

傳媒報導

日期：2016年4月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.89 標題：手機程式助健腦

近年腦退化症的患病率令不少銀髮族感到擔憂，除了從大眾傳媒的報道得知外，在他們身邊已經有不少親朋確診患上腦退化症，以致多少也感受到患上此病的可怕情況。故此，愈來愈多銀髮族希望尋找到健腦的良方妙法，當中包括透過服用成藥、維他命、營養補充劑或網上流傳各式各樣的秘方等。

胡亂服用成藥、維他命或營養補充劑，不但須付出大量金錢，亦可能對身體構成不良後果。筆者建議如非由專業醫護人士或醫生處方，應盡量避免服用自購的藥品或補充劑。那麼要保持腦筋靈活又有何妙法？

隨着科技日新月異，智能電話已經非常普及，當中不少銀髮族亦已經掌握智能電話的基本操作，加上坊間有不少健腦的手機程式可供免費下載，筆者建議可以考慮下載以下類型的程式，多做訓練，相信對保持腦筋靈活有一定的幫助：

一、左腦訓練：着重邏輯思維及推理、運算、數獨及紙牌等遊戲均適合。須注意日常生活已經常運用左腦，故此要選擇一些較具新鮮感的遊戲，以提高運用腦袋的機會。欲挑戰較高難度者，可選擇一些逃脫遊戲，既需要運用推理能力，又考驗短期記憶，趣味亦較高。



鄭小慧護士長

賽馬會流金匯
服務經理

手機程式助健腦

二、右腦訓練：可選擇圖像的快速記憶，需要於短時間內分辨顏色及文字。亦可選擇配對咭遊戲，款式有麻雀、撲克牌、國旗等多款，想挑戰較高難度，可選擇同時配對三張或以上牌數的遊戲。

三、專注力訓練：一些「找不同」遊戲可以提昇專注力，選擇亦多，有些以香港懷舊事物、風景圖片作遊戲背景，可增加「老香港」的興趣；有些以日常生活環境，如超級市場、餐廳等圖片作背景，增添熟悉感。

四、速度反應：可以選擇一些根據指示按顏色得分的遊戲，以及快速分類遊戲等，均需要快速作出反應，尤其是有時間限制或計時的遊戲，亦會增加刺激性。

事實上，本港亦有專為關注腦部健康人士、家中有長輩人士及正在照顧腦退化症人士之家屬而設的流動應用程式，如「腦退化一按知」就包羅了腦化症資訊、健腦遊戲、照顧貼士等，而且還有位置回報和尋找位置的功能，可設定時段，定時透過電郵得知長輩位置，同時，如長輩在尋找自己的位置時，系統會透過電郵通知，讓照顧者可以及早支援，非常實用。

儘管智能手機的好處不少，但亦須注意使用时间、光線及正確姿勢，以免造成勞損。宜每半小時休息一次，避免眼睛過勞及長時間處於相同姿勢。眼睛與手機須保持最少三十厘米的距離。週圍的光線不宜過強或過暗，並將屏幕光度調低至舒適水平。賽馬會流金匯提供全方位抗衰老訓練，定期設有免費抗衰老評估及講座。如欲查詢及報名請致電3763-1000。 www.jcch.org.hk

近年腦退化症的患病率令不少銀髮族感到擔憂，除了從大眾傳媒的報導得知外，甚至在他們身邊已經有不少親朋確診患上腦退化症，以致多少也感受到患上此病的可怕情況。故此，越來越多銀髮族希望尋找到健腦的良方妙法，當中包括透過服用成藥、維他命、營養補充劑或網上流傳各式各樣的秘方等。

胡亂服用成藥、維他命或營養補充劑，不但需付出大量金錢，亦可能對身體構成不良後果。筆者建議如非由專業醫護人士或醫生處方，應儘量避免服用自購的藥品或補充劑。那麼要保持腦筋靈活又有何妙法？隨著科技日新月異，智能電話已經非常普及，當中不少銀髮族亦已經掌握智能電話的基本操作。當中不少健腦的手機程式可供免費下載。筆者建議可以考慮下載以下類型的程式，多做訓練；相信對保持腦筋靈活有一定的幫助：

- (1) 左腦訓練：著重邏輯思維及推理，運算、數獨及紙牌等遊戲均適合。需注意日常生活已經常運用左腦，故此要選擇一些較具新鮮感的遊戲，以提高運用腦袋的機會。欲挑戰較高難度者，可選擇一些逃脫遊戲，既需要運用推理能力，又考驗短期記憶，趣味亦較高。
- (2) 右腦訓練：可選擇圖像的快速記憶，需要於短時間內分辨顏色及文字。亦可選擇配對咭遊戲，款式有麻雀、撲克牌、國旗等多款，想挑戰較高難度，可選擇同時配對3張或以上牌數的遊戲。
- (3) 專注力訓練：一些“找不同”遊戲可以提昇專注力，選擇亦多，有些以香港懷舊事物、風景圖片作遊戲背景，可增加“老香港”的興趣；有些以日常生活環境，如超級市場、餐廳等圖片作背景，增添熟悉感。
- (4) 速度反應：速度反應的遊戲可以選擇一些根據指示按顏色得分的遊戲，以及快速分類遊戲等，均需要快速作出反應，尤其是有時間限制或計時的遊戲，亦會增加刺激性。

事實上，本港亦有專為關注腦部健康人士、家中有長輩人士及正在照顧腦退化症人士之家屬而設的流動應用程式，如「腦退化一按知」就包羅了腦化症資訊、健腦遊戲、照顧貼士等，而且還有位置回報和尋找位置的功能，可設定時段，定時透過電郵得知長輩位置，同時，如長輩在尋找自己的位置時，系統會透過電郵通知，讓照顧者可以及早支援，非常實用。

儘管智能手機的好處不少，但需注意使用時間、光線及正確姿勢，以免造成勞損。宜每半小時休息一次，避免眼睛過勞及長時間處於相同姿勢。眼睛與手機須保持最少30厘米的距離。周圍的光線不宜過強或過暗，並將屏幕光度調低至舒適水平。賽馬會流金匯提供全方位抗衰老訓練，定期設有免費抗衰老評估及講座。如欲查詢及報名請致電 3763-1000。

~ 完 ~