

110 學年度下學期「銀髮族心理健康」第一次作業

問答題（每題 25 分，共計 100 分）

1. 請說明老人感覺器官老化的內容。
2. 請說明如何促進銀髮族的社會發展與互動？
3. 請說明長期記憶的種類以及與老化的關係。
4. 本題為**補充教材**，敬請閱讀完以下說明與示範影片後，尋找一位身邊的長輩，練習操作並完成 p. 2 附件之表格~「長者健康整合式評估表」。

本題說明：

- A. 為達到健康老化的目標，世界衛生組織(WHO)於 108 年提出長者健康整合式評估，希望透過早期發現長者的功能衰退狀況，適度介入以延緩衰弱與失能，維持及改善其身心健康。衛生福利部國民健康署於 109 年推動「長者健康整合式評估」，其內容包含認知功能、行動能力、營養、視力、聽力、憂鬱等 6 大項目，評估表如下，民眾可參考以下影片自行練習 <https://www.youtube.com/watch?v=A4rVWXvP2j4>。如果發現評估結果有任 1 項異常，可就近尋求社區診所或醫院的家庭醫學、老年醫學科，做進一步評估。

〈資料來源：衛生福利部國民健康署(109)，世界衛生組織新版-長者健康整合式評估--吃得下、走得動、看得見、聽得到、記得起、心情好，網址：<https://www.mohw.gov.tw/cp-4631-54550-1.html>>

- B. 如果學習場域並無法上網學習者，只要謄抄寫「長者健康整合式評估」表格即可。

附件、長者健康整合式評估量表

評估項目	評估內容	評估結果
認知功能	1. 記憶力：說出 3 項物品，例如： <u>鉛筆、汽車、書</u> ，請長者重複，並記住，問完第 2 題後再詢問一次。	是否能記住 3 樣物品 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. 定向力：詢問長者 「今天的日期？」(含年月日) 「您現在在哪裡？」 **詢問長者第 1 題記憶力的 3 項物品	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 不正確 <input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 不正確
行動功能	椅子起身測試：14 秒內，可以雙手抱胸，連續起立坐下五次。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
營養不良	1. 在過去三個月，您的體重是否在無意中減輕了 3 公斤以上？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. 您是否曾經食慾不振？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
視力障礙	您的眼睛是否有任何問題：看遠方、看近或閱讀上有困難、有眼睛疾病、或有正在治療的疾病（如高血壓或糖尿病等慢性疾病）？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
聽力障礙	請跟著我唸 6、1、9，是否兩耳都聽得到？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
憂鬱狀態	1. 過去兩週，您是否感覺情緒低落、沮喪或沒有希望？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. 過去兩週，您是否感覺做事情失去興趣或樂趣？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否