

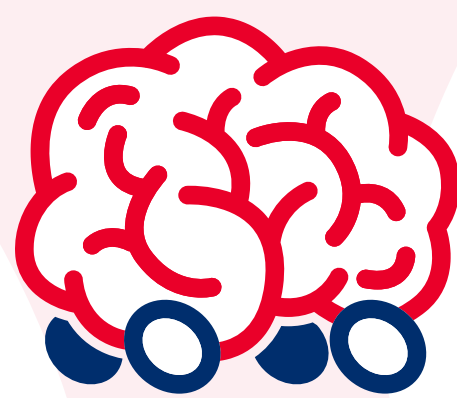


你個 **腦點** 呀?!

BRAIN ROVER

The Brains
Mind Our Mind Business

Charity No.: 1211680



BRAIN ROVER 腦點

服務範疇

隨著人口老化，於2023年我們創辦了<腦點>服務，旨在喚起大眾對腦退化症和大腦健康的關注。透過流動車的服務形式，走訪英國不同地點，支援照顧者的需要及提升腦退化症者的生活質素。於2025年成立<The Brains>並正式註冊為英國慈善機構(慈善機構註冊編號:1211680)，旨在關注年老及全人健康(Aging and Wellness)，而<腦點>亦為旗下服務項目之一。

腦訊

- 透過講座、資訊攤位、媒體平台提供大腦健康和腦退化症的資料，提升大眾對大腦健康的關注

腦檢

- 檢視自己的認知狀況

腦作

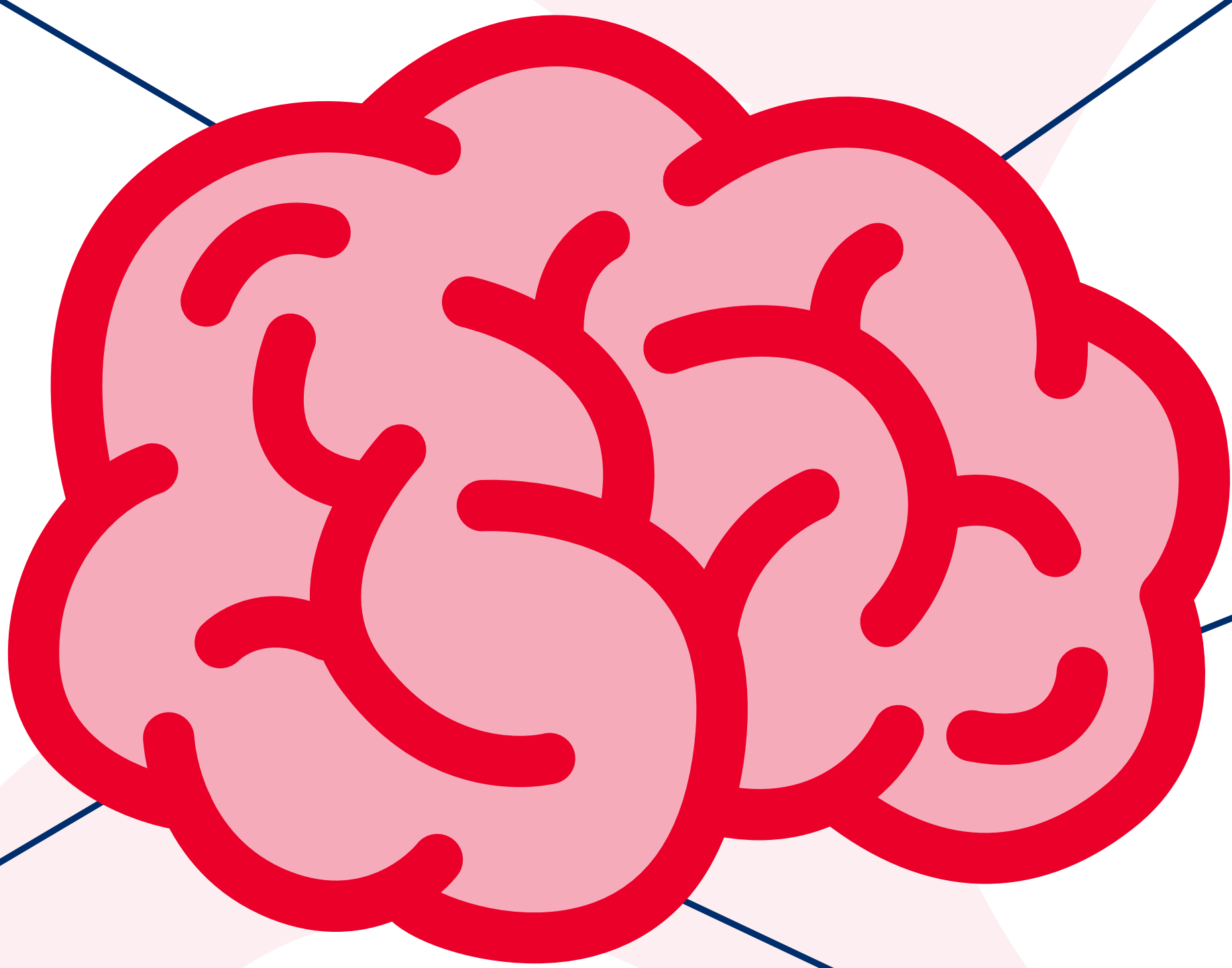
- 以能力為本，發掘和促進早期認知缺損者或腦退化症者的能力，使他們在不同的工作範圍有所發揮和參與

腦組

- 策劃和推行以廣東話為主的訓練、小組、工作坊、家訪、視像服務並支援關注大腦健康人士、早期認知缺損者、腦退化症者和照顧者

腦工

- 策動社區人士參與義務工作關注大腦健康，並培訓補習「腦」師促進長者進行激活大腦活動，共建「腦退化友善」社區



腦力大挑戰

9	29	23	12	17	6
16	7	28	3	19	27
2	30	26	15	25	13
11	18	5	10	1	20
4	22	14	8	21	24

挑戰1： 用右手點著數字，由1順序數至30

挑戰2： 用左手點著數字，由1順序數至30

挑戰3： 用右手點著數字，由30倒數至1，完成後轉用左手點著數字再由30倒數至1

挑戰4： 輪流用左右手點著數字，由1順序數至30 (即右手點1，左手點2，右手點3……如此類推)。完成後再用左右手輪流點著數字由30倒數至1

挑戰5： 由1順序數至30，但右手只需點紅色的數字，其他顏色數字只需口述，不需用手指點

挑戰6： 由30倒數至1，輪流用右左手點綠色的數字，其他顏色數字只需口述，不需用手指點

這可能不單是健忘或老化! 看看你身邊長者有否出現以下情況:

- **經常表現善忘**
如忘記剛發生的事情、時常忘記熄火、拔門匙或關水喉、忘記約會等
- **對時間日期、方位、人物感到混亂**
如忘記覆診日期、突然不知道自己身在何處
- **對執行熟悉的工作感到困難**
如持家多年的家庭主婦未能再自行下廚
- **短時間內重複相同的事情**
如不停重複相同的問題、購買相同物品
- **難以表達自己的意思，對話間常用代詞**
如「這裡」、「那裡」
- **難以用言語(不論說話或文字) 表達自己的想法或感受**
如向你求助時說話零碎、無法清楚表達意思或需要甚麼幫助
- **難以制定計劃或解決問題**
如不停提取戶口金錢、多次繳付同一賬單
- **情緒或個性改變**
如較易發脾氣或比平時安靜、對家人或朋友表現疏離或冷漠
- **漫無目的在原地徘徊，東張西望，顯出焦慮不安甚至驚惶失措**
- **難以數算零錢以付款，即使身上有很多零錢卻仍然選擇用大鈔付款**
- **喜歡收藏東西**

如發現長者出現以上徵兆，請及早進行評估及診斷，以便延緩退化速度及減低照顧者的壓力，更可提升長者的生活質素。歡迎與我們聯絡提供協助和支援。

 **腦點 Brain Rover**

 **WhatsApp: 07803382323 (只供訊息聯繫)**

 **brainrover@the-brains.uk**