

健康的晚年生活需要您 挑戰您的大腦

請勿讓年齡成為限制。您有能力
在任何年齡改變您的大腦。

曾經，大多數人認為「腦力遊戲」
十分有效，但現在幾乎沒有證據可
以證明這些效果。

貼士1

尋找新的大腦刺激方法，
挑戰您的思考方式。



貼士2

選擇同時需要大腦和
身體參與的活動。



貼士3

嘗試融合了社交和更高目
標的大腦刺激活動，例如志
願活動或教學活動。



GCBH定義了一系列強化認知的活
動，這些活動同樣也會刺激或鍛煉
您的大腦，挑戰您的思考能力。