

友善失智 跟長者 一起健康到老

TALK版



失智症也能超前部署！失智雖然不可逆，卻可以透過生活習慣與刻意練習降低風險。善用社區資源，力行「健固腦力」實踐方法，陪伴家中長者健康到老！

整理／洪詩茵 資料來源／大塊文化《告別失智》、衛生福利部

超前部署失智症，健固腦力活到老。

—— 〇二二年起國際失智症協會 (Alzheimer's Disease International)

將每年九月訂為國際失智症月，而每年之九月二十一日為國際失智症日。台灣將於二〇二五年邁入「超高齡社會」，台灣失智症協會依據國家發展委員會於二〇二〇年八月公告之「中華民國人口推估（二〇二〇至二〇七〇年）」之全國總人口成長中推計資料，再加上失智症五歲盛行率推估，十年後台灣失智人口近四十六萬人，屆時每一百位有一位失智者。若沒有適當的政策及措施介入改善，未來社會負擔將會越來越沉重。

失智症是一種疾病現象而不是正常的老化，依據國際多項研究指出，多運動、多動腦、採取地中海型飲食、多社會互動、維持健康體重、避免頭部外傷、勿抽菸、保持愉快心情等作為，能夠降低失智症風險。

台灣失智症協會會員林錦堂在其著作《告別失智》

中，從「心智認知系統」的認知科學角度切入，帶領大家認識大腦的構造、記憶力的特性及運作機制等等，循序漸進，了解引發失智、癡呆症的任何可能原因。林錦堂常常在社區大學及大學教育推廣中心等第一線，教學腦力活化課程及藝術治療，希望藉此傳達「失智是可以預防」的重要觀念，以及適合中老年人的腦力活化法。只要能及早察覺可能跡象，並透過多項生活技法和運動等方式，就能減緩、改善甚至防止失智發生，進而能達到擁有長期良好生活品質的目標。

失智，老人的「壽禮」？

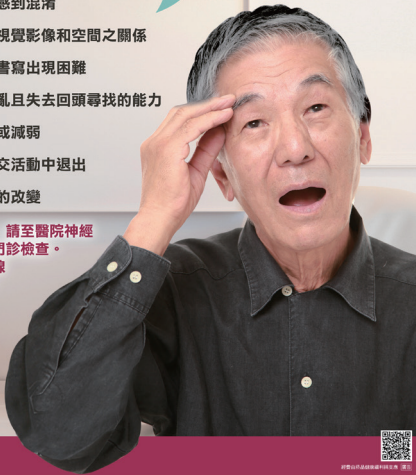
一般來說，女性罹患失智症的比例較高於男性。打從林錦堂開設「記憶力退化預防」和「腦力健固」課程超過十年以來，未曾見過一個

失智症10大警訊

若出現這些症狀
請及早就醫

- 記憶力減退到影響生活
- 計畫事情或解決問題有困難
- 無法勝任原本熟悉的事務
- 對時間地點感到混淆
- 有困難理解視覺影像和空間之關係
- 言語表達或書寫出現困難
- 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力
- 判斷力變差或減弱
- 從職場或社交活動中退出
- 情緒和個性的改變

出現以上症狀，請至醫院神經內科或精神科門診檢查。
失智症關懷專線
0800-474-580



衛生福利部
國民健康署

圖片來源：衛生福利部國民健康署

班級內會有二位超過六十歲的男學員來報名；就算有，通常也只有有一位能夠待到學期結束。此現象顯示什麼訊息呢？

就人類來說，原先的自然平均壽命約三十歲，直到二十世紀上半期才延長到近四十八歲。以大家共同經驗而言，年過三十歲以後，會逐漸發覺到明顯的體能衰退，且記憶力不如二十多歲階段。由此推論，在自然法則裡，「三十歲」是個生理性關鍵點，三十歲以後的壽命可說是向上蒼爭取來的。

如果活得夠久，「失智」似乎就成為老人的「壽禮」。因此，便自然地構

成社會上對於老人失智症方面的謬誤認知：「老就是番癩」、「老了就會這樣」、「每個人都無法避免衰老」等等宿命性想法。這些也是造成失智症容易被許多人嚴重輕忽的主要原因。事實上，更糟糕的是不少當事人渾然不覺。舉例來說，有些人在被建議先去就醫檢查，以確定是否有相關症狀時，總是直接表現出「我哪裡有病？你才有病吧！」的反應。

旁人早就察覺，自己卻渾然不知

大腦是管控身體的器官，若身體有狀況，就會循著神經系統或化學分子信號，回報給大腦知道。然而，大腦卻沒有相同的生理機制，所以其對於自身退化的狀態往往懵然無知。

人體內有所謂的「補償效應」（又稱為「代償作用」），會讓人在自身退化的察覺上變得相當遲鈍，而這種效應在人腦上的影響，會比在人體「病識感」上更顯著。若在軀體方面，補償效應主要會展現在局部器官；但在人的「腦理」（心理）的運作上，

幾乎是全面性的掩蓋。

原因在於人腦的「意識」，是「腦理」認知系統（類似電腦軟體中程式執行）全方位運作的結果；除非生理結構中「微系統」（類似電腦硬體，像是顯示卡、CPU、鍵盤、主機板等）崩壞而產生「斷線」效應時，「人體」才會意識到狀況的產生。

三十歲之後，大腦開始退化？

當腦內極細微血管發生「小中風」症狀時，不會「立即」產生「輕微失智」、暫時記憶力缺失或軀體性生理病兆，而且往往兩、三天後就沒什麼感覺。因此，很容易讓人輕忽失智、癡呆等症狀。

如果症狀是發生在關鍵點上，譬如：認知運作的重要腦區與其周邊系統「前額葉」（工作、決策、策劃等）、「海馬迴」（記憶暫存、長期記憶、地理空間辨識等）、「頂葉」（計算、軀體空間感知等），那麼輕微失智的病狀就可能發生。

因此，一旦突然暈倒在地，雖然幾分鐘內能自動甦醒且自行起身，仍不是一件小事！這時候的你，恐怕已經

走在失智的大道上，正邁向癡呆目標的方向。

對於初次出現此病狀的人來說，通常不太會認為病因源於自身大腦，反而常先歸因於軀體問題；或許會主動徵詢醫師，但在門診中透露的訊息多與大腦無關，加上患者的臨床症狀並不明顯，因此，醫師很難在第一時間做出失智的診斷方向。由於大腦內沒有自我監控機制，無法透過內部信號得知腦力衰退的狀況；但是，卻會在面對外界刺激所產生的對應過程中，「察覺」到有些不對勁的地方。遺憾的是，因為大腦屬於擁有經驗性執念的「資訊」器官，有著長期信念系統，因此會抹殺掉這種「察覺」，認為「這是不可能的事」、「那只是一時的現象罷了」，進而輕忽。

許多人約四十五歲後，才逐漸發覺到記憶力變差的狀況，有了深刻的感受。事實上，早在十多年前（三十歲左右）就已經悄然產生退化的跡象，只是未曾被注意；多年後的「記憶力衰退」，已是明顯的警示訊號。

八項初級技法，有效健固腦力

當超高齡化社會即將來臨之際，輕度失智症的發生可能會變得更普遍。因

此，若想實施「超前預防」，需要多早開始？怎麼做？是否需因應自身與周遭環境的變化而調整？

以下說明「健固腦力」的具體實踐方法，提供給有需求的民眾參考。這些方法都相當容易執行，長期下來，相信有助於達到預防或延緩腦力退化的作用。

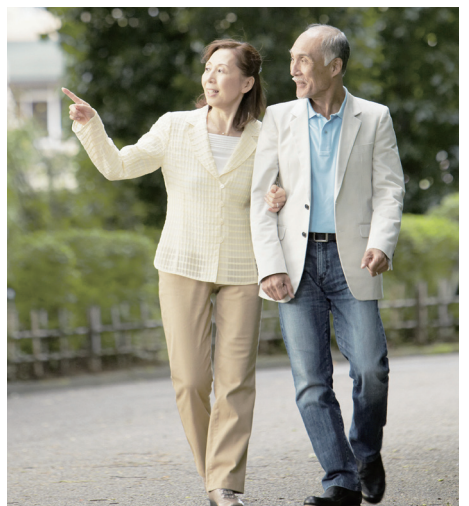
一、練唱歌，增強人造記憶

◆ **要領 1**：每個月練好二至三首歌曲，任何語言皆可。在選歌上，建議最好是原先不會唱或只聽過但沒唱過的曲子，效果較佳；且盡量不要選擇太深奧、難記、難唱的，能夠琅琅上口、自娛自樂最好。

◆ **要領 2**：要練到能夠流暢清唱的程度，不能有忘曲、忘詞等停頓狀況。清唱的意思是不能有伴唱帶、歌詞等提示來輔助，更不能有旁人助唱。

◆ **要領 3**：要能夠一氣呵成、不假思索、不用想歌詞，就能輕鬆自在地完成整首歌曲。

◆ **要領 4**：選擇帶有豐富情感的曲調或歌詞，在練習清唱時更能投入情感，效果更好。不必介意所選歌曲是否太過悲情，只要想像著情境，賣力地唱出感受與心聲即可。



多走路認識環境兼強健體力。

二、吹口哨，強化心肺與腦力

◆ **要領**：跟「練唱歌」的方法類似；唯一的不同，是採用吹口哨方式吟歌。在國外，就有運用吹口哨來改善氣喘的療法；因此，這個方法可增加肺部的血氧交換頻率，也可以增強腦力。

三、多走路，培養地理記憶

◆ **要領 1**：多外出走走，每週至少五次，每次距離約三公里（來回一趟），而時間至少一小時至一小時三十分左右。

◆ **要領 2**：不妨在出門前稍微打扮、對鏡子裡的自己微笑或扮鬼臉，有助於散步過程中充滿愉悅。

◆ **要領 3**：準備雙肩背包，不但方便攜帶所需物品（茶水、點心等），也能減

少膝關節和脊椎負擔。建議在背包內置放兩瓶裝有開水的保特瓶，適度增重，不但可鍛鍊膝蓋肌力，也能校正脊椎問題。回程時，若因疲累而感到負擔，則可視狀況減少瓶內水量，毋須勉強。此外，特別提醒，如果本身有嚴重痔瘡等症狀，則不建議採取上述的負重方式，且也不宜進行長遠路程，以免促使腹壓升高，導致病情惡化。

◆**要領 4**：邊走路，邊左顧右盼，偶爾觀察行人、店家或街景，多多發掘讓自己感到新奇、好玩的人事物。

◆**要領 5**：若途中有點累，可至合適地點歇息，喝些水、吃些點心。原則上不要超過十分鐘，以便維持身體因運動而產生的熱能，以及愉悅的心情。

四、透過嗜好或收藏來增進思考

◆**要領 1**：評估自身財務狀況，找出可負擔且有興趣的項目並開始培養，例如收藏公仔、縫製洋娃娃、製作車輛模型等等。切記，不可超出能力範圍，以免徒增壓力。

◆**要領 2**：以縫製洋娃娃為例，由於需要思考怎麼做（運用到腦）、穿針引線（運用到手和眼），這能促使三個部位的神經互動頻繁，自然而然有助於強化腦力。

◆**要領 3**：進行任何嗜好時，不妨同時設想其背景故事。譬如，洋娃娃叫小紅帽，和奶奶相依為命，且曾經在森林裡碰到大野狼，所幸被獵人拯救而保住一命。

◆**要領 4**：嗜好活動開始前或結束後，可嘗試寫下背景故事；長久累積成冊，就會是自己最棒的回憶。

五、寫備忘錄以檢測自我腦力

◆**要領 1**：每天睡覺前，寫下隔日整天需要和想做的事項；建議主項目不要超過三個。注意，必須按照時間順序，逐一列在紙上，就像是「備忘錄」或「待辦清單」。

◆**要領 2**：隔天醒來、未起床前，依序回想前一晚所寫下的內容。先想主要項目（例如早上回診、中午採購、下午拜訪朋友等），再延伸思考細項（例如午餐吃什麼、飯後是否午休、跟朋友在哪碰面、出門前要準備什麼等等）。

◆**要領 3**：建議中午可小睡十五分鐘，讓大腦短暫休息，有助於下午思路的清晰與順暢（就像電腦重新啟動機制）。須注意，若午睡太久，容易使身體進入夜間睡眠模式，就算醒來，也會呈現昏沉的狀態。

◆**要領 4**：等整日活動結束後，拿出一晚那張「備忘錄」，一一確認是否有完成或遺漏，以檢測自身的記憶提取能力。每天持續這樣做，能幫助了解自己的腦力狀態，距離失智、癡呆等症狀的發生還有多遠。

六、定期與熟人聚會訓練表達能力

◆**要領 1**：所謂「定期」是指每星期至少一次以上與他人的聚會。無論採取哪種形式（吃飯、下午茶或戶外活動等）皆可，主要目的是「溝通與互動」，以促進詞彙運用和口語表達能力的流暢。

◆**要領 2**：聚會者以熟人為主，不超過兩位，比較能保持親近交流的強度。聚會結束後，可討論下次再約，有助維持關係；若要再與同批熟人見面，建議間隔至少二個星期左右，以避免失去新鮮感及雙方困擾。之後，便可逐漸建立自己的聚會群組（保持三至四組尤佳）。

◆**要領 3**：聚會期間，應避免搶話，而是要適度拋出話題，同時多聆聽對方說話；此外，還可多觀察臉部表情、情緒轉換和肢體語言。善用這些，和聚會者盡可能保持「一碗湯」的距離，不會過熱、也不會太冷漠。

◆**要領 4**：長期下來，退休長輩們藉由

善用社區資源 降低失智風險

為達到預防勝於治療的效果，衛生福利部在各縣市分別成立「社區照顧關懷據點」，社區照顧關懷據點主要是由有意願的村里辦公處及民間團體參與設置，邀請當地民衆擔任志工，提供長者關懷訪視、電話問安諮詢及轉介服務，並視需求提供餐飲服務或辦理健康促進活動。建議尋找住家附近的社區據點，讓家中長者一週到社區據點二、三天，在據點裡交朋友、做運動、學手藝以及關懷厝邊，找到生活重心。欲了解住家附近的社區據點，可以上衛生福利部社會及家庭署網站查詢 (<https://ccare.sfaa.gov.tw/home>)。

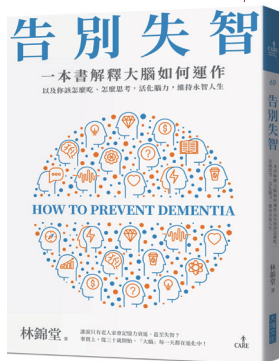
* 失智友善社區資源整合中心
<https://sites.google.com/view/dfcenter>

林錦堂 Profile

智力健固研究工作坊主持人，台灣失智症協會會員。畢業於台北大學社會系，研究所為交通大學的高階管理學碩士，並專研認知科學、神經心理學、大腦科學和組織理論的相互關係之領域，曾任龍華科技大學教職。

現任各社區及大學教育推廣中心各樂齡和老人議題之講師。

作品：《告別失智：一本書解釋大腦的運作，以及你該怎麼吃、怎麼思考，活化腦力，維持永智人生》



穩定的人際關係交流，刺激腦部，將有助於神經系統與精神層面健康的維護。

七、經常換牌友，透過刺激訓練腦力

◆要領1：一般而言，牌友大多是熟人。若想鍛鍊腦力，不妨多和不同牌友交流。

◆要領2：建議選擇麻將、橋牌等牌種，並且採定期、不定期混搭方式參與牌局，效果最佳。

◆要領3：應懷著享受牌局過程與欣賞牌友表現的心情，不要過度在意輸贏。若可以，盡可能著重牌友之間的言

語互動，以及多思考牌局的狀況。

八、挑戰下棋比賽，增強記憶力的提取

◆要領1：下棋（象棋、圍棋、西洋棋等）也是鍛鍊腦力的絕佳活動。建議加入具有比賽性質的棋類社團（棋友不固定，對於大腦來說是有有效刺激），積極且定期地參與相關活動或比賽，盡量不要缺席，更能強化身心，培養下棋習慣。

◆要領2：平日主動關心棋類動態，同時閱讀相關書籍、觀賞棋賽影片，多吸收相關新知。最理想的學習方式，就是

寫下相關心得，如此可供日後參閱及回憶。而這就是以「回顧」來增強記憶提取能力的方



挑戰下棋增強記憶力。