

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!

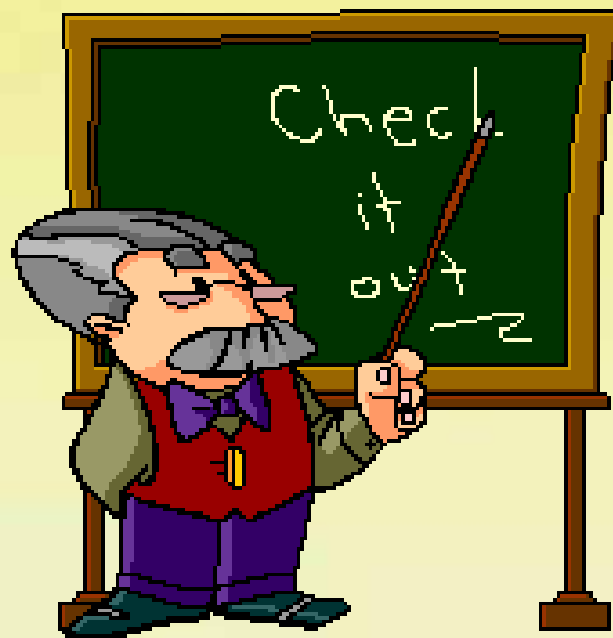
2009 8/7, 15/7, 22/7, 29/7, **5/8**

2013年流金頌培訓計劃版權所有



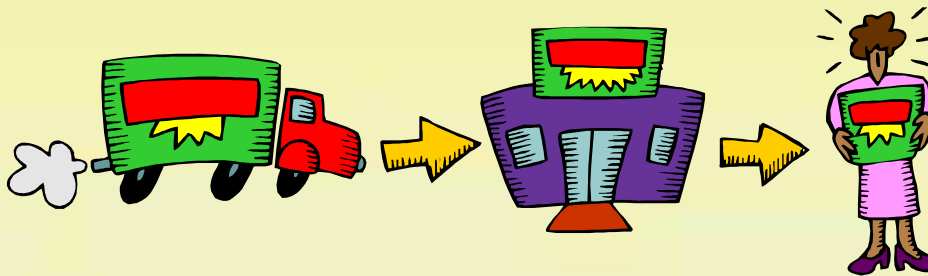
課程大綱

- 大腦動起來—建構你的記憶術(SQ3R閱讀法)
- 大腦動起來—建構你的記憶術(關鍵法)
- 大腦動起來—建構你的記憶術(數字代碼法)
- 記憶訓練指引
- 總結



SQ3R閱讀法

- S=SURVEY (溜覽)
- Q=QUESTION (問題)
- R=READ (快速閱讀)
- R=RECITE (背誦)
- R=RECALL (回憶)



SURVEY (溜覽)

- 閱讀大標題
- 圖片
- 圖表



QUESTION (問題)

- 讀文章的內容
- 把標題變成問題
- 自己設定標題



READ (快速閱讀)

- 不要一字一字的讀，而要讀內容
- 不必要停留在不理解的地方，多讀一或兩段，再看看有沒有改善，才倒回去閱讀
- 腦內能出現內容所描述的影像，更有助記住內容
- 如果內容較難理解，不妨多閱讀一次

RECITE (背誦)

- 寫下重點，在寫到重點時，應以自己的文字記錄



RECALL (回憶)

- 不要看內容，把內容複述一次，有助加深回憶



複習的方法

提高記憶力的條件：

- 專注力
- 理解力
- 間隔學習(少量而多次的複習更佳)
- 背誦
- 超學(鞏固學習)
- 信心
- 不同環境下回憶(提取資訊更容易)
- 多樣化 (減低厭倦感)

間隔學習

- 分散學習法
- 分成多次推行好過一次長時間的學習
- 加深及鞏固記憶

第一組	分4天記憶，每天記6次
第二組	分3天記憶，每天記8次
第三組	一天內記24次
結果	第一組成績最好

背誦

好處：

- 比默讀有趣
- 更容易集中注意力
- 測試學習的一種方法
- 運用聽覺訓練，加強記憶

	只看	只聽	視聽合一
第一組	70%		
第二組		60%	
第三組			83.8%

超學

- 過剩學習或過度學習
- 再重複識記和回憶，提高效果
- 第一組：記住了一系列的名詞便停上回憶
- 第二組：再用多50%的時間去超學
- 兩星期後，第二組比第一組記多4倍的名詞

記憶訓練指引

- 進行鬆弛練習來減輕壓力及緊張
- 簡化及減少不必要的資料
- 每次提供小量資料，重覆多次練習
- 確保長者明白資料內容
- 與舊有的記憶聯繫
- 將資料組織及分類，如物件的特質(形狀、大小等)

記憶訓練指引

- 將資料作深層分析，如資料的實際意思及對長者的意義
- 常憶述有關的資料，然後逐漸延長相隔每次憶述的時間
- 利用「無挫敗」的學習方法—直接提供正確的資料，減少長者記憶時不必要的錯誤
- 利用押韻、口訣來幫助記憶
- 利用直接的記憶訓練及策略

符號記憶方法 (利用口訣)

八卦

- | | |
|---|---|
| • 乾 (天)  | 巽 (風)  |
| • 兌 (澤)  | 坎 (水)  |
| • 離 (火)  | 艮 (山)  |
| • 震 (雷)  | 坤 (地)  |

符號記憶方法 (利用口訣)

乾三連

坤六斷

離中虛

坎中滿

震仰盂

艮覆碗

兌上缺

巽下斷

省略法 (地方名稱)

如何記住中國27個省份和三大地市？
你能指出中國的27個省份？

省略法(地方名稱)

兩湖兩廣兩河山

五江雲貴福吉安

四西二寧青甘陝

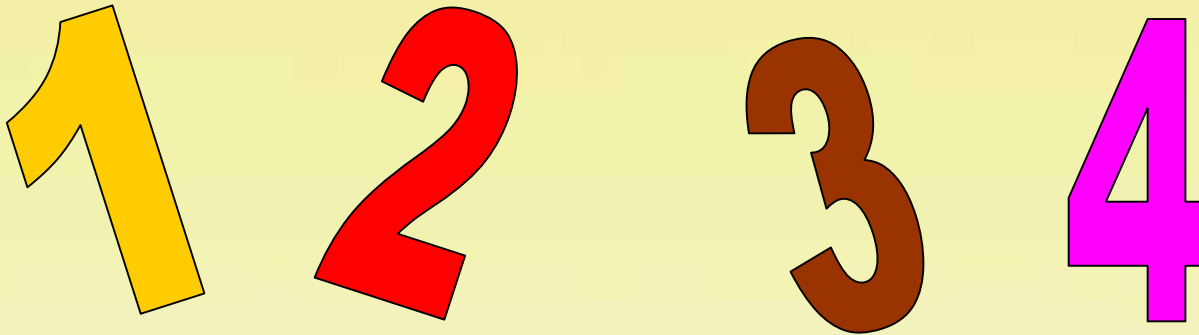
還有內臺北上天

省略法(地方名稱)

- 湖南、湖北、廣東、廣西、河北、山東、山西
- 浙江、江蘇、新疆、黑龍江、江西、雲南、貴州、福建、吉林、安徽
- 四川、西藏、遼寧、寧夏、青海、甘肅、陝西
- 內蒙古、臺灣、北京、上海、天津

數字代碼法

- 以實物代替數字，較容易產生影像
- 必先熟記每個數字的代碼
- 利用串連將要記的事物串聯起來



數字代碼法

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

數字代碼法

練習

5 =

3 =

8 =

4 =

1 =

數字代碼法

試用1-10的代碼記低以下事物：

- | | |
|-------|--------|
| 1. 屋子 | 7. 馬路 |
| 2. 彩虹 | 8. 熊貓 |
| 3. 蘋果 | 9. 老鼠 |
| 4. 報紙 | 10. 相機 |
| 5. 電燈 | |
| 6. 學校 | |

數字代碼法

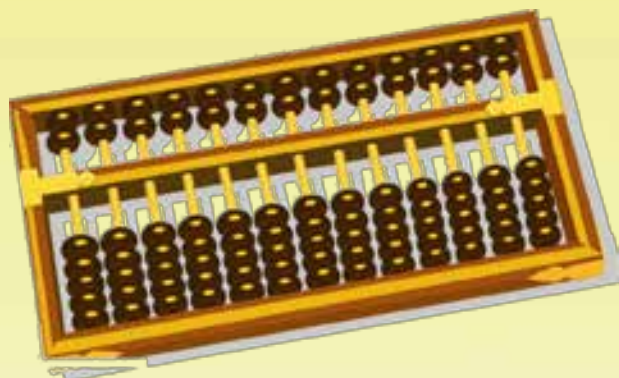
1. 屋子 (衣服裝滿整間屋子)
2. 彩虹 (鵝站在彩虹上)
3. 蘋果 (山上長了很多蘋果)
4. 報紙 (屍體上蓋著報紙)
5. 電燈 (在跳舞的電燈)
6. 學校 (牛衝進學校)
7. 馬路 (漆倒在馬路上)
8. 熊貓 (耙子耙著熊貓)
9. 老鼠 (酒杯裡有一隻老鼠)
10. 相機 (石頭上有一個相機)

直接記憶的訓練的方法

透過持續的外界刺激，促進腦部功能的自然重組，以保持記憶功能。

(1) 日常活動

(2) 筆及紙的活動



(3) 電腦輔助記憶活動

大門密碼

請你幫助陳婆婆，有什麼方法可以記住新的大門密碼？



密碼：4395

補救策略

(1) 個人方面

(2) 環境方面



補救策略

(1) 個人方面

- 溝通時，盡量減慢說話的速度，尋找合適的詞彙
- 多解釋物件/字的意思，如「要著衫」去代表「冷」的意思
- 用動作示範該物件/字的意思，如〔打冷顫〕代表「冷」的意思
- 形容或畫出該物件的形象或圖像

補救策略

利用文字/圖像記錄

- 工作清單：依照次序列出要處理的事情及步驟
- 路線或方向圖：要去的地方從起點至目的地，依次序要經過的建築物作為記認，更可加入交通工具等
- 時間表：記錄每天要完成的事情
- 記事簿/電子記事簿：記錄個人資料、約會等

補救策略

利用聲音記錄

- 採用有自動錄音的電話，長者可重覆再聽資料而慢慢記憶
- 用小型錄音筆錄下別人的對話



補救策略

環境方面

(1) 時間

- 當眼的地方擺放日曆
- 日曆及時間的字要較大及清楚
- 窗簾要盡量耗起，保持室內光線充足



補救策略

(2) 生活程序

- 當眼處放置一個生活程序表，提醒長者各樣活動的時間
- 利用鬧鐘提示長者日常生活習慣，如吃藥
- 利用藥盒，提示長者食藥的時間及劑量





本節完結!