

記 憶 會 改 變

但 愛 與 陪伴 不變



前言

每年 9 月 21 日是國際失智症日（World Alzheimer's Day），提醒著我們正視這個離生活愈來愈近的疾病。根據衛生福利部統計，台灣 65 歲以上長者的失智症盛行率已高達 8%，相當於每 12~13 位長者，就有 1 人罹患失智症。

當家人開始反覆詢問同樣的問題、忘了回家的路，甚至逐漸認不得熟悉的人，受到影響的不只是患者本人，也包括陪伴在身旁的每一位照顧者。本期《鮮活誌》想陪你一起理解失智症與其帶來的種種改變，學習用更溫柔的方式陪伴家人的同時，也別忘了照顧自己的心，並提早為家人的財務安全做好準備。



當家人漸漸 遺忘

我們如何陪他慢慢走

女兒呀，妳有看到我的錢包嗎？怎麼又不見了？

媽，妳又忘了，錢包放在房間抽屜呀！

這樣的對話，在許多失智症家庭裡幾乎天天上演。當曾經熟悉的事情，開始變得陌生，原本清晰記得的人、事、物，也可能慢慢從記憶中淡去，這些看似平常的改變，其實都是失智症常見的表現。

根據衛生福利部統計，臺灣失智症人口已超過 40 萬人。隨著高齡人口增加，失智症已成為越來越多家庭共同面對的課題。照顧失智親人，除了生活上的照料，也需要更多理解與包容。當我們對失智症多一分認識，看懂每個行為背後的原因，陪伴的過程也能少一些慌亂，多一點耐心與安心。

● 失智不是只有忘記：失智者常見行為與心理變化



許多人一聽到「失智症」，第一個念頭就是「一直忘記事情」，然而失智症改變的，遠不只有記憶，還包括認知、判斷、方向感、語言，甚至情緒與人格，都可能產生變化。

正常老化可能只是偶爾忘記人名、忘記東西放在哪裡，經過提醒後仍能想起，也不太影響日常生活；失智症不僅會忘記剛發生的事，甚至可能忘記自己身處何地、忘記如何使用熟悉的物品，逐漸影響到生活自理能力。

這些看似難以理解的行為，其實都與大腦功能退化有關。重複提問，是因為短期記憶無法留存剛獲得的資訊；忘記回家的路，反映的是空間定向能力逐漸受損；至於懷疑他人偷竊或對自己不忠，往往是因為記憶出現缺口，長輩無法理解「東西為什麼不見了」，只能透過猜測來填補填補認知上的缺口與內心的不安。

理解這些行為背後的原因，能幫助照顧者少一點誤解，多一點包容與體諒，當發現家人出現上述情況，且已影響日常生活，建議及早就醫評估。失智症雖然無法治癒，但透過醫療、認知訓練及家庭支持，仍有機會延緩退化速度，讓患者與家人有更多時間做好面對失智症的準備。

失智症常見變化

記憶力



忘東忘西

判斷力



無法依照狀況
做適合的判斷

語言能力



想不起常用的詞彙
表達能力變差

方向感



在熟悉的路上
也會迷路

情緒調節
能力



變得易怒
多疑或冷漠



● 照顧者也需要被照顧！

照顧失智家人，每天回答相同的問題、反覆提醒吃藥、陪著尋找遺失的物品，時間久了，難免感到心力交瘁，有時因為一時著急而提高音量，事後又忍不住責怪自己；有時看著病情逐漸變化，卻不知道還能做些什麼，那份無力感與自責，往往比身體上的疲累更讓人難以承受。

失智照顧往往需要投入長時間的心力，照顧者除了重新安排生活步調，也可能需要兼顧工作、家庭與照顧責任。日復一日的奔波，容易讓自己的健康與情緒被放在最後，卻很少有時間停下來照顧自己。

照顧患者固然重要，但照顧者的身心健康同樣不容忽視，當感到壓力過大時，不妨適時與家人分擔照顧工作，或善用失智共同照護中心、長照 3.0 及喘息服務等資源，讓自己適當地喘息，才能陪伴家人走更長久的路。

● 接納失智者的改變，而非一味期待「恢復正常」

不斷提醒或反覆糾正，通常無法改善失智者的狀況，反而容易加深他們的恐慌，當長輩因為記憶混淆而感到不安時，比起急著解釋或糾正，不妨先安撫情緒，再慢慢陪伴。例如，當長輩堅持要「回家」時，與其急著說「這裡就是家」，不如先陪他聊聊記憶中的家，理解他此刻的不安，情緒穩定後，再慢慢引導。

失智症是因為大腦功能改變所致，並不是故意為難家人，當我們願意理解每個行為背後的原因，也試著接納疾病帶來的變化，才能減少彼此的挫折與衝突。對失智者而言，需要的不只是生活上的照顧，更希望在每天的相處中，感受到尊重、理解與關愛。



● 建立「新」的相處模式，讓彼此都安「心」

失智症帶來的不只是記憶的改變，也需要重新學習與建立「新」的相處方式。過去習慣提醒「你記錯了」，現在可以改用溫和的引導；過去期待長輩獨立完成每件事，現在則放慢步調，把事情拆成單一步驟，陪著一起完成。

生活中，不妨建立固定的生活節奏，例如每天在相同時間散步、一起聽熟悉的歌曲、翻閱舊照片，或讓長輩參與摺衣服、澆花、擦桌子等能力範圍內的家務，這些看似平凡的日常，不僅有助於維持認知功能，也能讓長輩保有參與感與成就感。

照顧失智家人，並不是要求生活回到從前，而是在每天的相處中，慢慢找到適合彼此的新步調。當我們願意理解疾病，也願意調整陪伴的方式，即使記憶慢慢改變，家人之間的關心與陪伴，依然能成為彼此最安「心」的力量。



守護財務安全 也是照顧的一部分！

「我昨天剛領的錢怎麼不見了呢？我的存摺放在哪裡？」失智症除了影響記憶，也可能逐漸影響判斷能力與金錢管理能力，不僅容易忘記帳號密碼，也可能因無法辨別投資訊息、推銷話術或陌生來電，而做出不適當的財務決定。因此，失智照護除了生活起居外，如何協助長輩管理財務、降低金融風險，也是家庭需要及早規劃的重要課題。

1 提前做好財務規劃，為未來預作準備

失智症是一種持續進展的疾病，如果未事先規劃，當失智者隨著病程變化，判斷與表達能力逐漸下滑，進入無法清楚表達意願的階段時，許多財務處置與決策將變得更加困難。

因此，建議在病程初期，失智者仍具備判斷與表達能力時，及早討論財務規劃，例如，可以整理名下的銀行帳戶、保險、投資及重要文件，讓家人了解財務概況；也可依個人需求，事先規劃好資產管理、保險或其他重要財務事項，必要時尋求專業人士協助，讓未來的照顧與財務安排都有更明確的依據。



2 守住荷包，避免讓不肖分子有機可趁

隨著失智症逐漸影響判斷能力，長輩除了容易忘記帳號密碼、重複提領現金，也可能因無法正確判斷金錢價值，而做出不符合平常習慣的財務決定。例如，衝動投資陌生商品、購買高額產品、隨意借錢給他人，或在還沒了解內容前就簽署文件，都可能造成財務損失。

近年常見的詐騙手法，例如假投資、假檢警、假銀行客服或假冒親友借錢，也會利用長輩判斷能力改變的特性趁機行騙，因此更需要提高警覺。

家屬平時可多留意長輩是否突然出現大額提款、頻繁匯款、購買不符合需求的商品，或經常接到陌生電話卻神情緊張等情況。如果需要辦理金融業務，也建議由家人陪同，並善用銀行提供的高齡友善金融服務，共同守護財產安全。

3 發現疑似受騙，把握黃金處理時間

如果懷疑失智家人遭到詐騙，不急著責怪，應先確認交易內容，立即聯絡金融機構，必要時儘速撥打 165 反詐騙專線或向警方報案，並保留相關通話紀錄、匯款資料或對話內容，協助後續處理。

許多失智者並不知道自己受騙，也可能因害怕被責備而選擇隱瞞，家屬若能保持冷靜，用關心代替責備，更有助於了解事情經過，也能避免再次落入相同陷阱。平時也可以和長輩分享常見的詐騙案例，提醒「接到陌生電話先保持冷靜、涉及匯款先與家人確認」，幫助建立簡單、容易記住的防詐觀念。

失智者常見的金融風險





第一金人壽保險股份有限公司
First Life Insurance Co.,Ltd.

110501 台北市信義區信義路四段 456 號 13 樓
13F, No.456, Sec.4, Xin Yi Road, Xinyi Dist., Taipei 110501, Taiwan

T // (886) 2-8758-1000 F // (886) 2-8786-7789

免費服務及申訴專線 //0800-001-110 網址 // www.firstlife.com.tw