

早發性 認知障礙症

為65歲以下確診為認知障礙症的成年人，
以及其家人、照護者和朋友提供資訊與
支持。



致謝

Insignia Financial 與 Insignia Community Foundation 很榮幸與澳洲認知障礙症協會 (Dementia Australia) 合作，為 2025 年首版《早發性認知障礙症指南》的編製提供資金支持。

Dementia Australia 簡介

澳洲認知障礙症協會 (Dementia Australia) 為約 446,500 名澳洲認知障礙症患者提供權威的資訊、教育與服務支持，其中包括約 29,000 名早發性認知障礙症患者，以及約 170 萬名參與照護的人士。

無論您以何種方式受到認知障礙症的影響，我們都竭誠為您提供支持。

更多資訊，請瀏覽 dementia.org.au。



什麼是認知障礙症？

認知障礙症是由影響大腦的疾病所引起的一組症狀的總稱。它並不是某一種特定的疾病。

認知障礙症也不是衰老的正常過程。

認知障礙症可能會影響：

- + 記憶力與思維能力
- + 情緒與性格
- + 語言表達與書寫能力
- + 行為表現
- + 社交能力
- + 判斷時間與距離的能力
- + 行走與運動能力
- + 工作與駕駛能力

每位認知障礙症患者的症狀表現皆有所不同。

症狀可能緩慢出現，也可能迅速發展。隨著時間推移，症狀通常會逐漸加重。但在確診後，許多人仍然可以在多年內維持有意義且積極的生活。

早發性認知障礙症

未滿 65 歲的成年人確診為任何類型的認知障礙症，即稱為「早發性認知障礙症」。更多資訊請瀏覽：

dementia.org.au/younger

確診之後

確診為認知障礙症後，如何面對並沒有一定的「標準答案」。然而，這個診斷結果確實可能讓您和身邊的人一時難以接受。

您可能會感到：

- + 震驚
- + 悲傷
- + 憤怒或挫折
- + 內疚或怨懟
- + 焦慮、抑鬱或冷漠
- + 孤獨或困惑
- + 希望或釋然

確診之後，您並不孤單，亦可以獲得支持。心理輔導服務及其他支持資源，能協助您面對情緒與生活上的轉變。

如需資訊、建議與支持，請致電全國認知障礙症求助熱線 **1800 100 500**，或瀏覽 **dementia.org.au/helpline**。



與認知障礙症共處

一旦確診為認知障礙症，您的生活以及身邊人的生活都會發生變化。即便如此，您仍可以採取許多方法，在盡可能長的時間內，過上充實而有意義的生活。

減輕壓力

認知障礙症的症狀可能會帶來困惑與焦慮。需要來自家人和朋友更多的關懷與支持，是十分正常的。維持日常作息與規律，並持續參與自己喜歡的活動，也有助於減輕壓力。

保持社交聯繫

持續與家人和朋友溝通交流。歡迎親友探訪，也可拜訪那些讓您感到安心自在的人。社交互動有助於保持思維活躍與情緒愉快。

維繫人際關係

隨著病情發展，人際關係可能會出現變化。多與最親近的人溝通，讓他們為您提供協助。即使生活方式有所不同，也要相信，彼此之間的情感依然珍貴。

保持身心活躍

您不需要參加馬拉松，也不必成為國際象棋高手。簡單的散步、閱讀、培養興趣或進行益智活動，都能帶來幫助。任何能刺激身體與大腦的活動，都有助於您在可行的情況下維持最佳健康狀態。

均衡健康飲食

現在，您的身體比以往任何時候都更需要充足的營養。健康的飲食能為大腦提供所需的養分，幫助大腦在盡可能長的時間內維持最佳狀態。

減少飲酒與吸菸

飲酒與吸菸會增加多種健康問題的風險。戒菸並減少飲酒量，有助於避免大腦與身體進一步受損。

定期進行健康檢查

與醫生保持溝通。定期就診有助於醫生更全面地了解您的狀況，從而更有效地指導認知障礙症症狀的治療與管理。

建立健康支持團隊

諮詢醫生，了解哪些專業人士可以為您提供協助。物理治療師、職能治療師、心理學家、語言治療師及其他專業醫療人員，都能協助您維持良好的生活品質。

如需協助您更好地生活，並在可行的情況下長時間保持獨立，請致電全國認知障礙症求助熱線 **1800 100 500**，或瀏覽 **dementia.org.au/helpline**。

規劃未來

確診早發性認知障礙症後，您或許仍在兼顧工作與家庭。然而，建議在仍能充分參與決策時，及早為未來作出規劃。

未來規劃可以包括：

- + 何時以及如何停止工作
- + 訂立遺囑
- + 提前制定醫療照護計劃，確保日後如無法表達意願，您的想法仍能受到尊重
- + 授權他人擔任您的法定代理人，代您作出相關決定
- + 提前安排駕駛相關事宜
- + 財務規劃

透過提前規劃，您可以盡可能確保未來生活的安全與穩定。

為您提供的支持

全國認知障礙症求助熱線

全國認知障礙症求助熱線是一項免費的全天候電話服務，全年無休。

您可隨時致電求助熱線，獲取權威的資訊、建議與支持。任何人都可以撥打，無論問題大小。

請致電 **1800 100 500**，或瀏覽
dementia.org.au/helpline。

翻譯與口譯服務 (TIS National)

TIS National 提供電話口譯、視像會議口譯或現場陪同口譯服務。

請致電 **131 450**，或瀏覽
tisnational.gov.au/zh-TW



國家殘障保障計劃 (NDIS)

國家殘障保障計劃 (NDIS) 是澳洲政府為 65 歲以下認知障礙症患者（包括早發性認知障礙症患者）提供支持的服務。

若您在 65 歲之前被診斷為認知障礙症，則可能符合申請 NDIS 支持計劃的資格。

NDIS 支持計劃可協助您：

- + 連結日常生活所需的支持與服務
- + 與社區保持聯繫
- + 改善居家環境，使其更適合認知障礙症患者
- + 完成日常生活事務
- + 實現個人目標

更多資訊，請瀏覽：

ndis.gov.au/contact/ndis-chinese-traditional



認知障礙症行為管理諮詢服務 (DBMAS)

當行為出現變化並開始影響認知障礙症患者或照護者的照護情況時，DBMAS 可提供到場支持、臨床建議及其他相關協助。

請致電 1800 699 799，或瀏覽
dementia.com.au/dbmas。

溝通卡片

認知障礙症患者可能在表達需求方面遇到困難。這類簡易的中文溝通卡片可協助您更清楚地表達與交流：

[culturaldiversity.com.au/
communication-cards](http://culturaldiversity.com.au/communication-cards)

澳洲國家輔助設備資料庫 (NED)

NED 是一個資料庫，您可在其中搜尋有助於與認知障礙症積極共處的工具與輔助科技產品。

askned.com.au



為照護者提供的支持

對於照護早發性認知障礙症患者的人士而言，您無需獨自承擔照護責任。

全國認知障礙症求助熱線

無論白天或夜晚，求助熱線隨時為您提供資訊、建議與支持。請致電 **1800 100 500**，或瀏覽 **dementia.org.au/helpline**。

Carer Gateway

Carer Gateway 是照護者獲取實用資訊、建議、線上支持及本地服務的入口平台。

carergateway.gov.au/translated-resources

Young Carers Network

Young Carers Network 為 25 歲以下、正在照護認知障礙症患者的年輕人提供支持：

youngcarersnetwork.com.au



全國認知障礙症求助熱線
1800 100 500



如需語言協助
請致電 131 450

線上了解更多
dementia.org.au



**dementia.org.au/languages/
traditional-chinese**

© 2026 Dementia Australia