



認知障礙症

智樂在家中

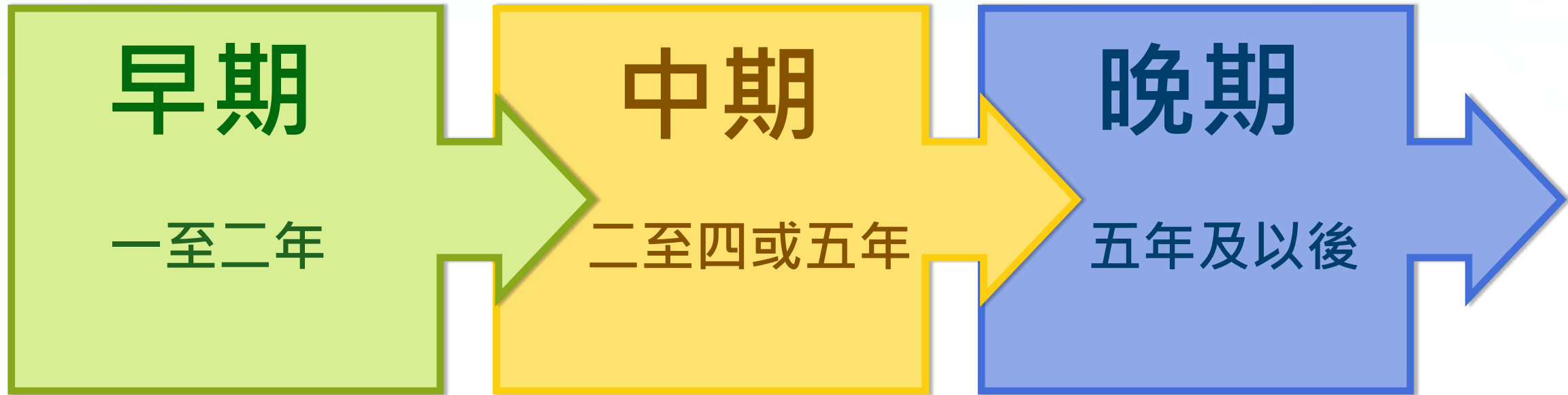


活動目的

部份認知障礙症患者可能因行動不便或不想到日間護理中心或長者中心進行認知訓練，這樣可能令患者認知能力加劇衰退，因此我們為患者設計不同種類的家居訓練，鼓勵護老者在家居以「一對一」方式為患者進行活動。

認知障礙症

一般而言，可分為 3 個階段



* 病情的進展及病徵會因人而異



早期病徵



認知能力

- 失去短期記憶 (忘記關水、關火、攜帶鎖匙等；忘記剛認識的人和事)
- 判斷力減退 (處理較複雜的事情、運算感困難)
- 學習新事物感困難



自理能力

- 基本自理活動仍能應付，但需旁人提醒
- 家中物品胡亂放置



社交能力

- 表達或理解抽象事情時感困難，如表達身體不適、心情感受
- 容易情緒低落或焦慮緊張
- 減少社交活動、興趣收窄

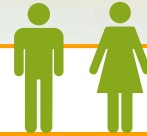


中期病徵



認知能力

- 混淆遠期記憶及現實情況 (定向感差，時、地、人概念混亂)
- 睡眠習慣改變，有時日夜顛倒
- 有遊走及走失風險
- 言語表達困難



自理能力

- 需別人協助日常自理活動 (例如洗澡、選擇合時令的衣服)
- 不懂使用家中電器或煮食用具
- 外出容易迷路



社交能力

- 偶有詞不達意的情況
- 行為性格轉變，或會容易情緒不穩
- 多疑，如懷疑別人偷取個人物品等

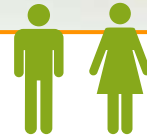


晚期病徵



認知能力

- 全面衰退，甚至不能辨認家人容貌
- 生理時鐘混亂
- 反應和說話減少



自理能力

- 需要長期照顧或需長期卧床
- 大小便失禁



社交能力

- 身體活動及精神狀況出現衰退
- 冷漠、無法溝通



不同階段的活動建議



認知刺激訓練

- 眾裡尋它
- 有數得計
- 連連看

早期



感官刺激

- 花樣年華
- 甜酸苦辣
- 欣賞生命

晚期

中期

懷緬活動

- 細想當年情
- 懷舊小食對對碰



自理活動

- 成雙成對



策劃及設計活動-小貼士



時間

固定時間-選早上 / 午睡後較佳， 時段約30分鐘



地點

舒適、安全及寧靜的環境(關掉電視、收音機)



設計

配合興趣，考慮患者的能力-認知能力、視力、聽覺、合適的難度，逐步給予指引/示範



流程

現實導向:3分鐘+核心活動:25分鐘+活動總結: 2分鐘，
活動安全為首要原則



以人為本

按個人的需要、長處、技能、能力及興趣來設計活動



現實導向(必做)

準備物品

- 日曆、報紙、時鐘、家庭照、實物

訓練方法

- 護老者利用記憶輔助物品教導患者掌握生活的重要資訊
- 護老者首先自我介紹，詢問患者的導向資料
- 融入日常生活中，例:午餐時間時詢問幾多點和吃甚麼?
- 每天訂立規律時間表，作息有序，減少日夜顛倒

訓練目的

- 掌握身邊的重要資訊

注意事項

- 以親切的態度，友善的語調溝通

早、中和晚期

上午 6:00	如廁、起床
7:00	吃早餐
8:00	如廁、做運動
10:00	如廁、休息及腦筋訓練
12:00	如廁、協助預備午餐、吃午餐
下午 1:00	聽粵曲、餘暇活動
2:00	如廁、做運動
4:00	如廁、協助預備晚餐、休息
6:00	如廁、沖涼
7:00	吃晚餐
8:00	如廁、看電視
9:00	如廁、睡覺

圖中是一個時間表



圖中有一個大時鐘和大日曆，有助長者掌握導向資料



早期



建議活動一

眾裡尋它

準備物品

- 練習紙、筆

訓練方法

- 從練習紙找出相同的圖形
- ↑增加難度：增加物件的數量、減少找尋時間
- ↓減少難度：減少物件的數量、增加找尋時間

訓練目的

- 訓練視覺追蹤能力
- 提升專注力

注意事項

- 活動變化：練習程度可根據患者能力、背景選取合適練習
- 如想重複使用及方便清潔，可考慮將練習紙過膠使用



眾裡尋它

建議活動一

程度一

程度二

程度三

眾裡尋它

* 程度一

●	◈	●	◆	◈	◆
◈	◈	●	◆	●	◈
●	◆	◈	●	◈	◆
◈	◆	●	◆	◈	●
●	◈	◆	●	◆	◈
◈	●	◈	◆	◆	●

● = ____ ◆ = ____ ◈ = ____

圖中是"眾裡尋它"程度一練習紙，有三種不同圖形，要患者找出其中三種相同的圖形，並數出有多少個

眾裡尋它

* 程度二

■	☾	⚽	🍎	☾	♠	🍎
⚽	🍎	☾	♠	■	⚽	☾
☾	♠	■	⚽	■	🍎	⚽
🍎	■	☾	♠	🍎	♠	■
♠	⚽	■	🍎	☾	⚽	☾
■	🍎	☾	⚽	♠	🍎	■
⚽	☾	🍎	■	⚽	■	🍎

⚽ = ____ ■ = ____ ☾ = ____ 🍎 = ____

圖中是"眾裡尋它"程度二練習紙，有五種不同圖形，要長者找出其中四種相同的圖形，並數出有多少個

眾裡尋它

* 程度三

☁⚡	🍎	🐻	🌈	🕶	🍎	🍌	🍌
🍌	🌈	🕶	🍌	☁⚡	🐻	🍌	🍎
🍎	🕶	🍌	☁⚡	🍌	🌈	🍎	🍌
🐻	🍌	🌈	🍌	🍌	☁⚡	🍌	🕶
🕶	🍌	☁⚡	🐻	🍎	🕶	🍌	🍎
🍌	🍎	🍌	🌈	🍌	🐻	☁⚡	🍌
🍌	☁⚡	🍌	🍌	🍌	🌈	🕶	🍎
🌈	🍌	🍎	🕶	☁⚡	🍎	🍌	🐻

🌈 = ____ ☁⚡ = ____ 🕶 = ____ 🐻 = ____

圖中是"眾裡尋它"程度三練習紙，有七種不同圖形，要長者找出其中四種相同的圖形，並數出有多少個

****按長者能力派發，程度一最簡單，程度三最複雜****



早期

建議活動二

有數得計

準備物品

- 茶餐廳餐單、筆

訓練方法

- 選取其中3樣食物/飲品，計算總額

訓練目的

- 提升專注力
- 訓練日常計算能力

注意事項

- 活動變化：餐單可按喜好習慣及能力作調整，例如茶樓點心、超級市場或百貨公司用品等。
- ↑增加難度：增加選取食物/飲品的數量/兩位數字運算
- ↓減少難度：減少選取食物/飲品的數量/單位數字運算



有數得計

建議活動二

粥粉麵飯

	皮蛋瘦肉粥	28元	☐
	馳名雲吞麵	39元	☐
	蜜汁叉燒飯	52元	☐
	咖喱牛腩飯	65元	☐
	揚州炒飯	50元	☐
	乾炒牛河	60元	☐

下午茶精選

招牌蛋撻	8元	☐	
菠蘿包	8元	☐	
紙包蛋糕	6元	☐	
餐包	6元	☐	
雞尾包	9元	☐	

香

港

茶

記

總數：

一盅兩件

	蝦餃	30元	☐
	燒賣	30元	☐
	鳳爪	22元	☐
	山竹牛肉	18元	☐
	叉燒包	22元	☐
	鮮蝦腸粉	32元	☐

人氣飲品

熱檸茶	15元	☐	
熱奶茶	15元	☐	
紅豆冰	22元	☐	
鮮奶	8元	☐	
轉凍飲	加2元	☐	

圖中是"有數得計"練習紙，是一張茶餐廳餐單，當中有不同食物和飲品的價錢，長者可選取其中3樣食物/飲品，計算總額



早期



建議活動三

連連看

準備物品

- 練習紙、筆

訓練方法

- 記著每題所有線的位置和方向，在另一答案工作紙上回憶並畫出線的位置和方向

訓練目的

- 提升專注力
- 加強背景辨別能力

注意事項

- 活動變化：因應患者的能力，給予程度一至三的練習
- ↑增加難度：增加每次需記著的題數、減少記憶時間
- ↓減少難度：減少每次需記著的題數、增加記憶時間



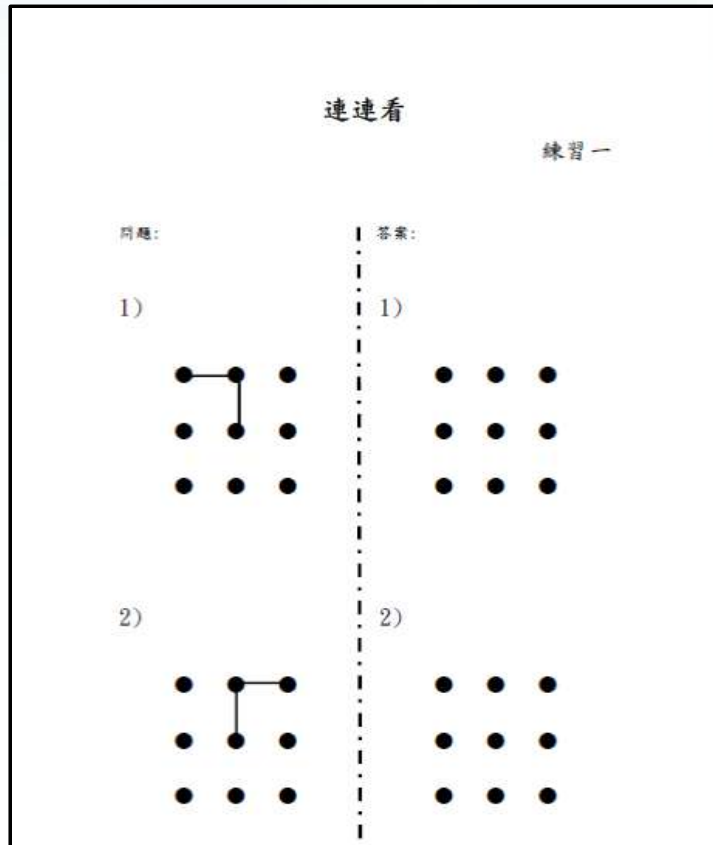
連連看

建議活動三

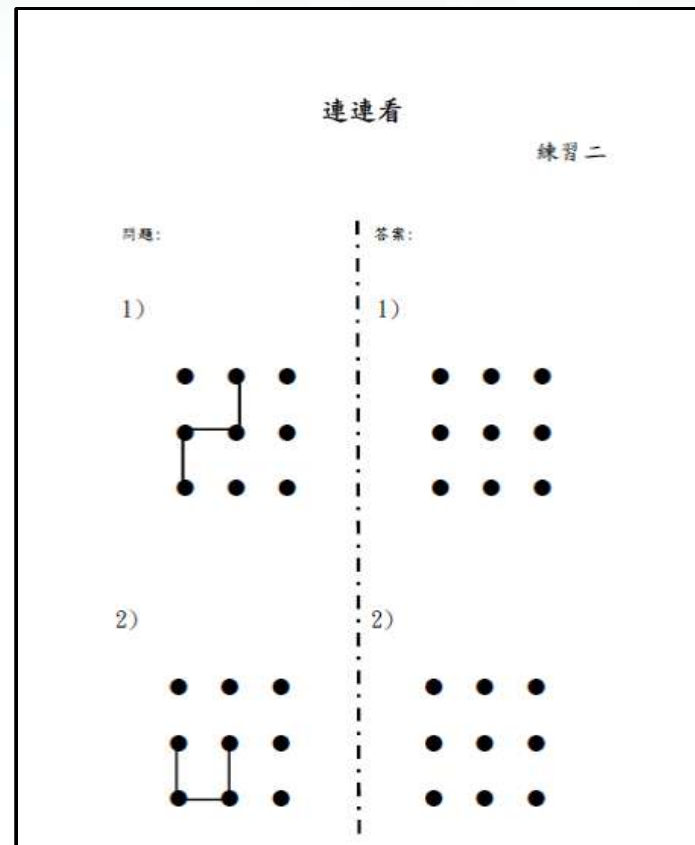
程度一

程度二

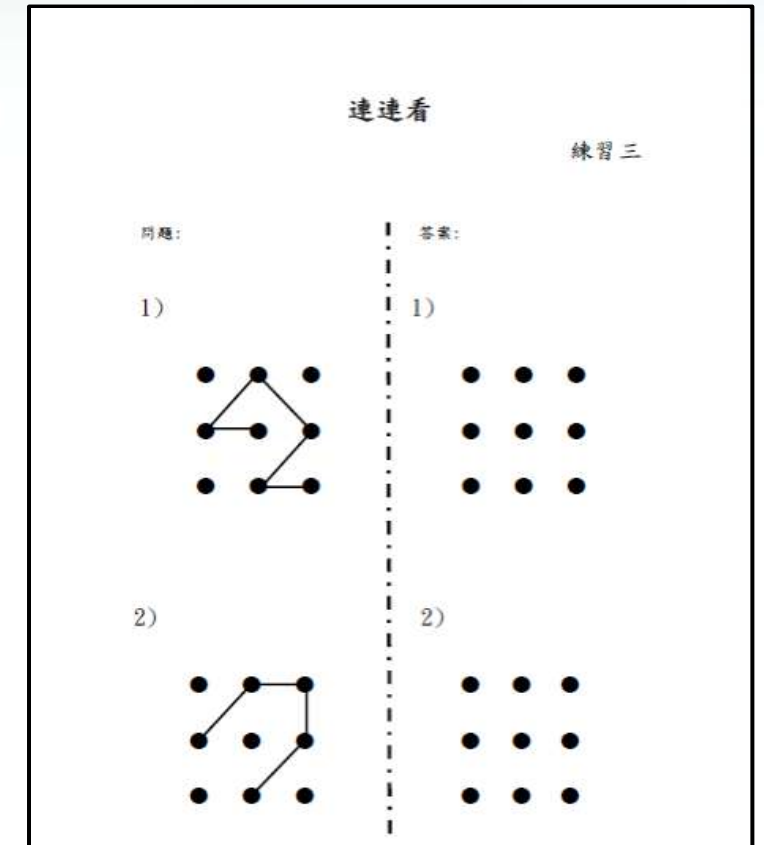
程度三



圖中是"連連看"程度一練習紙，左邊有不同穿過圓點的連線圖形，患者要記著每題所有線的位置和方向，在右邊答案紙上回憶並畫出線的位置和方向



圖中是"連連看"程度二練習紙，左邊有不同穿過圓點的連線圖形，患者要記著每題所有線的位置和方向，在右邊答案紙上回憶並畫出線的位置和方向



圖中是"連連看"程度三練習紙，左邊有不同穿過圓點的連線圖形，患者要記著每題所有線的位置和方向，在右邊答案紙上回憶並畫出線的位置和方向

****每張練習紙有6題，按長者能力派發，程度一最簡單，程度三最複雜****



中期



建議活動一

細想當年情

準備物品

- 昔日生活物品照片，例如火水爐、婚嫁物品、算盤等

訓練方法

- 選取患者有興趣的昔日生活物品圖咭作分享

訓練目的

- 增加語言運用
- 增進患者與護者的關係
- 改善患者的情緒和行為問題

注意事項

- 活動變化：『引導物』可按背景、喜好及能力作調整，例如舊相片、懷舊小食、舊日香港地方等
- 避免勾起不愉快經歷的話題



圖中有一張昔日生活物品照片，包括暖水壺、水杯、鏡子、舊照片等



細想當年情

建議活動一

細想當年情



火水爐

- 何物(What) : 這是什麼物品？[火水爐]
- 何時(When) : 什麼時候會使用這件物品？[煮食]
- 何地(Where) : 這件物品是在哪裏使用的？[廚房]
- 何人(Who) : 什麼人會使用這物品？
[需煮食的人]
- 為何(Why) : 現今我們用什麼代替這件物品？
[煤氣爐 / 電磁爐]
為甚麼？[較方便/安全]
- 如何(How) : 如何使用這物品？
[用爐中紅色杆，推向上是大火，
推向下是細火]

圖中是"細想當年情"練習紙，透過「火水爐」相片與患者重溫舊事，可環繞何物、何時、何地、何人、為何和如何引導患者分享

細想當年情



婚嫁物品

- 何物(What) : 這是什麼物品？
[婚嫁用品 (嫁衣、繡花鞋、花燭等)]
- 何時(When) : 什麼時候會使用這件物品？[迎娶]
- 何地(Where) : 這件物品是在哪裏使用的？
[婚嫁當日]
- 何人(Who) : 什麼人會使用這物品？
[婚嫁人士]
- 為何(Why) : 現今我們用什麼代替這件物品？
[婚紗、簡單喜慶用品]
為甚麼？[較方便/簡約]
- 如何(How) : 如何使用這物品？[婚嫁當日穿上/使用]

圖中是"細想當年情"練習紙，透過「婚嫁物品」相片與患者重溫舊事，可環繞何物、何時、何地、何人、為何和如何引導患者分享

細想當年情



算盤

- 何物(What) : 這是什麼物品？[算盤]
- 何時(When) : 什麼時候會使用這件物品？[計數]
- 何地(Where) : 這件物品是在哪裏使用的？
[常見於藥材鋪、米鋪等]
- 何人(Who) : 什麼人會使用這物品？
[需計數的人]
- 為何(Why) : 現今我們用什麼代替這件物品？
[計算機、電腦]
為甚麼？[較方便、快捷]
- 如何(How) : 如何使用這物品？[用算盤計算]

圖中是"細想當年情"練習紙，透過「算盤」相片與患者重溫舊事，可環繞何物、何時、何地、何人、為何和如何引導患者分享



中期



懷舊小食對對碰

準備物品

- 印有圖咭的練習紙

訓練方法

- 先讓患者重溫懷舊小食及名稱
- 把印有圖咭的練習紙沿虛線剪出，記下同款小食位置，然後把圖片反轉，需回憶小食名稱及正確找出同款小食

訓練目的

- 訓練視覺記憶
- 提升專注力

注意事項

- 活動變化：圖咭內容可按喜好習慣作調整
- ↑增加難度：增加圖咭的數量、減少配對時間
- ↓減少難度：減少圖咭的數量、增加配對時間
- 可按需要給予口頭提示

建議活動二



圖中是"懷舊小食對對碰"練習紙，長者可用此圖片重溫懷舊小食及名稱，包括有馬仔、花占餅、砵仔糕、陳皮梅、芝麻卷和山楂餅



懷舊小食對對碰

建議活動二

程度一

程度二

程度三



圖中是"懷舊小食對對碰"程度一練習紙，有三種食物，每種食物有兩張相片放在不同位置



圖中是"懷舊小食對對碰"程度二練習紙，有四種食物，每種食物有兩張相片放在不同位置



圖中是"懷舊小食對對碰"程度三練習紙，有六種食物，每種食物有兩張相片放在不同位置

****按長者能力派發，程度一最簡單，程度三最複雜****



中期



建議活動二

成雙成對

準備物品

- 10對不同圖案或不同顏色的襪

訓練方法

- 配對10對襪

訓練目的

- 訓練視覺記憶
- 增加觸覺刺激、提升專注力
- 訓練生活技能

注意事項

- 活動變化：配對物品可按喜好習慣作調整，或配對常用的生活用品亦可，例如分不同圖案及不同顏色的衣夾、鈕、體積較大的豆如紅腰豆、蠶豆等。
- ↑ 增加難度：增加襪的數量、減少配對時間
- ↓ 減少難度：減少襪的數量、增加配對時間



晚期



建議活動一

花樣年華

準備物品

- 鏡子、潤膚露、水盆、小毛巾、梳、花露水、鬚刨、髮臘

訓練方法

- 鼓勵患者照鏡子，用溫水洗臉梳頭，男患者剃鬚
- 洗臉時，可以旁述帶領患者洗臉時做不同的身體動作
- 塗上潤膚露，配合輕柔按摩，女患者噴上花露水或男患者塗上髮臘
- 鼓勵患者照鏡子微笑，過程中護老者多稱讚，例如：「你做得真好啊！」

訓練目的

- 訓練自理能力和感官刺激

注意事項

- 晚期患者欠缺動力或行動遲緩，需適時提供鼓勵和協助
- 注意節奏慢，患者享受過程
- 活動變化:可以使用不同香味的潤膚露按摩手部、足部、塗甲油



圖中有梳洗用具包括: 鏡子、潤膚露、小毛巾、梳



晚期

建議活動二

甜酸苦辣

準備物品

- 甜果醬、檸檬蓉汁、苦瓜蓉汁、薑蓉汁

訓練方法

- 活動安排在正餐前進行。護老者把食材放在匙羹上嗅，讓患者猜猜是甚麼
- 把食材沾在患者嘴唇上、下、左、右位置，再指示用舌頭舔走合唇嚐
- 最後把食材沾在小麵包或餅乾訓練口部肌肉
- 請患者講食物名稱、味道、外型、顏色

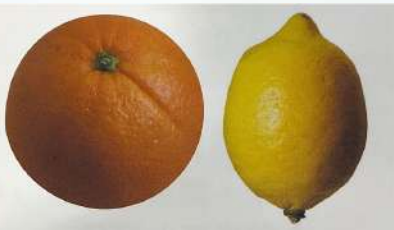
訓練目的

- 訓練口部肌肉能力和感官刺激

注意事項

- 活動前先了解患者是否有吞嚥困難，是否有需要加入凝固粉
- 活動前護老者和患者都要清潔雙手
- 注意食物衛生、安全和儲存
- 活動變化:食物可以選擇花生醬、木瓜、橙、榴槤、薄荷、咖喱

圖中有一個橙、檸檬



圖中長者正在用匙舀起食物放進口中



晚期

欣賞生命

建議活動三

準備物品

- 盆栽、水壺

訓練方法

- 邀請患者每隔兩至三天澆水
- 鼓勵患者觸摸和嗅葉子或花兒
- 請患者講盆栽名稱、外型、顏色
- 護老者把正面說話字句咭插在盆栽上，自己或讓患者讀出

訓練目的

- 感官刺激和情緒治療

注意事項

- 活動前護老者和患者都要清潔雙手
- 注意澆灌適量水份，進行時可播放柔和背景音樂
- 活動變化:可以栽種常綠或耐種植物例:黃金葛、紅掌



圖中有一盆家中小盆栽



圖中有鮮艷的花朵



抗疫知識 不可不識

若遇上疫情，進行活動時必須留意：



佩戴外科口罩，可有效預防病毒傳播。因此，若護老者或患者身體不適或出現病徵，活動時必須佩戴口罩



進行活動前應以梘液和清水清潔雙手



如有任何身體不適（即使症狀非常輕微），應盡快向醫生求診





謝謝

