



藍田街坊福利會長者鄰舍中心

健腦小百科(2023年7月號)

7月份的健腦小百科會繼續與大家分享一些預防認知障礙症患者走失的資訊。很多初至中期的認知障礙症患者雖然認知能力退化，但仍希望獨自外出，家人可考慮採取以下的防走失措施。

1. 使用定位裝置：現時坊間大部分的智能手機均可安裝定位裝置，只要家人與長者的智能手機連接，便可在長者走失時利用定位裝置確定長者大概的位置，再自行或請警方追蹤長者。現時亦有平安鐘公司推出「平安手機」，可讓家人透過手機追蹤長者身處的大約位置。
2. 善用八達通咭記錄：如走失的長者使用八達通咭乘搭公共交通工具，警方可利用其使用記錄協助追查長者的行蹤。九巴公司推出的「尋·耆·跡」計劃及港鐵公司推出的「載·向未來」關愛社區計劃亦是透過八達通咭號碼協助追蹤走失的長者，大大減低長者失蹤的風險。因此，家人應該記下長者的八達通卡號碼，以便在發現長者失蹤時盡快報警求助。
3. 很多時市民誤以為需要待親友失蹤達到某個時數才可報警求助，事實上，如長者有認知障礙症的傾向或曾經有走失的記錄，盡快報警求助可大大增加尋回親友的機會。家人可向警方盡量提供有用的資料，例如走失者的近照、外貌特徵及過往慣常出現的地方等。
4. 如尋回走失的長者，家人切勿苛責長者，因長者經過長時間走失後可能已感疲倦及驚慌，家人應提高警覺及着眼於準備防走失的方法，以免事件再次發生。

很多時長者未曾有走失的傾向或經歷，家人容易忽略走失的危機；長者走失一次已可帶來嚴重的後果，希望家人可多加準備，防患於未然。

健腦小遊戲

計算以下各圖案的数量，並把答案填在方格內。

例子	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text" value="6"/>	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>
	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>

數獨遊戲玩法：在空格中填入數字「1、2、3或4」，令每一直行、橫行及每組不同顏色的四方格均含有1、2、3及4。每個數字只可在每一直行、橫行及每組四方格中出現一次，不可重複或缺漏。

題目一

1		2	4
			3
4		3	
	1		

題目二

			2
	4		1
2		4	

完成小遊戲後可以在7月份內把答案交到中心接待處，答案正確的話可以換領小禮物一份。