

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

主題：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

- 實習—八段錦
- 大腦保健運動(體能)
- 大腦保健運動(心智)
- 大腦動起來—建構你的記憶術(代替法)
- 大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)
- 大腦動起來—建構你的記憶術(部位法)
- 實習—大腦健身操

健身氣功八段錦

- 氣功有調身、調息、調心三個原則
- 三原則的目的是要使身、息、心處於最輕鬆的狀態下



氣功的三個原則

- 「調身」，就是要讓全身放鬆 → 姿勢正確的重要性
- 「調息」，在於呼吸配合腹部的伸縮 (腹式呼吸) → 呼吸鍛煉的重要性
- 「調心」就是腦中要去除雜念和放鬆 → 意念鍛煉

八段錦

- 八段錦本為中國傳統作為鍛煉體魄的健身術
- 傳統八段錦流傳年代應早於宋代，在明清時期有了較大發展。



八段錦

- 練者多能強身健體，祛病延年
- 動作分為八段，針對人體各部機能（心、肝、脾、肺、腎等）



八段錦

口訣

雙手托天理三焦
左右開弓似射鵰
調理脾胃須單舉
五勞七傷往後瞧
搖頭擺尾去心火
兩手攀足固腎腰
攢拳怒目增氣力
背後七顛百病消

八段錦

- 鬆靜自然
- 鬆，是指精神與形體兩方面的放鬆 → 形體、呼吸、意念輕鬆舒適無緊張之感
- 靜，是指思想和情緒要平穩安寧，排除一切雜念。

八段錦示範

http://www.youtube.com/watch?v=_qg8ui3oHlg

大腦保健運動

第一日

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 俄羅斯舞者提膝 (二十次) 原地踏步 (重覆二十遍)
上午(心智有 氧運動)	複習(看—連—照)技巧，記下： 拖鞋—水池；老師—肥皂；蕃茄—馬鞍
即刻體適能	快步行15分鐘或散步15分鐘
早上點心	二分之一杯脫脂Yogurt加一大匙葡萄乾
上午(心智有 氧運動)	一分鐘壓力釋放運動，然後回憶今早記過的 詞彙

大腦保健運動

第一日

午間(壓力釋放)	呼吸法
午間點心	一杯蕃茄汁
午間心氧練習	練習臉孔及名字記憶法
晚間體適能和壓力釋放	散步10至15分鐘及喝一大杯清水
晚間心氧練習	重覆練習臉孔及名字記憶法

大腦保健運動

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) 擴胸/背運動 軍人正步走 (三十次) 原地踏步 (重覆二十遍)
上午(心智有氧運動)	將下列四件物件想像一個詳細且有意義的視覺影像，用故事串連起來。 運動員—動物—飲料—古董
即刻體適能	快步行15分鐘或散步15分鐘
早上點心	水煮蛋一個，一杯蕃茄汁
上午(心智有氧運動)	紙筆練習，用你不慣用手，畫一個圓，然後填滿。不要出界，再將它剪出來

大腦保健運動

第二日

午間(壓力釋放)	呼吸法
午間點心	一杯Yogurt，二分之一杯藍莓
午間心氧練習	回想今早記住的四件物件及故事串連起來
晚間體適能和壓力釋放	散步10至15分鐘及喝一大杯清水
晚間心氧練習	昨天見過哪個人的臉孔？

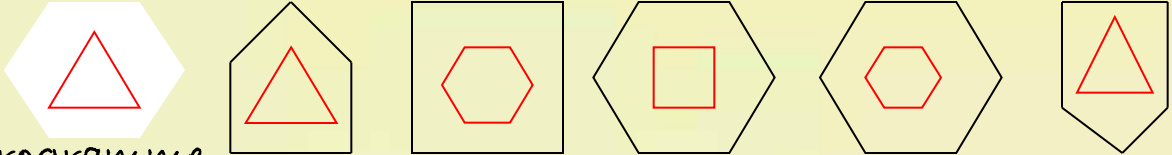
大腦保健運動

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) 擴胸/背運動 俄羅斯舞者提膝 (二十次) 軍人正步走 (重覆三十遍) 原地踏步 (重覆二十遍)
上午(心智有氧運動)	一分鐘壓力釋放運動，複習(看—連—照)技巧，記下： 機車—老鷹；蜘蛛網—黑板；傷疤—鯊魚
即刻體適能	快步行15分鐘或散步15分鐘
早上點心	二分之一杯低脂多士加一大匙葡萄乾，二分之一隻香蕉
上午(心智有氧運動)	一分鐘壓力釋放運動，然後回憶今早記過的詞彙 機車— 蜘蛛網— 傷疤—

大腦保健運動

第三日

午間(壓力釋放)	呼吸法																
午間點心	大量生菜/紅椒/蕃茄；一盎司的乳酪片																
午間心氧練習	<table border="1"><tr><td>P</td><td>O</td><td>R</td><td>T</td></tr><tr><td>O</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>R</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>T</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	P	O	R	T	O				R				T			
P	O	R	T														
O																	
R																	
T																	
晚間體適能和壓力釋放	散步10至15分鐘及喝一大杯清水																
晚間心氧練習																	

大腦保健運動

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) 擴胸/背運動 俄羅斯舞者提膝 (五十次) 軍人正步走 (三十次) 原地踏步 (重覆二十遍)
上午(心智有氧運動)	將下列兩件物件想像一個詳細且有意義的視覺影像。 壓力 憎恨
即刻體適能	快步行15分鐘或散步15分鐘
早上點心	四分之三杯Yogurt加香蕉 / 草莓Yogurt凍飲
上午(心智有氧運動)	背誦電話號碼： 2673 6962 練習： 9472 8522 2573 1264 3487 2410

大腦保健運動

第四日

午間(壓力釋放)	意像鬆弛法
午間點心	一杯蕃茄汁，四分之一杯無鹽核桃或杏仁
午間心氧練習	利用分組法將電話記下。找一個常用但還沒有背誦的電話號碼，拆成兩組，反覆大聲唸誦出來。
晚間體適能和壓力釋放	散步10至15分鐘及喝一大杯清水
晚間心氧練習	你還記起今天下午的電話號碼？

大腦保健運動

第五日

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 俄羅斯舞者提膝 (五十次) 軍人正步走 (三十次) 原地踏步 (重覆三十遍)
上午(心智有氧運動)	做一分鐘的壓力釋放運動，再背起毫無關係的詞彙。 建築師—理念； 法律—日蝕； 異鄉人—翻譯
即刻體適能	快步行20分鐘或散步20分鐘
早上點心	一杯雞湯，二分之一顆蘋果
上午(心智有氧運動)	做一分鐘的壓力釋放運動，你還記得哪些詞彙？ 建築師— 法律— 異鄉人—

第五日

大腦保健運動

午間(壓力釋放)	呼吸法
午間點心	二分之一杯Yogurt，拌一大匙葡萄乾；十個李子或桃
午間心氧練習	再練習臉孔及姓名。  陳大文
晚間體適能和壓力釋放	散步10至15分鐘及喝一大杯清水
晚間心氧練習	你還記起今天下午的臉孔及姓名練習？

大腦保健運動

第六日

<p>上午(伸展及體能運動)</p>	<p>深呼吸引體上升 (四次) 俄羅斯舞者提膝 (五十次) 側邊伸展 (左右各一次) 軍人正步走 (三十次) 擴胸/背運動 原地踏步 (重覆三十遍)</p>
<p>上午(心智有氧運動)</p>	<p>我想介紹兩個朋友讓你記住她的樣貌及姓名。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>呂玉玲</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>林大力</p> </div> </div>
<p>即刻體適能</p>	<p>快步行30分鐘或散步30分鐘</p>
<p>早上點心</p>	<p>二分之一個蘋果，二分之一杯低脂多士</p>
<p>上午(心智有氧運動)</p>	<p>再練習一次背詞： 領帶—玻璃； 鋼琴—朝鮮； 猴子—木筏</p>

大腦保健運動

第六日

午間(壓力釋放)	呼吸法
午間點心	生菜片、Yogurt
午間心氧練習	領帶— ； 鋼琴— ； 猴子—
晚間體適能和壓力釋放	散步10至15分鐘及喝一大杯清水
晚間心氧練習	你還記起他們的名字嗎？  


大腦保健運動

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 俄羅斯舞者提膝 (五十次) 軍人正步走 (三十次) 原地踏步 (重覆三十遍)
上午(心智有氧運動)	出門前，想著今天要完成的四件事情，然後用串連法記下來。
即刻體適能	快步行15-30分鐘或散步15-30分鐘
早上點心	水煮蛋、一杯蔬菜湯
上午(心智有氧運動)	背誦生日日期：小明(98年6月27日) 練習：陳伯(40年2月11日) 譚婆婆(45年8月1日)

第七日

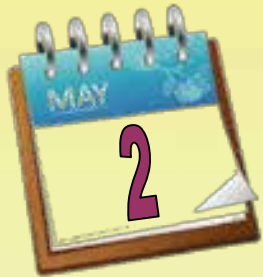
大腦保健運動

午間(壓力釋放)	意象鬆弛法
午間點心	新鮮蔬菜片
午間心氧練習	下面這些英文字是有三種顏色混在一起 UER LREI LIPA PCD
晚間體適能和壓力釋放	散步10至15分鐘及喝一大杯清水
晚間心氧練習	你還記起今天早上要做的四件事情嗎？ 他叫什麼名字？ 

14日記憶處方

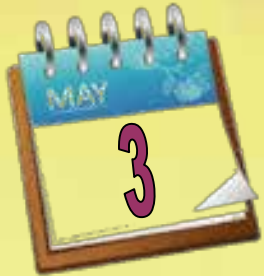


當我們很放鬆的時候，身體及大腦會表現得最好，因為舒緩壓力有助改善記憶力。



快走是目前開始或終結精彩一天的方法。開始時要慢一點，然後找對了自己的步伐。記住，開始前要做熱身運動

14日記憶處方



每天八大杯水是這個計劃一個很重要的目標。隨身攜帶一個水壺，放在袋裡、工作臺上，十分方便。



我們經常記不起生活細節，都是因為我們在學習新資訊時專注力不夠。

14日記憶處方



最困難是要記住臉孔及名字。下次跟不認識的人見面時，可以用以下的方法：

交談時，重複叫對方的名字，在道別時，要說出對方的名字



工作很多時會腰酸背痛，背部問題通常是長期壓力造成。你要每天伸展你的背及胸部肌肉，強化你的背肌及放輕你的緊張

14日記憶處方



很多人會用大吃大喝來舒緩壓力，特別是選擇一些對大腦有益的食物。今天，將你家裡及辦公室裡放置一些對有腦有益的食物



很多時我們會忘記鑰匙及眼鏡放在何處。不妨找一個「記憶架子」，將它們固定儲存起來

14日記憶處方



經常做伸展運動有助保護肌肉受損，散步時，宜伸展你的大腿、肩膀等，有助放鬆肌肉，令動作更靈活



休息及放鬆對壓力釋放有很大用處，亦是對大腦的一點喘息。你要在14天的記憶處方裡學習放鬆，多加練習

14日記憶處方



擔心記性差的人，與同年紀沒有擔心記性差的人比較，記憶測驗的分數會較低。隨著年齡增長，20-30歲的人亦會出現記憶力衰退，不要過份擔心記憶問題，就可以大大改善記憶



長期睡眠不足對記憶力、注意力及情緒有害。白天小睡二十分鐘有助精神煥發，但白天睡眠太久反而會感到頭昏眼花

14日記憶處方



堅持大腦健康飲食，低動物性脂肪，小量多餐，加上更多的伸展運動、壓力釋放及有氧運動，都十分有益



我們沒有方法記住我們所看及聽到的每件事，因為我們的大腦像電腦一樣，短期記憶的容量有限。隨身帶備記事簿，可以寫下事情，這樣，我們的大腦便可以用來記憶及回想新鮮的資訊，像名字及臉孔

大腦動起來—建構你的記憶術(代替法)

- 內在影像的字詞
- 提供一些回憶的線索
- 需要運用長者的想像力及創作力
- 抽象字詞需要用有意義和影像的詞語

- 如教育→學校
- 朱經國→朱經過

大腦動起來—建構你的記憶術(代替法)

1. 近似音替代

- 以一個或一組發音近似的字詞代替原字詞
- 如巴拉圭→爸拉龜



2. 關聯字

- 用與原字詞有關聯的事物代替原字詞
- 如法律→警察



大腦動起來—建構你的記憶術(代替法)

3. 代替字的音調並不需要與原字詞相同，音調接近便可

練習

(1) 芬蘭

(2) 比利時

(3) 波蘭

(4) 洛杉磯

大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

- 最古老的記憶法
- 沒有上限
- 與數字代碼法十分相似



大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

- 先順序牢記一系列你熟悉的地點
- 把地點分成五個一組或十個一組
- 把要記的物件與地點掛勾起來，腦袋要「看」到地點與事物的掛勾
- 同時使用串連法



大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

你會選擇哪些地點去牢記？

大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

- 自己的家
- 小學或中學
- 百貨公司
- 餐廳
- 動物園
- 遊樂場
- 工作地點
- 旅遊勝地

大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

以下的地點為一組，再細分為五個據點

客廳	廚房
大門	洗手盤
客廳地上	煤氣爐
小桌子	冰箱
梳化	餐桌
電視機	洗衣機

大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

練習 (廁所、睡房)

廁所	睡房
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

試以上述的地點去記下這十種事物

金魚

粉筆

名片

皇冠

黃金

小狗

松鼠

足球

拿破崙

螞蟻

大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

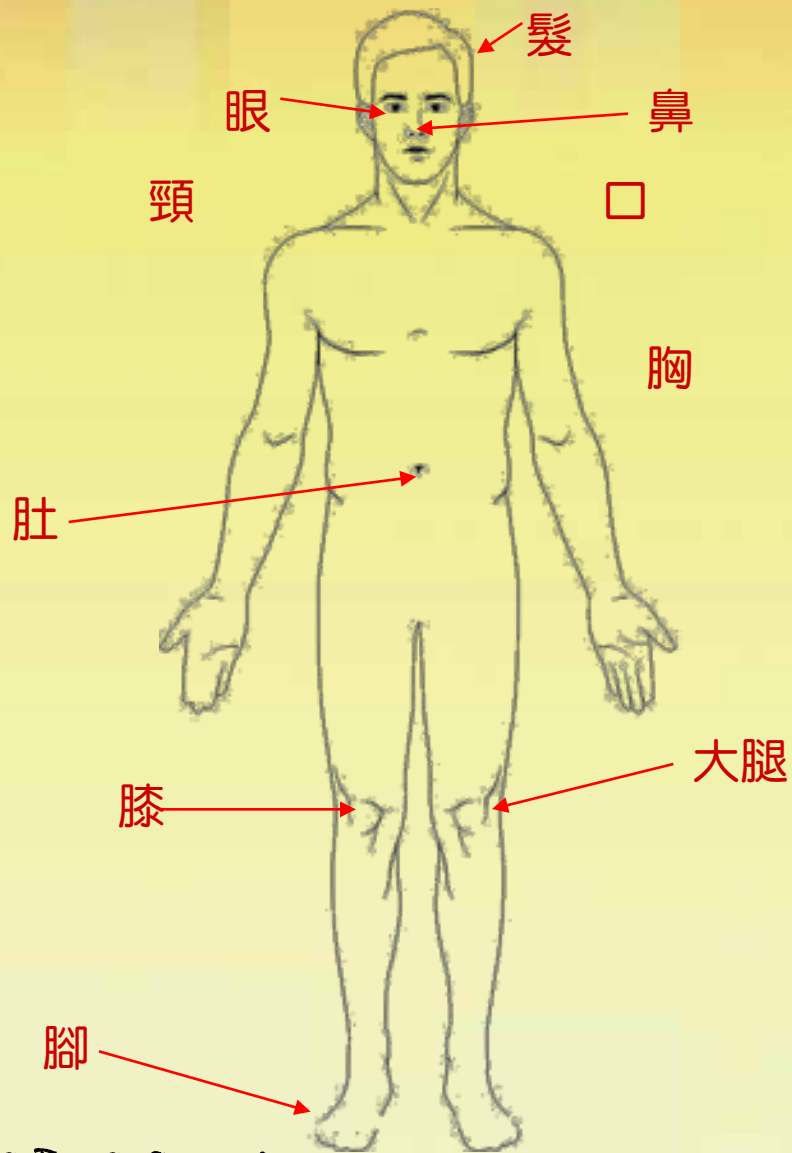
試以上述的地點去記下這十種事物



大腦動起來—建構你的記憶術(部位法)

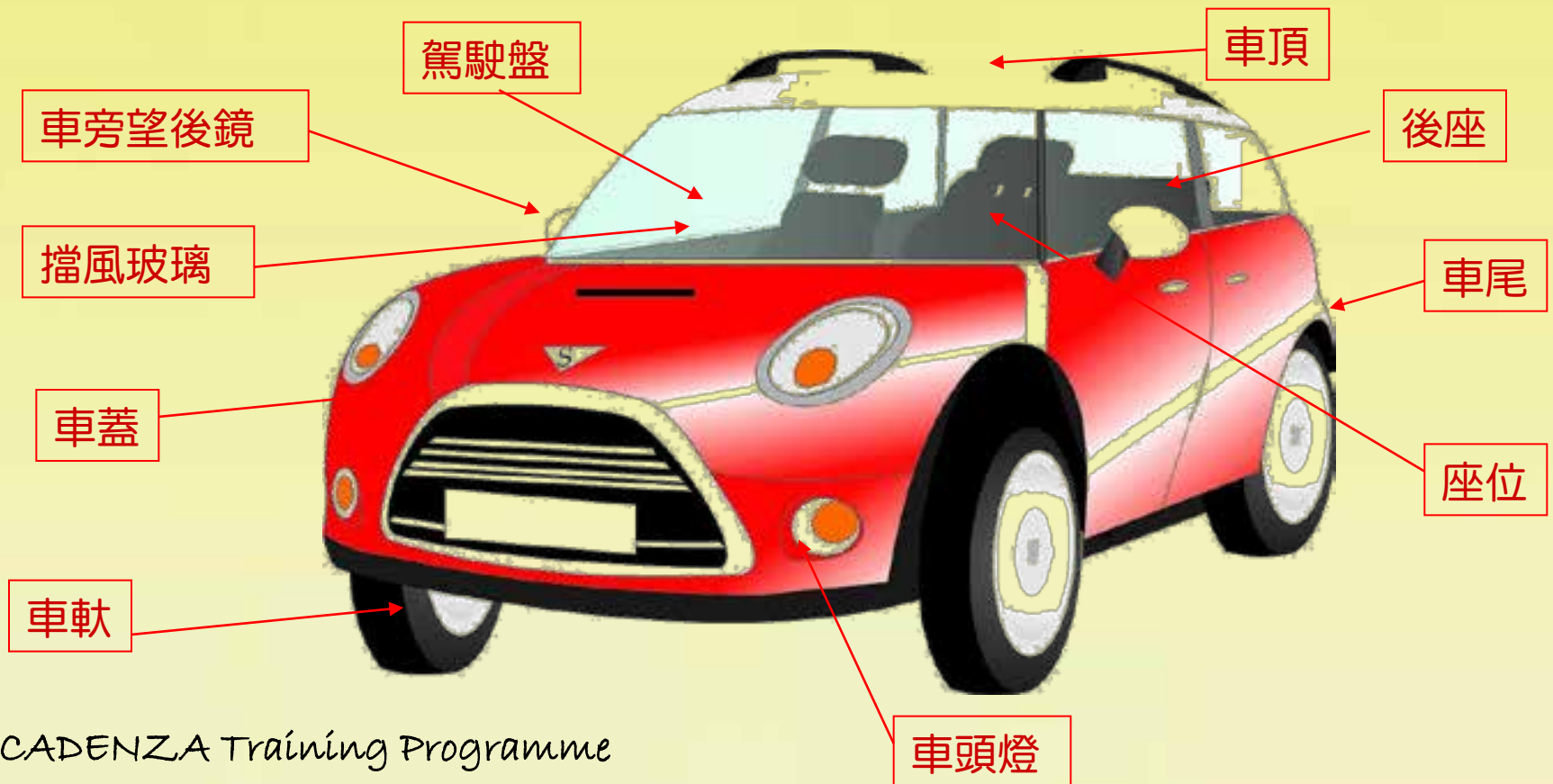
- 以人、動物、植物或物品的不同部位與要記的東西作掛勾
- 與地點法十分相似

大腦動起來—建構你的記憶術(部位法)



大腦動起來—建構你的記憶術(部位法)

- 熟記每個部位所代表的順序及號碼
- 將要記下來的東西與身體各部份聯繫起來





本節完結!