

以電子遊戲提昇生活質素

(嶺南大學 嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃)

近年，不少本地及海外創科公司開發可延緩長者腦退化的流用應用程式遊戲¹，有些更是專為認知障礙症患者及護老者而設，應用程式裡備有認知訓練練習，透過雲端紀錄，讓護老者及職員亦能掌握用家的訓練進度。

劍橋大學於 2014 年研究發現電腦遊戲對改善認知障礙症狀有正面作用，患者在玩電子遊戲後，他們的情節記憶得到改善。外國亦有不少是針對改善認知障礙症狀的手機遊戲推出，其中一個熱門遊戲應用程式名為「PEAK」，遊戲由英國劍橋大學協助研發。此遊戲於 2014 年，在 25 個國家獲得 Apple「最佳應用程式」及 2015、2016 年：Google Play「最佳應用程式」。PEAK 之所以深受用家歡迎，主要原因是程式內備有 30 個小遊戲來訓練用家的記憶力、專注力、問題解決能力、思維敏捷度、協調力、創造力及情緒控管能力，而遊戲的難度亦會隨著訓練而增加。而於每次遊戲完畢時，程式會為用家提供簡單的整體表現報告。

香港亦有不少科研公司推出以遊戲為本，訓練長者的反應的遊戲應用程式。例如醫念科技有限公司開發以集遊戲、認知訓練、報告追縱等功能於一身的遊戲「腦有記」(NeuroGym)。系統以長者、復康人士友善設計，加入本土文化特色，利用一些熟悉的麻雀、公園、街市、酒樓和書法為主題，延伸一系列具有現實導向及懷緬治療元素的認知訓練和遊戲。透過簡單的遊戲練習，讓照顧者和醫生能夠監察和評估，及為用家進行認知訓練，希望及早預防及介入。

流動應用程式除讓長者可以隨時隨地，進行訓練的同時，亦能享受遊戲的樂趣。護老者亦可觀察長者在參與遊戲的過程，瞭解和留意他們的心理及情緒狀況，或有助了解長者自身所需。與此同時，護老者亦可以與長者一同參與遊戲，透過有趣的娛樂方式讓自己放鬆心情，緩減日常照顧所帶來的身心壓力。護老者可與醫生及專業人士交流，如何配合科技，找出更適合照顧的方法。

除手機流用應用程式外，海外亦開發長者「打電動」的市場。為解決社會面臨的高齡化情況及新型冠狀病毒疫情侵襲所帶來的挑戰，日本神戶市政府近期就與企業攜手合作，推出一項兩年計劃，透過推廣電玩遊戲、電子競技以促進長者健康，參與企業包含日本首屈一指的通訊企業 NTT Docomo，及專注於推廣電競賽事的新創公司 PACKage。計劃團隊會實際在長者機構與居家等情境循序漸進地推廣電玩遊戲，讓長者從「習慣」、「享受」到能「利用」電玩遊戲，促進長者與家人的互動。



腦有記備有書法遊戲



日本神戶市政府與企業合作，透過推廣電玩遊戲推廣長者健康。

圖片及資料來源：
【安可人生】2020 年 11 月 18 日

¹ 用家注意事項：下載任何應用程式前，請先留意有否下載收費；下載應用程式時會使用數據流量；開啟使用應用程式或需輸入個人狀況資料；應用程式內或會出現廣告及付費的介面。如有需要，可與家人討論。