

多參與動腦筋的閒暇活動，如閱讀、下棋、玩樂器和跳舞，有助維持長者的認知能力，及減低他們患上認知障礙症的機會。

長者亦可以利用一些簡單工具來設計家居動腦筋活動，讓長者在家中也能輕鬆參與、動動腦筋。

以下提供的四款簡易遊戲，除了適合一般長者，患有輕度認知障礙及早期認知障礙症患者也能參與。

活腦錦囊之

簡易遊戲



遊戲一 <尋一尋>

益處

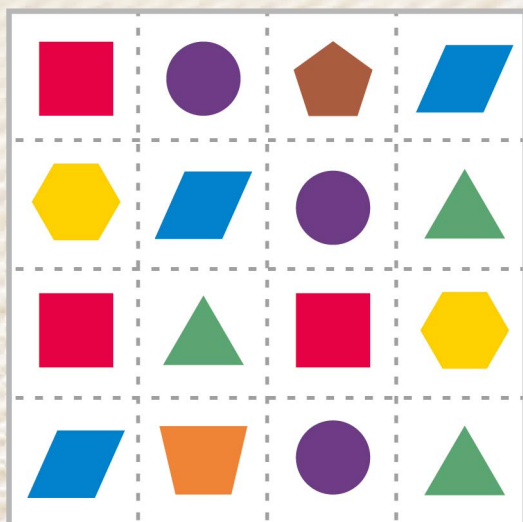
- 😊 提升專注力
- 😊 訓練手眼腦協調

所需物件

一枝筆、一張繪有不同圖案的紙張

玩法

- 😊 把指定的圖案（例如▲）圈出來。
- 😊 可按需要放大下列圖表，讓視覺欠佳的長者也能參與。
- 😊 若長者感到困難，可減少圖形種類。



改良小貼士

- 😊 若長者識字，可以利用文字取代圖案。

青	債	請	清	倩
債	有	清	倩	有
請	靖	倩	青	請
債	倩	青	有	清
清	有	請	債	請

遊戲二

<格價專家>

益處

- 😊 提升專注力
- 😊 訓練運算能力

所需物件

刊有超級市場廣告的報章雜誌

玩法

- 😊 留意報章刊登的超級市場「減價」廣告，尋找並圈出二十元或以下的物品。
- 😊 若想改變玩法，可改變目標價格，例如尋找並圈出十元或以下的物品；或尋找五十元能買最多的物品組合。

\$8



\$12.5



\$6



\$2.5



\$20.5



\$9



\$30



\$28.5



\$12



\$5



\$10



\$7.5



遊戲三

<凸棉胎>

益處

- 😊 提升專注力和反應
- 😊 訓練對數字的認知能力



所需物件

撲克牌中的1（即牌中的「A」）至10的紙牌（共四十張，即不要所有「J」、「Q」、「K」及「Joker」）

玩法

人數不限，建議家人與長者一同參與

1. 按人數平均分發紙牌。提醒參加者不要看紙牌和不要讓人看到自己的紙牌。
2. 請長者翻開其中一張紙牌放在檯上，同時叫出「1」這個數字。然後請其他參加者輪流發牌和順序叫出數字。當完成由1數到10後，請由1再開始數。
3. 如果發出紙牌上的數目和叫出的數目相同，所有參加者要盡快用手拍在紙牌上。最後將手拍在紙牌上的參加者要取去檯上所有紙牌。
4. 繼續遊戲直至其中一人手上已無紙牌，就是勝利者。

簡易玩法

若長者感到困難，可將紙牌數目減少，例如只揀出所有1至5的紙牌（共二十張）。

遊戲四 <金睛火眼>

益處

- 😊 提升專注力和反應
- 😊 鍛煉運算能力

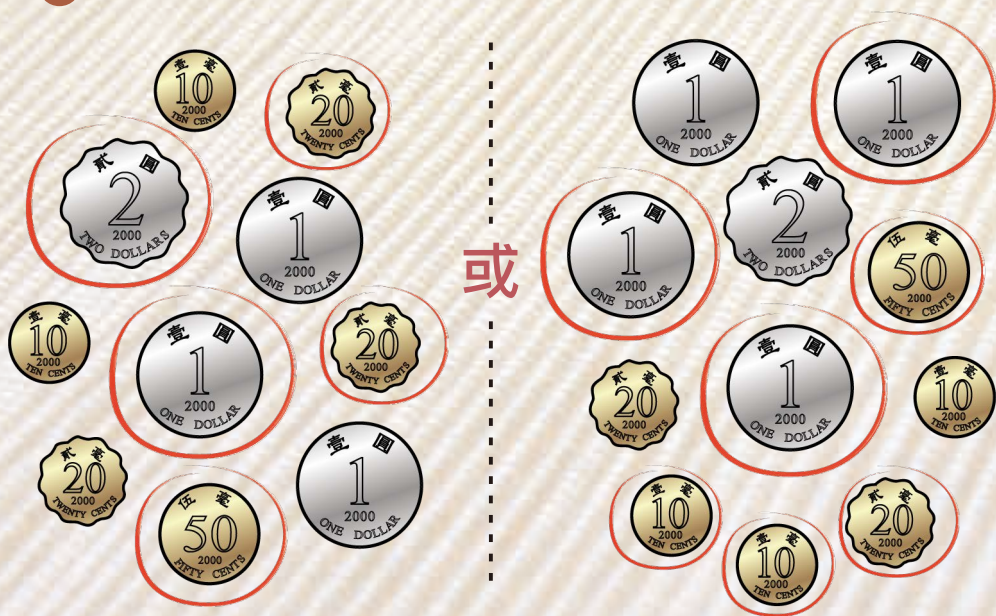
所需物件

預備不同面額的輔幣（一角至十元），各種輔幣數個（合共約二十個輔幣）

玩法

建議家人與長者一同參與

1. 先訂下目標輔幣總值，例如三元九角。
2. 與長者一同挑選輔幣並組合成三元九角。



3. 重複步驟1和2並改變目標輔幣總值，
例如：五元七角、四元八角、十三元三角等。

總結

除了動腦筋的活動，閒暇活動亦能讓長者的生活過得更充實，減慢認知能力衰退。長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心均提供多種社交康樂活動，長者可因應自己的興趣及能力選擇。如對選擇閒暇活動有疑問，可向長者中心或醫護人員查詢。

社區資源

部份醫院/中心會為懷疑有記憶問題的長者進行評估、診斷和治療，須由醫生轉介。部份醫院/中心的查詢電話如下：

醫院/中心名稱		查詢電話
香港區	戴麟趾康復中心	2517 8131
	東區尤德夫人那打素醫院	2595 7609
九龍區	九龍醫院	3129 6708
	聯合醫院	3949 4830
	容鳳書紀念中心	2727 8260
新界區	雅麗氏何妙齡那打素醫院	2689 3070
	靈實醫院	2703 8888
	葵涌醫院	2742 7030
	北區醫院	2683 7653
	威爾斯親王醫院	3505 3415
	將軍澳醫院	2208 1534
	屯門醫院	2456 8000

鳴謝香港理工大學康復治療科學系為本單張提供意見

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

