

第十九課 家人與認知障礙症患者：活動篇

講者：張詩琪博士

照顧者有否想過在家可以與患有認知障礙症的家人一起活動，令雙方都有益處嗎？

以下是一些活動，以供參考：

1. 音樂活動

可以一起聽聽懷舊音樂，特別是一些對長者有意思的歌曲，例如：長者年輕時喜歡跳舞，家人可以在家播放音樂，一起跳跳舞，輕鬆一下。又或者跟長者說說一些以前的歌星，甚至一起唱歌，讓家人和長者放鬆心情。

以下連結提供更多可供參考的音樂活動。

<https://drive.google.com/file/d/1ws1k-tIJGABKxowrAq-kU-2eg0mw6QAY/view?usp=sharing>

2. 認知刺激遊戲

家人可以和長者一起動動腦筋，做一些認知遊戲，例如：摺紙、拼圖、數獨（數字填充遊戲）等。有研究顯示，一起進行愉快的活動，對長者及家人的情緒和關係會有改善，彼此亦有共同的溝通話題。

3. 運動

運動有益身體。家人和長者一起運動，有助改善體弱及控制慢性疾病。有很多文獻報告指出，家人和長者一起運動，較容易持之以恆，但當然要留意長者的身體狀況。長者適合做輕度的運動，如：散步、瑜伽、太極等。如身體許可，可參與較大運動量的活動如：游泳、慢跑等。

無論家人和長者一起進行甚麼活動，最重要是在過程中愉快地進行。千萬不要針對長者的缺陷（如沒記性等），反而應欣賞長者剩下的能力（如藝術感）。不妨每天花 30 分鐘，一起和長者進行這些活動吧！