

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

1. 全面認識記憶障礙的成因、種類、特徵及改善記憶的方法
2. 記憶的評估、目標、訓練計劃及檢討
3. 讓大腦動起來—健腦全接觸
4. 讓大腦動起來—大腦鬆一鬆
5. 讓大腦動起來—多感官刺激
6. 讓大腦動起來—記憶良方

參加者需知

- 主動參與討論
- 完成每一節的家課
- 分享經驗、心得
- 互動學習
- 輪流發言，不作個人批評
- 小組內分享的內容保密

熱身遊戲

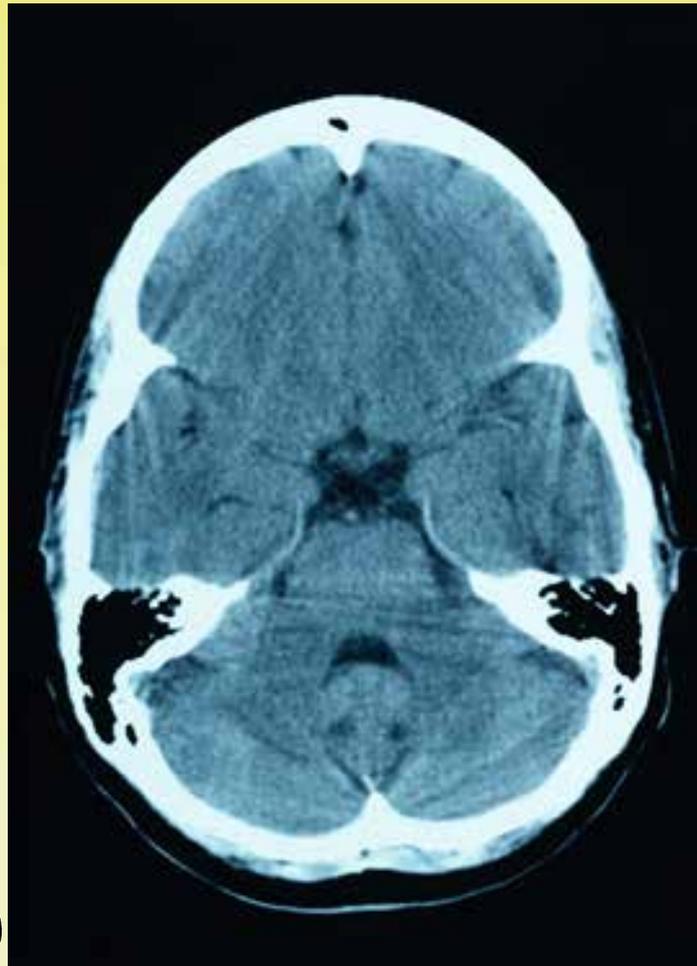
神奇數字？

請想一組三位數字(如**134**)，然後將數字倒轉(**431**)，將數值大的數字減去細數值的數字，將得出來的結果倒轉，再將該數字及倒轉的數值相加，結果是否一樣？

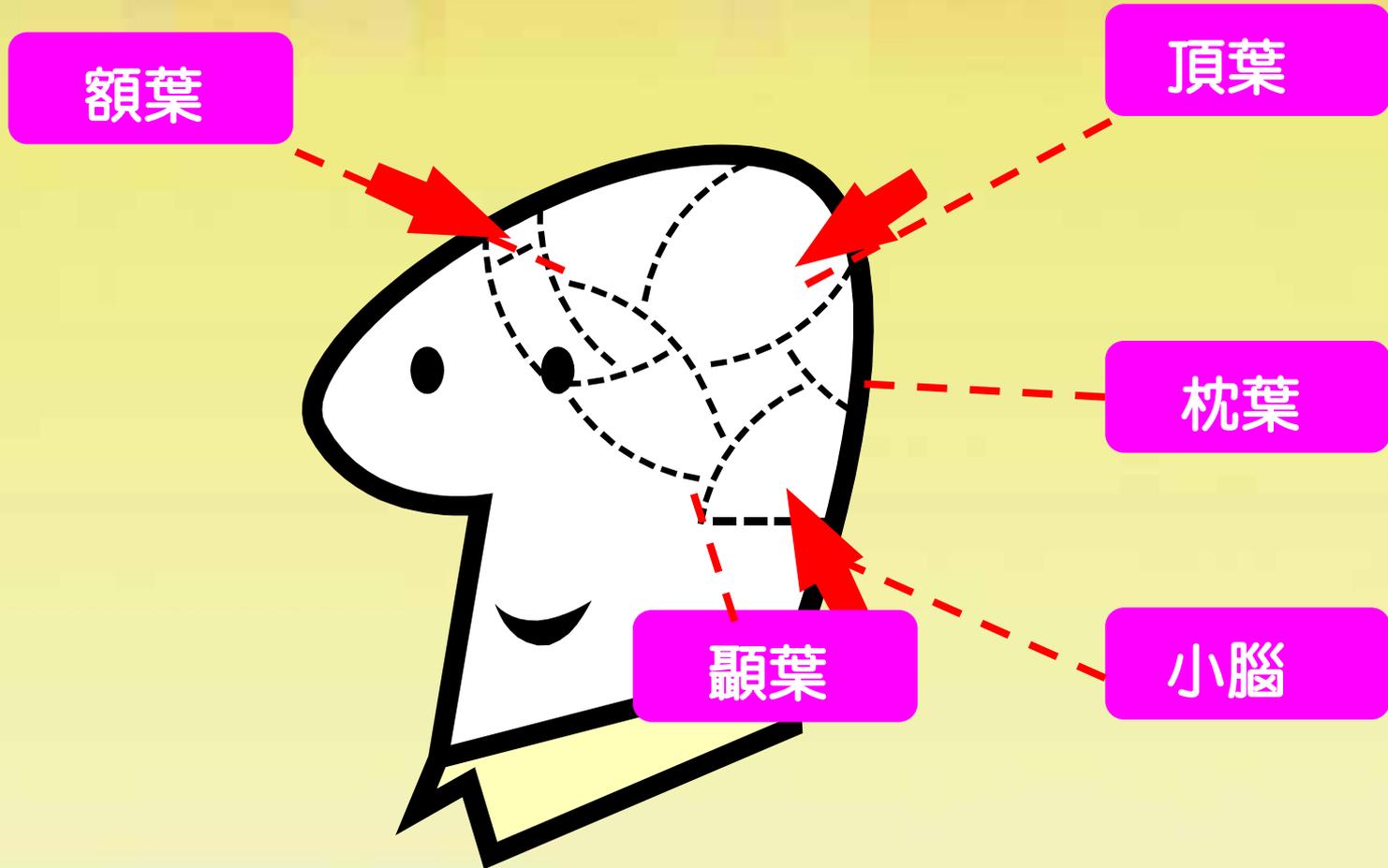
了解大腦功能

左腦

右腦



大腦的功能



大腦的功能

額葉

負責聽覺、記憶、語言及情緒

枕葉

負責處理高層次的知覺作用、方向感及語言的運用

顳葉

負責肢體動作協調、走路，同時也掌管認知整合及處理訊息的速度

頂葉

負責判斷力、創造力、解決問題及規劃能力

小腦

負責視覺顯影的工作

與記憶有關的大腦組織

大腦中包含一千億個稱為「神經元」的神經細胞，彼此之間互通訊息。



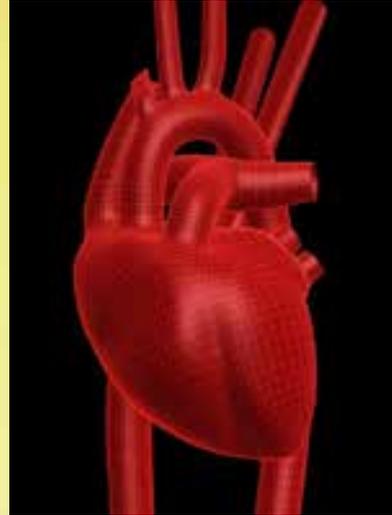
破壞大腦的8大因素

1. 壓力及負面情緒的影響
2. 不健康的飲食習慣
3. 吸煙
4. 睡眠不足或品質不佳
5. 大腦老化
6. 咖啡因的影響
7. 荷爾蒙不足
8. 藥物影響

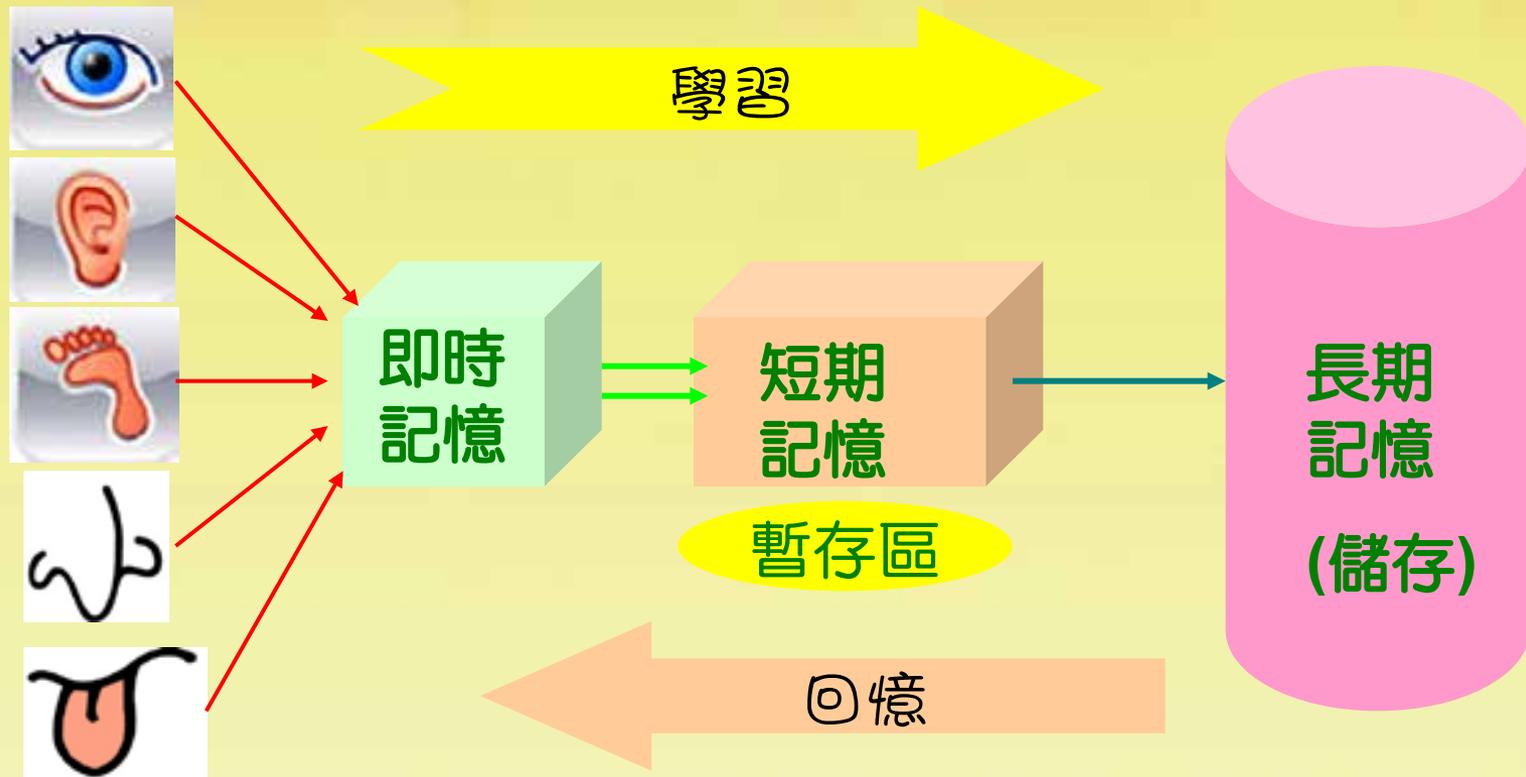


影響腦力的疾病

1. 心血管毛病
2. 頭部外傷
3. 糖尿病
4. 甲狀腺機能下降
5. 抑鬱症



記憶是什麼？



健忘的經驗

常見的健忘經驗



姓名



重要日子



約會



最近做過的事情

護「腦」方程式

1

多食抗氧化
食物



2

多聆聽音樂



護「腦」方程式

3

透過書寫來
幫助思考



4

靈活有彈性



護「腦」方程式

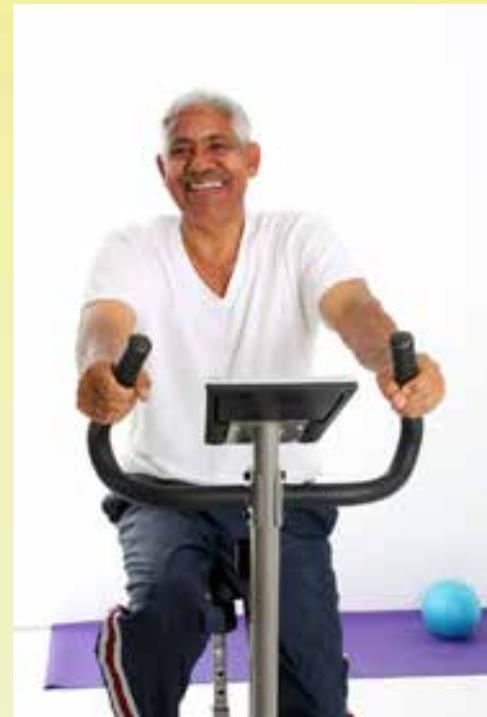
5

培養多種
嗜好



6

養成做運動
的習慣



護「腦」方程式

7

為人樂觀有
開翳



8

少睇電視



護「腦」方程式

9

不斷學習



10

與社會保持聯繫



其他影響智能的疾病

- 中風
- 柏金遜症
- 抑鬱症
- 甲狀腺功能失調症
- 營養不良
- 感染
- 腦瘤

記憶評估

- 主觀評估
- 客觀評估



客觀評估

請你在一分鐘內學習十個詞語，然後在二十分鐘後回憶，準備好未？

客觀評估

木板

腹部

調味料

雨傘

蘋果

銀行

音樂會

電話

菊花

乳豬

主觀評估

請填寫這份問卷，來看看你的記憶力好不好

有關記憶訓練的社區資料

1. 香港耆康老人福利會: 健腦健身室
<http://www.loveyourbrain.org.hk/>
2. 銀杏(失智症)網上資源中心
<http://www.ginkgogroup.org>
3. 耆智同行 <https://www.adcarer.com/index.php>

記憶訓練合約

目的：

- 鼓勵長者建立健康的行為及生活習慣

注意：

- 合約需註明該行為及達標要求
- 訂定日期及檢討日期
- 獎勵
- 目標行為需為可行

記憶訓練合約

訓練目標： _____

訓練內容： _____

日期： _____

次數： _____

時間： _____

評語： _____

記憶力訓練 (1)

1. 看

- 主觀專注你想要學的東西，刻意專注事項的面孔、或內容及細節等

2. 照

- 創造心理記憶快照，根據你想記憶的視覺資訊來創造心理快照，添加細節及賦予切身意義，並令容易學習

3. 連

- 把你的記憶快照串連起來



本節完結!