

華人長者健腦系列

耆智遊樂園 III

50個給中後期、
後期腦退化症患者的
感官刺激活動



賽馬會耆智園
Jockey Club Centre for Positive Ageing



序

賽馬會耆智園於2008及2009年中，先後出版兩本名為《華人長者健腦系列——耆智遊樂園》的書籍，藉以協助長者服務的同工及照顧者，掌握如何策劃適合輕度認知障礙及早中期腦退化症患者的健腦遊戲。該書自出版至今，已累積售出超過一千三百本。我們亦收到不少海外機構的查詢及訂購，成績令人鼓舞。

除了訂購及查詢如何應用該書外，不少同工及照顧者亦希望本園能出版另一遊戲冊，以惠及後期的腦退化症患者。為此，經過逾兩年時間的資料搜集、整理、試行等階段，新一本遊戲冊終於面世，名為《耆智遊樂園III——50個給中後期、後期腦退化症患者的感官刺激活動》。本書出版的目的，旨在透過簡單理論加上遊戲例子，以輕鬆實用的手法，展示如何策劃及帶領適合中後期、後期腦退化症病患者的活動，而投入參與及正面情緒便是評估此類活動成效的最重要指標。

中後期、後期腦退化症病患者往往因認知能力的嚴重衰退而影響日常生活，他們不但失去大部分自我照顧的能力（例如：洗澡），而且溝通能力亦嚴重受損，往往未能清楚表達自己的需要，這對照顧工作帶來不少挑戰。雖然如此，我們亦會按照耆智園的照顧理念：「每位長者都是特別和獨一無二的，各有個別的長處、潛能和需要；雖然年歲漸增，對愛及喜樂的冀盼絲毫未減，若保持身心健康，則更能享受生活的樂趣」，用心照顧每一位腦退化症病患者。

本人謹代表賽馬會耆智園，多謝本園各長者協助進行遊戲的有效性及趣味性的測試，並感謝有關家屬同意拍攝工作。本人期望，本書能造福香港以及整個華人社會，使更多長者受惠。

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

序	1
目錄	2
從活動中領悟關懷及愛	3
腦退化患者在中後期、後期階段的狀況	4
中後期、後期腦退化症患者的需要	8
甚麼是「感官刺激活動」?	9
評估工具	13
活動成效的基準	14
照顧中後期、後期腦退化症患者之道	18
「三」、「富」、「諧」、「蜜」添色彩——推展活動的經驗分享	24
40個小組感官刺激活動	26
10個單對單全腦活動	108
道具設計小貼士	130
參考資料	132
索引	134
賽馬會耆智園的服務	139
耆智產品	140
敬老護老小貼士	143

從活動中領悟關懷及愛

你有否接觸後期腦退化症患者？在你的心目中，他們是怎樣的一群人？曾經聽過這樣的一個悲涼答案：他們是「三等人」，即等食、等睡及等死。難道他們沒有被愛及被尊重的理由及權利嗎？我很敬重那些照顧至親至最後一刻的家屬，例如：芳姐在家中照顧已用胃管進食多年的丈夫、其伯伯照顧年邁的太太、綺明獨力照顧患後期腦退化症的父親等。本人有幸能與這些家屬同行，確實獲益良多。

當測試這本遊戲冊中的活動時，長者積極的參與及他們的笑容，使我們感到滿足快樂。在參與遊戲「哈哈鏡」（遊戲六）時，平時嚴肅的清哥當看見嬰兒的照片便開懷大笑；在進行「神農嚐百草」（遊戲三）活動時，珍姐靜悄悄地將鳳梨乾放在口中品嚐……這些反應確實給予帶組員不少鼓勵，更成為他們工作的原動力。事實上，設計及推行活動予中後期、後期腦退化症患者確實是一項挑戰，這不僅要有豐富的理論基礎、對腦退化症的認識、對病患者需要的掌握，還要積極面對活動失敗的挫折，而同樣重要的，更是要有愛及對人的尊重。



尋找適合長者參與的「健腦遊戲」，是本園出版第一本遊戲冊的期望，而還腦退化症患者一份應有的尊嚴，使他們晚年活得充實及精采是第二冊的願景。筆者期望藉着出版新一本遊戲冊，讓他們獲得人生最後的一份愛。



何貴英
賽馬會耆智園總經理

腦退化症患者在中後期、後期階段的狀況

腦退化症是多種引致腦部多方面功能不正常地衰退的疾病之統稱。此疾病會造成患者的認知功能缺損，尤其是大腦皮質層功能的喪失，包括記憶力、判斷力、抽象思考能力等方面，從而令患者於工作、日常生活、與外界溝通、社交能力和行為等方面出現缺失。其中以阿爾茲海默氏症（簡稱阿氏症）為最普遍，約佔香港腦退化症個案總數的三分之二。

綜合多方面有關腦退化症的研究及參考老年學專家的意見，腦退化症（尤其是阿氏症）的發病以至往後的變化，是有着一個**持續的發展歷程（A continuum）**；故此專家們多建議設定不同的**階段（Stages）**：初發、中期和後期，以更清楚解釋患者於各分期的認知功能與行為的持續轉變及衰退。

中後期及後期腦退化症患者的狀況和需要

大多數針對腦退化症導致認知功能衰退的研究，多聚焦於較早期，呈現輕至中度認知功能衰退的患者，因他們在日常生活的操作和與外界人士的接觸上，仍有很大程度的參與，因而其功能缺失和由此引發的問題，較容易被發現而需要作出跟進，亦從而引發更大的科研興趣。

然而隨着醫學的發展，醫療服務已越來越進步，人的壽命亦越來越長，很多腦退化症患者都會慢慢地發展至中後期及後期，他們的認知及其他功能之衰退亦同時會達致嚴重——乃至非常嚴重——的程度。

這些階段的腦退化症患者多數已對時間及身處何地失去認知，從而對身處的環境及周遭的事情完全不加理會，部分患者更出現性格改變，表現有妄想、激動、暴躁和完全失去主動等，結果是和外界接觸及社交的機會越見減少，久而久之令其降低甚至完全失去語言及與他人溝通能力，最後連肢體活動的能力亦逐漸失去。以上種種情況導致患者在這些階段的需要很容易被忽略。

對於中後期及後期兩個階段患者的狀況，部分專家（例如 Sim, 1965; Sourander & Sjögren, 1970, Crapper-McLachlan et al., 1984）有以下的建議分期：

中後期腦退化症患者的狀況：

- 語言聆聽、表達及理解（包括文字）有困難
- 較難掌握複雜及連串的動作
- 遠期記憶開始受損，專注力持續下降
- 辨認人物、時間、地點之導向失效
- 處理日常事務出現混亂，包括個人清潔衛生（例如不理會儀容），需他人協助
- 試圖逃走或四處遊走（Wandering）
- 沒法作出判斷和決定
- 情緒可能變得暴躁，一時情緒高漲而有自大妄想，相反會情緒抑鬱
- 產生被迫害（如被落毒、被偷竊等）的妄想
- 人際關係變得惡劣，容易與人發生磨擦
- 性格漸漸變成自我封閉及冷漠，對人和事都漸失興趣，被動以致拒絕參與

腦退化症患者在中後期、後期階段的狀況

後期腦退化症患者的狀況：

- 嚴重記憶衰退
- 進一步喪失語言及溝通能力，可能只會說單字或完全沒法溝通，更加自閉
- 暴躁情緒可能轉變為呆滯或顯得筋疲力竭
- 肌肉萎縮，關節不再靈活，動作緩慢
- 不能行走，最終長期臥床
- 不能自己進食，要他人餵飼
- 大小便失禁
- 無力照顧自己，需要全面護理

另一更詳盡及仔細分析腦退化症患者於不同階段的認知功能與行為狀況之方法，則由紐約大學醫學院「老化與失智症研究中心」臨床主任 Barry Reisberg 及其研究團隊一致提出，是根據他們分別於 1982 年及 1984 年研發的「整體功能退化評估量表」(Global Deterioration Scale, 簡稱 GDS) 及「功能評估階段」(Functional Assessment Staging, 簡稱 FAST)，將患者的認知功能與行為發展，分為七個階段，其中解說中後期腦退化症患者的階段及其臨床特徵，可見下圖：

整體功能退化評估量表 (GDS) 臨床特徵	階段	功能評估階段 (FAST) 臨床特徵
<i>Moderate severe cognitive decline</i> 對時間及身處何地失去認知、 對過去及目前的處境情況不清楚	第 5 階段 中至嚴重程度腦退化症	<i>Moderate to severe dementia</i> 日常生活操作表現混亂，例如穿衣

整體功能退化評估量表 (GDS) 臨床特徵	階段	功能評估階段 (FAST) 臨床特徵
<i>Severe cognitive decline</i> 性格出現改變：表現有妄想、激動、 暴躁、完全失去主動、 或無法自制的重複行為	第 6 階段 中期 / 嚴重腦退化症	<i>Moderately severe dementia</i> 患者的日常生活操作功能持續退減， 出現大小便失禁情況，需從旁加以協助穿衣、 沐浴、如廁
	6a	出現穿衣困難，需從旁協助
	6b	沐浴能力出現困難，需從旁協助
	6c	如廁能力偶然或經常出現困難，需從旁協助
	6d	出現小便失禁的情形
<i>Very severe cognitive decline</i> 語言及與他人溝通的能力受影響， 只能有限度說出單字	6e	出現大便失禁的情形
	第 7 階段 嚴重腦退化症	<i>Severe dementia</i> 大部分日常生活操作需協助，包括：如廁、 沐浴、穿衣等；以至肌肉及肢體控制能力 持續退減，必須從旁協助坐立、轉移、仰頭； 出現神經功能缺損徵狀，如微笑的能力
	7a	語言能力下降
	7b	喪失語言能力，無法說出有意義的字彙
	7c	喪失行走的能力
	7d	無法自行坐立
7e	喪失微笑的能力	
7f	無法自行仰頭	

無論採用較簡單或較詳盡的「分期」模式去解釋腦退化症患者的狀況，我們均須謹記此疾病對個別患者的影響都是「有所不同」的，所產生的症狀和功能缺失，亦不一定按照上述階段的次序出現。事實上，每一階段的分界並不完全清晰，而且會有重疊，患者的狀況和行為表現亦會時常改變。

鍾偉棠
職業治療師

中後期、後期腦退化症患者的需要

中後期及後期的腦退化症患者，雖然其認知及其他功能的衰退已達嚴重或非常嚴重程度，但我們須謹記他們的「需要」並不特殊，與一般的患者並無分別。Stokes, Graham在其著作《Challenging behavior in dementia》(2000)中列出腦退化症患者的需要如下：

1. 實體 (Tangible) 及基本之需要：提供日常飲食、適當的居所和運動設施，以及確保患者保持清潔衛生和溫暖及運動的機會等
2. 盡量把「痛楚」減至最低程度：「痛楚」常是腦退化症患者某些行為問題背後的原因，因此對後期的腦退化症患者痛楚的評估尤其重要，因他們多不能明顯及正確地表達，容易被誤解或忽略
3. 安全感：包括實體的和心理上的安全感：「如能提供更多以人為本的關懷和穩定性，持續不變的生活節奏，腦退化症患者就會感覺安全」(Kitwood, 1995)
4. 有機會參與活動：無論是主動的或是被動的參與活動，都是人與生俱來的基本需要，對維護個人的身心健康和生活質素十分重要 (Perrin, 1995)
5. 社交及與他人接觸：人是群體的動物，不論其認知功能如何，「與他人接觸溝通的意欲仍然存在」(Crimmens, 1995)，而保持適合的社交維繫有助減低心理和情緒不安
6. 需要清晰的指示：對周遭事物不「知道」(Knows) 會增加人情緒上的不安感，其需要「知道」的意欲導致有遊走、不斷地發問、尋找、捉摸等行為問題，每每為他人誤解 (Berlyne, 1960)
7. 肯定「自我」的需要：這包括「自尊」、「自主」、「自控」、「擁有感」和可以自由表達憤怒、內疚、尷尬等情緒的能力

提供全面和「以人為本」的照顧服務，須明瞭及能有意義地滿足腦退化症患者上述的需要，方能讓他們達致身心健康 (Kitwood, 1997)。

鍾偉棠
職業治療師

甚麼是「感官刺激活動」？

人是透過五種感官，即視覺、聽覺、味覺、嗅覺和觸覺，認識及感受身處的環境，並根據過往的經驗對接收到的訊息作出理解和分析，從而作出合適的行為反應，並達致和外界溝通之目的，所以感官刺激對人是極為重要的。適量和均衡的感官刺激接收能協助腦部正常操作及保持警覺，但過多或過少刺激卻會令腦退化症患者思緒混亂，從而影響他們的行為。

腦退化症患者對感官刺激的處理會因腦部的認知功能衰退而產生障礙，再加上其他功能，如記憶力、判斷力、言語表達能力等的衰退，患者往往會難於接收和理解四周的環境。當四周環境變得陌生了，他們會感到不安全，而基於天賦的自我保護本能，便可能會作出不恰當或過大的行為反應。

患者身處的環境，例如安老院舍或日間護理中心等，也容易造成過少或過多的刺激。過少的刺激（加上患者欠缺主動）會令患者減少與外界接觸，令中後期至後期腦退化症患者表現更加呆滯、自閉及加速退化。而有時過多的刺激，如嘈雜的人聲、複雜繁多的活動等，又會導致患者反應過大，並引發其混亂行為，繼而影響與他人的溝通和關係，造成循環效應，令患者更感焦慮和混亂。我們需要設計及提供有意義和合適的「**感官刺激**」活動，不多也不少，來扭轉此局面，破解這個惡性循環。

甚麼是「感官刺激活動」？

「感官刺激」活動是應用人體五種感官（即視覺、聽覺、味覺、嗅覺和觸覺）為活動設計的基礎，為對周圍環境認知有缺損的人士而設計之個人或小組活動。透過有目的和有系統地採用選取的感官刺激，協助腦退化症患者「享受」身處的環境和進行適度的探索，然後與自己過去的經驗聯繫和比較，並鼓勵他們嘗試作出合適的反應和行為，增加他們對四周環境和人物的信心。活動是否「達標」並不重要，重要的是讓患者有足夠機會，包括空間和時間，去參與、感受及以他們合適的步伐作回應，患者能明白所處的環境，感覺安全，自然能提升他們與人相處和溝通的能力及表現。

而與「感官刺激活動」理念雷同的一種「治療」腦退化症方法名為「**多感官刺激**」(Multi-sensory Stimulation-Snoezelen)，其概念源於荷蘭(Hulsegge & Verheul, 1987)，由兩個荷蘭文字「Snuffein」和「Doezelen」組成(意思是「嗅」及「小睡」)。方法是透過有系統地提供各種感官刺激，讓受者在一個輕鬆、舒服和沒有壓力的環境下，感受合適及有「意義」的刺激，能有效地舒緩或平復其焦慮不安情緒、改善行為(Hagger & Hutchison, 1991; Baker et al, 2001)、促進其語言表達及記憶力(Baker et al, 1997)、增加集中力(Ashby et al, 1995)，及鼓勵與他人建立信任的關係。



有系統地採用多元化燈光及投射效果、多色彩、音樂與音效播放、香薰、不同觸感等設施和工具而建設起一個「**多感官刺激環境**」，有助腦退化症患者平復不安的情緒，也讓他們在一個感到安全和沒有壓力的狀況下鬆弛身心，獲得最大的樂趣，從而建立與護老者及四周環境的信任，同時可以提升他們對外界事物的認知興趣和意識、喚醒過去的記憶、改善集中力、鼓勵溝通等。

「感官刺激」活動及「多感官刺激」環境均適用於行動不方便及肢體活動有困難的患者，適當的感官使用亦可讓視覺或聽覺受損的患者參加活動，而活動可以主動或被動式進行，更可令自我封閉和表現冷漠的中後期及後期腦退化症患者從中獲益，令情況得到改善。

眾多的科研確定了「多感官刺激」可有效改善腦退化症患者冷漠的心態、抑鬱的情緒和其他行為問題。研究更發現適當的「刺激」可增強腦內細胞突觸之連接和神經元間之輸送，令受損的神經系統之連繫得到改善，從而改善認知功能及與周邊環境的接觸和交流。

Bowlby (1993) 曾分析及指出「感官刺激」活動是透過提供合適的感官刺激，以補償腦退化症患者被剝奪的感官刺激，提升他們對環境的意識，及喚起他們「再度學習」的行為。其過程着重樂趣，刺激已學習的反應及提高其警覺性，同時促進語言及非言語的表達。



「感官刺激」活動並不着重參加者的認知能力，目標在於改善他們對環境的醒覺和反應，令他們更明白四周的環境，以促進其自我照顧及與他人溝通的能力，使他們活得更開心、愉快(Mok, 2002)。

甚麼是「感官刺激活動」？

對應中後期至後期腦退化症患者的狀況，設計及提供「感官刺激」活動之目的包括：

1. 提升患者對周遭環境（包括人）的關注和認知，增加主動性
2. 安撫焦慮和不安的情緒，令暴躁的患者安定下來
3. 增加患者對他人的信任
4. 提供快樂和不同感官的體驗及滿足感
5. 鼓勵患者重新進行熟悉和功能性活動
6. 提供表達感情和與人溝通的機會

鍾偉棠
職業治療師



評估工具

由於中後期及後期腦退化症患者認知功能衰退較為嚴重，因此他們難以參與任何複雜的認知評估及情緒狀態測試，甚或難以回答評估員簡單的問題。「外顯情緒量表」(Observed Emotion Rating Scale; Lawton, Van Haitsma and Klapper, 1999) 是其中一個較為普遍使用的評估工具。此量表是透過觀察患者在參與活動時情緒反應，來評估後期患者的生活質素，以反映及估算照顧院舍之服務質素。

「外顯情緒量表」是以觀察五種基本情緒作為主要目標，包括①忿怒、②焦慮/恐懼、③低落/難過、④愉快/滿意和⑤感興趣。透過觀察患者在活動中的行為表現，評估員從而判斷患者當時的情緒及其持續性。

我們參考了「外顯情緒量表」的方法，以患者在參與活動時的五個基本情緒反應作為評估基礎，再由此衡量書中的活動預期目標是否達到成效。此書活動預期目標包括：

- 提升對周圍環境事物的興趣和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 增強與他人溝通和感情表達能力

由於外顯情緒量表主要針對情緒表現，因此它可直接量度預期目標中的提升對周圍環境事物的興趣、安定焦慮和不安的情緒，以及提供快樂和感官體驗。至於鼓勵對他人的信任、鼓勵運用五種感官來參與活動，以及增強與他人溝通和感情表達能力，我們可從患者是否表現感興趣、愉快/滿意，以至於他們是否參與活動等因素來衡量。

活動成效的基準

1. 提升對周圍環境事物的興趣

不少腦退化症患者都會出現對周圍環境事物「無反應、無興趣」(Apathy)的情況。透過感官刺激活動，我們希望盡可能提升長者對事物的興趣和認知，保持他們對外界的接觸和參與的能力。

我們以「感興趣」這項正面回應，來評估長者對周圍環境事物的投入程度。反映「感興趣」的行為包括：目光跟隨物件、注視某人/物件、目光掃瞄、面部表情/身體語言/說話作回應、保持眼神接觸、對音樂作身體或說話回應、廣角度凝視、轉向或靠近某人/物件。一般而言，倘若活動能夠成功喚起長者的興趣，他們最少會作出眼神、表情、身體語言、甚至說話的回應。



2. 安撫焦慮和不安的情緒

由於中後期、後期腦退化症患者不時會出現焦慮、不安或激動的情緒，感官刺激遊戲的其中一個目的，就是在某程度上安撫患者這些不安的情緒。



透過評估「焦慮/恐懼」這項情緒，研究員會觀察患者以下的行為：皺眉、扭動身體、重複或激動的動作、恐懼或擔心的面部表情、歎氣、躲避其他人、顫抖、面部肌肉繃緊、重複叫喚、扭曲雙手、輕晃腿部及眼睛睜大。若超過一位長者在遊戲中長時間出現這些行為，遊戲的成效便值得商榷。同時，帶組員亦應嘗試了解活動當時是否另有事情煩擾長者，例如：需要上廁所、想回家、被其他長者或工作人員激怒。

3. 鼓勵對他人的信任

心理社交模式 (Psychosocial approach) 的活動其中一個特色，就是透過活動中的社交元素建立長者的社交能力，鼓勵對別人的信任，從而給予他們愉快的經驗。

評估長者對別人的信任，可同時量度「感興趣」及「愉快/滿意」兩種情緒。感到「愉快/滿意」時，長者通常會：微笑、大笑、撫摸、靠攏的接觸、點頭、哼唱、張開雙臂、拍手、眯眼（臉頰向上推）、舒適的姿勢。



活動成效的基準

4. 提供快樂和感官體驗

遊戲的最基本目的或功能是為參加者帶來快樂的感覺，而本遊戲書所設計的感官刺激遊戲便從長者的不同感官（包括視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺）入手，提供適當的感官體驗。

一個「合格」的遊戲，須要讓長者感到快樂。評估遊戲是否為長者提供快樂和感官體驗，我們應同時考慮長者幾種情緒，包括「忿怒」、「低落/難過」及「愉快/滿意」。倘若遊戲能帶給長者快樂的感覺，相比忿怒或難過的情緒而言，他們須要有較多時間表露快樂的情緒。長者表露「忿怒」情緒時的表現包括：牙關緊閉、愁眉苦臉、呼喊、咒罵、指責、推撞或含蓄的攻擊行為，例如拳頭抖震、嘟嘴唇、眼睛眯成線狀、眉頭深鎖。而「低落/難過」的情緒包括了以下行為：哭泣、流淚、呻吟、嘴角向下拉、垂頭喪氣、木無表情、眼泛淚光、前額現皺紋等。



5. 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動

由於感官刺激遊戲強調在活動中讓長者運用多種感官，從而達到其他目的或功能，遊戲的設計須要考慮中後期、後期腦退化症長者的能力，讓他們能夠跟從帶組員的指示，成功參與在其中。



帶組員在設計或帶領遊戲時，可參考以下因素：首先，長者參與遊戲時所需的各種能力（如認知、身體協調）不宜太複雜，如果遊戲難度太高，長者便不能充分參與，有可能會令他們感到挫敗，弄巧成拙；另外，遊戲的指示須要簡單、易明，讓長者即時明白他們要做甚麼，否則，若指示太複雜，長者聽不明白，很多時只能坐在一旁，無法參與。除此之外，其他因素（如開組的環境是否嘈吵、或有其他干擾）亦會直接影響長者能否參與遊戲。

6. 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

對於適合中後期、後期腦退化症長者的遊戲，最理想的功能便是增強他們的溝通及感情表達能力。感官刺激遊戲的好處，就是利用長者僅有的能力（感知能力），提供適合的刺激，同時讓他們有機會向別人表達相關的感覺。我們亦是以「感興趣」來評估此項功能。

何偉雄
研究主任

照顧中後期、後期腦退化症患者之道

論盡照顧無難「道」

中後期及後期腦退化症患者由於認知功能持續下降，溝通能力、處理情緒和理解能力因而較弱，他們不能自行處理日常生活大小事務，包括穿衣、進食、睡眠及如廁都需要別人的監督或協助。當照顧者介入時，患者會因不同的原因，如不安、懷疑、焦慮等情緒，而產生一些不恰當的情緒和行為反應，有些反應更令人難以接受，為照顧者帶來不少煩惱。

因此，本書強調讓照顧者認識為中後期、後期患者建立穩定的日常生活程序和模式的基本原則，期望患者透過悉心安排的活動和簡潔的生活環境，建立穩定的生活習慣，保持仍有的能力，過着有質素的生活。

照顧無難「道」之服務態度

雖然照顧者很多時候會悉心計劃活動，然而患者的反應或不能達到照顧者的期望，因為他們不理解正在發生甚麼事，因此會有呆坐、睡覺、遊走、頻密地上洗手間，甚至發脾氣的行為，破壞與照顧者的關係。本園致力推行「以人為本」服務精神 (Kitwood, 1997)，以下透過一些個案介紹帶領活動的態度，期望照顧者除具備熟練的活動設計技巧，更能配合最重要的服務態度和以患者能力為本的環境配合，帶出更好的活動效果，為患者帶來多一點的愛和關懷。

照顧無難「道」之貴賓態度

帶領活動的知識和技巧，可以透過書本、觀察和經驗累積而來。然而「態度」是需要培養出來的，也是十分重要的。照顧者須不時檢視自己與患者的相處態度，應當把他們看成「貴賓 VIPS」。

每一位患者都是有價值 (Value) 的，當重視他是「人」，儘管他的身體不如昔日的強壯、情緒不如當日的平和、行為開始有點令人費解、溝通出現問題，他仍是有價值的「他」。透過活動可以助他運用現有的能力，使他感到自己仍有價值。

每位患者都有獨特的一面，照顧者當重視他是獨特的人 (Individuals)，與不同的患者溝通和相處，要用不同的方式，因為患者各有特別之處、喜好和習慣，多了解他，便能給予合宜的照顧方式和活動。

由於不同的社會文化、生活習慣、學術及工作的背景，患者也內化了自己的生活原則和規條，重視他的觀點 (Perspective) 也是照顧者須有的態度。例如某位患者不喜歡別人給他安排任何的活動，因為他以前是公司經理，自主權對他來說是非常重要的。在可行和安全的情況下，照顧者可給他選擇他喜歡的活動模式。當與他建立了良好關係，取得信任後，便有助與他一同定下活動和日程。

社交環境 (Social Environment) 也是照顧腦退化症患者時需注意的重要事項。多給患者機會與親友接觸或保持社交生活，如到日間中心活動、讓他在熟悉的環境下生活和活動，減少令他感到不安或困擾的環境。

照顧中後期、後期腦退化症患者之道

個案一：「習慣成自然」

有一位中期且失語的患者，他仍可以接受簡單的指示，但每次只能給予一個提示，然後一步一步引導他完成任務。如給他較為複雜的指示：「請用右手拿起紙張，對摺一半，然後交給女兒。」這對他來說或許是一件「不可能的任務」。另外，他有一個習慣，就是每兩三分鐘要上一次洗手間，按他的女兒所述，排除了身體問題或疾病原因，這只是患者的習慣而已。



我們能做些甚麼去協助患者？

1. 按能力為本評估，他能作感官活動，即是容許他作重複步驟的活動，例如砌積木、串珠、排次序等活動。亦可嘗試做反應活動，就是能引發本能反應的活動，例如捉、接、拍、推、拉、扭等球類活動。
2. 按環境安排，為他預備安靜、安全、簡潔和無障礙的環境，減少外界刺激，使他專注於某些特定的活動上。然後配合簡化的生活日程：每天早餐後到公園做早操，然後到超級市場買餸，回家休息十五分鐘，十一時做桌面活動……以助減低一些不必要的行為，如頻密地上洗手間。

我們先按他的能力安排了活動，加上環境的配合，他開始習慣所安排的日程和桌面活動，他專注在活動的時間延長了。經過一段時間的練習，他的專注力和技巧有明顯的提升。以串珠活動為例，最初他只會把所有珠串起，後來可以按指示，自行分顏色或形狀串成幾條單色或某種形狀的珠串。其遊走行為和上去洗手間的次數相對減少了。

照顧中後期、後期腦退化症患者之道

個案二：「熟」能生巧

按道理，照顧者掌握了活動技巧和環境設計，患者便更容易投入活動。但實際境況告訴我們，有些時候，患者會拒絕進行個別活動，亦不能投入小組。問題在哪裏？問題可能在與患者之間的關係，你「熟」悉他/她嗎？他/她又「熟」悉你嗎？

患者也是人，這一點是不可忽略的。他的認知能力下降，但仍有其感受上的需要，就是「以人為本」照顧所提及的六個元素：「愛」、「安全感」、「關係」、「共融」、「認同」和「能力」。

猶記得一位患有額顳葉腦退化症的園友，從第一次與這位患者見面，工作人員已經給他留下良好的印象，以朋友來看待他。當他與家屬來參觀本園時，工作人員會特別留意和關心他，邀請他前行，與他同步，也按他的需要帶他到洗手間。在他坐下休息時，工作人員亦會陪他坐下並給他水喝。半年後，他正式使用本園的服務，見面時，寡言的他會對工作人員展露笑容，而且能說出工作人員的名字。由此可見，給患者第一個良好和親切的印象是重要的，更加有助往後的關係建立。

一個月後，患者已習慣日間中心的生活，但未曾認真參與過小組活動。工作人員便嘗試用已建立的熟絡關係邀請平日只作個別活動的他參加小組活動。相信是熟悉和親切的緣故，在小組裏當他打球時，他便只會把球傳給工作人員。後來，工作人員進一步邀請他與其他組員互相傳球，並給予鼓勵，讓他習慣參與小組活動，經驗「共融」的感覺。



最令人鼓舞的是同一天內，他參與了唱歌小組，並與其他組員一同打拍子。雖然他只能唱出每句的最後一個字及跟着工作人員拍手，但工作人員已見證到他的努力和投入，並即時給予讚賞和鼓勵，又不時把他介紹給其他組員認識，加深其他組員對這位新朋友的印象，他再次露出歡顏。

凝望着他向上翹的嘴角，工作人員默默思考是甚麼因素能夠讓這冰山溶化，使他能夠走出獨個兒的中心生活，投入在小組生活裏？相信這樣的轉變跟「熟悉」有莫大的關係，患者與工作人員建立的熟絡關係是照顧的第一步，「萬事起頭難」，但當工作人員與患者的關係建立得穩固，便能協助患者把生活擴展開去，與其他患者建立熟悉的關係。

因此，這裏的患者有的不是機械式的桌面活動，而是有生氣的照顧。

結語

「以人為本」不是技巧，而是態度。活動是照顧腦退化症患者的非藥物治療，工作人員是需要在知識和技巧上不斷增值的。然而，能助身經百戰的你掌握更多更豐富的知識和技巧，時刻保持良好照顧態度是成功的心法。照顧每一位貴賓，讓他不單過着有質素的生活，更是有尊嚴和有意義的生活。大家一同在推動「以人為本」照顧的路上互勉。

劉安俊
社會工作助理

「三」、「富」、「諧」、「蜜」添色彩—— 推展活動的經驗分享

以下是耆智園負責推行活動的同工之經驗分享：

再「三」調整

工作人員於進行活動前，很多時候都會期望活動有一定的成效，或預計患者會給予怎樣的反應。雖然本書的遊戲主要針對中後期、後期腦退化症患者的能力和需要而設計，然而由於各患者的能力及身體狀況之差異，並非每個患者都會（或能夠）給予期望的回應。因此，我們不應預設過高的期望，亦須不斷調整期望，當發現患者對活動的參與度和反應一般，甚至沒有反應時，千萬不要失望和氣餒，應多試幾次，或隨機應變地對遊戲作出適當的修改，也許會有意外效果。

豐「富」遊戲

由於部分中後期、後期腦退化症患者對周遭事物的興趣和敏感度會相對降低，如何吸引患者參與活動是工作人員的一大挑戰，大家可作以下的嘗試：

- 運用較誇張的聲線、語調和表情
- 使用顏色鮮艷的道具
- 向患者提問簡單的問題，如是非題
- 先作示範，鼓勵患者跟着一起做
- 了解患者的生活背景和喜好，選擇及安排投其所好的遊戲



「諧」和提示

中後期、後期腦退化症患者對於跟從遊戲指示的能力相對以前已變得較弱，因此工作人員在給予活動提示時，要注意：

- 給予簡潔易明的提示，聲線輕柔諧和
- 不要期望只講一次便能讓所有患者明白如何進行活動
- 如發現患者未能跟從指示，需作反覆提示

甜「蜜」欣賞

在帶領活動期間，希望工作人員以「欣賞比糾正重要」為座右銘。在帶領不同感官刺激活動時，參與的患者可說是為工作人員帶來了不少驚喜，例如，在「迎春接福」遊戲中，一位患者雖然未能按工作人員的指示用磁石來「吸」出福字，但他卻使用了自己的「方法」，直接用手取出福字，在這種情況下，未必有需要去糾正患者，欣賞和尊重他們獨有的能力，因為遊戲已很大程度上達到其目標，而無論患者能做到多少，抑或在過程中給予的反應是多少，就算他/她只是用手推開你給他/她的物件，當中已為他們提供了一點點刺激。



賽馬會耆智園 活動幹事

40 個小組感官刺激活動



撞球對對碰



01

感官刺激範疇



活動流程

活動步驟

1. 預先在桌上擺放數個顏色球
2. 為各組員分配一個顏色球
3. 帶組員播放音樂，提醒組員準備開始
4. 帶組員先示範如何把球擲出
5. 請組員用自己的球，擲向預先放在桌上相同顏色的球

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 4至5種不同顏色的撞球
- 撞球桌或麻雀桌
- 音樂CD及CD播放機
(選取輕鬆和節奏明快的音樂)



備註

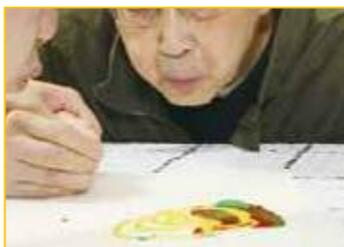
- 留意聽覺較弱的組員能否聽到音樂
- 應以組員能夠參與活動，即是能擲出球為目標，無須一定要組員投中相同顏色的球

吹出彩虹



02

感官刺激範疇



活動流程

活動步驟

1. 鋪好墊枱報紙或枱布
2. 派發畫紙和吸管予組員
3. 帶組員示範如何用吸管吹出圖畫
4. 於組員的畫紙上滴上水彩顏料
5. 請組員跟着試吹
6. 如發現組員不懂如何使用吸管，可直接用口吹顏料，以避免組員將顏料吸入

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 調校好的水彩顏料
(或以不同的蔬果汁代替顏料)
- 畫紙
- 吸管
- 報紙或枱布(墊枱用)
- 毛巾或紙巾



備註

- 可能須要和組員作個別導向
- 提醒組員應吹氣，不要將顏料吸進口中
- 如組員有吸入顏料的危險，應以蔬果汁代替
- 帶組員可作示範以引起組員的興趣

神農嚐百草

03

感官刺激範疇



活動流程

活動步驟

1. 先為組員清潔雙手或戴上膠手套
2. 向組員介紹各種乾果
3. 詢問組員想試嚐哪種乾果，請他們自己用手取一顆品嚐
4. 詢問組員嚐到甚麼味道，如「是不是甜的？」、「是不是鹹的？」

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 3至4種乾果（適量），例如葡萄乾、鳳梨乾、芒果乾、蘋果乾、圓肉（龍眼肉）、糖蓮子、鹹柑桔和鹹檸檬等
- 即棄膠手套或消毒洗手液
- 紙巾



備註

- 留意組員是否有食物敏感
- 留意組員是否因疾病（如糖尿病）而不宜進食某些食物
- 留意組員是否有吞嚥問題

交響樂大合奏

04

感官刺激範疇



活動流程

活動步驟

1. 把樂器如小搖鼓、沙錘等放在桌上，又或先讓組員選取一款樂器
2. 播放組員熟悉的音樂，如民謠或懷舊金曲
3. 鼓勵組員跟着節奏搖動或拍打樂器
4. 帶組員應在搖動或拍打樂器的時候，給予組員適量的提示

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 色彩艷麗的樂器，如小搖鼓等
- 音樂CD及CD播放機



備註

- 帶組員可以自行製作或與組員一同製作樂器，如利用塑膠瓶子盛載少量的紅豆

配色樂



活動流程

活動步驟

1. 將骰子放在桌上
2. 將不同顏色的彩麗皮小圓形分發予組員
3. 帶組員說出不同的顏色，請組員根據指示將小圓形貼到骰子相應顏色的一面上

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 硬咭紙
- 15x15cm的紅、黃、綠三色手工紙，各2張
- 紅、黃、綠三色的彩麗皮
- 萬用膠

道具製作方法

- 將硬咭紙製作成一個15x15x15cm的骰子
- 將顏色手工紙貼在骰子上
- 用透明包書膠將骰子包裹，增加其耐用性
- 將彩麗皮裁剪成不同大小的圓形，並於背後貼上萬用膠（亦可購買預先裁好形狀的彩麗皮）



05

感官刺激範疇



備註

- 帶組員也可選用其他形狀的彩麗皮，如心形、星形等，以增加活動的視覺刺激；另帶組員也可以用彩色棉花球取代彩麗皮，加強觸覺刺激

哈哈鏡



活動流程

活動步驟

1. 向組員展示表情圖片咭或動作咭
2. 觀察組員的反應，並請他們跟着圖咭作出表情或動作
3. 帶組員可自行或鼓勵組員發出笑聲，加強聽覺刺激

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 表情圖片咭或動作咭8至10張



06

感官刺激範疇



備註

- 預備多些笑臉的圖咭，尤其是嬰兒或小孩的笑臉，部分組員看見孩子的笑臉時，會跟着微笑

漁夫之寶



活動流程

活動步驟

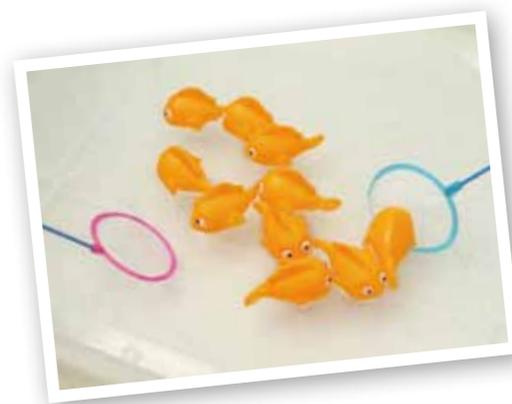
1. 將模擬水池注入適量的清水
2. 將塑膠魚放到水中
3. 分發小魚網給組員
4. 請組員利用魚網捕捉魚兒，然後放到碟子上
5. 每次捕獲最多魚兒者為勝

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

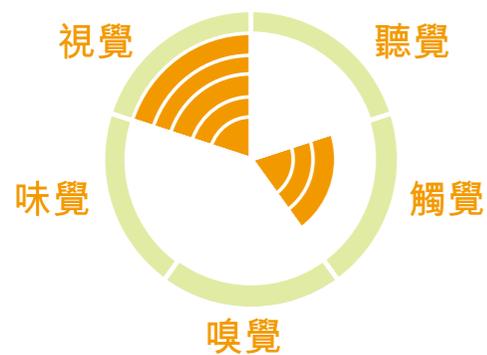
所需物品

- 一個模擬水池
- 10至15條塑膠魚
- 小魚網（每人一個）
- 碟子（每人一個）



07

感官刺激範疇



弄兒為樂



08

感觀刺激範疇



活動流程

活動步驟

1. 將嬰兒玩偶交給組員
2. 介紹桌上的嬰兒用品
3. 請組員選擇喜歡的嬰兒用品，並照顧嬰兒或跟嬰兒玩耍
4. 亦可設定不同的場景向組員提問，例如：「嬰兒肚子餓要用甚麼飲牛奶？」、「請替嬰兒換衣服。」等
5. 如有需要，於活動時播放嬰兒所發出的聲音，例如哭聲和笑聲，以增加逼真效果及感官刺激

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 仿真嬰兒玩偶2個
- 嬰兒用品如奶瓶、玩具和衣服等
- 嬰兒聲音CD或錄音及CD播放機



備註

- 預先了解組員以前是否有此類生活經驗，男性長者可能共鳴較少
- 帶組員須具備少許育嬰知識

滑不溜手

09

感官刺激範疇



活動流程

活動步驟

1. 將潤膚露預先塗在膠枱墊上
2. 帶組員先作示範，例如於膠枱墊上寫上「一」字，請組員跟着寫
3. 請組員用手掌或手指在膠枱墊上面畫字或塗鴉（無須特別設定主題）
4. 可用有香味的潤膚露，加強嗅覺刺激

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 潤膚露，如凡士林
- 50x50cm的膠枱墊



備註

- 組員在活動初期可能對觸碰塗滿潤膚露的膠枱墊產生抗拒，但在帶組員鼓勵和示範後則較容易接受，並會主動將潤膚露塗滿整張膠枱墊

毛線大畫家



活動流程

活動步驟

1. 分發圖咭予組員
2. 請他們挑選喜愛的毛線顏色
3. 指示及協助組員將預先貼在圖咭上的雙面膠紙面層撕去
4. 請組員照圖咭上的形狀，用毛線勾畫圖案，即是將毛線貼到雙面膠紙上

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 顏色鮮艷的毛線3至4種，剪成不同長度
- A4紙大小的簡單圖咭，如數字、英文字母、形狀圖案(如圓形、三角形)、水果(如蘋果、梨)
- 雙面膠紙
- 將雙面膠紙沿圖咭上的圖案邊緣貼好



10

感官刺激範疇



五指神功



活動流程

活動步驟

1. 在組員面前示範拋接吸盤球，吸引他們的注意
2. 鼓勵組員用手接帶組員拋出的吸盤球，並將球拋到桌上
3. 帶組員亦可將球輕輕拋到桌子，讓球「吸附」在桌上，吸引組員拿起吸盤球

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 平滑的桌面
- 吸盤球多個



11

感官刺激範疇



感官刺激範疇



活動流程

活動步驟

1. 分發粉糰及工具予組員
2. 協助及鼓勵組員將麵粉棒來回滾動，使粉糰被壓平成薄片
3. 鼓勵及協助組員用小膠刀把麵粉切成條狀

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 為帶組員及每位組員各預備一套以下物品：
- 預先將麵粉加水搓成的粉糰
 - 麵粉棒
 - 小膠刀
 - 圍裙
 - 濕毛巾
 - 膠手套 (如有需要)



備註

- 留意組員會否把粉糰放入口中

穩中求勝



13

感官刺激範疇



活動流程

活動步驟

1. 請組員一同拿起紙盤
2. 將乒乓球放到紙盤上，要保持紙盤平衡，請組員輕輕搖動紙盤，使乒乓球掉到洞中

主要功能

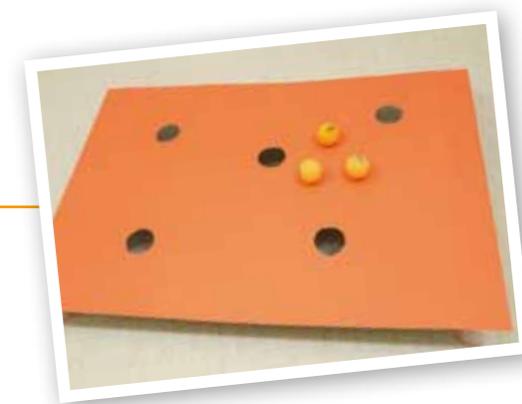
- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 80x50cm的鮮艷顏色咭紙一張（製作道具紙盤之用）
- 紙杯10至12個（製作道具紙盤之用）
- 乒乓球數個

道具製作方法

- 於80x50cm厚咭紙上裁剪出6至8個比乒乓球體積稍大的圓形洞口
- 於每個洞口下用膠紙牢固地貼上一個紙杯
- 於紙盤的四個角落貼上紙杯，以便平衡地承托起咭紙成為立體紙盤



請跟我做



活動流程

活動步驟

1. 帶組員給予做動作的指示，例如：「請大家一起用手高舉皮球」和「請大家一起用手搖動啦啦球」
2. 帶組員如不準備道具，亦可利用不同的動作帶領活動，例如：「請大家一起摸摸鼻子」和「請大家一起拍拍大腿」等

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 小皮球、七彩啦啦球等合適的道具



14

感官刺激範疇





活動流程

活動步驟

1. 將寶物放進最小的盒子中，由小到大蓋上其餘的盒子（如有可發聲的物品如鬧鐘，可先調校至響鬧模式，增加組員將其打開的興趣）
2. 請組員幫忙拆寶物
3. 組員每拆一個盒子便問組員盒子是甚麼顏色
4. 拆到最後，問組員寶物是甚麼

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 數個由大到小及不同顏色的紙盒或膠盒
- 小寶物（應選擇組員熟悉的物品，例如鬧鐘、小鏡子或鑰匙等）



15

感官刺激範疇



備註

- 盒子面可以貼上不同的圖案，提高組員的興趣
- 許多組員對不同顏色的盒子感興趣，帶組員應從旁鼓勵他們打開盒子

感官刺激範疇



活動流程

活動步驟

1. 指示組員弄濕毛巾或海綿，搓乾後擦拭臉部
2. 請組員再將毛巾或海綿清洗及搓乾，放在一旁
3. 告知組員可用青瓜敷面，請他們自行試做
4. 如組員未能跟從指示，帶組員可協助將青瓜敷貼在組員臉上
5. 完成後，一同再洗面，梳理頭髮，然後照鏡，互相讚美

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

為帶組員及每位組員每人預備一套以下物品：

- 化妝鏡
- 盛有溫水的洗臉盆
- 毛巾或海綿
- 砌片青瓜（適量）
- 梳子



備註

- 組員對青瓜敷面的觸感頗為敏感，是不錯的感官刺激活動
- 留意不要讓長者將青瓜片放到眼睛上，避免青瓜籽誤入眼睛
- 如組員不太願意敷上青瓜，多說些鼓勵性的說話，例如：「敷過臉後皮膚會白些，很好看呢！」
- 除了面部，亦可將青瓜敷到前臂上

感官刺激範疇



活動流程

活動步驟

1. 先說明會給熱和冷的物件予組員觸摸
2. 組員摸完物件後，要回答是熱或冷
3. 讓組員同時間一隻手摸一個冷包，另一隻手摸一個暖包，請組員回答哪一個是暖包，哪一個是冷包
4. 如組員未能回答，則可由帶組員將物件放到組員的手上，讓他們專注感受單一觸覺的刺激

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 暖包和冷包各一個
- 亦可如圖示，使用果汁冰條代替冷包



魚樂無窮



活動流程

活動步驟

1. 先與組員一起觀賞金魚和閒談
2. 將麵包分發給組員，讓他們餵魚

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

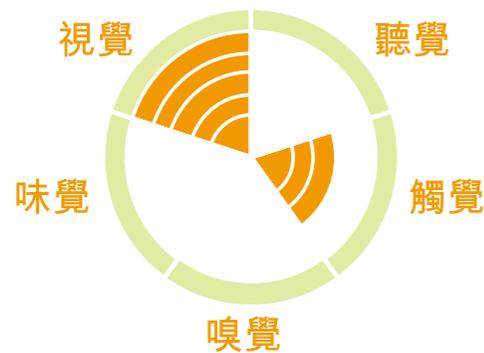
所需物品

- 金魚 10 條
- 魚缸
- 白麵包（預先撕成小塊）



18

感官刺激範疇



備註

- 不要使用魚糧，以免組員誤食
- 不可餵飼太多麵包給金魚吃

彈彈琴



19

感官刺激範疇



活動流程

活動步驟

1. 將數字貼紙貼在琴鍵上
2. 帶組員依歌的旋律，讀出相應的數字
3. 請組員順序按琴鍵

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 玩具琴或電子琴
- 將寫有1、2、3、4、5、6、7、8的貼紙貼到琴鍵上
- 數首組員熟悉的簡單歌曲簡譜，如民謠、兒歌等



備註

- 帶組員須有簡單的樂理知識

迎春接福



活動流程

活動步驟

1. 將所有圖咭隨意放在桌上
2. 介紹新年將到，請組員們一起迎春接福
3. 給予組員一支磁石棒，讓他們以磁力「吸」出福字圖咭
4. 活動時可播放賀年歌曲增添氣氛

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 各種圖咭數張
- 磁石棒
- 賀年歌曲CD及CD播放機

道具製作方法

- 6張福字圖咭，於圖咭背後貼上磁石
- 4張其他物品圖咭，例如水仙花、魚和大吉等（不用於圖咭背後貼上磁石）
- 磁石數塊（注意圖咭的磁石和這數塊磁石的正負極，確定兩者可以相吸在一起）
- 約25cm的長棒子，於其中一端繫上約15cm的麻繩，並將磁石繫於麻繩的另一端



備註

- 可就不同節慶活動轉換圖咭內容

20

感官刺激範疇



配對大比拼



活動流程

活動步驟

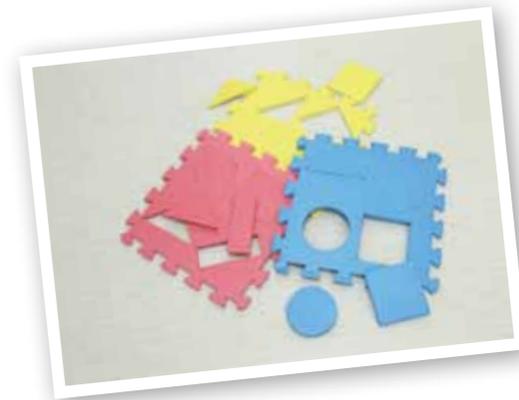
1. 先將同一顏色的圖形和膠版分開
2. 膠版放在桌上，並分發一塊圖形予組員
3. 請組員嘗試將圖形放回膠版上，可讓他們自己摸索如何擺放
4. 如組員能夠把圖形放到合適的膠版上，應特別給予鼓勵，但並非一定要完成

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

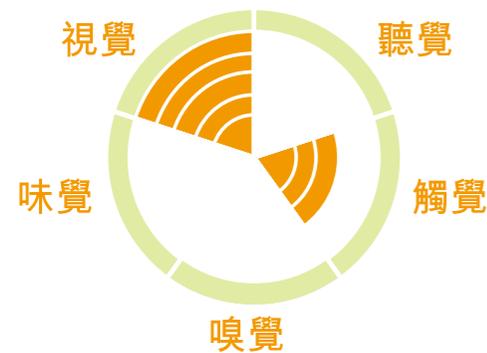
所需物品

- 不同形狀及相符大小空格的膠版



21

感官刺激範疇





活動流程

活動步驟

1. 先為組員清潔雙手或戴上膠手套
2. 給予每位組員一塊白麵包
3. 讓組員選擇喜歡的果醬
4. 請組員將果醬塗抹到麵包上
5. 最後組員可享用自己的製成品

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 方形白麵包(可預先切成一半，讓組員較易拿在手中)
- 各種味道的果醬、朱古力醬、花生醬等
- 圍裙
- 膠手套或消毒洗手液
- 膠刀(塗果醬用)
- 枱布
- 紙碟
- 紙巾



22

感官刺激範疇



備註

- 留意組員是否有食物敏感

聽得到的聲音



活動流程

活動步驟

1. 組員二人一組，一位拿着聽筒，另一位拿着話筒，進行對話
2. 帶組員示範於話筒說一些簡單的說話，例如：「你好嗎？」和「早晨！」等，請組員於另一邊收聽
3. 帶組員亦可嘗試扮動物叫聲，請組員模仿發出的聲音

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 紙杯8個（製成4個話筒）
- 綿繩一卷
- 膠紙

道具製作方法

- 剪一段約長80cm的綿繩
- 綿繩的兩端分別貼在兩個紙杯的底部，製成話筒及聽筒



23

感官刺激範疇



備註

- 話筒間的綿繩必須拉直才可將聲音傳達
- 話筒或會因組員太大力而被扯斷，須有後備的道具

樂在旗中



活動流程

活動步驟

1. 利用萬用膠將小旗子以不同方向豎立在桌面，坐在不同位置的組員最少看到數支不同顏色的旗子
2. 帶組員在信封內抽出一張顏色紙，請組員選出相同顏色的旗子

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 5種顏色鮮艷的方形手工紙，每種顏色各2張，並分成2套。一套製作小旗子，一套放在信封內留作配對用
- 吸管10支
- 萬用膠
- 膠紙
- 信封

道具製作方法

- 將其中一套顏色紙對角剪開，貼在吸管上，製成小旗子



24

感官刺激範疇



猜猜我是誰



活動流程

活動步驟

1. 先將室內燈光調暗
2. 播放柔和音樂，請組員傳送螢光棒（可將螢光棒拼切成圓圈狀，使組員容易傳送）
3. 音樂停下時，手拿螢光棒的組員介紹自己的名字

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 螢光棒
- 音樂CD及CD播放機



25

感官刺激範疇



備註

- 因拍攝照片的需要，本遊戲進行拍攝時並未將室內燈光調暗，建議帶組員進行活動時應將燈光較暗，使組員更易辨別螢光棒及看到其發亮的效果

冰冰轉



活動流程

活動步驟

1. 將五彩繽紛的物件放到火車的車卡上
2. 開動火車
3. 指示組員於正在行駛的車卡上取出指定的物件

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 電動玩具火車（包括火車和路軌）
- 五彩繽紛的物件（以不同顏色和不同觸感的物件為佳）



26

感官刺激範疇



握握手，做個好朋友



活動流程

活動步驟

1. 組員圍圈坐
2. 請組員作自我介紹或由帶組員介紹各人
3. 帶組員及各組員手握手
4. 帶組員加強握手的力度，請組員以握手回應
5. 如果組員能說話：請組員一面握手一面回應帶組員的提問，如自我介紹、感覺（大力、痛……）
6. 如果組員不能說話：帶組員可帶領唱歌或哼一段旋律，增加活動趣味
7. 整個過程以握手和引導作回應

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 輕柔音樂CD及CD播放機

備註

- 留心各組員使用的力度
- 留意組員的感受，例如會否感到疼痛，如組員不能說話，須留意其面部表情
- 活動前留意組員有沒有皮膚病或損傷等

27

感官刺激範疇



擦擦擦，好易發



活動流程

活動步驟

1. 將白色小碎布零散地放在黑色布上
2. 請組員幫忙收拾好所有碎布，並交還予帶組員

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 50x50cm 黑色布一塊
- 3x3cm 白色小碎布 50 塊



28

感官刺激範疇



備註

- 活動後，帶組員要立即收回碎布，並留意及點算白色碎布的數量，開始及完結時的數量要相同
- 許多組員對收拾碎布都很有興趣，主動投入活動



活動流程

活動步驟

1. 先作熱身活動，請組員試拿起膠盤，看看有沒有手震
2. 帶組員放一個吸盤球於組員的膠盤上
3. 請組員上下左右移動膠盤，以吸盤球沒有掉下為目標
4. 帶組員可放多於一個的吸盤球，增加難度

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 表面平滑的膠盤：每人一個（膠盤種類繁多，帶組員可自行選擇合適類型）
- 吸盤球數個



29

感官刺激範疇



百變萬花筒



活動流程

活動步驟

1. 請組員拿起萬花筒觀看
2. 帶組員自己（或協助另一位組員）將圖案咭往不同方向移動
3. 請組員說出看到的圖案或問他們看到多少個圓形、星星等

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 自製萬花筒一個
- 貼上不同顏色和圖形的圖案咭數張

道具製作方法

- 萬花筒：將A4白咭紙捲成紙筒狀，用膠紙或膠水將紙筒邊緣黏貼好
- 圖案咭：將不同顏色的反光手工紙剪成各種簡單的圖案，如月亮、星星、心形和花朵等，貼在白紙上（每張紙有多個圖案或只有獨立圖案均可）



備註

- 組員會跟隨圖咭的移動方向觀看，但留意不是每位組員都能說出看到的是甚麼

30

感官刺激範疇





活動流程

活動步驟

1. 將所有物品隨意地放在桌上
2. 讓組員自由在桌子上搜尋喜愛的物品，觀察看他們的喜惡及如何玩弄手上的物品
3. 啟動發光橡皮波，讓它們在桌上「跳動」
4. 鼓勵組員「捉住」跳動中的發光橡皮波
5. 嘗試問組員拿着震動中的發光橡皮波的感受，如「你喜歡這顏色嗎？」、「這會發光嗎？」等

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 發光橡皮波3至4個（一種開動後會發光、震動及彈跳的玩具）
- 彩色豆袋數個
- 彩色橡皮圈數個



31

感官刺激範疇



備註

- 留意物件的大小和軟硬程度，避免組員把物件放進口裏或被弄傷
- 大部分組員對發光橡皮波很感興趣，部分初見到時會避開「跳動」中的橡皮波
- 個別組員會對豆袋感興趣多於發光的橡皮波

洗白白



活動流程

活動步驟

1. 於桌上放好洗臉盆、溫水、乾毛巾、海綿和潤膚露
2. 帶組員與組員一同將海綿放到水中，並請他們用海綿擦拭手掌和手臂
3. 之後請組員用乾毛巾擦乾雙手，塗上潤膚露，並嗅嗅潤膚露的香味

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

為帶組員及每位組員預備一套以下道具：

- 盛有溫水的洗臉盆
- 彩色沐浴海綿
- 乾毛巾
- 潤膚露（可共用一瓶）



32

感官刺激範疇



備註

- 留意組員是否有皮膚敏感
- 留意組員手上是否有傷口

霹靂啪啪



活動流程

活動步驟

1. 把啪啪紙分發給組員
2. 帶組員示範如何擠壓以做出「啪啪」聲
3. 讓組員自己在啪啪紙上探索和擠壓
4. 帶組員可以不時做出「啪啪」聲，以保持組員對活動的興趣
5. 建議帶組員在過程中鼓勵組員說話

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 啪啪紙 (Bubble Wrap Sheet) 數張，每張 25x25cm
- 可選不同顏色的啪啪紙，增加視覺刺激



33

感官刺激範疇



活動流程

活動步驟

1. 將其中三個鬧鐘調校至響鬧模式
2. 鼓勵組員找出正在響的鬧鐘，並輕拍停止響鬧的按鈕

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 5個鬧鐘



一拍即醒

34

感官刺激範疇



活動流程

活動步驟

1. 將主要是紅、黃、綠三色的水果或食品放到藤籃中（可有少量其他顏色的食品以增加難度）
2. 將紅、黃、綠三色的小碟子放在桌上，派發各組員一種顏色的碟子
3. 指示組員從藤籃中找出與碟子顏色相同的水果或食品，然後把它放在碟子上

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 紅、黃、綠色的小碟子各一隻
- 仿製水果或食品（主要是紅、黃、綠三色）
- 藤籃一個



35

感官刺激範疇



備註

- 帶組員需要不斷提醒組員，讓他們能配對水果和相關顏色的碟子

恭喜恭喜



活動流程

活動步驟

1. 播放爆竹聲，然後展示爆竹，讓組員觸摸
2. 再播放舞獅時有節奏的鼓聲，然後展示南獅或北獅玩偶，讓組員觸摸
3. 重複以上程序
4. 待組員習慣後，可以輪流播放爆竹聲和舞獅音樂，看組員會選取哪一樣物件

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 爆竹聲及舞獅音樂的CD及CD播放機
- 爆竹
- 南獅或北獅玩偶



36

感官刺激範疇



備註

- 避免音樂聲和帶組員的說話重疊，分散組員的注意力
- 使用南獅是因為香港主要是南方人居多，帶組員可以按情況改用北獅



活動流程

活動步驟

1. 讓組員自行選擇喜歡的花朵
2. 指導組員插花
3. 可於活動時播放大自然音樂
4. 完成後組員可嗅嗅花香

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 預先修剪好的鮮花2至3種（或以假花取代）
- 花泥
- 花盆
- 大自然音樂CD及CD播放機



37

感官刺激範疇



備註

- 如環境和天氣許可，將活動安排於戶外花園進行
- 如使用鮮花，須留意花枝上是否有刺，以免讓組員受傷

藏寶箱



活動流程

活動步驟

1. 預早將各種物品放進紙箱中
2. 請組員輸流從箱內抽出物品
3. 請他們說出所抽出來的是甚麼物品、有甚麼用途等

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 顏色艷麗的紙箱一個
- 各種不同質感、體積和顏色的日常生活用品



38

感官刺激範疇



備註

- 組員對此活動有很多不同的反應，有些顯得十分感興趣，不斷從箱中抽出物品；有些會把抽到的物品放回箱中，然後再抽



活動流程

活動步驟

1. 為組員清潔雙手或戴上膠手套
2. 向組員介紹今天會進行搓湯圓活動
3. 請組員將搓好的粉糰分成小粒狀，並將餡料加進小粉糰中，再搓成圓形
4. 可預先煮好一些湯圓，讓組員完成活動後一起進食

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 預先將麵粉加水，搓成粉糰
- 餡料如片糖、巧克力、芝麻餡、花生餡等
- 枱布
- 膠手套或消毒洗手液
- 碟子



39

感官刺激範疇



備註

- 留意組員是否有食物敏感
- 留意組員會否因疾病（如糖尿病）而不宜進食某些食物
- 留意組員是否有吞嚥問題

談天說茶



活動流程

活動步驟

1. 向組員介紹碟子上的茶葉
2. 讓他們觸摸及嗅各種茶葉的香味
3. 讓組員品嚐預先沖泡好的茶
4. 請組員說出味道，如甜、苦、濃、淡等，如組員未能說出，帶組員可作提問：「你剛喝的茶是甜抑或苦的？」

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 不同味道和顏色的茶葉2至3種，如普洱、香片、紅茶、菊花、茉莉花茶、玫瑰花茶等
- 可預備其他天然香料和調味料如薑、檸檬和糖等加到茶中，增加變化
- 預先沖泡好的茶，用透明小茶壺裝好
- 杯子數個



40

感官刺激範疇



備註

- 留意茶水的溫度會否過熱
- 留意組員是否有食物敏感
- 留意組員是否因疾病（如糖尿病）而不宜進食某些食物
- 如環境許可，最好在獨立房間進行活動

10 個單對單感官刺激活動



邀請參與活動

現實導向
5分鐘



展示 / 示範
5分鐘



活動主體
時間根據個別活動而定



恰到好處的協助



給予正面回應



邀請參加另一活動

分甘同味



活動流程

活動步驟

1. 讓長者試嚐各種調味品或果汁
2. 鼓勵長者猜出是哪種調味品或果汁
3. 如長者未能猜中，可告知長者答案，並轉換問題，例如：「剛才的味道是甜抑或酸的？」、「要再多試一些嗎？」等
4. 依調味品或果汁味道的濃淡，先試淡味再試濃味
5. 每試完一種味道，讓長者喝一點清水

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 調味品：糖、鹽、醋、豉油等
- 果汁：胡蘿蔔汁、蕃茄汁、橙汁、檸檬汁等
- 小湯匙
- 清水及水杯
- 紙巾



41

感官刺激範疇



備註

- 留意長者是否有食物敏感
- 留意長者是否因疾病（如糖尿病）而不宜進食某些食物

香噴噴



活動流程

活動步驟

1. 用棉花球或紙條沾上美容用品，讓長者嗅嗅味道
2. 可試塗部分用品在手上或臉上，如花露水、潤手霜等
3. 照顧者可試問組員「嗅到甚麼味道？」、「是否嗅到香味？」等簡單的問題

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 各種美容用品，例如花露水、爽身粉、香水、潤手霜、香皂等
- 棉花球或紙條
- 紙巾



42

感官刺激範疇



備註

- 如不使用美容用品，可用一些藥油或藥膏，如白花油、薄荷膏、萬金油、跌打酒等
- 留意長者是否有皮膚敏感
- 小心長者誤服美容用品或藥物
- 如發現長者的嗅覺較弱，可試用味道較濃的香薰油

吹泡泡



活動流程

活動步驟

1. 照顧者吹出肥皂泡泡
2. 讓長者自由地觸碰泡泡

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 肥皂水
- 圓圈棒子



43

感官刺激範疇



備註

- 留意長者的身體狀況，如長者身體平衡較弱，應安排長者坐在穩固的椅子上進行活動
- 如環境和天氣許可，可將活動安排於戶外花園進行，因為空間感較大，並可吹更多泡泡和有更多感官刺激

活動流程

活動步驟

1. 調校柔和的燈光
2. 播放海浪、流水、小鳥等大自然聲音
3. 請長者傾聽正在播放的大自然聲音
4. 和長者一起看一些與大自然聲音相關的圖片
5. 讓長者選擇喜歡的圖片

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 舒服的坐椅或沙發
- 柔和的燈光
- 海浪、流水、小鳥等大自然聲音CD及CD播放機
- 一些相關的海浪、流水、小鳥等大自然圖片（海報或幻燈片）



44

感官刺激範疇



一摘千金



活動流程

活動步驟

1. 告訴長者今天晚上會煮豆芽
2. 請長者幫忙將豆芽的「頭」和「尾」摘去
3. 有需要時，照顧者先作示範，並請長者跟着做

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 豆芽
- 小笊箕2個
- 毛巾
- 枱布



45

感官刺激範疇



備註

- 可以其他食物代替豆芽，如冬菇、青豆等
- 留意勿讓長者將食物放進口中
- 考慮為長者安排其他與日常生活有關的活動，如摺疊衣服等簡單訓練



活動流程

活動步驟

1. 播放輕柔音樂
2. 照顧者向長者自我介紹
3. 照顧者戴上膠手套及塗上適量按摩油或嬰兒潤膚油
4. 為組員按摩手指、手掌、手背等位置，邊按摩邊和長者閒談
5. 如環境及時間許可，可考慮按摩肩膀、腳掌和小腿等位置

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 按摩油或嬰兒潤膚油
- 即棄手套
- 輕柔音樂CD及CD播放機



46

感官刺激範疇



備註

- 照顧者手上盡量不要配戴飾物（如戒指）
- 照顧者應使用即棄手套進行活動
- 照顧者須留意自己及長者的皮膚是否有傷口，及長者是否有皮下出血等不適合進行活動的情況

活動流程

活動步驟

1. 照顧者利用各種物品輕觸組員的面部、手掌、手臂、小腿、腳掌等較敏感的位置，以測試長者的反應
2. 可讓長者自由把玩各種物品

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 絲巾和羽毛等觸感柔軟的物品



一絲感動

47

感官刺激範疇



陪着您走



48

感官刺激範疇



活動流程

活動步驟

1. 將目標物件放在合適的位置
2. 鼓勵長者站起來及步行去拿取目標物件
3. 照顧者可與長者一同行到目標位置
4. 當長者做到後，照顧者給予讚賞，讓長者有開心和被關懷的感覺

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 一個目標物件，例如嬰兒玩偶、圖片、組員喜歡的食物等



備註

- 除目標外，移去其他影響專注力的事物，如雜物、聲音等
- 定下方向和路徑
- 留意長者的行動能力

活動流程

活動步驟

1. 照顧者引導長者一起笑，有節奏、拍子和大細聲
2. 長者跟着節奏、拍子和大細聲一起笑

主要功能

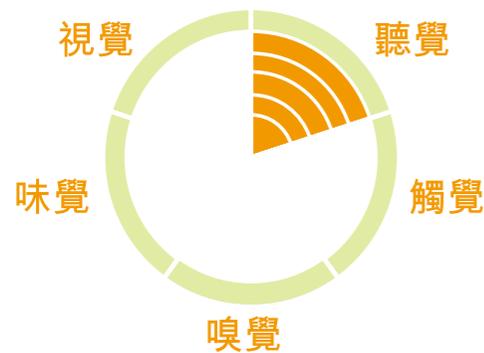
- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

一笑傾城



49

感官刺激範疇



耳聽八方



活動流程

活動步驟

1. 播放音樂
2. 照顧者跟隨音樂節奏，利用樂器拍出不同的聲音，並可調節音量的高低，觀察長者的反應
3. 可將樂器放在長者面前，鼓勵長者觸摸及搖動樂器

主要功能

- 提升對周圍環境事物的認知和主動參與
- 安撫焦慮和不安的情緒
- 鼓勵對他人的信任
- 提供快樂和感官體驗
- 鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動
- 鼓勵與他人溝通和感情表達能力

所需物品

- 響板、搖鼓、搖鈴和沙錘等敲擊樂器
- 大自然聲音 CD 及 CD 播放機



50

感官刺激範疇



備註

- 長者可能因聲浪的大小作出不同的表情，因此須留意聲浪大小，要適可而止，避免長者因噪音太大而情緒躁動

道具設計小貼士

製作活動工具是否必須？

(部分內容節錄自《耆智遊樂園II》)

我們觀察到活動工具可以提高活動的效率和氣氛，即是吸引患者的專注和明白活動的方法，增加他們參與活動的動力和投入感。以下分享一下我們製作和選擇工具的心得。

安全小貼士

由於中後期、後期的腦退化症患者的認知能力已減弱，我們在製作和選擇活動物品時便要格外留神，盡可能使用體積較大的道具，避免選用有許多可拆除配件的物品，以預防患者以為是食物而誤服。在使用體積較小的活動物品進行遊戲前後，謹記要點算清楚數量，避免患者將小物件藏到口袋中。

合宜的活動物品

由於感觀刺激的活動對中後期、後期的腦退化症患者相對有幫助，在預備活動物品時，盡量選擇能提高感觀刺激的物品。例如，在「心頭好」遊戲中，我們加入了發光橡皮球，它不但會發光提供視覺刺激，更會跳動和震動，提供了觸感的刺激，很容易吸引患者的注意。

此外，患者因感覺衰退而影響他們視覺感觀，所以製作道具時應盡量運用鮮艷奪目的顏色，讓患者更容易投入及掌握遊戲的樂趣。例如，「園藝繽紛樂」、「藏寶箱」和「百變萬花筒」都是使用了顏色鮮艷的道具。



製作過程

坊間有不少遊戲工具可供選購，可是這些產品都是為現今核心式家庭而設計的，只可以同一時間照顧少數參加者，而且價錢昂貴。有見及此，我們會：

從坊間遊戲套裝取靈感

例如玩法、工具的顏色、尺寸、數量等；

自行製作

例如放大工具的體積、增加數量以適合患者使用；

選材

廢物利用，如可使用包裹貨品的「咻咻紙」做「霹靂咻咻」的遊戲；舊紙箱可用禮物紙包裝成藏寶箱；

反覆測試

帶組員自行測試，然後找不同患者個別測試，最後在小組中測試；

改良

修正不合宜的地方，例如工具容易損壞，便要加強其耐用性，然後再在小組中測試。

由構思到製作完成，過程中會花上很多心思和時間。除了留意工具的實用性外，也要注意患者能否掌握工具和患者的安全。作為「患者的朋友」，花多一點心思和時間可以換取他們的歡笑聲是值得的。



參考資料

1. 老年痴呆症活動策劃手冊 (第三版) (2002) 香港醫院管理局職業治療統籌委員會
2. Ashby, et al. (1995). Snoezelen: its effects on concentration and responsiveness in people with profound multiple handicaps. *British Journal of Occupational Therapy*, 58: 303-307.
3. Baker, et al. (1997). Snoezelen: its long term and short term effects on older people with dementia. *British Journal of Occupational Therapy*, 60: 213-218.
4. Baker, R., Bell, S., Baker, E., Gibson, S., Holloway, J., Pearce, R., et al. (2001). A Randomized controlled trial of the effects of multi-sensory stimulation (MSS) for people with dementia. *The British Journal of Clinical Psychology*, 40: 81-96.
5. Bellenir, K. (ed.) (2008). Stages of Alzheimer Disease. Chapter 7 of *Health reference series. Alzheimer disease sourcebook (4th ed.)*. USA: Omnigraphics.
6. Berg, L. (1988). Clinical dementia rating. *Psychopharmacological Bulletin*, 24: 637-39.
7. Bowlby, C. (1993). *Therapeutic activities with persons disabled by Alzheimer's Disease and related disorders*. Maryland, USA: ASPEN.
8. Burns, A. & Winblad, B. (eds.) (2006). *Severe dementia*. Chichester, England: John Wiley & Sons.
9. Chung, J.C.C. & Lai, C.K.Y. (2002). Snoezelen for dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 4.
10. Haggard, L. & Hutchinson, R. (1991). The development and evaluation of a Snoezelen leisure resource for people with profound and multiple handicaps. *Mental Handicap*, 19(6): 51-55.
11. Kitwood, T. (1997). *Dementia reconsidered: The people comes first*. Buckingham: Open University Press.
12. Lawton, M.P., Van Haitsma, K., & Klapper, J.A. (1996). Observed affect in nursing home residents with Alzheimer's disease. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 51(1): 3-14.
13. Lawton, M.P., Van Haitsma, K., & Klapper, J.A. (1999) Observed Emotion Rating Scale. Retrieved June 13, 2012, from www.abramsoncenter.org/PRI (scales pages).
14. Perrin, T. (1997) Occupational need in severe dementia. *Journal of Advanced Nursing*, 25: 934-941.
16. Reisberg, B., Ferris, S.H., Leon, J.J. & Crook, T. (1982). The global deterioration scale for the assessment of primary degenerative dementia. *Am J. of Psychiatry*, 139(9): 1136-9.
17. Sclan, S.G. & Reisberg, B. (1992). Functional Assessment Staging (FAST) in Alzheimer's Disease: reliability, validity, and ordinality. *International Psychogeriatrics*, 4 (Supp.1): 55-69.
18. Stokes, G. (2000). *Challenging behavior in dementia. A person-centred approach*. UK: Winslow Press.
19. Snoezelen (Online)
<http://www.flaghouse.com>

索引

40 個小組感官刺激活動

遊戲名稱	感官刺激範疇					主要功能					頁數
	視覺	聽覺	味覺	嗅覺	觸覺	提升對周圍環境事物的認知和主動參與	安撫焦慮和不安的情緒	鼓勵對他人的信任	提供快樂和感官體驗	鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動	
1. 撞球對對碰	5	3			4	※		※		※	28
2. 吹出彩虹	5	2					※	※		※	30
3. 神農嚐百草	3	2	4	3	2	※		※			32
4. 交響樂大合奏	2	5			4	※	※	※		※	34
5. 配色樂	5	2			2	※		※			36
6. 哈哈鏡	5	1				※	※	※		※	38
7. 漁夫之寶	5				3	※		※	※		40
8. 弄兒為樂	5	3			4	※	※	※	※	※	42
9. 滑不溜手	4			2	5	※		※	※		44
10. 毛線大畫家	5				5	※		※		※	46

遊戲名稱	感官刺激範疇					主要功能					頁數
	視覺	聽覺	味覺	嗅覺	觸覺	提升對周圍環境事物的認知和主動參與	安撫焦慮和不安的情緒	鼓勵對他人的信任	提供快樂和感官體驗	鼓勵運用五種感官來參與熟悉的功能性活動	
11. 五指神功	5				5	※			※	※	48
12. 老友記拉麵館	2				5			※	※	※	50
13. 穩中求勝	4				3	※		※		※	52
14. 請跟我做	4	4			4	※		※	※		54
15. 寶中寶	5				3	※			※		56
16. 我要做 Facial	4			3	5	※	※	※	※	※	58
17. 人間冷暖					5	※				※	60
18. 魚樂無窮	5				3	※	※		※		62
19. 彈彈琴	5	5			2	※	※		※		64
20. 迎春接福	5	2			4	※			※		66

索引

40 個小組感官刺激活動

遊戲名稱	感官刺激範疇					主要功能					頁數
	視覺	聽覺	味覺	嗅覺	觸覺	動參與 提升對周圍環境事物的認知和主	安撫焦慮和不安的情緒	鼓勵對他人的信任	提供快樂和感官體驗	鼓勵運用五種感官來參與熟悉的 功能性活動	
21. 配對大比拼	5				3	※		※			68
22. 回味無窮	4		5	2	3	※	※	※	※	※	70
23. 聽得到的聲音		5			2	※		※	※	※	72
24. 樂在旗中	5	2				※		※		※	74
25. 猜猜我是誰	4	5			1		※	※		※	76
26. 氹氹轉	5				5	※		※	※	※	78
27. 握握手，做個好朋友	3	4			5	※	※	※	※	※	80
28. 擦擦擦，好易發	5				5	※	※	※	※		82
29. 四平八穩	3				5	※		※	※	※	84
30. 百變萬花筒	5	2				※		※		※	86

遊戲名稱	感官刺激範疇					主要功能					頁數	
	視覺	聽覺	味覺	嗅覺	觸覺	動參與 提升對周圍環境事物的認知和主	安撫焦慮和不安的情緒	鼓勵對他人的信任	提供快樂和感官體驗	鼓勵運用五種感官來參與熟悉的 功能性活動		鼓勵與他人溝通和感情表達能力
31. 心頭好	5	3			5	※			※		※	88
32. 洗白白	5			2	5	※	※		※	※	※	90
33. 霹靂啪啪	2	4			5	※			※		※	92
34. 一拍即醒		5			3	※				※		94
35. 眾裡尋它	5				4	※			※	※		96
36. 恭喜恭喜	5	5			4	※			※		※	98
37. 園藝繽紛樂	5	2		3	4	※	※		※			100
38. 藏寶箱	5				5	※			※		※	102
39. 慶團圓	3		5	3	5	※	※		※	※	※	104
40. 談天說茶	2		5	3	2	※	※	※	※	※	※	106

索引

10個單對單感官刺激活動

遊戲名稱	感官刺激範疇					主要功能					頁數	
	視覺	聽覺	味覺	嗅覺	觸覺	動參與 提升對周圍環境事物的認知和主	安撫焦慮和不安的情緒	鼓勵對他人的信任	提供快樂和感官體驗	鼓勵運用五種感官來參與熟悉的 功能性活動		鼓勵與他人溝通和感情表達能力
41. 分甘同味			5	3		※			※			110
42. 香噴噴	2			5	4	※	※		※	※	※	112
43. 吹泡泡	5				3	※		※	※	※		114
44. 悠閒時刻	5	5				※	※	※	※		※	116
45. 一摘千金	4			1	5	※	※			※		118
46. 晨早鬆一鬆				4	5	※	※	※	※	※	※	120
47. 一絲感動	2				5			※	※		※	122
48. 陪着您走	5	3			3	※		※	※	※	※	124
49. 一笑傾城		5					※	※	※		※	126
50. 耳聽八方	3	5			3	※					※	128

賽馬會耆智園的服務

賽馬會耆智園是一所非牟利的腦退化症綜合服務中心，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腦退化症患者，提升其生活質素及減慢其退化速度。本園更致力提升香港及鄰近地方的腦退化症照顧水平。

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：

- 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
- 訓練中心
- 公眾教育活動
- 研究工作
- 腦退化症專業顧問服務

- 「記憶在線」熱線服務：2636 6323

- 「耆智同行」www.ADCarer.com（專為腦退化症患者的家屬而設的網站）



我們的目標

照顧腦退化症長者的需要，提供優質服務，讓他們有尊嚴地安享晚年，並為照顧他們的家人和護理員提供訓練。



賽馬會耆智園
Jockey Club Centre for Positive Ageing



耆智產品

耆智園特別設計了一系列專為提高腦退化症患者生活質素的產品，並致力提供合適的活動和輔助資源供業界同工及照顧者使用。

1. 彩圖提示咭——日常生活物品篇/懷舊篇

特別設計的主題圖片提示咭，能促進患者和照顧者溝通。提示咭亦可用作不同形式的趣味活動，如配對遊戲、簡單的記憶訓練及懷舊分享。



2. 耆悅圍衣

耆悅圍衣專門為有進食困難和易流涎的患者設計，能保護衣服免被食物和液體弄污，以保持個人整潔。此外，耆悅圍衣最重要「使命」是可維護患者的尊嚴——當患者穿上耆悅圍衣後，無論是患者或其他人都不易察覺，避免患者自我形象受損。



3. 《華人長者健腦系列——找不同》(一)及(二)

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



4. 《華人長者健腦系列——耆智遊樂園》

提供五十個多元化及有趣的長者激智活動，活動特別適合患有輕度認知障礙 (Mild Cognitive Impairment) 及初期腦退化症人士。



5. 《華人長者健腦系列——耆智遊樂園 (第二冊)》

為中期腦退化症患者而設計，希望按他們的能力和需要，透過適合他們喜好和程度的訓練，提升他們自信心，改善他們的生活和心理質素。



6. 痴呆症的行為和情緒問題個案研究和處理方法 DVD

旨在為照顧者提供實例，使他們能掌握正確處理腦退化症患者行為和情緒問題的技巧，從而減輕照顧者的工作及心理壓力，最終能夠提升患者及照顧者的生活質素。



7. 《愛·回憶》

結集四位初期腦退化症患者的訪問，讓讀者一起分享他們心路歷程，從而增加對此症的了解。



8. 《華人長者健腦系列——耆智遊樂園 (第三冊)》

為中後期、後期腦退化症患者而設計，提供感官刺激的活動，尊重患者的需要和感受。



產品詳細資料及下載訂購表格：www.jccpa.org.hk

專為腦退化症患者的家屬而設的網站



「耆智同行」

www.ADCarer.com

方便、快捷、靈活 三個課程助你照顧得更輕鬆！

怎樣照顧他/她?

照顧技巧課程

一站式資訊總匯

- 課程目的：
- 增加你對腦退化症的**知識**
 - 提升你的照顧**技巧**

- 課程內容：
- 甚麼是腦退化症
 - 治療方法
 - 溝通及照顧技巧
 - 環境改善
 - 活動設計
 - 長遠規劃
 - 個案分享

我如何調整心情?

輕鬆照顧課程

聲音導航 聽聲減壓

- 課程目的：
- 增加你對照顧壓力的認識
 - 認識和處理雙方的改變帶來的哀傷
 - 協助你探索和**轉變心態，減輕壓力**

- 課程內容：
- 心理狀態與健康狀況的關係
 - 如何理解「忮」「煩」「劫」「矛盾」
 - 各種減壓及調整心態的方法
 - 找回生活平衡的方法

我想找人幫...

貼身支援課程

專業團隊助你解困

- 課程目的：
- 助你認識如何配合患者的情況，調整照顧方式，**解決照顧問題**
 - 讓你得到情緒支援

- 課程內容：
- 專業團隊透過個人專用的網站留言板，為你提供九星期的跟進
 - 解答照顧疑難，助你減少患者的行為及心理症狀
 - 助你改善照顧方法及安排，減輕壓力

敬老護腦小貼士

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

書名：耆智遊樂園 III——50 個給中後期、後期腦退化症患者的感官刺激活動

系列：華人長者健腦系列

出版：耆智有限公司 • 賽馬會耆智園

地址：香港新界沙田亞公角街 27 號

電話：(852) 2636 6323

傳真：(852) 2636 0323

網址：www.jccpa.org.hk

製作：一口田有限公司

出版日期：2012 年 7 月

ISBN：978-988-18206-5-5

版權所有 耆智有限公司 • 賽馬會耆智園

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。



「耆智同行」www.ADCarer.com
(專為腦退化症患者的家屬而設的網站)



賽馬會耆智園
Jockey Club Centre for Positive Ageing



香港新界沙田亞公角街27號（毗鄰沙田醫院）

電話：2636 6323

傳真：2636 0323

網址：www.jccpa.org.hk

電郵：info@jccpahk.com

港幣：\$180.00



版權所有 不得翻印
All Rights Reserved