



藍田街坊福利會長者鄰舍中心

健腦小百科(2023年4月號)

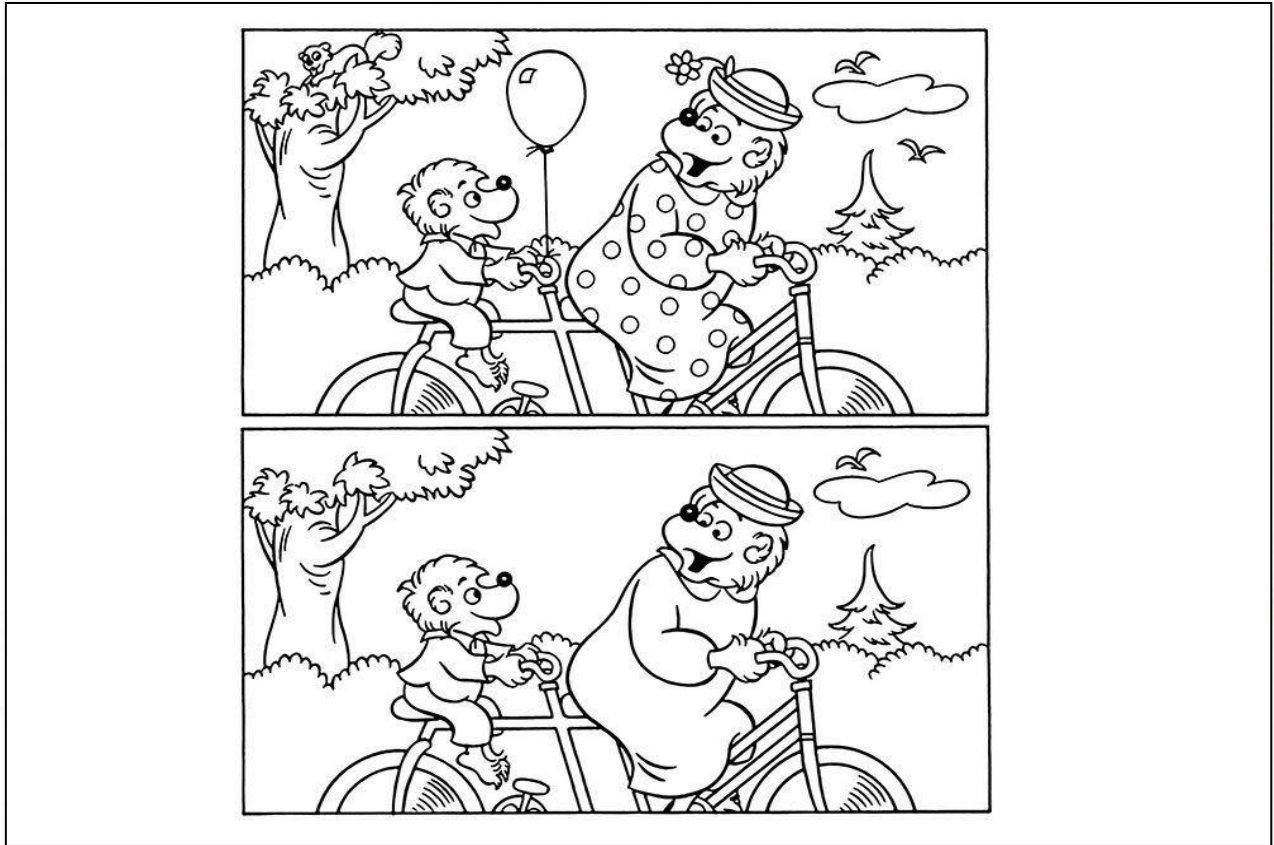
大家好，3月份的健腦小百科為大家介紹了在家中可訓練「時間及環境導向」的活動，本月的小百科會建議一些可提升長者「手眼協調」能力的活動，讓長者可在家中多做練習。

提升「手眼協調」的活動：

- 填顏色及練字：**長者或家人可在文具店購買填顏色的練習簿及木顏色，在填顏色時盡量不塗出界，訓練長者手眼協調之餘亦可加強長者的創意。懂寫字的長者可購買一些習字簿，根據習字簿印好的間線習字。
- 分豆：**家人可將兩種豆類混和，再請長者利用雙手協助分豆。難度較低的方式是以雙手分開白豆及黑豆等體積較大的豆類；增加難度的方法例如：混合多種不同的豆類、選擇混和體積較小的豆類(如綠、紅豆)及請長者以筷子、湯匙等工具取代雙手分豆。
- 剪紙：**可請長者利用剪刀剪出報紙或雜誌上不規則的圖片，以訓練他們的手眼協調及手肌能力。
- 拋波、豆袋：**這活動可以是長者及家人的互動遊戲。家人可準備體積大小不同的球類或豆袋，與長者相隔一段距離面對面而坐，互相拋接球類或豆袋。又或善用家中的器皿如杯子及水桶等，請長者將球或豆袋拋入器皿中。
- 層層疊玩具：**長者或家人可在玩具或文具店購買「層層疊玩具」。「層層疊玩具」是將一些積木條以每層三塊、橫直交錯方式搭建成塔狀，再由長者及家人輪流從塔中用單手將積木條抽出，並放回塔的最上層，期間不能抽取塔最上三層的積木條。塔倒塌即為遊戲結束。

健腦小遊戲

請找出上下兩張圖片共 **5 個** 不同的地方，並把它們圈出來。



數獨遊戲玩法：在空格中填入數字「1、2、3 或 4」，令每一直行、橫行及每組不同顏色的四方格均含有 1、2、3 及 4。每個數字只可在每一直行、橫行及每組四方格中出現一次，不可重複或缺漏。

題目一

	2	1	
3			
	3		4

題目二

2		1	
4	1		3

完成小遊戲後可以在 4 月份內把答案交到中心接待處，答案正確的話可以換領小禮物一份。