



鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心

常伴您左右

認知障礙症  
社區支援服務  
特刊



# 目錄

目錄	P.1
機構簡介	P.2
序	P.3
認識認知障礙症	P.4-P.5
認知障礙症社區支援服務	P.6-P.10
智醒資源閣	P.11-P.13
智醒資源閣專業推介	P.14
• 健腦遊戲庫	P.15-P.21
• 感官治療	P.22-P.23
• 體感訓練	P.24-P.25
• 智能產品應用	P.26-P.27
• 照顧者資源站	P.28-P.29
• 認知訓練教材套	P.30-P.31
部門支援服務	P.32-P.35
活動花絮及服務使用者心聲	P.36-P.44

# 機構簡介

## 鄰舍輔導會

鄰舍輔導會創立於一九六八年，乃香港一間提供社會福利服務的註冊非牟利機構，一直秉承「助鄰扶老，服務社群」精神及社會工作專業操守，積極推動多元化社會福利服務，共建一個互相關懷、尊重及分享的社會。致力為各階層年齡居民及最不能自助的社群，提供最適切的服務。

隨著香港社會需求的改變，鄰舍輔導會成立了家庭及兒童福利服務部、青少年服務部、安老服務部、康復服務部、社區發展部、內地服務部、教育服務部、醫療衛生服務部和社會企業部，共八十多個服務單位，每年在香港服務人次多達三百多萬。近年更延展安老、康復及家庭服務至內地。

## 鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心

於一九九八年九月成立，於二零零三年四月一日轉型為長者地區中心，中心於二零一三年十月由白田邨遷到石硤尾邨現址提供服務。中心為有需要長者和護老者提供社區教育、輔導、長者支援服務、義工發展、護老者支援服務、教育和發展活動、社交及康樂活動、飯堂、洗衣和浴室服務等多元化的服務，同時附設綜合家居照顧服務隊為有需要人士提供服務，並聯繫與支援地區上的安老服務單位，致力為服務使用者提供適切的服務和活動，使長者能繼續投入社區，擁有積極而豐盛的晚年。

# 序

深水埗是人口老化問題嚴重的地區，認知障礙症在社區亦越見普遍，年紀越大，患上認知障礙症的風險越高。我們相信：及早辨識和跟進，將有助延緩退化，減輕對日常生活的影響。有我們「常伴您左右」，一同努力，面對任何困難與挑戰亦不用怕！

鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心一直關注認知障礙症對長者的影響，持續透過構思不同適切的服務計劃，中心已發展出為患有認知障礙症的長者提供一站式的社區支援服務，包括社區教育、辨識評估、認知訓練、護老者支援及訓練，讓長者保持認知能力及舒緩護老者的壓力。本中心更設立「智醒資源閣」，期望透過提供認知障礙症的資訊及相關訓練工具，以支援護老者對患者的照顧及照顧壓力舒緩，並為患者進行訓練，延緩退化，保持他們的認知能力。

「常伴您左右-認知障礙症社區支援服務」特刊將會為大家介紹本中心的服務以及「智醒資源閣」六個範疇的「專業推介」，期望與業界同工、長者及護老者分享心得，善用「智醒資源閣」，讓患認知障礙症的長者及其護老者得到全面的支援。



# 認識 認知障礙症

# 認知障礙症

認知障礙症是一種腦部退化疾病，患者的腦細胞會急劇退化，導致腦功能衰退，使患者的認知能力逐漸喪失，從而影響日常生活。

阿爾茲海默氏症是認知障礙症中最常見的類型，主要是因為腦細胞出現病變而影響。

血管性認知障礙症是第二常見的類型，這是因連串的腦中風或血管疾病所導致。



## 認知障礙症的十大警號\*

- 1 失去短期記憶，影響自我照顧能力 
- 2 語言表達或理解有困難 
- 3 執行熟悉的工作亦感到困難 
- 4 對人物、時間及方位感到混亂 
- 5 思考及運算出現困難 
- 6 隨處亂放東西 
- 7 判斷力減弱 
- 8 情緒及行為變得異常 
- 9 失去做事的主動性 
- 10 個性轉變 

\*資料來源：香港認知障礙症協會

及早辨識和跟進，將有助延緩退化，減輕對日常生活的影響。



# 認知障礙症 社區支援服務 簡介

# 認知障礙症社區支援服務

鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心一直關注認知障礙症對長者的影響，由2003年開始透過申請不同的贊助，以不同的計劃持續推行認知障礙症社區支援服務，包括：

- 社區專職治療計劃（2003年至2005年）
- 心裡陽光耀晚晴（2005年至2006年）
- 開心長者健智樂-精神健康服務計劃（2007年至2008年）
- 健腦智多FUN晚情計劃（2007年至2009年）
- 智醒樂頤年-長者心智評估發展計劃（2008年至2011年）
- 「健腦智開心」晚情計劃（2011年至2012年）
- 第三階段「先知先覺智樂計劃」（2013年至2015年）

社會福利署在2015年10月增撥資源予全港長者地區中心增聘社工人手，加強為認知障礙症長者提供的支援服務及紓緩護老者壓力。

## 服務宗旨及目標：

- 及早為長者進行檢測及評估，發掘有需要的長者，並為他們提供適切的服務
- 為患有認知障礙症的長者提供訓練，從而保持長者的認知能力
- 為患有認知障礙症長者的護老者提供持續性的支援，紓緩護老者的壓力及讓護老者間建立互相支援網絡
- 為患有認知障礙症的長者提供一站式的服務，讓長者過著有質素並富意義的晚年生活

## 服務對象：

- 深水埗東分區居住
- 60歲或以上懷疑或確診患有認知障礙症的長者及其護老者





# 服務內容

## 預防

社區教育



## 評估

認知能力初期辨識評估



## 介入

個案管理及服務轉介 | 小組復康訓練 | 自主學習訓練



## 持續訓練

智醒資源閣 | 護老者支援服務 | 持續訓練及互助網絡



## 社區支援

義工網絡 | 日間護理服務 (自負盈虧) | 職業治療師專業家居評估 (自負盈虧)



## 預防

### 社區教育

定期舉行服務推廣活動、社區教育活動及講座等，建立友善社區；積極推廣為預防及延緩「認知障礙症」而構思的「健腦5+1」健康生活模式及「醒腦耆樂操」；與地區夥伴作緊密的聯絡，期望透過建立認知障礙症友善社區而有助辨識更多有需要的長者。



## 評估

### 認知能力初期辨識評估

以「及早辨識」為目標，定期舉行「腦力大檢閱」，為長者進行檢測；連繫本會深水埗區長者照顧服務中心，由註冊職業治療師進行深入評估，協助長者及護老者可以更確切了解長者的認知情況，作出跟進。



## 介入

### 個案管理及服務轉介

為個別長者提供個案管理及輔導服務，有需要時作出適切的轉介。個案服務主要提供情緒支援予長者及護老者，亦會轉介合適的社區資源，如：申請長期護理服務。中心亦可透過明愛醫院「社區認知障礙服務協作計劃」及葵涌醫院老齡心理健康社區護士診所轉介有需要的長者進行醫療評估，作進一步的治療。

### 小組復康訓練

為有需要的長者提供針對性的訓練，包括：認知訓練、現實導向、懷緬小組等，亦會舉辦多元化的復康訓練，包括：音樂治療、園藝治療、藝術治療、烹飪活動等，鼓勵有需要的長者參與，延緩退化的情況。

### 自主學習訓練

透過電腦認知遊戲訓練班和益智棋類遊戲，提升長者的認知能力，鼓勵他們自主學習。長者先參與課堂學習進行電腦遊戲及益智棋類遊戲，課堂完畢，長者透過「自主參與」實踐「自主學習」的理念，持續進行電腦遊戲及參與益智棋類遊戲。

## 持續訓練

### 智醒資源閣

透過健腦遊戲庫、感觀治療、體感訓練、智能產品應用、照顧者資源站及認知訓練教材套六個範疇以支援護老者對認知障礙症患者的照顧及照顧壓力舒緩，以及為患者進行訓練，延緩退化，保持認知能力。

### 護老者支援服務

定期舉行茶聚、講座等，為護老者提供支援及建立互助支援網絡，包括：「一家人加油站」及「愛相隨夫婦互助小組」，發揮「同行者」的角色。每季定期在「護老軒」一通訊介紹認知障礙症相關知識，如：認知障礙症十大警號、防走失資訊等，藉此提升護老者的知識。

### 持續訓練及互助網絡

透過定期舉行「智醒同學會」聚會，進行認知訓練並建立朋輩互助網絡，延續訓練的果效及增強長者間的互助支援網絡。

## 社區支援

### 義工網絡

組織義工於中心支援及協助推展不同的認知障礙症服務；並配對長者和義工，義工一方面提醒長者參與不同的活動外，另一方面鼓勵長者建立朋輩關係，擴闊長者的支援網絡。

### 日間護理服務【自負盈虧】

由註冊護士、註冊物理治療師、註冊職業治療師及註冊社工提供跨專業的日間護理服務，可因應患有認知障礙症長者的需要而制定及推行個人護理計劃，讓長者得到適切的照顧及訓練。

### 職業治療師專業家居評估【自負盈虧】

由註冊職業治療師為長者進行家居環境評估，評估長者的家居情況，給予改善建議；註冊職業治療師並會建議及協助有需要的長者購置復康用品。



# 智醒資源閣

# 智醒資源閣

「智醒資源閣」透過一系列書籍、光碟、訓練教材套、玩具、棋類、體感遊戲機、遊戲光碟、感觀治療訓練器材等，提供認知障礙症的資訊及相關訓練工具以支援護老者的照顧及照顧壓力舒緩，以及為患者進行訓練，延緩退化，保持他們的認知能力。

「智醒資源閣」內的不同資源由註冊職業治療師及註冊社工作出評估及分類，六個範疇如下：

- 健腦遊戲庫
- 感官治療
- 體感訓練
- 智能產品應用
- 認知訓練教材套
- 照顧者資源站



## 對象

- 患有認知障礙症長者而曾接受訓練的會員
- 經檢測後，發現懷疑有認知問題而曾接受訓練的會員
- 正照顧患有或懷疑患有認知障礙症長者的護老者

登記成為「智醒資源閣」會員

## 服務特點

### 1 辨識評估

透過定期進行的認知評估中發掘有需要的長者，認知評估有助了解患有認知障礙症長者或懷疑有認知問題的長者情況，以便針對他們不同的需要安排使用合適的資源範疇。

### 2 物資借用及參考

「智醒資源閣」內不同資源分六個範疇，其中「健腦遊戲庫」備有大量益智棋類遊戲，「照顧者資源站」備有書籍、光碟等可供借護老者借用，支援護老者的照顧及照顧壓力舒緩，以及為患者進行訓練，延緩退化，保持他們的認知能力。

「智醒資源閣」六個範疇	於中心使用及參考	可供外借
健腦遊戲庫	✓	✓
感官治療	✓	
體感訓練	✓	
智能產品應用	✓	
照顧者資源站	✓	✓
認知訓練教材套	✓	

### 3 義工參與

定期訓練義工支援「智醒資源閣」的日常運作及由義工協助長者及護老者使用「智醒資源閣」的物資。





**智醒資源閣**  
**專業推介**

## 健腦遊戲庫

註冊職業治療師將益智棋類遊戲按六個「智醒元素」作出分類，以便長者及護老者針對性地選擇相應的益智棋類遊戲作認知訓練的用途。

**對象：「智醒資源閣」會員**

**六大「智醒元素」包括：**



### ① 解難能力

解難能力是重要的認知能力，足夠的解難能力有助轉換想法與調整行為去適應環境變化；若解難能力稍遜，遇到難題時便未能制定合適的方法，也難於發現及修正錯誤。



### ② 專注力

專注力是基礎的認知能力，主要分為視覺、聽覺和觸覺的專注。有些人無法集中或者只能短時間專注，容易分心，以致做事無法持續，思考亦常常從一件事跳到另一件事上。



### ③ 手眼協調

手眼協調能力為由眼睛將所看到的資訊傳給大腦，接著由大腦的運動區發出命令去操作身體的不同部位，如手眼協調出現問題，有可能令手脚不靈活，容易絆倒或撞到，或容易打破東西，發生意外。



### ④ 記憶力

記憶力可分為短期記憶及長期記憶；短期記憶指的是當下接受到的任何訊息，它們存於腦中的時間很短暫，可能只有數秒或是一至兩分鐘；長期記憶是指永久性的信息儲存，一般能保持多年。



### ⑤ 視覺空間

視覺空間的能力為一種能將平面或立體的物體呈現在大腦中，且能自由改變物體的方向或是將物體旋轉的能力。若我們的視覺空間能力有問題，就可能在生活上造成困難，例如左右區分有困難，或者在陌生的環境下容易迷路。



### ⑥ 語言能力

語言是與別人溝通的橋樑，亦是表達想法及需要的一個途徑。如果語言能力出現問題，就可能無法完整及順暢地表達自己的想法，或是聽不懂別人的話；嚴重時甚至會忘記常見物件的名稱。





解難能力

## 「智醒元素」-解難能力遊戲

遊戲名稱

圖片

簡介

可供參與人數

智醒之旅



- 「智醒之旅」是由鄰舍輔導會研發及製作，經過實踐研究顯示適合初期認知障礙症患者進行。
- 透過輕鬆愉快的版圖遊戲，讓參加者重新經歷人生不同階段的「生命任務」，當中參加者透過分享去重新評估一生的成敗得失。期望參加者從過去經歷中發現新的意義，並獲得自我接納和生活滿足感。
- 遊戲主要以四色代表生命中的不同時期，而每個時期將會經歷不同的事件及任務，參加者需盡力完成任務以獲取「哈哈金幣」。

4 - 6

綿羊爭牧場



- 玩家先把牧場板塊砌好，並各自選出自己喜歡的綿羊顏色。
- 玩家需要到場邊一角開始遊戲
- 所有綿羊移動時，必須要直線並且走到盡頭，不能中間停下或轉方向。移動時最少需要留下一隻綿羊在草地。
- 被困的綿羊不能移動
- 當所有牧場草地被佔據或所有綿羊均不能移動為遊戲結束。佔據最多草地的玩家為勝出。

2 - 4



左：張伯伯（丈夫）；右：鍾婆婆（妻子）

**長者及護老者說：**

我們第一次玩綿羊爭牧場時不太明白規則，上手後感到需要費神想辦法去「封」其他玩家的路和如何霸佔更多的草地，我們認為該遊戲能夠訓練邏輯思維。



## 「智醒元素」-專注力遊戲

遊戲名稱	圖片	簡介	可供參與人數
毛塵寶寶 Sticky Stickz		<ul style="list-style-type: none"><li>● 投擲3顆骰子，找出符合3顆骰面的毛塵寶寶，盡快用吸盤棒將它們吸回來。</li></ul>	1 - 4
神Cup 妙手!		<ul style="list-style-type: none"><li>● 每個人用五個不同顏色的杯子，試著比別人更快完成任務。</li><li>● 每張提示卡會以各種有趣的方式，提示你要將五個杯子以什麼順序疊起來或排成一列：可能是樹上的五隻鳥，或是牆上掛的五件外套。</li></ul>	2 - 4



左：伍伯伯（丈夫）；右：梁婆婆（妻子）

### 長者及護老者說：

我的太太有時會忘記遊戲規則，需要給予多點提示，但遊戲可以訓練她分析和對應不同顏色和表情，對認知和記憶力有幫助。我覺得她參與遊戲後，在分辨顏色上比以前有進步。



## 「智醒元素」-手眼協調遊戲

遊戲名稱

圖片

簡介

可供參與人數

Humpty Dumpty's Wall Game



- 將矮胖子放上砌好的磚牆上
- 用鏟將磚塊一件一件推出來
- 別讓矮胖子從磚牆上掉下來
- 矮胖子從磚牆上掉下來就輸了

2 - 4

Tumblin' Monkeys



- 先組裝好大樹，然後插入小棍，並把小猴子留在樹上。
- 拋擲骰子，然後從樹的最頂層中任意抽取一支與骰子正面同樣顏色的小棍。如果有猴子從樹上跌落下來，這些猴子就歸你，由下一位遊戲者接著玩。
- 跌落的猴子越少，便是獲勝者

2 - 4



左：宋伯伯（丈夫）；右：鄭婆婆（妻子）

**長者及護老者說：**

我覺得遊戲需要控制手的力度，又要用腦思考可以推哪一塊磚。初時，太太很快令磚牆倒下。經過多次練習後，似乎手眼協調能力很有進步，甚至可以自己玩。



## 「智醒元素」-記憶力遊戲

遊戲名稱	圖片	簡介	可供參與人數
拔毛運動會 Zicke Zacke Huhnerkacke		<ul style="list-style-type: none"><li>● 先將12張雞窩卡隨機以背面向上排列在桌面中央，再將24張跑道卡隨機正面朝上圍繞著雞窩卡排列成圓形跑道。</li><li>● 每位玩家選擇一隻顏色的雞並插上對應的雞毛；所有的雞都要放在跑道上。</li><li>● 玩家輪流沿順時針方向行動。</li><li>● 玩家先翻開一張雞窩卡，如果跟跑道前面的那張卡一樣，可以前進一格並再次翻開雞窩卡。</li><li>● 如果前進的那格有其他玩家的雞時，玩家又能翻開與前格跑道相同的雞窩卡，便能拔下其他玩家的雞毛並為自己插上。</li><li>● 當集齊4條雞毛插在屬於玩家的雞身上便為勝利。</li></ul>	1 - 4
Chef POP de POP		<ul style="list-style-type: none"><li>● 遊戲開始前，將爆谷牌分作兩堆</li><li>● 各人4張爆谷牌，玩家將這4張爆谷牌放在自己面前桌面。</li><li>● 餘下的爆谷牌則成為爆谷牌疊，疊放在桌面中央。焦爆谷牌則疊放在一旁。</li><li>● 遊戲以回合進行：每回合由一人扮演爆谷廚師，負責搖動平底鍋。然後將平底鍋放到桌面中央，讓所有人都看見鍋內的骰子。</li><li>● 按鍋內的行動骰所示圖案執行行動。</li></ul>	2 - 6



左：鄺婆婆（母親）；右：陳女士（女兒）

### 長者及護老者說：

我覺得第一次教媽媽玩時，她常說「唔識」、「唔記得」。因為她的短暫記憶較差，常忘記雞代表自己。挫敗感多，需要很多引導。但當第二次教她玩時，教她的口訣次序她會背誦起來，開始有進步及成功感。



## 「智醒元素」-視覺空間遊戲

遊戲名稱	圖片	簡介	可供參與人數
Finding Dory 8 Puzzle Pack		<ul style="list-style-type: none"><li>● 玩家需要按時把袋內的砌圖拼湊還原盒上所示的圖案。</li><li>● 過程中可以給予適量的提示：<ul style="list-style-type: none"><li>● 四角砌圖應有兩邊是圓滑的</li><li>● 先分類相同的顏色或圖案</li><li>● 留意砌圖的形狀</li></ul></li></ul>	1
Super Rhino! ①②		<ul style="list-style-type: none"><li>● 將起始地牌擺在桌面上</li><li>● 所有屋頂牌洗乾淨之後發給每位玩家5張手牌</li><li>● 第一位玩家依照地牌上的指定方式將牆壁牌擺上去，然後出一張手牌屋頂蓋上即結束自己的回合。</li><li>● 第二位玩家依照上一個玩家所擺上的屋頂牌上指定的牆壁擺放即可</li><li>● 本遊戲誰先將手牌脫手誰就是贏家。</li><li>● 手牌無人脫手即發生倒塌則使其倒塌者為輸家。</li></ul>	2 - 5





左：楊婆婆；右：薛婆婆

### 長者說：

我們覺得超級犀牛很易玩，雖然放上紙牌時有點手震，特別是放上「犀牛仔」，但遊玩時很有「起樓」的感覺，一直向上建立很有滿足感。



## 「智醒元素」-語言能力遊戲

遊戲名稱	圖片	簡介	可供參與人數
<p>Tier auf Tier Jetzt Geht's Rund!</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 玩家需要輪流把動物放在鱷魚上</li> <li>● 掉下來就會給海裡的鯊魚吃掉，該動物給予玩家。</li> <li>● 放上動物前必須說出其動物名稱</li> <li>● 場上再沒有任何動物為遊戲完結，最少給鯊魚吃掉動物的玩家為贏家。</li> <li>● 可參考遊戲說明書，加入骰子增加難度。</li> </ul>	<p>2 - 4</p>
<p>Frutti Frutti</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 平均分發水果手牌給玩家</li> <li>● 開動攪拌機，輪流放入水果牌。</li> <li>● 放入水果牌前必須說出其卡上的兩樣水果，並且下一位玩家需要選出至少一樣相同水果的卡牌放入。</li> <li>● 例：香蕉、提子牌 (第一位玩家) -&gt;... 提子、草莓牌 (第二位玩家) -&gt;...</li> <li>● 當攪拌機飽和彈出卡牌時，上一位放入卡牌的玩家需要取出全部已放入攪拌機的卡牌作自己的手牌。</li> <li>● 當所有手牌用完為遊戲結束，最後一名則不會用完手牌。</li> </ul>	<p>2 - 4</p>



左：曹伯伯（丈夫）；右：廖婆婆（妻子）

### 長者及護老者說：

我們覺得動物層層疊很有趣，雖然有時未能聯想起該動物或其名字，但能考驗自己的記性和眼力。

## 感官治療

透過不同感官上的刺激去達到治療目的，治療過程中會利用到不同的用具、不同質感的物品，甚至透過營造一個舒適的環境去刺激患有認知障礙症長者的視覺、嗅覺、味覺、聽覺及觸覺。

**對象：中度至嚴重程度認知障礙症患者**

**訓練方向：**

### ① 視覺

- 透過變色的水柱、變色的燈光為長者提供視覺刺激。

### ② 嗅覺

- 透過不同的氣味，如香薰油等來刺激長者的嗅覺，喚醒長者的記憶，讓他們有安全、舒服的感覺。

### ③ 味覺

- 透過讓長者品嚐不同味道的食物為長者帶來味覺刺激。

### ④ 聽覺

- 音樂是很常用來刺激病人聽覺的工具：利用輕柔悅耳的音樂或長者熟悉的聲音來刺激長者的聽覺，同時也可讓他們放鬆心情。

### ⑤ 觸覺

- 透過利用會震動、發出冷熱感覺及不同質感的物品來刺激長者的觸覺，同時亦可透過按摩加強觸覺刺激



## 註冊職業治療師的話：

中晚期的認知障礙症患者多缺乏合適的社交康樂活動。因為記憶力及理解能力減退，很多患者以前喜愛的活動，如打麻將及聽大戲等，都變得不再享受。長期缺乏適當及有意義的活動，是其中一個引起情緒及行為問題的因素：例如抑鬱、憂慮、攻擊、激動、失眠、驚叫及遊走等。

研究顯示感官治療可以增加患者的專注力(Moffat et al, 1993; Baker et al, 1998; Spaul et al, 1998)、同時可以促進患者的溝通(Baker et al, 1998)及減少患者的情緒問題行為(Spaul et al, 1998)。職業治療師會利用不同的感官道具，讓患者得到多樣化的體驗，從而達到治療效果。例如相片中的伯伯，他的語言能力已經開始退化，平時對人對事都沒有多大的反應。但在感官室裏，他對發光軟枕及光纖花大感興趣，拿起它們在手把玩時，還不時顯露笑容。能夠透過不同的感官刺激和伯伯開心地互動，就是我們想得到的效果。

相同的感官刺激對不同的患者所產生的效果都大不相同，胡亂嘗試甚至會有害。例如強光及閃光有機會令到癲癇病發作。所以進行感官治療前應先諮詢醫生及註冊職業治療師的意見。

黃家豪

### 參考資料：

Baker, R., Bell, S., Assey, J., et al (1998) A Randomised Controlled Trial of the Snoezelen Multi-Sensory Environment for Patients with Dementia. Bournemouth: Dorset Health-Care NHS Trust.

Moffat, N., Barker, P., Pinkney, L., et al (1993) Snoezelen. An Experience for People with Dementia. Bournemouth: Dorset Health Care NHS Trust.

Spaul, D., Leach, C. & Frampton, I. (1998) An evaluation of the effects of sensory stimulation with people who have dementia. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 26, 77-86.





## 體感訓練

定期舉行體感遊戲活動，鼓勵長者透過身體動作來進行遊戲，從而刺激手、眼、四肢及大腦的活動和控制。

**對象：「智醒資源閣」會員**

**遊戲推介：**

名稱	發行公司	推介點
水果忍者	Halfbrick Studios	<p>遊戲畫面會反映玩家身體和動作，需要伸展和移動手臂去斬獲水果。遊戲除了能訓練長者肢體控制，水果會不斷彈出和發出明亮聲響，為玩家帶來置身其中的感覺和刺激。</p>
		
Kinect運動大會：對抗賽 (保齡球項目)	Microsoft Studio	<p>遊戲畫面能反映玩家身體和動作，遊玩保齡球項目需要跟隨指示先去提取保齡球，再擊出。長者隨指令作出簡單的動作，訓練短期記憶和對電腦反饋的認知。</p>
		

名稱	發行公司	推介點
極限競賽5	Microsoft Studio	<p>遊戲利用外置軟盤控制車輛，畫面反映真實駕車的場景。玩家能親身體驗駕車的感覺，除了左右方向的軟盤控制，更有油門和煞車和震動反饋。車輛控制訓練長者對空間、速度的認知和反應，和肢體協調。</p>



### 同工應用心聲：

體感遊戲像是新潮的玩意，但對長者來說卻可能是一種前所未有的體驗。同工從云云的遊戲中，透過與長者多次試玩後，認為當中的「水果忍者」、「Kinect運動大會：對抗賽」中的保齡球和「極限競賽5」三個遊戲十分值得推介，因為畫面真實，對患有認知障礙症的長者有多方面的刺激和訓練，而他們亦容易掌握，從而有助產生滿足感！

雖然「水果忍者」較刺激而「Kinect 運動大會：對抗賽」中的保齡球動作較大需要行動能力較好的長者，但看見他們有著與青年人一樣的「上癮」就能知道它的魅力，特別在設計上有非常精準的控制反饋，進行活動訓練時不失樂趣，強烈推介！

黃剛毅



右：曾婆婆

**長者說：**

我覺得玩保齡球和水果忍者時，能訓練到手眼協調和反應，看著畫面中的人物成功打出球和斬到水果，很有趣和好玩。

## 智能產品應用

定期舉行電腦認知遊戲訓練班，教授長者學習參與網上認知遊戲及使用不同的應用程式，以訓練長者的認知能力。課堂完畢，長者可自主參與，延續訓練，自行到中心進行電腦遊戲。

**對象：「智醒資源閣」會員（鼓勵輕度認知障礙症的長者參與）**

**專業推介：**

1. 「健腦網」網站 ([www.loveyourbrain.org.hk](http://www.loveyourbrain.org.hk))



「大腦健身室」是香港耆康老人福利會提供的健腦遊戲訓練項目，包括：鍛煉記憶力、手眼協調、集中力、心算力和判斷力。健腦遊戲有助鍛煉腦部功能，可減慢記憶及認知衰退的問題。遊戲設有不同難度，可選合適長者認知程度的遊戲。



2. 「六藝®智趣」平板電腦應用程式 (Apple Play Store, Ipad App)



「六藝®智趣」是由香港認知障礙症協會推出的互動平板電腦應用程式。當中包含認知遊戲外，也有簡單自我認知檢測和教育動畫短片。

「六藝」是源於禮、樂、射、御、書、數的概念，例如書法、運算等。認知遊戲可鍛鍊玩家腦筋，有助緩慢認知退化。遊戲設有三種不同程度，玩家可選擇合乎他們認知程度的遊戲。

### 3. 「腦退化一按知」平板電腦應用程式 (Google Play & Apple Play Store, Android App)



「腦退化一按知」是由賽馬會耆智園提供的平板電腦應用程式。當中包括健腦遊戲、腦退化症資訊寶庫和照顧貼士。於手機下載此應用程式除了可找到自己的位置，亦有一鍵通話功能。

#### 同工應用心聲：

初時帶領「電腦認知訓練班」時，大多數老友記都感到困難，認為用電腦很複雜。但在多番鼓勵和協助後，他們對電腦遊戲的興趣和自信漸漸增加。及後，當一些老友記掌握了遊戲玩法後，他們甚至自行在中心自發地進行健腦遊戲訓練。部份護老者更會陪伴上堂，他們表示電腦認知遊戲有效推動長者多運用腦筋。

方嘉茵



左：鐘婆婆

長者說：

以前成日好無記性，參加後阿囡同阿孫都話我醒目同好記性㗎。

## 照顧者資源站

設有與認知障礙症相關的書籍及光碟供護老者借閱。

**對象：「智醒資源閣」會員**

書籍及影碟推介	名稱	出版機構	推介點	種類
	生活·智	鄰舍輔導會	雙月刊，發放最新健腦5加1及認知障礙症的相關資訊	書籍
	《笑忘·情紓》 漫畫集	基督教香港 信義會社會 服務部	以漫畫故事，介紹認知障礙症	書籍
	愛·回憶	耆智園	四位初期腦退化症患者的 心路歷程故事	書籍
	認知障礙的 小冊子 "Caring for Elderly with Dementia-Guide to Foreign Domestic Helper	葵涌醫院	手冊以英語、 中文及印尼文 三種語言撰寫， 有助外傭及僱主 在照顧上的溝通	書籍

書籍及影碟推介	名稱	出版機構	推介點	種類
	行為處理篇	香港認知障礙症協會	以故事劇形式教授處理認知障礙症患者的行為心理徵狀 (BPSD)	影碟
	護老情真 第四輯 忘了我是誰	香港大學及香港電台第五台聯合製作	真人真事，道出照顧認知障礙症長者顧者的經歷及心聲	影碟
	查案腦友記	油尖旺健康城市執行委員會	風趣幽默的專題短片，教育腦退化症的成因、徵狀及處理方法，並教育家居處理方案及照顧者技巧	影碟



護老者：陳影霞

**護老者說：**

我十分欣賞中心設立「智醒資源閣」提供與認知障礙症有關的書籍及影碟借用服務，這有助護老者學習照顧及減壓技巧。當中，我推介《笑忘·情紓》漫畫集，漫畫內容簡單易明。另外，我亦曾在中心觀看不同類型影碟，很多影碟以情境形式教授照顧的技巧及處理長者行為問題的步驟，既有趣味又受用。而近期，鄰舍輔導會出版的《生活·智》我亦定時閱讀，內容資訊相當有用。

我希望有團體可以出版有關認知障礙症資訊的音效CD，一般護老者都很繁忙，有時很困難定點觀看影碟及書籍，如果播放音效CD，可於躺在床上休息、做家务期間聆聽學習。

## 認知訓練教材套

不同類型的認知訓練教材以供同工使用及參考，為同工更有效設計及推展不同的復康訓練小組。

**對象：註冊社工、註冊職業治療師、活動工作人員**

專業推介	名稱	出版機構	推介點	種類
	「記憶奪寶」 教材套	香港中國 婦女會黃 陳淑英紀 念護理安 老院	內容包含九個單元，合共有36個課題，主要的訓練範圍包括：專注力、註冊及記錄、口述流暢、感知能力及解難能力，這五個範圍稱為「記憶元素」。	教材套
	「智晴寶」 訓練教材套	東華三院	「智晴寶」訓練教材套是為初期至中期認知障礙症患者而設，訓練元素主要包括現實導向、懷緬、認知、記憶及減壓。	教材套
	「延智一站 通」早期認 知障礙症社 區生活適應 小組手冊(連 光碟)	基督教香 港信義會 社會服務 部	訓練內容包括：長者自我管理、社區生活技能訓練、改善健康生活模式的介入，加強對日常生活的適應、社交及情緒等各方面的關注及管理，協助參加者計劃未來生活方向及目標，從而改善參加者生活質素。	書籍及 光碟

專業推介	名稱	出版機構	推介點	種類
	愛·回憶 懷緬治療 訓練手冊	香港明愛 安老服務	認知訓練教材套 有效增強同工對 懷緬治療的認識 及推行技巧	教材套
	華人長者 健腦系列 - 耆智遊樂園 (共三冊)	耆智園	提供多個多元化 及有趣的長者激 智活動，主要供 安老服務業的同 工及家居照顧者 參考使用	書籍



### 同工應用心聲：

過往，同工一直於中心推行各類的復康訓練小組予患有認知障礙症的長者，包括：懷緬治療小組、認知訓練小組、現實導向訓練小組及社區生活適應小組，參閱各類的教材套及書籍，有助我們更有效掌握小組設計的內容、程度，令服務內容更準確、更適切。以上的推介為本中心同工常用的教材套及參考書籍，各類的教材均有詳細的訓練指南、小組設計、教材，並而各種教材圖文並茂，實用有趣，理論與應用集於一身，大大提升長者參與小組訓練的興趣，誠意推介。

陳嘉珍





# 部門支援服務

**鄰舍輔導會安老服務部**一直關注認知障礙症長者的情況，除積極鼓勵各中心推廣「認知障礙症」相關的支援服務外，本會安老服務部更發展多項工作，分別透過跨專業同工構思「健腦5+1」健康生活模式並設計「醒腦耆樂操」、開設認知障礙症照顧策劃服務及臨床心理服務，支援各中心的服務外，亦同時回應社區的需要以支援患有認知障礙症的長者及其護老者。



## 「健腦5+1」健康生活模式

為預防及延緩「認知障礙症」本會安老服務部的社工、護士、物理治療師及職業治療師特別成立跨專業團隊，參考本地及外國不同的研究結果及文獻資料，構思了「**健腦5+1**」**健康生活模式**，鼓勵長者於日常生活建立一些「健康醒腦」的生活模式，保持現有的認知功能，減慢認知能力下降的速度，並減低患上認知障礙症機會。大家要記住以下的醒目**小貼士**呀！



### 吃得對

吃多點對身體健康、健腦及有營養的食物，如水果、魚、菜、豐富蛋白質食物等



### 放輕鬆

經常保持開朗樂觀的情緒，避免緊張焦慮的心情



### 常運動

培養恆常運動的習慣，建立健康生活模式



### 多用腦

多學習、多思考及多參與刺激大腦的活動



### 擴社交

擴闊自己的社交圈子，增加與人群的相處及互動



### 控疾病

控制慢性疾病在穩定的狀態，避免惡化或病情反覆



### 「醒腦耆樂操」

為配合「健腦5+1」-「常運動」的健腦生活模式，本會為長者設計健腦運動，透過八種易於每日進行的活動手腳招式，協助長者保持手腳協調能力及記憶力。「醒腦耆樂操」共八組動作，同一時間活動對角手腳的跨中線運動，使長者可在反覆練習動作及背誦口訣時，加強大腦運作、訓練記憶力、增強手腳協調及一心二用的能力。



# 認知障礙症照顧策劃服務

## 簡介

透過以社工及職業治療師為策劃師的專業團隊，運用有系統的個案管理及外展上門到戶的工作手法，連繫地區上相關的團體和資源，藉此協助有照顧需要或困難的長者及照顧者制定適合自己家庭照顧計劃，達致提升他們於社區生活的質素。

## 目標

### 長者及照顧者

- 發掘社區內的隱蔽患者，及早提供介入及支援。
- 增加對認知障礙症的認識，掌握如何制定照顧計劃。
- 支援照顧者，舒緩照顧壓力。
- 策劃一套全面及適合自己家庭的照顧計劃

### 社區人士

- 促進社區人士對認知障礙症認識及關注。
- 消除社會偏見及歧視，建立認知障礙症友善健康社區。

## 對象

- 懷疑或確診患有認知障礙症的長者（60歲或以上）及
- 在日常照顧上有需要或困難的家庭

## 團隊

① 專業社工    ② 職業治療師    ③ 活動工作員  
與臨床心理學家攜手合作策劃照顧計劃

## 內容

- 個案管理
  - 制定家庭照顧策劃方案
- 照顧者輔導及支援
  - 認識認知障礙症
  - 溝通及照顧技巧訓練
  - 情緒支援
  - 照顧壓力管理
  - 社區資源介紹及轉介

- 到戶評估及訓練
  - 認知能力
  - 友善家居環境
  - 社區生活自理能力
- 治療性及支援性小組
- 社區教育及推廣認識  
認知障礙症友善社區



# 臨床心理服務

## 服務簡介

為提供更全面的安老服務予服務使用者，鄰舍輔導會增設了臨床心理服務以照顧長者心理健康。希望為長者提供合適的支援或治療以應付生活上與心理上的挑戰和需要。

## 服務目標

- 旨在為服務使用者按需要提供心理上的支援或治療，協助服務使用者改善心理質素。

## 服務對象

- 社區內有心理/情緒需要（如：焦慮/抑鬱）的長者/照顧者；或
- 因經歷哀傷/病痛而引起之心理狀況的長者/照顧者；或
- 因認知障礙症症狀而引起生活/照顧困難之患者與其照顧者，

可經本會社工轉介接受服務。沒有接受其他機構的臨床心理服務之服務使用者會獲優先處理。

## 服務內容

- 臨床心理學家會為被轉介之服務使用者提供心理評估，以了解其心理需要和情況。
- 因應服務使用者需要提供相應的個別心理治療，如認知行為治療、認知障礙症照顧者心理介入等等。
- 為合適的服務使用者提供小組心理治療，如哀傷小組。
- 為社區提供心理教育講座，以提高服務使用者對其心理健康的關注與認識。



**活動花絮  
及  
服務使用者心聲**

# 活動花絮

## 社區教育

### 「智醒老友記」活動推廣日



推廣「關懷認知障礙症長者，攜手共創友善社區」的宣言



過百名街坊簽名響應



加強街坊對認知障礙症的認識



派發超過500張「好鄰舍」宣言年曆卡，鼓勵街坊適時支援長者。



### 認識認知障礙症講座



老人科專科醫生梁志承醫生親臨中心主講



推廣攤位，場面熱鬧

### 智友腦 - 開展禮暨認知障礙症社區教育嘉年華



街坊共同wefie，承諾關懷認知障礙症長者



在區內推廣「健腦5+1」的訊息

# 活動花絮

## 小組復康訓練

結合傳統及創新的手法，  
引入多元化治療訓練。



腦動樂認知訓練小組



懷緬治療小組



現實導向訓練



益智棋訓練



# 活動花絮

## 小組復康訓練



電腦遊戲認知訓練班



音樂治療訓練



健腦操訓練



現實導向烹飪小組



園藝治療小組



威觀紗畫活動



運動訓練



禪繞畫創作



# 活動花絮

## 持續訓練：智醒同學會



定時聚會，發放資訊  
及持續跟進長者情況



推行「長者友善」措施，度身為認知  
障礙症長者報名參與每季訓練活動。



進行創新集體音樂遊戲進行認知訓練



共賀佳節，共建關懷互助氣氛



持續參與認知遊戲，保持認知能力



學習穴位按摩，加強  
對身體健康的關注。

# 活動花絮

## 社區支援



義工訓練



委任義工



建立義工支援網絡



義工協助智醒同學會活動報名



義工教授長者參與益智棋類



義工協助長者參與電腦遊戲認知訓練班



義工協助聯絡參加者，提醒他們出席活動



義工嘉許

# 活動花絮

## 護老者支援服務

### 愛相隨夫婦互助小組



為患有認知障礙症長者夫婦而設的互助小組，透過遊戲，分享夫婦照顧相處之道。



一同慶賀結婚周年，一同愛下去。



透過多次參與，彼此增加認識，互相支援。



共賀聖誕，發揮互助互愛的精神。



護老者一同玩層層疊遊戲，無拘無束受一小時輕鬆自在的活動。



定期發放資訊，彼此交流照顧心得。

### 一家人加油站



為照顧認知障礙症護老者而設的互助小組，透過遊戲、分享、學習，為護老者減壓打氣。

### 認知障礙症照顧策劃服務



個案管理及外展的工作手法支援有照顧需要或困難的長者及照顧者

### 認知障礙症照顧工作坊



舉行「認知障礙症照顧工作坊」，分享照顧技巧及資訊。

# 服務使用者心聲：

感謝壽星輔導會 一於2019年1月

我太太蕭燕珍80歲，體弱多病（經歷4次大手術及割乳房），行動不便，又患認知障礙症，使我這個高齡的長期病患者，在助數，出於對愛情的忠貞，竭力做個扶老者。但是家居扶老談何容易？何況双老居處家境困難，更令我感到人生灰暗，希望迷惘……

從今年春夏間，接受貴會的心理學家黃詠詩姑娘的講座後，不論思想上，行為上收益甚大，增強做人的信心，克服焦躁、恐懼的心理，從而使自己更堅定做個扶老者的意志與決心！當然，這包含了陳淑欣、陳嘉欣、梁詠詩……等姑娘熱心的反復的對解、分析、幫助。由灰心喪氣而逐步堅定地好好生活下去，使兩老渡過歡樂的晚年。

而最近，深水埗耆齡社區中心，負責認知障礙症策劃服務區郭少貞姑娘、黃家豪治療師、深入了解家坊，洞悉我兩個高齡長者的困境，及時地加裝洗澡間及床邊側架扶手，減低我太太再跌倒的風險！而程傑先生，得知我太太因會道狹窄，而不能常用膳，特以購買營養的“金裝營養”粉料，開粥糊米餵命！……一切一切許多事例說明了壽星輔導會是我所忘人家的貼心人好壽星！

為此，本人專函感激您們，以本人实例向新病者宣揚，望你們再接再厲，對扶老者貢獻更大！！

余國健敬上



## 服務使用者心聲：


四年前，母親被評估患有認知障礙症。最初以為「忘記性」而已，沒有正視，一拖又兩年。直至她負面情緒失控，近乎崩潰，才知事態嚴重，幾經轉折，得悉鄰舍輔導會有照顧此病症的服務小組。於是趕快入會，入會初期，母親的情況沒有甚改變。而鄰舍輔導會安排的健腦操、益智棋等，她全一缺席，漸對會方的印象加深，不像初期那麼抗拒。

近半年，更增開烹飪班、園藝治療、懷緬小組等，其中我最欣賞的就是「資源圈」的遊戲包，提供不同老友記的需要，母親的短暫記憶弱，從遊戲中訓練記憶。

東鄰舍輔導會接近一年，每次都由我仍帶她。帶著她，自然牽著她的手，回想未患病前，她絕不會讓我拖她的手的。手牽手令我與母親更親近，更重新認識她。雖然家有病患者，會是不開心的事，但我從另一角度看，現在經常與母同行，她溫暖的手，暖入我心頭，算起來，我亦有可得意著啊！



陳苑麗



編輯小組：李蔭國、陳子欣、陳嘉珍、梁詠詩、黃剛毅、方嘉茵

出版數量：1000本

出版日期：2017年5月