

HKEC Symposium on Community Engagement V
“Family – The Key to a Healthy Community”

Study on Brain Gym® and Cognitive Function among Senior –
A Journey to Empowerment

充權之路—健腦操與長者認知功能研究

講者：馮曉芝小姐

香港聖公會基愛長者鄰舍中心 單位主任

鳴謝：

義務顧問：

莫仲棠醫生 香港中文大學內科及藥物治療學系
腦神經科 副教授

黃沛霖博士 香港中文大學內科及藥物治療學系
腦神經研究科 心理學家

李雨蔚博士 註冊健腦操導師/顧問

金玉燕女士 註冊健腦操導師/顧問

香港聖公會福利協會

工作小組：

李秀霞博士 服務總監

馮曉芝小姐 社工

甘美琪小姐 職業治療師



研究背景

- ✿ 人口老化
- ✿ 認知缺損的問題日益嚴重
- ✿ 預防及早檢測輕度認知障礙及老年痴呆症問題



香港聖公會福利協會
深水埗區



贊助



先知先覺 · 知樂計劃



計劃內容



- 流動評估中心
- 簡易測試服務
- 社區推廣活動
- 義工訓練





第一階段：試驗小組 研究方法

- Chinese Alzheimer's Disease Assessment Scale-cognitive-(13 items)
- 老人抑鬱量表 Geriatric Depression Scale (GDS-4)
- 長者「記憶力」自我評估 作前後對比
- 介入組需參與十二節由註冊健腦操導師設計的訓練，出席率必須達66%或以上

第一階段

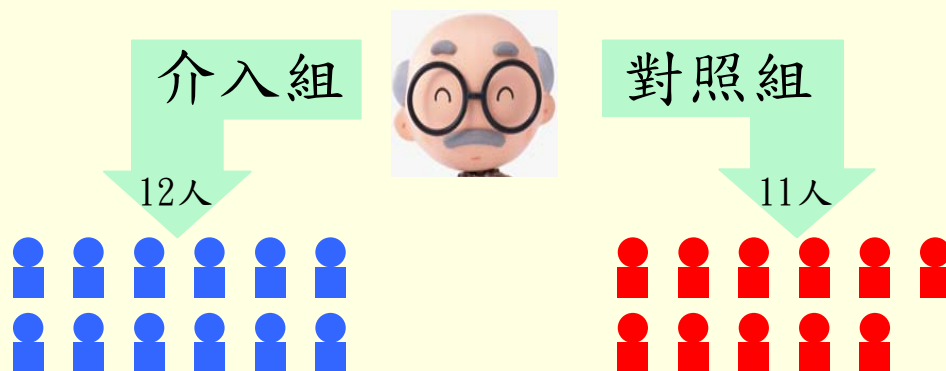
2008年12月至
2009年3月



第一階段：試驗小組 研究結果



- 第一階段在一個安老服務單位內進行試驗小組，當中分別有介入組12人及對照組11人。



- 研究人員從中獲取了資料及經驗後進行檢討、調整及改善長者健腦操的介入活動





第二階段：健腦操與長者輕度認知障礙試驗研究 研究方法

- 採用蒙特利爾認知評估(香港版)(HK-MoCA)及
- 老人抑鬱量表Geriatric Depression Scale (GDS-15)及
- 長者「記憶力」自我評估
作前後對比
- 介入組組員需參與十二節由註冊健腦操導師設計的訓練，出席率必須達66%或以上

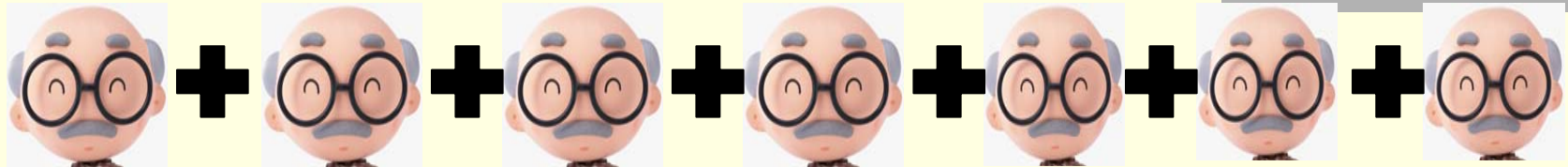
第二階段
2009年5月至
2009年9月

Montreal Cognitive Assessment Hong Kong version (HK-MoCA) 姓名: _____ 日期: _____
資料科醫士/評估師姓名: _____ 性別: _____ 年齡: _____

項目	說明	得分	總分
視察空間/執行性	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10	10
命名	獅子 犀牛 駱駝	3	3
定向	請勾選你所在城市名稱 以上多項都選對 勾選全部對	5	5
語言	請寫數字「四」(寫對一個)	1	1
執行功能	請按數字「1」的順序務必用筆劃行寫出 (由1到25個數字)	1	1
多項選擇題	請勾選正確答案「A」	1	1
總分		21	21



第二階段：健腦操與長者輕度認知障礙試驗研究 研究結果



7所安老服務單位

■ 健腦操組(39人)

■ 對照組(19人)

- 第二階段的研究發現，健腦操組別的長者在認知測試 HK-MoCA分數中「下跌或無變化」的比率少於對照組的一半。
- 研究更發現，80%的健腦操組長者在測試中顯示進步，相比只有47%的對照人士有此變化($p=0.013$)。我們亦發現健腦操對執行性功能，如解決問題和判斷的能力方面是有特別幫助的($p=0.021$)。
- 這些結果顯示健腦操或能減低長者認知功能退化，甚至有改善認知功能的作用。





第三階段-「健腦操與長者認知功能試驗研究」

研究方法

簡化訓練-
健腦操5式

第三階段

2009年12月至
2010年2月

評估方法

- 蒙特利爾認知評估－香港版

Montreal Cognitive Assessment-Hong Kong version (HK-MoCA)

- 老人抑鬱量表 Geriatric Depression Scale (GDS-15)

- 長者「記憶力」自我評估

- 4星期內，每星期3次，

- 每次最少10分鐘進行健腦操5式訓練





第三階段-「健腦操與長者認知功能障礙研究」 研究結果



5所長者服務單位收集到120個研究數據

52位介入組及70位對照組

- 研究發現，健腦操五式組別的長者在認知測試
- HK-MoCA **專注力**項目中的「進步」比率高於對照組兩倍
- 結果顯示健腦操五式或能提升長者的專注及集中力



由小組研究至充權之路~四大要素



態度、價值觀與
信念



共同經驗的確認



思考知識與
技巧



行動



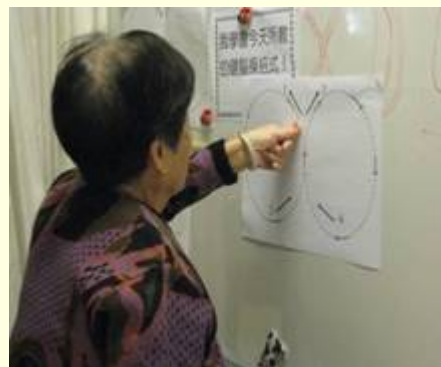
態度、價值觀與信念



認識自我控制
概念

- 提高自我價值
- 提高自身關注度

認識輕度認知障
礙與自身關係



共同經驗的確認



小組分享

- 產生共同感受
- 獲取共鳴
- 加強支持力量

互相鼓勵



思考知識與技巧



參加訓練

- 取得行動所需的技巧
- 重新評估
- 降低自我譴責

進行練習



行動



參與訪問
進行分享

- 願意和其他人一起行動
- 達成共同目標

參與推廣
工作



個案分享(長者篇)



CC5

OLK
Osteoporosis Link

記憶減低 未致影響生活

「透過課堂的學習及練習健腦操，我的記憶力果真有明顯的改善。就算再忘記把東西丟到哪裡，也懂得平復自己的心情，冷靜的像偵探般抽絲剝繭，慢慢一步推一步的找尋，最終便能找回弄丟了的東西，我覺得智樂計劃的健腦操小組真的幫助了我很多！」

健腦操小組參加者 楊華柄先生

「有時會特別健忘，例如忘記帶鑰匙、手錶或證件，心緒不寧，學會健腦操後，記憶力提升，焦慮感亦減少。」

「我患了「高血壓」事件不是甚麼嚴重影響生活，也沒有特別留意，但因其母患有老年痴呆症，她關心我是否及早發現，去年她曾轉介了我去診所，診斷為輕度記憶障礙，參與健腦操小組研究，至今十個月，她隔會留意進步，現時不擔心記憶障礙。」

中大醫學院研究心理學家黃怡雲評語：市民與家屬溝通，「以這半次為期，只為一，所以忘記得真難，突然想起六、七歲時記憶，就覺得好神奇。」

「透過課堂的學習及練習健腦操，我的記憶力果真有明顯的改善。就算再忘記把東西丟到哪裡，也懂得平復自己的心情，冷靜的像偵探般抽絲剝繭，慢慢一步推一步的找尋，最終便能找回弄丟了的東西，我覺得智樂計劃的健腦操小組真的幫助了我很多！」

健腦操小組參加者 楊華柄先生



記憶改善 找回眼鏡

「我患了「高血壓」事件不是甚麼嚴重影響生活，也沒有特別留意，但因其母患有老年痴呆症，她關心我是否及早發現，去年她曾轉介了我去診所，診斷為輕度記憶障礙，參與健腦操小組研究，至今十個月，她隔會留意進步，現時不擔心記憶障礙。」

中大醫學院研究心理學家黃怡雲評語：市民與家屬溝通，「以這半次為期，只為一，所以忘記得真難，突然想起六、七歲時記憶，就覺得好神奇。」



個案分享(家人篇)



「在幾節課後，媽媽開始間中在家中練習健腦操。而我亦鼓勵媽媽多做練習，並十分支持她的學習。」

健腦操小組學員家屬 楊玉嬋女士





結語

