



To know about
Dementia

認識失智症

當記憶化為雲烟
熟悉變成初遇
只有已嘗而受
能靠彩虹氣球緩緩升空

明奇 10Jul2021



白明奇醫師 於2005年首度提出「三動兩高 預防失智」

失智症介紹及其症狀

< 您了解失智症嗎？ >

失智症是一群病症的總稱，非屬正常老化現象。許多家屬誤以為是老番顛、老頑固，以為人老了都一樣，因而延遲就醫時間。事實上失智症患者已經生病應該要接受治療。而失智症 (Dementia) 不是單一的疾病，而是一群症狀組合。包括：記憶力的減退（會影響到其他認知功能）、語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、及注意力等各方面功能都已退化，甚至可能出現個性改變、妄想或幻覺症狀。嚴重者，更足以影響長輩的人際關係及作息能力。

< 失智症十大警訊 >

若您的家人有以下狀況，請儘速就醫，以期得到完善治療。

- ❗ 1. 記憶減退影響到工作
- ❗ 2. 無法勝任原本熟悉的事物
- ❗ 3. 言語表達出現問題
- ❗ 4. 喪失對時間、地點的概念
- ❗ 5. 判斷力變差、警覺性降低
- ❗ 6. 抽象思考出現困難
- ❗ 7. 東西擺放錯亂
- ❗ 8. 行為與情緒出現改變
- ❗ 9. 個性改變
- ❗ 10. 活動及開創力喪失

< 失智症之原因 >

- 一、**退化性失智症**：因腦部神經退化所致，例如阿茲海默症、路易氏體失智症、巴金森氏症合併失智症、額顳葉失智症等。
- 二、**血管性失智症**：因腦中風或慢性腦血管病變，造成腦部血液循環不良，至腦細胞死亡造成智力減退，是造成失智症原因。
- 三、**其他因素導致失智症**：部份失智症由特定因素造成，經治療後有機會可以恢復，此類失智症病因有：
 1. **營養缺乏**：如維他命 B12、葉酸 (Folic acid) 等營養素不足。
 2. **顱內病灶**：如常壓性水腦症、腦部腫瘤、腦部創傷等。
 3. **新陳代謝異常**：如甲狀腺功能低下、電解質不平衡、肝腎功能不良、遺傳代謝疾病等。
 4. **中樞神經系統感染**：如梅毒、愛滋病、腦炎等。
 5. **中毒**：藥物過量或不當使用、毒物、酗酒等。



< 失智症分期及疾病發展 >

失智症，尤其是阿茲海默症是一個進行性退化的疾病，從輕度的輕微症狀，逐漸進入中度、重度、末期症狀，疾病退化的時間不一定，有個別差異，整個發病病程可達 5-15 年不等。以下介紹不同時期之失智症症狀：

一、輕度 (6 個月～ 2 年)



- 時常忘記東西放在哪裡或忘記別人跟他說過的事情，對近期記憶十分模糊，例如忘記早餐吃了甚麼。
- 情緒起伏變化大，個性變得猶豫不決、多疑猜忌、孤僻暴躁、愛發脾氣。
- 言語表達出現困難，常想不到欲表達的字眼，會用代名詞表示。
- 容易於不常去的地方迷路。
- 出現妄想症狀或出現視幻覺
- 出現躁動不安或憂鬱之行為
- 出現睡眠障礙、日夜顛倒；並對於日常生活、嗜好及活動變得興趣缺缺，與過去明顯不同。

二、中度 (2 年～ 8 年)



- 忘記已經發生過的事，遠期及近期記憶減退、日趨嚴重。
- 情緒起伏變化更大，會有激動的行為，胡思亂想，突然發怒、大哭、大叫等。
- 說話字句減少、表達缺乏邏輯及連貫性，並慢慢失去語言及閱讀能力。

- 在住家附近，或熟悉的地方也容易走失，搞不清楚方向，無法自己出門搭車，容易迷路。
- 出現遊走、妄想等異常行為，且發生的頻率越來越高。
- 出現妄想症狀或出現視幻覺。
- 出現躁動不安或憂鬱之行為，受到阻擾時容易發生衝突。
- 出現睡眠障礙、日夜顛倒，整夜不睡、白天嗜睡。
- 很難完成獨立煮飯、清潔、購物等活動，並失去使用日常用具之能力。



三、重度 (8 年以上)

- 忘記身邊熟悉之人、事、物，記憶嚴重喪失，不記得生命中重要的事情，可能連自己是誰都不知道。
- 情緒表達困難，可能會因為無法表達或聽不懂意思而生氣。
- 語言能力降低，說話無法理解或不相關。
- 幾乎已經無法自行外出。
- 完全依賴他人的照顧，且肢體功能減退，容易跌倒發生意外。
- 白天睡眠次數及時間更長，甚至臥床不起。
- 完全無法獨立生活、失去自我照顧能力，無法自行穿衣，甚至大小便失禁。

< 失智症臨床篩檢 >

1. Mini-mental state examination (簡易心智功能測試)
2. Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)- 簡易心智狀態問卷調查表。

這些檢查需要專業人士測試，由醫師判讀結果。因此如果臨床上家中長輩有上述症狀，請盡速就醫，醫師會視情形安排合適的檢查。

< 失智症的藥物治療 >

1. **乙醯膽鹼酯酶抑制劑**：為目前首選的治療藥物，有效改善輕、中度阿茲海默氏症患者之認知功能，減緩大腦認知功能惡化。副作用為：噁心、拉肚子、厭食、頭痛、嘔吐等。例如：Donepezil (Aricept 愛憶欣)、Rivastigmine (Exelon 憶思能)、Galantamine (Reminyl PR 利憶靈)。
2. **神經元保護劑**：具保護腦細胞效果，阻斷麩胺酸對於腦細胞的破壞，有效改善中、重度阿茲海默氏症患者症狀。例如：(Memantine (Witgen 威智 Ebixa 憶必佳)。
3. **抗精神病藥物**：當患者出現幻覺、妄想、攻擊、敵意和不合作等症狀，可適當給予抗精神藥物。
4. **抗憂鬱劑**：患者的憂鬱、煩躁或睡眠障礙等，可適度使用抗憂鬱劑來治療。

< 失智症非藥物治療 >

懷舊治療 利用舊時的物品或器具，透過個別或團體的方式，利用患者長期記憶的現存能力，引發對過去事物及經驗的回憶，而增加患者語言表達、人際互動、改善情緒之目的，進而延緩病情的一種治療模式。

音樂治療 藉由音樂做為媒介，透過主動哼唱或被動欣賞熟悉音樂，改善患者情緒、促進言語溝通，進而延緩病患病情惡化之一種治療模式。

藝術治療 運用繪畫、拼貼等方式與失智患者互動，提供感官刺激及自我表達機會，透過作品之分享，提升失智患者之語言表達及成就感。

認知訓練 運用輔助教具、日常生活器具或其他自製器材、海報等，設計認知活動，幫助失智症者動動腦、減緩認知功能退化速度，並維持最大可能之獨立功能，降低失智者及其家屬之困擾。



< 失智症日常生活照顧技巧建議 >

沒有適用於所有患者的照顧方法，您可依患者個別性及獨特性做適當的調整。

★ 洗澡及個人衛生

1. 維持定時、簡單、規律性的清潔習慣，試著找出患者最佳的沐浴時間及方式。
2. 試著創造輕鬆、愉快的洗澡情境，例如播放他喜歡的音樂或放置水中遊戲玩具。
3. 幫患者做任何動作之前經常告知，讓患者有安全感。
4. 盡量由患者熟悉的人協助沐浴。
5. 病患若拒絕洗澡，不要立刻強迫進行，可稍後再嘗試邀請。若病患出現強烈不安情緒，請先暫停洗澡並給予適當覆蓋或最後再洗隱私處。
6. 確定浴室安全，如考慮加裝安全扶手、止滑墊或安全座椅等。

★ 穿衣服

1. 避免鈕扣太多的衣服，並選擇容易穿脫的衣服及有止滑或橡膠底的鞋子。
2. 盡量鼓勵維持自己獨立穿脫衣服的习惯。
3. 先將衣服成套準備好，安排步驟，讓他一件件穿上。
4. 可給予患者衣物選擇，但不要複雜，二選一即可。

★ 如廁（大小便）

1. 隨時注意患者是否有要上廁所的表情或動作，可定時提醒或帶患者去上廁所。
2. 讓廁所門保持打開的狀態，或放置圖案標示，使患者容易找到廁所。

3. 必要時可在床邊準備便盆或便盆椅，或在床上鋪防潮墊、穿著尿褲等。
4. 傍晚至晚上睡前可減少飲水量，降低半夜上廁所頻率或失禁機會，必要時於就寢前才包尿片。

★ 飲食

1. 準備均衡飲食，並佈置舒適的餐廳（例如播放音樂），避免不必要的物品擺放於餐桌。
2. 將患者所需的菜放在同一盤子裡，並鼓勵他使用固定的餐具及自行進食。
3. 儘量將食物切割小塊，固體及液體食物應分開吃，並預防患者噎到。重度患者或許需要將食物磨碎或是提供軟質飲食，如豆腐、布丁、果凍。
4. 提醒患者吃慢一點，尤其患者可能會逐漸喪失對冷熱的感覺，小心燙的食物或湯汁。
5. 當患者出現吞嚥困難時，請尋求醫師、職能治療師或語言治療師的協助，訓練指導病人如何吞嚥，注意：白開水易噎到，可用濃稠果汁代替。

★ 入睡困難

1. 協助患者在日間安排維持較多的活動，多接觸日光，減少白天睡覺的機會。白天家中不能暗。
2. 營造一個舒適的睡眠環境，幫助患者容易入睡。可試著養成睡眠作息，如睡前固定換睡衣、聽相同音樂、開小燈睡覺等。
3. 午後避免飲用含咖啡因的飲料。避免晚餐時給予大量的食物，保持夜間的安靜與放鬆。

★ 重複的語言和行為

1. 嘗試安排患者喜歡的活動，和他談有興趣的事或話題，分散他的注意力。

2. 將患者經常發問的問題或行為，想出一個較好的回答及改善方式。
3. 在安全範圍內，讓他重複做他想做的事，可不予阻止。

★ 遺失物品或覺得物品失竊

1. 當患者告知遺失物品時，請認同他的心情，同時陪伴找尋失物。
2. 不要與患者爭執為什麼弄丟或失竊的原因。可到患者最喜歡藏東西的地方找找看。
3. 將重要的東西做備份保存如鑰匙、文件，例如：可用彩色複印房地契讓患者自己存放。記得要倒垃圾前先檢查一下垃圾桶。

★ 幻覺和妄想

1. 當患者說看到或聽到一些不存在的事物時，不否認他幻覺的存在，並嘗試分散他的注意力。
2. 可改善照明設備或適當的燈源，能讓房間輪廓清楚無陰影，減低幻覺的產生。
3. 進一步就醫與醫師討論，瞭解可能的原因與患者所服用的藥物，並尋求治療與改善。

★ 迷路

1. 留意患者的活動，儘量能在照顧者的視線範圍內。加裝隱藏式門鎖或感應裝置，以防患者自行出門。
2. 可將患者姓名及聯絡方式繡在衣物上、放置名片於口袋、申請愛心手鍊或至警察局指紋建檔。
3. 與鄰居保持友善關係，請鄰居協助留意其動向並儘速通知家屬。隨時準備患者最近的照片，以供走失協尋使用。

★ 暴力或攻擊行為

1. 患者的行為並不是針對您或任何人。有可能是對環境理解錯誤、缺乏安全感、喪失情緒控制等。
2. 請保持冷靜及溫和的態度面對他，避免在言語上的激怒，試著讓患者瞭解你知道他的感受，或利用一些溫和安靜的活動來轉移患者的注意力，必要時暫時離開現場。
3. 身體疼痛也可能導致攻擊行為，此時需要尋求醫療協助。
4. 觀察造成暴力行為的時間與原因，並且儘量避免再發生，必要時需尋求協助或強制就醫。

★ 憂鬱及焦慮

1. 先瞭解患者焦慮的原因，並適當的處理，給予病患更多的愛與支持。
2. 憂鬱情緒明顯時可與醫師討論，並請其轉介其他專業諮詢人員、心理治療師及相關專業人員。
3. 注意患者於患病初期可能因為不能接受自己的病況而有嚴重憂鬱，在告知病情時須要有技巧與多安撫陪伴。

< 照顧者自我調適原則 >

失智症的照顧需有長期作戰的準備。

但是，別忘了！即使患者懷疑你或對你不友善，你是他生命中很重要的人！他因為依附你才會如此待你。請善待自己，就能讓患者有更好的照顧品質！

● 與家人共同規劃

對照顧者而言，家屬是重要的支持來源，但

也可能是最主要的壓力來源。可透過相關資料、講座、請教醫師等，讓家人能瞭解失智症，並共同討論如何分擔照顧的工作與責任，逐步達成共識，才能有圓滿的照顧歷程。

● 分享問題與經驗，接納自己的情緒

接納自己的情緒反應，給情緒一個出口。並嘗試和別人分享你照顧上的經驗與感受，抒解情緒。可試著參與家屬支持團體，和類似經驗的照顧者分享交流，會有很大的幫助。

● 做自己喜歡的事，留一點時間給自己

留一點時間給自己是非常必要的，允許你花一點時間在自己身上，維持自己喜歡的嗜好，保有自己的生活空間，以及去作一些自己想做的事，可調適照顧壓力。必要時可離開、休息一段時間，找尋相關機構或照護資源來協助照顧工作。

● 尋求相關的諮詢及資源

隨著失智症患者病況的演變，使得照顧者生活情況也都隨之變動，甚至會覺得生活大亂。尋求相關的資源及諮詢，有助於自己能持續地照顧患者，並找回自己的定位。為了讓你在照顧上更加得心應手，必須瞭解在居住地區中，相關的醫療、社會及經濟上的資源。你的醫師、護理人員及社工師通常可以告訴你一些照顧訊息，及轉介一些合適的資源來幫你。

● 瞭解自己的極限，注意危險徵兆

在所有照顧工作與責任越來越多前，你必須瞭解你能做到什麼程度。請安排規律的作息，並隨時留意自己的身心狀況，如果出現：身體異常的反應、食慾變差、體重明顯改變、失眠、易怒、易流淚、注意力無法集中、輕生的念頭等，請及時就醫尋求協助。

失智症者的社會福利資源

一、走失協尋資源

1. 愛心手鍊
2. 個人衛星定位
3. 指紋捺印建檔服務
4. 失蹤協尋

二、日常生活協助

1. 餐飲服務
2. 交通接送服務
3. 輔具購、租及環境改善服務
4. 緊急救護通報系統
5. 一般生活保健與訪視

三、醫療照護資源

1. 重大傷病卡
2. 身心障礙手冊
3. 身心障礙就醫免掛號費

四、臺南市政府長期照顧管理中心

(06-2931232、2931233)

1. 居家服務
2. 日間照顧
3. 家庭託顧
4. 居家喘息服務
5. 機構喘息服務
6. 外勞看護服務
7. 居家護理
8. 居家復健

五、患者權益促進及保障資源

1. 身心障礙生活輔助津貼
2. 身心障礙者專用停車位識別證
3. 牌照稅減免
4. 輔助宣告
5. 監護宣告
6. 法律諮詢 0800-223-500

六、諮詢與服務

1. 照護訓練及諮詢 06-208-3001
2. 24 小時諮詢專線 0800-474-580

以上資源內容及申請辦法請洽 06-208-3001 或上協會網站
<http://www.zda.org.tw> → 福利資源 → 社會福利查詢及下載

家人走失時怎麼辦？

< 走失者家屬 >

步驟 1 家屬先在住家或附近尋找、或請鄰居、親友幫忙。

列出走失者經常出入的地方：包含走失者過往熟悉的場所，例：多年前居住地，並可請里長廣播或大樓管理室與鄰近商家協助。

步驟 2 打 110 報警

盡速撥打 110、至鄰近的警察局報案（◎報案結束請務必拿到報案單）

步驟 3 打電話「協尋中心」

0800-056-789 或 02-2597-1700

- 近期清晰照片
- 證件或戶口資料
- 描述走失者特徵
- 愛心手鍊編號（有手鍊者）
- 指紋卡（有建檔者）

步驟 4 運用網路網絡協尋

張貼走失者相關訊息至個人臉書並請親友分享；或請有 PTT 帳號的年輕人轉發訊息。

步驟 5 透過廣播協尋

提供走失者資料給警廣、自由之聲、古都電台協尋。

1. 警廣空中派出所：0800-110-110。
2. 自由之聲：06-2493769。
3. 古都：06-2896333。

< 民眾協尋 >

發現疑似走失者

1. 上前關心詢問是否需要幫助、身上有無攜帶愛心手鍊、或可辨識其身份的物品，如需要可試著詢問走失者姓名、家住哪裡等並盡速撥打 110 報警、或帶其至鄰近的警察局報案，請警察協助幫忙。
2. 『失蹤老人協尋中心』網站搜尋：提供走失者資料給協尋中心，即可透過中心網絡協尋。求助請撥打協尋中心電話 0800-056-789 或 02-2597-1700 詢問；或至協尋中心網站：<http://www.missingoldman.org.tw/>。
3. 透過『大臺南熱蘭遮失智症協會』臉書協尋：協會將發佈走失者消息至協會臉書，並請民眾轉發。網址：<http://www.zda.org.tw>
4. 內政部警政署網站查詢：
<http://www.npa.gov.tw>



有走失之虞者（例如：失智症患者、智能障礙者、精神疾病患者…）的預防措施

家屬 & 照顧者

- 定期（半年或一年）對於有走失之虞者拍照，以備不時之需。
- 平時多留意家中有走失之虞者其穿著、特徵、使用語言、口頭禪，並加以紀錄。
- 想辦法在有走失之虞者的隨身衣物繡上姓名、聯絡地址及電話。
- 讓家中有走失之虞者隨身攜帶寫有姓名、聯絡地址及電話的識別證或申請配代如愛心手鍊、NFC 智慧手環 2.0、衛星定位器。
- 有走失之虞者的家屬可以為其辦理輔助或監護宣告，保護其自身的財物安全與權益保障。
- 陪同有走失之虞者至各縣市警察分局建立指紋檔或在家自行捺印指紋。

社會資源

- 24 小時預防協尋走失專線：
0800-056789
- 守護 QR code — 愛長照，網址：
<http://goo.gl/jGDBZc>
- 愛心手鍊 — 老人福利推動聯盟，
(02)2597-1700
- NFC 防走失智慧手環 2.0 —
網址：www.bjorgaas.org.tw/nfclas/

- 個人衛星定位器之輔具申請－
台南市輔具資源中心

- 永華站地址：

台南市東區林森路二段 500 號 A 棟 2 樓

TEL：(06)209-8938 | FAX：(06)209-8939

- 官田站地址：

台南市官田區隆田里中華路一段 325 號

TEL：(06)579-0636 | FAX：(06)579-0637

- 佳里站地址：

台南市佳里區佳里興 545-11 號

TEL：(06)726-6700 | FAX：(06)726-6900

民眾

- 建立失智友善環境，使社區民眾能更加主動協助失智症患者。
- 參加本會辦理之認識失智症宣導講座，正確認識失智症，了解如何預防失智、協助失智症患者與家庭——
講座資訊：<http://www.zda.org.tw>
- 社區店家可參與本會所舉辦之失智友善臺南認證基礎課程，了解如何協助失智症患者，提供家屬病友友善失智社會環境。

失智照護服務

< 失智共同照護中心 >

服務對象包含經地方長期照顧管理中心、醫療院所或其他單位轉介疑似失智 個案、初確診失智症第 1 年個案、確診失智症個案並有複雜情緒行為或照顧者需求者，由共照中心提供個案管理服務，並視需求轉介社區接受服務。

臺南市失智共同照護中心通訊錄

服務區域	執行單位	服務地址	聯絡電話
全區	國立成功大學醫學院附設醫院	臺南市北區勝利路 138 號	06-2353535 #3579、 3578
	台南市立醫院 (委託秀傳醫療社團法人經營)	臺南市東區崇德路 670 號	06-2602235
	衛生福利部嘉南療養院	臺南市仁德區裕忠路 539 號	06-2795019 #1553
	台灣基督長老教會新樓醫療財團法人台南新樓醫院	臺南市東區東門路一段 57 號	06-2748316 #5872
	奇美醫療財團法人柳營奇美醫院	臺南市柳營區太康里太康 201 號	06-6226990
	奇美醫療財團法人奇美醫院	臺南市永康區中華路 901 號	06-2512314

< 失智社區服務據點 >

服務對象

1. 疑似失智症者：經相關評估工具（如 MMSE、AD8 或 SPMSQ 等）評估為疑似失智症惟尚未確診者。
2. 經診斷並載明臨床失智症評量表 (CDR) 值 ≥ 0.5 分之極輕、輕度或中、重度失智。

服務項目

（一）諮詢及轉介服務

透過諮詢，瞭解平日較少到失智據點參加活動及失智者生活狀況，讓其感受關懷，並協助尋求社會福利、失智醫療照護資源，適時安排轉介服務。

（二）共餐服務

辦理全日型之據點，於每次認知促進活動後，以集中用餐方式提供營養餐食，促進失智者與照顧者之社會參與及身心健康，獲得情緒支持。

（三）課程或活動規劃

規劃不同類型之活動，如講座、知識成長學習、體適能帶動及檢測、身體機能活化運動、手工藝創作、音樂性活動、配合節慶活動、團康及團體遊戲等課程，讓個案延緩退化。

（四）家屬照顧課程

提供失智照顧基礎課程，如認識失智症、照顧技巧、社會資源及輔具使用等，鼓勵社區民眾、友善組織參加，以提昇友善社區共同照顧之知能。

（五）家屬支持團體

透過小團體活動課程，幫助家屬們分享照顧經驗，相互支持鼓勵及學習，專業人員需積極發揮家屬們的能力、促進家屬們的互助，凝聚家屬們形成互助網絡。

（六）安全看視

當失智者無照顧者陪同時，須提供安全看視服務。

※ 各據點實際服務項目有所不同，請諮詢各據點承辦單位

< 家庭照顧者支持性服務 >

服務對象

家庭照顧者：家庭中對失能者提供規律性照顧之主要親屬或家人

服務內容

1. 個案管理

針對高風險家庭照顧者擬定照顧計畫協助減輕高風險家庭照顧者高壓負擔。

2. 喘息服務

迅速連結居家喘息服務，爭取家照者喘息空間。

3. 居家照顧技巧指導

連結護理師及復健師，協助家照者針對照顧問題快速上手。

4. 照顧技巧訓練

針對新手家照者，提供訓練課程，針對不同照顧議題分別切入教學。

5. 紓壓活動

辦理如瑜伽、體適能、有氧運動、電影、下午茶、及輕旅行等活動。

6. 支持團體

心理師及社工師帶領家庭照顧者組成支持團體，互相支持，彼此交流。

7. 心理協談服務

心理師及社工師提供心理諮商或心理諮詢服務，釋放長期累積的照顧壓力。

8. 電話關懷

如您有家庭照顧的問題，歡迎撥打各大據點諮詢專線，由專人服務您！

臺南市家庭照顧者支持據點通訊錄

區域	服務行政區	服務單位	據點地址	電話
第一大區	白河 / 東山 / 柳營 / 新營 / 鹽水 / 後壁 / 下營	社團法人臺南市常青樹協會	臺南市鹽水區三福路 59 之 2 號	06-6529896
第二大區	北門 / 學甲 / 將軍 / 佳里 / 西港 / 七股 / 安南	臺南市立醫院 (委託秀傳醫療社團法人經營)	臺南市佳里區佳里興 213-1 號	06-2602235
第三大區	六甲 / 官田 / 麻豆 / 善化 / 大內 / 山上 / 新市 / 安定	社團法人臺南市全人照護協會	臺南市麻豆區忠孝路 6 號 4 樓	06-5706752
第四大區	東區 / 北區 / 中西區 / 安平區 / 南區	社團法人中華民國基督教女青年會協會台灣省台南市支會	臺南市東區林森路一段 149 號 17 號樓之 1	06-2354908
第五大區	楠西 / 南化 / 玉井 / 左鎮 / 新化	財團法人高雄市私立華仁社會福利慈善事業基金會	臺南市玉井區樹糖街 28 巷 9 號	06-5749492
永康大區	永康區	奇美醫療財團法人奇美醫院	臺南市永康區中華路 901 號	06-281-2811#53069 06-281-2811#53068 專線： 06-252-7256
新豐大區	仁德區 / 歸仁區 / 關廟區 / 龍崎區	財團法人一粒麥子社會福利慈善事業基金會	臺南市仁德區仁義三街 151 號	06-2797506

三動兩高 預防失智

< 由本會白明奇理事長於 2005.08.27 首次提出 >

- **頭腦要動 (Exercise your brain)**：多從事心智活動，例如玩益智遊戲、拼字、數獨、接龍等。
- **休閒活動 (Leisure activities)**：要當「步」長，拒當「廳」長；避免長期躲在客廳看電視，鼓勵開步走出戶外，並從事多樣的社交活動，例如做禮拜、進香祈福或造訪親友，參觀博物館、畫廊等也都有助益。
- **有氧運動 (Aerobic exercise)**：養成運動的習慣，促進新陳代謝。例如體操、健走、騎腳踏車。
- **高度學習 (More active learning)**：活到老、學到老，不斷吸收新知，參加社區講座，常閱讀雜誌、書籍或報紙的效果亦佳。
- **高抗氧化食物 (Antioxidant rich foods)**：盡量飲食清淡，並攝取高抗氧化食物，例如菠菜、藍莓、美國花菜等。

頭腦要動



休閒活動



有氧運動



高度學習



高抗氧化食物





社團法人大臺南熱蘭遮失智症協會 Zeelandia Dementia Association

協會宗旨

本會依人民團體法設立、非以營利為目的之社會團體，以促進失智者生活品質、提升民眾照護知能及推動失智防治為宗旨。

服務內容

失智者：家庭關懷訪視、電話問安、瑞智學堂、體適能活動、戶外聯誼活動等。

家屬：支持團體、照顧技巧課程、紓壓活動、家屬聯誼活動、社會資源諮詢與轉介、衛教輔導等。

教育：專業人員基礎（進階）訓練、關懷志工培訓、外籍看護教育訓練等。

宣導：失智照護宣導講座、機關學校、社區宣導（劇團）等。

交流：身障友會交流、失智症相關友會交流、國際交流等。

協會任務

- 一、定期舉辦失智症知識與照護之學術演講及研討會。
- 二、促進失智者生活品質：消弭偏見歧視、促進生活自立、家庭關懷支持、失智照護諮詢、社會資源連結、建構友善環境。
- 三、提升民眾照護知能：辦理初階進階課程、教育宣導衛教、慈善音樂會，建構在地化、國際化之臺南失智照護模式。
- 四、推動失智防治：倡導三動兩高預防失智、辦理課程落實生活、舉辦國際失智症月活動。
- 五、協助政府宣導政令



白明奇醫師——

本會創辦人，現任理事長、成大醫院失智症中心主任



我們樂意為您提供
失智症相關訊息及資源

社團法人大臺南熱蘭遮失智症協會

Zeelandia Dementia Association

協會證號 南市社行字第006050號 統編 2945 1453

捐款方式 帳號	戶名
郵政劃撥帳號：31532354	社團法人大臺南 熱蘭遮失智症協會
銀行匯款：合作金庫(006)-成大分行	
匯款帳號：1014717100802	
ATM轉帳郵局：台南成功路郵局 (解款行代號7000021)	
線上捐款帳號：00310051591120	



地址 701臺南市東區東門路二段297號8樓之1

電話 06-208 3001 傳真 06-208 2405

電郵 zda2004a@gmail.com

網址 www.zda.org.tw



官方網站



facebook



line app

遠離失智
從三動兩高做起