

# 失智症教材 使用指引

| 小學生 |



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。對小學生而言，他們未來也將長大成人，若能及早認識失智症有基本概念，是有助於未來失智症的推廣。期盼透過本堂課教學，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35-40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	失智症影片案例	5分鐘
主題一	1. 認識失智症★★★★★ 2. 如何預防失智症★★★	7-10分鐘
	影片與問答	8分鐘
主題二	如何協助失智症者★★★★★	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

- 教學時間：5分鐘
- 教學目標  
以影片呈現，讓小學生認識失智症。

- 影片案例

1. 屏基 X 7-ELEVEN 及早救智《找不回記憶 也能找回愛》

<https://s.yam.com/ZgZkT>

2. 爺爺忘記了

<https://s.yam.com/NRkGf>

- 問題討論

影片中爺爺奶奶發生什麼事？  
他們會出現什麼行為？



## 教學建議

小學生可能不清楚失智症概念，  
教學者可以藉由影片內容呈現，  
吸引小學生了解失智症的議題。

# 主題一

- 對應簡報頁碼：P5-17
- 教學時間：7-10分鐘
- 教學目標
- 1. 認識失智症與十大警訊。

重要性 ★★★★★

- 2. 預防失智症。

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、失智症的預防」

<https://reurl.cc/pAabb>

### 失智症是什麼？

失智症不是一種疾病，病發時會產生許多症狀，且跟平常的行為是不一樣的。



記憶力減退



認知功能退化  
(語言、空間感、計算、判斷力等)



個性改變、出現幻覺

### 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. 情緒和個性改變

### 預防失智症

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



## 教學建議

面對小學生，可能完全不懂失智症的概念，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。延伸閱讀可作為教師講述時的背景資料參考。

- 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？

## 教學建議

小學生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

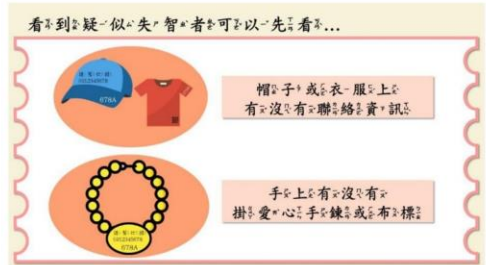
- 對應簡報頁碼：P18-20
- 教學時間：3-5分鐘
- 教學目標  
遇到失智者的通報管道。

重要性 ★★★★★

- 延伸影片  
國健署-失智友善社區  
<https://reurl.cc/5zKnv>

## 教學建議

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。宜教導小學生遇到失智症者先告訴家長，請家長打電話較為合適。



# 影片與問答

- 透過影片呈現，讓小學生知道何謂失智友善社區。藉由問答時間，建立小學生對失智症者有更友善的態度。
- 影片連結  
國健署-愛在憶起友善生活 <https://reurl.cc/oA8Gq>  
國健署-失智友善社區(招募失智友善天使)  
<https://reurl.cc/W70dk>
- 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，邀請小學生一起成為失智友善天使。

## 教學建議

小學生對友善社區較無畫面感，可以使用多媒體讓他們知道這個概念。





# 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，讓小學生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

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。

失智與老化「差」具

老化：突然忘記，但會想起。

失智：完全忘記，近期曾做過的事或說過的話。

預防失智症

要運動、要參與、要動腦、不抽菸、不喝酒、不偏食、遠離「心腦管疾病」和「憂鬱」。

遇到「疑似失智者」要請「長者」打110或是「打」給失智者「家屬」。

1 失智與老化「一樣」是「突然忘記」，但會「想起」來。

- 對
- 不對

正確：○

2 林奶奶剛吃完「早餐」，又「要」出門「買」早餐，請問她有「什麼」失智症狀「訊息」呢？

- (1)記憶力減退到影響生活
- (2)不知道時間或地點
- (3)覺得不喜歡出門

(1) ○

3 怎麼樣「預防」失智症是「正確」的「呢」？

- 要運動
- 不喝酒
- 預防憂鬱
- 以上皆是

正確：○

4 看到「疑似失智者」可以「先」看他「衣服」有沒有「標誌」資訊，也可以「看」他「手」上「有」沒有「掛愛心」字樣。

- 對
- 不對

正確：○

5 看到「疑似失智者」我們「可以」請「爸爸」媽「媽」打「電話」給失智者的「家人」，或是「打」110。

- 對
- 不對

正確：○

# 一同創造 失智友善社區



失智友善  
Dementia  
Friends

國小學生版



# 奶奶失智了嗎？

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



# 林奶奶怎麼了?友善幫助她



我家  
在哪裡?




爸爸，這位奶奶好像迷路了，  
我們打電話  
給警察叔叔幫助她。




好，  
我們來幫忙。




## 課程大綱



認識  
失智症



預防  
失智症



協助  
失智者

# 認識失智症



- 什麼是失智症
- 失智和老化的不同
- 失智症十大警訊

## 失智症是什麼

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。



記憶力減退



認知功能退化  
(語言、空間感、計算、判斷力等  
等)



個性改變、  
出現幻覺

## 老化和失智不一樣

### 老化

突然忘記但會再想起來

#### 舉 例

林奶奶出門突然想到忘記帶鑰匙，又回家拿。



### 失智

近期曾做過的事或說過的話會完全忘記

#### 舉 例

林奶奶問小美吃飽了沒有，過了一會兒，又問小美吃飽了沒有，接著一次、兩次、三次...





## 失智症可能的原因?

腦中風



神經退化



頭部受傷



長期使用毒品



飲酒過度



# 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



## 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？



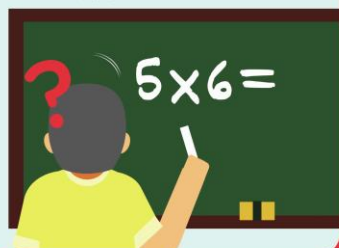
### 2 計畫事情或解決問題有困難

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。

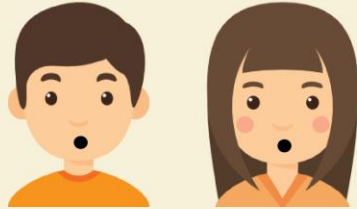


## 小試身手

學習完後你知道什麼是失智症了嗎？

● 失智和老化一樣嗎？

- 一樣
- 不一樣



齊：不一樣

# 預防失智症

- 了解以「趨吉、避凶」  
的方式預防失智症



## 預防失智症

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





## 預防失智症

### 不菸 不酒 不偏食

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

避  
凶



## 預防失智症

### 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  
☒



## 小試身手

學習完後你知道怎麼預防失智症了嗎？

● 我們要多運動才能預防失智症

- 對
- 不對



# 協助失智者

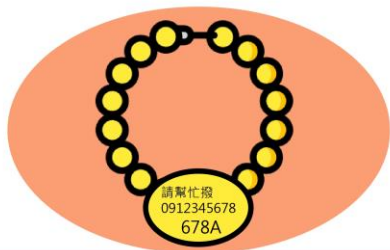
遇到失智者該怎麼辦？



看到疑似失智者可以先看...

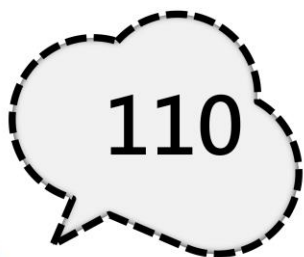


帽子或衣服上  
有沒有聯絡資訊




手上有沒有  
掛愛心手鍊或布標

如果看到  
疑似走失的失智者，請家長  
撥打電話給失智者家屬  
或撥 **110**



## 結語




**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。

### 失智與老化的差異

老化：突然忘記但會想起來，


失智：完全忘記近期曾做過的事或說過的話。

### 預防失智症



要運動、要參與、要動腦、不抽菸、不喝酒、不偏食  
遠離心血管疾病和憂鬱

**遇到疑似失智者要請家長  
撥打110或是打給失智者家屬。**



## 課程總驗收

經過三個單元的課程，你都學會了嗎？

接下來，進行課程總驗收吧！

總共有 5 題，趕快來試試吧！





1 失智與老化一樣是突然忘記，但會想起來。

- 對
- 不對

孫上：晏

2 林奶奶剛剛吃完早餐，又說要出門買早餐，請問她有什麼失智症警訊呢？

- (1) 記憶力減退到影響生活
- (2) 不知道時間或地點
- (3) 變得不喜歡出門



(1) : 晏

3 怎麼樣預防失智症是正確的呢？

- 要運動
- 不喝酒
- 預防憂鬱
- 以上皆是

音昂干刈：彙

4 看到疑似失智者可以先看他衣服有沒有聯絡資訊，也可以看他手上有沒有掛愛心手鍊。

- 對
- 不對

孫：彙

5 看到疑似失智者我們可以請爸爸媽媽打電話給失智者的家人，或是打110。

- 對
- 不對

孫：彙

## 資料來源

社團法人台灣失智症協會(2008)。我會永遠記得你 認識失智症。



衛生福利部國民健康署(2017)。失智症十大警訊。



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。



### 均衡飲食

國民健康署健康九九(2018)。  
均衡飲食是什麼。



### 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。

