



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

10週年特刊

時訊

2022



東華三院西市鮮魚行商會智晴坊

地址：香港北角北角道16號蘇浙大廈地下

電話：2481 1566 傳真：2512 2138

電郵：acsc@tungwah.org.hk

網址：<http://acsc.tungwahcsd.org/>



主任的話

時光飛逝，智晴坊已經踏入第 10 個年頭。中心服務得以穩步發展，實在有賴各會員、家屬及不同機構對中心的大力支持和信任，在此，向各位致上萬分感謝。

由 2012 年 2 月 17 日開幕至今，中心每一位同事們對工作的熱誠付出、全情投入和努力不懈，均獲各會員及照顧者認同。中心於 2020 年，喜獲西市鮮魚行商會捐款贊助，正式命名為東華三院西市鮮魚行商會智晴坊，讓中心繼續為有需要長者和照顧者提供服務。

過去 10 年間，中心會員人數不斷增加，中心嘗試引入多元化的認知障礙症專門訓練，包括心身機能活性運動療法、音樂治療、藝術治療等；即使過去兩年服務受疫情影響，中心仍不斷求變，運用各種科技以及注入不少創新元素開設視像小組和活動，藉此延緩長者的退化速度和發展他們不同的興趣。中心肩負着推動本港認知障礙症服務發展的使命，籌辦多項大型社區教育講座、出版不同的認知障礙症訓練工具及書籍，目的只為讓更多社區人士增加對認知障礙症的認識和關注，減少誤解和歧視。中心服務多年，不論前線或專業同事均累積了不少照顧認知障礙症長者的經驗及知識，今期晴訊我們特別輯錄了中心多年曾刊登有關認知障礙症的專題文章，希望為照顧者及業界同工提供一些實用的認知障礙症資訊。而晴訊特刊內我們更附有 10 週年感謝祭優惠券，籍此讓大家可以以最優惠的價錢購買中心的認知訓練教材套。

展望將來，中心將繼續在認知障礙症服務上創新求變，為認知障礙症長者和照顧者帶來更多、更優質的服務。同時，中心會堅持服務理念積極推動長者在家持續訓練，令長者可於熟悉的社區內繼續生活。希望各位繼續支持我們的服務，並給予更多寶貴的意見，讓智晴坊的服務可以更上一層樓。

中心主任
郭家茵



智晴認知訓練教材



認知訓練教材套	教材特點	價錢
<p>新產品 練力泥膠及訓練圖卡</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 職業治療師設計 ● 鍛鍊手部肌肉，改善自我照顧能力 ● 加入認知訓練元素、健腦又健肌 	<p>\$60 折後價 \$54</p>
<p>識智生活 – 衣著篇認知教材套</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 詳細說明 ● 多種玩法，適合不同程度的長者進行健腦訓練 	<p>\$298 折後價 \$149</p>
<p>健腦遊戲卡一套 (煮出新意、新舊物品對對碰、歷險家)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 以食、住、行三大原素為題材進行健腦訓練 ● 貼近生活的訓練，增加參與動機 	<p>\$30</p>
<p>認知障礙症·生活攻略</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 以衣、食住行為題的工具書，為照顧者提供一些訓練小 TIPS ● 有不同專家的專題文章，讓照顧者掌握與認知障礙症的資訊及知識 	<p>\$80 折後價 \$40</p>

★ 10週年感謝祭優惠券 ★

網上訂購

- 新產品獲 **9折優惠**
- 「識智生活 – 衣著篇認知教材套」及「認知障礙症·生活攻略」。
獲半價優惠
- 凡購買「識智生活 – 衣著篇認知教材套」可獲精美環保袋乙個



優惠期至 31/12/2022，中心保留一切最終決定權

與認知障礙症長者進行訓練的建議

不少研究已證實進行持續的認知訓練，能夠有效延緩認知障礙症長者的退化速度。作為照顧者，你可能踏出第一步，為自己的長者進行認知訓練感到十分困惑；又或可能曾經與長者進行認知訓練時，遇到不少的難題。

中心出版的「認知障礙症·生活攻略」有多篇專題文章，為大家提供不少的照顧知識。其中一篇專題文章「如何有效進行認知訓練 — 經驗分享」就正正提示了大家進行認知訓練時的注意事項。現在就與大家分享一些當中的重點啦！

1 合適環境及物資

- 輔助工具
- 使用體積較大及顏色鮮明的日常用品



2 建立習慣

- 按照長者的生活規律安排訓練活動，將訓練融入日常生活流程中
- 建立活動日程表

生活日程表					
上午		下午		晚上	
時間	活動	時間	活動	時間	活動
7:00	起床及梳洗	12:00	午餐	6:00	晚餐
7:30	早餐	1:00	做家務	7:00	看電視
8:30	讀報	3:00	下午茶	9:30	刷牙梳洗
9:30	運動	9:30	小休	10:00	睡覺
11:00	小休	9:00	洗澡		

3 鼓勵參與

- 先示範，後邀請長者嘗試
- 按長者的能力調較訓練難度



4 合適訓練

- 由簡單至複雜，實物至抽象
- 給予適當的提示，例如動作、文字或圖像提示

5 注意安全

- 小心選擇訓練物資
- 即時點算物資的數量及檢查物資是否完整

與認知障礙症長者溝通

小貼示

朱慧思女士 香港大學言語及聽覺診所

認知障礙症人士於不同階段會出現不同程度的溝通能力損害，其原因可歸咎於認知能力、語言能力或記憶能力之受損。



認知障礙症人士會在語言理解及表達上面對不同程度的問題。於患病初期，他們慢慢不能理解較長及複雜的說話，時而亦會面對搜字困難，例如他們不能直接說出「帽」，卻以繞圈子方式表達「戴住個頭個度」。及至病情的中後期，他們可能失去理解說話及字詞意思的能力，使用字詞的能力亦會進一步下降及出現組織句子困難的情況。這時，他們的說話會減少，說話偏向為簡單字詞或短句。及至晚期，部份認知障礙症人士雖仍能有限度地表現與人基本溝通的動機及意識，但或已不能說話，只能維持簡單日常非口語的應對，例如點頭微笑以回應別人的打招呼，或以表情表達不悅或歡愉的情緒。

與認知障礙症人士溝通小貼示

- 對話溝通前，先呼喚認知障礙症人士名字或輕拍膊頭以取得專注。
- 對認知障礙症人士慢慢說話，使用較簡單句子。
- 照顧者適時可多運用手勢、表情、圖像或文字輔助說話，以協助認知障礙症人士更易理解對方的說話。
- 每句說話只說出一個意念，待認知障礙症人士掌握你要表達的意念後才說出另一個意念。需要避免長篇大論一次過說出太多說話內容。例如：「我一陣間要去覆診，記唔記得？」「我哋去醫院覆診。」「我哋三點覆診。」每說完一句，向他們確認明白說話內容後才說出下一句。
- 發問「是否」問題或選擇題，避免發問開放式問題。例如：發問「你去唔去飲茶？」或「你想去飲茶定行街？」比發問「你想去邊度？」令認知障礙症人士易於理解及回應。
- 照顧者與認知障礙症人士轉換溝通話題時需要清楚表示，以協助他們跟上對話。

資訊科技與認知障礙症照顧

資訊科技日新月異，已經成為我們生活當中不可或缺的一部份。我們現在已能使用不同的科技協助和支援認知障礙症長者的日常照顧工作；藉着各種科技的應用，更可以達致以下目標：

- ▲ 改善長者的獨立生活能力
- ▲ 加強環境安全
- ▲ 為長者提供認知訓練
- ▲ 增強長者與外界溝通和聯繫
- ▲ 處理長者的行為表現

利用科技產品支援日常照顧工作

我們身邊不乏可用作照顧認知障礙症長者的科技產品。其實，只要我們多留意身邊的用品，便能發覺它們能夠幫到很多早期的認知障礙症長者的日常生活。筆者就與大家分享一些常用的科技產品啦！

1. 數字顯示式日曆及時鐘

減少重複撕掉日曆而引致長者對日子混淆的情況，令他們更清晰知道當日的日期，更可當作現實導向訓練的工具。



2. 錄音提示器

如長者有遊走傾向，家人可先將提醒說話錄音，並將提示器放在接近門口位置，每當長者走近時自動播放。錄音最好由長者熟悉的親友進行。這工具有助減少長者外出的意欲及安撫他們不安情緒。



3. 離床 / 離椅感應器

感應器可放置在床及椅子上，當長者離床或椅子時便會發出聲響，讓照顧者可即時知道長者的活動狀況，預防長者遊走的危機。



除了以上的小工具外，東華三院更推出一個名為「腦友導航」手機應用程式，具備多個方便易用的功能，包括定位追蹤、用藥提示、尋人功能等等。作為認知障礙症長者的家屬，您又怎能錯過這個實用的手機應用程式呢！

運動有助改善 認知障礙症長者身心健康

定時和適當運動的好處人人皆知，隨意也可以講出數十項。但對於部分長者而言，仍有所抗拒，他們會擔心運動有機會令他們受傷或感到不適，又或是運動後所產生的疲累等……種種不同的顧慮令他們對運動卻步，繼而採取一個較為「安全保守」的靜態生活方式。

在正常情況之下，人的成長一般到 30 歲便會停止，之後便會出現衰退的現象。衰退的速度視乎個人本身的身體狀態、生活方式、飲食和運動習慣等而有所不同。定時和適當的運動能夠保持健康的骨骼和強健的肌肉、維持良好的關節活動幅度和平衡力，減少跌倒的風險和骨折受傷的機會；此外，運動能促進心肺功能、減少體內脂肪積聚、控制體重等，從而降低患有糖尿病、高血壓、心血管病的風險。



過去十年有不少臨床研究報告指出，適當的運動有助減少患有認知障礙症的機會¹。而對於患有初期認知障礙症人士，運動除能有助減慢認知能力上的缺損外，對於改善焦慮情緒方面亦有正面的效果^{2,3}。

運動的種類繁多，究竟甚麼類型的運動才適合長者呢？要達到全面的鍛鍊效果，理想的運動範疇應包括心肺功能鍛鍊、肌肉力量和肌耐力鍛鍊、伸展運動和平衡力訓練等，詳情可參看下表：

運動種類	運動性質	例子
心肺功能	持續性全身大肌肉的帶氧運動，建議持續時間達 20–30 分鐘	緩步跑、急步行、踏單車
肌力和肌耐力	負重訓練，維持肌肉體積及力量	舉啞鈴、掌上壓、半蹲
伸展運動	改善 / 維持肌腱的柔軟度	腰部伸展、足小腿伸展
平衡力	改善不同姿勢 / 體位的平衡力	坐立平衡、單腳站、一字步

做運動應循序漸進，不宜急進。運動的處方（包括頻率、強度、持續時間和種類）因人而異，於運動初期，強度不宜太高和時間不宜太長，且需留意運動之間要作出適當的休息，讓身體能得到足夠的時間回復狀態，免得身體過度疲勞，產生反效果。

1. Neva J Kirk-Sanchez and Ellen L McGough. Physical Exercise and Cognitive Performance in the Elderly: Current Perspectives. Clin Interv Aging. 2014; 9: 51–62
2. Sarah E Lamb et al. Dementia and Physical Activity (DAPA) Trial of Moderate to High Intensity Exercise Training for People with Dementia: Randomised Controlled Trial. BMJ. 2018; 361: k1675
3. Elisabeth Wilken Telenius et al. Long-term Effects of a 12 Weeks High-intensity Functional Exercise Program on Physical Function and Mental Health in Nursing Home Residents with Dementia: A Single Blinded Randomized Controlled Trial. BMC Geriatr. 2015; 15:158

營養與認知障礙症



本地及外國大學的研究均指出，大腦退化的風險跟日常飲食習慣有關。中文大學精神科學系於 2017 年的一份研究結果顯示，每天進食 3 份蔬菜及 2 份水果的長者，患上認知障礙症的風險比其他人低 25%。另外，美國洛許大學醫學中心（Rush University Medical Center）於 2015 年 3 月在《阿茲海默症與失智症》期刊上發表「**麥得飲食**」（英文全名為 Mediterranean-DASH diet Intervention for Neurodegenerative Delay，簡稱 MIND），此飲食法已證實能延緩神經退化及降低 54% 認知障礙症的風險。

「麥得飲食」 結合兩種健康飲食，包括「地中海飲食」+「得舒飲食」的飲食型態，這三種飲食均有助減輕認知功能退化。研究證實若能長期採用麥得飲食法，可能讓大腦的年齡比實際年輕 7.5 歲！

「麥得飲食」 主張多攝取蔬菜、水果、堅果類、未精製全穀類，使用橄欖油等不飽和脂肪酸烹調沙律或做主菜，以及魚、適量葡萄酒、少量紅肉、家禽肉。臨床研究證實「麥得飲食」富含 Omega-3 脂肪酸及各種植物素，能預防輕度認知障礙及認知障礙症，同時有助降低心血管疾病風險。

「麥得飲食」 主張多進食不同顏色和種類的食物，如紅、紫、藍等顏色的蔬果富含花青素，例如紅菜頭、紅蕃茄、茄子、黑車厘子、葡萄等，尤其是含深色的部分。葡萄、土多啤梨、櫻桃、小紅莓等含量都很多，其中以各種莓類含較多花青素、類黃酮等超強抗氧化劑，能有助於改善認知障礙症人士學習與記憶的潛力。

另外，阿茲海默症是由腦中慢性發炎引起，缺乏 Omega-3 脂肪酸或過量攝取 Omega-6 脂肪酸也是引起發炎反應的原因之一。已有大量研究指出 Omega-3 脂肪酸對腦部功能有幫助，包括穩定情緒、注意力集中等。不吃魚的人較容易會缺乏 Omega-3 脂肪酸，而 2016 年國際《神經學》(Neurology) 期刊論文指出，攝取富含 Omega-3 脂肪酸的食物，包括深海魚與堅果類，如沙甸魚、鯖魚等深海魚類，又或者核桃、海藻、奇亞籽等，確實有效降低阿茲海默症發生的機率。

相反如頻繁攝取含較多 Omega-6 多元不飽和脂肪酸的牛肉、豬肉等紅肉類食物，則會增加大腸癌、乳癌、心臟病、中風、過敏等風險，而這都與膳食中缺乏 Omega-3 脂肪酸相關。



其他健腦食物，例如咖哩菜式或薑黃中的「薑黃素」，可抗發炎，更可以刺激腦元神經生長因子分泌，改善記憶力，幫助預防認知退化。腸道益生菌亦能藉著改善腸道免疫功能來改善大腦與自律神經的功能，而朱古力可可中的「黃烷醇」(flavanol) 成分，則有助改善大腦執行功能及輕度認知障礙。

建議跟隨「**麥得飲食**」的健腦飲食原則，輕鬆從膳食入手預防認知障礙症發生：每天至少2份高纖維蔬菜（其中1份為深綠色葉菜），如菠菜、羽衣甘藍、西蘭花等；每週至少2份莓果類，如藍莓、紅莓；每週5份堅果類，如核桃、葵花籽、芝麻等；每週至少3份豆類，如豆腐、豆漿等；每週2~3份富含Omega-3脂肪酸的魚類，如秋刀魚、三文魚、鯖魚等。

「**麥得飲食**」建議5種食物要少吃除了要多食的食物外，也建議要限制以下5種食物的攝取量。

牛油或人造牛油一天應攝取少於一茶匙。可以的話，用橄欖油來取代牛油。芝士或牛奶製品建議芝士的攝取一週不要超過一次。紅肉一週不要攝取超過三份紅肉，包括加工製品。以豆類蛋白代替動物作為蛋白質來源。高溫油炸類食物，例如快餐炸雞，應該限制在一週少於一次。零食跟甜品包括垃圾食物和所有的甜品，例如雪糕、餅乾、蛋糕、糖果等零食，都應該要盡量少吃，一週少於四次。



李棋華 Rosanne Lee

- 英國阿爾斯特大學食物及營養榮譽理學士
- 於「醫營美香港有限公司」任職營養師，提供個人營養及飲食治療諮詢服務
- 持有澳洲體適能學院私人體適能運動教練資格
- 持有英國食物衛生經理課程證書

中醫藥學改善認知障礙症

中醫學對認知障礙症的認識、介入目的和好處

近年，認知障礙症有年輕化趨勢。從中醫學角度，除了遺傳基因，亦與現代人的飲食習慣、心理情緒問題有關。舉例說，時常進食生冷食物或思慮過度，都會損傷脾胃，影響食物的消化吸收，生成氣血的物質不足，氣血不足以供養神明，可引致健忘呆滯；而脾虛，導致身體的水液代謝和機能減慢，則會聚濕生痰。若復因大怒傷肝，氣機逆亂，引發痰濁上擾，阻塞腦絡，便可使腦髓失聰，形成此病。



很多研究已證明中醫藥對認知障礙症有一定治療效果。中醫藥旨在從根本（體質）減緩認知障礙症的發展速度、改善症狀、減輕西藥的副作用及增強訓練與治療的效果。對待認知障礙症，不是「醫病」，而是「治人」，而中醫學正正符合這概念。中醫學重視整體的調護，從身體與心理、起居與飲食、或勞逸與娛樂，都可將中醫理論和保健養生的方法融入其中。

認知障礙症長者常見的體質與健腦食材

不同的認識障礙症長者，雖同樣會出現一般認知、行為、情緒、身體的症狀，但由於體質不同，臨床上，認知障礙症長者較常見以下體質傾向：

氣虛及血虛體質 (氣血虧虛)

疲勞乏力，呆滯健忘，注意力不集中，聲音弱小，口齒含糊，斷續不清，詞不達意。面色蒼白，四肢不溫，心悸頭暈，多夢易驚，脫髮崩甲，皮膚乾燥。常伴長期疾病，容易憂愁思慮。

痰濕體質 (痰濁蒙竅)

甚少說話，呆若木雞，或喃喃自語，或哭笑無常。智力衰退，口多涎沫。多身型肥胖，不愛活動，喜愛休息。可伴頭重，眼皮浮腫，肢體沉重感或水腫，咳嗽痰多，嘔噁，脘腹脹滿，大便溏爛等症狀。

血瘀體質 (瘀阻腦絡)

言語不利，善忘，肌膚甲錯，面色黧黑，無光澤，唇甲紫暗，頭髮乾枯，皮膚粗糙脫屑，易有瘀斑，口乾不欲飲。舌色暗，或有瘀點瘀斑。常有情緒低落，心情抑鬱，或伴中風、腦部外傷病史。

熱型體質 (心肝火旺)

急躁易怒，易發脾氣，善忘，多疑善慮，判斷錯誤，言行沒條理。多身熱，怕熱，面紅目赤，口渴，口臭，分泌物黏臭，易長瘡，便秘，尿黃。

陰虛體質 (髓海不足)

記憶模糊，失去辨析能力，精神呆滯，反應遲鈍，靜默寡言，腰酸酸痛，骨瘦無力，步履艱難，舉動不靈。或見耳鳴耳聾，消瘦，心煩，潮熱盜汗，顴紅，髮枯齒脫，口乾，失眠，大便乾結等。

日常飲食調護應結合食物性味和營養學，選擇符合體質需要而又對腦部健康有益的食物。

體質	常用中藥	健腦食材
氣虛、血虛	黨參、北芪、淮山、扁豆、蓮子、紅棗、熟地	提子、三文魚、黑芝麻、蕃薯、花生、南瓜、栗子、合桃
痰濕	陳皮、扁豆衣、芡實、苡仁、荷葉、茯苓	粟米、杏仁、紅蘿蔔
血瘀	丹參、田七、牛膝、紅景天	茄子、洋葱、黑豆
熱型	薄荷、葛根、菊花	奇異果、白菜、綠茶、綠豆、青瓜
陰虛	百合、玉竹、女貞子、石斛	番茄、藍莓、草莓、蔓越莓、雞蛋、桑椹

「中西合璧」與「醫教結合」治療認知障礙症的趨勢

認知障礙症雖為「不治之症」，但只要「早發現、早正視、早治療、早準備」，多方面綜合治療，絕對可以有效減緩退化速度，減輕認知障礙症長者及其照顧者身心的負擔。綜合治療是減緩病情的最好方法。在進行西藥治療的同時，可服用中藥以增強療效及減輕副作用。而當進行非藥物治療或教育活動，例如認知訓練、日常生活技能訓練、言語治療等等，則可同配合中醫針刺治療，醒腦開竅，疏通腦絡，增強活動的效果。

穴位按摩如何在長者的 認知障礙症中有效運用

潘志光 香港推拿理療聯合會常務會長

穴位按摩在中國已有數千年應用歷史，是中醫治病手段的重要部份。穴位按摩就是以中醫理論為指導基礎，運用各種按摩手法促進血液和淋巴的系統循環。經常作保健穴位按摩，會有效增強身體代謝功能，加快促進傷病的痊愈，保障健康祛病強身。

穴位按摩除了有上述保健功能外，按摩的身體接觸亦能有效傳遞和增進人際關係。經常接受適當的按摩，有安定情緒、增強人際信任感和緩減認知障礙症狀的功效，非常適宜施行於認知障礙症長者。雖然認知障礙症長者因腦部疾病在認知上有不同程度的衰退，但透過穴位按摩的親密感受，正可以豐富內在感官神經的缺陷，緩減因溝通困難引致的情緒或性格改變，因而使情緒趨於穩定，並較容易接受治療。



柔拉頸項穴位



拿揉背肌穴位



推背部穴位



提拿肩膀穴位



輕拍扁背穴位



香薰精油應用

有效改善情緒及幫助睡眠



香薰治療對於認知障礙症長者心身療效最為顯著。透過吸入天然香氣分子，可令腦神經釋放開心荷爾蒙，從而提升或安撫情緒，令用者在日間情緒及行為上較安穩，晚上亦較易入睡及減少睡眠中的起床次數。用按摩或塗抹方式使用已稀釋的精油在患處，除有舒緩痛楚，放鬆肌肉功效外更可滋潤皮膚，止痕止癢。

香薰治療師會因應個別認知障礙症長者的需要，選用不同精油、不同應用方式，例如：按摩、薰香、噴霧...等，達至最理想的效果。要安全及有療效必須選用 100% 純正精油及正確的稀釋比例，這是非常重要的。

下面就介紹兩種能提升情緒及助眠的精油及使用方法。

早上應用 有助提升情緒，令人有開心、愉快心情

精油配方：大西洋雪松 (*Cedrus atlantica* Manetti) 5 滴 + 檸檬 (*Citrus limonum*) 5 滴，調配在 10 毫升荷荷芭基礎油。

使用方法：小量塗抹於鼻翼及掌心，每天早上進行 30–50 次呼吸練習。

晚上應用 有助入睡及提升睡眠質素

精油配方 (1)：真正薰衣草 (*Lavandula angustifolia*) 4 滴 + 乳香 (*Boswellia carteri* Birdw) 2 滴 + 甜橙 (*Citrus aurantium* var. *sinensis*) 4 滴，調配在 10 毫升甜杏仁基礎油。

使用方法：於睡前塗抹於前臂及手背，輕揉 5 分鐘。

精油配方 (2)：在上列配方加入 10 毫升無水乙醇攪拌均混，再加入 20 毫升蒸餾水噴灑於枕頭上，有助平靜情緒及安眠。

使用方法：睡前小量噴灑於枕頭上。



撰文：Chamie Ho 香健會香薰治療文憑導師

健腦食譜



枸杞核桃豆漿

材料：黑豆 50 克，核桃 25 克，枸杞 5 克，水 1000 毫升

做法：

1 浸泡黑豆、核桃 6 小時以上，
浸泡枸杞 15 分鐘

>6 小時



15 分鐘



2 把浸泡後的黑豆、核桃和枸杞混合，
加適量水用攪拌機打碎成糊狀



3 把打成的糊加水一起倒入鍋裡煮，
大火煮沸後轉小火，煮 10 分鐘即可



作用：補腎益精健腦

適用於：兼有眩暈，耳鳴，腰膝酸軟，精神呆鈍，動作遲緩等症狀人士

除了食譜輯錄自「認知障礙症·生活攻略」外，更多有關認知障礙症的專題文章及「衣、食、住、行」訓練在書中介紹。歡迎訂購！



網上訂購





SQS 服務質素標準介紹



標準 12 | 服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。

標準 13 | 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利

標準 14 | 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15 | 每一位服務使用者發職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16 | 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

識智生活 - 認知訓練教材 遊戲玩法多變 認知訓練從此變得更有趣

隨着認知障礙症的病情越趨嚴重，認知障礙症長者的獨立生活能力和自我照顧能力都會逐漸下降。讓他們多參與日常生活事務，例如購物、家居清潔等，能有效減慢退化速度，更能提升他們的滿足感。

中心推出的「識智生活」認知訓練教材－衣著篇，利用時裝店作設計藍本，提供多個以「衣」為主題的認知訓練遊戲。教材更備有不同的訓練玩法和訓練元素，讓照顧者亦能輕鬆掌握教材的使用方法，持續與患有認知障礙症的長者進行訓練。同時，中心不論日間中心訓練及到戶認知訓練亦已加入此教材，讓會員在進行認知訓練時，亦能享受購物的樂趣。



網上訂購



中心活動花絮

心身機能活性運動療法



到戶物理治療運動



到戶認知訓練



專業培訓長者小組



多元認知訓練



義工服務



✓ 日間護理中心及到戶服務支援服務

✓ 認知訓練及多元治療

✓ 東華三院從日本引入專利的
「心身機能活性運動療法」

✓ 轉介認知障礙症診斷及跟進

✓ 照顧者支援

✓ 度身訂造的專業培訓課程

社交活動



地址：香港北角北角道16號蘇浙大廈一樓

電話：2481 1566 傳真：2512 2138

電郵：hfdcce@tungwah.org.hk

網址：<http://hfdcce.tungwahcsd.org>



華芬長者
日間護理中心

