

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP004—腦退化症之預防及照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

擊退腦退化從日常生活做起

2013 2/4, **9/4**, 16/4, 23/4, 30/4

2013年流金頌培訓計劃版權所有



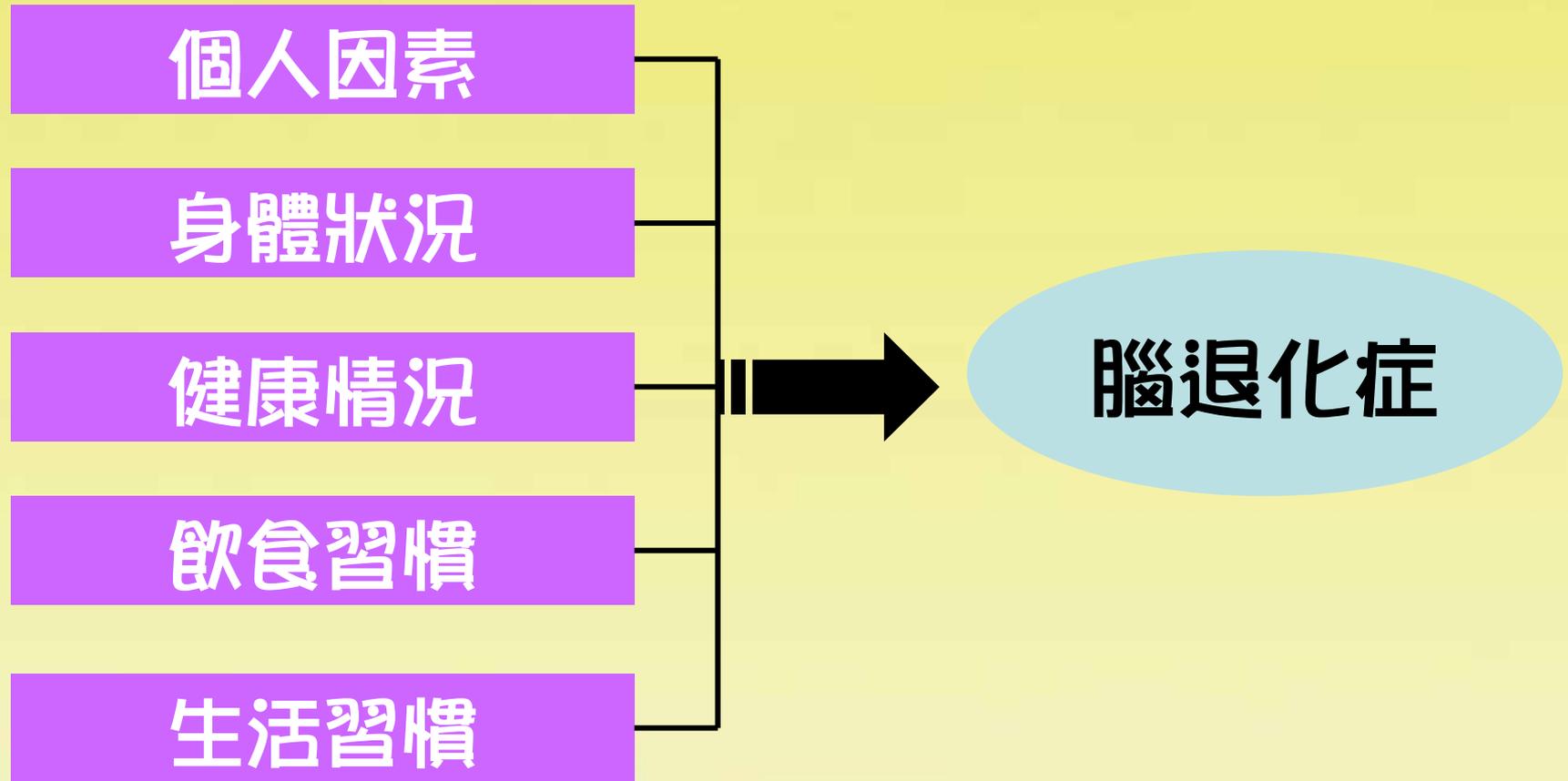
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

第二課:預防腦退化症的智力遊戲

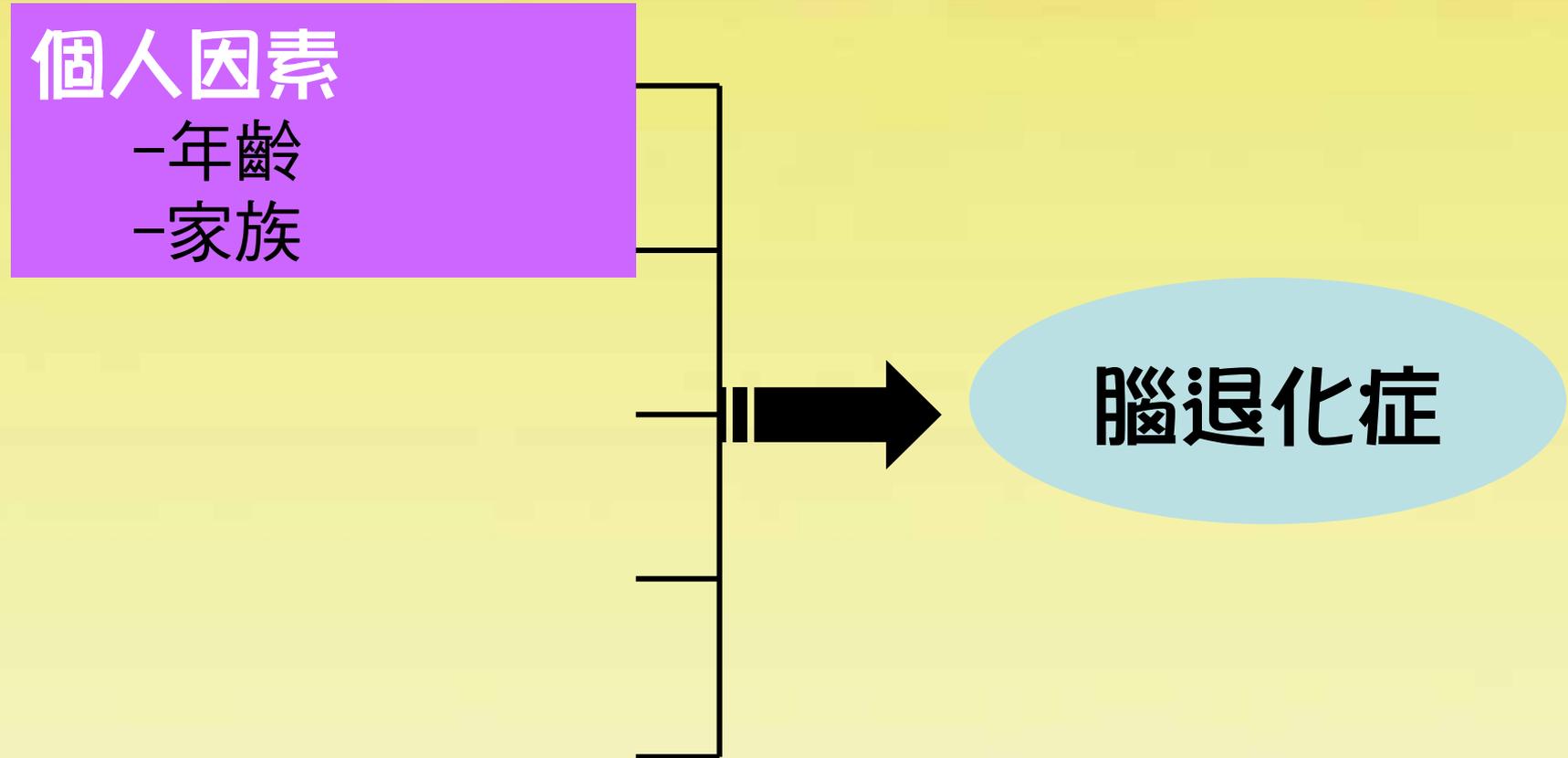
腦退化症可以預防嗎？

了解腦退化症的危險因素

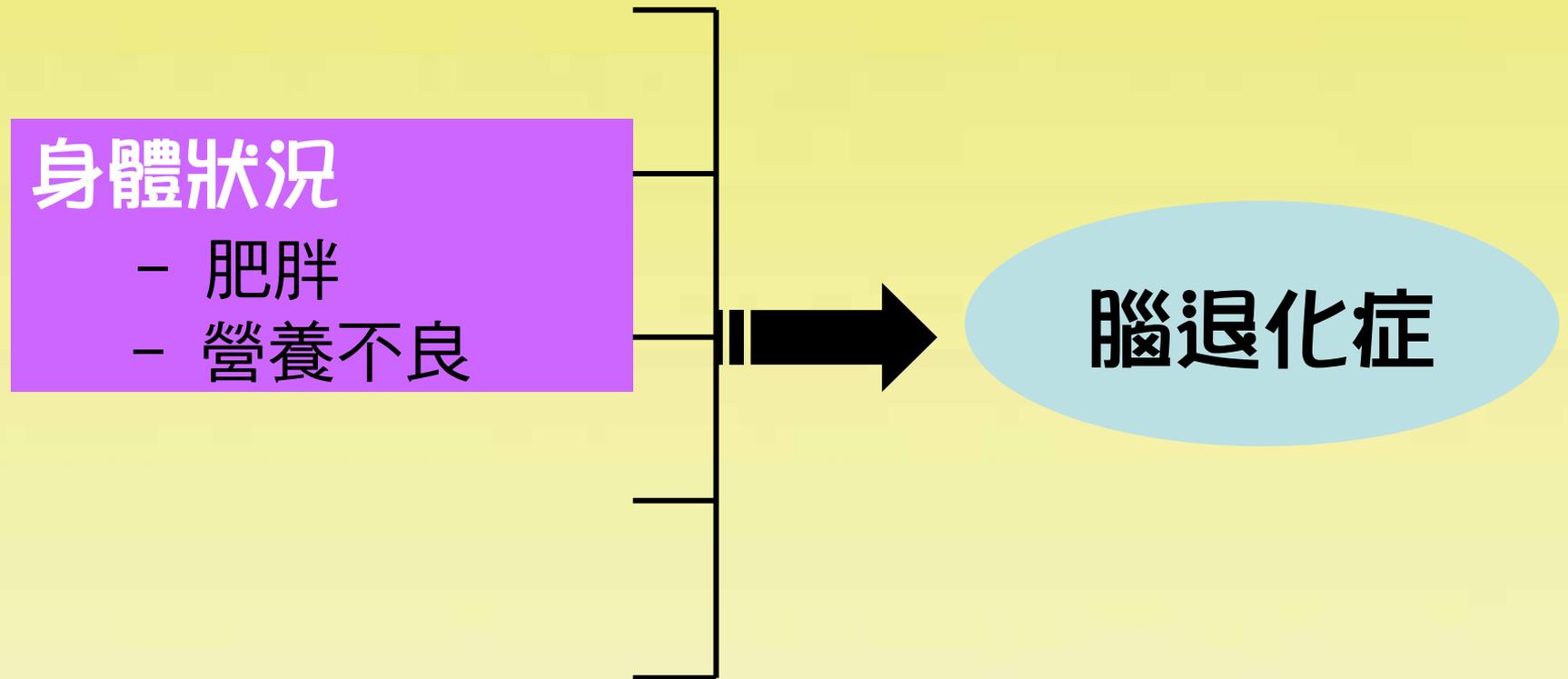
腦退化症的危險因素



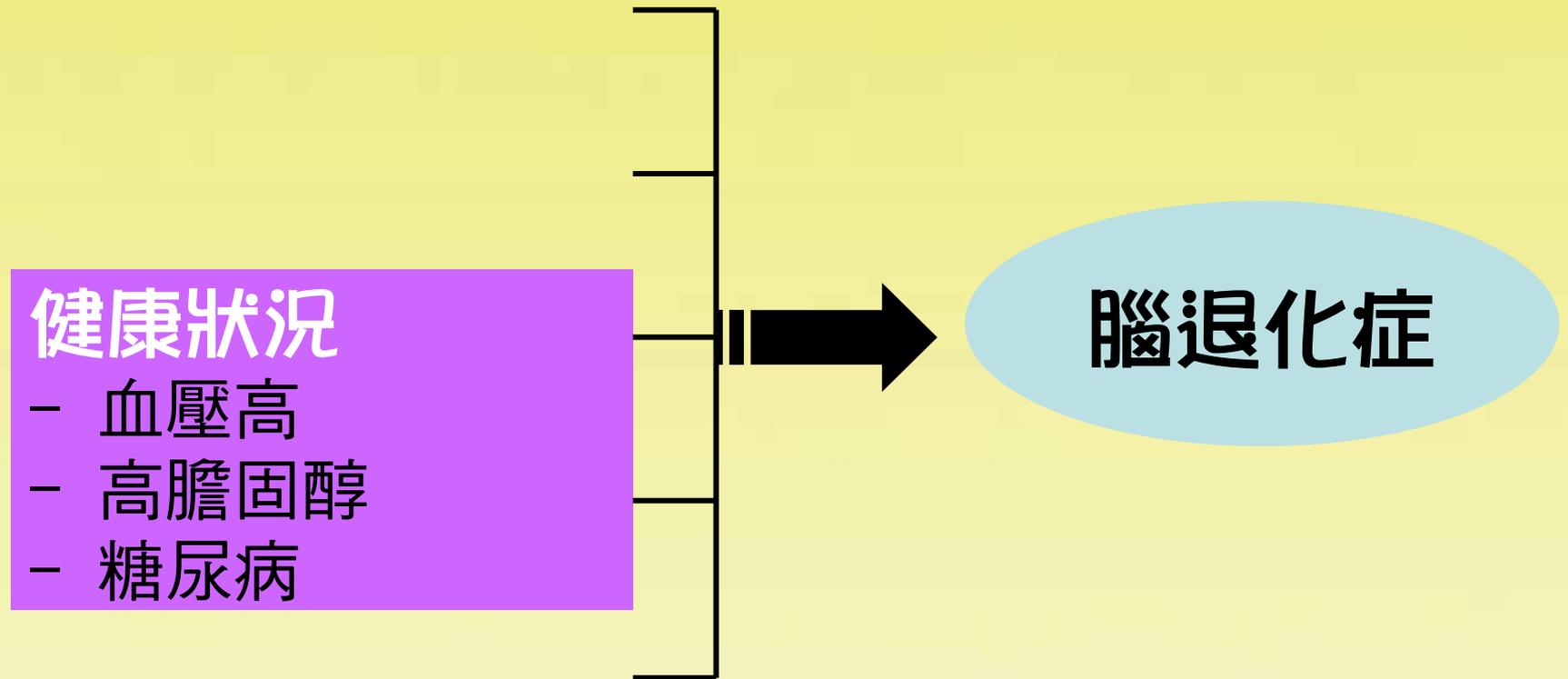
腦退化症的危險因素



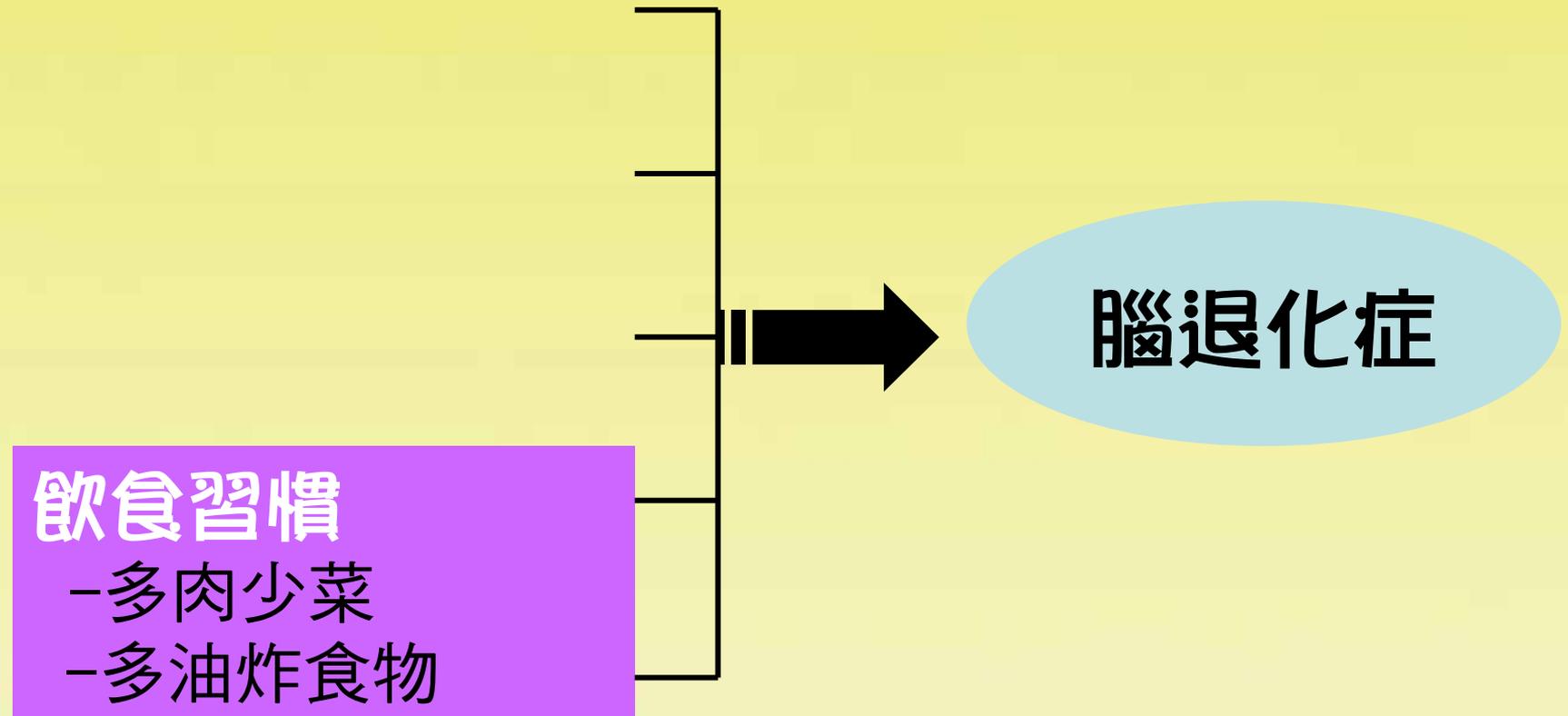
腦退化症的危險因素



腦退化症的危險因素



腦退化症的危險因素



腦退化症的危險因素



- 生活習慣**
- 吸煙
 - 酗酒
 - 缺乏運動 / 睡眠
 - 少運用腦

可改變因素

個人因素

- 年齡
- 家族

飲食習慣

- 多肉少菜
- 多油炸食物

生活習慣

- 吸煙
- 酗酒
- 缺乏運動 / 睡眠
- 少運用腦

健康狀況

- 血壓高
- 高膽固醇
- 糖尿病

身體情況

- 肥胖
- 營養不良

護腦模式



護腦模式

注意身體

注意社交

注意飲食

注意頭部

注意體檢

注意大腦

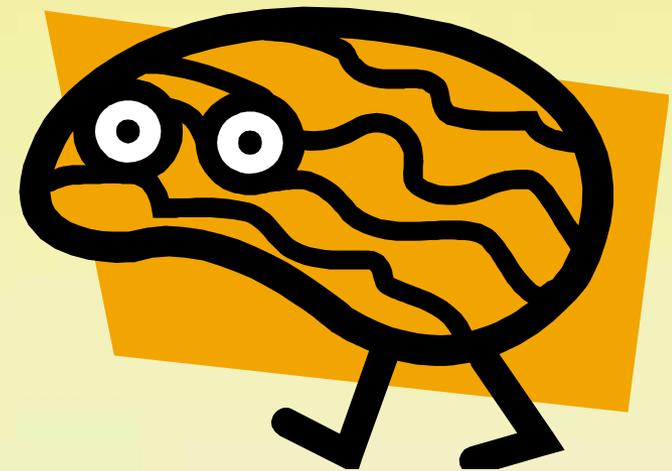
注意習慣

注意大腦



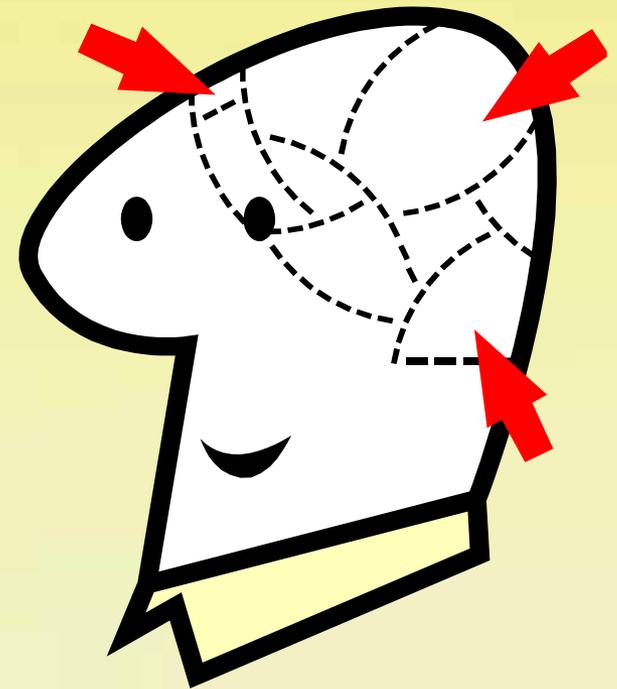
注意大腦

- 保持思想活躍，有助保護大腦
- 「用則有、不用則無」
- 成年人有固定鍛鍊大腦的興趣，減低患上腦退化症達2.5倍

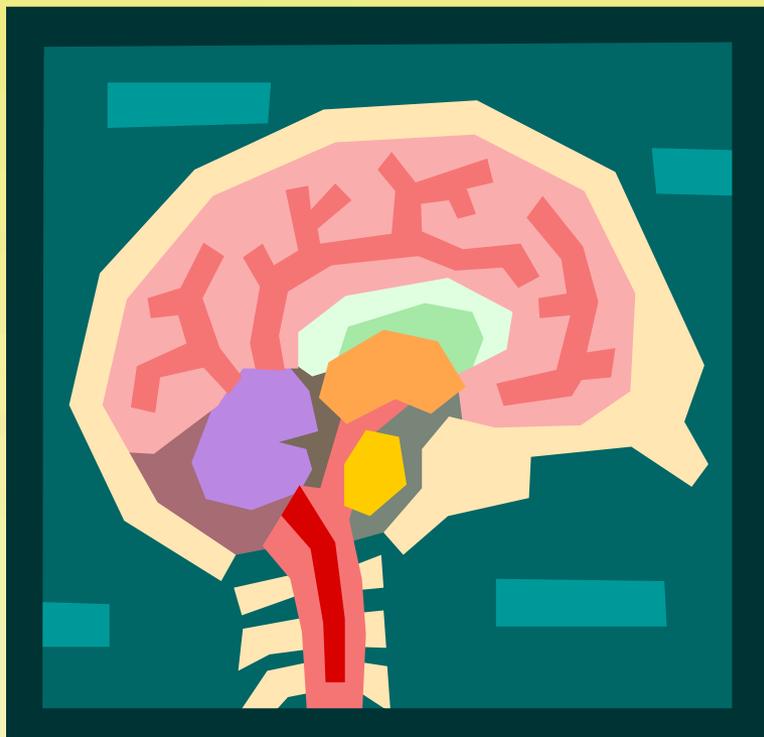


注意大腦

- 參予刺激思維活動需注意的地方
 - 具有合理的複雜程度
 - 經常
 - 多樣
 - 有趣



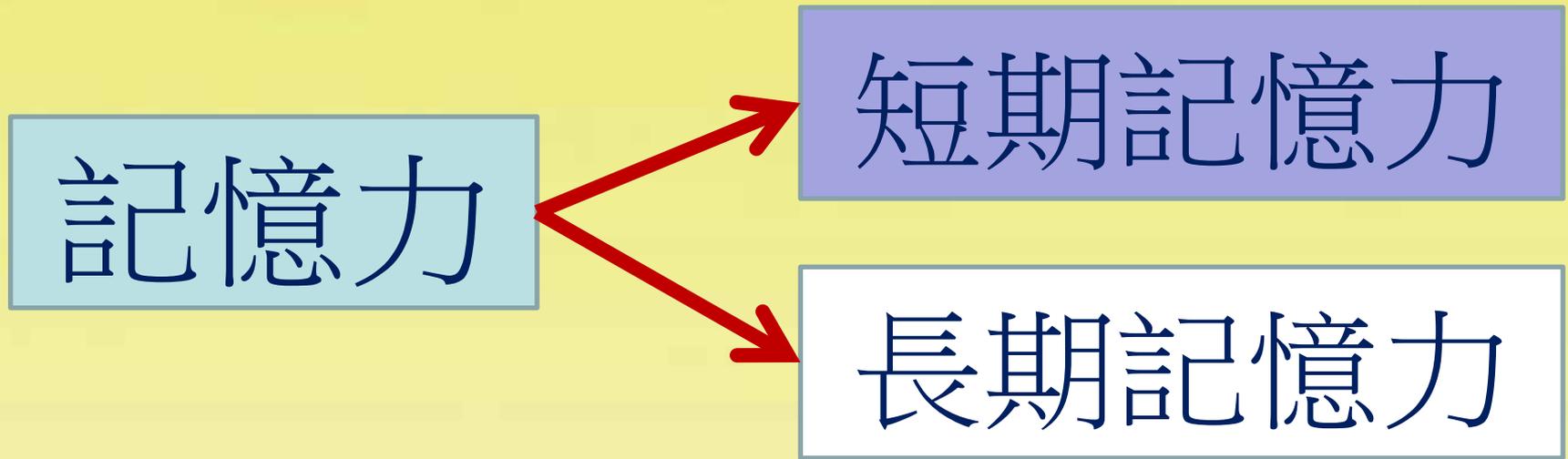
海馬體 Hippocampus



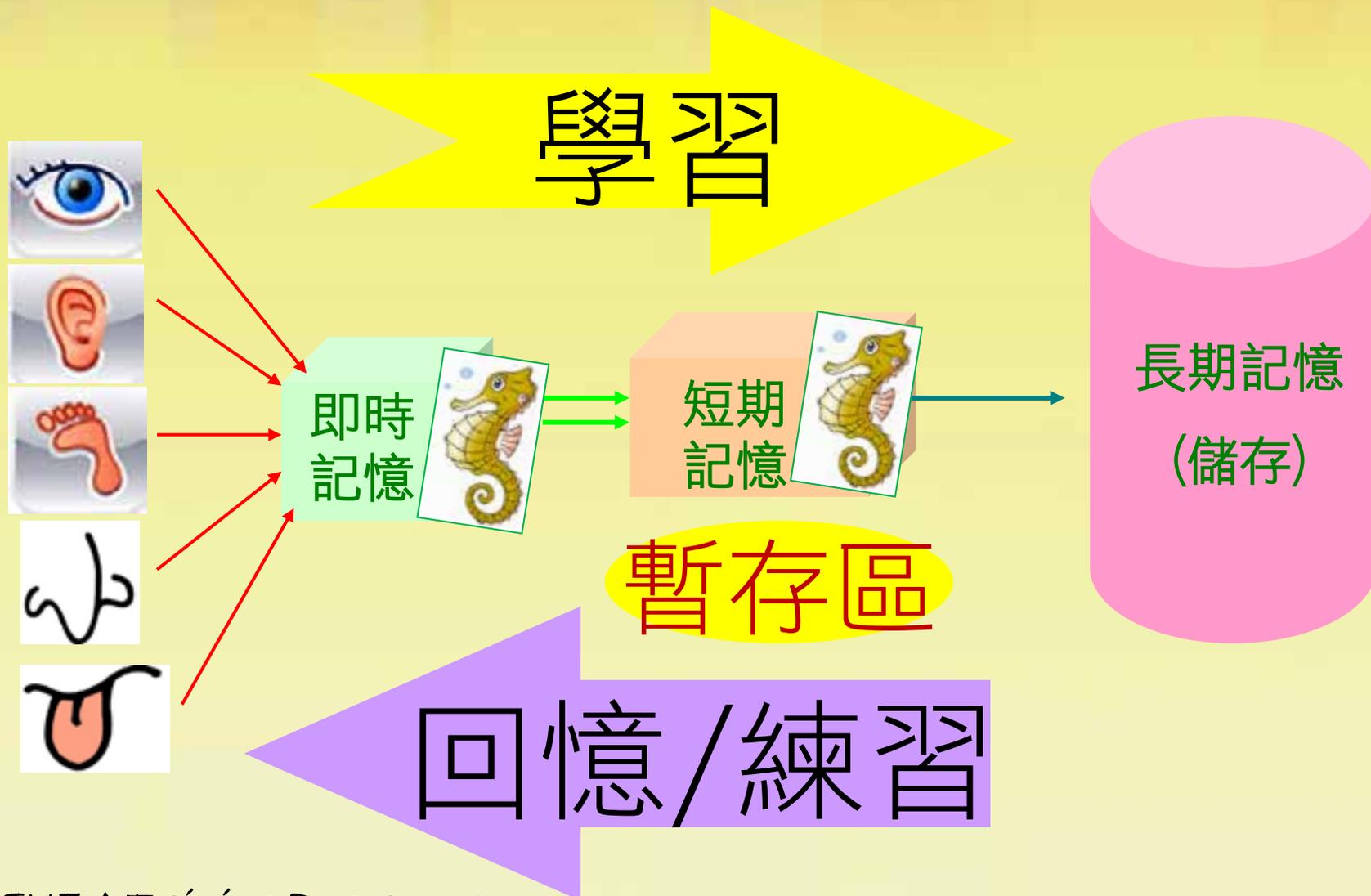
- 人類腦部的海馬體是負責記憶及方向感
- 腦退化症最早病變的部位

健忘

何謂記憶力?



何謂記憶力?



何謂記憶力?

- 有效運用回憶及練習, 短期記憶會轉到長期記憶
- 記憶可保持十多分鐘至恆久, 可以隨時提取資料及應用
- 例如: 電視藝員肥姐的全名是

沈殿霞

- 便是我們的長期記憶
- 記得她的笑容、笑聲及腦海浮現她過往的演出片段

影響記憶力正面因數

- 積極學習態度，重覆的溫習
- 將資料組織及重組，例如由簡至易，加上聯想法
- 於較靜的環境進行溝通和學習
- 有趣味性的資料
- 較好專注力
- 對自己記憶力滿有自信

短期記憶的容量

- 約 7 ± 2 項目(單元)



齊齊動腦筋

遊戲一：考記性

考吓你記性？

報紙、頭條、小狗

考吓你記性?



答案

報紙、頭條、小狗

考吓你記性？

報紙、頭條、小狗、詩人
、意大利粉、魯迅、雨傘
、月亮、水湖傳

考吓你記性?



答案

報紙、頭條、小狗、詩人
、意大利粉、魯迅、雨傘
、月亮、水湖傳

聯想法?



考吓你的聯想?

在二分鐘內，將「尖東」、「忌廉」和「哥」這三個詞語聯想成多個故事



CADENZA Training Programme

- 舊的五元硬幣有幾多個角？
- 女皇的面部是朝向那一個方向？
- 獅子的面部是否與女皇朝向同一方向？
- 獅子那一隻手是放在上方？
- 獅子尾巴的毛最後分成多了份？
- 硬幣上的年份？



認識自己

- 穿襪子：你習慣先穿那一隻腳？
- 盤腳：你現在是那一隻腳放在上方？

我們要先認識自己和身旁的事物，
擁有好奇心，才能變得更聰明

齊齊動腦筋

遊戲三：專注力

講出字體的顏色 (示範)

橙

紅糸

縁

辨文字／顏色

紅

黑

綠

橙

藍

紫

黃

白

灰

啡

黑

綠

齊齊動腦筋

遊戲八：視覺空間

急口令

籐線蜘蛛條蜘蛛絲籐住枝樹枝

床腳撞牆角，牆角撞床角，你話床角撞
牆角定牆角撞床腳？

接龍

- 首先，由其中一名參加者開始，說出一個適當的單詞。其他人按照順序，說出一個以「前一個人說的最後一個字」開頭的單詞。
- 例如：餅乾 → 乾蔥頭 → 頭抽

聽到又拍到

- 讓長者記著一個號碼，當那個號碼被讀出時，長者要拍一拍手或搖響手上的樂器。



遊戲網頁

七巧板

- http://kids.yam.com/game/kids_games/flash/yamie-01.swf

找不同

- <http://games.lynms.edu.hk/games/newzhaocuo710.swf>
- <http://games.lynms.edu.hk/games/20040401/buscalasdiferencias.swf>

老友網

- http://www.cybersenior.org.hk/Common/Reader/Channel/ShowPage.jsp?Cid=97&Pid=7&Version=0&Charset=big5_hkscs&page=0

「健腦網」

- <http://www.loveyourbrain.org.hk/room.php>

~ 本節完 ~



謝謝！