

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

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

健腦 Go ! Go! Go!

2009 8/7, 15/7, **22/7**, 29/7, 5/8

2013年流金頌培訓計劃版權所有



課程大綱

- 重溫家課
- 護腦食療睇真D
- 大腦保健運動(體能)
- 大腦保健運動(心智)
- 大腦動起來—交叉訓練左右腦
- 大腦動起來—建構你的記憶術(聯想術)
- 大腦動起來—建構你的記憶術(串連術)
- 大腦動起來—建構你的記憶術(分類術)

重溫家課

有益大腦飲食小貼士

低脂肪及熱量的食物

採用低熱量、低脂肪的飲食。過份攝取熱量令我們容易變肥胖，增加患上慢性疾病的風險〔如高血壓〕。過量的脂肪會影響血脂及血膽固醇，影響血管健康，增加患上血管性痴呆症的風險。



X

有益大腦飲食小貼士

- 蔬菜的攝取不足
日常多吃含抗氧化劑的食物



有益大腦飲食小貼士

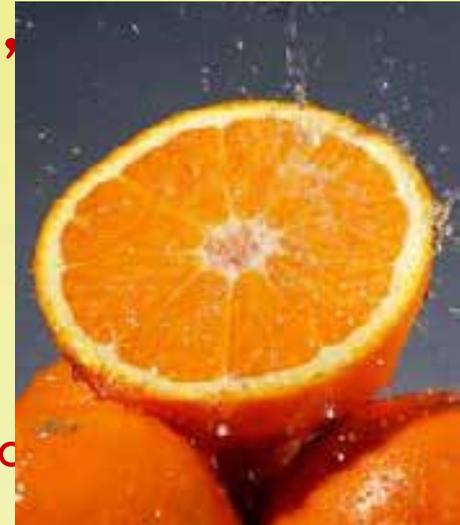
給你的大腦多一點糖

葡萄糖是腦部主要能源，血糖濃度會影響心情及記憶力。食物在身體消化後，碳水化合物轉變成葡萄糖，當血糖濃度過低時，我們會嗜睡及心智遲緩。相反地，血糖濃度長期過高時，便會出現糖尿病的先兆，並可能損害記憶力及其他功能。

有益大腦飲食小貼士

攝取足夠的水份

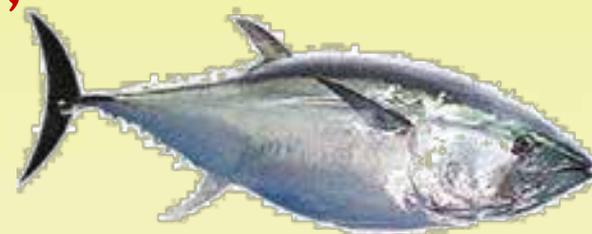
大腦約有80%是水份構成。我們每天要補充足夠的水份，如果抱怨八杯水太過簡單，我們可以選擇沒有添加糖份的綠茶或純果汁、低脂/脫脂奶等，同樣可以補充水份。



有益大腦飲食小貼士

每週至少吃魚兩次，攝取足夠的Omega-3脂肪酸

我們攝取的脂肪，主要來源包括膽固醇、飽和脂肪、單元不飽和及多元不飽和脂肪。Omega-3脂肪酸有助維持血管有彈性，促進腦部健康。Omega-3脂肪酸的主要食物來源包括含較多脂肪的魚類，如三文魚、吞拿魚等。



今週睇真D

長者醒腦、健腦新方

撇除疾病因素，長者的腦部與其他器官同樣會因老化令認知功能衰退，由四十歲至六十五歲後更明顯，很多時卻不會影響他們的智力，只會作出決定和反應時更加需更長時間。

腦功能主要控制運動能力和專注、認知、記憶力兩大類。

「打機」訓練長者腦功能屬於前者，然而由於畫面反應要求高，長者較難適應及增加挫折感。軟件『健腦智多FUN』以應用「無錯誤學習法」，同時提升長者的自信及增加訓練的動力，以簡明字體及聲音、動畫，刺激長者腦部。逾百名長者正在使用中，透過持續每星期一小時訓練，數據顯示多數長者的認知和記憶力均有所改善。

大腦保健運動(體能)

第一日

上午	伸展及體能運動
	深呼吸引體上升 (四次) 俄羅斯舞者提膝 (二十次)
即刻體適能	快步行5分鐘或散步5分鐘
晚間	散步10分鐘及喝一大杯清水

大腦保健運動(體能)

第二日

上午	伸展及體能運動
	深呼吸引體上升 (四次) 側邊伸展 (左右各一次) 俄羅斯舞者提膝 (二十次)
即刻體適能	快步行5分鐘或散步5分鐘
晚間	散步10至15分鐘及喝一大杯清水

大腦保健運動(體能)

第三日

上午	伸展及體能運動
	深呼吸引體上升 (四次) 側邊伸展 (左右各一次) 俄羅斯舞者提膝 (三十次)
即刻體適能	快步行5分鐘或散步5分鐘
晚間	散步10分鐘及喝一大杯清水

大腦保健運動(體能)

第四日

上午	伸展及體能運動
	深呼吸引體上升 (四次) 側邊伸展 (左右各一次) 俄羅斯舞者提膝 (三十次) 軍人正步走 (步行二十下)
即刻體適能	快步行10分鐘或散步10分鐘
晚間	散步10分鐘及喝一大杯清水

大腦保健運動(體能)

第五日

上午	伸展及體能運動
	深呼吸引體上升 (四次) 擴胸/背運動 (持續二至四秒) 俄羅斯舞者提膝 (四十次) 軍人正步走 (步行二十下)
即刻體適能	快步行10分鐘或散步10分鐘
晚間	散步10分鐘及喝一大杯清水

大腦保健運動(體能)

第六日

上午	伸展及體能運動
	深呼吸引體上升 (四次)
	側邊伸展 (左右各一次)
	擴胸/背運動 (持續二至四秒)
	俄羅斯舞者提膝 (四十次)
	軍人正步走 (步行二十下)
即刻體適能	散步15-30分鐘或跑跑步機
晚間	散步10-15分鐘及喝一大杯清水

大腦保健運動(體能)

第七日

上午	伸展及體能運動
	深呼吸引體上升 (四次) 側邊伸展 (左右各一次) 擴胸/背運動 (持續二至四秒) 軍人正步走 (步行二十下) 原地踏步 (二十次)
即刻體適能	散步15-30分鐘或跑跑步機
晚間	散步10-15分鐘及喝一大杯清水

大腦保健運動(心智)

第一日

早上	<p>出門前，先留意家人中一位成員或你碰到的第一個人，在衣服或身上隨便兩個細節，然後放在衣袋裡</p> <p>如果你是右撇子，請你用左手寫你的名字；然後兩隻手各拿一支筆，同時寫你的名字</p>
中午	<p>寫下今日出門前記下的兩個細節。把放在衣袋裡的字條拿出來，看看結果</p>
晚間	<p>下列這些數字接下來的數字是什麼？</p> <p>4 9 16 25 ()</p>

大腦保健運動(心智)

第二日

<p>早上</p>	<p>專心地大聲地唸出下列的詞語至少五遍，把它背起來： 旗子、沙丘、卡片、心臟及籬笆</p> <p>拿一張紙及筆，如果你是右撇子使用左手，盡你能畫一個最圓的圈，然後把它填滿，切勿填出界，最後用同一隻手在紙上簽名</p>
<p>中午</p>	<p>你還記起哪五個詞語，忘記了再背一次。另外，為每一個詞語創造一個視覺影像，再編一個故事將它們串聯起來</p>
<p>晚間</p>	<p>下列的字組，哪一個倒轉和其他不同？</p> <p>國英 利大義 黎巴 大拿加</p> <p>陳仔站在小明的後面，但小明也站在陳仔的後面，怎可能發生？</p>

大腦保健運動(心智)

第三日

早上	為下列四件物品想像一個生動詳細的視覺影像：洋娃娃、帆船、建築物及辦公室用品。然後順序編造一個故事將影像串聯起來
中午	回想你今天背下的物品。回想這個故事
晚間	推敲有助創造更細緻的視覺記憶，試坐在一張舒服的椅子上，閉上雙眼，即時想一樣出現在你腦海的物品、情境、人物或動物，然後想像它在視覺及感受方面的細節 另外，對以下的東西，盡量想像一個色彩繽紛的視覺畫面： 汽車、運動員

大腦保健運動(心智)

第四日

<p>早上</p>	<p>利用看—照—連的技巧，就以下的詞彙，想像一個很有邏輯的連結</p> <p>橙—消防員 電話—籃球</p> <p>用以上的詞彙，想像出一個很奇怪或不合邏輯的連結</p>
<p>中午</p>	<p>名字容易在腦海裡產生心像，如李英明，很「英明神武」，為以下的名字想一個視覺影像的聯想</p> <p>羅帶弟、陳大妹、李小明</p>
<p>晚間</p>	<p>練習心智組織技巧，把下列項目分為三類：</p> <p>水池 妙語 傳真 備忘錄 池塘 嘲笑 雙關語 湖泊 借據 大明湖</p>

大腦保健運動(心智)

第五日

<p>早上</p>	<p>利用看—照—連的技巧，就以下的詞彙，想像一個很有邏輯的連結</p> <p>月亮—洗衣機 小說—下雨</p> <p>推敲細節，以下每一件物件，想像四樣細節：</p> <p>蕃茄 手套 手錶 菊花</p>
<p>中午</p>	<p>回想今日的練習，填寫答案</p> <p>月亮— 小說—</p>
<p>晚間</p>	<p>你還記起今早四樣物件嗎？能否說出各樣的一項細節？</p>

大腦保健運動(心智)

第六日

早上	<p>再練習一下你的大腦組織能力，把下列各項分類，然後在腦海裡規劃一條路線出來。</p> <p>豬肉 咖啡 牛奶 香蕉 罐頭湯 牙線 沐浴露 垃圾袋 茶包 鉛筆 胡椒粉 薑白</p> <p>當我們沒有壓力時，能比較專心學習。現在進行一分鐘的減壓練習，再用看—照—連技巧：</p> <p>牛—薯仔—的士 蘋果—拇指—玫瑰</p>
中午	<p>先做一分鐘的減壓練習，然後回想今日記憶的物件的影像。若記不起，以下第一組字會提示：</p> <p>牛………… 蘋果…………</p>
晚間	<p>參考下圖，哪一個字母及數字與其他的格格不入？</p>

大腦保健運動(心智)

第七日

早上	請想出今天要做的三件事，以看—照—連的技巧來串聯起來
中午	先做一分鐘的減壓練習，鍛鍊你的觀察能力，來改善你記臉孔的能力。觀察兩位你在下午碰到的人，注意他們面上的特徵及細節。
晚間	你能否想起在下午碰到那兩個人的明顯特徵？想起今搵要做的三件事嗎？

交叉訓練左右腦

熱身練習

- 拿一張紙，嘗試用你不慣用手，寫下你的姓；現在，拿第二支筆，努力用兩手同時寫下你的姓
- 下一次，同上的步驟寫下你的名字

記憶的階段

- 瞬間記憶
 - 0.2至2秒，多注意能開啟短期記憶
- 短期記憶
 - 5秒至數個月不等，容易受到其他資訊干擾
 - 儲存量為5至9個資訊
 - 不停練習可注入長期記憶
- 長期記憶
 - 3個月，無限容量

記憶的步驟

- 獲取資訊
 - 有意識或無意識兩種
- 保持資訊
 - 鞏固資訊記憶的重要過程
- 提取資訊
 - 再認和回憶兩種



建構你的記憶術(聯想術)

- 可分為奇像聯想及合理聯想兩種
- 利用直接、簡單的故事串聯起來
- 奇像聯想—不合情理、荒謬的故事串聯
- 合理聯想—有邏輯式規律，清晰影像串聯
- 利用動作、誇大、顏色、味道、聲音及數量來加深印象

建構你的記憶術(聯想術)

聯想的形式：

- 時間及空間上的接近關係
- 現象和本質方面的類似關係
- 對立統一關係
- 因果關係

建構你的記憶術(聯想術)

練習

- 公雞—蛋糕
- 眼鏡—貓
- 恐龍—老虎



建構你的記憶術(串連術)

- 直接串連
- 故事串連
- 二合一串連



冰箱—汽車—老虎—頭髮



建構你的記憶術(串連術)

練習

(1) 青蛙—黑煙—芒果—瞎子—蛋糕

(2) 麻雀—奶茶—神仙—金魚—公園—外星人—花生—天秤—湯圓—梳化

建構你的記憶術(分類術)

分類的方式：

- 物件的機能、構造、性質、材料、大小、顏色、質量、場所及時代等
- 分組的每個數量相約，理想為 7 ± 2 組



本節完結!