

伴航家居照顾服务计划 记忆力训练工作坊





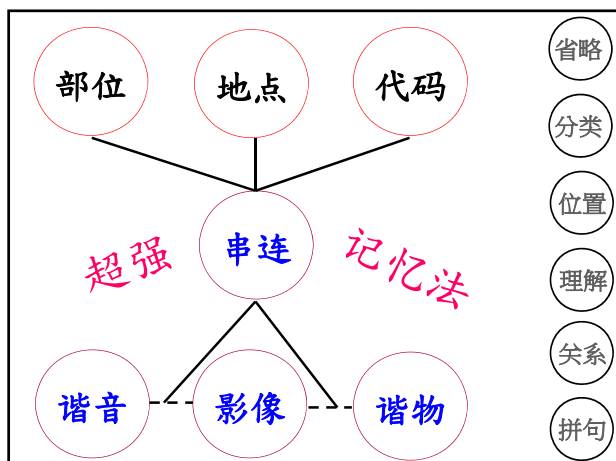

导师：叶锦熙
www.yipsir.com.hk

内容

1. 记忆基本功 — 7种记忆法
2. 记忆法应用
 - 中文生字
 - 个案资料
 - 治疗训练
 - 洗澡流程
 - 护送服务
 - 伤口处理
3. 抗善忘法



2



图像法

唐僧



1. 记忆是把两个东西连接起来。
2. 而大脑记忆具体图像、动作、感觉、故事的能力远胜于记忆文字和抽象概念。
3. 所以当要记忆抽象概念、重点的基本方法是先要把数据运用右脑的创意联想能力，转化成图像
4. 然后把两个图像链接起来，连结的画面最好是有颜色、光暗、质感、动作、感觉等。

图像法 → 10种家常食物帮助睡眠

- | | |
|-------|--------|
| 1. 醋 | 6. 麦片 |
| 2. 面包 | 7. 葵花籽 |
| 3. 蜂蜜 | 8. 莲藕 |
| 4. 牛奶 | 9. 大枣 |
| 5. 水果 | 10. 莲子 |



串连法

串连法，就是将不同的东西利用故事形式将它们串连起来，使之成为一个有意思的内容或故事。

例如：皈依 → 白饭 + 龟(音)

Drain → 把D雨水排出大海
 哑哑吐哀音，昼夜不飞去

代替法 (谐音、谐物)

代替法是将抽象难记的事物，例如人名、物名、地名、概念等转成有画面、有意义及你熟悉的事物；代替法又可细分为谐音和谐物法，谐音是找近似发音，谐物是找相关，容易联想起的事物。

例如：费俊龙 → 肺穿窿 (谐音)

麦凯恩 → 勿害人 (谐音)

改变 → 奥巴马 (谐物)

危险 → 红灯 (谐物)

记忆基本功：编码 (做线索)

图像法 + 串连法

大雾山 957m

图像联想



串连



谐音、动作、图像联想

1.	大雾山高度	
2.	大厦密码	
3.	酒店房间的号码	
5.	一支甜筒含卡路里多少?	
6.	钻石最大的产出国是	
7.	关东三宝是什么?	

记忆法 → 化难为易, 化繁为简

(实物)文字、(概念)文字
 数字、动作、声音、图像

最难 ←————→ 最易

?					
---	--	--	--	--	--

抗遗忘 / 巩固记忆

1. 编码 (encoding)

2. 重温 (日、周、月)

记忆中文生字 读音和写法



记忆笔划写法 (拆字联想法)

1. 粟米羹 → 羔美
2. 输赢 → 亡口月贝凡
3. 矜贵 → 矛今
4. 斡旋 → 十日十人斗
5. 赣县 → 章久贡 (加笔划编码法)

拆字联想记读音、笔划练习

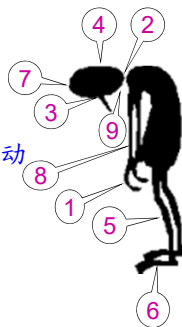
1. 内江 —
2. 惊蛰 —
3. 蟹螯 —
4. 抽屉 —
5. 飙升 —

部位法 → 记忆少量零碎数据

1. 选择一些实物，如动物、家俬、电器、文具、车辆等作记忆框架。
2. 在物件的特别位置编号码。
3. 把要记忆的要点顺序放在有关号码的位置上。

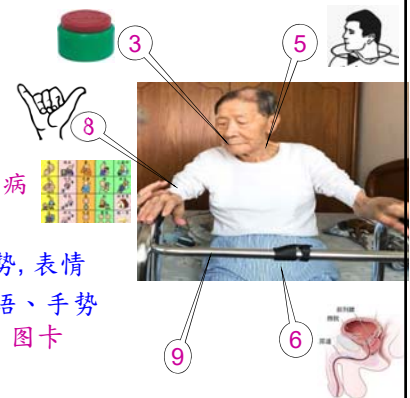
身体部位法 → 抑郁症的诊断标准

1. 几乎对所有活动失去兴趣
2. 情绪低落
3. 食欲或体重下降或增加
4. 失眠或嗜睡
5. 行动或说话比平时迟滞或激动
6. 疲累或失去动力
7. 专注力或思考力减退
8. 自我价值低或过份自责
9. 反复想到死亡或自杀



部位法练习 → 记忆个案数据(身体状况)

1. 姓名: 陈伟
2. 略胖
3. 糊餐
4. 失智症
5. 运动神经元疾病
6. 前列腺肥大
7. 表达方法: 手势, 表情
8. 接收方法: 言语、手势、表情、文字、图卡
9. 助行器, 轮椅




部位法练习 → 记忆个案数据(注意事项)

1. 表情、手势、纸笔协助沟通
2. 口肌活动及吞咽能力弱, 进食/饮时特别留意
3. 流口水, 抹口水或吐口水
4. 能自行用四脚拐杖, 有跌倒纪录, 容易向前倾, 协助步行时特别留意, 外出时则使用轮椅。



地点法 → 记忆大量零碎数据

1. 利用熟悉的环境, 例如客厅、饭厅、厨房、睡房、浴室来设钩子(记忆钩)。
2. 顺时钉地开设
3. 设定完成后, 就可把要记的东西挂上去。




活动/训练指引

目的：
- 维持陈伯右上肢活动幅度及促进右上肢活动

步骤：
A. 手指屈伸(被动 + 主动)

1. 将陈伯食、中、无名及尾指拉开, 维持动作数10下(10秒)。然后将陈伯食、中、无名及尾指屈曲, 维持动作10下(10秒)。
2. 重复步骤, 大约做5个循环。(10秒 x 5次 - 被动)
3. 完成被动训练后, 当试引导陈伯做手指屈伸的主动训练, 做10个循环。(10秒 x 5次 - 主动)




活动/训练指引


A. 手指屈伸(被动 + 主动)

1. 图像法
2. 动画法
3. 示范法
4. 练习法


(10 x 5被动 + 10 x 5主动)



B. 拇指屈伸(被动 + 主动)



C. 手腕屈伸(被动 + 主动)



D. 手指、手腕伸展



25

D. 手指、手腕伸展

1. 職員一手拉開食、中、無名及尾指，另一手握著拇指，作初步手指伸展。
2. 職員左手托著A 登右手肘，右手手掌則覆蓋A 登右手手背，使其右手手腕屈曲。
3. 職員指示A 登上身向前傾，前傾時保持A 登右手肘伸直。職員則維持右手位置，使A 登上身前傾時右手手腕屈曲幅度增加，維持動作約5秒。重複動作做大約5個循環。
4. A 登右手放在梳化，職員左手固定A 登右手，右手則扶著A 登右手肘。然後職員慢慢指示A 登上身向前傾，去到最盡時維持動作約5秒。
5. 職員其後慢慢指示A 登上身向後傾，回復90度坐姿。
6. 重複步驟(4)-(5)，做最少5個循環。
7. 完成訓練後，為A 登戴上手套。

26

頻次：

- 每星期做1次。

注意事項：

- A 登由於長時間欠缺手部運動，所以手部稍作活動便感到痛楚，職員做以上訓練時動作需慢，待他慢慢適應後才加力度。
- 所有訓練項目先作被動訓練，再作主動訓練。
- 一般被動訓練先做5個循環，但如發現關節、肌肉並不緊，可直接跳做主動訓練。
- 主動訓練表現因應服務使用者狀態，如做了5個循環仍未有明顯的主動動作，餘下的5個循環可改為被動訓練。
- A 登右肩有半脫脫狀況，職員在進行肩膊訓練時要特別留意。
 1. 慢上慢落
 2. 先被后主
 3. 10秒 x 5次 或 10秒 x 1次(被)
 4. 10秒 x 5次 或 10秒 x 0次(主)
 5. 右肩半脫脫

27

(位置)顺序法 → 记忆一系列动作 长者静态伸展运动



28



29

1	铅笔	11	筷子	21	鳄鱼	31	鲨鱼	41	石椅
2	鸭子	12	欣儿	22	姨姨	32	沙鸥	42	烧鹅
3	蝴蝶	13	人蔘	23	医生	33	珊珊	43	石山
4	交通	14	一蛇	24	恶狮	34	沙示	44	死尸
5	秤勺	15	鸚鵡	25	二胡	35	珊瑚鱼	45	师父
6	汤匙	16	一碌木	26	耳窿	36	山路	46	线轆
7	拐杖	17	一叉	27	恶妻	37	山贼	47	石仔
8	葫芦	18	一巴	28	恶霸	38	妇女	48	小巴
9	烟斗	19	一脚	29	热狗	39	山狗	49	死狗
10	幽灵	20	摇铃	30	三菱	40	司令	50	武林

30

51	舞衣	61	椽袖	71	奇异果	81	白衣	91	球衣
52	虎儿	62	绿叶	72	企鹅	82	白椅	92	球儿
53	火山	63	绿山	73	车衫	83	爬山	93	旧衫
54	舞狮	64	律师	74	磁石	84	巴士	94	狗屎
55	五虎	65	绿屋	75	茶壶	85	白虎	95	酒壶
56	葫芦	66	椽椽	76	车轆	86	白鹭	96	狗笼
57	毛刷	67	绿茶	77	钹钹	87	白车	97	区徽
58	五百	68	萝卜	78	茶杯	88	爸爸	98	九巴
59	五角	69	鹿角	79	擦胶	89	排球	99	舅舅
60	碌ling	70	差利	80	巴黎	90	哑铃	00	眼镜

数字代码法 → 记洗澡流程指引		
1.	铅笔	量血压
2.	鸭仔	点算衣物
3.	耳仔	预备洗澡用品
4.	四脚叉	前往浴室
5.	秤勾	更换装束
6.	汤羹	洗澡
7.	拐杖	返回睡房吹头
8.	葫芦	枱脚
9.	狗仔	收拾物资

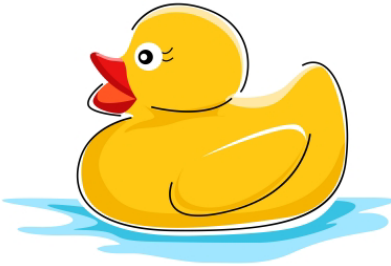
1 铅笔



1 量血压 > 除眼镜 > 除手表

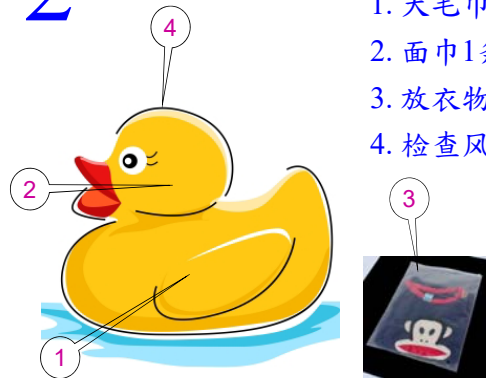


2 鸭仔



2 点算衣物

1. 大毛巾1条
2. 面巾1条 +
3. 放衣物胶袋1个
4. 检查风筒



3 耳仔



37

3 预备洗澡用品





1. 水鞋1对
2. 围裙1条
3. 手套1对
4. 浴刷1个
5. 地巾
6. 抹厕内扶手
7. 水鞋入胶袋
8. 放水鞋在厕门旁

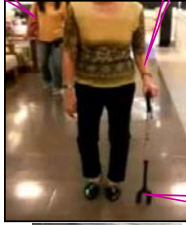
38

4 4脚叉



39

4 前往浴室




1. 睡房内取四脚叉
2. 会员左手执叉, 同事站会员右后方
3. 与会员一同读口诀前行: 叉, 右, 左
4. 会员先入厕所, 四脚叉放厕门旁

40

5 秤勾



41

5 更换装束



1. 会员坐在浴椅后
2. 更换水及换围裙

42





護送服务指引

A. 出发前准备

1. 轮椅是否安全及适合
2. 确保E有带\$, 纸巾, 外套, 雨具, 帽, 凝固粉(身体部位法)
3. 与E共识逛街及用膳的地点, 让E知悉服务流程
4. A之扶抱转移由院舍职员处压
5. 执整A义容后可出发
6. 与院舍职员交代返回院舍的时间

51

護送服务指引

B. 逛街及用膳

1. 让E自行选择在屯门区内的逛街及用膳地点
2. 用膳后将单据交回E
3. 用膳餐类：进食碎餐, 流质：加凝固粉4平匙 / 100毫升

52

護送服务指引

C. 回院舍后之善行工作

1. 安顿E后, 将各物资还原位置

注意事项

1. 如发现E疲倦, 同事可向E查指需否回院休息及通知社工
2. 过程中, 有任何疑问, 可致中心

53

伤口护理指引

1. 齐备物品
2. 环境预备
3. 护理员预备
4. 预备使用者
5. 清洗伤口步骤
6. 事后处理

54

伤口护理指引

A. 齐备物品

1. 消毒伤口包
2. 生理盐水或蒸馏水
3. 尺、护垫、敷料, 医生胶布, 绞剪
4. 口罩、手套、围裙
5. 垃圾袋



55

伤口护理指引

B. 环境预备

1. 温度适中及光线充足
2. 围屏风/布帘>私隐
3. 减少风尘如关风扇/窗
4. 清洁及干爽地方放洗伤口用品
5. 垃圾袋摆放用后的用品



56

伤口护理指引

C. 护理员预备

1. 头发齐整, 发长过肩者需把头发扎起
2. 手上没有饰物, 如手表、介子等
3. 如使用者有体液飞溅时应戴上护眼罩、口罩、手套及围裙



57

伤口护理指引

D. 预备使用者

1. 向使用者解释护理程序和重要性
2. 淋浴应在清洗伤口前
3. 在淋浴前除去纱布
4. 淋浴后盖上清洁干纱布
5. 清洗伤口前, 使用者先排尿或换尿片
6. 把保护垫放在床上以保护使用者衣物或床铺
7. 正确清洁双手, 如外层纱布被体液沾湿时, 需戴上手套除去外层纱布
8. 正确清洁双手

58

伤口护理指引

E. 清洗伤口步骤

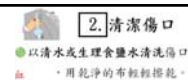
1. 查核消毒包没有过期及完整性后才开启
2. 把敷料及胶钳放好
3. 添加适当敷料及洗剂
4. 轻手用胶钳除去会员的纱布
5. 观察伤口情况, 如渗液(颜色、质量、气味)、四周皮肤情况(颜色、红肿、缺损等)
6. 量度伤口长、阔、深度可使用尺或棉花棒
7. 正确清洁手
8. 清洗伤口, 首要由清洁部位洗至肮脏部位、次

59

伤口护理指引

E. 清洗伤口步骤

1. 查核消毒包没有过期及完整性后才开启
2. 把敷料及胶钳放好
3. 添加适当敷料及洗剂
4. 轻手用胶钳除去会员的纱布
5. 观察伤口情况, 如渗液(颜色、质量、气味)、四周皮肤情况(颜色、红肿、缺损等)
6. 量度伤口长、阔、深度可使用尺或棉花棒



60

伤口护理指引

E. 清洗伤口步骤

3. 傷口覆盖、包紮



7. 正确清洁手
8. 清洗伤口, 首要由清洁部位洗至肮脏部位、次要由内部洗至外部, 及每棉球即拭即弃
9. 用纱布轻轻印干伤口
10. 盖上适合及足够遮盖伤口的敷料
11. 固定敷料
12. 整理使用者至舒适位置及保暖

61

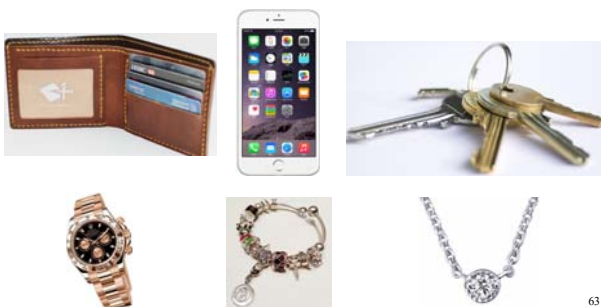
改善遗忘法



62

改善遗漏物品法 — 数数字法、数对象法

1. 出门口、离开办公室、亲友家、酒店必须带齐的东西：银包、手机、钥匙



63

改善遗漏物品法 — 异常记号法

2. 巴士上的雨伞、的士车尾箱、地铁车厢行李、入闸前寄信、放在茶楼椅背上的外衣



64

连体婴 / 阻挠记号法

带走在陌生环境会遗下物品：

如巴士上的雨伞、的士车尾箱行李、地铁车厢行李
茶楼大酒楼、洗手间内的金器



65

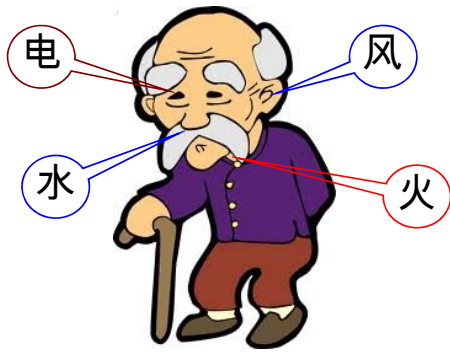
阻挠记号法

出门口寄信



66

出門前关掉風、火、水、電掣



總結 - 記憶法

1. 易學難精
2. 單次接觸 → 基本認識、提高興趣、持續學習動機
3. 熟能生巧 Practice makes perfect
 - 過100次 → 免除恐懼、痛苦
 - 過300次 → 熟能生巧
 - 過1000次 → 不走回頭路
4. 是否生效 → 個人修維

參考書目

1. 叶瑞財 (2006), 超强记忆 Super Brain, 香港: 盈进文化传播有限公司
2. 哈瑞·罗瑞恩, 杰瑞·鲁卡斯着, 郭晓蓉译 (2007) 《超级记忆王》台湾: 小知堂
3. www.yipsir.com.hk



See you