

跨越數位鴻溝！大直商圈推「樂活AI入門」系列講座

帶領銀髮族玩轉新科技

為了讓長者跟上數位時代的步伐，台北市大直商圈發展協會攜手多個學術與在地單位，舉辦「2026 銀髮照護公益講座」，推出廣受好評的「智慧好拍檔－樂活AI入門系列」課程。主辦單位秉持著「學習是最省錢的保養品」之理念，邀請技嘉教育基金會的周軒勤老師擔任講師，帶領銀髮族輕鬆跨越數位門檻、玩出生活新創意。

本系列講座於 4 / 1 4 至 5 / 5 每週二晚間展開，精選了四大實用且趣味十足的主題。從首場「AI生活萬事通」開始，講師深入淺出地介紹 Google Gemini 的日常應用；隨後的「想像力就是超能力」與「相片動起來」，更讓長輩們親身體驗「文字變圖片」與「AI生成動畫」的科技驚奇感，現場歡笑聲與驚嘆聲不斷。[活動成果：連結](#)

除了趣味創意，課程也緊扣長者切身相關的安全議題。在最後一堂「防詐達人就是你」課程中，特別針對「常見詐騙手法與AI使用」進行實戰拆解，傳授防詐心法，讓科技不僅是銀髮族的娛樂好拍檔，更成為守護生活安全的智慧防盾。

主辦單位表示，本次活動於大直明水路的「理想間」舉辦，特別感謝聖約翰科技大學樂齡福祉與健康促進系、實踐大學家庭研究與兒童發展學系、實踐樂齡大學以及大直里辦公處的共同推動。未來也將持續舉辦各類公益講座，陪伴更多銀髮長輩活到老、學到老，一起樂活玩 3C！



適合60歲以上長輩的6種簡易肌耐力運動

增強體力，活力生活

