，按照專業建議調整生活習慣、保持適量運動，是很重要的哦！ |
| 20 | 準確有效就醫 | 輕鬆省力的大眾運輸 | 喜歡善用時間的您，不喜歡因為各種等待打亂了原本的安排。可以考慮多多運用各種預約服務，或許可以幫您節省不少時間！ |
| 21 | 準確有效就醫 | 交流學習活動 | 喜歡與人聊天、聚會的您，行程經常滿檔。退休以後要好好照顧自己的身體，別讓跑醫院佔掉您的休閒時間唷！ |
| 22 | 準確有效就醫 | 適合長者旅遊環境 | 旅遊是您退休生活的重頭戲，如何保持活力，不被不得已的事物困住無法出遊，可能是您退休生活的挑戰之一！ |
| 23 | 準確有效就醫 | 協助自己打理生活 | 擁有良好的健康，一定是維持退休後生活品質的基礎。時時關心自己的健康，即時解決小病痛，才能維持獨立自主的生活！ |
| 24 | 準確有效就醫 | 學習數位科技 | 年紀漸長，偶爾得上個醫院做做身體健康檢查，掌握狀況，學會使用網路預約掛號和參考看診進度資訊，會讓您看醫生更加省時省力哦！ |
| 25 | 安全騎車開車輔助 | 幫助行走輕鬆安全 | 保持良好的行動力，是您退休後生活最重要的課題，不僅要顧好「腳力」，保持耳聰目明也可以讓您騎車、開車都更安全哦！ |
| 26 | 安全騎車開車輔助 | 輕鬆省力的大眾運輸 | 不管是自己騎車開車出門，還是搭乘大眾交通工具，您都有不錯的出行能力，保持活力，兩種方式搭配使用，可以讓您更靈活、行動便捷！ |
| 27 | 安全騎車開車輔助 | 交流學習活動 | 與人互動總是可以帶給您許多的生活樂趣，如果可以一直騎車、開車四處逛逛的話，您的退休生活絕對精彩又快樂！ |
| 28 | 安全騎車開車輔助 | 適合長者旅遊環境 | 開車、騎車四處遊覽難不倒您，出門前先瞭解目的地的環境狀況，會讓同行親友的旅遊回憶更加美好！ |
| 29 | 安全騎車開車輔助 | 協助自己打理生活 | 您的個性獨立自主，不只在生活上，出外時也不太麻煩他人接送，喜歡自己打點一切。適時地讓親友幫忙或善用自動化設備，才不會太辛苦！ |
| 30 | 安全騎車開車輔助 | 學習數位科技 | 身為開車、騎車高手的您，對新科技也保持好奇心，說不定在不遠的未來，可以嘗試自動駕駛，讓開車、騎車變得更加安全！ |
| 31 | 幫助行走輕鬆安全 | 輕鬆省力的大眾運輸 | 行動力是您生活的重要元素，不僅靠自己的雙腳走動，掌握大眾交通工具的使用範圍，靈活轉乘，可以為您拓展生活圈！ |
| 32 | 幫助行走輕鬆安全 | 交流學習活動 | 樂於和別人分享想法的您，一個人關在家絕對會讓您悶到不開心。請從現在開始鍛鍊腿力，不管年紀多大都可以靠著自己向外走！ |
| 33 | 幫助行走輕鬆安全 | 適合長者旅遊環境 | 喜歡旅遊的您，退休以後正是四處遊玩的好時機！但是要玩得盡興，雙腳有力、耐走是非常重要的，建議從每天飯後散散步開始鍛鍊吧！ |
| 34 | 幫助行走輕鬆安全 | 協助自己打理生活 | 您是家人朋友眼中的獨立長者，不喜歡麻煩其他人代勞生活瑣事，但是要保持這樣的生活，行動力絕對是要注意的一大重點！ |
| 35 | 幫助行走輕鬆安全 | 學習數位科技 | 對數位產品有興趣的您，在朋友眼中十分趕得上流行。研究科技產品之餘，也要適時外出動一動，看看青山綠水，才能保持良好的體力和眼力！ |
| 36 | 輕鬆省力的大眾運輸 | 交流學習活動 | 平常喜歡透過和人互動來增加新知的您，退休後可以更拓展生活圈，善用大眾交通工具，一定會讓您來往更便利、活動範圍更廣！ |
| 37 | 輕鬆省力的大眾運輸 | 適合長者旅遊環境 | 休閒旅遊是您的生活動力來源，隨著交通工具有越來越多選擇，只要掌握了使用方式，相信退休生活到處走走看看就不再是夢想哦！ |
| 38 | 輕鬆省力的大眾運輸 | 協助自己打理生活 | 追求生活自主獨立的您，出外搭大眾交通工具可是一大重點！現在的網路資訊可以讓公共運輸更方便，不妨現在就來研究看看吧！ |
| 39 | 輕鬆省力的大眾運輸 | 學習數位科技 | 對數位科技有興趣的您，比起許多同輩還會用智慧型手機，多多嘗試各種交通資訊的搜集方式，或許可以在您與朋友外出時立大功哦！ |
| 40 | 交流學習活動 | 適合長者旅遊環境 | 您一定是親朋眼中充滿活力的人，對學習有興趣、世界各地充滿好奇，勇敢探索的個性讓您的退休生活更為多采多姿！ |
| 41 | 交流學習活動 | 協助自己打理生活 | 期待可以獨立、省去打理家務瑣事的您，可多與親友交流，或許多和親友交換家務心得，會瞭解更多對生活有幫助的技能或妙方哦！ |
| 42 | 交流學習活動 | 學習數位科技 | 「活到老，學到老」是您的生活信念。生活在科技時代，把學習的精力放在數位科技的領域上，大家一定會覺得您是走在時代前端的潮哥潮姐！ |
| 43 | 適合長者旅遊環境 | 協助自己打理生活 | 顧好自己的生活、不麻煩他人、旅遊活動多，是您退休生活的最佳寫照。如何分配打理家務和休閒的時間可能是您的新挑戰！ |
| 44 | 適合長者旅遊環境 | 學習數位科技 | 您是朋友眼中的「愛玩客」，開心出遊之餘，智慧型手機也是您即時紀錄分享的好朋友。保持這樣的活力，未來您的旅遊可以留下更多的美好回憶。 |
| 45 | 協助自己打理生活 | 學習數位科技 | 個性獨立自主、對於新科技抱有好奇心的您，科技產品會是您未來生活的好幫手，幫助您生活過得更加自在！ |