

大家憶起來 吃水果

／屏東科技大學景觀暨遊憩管理研究所
莊智鈞





★**方案名稱：**大家憶起來吃水果

★**創作者：**莊智鈞

★**方案目標：**

利用味覺、嗅覺與視覺刺激維持中度及重度初期失智症患者的認知功能（長期記憶）。

★**參與者條件、資格及人數：**

失智照顧機構或失智日間照顧中心的中度及重度初期失智症患者約 10 人，人數依照參與者的失智程度作調整。

★**摘要：**

失智症患者的記憶功能（尤其是佔比最高的阿茲海默氏症患者），初期以短期記憶影響最大，然而隨著病程發展，長期記憶也會開始逐漸下降，其影響生活品質甚鉅。本活動利用生活中容易接觸的水果，以視覺、嗅覺和味覺刺激來喚起對生活事物（水果）的記憶，藉此延緩長期記憶的喪失。

★**活動時間與長度：**

考量失智症患者的專注力、體力及可能會有的頻尿問題，活動時間控制在 40 分鐘內。



★活動地點與設備：

室內安靜且溫度適宜的空間、安全的桌椅、光線明亮但不刺眼、平坦不會濕滑跌倒的地板。

★評估方式或方法：

記錄個案在活動開始前與結束後對水果名稱的記憶正確率。

★材料與工具

- 3-5 種時令且風味明顯的水果
- 盤子
- 衛生紙
- 叉子
- 眼罩

★方案內容說明與實施程序

本活動以「刺激長期記憶」為主軸，利用平日常見的水果名稱及對該種水果的懷舊記憶，引導中度及重度初期的失智症患者在去除視覺影響下（蒙眼或閉眼），運用嗅覺（聞起來像甚麼）、味覺（吃起來酸或甜）及最後視覺的辨識，說出水果的名稱，並兼以討論對該種水果的懷舊長期記憶（盛產時節、處理方法、吃法、價格的特殊性等），以增進參與者與現實生活事物的連結，並促進維持相關的長期記憶。



創意綠療育活動方案表

★單元名稱：大家憶起來吃水果

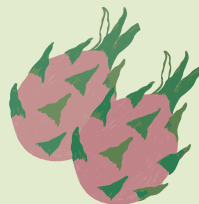
★活動次數：1 次

★時間長度：40 分鐘

★活動目標：利用味覺、嗅覺和視覺來刺激並維持對水果的記憶

活動內容 與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 5 分鐘	1. 帶領者自我介紹，說明姓名及來自哪裡，然後請參與者介紹自己的姓名。 2. 詢問參與者現在的時間、日期、季節、地點。		
引起動機 及活動引導 5 分鐘	1. 請大家輪流說出自己喜歡吃的是什麼水果。 2. 再請大家輪流說出自己討厭的水果為何。		





活動內容 與時間	實施程序	設備與材料	備註
活動執行 25 分鐘	1. 輪流拿出 3-5 種完整未切的水果，詢問參與者是否記得這些水果的名稱（同時記錄正確性）。 2. 接著拿出該種水果但已切好分裝在小紙碗內，讓參與者蒙眼或閉眼先聞聞看、再吃吃看，並猜猜看是什麼水果。 3. 答案公布後，帶領者帶領參與者討論該水果的產季、是否還記得以前的價錢（如蘋果在小時候可能很貴）、吃法、如何處理水果、水果生長在哪裡、吃的經驗等。 4. 接續換下一種水果，重複步驟 2-3。 5. 最後把所有水果擺放在桌上，詢問每種水果名稱並複習。	3-5 種風味明顯的整顆及切好適合食用大小的水果、盤子、小紙碗、衛生紙、叉子、眼罩（選擇使用）。	1. 依照參與者的失智程度，調整所準備的水果種類數量。 2. 若參與者不適合戴眼罩（比如可能引起焦慮情緒），則執行「閉眼」即可。 3. 水果盡可能選擇具有嗅覺和味覺刺激較明顯的種類。
活動結束 與回饋 5 分鐘	1. 感謝大家的參與並簡單測試每位參與者對水果名稱的記憶並紀錄之。 2. 預告下次活動時間與內容。		