



# 途中的 光芒

本經費來自菸品健康捐及長照服務發展基金 | 廣告



## 署長的話

在高齡化社會中，失智症已成為許多家庭可能面臨的潛在危機。失智症往往從細微的改變開始，例如語句的停頓、方向感的遲疑、作息與判斷力的改變，讓個案與家屬承受難以言喻的壓力，此時更需要家人及社會大眾的包容與溫和對待。

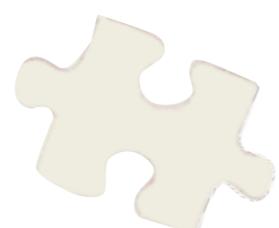
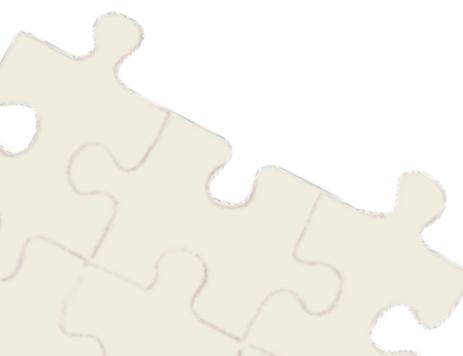
認識常見的失智症十大警訊並願意求助，是每一個家庭都能做到且至關重要的第一步。只要提高警覺，當身邊親友出現疑似失智徵兆時，建議及早就醫接受評估並給予適當的支持，才能與日常重新接軌並延緩病程。

這本書以平易近人的口吻，帶我們從阿公的視角，看見「仍然在的我」。從生活裡的小提示、路上的指引、家人溫柔的對話，像一盞盞微光，把阿公散落的記憶片段，用愛一塊一塊拼回來；當我們學會少一點糾正、多一些陪伴與愛，失智者就能再次找回自己熟悉的生活節奏。

期盼藉此繪本喚起社會大眾對預防失智與友善對待的重視，也鼓勵國人從健康飲食、運動、社會參與及做好三高管理等，開始建立健康的生活型態，減少罹患失智症的風險，同時，邀請大家凝聚彼此的力量共同營造失智友善的台灣，讓每位失智者都能在尊嚴、自主、平等中終老。

衛生福利部國民健康署署長

沈鬱芳





不知道從什麼時候開始，我的世界一塊一塊剝落

熟悉的事物好像也做不好，  
我感覺全世界都用嚴厲的眼神看著我。





我開始用筆，慢慢寫下工作步驟和提示，沒想到竟然吸引了大家的注意來研究我的秘密武器。

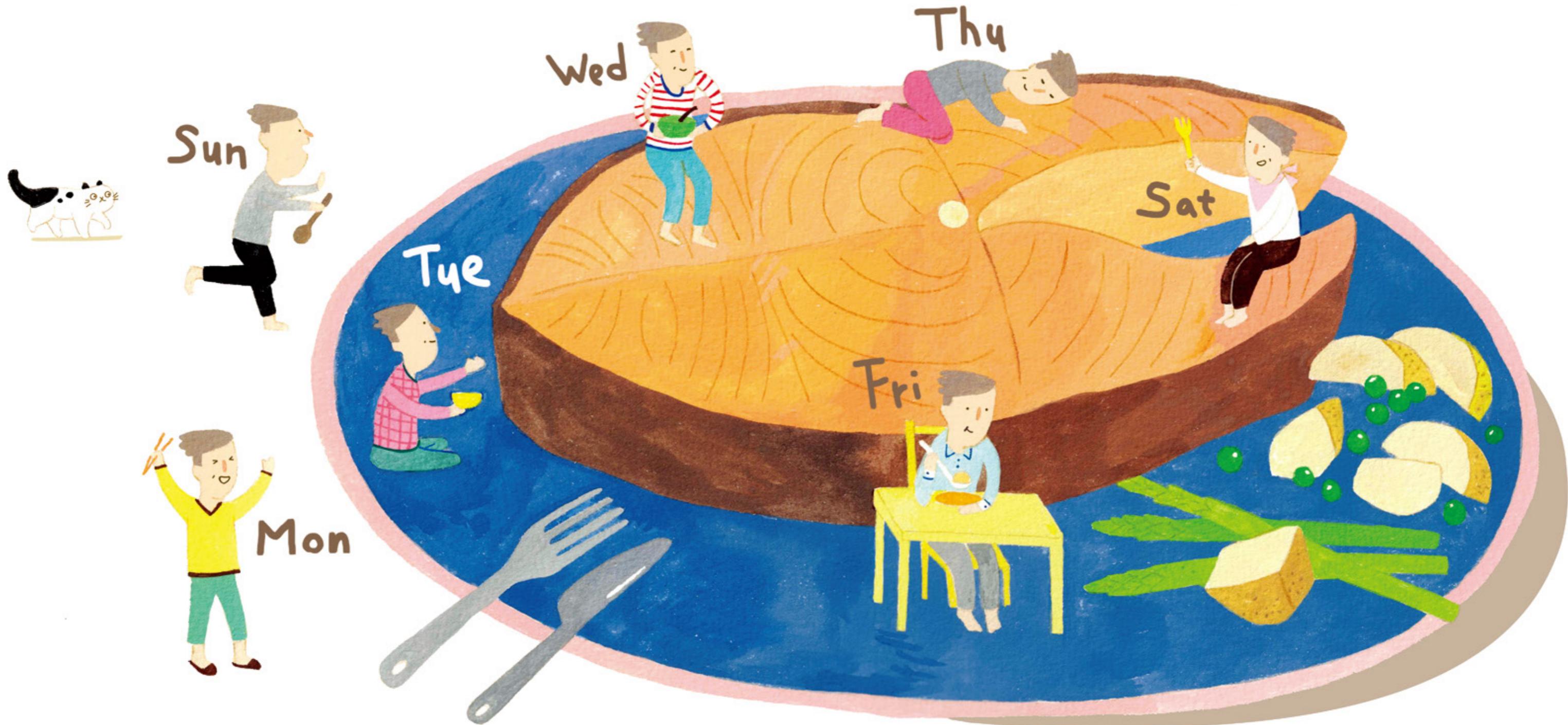




工作之外  
生活上的紙條，竟然被我老婆用來教孫子，  
原來，我是那麼有用的人。



前天吃煎鮭魚飯、昨天吃煎鮭魚飯、今天也是煎鮭魚飯…  
煎鮭魚飯是我的愛，但是其實我忘記我已經天天都吃煎鮭魚飯了…





我傳line給太太說：『我吃了好好吃的煎鮭魚喔！』

以前她會說：『你已經吃五天煎鮭魚了。』



現在他會說：『你真是喜歡煎鮭魚啊！』

聽到他這樣對我說話，我覺得自己是一個正常人，不是病人。

我知道我開始記性不好…  
我知道很多事情我無法完整做好…  
幸好有許多工具能幫助我



真正信任我的人，遠遠的看著現在的我，  
給我空間，沒有一直來監視我、擔心我





我有點不一樣了，但我，還是我！





## 給未來的自己一份護腦計畫

預防失智六大原則 | 每天做一點



- 1. **活化大腦**：每天動腦或學新事物（閱讀、寫日記、棋類、數獨、外語或樂器）。
- 2. **規律運動**：每週150分鐘有氧（快走、游泳等）+2次肌力/平衡（彈力帶、椅子坐立起身等）。
- 3. **均衡飲食**：遵循「我的餐盤」原則：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。
- 4. **維持社交**：常與親友互動，參加社區 / 志工或共同興趣社群。
- 5. **管理健康**：定期健檢，控制三高；戒菸節酒，留意情緒、視力與聽力。
- 6. **睡眠情緒**：規律作息，睡前避免咖啡因與螢幕光線；失眠 / 情緒低落請尋求專業協助。

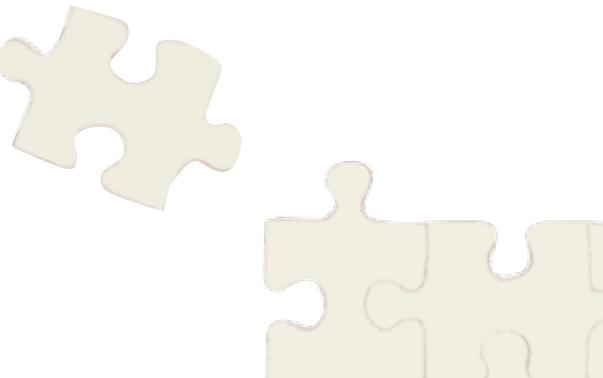


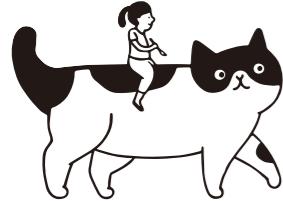
從今天開始做，  
就能降低風險、延緩發生。



若您或家中長輩出現記憶力變差、個性改變或日常功能下降等情況，請儘早至精神科或神經科門診評估，或聯繫失智共同照護中心取得協助。

相關衛教資訊：請掃描 QR-code 前往健康九九網站





書名 / 途中的光芒

出版機關 / 衛生福利部國民健康署

地址 / 10341臺北市大同區塔城街36號

網址 / <https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

電話 / 02-2522-0888

發行人 / 沈靜芬署長

作、繪者 / 陳又凌

機關編審 / 沈靜芬、賈淑麗、劉家秀、黃巧文、許玉昌、陳又慈

編輯小組 / 黃惠君、葉冠毅、陳怡伶、王靖婷

專家編審 / 陳乃菁、陳俊佑

版（刷）次 / 第一版第一刷

出版年月 / 中華民國114年9月

ISBN / 978-626-7667-67-5 (平裝)

eISBN / 978-626-7667-68-2 (PDF)

GPN / 4711400064 (電子類)

GPN / 1011401074 (圖書類)

授權使用：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利，欲利用者請洽詢衛生福利部國民健康署。