



為認知障礙症而設的 「智友·快樂椅子舞」




J A D E
C L U B
尊賢會

Dignity & Happiness for Elderly

敬老尊賢

創辦尊賢會的願景及使命


**JADE
CLUB**
尊賢會

以社會企業模式，提供**活躍思維**、**好玩及促進健康**的活動，
跨界別攜手推動「活躍銀齡」及「跨代共融」



- ✓ 提升長者身心健康與生活質素
- ✓ 透過創新活動平台讓長者顯示能力
- ✓ 分享社交互動的樂趣

- 我們深信健康快樂的生活模式，對長者來說是最重要的。 -



Active ageing is to have FUN
– mentally, physically, and socially.





75,000+ 樂齡參加者

3,800+ 快樂椅子舞課程

1,200+ 義工 (Apr 2012- Aug 2018)



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。

認知障礙症在香港的情況

70歲或以上長者



85歲以上長者



香港將面對人口老齡化
認知障礙症患者將隨之劇增

2009年
103,433名患者²

上升3倍

2039年
約30萬名患者²

資料來源：
1. 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>. Accessed on 21 August 2013.
2. Yu, R., et al. (2012). International Journal of Alzheimer's Disease. doi:10.1155/2012/406852

根據2015年全球認知障礙症報告



資料來源: World Alzheimer Report 2015: The Global Impact of Dementia

「快樂椅子舞」：輕鬆安全，簡單易學



「快樂椅子舞」可以為長者：

- 提供肌肉訓練的同時，
- 也消除他們對跌倒的擔憂。

● 日本三重大學為六十五歲以上、健康良好長者進行了為期一年的研究，發現：

- 長者邊聽音樂邊做運動，可預防腦部退化
- 更有長者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
(如感官刺激、懷緬治療、現實導向、認知訓練、社交接觸等)



簡單容易的訓練令老友記容易滿足和快樂

「智友·快樂椅子舞」特色

1. 安全及適量的運動
2. 懷舊歌曲音樂治療
3. 社交活動小組互動



- 維持及提升大腦功能，延緩腦部功能衰退
- 重溫及分享過去的事件和經驗
- 手舞足蹈，適量帶氧運動
- 抒發感受，改善情緒
- 獲得自信及成功感
- 感受關愛及展現自我



「智友·快樂椅子舞」

樂齡科技

認知訓練

樂齡科技

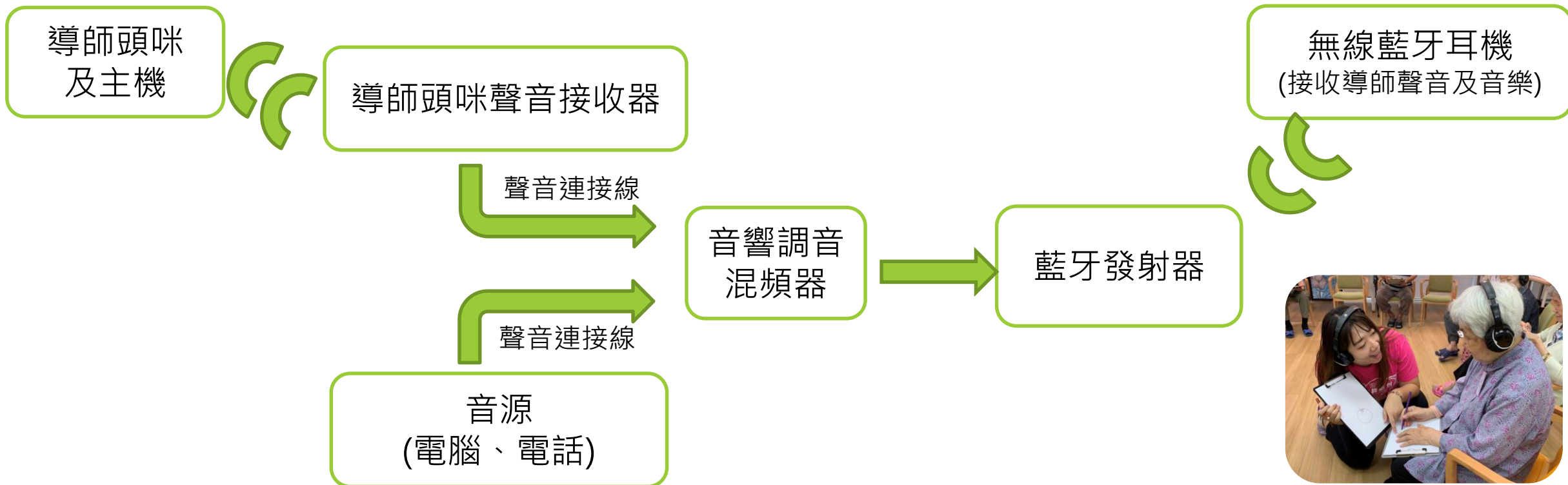


Bluetooth®



藍牙音響裝置

- ✓ 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。



樂齡科技



• 好處

- 提升長者專注力
- 減少外界環境對參加者的影響
- 減少遊走及攻擊性行為
- 按個人聽力狀況調節音量，打破聽力障礙
- 減少心理障礙



活動對象

因應認知障礙症階段/小組整體能力調整

- 初至中期認知障礙症人士
 - 安坐椅上或輪椅上的長者
 - 腦血管疾病、體弱或需輔助步行的服務對象
- 活動人數：6 - 9名
 - 導師：2名

(*機構需安排最少1位職員監場及支援，並按個別小組調整)

MMSE/MoCA評估分數	初期	中期
人數	6 - 9 名	6 - 7 名
所需機構同工	1 名	1 名



每一位老友記都可以愉快地投入活動

活動內容

- ❖ 建議每星期進行一節
- ❖ 每節活動時間60分鐘 (長者需提前15分鐘準備時間)
(包括椅子舞、熱身及緩和、認知訓練、小組交流時間)

- 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。



「捨不得完結」的認知訓練

活動導師

❖ 安排2名導師帶領活動

(機構需安排最少1位職員監場及支援，並按個別小組調整)

❖ 尊賢會「智友·快樂椅子舞」認證導師

- 具有到各社福機構及安老院舍帶領活動小組的經驗
- 具備職業治療助理/保健員資格



活動場地

- ❖ 須於安全的室內環境進行
- ❖ 建議於房間內或有屏風的空間內進行活動
- ❖ 椅子須備椅背，視乎參加人數圍成圓圈
- ❖ 導師將於每節活動前評估場地：
 - 椅子間是否留有足夠活動空間
 - 場地雜物是否有潛在危險
 - 輔助步行器具是否放好
 - 輪椅安全鎖是否固定等



成效檢討

- 負責導師會針對服務對象於參與情況填寫評語
- 提供服務對象參與情況內容予機構
- 機構職員於活動完結後，填寫意見表予尊賢會

「智友·快樂椅子舞」服務

- 每節費用：HK\$1,500
- ✓ 建議10節以上「智友·快樂椅子舞」小組活動
- ✓ 建議每星期進行一節，每節活動時間60分鐘
 - ✓ 包括椅子舞、熱身及緩和、認知訓練、小組交流時間
 - ✓ 長者需提前15分鐘準備時間

如有興趣，歡迎聯絡我們免費體驗！(電話: 2370 - 1622 Dicky Ip)



額外收費：「智友·快樂椅子舞」服務

- ✓ 整套藍牙音響系統及15個無線藍牙耳機*註1
- ✓ 1年器材保養*註2
- ✓ 職業治療師評估及訓練 - 根據需要而安排形式和節數



額外收費：「智友·快樂椅子舞」服務

註1：「藍牙音響系統」包括以下項目

1. 導師頭咪及主機連火牛 (1部)
2. 導師頭咪聲音接收器連火牛 (1部)
3. 聲音連接線(2條)
4. 音響調音混頻器連火牛 (1部)
5. 藍牙發射器連火牛 (1部)
6. 無線藍牙耳機能同時接收多個音源及獨立調節音量



註2：器材保養

1. 此產品於到貨簽收日起1年內可享有免費修理服務，保養只包括藍牙音響系統及無線藍牙耳機。
2. 外觀弄花或損壞而需更換，並不包括在保用範圍之內。
3. 在下列情況下，保用證書將自動失效。(a)產品曾經由非尊賢會授權之人員修理或改裝。(b)由於放置不當、錯誤或疏忽使用、或因天災而引致產品故障或損壞。(c)保用證書曾經被塗改或損壞。
4. 保用證書由顧客保存，如有遺失，恕不補發。產品交來修理時，必須同時出示有效保用證書及正式購買收據。

聯絡尊賢會

負責職員：葉先生 Dicky Ip (業務發展主任)

電話：2370 - 1622

電郵：dicky.ip@thejadeclub.com.hk

地址：九龍青山道700號時運中心1301室

網站：www.thejadeclub.com.hk

FB專頁：www.facebook.com/TheJadeClub

Youtube：[Jade Club](https://www.youtube.com/JadeClub)

