

甚麼是認知障礙症



認知障礙症不是正常老化，而是多種引致腦部功能持續不正常衰退的病症統稱。患者的腦細胞出現病變而急劇退化及死亡，導致腦功能衰退。患者的記憶、時間導向、空間導向、思考、理解、判斷力和語言能力，以至行為、情緒及身體活動能力都可能受到影響。

認知障礙症在香港

每10名70歲或以上長者，便有1人患病



85歲以上長者患病率



高達三分之一

隨人口老化，患病人數將急劇增加，
可能每個家庭也有一位患者！

為了更清晰客觀地形容病症徵狀，並消除負面標籤，老年痴呆症已正名為認知障礙症。

資料來源：
Department of Health, HKSAR, Dementia Care Seminar cum Kick-off Ceremony for Dementia Care Campaign 2006.
Available from: <http://www.dh.gov.hk/english/press/2006/061013.html>.

香港認知障礙症協會

香港認知障礙症協會於1995年成立(前稱「香港老年痴呆症協會」)，為國際阿爾茲海默症協會(ADI)在港的唯一會員，是全港第一間專門提供認知障礙症服務的非牟利及自負盈虧機構。

本會致力為認知障礙症患者、家屬及照顧者提供專業及多元化非藥物治療活動及服務。同時，提供不同程度的培訓和教育予專業人士、護老者及社會大眾，加強他們對認知障礙症的認識並且關注大腦健康，以期達致**早檢測**、**早診治**、**早準備**，抵禦大腦退化。

總部及智康中心

地址：九龍橫頭磡邨宏業樓地下
電話：2338 1120 傳真：2338 0772
電郵：headoffice@hkada.org.hk
網頁：www.hkada.org.hk



芹慧中心

地址：香港灣仔皇后大道東282號鄧肇堅醫院一樓芹慧中心
電話：3553 3650 傳真：3553 3653

將軍澳綜合服務中心

地址：新界將軍澳翠林邨秀林樓3樓
電話：2778 9728 傳真：2778 9080

李淇華中心

地址：新界荃灣永順街38號海灣花園商場地下11-20號舖
電話：2439 9095 傳真：2439 9310

認知障礙症教育中心

電話：2815 8400 電郵：iae@hkada.org.hk

傳訊及籌款

電話：2338 1120 電郵：pfr@hkada.org.hk

認知友善好友

電話：2815 8400 電郵：dementiafriends@hkada.org.hk
網頁：www.dementiafriends.hk



香港認知障礙症協會
Hong Kong Alzheimer's Disease Association

全人多元智能健腦活動 預防及延緩認知退化



早檢測 * 早診治 * 早準備

為什麼需要？

1 運用神經可塑性，強化認知功能
當接觸新事物時，可建立新的神經線路

2 增強認知儲備
抵禦大腦病變及退化

3 抗衡認知障礙風險因素
透過運動、社交及興趣活動，保持血管健康、抗抑鬱、減壓

誰需要？



六藝®全人多元智能

本會的跨專業小組，集傳統中國文化的六藝思想，設計出一系列全人多元智能的健腦活動，特點包括：

- ❖ **全人模式**
活動包括社交、認知刺激及身體運動
- ❖ **多元、多樣**
按長者狀況以不同形式及程度進行，持續為大腦提供新刺激
- ❖ **持續學習**
活動饒有趣味，配合中國文化思想，適合本地長者參與
- ❖ **共享過程**
系統地量度活動進度及分析結果，增強雙向溝通

什麼是



傳統中國概念

現代概念

日常生活例子

	天地之序、待人接物、倫常及社會秩序	內省、人際	友人品茗、分享人生體驗、參與義務工作
	天地之和、陶冶性情、道德及個人修養	聽覺、音樂、節奏	唱歌、樂器合奏
	射箭	視覺空間、專注力	繪畫、攝影、陶藝
	騎馬、駕駛馬車	身體運動	運動、舞蹈、太極
	泛指學習	語言、表達、文字理解	寫作、閱讀、參與傳統文化保育
	數理邏輯、自然科學	運算、邏輯	棋藝、應用電腦及資訊科技

透過全人多元智能活動

- ❖ 刺激大腦功能
- ❖ 保持肌肉骨絡健康
- ❖ 促進腦部充足氧份及血液循環
- ❖ 舒緩壓力
- ❖ 增強自信及自我形象
- ❖ 強化手眼協調
- ❖ 增強心肺功能及血管健康
- ❖ 提昇按多酚水平
- ❖ 改善情緒、抑鬱