

# 記憶力問題的一般要訣

給長者、家人和照顧者的資訊



本小冊子有助您認識：

- 記憶障礙的改善方法。
- 記憶障礙患者的照護者之要點說明。
- 改善您記憶功能的資源。



Sinai  
Health

Healthy Ageing  
and Geriatrics



UHN

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## 應對記憶力問題的方法有哪些？

---

記憶力出現問題可使您難以進行日常活動。有時甚至會危及您的安全。有些記憶力問題較輕微，而另一些則會帶來較嚴重的影響（如：記憶力衰退）。以下是一些要訣，讓您、您的家人、朋友和照顧者可協助應對記憶力問題。

各人的記憶力問題或會有所不同。跟您的醫療護理提供者討論，查詢更多較適合您的具體要訣。

## 哪些要訣有助 應對記憶力問題？

---



### 保持條理

- 使用日程表或日曆記錄預約時間。
- 保持一致。例如：嘗試在每天相同的時間做相同的事。按照每週日程辦事。
- 總是將物件保存於相同的地方。例如：總是將門匙放在大門旁。
- 使用藥丸分配盒，以便掌握服藥情況。或請藥房將您的藥丸以泡殼包裝 (blister pack) 分配。



### 書寫記錄

- 將所有預約時間記錄在一個日曆或日程表上，並時常查閱。
- 列出待辦事情清單，並在完成後逐一劃去各項。
- 使用記事簿記下您收到或可能需要的任何重要資訊。
- 在電話旁保存重要電話號碼的清單。您亦可將那些號碼存儲於您的手提電話內。



### 運用標示

- 張貼提醒標示。例如：「帶門匙」、「關掉煮食爐」、「拔除熨斗插頭」或「鎖門」等。
- 運用標記。例如：以文字或圖像標記櫥櫃和抽屜內所載的物品。



### 運用鬧鐘和計時器

- 使用煮食爐或焗爐時設置計時器。考慮使用自動關掉的電器，如：微波爐、自動關掉的電水煲或熨斗。
- 設置鬧鐘提醒您需要做的事情，如：服藥或應約就診等。您可使用手提電話的響鬧功能做到這一點。

## 學習新事物時

- 在寧靜的地方進行，以便您能全神貫注。關掉收音機和電視，有助集中精神。
- 留意細節。
- 重複或練習您希望牢記的事情。
- 如學習內容較多，則將其細分為較小的步驟逐一學習，循序漸進。
- 將日後或會對您有幫助的資訊記下。



## 保持身心健康活躍

- 均勻飲食。
- 定期運動(長者應以每天運動 30 分鐘為目標)。
- 定時作息。
- 管理壓力。
- 積極參與社交活動。
- 進行砌圖和記憶力遊戲，如：填字遊戲、數獨或撲克牌等。



## 給家人、朋友和照顧者的要訣有哪些？

如您正照顧有記憶力問題的長者，則可參考以下要訣：



- 說話從容，讓對方有時間理解您所說的話。
- 以短句說話。句與句之間稍加停頓。
- 重複資訊。
- 請對方重複您的話，或請他們以自己的用字概括內容。這可確保他們明白您的話。

其他有用要訣：

- 如非必要，請別打斷您朋友或家人的話。
- 逐一談論各項事情。轉換話題時稍加提醒他們。
- 保持一個寧靜的地方讓他們工作、閱讀或看電視。
- 致電提醒他們服藥、應約就診或做其他事情。
- 要注意的是，學習運用新的記憶策略或需要一點時間和功夫。
- 在適用於其平日常規的情況下，給予他們多點機會練習運用新的記憶策略（例如：在其記事簿或電話中尋找資訊）。
- 他們本身或其生活需求或會隨著時間而改變。因此或需相應改變所運用的記憶策略。

## 我可從哪裡取得更多相關資訊？

---

### HEALTHINAGING.ORG - 長者居家護理：記憶力問題

---

Healthinaging.org 提供有關照顧記憶力問題患者的資源。此資源提供應對摯愛好友記憶力衰退的策略。



[www.healthinaging.org/resources/resource:eldercare-at-home-memory-problems](http://www.healthinaging.org/resources/resource:eldercare-at-home-memory-problems)

### HARVARD HEALTH - 預防記憶力問題

---

Harvard Health 提供有關預防記憶力問題的要訣。此資源包括記憶力問題疑難排解，以及克服相關問題的策略。



<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/protecting-memory-strategies-for-healthy-brain-aging>

## 本系列的相關資源

---

- 活得更長、活得更好 – 您的老年健康指南
- 如何辨認及管理譫妄
- 辨認及管理聽力喪失
- 老年人用藥安全

### 本系列的其他健康資源：

- 進階照護計畫：如何開啟對話
- 酒精及您的健康
- 鈣質、維生素 D 及骨骼健康
- 改善尿失禁
- 照護者壓力管理
- 慢性疼痛管理
- 老年人常見心理健康狀況管理
- 便秘管理
- 輕度認知功能障礙、阿茲海默症及其他失智症狀管理
- 多重慢性健康狀況管理
- 老年人鎮靜安眠用藥管理
- 老年人睡眠管理
- 依您的年齡之物質使用及成癮疾患管理
- 避免在家摔倒
- 辨認及管理焦慮症狀
- 辨認及管理憂鬱症狀
- 替代決策者及授權書
- 了解您的緩和醫療選項

### 本系列的其他社區資源：

- 老人虐待
- 上門送餐服務
- 老年人住房選項
- 社區運輸選項
- 如何登記輪椅專車
- 駕駛評估服務
- 輔助器材計畫提供的行動能力補助

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏  
[www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation)

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation



孟嘗會與 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供資金，資助印刷和翻譯支援健康養老的教育資源。

老年人及無障礙部以補助「老人社區補助計畫」的方式支持此項措施。

內容按大學健康網絡病人及家屬教育計畫 (University Health Network Patient and Family Education Program) 授權改編自 2016 年的「記憶力問題的一般要訣」一文。

著者：Sinai Health and UHN 健康養老及老人病學計畫 (Healthy Ageing and Geriatrics Program)  
修訂日期：2022年6月