

醫生推健腦計劃 約廿名八旬長者參與訓練改善認知能力



社會新聞

讚好 0

撰文：李恩慈



2021-05-03 07:00

最後更新日期：2021-05-03 07:00

本港人口老化問題嚴重，有醫生推出健腦計劃提升長者認知能力。21名平均年齡達85歲的長者每天服用營養組合，並接受運動、社交及健腦訓練。七個月後，他們的認知能力改善，抑鬱指數明顯下降，肌肉耐力亦有增強。



Aa



01
線報



計劃於2020年1月至8月在坪洲展開，共有21名長者參與，平均年齡達85歲。（受訪者提供）

老人科專科醫生莊麗稱，計劃於2020年1月至8月在坪洲展開，共有21名長者參與，平均年齡達85歲。在參與期中，長者需要接受專科醫生及職業治療師的指導，以評估改善認知能力及身心健康方面的效果。

長者需接受四方面的指導，包括服用「特定營養組合」，如維他命B、膽鹼、尿苷酸和奧米加三脂肪酸等。職業治療師及助理會帶領長者跳「快樂椅子舞」，以維持身體活動功能，每星期共有三節訓練。另外，長者亦會接受社交訓練，並需填寫認知訓練工作紙，內容包括視覺空間，專注力、語言能力及計算能力等。





長者需填寫認知訓練工作紙，內容包括視覺空間、專注力、語言能力及計算能力等。（受訪者提供）

老人科專科醫生陳飛稱，所有參與長者在完成訓練後均有不同程度的改善。各項專業評估顯示，長者的認知能力有提升；情緒健康方面，長者四項抑鬱指數在參與計劃後明顯下降；而在身體健康方面，下肢肌耐力因接受運動訓練而有所增強。

莊麗及陳飛表示，是次研究結果與國際研究取得相若的結論，即長者們如能及早透過多管齊下的生活模式調整，可有效延緩認知能力退化，改善情緒及活動能力。他們建議市民從40歲開始養成良好生活習慣。

莊麗及陳飛希望將健腦計劃推廣至全港，以喚醒大眾對認知障礙症的關注。

[《爸爸可否不要老》 | 反常電影敘事 探問認知障礙症患者最大痛苦](#)

[腦退化 | 大步走防認知障礙 踭腳增記憶？估手指畫圈4遊戲測腦退化](#)

[安老集團推首個認知障礙主題院舍 設特大日曆時鐘、離床警報器](#)

[【爸爸可否不要老·影評】滿佈謎團 只為呈現認知障礙者的感知](#)

[機構推腦退化玩具圖書館 助「腦玩童」緩減認知障礙症病情](#)

