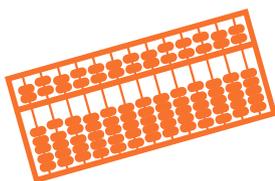
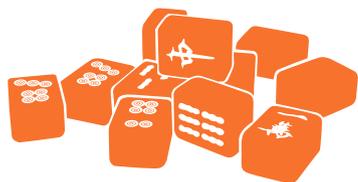


華人長者健腦系列

# 睿智遊樂園



50個長者智力遊戲冊



# 序

老年痴呆症是腦部退化的統稱，病患者往往因認知能力的衰退而影響日常生活，病患後期更失去部份或全部自我照顧能力。根據衛生署及香港中文大學最新一項研究顯示，居於社區中的七十歲以上痴呆症人口約佔全部長者總人口百分之九點三。以此推論，每十個七十歲以上的長者，便約有一人患有痴呆症。有見及此，賽馬會耆智園多年來更致力提供優質服務予痴呆症長者，以改善其生活質素並致力透過訓練及社區活動，以增加普羅市民對此病的認識。

「鍛鍊大腦」已成為歐美等先進國家推遲痴呆症發病率的其中一個口號，其他還包括均衡飲食、常做運動、預防及控制長期病等。因此，「鍛鍊大腦」不應是痴呆症患者的專利，還包括所有希望預防及延遲痴呆症發病的人士，包括你和我。當人口老化的問題日趨嚴重，如何有效地預防及推遲痴呆症，將會是未來公共衛生的重要議題。

本人謹代表賽馬會耆智園，多謝本園的長者協助預先測試活動的有效性及其趣味性，並感謝有關家屬同意拍攝工作。期望本書能造福香港以致華人社會，使更多長者受惠。如果能有效地推廣「鍛鍊大腦」並大腦健康，實為本書出版之目的。

## 郭志銳醫生

賽馬會耆智園總監

香港中文大學內科及藥物治療學系教授



# 目錄

i	序
p3	智力活動延緩腦部衰退
p4-7	好玩的智力訓練
p8-14	推行智力激勵活動的經驗分享
p15	遊戲冊的應用
p16-17	如何使用遊戲冊（一）~ 各項名稱的大意
p18-19	如何使用遊戲冊（二）~ 流程圖
p21-101	40個長者小組智力遊戲
p103-123	10個長者單對單遊戲
p124-125	參考資料
p126-127	智力遊戲索引
p128	敬老護腦小貼士
p129	賽馬會耆智園的服務



# 智力活動延緩腦部衰退

提起「健腦活動」，你會聯想起甚麼？美國人保羅丹尼遜博士創立的「健腦操」（brain gym）？在日本十分流行的數獨遊戲（Sudoku）？長者的專利活動？抑或近年在香港流行的掌上電子遊戲和網上健腦遊戲？據《紐約時報》的資料顯示，2007年美國國內以電腦來增強大腦功能的產品，其市場營業額達8000萬美元，較2005年的200萬美元，增幅達四十倍，顯示健腦活動的需求量近幾年不斷擴大。為何人們開始注重「健腦」？其中一個原因便是希望藉著這些「健腦活動」，來防止老人痴呆症。

健腦活動與腦部健康有何關係？根據賽馬會耆智園最新的科學覆審顯示，英美等地的研究證明，健腦活動對減低或推遲痴呆症的發病率有直接或間接關係。美國一項大型研究追蹤接近三千名美國國民，發現健腦活動對參與者的記憶、執行速度及判斷能力有明顯的改善，其中改善判斷能力的功效更持續超過五年。此外，據本園一項研究顯示，參與日間服務的初期痴呆症患者，其認知能力的改善相對於沒有參與服務者為佳。另外一項有趣的研究顯示，相對於其他健腦活動，例如閱讀、下棋等，收看電視會增加記憶衰退的速度。

讀者可能會有興趣知道哪一種健腦活動適合自己，本人希望你能從書中找到答案。順祝大腦健康。

## 何貴英

賽馬會耆智園總經理



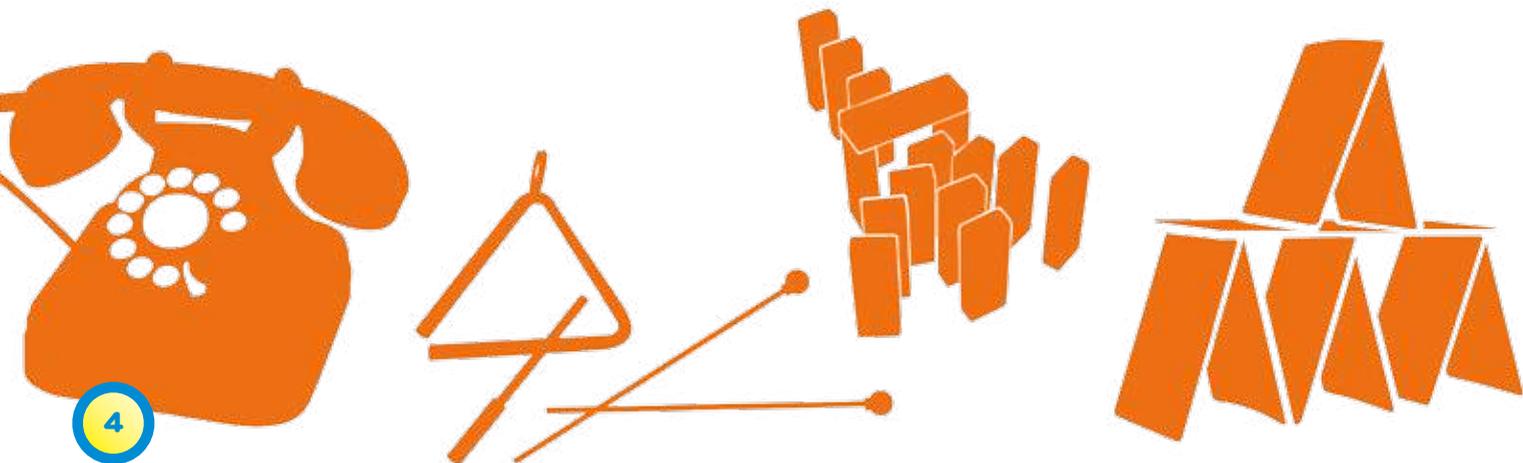
# 好玩的智力訓練

正如前面所述，有研究顯示「智力訓練」有助預防老人痴呆症和減緩老人痴呆症患者的智力衰退。但什麼是「智力訓練」？哪一類「智力訓練」最有效益？正如體能一樣，智能要不斷鍛鍊才能保持最好狀態，那麼如何能使長者持之以恆地參與「智力訓練」。

克雷爾（Clare）及活士（Woods）總括了用於痴呆症患者的「智力訓練」，當中可分為三大類<sup>1</sup>：

## 1. 智能激勵活動 (Cognitive Stimulation)

由「現實導向小組」演變出來的智力活動模式。活動的目的以刺激多方面的智能和鼓勵社交聯誼為主，並以小組遊戲形式推行。每一位活動參與者均視為平等的個體，他們按著活動的主題自由發揮，產生互動，而帶組員的角色主要是介紹主題及鼓勵和促進組員的參與。



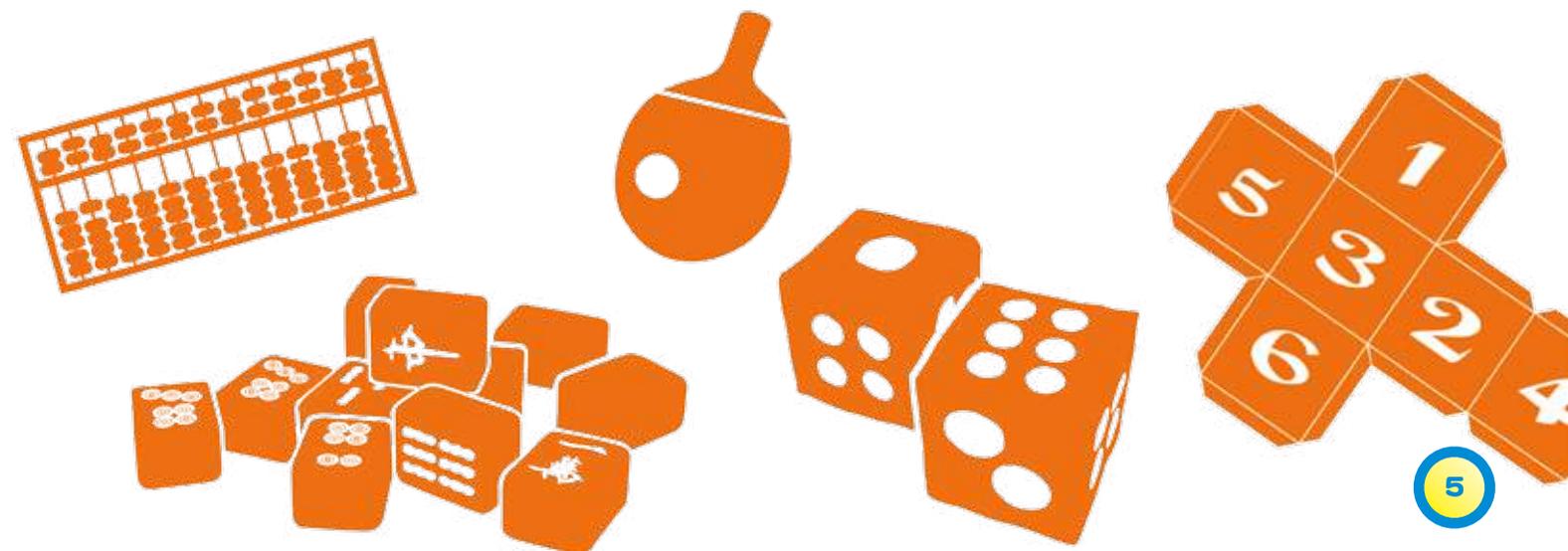
## 2. 認知訓練 (Cognitive Training)

針對性的訓練，如專注力、記憶、計算等能力的訓練活動，多以練習簿（paper-and-pencil）方式以及訓練者和參與者互動進行訓練，大多以單對單方式推行，亦有以小組形式進行的。由於電子科技的發展，目前已有不少電腦認知訓練教材（computerized cognitive training program）。

## 3. 認知康復 (Cognitive Rehabilitation)

此類訓練是針對單一患者的康復治療，按個別患者的能力、缺陷和環境資源來設計訓練內容。訓練主要由專業同工推行和監察，活動的最終目標是讓患者盡可能重投生活，參與各日常起居項目（如個人自理、家務和娛樂）。

現時的實證科研並沒有顯示哪一類訓練較為優勝，它們各有所長。然而，在三類「智力訓練」之中，「智能激勵活動」（Cognitive Stimulation）是最能引發患者的參與和持續不斷的投入，而不脫離社交生活的智力訓練活動。



由英國威爾斯大學的精神病行為中心學系（Department of Psychiatry of Behavioral Centre of the University of Wales）及痴呆症服務發展中心（Dementia Services Development Centre）於2003年發表的一項隨機對照實驗（Randomized Control Trial）顯示，「智能激勵活動」能有效改善痴呆症患者智力表現及生活質素<sup>2</sup>。此項研究由斯佩克特博士（Dr. Spector）及活士（Woods）等學者於英國169所日間中心和老人院進行，共有201位輕度至中度（MMSE 10-24）痴呆症患者，完成為期7星期每週兩次45分鐘的智力小組活動。完成整個活動計劃後，患者的簡短智能測驗（MMSE）分數有明顯的上升，而患者於痴呆症生活質素量表（QoL-AD）中的「活力指數」（energy level）、「記憶」（memory）、「人際關係」（relationship with significant other）及「應付家庭雜務的能力」（ability to do chores）方面均有顯著的改善<sup>3</sup>。

「智能激勵活動」如其他小組活動一樣，有其固定的程序，先是熱身遊戲及現實導向活動（包括組員的名字、時間、日期及地點、是次小組遊戲名稱等等）<sup>4</sup>，常用的道具是現實導向板，多元的活動主題包括：金錢運用、文字遊戲、熟識的人物等。由於「智能激勵活動」以康樂活動（recreational activities）形式推行，氣氛輕鬆，目的旨在參與，勝負並不重要，因此任何一位照顧者均有資格帶領遊戲，有基本的安全意識和與患者相處的經驗就能勝任。活動亦無特別限制，用具是日常生活物品（every day objects），要經常推行並不困難。詳細的小組程序於「如何使用遊戲冊」一章介紹。

另外，類近的「智能激勵活動」亦可以單對單形式推行，由照顧者帶領患者參與智力遊戲。法里納（Farina）等研究員比較「整體智力刺激」（global stimulation）及「特定智能訓練」（cognitive-specific）活動對輕度至中度痴呆症患者的行為、情緒、智力表現、日常活動的參與，以及照顧者壓力等方面的影響。他們發現「整體智力刺激」於減低患者的情緒和行為問題，以及提升患者生活參與有明顯的作用，亦能有效減輕照顧者的不安（distress）<sup>5</sup>。法里納等研究員認為「整體智力刺激」給予照顧者參與智力訓練的機會，有教育照顧者認識痴呆症患者的作用，而照顧者與患者一同參與遊戲有助改善關係，兩種因素均有助減低照顧者的不安。

照顧者於家中為痴呆症患者提供智力訓練是最好不過的，根據蘇格蘭地區學院指南網路（Scottish Intercollegiate Guidelines Network）於2006發表的《國家臨床痴呆症患者管理指引》（Management of patients with dementia: a national clinical guideline）<sup>7</sup>，指出照顧者應在家中為痴呆症患者提供「智能激勵活動」，而這類活動應不需要專門的教育或訓練就能推行的，以收持續訓練的果效。

其實，在老年痴呆症初期主要受影響的智力範疇是外顯記憶（declarative memory），如情景記憶及短期記憶（episodic memory and short term memory），其他如語言、運動、知識運用、邏輯推理等，以至程序記憶及促發記憶（procedural memory and perceptive priming）等相對保持完整<sup>8,9</sup>，他們可以參與多樣化的活動，尤其是經過細心編排及有帶組員支持的小組活動。

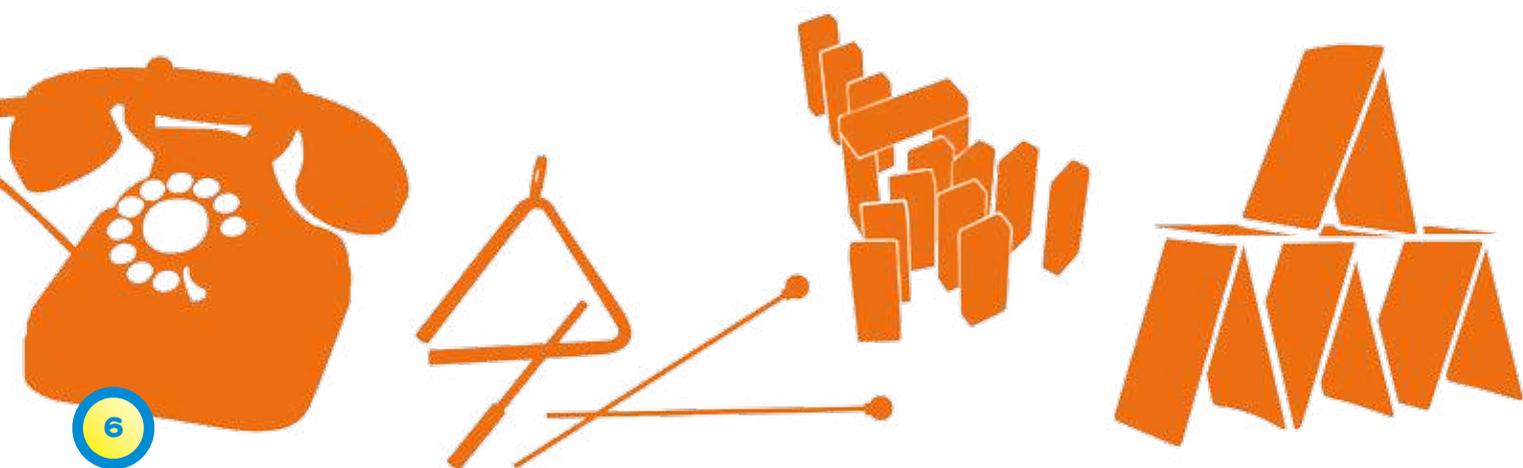
本遊戲手冊旨在提供有關「智能激勵活動」的參考，讓日間中心的工作人員、老人院的職員和家中的照顧者等一同參與痴呆症患者的智力訓練，使患者能繼續積極晚年與他人保持活躍的社交接觸，延緩病情的進展。我們在設計遊戲時亦運用了不同的智力訓練元素，如無挫敗的學習（Errorless Learning）、視覺塑像（Visual Imagery）和明確（記憶）編碼／讀取提示（Encoding Specificity／Supported Retrieval）等等，這些技巧均有助刺激參與者的記憶<sup>10</sup>。

希望本遊戲冊能刺激讀者的思維。讀者亦可按患者的喜好和能力，發揮個人的創意，演變更多能帶給患者快樂和活力的遊戲！

## 李仲欣

服務經理／職業治療師

註：以上1-10項的參考資料列於124-125頁。



# 推行智力激勵活動的經驗分享

為痴呆症長者設計及推行智力激勵活動是一項特別的工作，尤其是在設計策劃後，要推行和實踐，當中有困難亦有驚喜。在過程中自己亦不停在提問、尋找解決方法、再提問、又調整活動的內容。以下希望以一個問答的方式與大家分享過程中的經驗：

**Q：你們共用了約一年的時間製作此遊戲冊，可否總結一下你的感受和經驗呢？**

A：「每天的活動可以很簡單，內容卻是豐富的。活動由生活開始！」開始構思遊戲冊內容時，我們便想到長者的日常生活點滴，如傳統、生活習慣、中心活動流程，都是可以激發長者不同方面的思維反應。無論是活躍的或是較被動的長者，在不同的活動中都能發揮所長。於是我們將一些現有可以促進社交的活動，如紙牌、講故事和競賽等，加以改良並製作成遊戲，讓長者樂在其中。看到長者們能在不同的活動中表現自己的長處：有的記性好、有的計數快、有的創作力強、有的身手敏捷、有的具領導能力；我們覺得很高興，也很滿足。雖然長者的教育程度、背景都不同，不過只要在安排上花點心思，他們便可以

有很好的發揮。此外，我們也設計了一些文字及非文字活動，來切合不同的長者需要。甚至在進行活動時，座位、分組的安排等細節，我們都輯錄於遊戲冊中，希望藉此與大家分享有時一些好玩的活動，細緻的環節和安排也是活動成功的關鍵。最後，曾聽到不少人會害怕開小組，因為要預備的工具多，長者的能力參差，要想出合適的活動主題既傷腦筋又費神。不過細心再想，其實生活中隨手可找到的工具和材料真不少，一份報紙，一些食品，甚至一根繩子也可以作為工具。盼望遊戲冊中，我們的經驗和活動可以幫助大家，再創更多好玩、精彩的遊戲活動。

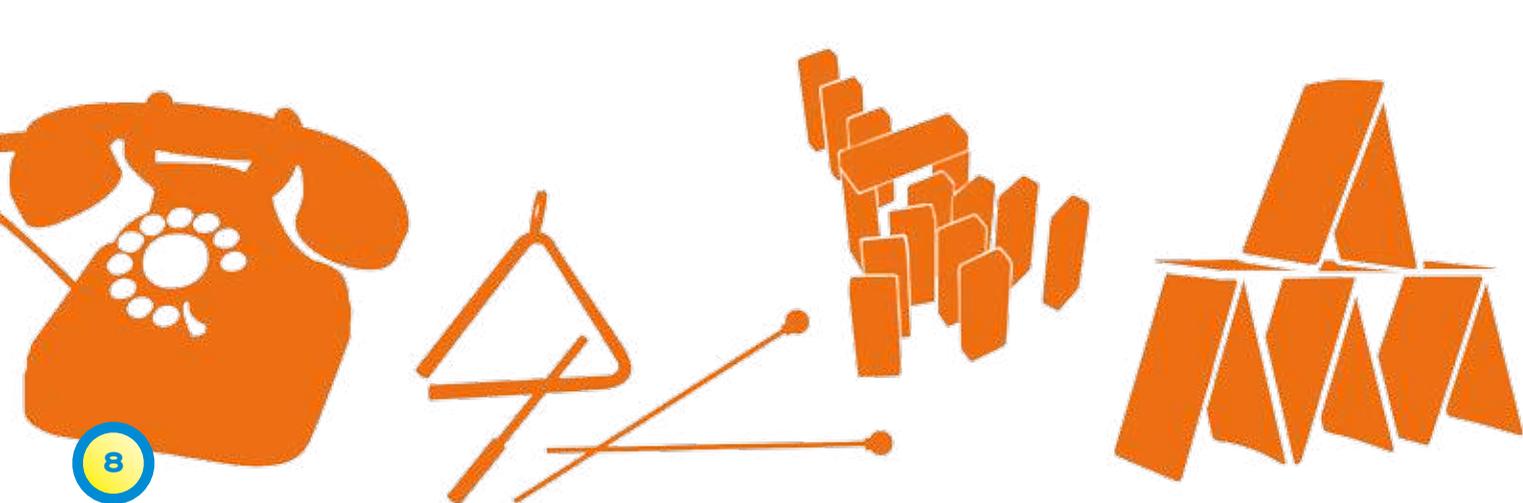
**Q：有什麼難忘的事情可以分享一下？**

A：長者們的能力的確不能小覷，在小組過程中他們的創意叫人驚喜，例如作打油詩時，他們能對上很精闢的字句；在模擬情景時又能代入角色扮演之中，對白自由發揮之餘又不離題。此外，在遊戲結束後他們亦能記起遊戲時所出現的名字，這些都令我們印象深刻。

**Q：怎樣才能帶領一個成功的小組？**

A：「稱心合適」是關鍵。稱心是指長者喜歡的和感興趣的活動；合適指的是智力，體力，文化及學歷背景等都能配合長者的情況。挑選興趣相近、能力相若的長者成為組員是帶組員需要預先作準備的，帶組員可參考：

1. 簡短智能測驗（MMSE）的分數，了解長者的大概智能程度；



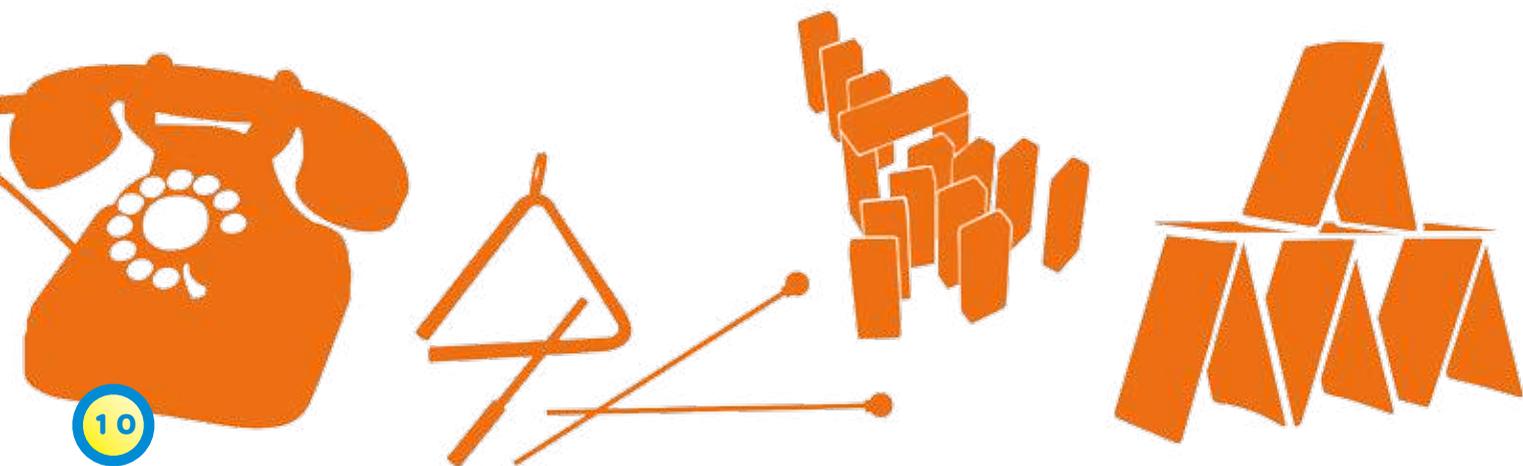
- 平日的觀察及照顧者提供有關長者的興趣和專長；
- 長者的個性和喜好，包括動態和靜態，例如：
  - 語言：長者平日是否特別喜歡傾談／發表意見／閱讀／書寫？
  - 創意：長者會否喜歡發明，或會有一些新穎的意念？
  - 運動：長者是否特別鍾情運動／球類的活動？
  - 繪畫：長者會否喜愛繪畫？手工藝？

能找到長者的興趣及專長，就容易引起他們參與小組的動機和興趣，相對也容易投入小組之中。

### Q：還有那些技巧讓帶組員能成功帶領小組？

A：主要有三個要點：

- 帶組員應留心選取小組的物資。物資要配合長者的文化背景、身份、性別等等；以選擇日常用品較合宜，因為可減低長者因陌生而抗拒參與小組的情況；
- 帶組員要時刻留意長者因感覺衰退而帶來的不便。宜選用放大的、清楚的圖片／圖畫，以簡單的規則、多用示範、循序漸進為本，更可加入動作元素；
- 帶組員需作帶組前預備，如對題目有基本認識，熟習遊戲玩法等，使臨場需要應變調整遊戲的難度時更容易掌握。

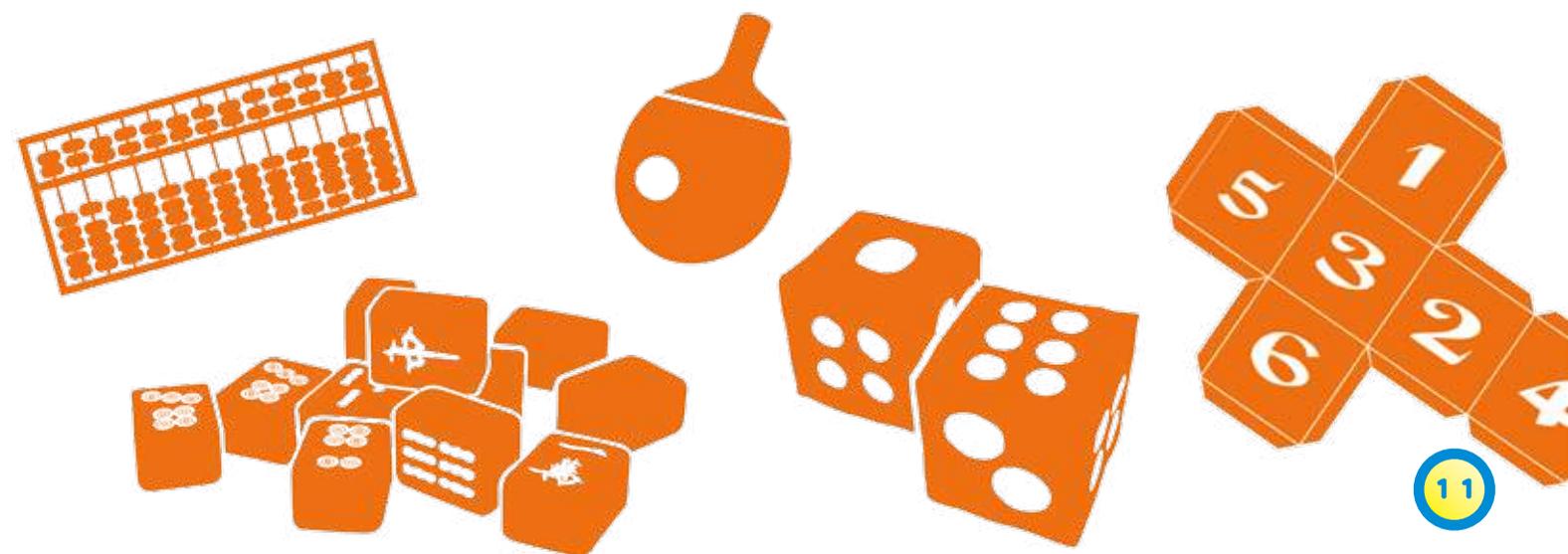


### Q：智力激勵活動中有很多需要長者商量和討論的遊戲，長者能夠投入嗎？

A：此類遊戲相對是長者較難投入的，不過透過帶組員親身示範、提示和鼓勵，長者便較容易開展和參與。其實當長者們建立了互信後，就會越來越習慣和投入這種遊戲模式。另一方面，帶組員不妨先將組員一對一對的配對，並常常以此配對一起參與小組，這有助長者建立關係。

### Q：如何界定小組是否成功？

A：我認為是「長者投入感」。遊戲不單只是智力活動，而且需要長者全人參與，長者越能投入，他們在智能和體能各方面得到的回應亦更積極，能有積極的參與，長者才會得益。當然，保持智力評估分數、知道時間地點人物、學習新技能等等都是重要的，但長者不是學生，分數對他們來說意義不比生活快樂、活躍社交、表達自我重要。評估分數可作為其中一個指標，但小組的目標應該是長者能開心和投入的參與大部分的遊戲。因此帶組員每次都要詢問長者對小組的意見，以作適當的調整。



### Q：如何增加長者的投入感？

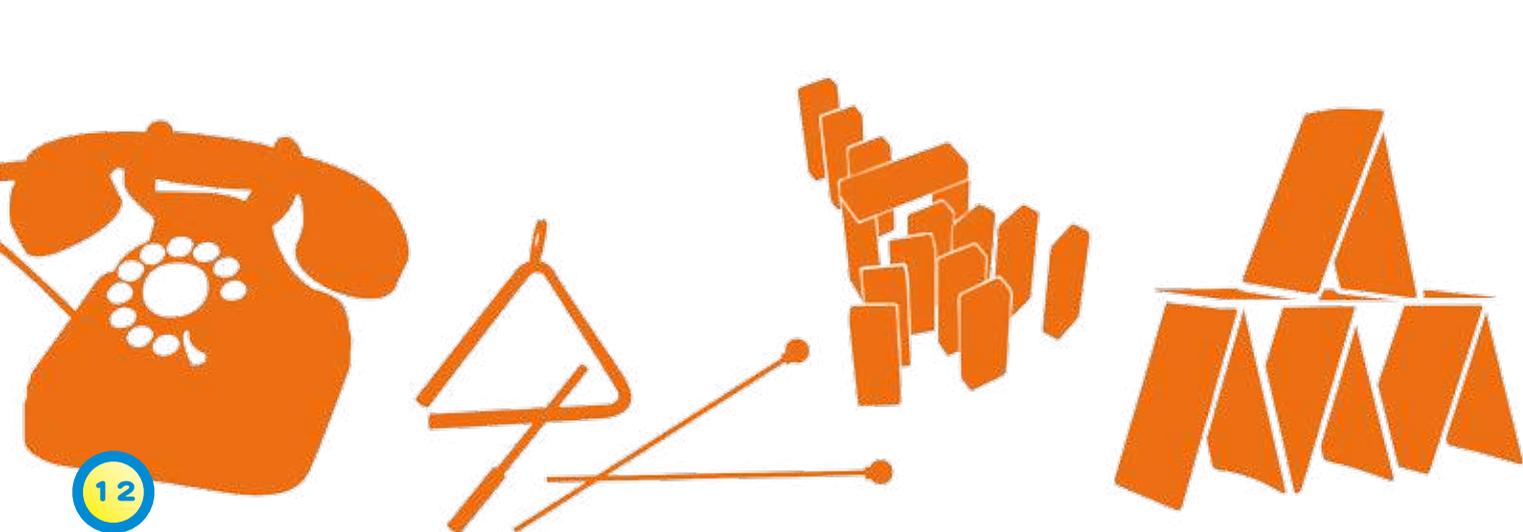
A：遊戲和小組活動對於長者來說是一件不熟識的事，他們年青時大多忙著工作和養育子女，玩樂對他們來說是一件十分奢侈的事。加上社會上、甚至連長者自己也標籤了「年紀大等於無用」，故他們未必習慣參與，尤其開始時帶組員要需給予很多的鼓勵和營造氣氛。至於言語方面，帶組員要避免用一些挑戰性的字眼如「現在考下你地……」、「你地記唔記得……」、「我現在訓練你的記性……」等等。帶組員如能夠讓長者在愉快的心情下學習，記憶及學習上的成效會更佳，因此當需要長者去做一些對他們來說具威脅性的練習時，例如繪畫圖像，工作人員不需要一開始便強調繪畫，反之可以先和他們分享與主題有關的經歷和感受，將資料具體化後才開始畫畫，效果可能更佳。此外，切忌直指長者錯誤，只要強調遊戲本身輸贏並不重要，最重要是投入開心。無錯誤的學習氣氛是小組的大前提，帶組員需時刻緊記。

### Q：如何營造良好的小組氣氛？

A：方法一是利用長者的優點或最擅長的技能。方法二是多使用動作和唱歌在遊戲中。方法三是不設對錯、輸贏的遊戲規則。讓組員能自由發揮，如對對聯，作打油詩時，只要給予押韻的尾音，長者可以有意思地將句子延續便可。

### Q：智力激勵活動是如何幫助長者記憶呢？

A：智力激勵活動是利用長者保持得較好的智能。長者因為年老而短期記憶日漸衰退，但他們仍然可靠其他系統進行記憶。研究提出一個稱為「內隱記憶」的記憶範疇。「內隱記憶」是在有意識或無意識的情況下，長者從重複的經驗中不知不覺中形成記憶的一個學習過程。我們均了解痴呆症長者難於牢記名字、約會，「內隱記憶」使他們於一段時間後能產生印象，對早期的患者來說這種印象很重要，有助提昇他們日常生活的獨立性；以耆智園為例，早期痴呆症的患者能知道廁所的位置、又能記得他們熟悉的長者而常常走在一起，有些甚至可以互相稱呼對方的名字。這些都不是強迫記憶可以得來的，是長者經長時間相處在重複的經驗中學習得到的。在遊戲小組中，我們都刻意安排這一類的學習，當中我們常用的一種方法是無錯誤的學習（Errorless Learning）：即在重複記憶的過程中避免輸入錯誤的訊息。在遊戲過程中，我們會加插如圖片、名牌等提示，長者在遊戲的重複步驟中及在遊戲道具的提示下存取記憶。遊戲例子如「擊掌為盟」和「眼明手快」等導向資料。此外是利用聯想，將新資訊聯繫到他們以往的經驗，一些他們熟悉的事物，能令長者更容易掌握新資訊，例如將名稱與他們熟悉的物件聯繫，使長者不知不覺間將新的資料與舊有的資訊聯想一起。遊戲例子為「同姓三分親」、「口甜舌滑」等等，就是運用固有知識和經驗來進行遊戲。



Q: 環境是重要的因素嗎?

A: 環境當然以寧靜或簡潔為佳。帶組員亦要留意小組人數，除指定遊戲外，最好是六至八人；活動若分組進行則每組最多兩至三人。組員太多會造成難以溝通及使輪候時間加長；座位最好編成弧形或圓形，增進組員間的互動及物資傳遞。

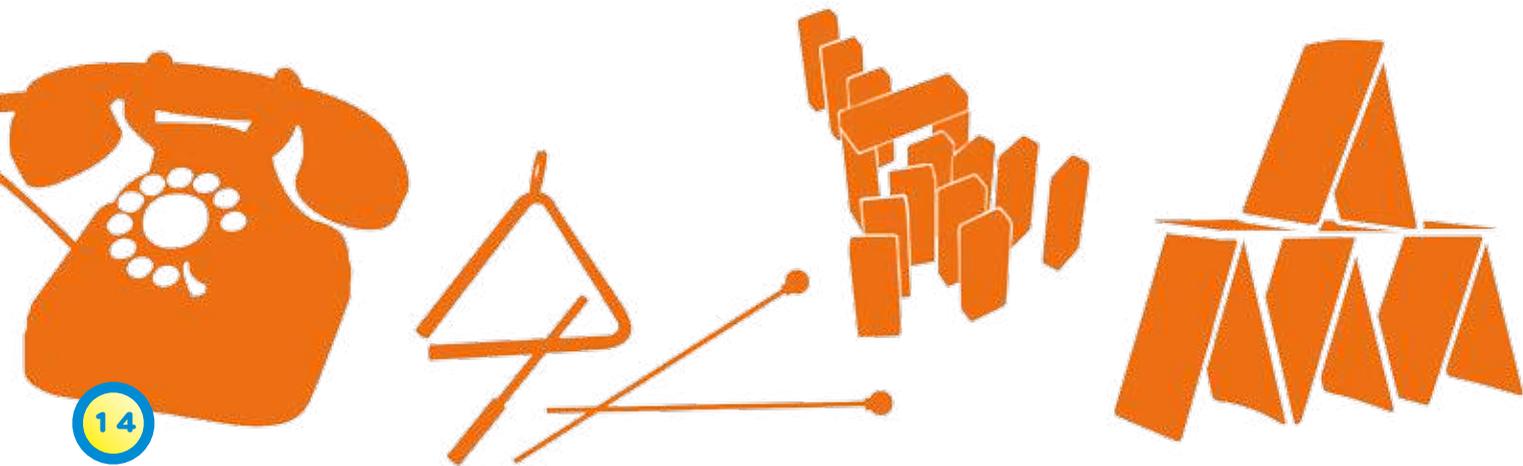
Q: 遊戲冊終於面世了，你們有何期望?

A: 很多照顧者跟我們分享：「我不知該怎麼做才能減慢長者的智力衰退？」和「他們終日坐在廳中發呆或睡覺，甚麼也不願做，我也不知跟他說甚麼和玩甚麼才好？」希望這本書能給他們一點啟發，在日常生活中，安排優質的活動及照顧予痴呆症長者，而長者們亦能從遊戲當中有所裨益。

工作小組成員

李仲欣、鄭嘉恩 (職業治療師)

劉安俊 (活動幹事)



# 遊戲冊的應用

我們為長者提供照顧是本著以下的服務理念：

- 要讓長者活得有尊嚴。
- 要待長者像自己的摯親一樣。
- 要讓長者感到被愛，支持及鼓勵。
- 長者亦有權利參與活動及表達自己。
- 每一位長者都是獨一無二的。

遊戲冊內的遊戲是為患有輕度認知障礙 (mild cognitive impairment) 或早期痴呆症的長者而設計的，因我們相信在遊戲中他們能得到訓練，表達自我的機會，群體的認同和接納。遊戲冊分兩部份：40個長者小組智力遊戲和10個長者單對單遊戲。



遊戲冊的目的：

1. 提供智能激勵活動持續訓練長者的智能；
2. 提供持續的現實導向資料；
3. 鼓勵長者保持活躍的社交聯誼；
4. 為照顧者提供智力訓練活動的資源。

遊戲冊的建議用途：

1. 供老人中心、日間訓練中心或老人院的同工參考，使他們能為長者提供智力活動。
2. 讓家屬、僱工及到戶作探訪或訓練的同工在長者家中提供單對單的智力遊戲。

# 如何使用遊戲冊（一）

## 各項名稱的大意

遊戲名稱：遊戲的名稱

遊戲內容：簡單的遊戲主題及性質論述。

智力刺激範疇：5為最大1為最少。讀者可於快速索引找到相關智力範疇的遊戲。智力範疇包括：

- 導向能力 (Orientation) 認識時間、地方及人物的相關資訊
- 學習能力 (Learning) 學習及轉化所學習到的
- 邏輯分析 (Intellectual Process) 包括類比、分類、抽象思考、推理、應變等等
- 解難能力 (Problem Solving) 認清問題、就地取材、挑選處理問題方案、實踐和調較處理問題的方法
- 專注能力 (Attention) 集中精神或同時處理多個項目
- 記憶能力 (Memory) 記憶儲存時間的長短及存取的能力
- 知識運用 (Fund of Knowledge) 程序性的記憶和固有的知識
- 創意能力 (Creativity) 創新和創造
- 組織/計劃 (Planning & Organizing) 定目標、下判斷、定計劃和策略、採取行動等等
- 社交能力 (Social Skill) 自我約束、理解他人、了解規範、溝通、合作

入組要求：要求以分數代表需要組員擁有的能力的指數，5分最高1分最低，以五角形分佈圖像表達。要求分為五類，它們包括：

- 雙手運動 組員需要運用工具或要求靈巧的動作
- 共通語言 組員間需要用語言來溝通
- 中國文化 遊戲牽涉中國文化或本土風俗的知識
- 文字運用 遊戲需要運用文字或一定的學術水平
- 行動靈活 遊戲需要站立或走動



受歡迎指數：參考賽馬會耆智園園友的評分而訂定，5 最高 1 最低

小組物資：需要帶組員預備的物資，通常是日常用品。

光碟資料：圖咭、圖片或文字檔等個別遊戲需要運用的元素。以中文視窗開啟光碟資料為佳。



# 如何使用遊戲冊 (二)

## 流程圖



### 單對單遊戲流程





# 40



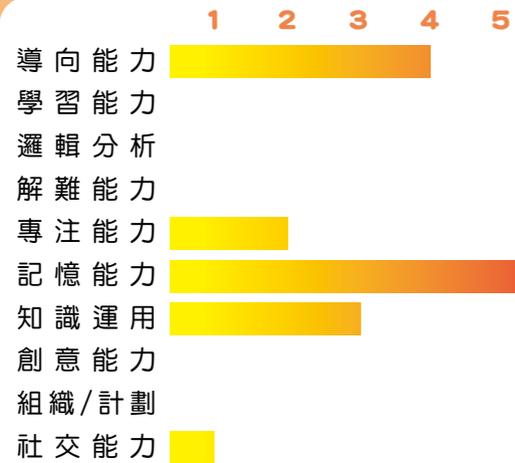
個長者小組智力遊戲

# 同姓三分親

參與者評分     

所謂同姓三分親，如果自己與某某名人、偉人和明星同姓氏，應該格外覺得親切，與有榮焉。此遊戲是找一個與自己同姓的名人，然後輪流說出並重複之前其他人的姓名，考驗記性之餘又能互相認識。

## 智力元素



### 光碟資料

無

### 所需物資

名牌



## 遊戲流程

- ① 各組員先思考一位與自己一樣姓氏的名人，並以接龍的形式一一講出，如鄭少秋的鄭、李嘉誠的李、劉備的劉、唐太宗的唐等等；
- ② 組員輪流重複前一位組員的饒口令之後再加上自己的饒口令，如此類推；
- ③ 帶組員問誰姓某一個姓氏時，組員們便要盡快指出來；
- ④ 如有組員指錯則該組員要回想並講出組員的姓氏跟哪名人、偉人和明星掛鉤。

## 帶組技巧

- 帶組員宜預先為各組員想好幾位同姓的名人讓組員作選擇，切記要找一些好名聲的名人啊！
- 帶組員應引導組員講出他為何選該名人，又或講講該名人的事跡，以加深組員的記憶。
- 起初可給予組員戴上寫上名人名字的名牌，當組員熟習遊戲後，才除下名牌。



# 2

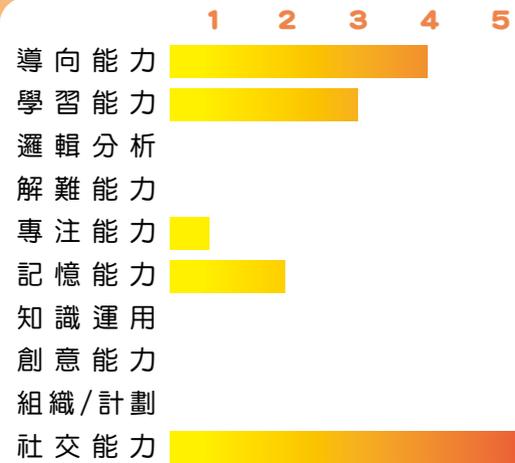
## 擊掌為盟

參與者評分     



這個遊戲大家一定不會陌生，其實就是撲傻瓜認人名，適合作熱身遊戲，刺激之餘又能促進大家彼此認識

### 智力元素



### 光碟資料

無

### 所需物資

帽六至八頂、名牌、報紙



## 遊戲流程

- ① 六至八人一組，組員圍大圈坐；
- ② 各人頭上戴一頂帽／戴上名牌，上面寫上自己名字；
- ③ 帶組員請一位組員來做「打手」用自己手掌輕拍其他組員的手掌！
- ④ 以「撲傻瓜」遊戲形式，快被打到的組員需要馬上喊另一位組員的名字，而「打手」聽到名字時要盡快於小組內找到該組員並輕拍其手掌一下；
- ⑤ 如組員來不及喊其他組員的名字而被「打手」打中，該組員就要站出來做「打手」！



### 帶組技巧

- 帽上／名牌的名字要寫得夠清楚、夠大，使「打手」容易看清楚。
- 帶組員應時刻提醒「打手」不要大力打組員的手掌，要玩得斯文！
- 帶組員要留心「打手」的行動，以免跌倒，有需要時可適當調較圍圈的大小。
- 如組員能掌握遊戲的玩法，帶組員可請組員脫下帽子／名牌。這時，「打手」真的要靠記憶去玩遊戲了！

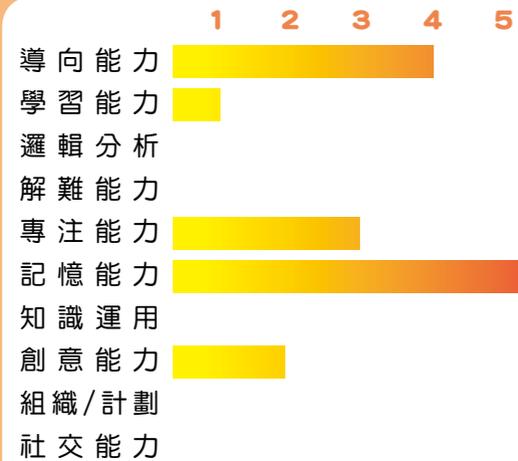
# 3 眼明手快

參與者評分     



動作遊戲最能帶動小組氣氛！這個遊戲結合動作和導向資料，鼓勵組員重複記憶，寓學習於遊戲！

## 智力元素



### 光碟資料

骰仔制作圖

### 所需物資

骰仔



## 遊戲流程

- ① 準備一至三粒大骰仔，骰仔六面貼上不同的導向資料，如地址（沙田／賽馬會／耆智園／亞公角街／27號／日間中心／2樓）或帶組員姓氏等。
- ② 組員圍大圈坐；
- ③ 按順序分配各組員一項導向資料（如第一位「沙田」；第二位「賽馬會」；第三位「耆智園」；第四位「亞公角街」；第五位「27號」；第六位「日間中心」…）；
- ④ 每位組員要創作一個動作表現自己代表的導向資料，如沙田可聯想為耕田而配上鋤泥的動作，另外賽馬會可做跑馬的動作等等；
- ⑤ 當組員準備妥當後，帶組員擲骰仔；
- ⑥ 看骰仔擲到哪一面，組員即時要做相應動作回應；
- ⑦ 如其中兩粒或三粒骰仔同時出現相同的骰面，組員則要按出現數目做相應次數動作，如此類推。



## 帶組技巧

- 起初只用一粒骰仔，有需要時只用骰仔的其中三至四面或只加入三至四項導向資料以減低遊戲難度。
- 協助組員熟習動作，一起重複練習，之後才配上骰仔。

# 4 原來係你

參與者評分     

這個遊戲是以音樂傳球作藍本，加入互相認識和動作元素，增加趣味性。組員在傳球的同時，要留心音樂的終結，快而準地說出組員的名字。忘記了？不要慌，組員可「提水」的呀！

## 智力元素



### 光碟資料

無

### 所需物資

球、名牌



## 遊戲流程

- ① 組員圍大圈坐；
- ② 帶組員選一位組員站在小組中間；
- ③ 開啟唱機，組員隨音樂傳球；
- ④ 當音樂停時，中間的組員要叫出手拿著球的組員名字；
- ⑤ 猜中了！中間的組員可從外圈中選一人出來接替位置，遊戲繼續；
- ⑥ 若猜不中，拿著球的組員可以動作表達自己的名字讓對方猜一猜；猜對了重複 ⑤；
- ⑦ 如仍猜不中，則該組員繼續站在小組中間，重複 ③ 和 ④。

## 帶組技巧

- 為簡化遊戲，組員可用稱呼如奇哥或小玉等；另外，如組員不介意亦可用花名如肥佬等等，此舉可鼓勵組員動用聯想力。
- 帶組員鼓勵組員為自己創一個與名字有關聯的動作，例如「鵬飛」就以大鵬展翅來表達，將名字形象化。
- 起初可讓組員戴上名牌，當組員熟習遊戲後，才除去名牌。

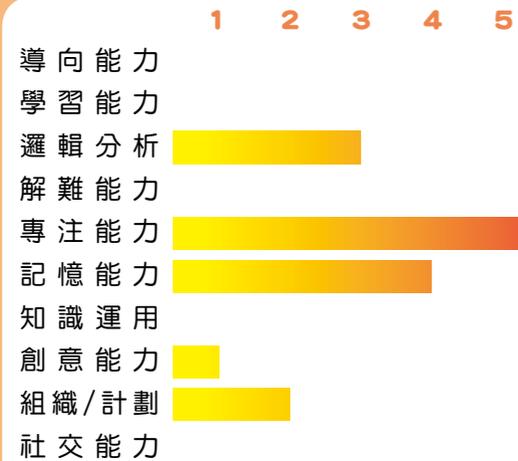


# 5 評頭品足

參與者評分     

這個遊戲是真人版的找不同，派一個組員躲藏在屏風後整理衣裝，然後其他組員找出前後不同的地方，考驗長者的觀察力及記憶力，看看誰最「明察秋毫」！

## 智力元素



## 光碟資料

無



## 所需物資

屏風、配飾若干  
(如頸鍊、手鍊、  
頭飾、眼鏡、襟  
針，衣服等)

## 遊戲流程

- 1 準備一個屏風，屏風後放一張檯及一張椅，檯上放一些配飾、物品；
- 2 組員圍大圈坐；
- 3 帶組員請一位組員作「模特兒」，先站在小組中間約三十秒，讓組員觀察模特兒的衣著外觀；
- 4 帶組員再帶模特兒到屏風後隨心意整理衣裝，可除下、穿上／戴上配飾、改變身上物品的位置等等；
- 5 模特兒站到小組中間；
- 6 組員指出模特兒變身前和變身後的不同；
- 7 若組員答對得一分；
- 8 組員輪流當模特兒；
- 9 最高得分者勝！

## 帶組技巧

- 除加減衣飾外，可簡單地整理衣裝如將衫領反起／長袖摺起／外套反轉／戴上或除下眼鏡／頸鍊／頭夾／將頭髮束起／撥亂頭髮分界等。
- 改變宜由兩至三個起慢慢增加難度，以免連模特兒本身也忘記了衣飾的增減和變化而引起爭拗。
- 帶組員協助模特兒改動衣飾時先誇張一點，然後按組員的能力增加遊戲的難度。



# 6 找相同

參與者評分    

找不同的遊戲相信大家都有接觸過，這個遊戲剛剛相反，要找出組員們相同的地方，同樣有難度。但這遊戲可以使組員們彼此互相留意，不失為互相認識的一個熱身遊戲！

## 智力元素

	1	2	3	4	5
導向能力	■				
學習能力	■				
邏輯分析	■				
解難能力	■				
專注能力	■				
記憶能力	■				
知識運用	■				
創意能力	■				
組織/計劃	■				
社交能力	■				

光碟資料  
「找相同」清單

所需物資  
貼紙



## 遊戲流程

- ① 每次三人一組，一同找出三人的共通之處，寫於「找相同」清單上；例如：大家都是婆婆，都是姓陳，都是穿皮鞋，都是戴眼鏡等；
- ② 相同點越多越好，勝出的一組各人有貼紙貼在手背上；
- ③ 第二回合會重新分組，參加者在新組員中互相找出新的相同之處；
- ④ 也是越找得多越好，最多的一組各人有貼紙；
- ⑤ 第三回合也是同一做法；
- ⑥ 最後結算誰有最多貼紙！

## 帶組技巧

- 開始時帶組員可給予具體提示以讓組員熟識遊戲的玩法。
- 另外，帶組員亦可預先將組員按特徵分組以減低遊戲的難度。
- 有些組員能夠指出較抽象的相同處，如：大家都一樣開心！帶組員要鼓勵這類的思維。



# 7 喂喂，搵邊位！

參與者評分    

電訊發達，要同親朋好友聯絡或者查資料，用電話非常方便。此遊戲是要組員按指示完成任務，溝通的媒介是電話。

### 光碟資料

模擬電話紙、情境  
咁、人名咁、備忘錄

### 所需物資

電話、記事簿、  
筆、入場券、  
錢、水樽、帽、  
雨傘、紙扇等等



## 智力元素

	1	2	3	4	5
導向能力	■	■			
學習能力	■	■	■	■	■
邏輯分析	■	■	■	■	■
解難能力	■	■	■	■	■
專注能力	■	■	■	■	■
記憶能力	■	■	■	■	■
知識運用	■				
創意能力	■	■	■	■	■
組織/計劃	■	■	■	■	■
社交能力	■	■	■	■	■

## 遊戲流程

- ① 帶組員預備四部電話，情境咁及開組物資；
- ② 組員分兩組，三至四人一組；
- ③ 兩組其中兩人持有電話；
- ④ 按情境咁，組員以電話與他人溝通；
- ⑤ 組員要按電話紙打電話、記下重點及事項及要執拾所需物品前往赴約；
- ⑥ 最快完成任務一組勝出遊戲！

## 帶組技巧

- 帶組員預先在情境咁上填上電話及聯絡人姓名，擺好物件位置及安排位置方便組員作筆記。
- 帶組員要預先知道組員是否會寫字以及他的能力以安排合適程度的活動讓組員參與。
- 帶組員可加入一些如打電話聽天氣的環節。



# 8

## 精明眼

參與者評分    

精打細算是種美德，買到又平又抵的東西既開心又有成功感，這個遊戲正是將這美德發揚光大！組員從雜誌或報紙中找出最抵買貨品，同一貨品價低者勝！計算一下，看看誰是「精明眼」！

### 智力元素

	1	2	3	4	5
導向能力					
學習能力					
邏輯分析					
解難能力					
專注能力					
記憶能力					
知識運用					
創意能力					
組織/計劃					
社交能力					

### 光碟資料

無

### 所需物資

雜誌和報紙、剪刀、膠紙和膠水



## 遊戲流程

- ① 準備大量雜誌及報紙；
- ② 組員分兩組圍檯坐，一組四至五人；
- ③ 每組派人挑選報紙及雜誌共十份；
- ④ 每組派一把剪刀、一瓶膠水及一卷膠紙；
- ⑤ 帶組員指出他們需要挑選購買的物品，每次三至五項；
- ⑥ 每組鬥快找出物品並將該物品剪出來貼於紙上（緊記剪下價錢！）；
- ⑦ 最後由組員合力計出總價錢，較平者勝！



### 帶組技巧

- 帶組員要事先篩選報紙，確保每組都有該指定物品。
- 有些組員會分心只顧著看報紙，帶組員宜多作提醒，強調現在正進行格價比賽。
- 帶組員可透露另一組所找到的物品價格，誘使其他組的組員找更抵買的物品，促進組員間的互動。
- 帶組員要提醒組員小心使用剪刀並清楚點算歸還數目。

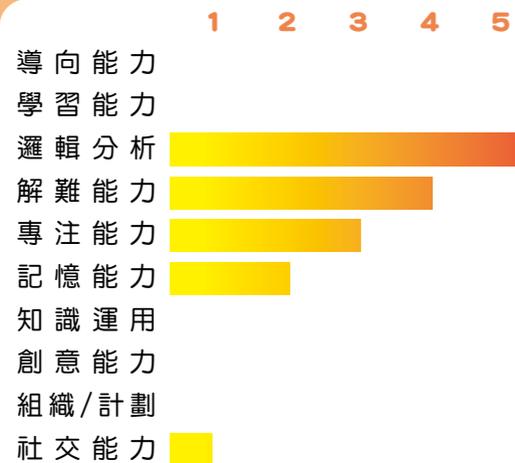
# 19 估數字

參與者評分 



我們的生活總離不開數字，如年歲、生日、甚或大門／提款咭密碼，這個遊戲正是和數字有關。每組抽一串數字，組員提示由另一位隊友估，最快一組勝。

## 智力元素



## 光碟資料

數字咭

## 所需物資

坐椅、白板、紙、筆



## 遊戲流程

- ① 組員分兩組，四至五人平排而坐；
- ② 各組派一組員（稱為「猜」人）坐於小組的正對面，背對著白板；
- ③ 帶組員在猜人背面的白板上貼上一排數字，字數由組員數目而定，如有四位組員負責提示，帶組員就先貼上四個數字；
- ④ 在限時之內組員逐一給予猜人提示，讓猜人於最短時間內估齊數字；
- ⑤ 規則：猜人隨意說出一個號碼，然後問：「係唔係『大一點』？」或「係唔係『細一點』？」，而組員只可點頭或擰頭，不可作其他提示。
- ⑥ 猜人可用紙筆記下數字；
- ⑦ 完成後，猜人讀出紙上記下的數字；
- ⑧ 最快及完全正確一組勝！



## 帶組技巧

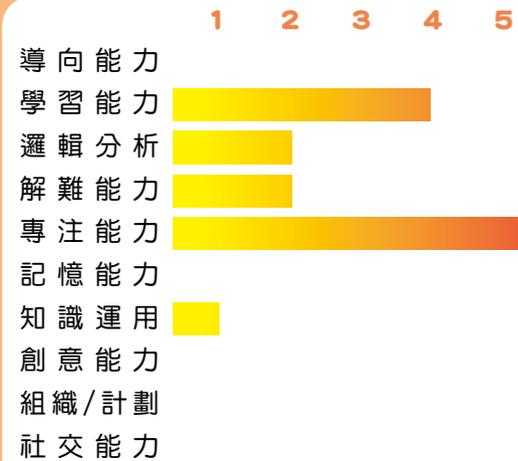
- 如猜人在寫數字上有困難，帶組員可協助猜人於紙上記下數字。
- 帶組員可加長數字的長度，以負責給予提示組員的數目的倍數增加數目的長度。
- 帶組員亦可改變遊戲的玩法，由負責給予提示的組員主動向猜人給予「比前一個數字『細一點』！」或「比前一個數字『大一點』！」的提示。
- 帶組員要指示組員輪流給予提示，此舉有助較被動的組員能有參與的機會。

# 20 計得快好世界

參與者評分    

這個遊戲與「匹綿胎」有點相似，由 1 至 10，各人輪流叫一個號碼並將手上附有簡單算式的紙牌揭開，如答案和所叫的號碼一樣的便要摸鼻，考考長者的計數能力。

## 智力元素



### 光碟資料

算式咭

### 所需物資

檯、坐椅



## 遊戲流程

- ① 各組員手上有一疊算式咭，寫著簡單算式如「1+2」、「3x3」等，算式咭背面朝上，各人不准看；
- ② 由一數到十，各人輪流順序叫一個號碼之餘要揭開手上一張算式咭；
- ③ 如答案和所叫的號碼一樣，便要摸鼻，最快的可得一分。



## 帶組技巧

- 這個遊戲最好三至四人一組，不然組員難以看見其他人揭開的算式咭。
- 這個遊戲需要重複不斷的練習才能促使組員掌握玩法。
- 另外，事先篩選計數能力相若的組員於一組能確保整個遊戲的流暢及避免個別組員產生挫敗感。

# 21 身體密碼

參與者評分     

這個遊戲考驗長者的專注力及協調能力之餘又不失趣味，很容易令人投入，大部份長者都能做到而且氣氛良好，是一個不錯的熱身遊戲。

## 智力元素

	1	2	3	4	5
導向能力					
學習能力					
邏輯分析					
解難能力					
專注能力					
記憶能力					
知識運用					
創意能力					
組織/計劃					
社交能力					

### 光碟資料

數字歌歌紙

### 所需物資

坐椅



## 遊戲流程

- ① 組員圍圈坐下；
- ② 帶組員與組員一同唱數字歌；
- ③ 唱熟了，指定唱到三時，一齊拍手；
- ④ 習慣了，指定唱到三及其倍數時都要拍手；
- ⑤ 習慣多一點，唱到二要踏步一下，加上唱到三及其倍數時要拍手，遊戲難度越來越高！
- ⑥ 看誰最專注和動作做得最準為勝。



## 帶組技巧

- 減低難度：可改為唱到三時拍手一下，然後改為唱到三時舉高右手；繼而再改為唱到三時踢起左腳等，一次一動作。熟習後再加快速度。

# 22 七手八腳

參與者評分    

遊戲顧名思義是要組員們運用四肢，組員的雙手和雙腳分別拿著/綁上不同顏色的旗仔/氣球，帶組員發施號令要哪種顏色，組員便要舉起相應的手或腳。勝出者應該是腦、眼、手、腳協調超強的呢！而看到別人手忙腳亂的情景亦是這個遊戲有趣地方！

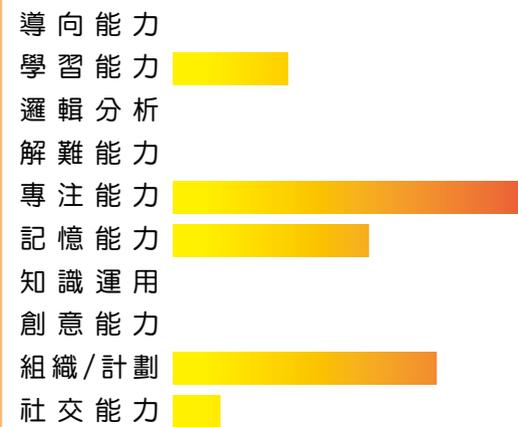
### 光碟資料

紅/黃/藍/  
綠色旗仔

### 所需物資

紅/黃/藍/  
綠色氣球

## 智力元素



## 遊戲流程

### 玩法一

- ① 各組員雙手拿著不同顏色的旗仔，而雙腳分別綁上不同顏色的氣球；
- ② 帶組員發施號令要某一種顏色的氣球或旗仔，組員按號令舉起相應的手和腳；
- ③ 帶組員按組員的能力在發施號令時可要求組員一齊提起手和腳；
- ④ 快而準的一組勝！

### 玩法二

- ① 玩法二是玩法一的升級版，講求組員不單能按號令提起手腳，更要行動一致；這次各組員左手拿沙槌，右手拿搖鼓。
- ② 帶組員發施號令，號令所指的動作如下：「沙沙」－搖動手上沙槌；「鈴鈴」－搖動搖鼓；「踏踏」－雙腳大力踏地
- ③ 動作最一致，節拍最有韻律的一組勝！

## 帶組技巧

- 千萬別小看長者們！大部份組員都能跟從兩項以上的指示。
- 待大家掌握玩法以後，帶組員可將遊戲難度升級（如加快速度）。
- 帶組員可不時轉換組員手上的旗仔和氣球的顏色，保持遊戲的新鮮感和刺激性。
- 為進一步加強遊戲的刺激性，帶組員可以加入淘汰制賽規，如組員提錯手或腳又或者反應太慢就會被淘汰，最後每組未被淘汰者出來對決。



# 23 幾尺幾串

參與者評分     

常聽長者分享：以前買西瓜，不需要磅，你說要一斤，他一刀便能切出一斤，很準！想知道自己的眼光有沒有如此準確，試試這個遊戲！

光碟資料

無

所需物資

八吋長的繩、標準軟尺



## 智力元素

導向能力	1
學習能力	2
邏輯分析	3
解難能力	4
專注能力	5
記憶能力	1
知識運用	2
創意能力	3
組織/計劃	4
社交能力	5

## 遊戲流程

- ① 組員分四組，兩至三人一組；
- ② 帶組員每組給一條八吋長的繩；
- ③ 帶組員給一條題目（如：桌子有多闊，椅子有多高等）；
- ④ 各小組有三分鐘時間完成任務；
- ⑤ 計算尺寸最準者得一分；
- ⑥ 得分最高一組勝。



## 帶組技巧

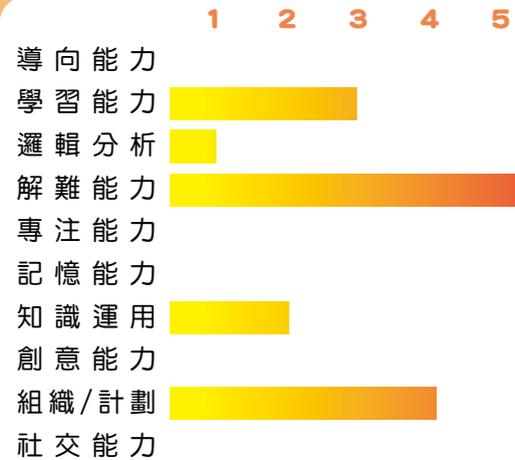
- 組員可輪流估，估中那組可以負責出題目，估在場任何一件物品的長度／闊度。
- 除了物件外，亦可量度身高，手腳長度等。

# 24 搖錢樹

參與者評分     

牙籤筒／豬仔錢罌都可以玩遊戲？這個遊戲利用如此簡單的道具便變化出趣味來。遊戲是每組派一個組員在限定時間內搖出錢罌／牙籤筒內的硬幣或牙籤，最多的一組獲勝。

## 智力元素



## 光碟資料

無



## 所需物資

檯、豬仔錢罌或牙籤筒兩至三個、硬幣／牙籤若干、間尺兩至三把

## 遊戲流程

- ① 分兩至三組，每組三至四人；
- ② 每次每組各派一位組員比賽；
- ③ 每人每次有二十秒時間；
- ④ 在限時內各人將硬幣或牙籤由錢罌或牙籤筒搖出來；
- ⑤ 搖錢罌時可利用間尺幫助；
- ⑥ 將同組組員所搖出物件的數量累積，最多為勝！

## 帶組技巧

- 帶組員可以接力賽形式，讓每組組員一位接一位的進行遊戲，此舉可增加組員的投入感及團隊意識。
- 帶組員可鼓勵小組組員在旁吶喊助威營造緊張又歡樂的氣氛。
- 豬仔錢罌或牙籤筒內要有足夠的硬幣或牙籤數量，不然難以搖出。
- 若找不到錢罌，可用附膠蓋的糖果罐取代，在膠蓋上界出缺口便可。
- 注意安全！提醒組員不要俯身撿拾跌在地上的硬幣或牙籤，而遊戲可於麻雀檯等有圍邊的檯進行。



# 25 何方神聖

「若要人似我，除非兩個我」這句說話究竟對或錯，玩完這個遊戲後便能引證，因為這個遊戲長者們需要發掘自己的特徵，究竟是與眾不同還是人有相似，立即揭曉！

## 智力元素

	1	2	3	4	5
導向能力	[Progress bar]				
學習能力	[Progress bar]				
邏輯分析	[Progress bar]				
解難能力	[Progress bar]				
專注能力	[Progress bar]				
記憶能力	[Progress bar]				
知識運用	[Progress bar]				
創意能力	[Progress bar]				
組織/計劃	[Progress bar]				
社交能力	[Progress bar]				

參與者評分 🖐️ 🖐️ 🖐️ 🖐️

### 光碟資料

「我的特徵」記錄紙

### 所需物資

紙、筆、白板、名牌



## 遊戲流程

- ① 組員圍圈坐；
- ② 各人派三張紙及一枝筆；
- ③ 各人在記錄紙上寫上自己三個特徵（如戴眼鏡、鬢頭髮、穿金戴銀等）；一張紙寫上一個特徵；
- ④ 帶組員集齊所有紙後，抽一紙讀出特徵，而各組員盡快指出有該特徵的組員，並喊出他的名字。



## 帶組技巧

- 開始時帶組員不妨用自己做示範，讓他們掌握何謂特徵。給予提示時，可先請他們留意自己的身體，外貌或服裝等這些具體的特徵，亦可請他們寫上自己性格特徵，例如開朗，文靜，喜歡笑等等，或他們的喜好等等。
- 為提示組員的名字，開始可掛上名牌。

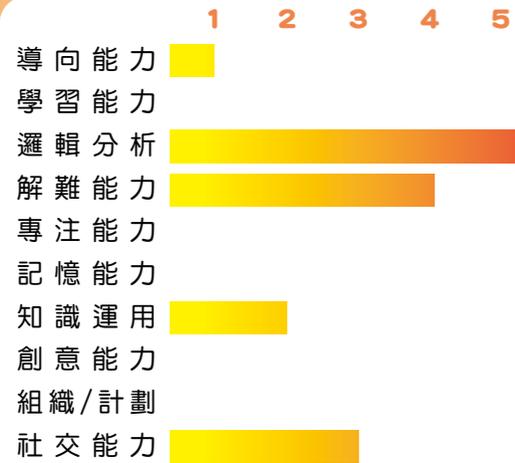
# 26 智力渡河

參與者評分 

現實生活中每人都有自己的角色，按著不同的角色便會有不同的立場，有些時候紛爭便由此而起。這是一個角色扮演的遊戲，各人抽牌決定自己的身份後，再按自己的身份去表達意見及游說別人，從中考驗各人的口才。



## 智力元素



## 光碟資料

身份提示咭



## 所需物資

代表身份的道具（漁夫帽，手袋，玩具，玩具槍，工事包，書本／書包，一大疊信件，相機）

## 遊戲流程

- ① 帶組員交代清楚此遊戲發生的情景：日期為星期一，早上八時三十分，繁忙時間，村莊的人因為火車受阻，要坐船到鄰鎮，但船每次只能載三人；
- ② 每人抽一張「身份提示咭」以決定身份：船夫／婦人／小孩／警察／商人／學生／工廠工人／郵差／攝影師；
- ③ 每人按自己的角色去勸服船夫讓他上船過河，但每次只可上三個，抽到「船夫」的長者要決定讓誰過河及解釋原因；
- ④ 獲挑選的三位為勝方。



## 帶組技巧

- 組員反應可能非常熱烈，此時帶組員要請組員逐一發言，以免造成混亂。
- 最後未被挑選的組員會失望，此時帶組員要安慰一下，可告訴他們：「唔駛失望，火車恢復通車了！」

# 27 以訛傳訛

參與者評分     

相信大家對這個遊戲都不會陌生，就是將一句話一個傳一個，傳到最後。遊戲好玩的是，最後演變出來的句子往往會跟原意有所出入，所得的訊息可能很出人意料！

## 智力元素



### 光碟資料

「以訛傳訛」圖咭

### 所需物資

檯、白板、傳聲筒



## 遊戲流程

- ① 組員面向帶組員分兩行排隊；
- ② 帶組員在兩組的第一位組員的耳邊說出在「以訛傳訛」圖咭上的一句話；
- ③ 第一位組員要向排在他前面的第二位組員耳邊說出他所聽到的一句話；
- ④ 第二位同樣地向前面第三位耳邊說出他所聽到的一句話，如此類推；
- ⑤ 排在最前的組員講出答案，由帶組員寫在白板上，看看那一組快而準。



## 帶組技巧

- 帶組員可預備傳聲筒（廁紙筒／紙張捲成），因為有些組員或不喜歡他人在耳邊說話；
- 可安排聽力較好，言語能力良好的組員做隊頭及隊尾；
- 留意組員的方言，有需要時帶組員要在組員旁協助，以免因表達不好而有挫敗感。

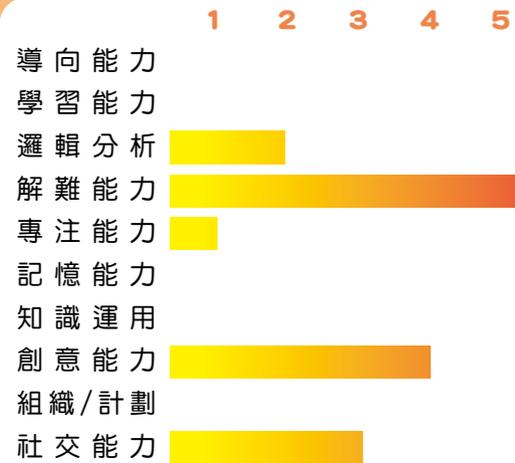
# 28

## 隔空傳球

參與者評分     

要隔空傳物並不需要練甚麼神功，只要簡單的物資(繩、膠紙、報紙等)便可，此遊戲鼓勵長者們動腦筋，如何利用這些物資，不用手拿但能將乒乓球運到對面的箱中。

### 智力元素



### 光碟資料

無

### 所需物資

繩、膠紙、報紙、乒乓球、紙箱



## 遊戲流程

- ① 分兩至三組，每組獲派物資：繩、膠紙、報紙；
- ② 每組商量五分鐘，然後鬥快將乒乓球運送到對面的箱中，不准用手拿著乒乓球；
- ③ 最快的一方為勝。



### 帶組技巧

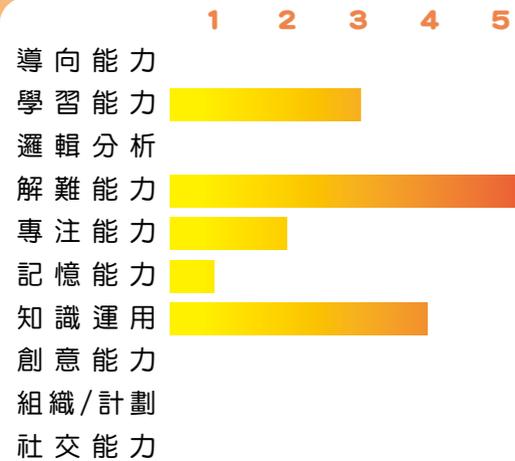
- 帶組員於過程中需鼓勵組員們互相商量，如看到某組員已經想出傳球辦法，必須鼓勵他們將方法描述給其他組員，以促進彼此間的溝通。
- 不要懷疑長者的解難能力，就經驗所得，長者們能夠想到不同的辦法，如用報紙捲成管道讓球在上面傳過，或將球放在兩條平行的繩上傳過去等。

# 29 解密碼

參與者評分    

想要寶箱內的寶藏嗎？請先解開寶箱的密碼，再猜中寶箱內的謎語就得到寶藏了！  
同心合力，let's go!

## 智力元素



### 光碟資料

謎語圖咭

### 所需物資

密碼箱、坐椅、檯



## 遊戲流程

- ① 分兩組，每組三至四人；
- ② 預備四幅「謎語圖咭」，每幅圖咭分別代表一句成語內的其中一字並放入密碼箱內；
- ③ 每位組員先由帶組員處得知一組數字組成的密碼；
- ④ 組員需要正確輸入整組的密碼後，才能打開寶箱取得「謎語圖咭」；
- ⑤ 組員每次可以利用所得的「謎語圖咭」去估最終的一句成語。



## 帶組技巧

- 長者一般都可以記著最少五個數字的密碼，帶組員可按組員的表現加減密碼的數目。
- 帶組員協助組員記憶密碼時可加上手勢如向左或向右扭數下。
- 帶組員可於組員記密碼中途問問題以分散其注意力，如叫他們說生果名稱之後再讓他們講出密碼及左右方向，以增加難度，增加氣氛。

# 30 盲俠盲摸摸

參與者評分     

大家小時候有沒有玩過耍盲雞？不靠視力，只憑雙手去探索，感覺很刺激。這個遊戲長者不用矇眼，亦不用四處走動，但需要一位好拍檔幫手做「盲公竹」取咭給予提示。

## 智力元素

	1	2	3	4	5
導向能力					
學習能力					
邏輯分析					
解難能力					
專注能力					
記憶能力					
知識運用					
創意能力					
組織/計劃					
社交能力					

光碟資料  
數字咭、符號咭

所需物資  
屏障、檯、坐椅



## 遊戲流程

- ① 預備屏障和數字咭；
- ② 三至四人一組，選其中一人為「盲俠」，並坐在屏障後（如左圖）；
- ③ 把十張數字咭放在桌子上；
- ④ 帶組員每次會叫幾個數字；
- ⑤ 每組要按指示找出相應的三張數字咭，並口頭指示「盲俠」隔著屏障取咭；
- ⑥ 取回數字咭後「盲俠」要作加數運算；
- ⑦ 快而準的一組勝；
- ⑧ 組員輪流做「盲俠」。

## 帶組技巧

- 屏障可以自製，或以紙箱代替，總之要遮擋摸咭組員的視線。
- 為加強遊戲難度，帶組員可混合圖咭或文字咭等於數字咭中，又加入「+」、「-」、「×」、「÷」等運算符號以增加運算的變化。
- 為免組員七嘴八舌造成混亂，帶組員應指示組員輪流給予指示。



# 31

## 我的長處有很多

參與者評分     

所謂天生我才必有用，每個人都會有自己的優點，這個遊戲正好發掘長者們的強項，你可能會發現，他們當中有不少「卧虎藏龍」呢！

### 智力元素

	1	2	3	4	5
導向能力					
學習能力	██████████				
邏輯分析					
解難能力					
專注能力					
記憶能力					
知識運用	██████████				
創意能力	██				
組織/計劃	██████████				
社交能力	██████████				

### 光碟資料

「我的長處有很多」  
提示咭

### 所需物資

針線、飛標、乒乓球及球拍、毛冷、皮球、撲克牌



## 遊戲流程

- ① 分兩組，每組三至四人；
- ② 各組先派一人出來應戰；
- ③ 帶組員抽一張「我的長處有很多」提示咭；提示咭的指引為：最長氣（鬥拉長字音）／最口齒伶俐（急口令）／最攞笑（扮鬼臉）／最仔細（穿針引線）／最好眼界（掙飛標）／最夠定力（鬥望不眨眼最長時間）／乒乓球放在手上的球拍上不跌下）／最快手（繞冷球）／最靈活（拍皮球最多次）／思考敏捷（計數）／好手藝（鬥快穿珠仔）等。
- ④ 雙方代表鬥一鬥，勝方為自己一組取一分；
- ⑤ 最高分一組為勝。

### 帶組技巧

- 以競技形式比較有氣氛。
- 鼓勵其他組員打氣，吶喊助威以營造氣氛。
- 帶組員要促進兩組選出程度相若的組員出來比試，以免有強弱懸殊的情況，令比試的組員難堪。
- 帶組員可鼓勵組員挑戰別人的紀錄！





# 33 一筆畫

參與者評分     

創作不是一件簡單的事，集體創作更是考驗眾人的創意及默契，這個遊戲正好示範了集體創作的美妙，你會驚訝長者們的創意無限。

光碟資料

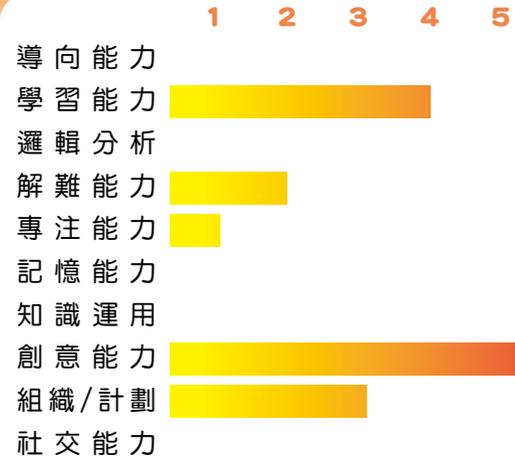
無

所需物資

畫紙、筆



## 智力元素



## 遊戲流程

- ① 組員圍檯坐；
- ② 預備畫紙及鉛筆；
- ③ 帶組員告訴組員遊戲的玩法，然後請身旁的一位長者隨意在畫紙上畫第一筆；
- ④ 再請另一位加一筆，如此類推；
- ⑤ 過程中，工作人員可以鼓勵及稱讚長者有創意；
- ⑥ 請最後一位長者分享他為何如此為圖畫作結束；
- ⑦ 鼓掌稱讚長者的創意。



## 帶組技巧

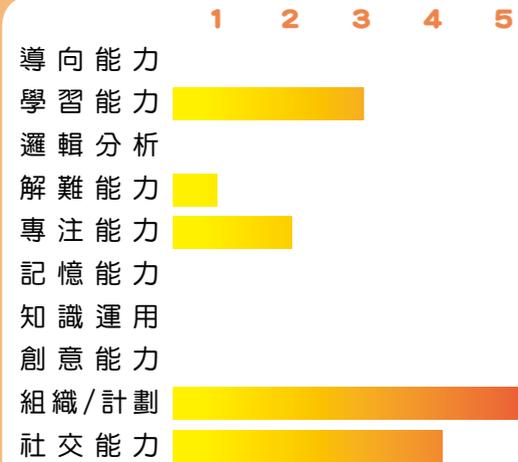
- 由於遊戲較為抽象，起初帶組員要示範如何用想像一筆接一筆的去畫一幅有意思的畫。
- 組員每畫一筆，帶組員可講講他自己的感受，此舉有助組員進行聯想。

# 34 骨牌陣

參與者評分    

有沒有看過骨牌遊戲？玩遊戲的人先是非常專注地排好骨牌，然後推倒骨牌。骨牌一個一個的倒下，看的人不但不會覺得可惜，反而表現得十分興奮。不妨投入這項活動中，親身體驗一下箇中樂趣！

## 智力元素



## 光碟資料

「骨牌」圖咭

## 所需物資

骨牌、紙盒、  
間尺



## 遊戲流程

- ① 組員三至四人分兩檯坐；
- ② 給予組員一人一套骨牌及間尺；
- ③ 每組抽出骨牌圖咭一張；
- ④ 兩組就圖咭疊出骨牌陣；
- ⑤ 完成後由其中一位組員推牌；
- ⑥ 成功使骨牌陣連續倒下者得一分；
- ⑦ 兩組繼續抽圖咭比賽；
- ⑧ 得分最高一組勝！



## 帶組技巧

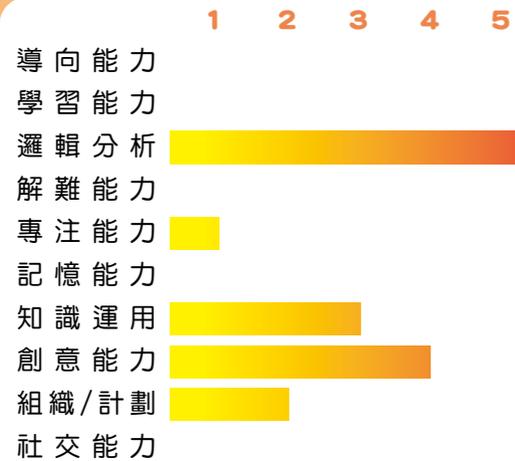
帶組員宜先教授疊骨牌的技巧，如先分段由不同組員負責，各人以間尺將自己的一段與他人分開以免不小心弄倒他人的骨牌等等。

# 35 有口難言

參與者評分     

有口難言是一個歷久不衰，樂此不疲的遊戲，玩者固然投入，旁觀者亦看得緊張。

## 智力元素



### 光碟資料

「有口難言」圖咭

### 所需物資

坐椅



## 遊戲流程

- ① 分兩組，每組三至四人；
- ② 其中一位組員抽一張「有口難言」圖咭；
- ③ 看完圖咭之後，該組員以動作表達圖咭的意思；
- ④ 其他兩組輪流於指定時間（五分鐘）內以「是與非」形式問問題，而該組員只可點頭或擰頭回應；
- ⑤ 各組員輪流問完後若仍然猜不到時，就轉另一個題目；
- ⑥ 能猜中最多題目的一組為勝！



## 帶組技巧

- 帶組員一開始時可給予組員提示如何收窄猜題範圍，如：「這題目猜的是一種清潔用品」。
- 帶組員可讓負責做動作的組員以語言表達，只要不直接說出圖咭上的任何一個字即可。
- 帶組員亦可以說話形容組員做出來的動作，如：「那件物件是長長像卷筒一樣的」，此舉有效輔助負責做動作的組員，亦能協助其他組員理解動作的意思。

# 36 即興劇場

參與者評分     



劇場對長者來說一點也不陌生，講故事更是廣為長者接受的民間活動。這個遊戲便是以動作加話語來接龍去編說一個故事，聽聽他們的故事有多動聽吧！

## 智力元素

	1	2	3	4	5
導向能力					
學習能力	■				
邏輯分析					
解難能力					
專注能力					
記憶能力					
知識運用	■				
創意能力	■				
組織/計劃	■				
社交能力	■				

### 光碟資料

「即興劇場」主題咭

### 所需物資

坐椅



## 遊戲流程

- ① 不需準備檯；
- ② 組員圍一大圈坐下；
- ③ 先抽一張「即興劇場」主題咭決定故事主題；
- ④ 由帶組員以一句說話加上動作開始故事；
- ⑤ 左面組員先重複帶組員的說話和動作然後接續故事；
- ⑥ 如此類推，每一組員先重複他人的說話和動作以及加上自己的說話和動作表達以延續故事；
- ⑦ 組員可隨意加上人物或物件；
- ⑧ 最後一位必須令故事「圓滿收場」。

## 帶組技巧

- 建議帶組員預先設計一些組員熟識的主題如「飲早茶」、「去晨運」、「辦年貨」等；亦可加插一些如「表嬸」、「六叔」等虛構但又容易讓組員作聯想的人物；使組員能運用自己日常的生活點滴及經歷來接續故事。
- 俗語說：「講古唔好駁古！」最緊要鼓勵組員參與！！營造一個開心的氣氛！！記住，帶組員要有幽默感及變通，有時更要幫組員「打圓場」呢！
- 為減低難度，每次加一個動作時，帶組員可與組員一起重溫之前一位組員的動作及故事。
- 了解各組員的能力；安排坐位時，預先安排記性較好的組員坐於較後的位置。



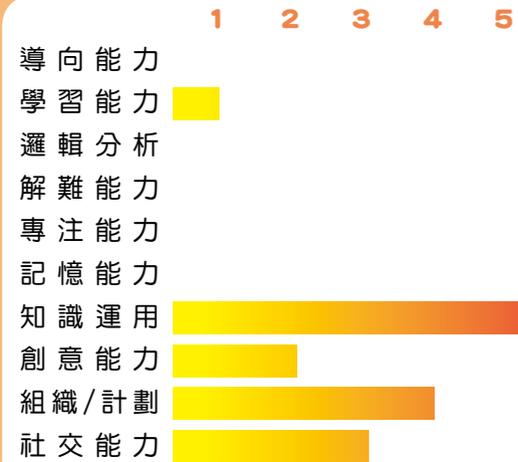
# 37 演故事

參與者評分    



俚語是民間流傳甚廣的地方語言，既好玩又抵死，兼意義深遠，容易引起長者共鳴。這個遊戲中，組員需合演情景，讓另一組猜究竟這是哪一句俚語。

## 智力元素



## 光碟資料

「演故事」提示咭



## 所需物資

坐椅、紙、筆、道具（旗桿、魚竿、皇冠、雞毛掃、毛冷及織針、葫蘆等等）

## 遊戲流程

- ① 分兩組，每組三至四人；
- ② 各組派組員從帶組員手中抽出一張「演故事」提示咭；
- ③ 提示咭上寫上一個俚語：火燒旗桿／狗咬呂洞賓／山高皇帝遠／雞犬不寧／寧教人打仔／男耕女織／再世華陀／父慈子孝／好漢不吃眼前虧／床下底破柴等等；
- ④ 組員以話劇形式演活該俚語讓另一組估；
- ⑤ 要完全估中提示咭上的字句才能得分；
- ⑥ 兩組輪流表演和猜題；
- ⑦ 得分最高一組者算為勝方。



## 帶組技巧

- 開始時，帶組員自己需要扮演其中一角色，以帶起氣氛。
- 組員多數能講出一些要點但未必能流暢地安排如何合作演繹故事，帶組員需要提示組員如何發揮他們所道出的重點。如果有一組員就「寧教人打仔」一條題目說出「莫教人分妻」，帶組員可提示組員一人扮兒子，一人扮妻子，再問：「要不要找一人扮打仔，另外找人扮做教人『打仔』而唔好『分妻』的角色呀？」。
- 帶組員可預備有關俚語典故的短小文章，協助組員演繹故事。
- 另外，帶組員亦應按組員的表達能力，預先準備紙、筆和道具協助組員演繹故事。

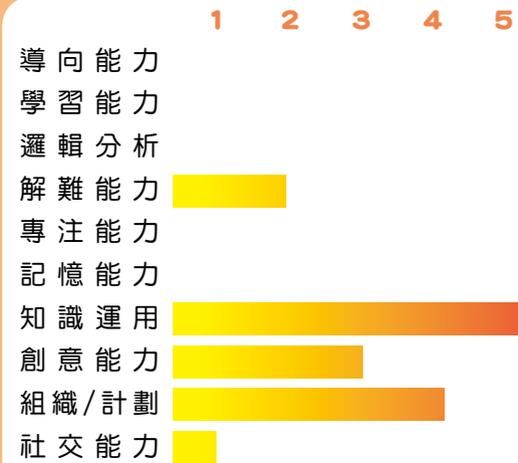
# 38

## 似模似樣 (聲音)

參與者評分     

聽聲辨物並非易事，如果聲音是人扮，估不估中就要看扮聲人的功夫了，想要勝出還看團隊合作性！

### 智力元素



### 光碟資料

「似模似樣（聲音）」  
提示咭

### 所需物資

帽子六至八個、  
名牌、報紙



## 遊戲流程

- ① 準備「似模似樣（聲音）」提示咭十張；
- ② 圖咭上寫著有關聲音的形容詞句：捉雞／柴油火車／大戲／打鼻鼾／跑馬／賽龍舟／如來神掌／燒炮竹／抹窗／泰山叫喊；
- ③ 組員圍大圈坐；
- ④ 各人取一張咭，扮演圖示的聲音讓組員估；
- ⑤ 越快被估中的表示扮得越像樣，能得一眾組員的熱烈掌聲！！



### 帶組技巧

- 開始時帶組員要自己先扮聲讓組員一起估，以營造氣氛。
- 如果組員不能單靠聲音辨認，帶組員可給予多一點提示：如猜柴油火車時，可提示這樣東西經過時會有很多煙；又如猜如來神掌時提示是以前的粵語殘片中武俠經典招式之一等等。

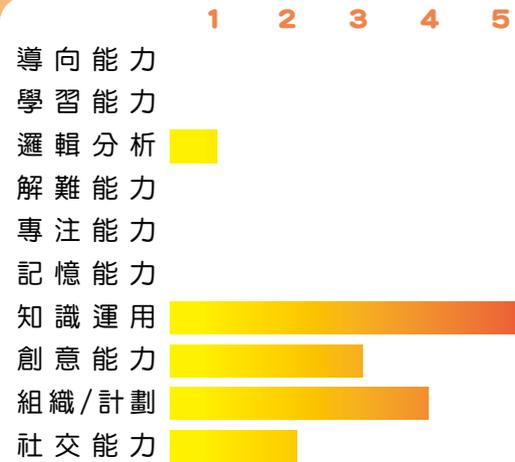
# 39

## 似模似樣 (動作)

參與者評分     

似模似樣，第一場，take one! 遊戲正如名稱一樣，要長者們扮演提示上的情景予另一組估，考驗大家如何演繹以傳達意思。

### 智力元素



### 光碟資料

「似模似樣 (動作)」  
提示咭

### 所需物資

無



## 遊戲流程

- ① 準備「似模似樣 (動作)」提示咭十張；
- ② 提示咭上為家傳戶曉的情景：阿媽教仔／拔白頭髮／造長衫／市場買菜／醫生打針／路邊問人唱錢／上海飛髮舖理髮／摘蘋果／同乖孫玩／八八卦卦；
- ③ 兩人一組；組員圍大圈坐；
- ④ 每組取一張咭，商量三分鐘；
- ⑤ 每組輪流出來扮演該咭情境；
- ⑥ 最快被猜中的一組表示扮演得最逼真。



### 帶組技巧

帶組員要鼓勵長者們商量，促使他們決定誰人扮演哪個角色。如阿媽教仔一幕中，甲組員扮媽媽，乙組員扮兒子；「造長衫」中，一位組員扮模特兒，另一人扮裁縫度身等；當中的對白／動作需要大家一起商量。

拔白頭髮

# 40 了解我的心(情)

參與者評分     



百感交集令你想到甚麼？你又怎樣用表情、動作、姿勢來表達「百感交集」的心情？這個活動需要運用多方面的記憶及思維，你會發現長者們亦好有表達力和創意！

## 智力元素

	1	2	3	4	5
導向能力					
學習能力					
邏輯分析					
解難能力					
專注能力					
記憶能力					
知識運用					
創意能力					
組織/計劃					
社交能力					

### 光碟資料

「估心情」圖咭

### 所需物資

坐椅



## 遊戲流程

- ① 分兩組坐下，每組三至四人；
- ② 每組派組員抽出一張「估心情」圖咭；
- ③ 「估心情」圖咭上印有關於情緒的四字成語：驚喜萬分／痛心疾首／驚惶失措／百感交集／意志消沉／無可奈何／如痴如醉／心灰意冷／意氣風發／如魚得水等等；
- ④ 組員先商討三分鐘，然後以動作、表情和說話表達該情緒讓另一組估；
- ⑤ 兩組輪流表演和猜題；
- ⑥ 得分最高一組為勝。



## 帶組技巧

- 組員普遍都較被動，故帶組員需先做各種不同的表情讓組員猜猜以帶起氣氛。帶組員嘗試以誇張的表情和動作來表達喜、怒、哀來帶起幽默、輕鬆的小組氣氛。
- 如組員不習慣商量，帶組員需協助組員思考和發表意見，如：「大家一起想想甚麼時候你會有這些反應」、「如果真有這種經驗，那人的動作是怎樣的？表情是怎樣的？」。
- 帶組員亦可協助組員分配工作，如一些人做動作和表情，另一些人負責在旁描述。
- 慢慢增加難度，例如只許做表情和動作，不可用語言。



# 10

個長者單對單遊戲



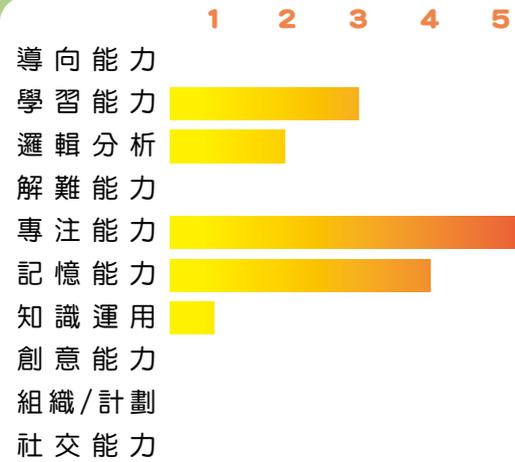
# 41

## 眼到心到

參與者評分     

甚麼是花多眼亂，玩完這個遊戲便知！  
在一堆數字中順序由一開始找出來，少一點  
眼力與專注力都不行。

### 智力元素



光碟資料  
「眼到心到」遊戲咭  
預備物資  
計時器



## 遊戲流程

- ① 取「眼到心到」遊戲咭一張；
- ② 照顧者一邊順序讀出數字，一邊指出相關數字；
- ③ 長者依照程 ② 的做法跟著做，照顧者計下時間；
- ④ 鼓勵長者再讀一次，時間要比前一次短；
- ⑤ 如果長者能掌握，就可取一張更多數字的圖咭；
- ⑥ 重複 3 及 4。



### 遊戲技巧

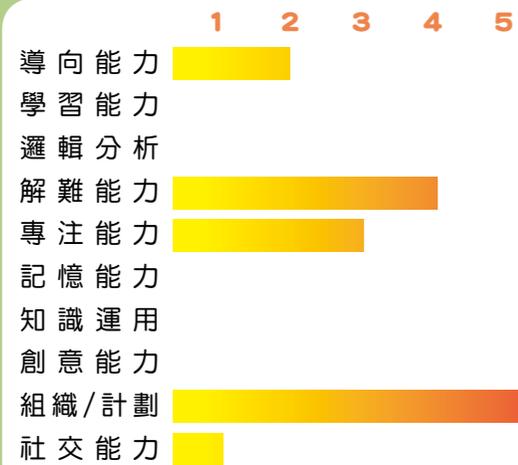
- 長者大多能夠自行完成，適當時給予口頭提示，如數字在你的左上方呢！熟習後減少提示。
- 可加快速度，增加長者成功感。
- 增加數字的數目以增加難度。

# 42 司令官

參與者評分    

司令官的工作，是要給予指令，指揮各人做好各項工作。這次，長者們可以一試做司令官的滋味，給予指示畫出圖畫。

## 智力元素



### 光碟資料

「圖形拼畫」圖咭

### 預備物資

坐椅



## 遊戲流程

- ① 抽一張「圖形拼畫」圖咭；
- ② 由一位給予指令，另一位在板上按指令畫上形狀和線條。

## 遊戲技巧

- 如果長者不擅於表達，可作繪畫的人，抽到簡單的才讓他發司令。
- 可先讓長者看圖片30秒，再按指令畫圖；長者有印象才畫圖會比較容易畫得準確。



例子



# 43

## 「骰」 「骰」 相關

參與者評分     

故事的種類很多，可以很天馬行空也可以很平鋪直敘，就趁著玩這個以骰子決定故事內容的遊戲來看看長者們的創意如何。

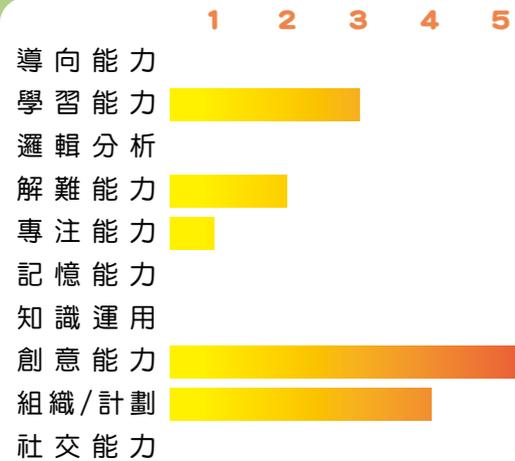
光碟資料

預備物資

「骰骰相關」骰仔模型  
及自由創作模型



### 智力元素



## 遊戲流程

- ① 預備骰仔六至八粒；
- ② 每粒骰仔代表一種故事元素：動物、人物、天氣、地方、活動、物件；
- ③ 每次長者隨意擲其中三粒骰仔決定故事的素材；



- ④ 長者需編一個包含該三種素材的故事，如人物骰仔：三孀；物件骰仔：雨傘；地方骰仔：街市；將這三種元素串連成故事：三孀去街市買了一把雨傘；
- ⑤ 如此類推。

### 遊戲技巧

- 開始時可先解釋每粒骰仔代表的元素及一起辨認骰仔上的圖畫，協助他們明白；
- 若長者識字，可鼓勵寫下故事；
- 待長者掌握後可增加骰仔的數目及種類；
- 若長者識字，可用文字代替圖畫。



# 44 急口令

參與者評分     

「入實驗室拎緊急制」這些急口令大家都耳熟能詳，不管你有沒有被他難倒，這個遊戲確實很好玩，不論讀的人或旁觀者都同樣感到有趣，就與你的長者一起挑戰它吧！

光碟資料

「急口令」圖咭

預備物資

無



## 智力元素

	1	2	3	4	5
導向能力					
學習能力	██████████				
邏輯分析					
解難能力	█				
專注能力	██████████				
記憶能力					
知識運用					
創意能力					
組織/計劃	██████████				
社交能力	██████				

## 遊戲流程

- ① 一人取一張「急口令」圖咭；
- ② 輪流讀出急口令然後由另一個人評審；
- ③ 讀得不正確再讀至對方滿意為止。



## 遊戲技巧

急口令本身就是把發音非常相似的片語合起來使人難以輕易讀出的句子；讀得不正確是正常的，雙方應互相支持，鼓勵多練習，一次要比一次好。

# 45 骨牌疊羅漢

參與者評分    

骨牌的歷史源遠流長，最令人著迷的地方是當看到骨牌井然有序地一個接一個地倒下的壯觀場面。更值得欣賞的是每一個骨牌都是由砌骨牌者一手一腳砌上去，所花的心思、耐性與時間不少！現在就讓長者領略砌骨牌的樂趣之餘，同時訓練專注力和動作的協調吧！



光碟資料

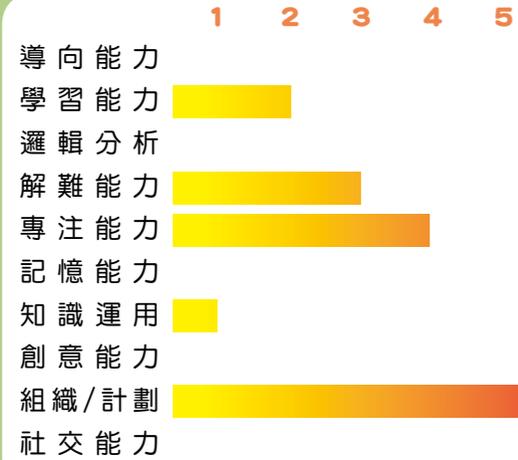
「骨牌疊羅漢」圖咭

預備物資

間尺、骨牌、檯



## 智力元素



## 遊戲流程

- ① 準備一套骨牌；
- ② 取一張「骨牌疊羅漢」圖咭；
- ③ 長者及照顧者一起照著圖咭放骨牌；
- ④ 可用間尺來輔助；
- ⑤ 最後由長者推跌骨牌，看看是否一個一個順利接下去。



## 遊戲技巧

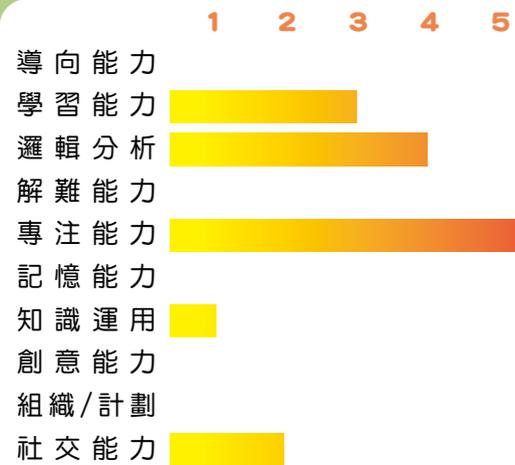
- 開始時長者可能會因砌不到而不願意玩，所以照顧者需要先砌出一部份，與長者完成最後部份，增加長者的成就感。
- 向長者強調，砌骨牌講求耐性，成敗反而是其次。

# 46 神機妙算

參與者評分     

這個遊戲看似容易，其實考驗長者的專注力和反應，跟長者們試試玩便知！

## 智力元素



光碟資料

無

預備物資

撲克牌、檯



## 遊戲流程

- ① 準備一副撲克牌；
- ② 抽出公仔牌；
- ③ 洗牌後平均分一人一份，牌面向下；
- ④ 其中一人順序先出一張牌放於檯中間；

階磚二！



對！

- ⑤ 對方需快而準的說出牌的字「花」和「字」；

對！



梅花十！

- ⑥ 如讀錯了，要將牌取去放在一旁以計算分數；

階磚二！



是梅花二才對！  
要將咁放最底。

- ⑦ 輪流每人出牌，由對方讀出牌的「花」和「字」；

- ⑧ 最後因讀不準而儲起最多牌者為負方。

## 遊戲技巧

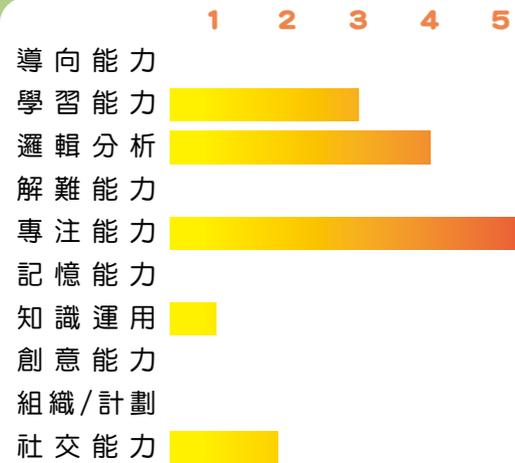
- 長者對撲克牌感陌生，開始時一起辨認不同的花有助他們掌握。
- 若長者對辨認感到很大困難或表現氣餒，可以先抽出其中兩種花作練習，協助他們掌握。

# 47 二元接龍

參與者評分     

這個遊戲是簡化版的接龍，但萬變不離其中，一樣要求長者們要懂得分辨花與字，最適合長者玩！

## 智力元素



光碟資料

無

預備物資

撲克牌、檯



## 遊戲流程

- ① 準備一副撲克牌；
- ② 抽出公仔牌；
- ③ 洗牌後平均分一人一份，牌面向下；
- ④ 其中一人順序先出一張牌放於檯中間；
- ⑤ 下一位亦按手上的咭順序出牌，如能對上上一張牌的「花」或「字」，（如圖一及二）可放牌在面；
- ⑥ 若花和字都對不上，便停一次並將牌放回手中牌的最底，到對方出牌；
- ⑦ 如此類推，最快放完手上的牌者勝！



## 遊戲技巧

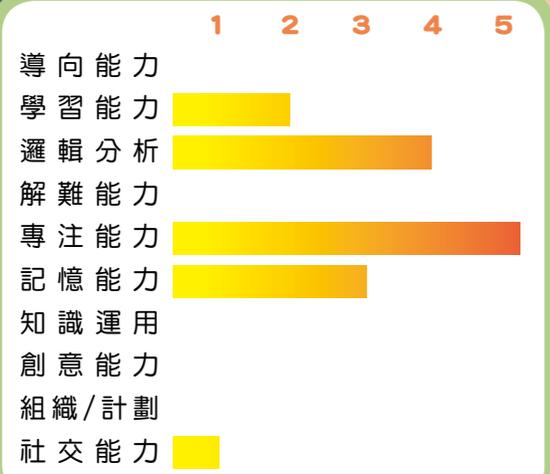
- 長者或對撲克玩意陌生而不願意參與，此時可放下步伐教長者先分清花的類別再開始玩遊戲。
- 開始時有點困難，慢慢長者會掌握遊戲而不需要協助了！

# 48 擲骰子

參與者評分     

這個遊戲很簡單，擲骰子鬥大，考驗長者的專注力及運算能力，簡單易玩又有趣！

## 智力元素



光碟資料

無

預備物資

骰子三粒、大碗、籌碼



## 遊戲流程

- ① 每人獲分數個籌碼；
- ② 自行決定出多少個籌碼；
- ③ 輪流擲骰子；
- ④ 三粒之中除去最大的點數；
- ⑤ 將餘下兩粒的點數加上；
- ⑥ 點數總和大者可取去對方的籌碼；
- ⑦ 圍骰為最大數，可得籌碼。



## 遊戲技巧

- 如減低難度，可取骰子中最大點數的一粒作比較。
- 如要提高難度則作三個骰子的點數相加。

# 49

## 麻雀連城

參與者評分     

麻雀的玩法有很多種，但這種玩法相信很多人都未試過，玩法容易，長者亦能掌握，而且很考耐性，遊戲的另一好處是可以幾個人一齊玩。

光碟資料

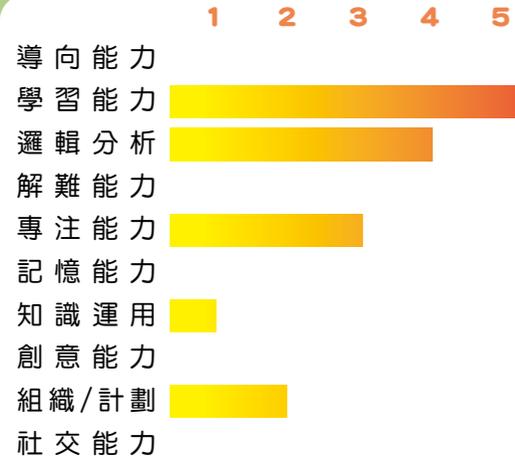
無

預備物資

麻雀、檯



### 智力元素



## 遊戲流程

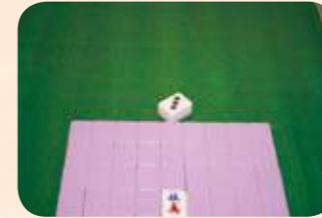
① 先從整副麻雀選出其中兩種花，每人選擇一種花，並將麻雀如圖排列（9個X 4個）；其中一人揭開右上角那隻麻雀；



② 若代表該花的那方需將牌拿到自己處，並順序放在最底一排，（如伍萬放在第五格中），然後將整行牌向上移，釋出該直排中最高那隻；



③ 如此類推，若牌不屬於自己的花，需交給對方；



④ 最快排列所有牌的一方為勝。



### 遊戲技巧

- 可以增加人數，最多四人，每人負責一種花：番子，索子，筒子，萬子
- 遊戲玩法不太複雜，只要開始時多作示範，或協助長者將相應的麻雀排列，長者便可掌握！

# 50 手指操

參與者評分    

通常人在百無聊賴時會這樣形容：無聊到玩手指；這個遊戲亦是玩手指，但絕不無聊，一邊讀口令，一邊做手指操，絕對是手眼協調及靈活性表現，連你與我也許被難倒呢！

光碟資料

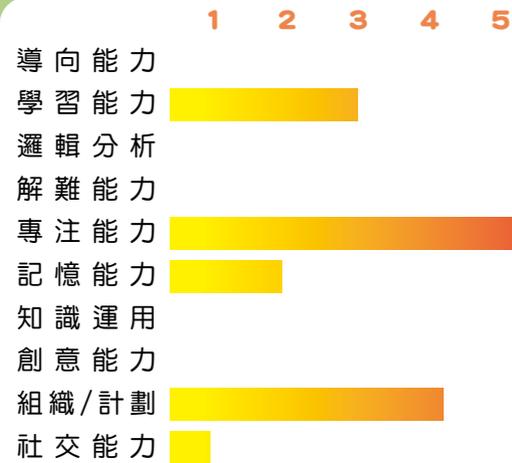
「手指操」圖咭

預備物資

無



## 智力元素



## 遊戲流程

- ① 預備「手指操」圖咭；
- ② 由第一式：「一元復始」開始練習；
- ③ 每一式有兩個動作，重複交替地做；
- ④ 熟練後可繼續第二式，如此類推。

## 遊戲技巧

- 所謂眼到口到心到，是要聽到口令便能做出動作。
- 一個口令及動作要慢慢地做，不斷地重複練習才能慢慢掌握。
- 長者一開始時會覺得難，無信心，想放棄，記得要多鼓勵及營造一個輕鬆好玩的氣氛，強調手指運動得多，日常生活都會方便些，腦筋都會靈活些！

手指操

# 參考資料

- 1 Clare, L. & Woods, R. T. (2004). Cognitive training and cognitive rehabilitation for people with early-stage Alzheimer's disease: a review. *Neuropsychological Rehabilitation*, 14(4), 385-401.
- 2 Spector, A., Thorgrimsen, L., Woods, B., & Royan, L. et al. (2003). Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia (randomized controlled trial). *British Journal of Psychiatry*, 183, 248-254.
- 3 Woods, B., Thorgrimsen, L., Spector, A., & Royan, L. et al. (2006). Improved quality of life and cognitive stimulation therapy in dementia. *Aging and Mental Health*, 10(3), 219-226.
- 4 Woods, B., Spector, A. E., Prendergast, L., & Orrell, M. (2008). Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia (protocol). *Cochrane reviews*, Issue 2.
- 5 Farina, E., Mantovani, F., Fioravanti, R., & Pignatti, R. et al. (2006). Evaluating two group programs of cognitive training in mild-to-moderate AD: is there any difference between a 'global' stimulation and a 'cognitive-specific' one? *Aging and Mental Health*, 10(3), 211-218.
- 6 Quayhagen, M. P., Quayhagen, M., Corbeil, R. P., & Roth, P. A., et al. (1995). A dyadic remediation program for care recipients with dementia. *Nursing Research*, 44(3), 153-159.
- 7 Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN) (2006). Management of patients with dementia: a national clinical guideline, p.8. Edinburgh: SIGN, 2006 (SIGN publication no. 68).
- 8 Lustig, C., & Buckner, R. L. (2004). Preserved neural correlates of priming in old age and dementia. *Neuro*, 42, 865-875.
- 9 Watson, G. S., Cholerton, B. A., Reger, M. A., & Baker, L. D. et al. (2005). Preserved cognition in patients with early Alzheimer disease and amnesic Mild Cognitive Impairment during treatment with Rosiglitazone: a preliminary study. *American Association for Geriatric Psychiatry*, 13, 950-958.
- 10 Grandmaison, E., & Simard, M. (2003). A critical review of memory stimulation programs in Alzheimer's disease. *Journal of Neuropsychiatry Clinical Neuroscience*, 15(2), 130-144.
- 11 Mosey, A.C (1993). Working taxonomies. In C.B Royee (Ed.). *AOTA self-study series: Cognitive rehabilitation* (pp.23-24). Rockville, MD: American Occupational Therapy Association.

# 智力遊戲索引 (一)

	導向能力	學習能力	邏輯分析	解難能力	專注能力	記憶能力	知識運用	創意能力	組織/計劃	社交能力
1. 同姓三分親	●				●	●	●			●
2. 擊掌為盟	●	●			●	●				●
3. 眼明手快	●	●			●	●		●		
4. 原來係你	●				●	●		●		●
5. 評頭品足			●		●	●		●	●	
6. 找相同	●		●		●	●				●
7. 喂喂，搵邊位？	●			●			●		●	●
8. 精明眼			●	●	●	●			●	
9. 家常便飯		●			●	●	●		●	
10. 今日阿Sir請食飯			●	●		●	●		●	
11. 拍賣			●	●			●		●	●
12. 口甜舌滑			●	●			●	●		●
13. 對對對對		●			●		●	●		●
14. 妙語連珠		●			●		●	●		●
15. 眾裏尋字		●		●	●	●	●			
16. 眾志成城				●	●	●	●		●	
17. 筆加思索					●	●	●	●		●
18. 一代歌王	●				●	●	●			●
19. 估數字			●	●	●	●				●
20. 計得快好世界		●	●	●	●		●			
21. 身體密碼		●			●	●	●		●	
22. 七手八腳		●			●	●			●	●
23. 幾尺幾串			●	●	●		●		●	
24. 搖錢樹		●	●	●			●		●	
25. 何方神聖	●		●		●			●		●
26. 智力渡河	●		●	●			●			●

# 智力遊戲索引 (二)

	導向能力	學習能力	邏輯分析	解難能力	專注能力	記憶能力	知識運用	創意能力	組織/計劃	社交能力
27. 以訛傳訛		●			●	●		●		●
28. 隔空傳球			●	●	●			●		●
29. 解密碼		●		●	●	●	●			
30. 盲俠盲摸摸		●	●	●	●					●
31. 我的長處有很多		●					●	●	●	●
32. 推水杯		●		●	●				●	●
33. 一筆畫		●		●	●			●	●	
34. 骨牌陣		●		●	●				●	●
35. 有口難言			●		●		●	●	●	
36. 即興劇場		●					●	●	●	●
37. 演故事		●					●	●	●	●
38. 似模似樣 (聲音)				●			●	●	●	●
39. 似模似樣 (動作)			●				●	●	●	●
40. 了解我的心 (情)			●				●	●	●	●
41. 眼到心到		●	●		●	●	●			
42. 司令官	●			●	●				●	●
43. 骰骰相關		●		●	●			●	●	
44. 急口令		●		●	●				●	●
45. 骨牌疊羅漢		●		●	●		●		●	
46. 神機妙算		●	●		●		●			●
47. 二元接龍		●	●		●		●			●
48. 擲骰子		●	●		●	●				●
49. 麻雀連城		●	●		●		●		●	
50. 手指操		●			●	●			●	●

# 敬老護腦小貼士

- ★ 一. 多做運動：如維持每天做三十分鐘的步行運動
- 二. 鍛鍊大腦：因應自己的興趣，進行一些持之以恆的健腦活動：如下棋、玩電腦遊戲、打麻雀、玩樂器、討論時事等
- ★ 三. 均衡飲食、多吃蔬果及小吃油鹽糖，適量咖哩、深海魚、綠茶等
- ★ 四. 保持心境開朗，放鬆心情
- ★ 五. 保護大腦免受外來撞擊
- ★ 六. 建立社交生活，學習付出及分享，建立樂於助人的心
- ★ 七. 養成充足睡眠的習慣
- ★ 八. 愛惜腦袋，積極學習新事物，提倡終生學習
- ★ 九. 預防及控制慢性疾病：如糖尿病、高血壓及心臟病
- ★ 十. 不吸煙及不酗酒

# 賽馬會耆智園的服務

賽馬會耆智園是一所非牟利的痴呆症綜合服務中心，於2000年投入服務。由香港賽馬會贊助並由香港中文大學管理，致力提供優質服務予痴呆症患者，提昇其生活質素及減慢其退化速度。本園更致力提昇香港及鄰近地方的痴呆症照顧水平。

本園擁有一組專業人員，當中包括社工、職業治療師、物理治療師、護士、醫生、營養師、照顧員及科研人員等。本園更得到學術研究人員的指導及建議，並不斷進行各項專業研究。服務內容如下：

## 本園服務

- 記憶診所
- 日間護理中心
- 住宿服務
- 家居訓練服務
- 照顧者服務
- 資源中心
- 訓練及公眾教育活動
- 研究工作
- 痴呆症專業顧問服務



## 我們的目標

照顧患痴呆症長者的需要，提供優質服務，讓他們有尊嚴地安享晚年，並為照顧他們家人和護理員提供訓練。



# 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，希望透過長者熟悉的内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)

電話：2636-6323  
傳真：2636-0323

網址：[www.jccpahk.com](http://www.jccpahk.com)  
電郵：[info@jccpahk.com](mailto:info@jccpahk.com)

版權所有 不得翻印  
All Rights Reserved