

記憶加油站

感知 / 感官記憶

短期記憶

長期記憶



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

醫院管理局
職業治療統籌委員會



目錄

引言

記憶力衰退是長者常出現的問題，在護老的過程中亦備受關注。特別是認知障礙症的患者，由於日常的生活大部份依賴情節記憶及語意記憶，它的衰退會引來生活上的負面影響，例如：迷路、遺失錢財、忘記關掉爐具等。

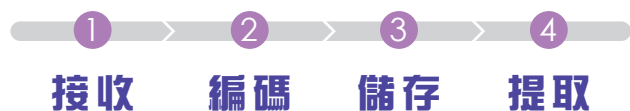
處理記憶力衰退是一項挑戰；要解決問題，應先認識記憶的本質及過程。因此，我們一群職業治療師在一九九六年製訂了「處理記憶力衰退的教育指引」小冊子，希望能藉此提供一些補救的方法，讓患者能保持日常生活的獨立能力，減輕護老者的負擔。

現在，我們將這小冊子的內容重新編輯及更新，希望藉此能進一步協助長者及護老者，減輕記憶力問題所帶來的困擾，令生活更愉快。

| | |
|-----------------|----|
| 一. 何謂記憶 | 1 |
| 二. 腦部構造與記憶的關係 | 2 |
| 三. 認知障礙症對記憶力的影響 | 2 |
| 四. 影響記憶過程的因素 | 3 |
| 五. 長者的記憶問題 | 4 |
| 六. 記憶訓練的指引 | 5 |
| 七. 直接記憶訓練的方法 | 6 |
| 八. 補救策略 | 7 |
| • 個人方面 | |
| • 家居環境方面 | |
| • 社區環境方面 | |
| 九. 結語 | 13 |

何謂記憶

記憶是我們大腦透過以下程序，把各種感知、動作及經驗儲存起來的一種功能。



記憶的種類

1. 感知/感官記憶
 - 記憶的最基本。
 - 透過不同感覺器官。
 - 根據不同模式儲存。
2. 短期記憶
 - 記憶保持時間由數秒至數分鐘。
 - 加以適當處理，可化作長期記憶。
3. 長期記憶
 - 記憶保持時間由多於十五分鐘至恆久，但時間上仍很具爭議性。

腦部構造與記憶的關係

在我們大腦裡面，主要由以下兩種系統負責記憶：

1. 大腦皮層 (Cortical Area)
2. 邊緣系統 (Limbic system)

不同類型的感覺及資訊傳遞至大腦皮層各專責區域與邊緣系統；相輔過濾、分析及編碼儲存。邊緣系統內的海馬體主力文字、數據及短期記憶的儲存，所以它在「書本學習」上佔有重要地位；而系統內的杏仁核則把適當情感加上不同記憶，功能集中於有情感衝擊的資訊，所以往往越深感情的記憶，儲存得便越恆久。

認知障礙症對記憶力的影響

1. 認知障礙症患者的海馬體及大腦皮層是腦部最先受損區域。
2. 由於海馬體的受損，把記憶輸送到大腦皮層的能力會漸漸失去，甚至喪失儲存短期記憶的能力。
3. 由此可知，最先受影響的便是失去創造新記憶的能力和儲存短期記憶的能力。
4. 而因為大部份的長期記憶已安全地儲存在大腦的長期記憶庫內，所以長期記憶在病症的後期才會受影響。



影響記憶過程的因素

1. 注意力
 - 環境引致集中力分散，例如：噪雜的環境、人來人往的地方。
 - 內在因素引致集中力分散，如壓力、身體不適。
2. 組織力
 - 將資料組織的方法和能力，例如：由簡至繁、接收文字及圖像的能力。
3. 學習態度
 - 態度與投入感會直接影響記憶，若長者根本不想學習，任何有效的記憶方法也是徒然。
4. 自信心
 - 個人對自己的記憶能力之主觀評價。
5. 長者對資料的熟悉程度。
6. 興趣。

長者的記憶問題

長者對記憶的曲解

1. 消極態度 - 視一次失敗成永久的失敗，不願再接受訓練。
2. 過份負面 - 把事情的負面誇大。
3. 對自我期望過高，喜與別人比較。
4. 企圖把負面的心態歸咎其他人，逃避記憶力衰退的問題。
5. 自我批評。

長者記憶困難的原因

1. 缺乏自信。
2. 提不起興趣或沒有留意。
3. 分心、難於集中。
4. 眼矇、耳聾。
5. 未能把有用的訊息過濾及簡化。
6. 未能把新的訊息與舊有的聯繫。
7. 認為記憶力衰退是正常老化的過程，毋需理會。
8. 以逃避心態，不去面對問題。

記憶訓練的指引

1. 減低壓力及緊張 - 鬆弛練習和輕柔的音樂有助舒緩緊張的情緒。
2. 提供資料時，加以輔導。
3. 簡化及減少不必要的資料。
4. 每次提供少量資料，重覆多次練習。
5. 確保長者明白資料內容。
6. 與舊有的記憶聯繫。
7. 將資料組織分類 - 例如：物件的特質（形狀、大小、顏色）、功用等。
8. 將資料作深層分析 - 包括：資料的實際意思、資料對長者的意義。
9. 常常憶述資料，然後逐漸延長相隔每次憶述的時間。
10. 採用無錯誤學習法（Errorless Learning）= 直接提供正確的資料，協助長者記憶，減少不必要的錯誤。
11. 利用押韻、易上口的口訣來幫助記憶。
12. 利用直接記憶訓練及補救記憶策略，雙管齊下。

直接記憶訓練的方法

直接訓練記憶的方法是希望透過持續的外界刺激促成腦的內部功能自然重組，以保持記憶功能。

護老者可以透過以下不同的媒介直接訓練記憶：

1. 日常活動

- 紙牌遊戲：配對遊戲。
- 打麻將。

2. 筆及紙的活動

- 嘗試以筆記錄報紙、雜誌或週刊內的資料。
- 寫日記。

3. 電腦輔助記憶活動

- 專門的系統。
- 坊間的遊戲軟件。
- 多媒體記憶練習。



補救策略

一般的補救策略分為個人及環境兩方面。其重點在補救記憶衰退所引致的問題，而非企圖恢復已失去的記憶能力。

應先讓長者選擇適合自己的策略，再配合其喜好及習慣，在日常生活中勤加練習，讓補救策略成為生活的一部份。常用的策略可分為針對個人、家居環境及社區環境三方面。

個人方面

1. 語言溝通

長者因記憶問題而忘記了某些詞彙，令他們不能在日常說話中直接及完全表達自己的意思。他們可以採用以下的輔助方法表達：

- 減慢說話速度，以爭取時間尋找合適的詞彙。
- 尋找合適的字詞代替，例如：利用同義詞(“凍”代替“冷”)、利用相反詞(“暖”是“冷”的相反)。
- 解釋該物件/字的意思，例如：說：「要著衫」或「冬天」去代表“冷”的意思。
- 用動作示範該物件/字的意思，例如：作出一個顫抖的動作代表“冷”的意思。
- 形容或畫出該物件的形象或圖像。
- 形容或畫出想表達的意思。

2. 利用文字/圖像記錄

- 工作清單：依次序列出將要處理的事件及步驟，例如：買食物清單、買日用品清單。
- 路線/方向圖：將要去的地方從起點至目的地，依次序列出所經過的店舖或建築物作為記認；如有需要，可依次序加入乘坐的交通工具；亦可加插有明顯標記的相片。
- 時間表：記錄每天要完成的事務及時間。
- 記事簿/電子記事簿：記錄個人資料、電話號碼、工作清單、路線圖、時間表、約會等。但長者需要保持定時翻看記事簿的習慣。

3. 利用聲音記錄

- 採用有自動錄音的電話，使長者可以重覆再聽資料而慢慢記憶。
- 用小型錄音機記錄與別人的對話。



家居環境 方面

1. 時間

- 在當眼的地方擺放日曆或月曆，並畫上記號，用以提醒每天的年份、月份，日期及星期。亦可寫上特別約會，例如：覆診、做節、晚宴等。
- 時鐘、日曆及月曆的字要大而清楚。
- 經常提醒長者實際的時間。
- 窗簾要盡量捲起，使長者清楚看見及分別日夜，減少混亂。

2. 生活程序

- 在當眼處擺放一個生活程序表，提醒長者每天各式各樣活動的時間。
- 使用鬧鐘、語音提示或電話內置鬧鐘提醒長者的日常生活程序，例如：進食、服藥等。
- 採用藥盒把藥物分割儲存，減少長者忘記或多吃藥物的機會。

3. 環境

- 在家中的牆壁、經常使用的地方、當眼處或床邊（尤其是入住護老院舍的長者），擺放寫有名字及關係的親友相片，增加一份熟悉的感覺。
- 不要隨便移動傢具，令長者感到混亂及找不到物件。
- 家居環境越簡單，越能減少混亂。
- 在房門外貼上標貼，以指引長者尋找不同的房間。
- 把常用的物品放在同一地方（如：同一抽屜裡面），更可在外面加上鮮色或螢光色的標貼來吸引長者的注意。
- 把同類物件放在一起（如：衫/褲/襪、鞋、個人衛生用品、藥物、食物/餐具），外面貼上標貼/圖片作提示。此外，亦可選用透明的盛器擺放，使長者能夠看到盛器內的物件。
- 要避免忘記攜帶鑰匙，可用鑰匙鍊將匙繫於衣服上或將它放在固定的地方（如：掛在大門上）。為方便記憶每一條匙的用途，可用同一顏色的標記分別貼在匙及鎖上（如：在大門鎖及開門的匙上貼上相同顏色的標貼）。
- 把危險警告用紅色標誌貼在不安全或不應到的地方。

家居環境 方面

4. 物件

- 用簡單的文字/圖畫提示貼在家庭用具的附近（如：廚食爐、熱水爐），以提醒長者正確的使用方法。
- 在水龍頭及煮食爐旁貼上標籤，提醒長者在使用後緊記關上。
- 使用會響的熱水煲或自動跳掣的電熱水煲或水壺，減少意外的發生。
- 在浴室的花洒或水龍頭加上恆溫器，避免不必要的燙傷。

5. 生活程序

- 把重要或經常用的電話號碼儲存入電話記錄內並清楚列明代號，長者祇需要按代號就可以接通需要的電話。可用鮮色的筆把常用的電話號碼寫在電話旁當眼之處，減少在尋找電話號碼時的困難。
- 把長者經常遺忘的事情（如：帶鎖匙、帶銀包和身份證、關燈、關火爐等）記下，並張貼於大門附近，讓長者離開前先檢查清楚應做的事情。

社區環境 方面

1. 盡量利用路標的指示。
2. 外出時，可利用路上一些特別的建築物或店舖作記認。
3. 讓長者身上配戴一些記錄他們個人資料（如姓名、電話、聯絡人）的鏈墜或手鐲，以便長者一旦迷路時，路人可以聯絡有關人士。另外，亦可在長者身上放一張資料咭或把資料用布縫在衣服領子上。
4. 盡可能訓練長者在迷路時，懂得怎樣求助（如：打電話回家、找途人協助）。
5. 現今科技發達，某些配有GPS定位的手錶或手機也可用作追蹤長者，令護老者更安心。

結語

本冊子所建議的訓練方法及補救策略，在應用上可能對個別長者有不同的果效。護老者可因應個別情況、長者的性格、能力及習慣，設計適合長者的策略。部份的補救記憶用具，需要較複雜的操作程序，長者或會覺得較難運用。因此，在添置這些用品前，應按照長者的能力去選擇。此外，文字資料儲存的記憶輔助器，亦祇可幫助那些懂得閱讀的長者。

總括來說，一個有規律的時間表，可以幫助長者生活得更有條理，也有助舒緩長者對記憶衰退所引起的壓力。而輕鬆、愉快的氣氛、正面、富鼓勵及一致性的方法，更是最能幫助長者在日常生活中作出適應。再者，任何一種策略，均需護老者耐心的協助、長者的合作、持續不斷的訓練及應用，使之成為長者的習慣，才能達致最佳的效果。

沒有一種策略是萬試萬靈的，就讓我們與長者一起並肩同行，共同為他們的記憶而「加油」。



如有任何疑問
請聯絡各醫院之職業治療師

版權所有。本書任何部份之文字及圖片，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式抄襲或翻印。

Copyright reserved. No part of this publication may be reproduced without the prior permission of the copyright holder.

(第二版本)