

# Managing Memory and Attention

## 管治記憶力和精神集中力

癌症和癌症治療會導致記憶力和精神集中力出現問題，包括：

記起人名和面孔

明白口頭上的解釋

要在專注時記起事物

記起幾分鐘前發生的事

記起寫下的事實

明白他人講的說話

對正在發生的事情保持頭腦清醒  
和注意力

## 心理負擔或憂慮的影響

## Impact of Stress or Worry

研究發現，記憶力和精神集中力的問題，可能在您憂慮或有心理負擔時更加明顯。

當您有心理負擔或憂慮時，您的身體可能出現重大改變：

- 呼吸急促
- 流到您大腦部份、器官、和肌肉的血液增加
- 肌肉收得更緊

這些改變發生，是因為您的大腦把血液和氧氣改流到需要幫助的身體重要部位。這樣便會減少血液流到大腦的思想部位。這些改變可能會阻礙您大腦儲存和處理事實的功能。

## 幫助記憶力和精神集中力的方法

## Strategies to Help with Memory and Attention

以下的方法可能幫助您學習一些技巧，您需要這些技巧去處理和適應對記憶力和精神集中力方面的挑戰。用不同方法的效果因人而異。您可以嘗試每一種類別，並每天練習。如果您需要更多支援，請跟您的癌症護理隊伍商量。

不要對自己太苛刻。請緊記，您正在處理嚴重的健康問題。您的大腦和身體需要時間適應。

# Managing Memory and Attention

## 鬆弛方法      **Relaxation Methods**

管治憂慮和心理負擔是重要的第一步。以下是一些有用的資訊單張：

- 循序漸進式鬆弛肌肉
- 深呼吸
- 管治心理負擔

## 組織性方法      **Organizational Methods**

- 把所有會議和工序寫在日誌或日曆上。您可選擇用紙張或電子日曆，日曆可以減少失誤約會或雙重預約的可能性。
- 安排足夠時間去做每一項工序。這做法會消除匆忙趕在限期之內完成工作的心理負擔。
- 把一項新的工序跟一項慣常的工序配合在一起。舉例來說，如果您需要在睡前服藥，您可以把這項工序跟平時的睡前習慣一起做。您可以把藥物放在您的牙刷旁邊。這樣做便會幫助您記起要服藥。
- 放便條貼紙在顯眼的地方，例如雪櫃或浴室的鏡子。
- 當您需要集中精神的時候，便要排除令您分心的事物。例如當您寫一封電郵時便要關電視。
- 每一次做一樣事情。每次開始做一樣事情之後，便要在未開始做新的事情之前，先完成已經開始的事情。
- 編排時間表和計劃。這樣做可以幫您的大腦更快起步。縱使您沒有心情去做一樣事情，也照樣去做，因為您已經計劃好。
- 做任何事情都要找尋樂趣，做得好時要嘉許自己。這樣做便會增加開心的感覺和幫助您的大腦學習。

## 說話練習方法      **Verbal Practice Methods**

- **自學訓練：**在做工序的每一項步驟時自言自語。這樣做一方面會幫助您精神集中地去完成工序，並記起工序的步驟。另一方面會令您對每項步驟和事實都更熟悉，更可以促進您自言自語的技巧，以及專注地工作。舉例來說，當您刷牙時，跟自己說：“拿出牙刷”，放牙膏在牙刷上，弄濕牙刷等等。

# Managing Memory and Attention

- **簡單的重複：**三番四次地重覆事實。  
舉例來說，當您需要記起一個電話號碼時，用口說出來或在腦中說出來很多次。然後寫下號碼，或立即打這個號碼。
- **時間相隔重覆：**跟簡單重覆一樣，但用口說出來和寫下來相隔的時間更長。  
舉例來說，首先用口或在腦中把電話號碼說出很多次，然後等幾秒鐘才寫下號碼，然後重覆做，但加長相隔的時間。
- **物以類聚：**有次序地把事物聚合在一起，例如相關的、有優先次序的、或同類別的。  
舉例來說，在市場買餸菜時，把您的購物清單分組：生果、蔬菜、紙類產品。您這樣分組，便可以記起要買的物品在店舖內的位置。
- **押韻字或調子：**用押韻的字或用您耳熟能詳的調子。  
舉例來說，要記起一個人名，您可能用押韻字，例如要記成吉思汗這個人名，您可以用押韻字成身出汗去記。或者如果您要記起上海這個地名，您可以聯想起上海灘這首家傳戶曉的歌。
- **視覺影像**  
**視覺圖像：**在腦中構思圖像。  
舉例來說，構思您要記下來的人、事物、或事件的圖像。如果是一個人，您可以構想這個人是一個名勝地行走，或說一些有趣的說話。
- **軌跡方法：**構想一個熟識的地方或這個地方的另外地點。  
舉例來說，行入您的睡房，逐步描繪睡房。然後把您要記住的物件放入房間。然後回想這些物件，拾起每樣物件。如果想向難度挑戰，您可以倒轉次序。

得到許可摘錄自：記憶力和精神集中力適應訓練手冊（2011）Memory and Attention Adaptation Training Manual (2011)。作者是 Ferguson, R.J. & Gillock, K.L