

# 視障失智症長者 服務手冊

視障失智症（老人痴呆症）服務分享彙編



治

療

評估

支

持

鼓

勵

顧

照

溝通



香港盲人輔導會  
THE HONG KONG SOCIETY FOR THE BLIND



# 啟動聰明腦袋 活化安康身體

健腦操運用於視障長者之中

蔡慧明

國際肌動學院觸康健導師、特許健腦操導師及顧問

健腦操(Brain Gym®)自九零年代末引入香港至今，已有十年歷史，在香港教育界愈來愈多人採用，是由於這套動作簡單有效，能提升人在各方面的學習效能，例如閱讀、理解、寫字、專注、記憶、組織、溝通等。

讓我在這裡介紹數種健腦操的入門技巧，供服務視障長者的人士應用在自己和長者身上，長者學過後，也可以自用，最理想的是，長者能把動作變成做早操一樣，成為日常運動的一部份。

## 健腦操的熱身四式

“熱身四式”是健腦操入門最重要的四個活動，每天用上五至十分鐘做四式，能把腦部和身體調節到一種活躍、清醒而平靜的狀態，準備好迎接每一天。人往往因為身體的毛病或生活的壓力，處於一種緊張狀態，每天做四式，能把人體處理壓力的能力提高，使人更正面，活得更開心。

### 第一式：喝水 (Sipping Water)

**方法：**每隔一段短時間(15-30分鐘)便喝一口水。

**作用：**水佔體重大概70%，骨和脂肪只有30%-40%，神經組織則約90%。水是上佳的導電體和分解鹽的溶劑，而腦和脊髓是一個電流及化學系統，靠電流信息及化學信息的有效傳遞，才能完成思考、感覺、指揮運動等工作。水直接決定了神經系統能否正常操作。

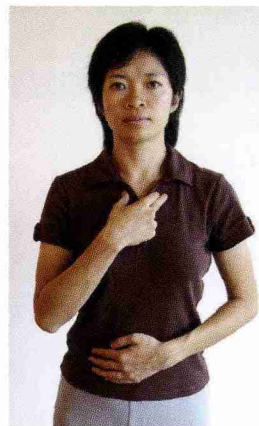
**注意：**患腎病的老人要按照醫生指示喝水。



### 第二式：腦開關 (Brain Buttons)

**方法：**一手平放肚臍上，另一手的拇指及食中二指揉壓腎經俞府穴，位置在鎖骨對下、胸骨兩側、第一及第二肋之間的兩個輕微凹陷位。一般情況做四個深慢呼吸循環後，轉手再做四個深慢呼吸循環。

**作用：**增加腦的血流量和供氧量，幫助消除雙眼協作困難所致的視覺緊張，和恢復腦整合、改善混淆左右的情況，使腦筋更清晰。

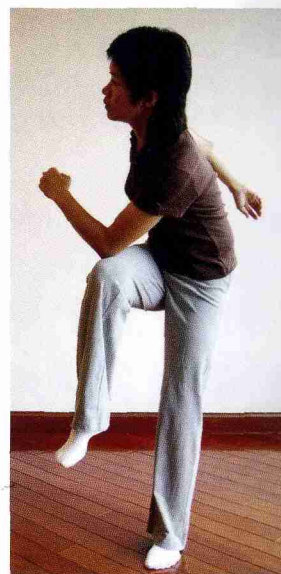




### 第三式：交叉爬行 (Cross Crawl)

**方法(可站著、坐著或臥著做)：**兩足開立如肩闊。慢提右膝沉左肘，左肩及面孔順勢轉右。右膝、左肘約在肚臍前方互相輕觸後，緩慢打開身體。站直後轉左手右腳重複上述動作。如此交替動作作為一個循環，最少做30秒。行動不便的老人，可由第三者幫他抬起手腳做。四肢僵硬的老人，可由第三者同時接觸/按摩他的左手右腿、然後接觸/按摩右手左腿。

**作用：**同時激發左右大腦皮質的眾多地區，是各種需要跨越身體中線的技巧的最佳熱身運動。定期地做，能使神經線傳導信息的速度增加，使腦更整合、更能進行高層次思維。



### 第四式：掛鉤 (Hook-ups)

**方法(可站著、坐著或臥著做)：**

第一部份動作 - 右腿放於左腿前成交叉狀。兩手手背相對、平肩向前舉起。右前臂疊在左前臂上，手指相間地合掌成拳，內旋至胸前。然後保持姿勢，緩慢作深呼吸；鼻吸口呼。最少四個呼吸循環。然後把左腿放於右腿前、及左前臂疊在右前臂上，做同一姿勢作另外最少四個呼吸循環。 手部僵硬，或覺得做這手部動作有困難的老人，可把雙手手掌交叉平放在胸前。

第二部份動作 - 兩腿開立如肩寬，五雙指頭成抱球狀。然後緩慢作四個自然呼吸循環。

**作用：**使反射與理性思維有所溝通。最後達到平靜情緒、對週遭情況更醒覺的效果。

