

# 我們的銀髮時代

2022  
08

保健充電站 | 失智症及失智症十大警訊

樂齡成果站 | 高齡醫學暨健康福祉研究中心動土典禮

## 防失智

高齡海嘯來襲

你一定要認識它，但不必要擁有它

一起成為打造失智友善臺灣的一份子

認識它、理解它 人人都是失智友善天使

樂智社區服務據點——陪伴生活陪伴心



高齡醫學暨  
健康福祉研究中心

 YunTech  
國立雲林科技大學  
National Yunlin University of Science & Technology

 台大醫院  
雲林分院



國立臺灣大學  
National Taiwan University

# 目錄

編者的話	認識、預防失智症，共同打造失智友善環境	1
防失智	認識它、理解它 人人都是失智友善天使	2
	樂智社區服務據點——陪伴生活陪伴心	6
防老與科技	「PECOLA」AI 機器人協助長者 打造「五好」新樂齡生活	10
保健充電站	失智症及失智症十大警訊	12
樂齡成果站	高齡醫學暨健康福祉研究中心動土典禮	14
關雲長熱訊		16

發行人：梁廣義

總編輯：許志成

編輯顧問群：洪壽宏、張欽凱、林卓逸、施銘峰、盧素真、黃琳媛、葉信伶

主編：張傳育

採訪編輯：林員如、吳樂慧、林奕萱、尹怡君、邱詩琄

責任編輯：邱詩琄、黃鈺雲

美術設計：陳俐君

協力單位：國立雲林科技大學、國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院

發行所：財團法人國家衛生研究院高齡醫學暨健康福祉研究中心

電話：037-206166 傳真：037-586261

地址：苗栗縣竹南鎮科研路 35 號

印刷：日日昌科技印刷



## 認識、預防失智症， 共同打造失智友善環境

**根**據世界衛生組織報告指出，目前全球已有 5,500 萬人罹患失智症，預計 2030 年全球患有失智症的人數將大幅增加 40%。隨著人口高齡化趨勢，失智症成為全球健康重要議題之一，各國極力倡議失智症照護防治與推廣「在地老化」與「友善社區」概念，而臺灣老年人口已破 14%，處於「高齡社會」，預估 2025 年將邁入「超高齡社會」，此社會現象意味著老年人在整體人口結構中所占比例增加，罹患失智症的老年人也相對會增加，代表著有更多的家屬需要照顧家中的失智老人，照顧者本身的調適和照護技巧也成為未來重要的課題。

國際失智症協會（ADI）於 1994 年發起國際失智症日，在每年 9 月 21 日串聯全世界的失智症協會、患者及家屬共同響應失智症宣導活動。國家衛生研究院高齡醫學暨健康福祉研究中心於 7 月至 12 月間，在位於雲林虎尾的國立臺灣大學農業推廣教育中心也有舉辦一系列失智症家庭照顧者支持團體活動，規劃失智症居家照護經驗、法律議題、運動體適能等活動，提升照顧者照

護心靈調適及照護技巧，也讓更多民眾對於失智症有更多認識。

本期季刊探討的主軸為「防失智」，特別邀請到台灣失智症協會、雲林縣家園關懷協會、工業技術研究院、國衛院高齡醫學暨健康福祉研究中心的專家們，分享正確的失智症觀念，以及有哪些失智關懷據點、科技產品可以輔助陪伴罹患者。

如由工研院資通所研發的「PECOLA」AI 機器人，運用科技力量陪伴獨居父母，舒緩對遠在他鄉工作的子女的思念，AI 機器人不僅具備防跌偵測、睡眠與情緒等分析，更能陪伴長者運動、智慧讀報、臺語點歌、趣味猜謎遊戲等，帶來全方位的身心靈健康促進與互動陪伴，幫助長輩延緩退化及預防失智。另外，高齡醫學暨健康福祉研究中心助研究員嚴嘉明也針對失智症提出十大警訊，讓讀者及早認識及預防罹患失智症，為國人推廣及宣導正確的健康觀念，打造失智友善的環境。

雲科大資工系特聘教授 **張傳育**

# 認識它、理解它

## 人人都是失智友善天使

根據國際失智症協會（ADI）調查指出，2017 年全球失智症患者已達 5,000 萬人，目前罹病率以每 3 秒新增一位失智者的速度成長。臺灣目前失智症人口亦已超過 30 萬人，當人口急速老化，你我都正面臨失智風險，如何與失智症共處需要及早準備。

採訪撰文 / 尹怡君



### 疫情打亂社交，突顯社會連結的重要性

2022 年國際失智症協會亞太區域會議暨國際研討會，定於 12 月在臺灣舉行，這又是一次讓國際看見臺灣的機會。許多國家在新冠肺炎流行前，失智症防治已有不錯的成果，疾病盛行率有降低的趨勢，但在疫情期間，大家為了維持社交距離，發現失智症盛行率出現了反彈。

這兩年多來，隨著防疫措施滾動式修正，許多銀髮族平日可以與朋友聚

會、學習的場所一下開、一下關；或者，經常到居家訪視的社工員、長照人員也因疫情考量而減少訪視。雖然防疫很重要，但在減少與人互動的時間裡，您是否感覺到「孤寂感」油然而生？「最怕『關到變笨』」台灣失智症協會秘書長湯麗玉感嘆，這句話她是從失智者家屬聽來的，在人際網絡被迫暫停、隔離之際，人際互動頻率降到最低，失智者很可能病程急轉直下，而原本狀況不錯的長輩也出現反應力、各種日常生活活動等能力嚴重退化的情形。

### 實踐「趨吉避凶」，心理健康同樣重要

減少與人互動會造成日常生活能力退化？目前國際間透過綜合研究，已經發現預防失智症的明確方式，大致可分為「趨吉」和「避凶」兩大類（見附表）。預防失智症的方法中，除了促進生理健康，例如防三高、飲食健康、避免傷身的習慣（譬如吸菸），心理上避免憂鬱也非常重要，因為憂鬱症恐會增加罹患阿茲海默症（失智症的一種）的機率，就算沒有得到憂鬱症，缺乏社交而感到被孤立、孤獨、壓力大，長期下來仍有造成阿茲海默症的風險。

防疫因應之道是原本在社區據點舉辦的活動、課程，漸漸改到線上舉行，但湯麗玉秘書長提醒，線上活動對輕度失智者來說較沒問題，中重度失智者容易無法區分影像和真實場景的不同，例如看到電視中的失火畫面，可能會對著電視機或電腦螢幕潑水，對中度以上失智者和照顧者來說，「線上」是很大的挑戰，互動效果也有限。由此可見，參與



### 台灣失智症協會



創辦於 2002 年 9 月 15 日，2005 年起代表臺灣成為國際失智症協會 (Alzheimer's Disease International, ADI) 正式會員。成立以來積極發展失智症患者及其家屬之多元服務，提供全面的關懷與照顧，並聯合全臺各失智症相關團體，推動失智症照護政策、倡導失智症預防。

協會提供之失智症關懷專線：  
0800-474-580

官網：[www.tada2002.org.tw](http://www.tada2002.org.tw)

實體社交活動，不論是對失智者的健康促進或照顧者的喘息療癒都是較佳的選擇。

### 不只失智者，照顧者也需要被照顧

失智症，辛苦的不只是患者本人，身兼照顧者的家屬更令人疼惜，尤其在他們身上常見「羞恥感」、「愧疚感」，寧願選擇獨自承擔，拒絕外界的協助，或因不對外求援而被人忽視，甚至衍生社會悲劇。湯麗玉秘書長認為：「全世界有超過 5,000 萬失智者，並不丟臉，找到互相支持的朋友和社會資源，學習更安全、更有效率的照顧方法，才能撐得下去。」

正因失智症如今受到全世界的重視，這幾年來以失智症為核心的戲劇作品也不少，讓很多人感受到失智症患者本人與家屬（照顧者）的痛苦；但除了心理上的悲傷，我們也可以進一步了解自己所處的社會，有哪些資源可以支撐患者及其照顧者，例如政府長照福利如何申請、不同階段的輔具如何挑選和租借、照顧者在職場適用的假勤法規等權利。

### 社會總動員，與失智共融共好

目前政府也推動「一國中學區日照中心」措施，讓日間照顧中心開始進入校園，不但落實社區式照顧的精神，也能活化少子化的校園空間。不只國中小校園，台灣失智症協會在 2022 年首次舉辦大專院校失智症方案設計競賽，無論是服務設計或產品設計，只要與失智症相關的構想便可報名，在準備提案的過程中，年輕人因而更加認識失智症，及早培養出更多失智友善天使，共同打造未來失智友善社會。

不管是對社會大眾宣傳的衛教、深入社區的照顧、家屬支持資源等，繼續參與社會、社交互動，都是我們積極面對失智症的方式。此外，金管會目前也提出「失智者經濟安全保障推動計畫」，保障失智者老年的經濟安全和可控範圍內的生活自主性；台灣失智症協會也邀請輕度失智者組成「失智者顧問小組」，針對公共空間、政策、職務再設計等向相關單位提出建言與合作。



公共資源的完整配套、一般民眾的理解、願意接納的心態、互相支持的行動、家屬或本人願意對外發聲，都可望讓我們一起在高齡、超高齡社會裡，與失智症共融共好。

### 如何預防失智症（資料整理自：社團法人台灣失智症協會）

#### 趨吉

##### 多運動

每週規律地從事 2 次以上、每次至少 30 分鐘的運動，罹患失智症與阿茲海默症之相對風險下降近 6 成。

##### 多动腦

「儲存腦本」，從事可刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，可降低罹患失智症之相對風險近 5 成。

##### 採取地中海型飲食

地中海飲食被證實可降低心血管疾病與某些癌症的風險、罹患阿茲海默症風險下降約 7 成，也可減緩正常老人認知功能減退的速度，甚至是整體死亡率。

##### 多社會互動

研究顯示，孤單的生活方式會讓認知功能退步速度比較快。多參與社交活動可降低罹患失智症之風險約 4 成；孤單的人，罹患阿茲海默症的風險則增加 2 倍以上。

##### 維持健康體重

中年時期肥胖者（BMI ≥ 30），其阿茲海默症發生的相對風險上升 3 倍，過重者（BMI 介於 25-30 之間）升高 2 倍。老年過瘦（BMI < 18）失智風險亦會提高。

#### 避凶

##### 避三高（高血壓、高膽固醇、高血糖）

許多研究顯示糖尿病會增加失智的風險。血壓收縮壓 >160mmHg 且未治療者，發生阿茲海默症的風險為血壓正常者的 5 倍。另有研究顯示，控制高血壓可以降低發生阿茲海默症的風險。

##### 避頭部外傷

嚴重頭部外傷是阿茲海默症危險因子之一，腦部曾經受到重創的人罹患阿茲海默症的風險是一般人的 4 倍以上。

##### 戒菸

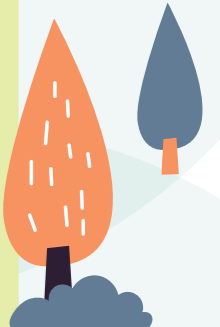
抽菸是阿茲海默症的危險因子，相對風險上升近 2 倍，持續抽菸的人每年認知功能退化的速度較快。

##### 釋放憂鬱（或治療憂鬱症）

曾罹患憂鬱症者發生阿茲海默症的風險增加，研究顯示其相對風險值約為無憂鬱病史者之 2 倍。

##### 保護聽力（或避免功能衰退）

聽力障礙影響正常社交，也增加學習新事務的難度，提高認知功能衰退的風險；有聽力障礙者罹患失智症的風險為聽力正常者的 2 倍。



# 樂智社區服務據點 —— 陪伴生活陪伴心

雲林縣內目前共有 5 個失智共照中心、21 處失智（樂智）社區服務據點，其中，由雲林縣家園關懷協會承辦海線 4 個據點——口湖、四湖、台西、麥寮。在長期以漁業、沿岸養殖、農業為主的四湖，臨海的風，從過往辛勤工作的身影，吹向如今一個個需要關懷的心；據點的設立猶如春風，照拂偏鄉獨居長輩。

採訪撰文 / 尹怡君 圖片提供 / 四湖樂智社區服務據點

## 樂智據點顧長輩，也造福家屬和創造就業

「有家屬告訴我，在這裡（據點）看到的媽媽，不是他們認識的媽媽。」四湖樂智社區服務據點的個案管理師林彥呈笑著說。今年 25 歲的林彥呈，被據點裡平均 80 多歲的長輩們當作孫子，甚至曾孫，從西螺來這裡工作兩年，每天都像是祖孫一起生活。但除了逗樂彼此，讓他最有感觸的就是「老人家退化的速度非常快，如果平常在家沒事做，沒人可以互動，隔個



服務據點提供長輩社交互動的機會，課程安排讓長輩手腦並用，促進認知。

周末再來，就會發現他們又忘了廁所在哪裡。」如果長輩們在家已發生退化情況，來據點後日常活動能力可以盡量維持，情緒也較穩定，僅是這樣就會讓家屬非常有感。

督導吳國良表示，據點從 2020 年 4 月開辦至今，一直以三大目標為使命：照顧長輩、減輕家屬負擔、創造就業機會。樂智服務據點以服務認知障礙或輕度失智但仍有自理能力的長輩為主，平日的課程安排也多維持社交互動、手腦並用，促進認知，長輩來到據點後比較能維持自理能力，進一步可以減緩家屬的負擔或未同住時的擔心。至於就業機會，關懷協會連同日照中心、樂智據點共有 60 多位工作人員，並不時邀請外部講師來此授課，活絡了人力資源。

## 據點如春風，照拂著偏鄉獨居長輩

四湖鄉，至 2022 年度 7 月底為止，65 歲以上長輩占全鄉人口 24% 以上，已可稱為「超高齡」的區域。過往依賴農漁業維生，以及缺乏教育機會，讓無法再進行體力勞動的老人家，一旦家人不在身邊，便失去生活重心。

失智照護網絡的構成，村里的每個人、每個商家、機構都是不可或缺的關懷力量。「偏鄉人口外移，獨居長者多，多數老人家平常只是坐在門口看馬路，或是待在家裡看電視，整天連講話的人也沒有。」

開幕初期，吳國良挨家挨戶拜訪鄰里長輩，邀請長輩來據點走走；並且聘請司機、申請補助，設置接駁專車接送長輩，提高長輩走出家門的意願。

## 社區通力合作，接納長輩在地安養

社工系畢業的林彥呈離開校園後走入偏鄉社區，他發現服務工作中，在地傳統文化、社經與教育程度甚至語言，都要考慮在內。「如果遇到節慶拜拜、或是收成的季節要人手剝蒜頭，阿嬤就不會來了。長輩們最愛的是去我們旁邊的農園種蔬果，收成後還可以做成點心、料理，如果我不



四湖服務據點有自己的菜園，一起採收樂融融。



## 雲林縣 2022 年失智共同照護中心 及失智社區服務據點

共照中心	地址	電話	執行單位
雲林縣失智共照中心 — 若瑟	虎尾鎮新興里民生路 17 號	05-7002653、05-6337333 轉 8280	天主教若瑟醫院
雲林縣失智共照中心 — 成大	斗六市公正里莊敬路 345 號	05-5332121 轉 5225	成大斗六分院
雲林縣失智共照中心 — 台大	斗六市保庄里雲林路二段 579 號	05-5323911 轉 2391 05-5323911 轉 6120	臺大雲林分院
雲林縣失智共照中心 — 雲基	西螺鎮振興里市場南路 375 號	05-5871111 轉 5173	彰基雲林分院
雲林縣失智共照中心 — 北媽	北港鎮新街里新德路 123 之 1 號	05-7837901 轉 1065、1236	中國醫藥大學北港附設醫院

失智社區服務據點鄉鎮	地址	電話	執行單位
虎尾鎮	虎尾鎮新興里民生路 19 號	05-7002655、 05-6337333 轉 2161	天主教若瑟醫院
元長鄉	元長鄉鹿北村明鹿路 79-1 號 (鹿北社區活動中心)	05-7982007	天主教若瑟醫院
西螺鎮	西螺鎮安定里安定 100 號 (程氏家廟)	05-5871111 轉 5176	彰基雲林分院
斗南鎮	斗南鎮大東里大東 217 號 (大東活動中心)	05-5950438	成大斗六分院
荊桐鄉	荊桐鄉荊桐村和平路 41 巷 45 號	05-5849708	成大斗六分院
林內鄉	林內鄉林南村成功路 13 號	05-5890952	成大斗六分院
斗六市	斗六市鎮北里育英北街 172 號	05-5334885	成大斗六分院
二崙鄉	二崙鄉大華村大華路 34 號 (大華活動中心)	05-5871111 轉 2773	彰基雲林分院
褒忠鄉	褒忠鄉馬鳴村泰安 2-7 號 (褒忠泰安活動中心)	05-5871111 轉 5170	彰基雲林分院
崙背鄉	崙背鄉崙前村 70-1 號 (崙前順天宮管理委員會)	05-5871111 轉 2772	彰基雲林分院
古坑鄉	古坑鄉古坑村中華路 23 號	05-5821321	若瑟基金會
土庫鎮	土庫鎮南平里馬光 68、70 號	05-6655370	若瑟基金會
北港鎮	北港鎮新街里新德路 123 之 1 號	05-7837901 轉 1067	中國醫藥大學北港附設醫院
水林鄉(一)	水林鄉水北村水林路 4-1 號 (水林老人會館)	05-7837901 轉 1067	中國醫藥大學北港附設醫院
水林鄉(二)	水林鄉水南村 18 鄰埔尾 59-1 號 (水南村社區活動中心)	05-7837901 轉 1066	中國醫藥大學北港附設醫院
東勢鄉	東南村東勢西路 48 號 (社團法人雲林縣東勢鄉老人會)	05-7837901 轉 1066	中國醫藥大學北港附設醫院
大埤鄉	大埤鄉北和村中山路 157 號	05-5323911 轉 6120	臺大雲林分院
口湖鄉	口湖鄉青蚶村青蚶 59 號	05-7891178	雲林縣家園關懷協會
四湖鄉	四湖鄉內湖村下桂山路 1-1 號	05-7720200	雲林縣家園關懷協會
台西鄉	台西鄉台西村中山路 195 號	05-6980201	雲林縣家園關懷協會
麥寮鄉	麥寮鄉橋頭村仁德路 173 巷 45 號	05-6910221	雲林縣家園關懷協會



做菜、做糕點，是長輩最開心的事。

回來據點時，忘記廁所在哪裡，連小孩的名字也忘記，後來才慢慢好轉。」吳國良督導感嘆道。照顧、照護，最需要社區通力合作，才能接納長輩繼續留在熟悉的環境裡安養。超高齡村落，還好有樂智服務據點就近關懷守護偏鄉長者。

會，她們會反過來教我。」來據點的長輩以女性居多，林彥呈激發阿嬤們「疼孫」的心情，再提供她們展現能力的「舞台」，讓「成就感」、「價值感」成為阿嬤們延緩退化的良藥。

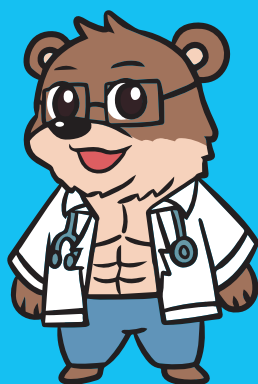
「之前疫情嚴峻，長輩在家兩個月，再

## 多才多藝，重啟活力的寶貝阿嬤

「這裡的阿嬤都很可愛。」個管師林彥呈口中說的可愛長輩，包括來據點一個多月的王寶貝阿嬤。寶貝阿嬤曾開過西裝店，也會幫人修改衣服，後來又去廟裡當了多年義工，廚房的工作也難不倒她；伸出手指比畫，阿嬤自豪曾經連續 5 小時煮 42 鍋飯、供應 200 多桌的香客。

但多年的勞動讓阿嬤之前病倒了，嚴重到住進加護病房，出院返家後因為獨居，每天只有看電視和睡覺，吳國良督導便邀請寶貝阿嬤來據點。「這裡的人都很好。」阿嬤自從到樂智中心後，活動力已慢慢恢復，每天中午仍會返家自己做飯，不放棄自理的能力，但只要遇上跟縫紉、畫畫有關的課程，阿嬤都會特地留下來參與。

「每一種顏色我都有畫對喔！」寶貝阿嬤操著海口腔的臺語，讓西螺人林彥呈有時也需要靠比手畫腳來溝通，真心交流都嘛有通，寶貝阿嬤的精神一天比一天好，看來自信又可愛。



高齡醫學暨健康福祉研究中心

加入粉絲頁，知道更多樂齡福祉與活動！