

香港中文大學那打素護理學院  
「流金頌」培訓計劃  
CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧  
非正規及家庭照顧者訓練工作坊

# 活動秘笈

2009 6/8, 13/8, 20/8, **27/8**, 3/9

2013年流金頌培訓計劃版權所有



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 內容大綱

- 內容重溫
- 如何選擇一對一的活動
- 現實導向活動
- 智能訓練活動
- 自理活動
- 感官刺激活動
- 設計一對一的活動
- 小組實習及分享

# 內容重溫

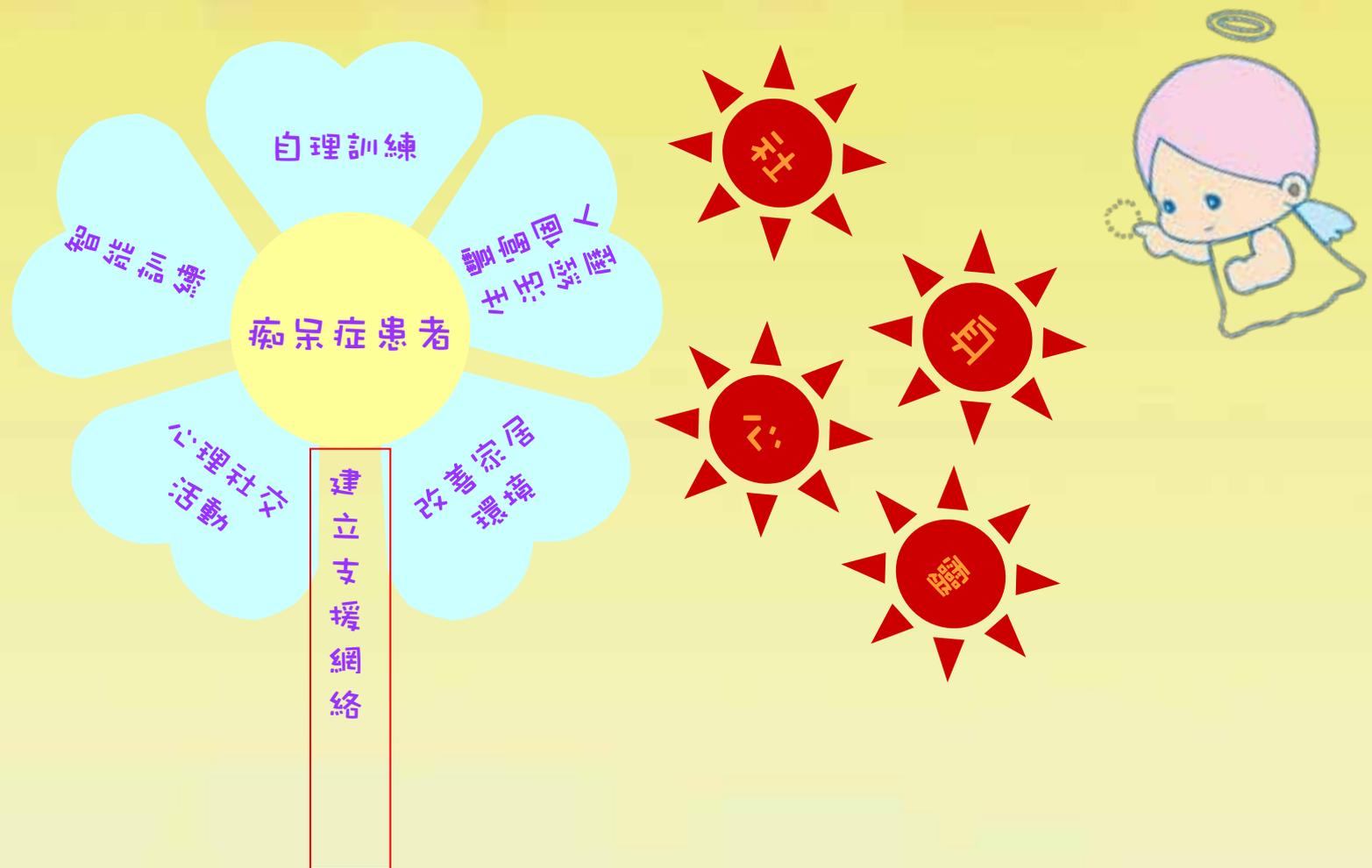
- 痴呆症患者常見的溝通問題是什麼？
- 活動中，經常遇到什麼問題？



# 設計一個合適的活動寶鑑

- 你需要設計個人或小組的活動？
- 你的對象是家居或院舍的痴呆症患者？
- 對象的能力是怎樣？
- 活動是否單一或有連續性？
- 活動的次數及時間如何？
- 活動是否有既定的主題？
- 活動的目的及分類是什麼？
- 什麼的員工去推行活動？固定？
- 活動的資源是否固定？

# 個別活動(範例)——家居



# 個別活動(範例)——家居

## 智能活動

現實導向

個人資料冊

懷緬治療

猜謎語

# 現實導向有什麼好道具及內容？

內容：

- 重要節日
- 日期、時間及地點
- 衣服
- 食物
- 日用品
- 家居環境 (房間)



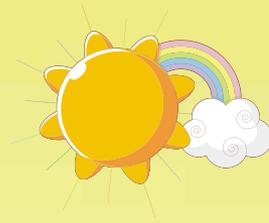
# 現實導向的目標

1. 加強患者對地方、時間日期、天氣及人物的定向
2. 鞏固患者現有的生活習慣，減少混亂
3. 維持患者的自理能力
4. 與別人溝通



# 現實導向的好道具

- 大時鐘
- 字體較大的日曆
- 背景有不同天氣、節日/節令的相片或海報
- 訓練咭
- 現實導向板



# 現實導向板

你會包括什麼資料？你會用什麼材料來製造這塊現實導向板？放在哪裡？如何使用？

請你用十分鐘的時間，在小組內完成它

# 個人資料冊

- 鞏固長遠記憶
- 增強自信、生活質素
- 減少寂寞及孤獨感
- 協助紓緩失落感
- 加強家屬對患者的認識



# 個人資料冊

材料：

- 一本6” x4” 的相簿
- 患者以往重要的生活片段
- 患者的重要親友
- 能勾起以往歡樂回憶的照片

1. 相片要清晰
2. 加插文字在相片旁
3. 如相片太珍貴，宜複製使用
4. 加入最近參與活動的相片



# 個人資料冊



2009年8月10日，我與兒子阿龍及孫仔文浩一家到郊野公園野餐，非常開心



我是張XXX

今年七十五歲，籍貫XX

現住在小西灣村X座X樓A室

我最愛吃雞

# 個人資料冊

## 1. 基本個人資料

- 出生日期
- 出生地點
- 籍貫
- 所用方言
- 曾居住的地方
- 教育程度
- 工作經驗



# 個人資料冊

## 2. 婚姻狀況

- 現時狀況
- 結婚日期
- 配偶姓名

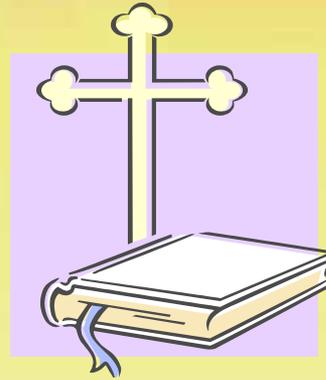
## 3. 家庭狀況

- 子女數目 (包括子及女)
- 孫兒及近親



# 個人資料冊

- 宗教信仰
- 嗜好及興趣
- 如何慶祝節日及假期
- 特殊技能
- 喜歡的活動
- 飲食習慣
- 喜歡的食物及飲品



# 個人資料冊

- 社交生活
- 朋友的姓名
- 重要的往事
- 最喜歡談什麼
- 如何應付困難

# 懷緬的目的

- 促進社交溝通
- 回望過去、肯定現在
- 適應現狀、減輕困擾
- 提升認知能力
- 帶來滿足感
- 協助面對困難

# 懷緬的方式

- 溝通方式的懷緬活動
- 小組式的懷緬活動

# 懷緬的態度

- 同理心
- 主動聆聽
- 留心反應
- 分享感受

# 懷緬活動的態度

- 預先評估長者的能力及需要
- 選擇適當及有趣的主題
- 使用恰當的「引導物」
- 由淺入深，循序漸進
- 營造輕鬆的氣氛
- 鼓勵長者回應
- 拓展思想領域

# 評估工具

- 世界衛生組織生活質量問卷 (香港版)
- 生活滿意情況
- 老人抑鬱短量表
- 家庭和社會支持

# 活動三

每組分別以『衣』、『食』、『住』及『行』四個範圍，設計一個為住院舍的痴呆症患者的懷緬個人活動

# 自理活動(院舍)

- 日常生活是每個人的基本習慣，但是患者進行時往往會非常困難，活動簡化可以協助患者保持現有的自理能力。

目的：

- 提供機會予長者整理儀容
- 提供機會予長者欣賞自己、重拾信心
- 提供感官刺激

# 基本自理活動

物資：

- 梳、毛巾、洗面盆、潤膚膏、唇膏



## 導向

介紹自己、  
日期、時間  
及內容

10分鐘



## 梳洗

協助長者按  
步驟梳洗滌  
包括梳頭、  
洗臉及潤膚  
膏

15分鐘



## 欣賞

患者照鏡、  
欣賞及感受  
梳洗後的感  
覺

10分鐘

# 基本自理活動

物資：

- 懷舊及新款的化妝品、眉筆及鏡子



## 導向

介紹自己、  
日期、時間  
及內容

8分鐘



## 化妝

梳頭、唇膏、  
修眉、畫眉及  
胭脂

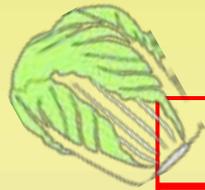
噴香水、照鏡

22分鐘

# 高層自理活動

目的：

- 減慢功能退化、維持生活角色
- ## 摘菜樂



**預備**

**預備菜、檯布及菜盤**

**5分鐘**

**摘菜及導向**

**分辨菜種及  
談論有關昔日買菜、煮菜等**

**30分鐘**

**收括及清潔**

**收拾檯面**

**8分鐘**

# 高層自理活動

目的：

- 減慢功能退化、維持生活角色
- ## 齊齊來摺衫



**預備**

**預備所有衣服**

**8分鐘**

**摺衫及導向**

**可以分為摺毛巾及小毛巾；摺衣服，期間與患者討論衣服的質地及款式**

**30分鐘**

**收括及清潔**

**收拾已摺她的衣服**

**8分鐘**

# 感官刺激活動(家居/院舍)

## 茶是故鄉濃

- 透過此活動，提供味覺、觸覺、嗅覺的刺激及紓援情緒

- 1 導向日期、時間及地點
- 2 患者以嗅覺辨別茶葉
- 3 協助進行搥茶餅
- 4 品嚐香茶及討論與茶有關的話題



# 小組實習

# 設計一對一的活動

「能力為本」的評估

- 觀察患者日常生活的表現，量度患者參與活動的能力
  1. 參與預先計劃的活動
  2. 參與探索性的活動
  3. 參與感官性的活動
  4. 本能反應的活動



## 1. 參與預先計劃的活動

- 患者能逐步參與、按指示完成活動，但患者未必能解決在活動中發生的問題。照顧者需在旁協助患者處理部份的問題，大部份患者都能完成活動。

## 2. 參與探索性的活動

- 患者主要在熟悉的環境下參與活動，並著重感覺及享受過程。如活動包括多個步驟，照顧者需協助將活動簡化並提供方向

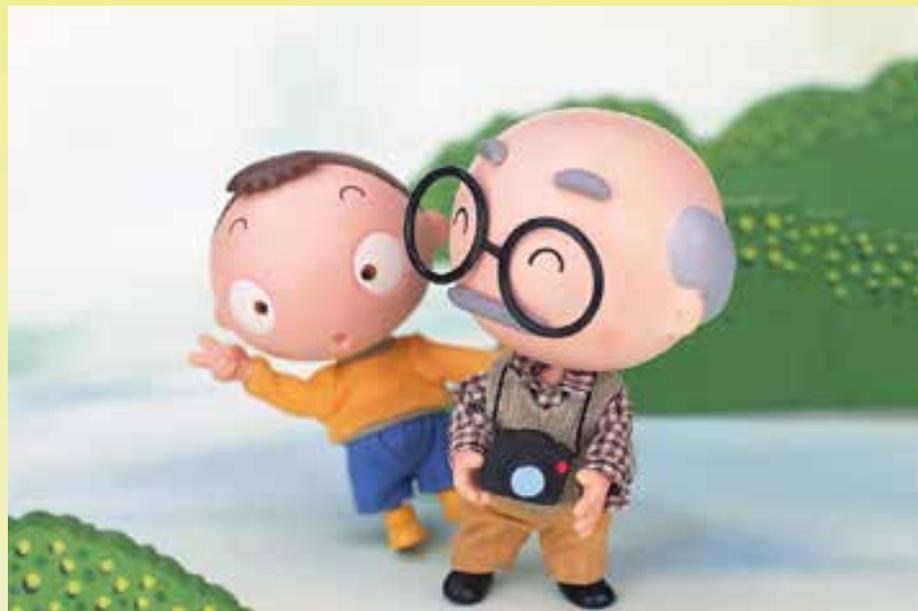
### 3. 參與感官性的活動

- 患者主要為滿足活動身體及享受從感官刺激中得到的樂趣，喜歡參與簡單及重覆步驟的活動，如拖地

### 4. 本能反應的活動

- 患者對身邊周圍的反應，單純為本能的反應。太多的刺激引致患者困擾，照顧者需依賴單字或非語言與患者溝通

# 下回預告： 小組活動DIY



# 參考文獻

- Leung, K.F., Tay, M., Cheng, S.S.W., & Lin, F. (1997) Hong Kong Chinese version World Health Organization Quality of Life Measure: abbreviated version (WHOQOL-BRIEF (HK)). Hong Kong: Hong Kong Hospital Authority
- Chi, I., & Boey, K.W. (1993) Hong Kong validation of measuring instrument of mental health status of the elderly. *Clinical Gerontologist*, 13(4), 35-51
- Chiu, H.F.K., Lee, H.C.B., Wong, Y.K., et al (1994). Reliability, validity and structure of the Chinese Geriatric Depression Scale in a Hong Kong context: A preliminary report. *Singapore Medical Journal*, 35, 477-80
- Wong, M.T.P., Ho, T.P., Ho, M.Y., Yu, C.S., Wong, Y.H. & Lee, S.Y. (2002) Development and inter-rater reliability of a standardized verbal instruction manual for the Chinese Geriatric Depression Scale- Short form. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17, 459-63

- 本節完 -