

耆智

遊

樂

園

II

華人長者
健腦系列

50 個給中期痴呆症患者的
全腦活動



賽馬會耆智園
Jockey Club Centre for Positive Ageing



序

賽馬會耆智園於2008年年中，曾出版一本名為《華人長者健腦系列——50個長者健腦遊戲》的書籍，以協助服務長者的同工、照顧者等，策劃適合輕度認知障礙或早期痴呆症病患者的健腦遊戲。該書出版至今，已累積售出接近五百本，我們亦收到不少海外華人服務機構的查詢及訂購，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，以惠及中期（甚或後期）的痴呆症病患者。為此，經過逾半年時間的資料搜集、整理和試行，新一本遊戲冊終於面世，名為《50個給中期痴呆症患者的全腦活動》。本書出版的目的，旨在透過簡單理論輔以活動例子，以輕鬆實用的手法，帶出如何策劃及帶領適合中期痴呆症病患者的活動。

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，中期病患者更慢慢失去自我照顧能力，而溝通能力亦開始受損，這為照顧工作帶來不少挑戰。為此，賽馬會耆智園多年來致力提供優質服務予痴呆症病患者及其家屬，以改善患者的生活質素，並透過訓練及社區活動，增加普羅市民對此疾病的認識，以及推廣以實證為本的痴呆症照顧工作。

本人謹代表賽馬會耆智園，多謝本園各長者，協助進行活動測試，以確保活動有效和充滿趣味，並感謝有關家屬同意拍攝工作。本人期望，本書能造福香港以至華人社會，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
「全腦活動」好處多	3
讓我做一點事！	4-9
活動策劃一：能力為本的評估	10-13
活動策劃二：環境和物品的配合	14-17
活動策劃三：患者與照顧者的互動	18-25
推行活動須知——耆智園的經驗分享	26-29
40個小組全腦活動	30-111
10個單對單全腦活動	112-133
衡量活動成效的標準	134-135
道具設計小貼士	136-137
參考資料	138
索引	139-141
敬老護腦小貼士	142
賽馬會耆智園的服務	143

「全腦活動」好處多

提起書名《50個給中期痴呆症患者的全腦活動》，你會聯想起甚麼？究竟甚麼是「全腦活動」？其實「全腦活動」泛指任何涵蓋記憶力、辨識力、理解力、策劃能力、語言或學習能力等智能元素的活動。本書的策劃團隊借用了美國哈佛大學教育研究院的心理發展學家霍華德•加德納(Howard Gardner)提出的「多元智能」理論以及艾琳•艾斯納(Eileen Eisner)的「能力為本的程序設計」理論(Strength-based Programming)，設計出符合音樂智力、運動智力、人際智力、邏輯數理智力等智力元素的活動。

根據我們多年策劃及推動活動的經驗，甚少有一種活動只涉及一項智能訓練，大多活動均涵蓋最少兩項智能元素，使參加者在活動中同時訓練多項智能，此乃「全腦活動」的其中一個好處，例如書中的「紅黃藍綠球」活動，便集合了運動智力、音樂智力、邏輯數理智力及人際智力四項智力元素。當然，「全腦活動」的好處還有很多，與單一訓練某項智能的活動相比，「全腦活動」的趣味性更高、變化更大，帶領者亦可根據經驗及對活動的掌握，提升或減低活動的難度，從而創作出一套適合病患者的活動秘笈。

帶領活動的同工除了需要掌握帶領的技巧及知識外，筆者認為帶領者能認識及關愛病患者，以及瞭解痴呆症病對患者的身心影響同樣重要。筆者有幸代表機構出席剛於新加坡舉行的「第24屆國際老年痴呆症會議」。會議上，一名患有六年痴呆症病的前任心理學家理查•泰勒(Richard Taylor)表示，希望大家多瞭解痴呆症病帶給病患者的挫敗及影響，並呼籲世人還患者一份尊重，讓病患者過着有意義的生活(Everyone needs a purposeful and purpose-filled life)。

尋找適合長者參與的「健腦活動」，是本園出版上一本遊戲冊的目的。筆者期望藉着出版新一本遊戲冊，還痴呆症患者一份應有的尊嚴，使他們晚年活得充實及精采。

何貴英
賽馬會耆智園總經理

讓我做一點事！

痴呆症怎樣影響患者？有甚麼能幫助他們適應疾病？

艾爾斯•斯蒂曼(Els Steeman) 及他的同僚於2006年發表了一份統合質性研究分析報告(Qualitative Studies Meta-analysis Reviews)¹，當中他們合共分析了三十三份於1999年1月至2004年10月發表、有關早期痴呆症患者生活(Living With Early-stage Dementia) 的報告，總結痴呆症對患者的影響：

- 他們失去參與有意義的活動以及與他人保持關係的機會

Loss of meaningful activities may occur, along with loss of meaningful relationships, as opportunities to reach out to others are lost

- 失去自主使患者失去自信及改變對自己的看法

Losing control may result in loss of self-esteem and a changing sense of self

- 他們常提及伴隨着記憶衰退而出現的情感包括惱怒、挫敗、迷惘和驚慌

Different feelings commonly accompany memory loss: irritation, frustration, uncertainty, or fear are frequently mentioned

- 不被理解、不被支持、不被接納及被忽略引致患者感到被異化和孤獨

Feeling misunderstood, unsupported, unaccepted, or ignored by others may lead to feeling of alienation and loneliness

- 由於感到被他人輕視和失去自主能力而引發憤怒

Anger may arise from feelings of devaluation and being out of control

- 痴呆症患者掙扎求存，一方面適應痴呆症帶來的種種改變，一方面盡力去維持自尊和自我

People with dementia struggle to hold on to their identity, simultaneously, they try to adjust to the changes dementia produce

而他們普遍認為以下的方式能幫助他們面對痴呆症：

- 讓他們感到有歸屬感和被愛

Having a sense of belonging and being loved

- 自己被理解、接納及尊重

Being understood, accepted and valued as an individual

- 能參與有樂趣和有意義的活動，而當中獲得他人的支持

Being included in enjoyable and meaningful activities and feeling supported

- 患者期望能維持他們舊有的生活方式，盡力做他們能做的事²

They wish to continue the lifestyle that they had become accustomed to over the years... “People trying to continue to do as much as they can do.”

以上是一群患者在他們患病的早期，在他們尚能清楚表達思想和感受時所提供的資料，可以說疾病一點一點將他們的能力帶走，但只要他們還有能力，患者仍然希望如常投入生活中（Engagement and involvement），因為在生活中他們找到生存的意義，能夠付出愛和被愛。

患者所作的都是圍繞他們這些需要（Wants），相信即使踏入疾病的中期，患者對繼續參與和投入生活各式活動的需要仍然是不變的。



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

殘而不廢

面對疾病引致的殘障可以用輔助器具或減低活動的要求來應付，使人不至於因殘障而完全依賴他人生活。例如視力衰退，可以戴眼鏡輔助，又或者加強光線、放大文字圖片，來減低活動對視力的要求。同一道理，面對記憶衰退，可用筆記簿等輔助物品、簡化生活日程等等以應付認知障礙[#]。可是隨着痴呆症日漸嚴重，認知障礙亦逐漸加深，患者越來越不能應付生活，甚至連如廁和吃飯都需要由別人安排的時候，有甚麼可以減輕殘障對他們的影響，令他們殘而不廢？

[#] 註：認知障礙是指因為缺乏思考、察覺、判斷或記憶等能力，以致失去應付日常生活的獨立能力的情況¹¹。

對於中期痴呆症患者來說，最重要的輔助器具是「照顧者」，其次是「活動」，第三是「環境」³。

1. 照顧者

照顧者包括家人、醫護和職員。隨着病情越見嚴重，患者在生活上需要越來越多的協助，最終需要全天候的全人照顧。照顧者對患者來說是生存的依賴和關鍵，他們需要一位瞭解疾病對他們認知功能影響的人，此人無論在溝通或安排生活上，都需要考慮他們的認知問題。一些實用的建議將於「活動策劃三：患者與照顧者的互動」中提供。

2. 活動

活動指患者喜歡而又有能力勝任的活動，缺乏其中一項都會引起反效果。活動的目的不只是消磨時間或者分散患者的注意力，而是讓患者實踐自己。有些患者常重複將物件數來數去、疊來疊去，反而不像以往喜歡看報紙、看電視，這可能是認知能力衰退的緣故，照顧者要接納他們的轉變，不要貶視他們的舉動；反之可安排性質類似的活動給他們，例如摘菜和抹杯碟等。做任何事都要先明白和理解才能夠投入，簡單重複的程序、熟悉的方法和用具都能令患者較容易掌握和投入活動。詳細建議將於「活動策劃一：能力為本的評估」中提供。

3. 環境

患者身處的環境和身邊人的活動對患者都有影響；減少雜物和噪音、簡化生活日程和控制人流均有效減低環境對患者的不良影響，有助患者保持專注、理解事物、作出正確判斷和反應。有關建議將於「活動策劃二：環境和物品的配合」中探討。

安排活動為照顧的必要考慮

安排活動如安排患者的起居飲食一樣重要。再者，活動為患者亦帶來很多好處。^{4,5}

無論患者的認知障礙有多嚴重，都需要參與活動，從生活中獲取意義。而如何為患者安排合適的活動是本遊戲冊希望帶出的核心訊息。為中期痴呆症患者安排活動並非難事，只要掌握一些知識和溝通技巧就可以，我們將以四個章節來為大家逐步講解安排活動及需要注意的事項，又提供共五十個為中期痴呆症患者而設計的活動供讀者參考（當中四十個活動為小組活動，適合院舍使用；另外十個為個人活動，除適合院舍使用外，也適合家居人士使用）。在最後兩個章節，我們會為大家解釋釐定活動成效的標準及分享耆智園在設計活動物品上的經驗，誠心希望每位組員都能活躍安享晚年，開心度過每一天。

李仲欣
職業治療師



活動策劃一：能力為本的評估

要安排活動必先要知道患者能夠做甚麼和喜歡做甚麼。

患者能力評估：

現時有很多評估工具幫助我們瞭解患者的問題和其嚴重程度，但當中只有少數的評估工具提供有系統的方法，評估認知障礙患者「能做甚麼」。

普爾活動程度評估工具 (Pool Activity Level Instrument)^{6, 7} 是其中一個為老年痴呆症患者而設計的「能力評估」工具，由照顧者透過觀察患者日常生活的表現，測度患者參與活動的能力。作者傑克•普爾 (Jackie Pool) (1999, 2002) 根據痴呆症患者參與活動能力將他們分為四類：

- 患者能按部就班、一步一步地按指示完成活動，並因為能達到活動目標而感到高興

> 能參與預先計劃好的活動
(Planned Activity Level)



- 患者以參與為樂，尤其喜歡於熟悉的環境中參與熟悉的項目，他們享受活動的過程，但不理會活動的目標及成果

> 能參與探索性的活動
(Exploratory Activity Level)



- 患者參與活動主要為滿足活動身體及享受從感官刺激得到的滿足，患者非但不介意成果，更加對重複的步驟樂此不疲

> 能參與感官性的活動 (Sensory Activity Level)



- 患者對周圍環境的反應 (如眨眼、轉面向聲源) 純粹基於本能反應

> 能運用本能反應的活動 (Reflex Activity Level)



照顧者應就患者的能力，安排與患者能力匹配的活動。中期的老年痴呆症患者多能參與「探索性的活動」和「感官性的活動」；如在帶組員帶領的情況下，亦可參與「預先計劃好的活動」。有關活動的例子可參閱「40個小組全腦遊戲」及「10個單對單全腦遊戲」兩章。



患者愛好的評估：

另外，有一種稱為「能力為本的評估」(Strength-based Assessment)⁸的行為觀察方法，讓照顧者能掌握患者「能做甚麼」及「喜歡做甚麼」。

「能力為本的評估」的基本概念，是相信每個人都有他的專長，如語文能力、肢體運動、韻律音樂、邏輯數字和人際溝通等。人會偏向從事與自己的專長有關的活動，因為那些活動特別容易帶給他們滿足感。照顧者只要平日細心觀察患者的行為和情緒反應，其實不難找出患者的專長和愛好。

患者愛好觀察表：

語言文字——患者對文字、語音、語意特別敏感，喜歡參與以下的活動：

- 玩文字遊戲
- 留心別人的談話，並會主動攀談
- 閱讀標語上的文字
- 看報章、雜誌

肢體運動——患者擅於運用身體、肢體及雙手，喜歡參與以下的活動：

- 散步、踏單車
- 球類活動
- 縫紉、編織、木工等手藝
- 舞蹈

韻律音樂——患者對旋律及歌曲有很好的反應，喜歡以下的活動：

- 唱歌、歌劇
- 詩詞、四字成語
- 打鼓、打拍子
- 聽歌、看歌劇

邏輯數字——患者喜歡參與有關數字運用和推理的活動：

- 數數目、運算
- 分類、排序
- 下棋、打麻雀、玩天九
- 拼圖、找不同

人際溝通——喜歡與人接觸，對別人的身體語言及表情敏感，關心他人的需要，他們喜歡參與以下的活動：

- 小組聚會
- 與人談天
- 幫助別人
- 與小孩子、寵物共處

個人自省——患者表現內向、有自己的個性及脾氣，他們有些時候喜歡單獨活動，他們喜歡參與以下的活動：

- 獨自一人
- 在旁觀察他人活動
- 裝扮自己
- 需要獨立作決定的活動

愛好自然——患者愛好自然，對有關自然的景、物有敏感的反應，他們喜歡參與具大自然氣息的活動：

- 觀賞雀鳥及動物
- 欣賞大自然景觀
- 喜愛色彩
- 陶瓷、花藝

照顧者只要在日常生活中多留意患者的表現，就可估計患者參與活動的能力(能參與預先計劃好的活動、探索性的活動、感官性的活動或運用本能反應的活動)，以及患者的喜好(語言文字、肢體運動、韻律音樂、邏輯數字、人際溝通、個人自省和愛好自然；患者可以同一時間有多種的喜好)，為患者安排參與既迎合愛好又切合能力的活動，好好安排他們的生活，使他們生活得愉快愜意。

李仲欣
職業治療師

活動策劃二：環境和物品的配合

環境的重要

環境塑造一個人的行為。

以下兩種環境有助患者容易投入及專注於活動中：

- 安靜整齊、有熟悉的人陪伴或
- 大伙兒一起做同一件事

環境	活動例子
安靜整齊、有熟悉的人陪伴	下棋、閱讀、習字、起居活動、日間中心的各項個別活動
大伙兒一起做同一件事	打麻雀、飲茶、硬地滾球、日間中心的各項小組活動

最基本當然要有合適的光線、氣溫、空間，同時避免不必要的人不停出入。

正所謂：「有良好的水質才有活潑的魚。」照顧者要盡可能提供上述的環境，照顧工作才會事半功倍，否則，儘管你下一番苦功安排各式各樣的活動，也不會有預期的效果，甚至事倍功半。



活動物品的配合

活動物品亦應算作一種環境因素，物品若安排得宜，絕對有助患者理解及掌握活動，亦能使他們投入其中。相反，沒有經過細心挑選和安排的活動物品，會影響患者的判斷、令患者分心或者構成潛藏的危機。

以下是一些關於選擇和安排活動物品的建議：

1. 選擇組員熟悉的物品（如：布、毛冷、木塊、紙）

- 運用患者的遠期記憶和程序性記憶，此舉既能提高患者自發參與活動的興趣，亦能運用其尚餘的能力。
- 設計涉及聽力的活動時，使用患者耳熟能詳的歌曲或熟悉的聲音等。
- 設計文字活動時，多使用俚語、成語、三字經、四字詞語等促發記憶（Priming）的文字。

2. 注意物件的體積、外形、顏色

- 患者因認知障礙，有可能錯認或錯用物品，照顧者尤其要小心，別讓患者錯誤吞食活動物品。
- 在安排活動物品時，要選擇最常見、體積大、顏色鮮明的物品，幫助患者辨識和正確運用物品。



3. 安排患者熟悉或易於理解的活動

由於患者的短期記憶嚴重受損，理解能力有限，不能邊聽指示邊參與活動，學習新事物和應用新學習的方法對他們而言非常困難，所以照顧者在安排活動時需要考慮患者的能力，選擇患者熟悉或簡單易明的活動，例如編織等日常生活能接觸的活動，務求使患者能在最少的指示下自發參與。除非活動以小組形式進行，由照顧者陪伴參與及解釋活動詳情，否則只會令患者越來越混亂。

4. 安排能即時辨出對與錯的活動

活動最好能即時讓患者知道對或錯，讓他們自發作出修改，例如拼圖。



5. 物品能容許「重複步驟」及「出錯重頭再來」

例如織竹蓆，即使患者織錯了，也可拆掉重新編織，但如果織冷衫，患者要改正就沒那麼容易了，這或會令患者不知所措，甚至在自行改正的過程中，越改越混亂。



6. 減少使用符號或數字，選擇能提供豐富的視覺、觸覺及嗅覺等感官刺激的物品，再配合動作運用

活動鼓勵患者運用尚餘的能力而非已受損的認知。



7. 清晰明確地展示物品

- 用大小適中的塑膠容器盛載活動物品，合適的容器可作為活動的提示。
- 按活動的程序，將物品有系統地放於患者面前，提示患者活動的次序。
- 活動物品可一套一套的存於透明膠箱內，一目了然。
- 照顧者可將活動物品放於當眼處，引導患者自發取用物品，參與不同的活動。

李仲欣
職業治療師

活動策劃三：患者與照顧者的互動

一位善解人意的照顧者能帶動患者投入活動中。

「善解人意」即能瞭解認知障礙對患者的影響，從而調低自己的要求，注意措詞和表達方式，投其所好使患者願意合作，樂意參與。

認知障礙對患者的影響⁹

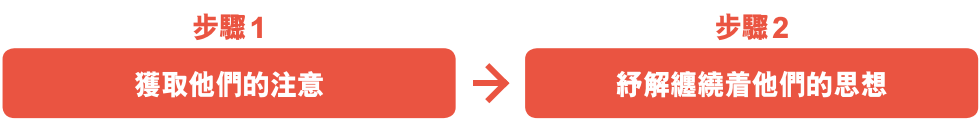
- 專注力下降，容易分心
- 越來越健忘（因短期記憶受損）
- 語言能力改變（難以找出合適的詞彙、難以記住名稱、忘記自己剛才說過的說話）
- 混亂（不知身在何處、日夜顛倒），有時錯認熟悉的人
- 性格、行為和情緒轉變（多疑、過敏、焦慮及容易產生挫敗感、出現不安、遊走行為）
- 錯誤運用物件和工具
- 即使從事熟悉的活動都感到越來越困難
- 感知改變（Perception）（即透過五官理解環境的能力改變）
- 理解能力受損，判斷事情有偏差
- 控制情緒的能力下降

事實上他們常處於一個迷惘的狀態，也會因為自己所犯的失誤感到不安，照顧者需要設法避免這惡性循環，其中一個實際可行的方法是按患者的能力和喜好安排作息有序的生活日程，幫助他們以平穩、愉悅的心情度過每一天。

前兩章已為大家介紹如何評估患者的能力和喜好，以及如何為患者安排合適的活動環境和活動物品，現在將為讀者解釋及舉例如何以說話技巧來誘導患者參與各式的活動。

溝通技巧

評估當時精神狀況：



步驟 1：獲取他們的注意

1. 面對面說話
2. 提醒他你是誰：
 - 「媽！我找你呀，我是阿嬌呀！」
 - 「阿芳（患者習慣的稱呼），我是李姑娘呀！」
 - 「陳伯（患者習慣的稱呼），你在做甚麼？阿俊來找你呀！」

步驟 2：紓解纏繞着他們的思想

聽聽他們的回應，從而給予合適的導向#。有效的導向可平定患者的心情，以準備接受新訊息。提供導向前，照顧者需要掌握有關患者以往的背景、生活習慣、喜好和常常困擾着患者的事情等資料。以下是一些例子：

患者對現實環境的理解：	可能的導向回應：
患者：都不知這班人在做甚麼！	照顧者：他們是班退休人士，在談「政經」過日晨。
患者：我現在要去買餸！	照顧者：今天阿芳（患者孫女）不回家吃飯，不用買菜，她希望你今天安心留在這裏，不要擔心她。
患者：我現在要回家！	照顧者：但是一會兒阿群（患者女兒）放工後來這裏找你，你在這裏等吧！
患者：我不知為甚麼到這裏來！	照顧者：這裏是老人聚腳的地方，我帶你四圍走走吧！

註：
導向（或現實導向）是一種臨床活動，以特定手法（編者註：通常指說話的內容、應對以及環境提示）協助意識混亂或迷失的患者（如痴呆症患者），保持與現實環境的聯繫（強調現在的年月日、時間及處境），使患者「活在當下」，減輕混亂和迷失帶來的影響¹²。



步驟 3：邀請參與活動

照顧者的說話對患者起着非常重要的作用。如照顧者以「我和你一起」、「我想你陪我」或「我陪着你」等說話來作邀請，就能使患者安心及有信心參與群體活動。如照顧者知道患者的喜好和能力，可即時安排活動引導他們參與。照顧者要熟習說話時顧及患者的面子和心理，在簡短的說話中安撫他們，給他們指引及說服他們參加活動（給他們一個理由）。

可能的邀請回應：

他們是班退休人士，在談「政經」過日晨……我們過去跟他們一起談天交朋友好嗎？你以往對時事都有自己的見解的！

今天阿芳（患者孫女）不回家吃飯，不用買菜，她希望你今天安心留在這裏，不要擔心她……其實我們下午四時就回家，不如現在我陪你到那邊做小食，我們吃完下午茶再坐一會就回家。

但是一會兒阿群（患者女兒）放工後來這裏找你，你在這裏等吧！來吧！我剛想找一個對手陪我玩紙牌，你就陪我和另外兩個老友玩吧！

這裏是老人聚腳的地方，我帶你四圍走走吧！（邊行邊說）其實這裏的老人都和你一樣三點半回家，在這裏有很多活動選擇，聽阿賢（患者孫子）說你以前曾教他寫大字，不如我陪你到那邊和其他老友一起寫字，一會兒就回家。

步驟 4：恰到好處的協助

在協助患者參與活動時，建議以「由易進難」的帶領活動技巧，即由最簡單的方法開始，再按患者的反應，慢慢增加活動的複雜程度。

例子：陶土



如果患者能自發做到**步驟 ①**，照顧者可以簡單提示及示範，鼓勵患者做**步驟 ②**，如患者輕易做到**步驟 ②**，照顧者可再以提示及示範，鼓勵患者做**步驟 ③**，如此類推；可是，當患者對你的提示或示範顯得不明所以或手忙腳亂時，照顧者就不要再增加活動的難度，否則只會弄巧反拙！

其實，要令患者在活動中保持專注，最好的方法就是讓他們自發參與，以他們的方法運用該些物品。照顧者的角色是從旁陪伴、欣賞及鼓勵，讓患者在最少的協助及不被打擾的情況下持續參與活動。

曾經有一位女兒陪着他的爸爸「寫大字」，患者寫着寫着，字都寫到紙的邊緣，寫到墊着檯面的報紙上，在旁的女兒只是靜悄悄地替爸爸換上新紙，以手指輕輕指一指白紙，示意爸爸寫字在白紙上，然後拍拍爸爸的肩，此時爸爸報以微笑，繼續寫字。整個過程不迫不忙，沒有過多的言語，但他們有着極流暢的交流，過程沒有做得好與不好，做錯與做對的批評，他們只是共同享受一段美好的時光。

照顧者要避免在患者進行活動的時候，將他所做的東西拆掉，要他從頭再做，這樣做無非是要花掉患者的時間和精力，可是這不但對患者沒有意義，更傷害患者的自尊，引致負面情緒和行為的產生，長久來說不利於照顧。正確的做法是增加物品的數量或改良活動，又或按患者的喜好和能力安排多類型的活動。



步驟 5：給予正面回應

一句良言滋潤人心！

「搞定了！你累嗎？」、「你真的做得很好啊！」、「我看到你很用心做啊！」等回應不但確認患者的付出和成果，也不至過於誇大或孩童化。

步驟 6：邀請參加另一活動

如患者的心理及精神狀況許可，照顧者可邀請患者參與另一項活動，否則可安排患者休息、進食、如廁等等（即起居活動）。

「媽，不如我倒杯茶給你喝，之後再做其他事，好嗎？」

「你是不是有點累？不如入房休息一下！」

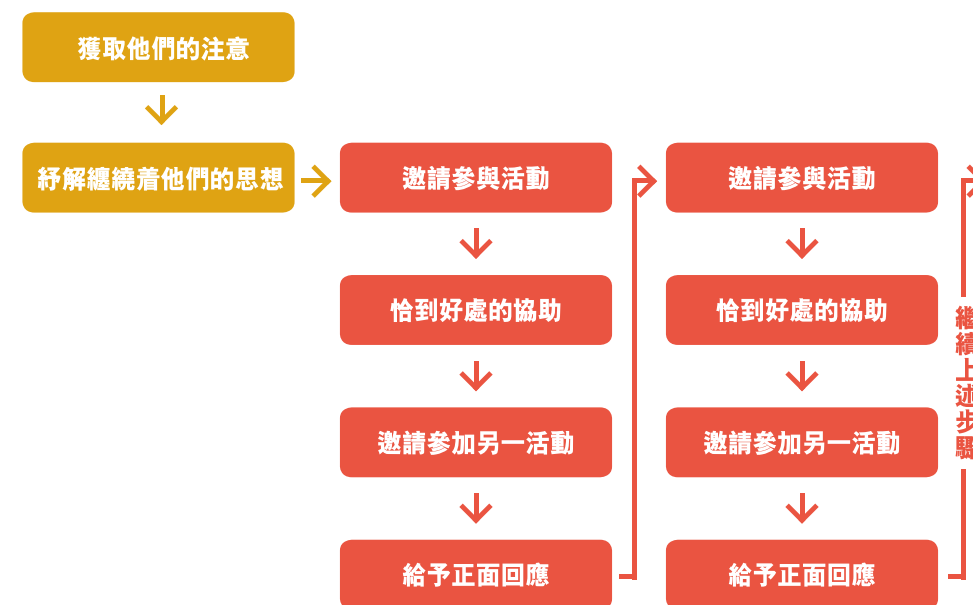


本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

以活動延續生活的樂趣

照顧者若能把握每一個邀請患者參加活動的機會，一個接一個，就能讓患者保持平穩的情緒，有意義地度過每一天。活動安排要平衡，有動有靜，中間加入休息及起居活動作為有規律的生活日程。

以活動來編排患者生活的概念圖：



照顧者可構想有意義和規律的生活日程，包括起居照顧及全腦活動等與患者的需要、喜好和能力匹配的活動。

李仲欣
職業治療師

推行活動須知——耆智園的經驗分享

以下是耆智園負責推行活動的同工的經驗分享：

1. 活動的建構

活動分三個部分：開首、主題和結尾。

開首的部分是推行活動的重要環節。照顧者需要讓患者知道將要做甚麼，有時候需要為他們找一個「合理的理由」，使他們樂意花時間參與活動。照顧者或帶組員要向患者強調，照顧者會陪着他們參與活動，並於適當時候提供協助，以減低他們的焦慮。有時候照顧者要花約五至十分鐘時間安頓患者，這些時間是值得花的。

主題是活動的中心部分，時間約三十分鐘。由於中度痴呆症的患者專注力低，他們都會很容易分心，照顧者需要協助他們專注於活動中，例如「你替我看看這樣做得對不對？」或「你教教我如何可以將這個東西放入去？」等等的方式，使他們可以繼續專注於活動中。

結尾部分是確認患者的參與的重要機會，照顧者應把握機會讚賞患者的參與及表現，強調參與活動及分享時間的意義，此舉有助患者與照顧者建立關係，最後告訴患者下一段時間會如何運用，給予導向。

2. 安排進行活動的位置

活動應安排在最不受外界干擾的位置，如看不到大門口、沒有人出入的地方。

聲音是另一需要避免的滋擾，活動最好在獨立的房間中進行或以間隔隔開噪音來源。另外亦要注意他人的談話、電視、門鈴、廣播等等會否令患者分心。

3. 座位安排

中度痴呆症患者可能會出現遊走或坐立不安的情況，在推行小組活動時應安排這些長者坐於帶組員的身邊，使帶組員能給予足夠的安撫和協助。對於有中風病史的患者來說，協助他們保持良好的坐姿，可大大幫助他們運用上肢參與活動，及減少不良坐姿引起的不適和痛楚。

不同的活動所需的空間都不一樣，檯的數量及座椅之間距離都要因應作出適當的調校，例如玩印畫及層層疊所需的空間便有差別。不過，照顧者與患者的空間不可過分疏離，距離以能有眼神交流及輕易交談為準。



4. 預備活動

每個患者都有自己獨特的一面，照顧者必要瞭解患者的特質、愛好及專長，以便投其所好，取得他們的信任，引發話題及笑料。若患者特別喜歡蕃薯，照顧者便可以以蕃薯為話題打開溝通之門；又例如唱歌和數白欖等普遍能引起長者共鳴的活動，可輕易製造歡樂的氣氛。



5. 照顧者的全人投入

大家不妨自己留意一下，哪一類人說話特別吸引你？富幽默感乃其一，如照顧者以輕鬆幽默的方式介紹活動，或在活動進行中不時與患者說說笑笑，營造和諧愉快的氣氛，自然能減少爭拗；即或患者做錯了事，若照顧者以幽默的方式將事情輕輕帶過（即「打圓場」），既能減少尷尬，亦不會傷害患者的自尊。耆智園的活動幹事都具有豐富幽默感，且能以身體語言增強患者認同感，例如他們會觀察患者的行為動靜，模仿患者說話的語氣、姿勢、反應，患者看見必然忍俊不禁，且帶起群眾的起哄，實在相當有趣！

聲線語調亦同樣重要，抑揚頓挫是必須的，但不代表要高音或大聲，不要誤會這樣能幫助長者理解，太大的聲音或高音反而會令他們覺得吵耳，令他們煩躁。前文有述，其實痴呆症患者對聲音還是很敏感的，所以適當的聲量、不疾不徐的說話速度、適當的抑揚頓挫，再配合手勢及身體語言，反而更有助長者的接收及理解。

6. 危機管理

由於「失認」問題，很多患者有誤將活動物品放進口的危機，例如發泡膠粒、紙黏土等等，照顧者必須份外留神及不時提醒。

另外，照顧者亦要小心選擇活動物資，避免用小塊的、易碎的、鋒利的物品，亦要養成在活動前後點算及檢查物品安全性的良好習慣。

參與煮食活動時，患者會急不及待把食材放進口中，照顧者最好避免使用未熟的食物或有核、骨或刺的材料。

7. 物品擺放

物品的擺放要清晰，分門別類，井然有序的擺放。很多時候，我們會以碗或膠盤提示患者有規則地使用物品。

進行小組活動時，為了不讓組員分心，照顧者切記不要一次過展示所有物品，舉例如玩顏色接龍時，只給予一至兩張顏色咭即可，另外亦可口頭提示「這些是公家物品，用後要歸還的！」。若物品真的被患者「據為己有」，也不要抓狂，可於活動後問患者「借來一用」，數目點清就可以了。

8. 檢討及改良

當然，縱然我們預備好一切，效果有時還不在預料之內，所以每次活動後都要作檢討，瞭解如何能使內容更加切合患者的能力及喜好、氣氛和物品的運用方面有否需要改進等等。

在推行活動時，我們應記着我們所做的會影響患者的情緒、自尊及對生活的觀感，我們要互相提醒，小心安排活動和給予合適的回應！此刻，我們衷心希望你加入我們的行列，為患者策劃活動，多給他們參與活動的機會，我們可以很有信心地告訴你，你的付出必能帶來即時的效果（患者的歡笑）和你想像不到的滿足感，與各位共勉！

鄭嘉恩
職業治療師



40

個小組全腦活動

鄭嘉恩 職業治療師
劉安俊 活動幹事

活動流程

邀請參與活動

現實導向
5分鐘

展示 / 示範
5分鐘

活動主體
30分鐘

恰到好處的協助

給予正面回應

邀請參加另一活動



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

01

顏色接龍



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員放一張顏色咭於檯的中間位置作龍頭。
2. 帶組員給予組員一張紙牌，由組員作配對接上。
3. 如此類推，帶組員帶領着組員，逐一配對顏色，直至帶組員派完手上的紙咭為止。

增加難度方法

1. 每人獲分發四張顏色咭。
2. 帶組員放一張於檯中作龍頭。
3. 組員輪流從自己的牌中選一紙咭，將之與上一張咭接上並配對顏色。
4. 如組員手上的紙咭未能與上一張咭配對便停一次，由下一位組員出咭，遊戲進行直至各組員用完手上的顏色咭為止。

再增加難度方法

以點數（如骰子上的點數）取代顏色。

探索性的活動

計劃好的活動



所需物品

檯椅

接龍咭 (2 x 4 吋)

- 顏色咭

- 點數咭

執到寶



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員把毛毛球放於檯中心。
2. 組員各自取毛毛球。
3. 當所有毛毛球都被收起後，帶組員與組員一起點算所取得的毛毛球數目。

增加難度方法

1. 帶組員把紅色和白色的毛毛球放於檯中心。
2. 帶組員要求組員取紅色毛毛球。
3. 組員取紅色毛毛球，如組員同時取了白色的毛毛球也不要制止。
4. 當所有紅色毛毛球都給取去，帶組員與組員一起點算紅色毛毛球的數目。

再增加難度方法

1. 把多種顏色的毛毛球放於檯中心。
2. 把不同顏色的塑膠容器分發給組員。
3. 組員按自己手上塑膠容器的顏色拿取相同顏色的毛毛球，放於容器內。

探索性的活動

計劃好的活動



所需物品

檯椅

不同顏色的毛毛球

顏色塑膠容器



口齒伶俐



語言文字



肢體運動



韻律音樂



邏輯數字



人際溝通



個人自省



愛好自然



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員拿着數字咭，逐一向組員展示。
2. 請組員讀出數字。
3. 帶組員亦可拿出一對數字咭組成兩位數，請組員讀出。

增加難度方法

1. 帶組員把五張數字咭隨意貼於白板上，排成一橫行，數字之間留一空格。
2. 帶組員帶領組員由左至右讀出數字。
3. 組員重讀一次整行數字。
4. 可按組員的能力加長數字成兩橫行、三橫行。



所需物品

檯椅

白板

膠紙或磁石貼

數字咭

探索性的活動

計劃好的活動

04

目十行



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員把寫上1至9的數字咭隨意貼於白板上，以三行三列的形式排成矩陣。
2. 帶組員說出數字，組員指出該數字的位置。
3. 可按組員的能力加長數字，以1至16排成四行四列或1至25排成五行五列等矩陣。

增加難度方法

1. 帶組員把寫上1至9的數字咭隨意貼於白板上，以三行三列的形式排成矩陣。
2. 帶組員示範在矩陣中由1數至9，一邊數一邊以指示棒指着數字。
3. 組員跟着帶組員示範重做一次。
4. 可按組員的能力加長數字，以1至16排成四行四列或1至25排成五行五列等矩陣。

探索性的活動

計劃好的活動



所需物品

檯椅

白板

膠紙或磁石貼

數字咭(以外框圍着數字，如：15)

05

眼明手快



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員於白板上貼上常用物品圖片。
2. 組員說出圖片中物品的名稱，帶組員取下該物品圖片交給認出物品的組員。
3. 當所有物品圖片被取下後，帶組員請組員說出自己取了多少張圖片及說出圖片中物品的名稱。

增加難度方法

1. 帶組員於白板上一對一對地貼上常用物品圖片。
2. 帶組員要組員一對一對地指出物品的位置，如組員能指出，即由帶組員取下該對圖片咭交予該組員。
3. 當所有物品圖片被取下後，帶組員請組員說出自己取了多少張圖片及說出圖片中物品的名稱。

再增加難度方法

物品圖片只顯示物件某部分或從不同角度拍攝，以考驗組員辨認物件整體與部分的能力。

探索性的活動

計劃好的活動



所需物品

檯椅

白板

膠紙或磁石貼

A5大小的物品圖片

幸運輪



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 組員轉動幸運輪，如轉到「獎」即能得一張獎勵咭。
2. 帶組員讀出獎勵咭背面的吉祥字句。

增加難度方法

1. 每人獲發一張幸運咭，內有一個抽獎號碼。
2. 帶組員轉動幸運輪，組員留心幸運輪停下時箭嘴指着的是否自己手上幸運咭的號碼。
3. 中獎者得一張獎勵咭。
4. 帶組員讀出獎勵咭背面的吉祥字句。

再增加難度方法

1. 每人獲發一張排成三行三列矩陣的幸運數字遊戲紙。
2. 帶組員轉動幸運輪，得出數字後協助數字遊戲紙上印有該數字的組員在紙上打上記號。
3. 三個號碼連成一線者可得一張獎勵咭。
4. 帶組員讀出獎勵咭背面的吉祥字句。

探索性的活動

計劃好的活動



所需物資

檯椅

幸運輪

獎勵咭（背面有吉祥字句）

幸運咭（內有一個號碼）

幸運數字遊戲紙
（內有數字排成三行三列矩陣）



公仔紙



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 二人一組，面對面坐。
2. 每人自選如手掌大小的紙牌一張，其中一面有圖畫。
3. 將紙牌置於掌心。
4. 一起數三聲。
5. 兩人手拿紙牌擊掌後放手，讓兩張紙牌落在桌面。
6. 紙牌有圖畫的一面朝上者為勝。
7. 每組勝方再對決以分輸贏。

增加難度方法

1. 組員有三張不同點數的紙牌。
2. 紙牌的底和面分別印上不同點數。
3. 組員自行決定用哪一張牌對決。
4. 二人擊掌對決。
5. 紙牌朝上的一面點數較大的一方為勝。

探索性的活動

計劃好的活動



所需物品

檯椅

公仔紙 (2 x 3吋) :

- 人物圖畫公仔紙
- 點數公仔紙



字字珠璣



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員把成語咭貼在白板上，遮掩着最尾一個字。
2. 組員回答被遮掩的是甚麼字，組員分為兩組，在限時五分鐘內輪流作答，答錯可以補答。

增加難度方法

1. 帶組員只展示成語中的第一個字。
2. 各組員一起猜。
3. 如果沒人猜中，帶組員展示多一個字，如此類推。



所需物品

- 檯椅
- 白板
- 膠紙或磁石貼
- 成語咭(最尾一個字有遮掩)
- 成語紙(可捲上)





彩沙畫



語言文字



肢體運動



韻律音樂



邏輯數字



人際溝通



個人自省



愛好自然



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 各組員圍檯坐。
2. 預備不同顏色的彩沙鹽，以尖嘴唧筒盛載。
3. 準備簡單圖畫範本。
4. 逐一撕去雙面膠紙。
5. 將彩沙灑在圖畫上。
6. 用手按壓或鋪平彩沙。

增加難度方法

換上較複雜及需要鋪上更多顏色的圖案。

探索性的活動

計劃好的活動



所需物品

檯椅

不同顏色的彩沙鹽

尖嘴唧筒或鹽樽

簡單形狀圖案

B5大小的圖畫(附雙面膠紙)

塑膠盤子及托盤

注意事項

有些組員會一次過把所有膠紙撕下，帶組員要提點組員逐部分撕下膠紙，以方便製作。



彩麗動物



語言文字



肢體運動



韻律音樂



邏輯數字



人際溝通



個人自省



愛好自然



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 預備一幅以草原為背景的圖畫，預設位置貼上動物。
2. 組員將動物圖案貼在圖畫上。

增加難度方法

1. 預先在彩麗皮上勾劃出動物圖案，帶組員協助組員剪裁圖案。
2. 組員把動物圖案剪下，並貼在圖畫上。



所需物品

檯椅

以草原為背景的圖畫

不同顏色、B5大小的彩麗皮

鈍頭剪刀

透明膠盒(用於整齊存放剪好的圖畫)

注意事項

使用鈍頭剪刀也須注意安全，謹記活動前後點算剪刀數目。



探索性的活動



計劃好的活動

大風吹



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 各組員手執紙扇。
2. 帶組員將一乒乓球放於檯上並發球。
3. 組員撥扇防止球掉出桌面。

增加難度方法

1. 組員分為兩組。
2. 檯上畫一條界線。
3. 組員撥扇，將乒乓球吹向對方的一邊。

再增加難度方法

檯上設一些如小洞穴等的機關，要組員撥扇把乒乓球吹到小洞穴中。



所需物資

檯椅

紙扇

乒乓球

絲帶界線

設有小洞穴的賽道

探索性的活動

計劃好的活動



硬地滾球



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 組員圍大圈坐。
2. 各人手持一個球。
3. 輪流把球滾向目標（如保齡球樽），把目標撞倒。

增加難度方法

1. 組員圍大圈坐。
2. 各人手持一個球。
3. 輪流把球滾向標靶，最近黃心者為勝。



所需物品

扶手座椅
球
保齡球樽
標靶

注意事項

平衡力不佳患者不宜參加此活動。

組員滾球時，帶組員須站在組員身邊，以確保安全。



探索性的活動



計劃好的活動

13

韻律操



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 組員圍圈坐。
2. 帶組員帶領組員做熱身運動。
3. 利用膠圈或棒條，作一連串的動作。



所需物品

檯椅

有扶手坐椅

膠圈或棒條



探索性的活動



計劃好的活動

14

彩虹跑道



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員分給每位組員一條彩帶，彩帶的一端綁上小銅鈴。
2. 組員拉彩帶，把小銅鈴拉到自己身邊。

增加難度方法

1. 組員兩人一組，面對面坐下。
2. 每組分一條粗彩帶。
3. 組員利用彩帶把乒乓球由一個人傳給另一個人。



所需物品

彩帶
小銅鈴
乒乓球



探索性的活動



計劃好的活動



層層疊



語言文字



肢體運動



韻律音樂



邏輯數字



人際溝通



個人自省



愛好自然



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 預備長條形積木置於檯上。
2. 每人輪流放一塊把它疊高。

增加難度方法

1. 砌好積木塔。
2. 組員輪流抽指定顏色的積木。
3. 擲骰決定要抽哪種顏色的積木。
4. 抽完後使整座積木塔倒塌者為負。



所需物品

檯椅

層層疊或長條形積木

托盤



探索性的活動



計劃好的活動

16

搬大石



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 組員並排而坐。
2. 把紙磚頭（錄影帶亦可）一個傳一個傳給帶組員，由帶組員疊起成為磚牆。

增加難度方法

1. 組員分成兩組。
2. 每位組員獲派一份報紙。
3. 組員鬥快用報紙造成報紙球，投進竹籃內。
4. 造滿一籃紙球後，帶組員與組員一起點算紙球的數目。



所需物品

檯椅

紙磚頭或錄影帶

報紙

竹籃



探索性的活動



計劃好的活動



青豆粟米湯



語言文字



肢體運動



韻律音樂



邏輯數字



人際溝通



個人自省



愛好自然



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 組員從一堆雜豆中挑出青豆，另一些組員挑粟米粒。
2. 帶組員將青豆及粟米分別煮熟，把水隔去。

增加難度方法

1. 帶組員請一位組員以攪拌機把青豆打成糊狀。
2. 帶組員把青豆蓉加入煲內煮成湯，分入小碗中。
3. 組員加入粟米攪拌，拌勻後即可享用。



所需物品

檯椅	雜豆
粟米	電磁爐
淺鍋	攪拌機
碗筷	

注意事項

小心使用爐具及電器。



探索性的活動



計劃好的活動



客家擂茶



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

組員各自將南瓜子、芝麻和花生以擂鉢及擂棒磨成粉。

增加難度方法

帶組員指示組員把綠茶葉加入杯中，加入適量瓜子末、芝麻末和花生末，再加入熱水。



所需物品

檯椅
擂鉢
擂棒
熱水
瓜子、芝麻、花生、綠茶葉
杯、碗及匙

注意事項

要先詢問患者家人，確定患者對花生沒有敏感。

小心使用擂鉢及擂棒，因為擂鉢易破。



探索性的活動



計劃好的活動



紫菜薯蓉卷



語言文字



肢體運動



韻律音樂



邏輯數字



人際溝通



個人自省



愛好自然



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員先將薯仔及甘筍煮熟。
2. 組員戴上手套將薯仔及甘筍搓壓成蓉。
3. 預備四方春卷皮及紫菜。

增加難度方法

1. 組員加入少許鹽作調味。
2. 將一片紫菜放在春卷皮上，再放上薯蓉餡包好，以生粉水把封口糊上。
3. 帶組員將春卷煎至金黃色上碟。



所需物品

檯椅 電磁爐
薯仔、甘筍卷、春卷皮及紫菜
淺鍋 食油
碗筷

注意事項

小心使用爐具及電器。



探索性的活動



計劃好的活動

20 精明眼



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員把一堆核桃放在一個大塑膠容器內。
2. 組員各自拿取一些放在自己的托盤上，數數核桃的數目。
3. 帶組員將數字加起得出總數。

增加難度方法

1. 帶組員展示一個大透明容器，內裏放了許多顆核桃。
2. 組員觀察容器，猜有多少顆核桃。
3. 當所有組員猜算了數值後，帶組員與組員一起點算容器內核桃的數目，最後揭曉答案。
4. 重新玩估值遊戲，這次帶組員放回剛才一半的核桃進容器內，組員再估計數值。



所需物品

檯椅

一個大透明容器

50顆核桃

紙筆

大托盤



探索性的活動



計劃好的活動

21

奪寶奇兵



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員在檯上放置彩咭紙。
2. 每位組員各有一個紙筒鏈仔。
3. 組員盡快用鏈仔取咭紙。

增加難度方法

1. 帶組員將紅色咭紙和黃色咭紙放於檯上。
2. 帶組員請組員利用鏈仔取紅色咭紙。
3. 組員盡快用鏈仔取紅色咭紙。
4. 最後帶組員點算誰人取得最多紅色咭紙。

再增加難度方法

1. 帶組員將數字咭紙放於檯上。
2. 組員按帶組員的指示，以紙筒鏈仔取數字咭。



所需物品

檯椅

白板

紙筒鏈仔（鏈頭貼有寶貼萬用膠）

寫上1至10的數字咭紙（4 x 6吋）

寶貼萬用膠

紅色及黃色咭紙

探索性的活動

計劃好的活動

22

平
平
穩
穩



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員在天秤的一端放木條（層層疊）。
2. 組員放金砝碼於天秤的另一端，使天秤保持平衡。

增加難度方法

1. 帶組員告訴組員一個概念，例如一條木條的重量約等如兩個金砝碼，然後將一條木條及兩個金砝碼並排在檯上。
2. 帶組員將兩條木條放於天秤的一端，然後請組員取合適數量的金砝碼逐一進行量度。

再增加難度方法

以日常用品（鉛筆、尺子等）代替木條。



所需物品

檯椅
金砝碼
日常用品（鉛筆、尺子等）
托盤
層層疊或長條形積木
天秤

探索性的活動

計劃好的活動

23

排隊列陣



語言文字



肢體運動



韻律音樂



邏輯數字



人際溝通



個人自省



愛好自然



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員給予組員高矮不一的紙盒。
2. 組員各得一個紙盒。
3. 組員逐一將紙盒放在檯面上排列高矮。

增加難度方法

1. 帶組員向每位組員隨意分發五張寫上1至10的數字咭。
2. 請各組員順序排列。
3. 如組員能力許可，可加長數至20、30。



所需物品

檯椅

紙盒

寫上1至30的數字咭(1.5 x 4吋)



探索性的活動



計劃好的活動

24

形形色色



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員把數份「形形色色」圖形放在檯上。
2. 帶組員請組員選其中一款圖形。
3. 組員把相關顏色和形狀的圖形放在自己面前。

增加難度方法

1. 帶組員將「形形色色」圖形放在檯上。
2. 給予每位組員一個拼圖盤。
3. 請組員把相關顏色和形狀的圖形拼在拼圖盤上。



所需物品

檯椅

「形形色色」圖形(三角形、圓形、正方形、長方形，各有紅、黃、藍、綠四色)
12份(3 x 3吋)

🔍 探索性的活動

✎ 計劃好的活動

25

尋根究底



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員預備一個「尋寶箱」，箱中放有發泡膠粒。
2. 箱中放入十粒寶石。
3. 組員輪流在箱中尋找寶石。

增加難度方法

1. 箱中放入小球及玩具鴨仔。
2. 組員輪流在箱中找出玩具鴨仔。

再增加難度方法

1. 箱中放入不同的物品，如小球、杯子。
2. 帶組員展示其中一件物件，請組員輪流從箱中找出該物件。



所需物品

檯椅

「尋寶箱」(箱中放有發泡膠粒)

十粒寶石

小球

玩具鴨仔及其他日常用品

注意事項

小心組員把小物品放入口中。



探索性的活動



計劃好的活動

26

拿手好戲



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員帶領組員合唱他們耳熟能詳的歌曲，如義勇軍進行曲、梁醒波先生的光棍姻緣或排排坐等民謠。
2. 大家一起唱，按組員的反應重複再唱。

增加難度方法

帶組員引導組員一邊唱歌，一邊做簡單動作，如拍手。

再增加難度方法

邀請組員根據歌詞內容一同構想相關的動作，一邊唱一邊做動作。



所需物品

檯椅
歌紙

探索性的活動

計劃好的活動

27

祝賀歌



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

當組員有喜慶事可慶祝之時，帶組員可帶領組員一起唱祝賀歌曲互送祝福，如生日歌、新年歌等。

增加難度方法

1. 帶組員引導組員拍手打拍子。
2. 帶組員鼓勵組員說一些合宜的祝福語。

再增加難度方法

帶組員預備一疊祝賀詞咭，請組員抽一張，把祝賀詞咭的內容讀出，鼓勵更多表達和互動。



所需物品

檯椅

歌紙

祝賀詞咭一疊

探索性的活動

計劃好的活動

28 棉花印畫



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員給予組員一些棉花粒，並把棉花粒放於一小膠盤上。
2. 另外準備幾碟水彩顏色，又發給組員一張A3畫紙，畫紙上有一行一行的線。
3. 把棉花、顏色及畫紙按使用次序擺放在組員的正前方。
4. 組員於畫紙上印上顏色。

增加難度方法

1. 給組員一張已畫上簡單虛線圖案如皮球或魚的A3畫紙。
2. 帶組員指示組員先以一種顏色跟着圖畫上的虛線印滿一區，再以另一顏色印滿另一區。

再增加難度方法

1. 帶組員給予組員一張白畫紙及一些圖案模咭。
2. 帶組員協助組員使用圖案模咭印出圖形。
3. 組員以棉花球將圖形印滿顏色，每個圖形印一種顏色。

🔍 探索性的活動 | 🖋️ 計劃好的活動



所需物品

檯椅
水彩碟
水彩顏色
圖案模咭
棉花粒(放於小膠盤上)
A3畫紙

注意事項

小心組員把棉花粒放入口中。

29 陶土



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 每位組員獲發一塊陶土及一張膠墊。
2. 組員各自搓揉陶土。

增加難度方法

1. 給予組員模具及揉麵棍。
2. 帶組員示範如何將陶土壓扁、弄平及使用模具。
3. 帶組員協助組員把印好的陶土放於焗盤上。

再增加難度方法

帶組員按步示範如何造一隻有耳的杯，鼓勵組員嘗試跟着做。



所需物品

檯椅
陶土
托盤(一人一個)
餅模
檯布

注意事項

小心組員把紙黏土放入口中。



探索性的活動



計劃好的活動

毛線球



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

檯上放置一籃毛線，請組員協助把毛線整理，繞成一個線球。

增加難度方法

1. 每位組員獲發一個發泡膠球。
2. 請組員將毛線繞在發泡膠球上。
3. 為組員完成的作品加上繩子成為掛飾。

再增加難度方法

1. 給組員一張A5咭紙，上面有簡單圖案，如星形或心形。
2. 帶組員預先在圖案上貼上雙面膠紙。
3. 帶組員協助組員以毛線鋪滿圖案。



所需物品

檯椅	籃子
毛線	發泡膠球
繩子	鈍頭剪刀一把
A5咭紙	雙面膠紙

注意事項

使用鈍頭剪刀也須注意安全，組前組後點算剪刀數目。

探索性的活動 | 計劃好的活動

31

花帽子



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 檯上放着不同顏色和款式的帽子。
2. 組員隨意取帽子戴上或除下。
3. 預備一面鏡子，有需要時讓組員使用。

增加難度方法

1. 發給組員一頂帽子。
2. 鼓勵組員以絲帶、花、扣針等飾物裝飾自己的帽子。



所需物品

檯椅
不同款式的帽子
鏡子
絲帶、花、扣針等飾物

注意事項

鏡子易破，須小心使用。



探索性的活動



計劃好的活動

32

羽毛球



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 組員圍圈坐，不需要檯。
2. 帶組員向一位組員拋氣球，該組員拍回給帶組員。

增加難度方法

1. 每位組員獲發一支海綿球拍。
2. 帶組員向一位組員拋出氣球（開球），由另一組員將氣球拍給另一組員，如此類推。
3. 如球掉到地上，則由帶組員撿回，交由掉球的組員發球。

再增加難度方法

把組員分成兩組，中間設一個球網，讓兩組組員互相切磋。



所需物品

有扶手椅子 氣球
海綿球拍 球網

注意事項

平衡力不佳患者不宜參加此活動。

探索性的活動

計劃好的活動

33 打獵



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 檯上放置一塊佈滿動物模型的遊戲板。
2. 組員拋出小籐圈套着動物。

增加難度方法

1. 組員按照指示，拋籐圈套着兇猛的動物。
2. 組員輪流拋籐圈。



所需物品

檯椅

動物模型遊戲板

小籐圈

探索性的活動

計劃好的活動

34

百發百中



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 組員圍圈坐，不需要檯。
2. 地上放一個大呼拉圈，帶組員把呼拉圈放於一個合適的投擲距離。
3. 組員輪流把豆袋擲進呼拉圈。

增加難度方法

1. 放四個呼拉圈於地上，每個圈中有一個大顏色牌（紅、黃、藍、綠）。
2. 每位組員獲分發不同顏色的豆袋。
3. 組員輪流把豆袋擲向相同顏色的呼拉圈中。

再增加難度方法

1. 放四個呼拉圈於地上，每個圈中有一個大數字牌（1、2、3、4）。
2. 每位組員獲分發五個豆袋。
3. 組員按帶組員的指示把豆袋擲向放有該數字牌的呼拉圈中。

探索性的活動

計劃好的活動



所需物品

有扶手椅子

呼拉圈

豆袋

顏色牌（紅、黃、藍、綠）

大數字牌（1、2、3、4）

注意事項

組員拋球時，帶組員須站在組員身邊，以確保安全。

紅黃藍綠球



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 組員圍圈坐，不需要檯。
2. 地上放四個大膠桶。
3. 組員把顏色球拋入膠桶內。

增加難度方法

1. 帶組員將膠桶排成一行。
2. 組員按顏色球的顏色拋入相同顏色的膠桶中。

再增加難度方法

1. 帶組員播放音樂，同時傳出一個顏色球。
2. 音樂停頓時，手持顏色球的組員要把顏色球拋到相同顏色的膠桶裏。



所需物品

有扶手椅子

球(紅、黃、藍、綠)

大膠桶(紅、黃、藍、綠各一)

CD 播放機及CD 音樂

注意事項

組員拋球時，帶組員須站在組員身邊，以確保安全。



探索性的活動



計劃好的活動

36 捉鴨仔



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 檯上放一個滿載小鴨玩具的大塑膠盤。
2. 組員用筷子把小鴨玩具夾到塑膠碗裏。

增加難度方法

1. 盤中放水讓小鴨玩具浮起。
2. 組員用筷子把小鴨玩具夾到塑膠碗裏。

再增加難度方法

1. 盤中同時放入浮波擾亂組員。
2. 組員用筷子把小鴨玩具夾到塑膠碗裏。



所需物資

檯椅
小鴨玩具
水
長筷子
塑膠碗
大塑膠盤
浮波

注意事項

準備乾布抹去積水。



探索性的活動



計劃好的活動

37

水管傳球



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

組員圍檯坐，在桌面上互相傳遞乒乓球。

增加難度方法

1. 組員分兩組，每一人獲發一隻湯匙。
2. 兩組鬥快用湯匙把頭一位組員大碗內的乒乓球運到最後一位組員的大碗內。

再增加難度方法

1. 組員分兩組，每人獲發一根水管。
2. 組員手拿水管一個接一個，鬥快將乒乓球由頭一位組員運到最後一位組員的大碗中。
3. 最快完成的一組為勝。



所需物品

檯椅
乒乓球
大塑膠盤
膠湯匙
大塑膠碗
水管(上下分開一半)

注意事項

叮囑組員不用拾回掉在地上的球。



探索性的活動



計劃好的活動



不織布藝



語言文字



肢體運動



韻律音樂



邏輯數字



人際溝通



個人自省



愛好自然



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員派給每位組員一份不織布，布上預先繪了簡單形狀，如正方形、三角形。
2. 組員以剪刀裁剪出形狀，並放在透明膠盒中。

增加難度方法

1. 組員自己以模具於布上畫上圖形。
2. 組員以剪刀裁剪出形狀，並放在透明膠盒中。

再增加難度方法

組員以針線將圖形布縫合，加入棉花成為小布包。



所需物品

檯椅
不織布
絨布或咭紙
鈍頭剪刀
透明膠盒
針線
棉花

注意事項

組前組後點算剪刀及針的數目。



探索性的活動



計劃好的活動



皮革手鏈



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員分發每位組員一條皮革帶，並於檯中央放一盤木珠仔。
2. 組員以皮革帶把木珠仔串在一起。

增加難度方法

組員展示一條手鏈樣板，組員跟着樣本串珠，先單色，後多色。



所需物品

檯椅
皮革帶
大托盤
木珠仔

注意事項

小心組員把木珠放入口中。
留心看顧組員使用繩子。



探索性的活動



計劃好的活動

40

兒時玩意



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

帶組員預備紙飛機、竹籤等兒時玩意，鼓勵組員參與遊戲。

增加難度方法

1. 組員分享他們對這兒時玩意的回憶。
2. 鼓勵組員自己摺紙飛機或按遊戲的規則輪流參與遊戲。



所需物品

檯椅

兒時玩意玩具

探索性的活動

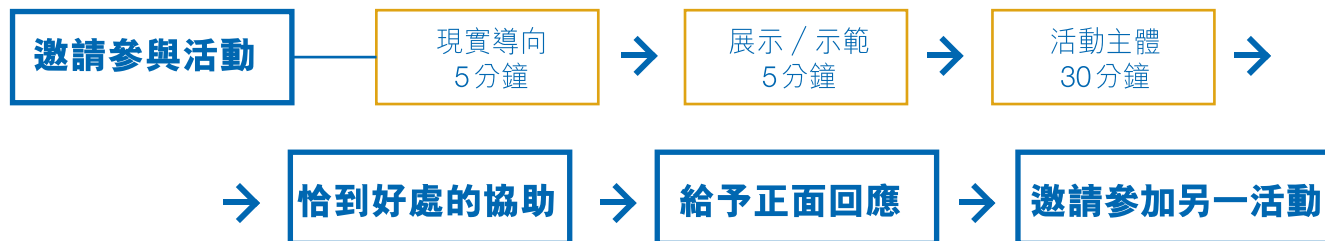
計劃好的活動

10

個單對單全腦活動

胡寶華 職業治療師

活動流程



41

分門別類



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 帶組員給予長者一疊相同大小的紙咭及一個透明容器。
2. 請長者將紙咭整齊放於容器中。

增加難度方法

1. 帶組員給予長者一疊不同顏色及大小的紙咭及一個多隔膠盒。
2. 長者將紙咭分門別類，整齊放於多隔膠盒中。



所需物品

- 檯椅
- 不同顏色及大小的紙咭
- 透明容器
- 多隔膠盒



探索性的活動



計劃好的活動

42

精挑細選



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

照顧者準備八寶茶需要用的紅棗，請長者幫助去核。

增加難度方法

照顧者準備八寶茶的其他材料：杞子、元肉等，請長者分成不同小份，放於多隔膠盒中。

再增加難度方法

照顧者請長者將八寶茶的材料一份一份分好，放入小袋子中，然後封口。



所需物品

檯椅

八寶茶材料：紅棗、杞子、元肉等

多隔膠盒

大塑膠容器

小袋子

注意事項

活動進行時，照顧者須在長者附近，方便給予協助。

小心長者把核放入口中。



探索性的活動



計劃好的活動

43

串珠鏈



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 照顧者把不同顏色的珠子和繩放在透明膠盒中給長者。
2. 長者以自己喜歡方法串珠子。
3. 照顧者在旁協助長者綁結及看顧安全。

增加難度方法

照顧者可給長者製成品作參考，照顧者鼓勵長者照着製成品串珠子。



所需物品

檯椅

珠子 (2 x 2 吋)

繩

透明膠盒

注意事項

照顧者須陪伴患者，以防他們吞食珠子。

使用繩子時須照顧者陪伴。



探索性的活動



計劃好的活動

44

習字簿



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 照顧者給長者一盒環保紙及一個小透明膠盒。
2. 長者將環保紙分成等份，放於合適大小的膠盒中。

增加難度方法

1. 照顧者給患者一些橡皮筋或打孔機及文件繩。
2. 長者將環保紙製成小筆記簿。



所需物品

檯椅

環保紙

小透明膠盒

橡皮筋或打孔機及文件繩

注意事項

活動進行時，照顧者須在長者附近，方便給予協助。



探索性的活動



計劃好的活動

45

中國書法



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 長者獲發一份毛筆、宣紙及墨。
2. 長者集寫一字或者打圈。

增加難度方法

1. 長者獲發一份毛筆、宣紙及墨。
2. 長者臨帖或摹寫字帖。



所需物品

檯椅
透明膠盒
毛筆
墨盒
字帖
報紙

注意事項

在檯上鋪膠檯布，以免墨汁弄髒檯面。

活動進行時，照顧者須在長者附近，方便給予協助。



探索性的活動



計劃好的活動

46 雙對



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 照顧者預備不同顏色及質料的布，放於透明膠箱中。
2. 長者將布逐塊疊好（照顧者可準備另一膠盒讓長者擺放疊好的布）。

增加難度方法

1. 照顧者預備不同顏色、質料、長短的襪，放於透明膠箱中。
2. 長者把襪一雙一雙的疊好，並把它們放於另一膠盒中整齊擺放。

再增加難度方法

1. 給予長者一盒耳環及一個掛架。
2. 長者把耳環一雙一雙掛到架上。
3. 照顧者亦可給予鏡子，鼓勵長者裝扮自己。



所需物品

- | | |
|---------------|------|
| 檯椅 | 掛架 |
| 透明膠盒 | 透明膠箱 |
| 耳環（夾耳） | 鏡子 |
| 布（不同顏色及質料） | |
| 襪（不同顏色、質料、長短） | |

注意事項

- 由於鏡子易破，須小心使用。
- 選擇巨型耳環（可自己動手造），以免長者誤食。
- 活動進行時，照顧者須在長者附近，方便給予協助。



47

織蓆仔



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 照顧者浸泡籐枝，使其變軟，然後剪成適當長度並扎成「米」字形狀。
2. 照顧者提供棉繩和「米」字籐枝架，讓長者編織草蓆。

增加難度方法

鼓勵長者編織籐籃。



所需物品

檯椅
透明膠盒
棉繩
籐枝

注意事項

使用繩子時須照顧者陪伴。



探索性的活動



計劃好的活動

48

皮革筆筒



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

1. 照顧者把皮革和繩放在透明膠盒中，把整個膠盒遞給長者。
2. 長者以自己的方式穿繩。

增加難度方法

照顧者鼓勵長者把皮革穿在一起，製成大幅的皮革。

再增加難度方法

照顧者協助長者將皮革縫成筒狀及加上底。



所需物品

檯椅
透明膠盒
皮革
繩

注意事項

使用繩子時須照顧者陪伴。

活動進行時，照顧者須在長者附近，方便給予協助。



探索性的活動



計劃好的活動

49

整整齊齊



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

提供一堆方形積木和一個透明膠盒，請長者把積木放回盒中。

增加難度方法

提供一堆方形積木，請長者整齊放回透明膠盒中。

再增加難度方法

提供一堆不同形狀的積木，請長者整齊放回透明膠盒中。



所需物品

檯椅

方形積木一盒

不同形狀積木一盒

透明膠盒

膠托盤

注意事項

積木最少2 x 2吋，以防長者誤食。

可以麻雀代替積木。

活動進行時，照顧者須在長者附近，方便給予協助。



探索性的活動



計劃好的活動

50 建高樓



本刊物之版權為賽馬會耆智園擁有，未經本園同意，不可翻印或複製任何內容。

活動流程

基本活動步驟

提供一堆長方形的積木，鼓勵長者疊高積木或自由組合。

增加難度方法

為長者設定一個目標（如將十塊積木疊起），再請長者一棟一棟整齊疊起。

再增加難度方法

使用不同形狀的積木建一座城。



所需物品

檯椅

大塑膠托盤

長方形積木一盒

不同形狀積木一盒

注意事項

積木最少2 x 2吋，以防長者誤食。

活動進行時，照顧者須在長者附近，方便給予協助。



探索性的活動



計劃好的活動

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。



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

ISBN 978-988-18206-2-4



9 789881 820624

版權所有 不得翻印
All Rights Reserved