



藍田街坊福利會長者鄰舍中心

健腦小百科(2023年5月號)

大家好，4月份的健腦小百科為大家介紹了在家中可練習「手眼協調」的活動，本月的小百科會建議一些可訓練長者「解難能力」的活動，讓長者可靈活腦筋。

提升「解難能力」的活動：

1. **(模擬)煮食**：構思餐單及煮食實際上牽涉了許多複雜的步驟，在過程中長者需要運用不同的認知能力。家人可讓長者參與家中每天的膳食計劃，讓長者構思餸菜款式及所需購買的餸菜。家人可按長者的認知能力簡化以上步驟，如構思三菜一湯又或只構思一款菜式。如長者的行動及認知能力許可，家人可讓長者參與煮食的部分或整個過程。



2. **(模擬)購物**：家人可利用報章內超級市場的購物推介，由家人模擬一個金額，再讓長者指出可以購買的物品。例如：「點樣用盡\$100買最多的貨物?」、「如果我要買2條紙巾，咁要俾幾多錢?」等等。過程中亦可訓練長者的計算能力。如長者的行動及認知能力許可，家人可讓長者外出直接參與購物的過程。



3. **拼圖遊戲**：家人可按長者的能力及喜好，在書局或文具店購買不同塊數的拼圖，長者可自行或與家人一同在空閒時拼砌拼圖。



4. **從新聞時事中學習解難**：長者聽電視台新聞或閱讀報章時，家人可借機與長者討論面對困難及解決問題的方法。例如：有市民收到電話，表示子女在內地犯法，需要家人付保證金以贖回子女，那你應該怎樣做呢?



健腦小遊戲

請計算以下各算式，並把答案寫出。

例子 $\begin{array}{r} 29 \\ - 14 \\ \hline 15 \end{array}$	$\begin{array}{r} 35 \\ - 23 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 76 \\ - 54 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 33 \\ - 22 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 65 \\ - 43 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 97 \\ - 45 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 85 \\ - 65 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 53 \\ - 42 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 90 \\ - 50 \\ \hline \end{array}$

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

4			1
		3	
1		4	
			2

題目二

	3		
2		1	
		3	2

完成小遊戲後可以在5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。