

傳媒報導

日期：2014年11月6日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：專注力與腦退化

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 鄭小慧 隔周四刊登

專注力與腦退化

腦退化症最易令人聯想起「無記性」即記憶力缺損，然而另一個同樣重要的關聯，就是專注力下降，但亦有研究顯示，患有輕度認知障礙的人，往往先出現專注力下降，隨後才出現記憶力下降的情況。另外研究顯示因前額葉及血管意外引致的腦退化症患者較常會出現專注力不足表現。

「專注力」大致可分為三種：選擇性專注、分散性專注及持久專注。選擇性專注力指的是面對許多的訊息刺激來源，我們是否能夠選擇到正確的訊息，並且加以處理。若選擇性專注力不足便會容易被周圍環境影響，以至不能專心聆聽或工作。分散性專注力指能同時專注於多於一件事物上的能力，即所謂一心二用。持久專注指能長時間專注於一件事物上，學習便是一個好例子。不論知識上、藝術上或技能上，都要求我們持久專注去練習吸收。運動便是需要持久專注的例子，大部份運動如要達到精英成績，在過程中往往需要運用到持久專注去反覆練習。

認識「專注力」的種類便能夠較容易找到提升「專注力」的方法。較容易掌握的持久專注訓練，可透過培養個人興趣來提升專注力，如學習書法、繪畫及樂器等。最重要的是我們要懂得將控制專注力的能力應用在不同地方上，對處理日常事務、工作或學業達到事半功倍的效果。我們亦可透過同時處理兩件或以上事情來提升我們的分散性專注能力，例如一邊聽音樂聲一邊數拍子、一邊唱歌一邊做數學運算等。最後亦較為抽象的，就是訓練選擇性專注力；可透過一些免費的網上遊戲或手機應用程式，進行那些一心二用、手眼協調、找不同的遊戲訓練；日常生活中要多接觸不同媒體、閱讀及學習不同語言，對提升選擇性專注力均有幫助。除此以外，患者更要有規律健康的生活作息，營養飲食及適量運動。

最後就算我們的腦袋真出現了與腦退化相關的病理變化，但我們相信還可透過不同範疇的刺激與學習來增加大腦儲備，保存大腦功能，延緩病徵出現的時間。

作者為賽馬會流金匯服務經理

雖然腦退化症最容易令人聯想起的是“無記性”即記憶力缺損，然而另一個同樣重要的關聯，就是專注力下降，但亦有研究顯示，患有輕度認知障礙的人，往往先出現專注力下降，隨後才出現記憶力下降的情況。另外研究顯示因前額葉及血管意外引致的腦退化症患者較常會出現專注力不足表現。不少人對“專注力”一詞抱有相當的疑問，對“專注力”的理解“模稜兩可”。

“專注力”大致可分為3種：選擇性專注、分散性專注及持久專注。選擇性專注力指的是面對許多的訊息刺激來源，我們是否能夠選擇到正確的訊息，並且加以處理。；若選擇性專注力不足便會容易被周圍環境影響，以至不能專心聆聽或工作。分散性專注力指能夠同時專注於多於一件事物上的能力，所謂可以同時一心二用。持久專注指能夠長時間專注於一件事物上，學習便是一個好例子。不論知識上、藝術上或技能上，都要求我們持久專注去練習吸收。運動便是需要持久專注的例子，大部份運動如要達到精英成績，在過程中往往需要運用到持久專注去反覆練習。

認識“專注力”的種類便能夠較容易找到提升“專注力”的方法。較容易掌握的持久專注訓練，可透過培養個人興趣來提升專注力，例如：學習書法、繪畫及樂器等。最重要的是我們要懂得將控制專注力的能力應用在不同地方上，對處理日常事務、工作或學業達到事半功倍的效果。我們亦可透過同時處理兩件或以上事性來提升我們的分散性專注能力，例如一邊聽音樂聲一邊數拍子、一邊唱歌一邊做數學運算等。最後亦較為抽象的，就是訓練選擇性專注力；可透過一些免費的網上遊戲或手機應用程式，進行那些一心二用、手眼協調、找不同的遊戲訓練；日常生活中要多接觸不同媒體、閱讀及學習不同語言，對提升選擇性專注力均有幫助。除此以外，患者更要有規律健康的生活作息，營養飲食及適量運動。

最後就算我們的腦袋真出現了與腦退化相關的病理變化，即神經斑及纖維結，令腦細胞死亡，但我們相信還可以透過不同範疇的刺激與學習來增加大腦儲備，保存大腦功能，延緩病徵出現的時間。如欲了解更多關於腦退化及專注力訓練的詳情，請致電賽馬會流金匯 37631000 查詢。

-- 完 --