

「智友·快樂椅子舞」

全新結合不同**認知障礙症**訓練元素**音樂運動**小組
達到寓運動於娛樂的正面效果！



活動理念

尊賢會相信「快樂」、「運動」和「社交」是提升身心健康與生活質素的關鍵，設計了「快樂椅子舞」讓長者透過音樂和舞蹈活力身心。

這個音樂運動小組尤其適合認知障礙症人士，借助樂齡科技，跳舞時讓腦部保持活躍，為患者提供開心及有效的認知訓練活動，延緩腦退化。



「快樂椅子舞」：輕鬆安全，簡單易學

節奏
音樂



運動
鍛煉



體能
運動



鍛煉
大腦



空間
認知



參加者透過分析歌曲的節奏和拍子，並將節奏反射到運動中，提升運動效果，刺激腦部的頂葉，改善對視覺空間的認知。



日本三重大學研究發現長者邊聽音樂邊做運動，可預防腦部退化，有助自覺記憶力顯著提升！

「智友·快樂椅子舞」特色

「智友·快樂椅子舞」為全新結合不同**認知障礙症**訓練元素**音樂運動小組**，達到寓運動於娛樂的正面效果，特色如下：

1. 運用藍牙耳機科技享受聽音樂，聞歌起舞，活動四肢
2. 透過懷舊歌曲手舞足蹈，達至適量的椅上運動
3. 加入互動的認知訓練遊戲，保持腦部活躍

認知訓練



- 導師隨著音樂帶領舞蹈動作，歡樂為主。
 - 配合舞蹈道具增添互動元素，帶來不同的感官刺激。
 - 使用與歌曲主題相關的圖片及物品，鼓勵小組成員互相分享。
- ✓ 感官刺激、懷緬治療、現實導向、認知訓練、社交接觸等

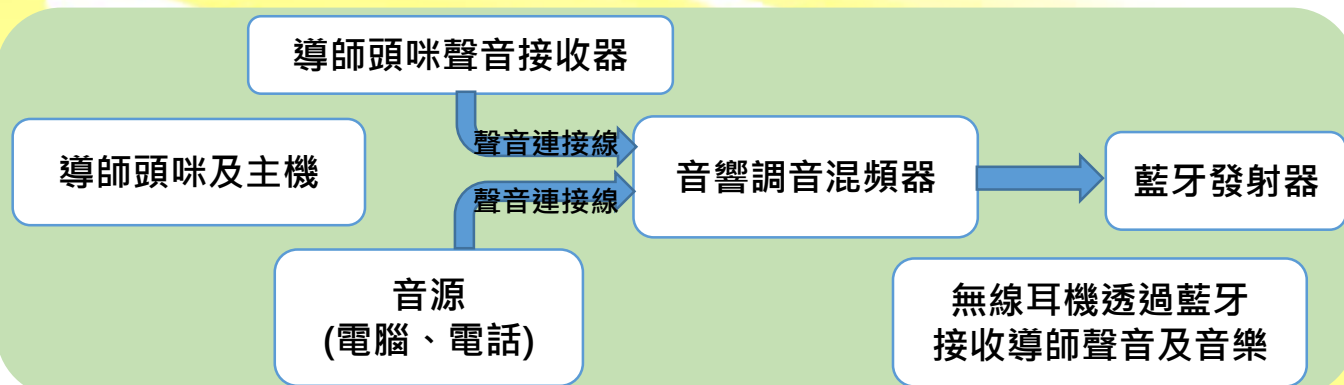
樂齡科技



- 獨立無線耳機能清晰接收導師指示和享受音樂，阻隔環境影響。
- 按個人聽力狀況調節音量，打破聽力障礙。



藍牙音響系統運作圖示：



尊賢會「智友·快樂椅子舞」

服務對象：初至中期認知障礙症人士

活動人數：6-12名

導師：2-4名 (導師與參加者比例約1:3)

(智友·快樂椅子舞) 小組活動

建議每星期機構需安排最少1位職員監場及支援，並按個別小組調整)

「智友·快樂椅子舞」

簡單易學的認知訓練令老友記感到滿足和快樂 😊



有關服務安排查詢 或 體驗班安排查詢

Mr. Dicky Ip

2370 1622 | dicky.ip@thejadeclub.com.hk

Mr. Johnny Chan

2199 7600 | johnny.chan@thejadeclub.com.hk