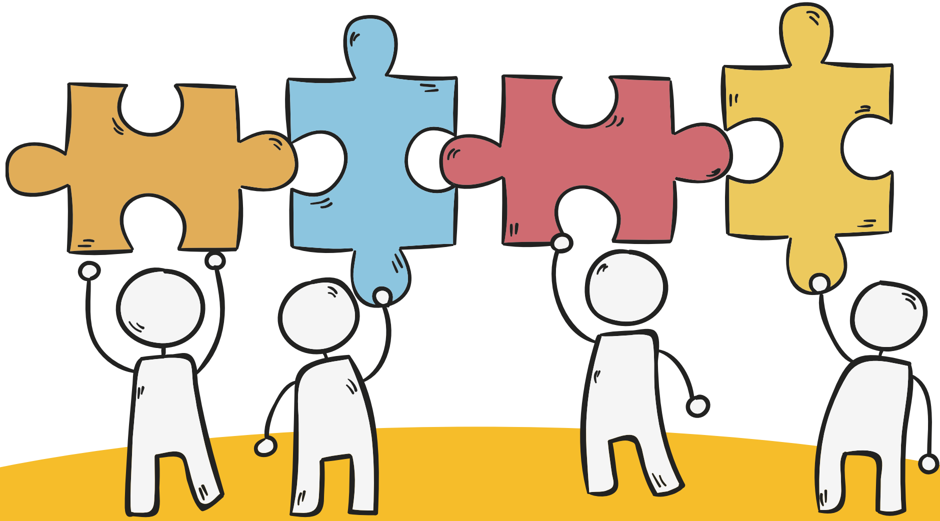
活用大腦智慧
預防失智人生



許秋田 助理教授
中正大學成人及繼續教育學系所暨高齡教育研究所


2018年，台灣正式邁入高齡社會(14%)
在2025年進入超高齡社會(21%)
在2036年進入極高齡社會(28%)

高齡社會

老後最怕三個沒有

肌少	孤獨	失智
沒有肌力	沒有朋友	沒有記憶

您希望老後怎麼過日子?

- 有人愛
- 有事做
- 有早上起床的理由

- 孤獨
- 無聊
- 缺乏成就感

創造一個老有所用的社會

老人學堂 → 機構志工 → 社區志工 → 環保志工 → 照顧服務 → 有照服務

全球趨勢

01

目前全球平均每三秒就有一人罹患失智症

推估至 2050 年全世界失智症人口將達 1 億 3150 萬

02

失智症的照護成本高

預估 2030 年將增至 20,000 億美元

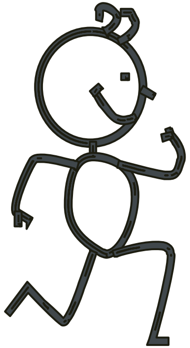
03

國際組織呼籲各國應將失智症視為國家優先處理的健康議題

04

失智症友善社區可以延後機構安置時間、降低照護成本、並具有增進失智者與照顧者的生活品質

許多已發展國家也開始積極推展失智症友善社區



什麼是失智友善社區?

指能滿足失智者身體和心理社會環境的社區

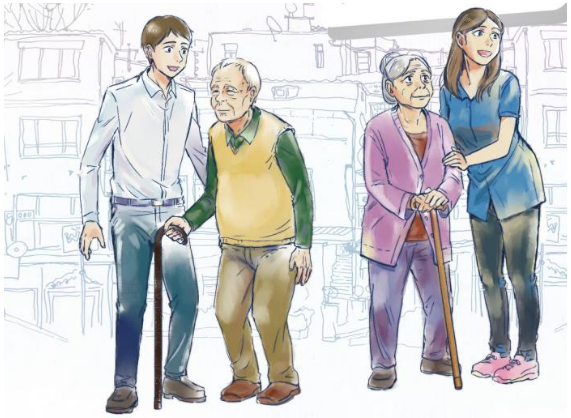
01
找到他們
人生方向

02
感到安全

03
可以很方便使用
過往熟悉的設施

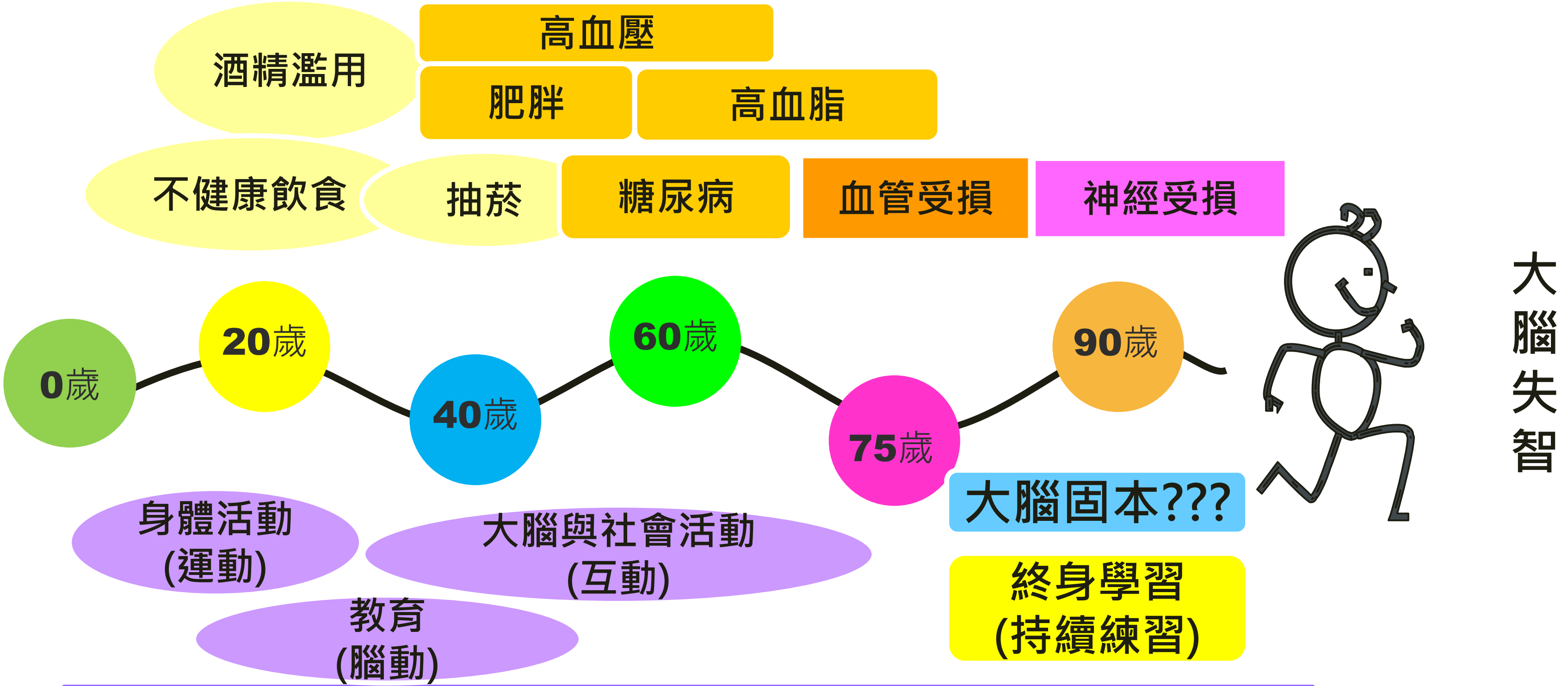
04
依然維持社交

05
被社區接納
與了解



生活型態醫學介入

危險因子⏩醫療處方箋

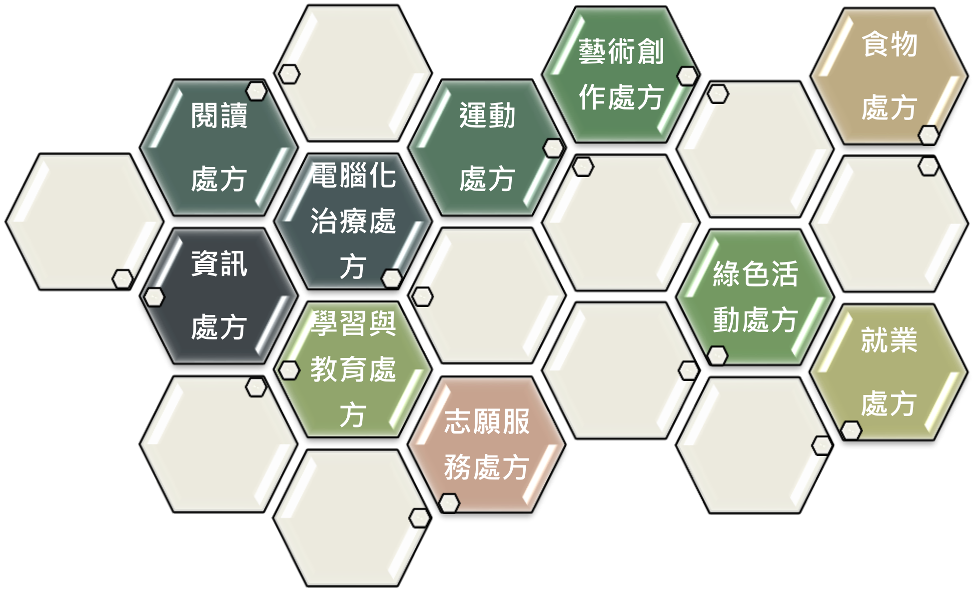


保護因子⏩社會處方箋

Ngandu et. Al(2015). A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. Lancet. Jun 6;385:2255-63

社會處方箋(social prescribing)

- 將有社會、情感需求的人連結社區的非醫療資源
- 透過轉介，讓病患獲得非臨床的服務，同時滿足病患醫療與非醫療的需求
- 這些服務通常由自願組織、社區與宗教部門提供



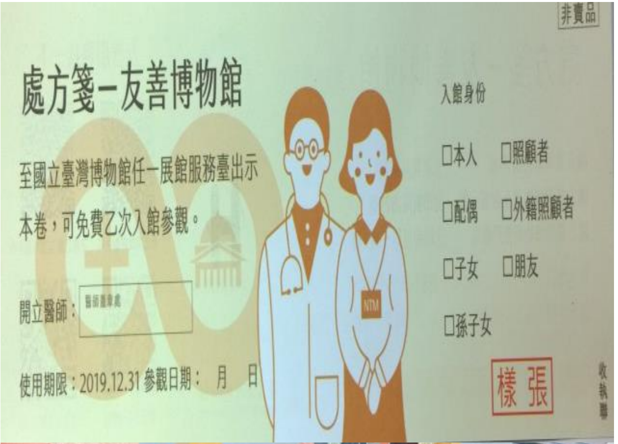
社會處方箋(social prescription)

- 在英國國民保健署的長期計畫項目之一
- 有別於傳統藥物治療的概念，從心理健康的預防與管理出發，透過醫療機構與在地組織的串連，提供患者全面性的照護支持服務
- 處方箋開立者不限於醫師，還包含護理師和專業照顧者
- 依據專業判斷，選擇特定活動並有目標、計畫性地開立處方箋
- 持有該處方箋者可依據開立的項目參與文化、藝術、運動等兼具建立社交關係等活動。
- 非典型藝術處方箋
    - 文化藝術結合醫療: 友善博物館處方箋(台北聯合市醫，2019)
    - 病友及其陪伴者可憑友善博物館的處方箋到服務台兌換門票，參觀展覽及參與活動

引自 https://www.agedcare.org.tw/about-longcare/about-social-prescription/

舉例: 博物館處方箋

- 利用博物館豐富的館藏、特有的文化氛圍，促進患者與社會的連結
  - 常去博物館之50歲以上長者，比起不常去者，在10年後追蹤發現失智之發生率偏低(Fancourt, Steptoe, & Cadar, 2018)
- 透過觀看展覽、從事藝術創作等行為會增進思考、產生正向情緒
  - 有助提升老年人心理健康，特別是開心、專注與啟發等情緒有明顯地改善(Thomson et al., 2018)
  - 明顯提升失智者及家屬心理幸福指數(Giebel, Morley, & Komuravelli, 2021)
- 台灣第一張博物館處方箋由北市聯醫與國立臺灣博物館(2019)發出
  - 醫院方負責針對適用的患者發放處方，並與博物館共同進行環境改善與人員的培訓



國立臺灣博物館的博物館處方箋實踐(一)

- 透過與館內藏品的互動，刺激長者的五感體驗，達到療癒身心之效
- 來Say菜市場特展
  - 以劇場方式打造傳統記憶中的市場情境
  - 邀請失智長者與照顧者一同透過遊戲探索的方式遊歷特展
  - 試辦失智症教育活動，邀請長者與照顧者用逛市場的方式遊歷展場(見右圖)

引自 https://www.cam.org.tw/2021news-45/

國立臺灣博物館的博物館處方箋實踐(二)

- **透過與館內藏品的互動，刺激長者的五感體驗，達到療癒身心之效**
- **「紓壓小旅行—暖心襪娃」**
  - 參觀「發現臺灣」常設展和藝術創作工作坊
  - 讓長者藉由生動有趣的導覽及手作襪子娃娃的課程活化感官體驗。
  - 推出十週的高齡教育計畫，期許透過長期的活動參與落實陪伴、療癒之效。

安排長者參觀「發現臺灣」常設展，藉由生動有趣的導覽活化感官體驗

引自 https://www.cam.org.tw/2021news-45/

嘉義新港頂菜園農村博物館

社會處方箋(social prescribing)

- **一種以人為本的照顧模式**
  - 減緩社會需求未獲滿足所帶來的影響
  - 支持個別化照顧服務的提供
  - 減少基層醫療上非醫療資源使用
- **社會處方箋對長者影響的系統性回顧**(Percival et al., 2022)
  - 社會處方箋對長者身體與心理社會上有一些正向的幫助(如，社會參與、福祉感)
  - 研究問題: 缺乏對照組、皆在英國進行、女性比男性多、衛生單位和社區提供、相當大的研究偏差風險、缺少計畫實施細節、只有66%受試者完成方案

Figure 3 Summary outlining features of included studies based on target population, health provider referral source, community assets and outcomes evaluated in the studies. Please note some studies included more than one option for social prescribing community assets.

Percival A, Newton C, Mulligan K, *et al*. Systematic review of social prescribing and older adults: where to from here? *Fam Med Com Health* 2022;10:e001829.

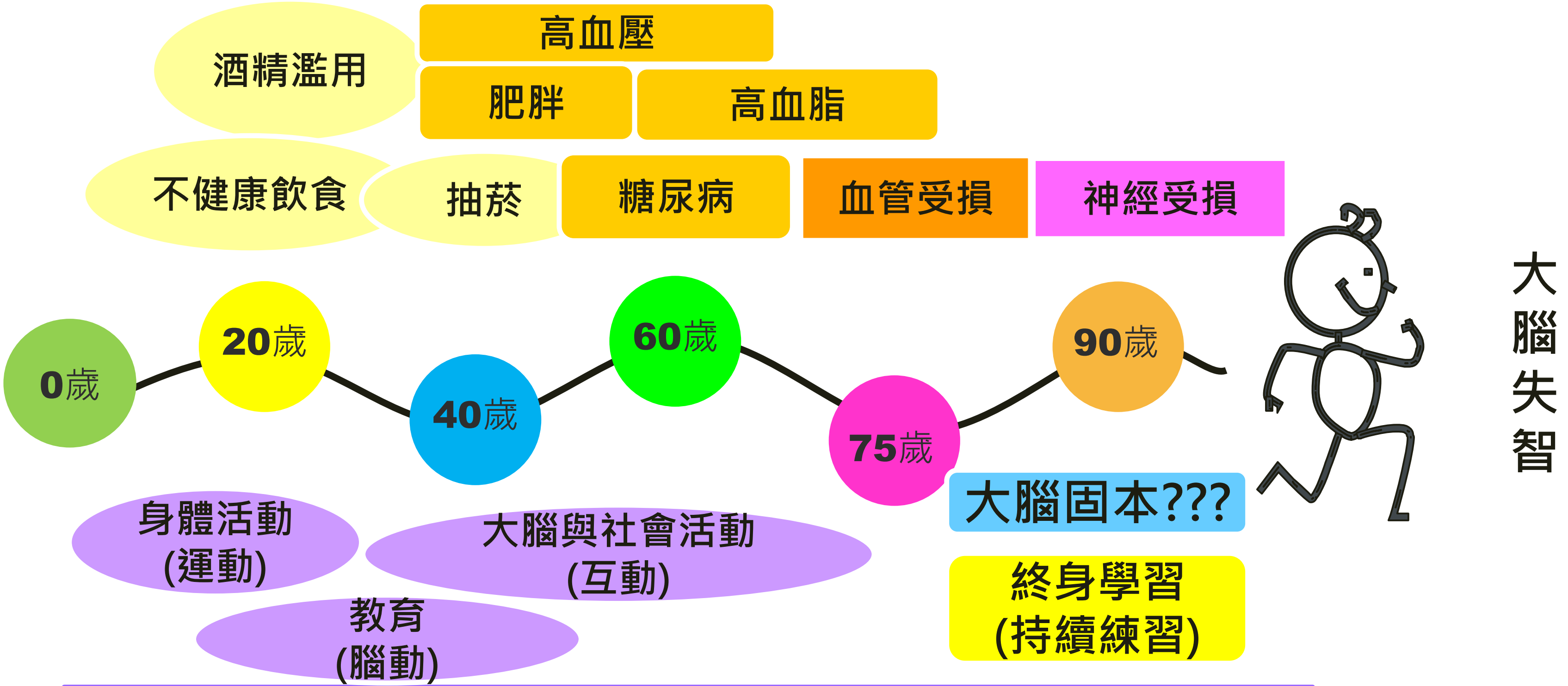
	Current Studies	Future Considerations
POPULATION	• small sample sizes • mostly older women • some clinical populations	• larger sample sizes • more diversity • explore who benefits most
STUDY DESIGN	• pilot studies • no control group • short duration	• robust and novel study designs • mixed methods • societal perspective
IMPLEMENTATION	• few details reported • delay starting program • transportation issues	• evaluate implementation details • faster referral turnaround • remove participant barriers
BEHAVIOR CHANGE	• low rates of adherence • goals only mentioned in two studies	• include behavior theory and techniques • behavior change at the person- and provider-level
DATA	• missing data • two studies used routinely collected data	• clinical-academic-community partnerships • learning health systems

Figure 4 Summary of (1) included studies of older adults and social prescribing limitations and (2) future considerations. Points were based on information located within publications with additional points suggested from overall results.

Percival A, Newton C, Mulligan K, *et al*. Systematic review of social prescribing and older adults: where to from here? *Fam Med Com Health* 2022;10:e001829.

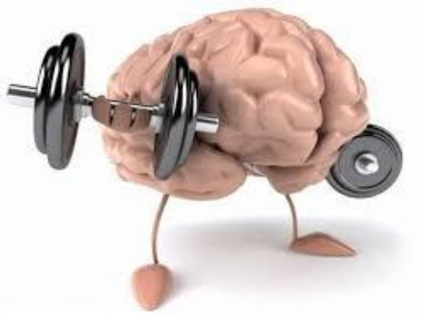
生活型態醫學介入

危險因子⏩醫療處方箋



保護因子⏩社會處方箋

Ngandu et. Al(2015). A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. Lancet. Jun 6;385:2255-63



三動人生**翻轉**失智症

運動

保有肌力

互動

保有朋友

腦動

保有記憶

腦動

運動

互動

心
不動

日本學習療法功效

- 日本川島隆太教授
  - 生物學的教育理念
  - 神經科學為基礎
  - 個案觀察

  (Kawashima & Koizumi,2003)
  - 引發學習興趣(有趣)
  - 教材不需要艱深(有用)
  - 快速簡易學習(專注用心)
- 快速並反覆練習，每週二次
  - 出聲閱讀10分鐘/60天
  - 國字記寫10分鐘/60天
  - 數學計算10分鐘/60天

出聲閱讀十分鐘／六十天

梁山伯與祝英台

編譯群改寫整理自中國傳奇故事

六朝某戶富豪之獨生女—祝英台，天資聰穎，她希望能跟男子一般離家求學。再三說服父母之後，終於答應讓她攜女僕雙雙女扮男裝前往書院。途中遇見同路的梁山伯，兩人相談甚歡，因而結為義兄弟。他們建立了三年深厚的同窗情誼，不料祝父催女回家，英台返家前向師母吐露實情並託她代為向山伯作媒，又在與山伯分離之時，假裝是為妹妹作媒，囑咐他早日去迎娶。

無奈命運弄人，當山伯趕往祝家時，英台早已許配給馬太守之子馬文才。他們見婚事不容更改，只能在樓台相會片刻，互訴悲痛之情。山伯回家後，相思病犯，抑鬱而終。英台知悉後，決定以身殉情。於是在迎娶當天，在她經過山伯墳前時，突然風雨大作，她跳入墳墓的裂縫中。最後，他們化為彩蝶，翩然飛向天空。

結束時間 □分□秒

所需時間 □分□秒

277字／□秒＝□字／秒

國字記寫十分鐘／六十天

記寫 第5天

在下列題目中，有注音符號處，請在（　）中寫出國字。

1 工人（ㄐㄢˋ）造大樓
2 母親再（ㄙㄢ）地告誡
3 小（ㄦˊ）科醫師
4 在外住（ㄙㄨˋ）
5 產生化學（ㄈㄢˇ）應
6 突然間風（ㄩㄣˊ）變色
7 請（ㄐㄢˇ）的過程
8 疑心生（ㄢˋ）鬼
9 違規（ㄋㄧˋ）向行駛
10 超（ㄍㄨㄛˋ）時間交作業
11 廠商舉辦（ㄕˋ）賣會
12 遵守（ㄐㄧㄠ）通規則
13 （ㄎㄞ）啟大門迎接貴
14 店裡需要人（ㄕㄡˇ）
15 小心注意門（ㄏㄨˋ）
16 縮（ㄒㄧㄠˇ）尺寸
17 （ㄆㄨˋ）露出本性
18 舉（ㄌㄧˋ）說明
19 勢均力敵（ㄎㄨˇ）戰惡鬥
20 企圖挽（ㄏㄨㄟˊ）女友的心

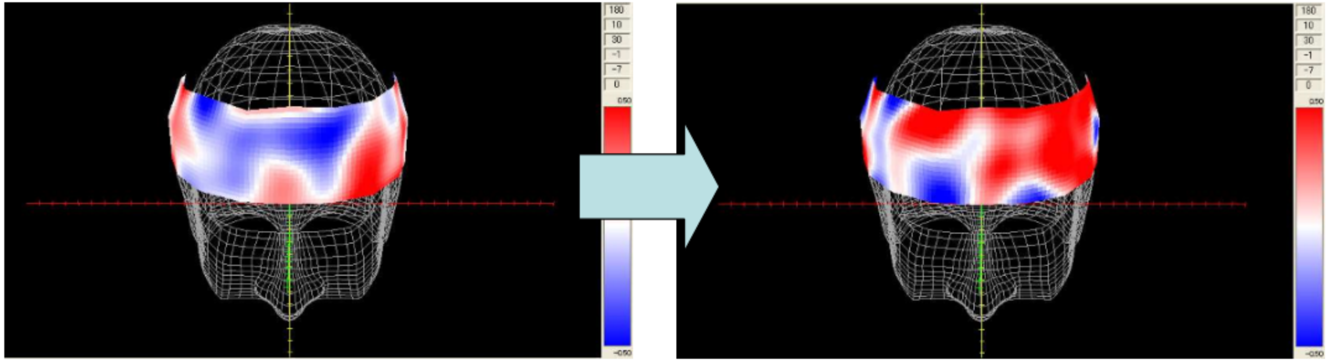
數學計算十分鐘／六十天

數學計算 第9天

開始時間 □分□秒

9 + 9= □	4 + 7= □	17 − 9= □
12 − 6= □	12 − 9= □	15 + 3= □
3 − 1= □	12 + 3= □	14 − 9= □
2 × 10= □	9 + 6= □	3 × 5= □
9 + 2= □	13 − 8= □	2 + 1= □
4 × 9= □	7 + 2= □	30 − 8= □
11 − 4= □	8 + 7= □	4 + 5= □
13 + 4= □	5 + 0= □	16 − 5= □
1 + 18= □	3 × 11= □	6 + 0= □
12 + 5= □	9 × 4= □	4 × 8= □
6 + 3= □	5 × 6= □	4 − 1= □
15 − 9= □		

利用近紅外線量測
測量朗讀時的大腦前額葉功能

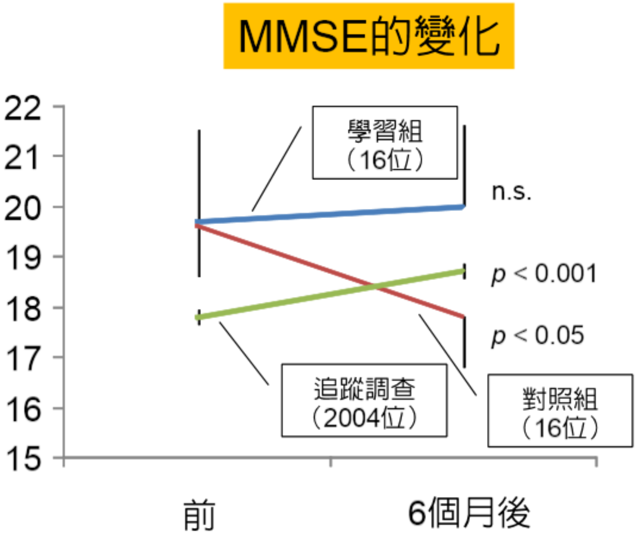


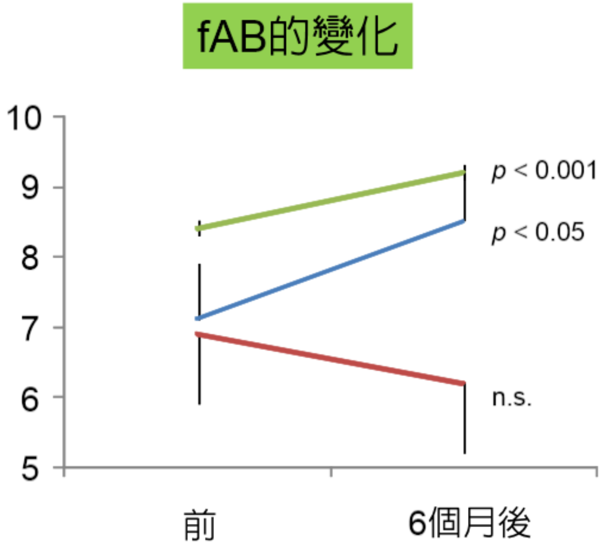
學習療法前　　　　學習療法開始1個月後

82歲女性阿茲海默症　MMSE15　fAB7

透過學習療法，刺激腦部可塑性，並增強（改善）大腦前額葉的活動性

學習療法6個月的成果





在DSM-IV中，學習組與對象組被診斷為阿茲海默型失智症的病例

Kawashima et al. J Gerontology 2005