

# 香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

CTP004—老人痴呆症之預防及照顧  
非正規及家庭照顧者訓練工作坊

主題：健腦 Go ! Go! Go!

2009 8/7, 15/7, 22/7, **29/7**, 5/8

2013年流金頌培訓計劃版權所有



# 課程大綱

- 實習—八段錦
- 大腦保健運動(體能)
- 大腦保健運動(心智)
- 大腦動起來—建構你的記憶術(代替法)
- 大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)
- 大腦動起來—建構你的記憶術(部位法)
- 實習—大腦健身操

# 健身氣功八段錦

- 氣功有調身、調息、調心三個原則
- 三原則的目的是要使身、息、心處於最輕鬆的狀態下



# 氣功的三個原則

- 「調身」，就是要讓全身放鬆 → 姿勢正確的重要性
- 「調息」，在於呼吸配合腹部的伸縮 (腹式呼吸) → 呼吸鍛煉的重要性
- 「調心」就是腦中要去除雜念和放鬆 → 意念鍛煉

# 八段錦

- 八段錦本為中國傳統作為鍛煉體魄的健身術
- 傳統八段錦流傳年代應早於宋代，在明清時期有了較大發展。



# 八段錦

- 練者多能強身健體，祛病延年
- 動作分為八段，針對人體各部機能（心、肝、脾、肺、腎等）



# 八段錦

## 口訣

雙手托天理三焦  
左右開弓似射鵰  
調理脾胃須單舉  
五勞七傷往後瞧  
搖頭擺尾去心火  
兩手攀足固腎腰  
攢拳怒目增氣力  
背後七顛百病消

# 八段錦

- 鬆靜自然
- 鬆，是指精神與形體兩方面的放鬆 → 形體、呼吸、意念輕鬆舒適無緊張之感
- 靜，是指思想和情緒要平穩安寧，排除一切雜念。

# 八段錦示範

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_qg8ui3oHlg](http://www.youtube.com/watch?v=_qg8ui3oHlg)

# 大腦保健運動

第一日

上午(伸展及體能運動)	深呼吸引體上升 (四次) 側邊伸展 (左右各一次) 擴胸/背運動 俄羅斯舞者提膝 (二十次) 原地踏步 (重覆二十遍)
上午(心智有 氧運動)	複習(看—連—照)技巧，記下： 拖鞋—水池；老師—肥皂；蕃茄—馬鞍
即刻體適能	快步行15分鐘或散步15分鐘
早上點心	二分之一杯脫脂Yogurt加一大匙葡萄乾
上午(心智有 氧運動)	一分鐘壓力釋放運動，然後回憶今早記過的 詞彙

# 大腦保健運動

## 第一日

午間(壓力釋放)	呼吸法
午間點心	一杯蕃茄汁
午間心氧練習	練習臉孔及名字記憶法
晚間體適能和壓力釋放	散步10至15分鐘及喝一大杯清水
晚間心氧練習	重覆練習臉孔及名字記憶法

# 大腦保健運動

## 第二日

上午(伸展及體能運動)	深呼吸引體上升 (四次) 側邊伸展 (左右各一次) 擴胸/背運動 軍人正步走 (三十次) 原地踏步 (重覆二十遍)
上午(心智有氧運動)	將下列四件物件想像一個詳細且有意義的視覺影像，用故事串連起來。 運動員—動物—飲料—古董
即刻體適能	快步行15分鐘或散步15分鐘
早上點心	水煮蛋一個，一杯蕃茄汁
上午(心智有氧運動)	紙筆練習，用你不慣用手，畫一個圓，然後填滿。不要出界，再將它剪出來

# 大腦保健運動

## 第二日

午間(壓力釋放)	呼吸法
午間點心	一杯Yogurt，二分之一杯藍莓
午間心氧練習	回想今早記住的四件物件及故事串連起來
晚間體適能和壓力釋放	散步10至15分鐘及喝一大杯清水
晚間心氧練習	昨天見過哪個人的臉孔？

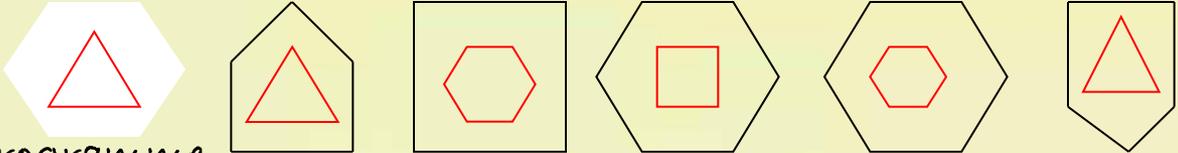
# 大腦保健運動

## 第三日

上午(伸展及體能運動)	深呼吸引體上升 (四次) 側邊伸展 (左右各一次) 擴胸/背運動 俄羅斯舞者提膝 (二十次) 軍人正步走 (重覆三十遍) 原地踏步 (重覆二十遍)
上午(心智有氧運動)	一分鐘壓力釋放運動，複習(看—連—照)技巧，記下： 機車—老鷹；蜘蛛網—黑板；傷疤—鯊魚
即刻體適能	快步行15分鐘或散步15分鐘
早上點心	二分之一杯低脂多士加一大匙葡萄乾，二分之一隻香蕉
上午(心智有氧運動)	一分鐘壓力釋放運動，然後回憶今早記過的詞彙 機車— 蜘蛛網— 傷疤—

# 大腦保健運動

第三日

午間(壓力釋放)	呼吸法																
午間點心	大量生菜/紅椒/蕃茄；一盎司的乳酪片																
午間心氧練習	<table border="1"><tr><td>P</td><td>O</td><td>R</td><td>T</td></tr><tr><td>O</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>R</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>T</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	P	O	R	T	O				R				T			
P	O	R	T														
O																	
R																	
T																	
晚間體適能和壓力釋放	散步10至15分鐘及喝一大杯清水																
晚間心氧練習																	

# 大腦保健運動

## 第四日

上午(伸展及體能運動)	深呼吸引體上升 (四次) 側邊伸展 (左右各一次) 擴胸/背運動 俄羅斯舞者提膝 (五十次) 軍人正步走 (三十次) 原地踏步 (重覆二十遍)
上午(心智有氧運動)	將下列兩件物件想像一個詳細且有意義的視覺影像。 壓力 憎恨
即刻體適能	快步行15分鐘或散步15分鐘
早上點心	四分之三杯Yogurt加香蕉 / 草莓Yogurt凍飲
上午(心智有氧運動)	背誦電話號碼： 2673 6962 練習： 9472 8522      2573 1264      3487 2410

# 大腦保健運動

## 第四日

午間(壓力釋放)	想像鬆弛法
午間點心	一杯蕃茄汁，四分之一杯無鹽核桃或杏仁
午間心氧練習	利用分組法將電話記下。找一個常用但還沒有背誦的電話號碼，拆成兩組，反覆大聲唸誦出來。
晚間體適能和壓力釋放	散步10至15分鐘及喝一大杯清水
晚間心氧練習	你還記起今天下午的電話號碼？

# 大腦保健運動

## 第五日

上午(伸展及體能運動)	深呼吸引體上升 (四次) 側邊伸展 (左右各一次) 擴胸/背運動 俄羅斯舞者提膝 (五十次) 軍人正步走 (三十次) 原地踏步 (重覆三十遍)
上午(心智有氧運動)	做一分鐘的壓力釋放運動，再背起毫無關係的詞彙。 建築師—理念； 法律—日蝕； 異鄉人—翻譯
即刻體適能	快步行20分鐘或散步20分鐘
早上點心	一杯雞湯，二分之一顆蘋果
上午(心智有氧運動)	做一分鐘的壓力釋放運動，你還記得哪些詞彙？ 建築師— 法律— 異鄉人—

第五日

# 大腦保健運動

午間(壓力釋放)	呼吸法
午間點心	二分之一杯Yogurt，拌一大匙葡萄乾；十個李子或桃
午間心氧練習	再練習臉孔及姓名。  陳大文
晚間體適能和壓力釋放	散步10至15分鐘及喝一大杯清水
晚間心氧練習	你還記起今天下午的臉孔及姓名練習？

# 大腦保健運動

## 第六日

<p>上午(伸展及體能運動)</p>	<p>深呼吸引體上升 (四次)    俄羅斯舞者提膝    (五十次)          側邊伸展 (左右各一次)    軍人正步走    (三十次)          擴胸/背運動    原地踏步    (重覆三十遍)</p>
<p>上午(心智有氧運動)</p>	<p>我想介紹兩個朋友讓你記住她的樣貌及姓名。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>呂玉玲</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>林大力</p> </div> </div>
<p>即刻體適能</p>	<p>快步行30分鐘或散步30分鐘</p>
<p>早上點心</p>	<p>二分之一個蘋果，二分之一杯低脂多士</p>
<p>上午(心智有氧運動)</p>	<p>再練習一次背詞：          領帶—玻璃；    鋼琴—朝鮮；    猴子—木筏</p>

# 大腦保健運動

## 第六日

午間(壓力釋放)	呼吸法
午間點心	生菜片、Yogurt
午間心氧練習	領帶— ； 鋼琴— ； 猴子—
晚間體適能和壓力釋放	散步10至15分鐘及喝一大杯清水
晚間心氧練習	你還記起他們的名字嗎？  

# 大腦保健運動

## 第七日

上午(伸展及體能運動)	深呼吸引體上升 (四次) 側邊伸展 (左右各一次) 擴胸/背運動 俄羅斯舞者提膝 (五十次) 軍人正步走 (三十次) 原地踏步 (重覆三十遍)
上午(心智有氧運動)	出門前，想著今天要完成的四件事情，然後用串連法記下來。
即刻體適能	快步行15-30分鐘或散步15-30分鐘
早上點心	水煮蛋、一杯蔬菜湯
上午(心智有氧運動)	背誦生日日期：小明(98年6月27日) 練習：陳伯(40年2月11日) 譚婆婆(45年8月1日)

第七日

# 大腦保健運動

午間(壓力釋放)	意象鬆弛法
午間點心	新鮮蔬菜片
午間心氧練習	下面這些英文字是有三種顏色混在一起 UER LREI LIPA PCD
晚間體適能和壓力釋放	散步10至15分鐘及喝一大杯清水
晚間心氧練習	你還記起今天早上要做的四件事情嗎？ 他叫什麼名字？ 

# 14日記憶處方



當我們很放鬆的時候，身體及大腦會表現得最好，因為舒緩壓力有助改善記憶力。



快走是目前開始或終結精彩一天的方法。開始時要慢一點，然後找對了自己的步伐。記住，開始前要做熱身運動

# 14日記憶處方



每天八大杯水是這個計劃一個很重要的目標。隨身攜帶一個水壺，放在袋裡、工作臺上，十分方便。



我們經常記不起生活細節，都是因為我們在學習新資訊時專注力不夠。

# 14日記憶處方



最困難是要記住臉孔及名字。下次跟不認識的人見面時，可以用以下的方法：

交談時，重複叫對方的名字，在道別時，要說出對方的名字



工作很多時會腰酸背痛，背部問題通常是長期壓力造成。你要每天伸展你的背及胸部肌肉，強化你的背肌及放輕你的緊張

# 14日記憶處方



很多人會用大吃大喝來舒緩壓力，特別是選擇一些對大腦有益的食物。今天，將你家裡及辦公室裡放置一些對有腦有益的食物



很多時我們會忘記鑰匙及眼鏡放在何處。不妨找一個「記憶架子」，將它們固定儲存起來

# 14日記憶處方



經常做伸展運動有助保護肌肉受損，散步時，宜伸展你的大腿、肩膀等，有助放鬆肌肉，令動作更靈活



休息及放鬆對壓力釋放有很大用處，亦是對大腦的一點喘息。你要在14天的記憶處方裡學習放鬆，多加練習

# 14日記憶處方



擔心記性差的人，與同年紀沒有擔心記性差的人比較，記憶測驗的分數會較低。隨著年齡增長，20-30歲的人亦會出現記憶力衰退，不要過份擔心記憶問題，就可以大大改善記憶



長期睡眠不足對記憶力、注意力及情緒有害。白天小睡二十分鐘有助精神煥發，但白天睡眠太久反而會感到頭昏眼花

# 14日記憶處方



堅持大腦健康飲食，低動物性脂肪，小量多餐，加上更多的伸展運動、壓力釋放及有氧運動，都十分有益



我們沒有方法記住我們所看及聽到的每件事，因為我們的大腦像電腦一樣，短期記憶的容量有限。隨身帶備記事簿，可以寫下事情，這樣，我們的大腦便可以用來記憶及回想新鮮的資訊，像名字及臉孔

# 大腦動起來—建構你的記憶術(代替法)

- 內在影像的字詞
- 提供一些回憶的線索
- 需要運用長者的想像力及創作力
- 抽象字詞需要用有意義和影像的詞語
  
- 如教育→學校
- 朱經國→朱經過

# 大腦動起來—建構你的記憶術(代替法)

## 1. 近似音替代

- 以一個或一組發音近似的字詞代替原字詞
- 如巴拉圭→爸拉龜



## 2. 關聯字

- 用與原字詞有關聯的事物代替原字詞
- 如法律→警察



# 大腦動起來—建構你的記憶術(代替法)

3. 代替字的音調並不需要與原字詞相同，音調接近便可

## 練習

(1) 芬蘭

(2) 比利時

(3) 波蘭

(4) 洛杉磯

# 大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

- 最古老的記憶法
- 沒有上限
- 與數字代碼法十分相似



# 大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

- 先順序牢記一系列你熟悉的地點
- 把地點分成五個一組或十個一組
- 把要記的物件與地點掛勾起來，腦袋要「看」到地點與事物的掛勾
- 同時使用串連法



# 大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

你會選擇哪些地點去牢記？

# 大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

- 自己的家
- 小學或中學
- 百貨公司
- 餐廳
- 動物園
- 遊樂場
- 工作地點
- 旅遊勝地

# 大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

以下的地點為一組，再細分為五個據點

客廳	廚房
大門	洗手盤
客廳地上	煤氣爐
小桌子	冰箱
梳化	餐桌
電視機	洗衣機

# 大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

## 練習 (廁所、睡房)

廁所	睡房
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

# 大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

試以上述的地點去記下這十種事物

金魚

粉筆

名片

皇冠

黃金

小狗

松鼠

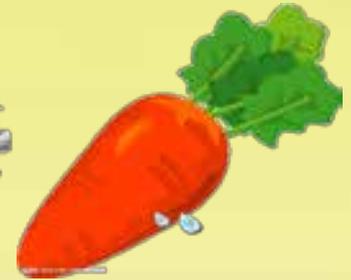
足球

拿破崙

螞蟻

# 大腦動起來—建構你的記憶術(地點法)

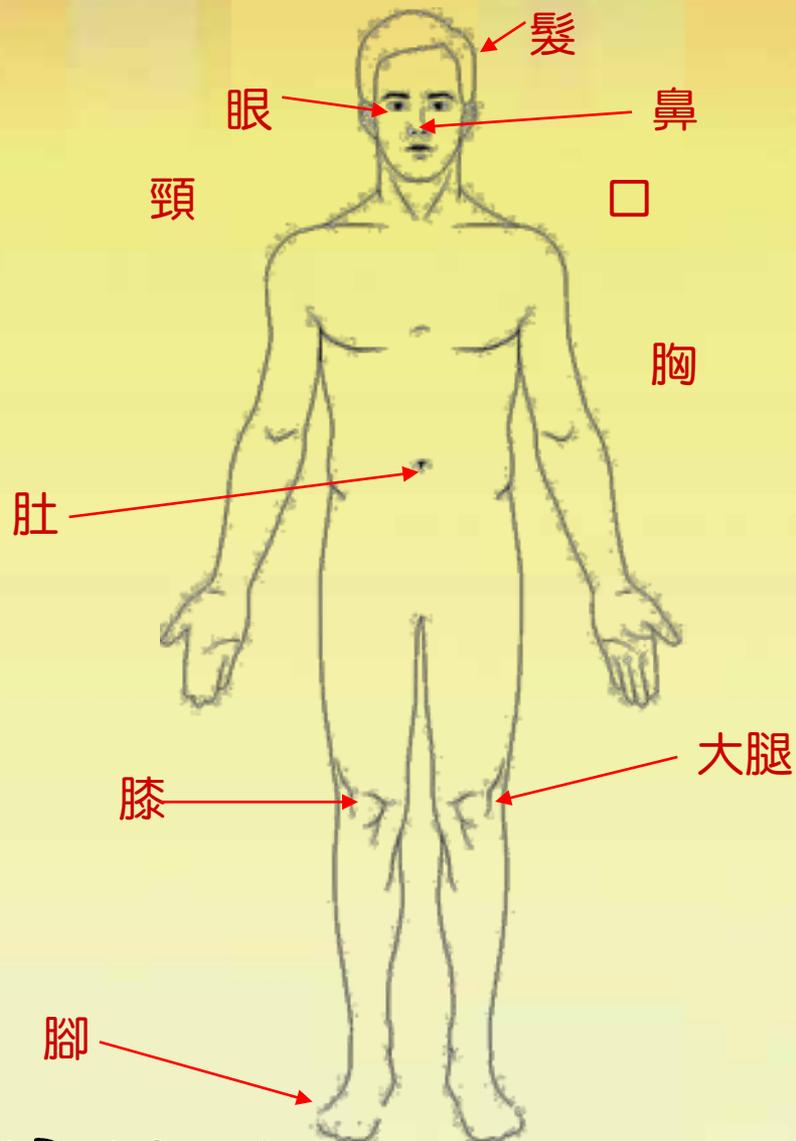
試以上述的地點去記下這十種事物



# 大腦動起來—建構你的記憶術(部位法)

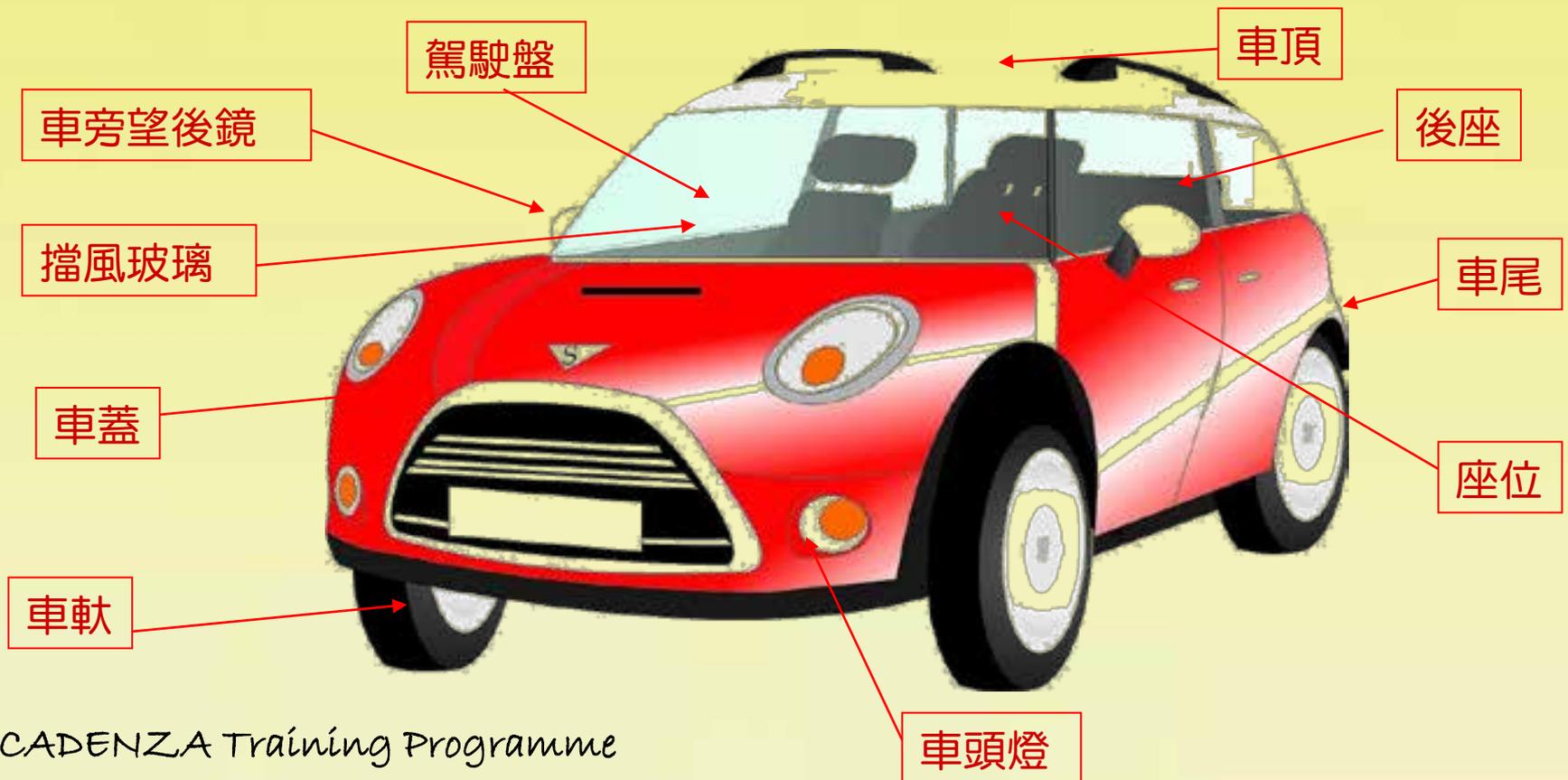
- 以人、動物、植物或物品的不同部位與要記的東西作掛勾
- 與地點法十分相似

# 大腦動起來—建構你的記憶術(部位法)



# 大腦動起來—建構你的記憶術(部位法)

- 熟記每個部位所代表的順序及號碼
- 將要記下來的東西與身體各部份聯繫起來





**本節完結!**