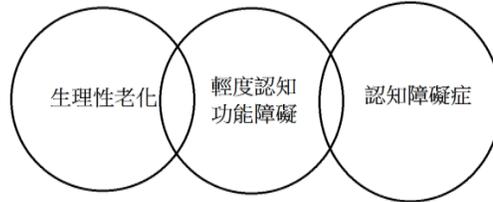


## 第八課：健康服務範圍(四)：記憶力衰退知多點

隨著年紀增長，我們有機會出現記憶力衰退現象，而且很難分辨這是正常老化現象或是有問題。



什麼是輕度認知障礙 (Mild cognitive impairment, 簡稱 MCI)<sup>xv</sup> ?

- 它有別於一般的正常記憶力退化，而其影響較嚴重
- 輕度認知障礙(MCI)不算是一個病，可以說是「高危狀況」，因為 MCI 不一定會差下去，而成為認知障礙症
- 減慢 MCI 的退化程度，可透過各類型運動、建立均衡健康的飲食習慣，保持社交活躍、透過認知活動以保持認知能力

我們可透過一些簡易測試作初步評估：

1. 你有沒有忘記自己將東西放在哪裏呢？	<input type="checkbox"/> 0=冇	<input type="checkbox"/> 1=有
2. 當見到相熟朋友時，你有沒有忘記他們的名字呢？ (例如相識5年以上或者經常見面的朋友)	<input type="checkbox"/> 0=冇	<input type="checkbox"/> 1=有
3. 在談話時，你有否突然忘記自己想說的話呢？	<input type="checkbox"/> 0=冇	<input type="checkbox"/> 1=有
4. 在談話時，你會不會找不到合適的詞語去表達自己的意思呢？ (例如話已到口邊，但總是說不出來)	<input type="checkbox"/> 0=冇	<input type="checkbox"/> 1=有
5. 你有沒有覺得自己的記憶力較其他年紀相約的人差呢？	<input type="checkbox"/> 0=冇	<input type="checkbox"/> 1=有
總分:		
評估結果：總分≥ 3 = 有機會患有記憶力衰退		

如果我們擔心自己患有認知障礙症，可從什麼途徑作初步評估或尋求支援？(部份例子)

	服務範圍			申請方法/ 查詢電話
	檢測	訓練	其他	
醫院管理局 記憶診所	✓記憶診所	不適用	不適用	經由醫生、長者 中心社工轉介至 各屬區之診所
賽馬會耆智園	✓認知評估	✓日間中心 ✓到戶訓練 ✓認知訓練小組	✓家屬及照顧者支援 ✓記憶在線·熱線服務	2636 6323
賽馬會流金匯	✓認知評估	✓日間訓練中心	✓照顧者支援服務	3763 1000
香港認知 障礙症協會	✓認知評估	✓日間訓練中心 ✓到戶訓練	不適用	2338 1120