



樂得耆所

「樂得耆所」居家安老計劃



健腦練習
居家防疫也能健智醒腦

編制日期：2020年5月

目的

受疫情影響，我們留在家中的時間比以往多了。如何在這些時間繼續保持自己的大腦健康呢？每日都為自己安排一些刺激大腦的運動，如平板益智遊戲、玩橋牌等。



**居家防疫
也能健智醒腦**


以下為大家設計了幾個健腦練習，讓大家在家也能「健智醒腦」。

活動一：找找看

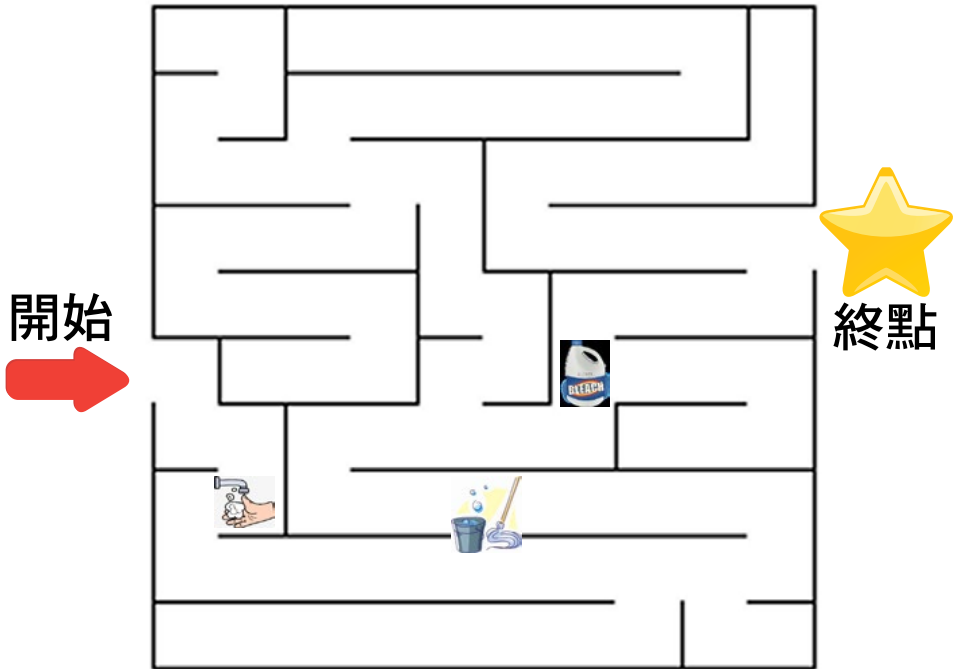
方格中隱藏著10個有關防疫用品及個人衛生的小貼士，齊來以橫向/直向圈出來吧。

口罩	酒精搓手液	膠手套	濕紙巾	做運動
眼鏡	勤洗手	漂白水	洗手液	均衡飲食

食	飲	酒	均	衡	飲	食
動	防	精	用	水	白	漂
運	疫	搓	品	口	水	防
做	膠	手	套	罩	濕	眼
洗	手	液	酒	精	紙	鏡
留	家	勤	洗	手	巾	口

 醒目貼士：
清潔用品要標貼，存放妥當好安心

活動二：請找出防疫路徑，為長者帶來安全家居環境。



防疫攻略:

1. 外出時佩戴口罩
2. 回家後立即清潔雙手
3. 保持家居環境衛生

活動三：找不同

以下兩幅圖片共有5處不同。



每種顏色的蔬菜代表著不同的營養和功效

- | | |
|------------|-------------|
| 紅色：通血管、養心臟 | 藍色：抗氧化、延緩衰老 |
| 橙色：保護眼睛 | 黑色褐色：防治糖尿病 |
| 黃色：美容護膚 | 白色：清肺安神 |
| 綠色：維生素之源 | |

「營養飲食做得好，健康快樂沒煩惱」

資料來源：soundofhope.org

活動四：手指操

簡易手指操



■舉起雙手，左右手的掌心分別向外及向內，然後輪流交替做。



■以拇指為主，其他手指輪流觸摸拇指，可順序、倒序，或給予數字作代號，然後跟代號次序觸摸拇指。



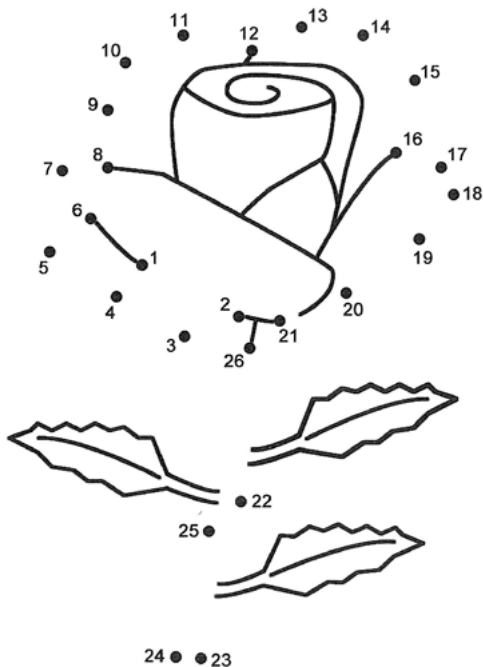
■雙手舉起拳頭，右手出示拇指，左手出示尾指，然後換轉，左手出示拇指，右手出示尾指，輪流同步進行。

進行協調運動例如手指操或健腦操，通過四肢及眼協調等動作，可訓練腦部，提升專注力及記性，延緩大腦衰老。

資料來源：蘋果日報

活動五：連連線

把1至26連起來，看看甚麼東西散發著飄香。
連完後，為它添上色彩，送給自己或別人表心意更有意義！



節錄自：www.bigactivities.com

生活中不是有疫境，
還有像盛放花朵的快樂心境！

活動六：找不同

以下兩幅圖片共有5處不同。



均衡飲食是維持健康的要素，以穀物為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類，減少鹽、油、糖分，多採用蒸、燉、炆、焗、白灼的烹調方法，以達至均衡飲食，促進健康。

資料來源：衛生署衛生防護中心

(<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90017.html>)

活動七：數一數

將1-4的數字填到空格中，使：

1. 每一直行不可以有相同的數字
2. 每一橫列也不可以有相同的數字
3. 每一個四宮格也不可以有相同的數字

	4		
1		4	3
4		3	
	3	1	

節錄自：www.bigactivities.com

想玩更多益智醒腦既遊戲?!
可以到中心借用桌上遊戲返屋企玩,
動動腦筋!

桌上遊戲外借服務

內容：5款桌上遊戲供邨內長者外借回家持續鍛鍊腦筋

對象：本邨60歲或以上長者

1. 如何借用?

致電 預約到長者康樂中心或屋邨
辦事處領取。

2. 唔識玩法?

唔緊要。職員樂意為各位老友記講解。同屋企人試下玩啦。

借用守則：

- 1. 每次只限外借 1 款桌上遊戲**
- 2. 借用期為 7 個工作天**

桌上遊戲選擇



快樂馬騮



木接龍



疊疊樂



米蘭牌



顏色解碼

房協「樂得耆所」居家安老計劃，為長者提供居家安全、健康及社交方面的支援，對象為居住於房協轄下出租屋邨的60歲或以上之居民。

聯絡：

電話：

網址：www.hkhselderly.com/aip/

免責聲明：香港房屋協會雖已盡力確保本冊子的資料內容正確，但對於本冊子所載列的內容的準確性及實用性，不做任何擔保或保證。香港房屋協會對於因資訊內容或因使用資訊所引致的任何損失或損毀，一概不負任何法律責任。

