

# 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

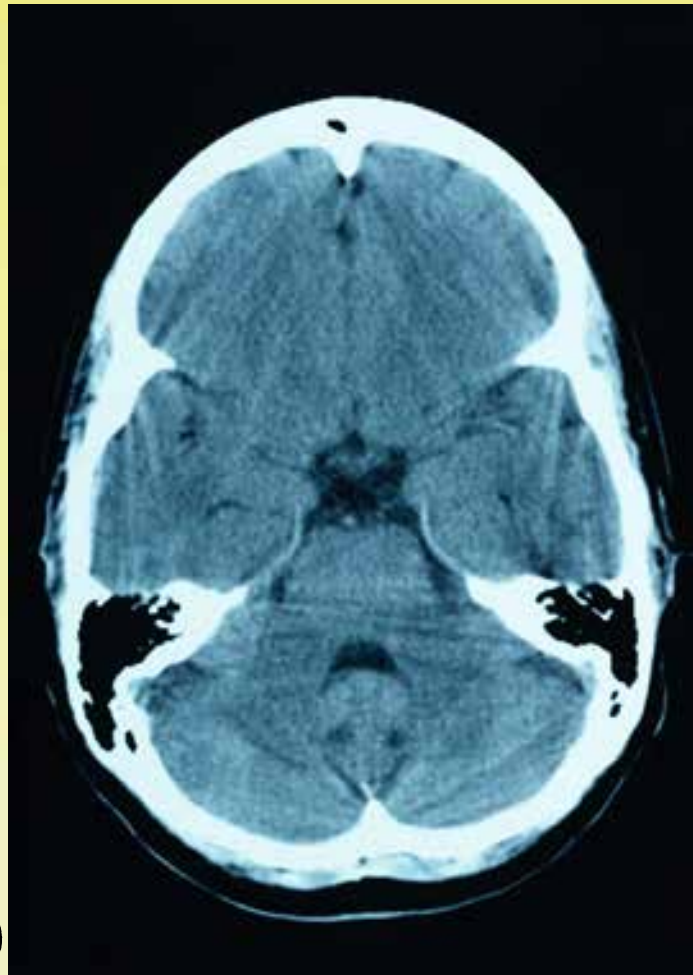
# 神奇數字？

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？

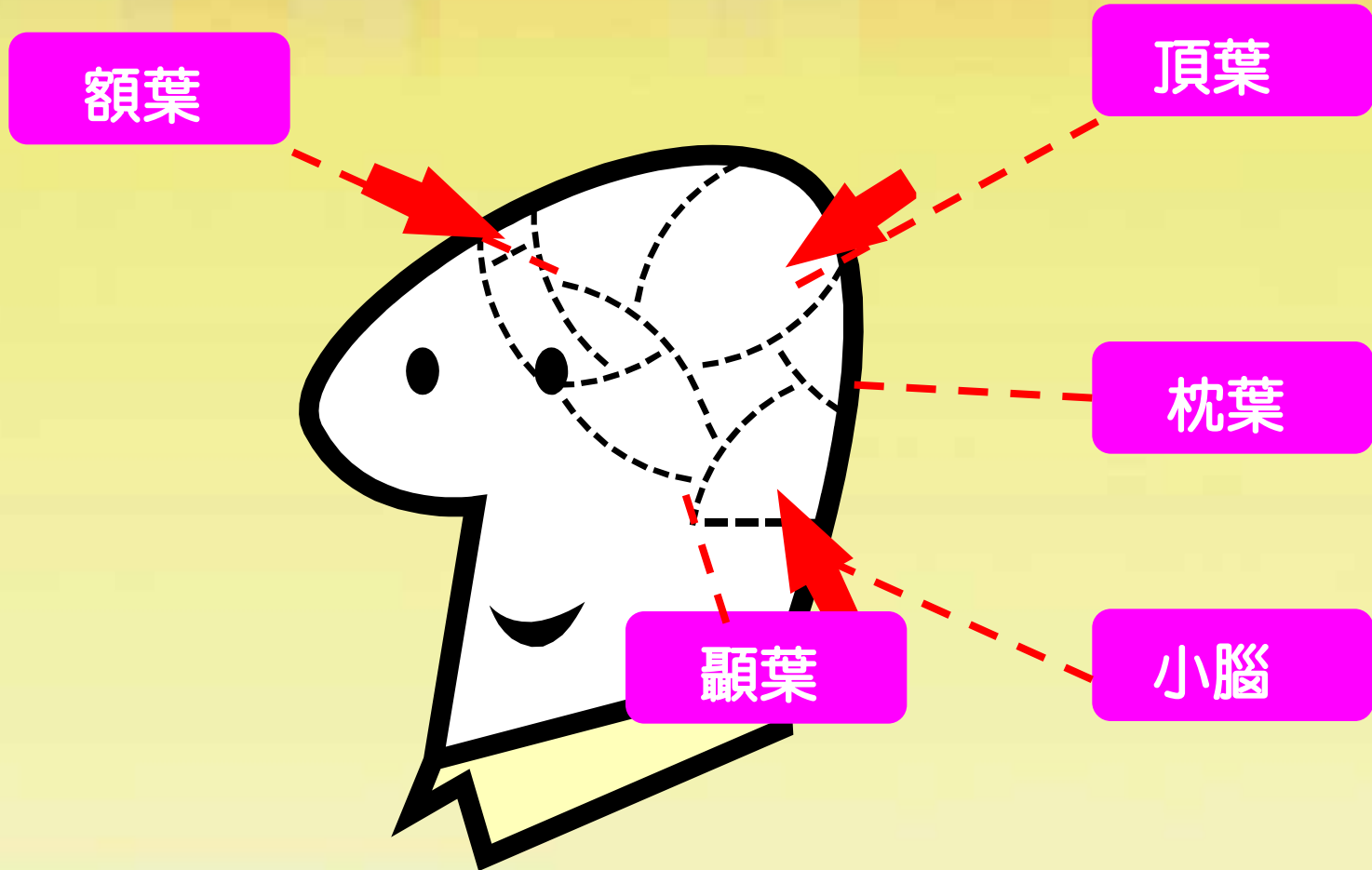
# 了解大腦功能

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。



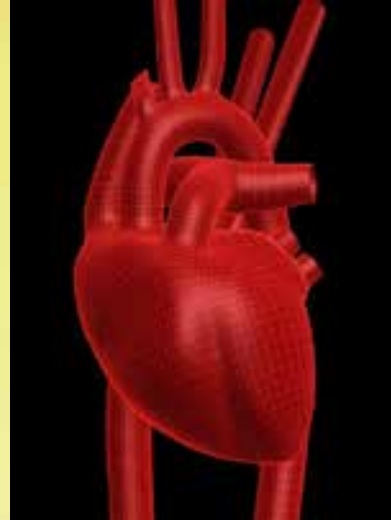
# 破壞大腦的8大因素

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

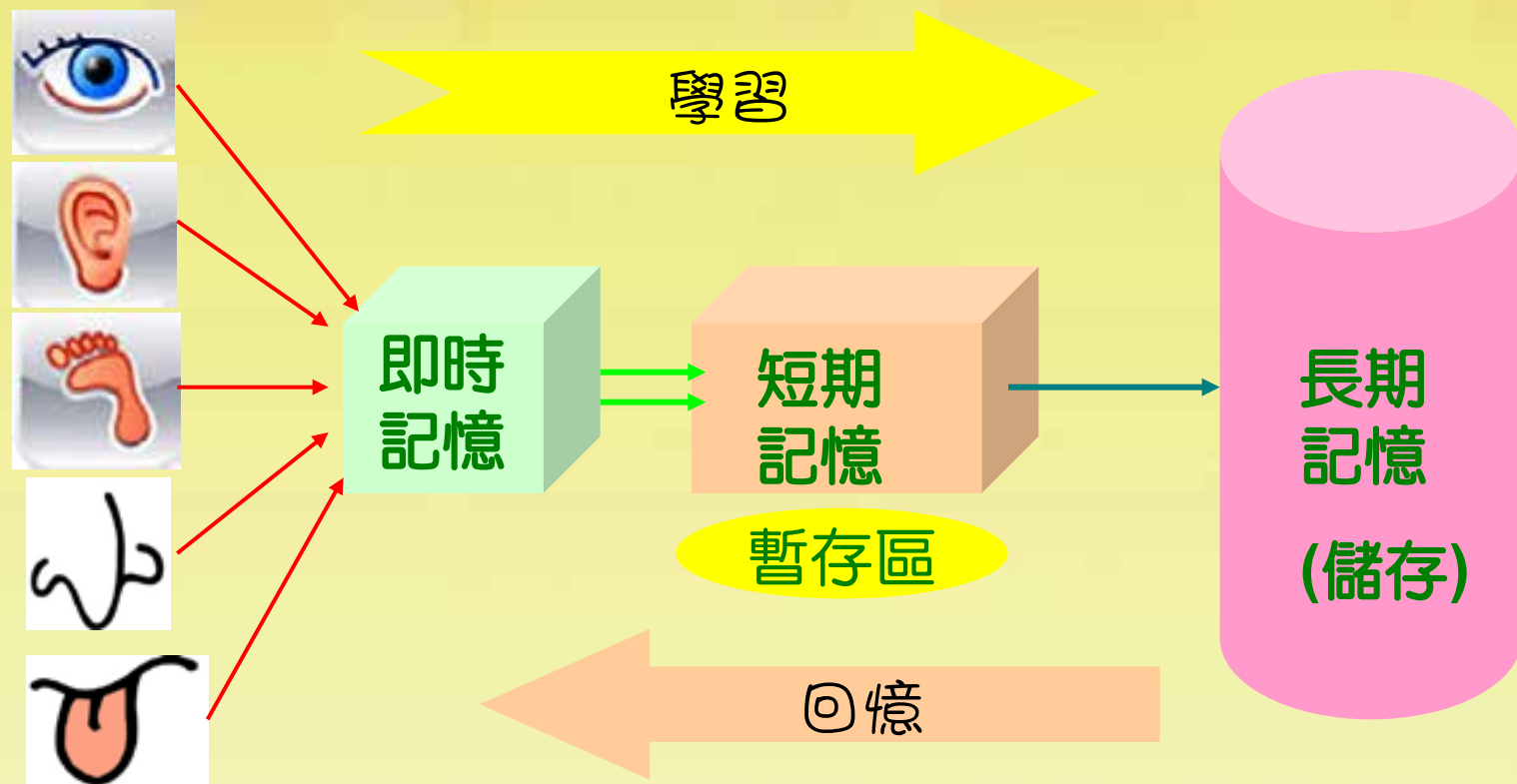


# 影響腦力的疾病

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
- 柏金森症
- 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!**