

安老院舍 智樂活動計劃



衛生署長者健康服務編著



「智樂活動計劃」簡介

「智樂活動計劃」是衛生署長者健康服務為有需要的院舍而設計的員工培訓計劃，職業治療師按院舍的實地環境、設施、員工的經驗及能力，透過講解、示範，指導院舍員工如何籌備及帶領患認知障礙症的院友參與小組活動。讓員工從觀察、體驗及實踐中學習帶領小組的技巧，為日後獨立安排活動給有需要的認知障礙症院友建立良好根基。

「智樂活動計劃」的活動內容，參考外國文獻，並蒐集臨床經驗，在活動內容中，同時運用「**現實導向**」、「**懷緬活動**」、「**感官刺激**」和「**生活技能**」等重要元素作為小組活動的題材。再配合本地安老院舍認知障礙症患者的需要，經過試驗及在不同院舍實踐後編輯修訂而成。

「現實導向」

這種復康技巧的目的是協助記憶力及認知能力衰退的人士，透過不同提示，重新掌握時間、人物和地點等環境資訊以適應生活。外國研究顯示，持續引導長者熟悉環境中的人物、時間、地點等資訊，能保持患者與外界的聯繫；可助減少抑鬱、焦慮等負面情緒。

「懷緬活動」

前塵往事、想當年等舊有記憶，都儲存在我們大腦的遠期記憶系統。在這一方面大部份患者仍然保留得很好，所以，有計劃地讓長者在一個安全、熟悉的環境內重溫舊事、分享舊有生活經驗，有如重遊舊地，有助患者增加語言運用、促進友誼、豐富生命意義、提昇自我價值。



活動帶領者可透過一些舊相片、雜誌、書報或用具等，引發患者回憶及講述以往的經歷，例如結婚經過，過往為口奔馳的生活體驗、養兒育女的日子等，藉此表達及分享一些感受，讓別人明白自己的獨特性，從而提高自我形象及增加生活的滿足感。

「感官刺激活動」

感官系統包括視覺、嗅覺、觸覺、聽覺、味覺和本體感覺（即關節、肌腱、韌帶在不同身體位置產生的感覺），它們的功能主要是接收外界的信號，讓身體作出適當的反應。認知障礙症患者常因缺乏適量外界刺激而令身體機能加速衰退，甚至出現一些扭曲了的感覺，例如看見黑影以為是實物，看見風吹着的衣物以為是人等。不同的感官刺激，可以調節身體的信號接收，聯繫生活，而適量的感官刺激，更可使患者增強對週遭環境的適應及協調。

「生活技能」

自理活動是我們生活中最基本的生活技能，很多認知障礙症患者仍然有能力完成部份自理活動，例如洗臉、穿衣、進食等。只要透過簡化步驟、給予口頭、視覺或觸手提示，多給予嘗試機會，患者便可以發揮自我照顧的生活技巧。而重複訓練患者固有的技能，多練習日常生活自理能力，能夠維持患者的自我形象及尊嚴。



「智樂活動計劃」籌備指引

「智樂活動計劃」共分四節，最理想為每星期一節，並安排在固定日期和時間舉行。衛生署長者健康服務鼓勵院舍參與，並會提供協助與支援。第一節主要由職業治療師示範帶領小組活動技巧。員工由最初的觀察及少量協助，到第二節協助小組進行，再到第三節成為副組長，漸進地學習及實踐帶領小組活動的技巧，並在第四節小組活動中成為組長，獨立安排及帶領認知障礙症院友參與小組活動。

職業治療師在每一次小組活動後都會與員工討論在當天小組活動中所遇到的問題，重溫及鞏固已學習的技巧，並計劃下一次活動，漸進式地培養院舍員工成功地獨立帶領小組活動

「智樂活動計劃」籌備包括：

- 1) 甄選院舍員工成為組長
- 2) 篩選組員參與活動
- 3) 安排小組活動：活動內容、時間、場地、環境及物資

1. 甄選院舍員工成為組長

組長對象

院舍員工當中，不論學歷、經驗、職級，只要願意行動、願意嘗試，用心學習，了解院友的個性、經歷和需要，在透過上述的培訓過程後，都可以成為出色的「組長」，帶領認知障礙症院友參與小組活動，讓院友享受小組活動帶來的樂趣，獲得更豐盛的院舍生活，而員工亦可從中得到工作的成果及滿足感。

義工或患者家屬也可以成為推動小組活動的生力軍。院舍可以邀請願意行動及有耐性、有愛心的義工或患者家屬，協助籌備及推行簡單的小組活動。開始的時候，先讓義工或患者家屬在旁觀，透過觀察，然後協助一至

二位組員參與活動，當累積一定經驗及技巧後，便可以成為副組長，協助組長準備及推行活動，鼓勵組員參與，使小組活動進行順暢。宜為這些義工或患者家屬，提供多些機會實習，逐步協助，便可培養成為組長。至於負責整個活動籌備及運作，就需要有更多訓練。

2. 篩選組員參與活動

組員對象：

患有認知障礙症的院友，組員要有以下的共通性：

- * 能作簡單溝通
- * 體能上可以坐著參與活動約 45 分鐘
- * 情緒穩定
- * 安排認知能力相若的院友參與同一小組

人數：

- * 以 6-8 人組合較為理想

3. 安排小組活動：時間、場地、環境及物資

時間安排：

- * 因認知障礙症患者的專注力有限，活動編排宜在 45 分鐘內，但可按小組情況而略為增減活動時間
- * 小組聚會的頻率並沒有嚴格規定，但最好有規律及在固定時間，例如：每逢星期二下午二時半開始，這樣，組員便容易建立習慣，掌握時間及更投入
- * 小組活動的時間以早上或午睡後較佳，因組員得到充分休息，專注力及體力都比較穩定，避免在進餐後立即進行活動
- * 開始小組活動前，先讓患者上洗手間，可減少活動進行期間因組員離座做成滋擾

場地及環境安排：

- * 活動應在一個舒適、安全、固定及患者熟悉的環境中進行，為免干擾，應避免在通道或有其他院友經常進出的地方
- * 保持環境安靜，儘量減低騷擾，例如：關掉電視、收音機等
- * 保持環境簡潔及儘量除去不必要的佈置及裝飾，以免令患者分心
- * 準備預防及處理意外事件的應急方案，例如安排坐輪椅的長者坐在容易離開的位置

座位安排：

- * 可以容納六至八人的圓形或長形桌子
- * 組員圍桌而坐，座位安排為大半圓形或U字形，可促進注意力及互動，亦方便擺放活動教材及進行桌面活動
- * 編排座位時要多花心思，宜安排有聽覺障礙、容易分心的組員靠近組長，以便提供更適切的協助和提點
- * 安排較主動與較被動的組員交替而坐，以鼓勵組員溝通及互相幫助
- * 環境許可下，鼓勵家屬或其他照顧者（如外傭）在旁協助

儘量避免更改小組活動的時間及地點，協助組員養成出席的習慣



座位安排例子

物資安排

小組活動所需物資大致可分為一般物資及核心活動物資。

一般物資

- * 小組活動桌椅（為有特別需要的組員預備坐墊或腳踏，可保持舒適的坐姿）
- * 組員及組長名牌（人物導向用）
- * 白板 / 水松板 / 壁報板（方便張貼活動物品）
- * 面紙或衛生紙（可隨時讓患者保持衛生）
- * 小食 / 茶點可以作為總結與獎勵（令小組氣氛更輕鬆）
- * 便携式擴音器（方便組長講解及指示活動步驟，減少聲帶因過度使用受損）

熱身活動常用物資

- * 球類：如汽球、乒乓球、以花紙造的球等



- * 牌類：如紙牌（撲克牌）、數字牌、麻雀牌



- * 拋擲類：如豆袋、膠圈



現實導向常用物資

- * 現實導向板（亦可用大圖畫咭紙）
- * 大時鐘（數目字要清楚看見）



- * 大的日曆 / 月曆
- * 天氣圖像



核心活動常用物資

每次小組活動有個別主題，所需物資根據活動主題內容而定，因活動種類繁多，以下列舉一些常用物品例子以作參考。

1. 懷舊活動

- * 舊相片及圖片：可從畫報或雜誌剪出，亦可利用長者的舊照片、日常生活照、舊香港和昔日明星的照片等
- * 舊實物：市面上已較少見的日常用品，如舊飾物、檀香扇、竹簍、茶壺及花露水等
- * 懷舊音樂：如流行金曲、任白戲寶、新馬師曾及京劇等

2. 感官刺激

* 視覺

不同顏色及不同形狀物品，如：蔬果、七巧板、水果模型

* 聽覺

汽車聲、街市販賣聲或音樂錄音帶、樂器、會發聲的玩具

* 觸覺

不同溫度、質感的物料，如：絲巾、毛巾、會震動的玩具
日用品，如：鎖匙、湯匙、牙刷、小碗、梳

* 味覺

熟悉食材及食物，如：水果、餅乾、茶

* 嗅覺

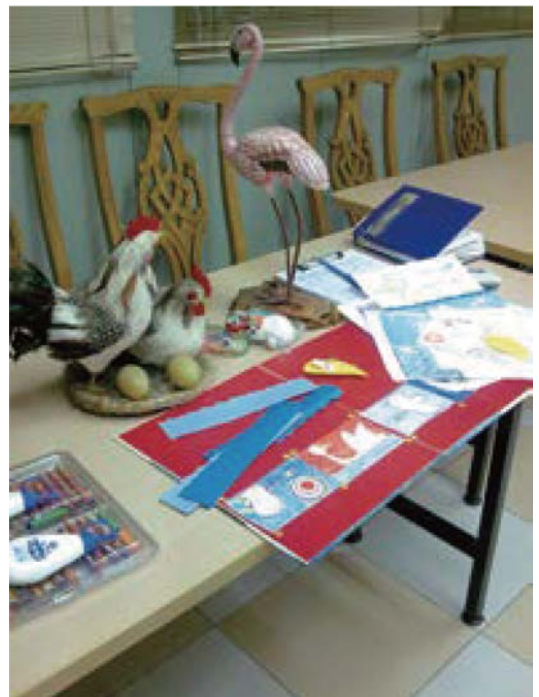
有香味潤膚霜、花露水、藥油、薑、蒜頭、香

3. 自理活動物資

梳洗用具，如：毛巾、梳、鏡、潤膚露

總括來說，選擇活動時宜多利用與日常生活相關的題材，預備小組活動物資時，以**方便、簡單，就地取材、隨時可變化及靈活變通**為原則，以減少籌備所需時間。

只要花點心思，很多日常生活物品，如：毛巾、碗、筷子也可以令活動變得親切、有趣；更可藉此強化組員對有關物品的認知與運用。



「智樂活動計劃」執行流程

小組活動執行流程、時間分配及重點

小組活動執行流程		時間分配	重點
1.	導引部份	5 - 10 分鐘	互相認識、現實導向及熱身遊戲
2.	核心部份	20 -30 分鐘	小組活動的主題，一般選擇組員熟悉，容易投入及能力可及的活動
3.	總結部份	5 -10 分鐘	總結是次活動主題，帶動愉快、歡樂的感覺，提醒組員下一次小組聚會時間及地點

1. 導引部份

目的

- * 讓組員的身心作出預備，開放自己，增強溝通，有助投入之後的核心活動
- * 增加組員與週遭環境及他人互動的機會，促進感情及社交能力，打破隔膜
- * 強化組員對身邊的人物、事情、環境和物件的認知，增強對現實生活的掌握
- * 透過熱身活動，營造輕鬆愉快的小組氣氛

2. 核心部分

目的

- * 提供主動參與活動的機會，刺激患者的認知功能
- * 讓組員啟動和運用自己的內在潛能
- * 從各種活動中重溫以往熟悉的技能，並瞭解自己的能力
- * 充實生活，調整作息時間
- * 促進友誼，降低失落及孤寂，調解身心
- * 通過細說當年，抒發情緒
- * 從活動中獲得成就感，提昇自信心及尊嚴
- * 培養興趣，增加生活樂趣

3. 總結部份

目的：

- * 鼓勵組員輕鬆地分享小組活動的感受，重溫及感受小組活動帶來的歡樂氣氛，回味小組活動的樂趣
- * 協助組員從高漲的情緒及氣氛平靜下來，讓小組完滿結束
- * 鼓勵組員下一次繼續參與活動

自理活動

核心活動範例：「齊來執到正」

背景資料

自理活動是我們生活中不可缺少的部分，其實很多認知障礙症患者仍然有能力完成部分自理活動，例如洗臉、穿衣、進食等。只要提供實踐的機會，安排合適的環境及適切的提示，就能讓患者發揮固有的能力，獲得成功經驗，維持自我形象及尊嚴。

透過洗臉、梳頭、護膚等活動，可以引導組員重新辨認五官，身體部位與功能。

目的：

- * 從簡單自理活動，提供感官的體驗，並且聯繫生活經驗
- * 帶出懷舊及溝通的機會

物資

- * 五官及身體部位圖片（包括手、腳、眼、鼻、口等）
- * 膠鏡子、小毛巾、梳、潤膚露、膠水盆等。

步驟：

1. 組員圍桌而坐
2. 派發印有五官及身體部位圖片給每一位組員



	<p>3. 「齊齊手指指」 在自己身體上指出與圖片所示的相同部位</p> <p>4. 「齊來執到正」</p> <ul style="list-style-type: none"> * 組長準備一盆清水及潤膚露 * 每位組員預備一面坐枱小鏡子，一把梳、一條小毛巾， 	<p>組長貼士</p> <ul style="list-style-type: none"> * 齊齊做不同身體部位的活動： * 眼睛：齊齊眨眼睛、閉上眼睛 * 耳朵：扭耳朵，分辨左右 * 鼻子：分辨氣味，深呼吸 * 口：伸舌頭 * 手：舉手（左手、右手、舉起 X 隻手指等） * 腳：原地操兵（左右左…）等 <p>組長貼士</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鼓勵組員照鏡子，洗臉及梳理頭髮 * 梳洗後在手上塗上潤膚露 * 按組員喜好，也可以塗在臉上
--	---	---

活動調節

第 3 部分的「齊來執到正」，可以按組員的能力更改為其他活動，以提高組員的專注力，建立互信及促進溝通

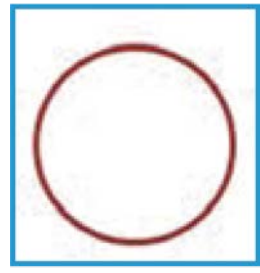
<p>調節</p> <p>例一</p>	<p>臉譜製作</p> <p>提供合適的環境及機會給組員更了解五官位置，並增添歡樂氣氛及引起話題</p>	
---------------------	--	--

物資

派發五官圖片及畫上圓形的紙或紙碟給每一位組員



紙碟



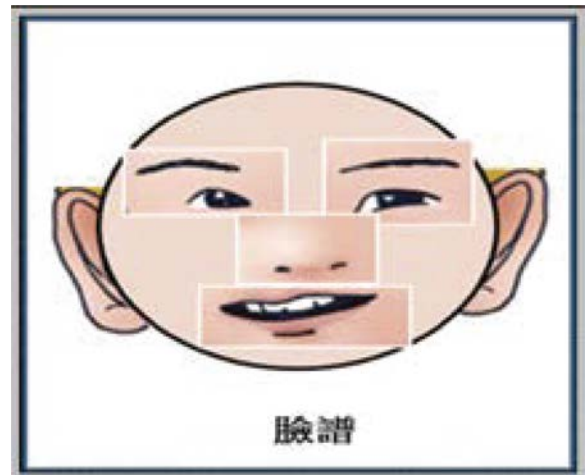
畫上圓形的紙

步驟：

1. 在桌面或白板上放一張臉譜作為參考例子，組員將自己手上五官圖片拼到紙碟成為自己的臉譜

組長貼士

* 鼓勵組員說出五官，指出在身體那個位置及功能



臉譜

組長貼士

* 若組員能力高，反應好，可以在臉譜上加添色彩或任何特徵（例如加上眼鏡 / 鬍鬚）

2. 組員各自展示自製臉譜

組長貼士

* 可以為組員拍照並把照片作日後其他的小組活動

調節

手部護理

例二

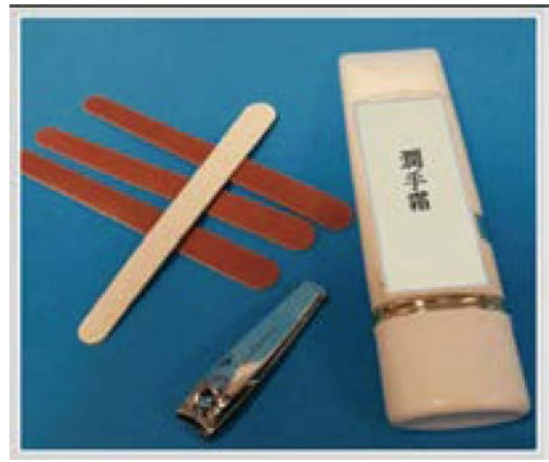
提供多元化自理活動，提高專注力，引起話題及享受活動過程

物資

紙巾、指甲銼（沙紙棒）、指甲鉗，潤手霜

步驟：

1. 派發「指甲銼」給每一位組員
2. 用濕紙巾清潔雙手後，用指甲銼整理指甲，然後塗上潤手霜



組長貼士

* 討論指甲銼的用途

組長貼士

* 留意組員的能力，給予適切的協助

* 組長可以為組員示範用潤手霜輕輕按摩手背或前臂，並鼓勵組員學習

* 用濕紙巾清潔雙手後，用指甲銼整理指甲，然後塗上潤手霜。若組員關係良好，可引導組員互相幫助，互相關懷以增進感情及加強溝通

總結

活動著重於實踐簡單的自理，從而強化組員對身體部位的認知，並從熟悉的活動過程引起話題、加強溝通及享受活動的細節。組長可以因應組員的能力而選擇活動，或在重複同樣主題時，增加活動的變化，以加強組員的參與及投入。