

湯麗玉

簡化取代複雜， 閱讀促進失智症 者的認知功能

失智症過去曾被稱為老人痴呆症，顯示過往社會普遍對失智症的概念停留在人會變得癡呆，只有老年人才會發生，對於極輕度及輕度的失智或是年輕型的失智並沒有概念，台灣失智症協會秘書長湯麗玉表示，很多人認為失智就是完全失能像個廢人，更不用說不會想到失智症者閱讀困難這件事，「預設立場認為患者就是癡呆了，不認為還能夠閱讀。」

經過協會努力宣導，現在社會各界對失智症的了解增加了，加上診斷的發達，不少患者在極輕度和輕度時就被發現，他們的功能雖然會隨著疾病發展而緩慢退步，但一開始仍保有閱讀能力，因此失智症者的閱讀問題仍需要被討論與關注。

短文優於長文 顏色對比要清楚

失智症者面臨的閱讀問題分幾個層面：一是複雜度，比如文字內容複雜度高或編排太複雜，對失智症者會造成困擾，相對來說內容以及編排簡單明瞭，就比較容易讓他們完成閱讀，所以短篇會比長篇文章更適合閱讀。

此外，顏色的對比也是關鍵，湯麗玉表示並非是失智症者的



湯麗玉於2017
年國慶大會中手
持著國旗。

視力有問題，而是顏色對比若不清楚，他們的大腦就可能辨識困難，比如階梯從上到下都同一顏色，會讓失智症者或低視能者無法清楚辨識每一階，一不小心就可能跌倒。

在字體設計方面，應該避免那種粗細差異很大的字體，建議用粗細一致且相對粗一點點的字體，比較好閱讀。湯麗玉指出，文字搭配圖片可以幫助閱讀，但是圖片的選擇很重要，如果圖片本身的顏色對比差、圖像太抽象、或是背景太複雜，都會讓失智症者無法辨識傳遞的內容，「如同醫院牆上掛很多海報，整個背景很複雜，上面就算有廁所標示，對失智症者來說就無法辨識。」

另一個問題是確保失智者拿書的方向是正確的，由於他們的認知功能逐漸退化，拿反了卻沒有察覺，自然無法順利閱讀，比如分辨數字6和9，加個底線就能讓他們清楚哪個是正確的方向。

湯麗玉表示，失智症者的各項功能若能維持愈久愈好，閱讀本身就是一個認知的活動，如果放棄閱讀，時間久了這個功能就會消失，因此打造友善的環境，幫助他們維持閱讀能力愈久愈好，更好的是閱讀完後有人跟他討論，或寫下一些閱讀後的心得重點，這是比較完整的認知活動。

然而除了前述提到的內容、字體、顏色對比，必須對失智者友善，要引起失智症者的閱讀興趣，必須和他們過去的生命經驗相關，因此台灣失智症協會許多藏書都是臺灣過去懷舊的圖文書，不過目前多數留存都是比較厚重的精裝本，湯麗玉認為若能製作成一系列分主題的小冊子，會更容易閱讀。

圖書館是另一個閱讀重鎮，但目前的服務模式，失智症者在圖書館裡找書其實並不容易，需要先找書卡、找到書的號碼位置再去書架找，對他們來說過程太複雜，仍需要透過他人協助。湯麗玉指出若書籍的分類像書局那樣，把同類的書放一起，再加上清楚的類別標示，例如食譜類、旅遊類等，他們就會較輕鬆地自己找到需要的書。

對失智症者友善 也是對所有人友善

湯麗玉認為圖書館可以發展一項創新服務，也就是提供一個專區，裡面都是比較容易閱讀的書，可以讓3、4位失智症者甚至擴及其他障礙類別的身心障礙者，組成閱讀團體來共同分享，「失智症者的年齡層多半是中年以上，還有閱讀能力的人多半仍有完整的語言能力，從協會辦理的失智症者導覽活動發現，他們很會話說當年，那是他們經歷過的生命經驗，這些遠程記憶往往還留存著，可以跟其他障礙類別的年輕人或小朋友分享這些歷史故事。」



失智症者閱讀時還有一種狀況是容易忘記，而且是「忘記已經讀過或說過」，湯麗玉指出可比照電影《我想念我自己》裡的方法，把演講稿唸完的部分就劃掉，或是需要他人協助把講完的稿子抽走，因此閱讀時若能一邊讀一邊劃線，確實可改善因為忘記而重複讀同樣內容的情形；不過以公共圖書來說，要用這個方法必須有特殊用筆，劃過後能在一定時間內自然消失，否則反而造成毀壞圖書。

「很多對失智症者提供的服務，其實也很適用於老年人，曾有學者說過，對失智症者友善的措施，其實對所有人都是友善的。」她以政府資訊來說，應該有完整以及簡易版可供選擇，還有商品的使用說明書、醫院的手術同意書等，也都應該要有圖示搭配簡要文字的版本，「試想這樣的資訊，不只適用於失智症者，其實一般民眾也很需要看簡易版的說明，以了解到底說的是什麼，這才是有效的溝通與資訊傳播。」