

COGMED工作記憶訓練

什麼是工作記憶?

「工作記憶」是大腦處理資訊能力的一大元素，不論在專注力、推論、學習和對抗令人分心的事物都扮演著重要的角色。

訓練對象: Cogmed由培生臨床評估集團 (Pearson Clinical Assessment Group)，全球最大的教育書籍及評核產品出版商提供，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。適合以下人士參加：

- 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
- 希望增強工作記憶的學生

「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，它負責將信息短暫的保存，讓我們能夠分析、思考及解決問題。因此提升「工作記憶」也有以下好處：

- 讓人更專注做事
- 更能抵禦外界騷擾,減少分心
- 提升計劃能力
- 記得指令
- 自己開始和完成任務

醫學研究顯示：80% 的參加者在完成課程之後在以上各方面有長足進步。

臨床研究

醫學研究指出: Cogmed工作記憶訓練和神經的可塑性有密切的關係, 訓練能帶來以下顯著及持久的改變,並從而提升學習能力:

- 「工作記憶」容量:包括文字推理和圖像推理
- 專注力:提升執行能力及工作效率

相關研究成果，可參考官方網站：

www.cogmed.com/working-memory/research

課程

1. Cogmed訓練前及訓練後評估 (每次約30-45分鐘)
2. 訓練課程 (25節，每天一節，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. 教育心理學家每周會面跟進進度(可視頻進行)。
4. 費用: \$8400 (含教育心理學家面談6次及整個訓練課程)

Contact Mindfully: 9198 7264