



## 專欄文章

日期： 2021年3月25日（星期四）  
資料來源： iMoney 網上專欄【無牆醫院@iM 網欄】  
標題： 認知訓練程式 使用科技可提升長者認知能力  
參考網址： [請按此\(報導\)](#)

### 【無牆醫院@iM網欄】認知訓練程式 使用科技可提升長者認知能力

名人薈萃 19:31 2021/03/25 讚好 26

關注文章 儲存文章

分享：    



認知障礙症在現今人口老化的香港愈來愈常見。根據《精神健康檢討報告(2017)》，在香港，認知障礙症的患者高達100,000人，接近長者人口的十分之一。認知障礙症不但令老友記的記憶力受損，甚至影響專注力、語言、判斷及解難能力，而日常獨立自理的能力亦會進一步衰退。除了早期檢測及藥物治療外，認知能力訓練也是主流治療方法之一。



那打素外展復康專工的職業治療師到訪老友記家中，提供上門認知能力訓練時，除了傳統的手寫練習紙和桌上遊戲，近年亦增設平板電腦遊戲，不但加添訓練樂趣，也讓老友記可以輕鬆在家繼續練習，尤其2019冠狀病毒病疫情持續，醫院需暫停安排各種相關訓練服務，但老友記仍可安坐家中，配合平板電腦或智能電話等高科技產品，下載符合其能力水平的應用程式，以電子產品輔助進行認知訓練，多方面刺激腦袋，減慢退化的速度。

以下介紹幾款有趣又適合老友記程度的認知訓練程式，全屬免費下載，可按治療師建議或個人興趣試用：

#### **Farm Match**

遊戲介紹：可以選擇4對、6對或8對圖卡進行遊戲，圖卡愈多，記憶的難度便愈高；所有圖卡一開始是反轉的，每次點擊兩張打開並記住所顯示的動物圖案，然後進行配對。當全部圖卡都成功配對後，色彩繽紛的氣球便會從農場地面升上天空，此時快動手把它們逐一戳破吧！這遊戲除了考驗老友記的記憶力外，也需要眼明手快才能取得高分。

#### **舒爾特方格**

遊戲介紹：九宮格中排了一系列數字，但位置都是放亂了！老友記需要把數字從小至大順序找出來，同時準確點擊該方格，如此類推。每完成一關，下一關將要挑戰更大的九宮格和更多的數字。老友記要在眾多方格之中，順序找出正確的數字，少一點耐性及專注力也完成不了。而每關都會計時，玩家可以選擇挑戰自己，務求用更短的時間去完成；也可以與家人互相合作，去嘗試愈來愈難的關卡。

#### **Tangram King**

遊戲介紹：七巧板是老少皆宜的經典遊戲。這款遊戲經由電腦輔助，底層有圖案陰影作提示，老友記只需把七巧板放到陰影附近便會自動對齊。就算老友記的小肌肉缺乏靈巧也不用擔心，只要動一根手指便可以操控七巧板的擺放；而且此款遊戲採取循序漸進模式，由簡單的圖案開始，讓玩家掌握了基本技巧才由淺入深，好好鍛鍊視覺空間及解難能力。

老友記在進行這些電腦遊戲的認知訓練時，也要注意每天的訓練時間宜在一小時以下，並每隔20分鐘要大力眨眼或閉目休息，避免眼睛過度疲勞；而電子產品應與眼睛保持30至60厘米距離，光度則稍微調暗。

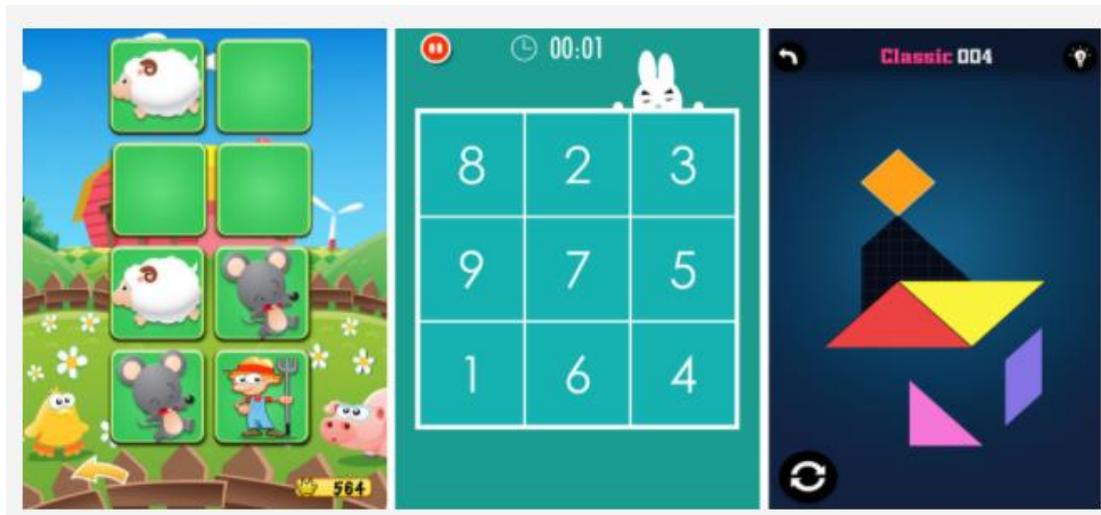
樂齡科技日新月異，相信將來會有更多智能產品適用於認知能力訓練，讓老友記居家安老也可隨時隨地進行訓練。



▲ 那打素外展復康專工復康助理利用平板電腦協助長者進行認知能力訓練



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會  
ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION



▲ 三款認知訓練遊戲：(左至右) Farm Match、舒爾特方格、Tangram King

“ 作者\_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://www.nethersole.org.hk/>

”

更多無牆醫院的文章請[按此](#)

如欲查看更多iMoney網上專欄的內容請[按此](#)。

即睇iMoney全新網站【[imoney.com](http://imoney.com)】

#即Like iMoney智富雜誌 專頁【設定為 搶先看/See First】搶盡投資先機！



## 認知訓練程式 使用科技可提升長者認知能力

認知障礙症在現今人口老化的香港愈來愈常見。根據《精神健康檢討報告(2017)》，在香港，認知障礙症的患者高達 100,000 人，接近長者人口的十分之一。認知障礙症不但令老友記的記憶力受損，甚至影響專注力、語言、判斷及解難能力，而日常獨立自理的能力亦會進一步衰退。除了早期檢測及藥物治療外，認知能力訓練也是主流治療方法之一。

那打素外展復康事工的職業治療師到訪老友記家中，提供上門認知能力訓練時，除了傳統的手寫練習紙和桌上遊戲，近年亦增設平板電腦遊戲，不但加添訓練樂趣，也讓老友記可以輕鬆在家繼續練習，尤其 2019 冠狀病毒疫情持續，醫院需暫停安排各種相關訓練服務，但老友記仍可安坐家中，配合平板電腦或智能電話等高科技產品，下載符合其能力水平的應用程式，以電子產品輔助進行認知訓練，多方面刺激腦袋，減慢退化的速度。

以下介紹幾款有趣又適合老友記程度的認知訓練程式，全屬免費下載，可按治療師建議或個人興趣試用：

### Farm Match

遊戲介紹：可以選擇 4 對、6 對或 8 對圖卡進行遊戲，圖卡愈多，記憶的難度便愈高；所有圖卡一開始是反轉的，每次點擊兩張打開並記住所顯示的動物圖案，然後進行配對。當全部圖卡都成功配對後，色彩繽紛的氣球便會從農場地面升上天空，此時快動手把它們逐一戳破吧！這遊戲除了考驗老友記的記憶力外，也需要眼明手快才能取得高分。

### 舒爾特方格

遊戲介紹：九宮格中排了一系列數字，但位置都是放亂了！老友記需要把數字從小至大順序找出來，同時準確點擊該方格，如此類推。每完成一關，下一關將要挑戰更大的九宮格和更多的數字。老友記要在眾多方格之中，順序找出正確的數字，少一點耐性及專注力也完成不了。而每關都會計時，玩家可以選擇挑戰自己，務求用更短的時間去完成；也可以與家人互相合作，去嘗試愈來愈難的關卡。

### Tangram King

遊戲介紹：七巧板是老少皆宜的經典遊戲。這款遊戲經由電腦輔助，底層有圖案陰影作提示，老友記只需把七巧板放到陰影附近便會自動對齊。就算老友記的小肌肉缺乏靈巧也不用擔心，只要動一根手指便可以操控七巧板的擺放；而且此款



遊戲採取循序漸進模式，由簡單的圖案開始，讓玩家掌握了基本技巧才由淺入深，好好鍛鍊視覺空間及解難能力。

老友記在進行這些電腦遊戲的認知訓練時，也要注意每天的訓練時間宜在一小時以下，並每隔 20 分鐘要大力眨眼或閉目休息，避免眼睛過度疲勞；而電子產品應與眼睛保持 30 至 60 厘米距離，光度則稍微調暗。

樂齡科技日新月異，相信將來會有更多智能產品適用於認知能力訓練，讓老友記居家安老也可隨時隨地進行訓練。



那打素外展復康事工復康助理利用平板電腦協助長者進行認知能力訓練



三款認知訓練遊戲：(左至右) Farm Match、舒爾特方格、Tangram King

作者\_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://www.nethersole.org.hk/>