

# 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1.15%



## 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  
失智症照護防治政策綱領暨行動方案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>

## 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。

## 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

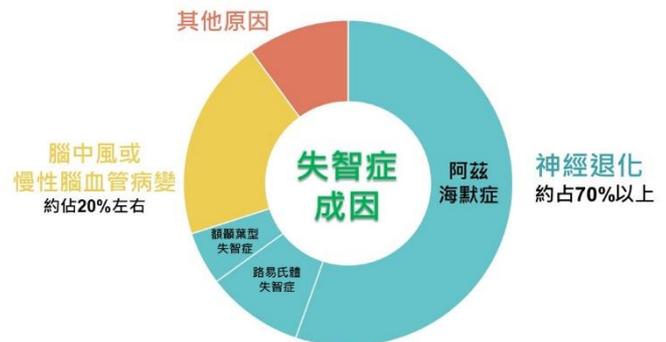


認知功能退化  
(語言、空間感、計算、判斷力等等)



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



# 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

# 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，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

☑ : 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

☑ : 是

# 一同創造 失智友善社區



失智友善  
Dementia  
Friends