

2024 幸福講座-「預防失智，快樂老後實踐新主張」講座

2024/9/13

為了推動員工培育，提供員工自我啟發及擴展知識領域的學習機會，本公司持續規劃與推動「幸福講座」，不定期邀請外部專業講師到公司進行相關主題的分享，讓員工有機會聆聽及學習到更多元、更豐富的觀念與做法，進而提升個人在工作上及生活上的知識與技能。

9/13 幸福講座的主題為「預防失智，快樂老後實踐新主張」，講師劉秀枝醫生，劉醫師為失智症領域權威，曾擔任台北榮總一般神經內科主任，現任國立陽明交通大學臨床兼任教授、多家報章雜誌專欄作者。本次講座的單元包含1.失智之症狀與預防(包含中高齡階段預防失智之身心健康照顧。2.家人失智之照顧。本課程強調的三大重點為1.症狀：懷疑有問題時，請就醫，因為不見得就是失智，即使是失智，也不見得是阿茲海默症。2.照顧：病情輕重，照顧需求不同，適時尋求幫助。3.預防：人人都要預防，打造韌性大腦（resilience），要努力貯存認知功能存款。課程中劉醫師提到許多重要的觀念，其中讓人印象深刻的觀點是阿茲海默症最好的治療方法是預防，人人都需要預防，愈早預防愈好，而健康的生活型態就是最好的預防，另外，多多動腦、動身、動腳、人際互動，持之以恆養成習慣，就可以遠離失智的觀念也很受用。經由劉醫師的精采說明與案例分享，同仁對於預防失智這個課題有了初步的認知與體會。



