



因爱而生，共享康乐

团体认知功能训练套装

使用说明





因爱而生，共享康乐

福晞康乐团体认知功能训练套装使用说明

本内容的著作权归上海福晞康乐活动发展中心
未经中心允许，不得擅自转载、复制以及盗用到未经许可的营业场所、
机构活动及培训中，如有上述行为将可能被追究其民事、刑事责任。

团体认知功能训练套装简介

此套认知功能训练套装，以认知能力评估为基础，通过认知评估了解长者认知能力状况及水平，设定为认知训练的基准及训练效果的参考。再通过有针对性的游戏及适老手工，以科学的训练计划及频次进行训练，并借助于团体活动对于老人交流的有效帮助，以实现对高龄者预防及延缓认知症的发展起到积极的效果。

一、训练套装特点：

1. 团体认知功能训练是利用游戏或者手工锻炼认知症患者的记忆力、视空间决定向、计算能力、判断能力、语言能力、视觉结构能力。一般而言，早期认知症患者在这几方面都有 1 至几种较为薄弱，因此不断刺激和锻炼，可以改善相应认知功能，起到预防或者延缓认知症的发展的积极效果。
2. 认知功能训练涉及心理、大脑和躯体三者之间的相互关系，而不只是一种生理上的功能训练，实施者在训练过程中获得熟练的感觉，增强自信心和自我控制的能力，并在指导下感觉到自己对躯体的控制，由原来焦虑的情绪变为愉快，在积极积累经验的基础上，敢于对意志想象进行挑战。
3. 认知功能训练就是要建立活动者的自信心；要让活动者在游戏或手工中感到快乐，自动自发才有效；功能训练因人而异，让活动者每天都有多样的感觉刺激，从而达到功能训练的目的。
4. 该套功能训练配备了 6 套训练游戏，1 款手工套装。其中火山探险为计算能力训练，健康的阿毛为记忆力训练，魔力环为视觉结构训练，找衣服为判断能力训练、回家的路为语言能力训练、左手右脚是视空间决定向训练。押花手工套装不仅仅锻炼了长者的动手能力，手指功能，也锻炼了颜色判断能力，想象力及艺术审美；动手动脑预防认知症。

二、训练套装构成：

1. 功能训练游戏 6 套（火山探险、健康的阿毛、魔力环、找衣服、回家的路、左手右脚）含说明书。
2. 认知功能训练手工材料包 20 份。含押花书签手工材料套装或押花明信片手工材料套装（随机搭配）。
3. 康乐评估问卷 20 份，仅供老人认知评估参考。
4. 福晞康乐团体认知功能训练套装使用说明 1 份，视频使用介绍一份（预装在 U 盘内）。





因爱而生，共享康乐

三、套装使用说明

(一) 福晞康乐评估问卷

1. 打开套装，找到福晞康乐评估问卷，先用问卷为老人进行评估。

福晞康乐评估问卷共计 7+2 题，前 7 题总计 30 分，后 2 题为附加题，总计 9 分，评估问卷共计 39 分；主要以前 7 题成绩为主，后 2 题供使用者参考。

2. 根据评估表展示的数据，将老人情况进行电子记录，示范如下：

姓名：王**		性别：	女	年龄：82 岁
编号	项目	标准分	得分	备注
1	记忆力	-	-	
2	视空间觉定向	5	4	
3	模仿练习	2	1	1
4	视觉结构绘图	3	0	
5	判断力	4	4	
6	延迟记忆	8	4	花生油、鸡蛋未说
7	语言能力	8	8	
8	计算能力	5	2	
9	画钟测验	4	0	无法完成
	合计：	39 分	20 分	视空间决定向、记忆力、计算能力薄弱

3、根据以上图表标识出老人薄弱的项目。如：计算能力、记忆能力、视空间决定向能力。

(二) 制定功能训练方案

1. 根据评估图表找到老人薄弱的项目，并且根据功能游戏说明书找到相应的训练教具。

2. 为老人制定功能训练游戏方案，包括训练频次、训练时间、以及训练周期，一般而言每周 2~3 次，周期 3 个月为一阶段。

3. 根据制定的方案给老人分组进行功能训练。（例表如下）

课程	次数	对象	时间	备注
加强记忆训练	一周 3 次	***、***	45 分钟/次	健康的阿毛
加强语言能力	一周 2 次	***、***	45 分钟/次	回家的路

4. 如果是团队游戏，则不需要特别训练，在开展相应团队功能训练游戏中着重关注测试中该项较薄弱的老人即可。

(三) 对方案的调整

1. 观察老人对功能游戏的热衷程度以及自身的态度，若有明显抵触情绪，可暂缓该游戏，适时调整老人心态。

2. 若老人觉得游戏简单则可以尝试游戏的困难阶段，增加游戏的难度。

3. 确保功能训练游戏的频次、训练时间及周期与方案制定的一致。



因爱而生，共享康乐

（四）团体认知功能训练教具的使用说明

本套装包含功能训练教具 6 套（火山探险、健康的阿毛、魔力环、找衣服、回家的路、左手右脚）。其功能各不相同，详见下方说明。

游戏 1：火山探险（课程代码 LG021）

游戏套装：

1. 火山模型一个
2. 骰子 1 个，分别为 1 点、2 点、3 点。
3. 立体人物 5 个
4. 3 套题卡（每套题卡 35 张，其中 30 张数字题卡，5 张陷阱卡），共 105 张。

游戏人数：1—5 人



游戏说明：

1. 将火模型放置于桌面中央，每人选取 1 个人物角色。
2. 从第一套基础题卡开始，每人利用 7 张题卡（6 张算术题卡，1 张陷阱卡）围绕火山铺成一条路。
3. 从一人开始扔骰子，根据骰子上的点数向前走步，同时需要正确回答出题卡才可以前进，否则原地停留，如果遇到陷阱，则该玩家暂停游戏一次。以此类推，轮流扔骰子向前进，最先到达火山的人获胜一轮。
4. 接下来按照第 3 步相同的方法玩第 2 套题卡和第 3 套题卡。

康乐目的：

此游戏目的主要是训练老人的算数能力，同时增强老人之间的交流。

游戏 2：魔力环（课程代码 LC011）

游戏套装：

- 1、3 色粗细不同的木棍各 15 根
- 2、一个木质圆环
- 3、一颗三色骰子

游戏人数：2—6 人



游戏说明：

- 1、将所有木棍放入圆环内，在桌面或地面上保持平衡（注意不要太光滑的平面，可以适当垫些有摩擦力的布）如图所示。



因爱而生，共享康乐

- 2、游戏从年龄最大的玩家开始投掷筛子，筛子所示颜色代表所需抽出一根相同颜色的木棍。
- 3、木棍抽出后由玩家保管。
- 4、当某位玩家抽出木棍后魔力环倒塌，即视为游戏结束。统计玩家手上木棍的分数，最大的木棍记为3分，中等木棍记为2分，最细的木棍记为1分。分数最多者视为游戏胜利。

康乐目的：

魔力环是康乐游戏中的一种，锻炼了玩家的手眼协调性以及手指灵活度，同时要求玩家掌握魔力环的平衡性，理解力的平衡作用。

游戏3：找衣服裤子

游戏套装：

1. 内有24对（48片）衣服裤子的模板，第一组根据衣服裤子的图标设定为医生职业，第二组为警察职业，第三组为消防员职业，第四组为社工职业。



2. 内有4张职业图



医 生



警 察



消防员



护理员/社工



因爱而生，共享康乐

3. 配备 24 个夹子

游戏人数：1—8 人

游戏说明：

方法一：

1. 先让游戏参与者判断四张图分别是什么职业，说一说在什么情况下可以寻求什么帮助？例如：生病时可以请医生来诊治。
2. 将所有衣服裤子模板放在桌子上打乱，四张职业图并排摆放。
3. 玩家同时开始给衣服裤子配套，衣领颜色和裤腰颜色一致，袖口颜色和裤口颜色一致，衣服和裤子主体颜色一致，三个条件同时满足即为配套成功，配好的一套用夹子夹住放在对应的职业图下面。
4. 所有衣服裤子全部找完并成功配套数量最多的玩家获胜。

方法二：

1. 按照方法一的第一、第二步完成摆放。
2. 由游戏引导者随机拿起一片上衣或裤子，请游戏参与者找出配套对应的上衣或者裤子，配套成功数量最多的获胜。

康乐目的：

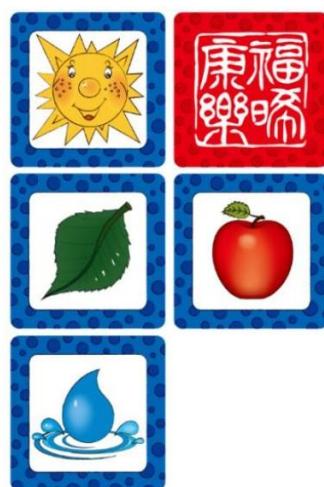
此游戏目的主要是训练老人的观察力、反应能力以及对色彩的感知力，同时训练老人的语言表达能力，加深对社会生活常识的认知，同时增进老人之间的交流与合作。

游戏 4：健康的阿毛（课程代码 LB011）

游戏套装：

- 1、四颗筛子，筛子上有 4 个颜色。
 - 2、红色：苹果、绿色：树叶、蓝色：水滴、黄色：太阳
- 十六张卡片，树叶 4 张，水滴 4 张，太阳 4 张，苹果 4 张。

游戏故事：阿毛是一个 99 岁的老爷爷，但身体很健康。他有自己的一套养生法则，就是多晒太阳（对应太阳卡片）；多吃蔬菜（对应树叶卡片）；多喝水（对应水滴卡片）；多吃水果（对应苹果卡片）。还有就是要多多锻炼头脑和增加记忆力，那么如何锻炼呢？就是玩一个有关记忆力的游戏——健康的阿毛。





因爱而生，共享康乐

游戏人数：2-4 人

游戏玩法：

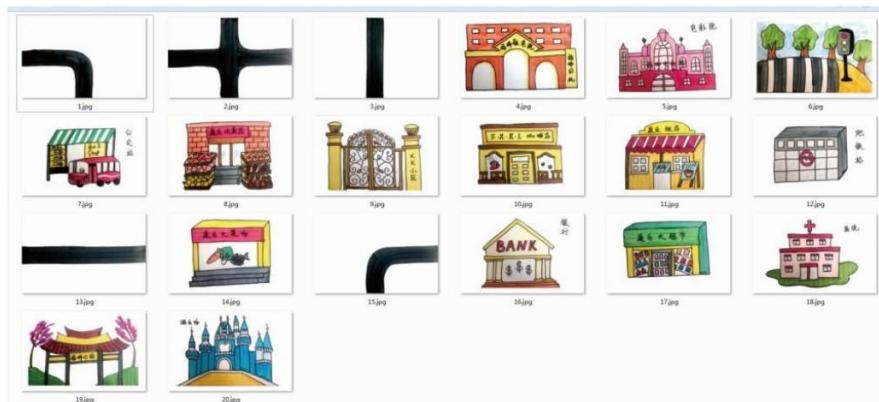
- 1、把所有卡片放入盒中，打乱。然后按照 4 乘 4 背面朝下摆放在桌面上。
 - 2、由年纪最大的玩家开始扔起骰子，骰子落下后从第一颗掉落的骰子开始看颜色，例如第一个筛子是红色的，那玩家需找出一张红色卡片即苹果卡片。
 - 3、如果成功找出，将找到的红色卡片翻面（此时苹果面应朝上），并且玩家继续游戏，找出第二个、第三个、第四个筛子上相同颜色的卡片，如果全部找对可以获得找对的 4 张卡片；
 - 4、如果不能全部找对，只要 1-4 个筛子任意一个颜色的卡片找错，游戏即视为失败，只能获得找对颜色的卡片，由下一个玩家重新投掷骰子，并且重复步骤 1。
- 卡片最多的玩家获得胜利。
- 5、游戏难度可调节，一开始可以选择找出 2 种颜色的卡片暨先看前 2 个筛子的颜色，慢慢的增加到 3 种，寻找 4 种颜色的游戏难度最高。

康乐目的：健康的阿毛是康乐游戏的一种，该款游戏适合训练玩家的短时记忆力。

游戏 5：回家的路（课程代码 LI049）

游戏套装：

内含 20 张卡牌，卡牌为正反面，黄色边框的一面为 20 个地点牌；背面绿色边框的是 4 种道路牌。地点牌计 13 张：包括菜场、超市、电影院、饭店、公园、咖啡店、警察局、水果店、小区、学校、养老院、银行、医院等地点牌各 1 张；红绿灯地点牌 3 张，公交站及地铁站各 2 张。背面为道路牌 4 种，包括直路、转弯及十字路。



游戏故事：阿毛爷爷入驻养老院（或者日托）了，有了许多新伙伴，这天大家围坐在一起询问阿毛爷爷家的住址，阿毛爷爷说呀，我家向南走穿过一个十字路口，经过一所饭店，一个超市，



因爱而生，共享康乐

再向东走，经过一个红绿灯，旁边是个菜场，就到我们小区啦。那么你们的家在什么地方呀？

游戏方式：团体游戏

游戏玩法：

1、让老人家先找出东南西北 4 个方位，然后在这些方位附近确定一个起始地点。比如阿毛爷爷从养老院出发，那么找到养老院的大致方位，放上养老院的卡牌。

2、确定一个目的地，让老人一边回忆路线，一边进行语言讲解，从东南西北哪里出发，经过哪条马路，经过的地方有包含到卡片信息的可以将卡片放置在相应位置上，比如阿毛爷爷回家的路线是这样的。

3、难易度可以根据目的地远近调节。可以从各个地方出发到各个地点的路线，更多有趣的路线等待您的开发。



康乐目的：回家的路是认知训练游戏的一种，该款游戏旨在锻炼玩家的方向定位性以及语言功能，并且在描述的过程中锻炼了玩家的逻辑思维。

游戏 6：左手右脚（课程代码 LI022）

游戏套装：口令牌 3 套，分为简易版，中等版和难度版。简易版口令 20 个，中等版 20 个，难度版 10 个，一共 25 组，共 50 个口令。

每一张口令牌的反面皆是口令的答案。

游戏方式：团体游戏



简易版口令如下：

编号	口令	对应	编号	口令	对应
1	摸左耳朵	摸右耳朵	6	拍左腿	拍右腿
2	向前走一步	向后走一步	7	抬头	低头
3	向左走一步	向右走一步	8	头向左转	头向右转
4	举左手	举右手	9	拍左肩膀	拍右肩膀
5	左手拍头	右手拍头	10	抬左腿	抬右腿



因爱而生，共享康乐

中等版口令如下：

编号	口令	对应	编号	口令	对应
1	举左手拍右腿	举右手拍左腿	5	拍左肩膀摸左耳朵	拍右降板摸右耳朵
2	抬头抬左脚	低头抬右脚	6	低头举左手	抬头举右手
3	摸右耳朵拍左腿	摸左耳朵拍右腿	7	向前走一步举右手	向后走一步举左手
4	头向左转抬右腿	头向右转抬左腿	8	左手拍头抬左腿	右手拍头抬右腿
9	左手摸右耳	右手摸左耳	10	左手拍左肩	右手拍右肩

难度版口令如下：

编号	口令	对应	编号	口令	对应
1	向左走一步抬头举左手	向右走一步低头举右手	4	低头左手拍右肩	抬头右手拍左肩
2	抬头举左手抬左脚	低头举右手抬左脚	5	抬左脚右手碰左膝盖	抬右腿左手碰右膝盖
3	向前一步走左手拍右腿	向后走一步右手拍左腿			

游戏玩法：

1. 全身动作游戏。
2. 排列队形将每个小组排成一排，前后左右需要间隔一臂。
3. 讲解游戏规则。工作人员可以说“下面我会说出一些口令，请大家做出与我的口令相反的动作，比如我说“向左转，请大家向右转；抬头就要低头”强调一下相反的方向，并自我演示一遍。
4. 活动开始。抽取一个口令牌，每说出一个口令后需要稍等片刻，然后由工作人员及游戏者相互检查是否做对了，如有做错的请互相指正。然后还原到初始位置和姿势等待下一个口令。工作人员需要及时给予反馈。如“大家做对都很不错哦”，“大家看看有没有做错的，我这里发现有做错的了哦。”然后再继续说下一个口令。
5. 口令难易度可以调整，简易版卡牌口令比较简单，如果要增加难度，可以选择后中等版或难度版卡牌，也可以自己编写口令。

康乐目的：通过完成口令指示动作锻炼活动参与者的脑反应，能够锻炼他们视空间决定向。

适老手工材料套装使用说明

1. 什么是押花：押花是运用大自然中的花卉，经过整理、加工、脱水，保持花的原有色彩和形态，并经过创作者的精巧构思和艺术设计，制作而成的一种艺术品。这件艺术品的造型可以是人物、动物、风景，也可以是一种植物或原花的再现。以达到留住春天、凝固美丽的艺术效果，给人带来美的享受。

2. 押花书签材料包：

- (1) 材料包包含：押花5朵，叶子一片；书签一张；胶水一瓶；流苏一个。
- (2) 押花书签另外需准备的工具：剪刀、镊子、透明甲油。



因爱而生，共享康乐

- (3) 图片仅供参考、以实物为准。
- (4) 工具请另行自备，使用方法参照材料包内的彩页说明。

3. 押花明信片材料包：

- (1) 材料包包含：押花 7-8 朵，叶子 2 片；明信片一张；胶水一瓶；热烫膜一张。

- (2) 押花明信片另外需准备的工具：剪刀、镊子、熨斗。

- (3) 图片仅供参考、以实物为准。
- (4) 工具请另行自备，使用方法参照材料包内的彩页说明。



4. 押花手工的功能：

- (1) 融合植物学与美术学于一体，具有更高的艺术价值和欣赏价值，提高美学修养；
- (2) 具无限的创作空间，自然界植物 50 万种，千姿百态，给想象力和创造性提供了丰富的源泉和无限的空间；
- (3) 通过认识花卉和了解花材的形式增加活动参与者的记忆能力、认知能力；
- (4) 押花的制作工程可以锻炼活动参与者的上肢协调能力，手眼协调功能；
- (5) 在创造押花作品的过程中可以改善和调节活动参与者的情绪。
- (6) 押花活动能够让参与活动人员在初次接触中建立良好的关系，增加与人交流的能力。

因爱而生 共享康乐

监制：上海福晞康乐活动发展中心

生产：上海忘龄教育科技有限公司

电话：021-54490065

地址：上海市长宁区安顺路 83 号 801 室

