

華人長者健腦系列

找不同 (二)



簡介

健體運動在長者健康生活上扮演相當重要的角色，而健腦活動對每一位長者來說亦是不可缺少。多做健腦活動可保持腦筋靈活、思考敏捷、減慢衰退速度。有見及此，我們特別以華人文化為主題，設計及製作出《華人長者健腦系列》，希望透過長者熟識的內容作為健腦活動的媒體，提升長者對健腦活動的興趣和參與，訓練長者的記憶力、專注力、理解力、思考力、表達能力等等。

“找不同”旨在訓練長者的專注力、觀察力及記憶力。我們邀請了幾十位長者進行測試，以成功率及反應時間作為指標，將二十四組的圖片分成兩冊不同難度的系列，以配合不同程度長者的需要。

活動指引

玩法：每冊有十二組不同的圖片，每組圖片中有**五處**不同的地方，長者需要把不同的地方找出來。答案刊於每冊的最後三頁。

形式：單獨進行、與照顧者一同進行或以小組形式進行均可。

變化：1. 限時內找出所有答案，慢慢將限時縮短。

2. 鬥快於同一組圖片找不同。

3. 以競技形式，分組鬥快完成。

注意事項

1. 進行前，留意長者是否需要配戴合適的眼鏡。
2. 留意長者有否色弱的問題，如有的話要協助長者完成不同顏色的部份。
3. 適宜每完成六組圖片後稍作休息，然後再繼續。如長者出現疲態，便應立即暫停休息。
4. 多給長者時間。
5. 如長者未能找出答案，可逐步給予提示，用手指圈出答案範圍，然後慢慢把範圍縮窄。
6. 如長者不明白玩法，可用第一組圖片作為示範。
7. 找出答案後，可用這些長者熟識的懷舊物件作懷緬討論，增進溝通。
8. 如長者患有痴呆症，應多給予時間，亦要提供適當的引導。跟據我們的經驗，痴呆症患者都可以找出大部份不同的地方，而且表現得十分開心及投入。
9. 進行活動時，應多加鼓勵及讚賞長者，不宜正面糾正長者的錯處，避免用“錯”、“唔啱”等字眼。
10. “找不同”活動亦可隔一段時間後重新進行。

《華人長者健腦系列》找不同(二)

ISBN -10: 988-99124-1-4

ISBN -13: 978-988-99124-1-3

版權所有©耆智有限公司·賽馬會耆智園

Copyright ©2006 by PA Company Limited · Jockey Club Centre for Positive Ageing
All Rights Reserved

出版 Publisher: 耆智有限公司·賽馬會耆智園
PA Company Limited · Jockey Club Centre for Positive Ageing

地址 Address: 香港新界沙田亞公角街27號
27, A Kung Kok Street, Shatin, N.T., Hong Kong

電話 Telephone: (852) 2636 6323

傳真 Fax: (852) 2636 0323

網址 Website: www.jccpahk.com

製作 Production: Hippo Studio















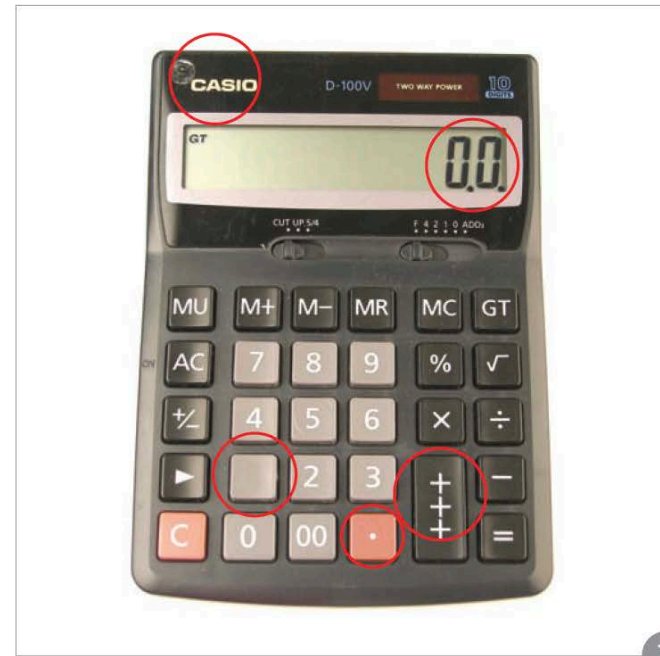
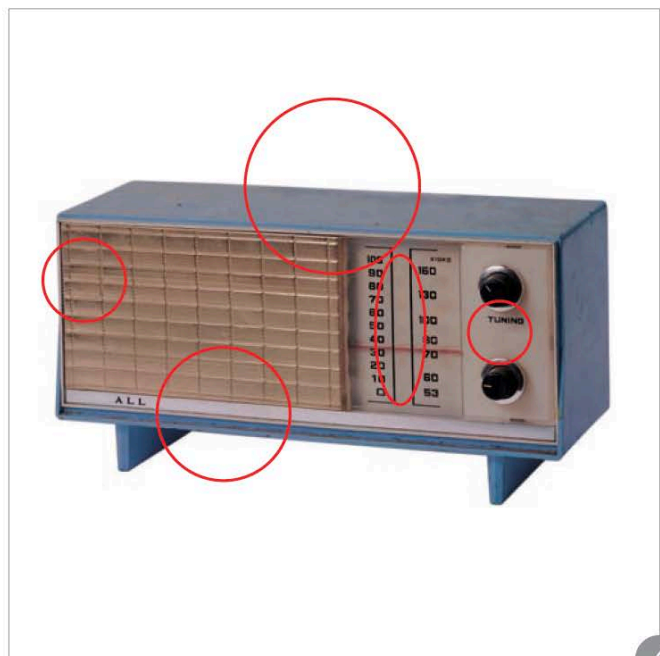
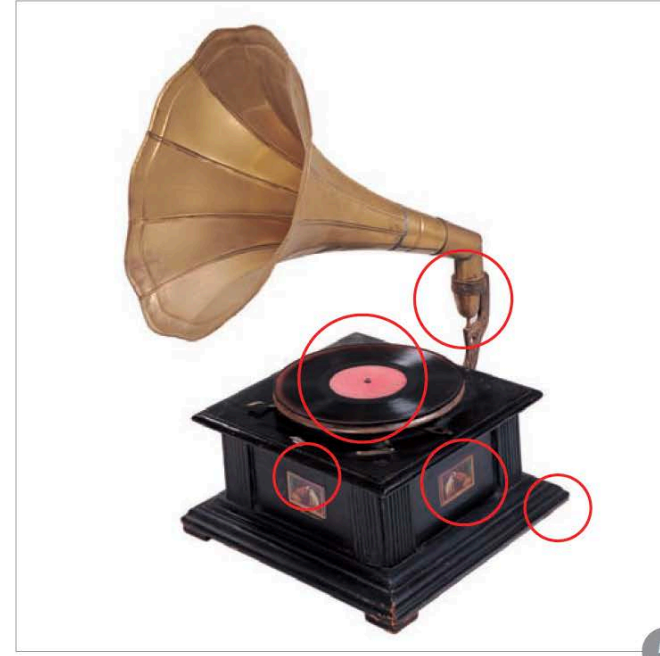














9



10



11



12

賽馬會耆智園 是由香港賽馬會慈善信託基金贊助， 並由香港中文大學管理；為一所非牟利的 痴呆症綜合服務中心

透過綜合服務的形式，提供一站式的服務，希望舒緩痴呆症患者家屬的身心壓力，以及向痴呆症患者提供適當的社交及心理活動，減慢認知能力及功能上的衰退速度。同時，本中心亦會透過不同形式的教育活動，為家屬照顧者、僱工及專業人士舉行講座、訓練課程及工作坊，增加知識及經驗上的交流，提升照顧痴呆症患者的技巧和生活質素。

一站式痴呆症綜合服務

- 記憶診所
- 日間護理服務
- 短期住宿服務
- 假日日間暫托
- 照顧者支援服務
- 資源及訓練中心
- 研究工作



Positive Products for Positive Ageing™
耆智產品 耆樂融融

《華人長者健腦系列》特別以華人文化為主題，希望透過長者熟識的內容作為健腦活動的媒體，提升長者對健腦活動的興趣和參與，訓練長者的記憶力、專注力、理解力、思考力、表達能力等等。



賽馬會耆智園
Jockey Club Centre for Positive Ageing



新界沙田亞公角街27號（毗鄰沙田醫院）
27, A Kung Kok Street, Shatin, N.T., Hong Kong

電話：2636-6323 網址：www.jccpahk.com
傳真：2636-0323 電郵：info@jccpahk.com

ISBN 988-99124-1-4



9 789889 912413

版權所有 不得翻印
All Rights Reserved