

# 「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

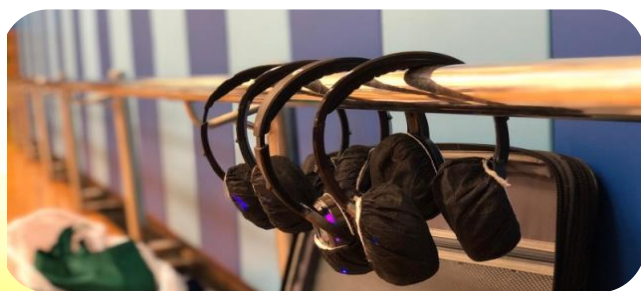


- 導師隨著音樂帶領舞蹈動作，歡樂為主。
  - 配合舞蹈道具增添互動元素，帶來不同的感官刺激。
  - 使用與歌曲主題相關的圖片及物品，鼓勵小組成員互相分享。
- ✓ 感官刺激、懷緬治療、現實導向、認知訓練、社交接觸等

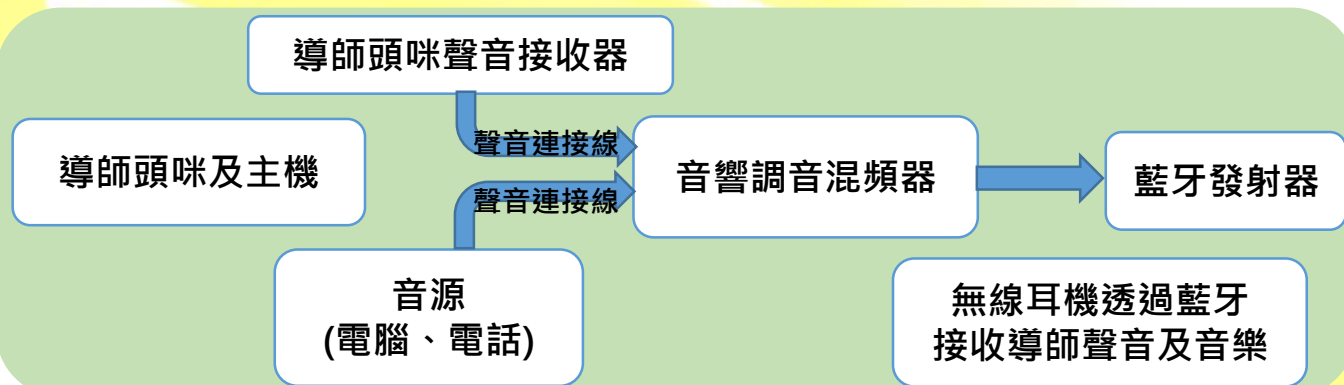
### 樂齡科技



- 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：



## 「智友·快樂椅子舞」服務收費

人 數：6 - 9名 (初期認知障礙症人士)  
6 - 7名 (中期認知障礙症人士)

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)

單堂

HK\$2,000 / 堂

5堂或以上

HK\$1,500 / 堂

10堂或以上

HK\$1,350 / 堂

★ 早鳥優惠 (2020年12月31日前購買服務及完成課堂)：

單堂 (75折)

HK\$1,500 / 堂

- ✓ 建議 10節「智友·快樂椅子舞」小組活動
- ✓ 建議每星期進行一節，每節60分鐘
  - ✓ 包括熱身及緩和、快樂椅子舞、認知訓練、小組交流時間
  - ✓ 長者需提前15分鐘準備時間

「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，請聯絡：2370 - 1622 (鄧小姐)