

# 安老院舍 智樂活動計劃



衛生署長者健康服務編著

# 認識認知障礙症

## 甚麼是認知障礙症？

認知障礙症，又稱老年癡呆症、腦退化症，是一種腦部退化疾病，成因是大腦神經細胞病變，令大腦功能衰退，但並不是老化過程中一個必經的階段。患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響。一般而言，年齡愈大，患上認知障礙症的機會也相應增加。部分患者或會有情緒、行為及感官等方面的變化，以及失去時間觀念。雖然約有兩至三成認知障礙症患者會出現幻覺或妄想，但並非等同精神錯亂。

## 認知障礙症有多普遍？

衛生署長者健康服務與香港中文大學醫學院精神科學系於 2005 年 10 月至 2006 年 8 月期間就「長者認知能力」做的研究發現，在超過六十歲的人士當中，患上認知障礙症的比率隨年齡遞增，由六十至六十五歲年齡組別的 1.2% 增至八十五歲以上年齡組別的 32.1%，大部分患者屬於早期階段。此外，據 2012 年衛生署長者健康服務在全港安老院舍的調查顯示，29.3% 的院友患有認知障礙症，情況十分普遍。由於大部分要入住院舍的患者，均是因為在居家照顧上較困難而遷入院舍，其認知障礙程度多已在中期至晚期。

## 認知障礙症有甚麼種類？

大部分認知障礙症均是阿茲海默症 (Alzheimer's disease)，共佔七成，患者認知能力會逐步衰退。目前，此症的病因不明。而血管性認知障礙症 (vascular dementia) 佔兩成多，病因是多次腦中風所引致。患者的認知能力會在每次中風後惡化，形成「梯級式」的遞減，而兩次變化之間則保持穩定。

還有小部分其他情況，如缺乏某些維他命（如 B12）、腦積水、腦部感染及甲狀腺分泌失調等，也可引致認知障礙症的病徵。此外一些身心健康的問題，有可能會被誤作患上認知障礙症，例如：聽覺不良、語言溝通障礙、藥

物反應等，只要透過適當的治療便可痊癒，所以護老者如懷疑長者有認知障礙症的徵狀，應及早求診，讓患者能得到適當的治療。

## 認知障礙症患者有甚麼病徵？

隨著病情日漸惡化，腦部整體認知功能逐漸衰退。最明顯的病徵包括記憶力衰退（尤其是近期記憶）、語言能力及抽象觀念出現困難、判斷力減退、對人物、時間、地點觀念混亂，自我照顧或處理家務工作有困難、性格改變、問題行為（如遊走、大吵大鬧等）。但每位患者的退化的速度及程度也會各有不同，退化情況亦可以反覆，時好時壞。

## 認知障礙症在早中晚期有甚麼分別？

一般而言，認知障礙症患者由被診斷至離世平均可從數年至十數年不等。

病情的進展及病徵會因人而異，以下是不同階段認知障礙症患者或會出現的病徵：



## 不同階段認知障礙症患者或會出現的病徵：

|              | 認知能力   | 自理能力   | 行為和情緒  |
|--------------|--|--|--|
| 早期<br>(一至三年) | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 近期記憶逐漸衰退，如忘記與子女的約會</li> <li>* 判斷力減弱，如煮食時未能判斷食物的生熟程度</li> <li>* 簡單運算出現困難，如購物時不懂應找回多少錢</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 家中物件胡亂放置</li> <li>* 未能處理較複雜的事情，如處理銀行戶口</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 容易情緒低落或緊張焦慮</li> <li>* 與家人親友減少交往</li> <li>* 仍能對陌生人維持社交禮儀</li> </ul>       |
| 中期<br>(三至八)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 言語表達困難，如未能說出想吃的食物</li> <li>* 失去時間觀念，如不知道日期和時間</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 在熟悉環境中迷路</li> <li>* 不懂使用家中電器或煮食用具</li> <li>* 洗澡、選擇衣服需要他人協助</li> <li>* 不知飽餓</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 情緒不穩，容易因小事大吵大鬧</li> <li>* 日夜顛倒，四處遊走</li> <li>* 多疑，如懷疑別人偷取個人物品等</li> </ul> |
| 晚期<br>(八至十年) | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 無法認出家人</li> <li>* 理解能力下降，如無法明白電視內容</li> <li>* 誤將鏡中影像或電視人物當作真人</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 大小便失禁</li> <li>* 需要他人協助餵食</li> <li>* 忽略個人衛生</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 對別人冷漠</li> <li>* 長時間臥床</li> <li>* 無法溝通</li> </ul>                         |

# 熱身活動範例

## 熱身活動範例一：傳球遊戲

### 背景資料

傳球遊戲是一種耳熟能詳、歷久常新、開心有趣的熱身活動。

**目的：**

- \* 介紹自己，認識別人
- \* 提供表達情感及溝通的機會

**物資：** 小球或由組員自製的花紙球、毛巾球等（種類不限，一般以 4-6 吋直徑，容易抓握較佳）

**步驟：**

1. 組員圍桌而坐
2. 組長介紹遊戲規則及示範

**組長貼士：**

\* 組長自我介紹時，可以先介紹自己及名稱，例如：『我叫 XX 姑娘 / XX SIR』，我的特徵是…



3. 組長把球傳給身旁的組員，並邀請拿着球的組員自我介紹，例如：說出自己的姓名和希望別人如何稱呼自己

組長可作提示或重複示範，然後把球傳給另一位組員，直至全體組員完成為止

4. 組員繼續傳球，並在傳球之前說出接球組員的名字及特徵。接球的組員介紹自己，傳球給下一位組員，重複傳球，直至全體組員完成為止

組長貼士：

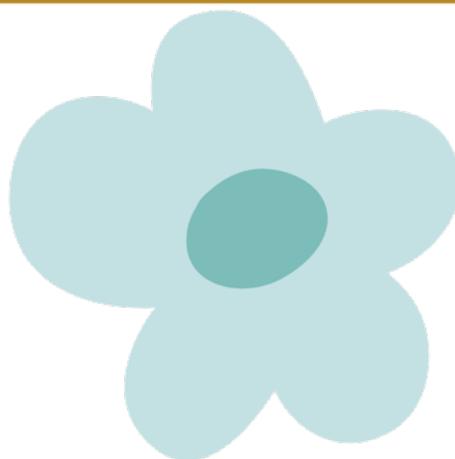
- \* 以親切的態度，友善的語調營造輕鬆、開放、自由的氣氛
- \* 當組員自我介紹時，組長可以鼓勵組員說出
  - 自己的祖籍（鄉下）
  - 年齡或生肖
  - 從前的職業等
- \* 為使組員清楚自己的身份，不宜由組長胡亂安排稱呼

組長貼士：

- \* 組長重複說出將要接球的組員名稱及指示位置加強組員之間的注意
- \* 提示組員的特徵，例如：他穿紅色衫、戴眼鏡、潮州人…

### 總結

協助組員建立關係及默契，互相幫助，才能達到目標。



## 活動調節

可以把基本的傳遞方式改變，以提高組員的合作，增添遊戲的速度、動力、專注力及樂趣。

### 調節 例一

#### 滾球方式傳球

把球在桌面滾動傳送，這個方法很有動力，因為滾球的速度比一般傳球快速，組員需要提高專注力以免球掉到地上。

被動的組員在滾球及接球的時候，反應及專注力都會提高。

組長貼士：

\* 也可以使用輕的汽球或乒乓球以吹的形式傳球，也是很有趣味的方法

### 調節 例二

#### 拋擲方法傳球

把球互相拋擲傳送，這個方法很有動力，速度及拋擲的方向變化大，在不知不覺中提高了組員的專注力及反應，很多較為被動的組員在拋擲傳球的時候，反應都會提高。

組長貼士：

\* 使用 4-6 吋輕巧的汽球較為理想

\* 這個方法在組員開始建立信任後使用較佳，能加強合作及互相幫助

\* 在活動進行時多強調幸運、考眼界，以免接不到球的組員有挫敗感

## 熱身活動範例二：猜紙牌遊戲

### 背景資料

猜紙牌遊戲是既刺激又開心的遊戲，能提高參與者的專注力，帶出數字概念，例如次序、大小等，並鼓勵邏輯思考。

**目的：** 提高專注，帶出數字概念，例如次序、大小等

**物資：** 撲克牌（俗稱啤牌）

一般撲克牌的字體較細，可考慮購買特大撲克牌，如 A4 紙大小，亦可自製大小合適的數字牌，例如用電腦印刷、手寫或從日曆剪裁出需要的數字即可。



**撲克牌**



組長貼士

紙牌製作

紙牌製作也可以設計成為另一個小組活動

例一

數字剪貼活動

\* 從舊日曆中取 1 - 10 的數字，組員把數字剪出，貼在硬紙上成為數字牌

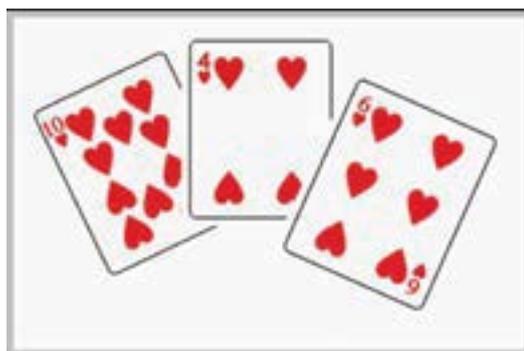
例二

數字填色活動

\* 組長預先從電腦印出數字外形，由組員填色

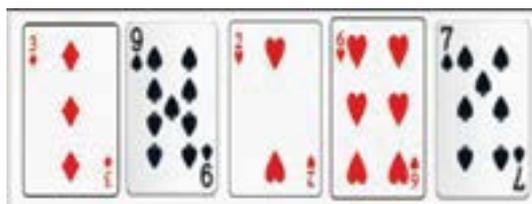
步驟：

1. 組員圍桌而坐
2. 組長把紙牌逐一在桌面展示，由組員輪流讀出紙牌上的數字及比較數值大小
3. 在桌面或白板橫向排列三至五張紙牌，先打開第一及第二張紙牌，其餘反轉。組長邀請一位組員讀出第一張牌的數目，另一位組員讀出下一張牌的數目，並比較「大」或「小」。組長繼續打開下一張紙牌，由另一位組員讀出紙牌的數目，並比較「大」或「小」，如此類推，直至全體組員完成為止



組長貼士

\* 如使用撲克牌，可從一副牌中抽出其中一種「花」，如只用「紅心」可以減少牌的數量，減低活動的難度。



組長貼士

\* 如果能把撲克牌用泥膠貼穩固在白板上，組員能看得清楚、更容易投入活動。

4. 組長可以先要求組員猜第三張紙牌是「大」或「小」，之後才打開紙牌讓組員讀出數字是否猜對。

組長貼士

\* 當組員答對時，組長可鼓勵其他組員拍掌及祝賀，若組員猜錯，可以安慰：「XXX 今日好運氣不夠，繼續努力。」

總結：

組長要不時作出提示，協助組員參與遊戲

活動調節

可按組員的能力，增加或減少紙牌的數量或改變遊戲的方法，如猜單雙數。甚至是可轉用麻雀牌、紙麻雀來增加遊戲的變化。

調節  
例一

☐棉胎遊戲  
有助強化數字、次序的概念，提高專注力及反應

步驟：

組長分發同數量的紙牌給每一位組員，組長先放一張牌在桌面並叫出「1..2..3..4...」，組員輪流出牌並順序叫出數字，當完成1-10便由「1..2..3..4...」再開始，如此類推。

在過程中若組員所出的紙牌與所叫的數字相同，組員要儘快在桌面拍一下表示相同。最後一位拍桌面的組員要拿走所在有紙牌的。最先出完手上紙牌的組員勝出。



組長貼士

\* 活動前必須確定組員能夠分辨數字及排列次序，如有需要，可先抽起「J、Q、K及A」等紙牌

\* 手上有最多牌的組員可以稱為最富有，避免強調『輸』，以免引起挫敗感。

## 調節

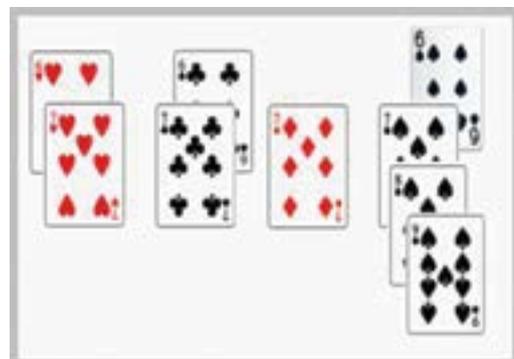
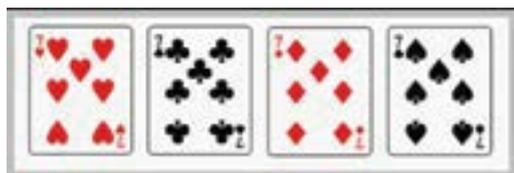
「接龍」或「排七」

## 例二

是一種玩法簡單，大小朋友都會玩的撲克牌遊戲，遊戲玩法以 7 先出，然後依序遞增或遞減順序排列，因此也叫做「排七」。接龍除了讓自己出牌順利外，同時也要想辦法阻擋其他玩家出牌，是一種變化性高、刺激又好玩的遊戲。

組長把紙牌平均分發給每一位組員，組員輪流出牌並按大小次序排放紙牌。

最先發完手上紙牌的組員勝出。



### 組長貼士

\* 組長先抽取四張“7”的紙牌放在桌面，讓組員更輕鬆參與「接龍」遊戲

### 組長貼士

\* 活動前必須確定組員能夠分辨數字及排列次序

\* 手上有最多牌的組員可以稱為最富有，避免強調“輸”，以免引起挫敗感。

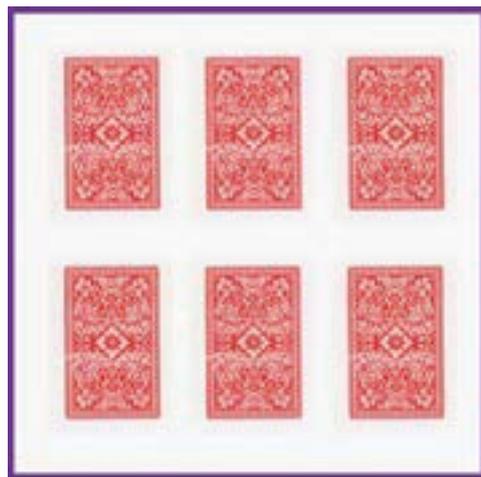


## 調節

### 對對碰遊戲

## 例三

組長先準備 2-8 對紙牌，把紙牌的字面向桌面，背向天（數量按組員能力而定，一般先放 2 對作為練習），每位組員每次可以打開 2 張紙牌，若成功配對，可取走紙牌以示成功。如未能配對，便須把紙牌反轉回到原位，如此類推。



3 對紙牌



8 對紙牌

### 組長貼士

\* 這個遊戲難度較高，需要高專注力及記憶力，適合能力較高的認知障礙症患者。