



智醒大笪地 記得又歡喜

羅婆婆現年 88 歲，她生於傳統農村社會，未曾接受過教育，常自嘲「傻夾蠢，咩都唔識」。的確羅婆婆的學習能力和記憶力都較弱，經中心大型評估篩查後，發現羅婆婆有認知障礙徵狀，幸好羅婆婆健康狀況良好，且健步如飛，邨內社工遂安排她參與「智醒大笪地」認知訓練小組，改善其認知能力。

改變

羅婆婆在小組活動中，學習以聯想法記憶職員和組員的名稱，又學習以分類法，用顏色提示攜帶工作紙。經過不斷的實踐及練習，羅婆婆開始不用提示也能記起職員名稱和攜帶所需的工作紙出席小組。

由於羅婆婆未受教育，未能一同唱「勵志歌曲」活動，社工便把歌詞編製簡單動作，幫助她明白內容和唱出歌詞。在「懷舊及歷史圖卡」的分享中，羅婆婆特別感到興趣，因為圖卡上的內容都是她熟悉的人和事，讓她回憶往事之餘，亦能有自信地與組員分享，提升她的參與和信心。

社工於小組前及後皆進行問卷調查，在自評部分，羅婆婆覺得情緒狀況由「不開心」變成「十分開心」，記憶力由「差」改善到「一般」，羅婆婆認為小組給予實際的方法，幫助她改善記憶力，甚至突破文盲帶來的障礙。她表示往後會更積極參與認知訓練活動，保持大腦健康。



● 婆婆每次都投入參與小組，樂在其中

心聲

「大笪地活動好好玩，好開心，一班老友一齊講下舊事，唱下歌仔，又幫到我記性，希望可以再參加。」

樂智到戶訓練 延展專業關懷

不少體弱或記憶缺損的長者因健康問題及地理環境而深居簡出，有些更是近乎隱蔽程度，不易讓社區留意或發現。因此，「樂得耆所」居家安老計劃推動區內義工，成為「流動關懷教室」，攜同應用程式連續探訪，把服務直接帶到他們面前，符合了體弱或記憶缺損長者的需要，更為他們沉悶生活增添色彩，及加強有效的鄰舍關愛。



樂智到戶訓練是義工運用「樂得耆所」居家安老計劃研發的應用程式，為長者提供「身心靈關顧」及「智力提升」的活動。除了介入模式具創意及理論基礎外，電子介入程式更進一步理順流程，讓長者簡單在家，便可得多層次的健康活動。

內容包括：

- 身：人本運動具體示範作開始。
- 心：以聲音及視覺導航，進行鬆弛練習 / 冥想練習，使身心靈得以放鬆。
- 樂：一系列懷舊圖片、日常物品咭、香港歷史遊戲或故事，來進行回憶及現實導向訓練。
- 智：互動益智遊戲，應對生活所需，訓練長者日常智能。
- 靈：積極思想 / 歌曲、故事、圖片等以提升正向思想。

服務並與香港大學社會工作及社會行政學系的樓瑋群博士及研究團隊合作，進行有效性的檢討，當中評估了 57 名服務使用者的成效，初步顯示認知能力在服務後有顯著的提升。而當中共有 16 名患有抑鬱傾向的長者，在情緒上亦有顯著改善。



	介入前平均值	介入後平均值	顯著性	結果
HK-MoCA 5 分鐘得分	16.982	19.737	.000	認知能力提升
GDS 得分	8.19	5.56	.000	抑鬱傾向減低