

香港中文大學
醫學院那打素護理學院



ABCD - 構建富善長者安居圖寶網 計劃 「愛老護腦」認知障礙症照顧者工作坊

主題：家居認知訓練

講者：註冊社工 歐綺琪姑娘

香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

那打素護理學院
The Nethersole School of Nursing



認知能力包括：

- 邏輯思維能力
- 專注力
- 計算能力
- 時間及環境導向
- 記憶能力
- 解難能力
- 語言及組織能力

家居訓練有什麼好處？

- 幫到患者
- 幫到自己
- 節省金錢
- 加強與患者的溝通和親密的關係
- 了解患者退化的程度
- 容易就地採材

專注力訓練

辨文字 / 顏色



專注力訓練

- 數字對調來讀（把 1 讀 2，2 讀 1，3 讀 4，4 讀 3）
- 把字調轉來讀（福到，到福）

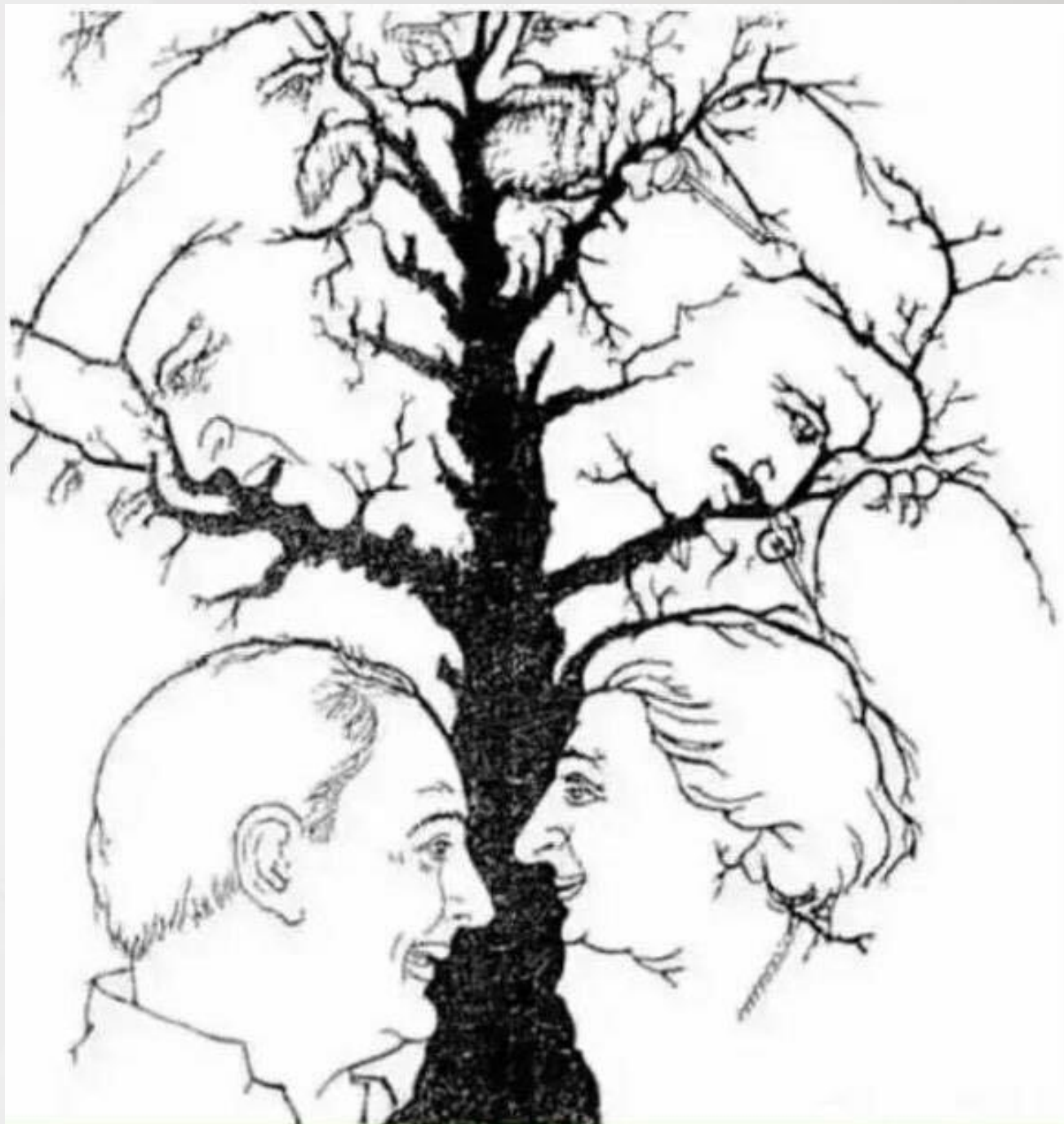
• 1 2 2 1 2 1 1 2 2 1

• 1 2 1 1 2 1 2 2 1 2

• 1 3 3 2 4 1 2 4 3 1

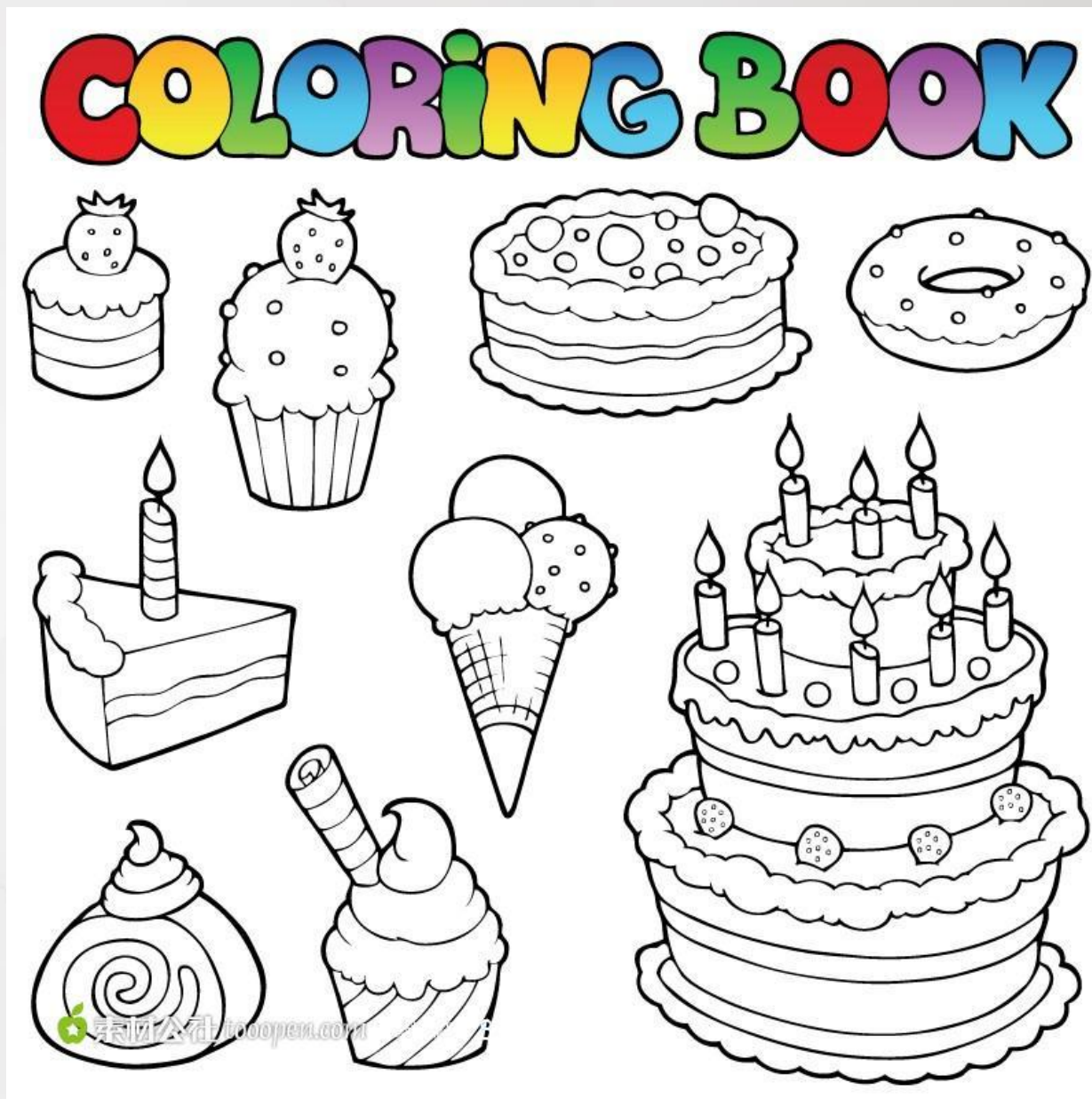
專注力訓練

- 辨別圖像
看到多少個人頭？



專注力訓練

- 填顏色



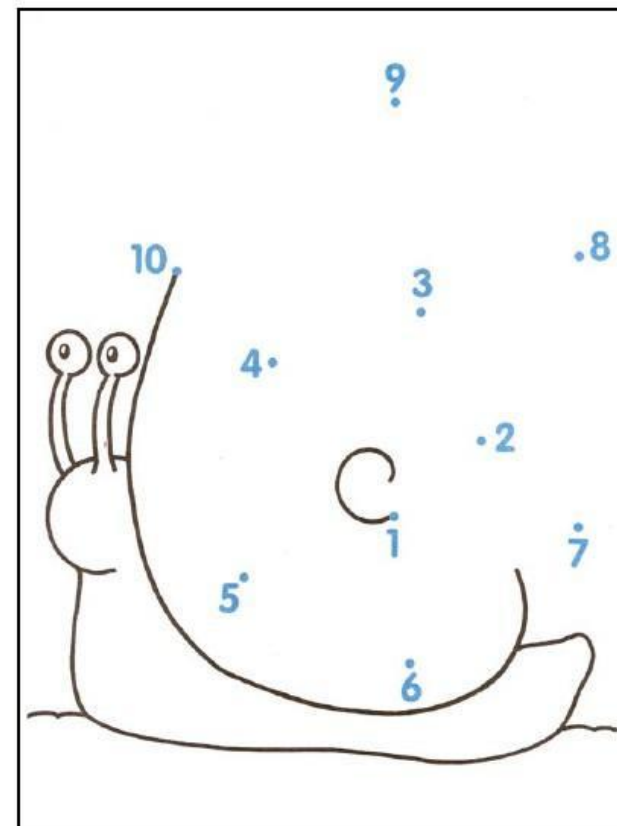
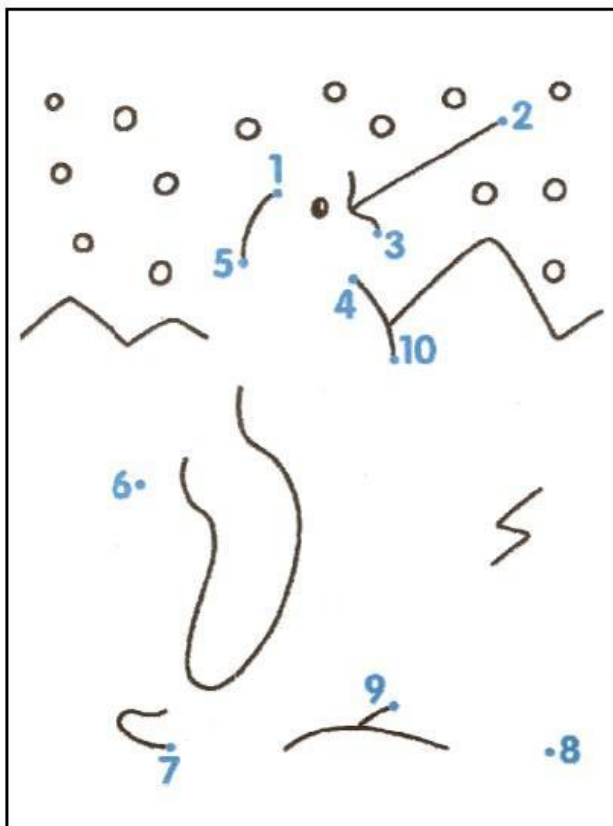
專注力訓練

- 找不同



專注力訓練

- 連線



專注力訓練

• 聽故事答問題

初 練習 1 聽故事答問題

1. 在街市，陳太見到黃生，佢哋一傾就傾咗半個鐘。
2. 在老人中心，李婆婆畀咗 \$50 參加生日會。
3. 朱生好叻寫字，讀過十年書，現在在中心教寫字。
4. 林小姐在下午帶一隻斑點狗去公園散步。
5. 鄭生在七點放工，然後返屋企打機。
6. 張生在星期日帶咗個仔搭巴士去海洋公園。
7. 小瑩和小倫做完功課後去公園玩滑梯。
8. 程太屋企有好多入，有一仔一女，仲有一隻貓。
9. 陳生和李生飲完茶後去捉棋。
10. 小羊同小豬講：「我好鐘意食加拿大的草，不過我主人唔畀我食。」

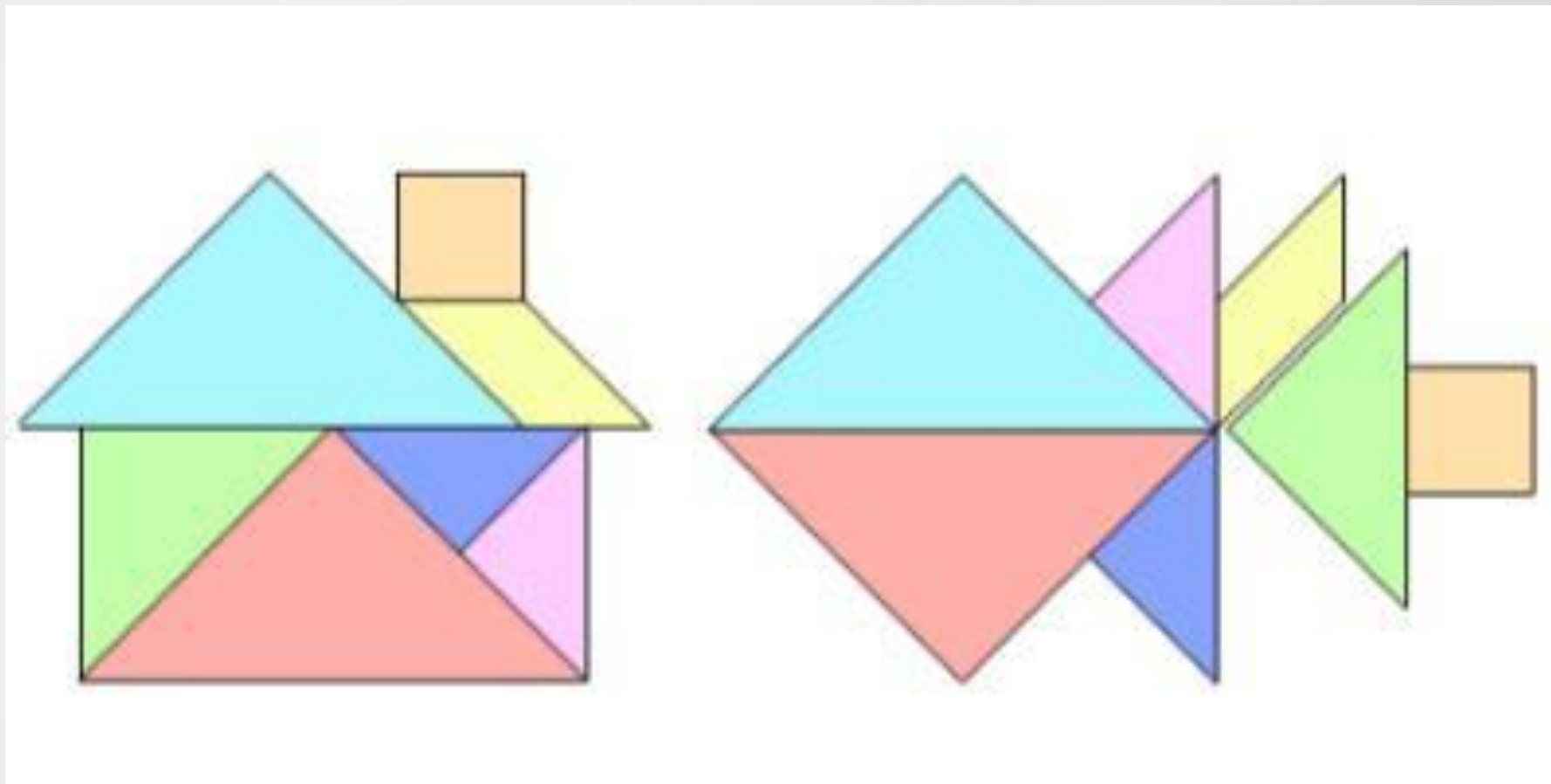


參考提問

1. 故事發生的地點？
2. 有哪些人出現？
3. 他們有甚麼活動？

邏輯思維

- 七巧板、打麻雀、捉棋



邏輯思維

- 數獨遊戲

1	3	4	2
4	2	3	1
3	1	2	4
2	4	1	3

邏輯思維

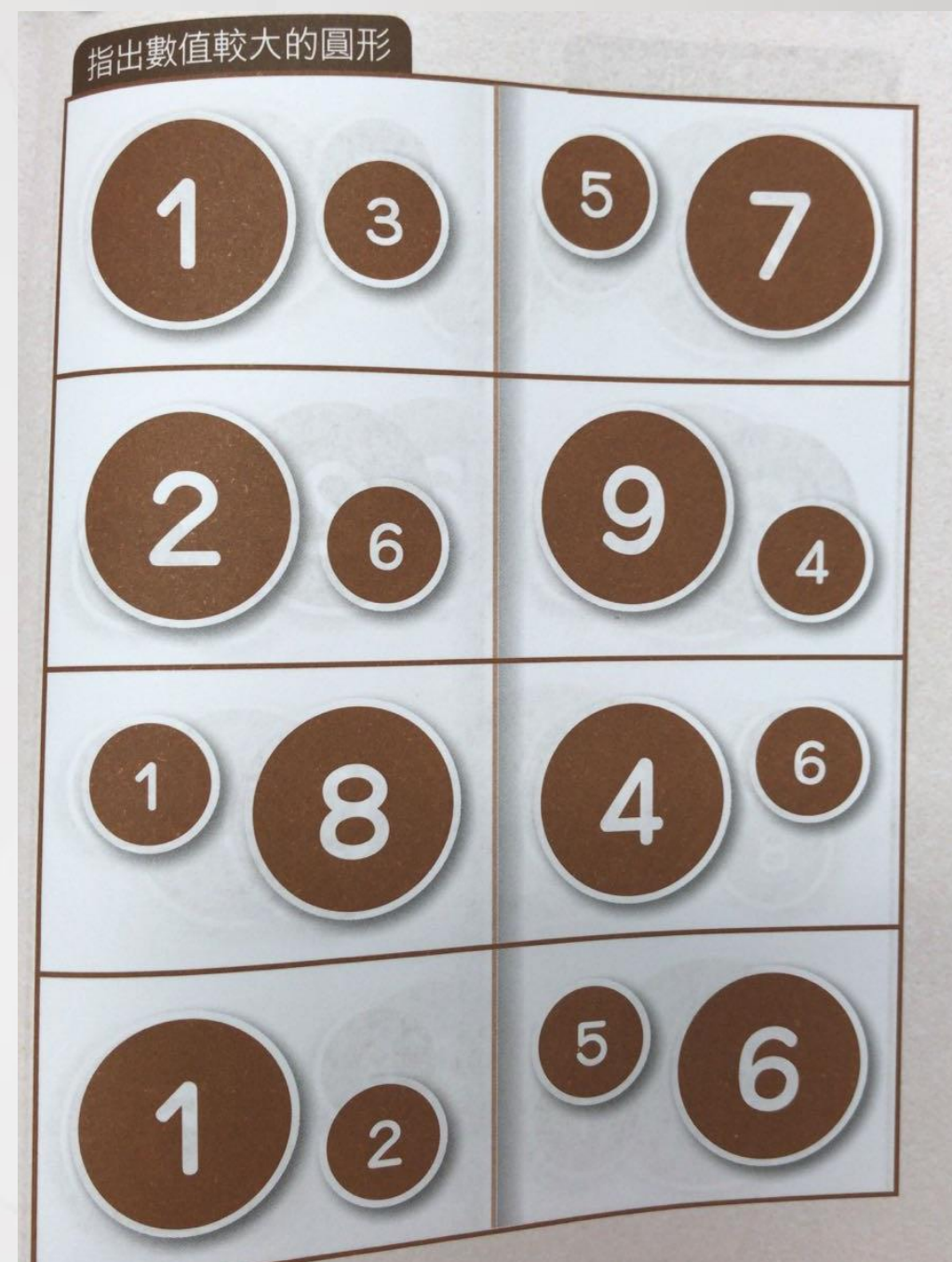
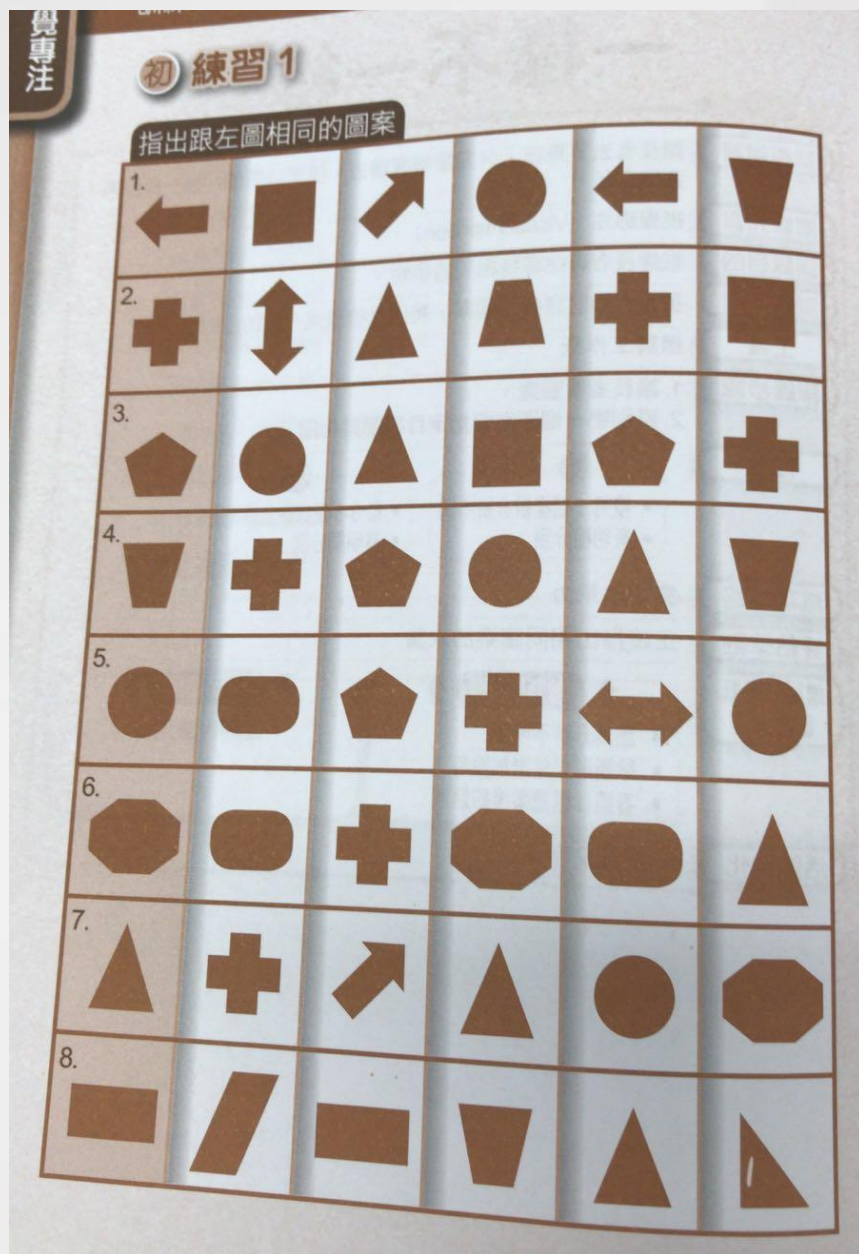
- 物件分類(視覺/聽覺)



邏輯思維/專注力

- 聽指令做動作
- 右手摸左耳，左手摸頭頂
- 右手摸後頸，左手遮嘴巴，然後雙腳踢起

邏輯思維

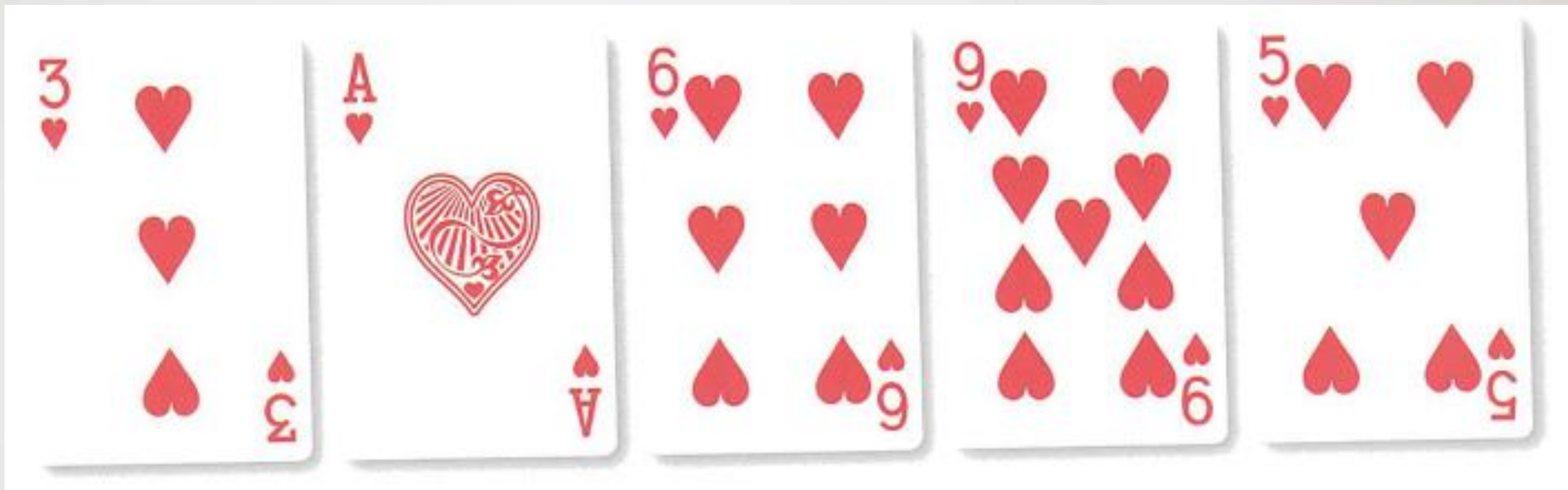


記憶力訓練

- 可嘗試用圖卡、麻雀、照片



記憶力訓練



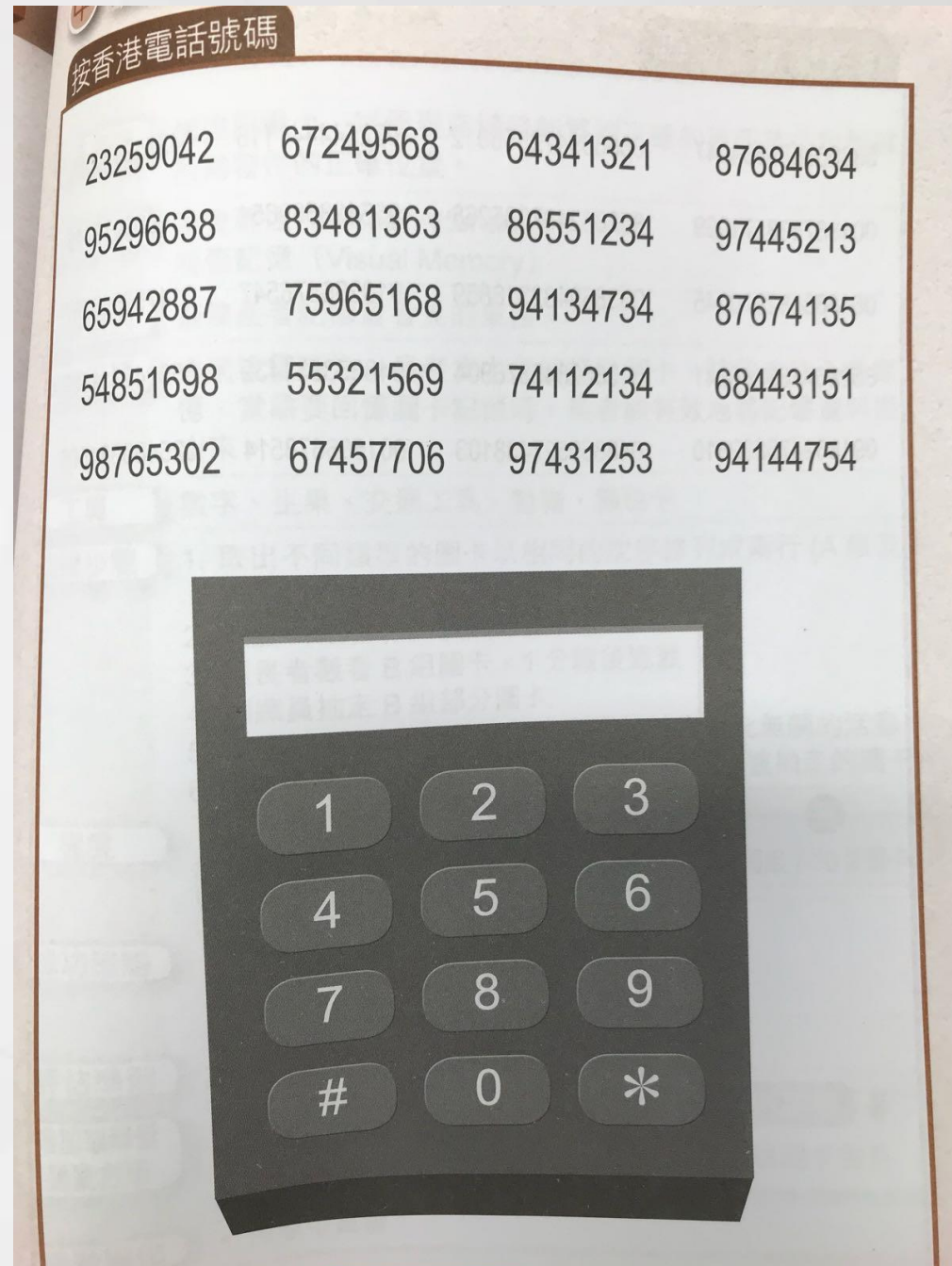
記憶力訓練

- 10秒看圖片



記憶力訓練

- 聽電話號碼按出來



計算能力

- 加減法

加法問題集練習紙		加法問題集練習紙		加法問題集練習紙		加法問題集練習紙		加法問題集練習紙		加法問題集練習紙	
3 +		4 +		5 +		6 +		7 +		8 +	
3 + 1 =		4 + 1 =		5 + 1 =		6 + 1 =		7 + 1 =		8 + 1 =	
3 + 2 =		4 + 2 =		5 + 2 =		6 + 2 =		7 + 2 =		8 + 2 =	
3 + 3 =		4 + 3 =		5 + 3 =		6 + 3 =		7 + 3 =		8 + 3 =	
3 + 4 =		4 + 4 =		5 + 4 =		6 + 4 =		7 + 4 =		8 + 4 =	
3 + 5 =		4 + 5 =		5 + 5 =		6 + 5 =		7 + 5 =		8 + 5 =	
3 + 6 =		4 + 6 =		5 + 6 =		6 + 6 =		7 + 6 =		8 + 6 =	
3 + 7 =		4 + 7 =		5 + 7 =		6 + 7 =		7 + 7 =		8 + 7 =	
3 + 8 =		4 + 8 =		5 + 8 =		6 + 8 =		7 + 8 =		8 + 8 =	
3 + 9 =		4 + 9 =		5 + 9 =		6 + 9 =		7 + 9 =		8 + 9 =	

加法問題集練習紙 實品圖 ~部份內容~

計算能力

- 手指一條龍/ 21點/找數字/拍數字



計算能力

初 練習 1：買東西

現有 \$50，購買以下東西合共需要 \$ _____，找贖餘下 \$ _____。

物品	價格
	啤酒 - \$9
	橙 - \$4
	豆腐花 - \$6
	蛋 - \$1

時間及環境導向

- 可用舊照片、舊物件

社區環境地標面面觀



- ☐ 海洋公園
- ☐ 車公廟
- ☐ 天后廟
- ☐ 寶蓮寺



- ☐ 行人隧道
- ☐ 行人天橋
- ☐ 班馬線



- ☐ 輕鐵站
- ☐ 小巴站
- ☐ 巴士站



- ☐ 太空館
- ☐ 文化博物館
- ☐ 科學館
- ☐ 歷史博物館

語言及組織能力

- 讀報紙



香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

那打素護理學院
The Nethersole School of Nursing

語言及組織能力

- 識字卡



語言及組織能力

- 寫書法(自己和家人姓名)



大腦9宮格

- 背景音樂
- <https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc>
- 聯合醫院全健操
- https://www.youtube.com/watch?v=71O_u8qNOq0

好歌分享：李克勤 《失魂記》

- <https://www.youtube.com/watch?v=qHQ5QcqhsnQ>



參考資料

- 流金頌培訓計劃：智醒訓練大全 認知障礙症家居訓練手冊
- 基督教家庭服務中心：未想您忘記 輕度認知障礙中西醫學治療方法及DIY家居訓練

小組完結後跟進～

- ◆ 義工探訪活動
- ◆ 照顧者重聚日
- ◆ 護士諮詢站
- ◆ 大腸癌講座
- ◆ 大合照
- ◆ 填問卷
- ◆ 小組後諮詢時間