



臺北市府衛生局新聞稿

發稿單位：臺北市松山區健康服務中心

發稿日期：109年2月17日

聯絡人：駱貞妃主任

聯絡電話：(02)2767-1757 轉 6011

聯絡行動：0979-305-467

頁數：3頁(含附件)

松青有心 舞動指偶 樂齡 Hen 友善

臺北市松山區健康服務中心結合台北松青扶輪社及臺北偶戲館，於109年2月21日上午10時至12時起，為期8週，每週一次，舉辦「松青有心 舞動指偶 樂齡 Hen 友善」失智樂齡課程，首次將傳統偶戲導入失智樂齡課程，招募輕度認知功能障礙之長者與照顧者共同參與課程，陪伴失智家庭調適、延緩失能進而走入社區。活動設計除透過手作人偶及聲光刺激來延緩認知功能退化外，同時運用肢體律動來增進人際互動，促進身心健康。課程完全免費，歡迎以極早期失智症篩檢量表（AD-8）篩檢分數等於或大於2分以上，且日常生活功能獨立之社區長者及照顧者踴躍報名參加。

研究指出年齡為失智症主要危險因子，臺北市松山區健康服務中心駱貞妃主任表示，根據臺北市府民政局及衛生局統計資料顯示，108年12月松山區65歲以上人口數為40,009人，老年人口比19.59%，高於臺北市18.07%，且逐年升高，已進入「高齡社會」。依衛生福利部100-102年委託臺灣失智症協會之調查結果，65歲以上老人，輕度認知功能障礙(MCI)佔18.23%，失智症佔7.86%；依據臺北市社會局108年底統計資料顯示，松山區診斷為失智症且領有身心障礙證明者共計697人，相較於推估老年失智人口數達3,317人，顯示失智症之潛藏個案人數會更多。文獻指出，有輕度認知功能障礙者每年有10-15%進展成為失智症確診，而失智症的症狀不單純只有記憶力減退，更會影響到其他認知功能，症狀嚴重足以影響人際關係及自我照顧能力，進而增加家庭照顧者生理、心理及經濟負擔。



自 97 年起臺北市松山區健康服務中心即開辦提供失智症長者及主要照顧者樂齡成長團體活動，透過認知訓練、感覺運動等課程，促進長者情感及社交能力，延緩退化、失能；照顧者也能獲得短暫的喘息機會；為了有別於失智社區據點服務，強化早期介入，特別結合在地文化資源臺北偶戲館，創新結合傳統偶戲，帶領輕度認知功能障礙者對過去生活的回憶，本次課程規劃特別邀請臺北偶戲館許嘉芬館長設計，許館長表示，國內外專家曾以偶戲進行成人心理創傷治療，也曾運用於自閉症兒童人際關係輔導活動；在國內首次以輕度認知功能障礙長者為對象設計活動內容，活動先安排手指偶 DIY，藉由撕、貼、黏及繪畫動作，活化長者手部大小肌肉，同時提升創造力及專注力，現場以長者熟悉樂曲及光影營造懷舊氣氛，另以操作手指偶翩然起舞，促進長者之間的人際互動，分享彼此經驗；課程結束後，將手指偶於館內公開展覽，讓長者達到自我肯定、提升成就感。

臺北市松山區健康服務中心為提升服務量能，自 101 年起結合台北松青扶輪社，辦理社區失智樂齡相關活動，扶輪社成員有公司老板、會計師、律師等，這些專業經理人放下公事包，自願投入課程志工行列，每人發揮所長，協助課程的進行，台北松青扶輪社林秀珍社長說：「社區樂齡不是口號，扶輪家庭若時間許可，會全家總動員，攜老帶小以行動支持活動，這是歷任社友傳承下來的精神。」每年社長職務交接也把對社區的關懷交棒下去讓愛不中斷，讓「松青有心，失智無礙」繼續傳承下去。



附件：

● 課程資訊：

堂數	日期	課程主題	內容簡介	課程地點
1	2/21	前測 手指偶 DIY	生活小物帶著長者想像力起飛，認知能力結合實用趣味。	臺北偶戲館 3樓研習教室
228 國定假日休息一次				
2	3/6	手指偶 DIY	利用撕、黏、貼、彩繪活化長者手部大小肌肉與腦部的功能。	臺北偶戲館 3樓研習教室
3	3/13	舞動手指偶	搭配懷舊音樂，操作手指偶跳舞，活絡大腦，感受美好音樂。	
4	3/20	手指偶有影嚨	光影的視覺帶領活動，為長者腦部啟動新刺激與活力。	
5	3/27	認知活動-活腦體操	藉由認知活動來訓練長者認知能力並提升長者參與活動的主動性。	
6	4/10	認知活動-懷舊體驗		
7	4/17	認知活動-肢體頭腦動一動		
8	4/24	後測	結業式，課程回顧。	臺北市松山區健康服務中心2樓會議室

相關訊息請洽臺北市松山區健康服務中心(02-27671757 分機 6035 簡小姐)