



學校_____ 班級_____ 座號_____ 姓名_____

一、 認識失智症：請觀看影片《HEY!同學 你知道什麼是失智症嗎?》並回答以下問題。

<p>1-1 影片中，提到了「失智症」的特徵，請將下列五種情境與失智症常見特徵正確配對。</p> <p>a. <u>常常重複服藥</u></p> <p>b. <u>簡易計算有困難</u></p> <p>c. <u>英文老師不認得英文字</u></p> <p>d. <u>稱呼筆為寫字的東西</u></p> <p>e. <u>將衣物放在冰箱</u></p>	<p>(c) 1. <u>不能完成原本熟悉的事情</u></p> <p>(e) 2. <u>東西放在不對的地方而且找不到</u></p> <p>(d) 3. <u>語言表達出現問題</u></p> <p>(a) 4. <u>記憶力減退影響到生活</u></p> <p>(b) 5. <u>計畫事情或解決問題有困難</u></p>
<p>1-2 影片中，提供了幾種方法避免、預防失智症。請在右方敘述空格填入正確解答。</p>	<p>預防失智症，可以從<u>睡眠</u>、<u>飲食</u>、<u>運動</u>著手：</p> <p>每天保持 <u>6-8</u> 小時的充足睡眠，可以幫助大腦對抗記憶退化和預防失智症。</p> <p>飲食上多吃<u>蔬菜水果</u>和沒有經過精緻加工的<u>全穀類</u>、<u>豆類</u>、<u>橄欖油</u>、攝取適量咖啡因，以及減少<u>紅肉</u>，多吃魚。</p> <p>想降低失智症發生機率，一定要記得</p> <p>1. 運動 <u>333</u> 原則，每周運動 <u>3</u> 次、每次 <u>30</u> 分鐘、心跳要達到每分鐘 <u>130</u> 下。</p>
<p>1-3 打造失智友善城市，從你我做起！請參考口訣「看、問、留、撥」在空格內填入友善失智者的適切做法。</p>	<p>1. 看：看到疑似失智症患者，觀察是否佩戴<u>手環</u>，或家人的聯絡資訊。</p> <p>2. 問：問從哪裡來？要去哪裡？講話要<u>清晰</u>，<u>放慢</u>速度，並使用患者能理解的語言。一次只說一件事，並搭配<u>肢體語言</u>來幫助溝通。</p>



	<p>3. 留：聯絡家屬，適當慰留，以利有足夠時間尋求協助，但絕不強留。</p> <p>4. 撥：若沒有發現任何聯絡資訊，可撥打 110 報警，或失智症關懷專線 0800-474-580。</p>
--	---

二、 累積寫作題材：以下題目，可根據自身經驗 A、B 擇一大題填寫。

A. 若你是失智症患者的親朋好友

A-1 你身邊是否（曾）有罹患「失智症」的親朋好友？若有，他（她）有哪些「失智症」的特徵？

A-2 你和他（她）在一起最深刻也最不想他（她）忘記的記憶是什麼？

A-3 用一段話來形容失去記憶（或失智）這件事。

（可引導學生在段落中使用譬喻修辭法。）

A-4 若家有失智症患者，需要尋求相關協助時，可以運用哪些外在資源？（可從政府與民間資源、正式與非正式資源等面向思考）

參考解答：

若有失智症照護相關需求，教師可引導學生就近至「**新北市失智症社區服務據點**」尋求協助，或者參考以下網站了解更多失智症知識與照護資源：

1. 新北市失智症共照網

<https://www.missing.ntpc.gov.tw/w/missing>

2. 失智・時空記憶的旅人 (Dementia)

<https://www.facebook.com/NTCDementia>

3. 臺北E大 失智友善天使線上課程

<http://elearning.taipei/elearn/courseinfo/index.php?courseid=2248#>

B. 若你看過其他失智症相關影片

B-1 以下有關於「失智症」的影片，你看過哪些？【參考片單：《我親愛的父親》、《被遺忘的時光》、《與失智共舞》、《昨日的記憶》、《等你等我等你》、《AMANI 阿嬤妮第二部動畫：預防暨延緩失智症自我管理 No. 1-No. 10》】



B-2 你對這些影片中的哪一段內容、台詞或情節深有感觸？

B-3 用一段話來形容失去記憶（或失智）這件事。

（可引導學生在段落中使用譬喻修辭法。）

B-4 若能對影片中罹患「失智症」的主角說說話，你會選擇哪一個影片中的人物，並且對他（她）說些什麼呢？

三、 拆解寫作步驟：寫作引導五心法

關於「失智症」議題，若跟你或家人切身相關，那麼你或許可以分享自己或家人的生命經驗，較易抒發情感或提出照顧的甘苦談。若是沒有相關經驗者，那麼寫作走向或可偏向失智症的相關探討，例如探討影片、社會現象、新聞報導甚至是政府制度等，亦能以影片中的實例與探討來充實你的二、三段。

4-1 第一段	可以一則新聞、報導或 B-1、B-2 的回答作為文章開場引子，藉此開啟你二、三段的分享或討論。
4-2 第二段	可以 A-1 的問題切入，並思考它屬於哪一種失智症類型；接著，或可談 A-2 的過程，以及照顧或患病過程的甘苦談。若沒有相關經驗，亦能以失智症相關影片中的實例與探討來充實第二、三段。
4-3 第三段	仍可繼續談 A-2 的過程，但可以與 B-1 呼應，並且將你的經驗扣合 B-2，如此一來呈現一種與世界對話，既可豐富段落內涵，亦可讓評審曉得你有持續關注失智症議題。
4-4 第四段	可以 A-3 或是 B-3 來作結，建議盡量扣合文章主旨，避免呼口號或寫出「互勉之」等套語。
4-5 命題	可參考其他失智症影片命名手法，例如天主教失智老人基金會出品、楊力州執導的《被遺忘的時光》，英文片名是「The Long Goodbye」，適切也具深意，其中文翻譯「漫長的告別」就是一個頗具亮點的文章題目。

四、 短文寫作說明

搭配指定之失智識能提升教學影片，思考失智相關議題，從介紹失智症、失智友善天使或新北獅子軍（志工），或分享失智症友善案例等面向，撰寫失智症相關觀察、看法及感受，題目自訂，抒情、論說皆可。字數 500 字以內。

（請跳下頁書寫）



學校	班級	座號	姓名
指導老師		連絡電話	
通訊地址 <p style="text-align: center;">(以上個人資料將用於得獎通知，敬請確實填寫)</p>			
