

返老返童-以失智老人記憶力訓練為例

投稿類別:教育類

篇名

返老返童-以失智老人記憶力訓練為例

作者:

莊媛安。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。幼保三 23 班  
曾郁珊。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。幼保三 23 班  
王姿繪。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。幼保三 23 班

指導老師:王育英老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

失智症的類型以阿茲海默氏症，即俗稱老人痴呆症為最常見(劉景寬，2000)，是一種非正常老化的現象，由不同的腦部病變所造成的一種慢性、漸進式的疾病；失智症發生初期會出現常常忘記剛剛發生的事情，但對以前發生的事情會記得比較清楚(林桑彧，2001)；輕者可能還可以自我照顧，重度者則需要旁人的幫忙。研究者自製遊戲的目的為刺激年長者的腦部活動進行回想，經由與他人分享個人經驗以達到促進社會化、改善溝通技巧、並建立受測個案自信與自尊心，因而使其情緒獲得正向改善(高潔純、林麗輝，2005)。因此，本研究以自製遊戲提供懷舊物品、事件、情境來引導失智老人回憶過去經驗，並自發性的與陪同者分享其所回想的內容，透過互動交流的過程提升失智老人的社交機會，透過陪伴、回憶、分享達到刺激腦部運作以及穩定或改善失智老人情緒的一種休閒活動。與他人分享達到情緒抒發為研究動機。

### 二、研究目的

本研究主旨在幫助失智老人提升記憶力與協調性，希望藉由自製認知遊戲讓失智老人重新尋找自我認同具有參與感:

- (一) 探討自製益智教具對失智老人認知狀態
- (二) 探討自製益智教具對失智老人互動行為態度
- (三) 探討自製益智教具實施後對失智老人記憶力及協調性學習之成效

### 三、名詞解釋

- (一) 機構失智老人：所謂機構是指由政府、財團法人或私人出資所設立，提供住民基本的日常生活照顧。本研究之機構失智老人是指，居住於機構內，年齡超過65歲，由DSM-IV判定為失智症且簡易智能評估(Mini-Mental Status Examination; MMSE)得分為10 - 23分之老人。
- (二) 失智老人:失智症是一種疾病現象而不是正常的老化，因腦部漸進性退化，除了記憶力喪失，出現幻覺、妄想等非認知症狀，甚至完全尚失自理的生活環境。本研究取其中參與度較高、人生故事分享較熱烈、且執行遊戲活動中記憶力有改善成效之為本研究有效資料之探討。
- (三) 益智遊戲：益智遊戲通常以遊戲的形式鍛煉了遊戲者的腦，眼，手等，使人們身心健康，增強自身的邏輯分析能力，和思維敏捷性。值得一提的是，優秀的益智遊戲娛樂

性也十分強，既好玩又耐玩。本研究以居家安全、觸覺版、社區認識、奇妙的音樂、三大節慶及古早味自製益智遊戲訓練失智老人記憶力學習。

#### 四、研究對象

本研究中的失智老人指的是南部地區-高雄佳醫護理之家，70~94歲的輕、中度失智老人，此研究中受試者之選擇標準如下所述：

- (一) 輕度失智老人年齡層為70~94之間。
- (二) 具基本語言或肢體手勢溝通能力，能理解簡單之口語指令，或能理解具體簡單的肢體手勢動作，具基本與他人互動之能力與意願，能乘坐在輪椅上操作遊戲，無伴隨其他嚴重感覺知覺。本研究採高雄市佳醫護理之家的失智老人為參考對象，藉由自製教活動教案，實際帶領活動讓失智老人實際操作提升失智老人記憶力。

### 貳●正文

#### 一、失智及老人涵意即症狀

##### (一) 老化及失智

老化不是一種疾病，而是一種伴隨著年齡增長的生命過程，在這個過程中，生理與心智在構造上與功能上開始出現漸進式地改變(胡海國等人，1992)老化的過程中，身體功能逐漸退化，使得年長者支持日常生活的功能漸漸感到虛弱，甚至需要尋求協助，此為生理上的老化(韋懿庭，2011)。因此，年長者開始懷念過去，對比當下，感覺自己對社會沒有用處，而感到自卑，此種社會上角色突然的大轉變，由生理上的老化影響心理的封閉與衰退，加速老化的速度(林桑或，2001)。失智症是一種在正常意識狀態下，認知能力表現受損的疾病，其與大腦病變或退化而導致功能之喪失有關，為一種隨著年齡增長而發病率增加的老年常見精神疾病(楊惠瑁，2009)。

##### (二)失智老人環境情境及設施相關探討

透過個人懷舊治療可以改善其自我管控能力、社交能力、憂鬱現象以及促進成就感。然而，懷舊治療運用於失智症照護上，會因為不同的失智程度，呈現不同的效益現象；老人可藉由回憶的過程，找出已經被遺忘的個人內在資源或長處，以完成自我統整；由於每個人生活背景不同、工作背景不同、家庭背景不同，所形成的個人生活經驗亦不相同，也因此個案的個人經驗不等於其他個案之個人經驗；而共同的生活經驗使群體記憶猶新且印象深刻，因此共同事件才會形成共同年代的共同記憶(李雅婷，2013)。

## 二、自製認知教具對失智老人記憶力及協調之影響

很多老人有老化及退化的現象，所以應針對其功能的退化設計活動，以減緩身體退化，增加各方面肢體的能力，所以如果活動設計能夠兼顧治療的性質，便能訓練老人反應能力、活化老人知能，讓身體功能更加活絡（陳龍弘，2003）。參與社會活動也能提供刺激而保護認知功能，預防或延緩知覺惡化，也可降低之後的認知障礙，甚至可調整先前的認知障礙。

- (一)益處：緩解精神壓力而遊戲則可以豐富老年人的退休生活，排解空虛和孤獨的不利情緒。
- (二)預防老年痴獸：經研究發現，遊戲可以預防老年痴呆症這樣在手眼協調能力上存在障礙的腦部疾病。

## 三、研究方法

本研究包含自製認知教具、「自製遊戲活動教案」及自編「記憶力觀察紀錄表」到佳醫護理之家實際操作，用實際觀察法，觀察失智老人在遊戲操作記憶力

### (一)、研究架構

本研究架構是透過相關文獻探討，並依據研究目的與研究假設致的結果；本研究包含自製設計認知教具、「自製遊戲活動教案」及自編「記憶力及協調性觀察紀錄表」到佳醫護理之家實際操作，用實際觀察法，觀察失智老人在遊戲操作記憶力。並以架構圖呈現

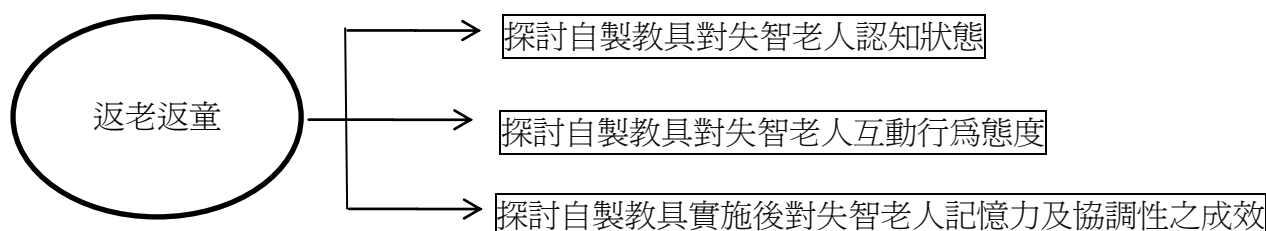


圖 2-1架構圖

### (二)、研究工具

- 1.自製教具及教材，本研究採用自行設計教案的方式，藉由操作遊戲過程中觀察失智老人的記憶力與協調性，以及增進失智老人的專注力及互助合作的能力。

表2-2-1自製多元化認知教具製作過程

		
<p>與指導老師討論主題</p>	<p>教具製作過程</p>	<p>與指導老師討論教具</p>
		
<p>魔術摸摸樂</p>	<p>認識各行各業</p>	<p>認識輔具</p>
		
<p>民俗歌謠</p>	<p>端午故事-屈原投江</p>	<p>六大類食物</p>
		
<p>動物奇妙的聲音</p>	<p>活動場所</p>	<p>中秋故事-嫦娥奔月</p>

表 2-2-2 實地到高雄佳醫護理之家設計活動

		
<p>以律動方式引起動機</p>	<p>講解常見的噪音</p>	<p>講解認識社區</p>
		
<p>介紹端午節有哪些習俗</p>	<p>請老人體驗觸覺</p>	<p>介紹懷舊遊戲中的童玩</p>
		
<p>講解六大類食物遊戲</p>	<p>感謝阿公阿嬤們的參與</p>	<p>感謝指導老師及主任</p>

## 2.失智老人記憶力觀察檢核表

本研究之對象為失智老人，研究者遂須自編一適用於本研究對象及研究情境之記憶力觀察評量。

表2-2-3失智老人記憶力觀察檢核表

性別：男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 年齡：( )歲	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
(1)透過律動增加老人的參與意願					
(2)透過自製遊戲可以增進顏色的辨認					
(3)透過益智遊戲瞭解居住社區的環境並能說出名稱					
(4)透過益智遊戲能注意居家安全的重要性					
(5)透過觸覺遊戲能增進觸覺的敏銳性					
(6)透過說故事老人能說出節慶相關的習俗					
(7)透過音樂遊戲可以表現自我					
(8)透過懷舊益智遊戲老人能說出正確的名稱					
(9)老人能聽懂指令完成遊戲					
(10)會注意聽研究者在遊戲過程中所說的指示					
(11)在遊戲的過程中老人能專注完成遊戲					
(12)參與活動時會觀察其他老人的動作					
(13)遊戲過程中讓老人覺得困難					
(14)會因為遊戲過程而放鬆身心					
(15)透過活動結交朋友增進互動					
特殊形為記錄與補充：					

### 3.課程實施之現場紀錄

為了不使上課內容在紀錄上有所疏漏，研究者以相機拍攝，並在每次課程結束後，將其記錄以利分析之用。

### 4.研究者教學省思

在教學活動以外的時間，觀察做紀錄並做教學省思，此內容皆紀錄於檢核表中，以作為分析之用。

### (三) 研究流程

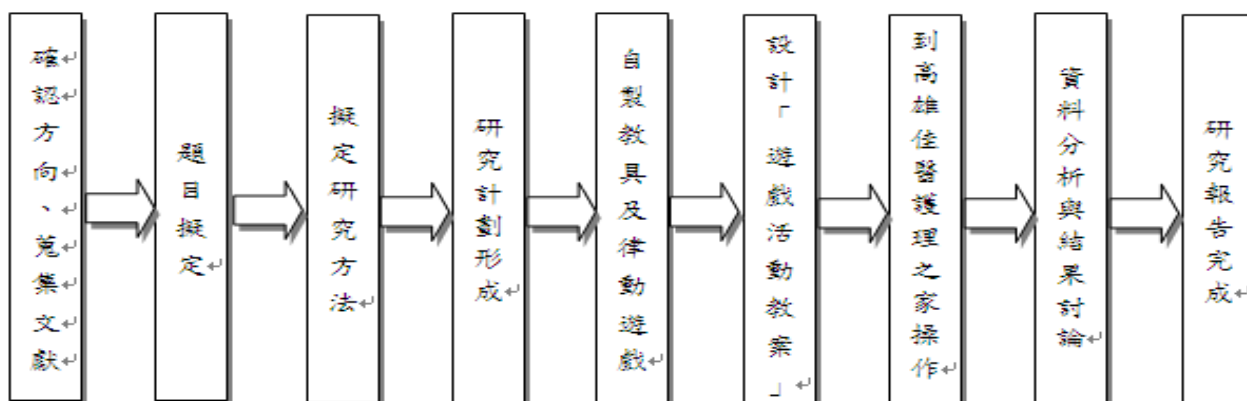


圖 2-3 研究流程圖

(四) 資料處理

- 1、進行觀察記錄練習，實施過程中，回收後將資料登錄電腦進行統計分析，採用Excel之統計軟體進行資料處理與分析。
- 2、正式帶入活動時，觀察者對受試者在一個階段活動過程時，共進行一次觀察了解失智老人記憶力與協調性之成效。
- 3、研究者省思札記:在課程實施期間，每個單元結束後的整理與紀錄，同時每次課程活動後的觀察紀錄及省思，檢核教學的依據。

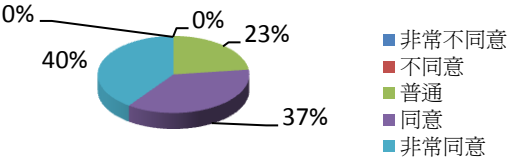
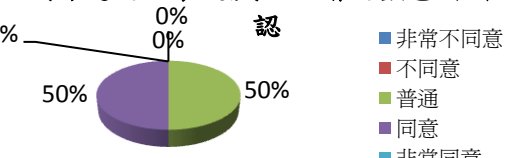
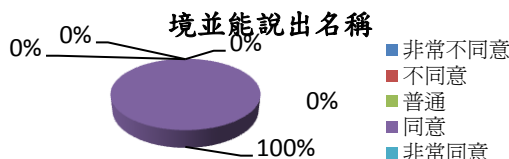
參●結論

一、分析結果

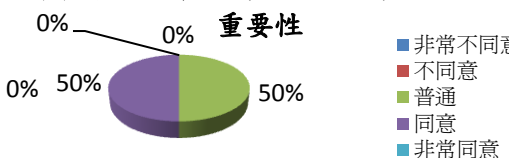
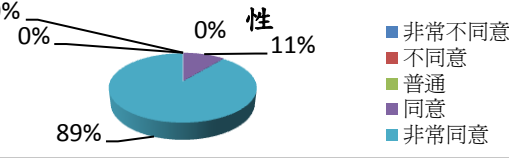
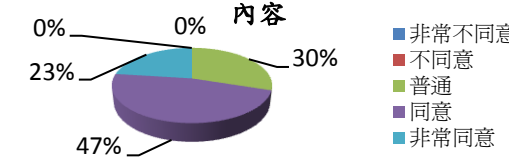
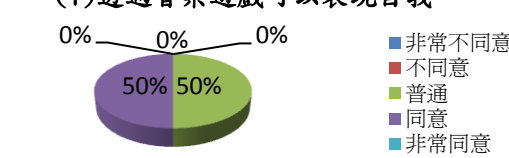
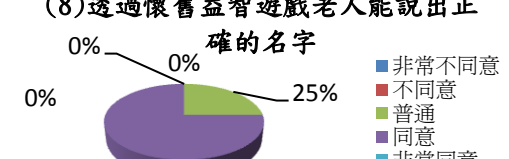
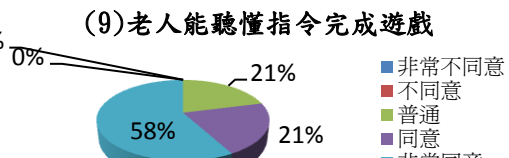
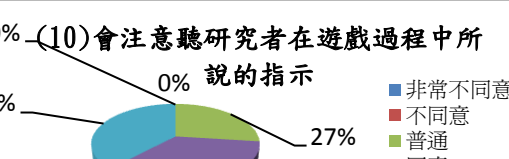
(一)檢核表:專注力觀察紀錄表

本章將依據研究者自製教具－對護理之家共 20 名老年人進行施測，完成觀察記錄表後將資料登錄電腦進行統計分析，採用 Excel 之統計軟體進行資料處理與分析。以下為結果分析:

表 3-1 失智老人專注力觀察紀錄表

<p><b>(1)透過律動增加老人的參加意願</b></p>  <p>0% 0% 23% 40% 37%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>圖 4-1-1 透過律動增加老人的參加意願，非常同意佔 40%，同意佔 37%，普通佔 23%，因為非常同意度較高，所以老人會透過律動主動參加。</p>
<p><b>(2)透過自製遊戲可以增進顏色的辨認</b></p>  <p>0% 0% 0% 50% 50%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>圖 4-1-2 透過自製遊戲可以增進顏色的辨認，同意佔 50%，普通佔 50%，因為同意和普通較高，所以透過自製遊戲可以增進遊戲辨認。</p>
<p><b>(3)透過益智遊戲了解居住社區的環境並能說出名稱</b></p>  <p>0% 0% 0% 0% 100%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>圖 4-1-3 透過益智遊戲了解居住社區的環境並能說出名稱，同意佔 100%，因為同意度佔得比較高，所以老人能透過益智遊戲了解居住社區的環境及名稱。</p>



<p>(4)透過益智遊戲能注意居家安全的重要性</p>  <p>0% 0% 50% 50%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>圖 4-1-4 透過益智遊戲能注意居家安全的重要性，同意佔 50%，普通佔 50%，因為同意和普通較高，所以透過益智遊戲能注意居家安全的重要性。</p>
<p>(5)透過觸覺遊戲能增進觸覺的敏銳性</p>  <p>0% 0% 0% 11% 89%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>圖 4-1-5 透過觸覺遊戲能增進觸覺的敏銳性，非常同意佔 89%，同意佔 11%，因為非常同意度佔得比較高，所以能透過觸覺遊戲讓老人增進觸覺的敏銳性。</p>
<p>(6)透過說故事老人能說出節慶相關內容</p>  <p>0% 0% 23% 30% 47%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>圖 4-1-6 透過說故事老人能說出節慶相關內容，非常同意佔 23%，同意佔 47%，普通佔 30%，因為同意度佔得比較高，所以透過說故事老人能說出節慶相關內容。</p>
<p>(7)透過音樂遊戲可以表現自我</p>  <p>0% 0% 0% 50% 50%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>圖 4-1-7 透過音樂遊戲可以表現自我，同意佔 50%，普通佔 50%，因為同意和普通較高，所以透過遊戲能表現自我。</p>
<p>(8)透過懷舊益智遊戲老人能說出正確的名字</p>  <p>0% 0% 0% 25% 75%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>圖 4-1-8 透過懷舊益智遊戲老人能說出正確的名稱，同意佔 75%，普通佔 25%，不同意佔 0%，因為同意度佔得比較高，所以能透過懷舊益智遊戲讓老人能說出正確名字。</p>
<p>(9)老人能聽懂指令完成遊戲</p>  <p>0% 0% 21% 21% 58%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>圖 4-1-9 老人能聽懂指令完成遊戲，非常同意佔 58%，同意佔 21%，普通佔 21%，因為非常同意度佔得比較高，所以老人能聽得懂指令完成遊戲。</p>
<p>(10)會注意聽研究者在遊戲過程中所說的指示</p>  <p>0% 0% 27% 35% 38%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>圖 4-1-10 會注意聽研究者在遊戲過程中所說的指示，非常同意佔 38%，同意佔 35%，普通佔 27%，因為非常同意度佔得比較高，所以老人會注意聽研究者在遊戲過程中所說的指示。</p>

<p>(11)在遊戲的過程中老人能專注完成遊戲</p> <p>0% 27% 15% 26% 32%</p> <p>■ 非常不同意 ■ 不同意 ■ 普通 ■ 同意 ■ 非常同意</p>	<p>圖 4-1-11 在遊戲的過程中老人能專注的完成遊戲，非常同意佔 27%，同意佔 32%，普通佔 26%，不同意佔 15%，因為同意度佔得比較高，所以在遊戲的過程中老人能專注完成遊戲。</p>
<p>(12)參與活動時會觀察其他老人的動作</p> <p>0% 31% 28% 41%</p> <p>■ 非常不同意 ■ 不同意 ■ 普通 ■ 同意 ■ 非常同意</p>	<p>圖 4-1-12 參與活動時會觀察其他老人的動作，非常同意佔 31%，同意佔 41%，普通佔 28%，因為同意度佔得比較高，所以參與活動時會觀察其他老人的動作。</p>
<p>(13)遊戲過程中讓老人覺得困難</p> <p>0% 0% 18% 47% 35%</p> <p>■ 非常不同意 ■ 不同意 ■ 普通 ■ 同意 ■ 非常同意</p>	<p>圖 4-1-13 遊戲過程中讓老人覺得困難，同意佔 47%，普通佔 35%，不同意佔 18%，因為同意度比較高，所以在遊戲過程中讓老人覺得困難。</p>
<p>(14)會因為遊戲過程而放鬆身心</p> <p>18% 0% 0% 30% 52%</p> <p>■ 非常不同意 ■ 不同意 ■ 普通 ■ 同意 ■ 非常同意</p>	<p>圖 4-1-14 會因為遊戲過程而放鬆身心，非常同意佔 18%，同意佔 52%，普通佔 30%，因為同意佔得比較高，所以老人會因為遊戲過程而放鬆身心。</p>
<p>(15)透過活動結交朋友增進互動</p> <p>0% 0% 42% 15% 43%</p> <p>■ 非常不同意 ■ 不同意 ■ 普通 ■ 同意 ■ 非常同意</p>	<p>圖 4-1-15 透過活動結交朋友增進互動，非常同意佔 43%，同意佔 15%，普通佔 42%，因為非常同意佔得比較高，所以老人透過活動結交朋友增進互動。</p>

## (二)研究者的省思

高二老師帶我們到養護機構參觀，激勵我們發想對失智老人研究的動機，指導老師也鼓勵我們去嘗試，因此我們自製益智教具進入佳醫護理之家，提升老年人的大小肌肉發展及顏色辨認，也透過自製教具延伸變化，吸引老年人的學習樂趣及思考的能力，並能了解每位老年人喜愛的教具提升記憶力和專注力，阿公阿嬤實際操作自製教具的同時，不但能引起他們的興趣也能說出教具名稱，融入在這個過程當中，完成遊戲後也會與我們一同分享。我們期許希望有更多的人跟我們一起來陪伴失智老人，讓更多的老年人一起參與活動，促進他們記憶力及協調力減緩老化現象，更可以享有歡樂與學習動力。

## 二、結論

- (一) 透過研究者自製常識教具及自製遊戲活動過中可發現觸覺版、懷舊遊戲、居家安全常識教具、認識社區常識教具，提升老人居家安全的重要、對社區的認識、觸覺遊戲增進觸覺的敏銳性、透過說故事老人能說出節慶相關內容、懷舊物品的認識及說出用途。遊戲確實是能提升腦部記憶力，減少把記憶停留在過去或記憶的逐漸流失。
- (二) 輕度患者在遊戲過程中，有思考、理解、辨識的行為產生，會尊重並接受遊戲的安排及指示，有榮譽心及好勝心的表現，赤子之心更顯露無遺。
- (三) 在操作自製遊戲過程中發現，可使老人集中注意力，益智遊戲也可使老人增進手眼協調能力及放鬆身心的功用。若能幫他們注入一點色彩，關能助其抓住生活的樂趣，免去即將與親人、社會脫節的危機，甚至為他們創造優質的晚年生活機會。對失智老人而設計的遊戲，為他們訓練腦力和反應力，使之不再退化的一個很好的工具。

## 肆●引註資料

- 1.劉景寬等人（2000）。對於老人失智症的迷思。宜蘭。東耕莘醫院神經內科臨床心理師。
- 2.林桑彧(2001)。認識老年失智症。台北。國家出版社。
- 3.高潔純、林麗嬋（2005）。機構失智長者的活動設計。護理雜誌，52（1），61-65。
- 4.胡海國等人（1992）精神與行為障礙之分類-診斷指引。中華民國精神醫學會出版。
- 5.韋懿庭（2011）。音樂照顧活動於成功老化成效之探討。雲林科技大學碩博士論文。雲林。
- 6.楊惠瑁（2009）。失智症的介紹及治療。新北市。秀傳季刊。
- 7.陳龍弘（2003）。老年人身心健康促進的探討。新北。大專體育學刊。