

Cogmed 工作記憶訓練 - 提高專注力！

訓練對象

Cogmed 是專為因「工作記憶」(Working Memory) 不足而導致學習、工作、甚至日常生活出現困難的兒童(4歲以上)和成人而設的課程。Cogmed 由培生臨床評估集團 (Pearson Clinical Assessment Group*) 提供，以實證研究為基礎，透過一系列的電腦遊戲練習、結合認可導師的支援來提升學員的「工作記憶」容量。適合以下各類患者參加：

- ✿ 兒童和成人專注力失調
- ✿ 兒童和成人學習障礙
- ✿ 腦損或中風患者
- ✿ 老年人認知能力下降



*Pearson 是全球最大的教育書籍及評核產品出版商

「工作記憶」的重要性

「工作記憶」是我們大腦的搜索引擎(Search Engine)，也是我們的短期記憶，它負責將大腦信息短暫的保存，讓我們分析資料、思考及解決問題。因為「工作記憶」是極為重要的大腦認知功能，它一直被確認是日常生活運作的關鍵及基礎技能。透過 Cogmed 的訓練課程，學員以系統化及循序漸進的方式有效地改善「工作記憶」能力。醫學研究顯示：80% 的參加者在完成課程之後都能更好地：

- ✿ 保持專注
- ✿ 抵制外界干擾，減少分心
- ✿ 計劃工作/活動
- ✿ 記得指令
- ✿ 自己開始和完成任務

臨床研究

超過 55 項醫學研究顯示：完成 Cogmed 訓練不單能提升兒童和成人的「工作記憶」容量，同時也能持久有效地改善他們的專注力(Attention)，行為(Behavior) 和學習能力(Capacity to Learn)。相關研究成果，可參考官方網站：

- ✿ www.cogmed.com/working-memory/research

課程步驟

1. 免費試用訓練課程 (FREE try out lesson)
2. 付費訓練課程(25 節，每節 30-45 分鐘)，學員在家中用互聯網連接至訓練平台進行練習 (於 5 星期內完成課程)
3. 導師提供電話/WhatsApp 支援
4. 課程完成後額外持續訓練(由學員決定)

我們是提供 Cogmed 訓練的認可機構



網上報名

www.drssammycheng.com/cogmedhk

電話/Whatsapp: 55791101
drssammy.cp@gmail.com



鄭健榮博士臨床心理服務
Dr. Sammy Cheng Psychological Services

www.drssammycheng.com

鄭健榮博士

香港心理學會註冊臨床心理學家 · 香港心理學會院士
香港中文大學臨床心理學哲學博士 · 香港大學醫學院榮譽助理教授(2006-2016)
香港心理學會會長(2014-2015) · 香港心理學會臨床心理學組主席(2011-2014)

診所: 中環德輔道中 54-58 號

中環李錦記 1201 室(港鐵中環站 C 出口)

診症: 星期一至六 (敬請預約)

電話: 55791101

傳真: 31950765

drssammy.cp@gmail.com