

耆樂天倫

ISSUE 091 / 2024年12月

主題文章

- ✎ 「智慧」防走失：
「友里蹤跡」社區計劃

心聲分享

- ♥ 守護的愛

天倫攻略

- ✦ 長者防走失設備

天倫樂趣

- 有跡可「尋」

服務宣傳

- 楊·帆生命嚮導系列：
預設醫療指示



智慧

防走失

編者的話

有近三成患有認知障礙症的長者曾經走失，當中有大約40%患者需要2小時以上才能尋回；而一個本地調查亦發現近一成人過程中身體有受傷情況，近三成人過程中感受到驚嚇。不論長者本身，還是身邊的親人，絕不希望會有一天發生「走失」的事件。隨著患認知障礙症的長者日多，防走失的需要漸漸增多，坊間亦有越來越多相關設備及技術出現，希望這一期的資訊能夠支援照顧者及長者。

撰文及採訪者： 社工黃崇誌先生及劉啟新先生

受訪者： 賽馬會耆智園社工林詠妮姑娘



「智慧」防走失： 「友里蹤跡」社區計劃

腦退化症(Dementia)是由於大腦細胞受破壞或功能受損而引起的病症，會令患者的記憶、情緒控制、判斷、理解、表達等多方面出現障礙，影響日常生活自理和社交能力。其中，早期至中期患者導向能力會受到影響，比平常增加尋找路程到達目的地時間，另一方面，患者語言能力減弱，問路或表達自己位置皆有困難，此消彼長，造成出現走失情況。

今期我們邀請到作為香港首間專業一站式綜合腦退化症照顧服務中心的賽馬會耆智園社工林詠妮姑娘與我們一起探討腦退化症長者走失的問題和分享一些對應的方法。

香港「走失」問題的情況

林姑娘指有近三成腦退化症長者曾經走失，當中有大約40%患者需要2小時以上才能尋回；而一個本地調查亦發現近一成人過程中身體受傷，近三成人過程中受到驚嚇。可見走失會令患者處於危險當中，實在需要多加關注。

另一方面，林姑娘認為香港獨特的城市環境特徵亦增加了患者「走失」的機會。「在患者的眼中，香港的樓宇外型太相似了」不論公屋、居屋、私人屋苑，還是唐樓，都可說是一組組外型幾乎一模一樣的建築群，缺乏一些視覺上容易讓患者分辨的特徵，增加了他們辨認位置的難度；而香港方便發達的公共交通亦令到患者更容易「上錯車」而迷路走失，甚至增加了尋找他們的難度。

曾有走失經歷的患者或其照顧者，會因為擔心「案件重演」，會避免外出，造成更少與人接觸，出現社交倒退，形成惡性循環，加劇退化，亦導致「隱蔽」狀況。有例子婆婆因避免患腦退化症的丈夫再度走失，外出時將伯伯獨自用鐵鏈反鎖在家，險成悲劇。

及早準備

林姑娘表示生活並非要完全排除所有風險，而是將目標定為理性管理風險。做足準備，總比「臨急抱佛腳」好，走失亦一樣。家人可以先將患者個人資料、狀況及聯絡方法等貼在長者隨身攜帶的手提電話。另外教導患者外出必須攜帶「隨身三寶」：鎖匙、銀包、電話，再將追蹤裝置(詳見第5-6頁)作鎖匙扣相連，可得安心保障。此外，有時家人於患者走失時提供的「近照」，已是數十年前的相片！於走失發生時，時間分秒必爭，家人可先準備擬轉發給公眾的訊息資料內容，為免增加搜索難度，當然亦不忘適時更新照片！

「友里蹤跡」社區計劃

「香港另一個特徵是人多，而且資訊科技發達，智能手機十分普及，正好合適發展一個集合公眾人士力量、配合先進科技，為尋找走失的腦退化症人士而設的計劃。」「友里蹤跡」社區計劃(下稱「計劃」)是一個透過「友里蹤跡」手機應用程式和「守護蹤」裝置，讓社會大眾一起尋找走失的人士，並增加社會各界對腦退化症的認識和對走失的關注，共建關愛社區。

林姑娘指普遍人認為走失只是屬於走失人士和家屬之間的問題，但事實上卻是一個社會層面的問題。由政府政策，到社區環境和設施的設計，公共交通工具，區內的商戶，以至生活在社區內的每一個人，都可以幫助到每一位走失的人士和家屬，讓他們可以儘早團聚之餘，長遠更減少走失事件的發生。

計劃期間，林姑娘和其團隊邀請了港鐵、大型商場、連鎖商戶、警方等多方面參與計劃，安裝「友里蹤跡」手機應用程式和「守護蹤」裝置，增加尋回走失人士的機會。

私隱方面，參與計劃的患者位置資訊會以匿名身份的一次性使用序號上傳，亦只有已登記的家人帳戶才能獲得。另外，家人輸入系統的個人資料，在走失前不會讓公眾檢視，到需要時亦會由家人自主決定是否提供資料，或提供什麼資料，讓公眾協助搜尋，從而確保私隱得到保障。

技術層面，「友里蹤跡」社區計劃主要是透過「藍牙」定位技術(Bluetooth)，由使用者佩戴的「守護蹤」所發出的訊號，已下載「友里蹤跡」應用程式的「耆跡天使」便可偵測得到。此技術的好處是耗電量低，相對使用全球定位系統(GPS)的裝置需定時充電，「守護蹤」的電量可使用時間更長。

作為「智慧城市」目標，計劃發展方向將透過LoRa技術(Long Range)，運用「智能燈柱」等城市基建，將定位由人煙稠密的市區，擴展到過往難以企及的鄉郊地區，覆蓋範圍更全面。

回歸基本，林姑娘表示希望大眾可以少看手機，多抬頭觀察和多了解四周發生的人和事，當察覺身邊有人需要幫忙時可鼓起勇氣伸出援手，始終「科技，以人為本」。



守護的愛

在一個陽光明媚的早晨，李梅坐在窗邊，手中捧著一杯熱茶，望著窗外的花園。她的父親李叔已經七十多歲，最近被診斷出患有輕度至中度認知障礙症。這個消息對她來說如同晴天霹靂，雖然她早已察覺到父親的記憶力有所下降，但當醫生正式告訴她時，心中的擔憂與不安卻如潮水般湧來。

李梅是一名全職照顧者，除了要照顧父親的生活起居，還要面對他可能出現的走失風險。她知道，隨著病情的加重，父親可能會忘記回家的路，甚至在外面迷路。這讓她感到無比焦慮，但她決定不讓這種恐懼控制自己的生活。她開始研究如何有效地支援父親，讓他能夠在家中安老，並且減少走失的風險。

制定計劃

李梅首先制定了一個詳細的計劃。她將父親的日常生活分為幾個部分，包括飲食、活動、社交和安全。她希望通過這些措施，讓父親的生活更加有序，並減少他走失的可能性。

1. 環境安全：李梅開始對家裡進行改造。她將門口的門鎖換成了更安全的型號，並在門上安裝了警報系統，這樣一來，如果父親試圖打開門，警報就會響起，提醒她注意。
2. 日常行程：李梅為父親制定了一個固定的日常作息時間表。每天早上8時45分，她會護送父親到屋苑的長者日間護理中心接受服務，維持他的社交、認知、健康等狀況，直到下午3時30分會到中心接回爸爸，然後一起在屋苑內散步，分享日常的鎖碎事情，這樣不僅能增進父女之間的感情，還能讓父親保持活力。女兒知道固定的日程能有效令到患認知障礙症的父親的情緒及認知狀況更穩定，有效減低走失風險。

3. 社交互動：李梅鼓勵父親參加長者中心的活動，這樣不僅能讓他結識新朋友，還能讓他保持社交互動，減少孤獨感。李叔一星期有五天到長者日間中心接受服務，星期六則通常會參與家庭活動及長者中心的活動，例如旅行活動。星期天則參加教會活動。

使用科技

除了環境和日常安排，李梅還開始利用科技來幫助父親。她購買了一部智能手機，並為父親安裝了一個定位應用程式。這個應用程式可以實時追蹤父親的位置，並在他走出預設範圍時發送警報。李梅告訴父親這個應用程式的用途，並教他如何使用，讓他感到這是一個有趣的科技產品，而不是一種監視。

此外，李梅還為父親購買了一個智能手環，這個手環不僅可以監測心率，還能在緊急情況下遙控發送求救信號，在緊急時候吸引路人注意，予以支援。

溝通與理解

在照顧父親的過程中，李梅意識到與父親的溝通變得越來越重要。她開始學習如何用更簡單的語言與父親交流，並耐心地傾聽他的想法和感受。每當父親表達出對某些事情的困惑時，李梅都會耐心解釋。

有一天，李梅發現父親對於自己是否能夠獨立生活感到不安。她坐下來，握住父親的手，溫柔地說：“爸爸，我會一直在你身邊，無論發生什麼事，我們都會一起面對。”這句話讓父親感到安心，並且更加信任李梅的安排。

應對走失的情況

儘管李梅已經做了很多準備，但她知道，走失的風險依然存在。於是，她制定應對計劃，以防萬一。

1. 建立聯絡網：李梅聯繫了鄰居和社區的朋友，告訴他們父親的情況，並請他們如果看到父親獨自外出時及時通知她。這樣一來，當父親走出家門時，周圍的人都能夠提供幫助。

2. 識別標籤：李梅為父親準備了一些識別標籤，縫在父親常穿的衣服上，上面寫著他的名字、地址和聯絡電話。

一次意外的走失

然而，儘管一切準備都做得很好，意外還是發生了。一天，李梅因為有事外出，讓父親在家裡休息。當她回到家時，發現父親不見了。她的心瞬間沉了下來，焦急地尋找著。

她立刻打開定位應用程式，發現父親的手機信號在附近的公園。李梅心中一緊，迅速駕車前往公園。當她到達時，看到父親坐在長椅上，神情恍惚，似乎在思考著什麼。李梅的心中鬆了一口氣，快步走上前，輕聲呼喚：“爸爸，我在這裡！”

父親抬起頭，看到李梅，臉上露出了驚訝的神情：“我…我不知道自己怎麼來到這裡的。”李梅坐在他身邊，輕輕握住他的手，說：“沒關係，爸爸，我在這裡陪著你。我們一起回家吧。”

隨著時間的推移，李梅和父親的關係變得更加緊密。雖然認知障礙症帶來了許多挑戰，但李梅始終堅信，愛與陪伴是最好的療癒。她用心去照顧父親，並且不斷學習和成長，讓父親在家中安老的生活變得更加充實和有意義。她將繼續守護著父親，陪伴他走過每一個春夏秋冬，讓他在這個充滿愛的家中，安然度過每一天。



在照顧患有認知障礙症長者的過程中，患者有走失風險是其中一個常常遇到的難題，但照顧者總不能24小時全天候作陪伴，或完全禁止長者獨自外出，所以較為可行的方案，便是照顧者考慮運用資訊科技去協助患者安全地在社區內活動，而本文會介紹現時坊間一些常見的設備以供照顧者作參考之用。

長者防走失設備

1. 藍牙設備

藍牙設備可以讓智能手機短距離偵測其訊號，例如將藍牙隨身扣扣在患者的隨身物品上，照顧者便可以透過手機看到患者的所在位置。傳統藍牙設備的偵測範圍較小，而最新的藍牙設備能透過連結附近不同智能裝置的藍牙，擴大搜索範圍網絡，即使患者跨區走失，也能顯示其所在位置，但缺點是無法做到即時定位，而以下是一些較常用的藍牙設備例子：

1.1 傳統藍牙隨身扣

適合照顧者較多時間在患者身邊使用，當患者離開照顧者一定距離時，照顧者可利用裝置協助尋回患者。



1.2 賽馬會耆智園「守護蹤」

適合照顧者較少時間在患者身邊使用，當患者走失，照顧者可透過「友里蹤跡」應用程式發出「走失報告」



，其他用戶便會收到通知，一同尋人。此外，照顧者亦可查看偵測設備的藍牙訊號，得知患者所在的大概位置。另外，「守護蹤」亦會收集患者的出行數據，如常去的地方、不同地方的逗留時間等，讓照顧者掌握患者的出行狀況，詳情可查閱耆智園網站。

1.3 Apple AirTag



適合較少時間在患者身邊的照顧者使用，當患者離開照顧者一段距離，AirTag會間歇性地發出藍牙訊號，讓附近的iPhone或其他支援

Find My phone功能的Apple裝置偵測AirTag位置。

1.4 Samsung Galaxy SmartTag

適合照顧者較少時間在患者身邊使用，當患者離開照顧者一段距離，SmartTag會間隔性地發出藍牙訊號，讓附近的Samsung Galaxy裝置偵測SmartTag位置。



2. GPS定位設備

將老人定位系統裝置放在患者身上，例如佩戴追蹤手錶，照顧者可以透過手機看到患者的所在位置。定位裝置追蹤的範圍普遍較藍牙裝置大，即使患者跨區走失，定位系統例如衛星定位、電訊商訊號發射站等，也能顯示他所在的位置，缺點是這類老人GPS追蹤器需要頻繁充電。定位的準確度和更新頻率，就取決於不同電訊商，而以下是一些常用的GPS定位設備例子：

2.1 長者安居協會第四代平安手機

適合照顧者較少時間在患者身邊使用，照顧者可透過「智安心」免費應用程式，查看患者手機的大約位置及電量，如患者走失，照顧者可聯絡長者安居協會，詳情可查閱長者安居協會網站。



2.2 長者安居協會「智守護」手機應用程式

適合照顧者較少時間在患者身邊使用，照顧者可透過「智守護」APP收費程式，查看患者手機的大約所在位置，如患者走失，照顧者可聯絡長者安居協會，詳情可查閱長者安居協會網站。



2.3 東華三院「腦友導航」手機應用程式

適合照顧者較少時間在患者身邊使用，「腦友導航」是由東華三院社會服務科提供的免費程式，照顧者可為被照顧者設定地理圍欄，活動範圍由250米至3,000米不等，當患者超出限定範圍，應用程式就會通知照顧者。另外，如患者走失，照顧者可呈報失蹤人士資料，包括姓名、年齡、相片、活動能力等，讓其他用戶協助搜尋。



3. 紅外線設備 - 門窗開關感應器

適合照顧者較多時間在患者身邊使用，紅外線裝置當感應到光線或接觸面變化便能發出通知。例如貼在門窗邊沿，感應門窗開關，開關門窗時會發聲響，讓在家的照顧者立即追截，即時防止患者走失。

4. Wi-Fi設備 - CAM

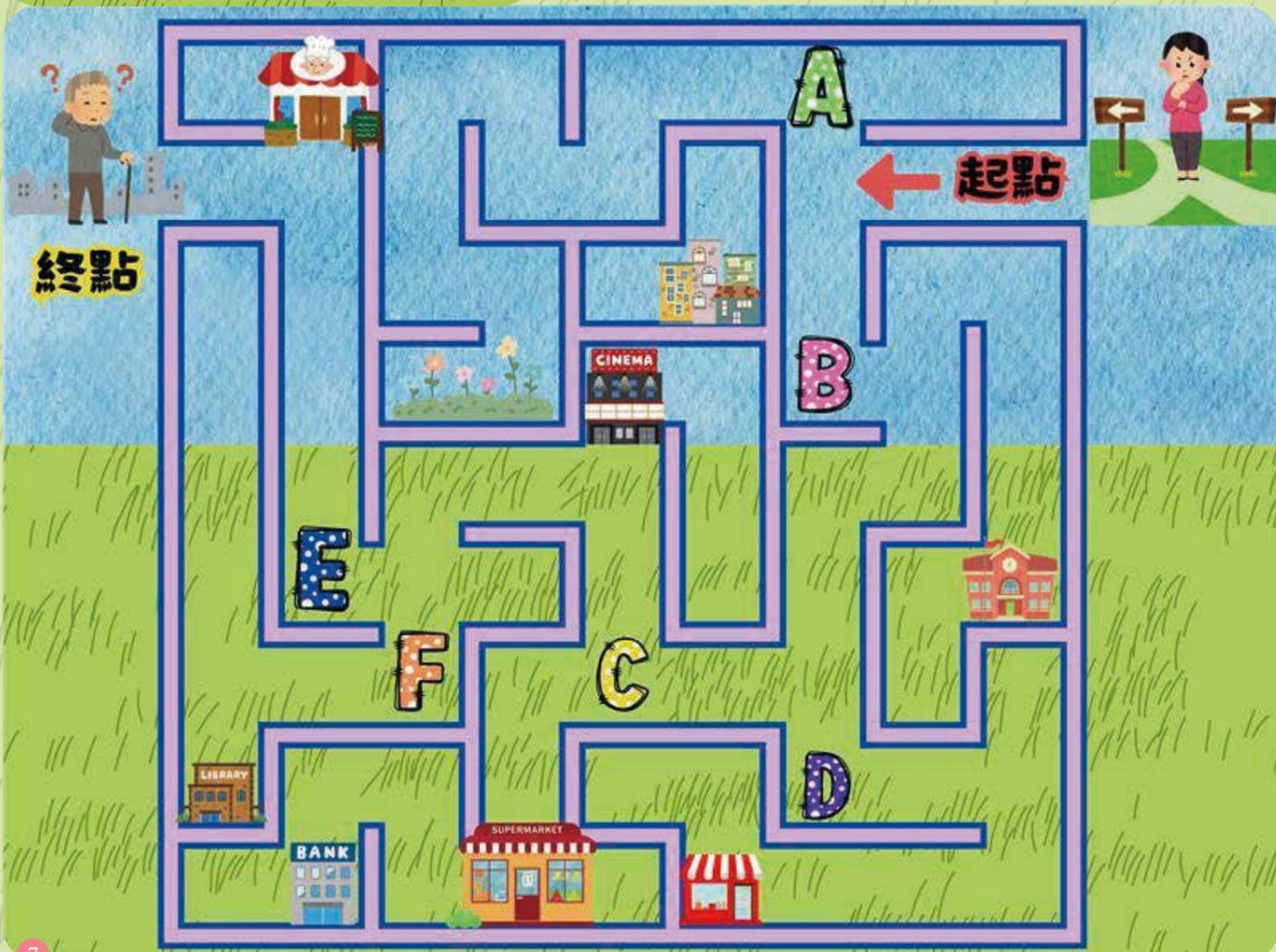
Wi-Fi技術支援的設備，例如家居網絡攝影機，可讓照顧者短暫外出時於手機觀看視像。當發現患者突然獨自離家，便可通知管理員或鄰居攔截，但家中需要有穩定網絡。



有跡可「尋」

患有認知障礙症的陳伯走失
了，你可以協助女兒陳小姐
找到他嗎？請用筆畫出路線，在途
中的岔路進行「路線二選一」，
選出預防及處理認知障礙症患者走
失的正確方法，讓陳小姐可以與陳
伯伯團聚。

「路線二選一」



- 1 **A** 單靠限制患者的活動及使用約束物，
禁止患者走動或離家
- 1 **B** 找出患者走失及離家的原因，護老者有效地
作出安排，減低患者離家的誘因。
- 2 **C** 如失蹤者有生命危險、屬有精神、情緒疾病
或定期服藥人士，可即時報警求助，
- 2 **D** 患者失蹤需經48小時後才可向警方報案求助
- 3 **E** 安排一位親友留守家中，或通知住宅管理處及相熟
的社區人士，以便患者自行回家時，有人應門或照料
- 3 **F** 發散所有親友在社區搜尋患者

楊·帆生命嚮導系列： 預設醫療指示

小玲（化名）的爸爸今年96歲，患有認知障礙症，因身體狀況惡化入住了護理安老院。今年農曆新年前夕，爸爸因發燒和精神迷糊被送往醫院。次日，小玲接到醫院通知，爸爸進入休克狀態，情況危急，家人們都大吃一驚。幸運的是，經過治療，爸爸的狀況好轉，原來是因為背部的壓瘡和細菌感染，經手術後已無大礙。

經此一事後，考慮到爸爸的年齡、心臟及和腎功能衰退的狀況，醫院建議家屬考慮為爸爸制定預設醫療指示。經過商議，家人考慮到爸爸不喜歡束縛，重視生活質素的性格，故希望爸爸在生命末期時能舒適地離開，而不接受為其帶來更多痛苦的搶救和治療。因此，他們決定不進行「心肺復甦術」及「鼻胃管餵飼」，只接受非入侵性正壓機械呼吸器和靜脈輸液。預設醫療指示文件亦會在爸爸送院時一併提交。

什麼是預設醫療指示？

「預設醫療指示」是列出自己一旦失去能力作決定時，可以在病情末期、持續植物人等特定情況下，除了基本護理和舒緩治療外，自主地預先希望或不希望接受維生治療。

維生治療指所有能夠延遲病人死亡的治療，包括：

「心肺復甦術」、「人工呼吸」、「血液製品」、「起搏器」、「血管加壓藥」、「針對特別病況的專門治療（例如化療或透析）」、「對致命感染提供抗生素」、以及「人工營養及流體餵養」等。¹

病人可以在清醒時與家人和醫護人員商討，並必須由醫生及另一位見證人以書面形式簽署。假如病人因認知障礙症等原因無法自行決定，醫療團隊也可以與家屬預先商討並制定指示。

此外，假如病人已訂立預設指示，只要他精神健全，仍可以採用政府建議的表格範本，隨時更改或撤銷那預設指示，亦可以由醫生或一名獨立見證人以口頭或以外的任何方式見證，表達其撤銷指示的意願。一旦作出新的預設指示，它便會取代舊有的指示。無論更改抑或撤銷指示，病人應確保醫生和家人得悉有關安排。²

受訪者的寄語

小玲表示：「希望大家不要害怕或忌諱這個話題。如果我患有末期病患，我會提前與醫生制定預設醫療指示，並告訴家人。這樣可以減少家人在面對生死抉擇時的壓力，也減輕自己臨終時的痛苦，這是對自己和家人安心的決定。」

參考資料：

- 1 醫院管理局對維持末期病人生命治療的指引
<https://www.ha.org.hk/haho/ho/adm/124654e.pdf>
- 2 長者社區法網 更改或撤銷預設指示
<https://seniorclic.hk/zh/topics/health-care/advance-directives/alteration-or-revocation-of-an-advance-directive/>

活動宣傳



智能平板電腦捐贈計劃

讓護老者足不出戶都可以透過線上平台擴闊社交圈子

循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE
彩虹長者綜合服務中心
Choi Hung Community Centre for Senior Citizens

幫助護老家庭，請掃描二維碼



目標.....

收集100部平板電腦

募集800筆數據津貼捐款(共\$283,200)

捐贈方案.....

捐贈智能平板電腦 - 運作良好及機齡三年或以下
- 具備數據卡插槽較佳

捐贈港幣354元 - 資助為期三個月的線上活動數據計劃

受益人..... 長者或護老者正領取

- 綜合社會保障援助計劃(CSSA)
- 長者生活津貼或低收入家庭照顧長者人士津貼

項目經理 May姑娘

九龍彩虹邨金漢樓地下106至115室

meiwanlam@yang.org.hk

(852) 2329 6366

(852) 9506 2102

循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE
彩虹長者綜合服務中心
Choi Hung Community Centre for Senior Citizens

彩虹上的約會 照顧者線上社交平台

<本計劃由維拉律敦治·荻茜慈善基金贊助>

恆常Zoom線上活動

計劃年期：2023-2025年

日期：逢星期三至五

時間：上午及下午

報名：致電 / WhatsApp / 填表

內容：社區資源 / 護理知識 / 照顧技巧 /

手工藝製作 / 編織種植 / 運動保健

對象 黃大仙區護老者優先

日期	時間	主題	內容
12月13日	上午10:30-12:00	社區資源	社區資源
12月14日	下午2:30-4:00	護理知識	護理知識
12月15日	上午10:30-12:00	照顧技巧	照顧技巧
12月16日	下午2:30-4:00	手工藝製作	手工藝製作
12月17日	上午10:30-12:00	編織種植	編織種植
12月18日	下午2:30-4:00	運動保健	運動保健

義工上門教平板電腦 / 手提電話



- 歡迎掃描觀看「計劃短片」
- 免費借用已有上網服務的平板電腦
- 有興趣接受探訪者，歡迎聯絡May姑娘

循道衛理楊震社會服務處 彩虹長者綜合服務中心
地址：彩虹邨金漢樓地下106-115室

2329 6366 / 9506 2102

(May姑娘 / 馮生 / 穎姑娘)

楊震
YMMSS

循道衛理楊震社會服務處

聖誕愛樂在FUN享 Christmas is a time to love

全港賣旗日

FLAG DAY 2024

12.28 SAT (六)

招募義工人數(實體及線上)
Volunteers Recruitment

5,000

籌款目標
Fundraising Goal

120萬
1.2 Million



籌款用作:

- 油尖旺區非華裔服務
- 自資殘疾人士院舍(屯門朗逸居及獨立生活計劃)

To raise funds for:

- Service for non-Chinese ethnics in Yau Tsim Mong District
- Self-finance residential care homes (persons with disabilities) (Tuen Mun Independent Living Hostel and Independent Living Project)

22510888 www.yang.org.hk ymmss_hk

公開籌款許可編號Public Subscription Permit Number: FD/T020/2024

捐款\$300或以上
即可獲得金旗套裝:



義工登記及
捐款支持



THANK YOU

鳴謝贊助

承蒙以下社區人士贊助本機構長者服務部季刊「耆樂天倫」之印刷及郵遞費用，令更多長者及護老者受惠，謹代表本機構衷心向以下贊助者致以萬分感謝：

林勵群 \$2000 林美娟 \$100 及2位不記名贊助者 共獲贊助 \$2790

耆樂天倫 第91期

長者服務部各單位

彩虹長者綜合服務中心

九龍彩虹邨金漢樓106-115 室地下
電話：2329 6366
電郵：chcc@yang.org.hk

彩虹長者綜合服務 嘉峰臺中心

九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺地下
電話：2711 0333
電郵：chcc@yang.org.hk

彩虹綜合家居照顧服務

九龍彩虹邨金漢樓106-115 室地下
電話：2326 1331
電郵：chihcs@yang.org.hk

彩虹長者日間護理服務

九龍彩虹邨金漢樓172-178 室地下
電話：2329 9232
電郵：chdcs@yang.org.hk

彩雲長者社區照顧服務

九龍黃大仙彩雲商場4樓
A409-A409A室
電話：2323 7065
電郵：cwccs@yang.org.hk

www.yang.org.hk

愛民長者鄰舍中心

九龍愛民邨嘉民樓401-404 室
電話：2715 8677
電郵：omnec@yang.org.hk

匯智自學天地

九龍愛民邨嘉民樓509-511
電話：3499 1262
電郵：omnec@yang.org.hk

悠逸軒

九龍柯士甸道西1號1樓103室
電話：3149 4123
電郵：ytnecc@yang.org.hk

油旺綜合家居照顧服務

九龍窩打老道54號1樓
電話：2251 0818
電郵：ymihcs@yang.org.hk

長者關顧牧養中心 健憶長者認知訓練中心

九龍窩打老道54號1樓
電話：2251 0890
電郵：emsc@yang.org.hk

深水埗護養院暨日間護理服務

九龍深水埗窩仔街100號石硤尾邨
第二期服務設施大樓2樓及3樓
電話：2342 3220
電郵：nhssp@yang.org.hk

捐款回條

如閣下有意捐助循道衛理楊震社會服務處之護老者支援服務，可將劃線支票連同捐款回條，寄回九龍彩虹邨金漢樓地下106至115號，「循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心」收。支票抬頭請寫「循道衛理楊震社會服務處」

本人樂意支持並捐助

\$1,000 \$500 \$300 \$100

其他

姓名

聯絡電話

地址

願意 不願意 顯示捐款者姓名作鳴謝之用

備註：◆ 捐款港幣一百元或以上者可申請捐款收據

◆ 捐款者須清楚填寫其姓名、聯絡電話、通訊地址



循道衛理楊震社會服務處
長者服務部

STAMP

耆樂
天倫

www.yang.org.hk

如閣下不想再收到此份刊物，請致電聯絡本中心，以便作出跟進。

印刷品