

失智症教材 使用指引

| 社區發展協會 |



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，社區發展協會是友善組織重要的一環，期盼其成員能動員社區力量，共同推動失智友善社區的發展。

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33-37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	3分鐘
主題一	1. 認識失智症★★★★★ 2. 認識失智友善社區★★★★★	7-10分鐘
	影片與問答	8分鐘
主題二	1. 如何動員社區力量★★★★★ 2. 失智者的社會福利資★★★★	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：P6-7
- 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。

- 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>

失智症人口數狀況

• 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
失智症人口
共271,842人
佔全國總人口1.95%



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學調查
失智症預防策略與照護行動方案2.0(2018版)

教學建議

社區發展協會成員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：P8-21
- 教學時間：7-10分鐘
- 教學目標
 1. 認識失智症與主要成因。
 2. 認識失智友善社區。
- 延伸閱讀

重要性 ★★★★★

2. 認識失智友善社區。

重要性 ★★★★★

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>

參考「失智友善社區資源整合中心」->「手冊」->「失智友善社區」

<https://is.gd/p0Lmez>

教學建議

面對社區發展協會成員，除了了解失智症是什麼外，為了建構失智友善社區，我們在這邊可以特別針對失智友善社區做講述，加深成員的認識。

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

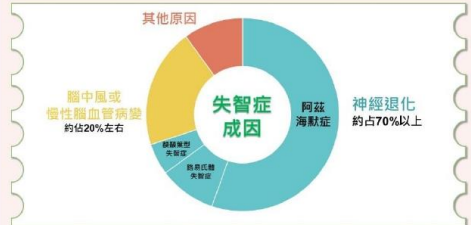


認知功能退化
(語言、空間感、計算、判斷力等等)

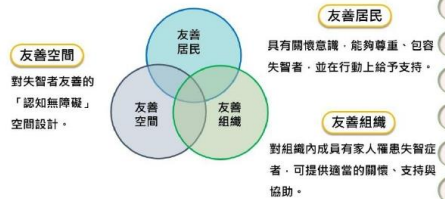


干擾行為、幻覺
個性改變、妄想

失智症主要成因



失智友善社區組成三元素



友善空間

- 廣設座椅
- 高低差具明顯色差
- 地板避免反光或複雜
- 標示簡單且清楚
- 標示不反光
- 減少鏡面反射
- 清楚對比易辨識
- 燈光適當的控制
- 善設愛心補給站
- 保留歷史地標



影片與問答

- 影片主題可分為：認識失智症與建立失智友善社區。
- 影片與問答時間：影片4分鐘+問答4分鐘
- 影片連結
失智症迷思 <https://reurl.cc/G0nRx>
認識失智症 <https://reurl.cc/aAem3>
國健署-愛在憶起友善生活 <https://reurl.cc/oA8Gg>
- 問題討論
 1. 失智症是正常老化嗎？
 2. 有哪些概念可視為失智友善社區？
- 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：P22-30
- 教學時間：5-7分鐘

教學目標

1. 如何動員社區力量。

重要性 ★★★★★

2. 失智者的社會福利資源。

重要性 ★★★

延伸閱讀

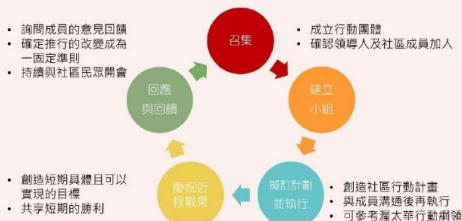
渥太華憲章

<http://www.tch.gov.tw/getFile.php?fileDownloadID=1263&secureChk=2d3704982a433c2bf557283cdf65027>

教學建議

面對社區發展協會成員，我們可以特別強調失智友善社區發展步驟，讓成員能知道如何動員社區力量。

國外失智友善發展步驟



渥太華五大行動綱領

建立健康公共政策	透過里長與社區民眾簽署建立失智友善公約。
創造支持性環境	支持性環境可分：實質環境、社會環境、政治環境、經濟環境、心靈環境。加強軟硬體環境建設，打造失智友善空間。
強化社區行動力	有效結合社區發展協會成員與居民，成為失智友善居民，協助推動失智友善活動。

國外倡議案例 - 英國

失智友善行動週

演講、展覽、互動裝置、影片、書攤、邀請人們分享自身的故事

失智者的社會福利資源

1966 「一」通電話，「就」近服務，「留」下資訊，「流」利服務，讓長照服務溜進「望」您家。

- 服務時間：週一—週五08:30-12:00、13:30-17:30
- 供市話及手機撥打，前5分鐘免通話費。
- 操作方式：

先選擇語言別 (台、國、粵) → 再撥地區別 (北、中、南、東) → 然後會轉接到縣市的長照管理中心，中心人員將幫助您了解是否符合申請資格。 → 只要符合資格，中心將派員到府到家進行評估，依需求提供量身訂做的長照服務。

影片與問答

- 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。

教學建議

社區發展協會成員可能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：P32-34
- 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。

大展身手

1 失智者是因為生病了才出現異於平常的行為。

- 是
- 否

答：是

2 下列的環境敘述，何者不符合失智友善環境？

- (A)標註無眩光照明和無反光的包圍
- (B)拆除社區內的老舊歷史地標
- (C)標示簡單清楚
- (D)社區內有設置許多座椅

答：B

您都答對了嗎？



結語

- 1 全球平均每3秒鐘就新增1名失智症患者，失智症的影響，已經是全世界共同的挑戰。
- 2 失智友善社區組成三元素：友善居民、友善組織、友善空間
- 3 失智友善發展步驟：召集 → 建立小組 → 擬定計畫並執行 → 慶祝近程戰果 → 回應與回饋。
- 4 友善組織的特色 → 發現異狀、關心需求、適當協助、向外求助
舉辦失智症宣導與倡議活動。

一同創造 失智友善社區



失智友善
Dementia
Friends

友善失智，社區來守護

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

社區發展協會及
村里長版

發生什麼事了？

隔壁張奶奶一直在附近徘徊，
好像找不到回家的路，我趕緊
將她帶到協會中休息一下。



張奶奶可能有失智的情況。



社區中有些長輩也有這些情形，有什麼是社區發展協會能夠做的呢？

我們可以幫忙發現並留置失智者、推廣預防失智、建構失智友善空間以及招募志工，讓社區中更多人一起來關心失智者及其家庭。



大綱

失智症
的挑戰

建構失智
友善社區

如何動員
社區力量

失智者
社會福利
資源



失智症的挑戰

- 台灣失智症現況
- 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



失智症人口數狀況

- 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
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

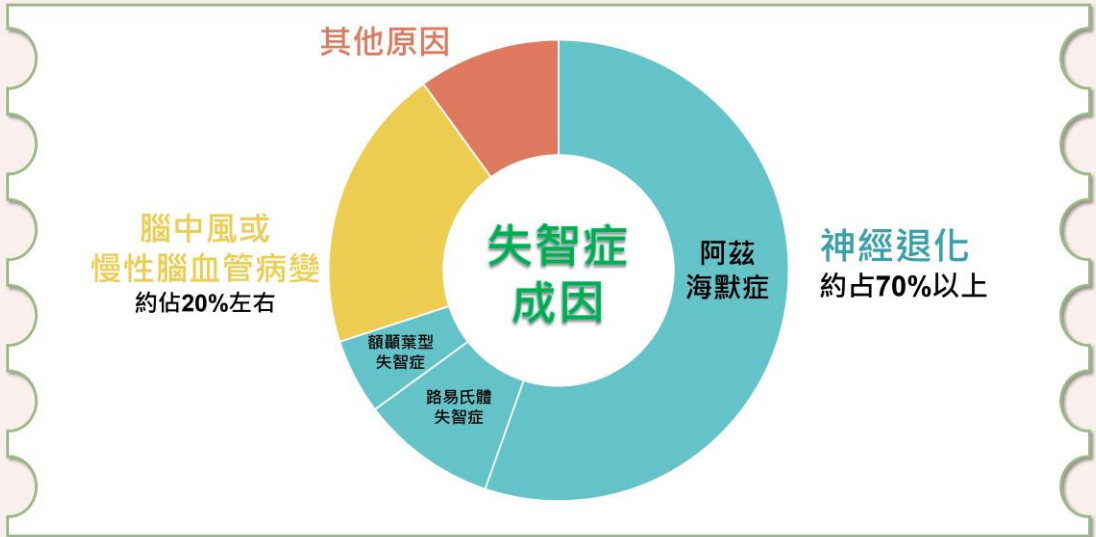


認知功能退化
(語言、空間感、計算、判斷力等等)



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？



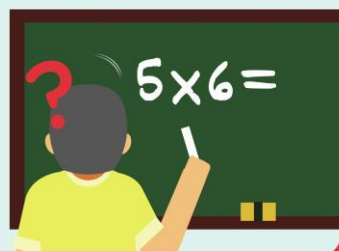
2 計畫事情或解決問題有困難

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。



小試身手

- 1 失智者可能會有以下哪些行為(複選)？
- (A)說好要回電話給朋友卻忘記了
 - (B)一走出門就忘記有沒有關瓦斯
 - (C)把帽子放進冰箱裡
 - (D)分不清白天還是晚上
 - (E)原本熟悉的事務變得很生疏

建構 失智友善社區

- 失智友善社區願景、目標
- 失智友善社區組成三元素

失智友善社區願景及目標

願景

了解、尊重、支持失智者，使他們覺得被了解、被視為有價值且可以貢獻的人。

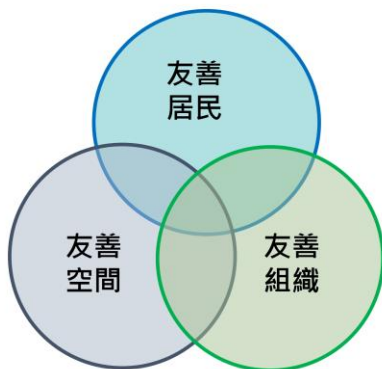
目標

社區居民與組織了解失智症，並能接納他們因失智而出現的行為，適時協助他們，讓失智者在社區安全快樂地生活，減輕家庭及社會的照顧壓力。

失智友善社區組成三元素

友善空間

對失智者友善的
「認知無障礙」
空間設計。



友善居民

具有關懷意識，能夠尊重、包容失智者，並在行動上給予支持。

友善組織

對組織內成員有家人罹患失智症者，可提供適當的關懷、支持與協助。

友善居民

- 心態上理解及接納失智者

社區居民能理解及接納失智者是因生病才出現異於往常的行為。

- 能適時協助失智者

主動寒暄、提供茶水並與家屬聯絡，或帶其返家；帶去警局或聯絡 110 協助。

- 尊重包容失智者 - 不歧視、不排斥、不責備

不用歧視字眼如「癡呆」、「老番顛」。

- 友善居民能自在的與失智者互動

可自在的多與失智者互動溝通，使失智者也感到自在舒適。

友善組織

- 能理解失智症

使失智者可在社區安全快樂地生活，減輕家庭及社會的照顧的壓力。

- 能適時協助失智者

遇到熟識的失智者，能主動寒暄、提供茶水並留置於組織中，並與家屬聯絡，或帶其返家；遇見不熟的失智者，能帶去警局或聯絡 110 協助。



友善空間

- 廣設座椅
- 高低差具明顯色差
- 地板避免反光或複雜
- 標示簡單且清楚
- 標示不反光
- 減少鏡面反射
- 清楚對比易辨識
- 燈光適當的控制
- 普設愛心補給站
- 保留歷史地標

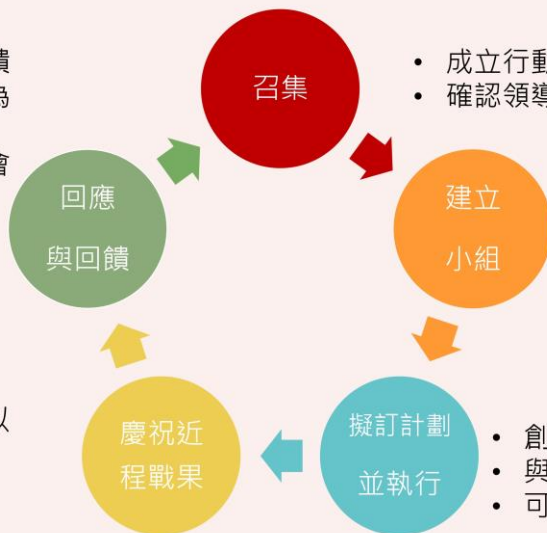


如何動員 社區力量

- 國外失智友善發展步
- 渥太華五大行動綱領

國外失智友善發展步驟

- 詢問成員的意見回饋
- 確定推行的改變成為一固定準則
- 持續與社區民眾開會



- 成立行動團體
- 確認領導人及社區成員加入

- 創造短期具體且可以實現的目標
- 共享短期的勝利

- 創造社區行動計畫
- 與成員溝通後再執行
- 可參考渥太華行動綱領

渥太華五大行動綱領

建立健康
公共政策

透過里長與社區民眾簽署
建立失智友善公約。

創造
支持性環境

支持性環境可分：實質環境、社會環境、政治環境、經濟環境、心靈環境。
加強軟硬體環境建設，打造失智友善空間。

強化
社區行動力

有效結合社區發展協會成員與居民，成為失智友善居民，協助推動失智友善活動。

渥太華五大行動綱領

發展 個人技巧

運用衛教宣導、培訓的方式，傳播失智相關知識，培養健康行為。

調整健康 服務方向

以更寬廣胸懷調整服務方向，審慎重視不同族群面對失智症應對方式的需求，擬訂計畫也要更前瞻思考。

國外倡議案例 - 英國



失智友善行動週

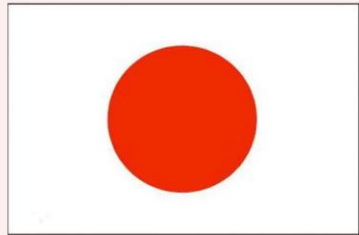


演講、展覽、互動裝置、
影片、書攤、
邀請人們分享自身的故事

國外倡議案例 - 日本



RUN TOMO路跑



透過接力活動，鼓勵罹患失智症者及家屬走出戶外，也讓一般民眾對失智症更加友善。

失智者的 社會福利資源

- 了解照護者可使用的社會福利資源

失智者的社會福利資源



1966 「一」通電話，「就」近服務，「留」下資訊，
「流」利服務，讓長照服務溜溜「罩」您家。

- 服務時間：週一~週五08:30~12:00、13:30~17:30
- 供市話及手機撥打，前5分鐘免通話費。
- 操作方式：



先選擇語言別
(台、國、客)



再選地區別
(北、中、南、東)



然後會轉接到縣市的長照管理中心，中心人員將幫助您了解是否符合申請資格。



只要符合資格，中心將派照顧管理專員到家進行評估，依需求提供量身訂做的長照服務。

社會福利資源

居家式服務：

- 照護者居家服務
- 居家復健(職能治療)
- 輔具購買、租借
- 居家無障礙環境改善(中低收入老人住宅設備補助改善方式)
- 營養師到宅訪問評估
- 緊急救援系統(身心障礙中低收入之獨居老人緊急救援體系)
- 營養餐飲服務
- 遠距照護服務

社區式照顧服務：

- 日間照顧服務
- 家庭托顧服務
- 交通接送服務(復康巴士)

機構式服務：

- 失智型機構或專區
- 團體家屋

其他服務：

- 喘息服務
- 預防有走失風險之失智長者走失，可申請：愛心手鍊、指紋捺印、衛星定位器。
- 監護/輔助宣告

小試身手

1 若家中有失智者，希望了解有什麼社會福利資源可申請，應撥打以下哪個電話？

- 113
- 0800-474-580
- 1966
- 110

課程總驗收



經過三個單元的課程，您都學會了嗎？

接下來，進行課程總驗收吧！

總共有 3 題，請完成測驗。

大展身手

1 失智者是因為生病了才出現異於平常的行為。

- 是
- 否

2 下列的環境敘述，何者不符合失智友善環境？

- (A) 標誌無眩光照明和無反光的包覆
- (B) 拆除社區內的老舊歷史地標
- (C) 標示簡單清楚
- (D) 社區內有設置許多座椅

音：景

日：景

您都答對了嗎？



結語

- 1 全球平均每3秒鐘就新增1名失智症患者，失智症的影響，已經是全世界共同的挑戰。
- 2 失智友善社區組成三元素：友善居民、友善組織、友善空間
- 3 失智友善發展步驟：召集 → 建立小組 → 擬定計畫並執行 → 慶祝近程戰果 → 回應與回饋。
- 4 友善組織的特色 → 發現異狀、關心需求、適當協助、向外求助
舉辦失智症宣導與倡議活動。

參考書目

1. 社團法人台灣失智症協會(2006)。我會永遠記得你—認識失智症。



2. 新北市政府(2016)。失智症關懷手冊。



3. 衛生福利部國民健康署社區健康組(2017)。失智症十大警訊。



4. 邱銘章、湯麗玉(2009)。失智症照護指南，原水文化。



5. 天主教失智老人基金會(2013)。失智症照顧者使用手冊。



6. 瑞智失智友善社區指引手冊 (2017)。



延伸閱讀

失智健康筆記



國民健康署



健康九九
衛生教育網



台灣失智症協會

