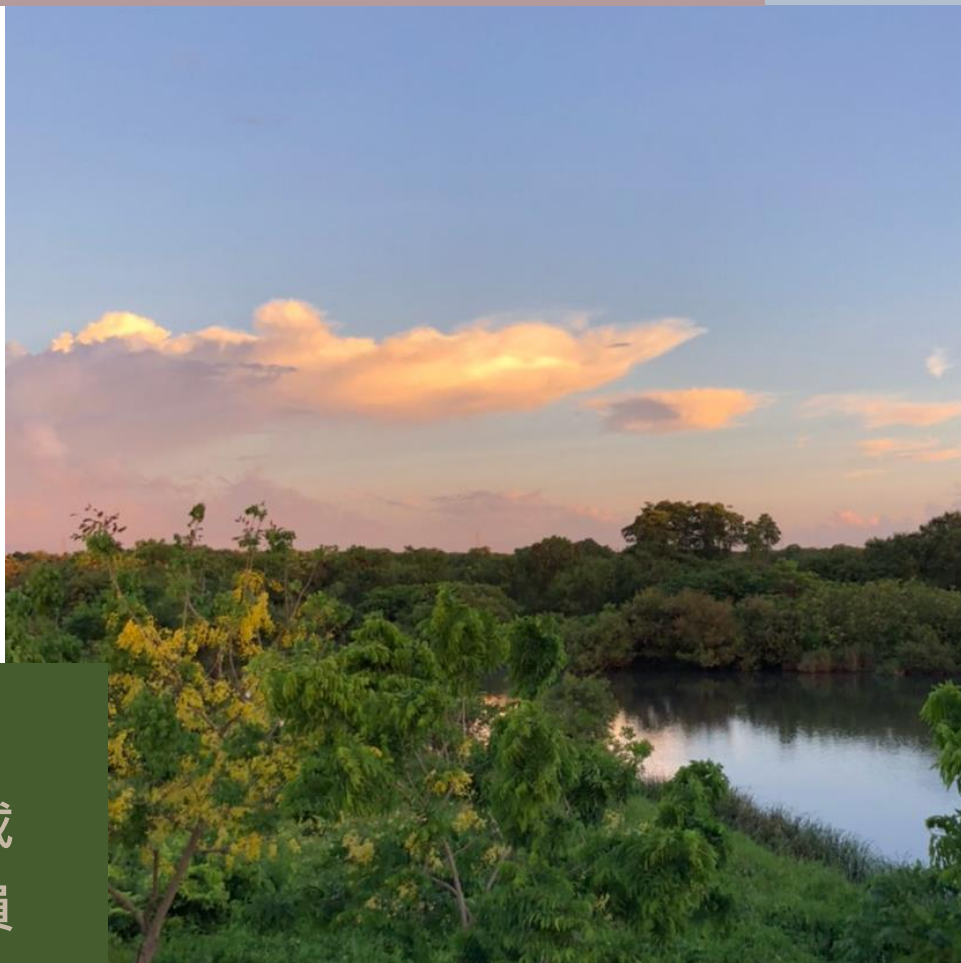


MEMORY

-大寮地區阿茲海默症探究



攝/黃慧菁

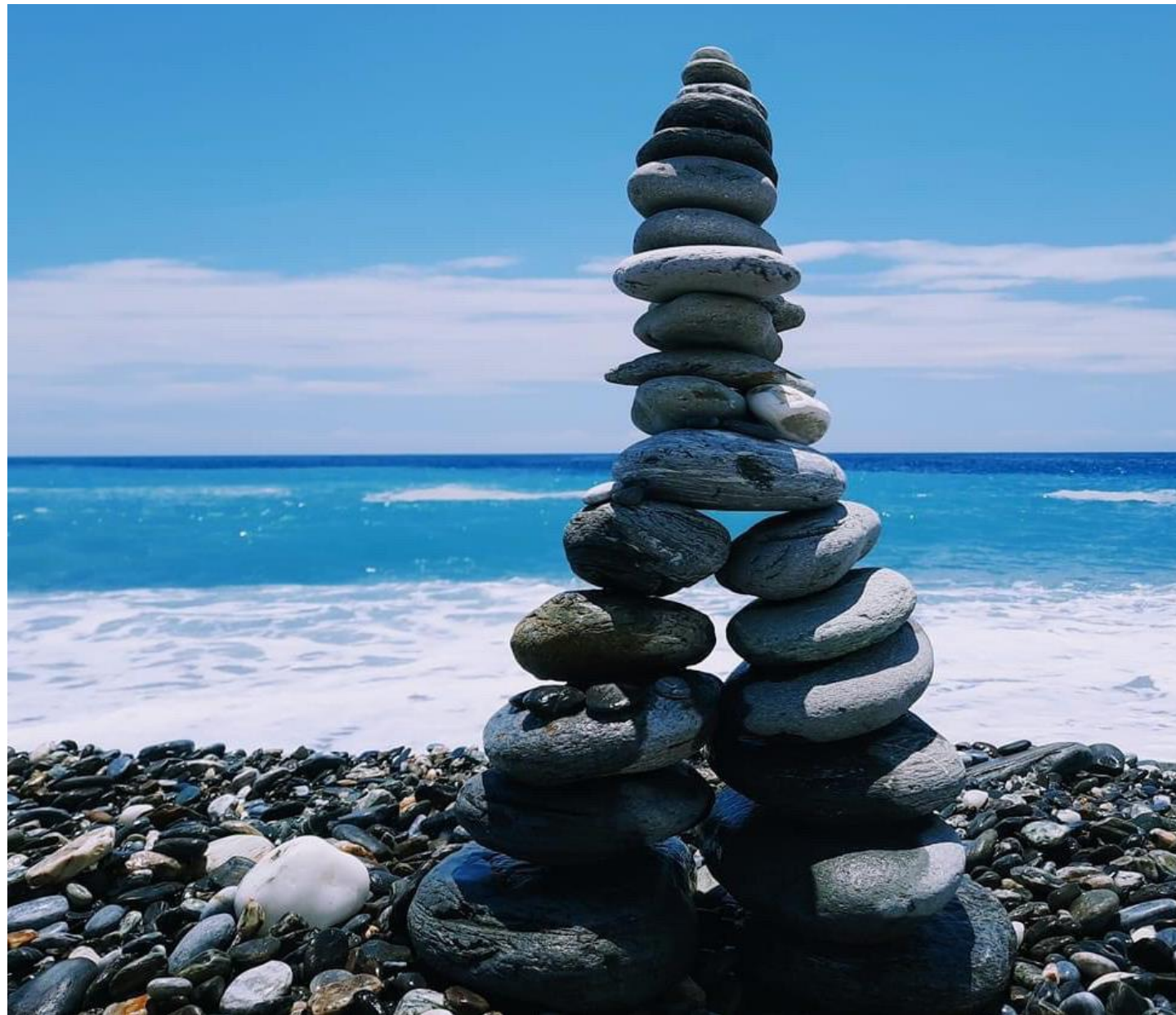
洪 程 鄭 黃 曾 黃 林 鄭 洪
郁 睿 慈 冠 美 慧 宜 伊 儷
涵 緯 芃 文 淨 菁 蓁 佑 霞
成員

蔡 鄭 指
馥 富 導
如 春 老
師

健康
促進
課程

CONTENTS

- 01 摘要與前言
- 02 與SDGs關係
- 03 敘事類型
- 04 場域介紹
- 05 道具介紹
- 06 成果
- 07 解決方案
- 08 改善方法
- 09 反思





攝/林宜蓁

摘要

坐下來，好好聊「寮」 座って下さい

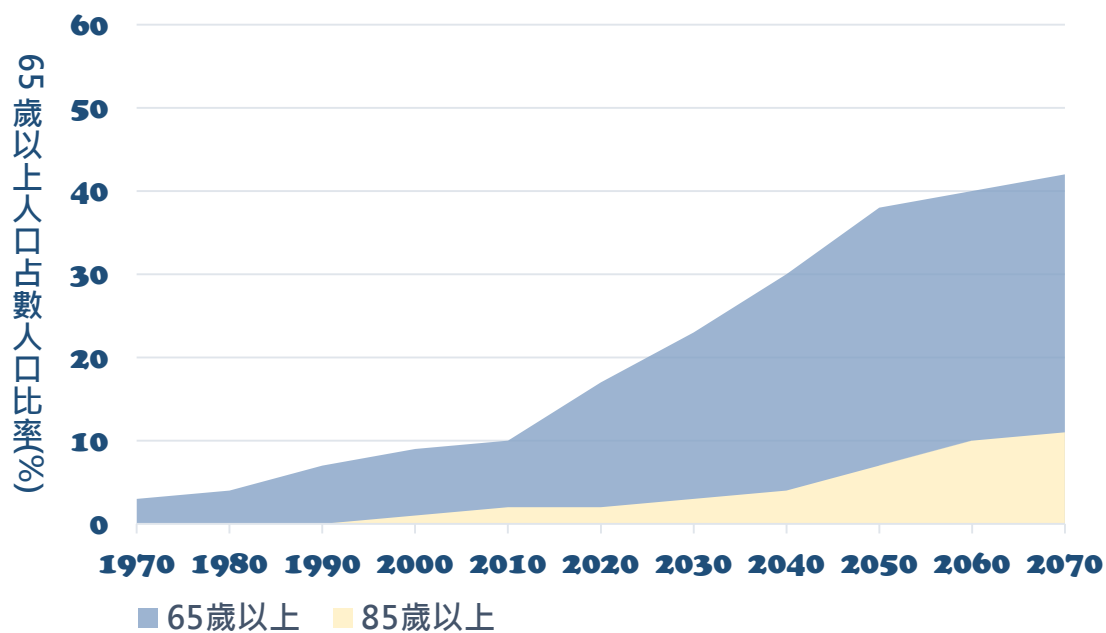
利用走訪山頂里來探究老人族群對於阿茲海默症的現況以及趨勢，並透過互動聊天與他們進一步認識，用心貼近大寮人文。

最終將走訪調查成果呈現，並提供方案以改善大寮長輩阿茲海默症罹患的機率。

ハートビート

「寮」出心動

圖/鄭伊佑



台灣由於科技與醫療的快速發展與日新月異,生活水平逐漸上升,醫療突飛猛進也進一步影響到人們的平均壽命,人越活越長久雖然可以有更多的時間可以陪伴跟相處,但這也意味著高齡者會越來越多,人數越多社會地位也會越來越被看重,根據世界衛生組織 W.H.O. 的定義,65 歲以上人口視為老年人口,而此歲數者佔比之於社會總人口代表的含意分別為:

高齡化社會 — 65 歲以上老年人口佔總人口比率達 7%
高齡社會 — 65 歲以上老年人口佔總人口比率達 14%
超高齡社會 — 65 歲以上老年人口佔總人口比率達 20%

「寮」だすハートビート



攝/洪麗霞

高齡者因為老化而使得老人的身體功能逐漸退化，器官功能、生理數值、代謝和神經反應等的表現也會跟年輕時不太一樣，不只常常會有慢性疾病，還會有身心失能，例如視力聽力下降、吞嚥功能變差、活動力及平衡感減退之外，部分年長者還會伴隨著程度不等的心智功能退化，出現記憶、認知功能或憂鬱等問題。身體和心理的失能，不僅會隨著年紀增加而加重，也會與疾病產生交互影響，使得高齡者的照護更為複雜。其中最讓人頭痛的無非是智能退化，出現失智與阿茲海默症的症狀，可能找不到鑰匙、忘記回家的路，最嚴重可能連親人都會記不得，研究顯示持續地學習常常讓腦部運動與訓練能有效的預防老年癡呆症，為此我們試著進一步去了解。

「察」解

阿茲海默症(Alzheimer's disease)是一種大腦疾病，該疾病會導致記憶，思考和行為問題。阿茲海默症是一種不正常的老化現象也不是精神疾病。2015年，全球大約有2980萬人罹患阿茲海默症。患者的發病年齡一般在65歲以上，但大約有4%到5%的患者會在65歲之前就發病，屬於早發性阿茲海默症。65歲以上的盛行率約為6%。

2015年，失智症造成約190萬人死亡。1906年，德國精神學家與病理學家愛羅斯·阿茲海默首先描述並隨後命名了阿茲海默症。在已開發國家中，阿茲海默症是耗費最多社會資源的一種疾病。受影響的不僅僅是阿茲海默症患者。他們的照護者也會受到影響。照護阿茲海默症患者通常非常困難，照護他們的許多家人或朋友最終會出現高度的情緒緊張和憂鬱症。目前並沒有可以阻止或逆轉病程的治療，只有少數方法或許可以暫時緩解或改善症狀。疾病會使患者會越來越需要他人的照護，這對照護者是一大負擔；這樣的照護壓力涵括了社會、生理、精神和經濟等各個層面。運動計畫能改善病人的日常生活功能，並可能可以改善預後。

探究目的/方法



攝/洪麗霞

https://www.alz.org/asian/about/what_is_alzheimers.asp?nL=ZH&dL=ZH
什麼是阿茲海默症？/Alzheimer's Association
<https://zh.m.wikipedia.org/wiki/阿茲海默症>/維基百科

SDGs



攝/林宜蓁

探究敘事

主題:調查大寮老年人阿茲海默症的趨勢

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

根據SDGs分類，最符合的為SDGs 3 健康與福祉：
確保及促進各年齡層健康生活與福祉，阿茲海默症除了是身體上的疾病之外也會連同牽扯到整個家庭的生活，所以藉由這次的機會我們向大寮的老年人隨機調查並且為他們做一些小小的失智評估。

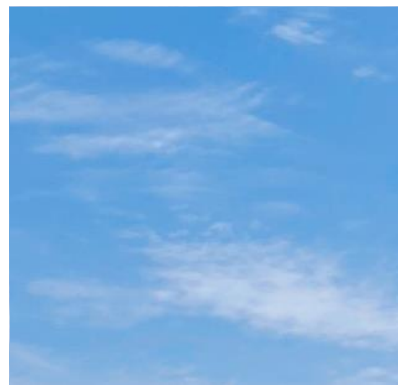
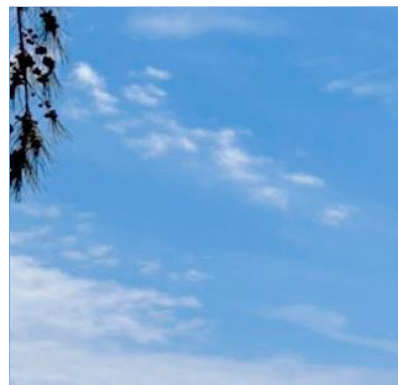
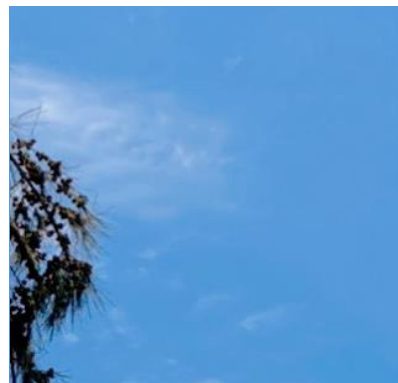
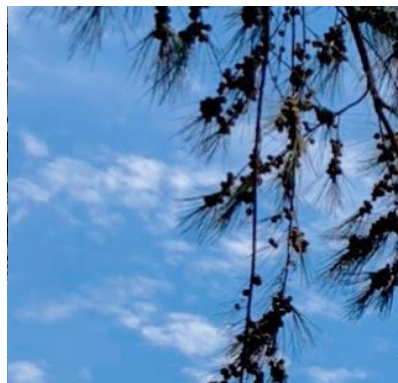
敘事類型

一、創意敘事

本次關心高齡長輩活動，
我們利用和老年長輩聊天、互動以及遊戲方式
了解長輩們是否有阿茲海默症的前兆。
不僅長者們開心，
我們也從跟他們的談話中學習到一些事情。
我們也因為帶活動的關係受益良多。

二、批判敘事

以大寮高齡長輩們對於記憶力衰退問題，
我們可以思考到或許是因為孩子們都出外工作，
若是長期沒有和人互動，
可能會導致記憶力變差的問題。
若能有家人經常性陪伴，
讓長輩們能從日常談話中讓腦筋活動，
就能有助防止阿茲海默症發生。



攝/洪郁涵



敘事類型

三、探究敘事

可以長期在中保亭、山頂國小...等大地標舉辦活動讓高齡長輩們在閒暇之餘可以在家裡附近運動、玩遊戲、製作手工藝，讓長輩多走出來交朋友和大家聊天，不僅有助於預防/延緩阿茲海默症病程，也能促進心理健康。

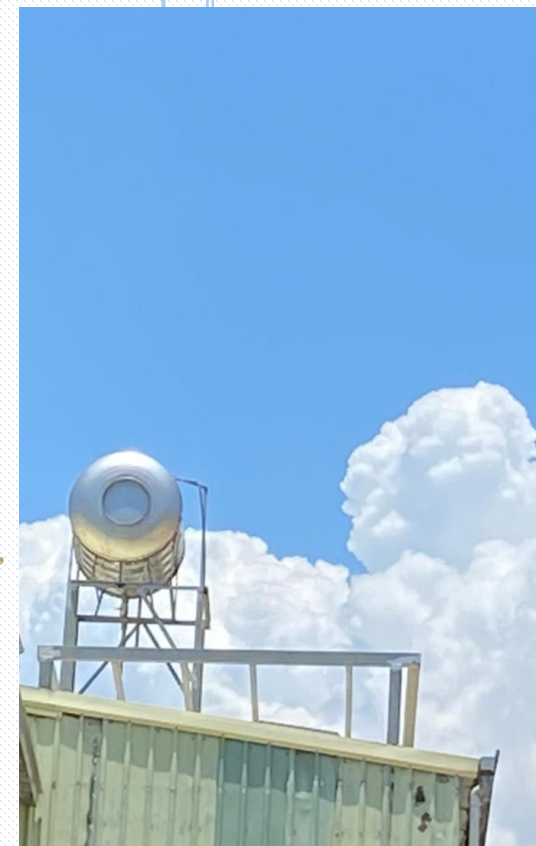
四、反思敘事

我們從第一次參與高齡長者活動過程中學習到如何委婉的聊天方式詢問到長輩們關於失智症的狀況，途中有些長輩們對於我們帶來的活動感到疑惑，但在我們的解說以及活動熱絡之下，長輩們才卸下心防與我們一起同樂，在這過程裡我們的熱情似乎點燃了阿公阿嬤年輕時的赤子之心，有些長輩幽默既調皮，逗得我們哈哈大笑，這對於往後我們對於社區活動的帶領是一個很好的經驗。

敘事類型

五、倡議敘事

若能將樂齡學苑不侷限在學校，
而能直接在各鄰里街的地標定期授課，
不僅方便長輩就地參與，
也能讓長輩更願意學習，
讓長輩們能和鄰居好友們共同參加，
並且將學習的成果做成鄰里獨一無二的成果發表會或是手工藝的販賣，
藉由第二春讓長者們多增加一些生活重心。



攝/林宜蓁

場域介紹



攝/林宜蓁

真正創立時間為1993年。

在鄭成功收復台灣後，山仔頂庄一帶居民的祖先集體攜家帶眷東遷，並攜有數尊神明，其中就包含中壇元帥、大道公、三寶佛祖等神明，當急棲泊無著時，在祈求神明所向後，則決定立足於原高雄州鳳山郡山仔頂庄各部落安居。

中保亭主神為太子爺-中壇元帥，原供奉於福建省漳州府南靖縣太保鄉牛坑村，而「中保亭」之所以不是以廟為名，是因為傳說三太子的父親（李靖）認為三太子生性調皮、愛作弄人，因此不應建廟讓人祭拜，所以供奉三太子的廟不能稱「廟」，故稱為「中保亭」。

山頂國小因位於山頂村而命名之，在民國七十九年至八十二年，余陳月瑛縣長任內完成徵收校地，此校原先屬於永芳國小學區，後因附近新建大廈林立，且湧入大量外來人口，導致地方人士有籌建新校之議，八十三年八月山頂國小奉省政府正式成立。

校規理念為：校園公園化、教育化，校舍人性化、現代化。期望能提供優美的教育場所，並營造最佳的教學情境，以提昇教育品質。





攝/鄭伊佑

愛」❤️ 互動

✓ 遊戲規則:

有10種圖，每種各兩張，共20張，將圖卡打亂後，排列在桌面上，給予挑戰者時間記憶。時間到，關主將圖卡翻至背面後，挑戰者開始將一樣的圖翻開配對，若翻錯必須將錯誤的兩張圖卡翻至背面才可繼續翻下兩張，直到全部配對完成。

將遊戲分為簡單、中等、困難以及超困難四個階段

簡單:放3種圖(共6張)，15秒記憶

中等:放6種圖(共12張)，25秒記憶

困難:放8種圖(共16張)，45秒記憶

超困難:放10種圖(共20張)，60秒記憶。

對對碰可以訓練反應力、記憶力以及靈敏度。
隨著記憶時間的縮減，以及圖案的增加來達到訓練效果。



攝/鄭伊佑

愛「❤」互動

✓ 遊戲規則:

一張紙上有許多不同的圖案，兩個人玩一人各拿一張，背面朝上，當關主說：「開始」才可翻開看，看誰最快說出兩張牌中相同的圖案，即可獲勝。

多寶牌可以訓練反應力以及找東西的速度。
當然我們也可以增加遊戲的困難度，將上面的圖案換成數學題或是文字等更進階的內容，來達到腦力的訓練。

我們這次探訪的山頂區，光是**中保亭**這間廟宇就能見到成群結夥的老人一同在廟旁下棋、聊天，十分舒活，我們一同前往中保亭，與廟旁成群結夥的老人家們邊聊天邊做問卷調查，檢測他們是否有意識不清或是健忘的前兆。而中保亭內祀奉著多位神明，有主神：中壇元帥、保生大帝、三寶佛祖、許府真君(保生二大帝)、註生娘娘、福德正神、黑虎將軍，所以經常會有一些民眾前來求神拜佛。



攝/鄭伊佑

往**山頂國小**的方向走去，沿路皆能偶遇到不少老年人們，像這群奶奶他們就是在自家門前坐著小板凳聊聊天，我們正好經過就順道加入這場迷你的小聚會，聽他們談論著最近發生哪些趣事，或是自己子孫的瑣事等等，其中一位奶奶還很可愛的介紹他的孫子有多優秀給我們聽呢！



一開始的我們對於要貿然的向爺爺奶奶們展開問卷調查還感到**有點害羞彆扭**，畢竟是在完全不熟的情況下要讓他們願意接受與陌生的我們對話，甚至是回答問卷上的一些問題，不過後來就**越來越得心應手**了。

攝/鄭伊佑



我們事先還有準備一些**激勵腦力的小遊戲**要和爺爺奶奶們互動，像是多寶牌以及翻翻樂，那天剛好有很多爺爺奶奶們都很捧場，讓他們也玩得十分愉悅，剛好送給他們也送給我們一個既開心且特別的回憶！



攝/曾美淨

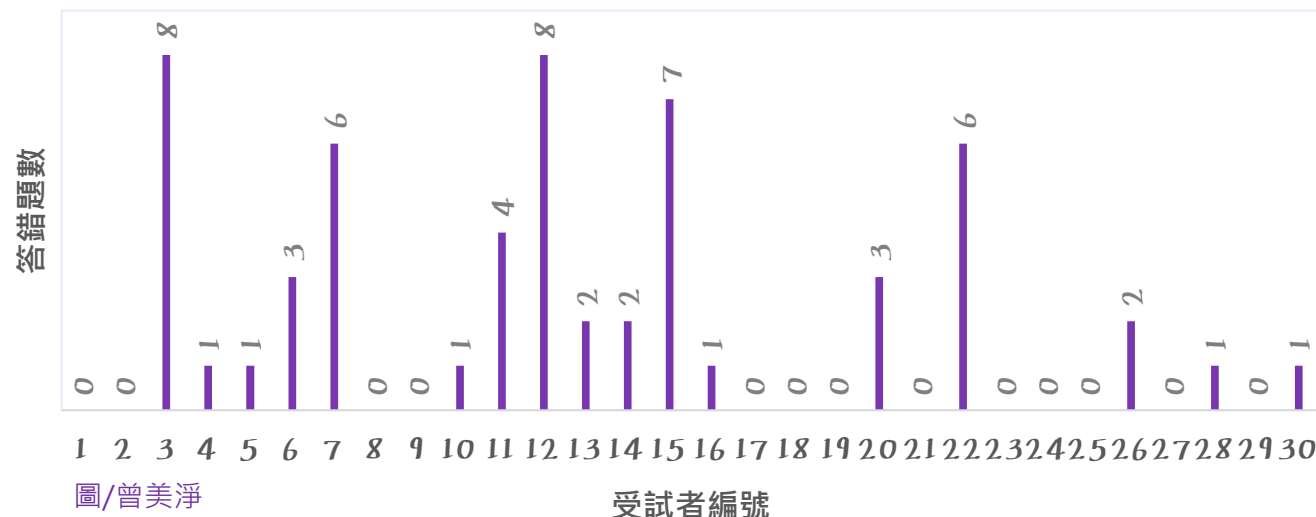
寮一幸福 成果

SPMSQ失智症篩檢量表

題目

1. 今天是幾號？
2. 今天是星期幾？
3. 這是什麼地方？
4. (1) 您的電話號碼是幾號？
(2) 您住在什麼地方？
5. 您幾歲了？
6. 您的出生年月日？
7. 現任的總統是誰？
8. 前任的總統是誰？
9. 您母親叫什麼名字？
10. 從 20 減 3 開始算，一直減 3 減下去。

答錯總計



錯較多的題目為**第四題與第十題**：

4. (1) 您的電話號碼幾號？

對於科技類的物品長輩會比較不那麼常接觸與使用,加上長輩大部分都是撥出電話比較多

10.從20減3開始算,一直減三減下去。

對於長輩們來說數學比較不常用到因此不容易記得，唯一不會忘記的是一路陪伴自己長大的故鄉。

寮一幸福 成果

失智症評估標準

- * 心智功能完整：錯0-2題
- * 輕度心智功能障礙：錯3-4題
- * 中度心智障礙：錯5-7題
- * 重度心智功能障礙：錯8-10題

若長輩答錯三題以上(含)，請立即帶她(他)前往各大醫院神經內科或精神科，做進一步的失智症檢查。以求及早發現，及早治療，減緩失智症繼續惡化。

全對, 12, 52%

錯二題, 3, 13%

錯三題, 2, 9%

錯四題, 1, 4%

錯六題, 2, 9%

錯七題, 1, 4%

錯八題, 2, 9%

圖/黃冠文、程睿緯

由圖表可初步推測

知能完整:12人
輕度知能障礙:3人
中度知能障礙:1人
重度知能障礙:2人

還需透過**醫生診斷**來確認!

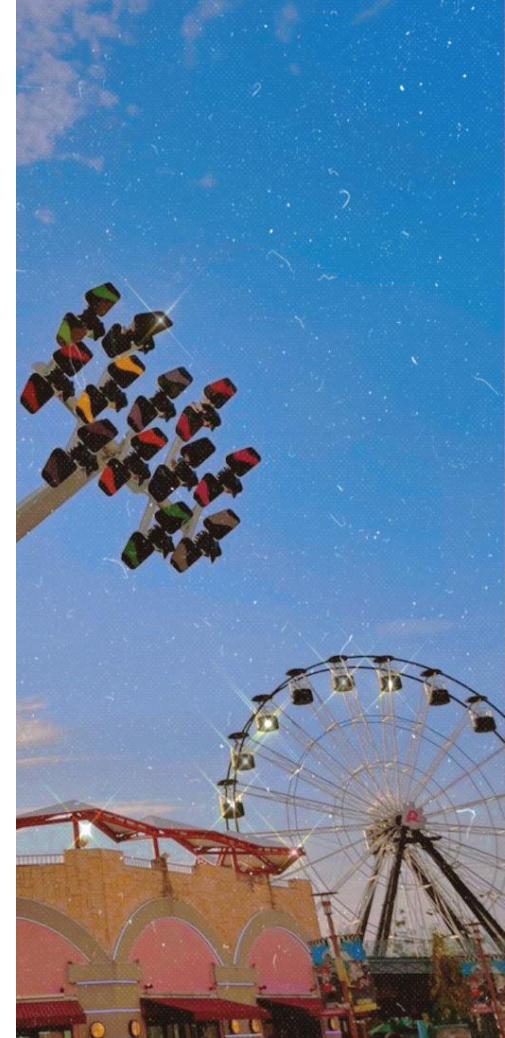
1. 輕度知能障礙：為正常老化到失智症症狀產生中的過渡區域。簡單的特徵：面臨較為複雜的工作或環境下會有困難，但對簡易之日常生活並無影響。
2. 輕度（初期）：症狀輕微，日常生活有輕微影響，常常被忽略而延誤就診。
3. 中度（中期）：生活能力持續下降，日常生活處理上變得更為困難。
4. 重度（晚期）：幾乎完全依賴他人照顧。

衛生福利部所提供的資料顯示，失智症年紀愈大盛行率愈高，且每增加五歲有倍增的趨勢，也就是說65歲以上老人每12人就有1位失智症，而80歲以上老人則每5人就有1位失智症。

這次實地造訪大寮老人，很可惜地是時間不足加上疫情敏感的關係，會在街坊走動的長輩較少，導致我們樣本數不足，僅僅20-30位而已。且可能具有極大的偏差值，因為真正得阿茲海默症的患者可能並無法自由外出，本次調查僅僅能夠表現出一般長輩的普遍問題及情況。

本次實地走訪大寮山頂里及中保亭等處，以SPMSQ失智症篩檢量表，調查大寮老人是否可能具有罹患阿茲海默症的風險評估，發現大寮長輩普遍對於生活瑣事及社會時事較不敏感及易忘記，但大部分長輩們依舊能夠與我們對答如流，所以大寮老人人口雖然偏高，但能夠在外走動、聊天、下棋的人數是非常高的，這著實是一個好現象。

人生都必須經歷生老病死,老化是無法避免的,既然無法避免,那就試著選擇讓生活更加愉悅，也多陪伴身邊的長輩，因為快樂是遠離疾病的好方法！



攝/鄭慈芃

解決方案



1. 結合學校高齡長者
相關社團定期舉辦活動
2. 可以藉由手工藝活動刺激腦部，甚至可以開發新的興趣領域。

1

沒有事先確定好老人們的聚集地。

我們組員後來決定分成2~3組在山頂國小附近，趁著老人家下午出來運動時，跟他們做問卷訪問和進行益智遊戲。另外，我們應該事先多提出一些老人們經常聚集、交流的場所作為備選，以防到目的地去卻發現沒有人在此的尷尬場景。

2

一開始人員分配的部分，因沒有分配的太細節，導致當天活動進行的流暢度有點不順。

我們應該在場勘前更有規劃性的去安排各個組員的職責，以免當天讓大家產生不知所措的慌張感。

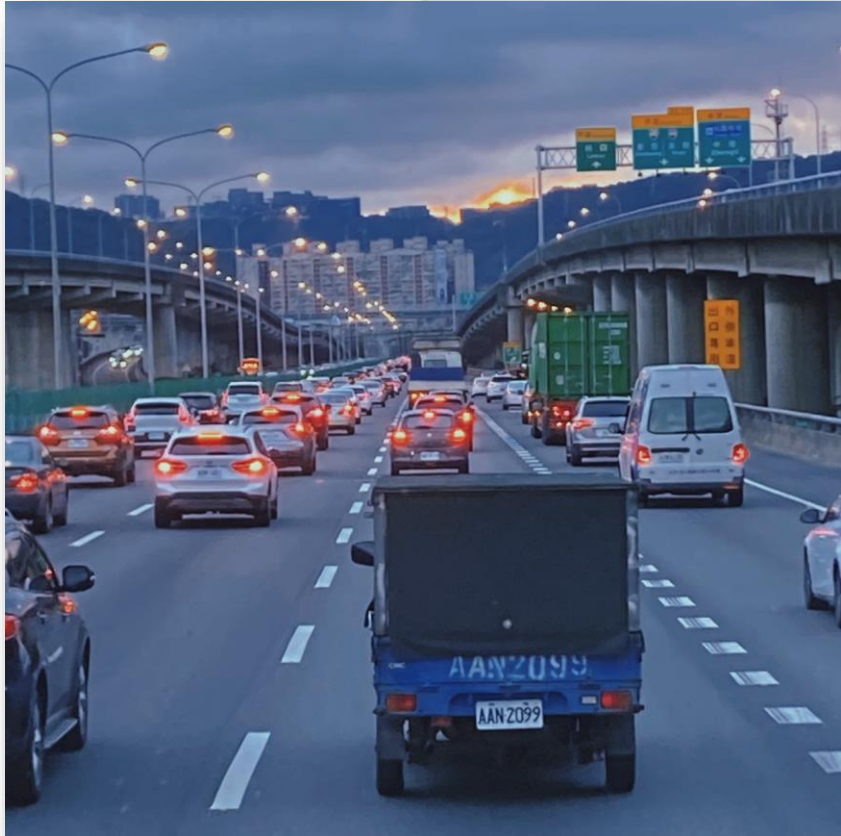
3

互動道具準備不足，導致當天活動進行時有些老人只回答到問卷，卻沒有玩到益智遊戲。

應多準備幾副遊戲牌組，這樣即使分組進行訪問時，也可以讓每個受測老人們都能玩到遊戲。

反思敘事





攝/林宜蓁

4

有些組員在和老人溝通時，由於台語講得不夠流利，導致談話內容有些許不流暢。可以回家和長輩們多聊天、練習台語，一方面可以增進自己本身台語的順暢度，另一方面還可增進和家人之間的感情。

5

問卷中有些題目不是每個人平時都會注意到的。（例如：今天幾月幾號、家裡住址和電話？）有些老人家是單純怕隱私外洩，所以不想回答家裡住址或電話等問題，因此並不是所有回答不出問題的老人就代表他們患有阿茲海默的前兆。問卷只能作為參考用，如果想確定是否具有患病風險的話，則應該到醫院進行更詳細的檢查。

寮癒心靈 / 反思

1. 大多長輩對生活的瑣事較不在乎，只要有人願意跟他們說說話，他們也會很樂意的回答，許多長輩需要的可能不起物質上的需求，而是有人在他們身邊的陪伴，陪伴他們說說話、聊聊心聲。畢竟，心情愉悅是保持身體健康的一大重要關鍵因素！
2. 我們發現大寮的長輩其實沒有太過嚴重的健忘情形，可能原因也是我們能夠採訪到的多是能夠出來走動散步的長輩造成實際數據上的偏差。
3. 連我們都不願意去關心自己家中的長輩，那他們會有多孤單？或許生活和工作讓我們庸庸碌碌，但找些時間多陪伴家人是我們的責任！

我不害怕您忘記我，但我害怕的是等到哪天您走了，
我把您曾經給我的溫柔忘記…

我感謝記憶，它能讓我們在腦海中留下那歲月時光，
但我也恨，恨它喜歡跟著時間而流逝，
讓您不記得那些曾經的美好。

把握當下，珍惜現在；
不要在失去的時候後悔。

北窗書局

北窗書局

參考文獻

參考	網址與標題
前言	https://www.crew.com.tw/2018/taiwan-turned-aged-society-march-2018/ 高齡社會已到！臺灣老年人口比率達 14.05% 朝超高齡社會前進中/老伴兒 CREW TAIWAN
	https://www.alz.org/asian/about/what_is_alzheimers.asp?nL=ZH&dL=ZH 什麼是阿茲海默症？/Alzheimer's Association
	https://zh.m.wikipedia.org/wiki/阿茲海默症 阿茲海默症/維基百科
大寮場域	https://daliao.kcg.gov.tw/cp.aspx?n=375f0C5BB83f6540 尋古訪今 戀大寮/高雄市大寮區公所
	http://163.16.70.2/about/introduce.htm 學校研革 校名的由來 校舍的規劃 學校特色 結語/山頂國小
	http://mysuper.com.tw/read.php?tid=89362 達人村-達則兼善天下 /宗教心靈洗禮>道教>大寮中保亭
成果	https://care.skl.com.tw/dementia_spmsq.aspx?class=19 新光人壽/spmsq失智症篩檢量表
	http://www.yeezen.com.tw/Document/KLFile/yzkl16007.htm 認識失智症/神經內科張維揚主任
	https://health.udn.com/health/story/1596513125687 健忘和失智怎麼區分？專家教你最簡單的分辨方式/卜敏正/聯合報

寮到一塊兒

工作分配

1. 與SDGs關係：鄭慈芃
2. 敘事類型：黃慧菁
3. 成果：黃冠文、程睿緯
4. 解決方案：黃慧菁
5. 改善方法：曾美淨、洪郁涵
6. 反思：鄭伊佑、洪儷霞
7. 短講簡報製作：林宜蓁(主)、洪儷霞(主)、鄭伊佑(次)
8. 手冊製作：林宜蓁、鄭伊佑

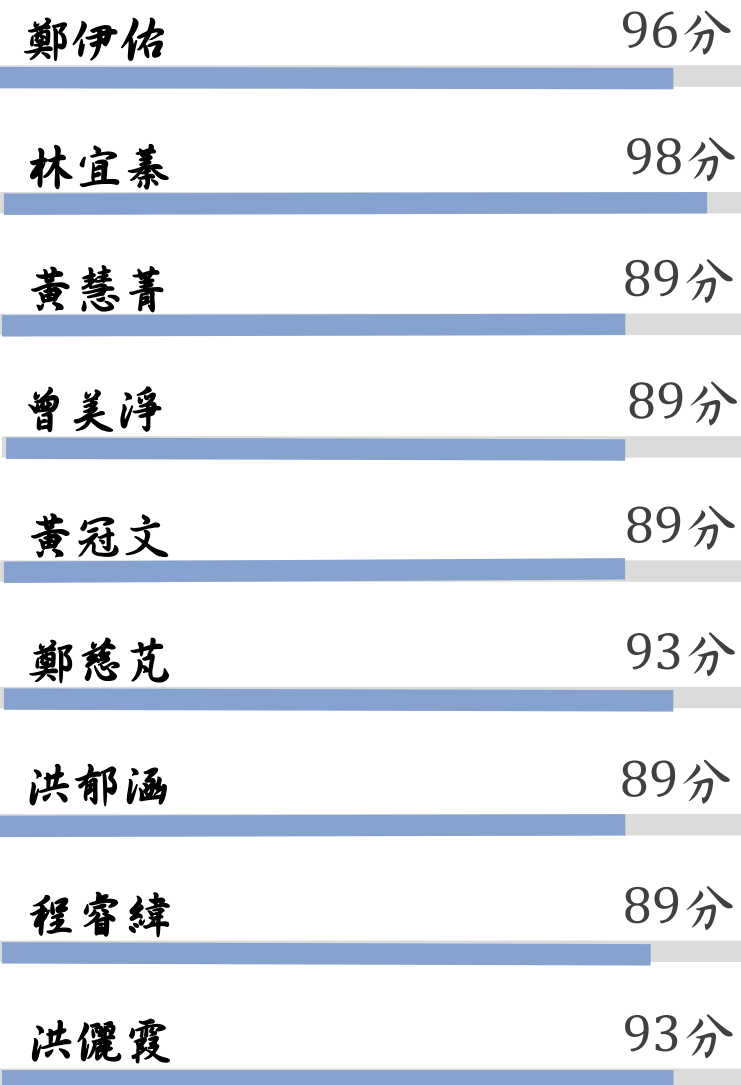
攝/林宜蓁

自評分數

[View more](#)



自評分數



Thanks for listening