香港耆康老人福利會
The Hong Kong Society for the Aged

睿 智 坊

以人為本

讓生命再次璀燦

深信

「患了認知障礙症

仍可好好活下去」

目錄

服務理念	P.3
深化照顧模式	P.4 - 5
服務內容及收費	P.6 - 8
活動時間表	P.9 - 15
認知訓練介紹	P.16 - 18
健體運動介紹	P.19 - 36
運動器材展示	P.37 - 39
小食菜式介紹及營養價值	P.40 - 48

服務理念

人本照顧

是尊重及重視每一位長者， 從他們的觀點角度出發，度身設計合適的服務。

「人本照顧」的理念包含 4 大主要元素，視長者為 VIPS ：

Person Centered Care (PCC) = V + I + P + S [1]

V (Value 重視) = 尊重及重視認知障礙症患者

I (Individual 個人) = 把患者視作獨立的個體

P (Perspective 觀點) = 從認知障礙症患者的觀點與角度出發

S (Social 社交) = 正面及關愛的社交心理環境

1「人本照顧」(Person-centred Care-PCC)的核心思想亦獲世界衛生組織於 2012 年發表的《認知障礙症報告》確認。

World Health Organization and Alzheimer’s Disease International (2012). Dementia: A Public Health Priority. World Health Organization.

深化照顧模式

從下列 5 項因素，包括腦神經功能缺損、健康與身體狀況、個人閱歷、性格及社交心理，了解認知障礙症患者的行為、感覺和思想，為長者訂造個人化訓練計劃。

認知障礙症 =

NI + H + B + P + SP

Neurological Impairment
腦神經功能缺損

認知障礙症相關的腦神經功能缺損將影響患者以下五方面的功能，本中心將針對這五方面為患者提供最適切的訓練以提升他們的剩餘能力。

1. 運用和理解能力
2. 執行日常事務能力
3. 理解周遭環境能力
4. 制定行動計劃能力
5. 從別人觀點及角度思考能力

Health & Physical Fitness
健康與身體狀況

由於認知障礙症患者未能清楚表達身體及健康的問題，如護老者未能察覺，則會視之為「挑釁言行」，那情況可能會讓雙方關係變得更糟糕。中心將從多方面了解患者的身體狀況，並與護老者溝通達致雙向照顧。

Biography
個人閱歷

人們一般只藉著參照過往的經驗來理解眼前所面對的事物。了解長者的個人閱歷，對為他們提供人本照顧是不可或缺的。

深化照顧模式

認知障礙症 =

NI + H + B + P + SP

Personality
性格

我們每人都具備優點和弱點，如能了解認知障礙症患者的性格，更能推動他們參與訓練及適應群體生活，提升與人相處的能力。

Social Psychology
社交心理

實踐「以人為本」的認知障礙症照顧必須建基於良好的人際關係上，中心將提供一個充滿關愛及正面的社交環境，讓長者能從與人相處和日常生活當中獲得幸福和支持的感覺。「以人為本」照顧理念亦十分注重患者心理上的需要，當中包括愛(Love)、舒泰(Comfort)、認同(Identity)、聯繫(Attachment)、參與(Occupation)及容納(Inclusion)。

服務內容

對象

- 年滿 50 歲懷疑輕度認知功能障礙人士
- 早期認知障礙症患者
- 護老者及家傭

時間

- 星期一至六(公眾假期除外)
- 下午 1 時至下午 5 時
- 名額 12 人

收費

- **首次體驗及評估 $1080**
  首兩星期內使用 6 節服務及約 3 小時全面專業評估
- **月費計劃 $4680**
  每月使用最多 24 節服務
- **半月費計劃 $2460**
  每月使用最多 12 節服務
- 單節收費 **$220**
  需先接受評估才能享用

新增服務內容

對象

- 年滿 50 歲懷疑輕度認知功能障礙人士
- 早期認知障礙症患者
- 護老者及家傭

時間

- 星期一至六(公眾假期除外)
- 上午 10 時至中午 12 時
- 名額 12 人

收費

- 每節收費 **$150**

服務內容

評估

- 認知障礙症照顧圖譜 (Dementia Care Mapping)
- 蒙特利爾認知評估香港版 (HK-MoCA)
- 自我照顧能力評分(Modified Barthel Index)
- 康乃爾認知障礙症患者憂鬱量表(Cornell Scale for Depression in Dementia)
- 遊走風險評估 (Wandering Risk Scale)

個人化訓練

- 運用認知障礙症照顧圖譜「深化照顧模式」精心設計個人訓練計劃
- 以數碼科技、藝術、運動、懷緬及社交康樂等作為訓練媒介
- 運用虛擬實境為長者進行生活技能訓練

服務內容

到戶支援

- **專業家居評估**
  由職業治療師上門為長者評估家居環境，提供相關資源及改善建議。
- **到戶照顧者指導 (家人及外傭)**

護老者支援

- **提供照顧知道及技巧培訓**
  中心定期舉行照顧者技巧培訓課程，鼓勵家人及外傭報讀。
- **線上支援**
  設 WhatsApp 線上支援，讓護老者能更自如地就照顧疑難提問，專業同工亦會適時作出回應及支援。
- **護老資源中心**
  中心設有護老者資源閣，可到中心借用書藉及認知訓練工具。
- **關注護老者身心靈的需要**

活動時間表

時間	深化照顧模式元素	活動內容
13:00 – 13:25 (25 分鐘)	社交心理 (SP) / 性格 (P) / 個人閱歷 (B)	歡迎、互相認識、現實導向、生命表徵量度及懷緬時段
13:25 – 14:10 (45 分鐘)	腦神經功能缺損 (NI)	分組活動 - 認知訓練
14:10 – 14:20 (10 分鐘)	社交心理 (SP)	大組活動: 小休、茶點
14:20 – 15:05 (45 分鐘)	健康與身體狀況 (H)	分組活動 - 運動
15:05 – 15:15 (10 分鐘)	社交心理 (SP)	大組活動: 小休、茶點
15:15 – 16:00 (45 分鐘)	社交心理 (SP) / 性格 (P) / 個人閱歷 (B)	分組活動 - 社交/興趣活動
16:00 – 16:10 (10 分鐘)	社交心理 (SP)	大組活動: 小休、茶點
16:10 – 16:55 (45 分鐘)	社交心理 (SP)	大組活動: 小休、小食製作 / 集體遊戲
16:55 – 17:00 (5 分鐘)	社交心理 (SP)	大組活動: 執拾、道別及等候接送

活動時間表

時間	星期一 (認知能力)	星期二 (功能性)	星期三 (懷緬)	星期四 (認知能力)	星期五 (功能性)	星期六 (懷緬)
第一週運動	「活腦健體」運動	拉力帶班	「活腦健體」運動	「活腦健體」運動	「活腦健體」運動	E-Sports 體感遊戲
社交/興趣活動	現今生活	舊時生活	娛樂	傳統習俗	桌上遊戲	藝術創作
認知訓練	桌上遊戲	藝術創作	世界各地	現今生活	現今生活	舊時生活

活動時間表

時間	星期一 (認知能力)	星期二 (功能性)	星期三 (懷緬)	星期四 (認知能力)	星期五 (功能性)	星期六 (懷緬)
第二週運動	椅子操班	「活腦健體」運動	活力健康操	「活腦健體」運動	E-Sports 體感遊戲	「活腦健體」運動
社交/興趣活動	舊時生活	娛樂	傳統習俗	桌上遊戲	藝術創作	世界各地
認知訓練	藝術創作	世界各地	健康生活	現今生活	舊時生活	娛樂

活動時間表

時間	星期一 (認知能力)	星期二 (功能性)	星期三 (懷緬)	星期四 (認知能力)	星期五 (功能性)	星期六 (懷緬)
第三週運動	創意運動遊戲班	「活腦健體」運動	創意運動遊戲班	E-Sport 體感遊戲班	「活腦健體」運動	帶氧運動訓練
社交/興趣活動	娛樂	傳統習俗	桌上遊戲	舊時生活	世界各地	健康生活
認知訓練	世界各地	健康生活	現今生活	藝術創作	娛樂	傳統習俗

活動時間表

時間	星期一 (認知能力)	星期二 (功能性)	星期三 (懷緬)	星期四 (認知能力)	星期五 (功能性)	星期六 (懷緬)
第四週運動	迷你健身球訓練	「活腦健體」運動	E-Sport 體感遊戲班	「活腦健體」運動	方形踏步	「活腦健體」運動
社交/興趣活動	傳統習俗	桌上遊戲	藝術創作	世界各地	健康生活	現今生活
認知訓練	健康生活	現今生活	舊時生活	娛樂	傳統習俗	桌上遊戲

活動時間表

時間	星期一 (認知能力)	星期二 (功能性)	星期三 (懷緬)	星期四 (認知能力)	星期五 (功能性)	星期六 (懷緬)
第五週運動	E-Sport 體感遊戲班	「活腦健體」運動	旋風球	防跌訓練	「活腦健體」運動	活力拍子舞
社交/興趣活動	桌上遊戲	藝術創作	世界各地	健康生活	現今生活	舊時生活
認知訓練	現今生活	舊時生活	娛樂	傳統習俗	桌上遊戲	藝術創作

活動時間表

時間	星期一 (認知能力)	星期二 (功能性)	星期三 (懷緬)	星期四 (認知能力)	星期五 (功能性)	星期六 (懷緬)
第六週運動	E-Sport 體感遊戲	「活腦健體」運動	無痛太極八式班	「活腦健體」運動	E-Sport 體感遊戲班	創意運動遊戲班
社交/興趣活動	藝術創作	藝術創作	健康生活	現今生活	舊時生活	娛樂
認知訓練	舊時生活	舊時生活	傳統習俗	桌上遊戲	藝術創作	世界各地

活動時間表

時間	星期一 (認知能力)	星期二 (功能性)	星期三 (懷緬)	星期四 (認知能力)	星期五 (功能性)	星期六 (懷緬)
第七週運動	輕量負重訓練班	「活腦健體」運動	方形踏步	椅子操	「活腦健體」運動	迷你健身球運動班
社交/興趣活動	世界各地	健康生活	現今生活	舊時生活	娛樂	
認知訓練	娛樂	傳統習俗	桌上遊戲	藝術創作	世界各地	

認知訓練

數碼科技

透過使用數碼科技作認知訓練，提供仿如現實一樣的社區生活技巧訓練，包括使用公共交通工具、手提電話、提款機以及超市購買等。

地上互動投影系統

觸碰式大電視

虛擬實境裝置

認知訓練

表達藝術

對於一些輕度認知障礙的長者，透過演奏樂器、畫畫、書法等藝術活動，改善認知能力，以「創意分類」、「關聯記憶」、「專注訓練」、「次序訓練」、「邏輯運算」、「解難能力」及「正面學習」作為主題，訓練患者思維及學習不同的記憶方法。

認知訓練

懷緬治療

患者透過重溫過去的事件及經驗，重新感受該事件所帶來的喜怒哀樂；鼓勵與他人分享這些經驗，以增加患者們彼此的認識，加強大家的關係。回憶過去的人生困難或挫折，協助他們接納自己的過去，確認自己一生的價值。在回想過往時，一些平常很少想起的衝突，失敗或挫折便浮現出來，讓患者為自己一生重新評價，進而接受自己，肯定自己一生的價值。

健體運動

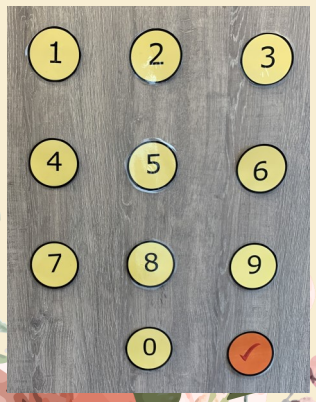
活腦健體運動

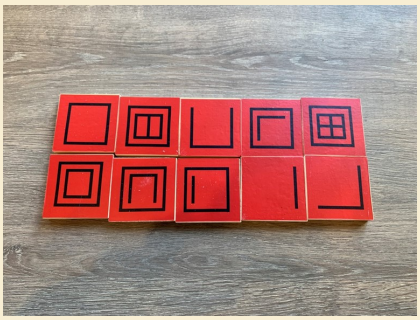
目的：

- 訓練上肢和下肢肌耐力
- 訓練協調性和反應力
- 訓練認知能力

課堂內容：

「活腦健體」運動 Brain Invigoration and Gross Motor Activation Program (BIGMAP) 由香港浸會大學許士芬博士體康研究中心於2017年研發的認知能力訓練運動，集趣味、漸進式、簡單易明的元素，同時鍛煉視覺記憶 (Visual memory)、聽覺記憶 (Audio memory)、本體感覺記憶 (Proprioceptive memory)、心肺功能 (Cardio-respiratory efficiency、 協調(Coordination) 及上下肢耐力 (Upper and Lower Limbs endurance) 的活動，亦有豐富的康體成份，能配合認知障礙症患者的各方面需要。而這些訓練項目集趣味漸進式、簡單易明等元素，去吸引患者參與。





健體運動

E-sports 體感遊戲

目的：

- 伸展身體各組肌肉
- 訓練認知功能

課堂內容：

透過玩 Switch 和 Kinect 的體感遊戲，提升認知障礙患者身體的協調性和平衡性。另外，體感遊戲亦可以訓練記憶力和認知能力，減少他們在日常生活忘記東西情況，加強辨認能力。

遊戲畫面展示：

Switch 遊戲-Just Dance

玩家就要模仿遊戲裏的人物動作。之後，玩家跟得到的動作越多就會高分，最高分數的一方就勝出。

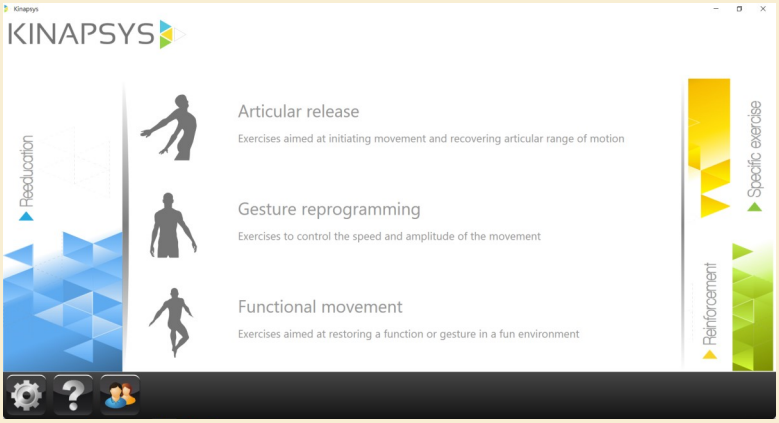
Kinect 遊戲-訓練肩膀

玩家就要利用自己的肩膀，打開遊戲的盒子接球。之後，Kinect 的鏡頭會根據玩家的動作，從而打開盒子接球。最高分數的一方就勝出。

健體運動

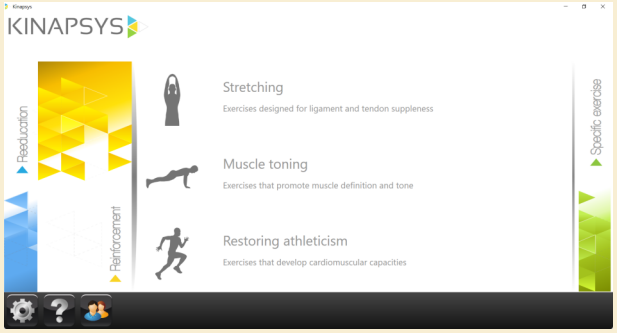
Kinect 體感遊戲是利用 Kinapsys 的程式，訓練手、腿、脊椎和心肺功能，程式也有電腦導師教導患者做運動，並有超過 400 種不同動作及遊戲，分為三大種類： Reeducation(再訓練)、 Reinforcement(加固)和 Specific Exercise(特效療法)。

Kinect 體感遊戲畫面展示：



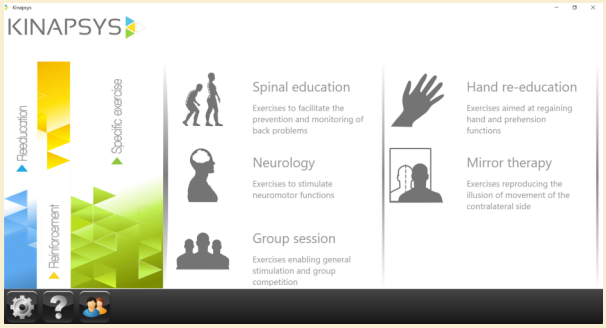
Reeducation(再訓練)：有超過 100 種不同鍛鍊動作及遊戲，有三個類別：伸展關節、手勢訓練和功能性運動，能夠恢復關節活動範圍、加強控制關節的速度和強化手眼協調性。

健體運動



Reinforcement(加固)：有超過 100 種不同鍛鍊動作及遊戲分為三個類別：拉筋、鍛鍊肌肉和心肺運動，能夠提升肌腱柔軟度、改善肌肉綫條和提升心肺能力。

Specific Exercise(特效療法)：有超過 200 種不同鍛鍊動作及遊戲。分為五個類別：脊椎訓練、運動神經訓練、小組訓練、手部訓練和鏡像療法，能夠預防及改善背部問題和刺激運動神經、促進社交能力和強化手部協調性和幫助一些半身不遂、左或右癱瘓的人做運動。



健體運動

防跌運動

目的：

- 平衡運動鍛鍊各組肌肉
- 強化雙腿

課堂內容：

透過六個平衡運動的動作，增強身體四頭肌、小腿和四頭肌外側的肌肉。如果其身體各組肌肉常常感到痛楚，影響日常生活，如逛街和走路會變得困難。

精選動作示範：

圖一

圖二

健體運動

無痛太極八式

目的：

- 透過太極訓練伸展各組肌肉
- 舒緩身體各組肌肉的痛楚

課堂內容：

透過八個太極動作，伸展身體其肌肉，舒緩身體各組肌肉的痛楚 (斜方肌、腹肌、背肌和四頭肌)。如果身體各組肌肉常常感到痛楚，影響日常生活，如逛街和走路會變得困難。

精選動作示範：

圖一

圖二

健體運動

拉力帶訓練

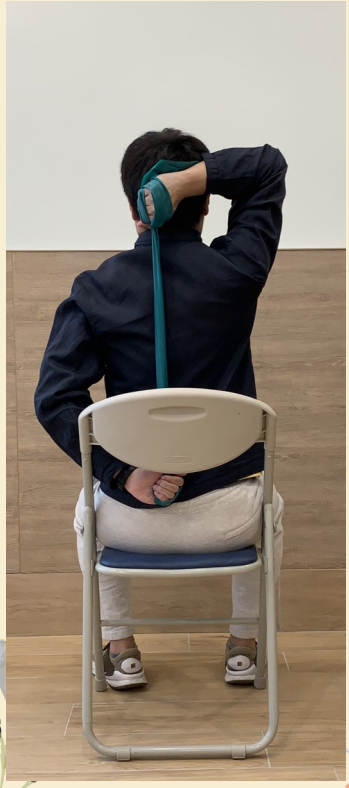
目的：

- 透過阻力訓練鍛鍊身體各組肌肉
- 延緩身體各組肌肉的退化

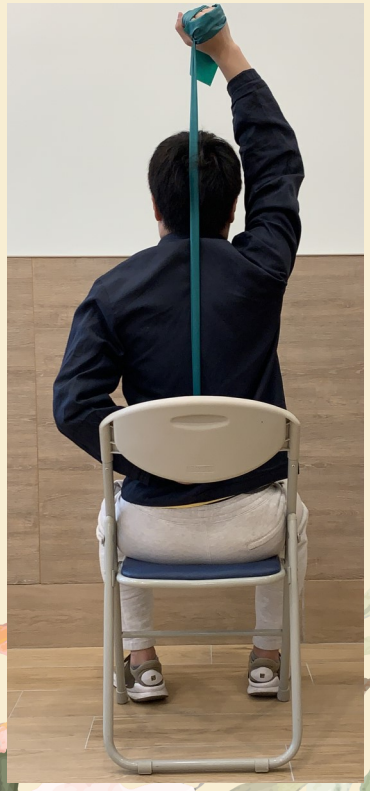
課堂內容：

透過五個拉力帶的伸展動作，延緩身體肌肉二頭肌、三頭肌、背肌和大腿肌的退化。另外，身體各組肌肉退化速度快，影響日常生活，如上落樓梯、坐姿、站姿和拿起物件都會變得困難。

精選動作示範：



圖一



圖二

健體運動

迷你健身球訓練

目的：

- 舒緩身體各組肌肉的痛楚
- 伸展身體各組肌肉，促進血液循環

課堂內容：

透過五個迷你健身球的動作，舒緩身體痛楚和增加二頭肌、三頭肌、背肌和四頭肌的肌力。如果身體各組肌肉常常感到痛楚，影響作息時間，如逛街和走路會變得困難。

精選動作示範：

圖一

圖二

健體運動

伸展運動

目的：

- 改善關節活動度及壓力
- 提升各組肌肉活動能力和柔軟度

課堂內容：

利用 11 個不同伸展動作改善關節活動度及壓力，減輕肌肉和減低受傷機會。另外，伸展運動誘發神經系統，令身體放鬆並具有治療作用。還能增加血液循環，促進新陳代謝，加強肌肉彈性及線條、通淋巴，從而改善身體姿勢，保持合理身高。

精選動作示範：

圖一

圖二

健體運動

帶氧運動

目的：

- 增強心肺功能
- 增強肌肉力量

課堂內容：

利用七個不同帶氧動作增強心肺功能、肌肉力量、關節活動能力和平衡力。另外，增加他們的自信心和心情變得開朗。

精選動作示範：

圖一

圖二

圖三

健體運動

椅子操

目的：

- 讓一些行動不便和身體機能較差的長者得到活動機會
- 增強心肺功能、強化肌肉

課堂內容：

利用七個不同椅子動作增強心肺功能、強化肌肉、促進血液循環、增加新陳代謝等延緩衰老。只需一張椅子，讓行動不便、關節退化的長者也輕鬆運動鍛鍊。

精選動作示範：

圖一

圖二

健體運動

活力拍子舞

目的：

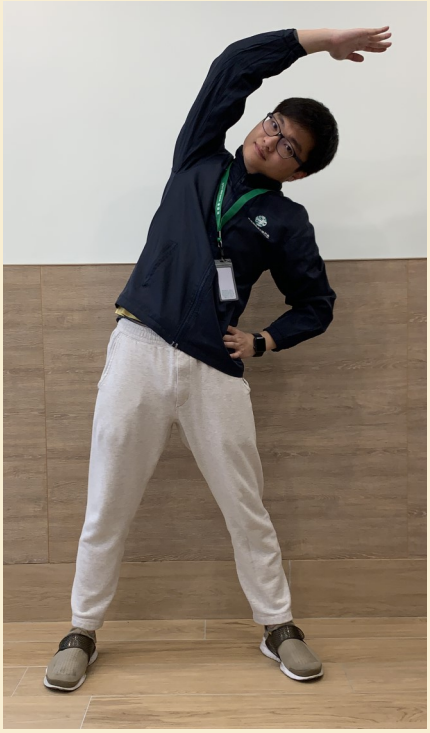
- 透過舞蹈訓練伸展各組肌肉
- 增加肌肉活動能力

課堂內容：

透過六個舞蹈動作，伸展身體其肌肉，舒緩身體痛楚和增加肌肉活動能力。另外，利用音樂治療中的歌曲及音樂來達到加強記憶的效果。舞蹈可以舒緩身體各組肌肉和關節的痛楚，如果身體各組肌肉和關節常常感到痛楚，影響生活作息，如逛街和上落樓梯會變得困難。

精選動作示範：

圖一



圖二

健體運動

活力健康操

目的：

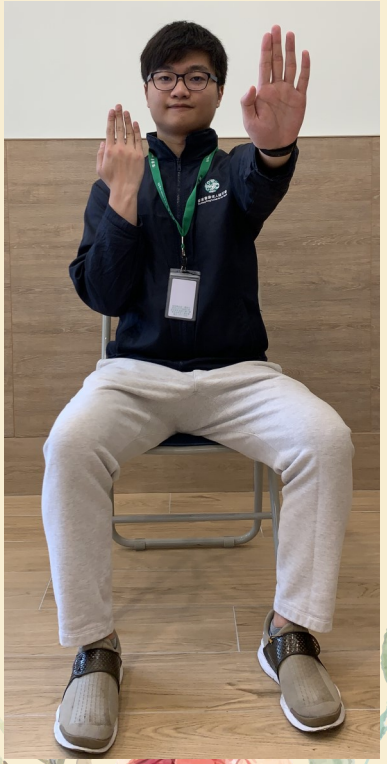
- 透過舞蹈訓練伸展各組肌肉
- 增加肌肉活動能力

課堂內容：

透過九個不同舞蹈動作，增加運動趣味性，吸引認知障礙症患者主動操練。伸展和舒緩其身體各組肌肉的痛楚 (斜方肌、腹肌、背肌和四頭肌)，燃燒脂肪，預防慢性疾病。

精選動作示範：

圖一



圖二

健體運動

日常生活運動

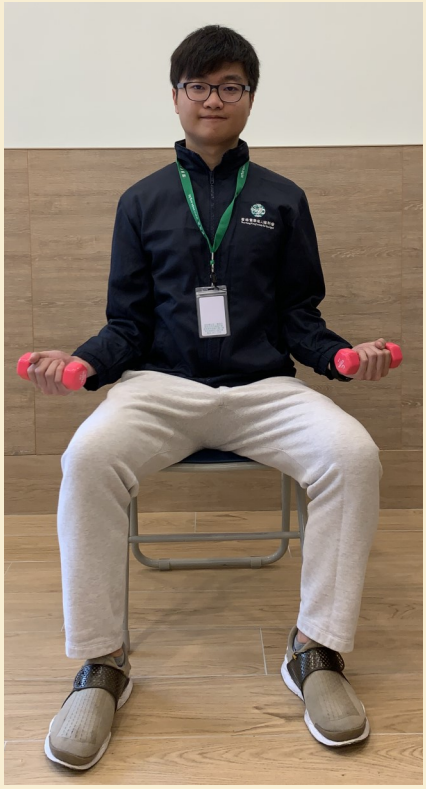
目的：

- 教授他們日常生活怎樣鍛練身體和推廣健康飲食
- 增強創意力和肌肉力量

課堂內容：

透過日常生活鍛練身體的器材增強創意力、肌肉力量、關節活動能力和平衡力。另外，介紹健康飲食可以預防慢性疾病，例如:高血壓、心臟病和糖尿病等。

精選動作示範：



圖一

圖二

健體運動

方型踏步

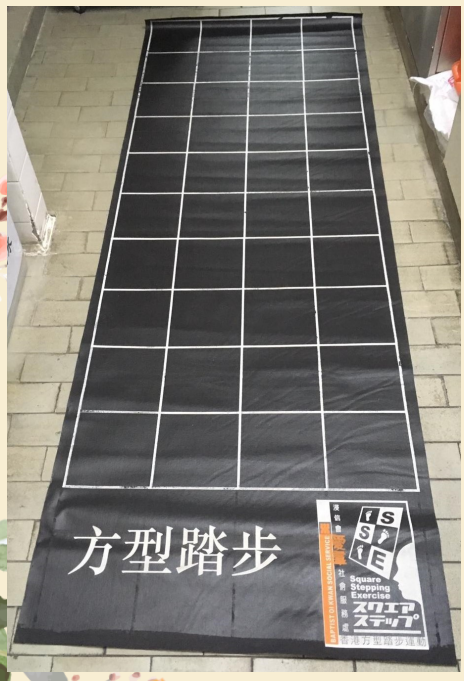
目的：

- 訓練雙腿的肌肉
- 增強腦部記憶力及訓練大腦認知能力

課堂內容：

利用步行作為鍛鍊平衡力的基礎，超過200種踏步方式。認知障礙症患者通過運動的訓練，可以鍛鍊雙腳肌肉，從而預防跌倒。另外，提升身體平衡力及身體的協調能力，避免被別人撞到後失平衡。另外，他們需要記住步法才知道怎樣行走，故可以增強腦部記憶力及訓練大腦認知能力。

器具展示：



方型踏步運動是一項發源於日本，經長久臨床研究及經驗發展而成的遊戲形式運動，有助提升平衡力、訓練思考及促進身心健康，促進社交生活。

健體運動

旋風球

目的：

- 訓練他們專注力
- 腦筋思考和肌肉協調性

課堂內容：

旋風球的玩法多變，有單人和雙人。多人遊玩的時候，患者需要與別人商討策略，從而提升溝通能力。另外，單人遊玩時製定目標，讓他們擊中，可以訓練腦筋思考和肌肉協調性。最後，運動過程中，需要他們精準度，加強了他們的專注力和穩定性。

器具展示：

旋風球是一種新興運動，可以吸引患者的目光和鼓勵他們做運動。

健體運動

創意運動遊戲

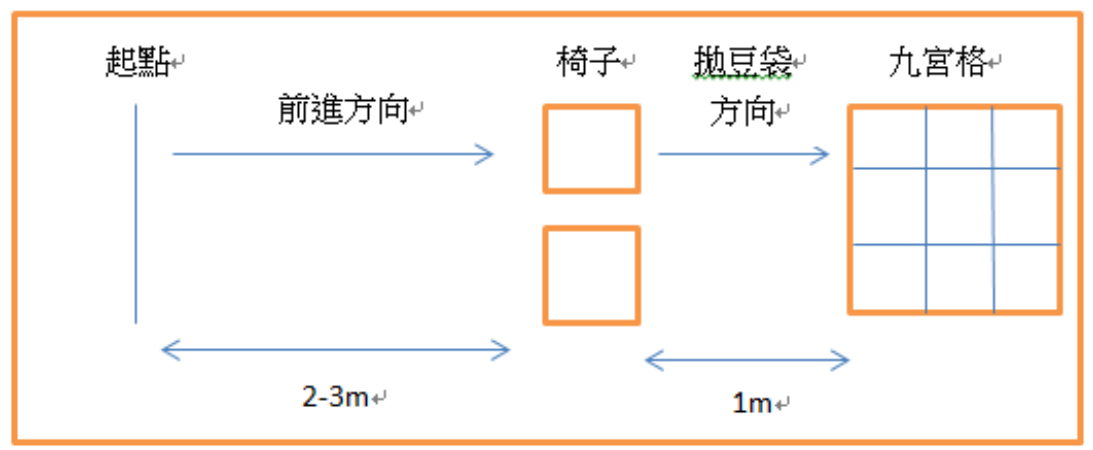
目的：

- 透過具創意運動遊戲訓練身體協調性
- 增加長者社交能力

課堂內容：

各種不同創意運動遊戲，有單人和雙人。多人遊玩的時候，他們需要與別人商討策略，從而提升溝通能力。另外，單人遊玩時製定規則，讓他們跟隨，可以訓練腦筋思考和肌肉協調性。最後，運動過程中，需要他們精準度，加強了他們的專注力和穩定性。

玩法展示：



玩家會有起點夾住一個迷你健身球走到去椅子，椅子上會擺放豆袋或毛巾。之後，他們拋豆袋或毛巾到九宮格內。最快把三個格連成一線的隊伍就勝出。

運動器材展示

電動單車機

上肢訓練器

Kinect

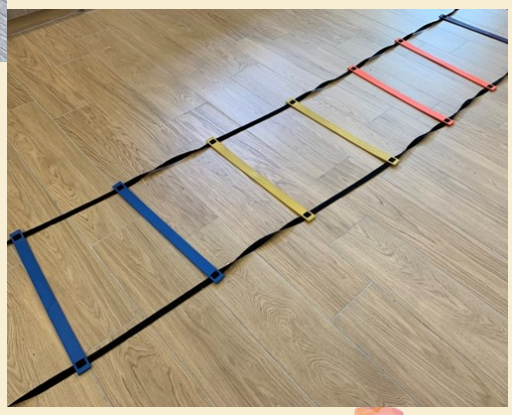
體感遊戲

運動器材展示

旋風球

迷你健身球

拉力帶



速度梯

運動器材展示

拋圈遊戲

飛碟

啞鈴

沙包

小食菜式

患者每天均有小食製作及享用時段，他們需要一同參與製作過程，共同烹煮健腦營養小食。鍛煉腦筋的同時，亦能訓練大小肌肉。

三文魚他他多士

牛油果醬配墨西哥栗米脆片

陽光金果薯仔沙律

洋蔥牛油果吞拿魚多士

紅棗夾核桃

五青汁

小食菜式

香蕉豆漿

橄欖油烤彩虹時蔬

牛油果火腿三文治

香蕉糕

士多啤梨果乾

果仁乾果球

小食菜式

檸檬迷迭香橄欖油蛋糕

牛油果煙三文魚多士

菠蘿奶昔

香蕉乾

芝麻糕

鯖魚章魚燒

小食菜式

番茄配麵包

藍莓乳酪

牛油果青瓜多士

蘋果乾

低糖香蕉核桃蛋糕

蘆筍茄子串串燒

小食菜式

三文魚串燒

牛油果鮮茄多士

石榴汁

玉米鮪魚卷

低糖核桃糊

提子脆脆芭菲

小食菜式

牛油果培根蛋

吞拿魚蕃茄杯

栗米薯蓉小丸子

低脂蔬果豬肉串

低糖黑糖紅棗糕

牛油果紫菜卷

營養價值

特級初榨橄欖油

豐富單元不飽和脂肪，有助減慢腦部老化，提升腦力。

牛油果

不飽和脂肪酸有利於大腦中血液的流動，增加血液循環； 有增強記憶力、提升認知能力的功效。

蕃茄

紅色蔬菜含維他命 E、C 能軟化血管，延緩衰老。

三文魚、鯖魚、吞拿魚

含豐富的奧米加-3 脂肪酸；降低血液中甘油三酯的水平；減低患心血管疾病及認知障礙症的風險。

黑芝麻

黑芝麻可以幫助人們預防和治療膽結石，同時還有健腦益智、延年益壽的作用

營養價值

菠菜

菠菜含豐富葉黃素，經證實有助對抗認知能力下降。

藍莓

經醫學證實，藍莓是有助大腦對抗自由基侵襲的健腦食物，有利於學習和肌肉活動能力。

雞蛋

雞蛋是人體的重要營養，它有助腦部發展和增強記憶力。

乳酪

它包含的腸道益菌有助大腦舒緩緊張情緒，並提升決策能力。

紅棗

紅棗可以促進新陳代謝，提高記憶力和注意力。

核桃

常食核桃有益於大腦的營養補充，具有健腦益智的作用。

營養價值

全麥食品

食品中的葡萄糖釋放時間較長，也就是說可供給患者較長的「電量」

果仁

含豐富鎂質，有助增強記憶力。

乾果(士多啤梨乾、香蕉乾、蘋果乾)

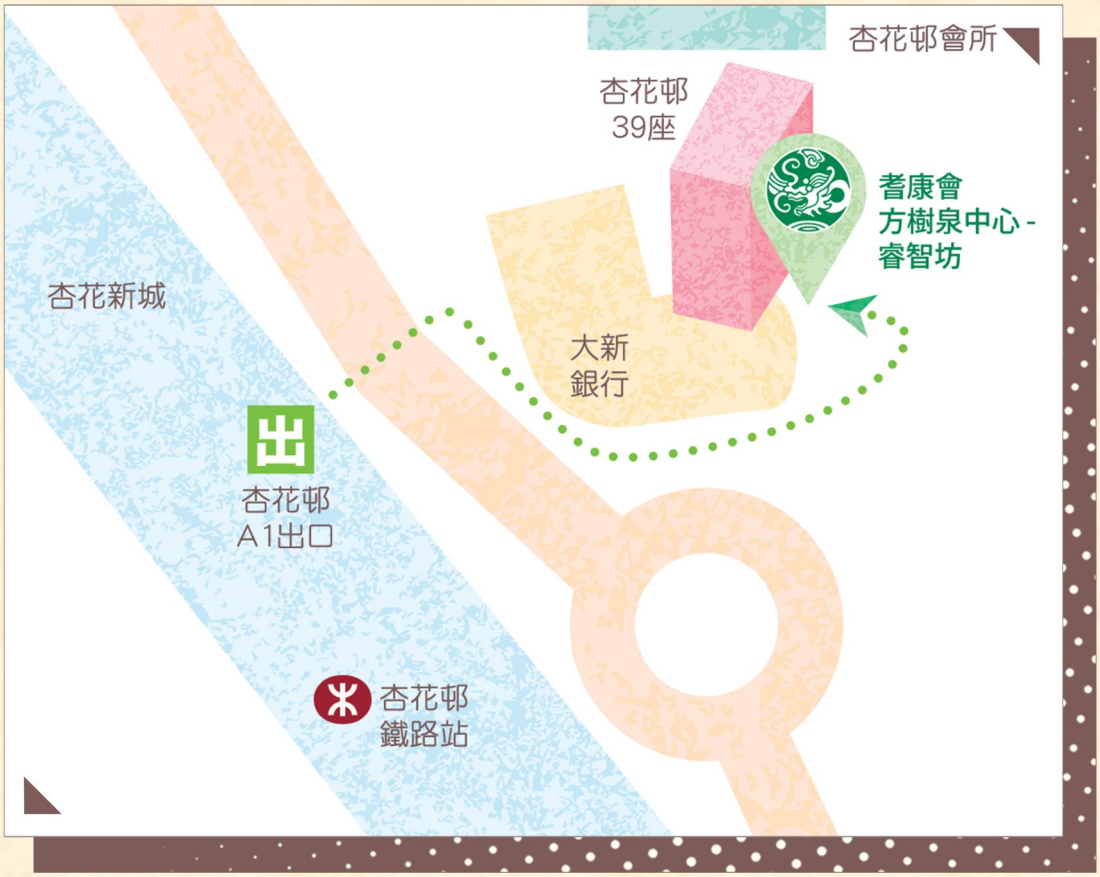
水果需較長時間消耗，能使患者更為集中精神。

菠蘿

含有豐富的葉酸，可促助多種細胞生長，並防止細胞崎型，對大腦細胞的健康發展甚有益處。

檸檬

富含維他命 C，具抗氧化效果，使大腦不易受到自由基的破壞而衰退。另外檸檬還可預防心血管病的食物，維持心臟的健康才能保證大腦能得到養份，所以亦間接對大腦有好處。



耆康會方樹泉中心 – 睿智坊

地址：香港柴灣杏花邨 39 座地下

〈杏花邨港鐵站 A1 出口步行 3 分鐘〉

電話： 2558 7608

傳真： 2505 1169

電郵： fscinfo@sage.org.hk