

活腦 錦囊 之

簡易遊戲

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。



遊戲一 <尋一尋>

益處

- 提升專注力
- 訓練手眼腦協調

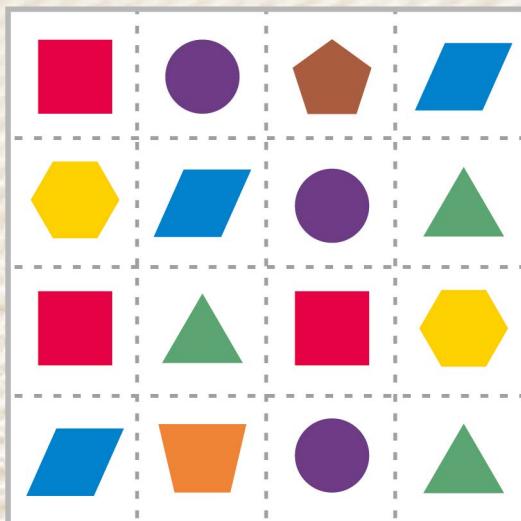


所需物件

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。



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。



遊戲三 <凹棉胎>

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

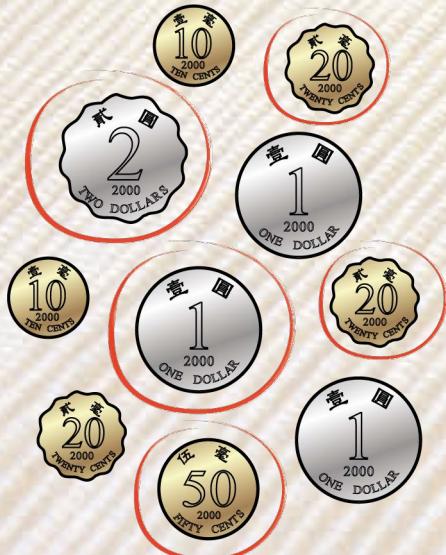
所需物件

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

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



或



- 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
九龍區 九龍醫院	3129 6708
	聯合醫院
	容鳳書紀念中心
新界區 雅麗氏何妙齡那打素醫院	2689 3070
	靈實醫院
	葵涌醫院
	北區醫院
	威爾斯親王醫院
	將軍澳醫院
	屯門醫院

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



2022年7月修訂