

报道 林方伟
摄影 陈来福

连氏基金会今天（13日）推出耗时三年制作的失智者看护指南《骇客看护》（Hack Care），大胆地将近年来流行的“骇客”生活方式融入看护者的日常，大大地提高失智者的生活素质，也为看护者带来许多便利，减轻他们的身心压力。

骇客看护指南

近年网上流行一种“生活骇客”（hack）的行为。所谓“骇客”生活指的是拆解日用品和家具原有的功能，用重组或添加的方式重构出许多让人脑洞大开，想都没想过的新用途。背后的目的是根据不同人的需求，用一种高度“量身定制”的设计思维来改善生活。

连氏基金会今天（13日）推出耗时三年制作的失智者看护指南《骇客看护》（Hack Care），大胆地将这种生活骇客精神融入看护的日常，大大地提高失智者的生活素质，也为看护者带来许多便利，减轻他们的身心压力。

设计概念从幼儿到晚年

主导与构思这一系列看护失智者的骇客点子的是Lekker建筑设计事务所的建筑师夫妻档王可欣与乔舒华·可马洛夫（Joshua Comaroff）。Lekker建筑设计事务所2015年即开始与连氏基金合作，完成一系列与幼儿教育有关的设计，如曾获总统设计奖，位于裕廊东的Caterpillar's Cove实验幼儿发展与学



《骇客看护》指南设计团队左起：乔舒华·可马洛夫（Joshua Comaroff）、王可欣、韦玉瀚与连氏基金会总裁李宝华。



《骇客看护》指南提供许多看护失智者的设计灵感。

习中心；让智障孩童和普通孩童在同一个屋檐下学习的Kindle Garden，以及展示一系列创新幼儿园设计概念的书籍“A Different Class”。夫妇俩从幼儿一端的设计走到人生的另一端——晚年——并不觉得特别不同。

王可欣说，讽刺的是：失智年长者有时其实跟幼儿无异。这是她目击父亲失智后急速退化的亲身经历。她透露父亲在2009年被诊断患上罕见的“额颞叶失智症”（Semantic dementia），导致他在10年内逐步失去毕生所汲取的知识和语言能力，譬如他已没有封红包和装置圣诞树的节日观念，虽仍能进食，但却渐渐丧失什么东西能吃的分辨能力，和她家中小儿活在迈向相反方向的人生交叉

照顾失智者更得心应手

点上。

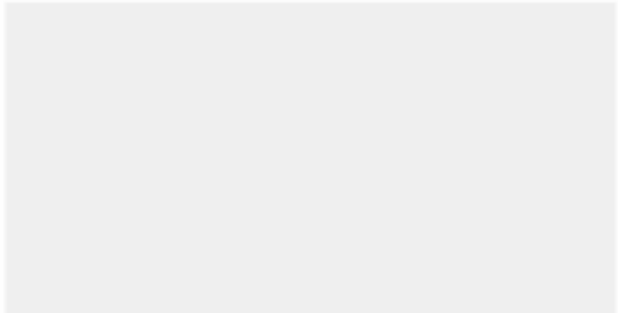
王可欣一家和帮佣在看护父亲时，见招拆招，刻意“误用”宜家的产品解决迎面而来的难题。譬如，他们发现帮佣把汤匙换成小茶匙，就能避免父亲把过量食物塞进嘴里而造成嗜食的危险。成人尿量很多，儿童的防漏床垫无法负荷，他们改用较大的防水浴帘铺床，同时合并两张宜家单人床，若一张床褥浸湿了，就把他翻到另一张床，一张单人床褥也较容易取下清洗。

设计“骇客”指南灵感来源

王可欣说：“我们跟其他看护者交流后发现，他们也一样用‘骇客’的手法来微调家具和家居环境，给了我们设计这本指南的关键灵感。我们作为设计师和建筑师其实不能帮到每一个人，因为每名失智者的情况都是特殊的，扮演看护者的家庭成员须根据情况来改变、调动居家环境。我们认为给予他们一系列改变、灵活调动家庭环境的点子与启发，远比为他们提供全新的设计产品更实用。”乔舒华补充：“设计思维其实是一种集体

的创新精神。看护者改良家具和环境来改善失智者的生活品质，就是一种设计行为。我们把看护者的集体智慧收集起来供人参考。”

乔舒华说，很多专为失智者设计的家具、器具大而无当，与本地空间有限的组屋不匹配，又不易改造，难以融入几代同堂的家居空间。他说：“这本244页的指南是借用骇客设计为平台深入探讨和分享失智者的种种需求，给予看护者各种建议，以便更好地照顾失智者。”指南幽默地采用宜家年度家具目录的形式呈现，捧在手上就让人兴奋地想马上翻阅，叫看护失智的课题不再沉重。



Lekker找来家具设计师朋友，Lanzavecchia+Wai联合创始人韦玉瀚提供设计家具的专长，书里的四个设计个案，都是他们一起“骇客”宜家家具所得出的解决方案。

· Poang休闲椅骇客版

失智者活动量不大，通常会在沙发或躺椅上消磨一整天。设计团队使用宜家的Frosta圆凳凳脚结合扁木砧板为Poang躺椅打造一个靠垫，老人累了可以靠着午睡。韦玉瀚发现Poang休闲椅往后倾，对一般人而言固然舒服，但老人家大腿无力，要一番挣扎才能站起来，甚至无法坐直。他用Frosta圆凳凳脚把躺椅撑起来，并添加一对扶手，方便老人坐久了不用人扶也能自己站起来。他说：“亲老或亲失智家具的改良或微调往往是为了配合他们在体力、情感与心理上的需求。”

· Algot Midi小天地

团队在制作这本指南时参考了澳大利亚一位倡导调整生活空间以纾解失智者身心压力的权威心理学家兼设计师，理查·佛勒明（Richard Fleming）的著作，透过家具的改造体现出他推崇的“中心化”和“凝

聚”理念。放置老人的物品，让看护者一目了然，出现紧急状况时也不会手忙脚乱。

乔舒华说：“我们不仅要考虑到失智者，也要把看护者的需求和便利列入考量，所以这个中心化的概念也是一种聚合力，把看护者和失智者围成一个圈。”如果没有能力或意愿做出这么大型的家具改造，设计师建议可以把悬挂在衣橱内的收纳组织布袋钉在椅背后，放置失智者的必需品，也能把失智者常用的东西放在Raskog收纳推车，推到休闲椅或沙发旁。乔舒华也指出，这次团队选用宜家长青的家具来骇客，譬如Poang休闲椅便有40年历史，有助于维持失智者的熟悉感。

· 凝聚移动桌

或许因为行动不便，或有特别喂食需要，家人在进餐时围聚饭桌，失智者则在另一角进食。其实他们最需要的是融入全家人的活动，不被孤立。如果不便把失智者移到餐桌，那就把桌子移到他跟前。为桌脚加上一对轮子，便能方便举起桌子，移到失智者所在处，也把全家的活动和中心移到他周围。桌旁还能装上架子、挂



Algot Midi小天地让失智者被熟悉的物件围绕，制造一个安全的港湾，背后的收纳空间让看护者能把看护所需的物件聚在同一个空间。（Lekker Architects提供）

聚”理念。

乔舒华说，失智者需要被他们熟悉的物件围绕。于是，团队选用宜家两款经典的开放式层架Ivar和Algot，打造了一个小亭式的搁架，一边能容纳休闲椅，另一边摆放失智者常用到的，或需要常看到以刺激他们的记忆力的物品，如亲友的合照、相簿、时钟、记事本、收音机、水壶水杯、毛毯等。这“亭子”自成天地，失智者被熟悉的物件围绕着，成为这个小天地的中心，让他们感觉稳定、安详。

小亭架如果设在靠窗处，看护者还能添加一块帘幕，午后把帘子垂下，猛烈的阳光就不会刺激到老人的眼睛。另外，亭架背后能添加收纳



简单的一个靠垫，让失智者能舒服地倚靠着午睡。（Lekker Architects提供）



有趣的“动手动脑板”让失智者活动手指舒缓焦虑与刺激大脑活动。（Lekker Architects提供）

抹布毛巾的钩等，把桌子变成失智者的活动中心。

· 动手动脑板（Fidget Board）

乔舒华说：“失智患者内心充满焦虑。细心观察，你会发现失智者常坐的沙发扶手会被他们不断搓弄而破损。”看护者可将不同的物件如锁头、拉链、绳结等钉在塑料砧板或托盘上，让他们能坐着重复日常熟悉的动作，如拉链、绑鞋带、开关锁头等。有的失智者较喜欢布料的质感，看护者可以将不同质地面料缝在一块布上，加上纽扣、环扣、拉链，让他们搓弄，舒缓内心的焦虑。王可欣指出：“这些重复性动作能让他们分心，排遣焦虑感，同时活动双手也能刺激他们的大脑，跟许多幼儿玩具的原理是相通的。”

连氏基金会总裁李宝华说：“每10名60岁的国人当中，有一人会患

跟我们合作的团体机构有四分之一来自创意界。不管是艺术、设计、创意，还是科技，我坚信创新思维与做法能为我们创造出新的价值，改变人们的思维，改善人们的生活，和找出解决生命难题的良方。”

李宝华透露，基金会除了跟设计师合作以外，目前也跟医学专家探讨如何应用生物医学数据，透过生活作息的改变来预防和放缓失智症的状况。他说：“这听起来或许像科幻小说。我希望能用科学骇客失智症。”

· 连氏基金会限量500本的《骇客看护》指南供公众索取，详情可浏览www.hackcare.sg。该网站也提供《骇客看护》PDF版免费下载。基金会将在9月21日及28日透过面簿www.facebook.com/JourneywithGeorge/示范如何骇客以上的家具。



经过创意改造的家具，为失智者与看护者带来莫大的方便。（Lekker Architects提供）

上失智症；到了80岁，有一半的人会有失智的风险。”本身是结直肠癌康复者的他坦言：“癌症与失智症之间，我更惧怕后者。失智症会夺去一个人生活自理的最基本能力，同时也会对家人和看护者造成很大的负担。照顾失智者是一个极为煎熬，一刻也无法停歇的艰巨任务。我希望这本指南能给看护者一些启发，为他们减轻痛苦。”

行善有多种方式，2005年成为连氏基金会首位总裁的李宝华由始至终都在推动“创意行善”的使命。他说：“我相信我们能用创意思维来帮助看护者，并改善患者的生活品质。



桌脚一端加了轮子，能更方便地把全家进餐和活动的中心移到失智者所在处，不孤立他。（Lekker Architects提供）