

Memory

樂齡學習系列教材

14

活化記憶力

執行編撰單位

國立中正大學高齡教育研究中心

(教育部樂齡學習總輔導團)



教育部 發行
中華民國 102 年 12 月



前言

前 言

本部為因應國內高齡人口逐年攀升，於 95 年起依據「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」之四大願景：終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與，擬具 11 項推動高齡教育推動策略，逐年擬訂實施計畫，設計多項創新做法，以建構在地化學習體系及強化高齡教育專業化為政策目標。目前已於全國鄉鎮市區設有 271 所樂齡學習中心，並結合大學校院辦理 100 所樂齡大學，提供社區高齡者在地化的學習課程及活動。

基於人年老時，所面對的不只是健全的福利及完善的醫療設備，尚需面對家庭空巢期、兒女結婚、家庭新成員的誕生、老年婚姻及退休生活議題等，都必須透過教育的管道來協助因應。為提供全國樂齡學習中心及相關單位系統化教學教材及教案，本部自 95 年起，陸續委託專業團體研編及出版適性的高齡學習教材及教案，讓相關單位人員具備推動高齡教育的專業知能。

本部編印之高齡教育叢書，由高齡者家庭生活、高齡心理、高齡生理、退休準備、經濟安全到家庭代間教育，均係為讓各樂齡學習中心提供高齡者相關基礎生活的知能。為精進全國樂齡學習中心營運之專業能力，另編印「高齡學習方案企劃師訓練手冊」及樂齡學習中心創意教案、工作手冊及志工手冊等，並陸續出版高齡者心理、生理、經濟安全、退休規劃、樂齡運動休閒保健教材等基礎教材，及樂齡學習中心志工故事、樂齡 ing 等故事集。

目前國內樂齡學習業務蓬勃發展，為提升全國樂齡學習中心專業知能及擴展樂齡者的學習教材，本部委請國立中正大學、國立臺灣師範大學、國立暨南國際大學、國立高雄師範大學組成「樂齡學習輔導團」，分區研編樂齡學習系列教材，並陸續發行。

本書為系列教材之一，係由國立中正大學「樂齡學習總輔導團」主編，以預防高齡者失智及活化大腦記憶為主軸，並分為記憶力是怎麼一回事、了解你的記憶力機制、檢查你的記憶力特色、活化記憶力的關鍵、遠離健忘的要素、促進記憶力的生活型態、強化記憶力的技巧、善用注意力增進記憶力的新體驗、善用計畫成為記憶達人等 9 個單元。經由本書的發行，企盼全國高齡者都能「健康老化」，使人生的黃金歲月更燦爛豐富。

教育部 102 年 12 月



主編序

主 編 序

臺灣從民國 97 年起，可以說是開始「樂齡學習元年」，因為那一年，在教育部政策主導下，各縣市政府協助下，以及「樂齡銀髮教育行動輔導團」的配合之下，全臺各鄉鎮市區成立了 104 所樂齡學習資源中心（現已更名為樂齡學習中心，以下簡稱樂齡中心），在中高齡居住的社區，開辦了多樣化的樂齡課程，提供了豐富的學習機會，幫助中高齡者成功老化。

由於樂齡中心推出之後獲得熱烈迴響，尤其是中心經營者及參與學習的長者，多希望樂齡能夠擴大舉辦，並且永續經營。因此，教育部在 98 年時又增設了 98 所樂齡中心，使樂齡中心達到了 202 所。至 102 年時，樂齡中心總數達到了 271 所。參與學習的中高齡者也從第一年的 20,341 人次，到目前的 1,221,093 人次。由於樂齡學習中心的增加，教育部也在樂齡教育總輔導團外，另外增設四個分區輔導團，以就近提供各中心的諮詢輔導服務。

回顧六年的樂齡學習中心之經營歷史，可以發現經營績效較佳的中心，有一些共同的特色，例如：能夠清楚掌握活躍老化樂齡學習經營理念；擁有持續參加教育部的培訓之樂齡學習志工團隊；願意不斷創新活躍老化樂齡學習課程；以及在有限的補助下，積極開拓資源。樂齡學習中心的經營成效包括：中心數量持續增長、志工人數不斷增加、經營團隊創意無限、媒體報導日漸普及，實在令人感動，更感謝志工們的熱情投入，透過樂齡學習中心，看見臺灣各鄉鎮市區，平凡樂齡族的生命活力與學習故事。

未來，樂齡學習還要持續、需要深耕、更要創新，而創新的源頭，就在於活躍老化理念課程的創意實踐，因此，今年度在總輔導團以及分區輔導團的協助下，每一區都研編了一本以活躍老化為主軸的教材手冊，共計五本，主題包括：活化記憶力、家庭生活經營、人力資源發展、善用社會資源、生命的難題與超越等，必能幫助各中心在課程的實踐上，突破創新，再創新局。

五本教材手冊能順利出版，實在感謝各計畫主持人，包括：北區張德永教授兼主任、中區賴弘基副教授兼所長、中南區胡夢鯨教授及南區余嬪教授兼所長；各手冊的執行編輯，包括：總輔導團蕭玉芬助理教授兼系主任、北區張德永教授兼主任、朱芬郁助理教授、王美文助理教授、劉以慧助理教授、中區陳姿伶教授兼所長、中南區林麗惠副教授、南區何青蓉教授；各區之執行編輯助理，包括：北區劉采婷助理、中區王穩淳助理、中南區林佳蓉助理、南區李彩菱助理，為了手冊的出版，定期開會、研討，並送請各領域專家審查與持續修改，才能如期完成。當然，最要感謝的是教育部終身教育司長官們的支持與指導，以及總團部專任助理尤貞懿任勞任怨的協調聯絡與行政協助，才能使這些教材手冊能順利出版，盼望各中心主任與經營團隊能善用這些教材，再創造樂齡中心的學習成效。

主編 魏惠娟

教育部樂齡教育總輔導團計畫主持人
國立中正大學成人及繼續教育學系教授
國立中正大學高齡教育研究中心主任

102年12月



編者序

編者序

壹、出版目標

「活化記憶力」樂齡學習教材手冊的出版，主要是希望充實強化記憶力，預防失智症的學習資源，提供學習教材之用。這一本教材手冊也是所有樂齡學習中心、樂齡大學、長青學苑、社區大學，以及樂齡學習團體等，教學及研討時的參考教材。

貳、目標對象

這一本教材手冊的目標對象，包括：樂齡講師、高齡者、屆齡退休者、社會大眾、在校學生等，適合樂齡講師教學時使用，更是提供樂齡學習者自學上的好教材。

參、編輯架構

此套教材手冊包括適合樂齡教材的設計，內容依序包含：教學目標、情境故事（案例）、問題討論（WHY、WHAT、HOW），以及活動帶領策略與延伸閱讀。

本手冊含括九個單元，如：記憶力是怎麼一回事、了解你的記憶力機制、檢查你的記憶力特色、活化記憶力的關鍵、遠離健忘的要素、促進記憶力的生活型態、強化記憶力的技巧、善用注意力增進記憶力的新體驗、善用計畫成為記憶達人等主題。提供教學上的參考，不強調傳統教學的流程與步驟，讓老師們在教學過程及實施程序上自由發揮。

肆、感謝

這一本教材手冊的出版首先感謝教育部終身教育司對於樂齡學習教材的重視，給予指導並提供寶貴建議，提高本手冊的實用性。

其次，感謝魏惠娟教授所帶領的中正大學樂齡學習總輔導團，對於本教材手冊的輔導及支持，適時地在會議中給予具體的建議，讓筆者在計畫初期確定明確的目標及方向，並於過程中順利完成撰寫。

再者，特別致謝三位審查委員，依姓氏順序為：白明奇教授、李光廷副教授，以及郭乃文副教授，在百忙之中撥冗協助審查教材，提供專業性的寶貴建議，讓本教材更臻專業及實用性。

最後，特別感謝中正大學高齡教育研究中心的尤貞懿小姐，她是本教材手冊幕後最大的助手，負責聯絡與排版工作，並適時提醒進度，讓手冊能在期限內完成。筆者在撰寫的過程中，透過樂齡總輔導團的指導，以及審查委員的協助及建議，終於圓滿完成，雖然有著專業團隊的協助，然疏漏仍是難免，期望讀者先進不吝指正，使後續的出版，更臻完善。

編者 蕭玉芬

稻江科技暨管理學院

老人福祉與社會工作學系助理教授兼系主任

102年11月25日

目錄

	前言	2
	主編序	4
	編者序	6
	單元一 記憶力是怎麼一回事	9
	單元二 了解你的記憶力機制	15
	單元三 檢查你的記憶力特色	23
	單元四 活化記憶力的關鍵	29
	單元五 遠離健忘的要素	35
	單元六 促進記憶力的生活型態	41
	單元七 強化記憶力的技巧	45
	單元八 善用注意力增進記憶力的新體驗	49
	單元九 善用計畫成為記憶達人	55



Memory

單元一

記憶力是怎麼一回事





壹、學習目標

- 一、透過概念的建立，了解記憶力的行為。
- 二、了解健忘和失智症的差異。



貳、情境故事(案例)

擔任公務員的吳桑，平日奉公守法，在鄉公所的工作不致於壓力太大，但面對民衆的陳請事件，有時也是不小的挑戰，縱然需面對繁瑣的事務，但對於吳桑來說，一向是遊刃有餘，也總是有著極佳的工作效率。即將屆齡退休的吳桑，喜歡在工作閒暇之餘，和三五好友喝茶、下棋，也擁有令人稱讚的好棋藝。卻在即將退休的半年前，自覺記憶力一下子減退了許多，有時剛剛想起一句想對同事說的話，轉過身面對同事，竟然記不起來。到了廚房要拿雙筷子，卻忘了要拿什麼，還開了冰箱張望半天。因為這樣，妻子對他很有意見，老說他“健忘”，吳桑也擔心自己得了“老人失智症”，開始變得擔憂且緊張。後來去醫院檢查，發現有腦動脈硬化的現象，服藥後自覺記憶力改善了不少。



參、問題討論

一、WHY：

- (一) 案例中的吳桑為什麼會發生健忘的現象？
- (二) 案例中的吳桑是不是已有失智症的症狀？

二、WHAT：

記憶力是什麼？

記憶是一種讓人類滿足知性快感的典型行為。當我們滿懷知性快感想要進行記憶時，腦內會分泌大量的「多巴胺」（Dopamine）的神經化學物質，它可以活化「A 10 神經」也就是與臨場反應和獨特行為有密切關係的神經組織。此外，當大腦的「額葉聯合區」（Frontal Association Cortex）過量分泌多巴胺時，人類會感受到想要記住東西的強烈意志及強烈快感，如此會促進多巴胺的分泌，讓記憶力突飛猛進（兒玉光雄，2009）。

人類的大腦在運作記憶力時，把記憶區分為三種不同的形式與性質，也就是三個訊息處理的階段，包括：感官收錄（sensory register，簡稱 SR）、短期記憶（Short term memory，簡稱 STM）、長期記憶（Remote memory/Long term memory，簡稱 LTM）等：

- （一）感官收錄：指個人憑著視覺、聽覺、嗅覺以及味覺等所感應到外界刺激物所引起的短暫的記憶，也就是在三秒鐘以下的記憶。如果決定將此記憶進一步的處理，就會加以注意，並編碼轉換成為另一種形式，否則就會遺忘。例如我們每天在生活中所看到、聞到、聽到的事物甚多，但在事後能記下的可能不多。
- （二）短期記憶：指感官收錄後，進一步加以注意，並延續到 20 秒以內的記憶。例如查電話號碼到電話上按號碼撥出這個過程使用的即是短期記憶，也就是一瞥之下所記得的幾個數字或一段文字，但在記下的當時若沒有再進一步的處理，短暫所記著的訊息仍會遺忘。
- （三）長期記憶：指保持訊息並長期不忘的永久記憶，亦即將感官收錄所接收到的訊息，加以注意、編碼成為短期



記憶，再透過複習而進入永久不忘的記憶。長期記憶包括兩類訊息，一為跟生活情節有關，可以將人事時地物實際地記下來的情節記憶，另一為可以清楚由語文表達知識概念的語意記憶。

資料來源：張春興（1996）。教育心理學：三化取向的理論與實踐（225-227頁）。臺北市：臺灣東華書局。

三、HOW：

（一）高齡者如何區別健忘和失智症？
是健忘還是可能失智了？

健忘或輕度知能障礙	懷疑得了失智症
常常忘了東西放在何處	不斷忘記東西放在何處，而且還懷疑是否有人藏起來了
你有時忘了赴約，或忘了吃藥	忘記的情況已多到見怪不怪，而且還覺自己沒有常常忘
你有時會忘了自己兩天前晚餐吃了什麼	忘記昨天吃過晚餐這件事
你忘了新認識朋友的名字	你忘了親朋好友的名字
有時別人會和你說「你已經說過這件事了！」	你常常在不知不覺中重複說同一件事
你告訴身邊的每一個人你的記憶真差	別人說你的記憶力真差，但你卻不覺得

資料來源：劉秀枝（2011）。聰明活到一百歲。康健雜誌、聯合報元氣周報、投圓筆記部落：失智症專題。

(二) 家人如何提供協助？

隨年齡的增長，出現記憶障礙是常見現象，不影響日常生活的記憶力減退未必需要藥物治療。但如果記憶障礙症狀較明顯，特別是近期記憶遺忘，造成日常工作和生活能力明顯下降，甚至因為記憶減退影響到工作，也無法勝任原本熟悉的事務家人則需及時協助去醫院就診，做相關檢查，以明確引起記憶障礙的原因，及早進行治療。



肆、活動帶領策略

請試著透過下列表格檢測自己是否已有失智症的症狀？

試一試：忘東忘西是否失智？

	正常老化	失智症
發生頻率	偶爾	常常
程度及惡化速度	輕微且穩定	逐漸變壞
過後再想起或提醒後想起	經常	少有
遺忘的範圍	某一小部分	全盤忘記
病識感	自己知道	不覺得
其他知能及日常生活障礙	正常	有障礙

資料來源：劉秀枝（2011）。聰明活到一百歲。康健雜誌、聯合報元氣周報、投圓筆記部落：失智症專題。



伍、延伸閱讀

一、影片

- (一) 明日的記憶
- (二) 我的失智父親，最卑微的願望。
- (三) 爺爺忘記了

二、書籍

- (一) 劉秀枝（2007）。聰明活到一百歲。臺北市：天下文化。
- (二) 蘇楓雅（譯）（2009）。這樣記不會忘：用腦科學打造記憶力（原作者：兒玉光雄）。臺北市：天下遠見。
- (三) 張春興（1996）。教育心理學：三化取向的理論與實踐。臺北市：臺灣東華書局。



Memory

單元二

了解你的記憶力機制





壹、學習目標

- 一、透過概念的建立，了解記憶力的機制。
- 二、透過練習，檢測自己的記憶力程度。

單元一：了解你的記憶力機制



貳、情境故事(案例)

「爺爺，您有夢想嗎？」

「夢想？」

坐在臺北市松山日照中心、81歲的羅爺爺緩緩抬起頭，渙散的眼神穿過弘道基金會社工員的身影，停頓在空氣中。

這些年來，羅爺爺深受失智症之苦，他經常忘了是否吃過早餐，洗過澡後分不清哪件是髒的、哪件是乾淨的衣服，會在回家的路上忘記該向左轉還是向右轉。家人對他每下愈況的情形憂心忡忡，他自己也愈活愈封閉，總是滿面愁容。

豈知，社工員這一問，彷彿敲開了老先生沉睡的記憶，他漾出一抹微笑，冷不防地說：「棒球！」

原來，成長於日治時代的羅爺爺，曾經是校棒隊的一壘手，曾在省運會贏得全國亞軍，成家立業後，最大的消遣也是守在電視機旁，替中華少棒隊賣力加油。

那一天，羅奶奶聽說了羅爺爺的棒球夢後，露出了然於心的神情，一逕溫柔地說：「有個目標動一動，也好。至少，我想再看看他的笑容。」

資料來源：陳歆怡（2011）。弘道基金會，點燃全臺不老夢想。2013年6月25日，取自 http://www.taiwan-panorama.com/show_issue.php?id=201180008016c.txt&table



參、問題討論

一、WHY：

- (一) 為什麼案例中罹患失智症的羅爺爺仍記得夢想？
- (二) 為什麼失智症的患者會記得很久以前的事情？

二、WHAT：

記憶的歷程

- (一) 編碼：個人將訊息的外在刺激，例如聲音、形狀或顏色等，轉換成另一種形式，成為易於記憶的心理表徵以便貯存於腦部中。
- (二) 貯存：將經編碼的訊息，存留在記憶中，並提供需要時檢索之用。貯存的時間，視記憶類別而定，可長可短。
- (三) 檢索：將貯存於記憶中訊息，經過心理運作的解碼，將訊息取出應用的歷程。



記憶遺忘的原因

- (一) 記憶痕跡衰退：人們透過學習的神經活動，在大腦中產生變化，留下各式各樣的痕跡，即為記憶痕跡。如果人們不斷地練習，記憶痕跡則會繼續保持；但如果長期不再練習，記憶痕跡會隨著時間的消失而衰退。



- (二) 貯存資料的干擾：因為新舊經驗彼此的干擾結果，使得記憶的運作受到影響及抑制，而造成遺忘。有時是新學的經驗干擾了舊經驗的記憶，即為倒攝抑制；有時是舊經驗干擾了新學習的回憶，亦即為順攝抑制。
- (三) 記憶檢索的困難：有時人們雖有記憶的存在，但可能因為某些回憶的要求而產生檢索困難，而造成遺忘。
- (四) 動機與情緒的影響：人們對於引起記憶的刺激或檢索缺乏動機時，容易顯示出較多的遺忘。另外，Freud(佛洛伊德)認為回憶痛苦經驗時，會讓人們回到痛苦的過去，為避免痛苦的感受，當事者會加以壓抑，刻意將其壓抑在潛意識中，即為動機性遺忘。

資料來源：張春興(1991)。現代心理學，(258-302頁)。臺北市：臺灣東華書局。

三、HOW：

記憶力自我診斷檢查表：測測你的記憶能力！

擔心自己的記憶能力開始衰退了嗎？下列記憶力的診斷項目中，在空格裡填上最貼近自己情況的狀態，大致可以知道你目前的記憶力情況。

檢測 START		
請用○、△、×回答下列問題(○代表幾乎隨時、△代表有時、×代表從未)		
1	學生時代，對自己的記憶力很有自信	
2	非常挑食	
3	早上醒來感覺充滿活力	

4	積極使用便條紙	
5	擁有能夠專心投入的興趣	
6	每天力行適度的運動	
7	經常作夢	
8	背東西很輕鬆	
9	近來很容易累積壓力	
10	好奇心旺盛	
11	最近很健忘	
12	努力讓自己放輕鬆	
13	睡得安穩	
14	提不起勁的事情變多了	
15	休假時大部分時間都躺著看電視	
16	每天抽菸超過一包以上	
17	每天喝酒	
18	懶得和別人往來	
19	屬於沉默寡言型	
20	最近變得沒有耐性	



檢測得分說明

○ :2 分、△ :1 分、× :0 分的問題	1、3、4、5、6、7、8、 10、12、13
○ :0 分、△ :1 分、× :2 分的問題	2、9、11、14、15、 16、17、18、19、20

- 35 分以上→你的記憶力非常出色，擁有最高等級的記憶力。
- 32 ~ 34 分→記憶力很好。絕對不會有健忘的問題。
- 29 ~ 31 分→記憶力旺盛，不會健忘。
- 26 ~ 28 分→記憶力在平均水準以上，請繼續保持現有的生活習慣。
- 23 ~ 25 分→記憶力屬於平均水準，請再次檢查自己的生活習慣。
- 20 ~ 22 分→記憶力在平均水準以下，請更積極地改善自己的記憶力。
- 17 ~ 19 分→你應該已經發現自己健忘或記憶力衰退的情形，置之不理恐轉變為輕微失智症。
- 14 ~ 16 分→你有可能會陷入輕微失智症傾向，請重新調整生活習慣。
- 13 分以下→隨時都可能陷入輕微失智症的狀態，請重新調整生活習慣。

資料來源：蘇楓雅（譯）（2009）。這樣記不會忘：用腦科學打造記憶力（原作者：兒玉光雄）。臺北市：天下遠見。

四、 家人如何提供協助？

隨著年齡的增長，出現記憶衰退是常見現象，不影響日常生活的記憶力減退未必需要藥物治療。但如果記憶衰退症狀較明顯，特別是近期記憶遺忘，造成日常工作和生活能力明顯下降，家人則需及時協助去醫院就診，做相關檢查，以明確引起記憶衰退的原因，及早進行治療。



肆、活動帶領策略

一、 進行記憶力自我診斷檢查表。

二、 回想活動

請參與者平日攜帶紙、筆，將平日所見、所聞記錄下來，並試著連結當日的情景進行記憶的練習。例如：昨天早餐吃什麼？午餐吃什麼？做過什麼事？看到什麼東西？聞到什麼味道？等等。





伍、延伸閱讀

單元二：了解你的記憶力機制

- 一、劉秀枝（2007）。聰明活到一百歲。臺北市：天下文化。
- 二、蘇楓雅（譯）（2009）。這樣記不會忘：用腦科學打造記憶力（原作者：兒玉光雄）。臺北市：天下遠見。
- 三、張春興（1991）。現代心理學。臺北市：臺灣東華書局。



Memory

單元三

檢查你的記憶力特色





壹、學習目標

- 一、能夠了解並說明記憶力的特色。
- 二、對各種不同環境刺激的記憶，進行了解與練習。



貳、情境故事(案例)

「你剛剛上課前跟我說什麼啊？」李媽媽在下課時再次向坐在隔壁的王阿嬤詢問上課前的對話。王阿嬤擔心她隔天再次忘了集合地點，又得勞師動眾找她，趕緊叫李媽媽快點用筆記在記事本上，隔天早上 6:50 在樂齡學習中心門口集合，要出發去參訪。王阿嬤發現每次交代李媽媽的事情，若沒有請她馬上記在記事本上，李媽媽一定會忘了做。李媽媽也常為此困擾，擔心自己快得失智症了。



參、問題討論

一、WHY：

- (一) 為什麼李媽媽沒有將事情記在記事本上，就會忘記呢？
- (二) 是不是每個人記事情的方式都一樣呢？如果不同，有哪些不同呢？

二、WHAT

每個人都擁有不同的記憶特色，也各自擁有不同的記憶方法，因此我們應該了解自己的記憶力特色，進而運用多種感官來進行記憶，讓自己提升記憶力。

記憶力特色分為五種，包括：視覺型、聽覺型、觸覺型、嗅覺型以及味覺型。我們可以依據五種感官的記憶強弱度來判斷自己的記憶特性（兒玉光雄，2009）：

- 1、視覺型：一般來說，有70%～80%是透過視覺進行接收，透過視覺所留下記憶，例如賽車手必須讓視覺神經發達，好確實掌握前方的空間。
- 2、聽覺型：透過聽覺所留下的記憶，例如小提琴家對於聽覺型記憶很拿手。
- 3、觸覺型：憑著觸覺所留下的記憶，例如陶藝家對於觸覺較敏感。
- 4、嗅覺型：憑著氣味來記住所有的東西。
- 5、味覺型：憑著食用過的味覺記住味道的記憶，例如廚師的味覺型記憶較為突出。

三、HOW

（一）刺激多重感官，反應更迅速

- 1、我們從感覺器官收取外界訊息，把它轉換成訊號，然後把這些訊息送至大腦的各個部位，再重構剛剛發生的事，最後把它整合成一個整體。
- 2、我們的感覺器官是一起演化出來的，視覺會影響聽覺，聽覺也會影響視覺，所以假如我們同時刺激好幾個器官，我們的學習會比較好。
- 3、嗅覺有特強的喚醒記憶的能力，因為嗅覺的訊號不經過視丘，直接傳到掌管情緒的杏仁核。

資料來源：洪蘭（譯）（2009）。大腦當家：靈活用腦12守則，學習工作更上層樓（Brain Rules :12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School）（原作者：J. Medina）（242頁）。臺北市：遠流。（原著出版年：2008）



(二) 家人如何提供協助？

可針對家人的特質了解記憶力的型態，進而協助家人進行適性的記憶方式，亦可依其特質，提供環境的刺激，安排多感官的記憶力活動，促進記憶力的維持。



肆、活動帶領策略

TEST：測測你的記憶力型態！

想了解自己的記憶力型態嗎？透過下列的步驟測驗，就可以找到你的記憶力型態！

檢測 START

1、視覺型測驗

利用 3 秒鐘記住以下每個插畫，請利用 15 秒的時間記憶下面五個圖像。記完之後，請再閱讀一篇文章。

閱讀完文章之後，馬上將剛剛記下，仍記在腦子裡的插畫寫在便條紙上。插畫的數量，就是視覺型測驗的得分。



2、聽覺型測驗

請朋友從報紙或雜誌中選出 5 個詞，並且大聲讀出來，朗讀的速度以 3 秒鐘讀 1 個詞為標準，請在 15 秒內以一樣的速度完成朗讀。記完之後，請再閱讀一篇文章。

閱讀完文章之後，馬上將剛剛聽到的 5 個詞，仍記在腦子裡的寫在便條紙上。不依照順序也沒有關係，答對的數量就是聽覺型測驗的得分。

3、觸覺型測驗

首先請把眼睛蒙起來，請協助測驗的夥伴從生活用品中選出 5 樣東西，放到桌子上。如果可以，最好不要選擇太大的東西，也請避免使用尖銳的東西或危險物品。每樣東西可分別觸摸 6 秒鐘，共有 30 秒鐘的觸摸時間。請一邊觸碰，一邊準確掌握那些物品是什麼。將所有東西都收走之後，才可取下眼罩。記完之後，請再閱讀一篇文章。

閱讀完文章之後，憑著觸覺的印象，針對剛剛觸摸過的東西，將你認為的答案寫在便條紙上。答對的數量就是觸覺型測驗的得分。

4、嗅覺型測驗

首先請把眼睛蒙起來，請協助測驗的夥伴選出 5 樣有氣味的水果或食物，或者是會釋放出香味的咖啡或茶，同樣的測驗者可用 6 秒鐘記一樣的東西，共有 30 秒鐘的時間，憑著氣味來記住所有的東西。將所有東西都收走之後，才可取下眼罩。記完之後，請再閱讀一篇文章。

閱讀完文章之後，憑著嗅覺的印象，針對剛剛聞過且記得的東西，將你認為的答案寫在便條紙上。答對的數量就是嗅覺型測驗的得分。

5、味覺型測驗

首先請把眼睛蒙起來，請協助測驗的夥伴將 5 種食物並列成一排，沒有時間限制，請一邊食用指定的食物，一邊確



定並記下味覺。將所有東西都收走之後，才可取下眼罩。記完之後，請再閱讀一篇文章。

閱讀完文章之後，憑著味覺的印象，針對剛剛吃過且記得的食物，將你認為的答案寫在便條紙上。答對的數量就是味覺型測驗的得分。

檢測結果

1. 視覺型測驗 分 2. 聽覺型測驗 分
3. 觸覺型測驗 分 4. 嗅覺型測驗 分
5. 味覺型測驗 分

→你的哪一種記憶類型較為出色呢？知道自己表現突出的記憶類型固然很重要，但也別忘了提升表現較差的感官記憶。

資料來源：蘇楓雅（譯）（2009）。《這樣記不會忘：用腦科學打造記憶力》（原作者：兒玉光雄）。臺北市：天下遠見。



伍、延伸閱讀

- 一、李淑珺（譯）（2007）。《熟年大腦的無限潛能》(The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain)（原作者：G. D. Cohen）。臺北市：張老師文化。（原著出版年：2005）
- 二、洪蘭（譯）（2009）。《大腦當家：靈活用腦 12 守則，學習工作更上層樓》(Brain Rules :12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School)（原作者：J. Medina）（242 頁）。臺北市：遠流。（原著出版年：2008）
- 三、蘇楓雅（譯）（2009）。《這樣記不會忘：用腦科學打造記憶力》（原作者：兒玉光雄）。臺北市：天下遠見。

Memory

單元四

活化記憶力的關鍵





壹、學習目標

- 一、能夠了解活化記憶力的重要性。
- 二、能夠說明記憶力的關鍵。



貳、情境故事(案例)

「林太太，我們最近在樂齡大學上記憶力訓練的課程，妳要不要也一起來？」一起運動的李太太對著林太太拉大嗓門問。林太太還沒應腔，李太太又接著說：「我們幾個人去上了二次，覺得還不錯耶，這個好像是試辦課，這期才剛開始…我實在很怕像王先生那樣，失智了，真的會惹人厭！我也不想去住安養院…。」林太太被這麼一說，回想上星期在街角遇到家人陪著的王先生，連打個招呼都容易表達的樣子，也開始想，也許需要加強記憶力訓練，預防失智。



參、問題討論

一、WHY：

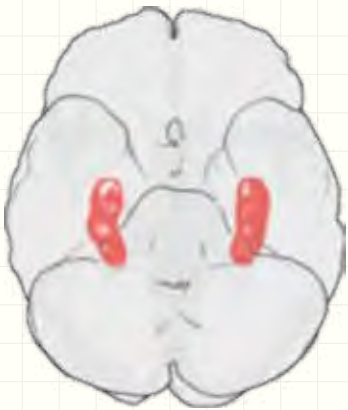
- (一) 記憶力可不可以訓練呢？
- (二) 怎麼做可以活化記憶力呢？

二、WHAT：

隨著年紀的增長，或者工作忙碌型態的影響，似乎也影響了記憶力，健忘的情況也變得較明顯。你最近是否也經歷過這樣的經驗呢？我們的大腦中掌管記憶力的是哪個系統的功能呢？答案就在「海馬迴」。

海馬迴（hippocampus）位於腦顳葉的內側，是邊緣系統的一部分，人類的左右腦半球各有一個海馬迴，其主要負責在記憶和空間定位上扮演重要的角色。日常生活中的影像、聲音、氣味等訊號會從大腦皮層被送入海馬迴，形成單一的記憶。因為海馬迴本身就是一種不斷回饋的神經網路，也因為這種不斷回饋的神經網路，因此短期記憶可以經由海馬迴，把重要的部分留下來，變成長期記憶（教育 wiki，2013）。為什麼叫它「海馬迴」呢？原因即是該部位的形狀長得很像海馬，其位於大腦邊緣系統，左右各一個，大小只有約成人的拇指，但對記憶的影響卻很大。海馬迴的細胞很容易因為氧氣的不足而死亡，隨著年紀的增長也會造成海馬迴處於缺氧的情形，而造成海馬迴機能的退化，並產生健忘的情況。

腦造影的研究發現運動會增加大腦海馬迴中齒迴的血管血流量，因海馬迴與記憶的形成有關，血流量增加會使大腦神經細胞得到更多的氧和養分，越運動就會製造越多養分肥料（洪蘭譯，2009）。



資料來源：維基百科。海馬體。2013年8月16日，取自 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%B5%B7%E9%A9%AC%E4%BD%93>



三、HOW：

(一) 樂齡族朋友可以這麼做

- 1、了解海馬迴的機能，進行適當的鍛鍊，可以減緩海馬迴功能的退化，進而預防健忘的發生。
- 2、鍛鍊並活化海馬迴，可以增加腦部的血液供給，讓海馬的運作更靈活，可讓大腦永保青春活動。
- 3、建議持續性地進行適量有氧運動，成功大學醫學院生理所的研究團隊（2009）證實，慢跑、游泳、騎單車、有氧舞蹈等有氧運動，可促進腦部海馬迴、杏仁核中的某些決定神經可塑性的蛋白質增加，可以讓人變聰明。

(二) 家人如何提供協助？

年輕一輩的家人請多關懷家中的樂齡族，平時多提供新穎的資訊，給予長輩刺激之外，也請多了解他們是否有健忘的情況，適時協助他們就醫檢查，並在環境中製造刺激，鍛鍊他們的腦力。



肆、活動帶領策略

【頭腦體操】短期記憶記多少？

- 一、請放首輕鬆的抒情歌曲（重覆二次）。
- 二、請參與者分享剛剛聽到的歌詞內容，還有印象最深刻的內容。
- 三、再聽一次，聽看看剛剛說的對不對？
- 四、活動結束後再重覆，試試看隔天再試著回憶，是否仍記得內容？



伍、延伸閱讀

- 一、李淑珺（譯）（2007）。熟年大腦的無限潛能 (The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain)（原作者：G. D. Cohen）。臺北市：張老師文化。（原著出版年：2005）
- 二、洪蘭（譯）（2009）。大腦當家：靈活用腦 12 守則，學習工作更上層樓 (Brain Rules :12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School)（原作者：J. Medina）（242 頁）。臺北市：遠流。（原著出版年：2008）
- 三、蘇楓雅（譯）（2009）。這樣記不會忘：用腦科學打造記憶力（原作者：兒玉光雄）。臺北市：天下遠見。
- 四、教育 wiki。海馬迴。2013 年 8 月 16 日取自 <http://content.edu.tw/wiki/index.php/%E6%B5%B7%E9%A6%AC%E8%BF%B4>。
- 五、維基百科。海馬體。2013 年 8 月 16 日取自 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%B5%B7%E9%A9%AC%E4%BD%93>。
- 六、奧斯朋出版編輯群著 (2005)。圖解生物辭典。臺北市：天下遠見。
- 七、鹿俊為（2009 年 10 月 3 日）。成大研究團隊證實：適度有氧運動 腦袋變聰明。自由電子報，取自於 <http://www.libertytimes.com.tw/2009/new/oct/3/today-fo3.htm>。



單元四：活化記憶力的關鍵



Memory

單元五

遠離健忘的要素





壹、學習目標

- 一、能夠了解健忘產生的原因。
- 二、透過檢測活動，了解自己的健忘程度。
- 三、能夠說明遠離健忘的要素。



貳、情境故事(案例)

陳太太一邊講電話，手上拿著老花眼鏡，一邊往廚房走，講完電話後，要看書時，卻遍尋不著她的老花眼鏡。眼看早上的高齡樂活課就要開始了，重要的學習工具－老花眼鏡卻不見了。陳太太急呼老伴來幫忙，陳先生不急不徐地往廚房走，說是先喝杯冰水，一邊問要找什麼？陳太太著急地應腔：「老花眼鏡！」就在陳先生打開冰箱門時，馬上回答：「找到了！」原來是陳太太邊講電話，一邊把水果放到冰箱，也順道把老花眼鏡冰起來了。

陳太太高興地拿著老花眼鏡出門上課去了，邊走邊想，等會兒下課得馬上再去配付老花眼鏡，多買一付，放在固定的地方，免得下次又健忘丟了它，回頭急用也沒得用。



參、問題討論

一、WHY：

- (一) 健忘是不是上了年紀後的正常現象呢？
- (二) 健忘可不可以預防？如果可以預防，該怎麼做呢？

二、WHAT：

在本手冊的「單元四：活化記憶力的關鍵」中說明了海馬迴機能的退化會產生健忘的情況。健忘（A+ 醫學百科，2103）是指記憶力差、遇事易忘的症狀。

健忘或遺忘是人們的正常經驗，但有些人若是因一次突發事故而喪失全部或部份記憶，因而影響生活的功能，即稱為失憶症（amnesia），依病因可分為器質性失憶症（organic amnesia）與心因性失憶症（psychogenic amnesia）（張春興，1991）：

（一）器質性失憶

多肇因於腦部受傷、長期酗酒或吸食藥物的結果，結果可能演變成複雜的失憶症，既不能記憶舊事物，也無法學習新經驗。

（二）心因性失憶

多肇因於生活的劇變、天災、人禍或戰爭等重大變化所引起的精神壓力，當個體無法承受時，可能導致藉忘卻一切，以減少精神上的痛苦。依精神分析論解釋，個人除生活中重大災害的壓力可能導致失憶外，個人的心理衝突，例如在情緒上的一些內在衝動或慾望，不為個人理性所能接受時，衝突的結果即可能形成遺忘。





三、HOW：

(一) 樂齡族朋友可以這麼做

- 1、養成良好的勤用腦的習慣
- 2、保持良好的情緒。
- 3、養成規律運動的習慣。
- 4、摸索一些適合自己的記憶方法。

(二) 家人如何提供協助？

年輕一輩的家人請多關懷家中的樂齡族，平時多提供新穎的資訊，給予長輩刺激之外，也請多了解他們是否有健忘的情況，適時協助他們就醫檢查，並多陪伴，塑造多用腦的生活，並讓他們保持良好的情緒。



肆、活動帶領策略

一、檢測自己的健忘程度

TEST：檢驗是否健忘？

試著回答以下的問題可以檢驗你是否健忘喔！

- 1、經常忘記電話號碼或人的姓名。
- 2、有時已經發生的事情，短時間內卻無法回憶起細節。
- 3、幾天前聽到的話都忘了。
- 4、很久以前曾經能熟練進行的工作，現在重新學習起來有困難。
- 5、反覆進行的日常生活發生變化時，一時難以適應。
- 6、配偶生日、結婚紀念日等重要事情總是忘記。
- 7、對同一個人經常重複相同的話。
- 8、不管什麼事做過就忘了。
- 9、忘記約會。

- 10、說話時突然忘了說的是什麼。
- 11、忘記吃藥時間。
- 12、買許多東西時總是漏掉一、二件沒買。
- 13、忘記關煤氣而把飯菜燒焦。
- 14、反覆提相同的問題。
- 15、記不清某件事情是否做過。例如鎖門、關電源。
- 16、忘記應該帶走或帶來的東西。
- 17、說話時突然不知如何表達。
- 18、忘記把東西放在哪裡。
- 19、曾經去過的地方再去卻找不到路。
- 20、物品在經常被放置的地方找不到，卻在想不到的地方找到了。

測驗結果

1. (符合 0—5 個) → 正常。偶爾有些瑣事想不起來，這只是極輕微的記憶力減退，沒必要浪費時間來擔心這個問題。
2. (符合 6-14 個) → 輕微的健忘症。很多懷疑自己得了嚴重健忘症的人大多數處於這個階段。輕微的健忘症多數人都有，不必有太大的心理壓力，但應注意調整，戒煙酒，補充維生素。
3. (符合 15—20 個) → 嚴重的健忘症。應找專家問診，尋找恰當方法治療。

資料來源：A 醫學百科，取自 <http://cht.a-hospital.com/w/%E5%81%A5%E5%BF%98>。



二、我們可以這樣來練習預防健忘

『讓快樂在身邊』

- (一) 請回想一生中發生過的 20 件事情
- (二) 把 20 件事情分成「快樂的事情」、「不愉快的事」、「平凡的生活瑣事」，然後算出三種事情的比例。
- (三) 結語：經過美國心理學家韓德森 (Joseph Henderson) 的研究證實，快樂的事情保留在記憶裡的機率是比較高的 (兒玉光雄，2009)。所以我們要快樂地生活，讓大腦徹底運轉，記憶力就會提升，減少健忘的情形。



伍、延伸閱讀

- 一、李淑珺 (譯) (2007)。熟年大腦的無限潛能 (The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain) (原作者：G. D. Cohen)。臺北市：張老師文化。(原著出版年：2005)
- 二、洪蘭 (譯) (2009)。大腦當家：靈活用腦 12 守則，學習工作更上層樓 (Brain Rules :12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School) (原作者：J. Medina) (242 頁)。臺北市：遠流。(原著出版年：2008)
- 三、張春興 (1991)。現代心理學。臺北市：臺灣東華書局。
- 四、蘇楓雅 (譯) (2009)。這樣記不會忘：用腦科學打造記憶力 (原作者：兒玉光雄)。臺北市：天下遠見。
- 五、A+ 醫學百科 (2103)。健忘。2013 年 8 月 19 日，取自 <http://cht.a-hospital.com/w/%E5%81%A5%E5%BF%98>

Memory

單元六

促進記憶力的生活型態





壹、學習目標

- 一、了解記憶力與生活型態的關係。
- 二、了解養成良好生活型態的重要性。
- 三、了解預防失智症的飲食。



貳、情境故事(案例)

李先生退休前在私人企業擔任業務主管，工作壓力大，也常因業務需要養成了晚睡的不規律生活。退休後尚未有任何規劃，平日仍維持晚睡的生活，也常覺得很累。最近他開始發現他老是和老朋友約好吃飯，卻忘了赴約，也常忘了太太交待他出門代買的東西，常常是到了商店後再打電話回家和太太確認該買的物品。這樣的情況，讓李太太開始擔心，也開始要求李先生早點睡早點起床，也許不會那麼累，也會較健康。



參、問題討論

一、 WHY：

- (一) 記憶力退化和生活的型態有沒有關係？
- (二) 養成早睡早起的習慣，可以改善記憶力嗎？

二、 WHAT：

正常規律的生活對於記憶力是有助益的。王培寧、劉秀枝（2010）提到美國針對修女的研究中，發現縱使腦內有明顯的病變，仍可靠後天的努力讓症狀不出現，後天的努力包

括：多動腦、多動手、多活動、飲食清淡、豐沛的人際互動，以及預防中風等。這樣的後天努力和生活的型態習習相關。

再者，失智症的預防亦可經由生活、飲食控制等降低風險。這樣的生活型態可以透過下列的方式著手（康健雜誌，2013；王培寧、劉秀枝，2010）：

- （一）活到老、學到老：多做刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，可降低失智症的風險。
- （二）多運動：不運動的老年人罹患失智症的風險是每天運動的人的五倍。
- （三）控制「三高」、不抽菸：高血壓、糖尿病、心血管疾病、肥胖等是罹患失智症的危險因子。
- （四）喝咖啡、喝茶：研究顯示咖啡因可延遲阿茲海默症和血管性失智。
- （五）地中海式飲食：2258 位平均年齡 77 歲的美國紐約居民追蹤一年半後，發現他們嚴謹地採用地中海式飲食者罹患阿茲海默症的機率少了 40%。地中海式的飲食是多蔬菜、水果、穀類、橄欖油，適量的魚和葡萄酒，以及少量的紅肉和家禽肉。
- （六）咖哩：咖哩的薑黃有抗氧化與抗發炎的作用，且在動物實驗中顯示能降低其腦內阿茲海默症類澱粉病變的含量。

三、HOW：

（一）樂齡族朋友可以這麼做

1. 多學習。
2. 養成規律運動的習慣。
3. 透過生活及飲食控制降低失智的風險。
4. 平常飲食清淡，多吃蔬菜，多食地中海式的飲食。



(二) 家人如何提供協助？

年輕一輩的家人請多關懷家中的樂齡族，要懂得照顧家中長輩，在發現長輩異狀時要找對醫生看對科。同時也要協助長輩改善飲食習慣，建立良好的生活型態。



肆、活動帶領策略

製作散步地圖

- 一、請參與者分享居家附近的散步或活動地點。
- 二、試著配合散步點的分享，嘗試繪製散步地點。從家中出發，也請將散步過程中會經過的店家，或特別的景點編入地圖中。
- 三、完成後，彼此分享，一起相約散步去。



伍、延伸閱讀

- 一、王培寧、劉秀枝（2010）。別等失智上身：瞭解它、面對它、遠離它。臺北市：臺灣商務印書館。
- 二、白明奇（2009）。忘川流域 失智症船歌。臺北市：健康文化。
- 三、李淑珺（譯）（2007）。熟年大腦的無限潛能 (The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain)（原作者：G. D. Cohen）。臺北市：張老師文化。（原著出版年：2005）
- 四、洪蘭（譯）（2009）。大腦當家：靈活用腦 12 守則，學習工作更上層樓 (Brain Rules :12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School)（原作者：J. Medina）。臺北市：遠流。（原著出版年：2008）
- 五、熟齡照顧就醫指南。康健雜誌，175 期。

Memory

單元七

強化記憶力的技巧





壹、學習目標

- 一、了解記憶力是可以訓練的。
- 二、了解訓練記憶力的技巧。



貳、情境故事（案例）

林先生平日的生活很規律，也熱愛網球運動，平時喜歡與人交往，所以常常有談天的伴。他也習慣閱讀，所以不怕沒有聊天的話題，同好中的吳醫師，常跟他說，像林先生這樣的生活方式不會得失智症。

最近林先生去逛大賣場，他第一次獨自一人去那間大賣場，好不容易找到停車位後，進去逛了一個半小時，想起傍晚的網球約定，趕緊到停車場要開車離開，但怎麼找都找不到自己的車，他記得是停在2樓，自信方向感極佳，不可能找不到，但找了約20分鐘，仍遍尋不著，只好試著上樓繼續找，最後花了30分鐘，好不容易才在3樓讓他找到愛車，也給了他一個警惕，凡事得小心牢記，不然真以為自己得了失智症呢！



參、問題討論

一、WHY：

- （一）如何記才能記得牢？
- （二）記憶力會受環境或年齡如何地影響？

二、WHAT：

增進記憶力並延緩腦力及記憶力的退化，是生活中重要的議題。對於喚醒記憶力的技巧，透過相關的研究，重要的原則如下（洪蘭譯，2009）：

- （一）運動增強腦力。
- （二）集中注意力。
- （三）短期記憶重複去記，才記得住。
- （四）重複記憶，使進入長期記憶。
- （五）睡得好，記得清楚。
- （六）承受壓力的大腦不能如常地學習。
- （七）刺激多重感官，反應更迅速。

三、HOW：

樂齡族朋友可以這麼做

- （一）睡得好，睡得飽。
- （二）試著釋放壓力。
- （三）多學習。
- （四）養成規律運動的習慣。
- （五）重複多次去記想要記住的事物。
- （六）運用多重感官，讓記憶更深刻。



肆、活動帶領策略

我的三天前…

請回憶並寫下三天前的生活，您吃了什麼？做了什麼事？將回想的事情（生活中記得的線索）寫在下面的表格中！



日期	吃了什麼食物？	做了什麼事？	天氣？
月 日	(早餐) (午餐) (晚餐)		
月 日	(早餐) (午餐) (晚餐)		
月 日	(早餐) (午餐) (晚餐)		

資料來源：林博司，李劭懷（譯）（2013）。老人健康活動設計（原作者：重信宜人、今木雅英）（156頁）。新北市：威仕曼文化。



伍、延伸閱讀

- 一、王培寧、劉秀枝（2010）。別等失智上身：瞭解它、面對它、遠離它。臺北市：臺灣商務印書館。
- 二、白明奇（2009）。忘川流域 失智症船歌。臺北市：健康文化。
- 三、李淑珺（譯）（2007）。熟年大腦的無限潛能 (The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain) (原作者：G. D. Cohen)。臺北市：張老師文化。（原著出版年：2005）
- 四、林博司，李劭懷（譯）（2013）。老人健康活動設計（原作者：重信宜人、今木雅英）。新北市：威仕曼文化。
- 五、洪蘭（譯）（2009）。大腦當家：靈活用腦 12 守則，學習工作更上層樓 (Brain Rules :12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School) (原作者：J. Medina)。臺北市：遠流。（原著出版年：2008）

Memory

單元八

善用注意力增進記憶力的新體驗





壹、學習目標

單元八：
善用注意力增進記憶力的新體驗

- 一、了解增進記憶力的多元技巧。
- 二、能夠運用技巧來提升記憶力。



貳、情境故事(案例)

吳先生退休後開始規劃上樂齡課程，能夠認識新朋友，對吳先生來說是件很快樂的事。上了幾次後，他幾乎認識了所有一起上課的同學，但每次回家後都想不起來剛剛在課程中和他講話的樂齡同學的姓名。有次在街上遇見一起上課的樂齡同學，卻忘記同學的大名，閒聊許久仍未想起，回家後趕緊看名冊，才想到同學的名字，一來覺得很不好意思，二來也開始覺得自己應該多用心於記憶力強化的技巧訓練！



參、問題討論

一、WHY：

- (一) 為什麼剛記得的名字或事情，過了半天之後，卻忘記了？
- (二) 為什麼有些人總是可以印象深刻呢？

二、WHAT：

我們大腦中負責執行的功能在前額葉，是整合所有大腦功能的重要部位，讓我們能夠注意、做出決定、管理指揮。在認知的處理過程中，「注意力」是最重要的執行能力，也是認知功能的基礎。當人們有意識地聚焦在某件任務上，注意力就隨之產生，不只是身體的投入，心智也會隨著階段變化而調整。

注意力分為五種表現的類型，包括集中型、持續注意型、選擇型、轉換型、以及分配注意型，分別說明如下：

- (一) 集中型：注意力有意識地聚焦於單一任務上。
- (二) 持續注意型：會將注意力維持好一段時間，且通常在任務超乎個人能力所及的時候發生。
- (三) 選擇型：注意力會聚焦在某件活動上，同時摒除其他刺激的能力。
- (四) 轉換型：注意力在兩個任務之間輪流轉換的能力。
- (五) 分配注意型：注意力可以同時從事多種任務的能力。

透過注意力的練習，可以將認知能力推向極限，並強化思考的速度，可以正確地處理大量的訊息，也能提升記憶力。

資料來源：劉怡女（譯）（2011）。瞬間喚醒思考力！每天都能做的大腦全區活化訓練（BRAIN BOOT CAMP：Work Out Your Mind and Boost Brainpower）（原作者：D. J. Mason）（9頁）。臺北市：大寫出版。（原著出版年：2010）

三、HOW：

樂齡族朋友可以這麼做：

- (一) 妥善運用注意力。
- (二) 不需要同時做很多事，可以試著控制自己不會分神、不受外界打擾。



- (三) 養成運動習慣，幫助血液循環，活化腦細胞。
- (四) 在實際生活中，運用「RARE」記憶法，改善大腦的記憶轉譯能力，促進記憶的能力。（引自劉怡女譯，2011：108）
- 1、R (Relax)：放鬆。
 - 2、A (Attend)：專心。
 - 3、R (Repeat)：重複。
 - 4、E (Envision)：想像。
- (五) 進行大腦運動讓腦部隨時活躍，例如：閱讀、寫字、玩遊戲、學習新事物等。
- (六) 常與他人交談，社交活動亦能預防失智症。



肆、活動帶領策略

一起來專心讀故事，試試自己的記憶力！！

王媽是三興小學的老師。她在這間學校已經任職 22 年。她上班通常會開車走國道 3 號高速公路，在 290 公里處下交流道，然後右轉走縣道 166 號公路到辦公室，全程約 42 分鐘。

不過王媽今天想走新的路線，她想走國道 1 號高速公路，在 257 公里處下交流道，然後左轉走縣道 166 號公路到學校，她認為這樣也許會快一點。不過就在她下交流道時，發現前面車輛開得忽左忽右，所以她決定開慢些。

--- → 結束閱讀上面的故事後，請勿重看，試著回答以下的問題：

一、王媽走的是哪條公路？

- A. 國道 1 號高速公路
- B. 國道 2 號高速公路

C. 國道 3 號高速公路

D. 國道 6 號高速公路

二、王媽任職的校名為何？

A. 二興小學 B. 三興國中 C. 二興高中 D. 三興小學

三、為何王媽想走新的路線？

A. 她認為這樣會快點到校

B. 她必須這樣做

C. 怕塞車

D. 她朋友要她試試看

四、王媽通常走哪條路線上班？

A. 走國道 3 號高速公路，在 290 公里處下交流道，然後右轉

B. 走國道 1 號高速公路，在 257 公里處下交流道，然後左轉

C. 走國道 3 號高速公路，在 290 公里處下交流道，然後右轉
162 縣道

D. 走國道 1 號高速公路，在 257 公里處下交流道，然後左轉
166 縣道

以上資料整理並改編自：劉怡女（譯）（2011）。瞬間喚醒思考力！
每天都能做的大腦全區活化訓練（BRAIN BOOT CAMP：Work Out
Your Mind and Boost Brainpower）（原作者：D. J. Mason）
（100-101 頁）。臺北市：大寫出版。（原著出版年：2010）





伍、延伸閱讀

- 一、王培寧、劉秀枝（2010）。別等失智上身：瞭解它、面對它、遠離它。臺北市：臺灣商務印書館。
- 二、白明奇（2009）。忘川流域 失智症船歌。臺北市：健康文化。
- 三、李淑珺（譯）（2007）。熟年大腦的無限潛能 (The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain) (原作者：G. D. Cohen)。臺北市：張老師文化。（原著出版年：2005）
- 四、林博司，李劭懷（譯）（2013）。老人健康活動設計（原作者：重信宜人、今木雅英）。新北市：威仕曼文化。
- 五、洪蘭（譯）（2009）。大腦當家：靈活用腦 12 守則，學習工作更上層樓 (Brain Rules :12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School) (原作者：J. Medina) (242 頁)。臺北市：遠流。（原著出版年：2008）
- 六、劉怡女（譯）（2011）。瞬間喚醒思考力！每天都能做的大腦全區活化訓練 (BRAIN BOOT CAMP : Work Out Your Mind and Boost Brainpower) (原作者：D. J. Mason)。臺北市：大寫出版。（原著出版年：2010）



Memory

單元九

善用計畫成為記憶達人





壹、學習目標

單元九：善用計畫成為記憶達人

- 一、了解計畫力活動的重要性。
- 二、了解計畫力認知機能的作用。
- 三、能夠撰寫計畫，提升認知機能提供刺激活化，進而延緩失智症的發作。



貳、情境故事(案例)

何先生在退休前二個月，偶然的機會裡看到退休教育方案的課程，讓他在退休之前接觸了新觀念：原來退休生活是可以好好規劃的。課程結束後，他很認真地規劃下一個計畫，短短半年，他訂定了三個計畫，每次計畫完成後，總是急著找人分享過程的喜悅，這股熱情和喜悅同時也感染了家人，帶給家庭很不同的生活風貌。由於退休生活充實和豐富，何先生的內心充滿了不同於過去職務成就的自信。有時和過去的老同事聊起退休生活中的樂趣，老同事們都羨慕得不得了，對於年輕一代的同事，他總是不忘提醒，「要懂得計畫喔！」



參、問題討論

一、WHY：

- (一) 為什麼計畫力可以活化腦細胞？
- (二) 為什麼計畫力可以延緩失智症的發作？

二、WHAT：

HSBC(2011) 針對新加坡 1046 位居民做調查，進行計畫對於退休的重要性調查中發現有計畫者，尤其是有理財計畫者相較於沒有計畫者，較為樂觀正向，也較沒有壓力和憂慮（引自蕭玉芬，2013）。重信宜人和今木雅英（2013）提出計畫力是指考慮工作的先後順序、分配工作的機能。人們在退休後，計畫力幾乎不被運用。然而在日常生活中，即使是散步或出門買東西，若能事先規劃，效率即會提高，且也能繼續運用計畫力。透過計畫力的活動，可以預防失智症的延緩發作。（林博司，李劭懷譯，2013）。

三、HOW：

樂齡族朋友可以這麼做：

- （一）培養規劃的能力，並隨時尋找支援資源，例如：為了預防失智症，除規劃護腦計畫外，亦要了解可以支援的資源。
- （二）認真思考自己想要做什麼，促進思考的認知機能。
- （三）重視大腦的保護工作，避免頭部受傷，並注意大腦的營養供給，建議多攝取抗氧化物。
- （四）隨時保持讓腦部活躍起來，透過學習、閱讀、接觸新事物、參與活動，讓腦部隨時接受刺激而保持活躍。
- （五）正向思考，凡事都事先做好規劃，並實際採取行動。





肆、活動帶領策略

一起購物去！！

- 一、活動名稱：一起購物去！！（製作購物地圖）
- 二、活動目標
 - （一）透過購物計畫，刺激思考能力。
 - （二）引導參與者發自內心參與，並融入活動中，以促進認知機能。
- 三、活動內容
 - （一）讓參與者分成幾個小組。
 - （二）透過商店、大賣場或百貨公司的廣告傳單，大家一起討論，訂定計畫，計畫內容即為要去哪裡買什麼東西。
 - （三）將購物清單訂定完成後，即可繪製購物地圖。由大家分工合作。
- 四、小組彼此分享「購物地圖」的成果。



伍、延伸閱讀

- 一、失智症關懷專線 0800-474-580：失智症患者家屬可與諮詢專員或志工討論。
- 二、目前社團法人台灣失智症協會已建置「失智症社會支持中心」網站（<http://www.tada2002.org.tw/Support.Tada2002.org.tw/default.aspx>），內容包括認識失智症、失智症的社會福利資源、照護資源以及家屬講座等詳盡且完整的資訊資源。亦提供民衆依居住地區不同，選擇與自己居住地區相關的資訊。



陸、延伸閱讀

- 一、王培寧、劉秀枝（2010）。別等失智上身：瞭解它、面對它、遠離它。臺北市：臺灣商務印書館。
- 二、白明奇（2009）。忘川流域 失智症船歌。臺北市：健康文化。
- 三、李淑珺（譯）（2007）。熟年大腦的無限潛能 (The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain)（原作者：G. D. Cohen）。臺北市：張老師文化。（原著出版年：2005）
- 四、林博司，李劭懷（譯）（2013）。老人健康活動設計（原作者：重信宜人、今木雅英）。新北市：威仕曼文化。
- 五、洪蘭（譯）（2009）。大腦當家：靈活用腦 12 守則，學習工作更上層樓 (Brain Rules :12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School)（原作者：J. Medina）。臺北市：遠流。（原著出版年：2008）
- 六、魏惠娟（2010a）。45 歲～高齡教育最佳時機。師友月刊，9-15。
- 七、魏惠娟（2010b）。論高齡教育方案目標：應該是什麼？為什麼？如何？。迎接新北市 2010 亞洲高齡教育學術研討暨專案研究成果發表會，研討會手冊，頁 161-174。
- 八、劉怡女（譯）（2011）。瞬間喚醒思考力！每天都能做的大腦全區活化訓練 (BRAIN BOOT CAMP : Work Out Your Mind and Boost Brainpower)（原作者：D. J. Mason）。臺北市：大寫出版。（原著出版年：2010）
- 九、蕭玉芬（2013）。Kirkpatrick 模式在中高齡者退休準備教育方案成效評估的應用之研究。中正大學成人及繼續教育研究所博士論文，未出版，嘉義縣。
- 十、HSBC(2011).The Future of Retirement: The Power of planning. Retrieved 20 Aug. 2012, from <http://www.hsbc.com/retirement>.



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

樂齡學習系列教材.14， 活化記憶力/國立中正大學
高齡教育研究中心編撰。—— 臺北市：教育部，
民102.12

64面；21×29.7公分

ISBN：978-986-04-0074-8（平裝）

1.老人教育 2.教育政策 3.記憶

528.433

102027575

樂齡學習系列教材—活化記憶力

主 編：魏惠娟

執行編撰：蕭玉芬

出版機關：教育部

執行單位：終身教育司

地 址：10051 臺北市中正區中山南路 5 號

網 址：<http://www.edu.tw>

電 話：(02)77366666（轉終身教育司家庭及高齡教育科）

編撰單位：國立中正大學高齡教育研究中心

地 址：62102 嘉義縣民雄鄉三興村 7 鄰大學路一段 168 號

電 話：(05)2720411 分機 26108

出版年月：102 年 12 月

其他類型版本說明：

本書同時登載於教育部網站 /<http://www.edu.tw>/ 終身教育司 / 出版品

教育部樂齡學習網 / <http://moe.senioredu.moe.gov.tw>/ 研究報告與出版品

定 價：新臺幣 100 元

展 售 處：

1. 五南文化廣場 地址：400 臺中市區中山路 6 號，電話：(04)22260330#820、821
2. 國家書店松江門市 (秀威資訊科技公司) 地址：104 臺北市中山區松江路 209 號，
電話：(02)25180207#17
3. 國家教育研究院教育資源及出版中心 地址：106 臺北市大安區和平東路一段 181 號
電話：(02)33225558#173
4. 三民書局 地址：100 臺北市中正區重慶南路 1 段 61 號 電話：(02)23617511#114
5. 教育部員工消費合作社 地址：100 臺北市中正區中山南路 5 號 電話：(02)77366054

GPN：1010203729

ISBN：978-986-04-0074-8

著作財產權人：教育部



本編著係採用創用 CC 「姓名標示—非商業性—禁止改作 2.5
臺灣」授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/tw/>