

認路及計劃路線能力

1. 模仿路線到某一地方進行購買物品。
2. 給予不同實境圖片。
3. 讓長者嘗試續一表達路線，途中需要搭上的交通工具等等。

肢體協調活動或運動

1. 建議長者，散步、騎腳踏車、爬樓梯、游泳
2. 持續進行45分鐘以上，每週至少3次。
3. 根據研究，在這樣的運動條件之下，連續進行8週，能夠明顯改善失智及情緒的症狀。

注意事項

- † 認知訓練活動是可以輕緩失智症的退化，但不是可以治癒失智症。
- † 即使沒有失智症的長者都應該多給予不同的認知活動遊戲，以減低患病的機會
- † 多給予鼓勵及支持，少指責。

地址：氹仔米尼奧街菩提社會服務大樓
Rua do Mindo, Edifício de Serviços Sociais
de Pou Tai, Taipa, Macau
電話: 2857 8000
傳真 2857 8012
電郵: ptcs@poutai.org.com
網頁: www.poutai.org.mo



居家認知訓練

菩提長者綜合服務中心

難度調整

- 增加或減少撲克牌
- 增加數字的大小(個位數->十位數/百位數)

社區認知

計算能力

找續遊戲

可以以模仿情境的方式去加強長者們在日常生活中的計算能力。包括：計購買物品的價錢總和或找續等等



- 最快可把手上的牌出完為勝
- 若該回合沒有相同顏色或數字時需抽一張卡牌

難度調整

- 若手上持上最後一張牌，需拍枱示意

短期記憶力

大小翻牌遊戲

- 利用撲克牌，先選出4張不一樣數字的卡牌。
- 放亂順序，給長者
- 看十秒
- 十秒後，將撲克牌反轉。
- 由小至大，一張一張找出

認知訓練

主要為失智症長者提供不同的認知訓練，目的為了減緩因疾病引起的急劇退化。

認知的內容

1. 專注力
2. 短期記憶力
3. 社區認知
4. 肢體協調活動

專注力

UNO

- 每人發7張牌。
- 發一張牌放在中間
- 需要跟隨上一家所出卡牌的顏色或數字。(一樣的顏色或一樣的數字)。