

失智症教材  
使用指引  
| 一般民眾 |



衛生福利部國民健康署  
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

# ● 前言 ●

失智症是一種認知退化症候群，依據國際失智症協會 (2015) 資料，全球每3秒新增一名失智者，預估臺灣平均每年約增加失智者1萬人。

失智人口快速增加，國民健康署推動失智友善社區，包含友善居民、友善組織、友善環境三元素，期待失智者能在社區中自在生活。其中，民眾是友善居民的一環，期盼他們在社區中遇到失智者時能保有友善態度，並且知道如何通報以協助失智者。

本使用指引手冊供教學者預備課程時使用，內容包含教學流程建議以及失智症相關資源，教學者可視學習者的情況自由安排教學流程及延伸資源的選用。

# ● 使用指引說明 ●

本課程教學時間約33-38分鐘，可參考以下教學流程。

教學流程	內容說明	教學時間
課程開場	失智症現況介紹	3分鐘
主題一	認識失智症★★★★★	7-10分鐘
	影片與問答	8分鐘
主題二	1. 如何預防失智症★★★ 2. 遇到失智症者的通報管道 ★★★★★	3-5分鐘
	影片與問答	8分鐘
課程總結	QA時間	4分鐘

★為課程內容重要程度

# 課程開場

- 對應簡報頁碼：P5-6
- 教學時間：3分鐘

## 教學目標

簡單介紹全球與台灣失智症人口數現況，喚起聽眾對失智症的重視。

重要性 ★★★★★

## 舉例

當我在講這頁簡報時，就有一人確診為失智症。

可以請家中有失智長輩的聽眾舉手，予以眼神關注。

## 延伸閱讀

民眾版失智症防治照護政策綱領暨行動方案

2.0 (2018版)

<https://is.gd/oRWjoY>

### 失智症人口數現況

• 全球失智症人口快速增加：2017年全球失智症人口近5千萬人，到了2050年人數將高達1億3150萬人。

• 台灣失智症盛行率及人口數：2017年調查顯示，65歲以上者每12人即有1位失智者，而80歲以上者每5人即有1位失智者。

2017年12月內政部調查  
台灣失智症人口  
共271,642人  
佔全國總人口1.48%

### 台灣失智現況

根據世界衛生組織估計，全球平均每3分鐘就新增1名失智症患者。

目前，107年台灣有28萬名失智症患者，40年後增加3倍

93.8%失智症患者住在家中。

失智症的影響，已經是全世界共同的挑戰。



資料來源：  
100年衛生福利部失智症流行病學調查  
失智症預防及治療策略暨行動方案2.0(2018版)

### 教學建議

一般民眾可能對失智症不太重視，教學者可以藉由教學目標與舉例，吸引民眾了解失智症的議題。

# 主題一

- 對應簡報頁碼：P7-13
  - 教學時間：7-10分鐘
  - 教學目標
    1. 認識失智症與主要成因。
    2. 學習如何判別失智症警訊。
- 重要性 ★★★★★

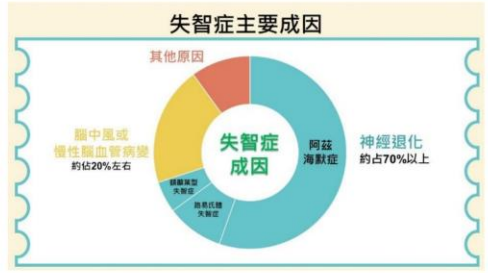
- 延伸閱讀
  1. 參考「台灣失智症協會」->「失智症是什麼、如何預防失智症」  
<https://reurl.cc/oA2L3>
  2. 參考「失智友善社區資源整合中心」->「簡報」->「認識失智症」  
<https://reurl.cc/pAabb>

### 認識失智症

失智症是認知障礙的症候群，不是單一疾病，病發時會產生許多症狀，如下



- 記憶力減退
- 認知功能退化 (語言、空間感、計算、判斷力等等)
- 干擾行為、幻覺、個性改變、妄想



### 老化與失智的差異

能力或特徵	老化	失智
日常生活能力	能獨立維持	漸漸需要協助
病識感	有，會覺得自己記憶力差	早期可能有，大多數無病識感
回想能力	過後會想起來或經提醒後可以記起	不容易經提醒記起
記憶測試	可能無法完全記住測試中的物品	無法記住測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試
社交技巧	無減退	失去參與的興趣或表現不恰當

### 教學建議

面對一般民眾，可能對失智症的概念模糊，為了建構失智友善社區，我們在這邊可以特別針對認識失智症與十大警訊做講述，加深民眾的認識。

### 失智症十大警訊



1. 記憶力減退影響到生活
2. 計劃事情或解決問題有困難
3. 無法勝任原本熟悉的事物
4. 對時間或地點感到混淆
5. 分析視覺影像和空間關係有困難
6. 言語表達或書寫出現困難
7. 物件擺放錯亂且無法回頭尋找
8. 判斷力變差或減弱
9. 從職場工作或是社交生活中退出
10. 情緒和個性的改變



# 影片與問答

- 透過影片教學可以認識失智症、老化與失智差別、學會判別失智症警訊。
- 影片與問答時間：共8分鐘
- 影片連結  
失智症迷思 <https://reurl.cc/G0nRx>  
認識失智症 <https://reurl.cc/aAem3>
- 問題討論
  1. 試著說說看什麼是失智症？
  2. 失智症是正常老化嗎？
- 延伸影片  
參考「失智友善社區資源整合中心」->「看教材」->「影片」<https://reurl.cc/W7200>

## 教學建議

一般民眾在這時候可能開始精神不濟，可以藉由多媒體和問答喚起他們的注意。



# 主題二

- 對應簡報頁碼：  
P18-20, P23-24
- 教學時間：5-7分鐘
- 教學目標
  1. 如何預防失智症發生。  
重要性 ★★★★★
  2. 遇到失智者的通報管道。  
重要性 ★★★★★
- 延伸閱讀

參考「失智友善社區資源整合中心」->「簡報」->「失智症的預防」

<https://reurl.cc/pAabb>

## 教學建議

面對一般民眾，可能對失智症的概念模糊，為了建構失智友善社區，我們在這邊可以特別強調遇到失智者通報管道。

### 失智症的預防

要運動 要參與 要動腦

- 1 要增加腦部運動
- 2 要增加身體活動
- 3 要增加社會參與

趨吉



### 失智症的預防

不菸 不酒 不偏食

- 1 不吸菸
- 2 不喝酒過量  
(減少酒精攝取)
- 3 不偏食  
(均衡適量飲食習慣)

避凶



看到疑似失智者可以先看...



帽子或衣服上  
有沒有聯絡資訊



手上有沒有  
掛愛心手鍊或布標

若您看到疑似走失的失智者  
請撥打110

或是 失智症關懷專線 0800-474-580  
(失智時·我幫你)



110

- 透過影片呈現，讓聽眾知道何謂失智友善社區。藉由問答時間，講師與聽眾能一同交流身旁案例，對失智症者有更友善的態度。
- 影片連結  
國健署-失智友善社區 <https://reurl.cc/5zKnv>  
國健署-愛在憶起友善生活 <https://reurl.cc/oA8Gq>
- 互動方式  
呼籲大家更重視失智症，強調「失智友善社區」的重要性，邀請大家一同成為失智友善天使。

## 教學建議

一般人對友善社區較無畫面感，可以使用多媒體讓民眾知道這個概念。





# 課程總結

- 對應簡報頁碼：P26-30
- 教學時間：4分鐘
- 為此課程做重點回顧，同時強調核心主軸建立「失智友善社區」。
- Q&A問答能回顧本課程內容，加深雙方互動。

## 教學建議

在此要進行收尾，讓民眾有參與感的方法是問問題讓他們回答，甚至是給予小獎品作為鼓勵。

## 結語

- 1 失智症不是單一疾病，病發時會產生許多症狀，且跟平常的行為是不同的。
- 2 老化：雖然會有記憶力變差的現象，但日常生活不會有障礙；失智：不知道或不認為自己記憶力變差，日常生活需他人協助。
- 3 預防失智症的方法 → 趨吉：要運動、要參與、要動腦  
避凶：不吸菸、不喝酒過量、不偏食  
預防三高、預防憂鬱。
- 4 遇到疑似失智者 → 撥打110或是失智症關懷專線 0800-474-580

## 大展身手

奶奶最近出現十大警訊的症狀，我應該帶她前往「神經內科」或「精神科」就診檢查。

- (A) 是  
(B) 否

V: 是

## 大展身手

王奶奶去做記憶測驗，測驗中她無法記住物品，結束後甚至忘記自己做過測試，請問王奶奶較像是？

- (A)失智  
(B)正常老化

V: 是

# 一同創造 失智友善社區



失智友善  
Dementia  
Friends

民眾版

認識失智者  
友善你我他

建構失智友善社區




失智友善  
Dementia  
Friends


衛生福利部國民健康署  
107年12月



## 友善失智 人人需知



我明明記得我家  
在這附近啊!  
怎麼都找不到?



這位奶奶別擔心，  
您的衣服上有聯絡資訊，  
我陪您一起到警局請警察幫忙。

## 大綱

認識  
失智症

失智症  
的預防

失智者的  
協助通報  
管道





# 認識失智症

- 失智症的現況
- 什麼是失智症
- 失智症主要成因
- 老化與失智的差異
- 失智症十大警訊

## 失智症人口數現況

- 全球失智症人口快速增加：2017年全球失智症人口近5千萬人，到了2050年人數將高達1億3150萬人。
- 台灣失智症盛行率及人口數：2017年調查顯示，65歲以上者每12人即有1位失智者，而80歲以上者每5人即有1位失智者。



2017年12月內政部調查  
台灣失智症人口  
共271,642人  
佔全國總人口1.15%

## 台灣失智現況

根據世界衛生組織估計，全球平均每**3秒鐘就新增1名失智症患者**。

目前，107年台灣有**28萬名**失智症者，40年後增加**3倍**

**93.8%** 失智症患者住在 **家中**，

失智症的影響，已經是世界共同的挑戰。



資料來源：

100年衛生福利部失智症流行病學調查

失智症照護防治政策綱領暨行動方案2.0(2018版)

## 認識失智症

失智症是認知障礙的症候群，不是單一疾病，病發時會產生許多症狀，如下



記憶力減退

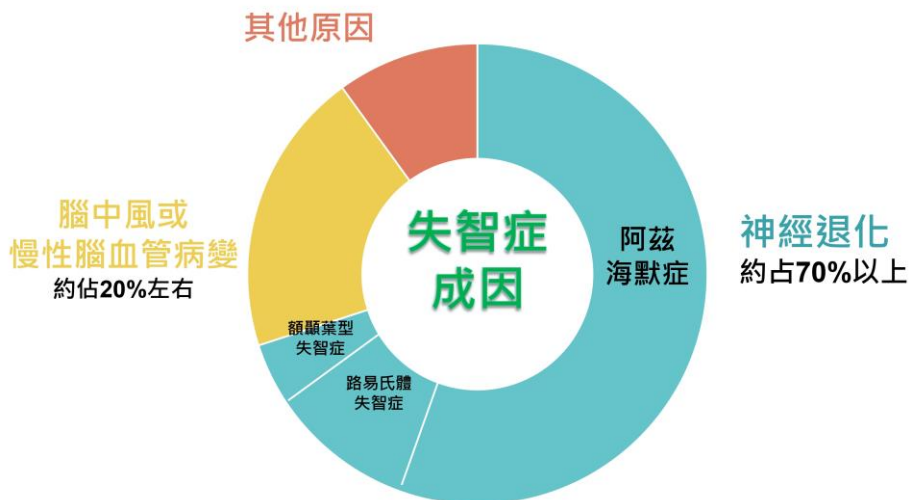


認知功能退化  
(語言、空間感、計算、判斷力等等)



干擾行為、幻覺  
個性改變、妄想

## 失智症主要成因



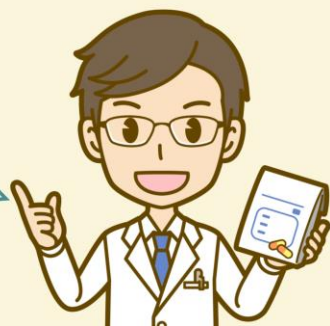


## 老化與失智的差異

能力或特徵	老化	失智
日常生活能力	能獨立維持	漸漸需要協助
病識感	有， 會覺得自己記憶力差	早期可能有， 大多數無病識感
回想能力	過後會想起來 或經提醒後可以記起	不容易經提醒記起
記憶測試	可能無法完全記住測試中的 物品	無法記住測試中的物品， 甚至完全忘記自己做過測 試
社交技巧	無減退	失去參與的興趣 或表現不恰當

1. 記憶力減退影響到生活
2. 計劃事情或解決問題有困難
3. 無法勝任原本熟悉的事物
4. 對時間或地點感到混淆
5. 分析視覺影像和空間關係有困難
6. 言語表達或書寫出現困難
7. 物件擺放錯亂且無法回頭尋找
8. 判斷力變差或減弱
9. 從職場工作或是社交生活中退出
10. 情緒和個性的改變

## 失智症 十大警訊



## 失智症十大警訊

### 1 記憶力減退到影響生活

常常重複發問、重複購物，容易忘記近期發生的事。

媽，你吃過藥了啊！

我哪有？



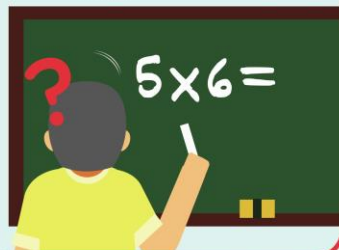
### 2 計畫事情或解決問題有困難

無法處理每個月都在管理的帳單。



### 3 無法勝任原本熟悉的事務

例如數學老師對於加減算數常出錯。



## 失智症十大警訊

4

### 對時間地點 感到混淆

在自家周圍迷路而找不到回家的方向。



5

### 有困難理解視覺 影像和空間之關係

例如誤認鏡子中的自己是另一個人。



6

### 言語表達或書寫 出現困難

例如忘記用來寫字的工具叫做筆。



7

### 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力

例如拖鞋放在被子裡、衣服放到冰箱裏找不到。

拖鞋呢？



9

### 從職場或社交活動中退出

變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。



8

### 判斷力變差或減弱

例如過馬路不看紅綠燈



10

### 情緒和個性的改變

易出現不尋常生氣或激動反應、疑心病重、口不擇言等。





如果您家中長輩出現以上的警訊，

請盡早前往醫院的「神經內科」或「精神科」就診檢查



## 小試身手

張伯伯當了一輩子的計程車司機，但最近不知道怎麼回事，經常找不到路，讓客人抱怨連連。他符合十大警訊中的哪一項？

- (A) 言語表達出現問題
- (B) 對時間或地點感到混淆
- (C) 東西擺放錯亂

## 小試身手

失智症最主要的成因為何？

- (A) 神經退化
- (B) 腦中風
- (C) 其他原因

## 失智症的預防

- 了解以「趨吉、避凶」的方式預防失智症。

## 失智症的預防

要運動 要參與 要動腦

- 1 要增加腦部運動
- 2 要增加身體活動
- 3 要增加社會參與

趨吉



## 失智症的預防

不菸 不酒 不偏食

- 1 不吸菸
- 2 不喝酒過量  
(減少酒精攝取)
- 3 不偏食  
(均衡適量飲食習慣)



## 失智症的預防

### 遠離心血管疾病和憂鬱

- 1 預防三高  
(高血壓、高血糖、高血脂)
- 2 預防憂鬱



避  
X

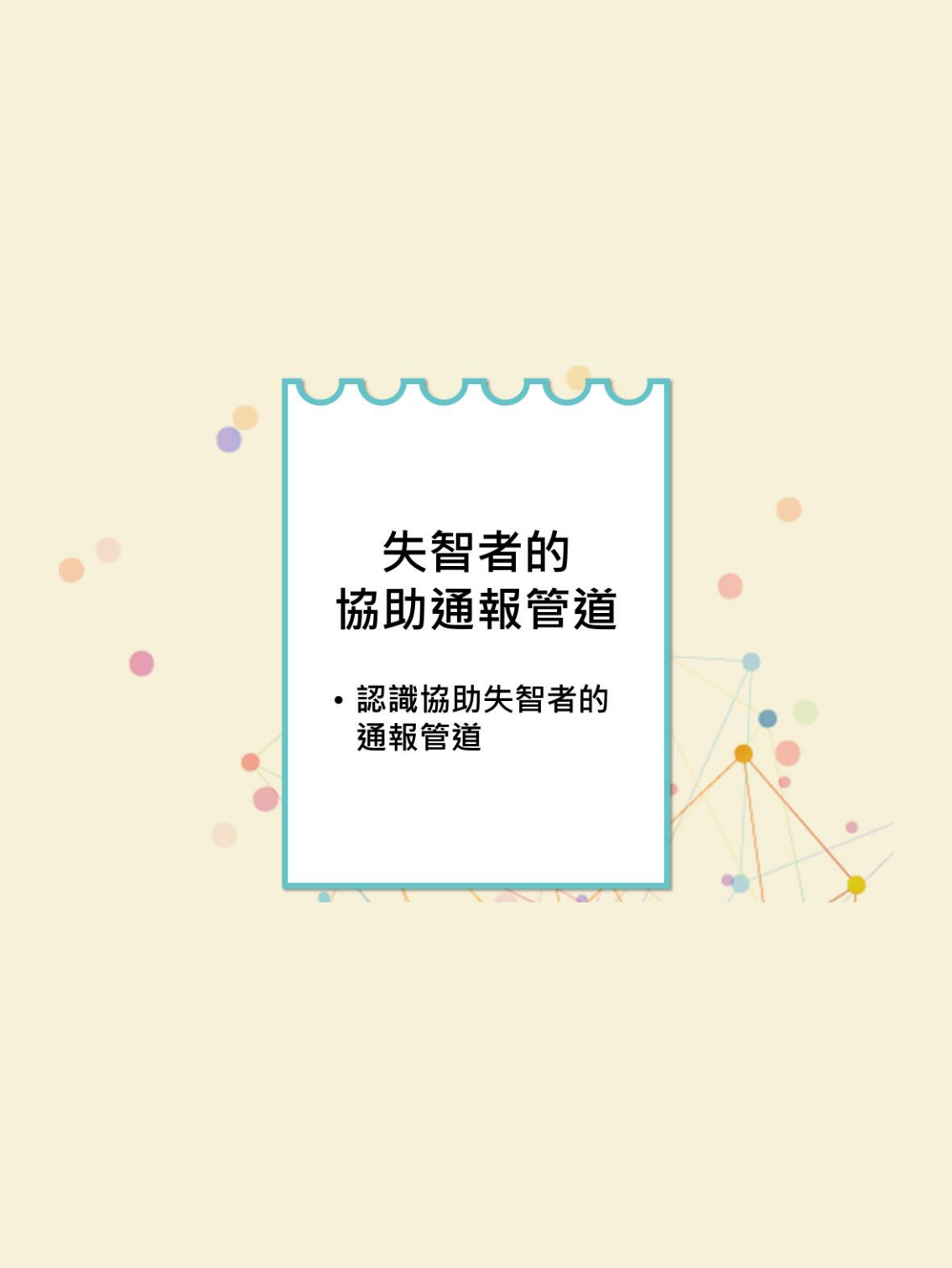


## 小試身手

預防失智症我需要

- (A) 多喝酒
- (B) 增加社會參與
- (C) 常常憂慮



The background is a light beige color. It features several decorative elements: a network diagram on the right side with nodes of various colors (blue, orange, green, pink) connected by thin lines; and scattered colorful dots (orange, pink, purple, blue) on the left and top edges. A central white rectangular box with a teal border and a scalloped top edge contains the main text.

# 失智者的 協助通報管道

- 認識協助失智者的  
通報管道

看到疑似失智者可以先看...



帽子或衣服上  
有沒有聯絡資訊



手上有沒有  
掛愛心手鍊或布標

若您看到疑似走失的失智者  
請撥打110

或是 失智症關懷專線 0800-474-580  
(失智時·我幫你)



## 小試身手

當我在社區遇到疑似走失的失智者，我應該？

(A)撥打失智症關懷專線0800-474-580

(B)撥打110

(C)以上皆是



## 結語

1 失智症不是單一疾病，病發時會產生許多症狀，且跟平常的行為是不同的。

2 老化：雖然會有記憶力變差的現象，但日常生活不會有障礙；失智：不知道或不認為自己記憶力變差，日常生活需他人協助。

3 預防失智症的方法



趨吉：要運動、要參與、要動腦  
避凶：不吸菸、不喝酒過量、不偏食  
預防三高、預防憂鬱。

4 遇到疑似失智者



撥打110或是失智症關懷專線 0800-474-580

## 課程總測驗-大展身手

恭喜您!完成了三個單元的課程  
相信您對於失智有更多的認識，  
現在讓我們來做個小測驗!

## 大展身手

奶奶最近出現十大警訊的症狀，我應該帶她前往「神經內科」或「精神科」就診檢查。

(A) 是

(B) 否

## 大展身手

預防失智我需要防治高血壓、高血糖、高血脂。

(A) 是

(B) 否



## 大展身手

王奶奶去做記憶測驗，測驗中她無法記住物品，結束後甚至忘記自己做過測試，請問王奶奶較像是？

- (A) 失智
- (B) 正常老化

## 資料來源

新北市政府(2016)。失智症關懷手冊。



社團法人台灣失智症協會(2009)。愛的備忘錄—失智症家屬調適與社會資源。



邱銘章、湯麗玉(2009)。失智症照護指南，原水文化。



## 延伸閱讀

### 多動腦

衛生福利部國民健康署  
(2018)。失智症預防。



### 多運動

衛生福利部國民健康署  
(2017)。動動生活手冊。



### 我的餐盤

衛生福利部國民健康署  
(2017)。我的餐盤。



### 三高防治

衛生福利部國民健康署  
(2018)。三高防治專區。



### 遠離憂鬱

衛生福利部國民健康署  
(2015)。認識憂鬱、面對  
憂鬱、擺脫憂鬱。



### 不抽菸

大林慈濟醫院教學研發組  
(2016)。【衛教】認識菸  
害與戒菸藥物(國語)。



### 不飲酒

衛生福利部國民健康署  
(2014)。拒絕酒癮健康就  
贏酒癮治療篇。

