

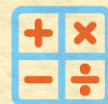
健腦活動

旨在促進大腦的功能和健康，以幫助提高記憶力、注意力、專注力和解決問題的能力。以下是其他常見的健腦活動：



拼圖遊戲

訓練視覺和空間認知能力，同時還可以提高專注力和問題解決能力。



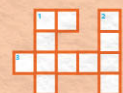
數學遊戲

幫助你的數學邏輯思維和計算能力。例如解數獨、計算謎題或進行數字遊戲。



記憶遊戲

幫助你訓練記憶力和注意力。例如記住一系列的物品或數字，然後試著回憶出來。



字謎遊戲

提高你的語言能力和詞彙量。例如填字遊戲、字謎或文字謎題。



腦筋急轉彎

你需要思考問題和找到不尋常或創新的解決方法，也能培養你的邏輯思維和問題解決能力。



注意力訓練

提高注意力和集中精神的能力。例如尋找差異、找出特定圖案或文字等。



學習新技能

學習新的技能或活動，如學習樂器、語言或跳舞，可以刺激你的大腦並培養新的神經連結。



網上健腦程式

以輕鬆的方法學習，運用科技刺激大腦。以下是一些健腦電子軟件可參考：



香港耆康老人福利會 - 智有腦
<https://game.e123.hk/>



香港認知障礙症協會 - 「六藝®智趣」健腦應用程式
<https://shorturl.at/kBD23>

定期進行健腦訓練，以維持大腦的活躍和健康。同時，多用腦袋，與外界保持連繫，例如：看新聞、聽收音機，保持健康的生活方式，包括充足睡眠、均衡飲食和適度的運動，對大腦功能的提升是非常重要的。

鳴謝

新界西醫院聯網 病人啟力基金
Acknowledgement
Patient Empowerment Programme
New Territories West Cluster

製作日期：2024年3月
Version: Mar 2024

醫院管理局
版權所有 翻印必究
Hospital Authority
All Rights Reserved.

新界西醫院聯網內科及老人科
及病人資源中心 製作
Produced by Department of Medicine & Geriatrics
and Patient Resources Centre, NTWC



病人資源中心及
醫社合作網站

<https://www3.ha.org.hk/ntwc/msc>



新界西醫院聯網
認知障礙症實務錦囊

自病強人

郁
多
啲



健腦操 (Brain Gym)

腦筋郁多點，
人都醒目D!

Brain Gym在中文中的意思是「腦力健身」。它是一種透過身體運動和練習來增強學習、專注力和整體腦部功能的計劃。Brain Gym是由教育治療師保羅·E·丹尼森 (Paul E. Dennison) 和他的妻子蓋爾·丹尼森 (Gail Dennison) 在1980年代開發的。Brain Gym基於一個理念，透過簡單的運動去刺激大腦並改善其處理信息的能力、專注力、協調性和學習能力。

第一式 飲水



水是最佳的導電體，腦和中樞神經系統的重要物質。

第二式 腦開關



刺激「腦開關」的位置二十至三十秒。開始時，可能感到痠痛，應在數天至一星期內消退，一手放在鎖骨之下，胸骨兩邊的軟組織，另一隻手按著肚臍。

第三式 平衡開關



「平衡開關」分上下、左加及前後三個範疇。坐或站，一手指尖輕按於耳後，另一手輕按肚臍，約三十秒後，雙手交換位置，再輕按超過三十秒。

第四式 天開關



雙手放在身體的中線。一隻在前中線的上唇以上，另一隻在後中線的尾骨。坐或站，一手的食中二指，按揉上唇中點的上方(人中)，另一手指尖輕按尾骨約三十秒，雙手交換位置再做超過三十秒。

第五式 能量柯欠



這動作可刺激腦部的血液循環和激活全身。閉目，雙手按揉在腮幫(咬肌)上，同時作狀打柯欠，發出深沉的柯欠聲，最少做3-6次，直至真的打出柯欠。

第六式 翻揉耳廓



這運動可使學員專注在聽覺上，也能緩和顱骨的壓力。用拇指及食指，輕輕地將耳朵拉後並翻開，從耳朵上方開始，慢慢沿著耳朵的邊緣向下按摩，直至耳垂。

第七式 掛勾



掛勾連接人體的電流，並能把注意力聚集起來。第二步驟的雙手指尖相觸能平衡與連接兩個腦半球。立正或坐下，頸背挺直，頭肩水平，雙臂和雙腿分別交叉擺放，左臂左腿在前，雙膝微曲。手臂交叉放好，拇指向下，掌心相對，十指緊扣，旋向內停於胸口，鼻吸口呼，做八個循環。十指緊扣，虛抱成球，繼續深慢呼吸多一分鐘。

第八式 交叉爬行



這運動像原地踏步一樣，交替地移動手臂和對側的腿。這運動同時啟動兩側腦半球，雙足距離如肩寬，彎腰加肘輕碰左膝，頭及胸順勢轉向左，站直後，再彎腰左肘輕碰右膝，交替進行。

第九式 對稱塗鴉



對稱塗鴉有助建立空間感和方向感。開始時可任意畫一些不規則的圓形或圖形，留意是哪一隻手帶領。

第十式 弓步固基



弓步固基有助增加專注力及鬆弛髖腰肌的伸展運動。站著成弓步，面各前趾所指方向，雙手叉腰，吸氣，脊骨保持與地面成90度，後腿保持挺直及屈前膝，呼氣，最好超過七秒。



注意使用這些動作時要根據自身的身體能力和舒適度進行。如果您有任何健康問題，建議諮詢醫生或專業人士的建議。



資料來源
香港中文大學那打素護理學院 - 流金頌培訓計劃
<https://www.cadenza.hk/e-tools/zh/trainingmaterials/>
<https://shorturl.at/fqrv9>