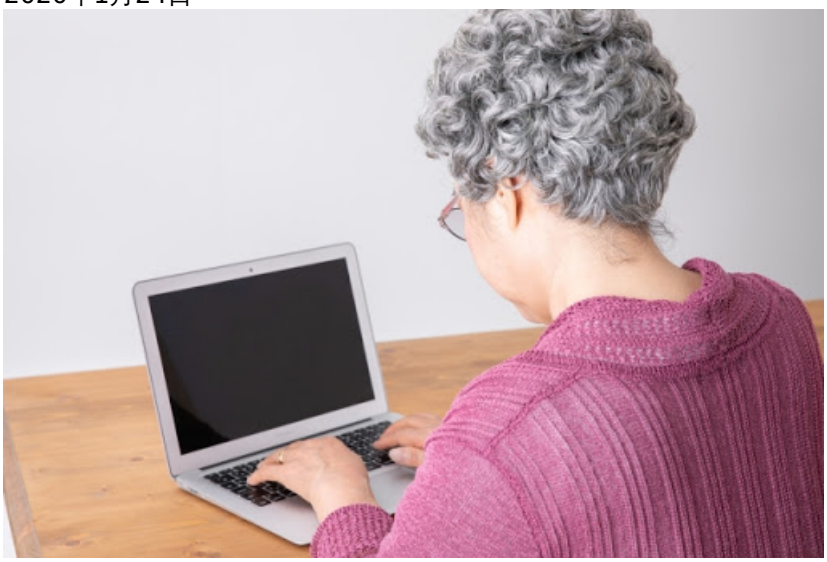
腦退化？打機啦！怕走失？打機啦！

2020年1月24日



“打機”一直給不少人一個壞印象， 覺得它是一個不健康，教壞人的習慣。但隨著科技的進步，遊戲玩法的增加，只要“打機”時間及選取合適的玩法，“打機”也可作認知及體能鍛煉。那“打機”如何幫助認知障礙患者呢？

1）“打機”本來就是認知能力的鍛煉活動。所有遊戲，哪怕是認知訓練遊戲，或普通遊戲，均有任務或目標需要達成。參與者需運用其認知能力，如專注力、記憶力、反應力、圖像識別和執行力等，以完成任務或目標。認知訓練遊戲的好處是每個遊戲均專注訓練某些認知能力，而且比較簡單，更適合認知障礙症患者。

2）遊戲類型衆多，近年來遊戲商開發了很多需要動手動腳的體感遊戲。“打機”再也不是只拿著遙控器，坐在椅子上不停地按按鈕。這些體感遊戲提供了更好的認知及體能鍛煉。同時，這些體感遊戲能提供一個讓患者抒發多餘能量的渠道，減低患者躁動及遊走的機會。