

健



賽馬會耆智園
Jockey Club Centre for Positive Ageing



腦全攻略 I

華人長者健腦系列



適合有興趣健腦
之人士的練習

序	2
前言	4
我的腦部退化屬於正常嗎？	6
甚麼是輕度認知障礙？	7
甚麼是腦退化症？	10
甚麼是認知功能？	14
意見調查	17
如何使用本書？	20
認知功能小測試	23
認知功能練習	
短期記憶	27
專注力	55
視覺空間	71
邏輯推理	89
運算	115
溝通小貼士	141

序

賽馬會耆智園於2008至2012年期間，先後出版三冊《華人長者健腦系列——耆智遊樂園》，透過分享適合早期、中期和中後期腦退化症患者的健腦遊戲，協助長者服務的同工和照顧者掌握如何計劃及安排合適的活動。三冊書籍面世至今，已累積售出超過一千八百本。

近年，大眾開始關注年長人士及輕度認知障礙人士的認知訓練需要，期望透過持續的練習減慢退化速度，採取積極態度預防腦退化症。這本最新出版的《健腦全攻略I》正好切合此需求，讓有興趣加強腦部訓練的人士及有輕度認知障礙的人士，能有更多鍛鍊腦筋的練習。本書特別針對年長人士的需要而設計：

1. 使用容易閱讀的字體，減少因閱讀困難而影響訓練的效果。
2. 簡潔易明，避免沉悶冗長的文字。
3. 訓練內容與日常生活相關，協助讀者維持現有的生活技能。
4. 練習設有不同難度，以循序漸進方式展開訓練。
5. 分享記憶方法和竅門，期望助讀者「改善記性」。
6. 豐富的色彩及插圖，讓訓練變得生動有趣。

許多年長人士或許對健腦訓練感到無從入手，亦覺得難於實行，其實這和大家已經習以為常的晨運一樣，只要持之以恆必定能夠見到成效。今天起，便讓健腦訓練成為你生活的一部分。

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

前言

人生新階段，由健腦開始！

常聽到不少剛退休人士甚至中年人士說：「工作了二、三十年，是時候退下來休息一下。」沒錯，人到了五、六十歲的確可以考慮減少朝九晚五的常規工作，邁進享受人生的新階段，但這代表我們的腦袋也要停下來嗎？

隨着退休或年齡的增長，我們需要用腦的機會亦可能隨之減少。如果你是已退休的人士，試問問自己一天內有多少時間花在鍛鍊腦筋這方面？學習新事物和多動腦筋可以幫助預防腦退化症已是老生常談的方法，但仍有許多長者表示不知從何做起！

這本《健腦全攻略I》針對訓練幾個重要的認知功能範疇，包括：

1. 短期記憶
2. 專注力
3. 視覺空間
4. 邏輯推理
5. 運算

這些功能都是大家經常運用到的，多做相關練習，不但能協助長者動腦筋，更可幫助維持日常的生活技巧，實在是一舉兩得。如果對怎樣健腦感到茫無頭緒，建議長者嘗試由使用這本書的練習開始起步。另外，亦可參加本園的「健腦俱樂部」，這是一個幫助參加者改善記憶力和認知能力的持續計劃，詳情可參考本書第142頁。現在就展開人生新階段的積極「保腦」工作吧！

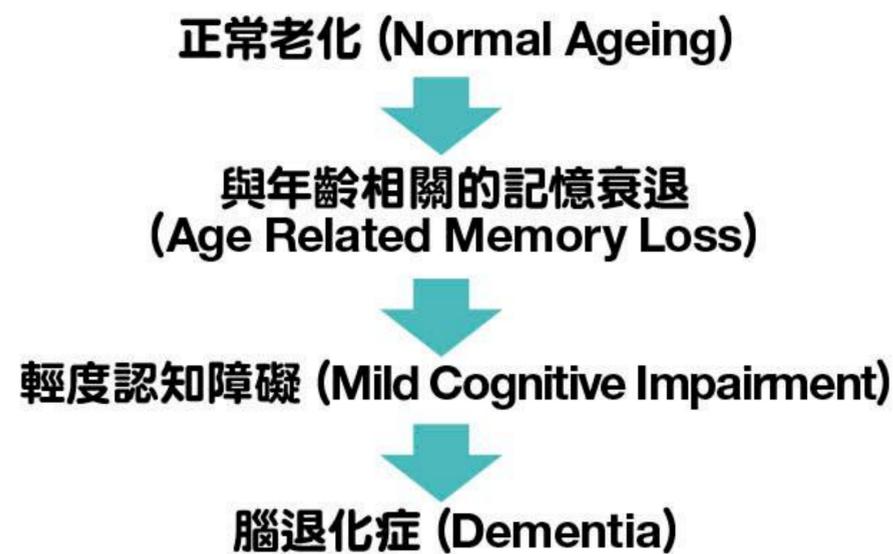
何貴英

賽馬會耆智園總經理

我的腦部退化屬於正常嗎？

隨着年齡增長，腦部功能會逐漸衰退，尤其是記憶力、處理訊息或複雜事情，及同時應付不同問題的能力等。然而，這是一個正常的過程，並不需要特別擔心，只要在日常生活使用一些輔助器具、多做運動、多動腦筋，便可提升這些能力。相反，如出現了輕度認知障礙或腦退化症的徵狀，就必須注意及作出適當的跟進。

要了解輕度認知障礙及腦退化症，我們可以先由認識腦部退化的過程開始。腦部退化一般可分為四個階段：



一般人可能會經歷前兩個階段，當中部分人會發展為輕度認知障礙，甚至繼而演變為腦退化症。然而，部分人亦有機會因為血管或其他疾病的影響，導致其直接從第一或第二階段轉變為腦退化症。

甚麼是輕度認知障礙？

輕度認知障礙(Mild Cognitive Impairment)是一個正常老化與早期腦退化症的過渡階段。有研究指，本港70歲或以上的長者中，有百分之八點五會出現輕度認知障礙(Lam et al., 2008)，他們的記憶缺損情況會超出與其年齡、性別及教育程度相同的正常標準，但嚴重程度卻未足以符合腦退化症的診斷標準。該人士及其親友一般也能察覺到問題，他/她在吸收新訊息或回憶剛學習的訊息方面會面對很大的困難，健忘的情形亦會比較頻密。在日常生活中，輕度認知障礙的人士可能對回想起不久前見過面的人的姓名感到困難、不能回想對話的內容及對處理複雜的事情感到困難，例如財務、投資等，但一般仍能保持獨立的自顧能力，部分仍可繼續工作。

輕度認知障礙不一定會轉化為腦退化症，據Petersen於2001年的研究顯示，每年約有百分之十二的輕度認知障礙之人士轉變成腦退化症，而沒有輕度認知障礙的人士每年只有百分之一至二確診(Petersen, 2001)，所以社會對這個問題的關注性亦需提高。輕度認知障礙主要可分為兩種類型：

甚麼是輕度認知障礙？

1. 遺忘型 (Amnestic Mild Cognitive Impairment)

遺忘型多會出現對比相同年齡及教育程度人士較嚴重的記憶問題，但其他認知功能卻不受影響。

2. 非遺忘型 (Nonamnestic Mild Cognitive Impairment)

非遺忘型的主要缺損包括判斷力下降、時間混亂、難於跟從複雜指示或有視覺空間障礙等問題。

要協助輕度認知障礙人士，主要可以參考以下各項：

1. 提高有關輕度認知障礙的認識，減少憂慮及恐懼。
2. 培養健康的生活習慣，例如停止吸煙及酗酒，並保持足夠的睡眠。
3. 控制一些會引致腦退化症的風險因素，例如高血壓、血糖、血脂等。
4. 建立一個平衡和健康的飲食習慣，盡量多吃水果和蔬菜，以攝取足夠的維他命和礦物質。

5. 培養多方面的興趣，保持社交活躍。

6. 進行健腦運動，多學習新事物，保持腦筋靈活。

7. 多做帶氧運動，維持強健體魄。

8. 採用一些補救方法以輔助記憶，如使用日記簿、筆記、行事曆、電腦或電話提示等。

甚麼是腦退化症？

腦退化症是一個不正常的情況，當出現相關徵狀時，便需要盡快求診，因為病徵會令患者難於應付日常生活，甚至導致意外。

腦退化症是一種腦部退化的疾病，患者的腦部細胞會出現超出正常的衰退。年齡越大，發病的機會便會越高。據2005至2006年安老事務委員會統計報告所指，腦退化症於65至69歲間的發病率為百分之二點五，而80至84歲間則上升至百分之十九，85歲以上的長者，發病率更高達百分之三十二 (Elderly Commission, 2006)。患者病徵包括：

- 容易忘記近期發生的事情
- 處理事情和解決問題的能力下降
- 未能執行熟悉的工作
- 分辨時間及地方出現困難
- 對視覺影像和空間感產生混淆
- 出現溝通問題
- 把物件錯放在不適當的地方

- 判斷力開始衰退
- 減少社交生活和工作
- 出現情緒和性格的轉變

腦退化症包括有以下種類：

1. 阿氏腦退化症 (Alzheimer's Disease)

這是最常見的腦退化症，病因不明，亦未有根治的方法，但與老年退化、家族遺傳和基因突變有密切的關係。患者的腦部會出現老年斑塊和神經纖維糾結，擾亂大腦內的信息傳遞，患者的智能會逐漸衰退，影響日常的活動功能。

2. 血管性腦退化症 (Vascular Dementia)

這是第二種最常見的腦退化症。主要成因是因血管性疾病引致腦部缺乏充足養分及氧氣供應而引致細胞加速退化及壞死。影響範圍視乎受影響血管的部分，可包括日常活動、認知、記憶或語言能力。

甚麼是腦退化症？

3. 額顳葉腦退化症 (Frontotemporal Dementia)

患者腦部退化集中於額葉和顳葉兩部分。患者多出現行為症狀，例如情緒失控、漠視規則、固執、暴躁等紊亂問題。

4. 路易體腦退化症 (Lewy Body Dementia)

患者除了出現智能相關的問題外，亦會出現帕金森的徵狀，例如手震、行動緩慢及僵硬等問題。大部分亦會出現精神病的症狀，例如幻覺。

除了參照輕度認知障礙的處理方法外，腦退化症治療主要分為非藥物及藥物治療：

1. 藥物治療方面，直至現時仍未有藥物可醫治腦退化症。藥物治療主要針對減慢退化或處理情緒及精神病症狀。
2. 非藥物治療對維持患者的能力及生活質素有非常重要的影響。非藥物治療主要可包括現實導向、懷緬治療及感官刺激。其他治療活動可包括音樂治療、園藝治療、書法治療及自理訓練等。

3. 家居改裝及使用輔助器具亦有助提升患者的獨立能力及安全。

4. 由於患者可能會出現不同程度的性格改變及行為問題，所以家屬支援也是不可缺少的元素。

鄧若雯

一級職業治療師

賽馬會耆智園高級訓練顧問

甚麼是認知功能？

相信很多人都經歷過電腦因記憶體不足而導致運作緩慢、不能同時處理多項指令，甚至突然「死機」的問題。如要電腦運作正常，我們必須確保電腦系統有足夠記憶體，再加上硬碟、中央處理器及不同軟件的相互配合。其實人腦的運作也非常相似，而認知功能就好比一些軟件及記憶體，需要有健康的腦袋才能有效整理及存取資料。

何謂認知功能？認知功能可以形容是一種達成目標的能力。我們會透過不同器官接收外間的訊息，分析後暫存為短期記憶，再透過重複練習成為長期記憶或知識，我們從而就能使用知識策劃一些方法以達到目的。就像我們剛聽到一個新電話號碼，便需透過不斷重複才能牢記一樣，過程中會使用不同的認知功能，其中主要包括：

1. 記憶能力 (Memory)
2. 專注能力 (Attention)
3. 感知能力 (Perception)
4. 執行能力 (Executive Function)

1. 記憶能力 (Memory)

記憶能力可分為陳述性記憶 (Declarative Memory) 及程序記憶 (Procedure Memory)。陳述性記憶包括一些事情的記憶，例如昨天吃了甚麼或生日當日的慶祝細節，亦可包括一些以往學習的知識。陳述性記憶一般需要配合專注力才能有效使用。有別於陳述性記憶，程序記憶則不需要集中力運作，一般可「自動」執行，當中可包括怎樣進行一項工作，例如怎樣駕車、刷牙等。記憶力 (尤其是陳述性記憶) 一般可透過改善集中力從而加強訊息接收或使用一些輔助方式來改善。

2. 專注能力 (Attention)

專注能力是接收訊息及同時處理不同事情的重要元素，例如在聽電話的同時要留意何時關上煤氣爐；或在一個嘈雜環境下要接收一些訊息，如果欠缺專注能力便不能完成。專注能力可以透過針對式的訓練或改變環境而得到改善，從而提升其他能力。

3. 感知能力 (Perception)

感知能力可包括視力、聽力、味覺、嗅覺及空間感覺等。空間感覺對於一個人能否安全執行日常活動有很大的關係，例如一個人如果缺乏空間感便會容易撞到物件，難於評估距離或從一堆物件之中找到想找的物件。空間感亦可透過針對性訓練而提升或透過學習一些輔助方法以避免意外。

4. 執行能力 (Executive Function)

執行能力可包括策劃、思考、邏輯、推理、解難及運算等能力，是處理日常生活問題及複雜事情的重要元素。執行能力可透過處境練習及重複練習得以改善。經常學習新事物，或嘗試不同解決問題的方式，亦可增強思考及解難能力，就好比的士司機因要經常找路，解難能力便會比巴士司機較佳一樣。

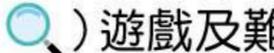
鄧若雯

一級職業治療師

賽馬會耆智園高級訓練顧問

耆智園於2013年11月邀請了四十五位年滿50歲的人士體驗本書的遊戲，並以自填問卷形式收集使用者的意見，最終共收到三十八份有效問卷，回應率達84%。

參與調查的使用者主要是女性(61%)，較多為50至59歲(44%)及教育程度達至中學水平(56%)。當中，超過三成(34%)的參加者表示在過去半年內沒有為幫助或改善自己腦部及身體參與任何活動，另外有接近三成(26%)的參加者曾參加過太極，反映現時長者在日常生活中未必有足夠的活動促進腦部及身體的健康。接近五成(47%)的參加者表示是獨個兒體驗本書遊戲，約三成(34%)則表示是與兒子/女兒/女婿/媳婦一起完成遊戲。

調查結果顯示，本書的難度一(難度 ) 遊戲及難度二(難度 ) 遊戲的參加者難度評級中位數是七分制中的四分(代表適中)，難度三(難度 ) 遊戲的難度評級則是七分制中的五分(代表稍為深

意見調查

奧)，反映本書的遊戲大都能兼顧「以完成為目標」及「給予使用者挑戰」兩個標準。同時，不同難度的設定亦可以照顧不同程度及需要的使用者。

此外，七成參加者（73%）認為本書的遊戲有助鍛鍊腦筋，接近六成參加者（58%）體驗本書遊戲後感到愉快，並有八成半（84%）的參加者根據是次體驗，願意推介本書予親朋好友，反映本書的遊戲設計適合長者參與及能引起他們對遊戲及鍛鍊腦筋的興趣。

大部分參加者認為遊戲所需的物品容易預備（81%）、遊戲指示清晰（55%）及遊戲的小提示有助掌握遊戲的技巧（74%）；加上參加者獨個兒亦能完成本書大部分遊戲，反映本書設計已針對使用者加入適當的提示，以協助完成遊戲。

除此調查，於2012年12月至2013年3月，耆智園舉辦了專為有輕度認

知障礙的成年人及長者而設的「吾腦，唔老！」計劃，並成功邀請了其中八名參加者參與初步成效研究。研究顯示，參與計劃者在「心理運動功能」（認知功能及肢體動作之間的調合）、「視覺注意力」、「視覺學習及記憶力」，以及「自我效能」均有所改善，而參加者的「焦慮程度」及「抑鬱程度」均有所下降。

研究結果證明，結合記憶訓練、肢體活動及支援小組的「吾腦，唔老！」計劃，能於身心靈方面改善參加者的生活。本書的遊戲亦因而參照「吾腦，唔老！」計劃的內容設計，望能有效協助使用者藉本書的遊戲鍛鍊腦筋。

黃佩詩

賽馬會耆智園研究主任

如何使用本書？

這本書有部分練習需要閱讀較多的文字，因此較適合有小學或以上程度的人士自行進行。然而，在他人的協助下，不會認字的人士亦可進行部分不涉及文字的練習。

健腦練習第一步：

翻到第23頁，填寫認知功能小測試，找出自己的認知強弱範疇。

如何做？

為方便練習，每次開始前，請預備以下的物資：

1. 鉛筆
2. 擦膠
3. 白紙數張
4. 手錶、小時鐘或計時器

小提示：

- 可用文件套或膠袋將上述的物資和這本書放在一起，練習時就方便得多了。
- 請使用鉛筆做練習，這樣你便可以重複使用此書。
- 請盡量在寧靜的環境下進行練習。

第二步：

先針對較弱的範疇進行練習。

如何做？

因應小測試顯示的顏色和頁數，找出相應的練習範疇。以下是一些練習內的特別標記：

-  顯示難度，各練習均設三個難度，由淺入深。
-  是一些對練習或日常生活有幫助的小提示。

完成練習後，根據指示翻到答案頁核對，部分練習不設答案頁，只需返回問題頁作核對便可。



如何使用本書？

第三步：

完成所有練習，以便維持或加強其他認知範疇的功能。

第四步：

反覆練習，記錄成果。

如何做？

可以用記事簿記錄每次進行同一練習所需的時間，比較進度。



認知功能小測試

每個人在認知功能方面的強項和弱項都會有所不同，如能對症下藥，加強訓練自己的弱項，除了能改善整體認知功能，亦會使訓練成效更加顯著。現在就開始測試一下你的認知功能吧！

1. 請回答下頁的問題。
2. 當你的答案為「是」，請於相關「是」欄填上✓號。
3. ✓號越多之項目，代表你可以加強這認知範疇的訓練，其他範疇的訓練亦可幫助鞏固相關的功能。
4. 完成小測試後，就由最多✓號的項目開始練習吧！

認知功能小測試

是	問題	範疇	頁數
<input type="checkbox"/>	你是否經常忘記自己將東西放在哪裏？	短期記憶 (Short-Term Memory)	27
<input type="checkbox"/>	當見到相熟朋友時，你是否經常忘記他們的名字呢？例如相識五年以上或經常見面的朋友。		
<input type="checkbox"/>	你是否經常忘記一些重要事項，例如覆診日期或服藥時間？		
<input type="checkbox"/>	你是否容易分心及易受外界環境干擾？	專注力 (Attention Skills)	55
<input type="checkbox"/>	你是否難於專注記下一個電話號碼或跟從三個步驟或以上的指示？		
<input type="checkbox"/>	你是否難於集中精神完成一件事情或同時處理兩項或以上的的事情？		
<input type="checkbox"/>	你是否難於從一堆物件中找到一樣指定的物件？	視覺空間處理 (Visual Spatial Construction)	71
<input type="checkbox"/>	你書寫時是否容易寫出界？		
<input type="checkbox"/>	你是否無法正確判斷距離的長短？(如：容易碰撞到周圍的物品、常會把物品放置在桌面邊緣處，導致物品容易從桌面掉下。)		

是	問題	範疇	頁數
<input type="checkbox"/>	你在生活或工作上遇到問題時，是否難於分析及思考問題的解決方法？	邏輯推理 (Logic and Reasoning)	89
<input type="checkbox"/>	你是否難於計劃完成一件事情或策劃一個行程？		
<input type="checkbox"/>	你是否難於將物件歸類？		
<input type="checkbox"/>	於日常購物中，你在找贖時是否感到困難？	運算 (Calculation)	115
<input type="checkbox"/>	你是否難於處理財務？		
<input type="checkbox"/>	你是否難於點算物件的數量？		

備注：如果發現有十個或以上的 ✓ 號，而你在進行練習時遇到很多困難，並對自己的認知功能有疑問，請致電「記憶在線」熱線2636 6323查詢。

參考資料

1. Elderly Commission. (2006). *Study on Prevalence of dementia* [PowerPoint Slides]. Retrieved from <http://www.elderlycommission.gov.hk/en/meeting/47.html?>
2. Jean, L., Bergeron, M. È., Thivierge, S., & Simard, M. (2010). Cognitive intervention programs for individuals with mild cognitive impairment: Systematic review of the literature. *American Journal of Geriatric Psychiatry, 18*(4), 281-296.
3. Lam, L. C., Tam, C. W., Lui, V. W., Chan, W. C., Chan, S. S., Wong, S., ... & Chiu, H. F. (2008). Prevalence of very mild and mild dementia in community-dwelling older Chinese people in Hong Kong. *International Psychogeriatrics, 20*(1), 135-148.
4. Petersen, R. C., Doody, R., Kurz, A., Mohs, R. C., Morris, J. C., Rabins, P. V., ... & Winblad, B. (2001). Current concepts in mild cognitive impairment. *Archives of neurology, 58*(12), 1985-1992.
5. Petersen, R. C., Smith, G. E., Waring, S. C., Ivnik, R. J., Tangalos, E. G., & Kokmen, E. (1999). Mild cognitive impairment: Clinical characterization and outcome. *Archives of Neurology, 56*(3), 303-308. doi:10.1001/archneur.56.3.303.

天生購物狂

難度

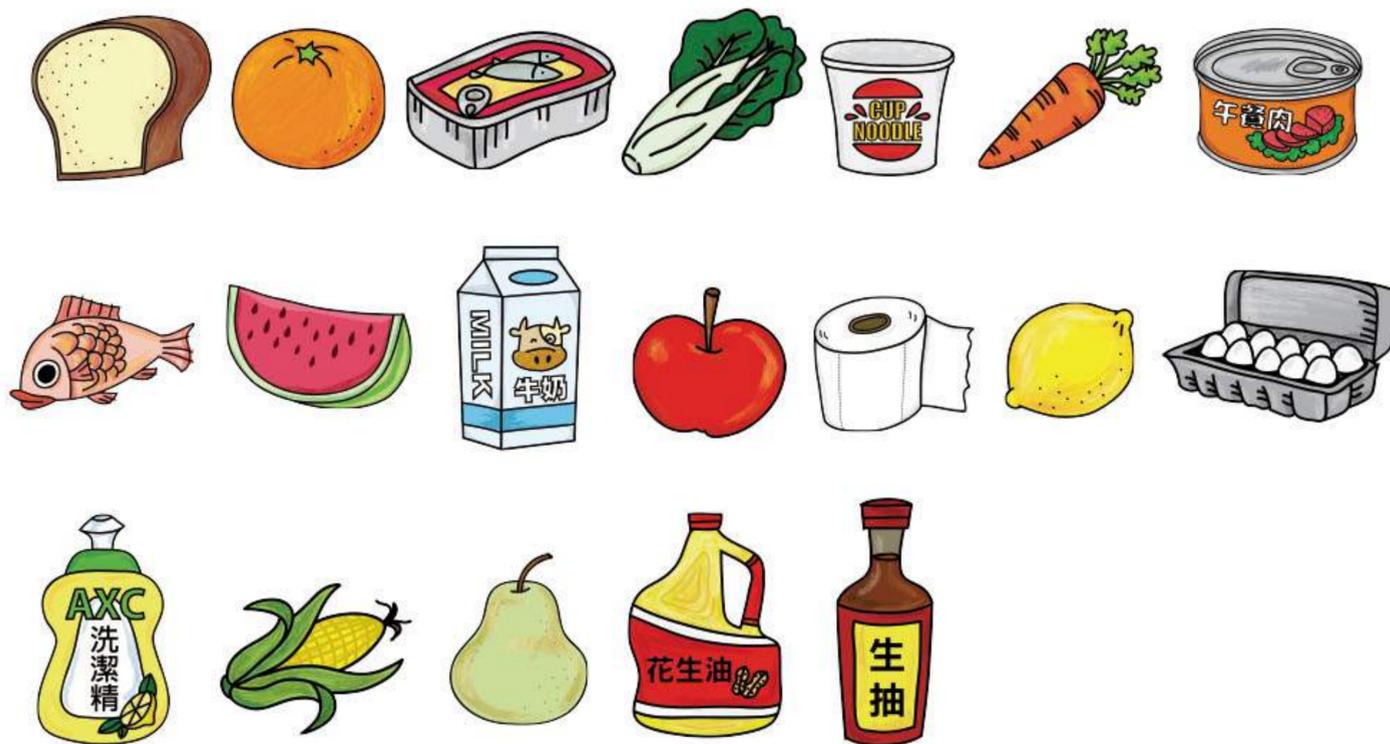


用10秒記下要到超級市場購買的物品，然後在下頁的圖中圈出它們。

廁紙、粟米、洗潔精、西瓜

天生購物狂

難度



(答案在第 49 頁)

難度

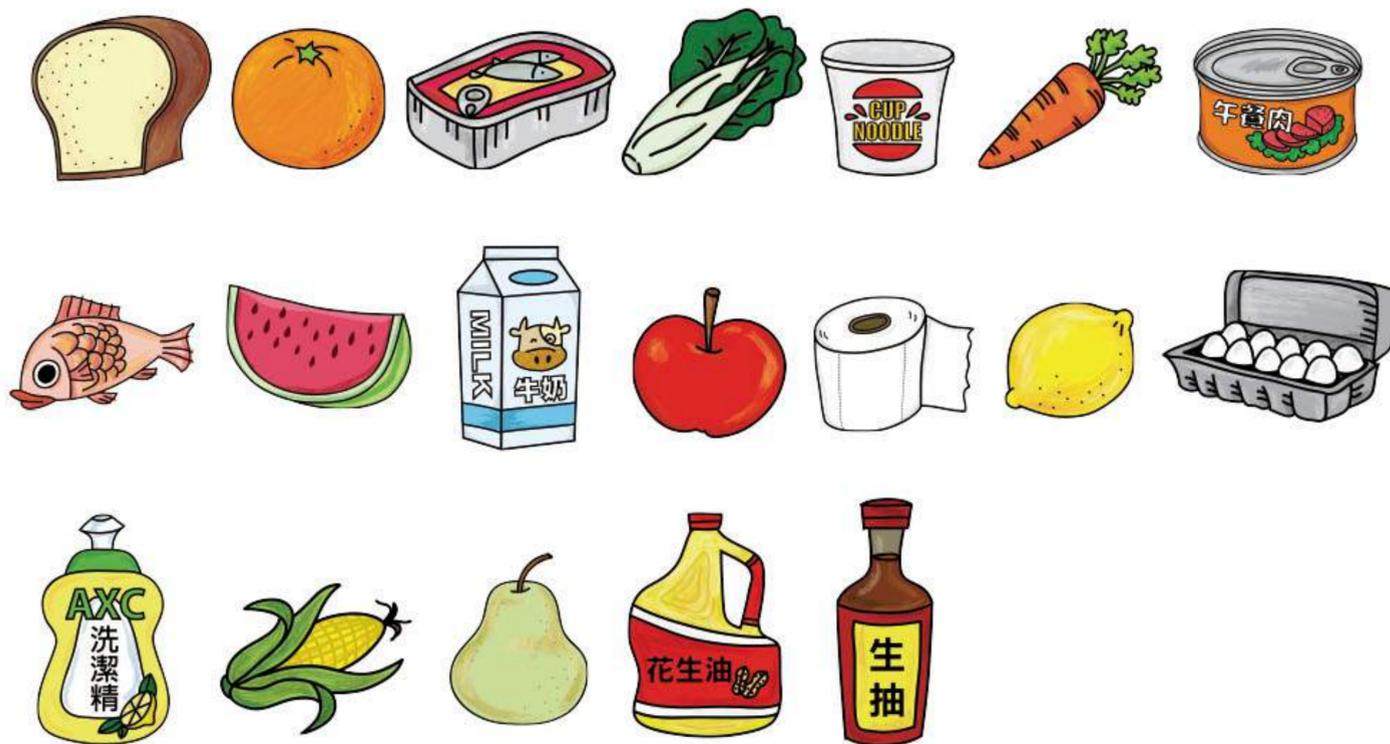


用 20 秒記下要到超級市場購買的物品，然後在下頁的圖中圈出它們。

梨、蔬菜、花生油、杯麵、蘋果、雞蛋

天生購物狂

難度



(答案在第50頁)



小提示：

以難度  為例子，運用聯想和想像力。試想像你把蘋果和梨浸在花生油中，再吃了一個加了蔬菜和雞蛋的杯麵。越誇張的想像力越能幫助記性呢！

難度

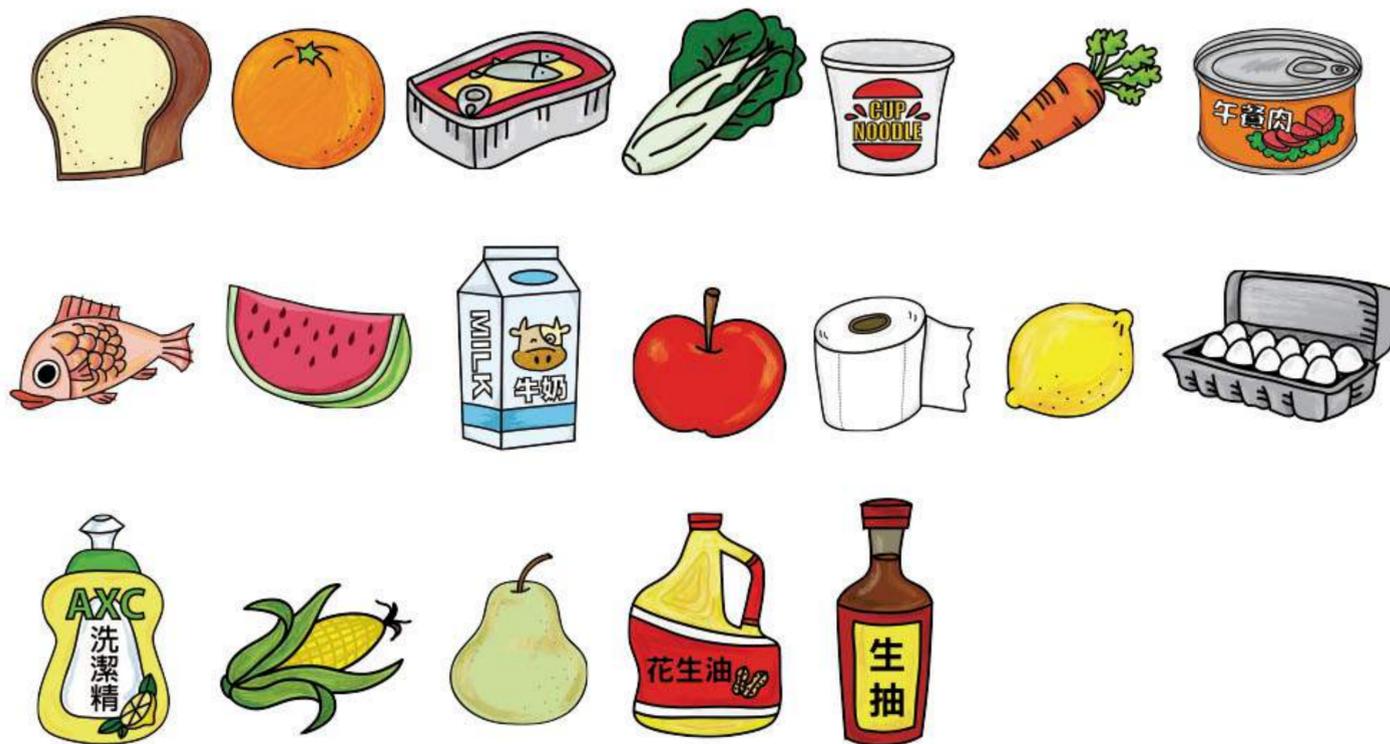


用30秒記下要到超級市場購買的物品，然後在下頁的圖中圈出它們。

橙、蔬菜、廁紙、西瓜、午餐肉、
洗潔精、紅蘿蔔、魚

天生購物狂

難度



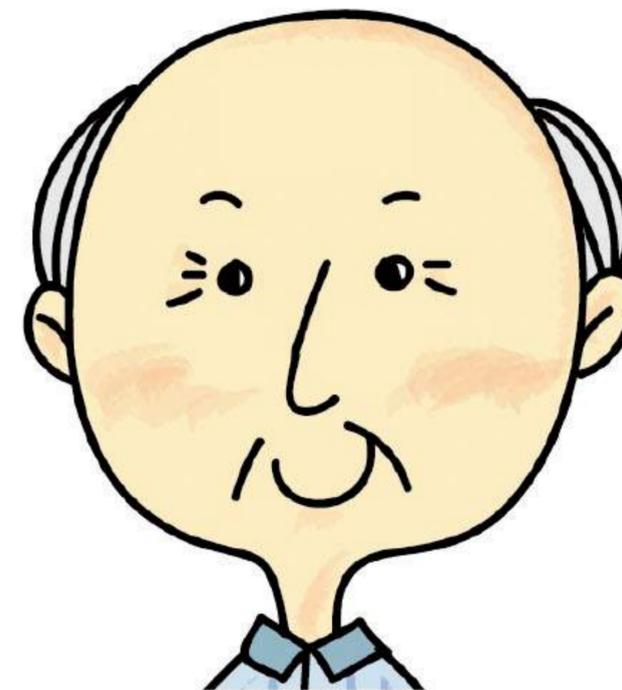
(答案在第52頁)

記得有幾多

難度



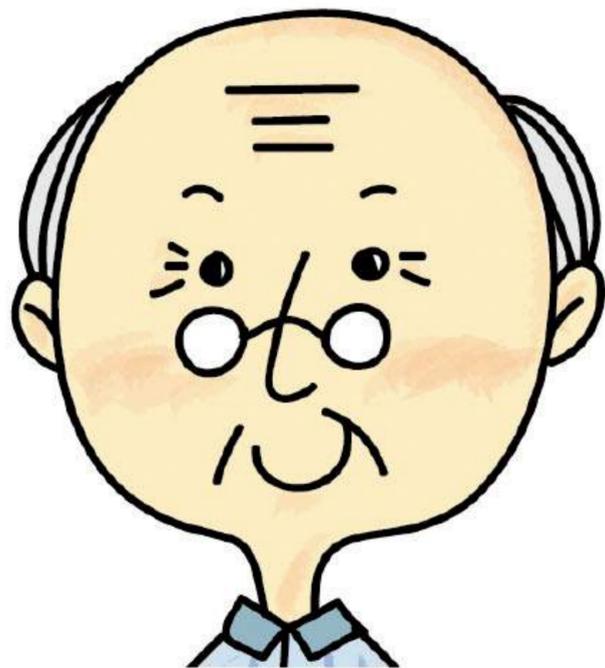
用10秒仔細看看下方的圖片，然後翻到下頁，找出與此圖不同之處。



記得有幾多

難度
🔍

憑記憶在下圖中圈出兩個與上頁不同的地方。



(答案在第 49 頁)

難度
🔍🔍

用 20 秒仔細看看下方的圖片，然後翻到下頁，找出與此圖不同之處。



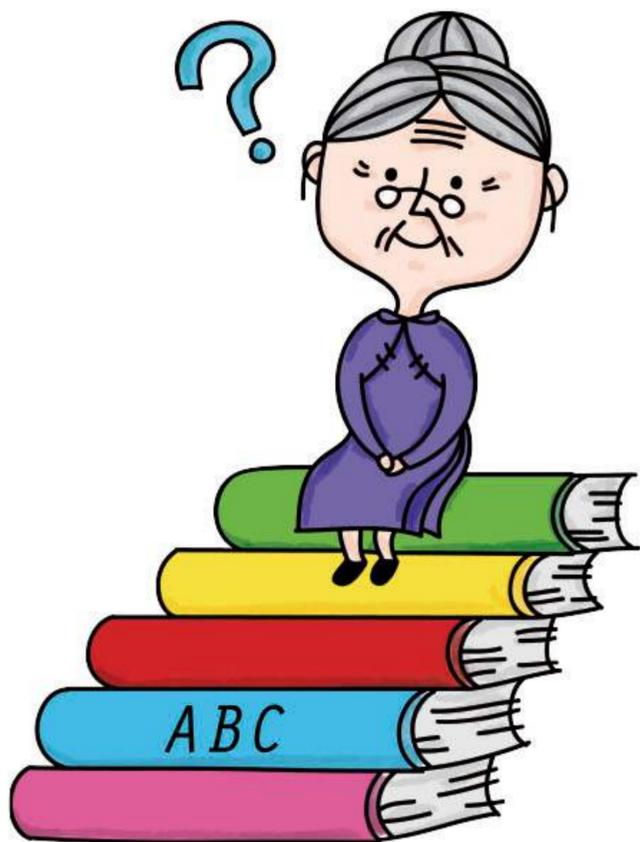
小提示

運用圖像法，在看圖的時候，同時在心裏重複描述該圖像，能幫助加深印象。

記得有幾多

難度
🔍🔍

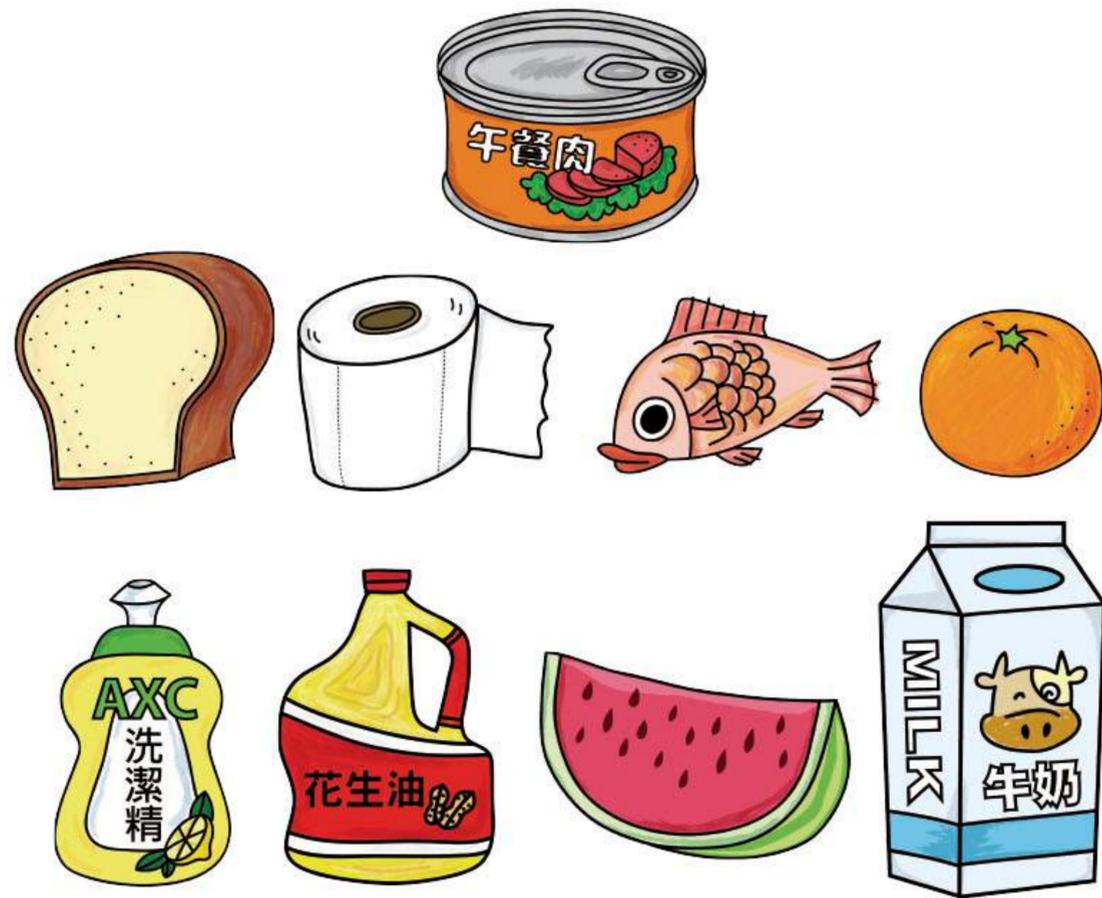
憑記憶在下圖中圈出三個與上頁不同的地方。



(答案在第51頁)

難度
🔍🔍🔍

用30秒仔細看看下方的圖片，然後翻到下頁，對比不同之處。

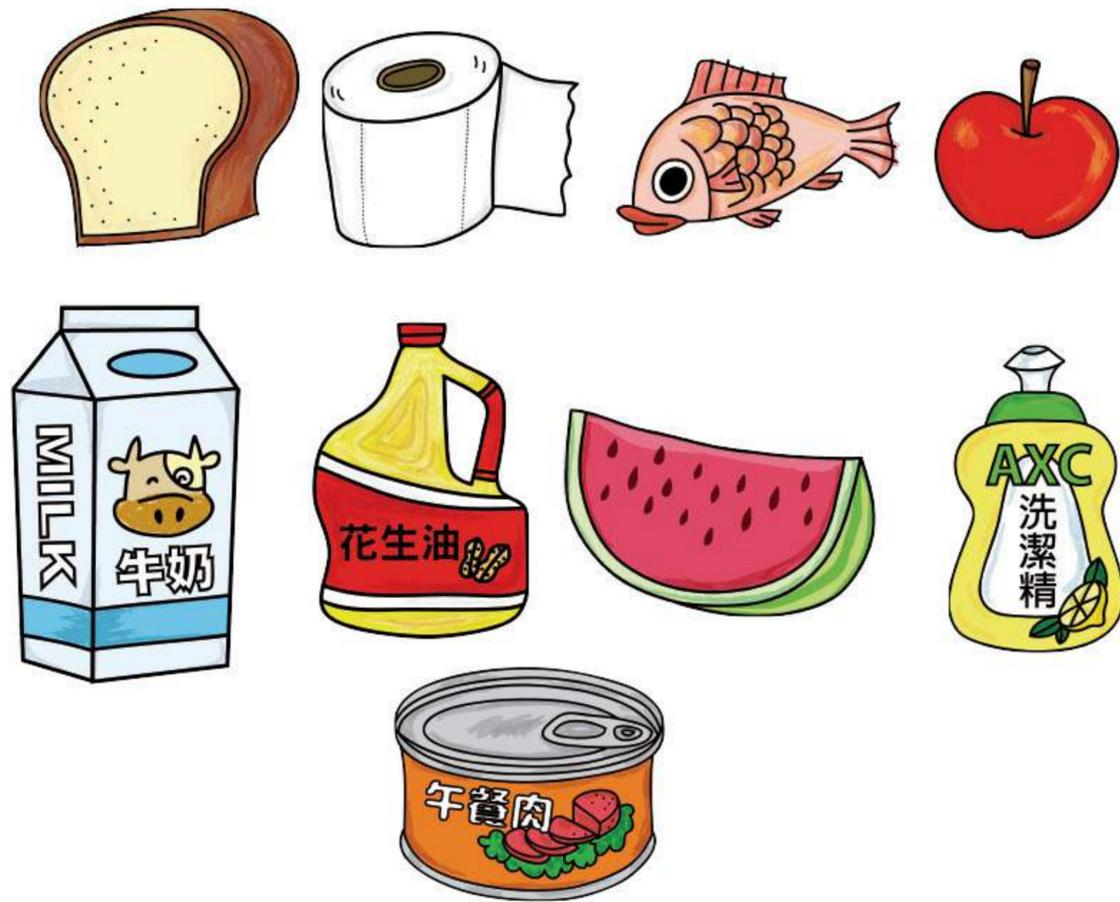


記得有幾多

難度



憑記憶在下圖圈出四個與上頁不同的地方。



(答案在第53頁)

港鐵站逐個捉

難度



用30秒記下港鐵東涌綫的各個車站，然後翻到下頁，在空白格填上正確的車站。



難度



用30秒記下港鐵馬鞍山綫的各個車站，然後翻到下頁，在空白格填上正確的車站。



難度



用30秒記下港鐵西鐵綫的各個車站，然後翻到下頁，在空白格填上正確的車站。



港鐵站逐個捉

過目不忘

難度



請填上留空的港鐵站：

(答案在第49頁)



難度



請填上留空的港鐵站：

(答案在第51頁)

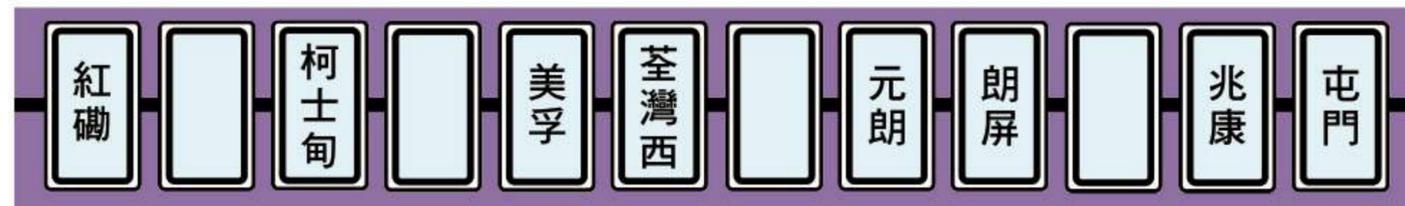


難度



請填上留空的港鐵站：

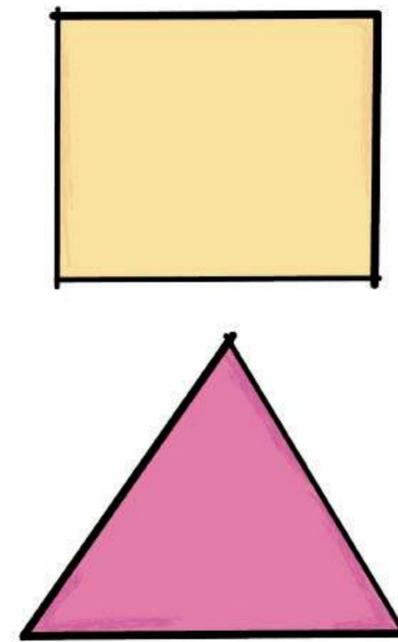
(答案在第53頁)



難度



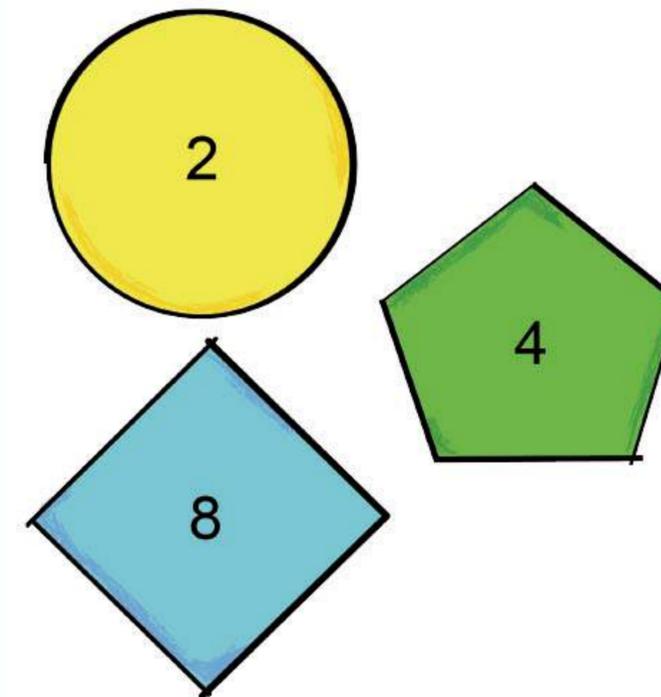
留心觀看下圖15秒，然後翻到下頁，畫出同樣的圖案。



難度



留心觀看下圖15秒，然後翻到下頁，畫出同樣的圖案。



過目不忘

難度
🔍

在下方空白處畫出上頁的圖案：

(答案在第41頁)

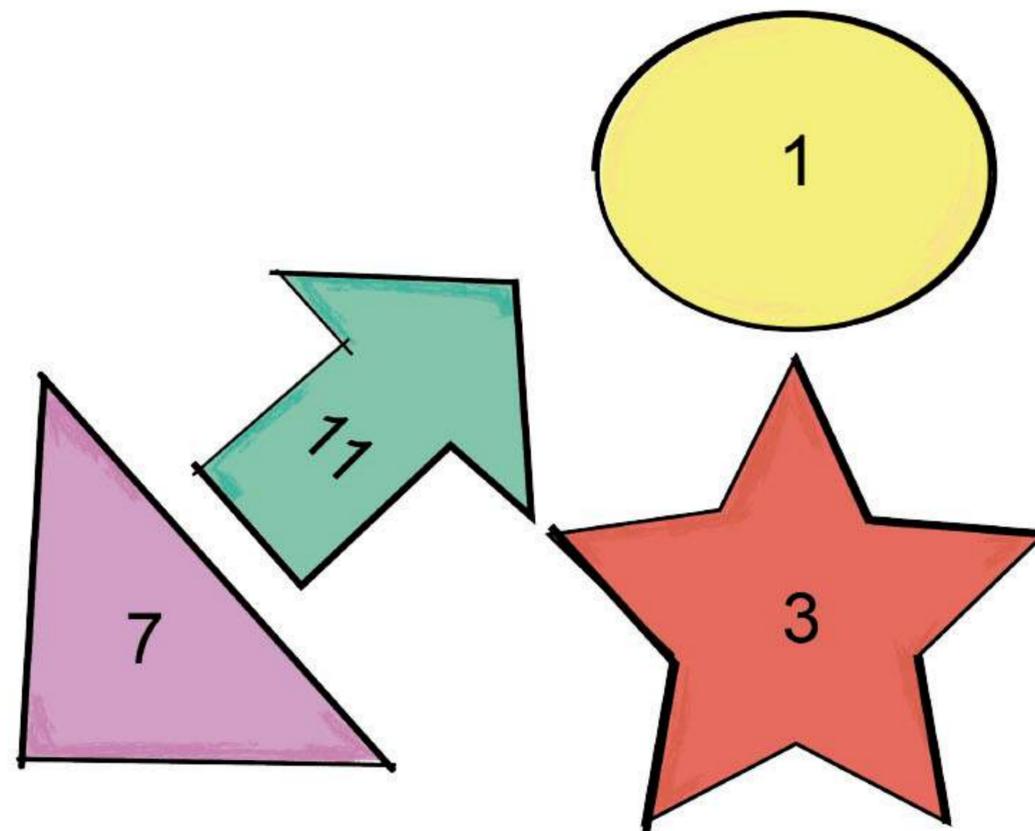
難度
🔍🔍

在下方空白處畫出上頁的圖案：

(答案在第41頁)

難度
🔍🔍🔍

留心觀看下圖15秒，然後翻到下頁，畫出同樣的圖案。



過目不忘

難度



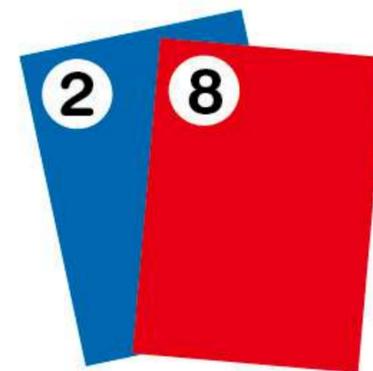
在下方空白處畫出上頁的圖案：

心裏有數

難度



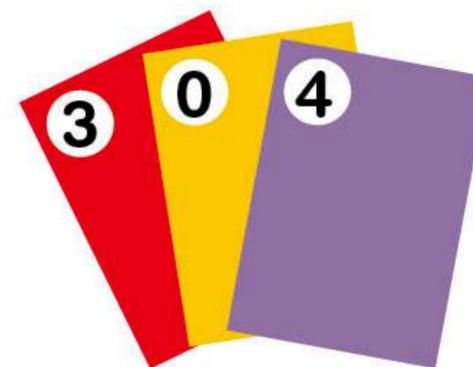
觀看下圖 10 秒，然後翻到下頁，找出相同的圖案。



難度



觀看下圖 10 秒，然後翻到下頁，找出相同的圖案。



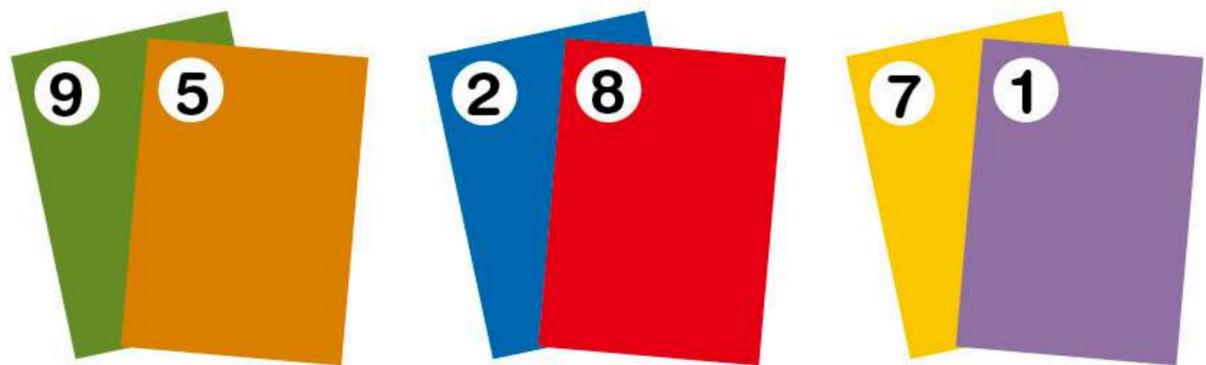
(答案在第 43 頁)

心裏有數

難度



請圈出在上頁看到的圖案：

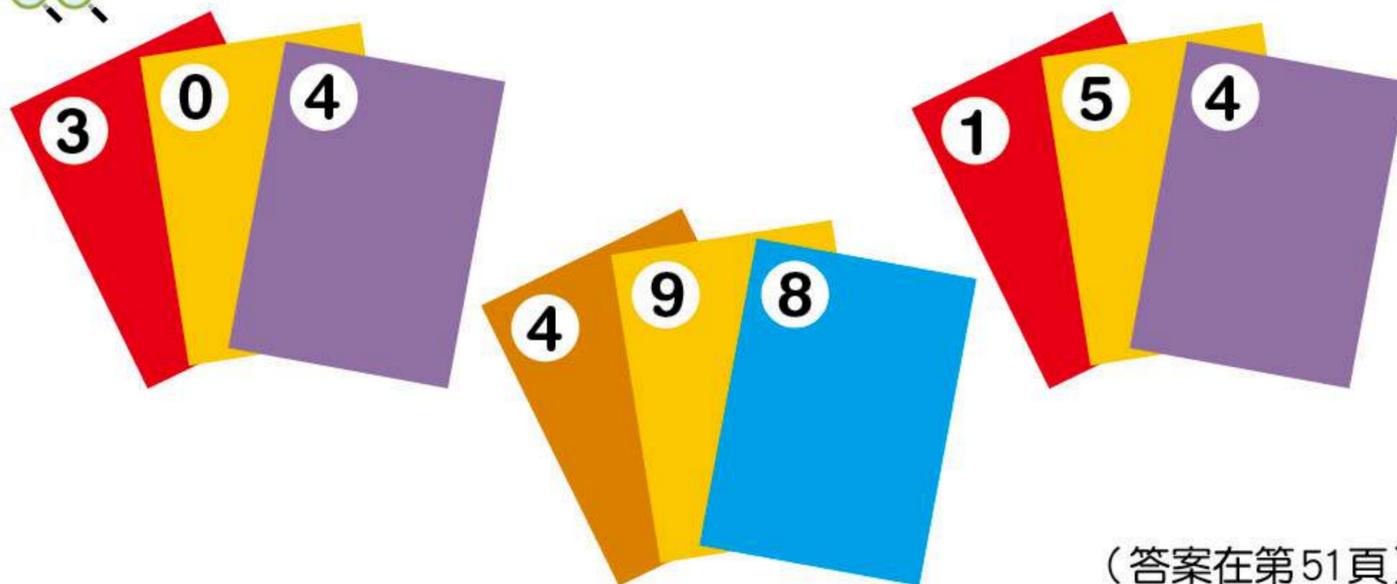


(答案在第49頁)

難度



請圈出在上頁看到的圖案：



(答案在第51頁)

難度



觀看下圖 10 秒，然後翻到下頁，找出相同的圖案。



心裏有數

難度



請圈出在上頁看到的圖案：



(答案在第53頁)

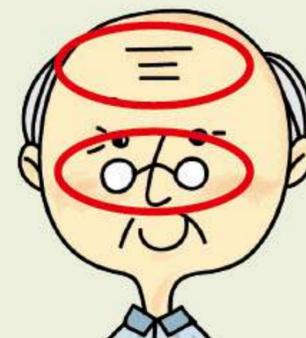
答案



天生購物狂



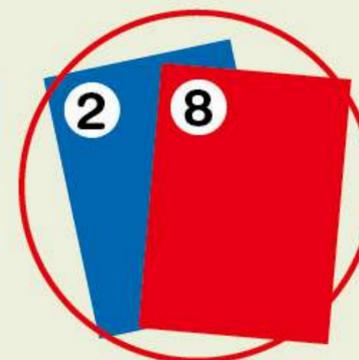
記得有幾多



港鐵站逐個捉

左起：青衣、奧運

心裏有數

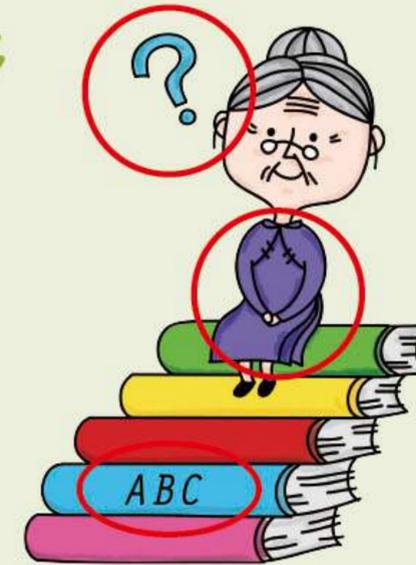


答案

天生購物狂



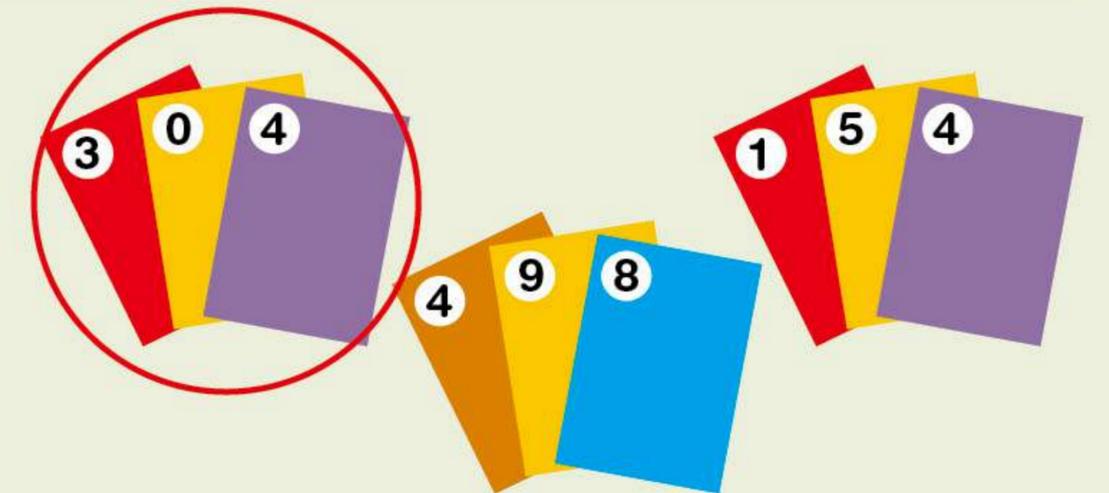
記得有幾多



港鐵站逐個捉

左起：車公廟、石門、恆安

心裏有數



答案

天生購物狂



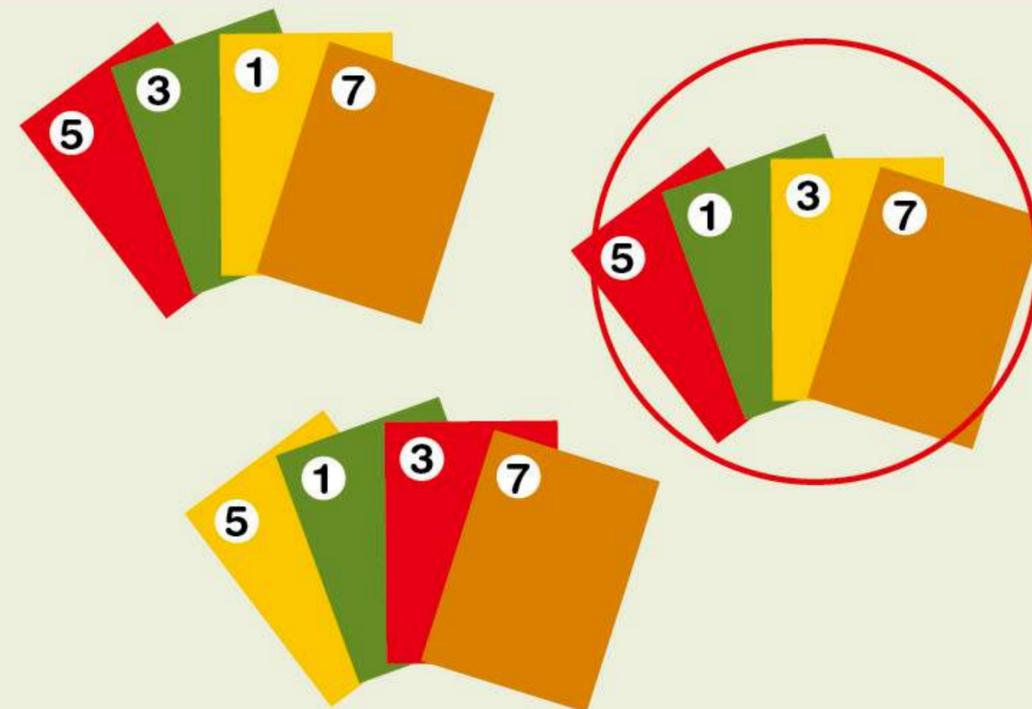
記得有幾多



港鐵站逐個捉

左起：尖東、南昌、錦上路、天水圍

心裏有數



精算大師

此練習只可用心算，不可使用計數機等計算工具。



$$\begin{array}{l} 18+3=21 \\ 15+8=23 \end{array}$$

難度


在下列算式中圈出較大的一方：

例子	$18+3$	$15+8$
練習1	$8+7$	$7+9$
練習2	$16+7$	$13+9$
練習3	$15+16$	$13+17$
練習4	$25+12$	$22+17$
練習5	$36+29$	$45+33$
練習6	$65+58$	$78+39$

(答案在第67頁)



小提示：

如覺得心算困難，可使用紙和筆輔助計算。

精算大師

倒背如流

難度
🔍

在下列算式中圈出較小的一方：

例子	9-3	10-5
練習1	12-4	15-8
練習2	23-8	26-9
練習3	27-11	24-13
練習4	35-19	43-26
練習5	71-25	62-13
練習6	73-38	82-49

9-3=6
10-5=5

(答案在第68頁)

難度
🔍🔍🔍

在下列算式中圈出較小的一方：

例子	11+12	46-29
練習1	77+59	186-64
練習2	46+17	94-29
練習3	115-25	120-27
練習4	165-123	168-134
練習5	124-88	117-79
練習6	404-125	313-165

11+12=23
46-29=17

(答案在第69頁)

請先看以下的每一組數字，再以白紙覆蓋，然後將該組數字以倒序方式(即由尾讀上來)重複讀出來。

例子：

題目是：1, 3, 5

你讀出的答案是：5, 3, 1

難度
🔍

◆ 2, 4, 6

◆ 1, 4, 7

◆ 3, 6, 9

◆ 2, 5, 8

◆ 3, 7, 2

◆ 2, 8, 3



倒背如流

難度



- ◆ 2, 3, 6, 4
- ◆ 8, 1, 3, 5
- ◆ 4, 7, 2, 9
- ◆ 0, 2, 5, 3
- ◆ 4, 8, 3, 6
- ◆ 1, 4, 7, 2

難度



- ◆ 6, 9, 1, 2, 4
- ◆ 3, 0, 1, 5, 6
- ◆ 2, 9, 3, 6, 4
- ◆ 5, 3, 8, 0, 5
- ◆ 7, 4, 6, 2, 9
- ◆ 5, 1, 7, 8, 4



小提示：

邀請一位親友和你一起進行這個練習，你們可以互相出題目，亦可調整讀出題目的速度，增加練習的樂趣！

數口王

難度



由1開始數至60，每逢有**5字要拍手**，但不需讀出該數字，拍手後再數5字之後的數字。

例子：

1, 2, 3, 4, , 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, , 16,
17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, , 26……如此類推



1 ... 2 ... 3 ...



5 ... 6 ... 7 ...



小提示：

- 在難度  中，由50開始，每個數字都要拍手，你有沒有做到？
- 如果在進行練習時，發覺自己未能專注，要留意是否因為環境的影響，例如有電視機的聲浪。

數口王

難度



由1開始數至60，每逢數至**3的倍數**，要講出一個**國家**代替數字，之後再接續下一個數字。

例子：

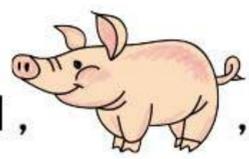
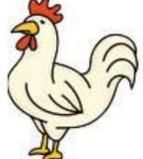
1,2,英國,4,5,日本,7,8,泰國……如此類推

難度



由1開始數至60，每逢有**6字**及數至**6的倍數**，要讀出一種**動物**代替數字，之後再接續下一個數字。

例子：

1,2,3,4,5,  ,7,8,9,10,11,  ,13,14,
15,  ……如此類推



小提示：

- 覺得獨自進行這個練習太悶？可以邀請親友一起玩，每人輪流數數目，這比一人練習更有難度和趣味性。
- 除了國家和動物，還有很多其他題目，例如電器、街道等。

腦眼昏花

難度



在下圖中圈出所有「腦」字：

眼	眼	眼	腦
眼	腦	腦	眼
眼	眼	腦	眼
腦	眼	眼	腦

(答案在第67頁)

難度



在下圖中圈出所有「腦」字：

腦	腦	眼	眼	腦
眼	腦	眼	眼	眼
眼	眼	腦	眼	眼
腦	眼	眼	眼	眼
眼	眼	腦	眼	腦

(答案在第68頁)

難度



在下圖中圈出所有「眼」字：

眼	腦	根	眼	腦	腦
眼	根	眼	眼	根	眼
眼	根	腦	腦	腦	眼
眼	腦	眼	眼	腦	眼
腦	腦	腦	腦	眼	腦
眼	眼	腦	眼	腦	腦

(答案在第69頁)

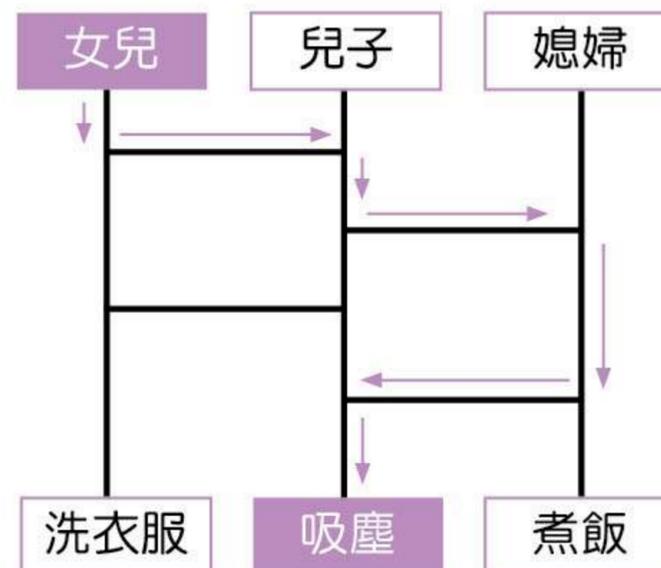
這個遊戲主要以「畫鬼腳」的方式決定各家庭成員需要負責之家務。



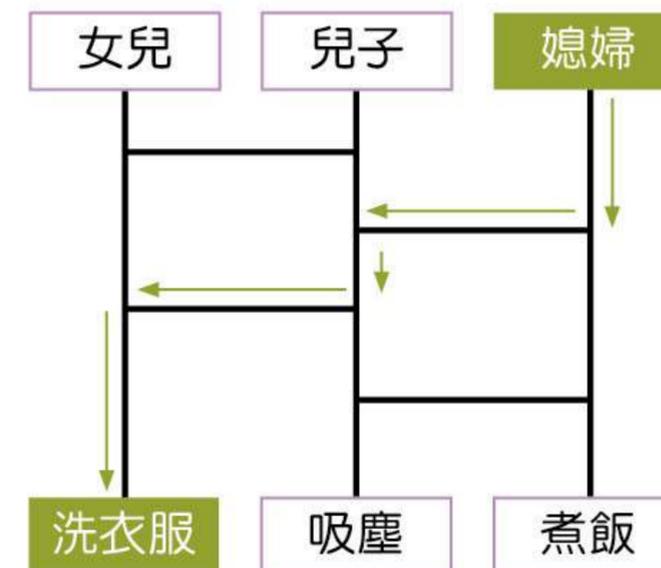
甚麼是「畫鬼腳」？

由上方的人物開始，以線條的走向作為路徑，遇上直線向下走，遇到橫線便向橫走。看看圖上各種顏色的箭頭走向便會明白。許多人愛用「畫鬼腳」作為抽籤或配對方法。

例子一：
下圖得出的結果是女兒要負責吸塵。



例子二：
下圖得出的結果是媳婦要負責洗衣服。

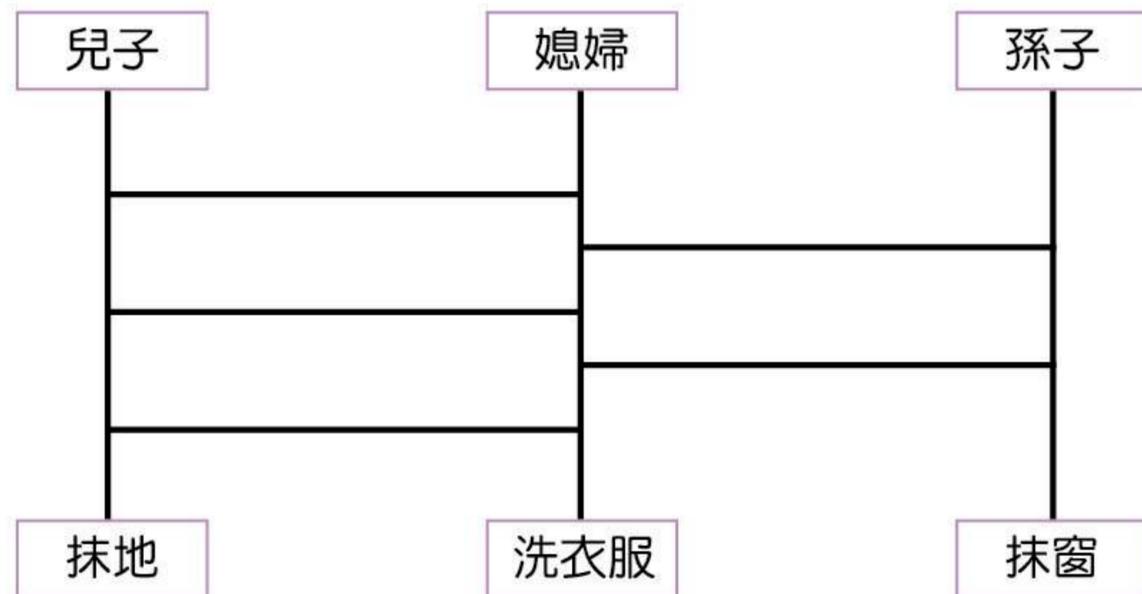


指手畫腳做家務

難度



請找出各人要負責的家務：



兒子：_____ 媳婦：_____

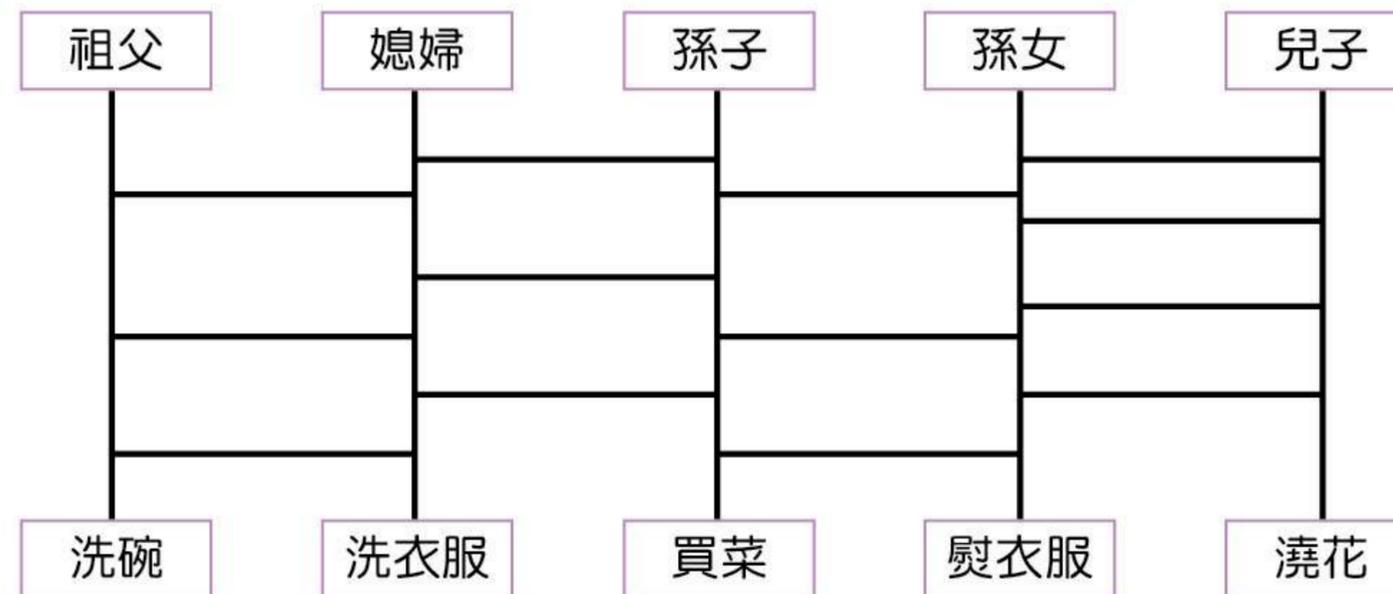
孫子：_____ (答案在第67頁)



難度



請找出各人要負責的家務：



祖父：_____ 媳婦：_____ 孫子：_____

孫女：_____ 兒子：_____ (答案在第68頁)



小提示：

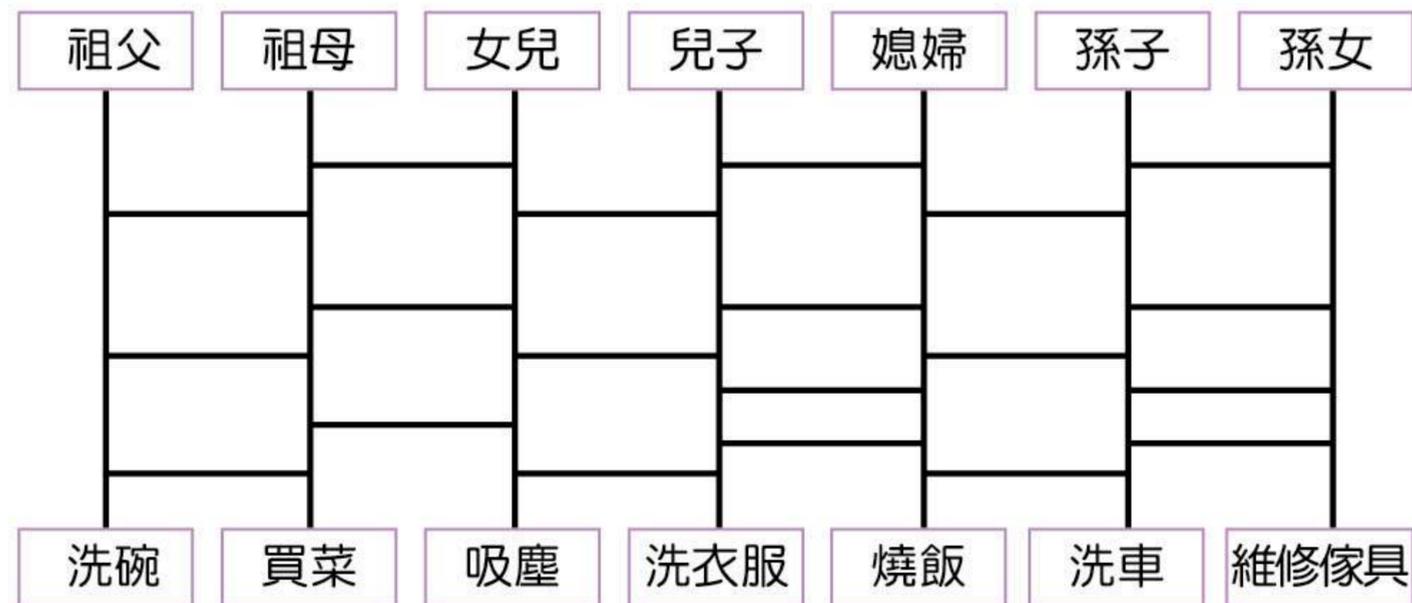
- 先嘗試用手指進行「畫鬼腳」。
- 如果有困難，試用鉛筆輔助。
- 當熟練後，嘗試單憑眼睛進行，增加難度。

指手畫腳做家務

難度



請找出各人要負責的家務：



祖父：_____

祖母：_____

女兒：_____

兒子：_____

媳婦：_____

孫子：_____

孫女：_____

(答案在第69頁)

答案



精算大師

練習1	8+7	7+9
練習2	16+7	13+9
練習3	15+16	13+17
練習4	25+12	22+17
練習5	36+29	45+33
練習6	65+58	78+39

腦眼昏花

眼	眼	眼	腦
眼	腦	腦	眼
眼	眼	腦	眼
腦	眼	眼	腦

指手畫腳做家務

兒子：抹地

媳婦：抹窗

孫子：洗衣服

答案



精算大師

練習1	12-4	15-8
練習2	23-8	26-9
練習3	27-11	24-13
練習4	35-19	43-26
練習5	71-25	62-13
練習6	73-38	82-49

腦眼昏花

腦	腦	眼	眼	腦
眼	腦	眼	眼	眼
眼	眼	腦	眼	眼
腦	眼	眼	眼	眼
眼	眼	腦	眼	腦

指手畫腳做家務

祖父：澆花
孫女：買菜

媳婦：洗碗
兒子：洗衣服

孫子：熨衣服

答案



精算大師

練習1	77+59	186-64
練習2	46+17	94-29
練習3	115-25	120-27
練習4	165-123	168-134
練習5	124-88	117-79
練習6	404-125	313-165

腦眼昏花

眼	腦	根	眼	腦	腦
眼	根	眼	眼	根	眼
眼	根	腦	腦	腦	眼
眼	腦	眼	眼	腦	眼
腦	腦	腦	腦	眼	腦
眼	眼	腦	眼	腦	腦

指手畫腳做家務

祖父：吸塵
兒子：維修傢具
孫女：洗碗

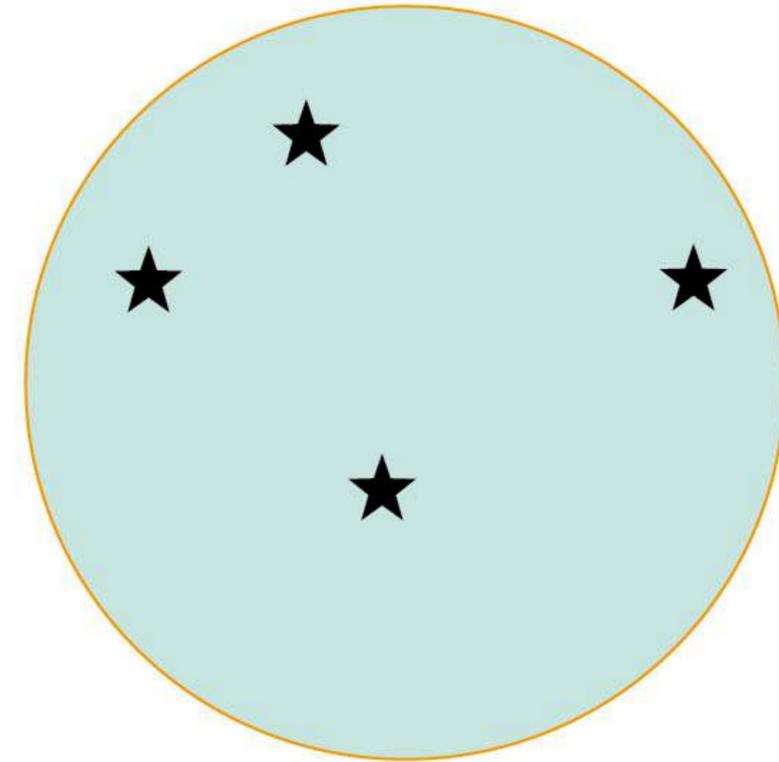
祖母：燒飯
媳婦：買菜

女兒：洗衣服
孫子：洗車

滿天星

難度
🔍

請加兩條直線將星星平均分為四份，每份有一顆星星：

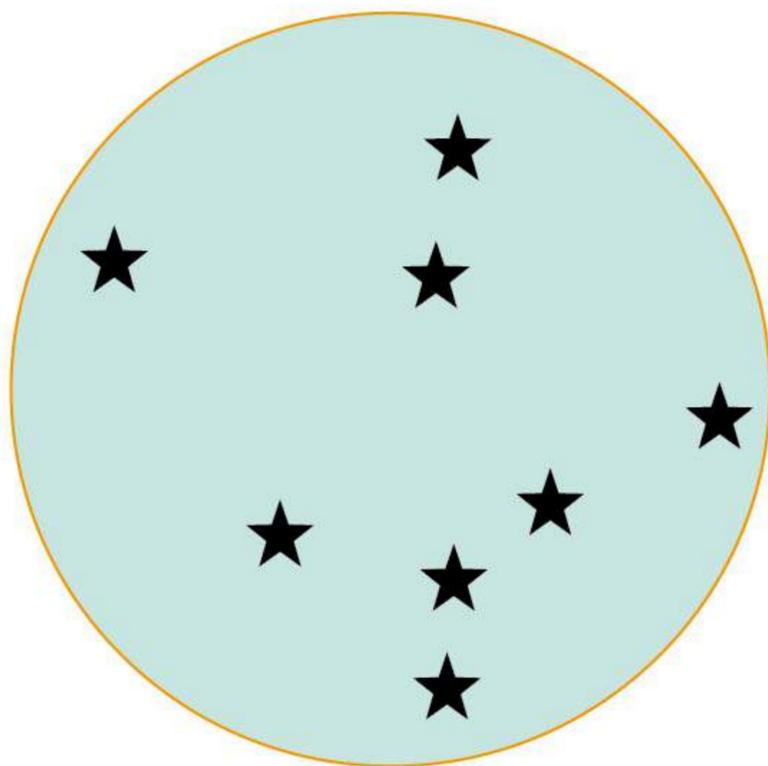


(答案在第86頁)

滿天星

難度
○○

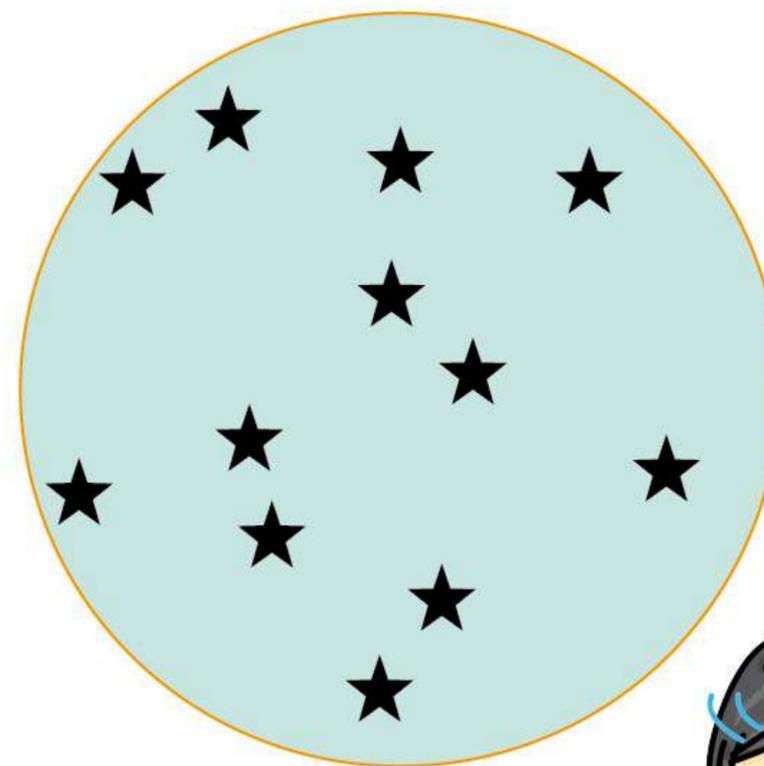
請加兩條直線將星星平均分為四份，每份有兩顆星星：



(答案在第 87 頁)

難度
○○○

請加兩條直線將星星平均分為四份，每份有三顆星星：



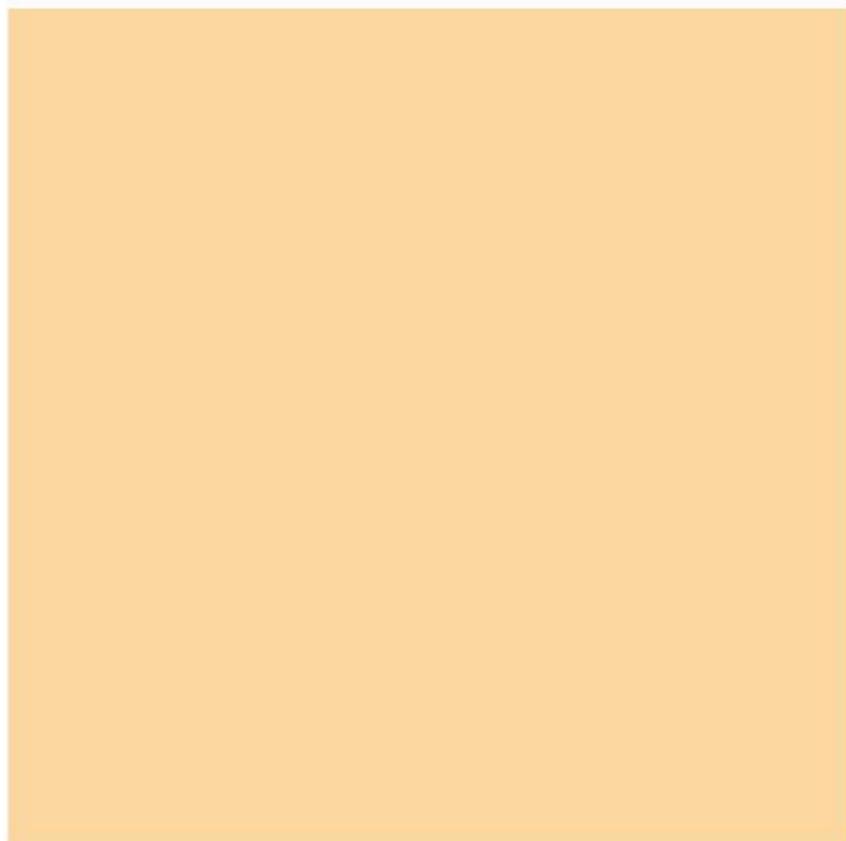
(答案在第 88 頁)

眼界如神

難度



1. 徒手以一條橫線及一條直線，將以下圖形分為四等份：



2. 做完後以間尺量度每份的高度和闊度，各份的距越相近，即表示您的視覺空間感越好。

難度



徒手於以下兩條紅線之間，畫上最多的橫線，線與線之間不可重疊：



小提示：

1. 嘗試在兩條紅線的中間先加上一條橫線。
2. 然後再在新增的橫線和紅線之間加上另一條橫線，如此類推。



眼界如神

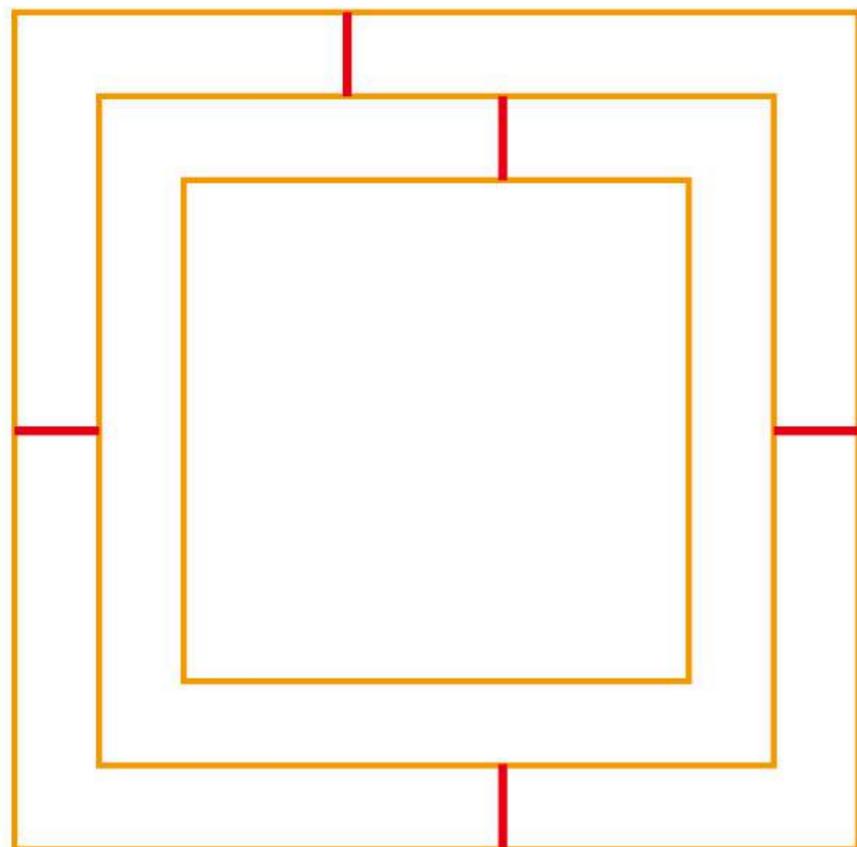
難度



請參考例子，於下頁的方格內徒手畫上兩個四邊均等距離0.5厘米的方格，記得不可使用間尺等輔助工具。

例子：

大方格內有兩個各相距1厘米的方格



小提示：

這是0.5厘米的長度 —



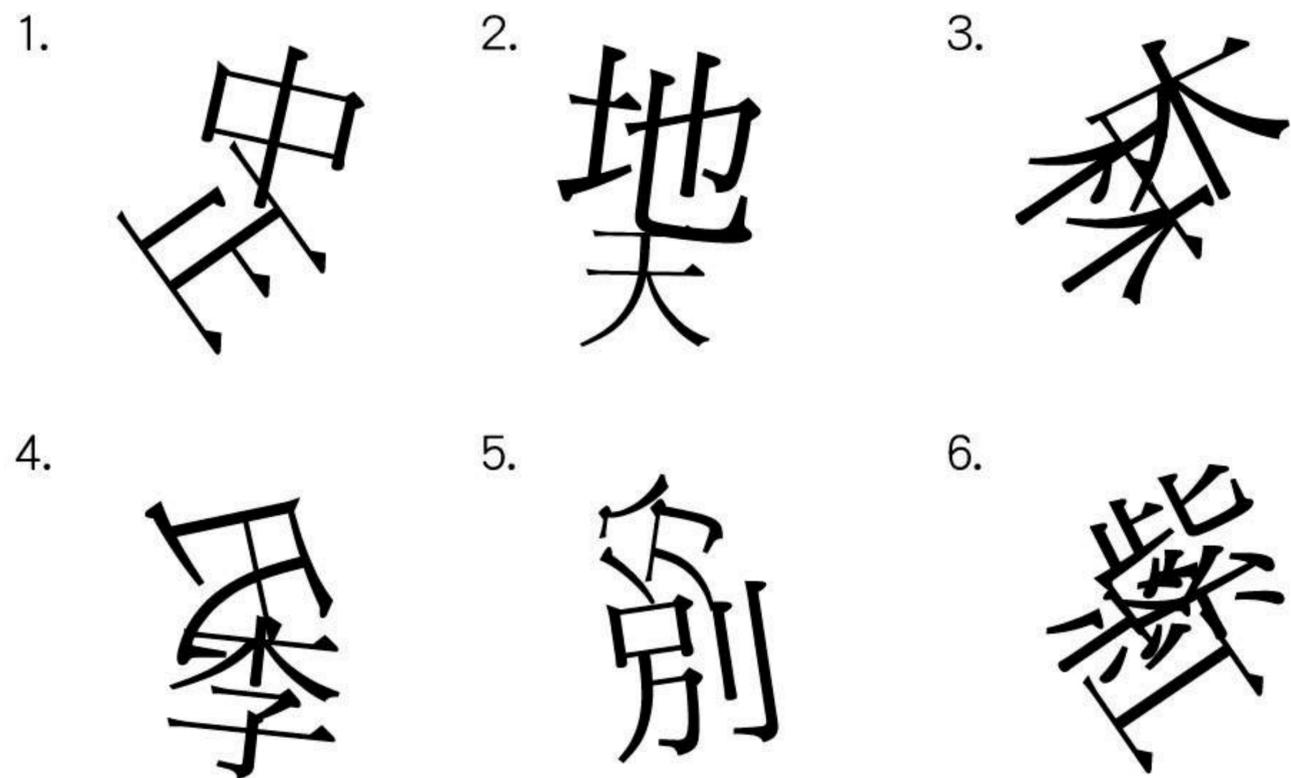
字遊行

難度



請寫出在下面看到的兩個中文字。

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |



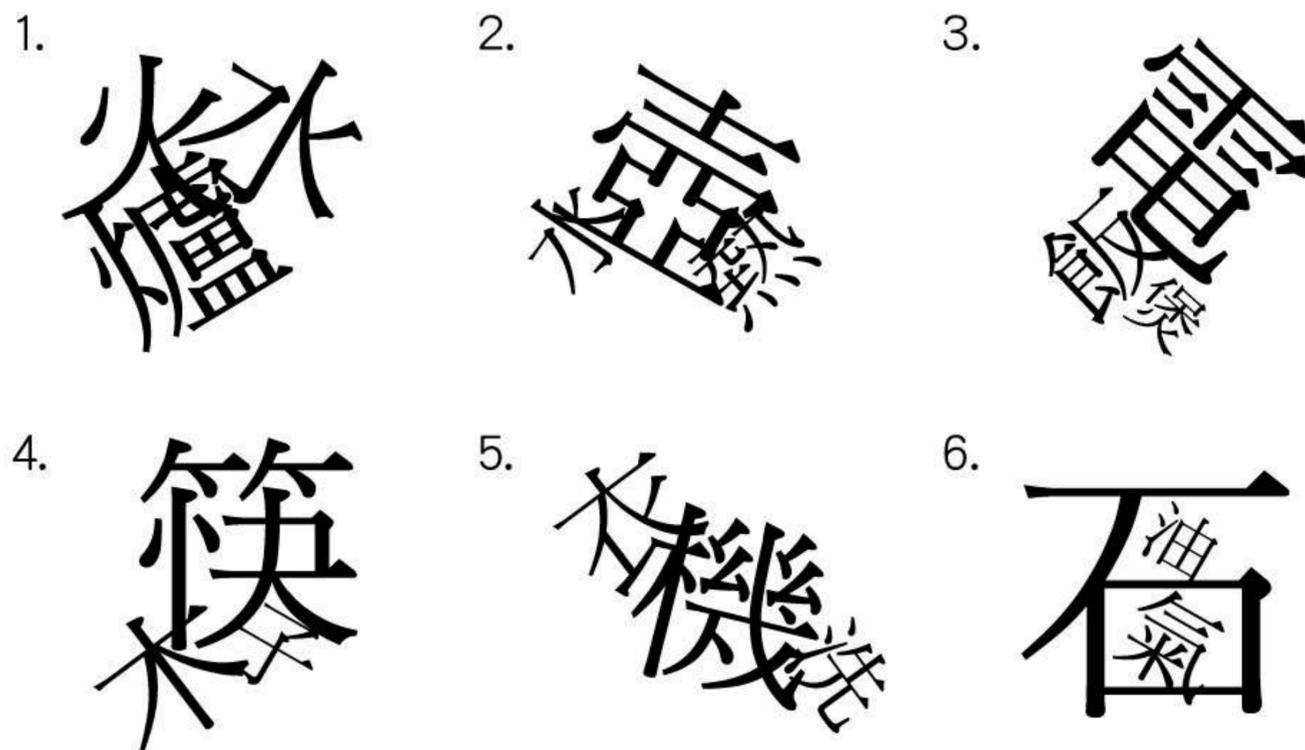
(答案在第86頁)

難度



請寫出在下面看到的物品名稱。

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |



(答案在第87頁)

字遊行

如魚得水

難度
○○○

請寫出在下面看到的新年祝賀語。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

1. 平安

2. 開財花

3. 利大占

4. 有年

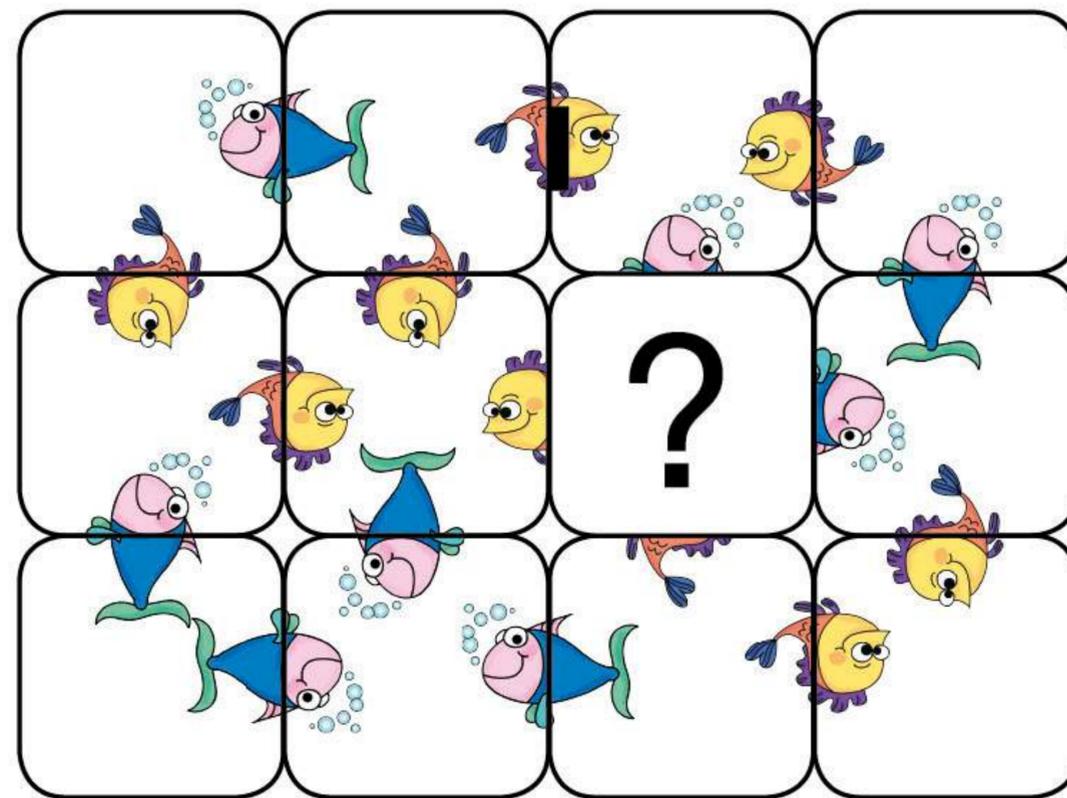
5. 進源

6. 發財

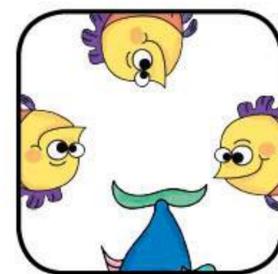
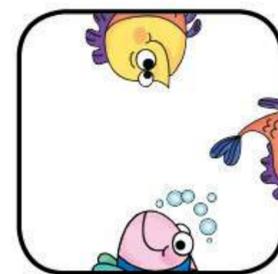
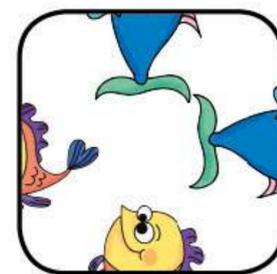
(答案在第88頁)

難度
○

請看下圖，然後找回正確的圖案：



以下哪一個圖是對的？把它圈出來。

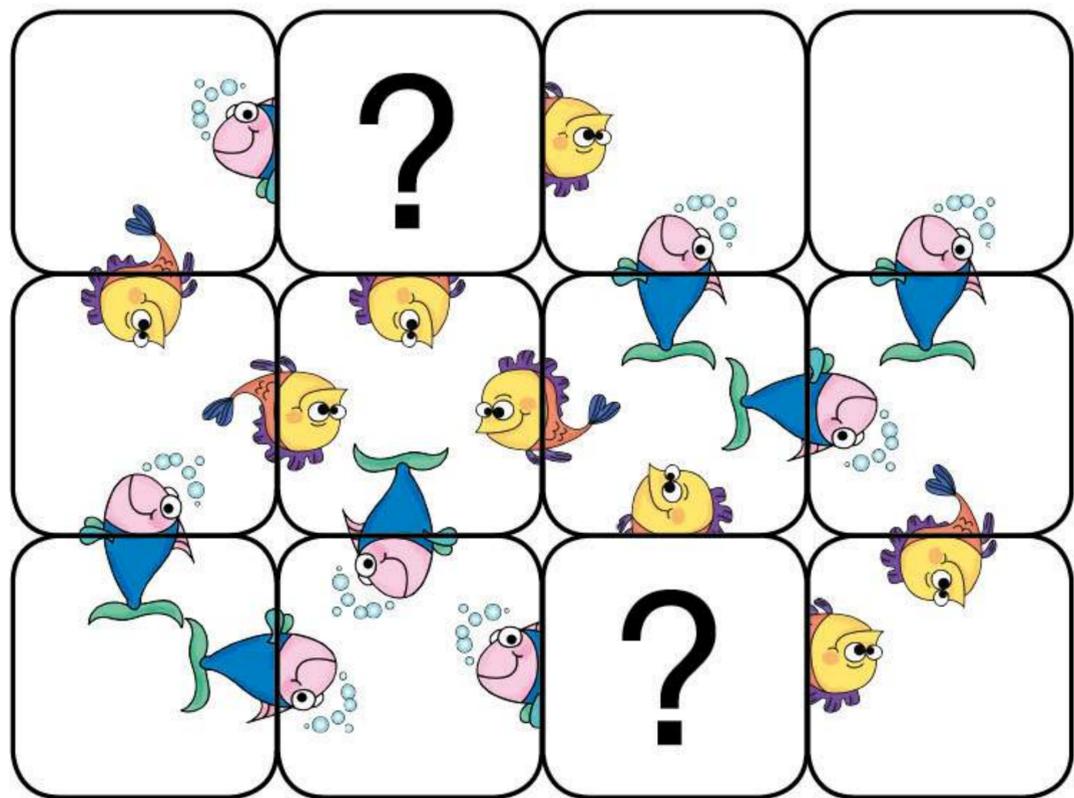


(答案在第86頁)

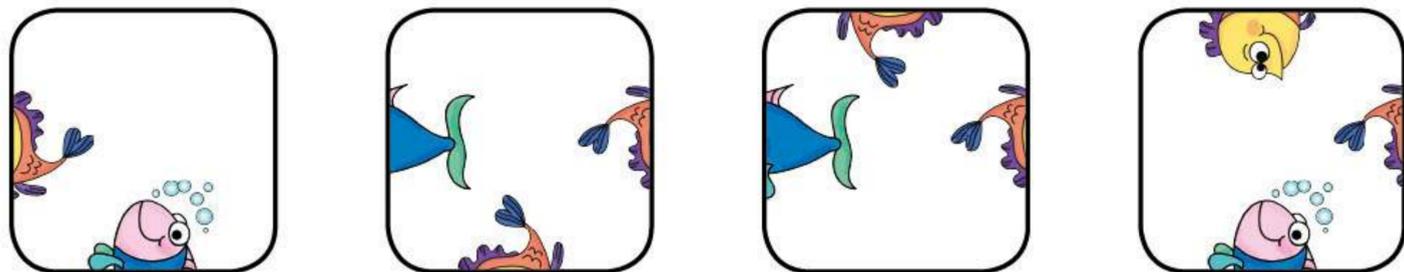
如魚得水

難度
○○

請看下圖，然後找回正確的圖案：



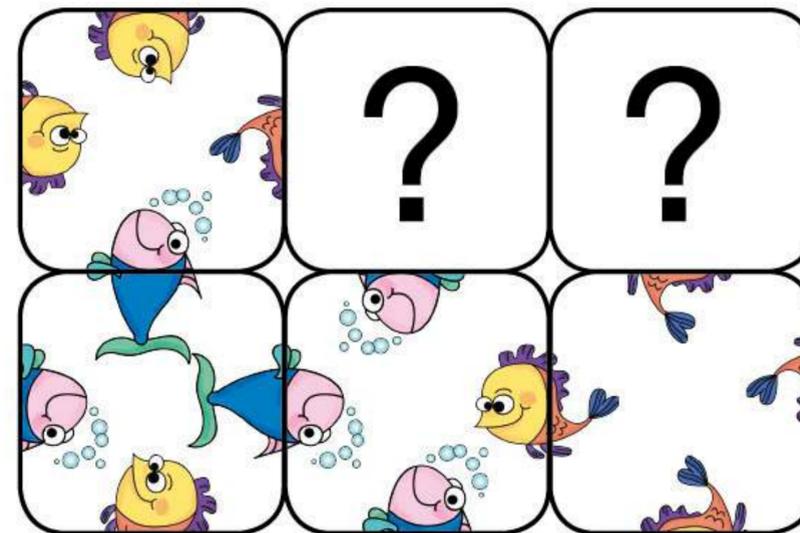
以下哪兩個圖是對的？把它們圈出來。



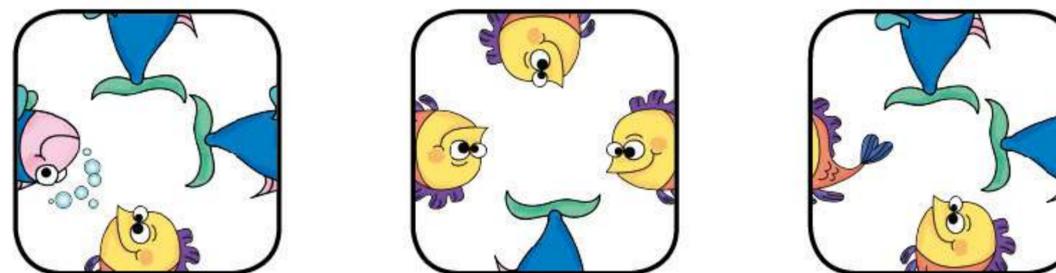
(答案在第87頁)

難度
○○○

請看下圖，然後找回正確的圖案：



以下哪兩個圖是對的？把它們圈出來。



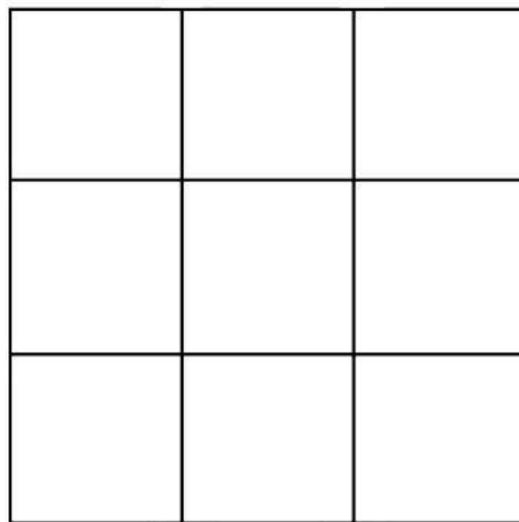
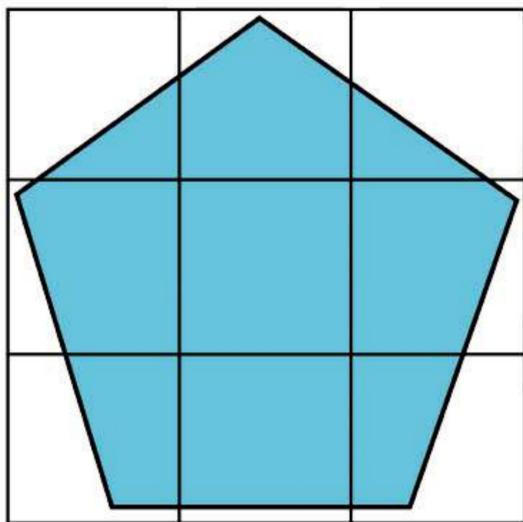
(答案在第88頁)

得心應手

難度



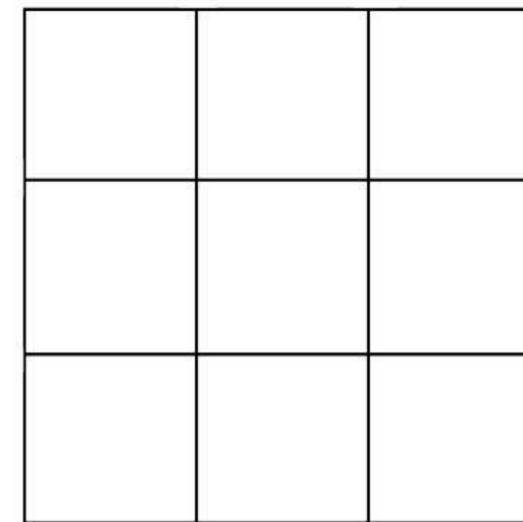
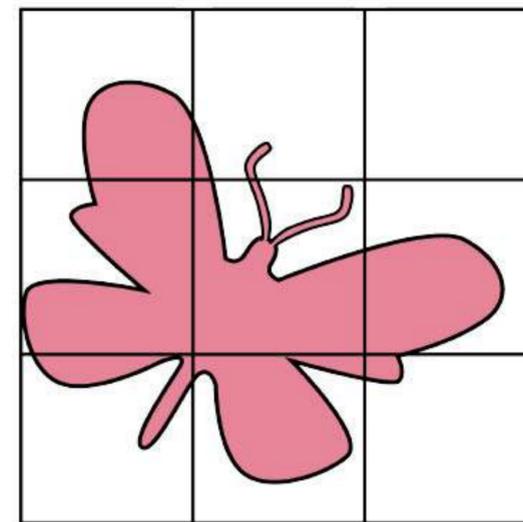
請在右方的空格畫上相同的圖案：



難度



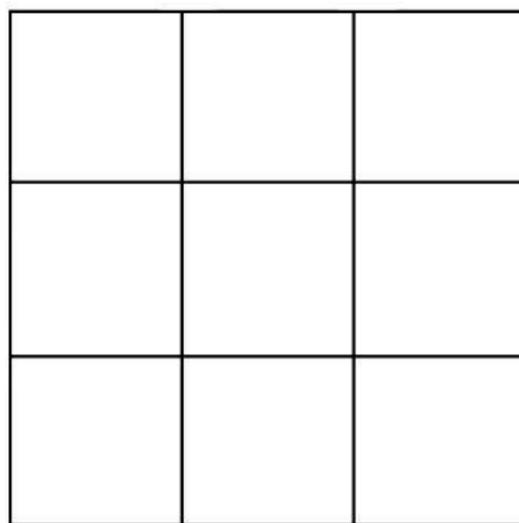
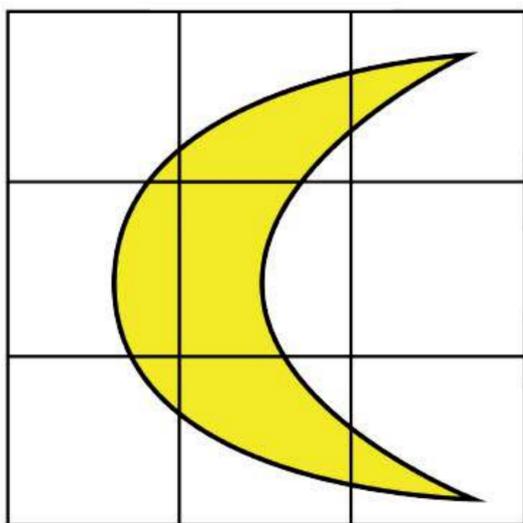
請在右方的空格畫上相同的圖案：



難度

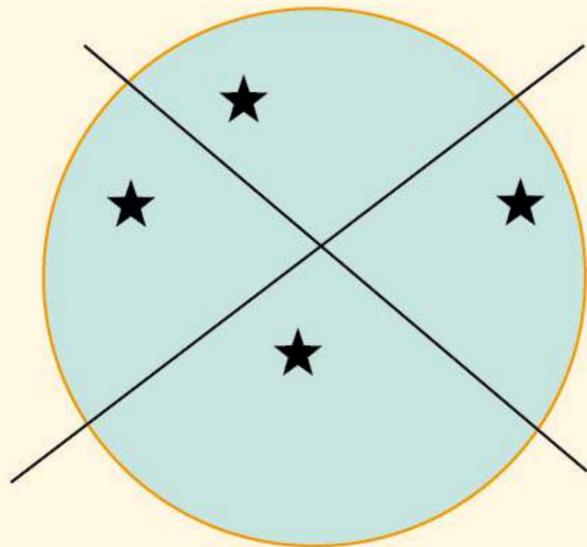


請在右方的空格畫上相同的圖案：



答案

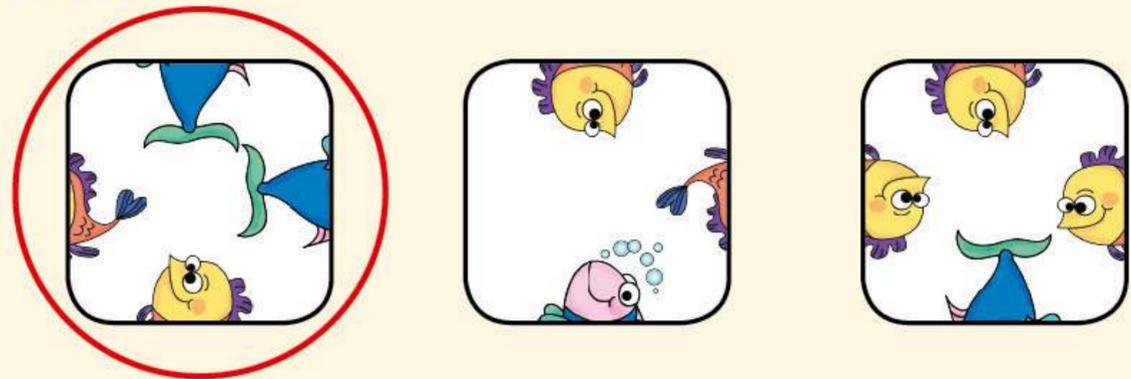
滿天星



字遊行

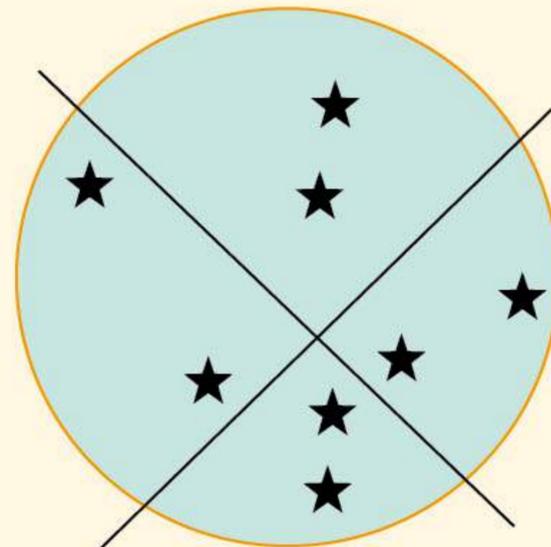
- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. 正中 | 2. 天地 | 3. 林木 |
| 4. 李氏 | 5. 分別 | 6. 紫紅 |
- (文字的次序可以互相對換。)

如魚得水



答案

滿天星

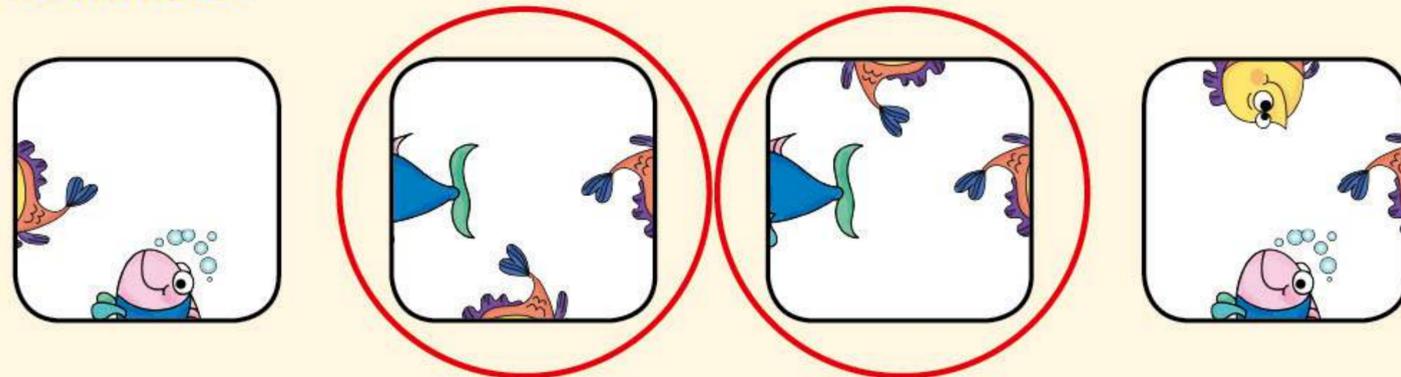


(這只是建議答案，可能還有其他的分割方式。)

字遊行

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1. 火水爐 | 2. 熱水壺 | 3. 電飯煲 |
| 4. 木筷子 | 5. 洗衣機 | 6. 石油氣 |

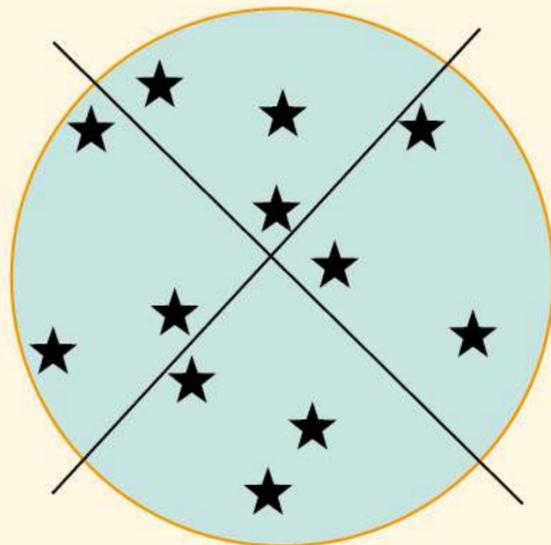
如魚得水



答案



滿天星

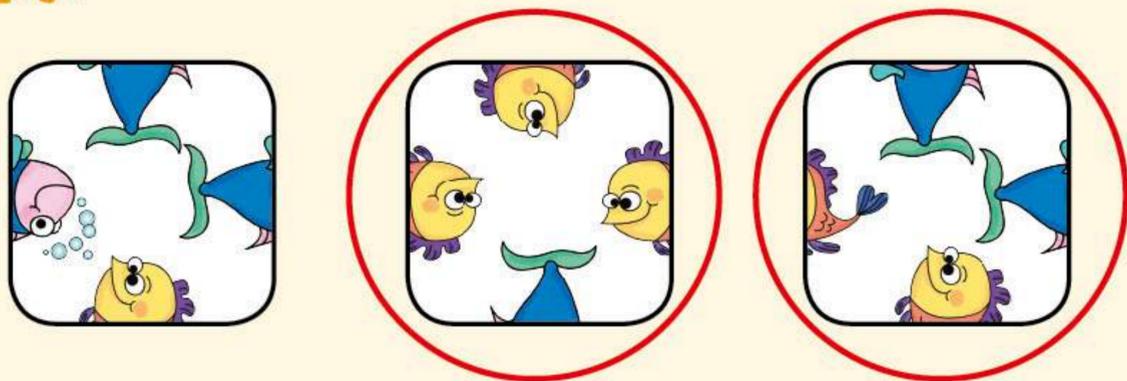


(這只是建議答案，可能還有其他的分割方式。)

字遊行

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 出入平安 | 2. 花開富貴 | 3. 大吉大利 |
| 4. 年年有餘 | 5. 財源廣進 | 6. 恭喜發財 |

如魚得水



座無虛席

難度



美儀今天要開生日會，請你幫忙安排一下孩子們的座位：

- 美儀坐在永年旁邊；永年坐在寶欣對面；
- 寶欣和家明中間是俊樂；俊樂和永年之間坐了家明；
- 家明對面是秀玲；秀玲身邊是美儀。



家明



俊樂



秀玲



美儀



永年



寶欣

(答案在第108頁)

座無虛席



以下的朋友一起到劇院欣賞粵劇表演，他們分坐紅、黃和藍三個區域，請安排他們入座：

- 陸先生坐在最後一行；
- 張女士坐在第一行；
- 藍女士坐在藍區的第三行；
- 李先生坐在藍女士的前兩行；
- 白先生坐在李先生的旁邊，他後面的**所有座位**都沒有觀眾；
- 洪小姐坐在藍女士的後面，洪小姐後面沒有人坐；
- 陸先生前面是黃女士。



小提示：

- 以難度  為例，有些朋友因為怕行錯第一步而舉棋不定。反而一些有冒險精神的朋友較先完成練習。
- 因此，大家做練習時，不妨**大膽假設，反覆驗證**。

	藍區	黃區	紅區
第五行			
第四行			
第三行			
第二行			
第一行			



(答案在第110頁)

座無虛席



陳先生一家外出用膳，請為他們安排座位：

- 陳先生坐在 1 號位，陳太太坐在 2 號位；
- 祖父怕吵，不想跟三個孩子坐；
- 陳先生和陳太太會責罵頑皮的孩子，不能和孩子們坐在一起；
- 三個小孩子坐在一起會吵架，因此要分開坐；
- 祖父最愛跟陳先生和叔父聊天；
- 叔母和伯娘之間可以有一個孩子坐；
- 叔母喜歡跟陳太太一起坐；
- 姑母坐在哪裏都可以；
- 伯娘通常坐在祖母旁邊；
- 伯父跟叔父一起坐。



(答案在第 112 頁)

填充考考你

難度



請根據每題的邏輯，填寫答案：

1. 111 222 _____ 444

2. 111 121 _____ 141

3. 123 234 345 _____

(答案在第108頁)

難度



請根據每題的邏輯，填寫答案：

1. • 旺角、潮州、東京
 • 元朗、中山、曼谷
 • _____、順德、倫敦

答案：A. 珠海 B. 油麻地 C. 悉尼

2. • 巴士、蘋果、眼睛
 • 小巴、芒果、鼻子
 • 的士、橙、_____

答案：A. 檸檬 B. 魚 C. 嘴唇

3. • 魚、海洋
 • _____、天空
 • 小狗、陸地

答案：A. 燕子 B. 斑馬 C. 鯨魚

(答案在第110頁)



小提示：

- 以難度 為例，大家可以作多方面觀察，嘗試以「橫看」和「縱看」，找出排列的特性，例如：位置和類型。

難度



請根據每題的邏輯，填寫答案：

1. ★ _____ ◆ ● | ★ ■ ◆ ● | ★ ■ ◆ _____ | ★ ■ _____ ●

2. 2、4、6 | 3、6、9 | 4、____、12
5、10、_____ | _____、12、_____

3. _____ 白黃紅藍 | 紫 _____ 黃紅藍 | 紫白 _____ 紅藍
紫白黃 _____ 藍 | 紫白黃紅 _____

(答案在第112頁)

排列有序

難度



請將2、4、6、8填入以下的方格內，每排橫行和直行都需要有這四個數字，但每行的數字不可重複。

2			8
	8	2	
4			
	6		2

(答案在第109頁)

難度



請將1、3、5、7、9、0填入以下的方格內，每排橫行和直行都需要有這六個數字，但每行的數字不可重複。

1			7		0
	9	0			5
3				0	
	0		3	5	7
5	7	9		1	
			5		9

(答案在第110頁)

排列有序

難度



請依照以下條件填寫空格：

1. 每直行及橫行要有2、3、4、5；
2. 每直行及橫行的要有齊 4款圖案；
3. 兩個對角都要有2、3、4、5及有齊4款圖案。

	2		
5		3	
	5		3
		4	

(答案在第113頁)

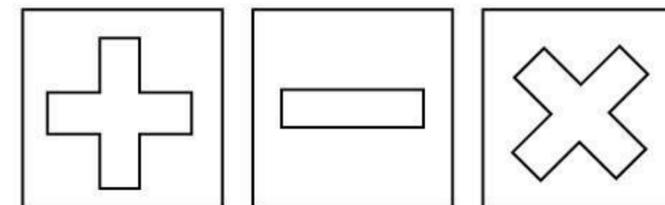
彩虹列車

難度

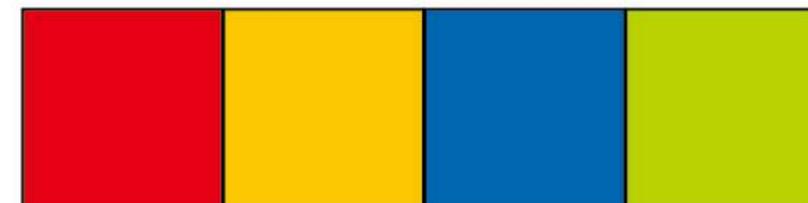


請根據以下兩個原則進行這個練習：

1. 圖案順序必須是：



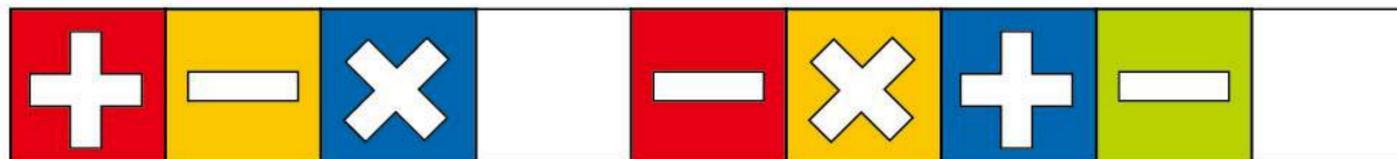
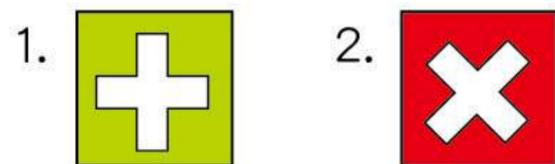
2. 方格的顏色順序必須是：



彩虹列車

難度
🔍

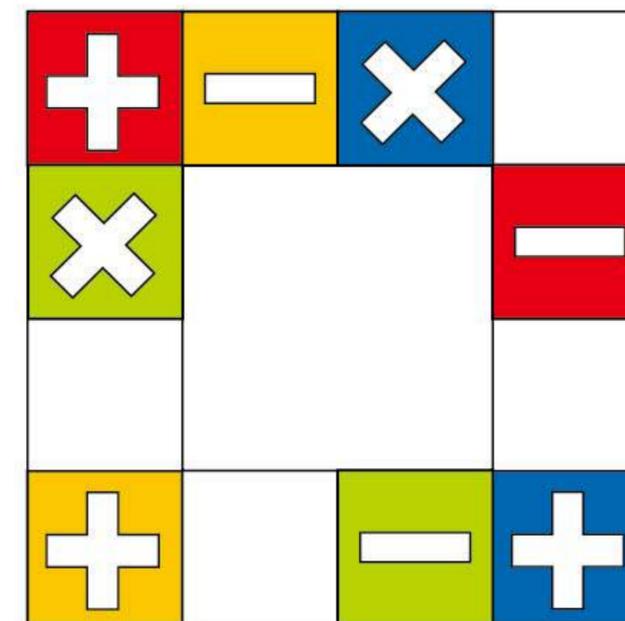
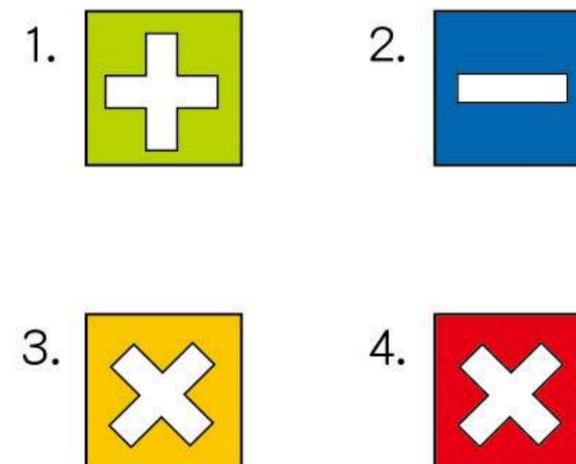
請將以下兩個圖案適當地放到下圖的空白位置(請在空白格內填寫數字)：



(答案在第109頁)

難度
🔍🔍

請將以下四個圖案適當地放到右圖的空白位置(請在空白格內填寫數字)：

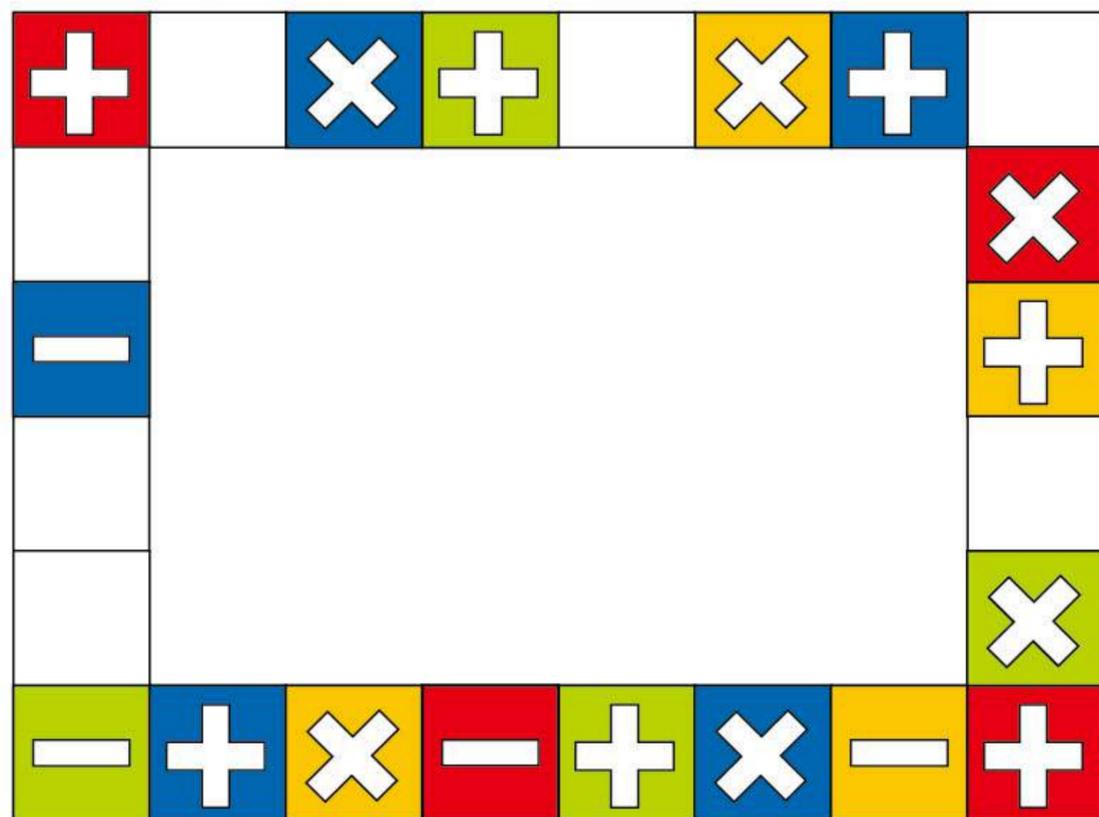
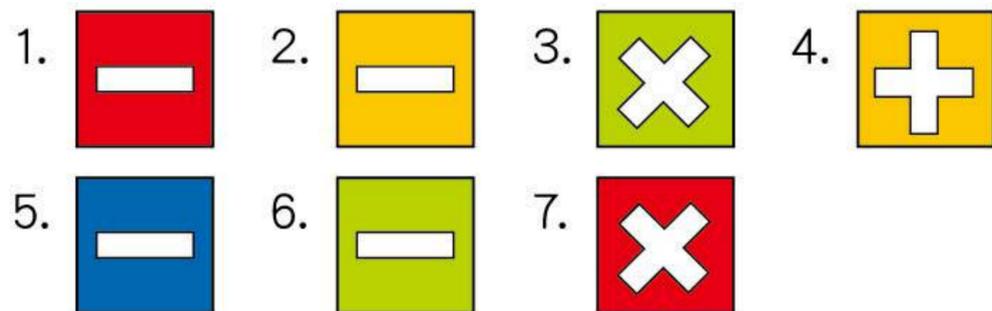


(答案在第111頁)

難度



請將以下七個圖案適當地放到下圖的空白位置(請在空白格內填寫數字):



(答案在第113頁)

難度



陳太太正為今天的晚餐煩惱，她正在參考食譜，請替她圈出所有家人都能夠享用的**四個菜式**。以下是家人對食物的要求：

- 陳先生每餐都要吃魚
- 陳太太每餐都要有蔬菜
- 女兒愛吃雞
- 孫子不吃辣的食物
- 孫女除了魚外，對所有海鮮敏感
- 媳婦不吃番茄
- 兒子不吃牛肉



食譜

- | | | |
|------|-------|------|
| 冬菇蒸雞 | 椒鹽豆腐 | 粟米斑塊 |
| 咖喱牛腩 | 番茄炒蛋 | 香辣雞球 |
| 蝦仁炒蛋 | 雜菜粉絲煲 | 蒸水蛋 |

(答案在第109頁)

睇 餅 食 飯

難度



以下五位朋友相約吃下午茶，耆智園茶餐廳只提供三款下午茶套餐。他們只能買一個餐，再按各人的要求分配食物，以下是各人的要求：

- 李太太不吃油炸的食物
- 余先生想吃三文治，他不吃牛肉
- 葉女士想吃沙律
- 羅先生對蛋敏感
- 陳女士想吃蛋糕



套餐A	套餐B	套餐C
1. 三文魚沙律	1. 熱狗	1. 凱撒沙律
2. 黑森林蛋糕	2. 春卷拼咖喱角	2. 雪菜肉絲米粉
3. 春卷拼咖喱角	3. 燒牛肉三文治	3. 春卷拼咖喱角
4. 炸雞翼	4. 雜果沙律	4. 鮮果蛋糕
5. 火腿蛋三文治	5. 西多士	5. 沙律碎蛋三文治

他們應選哪個套餐？_____

他們各人的食物分別是：

李太太：_____

余先生：_____

葉女士：_____

羅先生：_____

陳女士：_____

(答案在第111頁)



小提示：

- 運用消除方法，先減去一定錯的東西。
- 以難度  為例如：余先生想吃三文治，他不吃牛肉，所以B餐可以不用再考慮，之後只需要在A和C餐之間作選擇。

睇 餸 食 飯

難度



今天你和朋友參加社區中心的活動，當外賣午餐送到時，中心的工作人員剛巧離開處理事務，請根據各人的喜好，分發大家的午餐：

- 張先生只吃飯，不吃牛肉，愛喝咖啡。
- 黃先生和黃太太都是素食者。黃太太午餐通常不吃飯，只喝不含奶的熱飲。黃先生則愛吃辣的食物，不喝茶、咖啡和凍飲。
- 李先生愛吃牛肉，喜愛凍咖啡。
- 盧先生不吃牛肉，每餐都要有菜和飯，只喝熱飲。
- 陳女士愛吃牛肉，午餐通常不吃飯，愛飲凍飲，對奶敏感。
- 陳先生愛吃辣的食物，不喝咖啡和茶類。
- 伍先生不吃豬肉和牛肉。



飯盒：	飲品：
A. 乾炒牛河	1. 熱奶茶
B. 香煎芙蓉蛋飯	2. 熱檸茶
C. 雜菌燴意粉	3. 熱咖啡
D. 鮮茄牛肉飯	4. 凍檸茶
E. 菜遠排骨飯	5. 凍奶茶
F. 香辣海鮮炒烏冬	6. 凍咖啡
G. 咖喱雜菜飯	7. 凍檸蜜
H. 雜錦海鮮湯麵	8. 熱巧克力

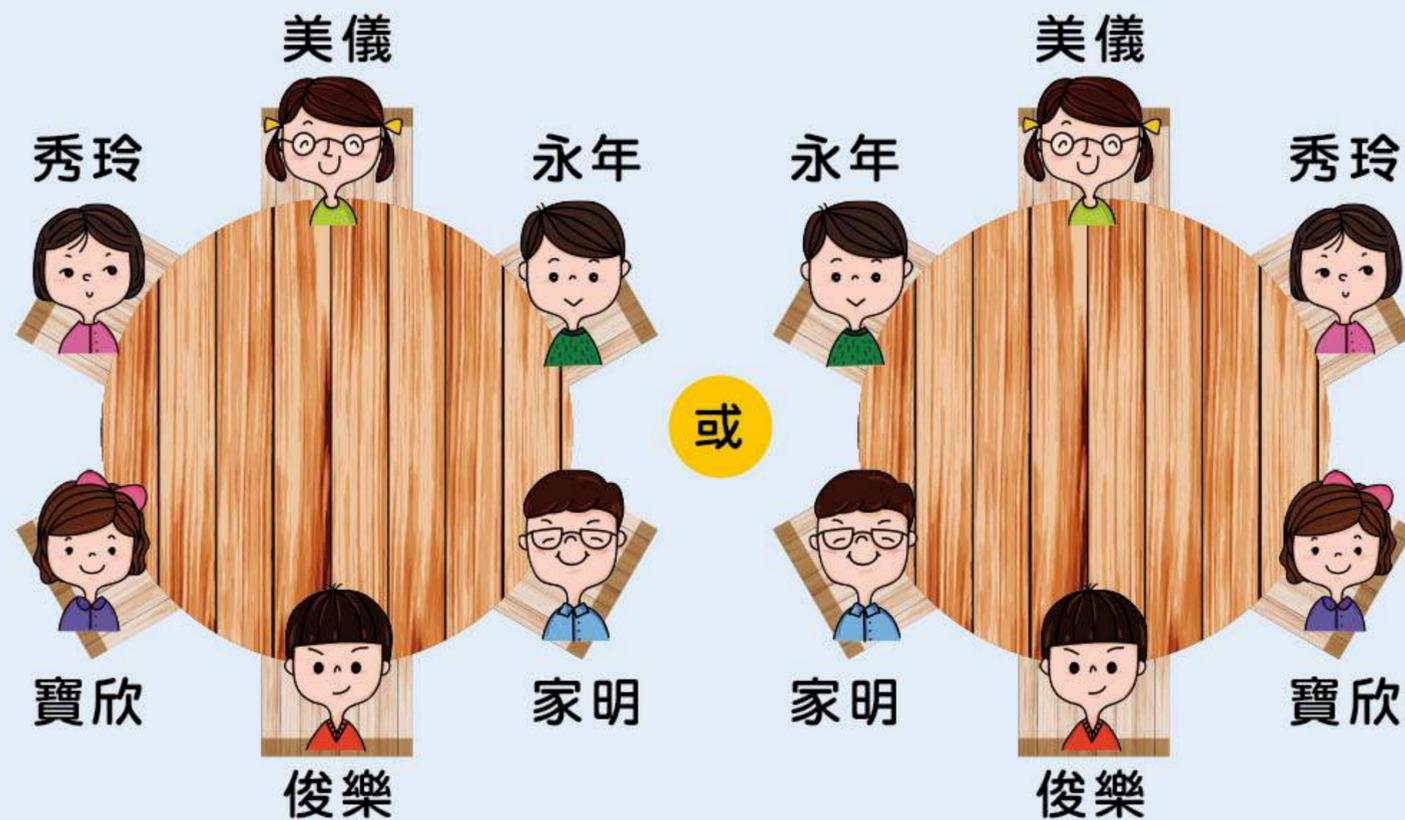
請為各人填上正確的飯盒和飲品。

(答案在第114頁)

	飯盒：	飲品：
張先生		
黃太太		
黃先生		
李先生		
盧先生		
陳女士		
陳先生		
伍先生		

答案

座無虛席



填充考考你

1. 333

2. 131

3. 456

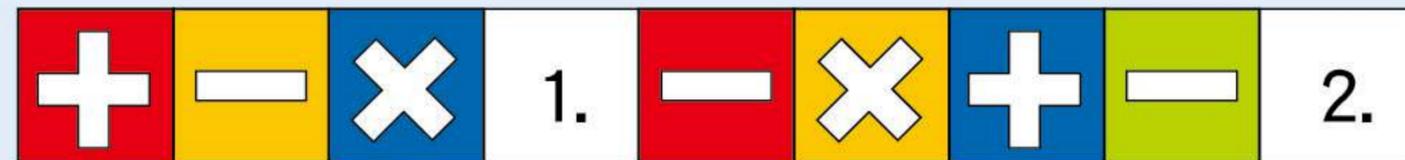
答案

排列有序

2	4	6	8
6	8	2	4
4	2	8	6
8	6	4	2

(這只是建議答案，可能還有其他數字組合。)

彩虹列車



睇餸食飯

冬菇蒸雞、粟米斑塊、雜菜粉絲煲、蒸水蛋

答案



座無虛席

	藍區	黃區	紅區
第五行			陸先生
第四行	洪小姐		黃女士
第三行	藍女士		
第二行			
第一行	李先生	白先生	張女士

舞台

填充考考你

- B. 油麻地
- C. 嘴唇
- A. 燕子

排列有序

1	3	5	7	9	0
7	9	0	1	3	5
3	5	7	9	0	1
9	0	1	3	5	7
5	7	9	0	1	3
0	1	3	5	7	9

(這只是建議答案，可能還有其他數字組合。)

答案



彩虹列車

+	-	×	1.
×			-
2.			3.
+	4.	-	+

睇餸食飯

他們應選哪個套餐？套餐C

李太太：C2. 雪菜肉絲米粉

余先生：C5. 沙律碎蛋三文治

葉女士：C1. 凱撒沙律

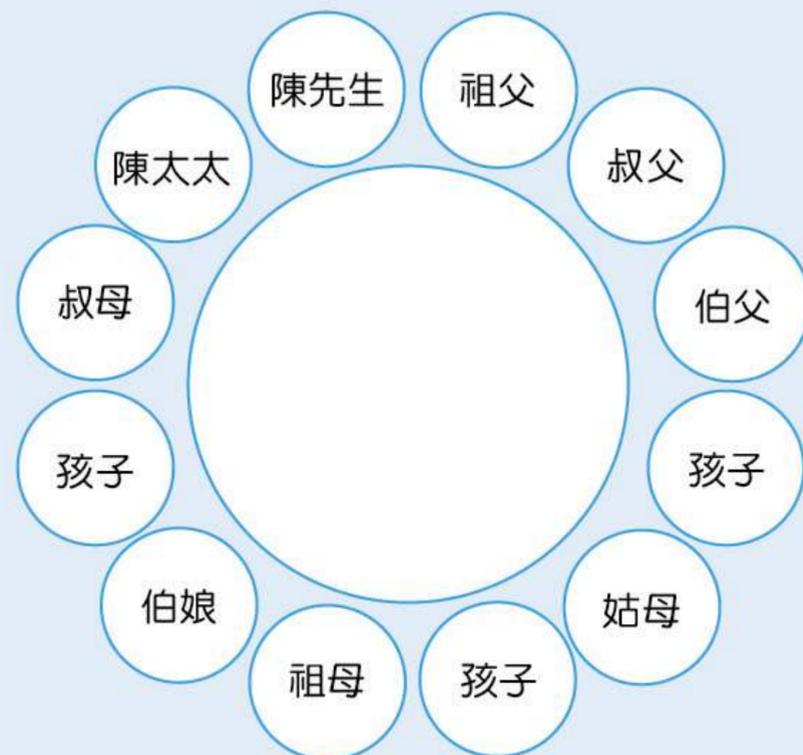
羅先生：C3. 春卷拼咖喱角

陳女士：C4. 鮮果蛋糕

答案



座無虛席



填充考考你

- ★ ◆ ● | ★■◆● | ★■◆ ● | ★■ ◆ ●
- 2、4、6 | 3、6、9 | 4、 8、12
5、10、 15 | 6、12、 18
- 紫 白黃紅藍 | 紫 白 黃紅藍 | 紫白 黃 紅藍
 紫白黃 紅 藍 | 紫白黃紅 藍

答案



排列有序

3 ♠	2 ♦	5 ♣	4 ♥
5 ♥	4 ♣	3 ♦	2 ♠
4 ♦	5 ♠	2 ♥	3 ♣
2 ♣	3 ♥	4 ♠	5 ♦

彩虹列車

+	2.	×	+	1.	×	+	6.
3.							×
—							+
4.							5.
7.							×
—	+	×	—	+	×	—	+

答案



睇餸食飯

	飯盒：	飲品：
張先生	B. 香煎芙蓉蛋飯	3. 熱咖啡
黃太太	C. 雜菌燴意粉	2. 熱檸茶
黃先生	G. 咖喱雜菜飯	8. 熱巧克力
李先生	D. 鮮茄牛肉飯	6. 凍咖啡
盧先生	E. 菜遠排骨飯	1. 熱奶茶
陳女士	A. 乾炒牛河	4. 凍檸茶
陳先生	F. 香辣海鮮炒烏冬	7. 凍檸蜜
伍先生	H. 雜錦海鮮湯麵	5. 凍奶茶

今晚我做東

請利用本餐單進行此練習：

耆智園茶餐廳			
飲品	凍	熱	各式包點
咖啡	11	9	奶醬多士 8
奶茶	11	9	奶油多士 7
鴛鴦	13	10	西多士 20
朱古力	14	11	雞蛋三文治 16
杏仁霜	15	13	油占多士 9
檸茶/檸水	15	13	火腿雞蛋三文治 18
檸蜜	15	13	酥皮蛋撻(2件) 8
龍鳳檸樂	16	—	雞尾包 5
鮮奶	16	12	奶油豬仔包 6
滾水蛋	—	13	餐包 4
紅豆冰	20	—	菠蘿包 4
			菠蘿油 6
			豬扒包 13
廚師精選			
沙嗲牛肉麵	22		黑椒豬扒炒意粉 24
五香肉丁炒麵	28		咖喱牛腩撈麵 23
燉雞湯飯	51		XO醬海鮮炒烏冬 30
乾炒牛河	31		鹹魚雞粒炒飯 28
星州炒米	27		雪菜肉絲炒米 26
鮮茄牛肉飯	23		

今晚我做東

難度



如果你有\$100，想請朋友喝飲料，每個人的飲品**不可以重複**，請以**心算**計算你最多可以買多少杯**凍飲**？
(答案在第 137 頁)



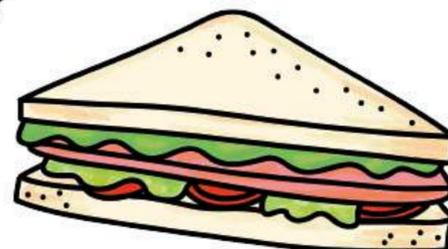
難度



你跟陳太太、陳先生一起到茶餐廳吃午餐，大家選了不同的食物：

- 你選了五香肉丁炒麵和熱檸茶
- 陳太太選了雞蛋三文治和熱朱古力
- 陳先生選了星州炒米和凍檸茶

請以**心算**計算結帳時你應付多少錢？
(答案在第 138 頁)



難度



你有\$100，要請五個人去耆智園茶餐廳吃下午茶；

- 有兩個人只選熱飲；
- 有三個人點熱飲和食物；
- 你自己只點冷凍飲品；
- 所有飲品和食品**不能重複**；
- 你負責決定點選甚麼飲品和食物，並用最少的金錢，你會怎樣選擇？

(答案在第 139 頁)

飲品： 1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____

食品： 1. _____
 2. _____
 3. _____

合共： _____



埋單找數

難度



你跟三位朋友到耆樂茶餐廳吃早餐，請以心算為大家計算應付的金額。

帳單一

耆樂茶餐廳

蛋撻 \$8
熱奶茶 \$9

合共：_____

帳單二

耆樂茶餐廳

雞尾包 \$5
餐包 \$4
凍杏仁霜 \$15

合共：_____

帳單三

耆樂茶餐廳

奶醬多士 \$8
凍咖啡 \$11

合共：_____

帳單四

耆樂茶餐廳

腿蛋三文治 \$18
烘底 \$1
熱咖啡 \$9

合共：_____

(答案在第137頁)

難度



李先生和三個孩子到耆樂茶餐廳吃飯，但忘記帶錢包，幸好遇到鄰居黃太太，先替他們付款。

耆樂茶餐廳

熱檸蜜	\$13
凍朱古力	\$14
凍檸茶	\$15
雞蛋三文治	\$16
葡式蛋撻、叉燒餐包	\$17
凍檸蜜	\$14
冬瓜火腿肉粒泡飯	\$32
XO醬海鮮炒烏冬	\$35
金菇田雞煲仔飯	\$41

請以心算計算李先生需歸還多少錢給黃太太？_____

(答案在第138頁)

埋單找數

難度



今天中午，你約了幾位朋友到耆樂茶餐廳午膳。在結帳時，你發現新來的夥計好像計錯數，快點找出有問題的帳單，並計算正確金額。

帳單一

耆樂茶餐廳	
檸樂煲薑	\$21
豬扒包+奶醬多	\$21
沙嗲牛肉公仔麵	\$22
凍檸茶	\$13
雜果賓治	\$21
	\$98

帳單二

耆樂茶餐廳	
冬瓜火腿肉粒泡飯	\$32
紅豆冰	\$20
乾炒牛河	\$31
鹹魚雞粒炒飯	\$28
黑椒豬扒炒意粉	\$24
	\$145

帳單三

耆樂茶餐廳	
星州炒米	\$27
鮮茄牛肉飯	\$23
凍鴛鴦	\$13
葡式蛋撻	\$10
可樂	\$8
	\$71

帳單四

耆樂茶餐廳	
黑椒豬扒炒意粉	\$24
凍奶茶	\$11
海南雞飯	\$50
乾炒牛河	\$31
豬扒包	\$13
	\$125

有問題的帳單是：_____

各帳單的正確金額應是：_____

(答案在第139頁)

格價專家

此練習不可使用計數機等計算工具。

難度



你到超級市場購買以下貨品，請圈出以下幾種食物中每件平均價格較低的貨品，並計算總數。（購買數量不限）

1A



花生油 \$65/2支

1B



花生油 \$96.9/3支

2A



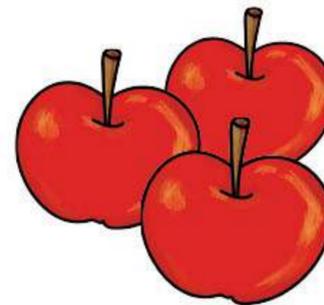
午餐肉 \$54/2罐

2B



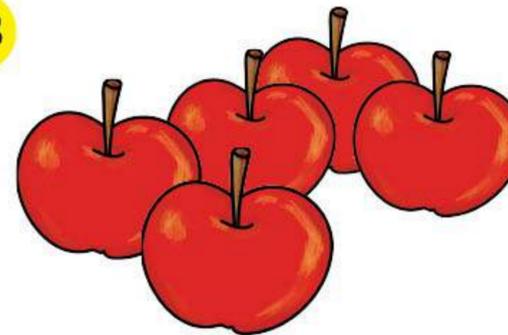
午餐肉 \$87/3罐

3A



蘋果 \$12.9/3個

3B



蘋果 \$25/5個

4A



杯麵 \$12/2杯

4B



杯麵 \$26/4杯

合共應付：_____

(答案在第137頁)

格價專家

難度



請比較以下食品的價錢，選擇應分別在甲士多和乙士多購買哪些食物，並計算應付金額。

(答案在第138頁)

甲士多



雞蛋
\$12/8 隻



牛奶
\$12.9/3 盒



檸檬茶
\$12/6 盒



粟米粒
\$12.8/2 盒

乙士多



雞蛋
\$10.9/10 隻



牛奶
\$14.8/4 盒



檸檬茶
\$18.9/9 盒



粟米粒
\$18/3 盒

在甲士多買：_____ 合共應付：_____

在乙士多買：_____ 合共應付：_____

小提示：

- 先跟從指示用心算，如果感到困難，可用紙和筆幫助運算。
- 看清楚題目，逐步解難，不要一次過處理幾個問題，例如：



1. 先比較兩間士多的雞蛋
2. 在較平的一款上做記號
3. 再做牛奶、檸檬茶等……如此類推
4. 計算所有做了記號的貨品的總和

計數和日常生活一樣，記得循序漸進，一心多用有時會令自己更加混亂。

格價專家

難度



請比較三間超市刊登的報紙廣告，決定你要到哪間超市購買以下的食品和用品：

*須購買平均價格最低的貨品，購買數量不限。

- 沙甸魚
- 粟米粒
- 奇異果
- 蘋果
- 牛奶
- 雞蛋
- 檸檬茶
- 生抽

請列出應在各個超級市場要買的東西，並計算總額：

甲超級市場：_____

合共應付：_____

乙超級市場：_____

合共應付：_____

丙超級市場：_____

合共應付：_____

(答案在第139頁)

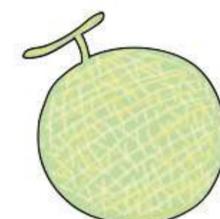
甲超級市場



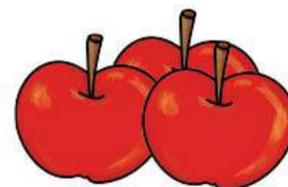
橙 \$12.3/3個



粟米粒 \$11.2/2盒



蜜瓜 \$19.2/個



蘋果 \$10.8/3個



沙甸魚 \$21.9/3罐



杯麵 \$16.2/3杯



生抽 \$9/支



牛奶 \$11.6/2盒



檸檬茶 \$13.2/6盒

格價專家

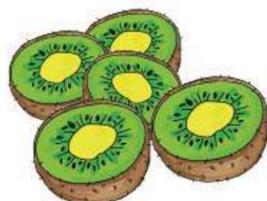
乙超級市場



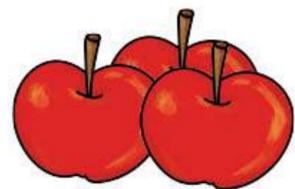
檸檬茶 \$21.6/9盒



生抽 \$22/2支



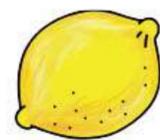
奇異果 \$11.5/5個



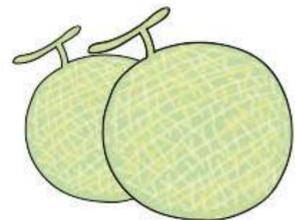
蘋果 \$19.8/3個



粟米粒 \$16.5/3盒



檸檬 \$3.8/個



蜜瓜 \$38/2個



杯麵 \$10.8/2杯



牛奶 \$18/3盒



雞蛋 \$14.6/10隻



沙甸魚 \$8/罐

買三送一

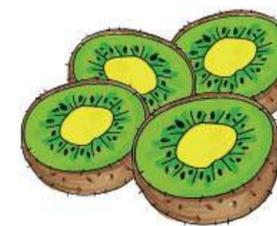
丙超級市場



檸檬茶 \$15/6盒



生抽 \$20.8/2支



奇異果 \$9.6/4個



粟米粒 \$5.4/盒



蜜瓜 \$19.5/個



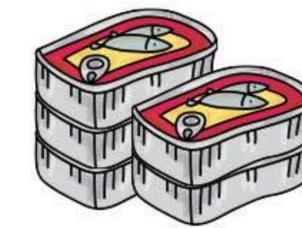
杯麵 \$15.9/3杯



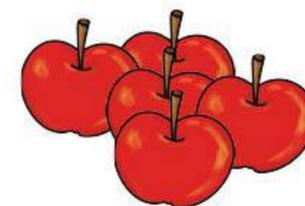
牛奶 \$16.5/3盒



雞蛋 \$12/8隻



沙甸魚 \$35.5/5罐

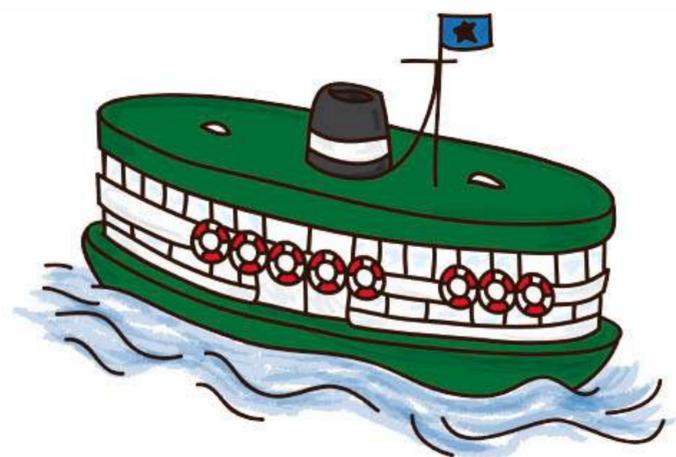


蘋果 \$17.5/5個

出門行大運

車費表

地點	港鐵	巴士	渡輪
觀塘↔荃灣	\$9.1	\$8.4	—
觀塘↔尖沙咀	\$7.5	\$6.9	—
觀塘↔中環	\$12.8	\$9.8	—
尖沙咀↔荃灣	\$9.1	\$7.7	—
尖沙咀↔中環	\$8.8	\$9.3	\$2
中環↔荃灣	\$12.8	\$17.3	—



難度



陳先生今天要**乘坐港鐵**到幾個地方，請參考車費表替他計算車費的總支出：

1. 陳先生家住觀塘，他上午約了朋友在尖沙咀「飲早茶」；
2. 之後他要從尖沙咀到荃灣，取回要修改的衣服；
3. 於下午一時，陳先生回家吃午飯。

請問陳先生共用了多少車費？

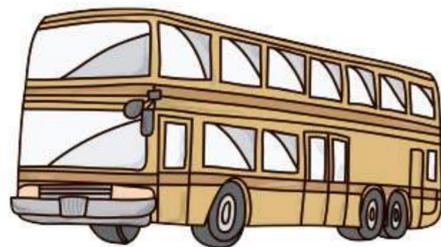
(答案在第137頁)

出門行大運

難度



1. 黃先生和黃太太今早由荃灣的家出發，先乘坐港鐵到觀塘探望朋友。
2. 然後黃先生由觀塘乘坐港鐵到中環聽健康講座。
3. 黃太太則乘坐巴士到尖沙咀的藝術館看展覽。
4. 黃先生聽完講座後決定坐渡輪到尖沙咀會合黃太太吃下午茶。
5. 最後他們一起坐港鐵回家。



請計算：

黃先生用了多少車費？ _____

黃太太用了多少車費？ _____

二人共用了多少車費？ _____

(答案在第 138 頁)

小提示：

如在難度  遇到困難，可以試用下表幫忙，將黃先生及黃太太的車費逐項列出：



黃先生	
車程	車費

黃太太	
車程	車費

出門行大運

難度



黃先生和黃太太想節省車費，請替他們揀選車費較便宜的交通工具，進行難度  活動。

請計算黃先生及黃太太今天的交通費用支出：

黃先生用了多少車費？

黃太太用了多少車費？

二人共用了多少車費？



(答案在第 140 頁)

利利是是

難度



農曆新年將至，李太太將派發以下數量的「利是」(紅包)：

二十封 \$100 三十封 \$50 五十封 \$20

請問她共需用多少錢？

(答案在第 137 頁)

難度



陳太太和陳先生預計用 \$2,800 派發「利是」。

- 他們每人向四名兒女派發 \$50；
- 然後每人再向六名孫兒各派發 \$100；

請問他們剩餘多少錢派發「利是」給其他人？



(答案在第 138 頁)

利利是是

難度



黃太太和黃先生預計用 \$3,800 作派發「利是」之用：

- 他們每人向三名兒女各派發 \$100 利是；
- 然後每人再向四名孫兒各派發 \$200 利是；
- 另預備 \$50 利是二十封；
- 餘下的錢用作 \$20 利是。

請問他們於以上各細項的支出是多少？

另可派發多少封 \$20 利是？

(答案在第 140 頁)

答案



今晚我做東

7 杯

$$(\$100 - \$11 - \$11 - \$13 - \$14 - \$15 - \$15 - \$15 = \text{剩餘 } \$6)$$

埋單找數

$$\text{帳單一: } \$8 + \$9 = \$17 \quad \text{帳單二: } \$5 + \$4 + \$15 = \$24$$

$$\text{帳單三: } \$8 + \$11 = \$19 \quad \text{帳單四: } \$18 + \$1 + \$9 = \$28$$

格價專家

較便宜的貨品是：1B, 2A, 3A, 4A

$$\text{總數: } \$96.9 + \$54 + \$12.9 + \$12 = \$175.8$$

出門行大運

觀塘 → 尖沙咀 (港鐵 \$7.5)

尖沙咀 → 荃灣 (港鐵 \$9.1)

荃灣 → 觀塘 (港鐵 \$9.1)

$$\text{合共: } \$7.5 + \$9.1 + \$9.1 = \$25.7$$

利利是是

$$(20 \times \$100 = \$2,000) + (30 \times \$50 = \$1,500) + (50 \times \$20 = \$1,000) = \$4,500$$

答案



今晚我做東 $\$28 + 13 + \$16 + \$11 + \$27 + \$15 = \110

埋單找數 $\$13 + \$14 + \$15 + \$16 + \$17 + \$14 + \$32 + \$35 + \$41 = \197

格價專家	在甲士多買	<u>檸檬茶</u>	應付	<u>\$12</u>
	在乙士多買	<u>鮮奶、雞蛋和粟米粒</u>	應付	<u>\$43.7</u>

出門行大運

黃先生：	黃太太：
荃灣→觀塘(港鐵 \$9.1)	荃灣→觀塘(港鐵 \$9.1)
+ 觀塘→中環(港鐵 \$12.8)	+ 觀塘→尖沙咀(巴士 \$6.9)
+ 中環→尖沙咀(渡輪 \$2)	+ 尖沙咀→荃灣(港鐵 \$9.1)
+ 尖沙咀→荃灣(港鐵 \$9.1)	
<u>共 \$33</u>	<u>共 \$25.1</u>
二人合共 \$58.1	

利利是是

兒女： $\$50 \times 4 \times 2 = \400
 孫兒： $\$100 \times 6 \times 2 = \$1,200$
 (由於陳太太和陳先生各要派發一封利是，所以要乘二。)
 可用作派發「利是」給其他人的金額：
 $\$2,800 - \$400 - \$1,200 = \$1,200$

答案



今晚我做東

- 飲品：熱咖啡 \$9 + 熱奶茶 \$9 + 熱鴛鴦 \$10 + 熱朱古力 \$11 + 熱鮮奶 \$12 + 凍咖啡/凍奶茶 \$11
- 食品：餐包 \$4 + 菠蘿麵包 \$4 + 雞尾包 \$5

合共：\$75

埋單找數

有問題的帳單	正確金額
帳單二	\$135
帳單三	\$81
帳單四	\$129

格價專家

甲超級市場	乙超級市場	丙超級市場
檸檬茶(\$13.2)	沙甸魚(\$24)	牛奶(\$16.5)
生抽(\$9)	奇異果(\$11.5)	粟米粒(\$5.4)
	雞蛋(\$14.6)	蘋果(\$17.5)
合共 \$22.2	合共 \$50.1	合共 \$39.4

答案



出門行大運

黃先生的車費：

荃灣→觀塘(巴士 \$8.4)

觀塘→中環(巴士 \$9.8)

中環→尖沙咀(渡輪 \$2)

尖沙咀→荃灣(巴士 \$7.7)

合共：\$27.9

黃太太的車費：

荃灣→觀塘(巴士 \$8.4)

觀塘→尖沙咀(巴士 \$6.9)

尖沙咀→荃灣(巴士 \$7.7)

合共：\$23

二人合共 \$50.9 車費

(黃先生從觀塘至中環的一段，若先坐巴士到尖沙咀，再從尖沙咀轉乘渡輪，可再節省 \$0.9。)

利利是是

黃太太及黃先生每人向

- 三名兒女各派發 \$100 利是： $\$100 \times 3 \times 2 = \600
- 四名孫兒各派發 \$200 利是： $\$200 \times 4 \times 2 = \$1,600$

另預備 \$50 利是二十封： $\$50 \times 20 = \$1,000$

餘下的錢用作 \$20 利是： $\$3,800 - \$600 - \$1,600 - \$1,000 = \$600$

可派發多少封 \$20 利是？ $\$600 \div \$20 = 30$ 封

輕度認知障礙人士及腦退化症的患者會出現不同程度的溝通障礙，例如難於理解其他人的說話內容（Receptive Aphasia）或是難於表達自己的需要（Expressive Aphasia）。患者往往會因為誤解別人的訊息或不能表達自己的需要而產生負面的情緒，甚至影響與人相處時的關係。由於機構同工或家屬照顧者在日常的工作和生活中亦有許多和患者溝通的時候，所以加強彼此的溝通是重要的。大家可以參考以下的小貼士以改善溝通：

1. 營造一個理想的溝通環境。減少環境內的噪音，例如調低收音機或電視的聲響，或在較少活動或人流的情況下溝通，便可改善患者的集中力。
2. 避免糾正或責備患者，令其產生負面的感覺。要耐心聆聽患者想表達的訊息，需要時給予簡單的選擇，並多讚賞患者。
3. 了解患者的背景及需要，例如何時需要協助患者如廁，其他的身體或心理的需要等亦有助照顧一些難於表達的患者。
4. 按患者的能力簡化指示，例如一句說話只包含一個問題或指示，並提供簡單的選擇，例如「你想吃橙或蘋果？」的提問方式會比「你想吃甚麼水果？」為佳。
5. 運用身體語言，如患者不能明白洗澡的指示，可嘗試展示毛巾或做洗澡的動作令患者明白。
6. 使用確認治療的方法，如患者的內容不符合現實，照顧者應盡量了解說話背後的訊息及感受。例如患者想找一個已去世的親人，首先應了解患者的心理情況，例如他是否處於恐懼或不安的狀態，從而再安撫其情緒。
7. 說話語調保持平穩及緩慢。
8. 面向患者，取得眼神接觸，需要時以手輕觸患者的手臂以取得其注意。
9. 說話時間不宜太長，因患者的集中能力較低。
10. 注意患者的聽力有否下降，是否需要使用助聽器。

忘了……

在街市，買甚麼？

在家中，眼鏡放在哪裏？

在廚房，關掉煮食爐？

在街上，那個熟悉的朋友的名字？

忘不了屬於我的……

夢想、成就、能力、

群體、擔憂……

保護腦部健康和如何減低腦部退化乃近年熱門的話題，不同研究均提倡多元化的智能提升訓練，期望能有效減慢智能衰退及促進自我身、心、靈的健康。

現在，誠邀您把握機會參加「健腦俱樂部」，多關愛自己，保護您的腦部，提升全人健康。

健腦俱樂部會讓您透過不同的互動學習、堂上的持續訓練、加上您的積極及投入參與，和生活上的應用實踐，令您的記憶力加以增長及保持身心健康！

記憶訓練

- 學習多種記憶法
- 每天有不同主題的訓練，內容圍繞日常生活，為參加者提供有趣及互動的記憶練習，以便應用於生活中。

內容

健腦運動

- 進行不同的健腦運動，幫助增強記憶力、保持身體靈活性、延緩衰退情況，例如：健腦操、耆智操等。

鬆弛有法

- 學習本地及外國有效的身心健康方法，例如：靜觀方法、幫助處理失眠的方法等。

對象

- 50歲以上及對健腦有興趣人士
- 能書寫及閱讀簡單中文

形式

遊戲、堂上練習、小組討論等

查詢及報名

2636-6323

書名：健腦全攻略 I——適合有興趣健腦之人士的練習

系列：華人長者系列

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：2014年1月

ISBN：978-988-18206-7-9

賽馬會耆智園已盡力確保本書的資料準確，但本機構並不對該等資料的準確性作出任何明示或隱含的保證，並且不會對任何錯誤或遺漏承擔責任，包括因使用本書而引致的損失或損害。

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、思考力及表達能力等。



「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：\$250.00

ISBN 978-988-18206-7-9



9 789881 820679

版權所有 不得翻印
All Rights Reserved