

# 安老院舍 智樂活動計劃



衛生署長者健康服務編著

# 認識認知障礙症

## 甚麼是認知障礙症？

認知障礙症，又稱老年癡呆症、腦退化症，是一種腦部退化疾病，成因是大腦神經細胞病變，令大腦功能衰退，但並不是老化過程中一個必經的階段。患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響。一般而言，年齡愈大，患上認知障礙症的機會也相應增加。部分患者或會有情緒、行為及感官等方面的變化，以及失去時間觀念。雖然約有兩至三成認知障礙症患者會出現幻覺或妄想，但並非等同精神錯亂。

## 認知障礙症有多普遍？

香港中文大學醫學院精神科學系於2023年公布由香港特別行政區政府前食物及衛生局委託進行的長者精神健康調查，發現五分之一居於社區的長者患有輕度認知障礙，7.4%屬認知障礙症，年紀愈大問題愈常見；而居於安老院舍的長者更有70%患有認知障礙症，情況十分普遍。由於大部分要入住院舍的患者，均是因為在居家照顧上較困難而遷入院舍，其認知障礙程度多已在中期至晚期。

## 認知障礙症有甚麼種類？

大部分認知障礙症均是阿茲海默症(Alzheimer's disease)，共佔七成，患者認知能力會逐步衰退。目前，此症的病因不明。而血管性認知障礙症(vascular dementia)佔兩成多，病因是多次腦中風所引致。患者的認知能力會在每次中風後惡化，形成「梯級式」的遞減，而兩次變化之間則保持穩定。還有小部分其他情況，如缺乏某些維他命(如B12)、腦積水、腦部感染及甲狀腺分泌失調等，也可引致認知障礙症的病徵。此外一些身心健康的問題，有可能會被誤作患上認知障礙症，例如：聽覺不良、語言溝通障礙、

藥物反應等，只要透過適當的治療便可痊癒，所以護老者如懷疑長者有認知障礙症的徵狀，應及早求診，讓患者能得到適當的治療。

## 認知障礙症患者有甚麼病徵？

隨著病情日漸惡化，腦部整體認知功能逐漸衰退。最明顯的病徵包括記憶力衰退（尤其是近期記憶）、語言能力及理解抽象觀念出現困難、判斷力減退、對人物、時間、地點觀念混亂，自我照顧或處理家務工作有困難、性格改變、問題行為（如遊走、大吵大鬧等）。但每位患者的退化的速度及程度也會各有不同，退化情況亦可以反覆，時好時壞。

## 認知障礙症在早中晚期有甚麼分別？

一般而言，認知障礙症患者由被診斷至離世平均可從數年至十數年不等。

病情的進展及病徵會因人而異，以下是不同階段認知障礙症患者或會出現的病徵：



## 不同階段認知障礙症患者或會出現的病徵：

	認知能力	自理能力	行為和情緒
早期 (一至三年)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 近期記憶逐漸衰退，如忘記與子女的約會</li> <li>* 判斷力減弱，如煮食時未能判斷食物的生熟程度</li> <li>* 簡單運算出現困難，如購物時不懂應找回多少錢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 家中物件胡亂放置</li> <li>* 未能處理較複雜的事情，如處理銀行戶口</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 容易情緒低落或緊張焦慮</li> <li>* 與家人親友減少交往</li> <li>* 仍能對陌生人維持社交禮儀</li> </ul>
中期 (三至八年)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 言語表達困難，如未能說出想吃的食品</li> <li>* 失去時間觀念，如不知道日期和時間</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 在熟悉環境中迷路</li> <li>* 不懂使用家中電器或煮食用具</li> <li>* 洗澡、選擇衣服需要他人協助</li> <li>* 不知飽餓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 情緒不穩，容易因小事大吵大鬧</li> <li>* 日夜顛倒，四處遊走</li> <li>* 多疑，如懷疑別人偷取個人物品等</li> </ul>
晚期 (八至十年)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 無法認出家人</li> <li>* 理解能力下降，如無法明白電視內容</li> <li>* 誤將鏡中影像或電視人物當作真人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 大小便失禁</li> <li>* 需要他人協助餵食</li> <li>* 忽略個人衛生</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 對別人冷漠</li> <li>* 長時間臥床</li> <li>* 無法溝通</li> </ul>

# 熱身活動範例

## 熱身活動範例一：傳球遊戲

### 背景資料

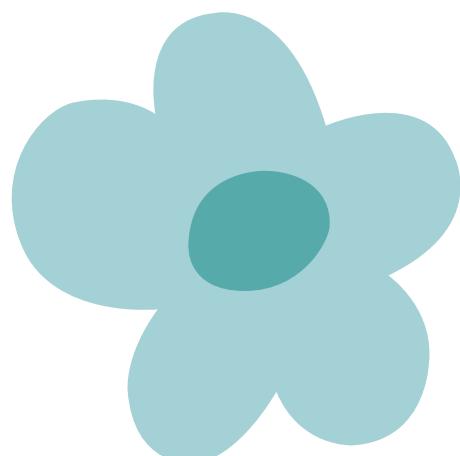
傳球遊戲是一種耳熟能詳、歷久常新、開心有趣的熱身活動。

目的：	* 介紹自己，認識別人 * 提供表達情感及溝通的機會	
物資：	小球或由組員自製的花紙球、毛巾球等（種類不限，一般以4–6吋直徑，容易抓握較佳）	
步驟：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 組員圍桌而坐</li> <li>2. 組長介紹遊戲規則及示範</li> </ol>	<p>組長貼士：</p> <p>* 組長自我介紹時，可以先介紹自己及名稱，例如：『我叫XX姑娘 / XX SIR』，我的特徵是…</p> 

<p>3. 組長把球傳給身旁的組員，並邀請拿着球的組員自我介紹，例如：說出自己的姓名和希望別人如何稱呼自己</p> <p>組長可作提示或重複示範，然後把球傳給另一位組員，直至全體組員完成為止</p> <p>4. 組員繼續傳球，並在傳球之前說出接球組員的名字及特徵。接球的組員介紹自己，傳球給下一位組員，重複傳球，直至全體組員完成為止</p>	<p>組長貼士：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 以親切的態度，友善的語調營造輕鬆、開放、自由的氣氛</li><li>* 當組員自我介紹時，組長可以鼓勵組員說出<ul style="list-style-type: none"><li>- 自己的祖籍(鄉下)</li><li>- 年齡或生肖</li><li>- 從前的職業等</li></ul></li><li>* 為使組員清楚自己的身份，不宜由組長胡亂安排稱呼</li></ul> <p>組長貼士：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 組長重複說出將要接球的組員名稱及指示位置加強組員之間的注意</li><li>* 提示組員的特徵，例如：他穿紅色衫、戴眼鏡、潮州人…</li></ul>
--	---

總結：

協助組員建立關係及默契，互相幫助，才能達到目標。



## 活動調節

可以把基本的傳遞方式改變，以提高組員的合作，增添遊戲的速度、動力、專注力及樂趣。

<b>調節 例一</b>	<b>滾球方式傳球</b>  把球在桌面滾動傳送，這個方法很有動力，因為滾球的速度比一般傳球快速，組員需要提高專注力以免球掉到地上。 被動的組員在滾球及接球的時候，反應及專注力都會提高。	<b>組長貼士：</b>  * 也可以使用輕的氣球或乒乓球以吹的形式傳球，也是很有趣味的方法
<b>調節 例二</b>	<b>拋擲方法傳球</b>  把球互相拋擲傳送，這個方法很有動力，速度及拋擲的方向變化大，在不知不覺中提高了組員的專注力及反應，很多較為被動的組員在拋擲傳球的時候，反應都會提高。	<b>組長貼士：</b>  * 使用4-6吋輕巧的氣球較為理想  * 這個方法在組員開始建立信任後使用較佳，能加強合作及互相幫助  * 在活動進行時多強調幸運、考眼界，以免接不到球的組員有挫敗感

## 熱身活動範例二：猜紙牌遊戲

### 背景資料

猜紙牌遊戲是既刺激又開心的遊戲，能提高參與者的專注力，帶出數字概念，例如次序、大小等，並鼓勵邏輯思考。

目的：	提高專注，帶出數字概念，例如次序、大小等		
物資：	<p>撲克牌 (俗稱啤牌)</p> <p>一般撲克牌的字體較細，可考慮購買特大撲克牌，如A4紙大小，亦可自製大小合適的數字牌，例如用電腦印刷、手寫或從日曆剪裁出需要的數字即可。</p>	<p>撲克牌</p> 	<p>組長貼士：</p> <p>紙牌製作</p> <p>紙牌製作也可以設計成為另一個小組活動</p> <p>例一 數字剪貼活動</p> <p>* 從舊日曆中取1-10的數字，組員把數字剪出，貼在硬紙上成為數字牌</p> <p>例二 數字填色活動</p> <p>* 組長預先從電腦印出數字外形，由組員填色</p>

**步驟：**

1. 組員圍桌而坐
2. 組長把紙牌逐一在桌面展示，由組員輪流讀出紙牌上的數字及比較數值大小
3. 在桌面或白板橫向排列三至五張紙牌，先打開第一及第二張紙牌，其餘反轉。組長邀請一位組員讀出第一張牌的數目，另一位組員讀出下一張牌的數目，並比較「大」或「小」。組長繼續打開下一張紙牌，由另一位組員讀出紙牌的數目，並比較「大」或「小」，如此類推，直至全體組員完成為止



**組長貼士：**

\* 如使用撲克牌，可從一副牌中抽出其中一種「花」，如只用「紅心」可以減少牌的數量，減低活動的難度。



**組長貼士：**

\* 如果能把撲克牌用泥膠貼穩固在白板上，組員能看得清楚、更容易投入活動。

	<p>4. 組長可以先要求組員猜第三張紙牌是「大」或「小」，之後才打開紙牌讓組員讀出數字是否猜對。</p>	<p><b>組長貼士：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 當組員答對時，組長可鼓勵其他組員拍掌及祝賀，若組員猜錯，可以安慰：「XXX今日好運氣不夠，繼續努力。」</li> </ul> <p><b>總結：</b> 組長要不時作出提示，協助組員參與遊戲</p>
--	---	--

	<p><b>活動調節</b></p> <p>可按組員的能力，增加或減少紙牌的數量或改變遊戲的方法，如猜單雙數。甚至是可轉用麻雀牌、紙麻雀來增加遊戲的變化。</p>
<p><b>調節 例一</b></p> <p><b>步驟：</b></p>	<p>正棉胎遊戲 有助強化數字、次序的概念，提高專注力及反應</p> <p>組長分發同數量的紙牌給每一位組員，組長先放一張牌在桌面並叫出「1..2..3..4...」，組員輪流出牌並順序叫出數字，當完成1-10便由「1..2..3..4...」再開始，如此類推。</p> <p>在過程中若組員所出的紙牌與所叫的數字相同，組員要儘快在桌面拍一下表示相同。最後一位拍桌面的組員要拿走所有紙牌。最先出完手上紙牌的組員勝出。</p>  <p><b>組長貼士：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 活動前必須確定組員能夠分辨數字及排列次序，如有需要，可先抽起「J、Q、K及A」等紙牌</li> <li>* 手上有最多牌的組員可以稱為最富有，避免強調『輸』，以免引起挫敗感。</li> </ul>

調節

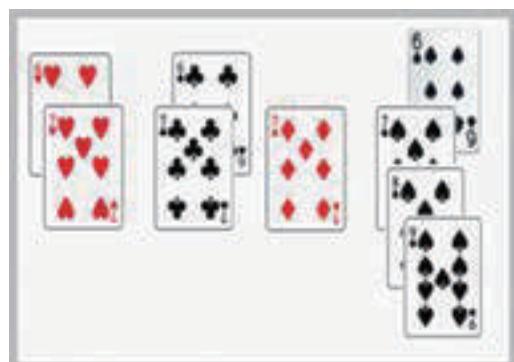
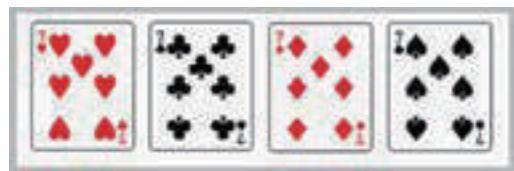
例二

「接龍」或「排七」

是一種玩法簡單，大小朋友都會玩的撲克牌遊戲，遊戲玩法以7先出，然後依序遞增或遞減順序排列，因此也叫做「排七」。接龍除了讓自己出牌順利外，同時也要想辦法阻擋其他玩家出牌，是一種變化性高、刺激又好玩的遊戲。

組長把紙牌平均分發給每一位組員，組員輪流出牌並按大小次序排放紙牌。

最先發完手上紙牌的組員勝出。



組長貼士：

- \* 組長先抽取四張“7”的紙牌放在桌面，讓組員更輕鬆參與「接龍」遊戲

組長貼士：

- \* 活動前必須確定組員能夠分辨數字及排列次序

- \* 手上有最多牌的組員可以稱為最富有，避免強調“輸”，以免引起挫敗感。

調節

對對碰遊戲

例三

組長先準備2-8對紙牌，把紙牌的字面向桌面，背向天(數量按組員能力而定，一般先放2對作為練習)，每位組員每次可以打開2張紙牌，若成功配對，可取走紙牌以示成功。如未能配對，便須把紙牌反轉回到原位，如此類推。



3對紙牌



8對紙牌

組長貼士：

\* 這個遊戲難度較高，需要高專注力及記憶力，適合能力較高的認知障礙症患者。