

澳門居家長者認知功能與智能消遣活動的關係

朱明霞 梁淑敏

摘要 目的：探討澳門居家長者的認知功能與智能消遣活動的關係。方法：通過分層隨機抽樣的方法抽取研究樣本，於 2004 年 7-8 月期間對 2039 位居家長者進行上門訪談。內容包括基本資料、簡易精神認知功能問卷(Short Portable Mental State Questionnaire, SPMSQ)及參與智能消遣活動(如打牌、打麻將、下棋等)的情況。結果：長者認知功能得分為 7.3 ± 1.9 分，約有 23.9% 的長者存在不同程度認知功能缺損；受訪長者參與智能消遣活動較少，主要原因依次為：不識做、沒興趣、沒有條件等；參與智能消遣活動多的長者，其認知功能得分顯著高於活動少($P < 0.05$)；方差分析結果顯示初中或以上教育程度的長者，其認知功能較初中以下教育程度的長者要好($P < 0.05$)。結論：澳門部份居家長者的認知功能存在一定的缺損，認知功能的得分與參與智能消遣活動的次數及早期教育程度存在一定的相關性。提示長者服務工作者應創造條件並鼓勵長者參與智能消遣活動。

關鍵詞 居家長者 認知功能 智能消遣活動

人口老齡化已成為一個世界性問題(聯合國, 2002)。在澳門，60 歲及以上的人口目前已佔總人口的 10.6%，特別是 75 歲或以上的高齡長者有明顯增加的趨勢(澳門統計暨普查局, 2004, 2005)。隨著年齡的增長，身體各系統的機能出現不同程度的退化，認知功能減退是長者常見的健康問題之一(方雅莉, 2003)，有研究指出認知功能是高齡長者獨立生活的重要部份，亦是預測高齡長者存活時間的有效指標(Kliegel, Zimprich & Rott, 2004)，因此長者的認知功能狀況及如何維持長者的認知功能是一個十分值得關注的問題。目前澳門未發現有相關研究報導，因此本研究旨在通過對全澳居住在家中的長者進行調查，以瞭解澳門居家長者的認知功能及其與智慧消遣活動的關係，為進一步推廣有利於維持長者認知功能的活動，並提供參考依據，促進健康老年生活。

1. 對象與方法

1.1 對象

於 2004 年 12 月 31 日前年滿 60 歲或以上的澳門居民；按澳門六個堂區分層隨機抽取約總體的 5%，符合條件且同意接受訪問的長者共 2039 位。

1.2 研究工具

自編一般情況調查表和簡短精神認知狀態問卷(SPMSQ)。一般情況包括長者的基本資料、參與智能消遣活動(打牌、麻將、下棋等)的頻率及不參與原因等。SPMSQ 問卷由 Pfeiffer 於 1975 年編制，內容包括意識、注意力、記憶力、定向力、思考及一般知識共 10 個問題，滿分為 10 分，總分 ≥ 7 分為認知功能正常、5~6 分為輕度認知功能損害、

作者機構：澳門鏡湖護理學院

3~4 分為中度認知功能損害、0~2 分為嚴重認知功能損害。在 Ngan, Leung, Kwan, Yeung & Chong (1996) 和呂探雲等(2001)的研究調查中，其再測信度為 0.79 和 0.78。本次研究之的先導研究對問卷進行了信度測試，其內在一致性良好(Cronbach's 為 0.77)；另外邀請五位專家對個別有關本土文化的題目提出建議，評定其內容效度為 0.98，表示 SPMSQ 適合用於是次研究。

1.3 資料收集方法

於 2004 年 7-8 月期間進行上門調查。經過系統培訓的護理學院學生作為調查員，根據統計暨普查局提供的居住單位地址上門進行訪問。調查員上門訪問前兩週寄信通知被抽中的居住單位，調查員經自我介紹，核查及確認有符合入選條件的長者，說明調查目的並經同意後入屋進行調查，所有資料由調查員填寫。完成的問卷當日交回督導員核對。

1.4 統計分析

選用 SPSS 11.0 統計軟件建庫並輸入資料；根據資料性質及研究目的分別採用描述性統計及統計推斷，描述性統計分別採用平均數、標準差描述結果分佈特性，統計推斷主要採用 t 檢驗及方差分析。

2. 結果

2.1 長者的基本資料

長者的平均年齡 72 ± 7 歲。女性 1173 人(57.5%)，男性 866 人(42.5%)。教育程度小學及以下佔 74.1%，初中 13.6%，高中及以上 12.3%；男性教育程度高於女性。76.5% 的長者退休在家，以閒居、家務為主。

2.2 長者的認知功能

受訪長者中，有 10 人(0.5%)因年齡太大、體

弱、中風及耳聾等原因而未能完成SPMSQ的評分，成功完成SPMSQ的評分的長者為2029位(99.5%)。長者認知功能的平均得分為7.3分±1.9。調查顯示認知功能正常的有1544人(76.1%)，存在不同程度認知功能缺損的有485人(23.9%)，其中輕度缺損者有345人(17.0%)，中度缺損者64人(3.2%)，重度缺損者76人(3.7%)(詳見表1)。t檢驗結果顯示不同性別長者的認知功能得分有顯著性的差異，男性認知功能比女性長者的認知功能好($P<0.05$) (見表2)。長者的教育程度也會影響其認知功能，不同教育程度長者的認知功能得分經方差分析，結果顯示初中或以上教育程度的長者，其認知功能較初中以下教育程度的長者要好($P<0.05$) (見表3)。經Pearson相關分析，受訪長者的認知功能狀態與年齡呈負相關($r=-0.395$, $P<0.01$)，表示年齡越大認知功能越差。

表1 受訪長者認知功能狀態 (n=2029)

分數	認知程度	人數	百分比
7~10	正常	1544	76.1
5~6	輕度缺損	345	17.0
3~4	中度缺損	64	3.2
0~2	重度缺損	76	3.7
合計		2029	100.0

表2 受訪長者認知功能狀態與性別關係 (n=2029)

性別	人數	認知均分	標準差	t	P
男性	863	8.06	1.5	14.464	0.000
女性	1166	6.93	2.1		

表3 受訪長者認知功能狀態與教育程度關係 (n=2029)

教育程度	人數	認知均分	標準差	F	P
未接受正規教育	579	5.96	2.32	128.394	0.000
小學	922	7.76	1.453		
初中	276	8.32	1.206		
高中	126	8.48	1.325		
大專或以上	126	8.79	1.029		

2.3 長者參與智能消遣活動的情況

受訪長者較少參與智能消遣活動，每週參與不到一次的有1664人(81.6%)，其主要原因的前三位依次為：不識做40.5%，沒興趣24.6%，沒有條件14.9%；其中227人(11.1%)每週參與此類活動1-3次，只有148人(7.3%)每週會參與此類活動4次或以上。

2.4 長者認知功能與參與智能消遣活動的關係

方差分析結果顯示，不同活動頻率組別的長者的認知功能有顯著性差異($P<0.02$)，表示每週參與

活動大於1次者的認知得分愈高(見表4)。

表4 長者認知功能與智能消遣活動頻率的方差分析

參與活動頻率	人數	認知功能分數	標準差	F	P
<1次/週	1664	7.34	2.028	6.34	0.02
1-3次/週	227	7.76	1.477		
≥4次/週	148	7.71	1.732		

3. 討論

3.1 早期正規教育的時間對長者認知功能的影響

本次調查結果顯示，澳門約有23.9%的居家長者存在不同程度的認知功能減退，上海的報導為20.8%(呂探雲, 2001)，表示澳門居家長者出現認知功能減退的比例與鄰近地區相若。是次研究結果顯示，長者的早期教育時間越長，認知功能評分越高，說明幼年上學越早和時間越長的人，晚年的認知功能的減退就會延後，這與相關的研究結果一致。Kliegel選用簡易智能狀態量表(MMSE)評估90位高齡老人的認知功能，結果表示晚年的認知功能受早期教育的影響，這可能與認知保留(cognitive reserve)機制有關，早期的教育可以使腦部的認知功能容量增加，因此長者在神經系統退化的過程中，仍具有基本所需的認知容量，令認知功能減退較不易出現(Kliegel et al, 2004)。也就是說為了延緩晚年的認知功能減退，可提倡小孩的早期正規教育。

3.2 長者參與智能消遣活動有助於維持現有認知功能

是次研究結果顯示，長者的認知功能亦與參與智慧消遣活動的頻率有關，這與長者日常參與智力活動可以減少神經元廢用有關，對認知功能的減退有緩衝作用(Kliegel et al, 2004)。當然，是否參與消遣活動可能與長者的個人興趣、性格、居家環境等因素的有關，可能影響長者對活動的類型選擇偏多，這需要進一步的探討。此外亦有報導指出大腦思維性活動(保存記憶力、社交溝通等引導技巧)可對抗老年癡呆(戴玉慈, 2001)，因此筆者認為增加長者參與智能消遣活動有利於維持現有認知功能；同時要重視生理功能的維持，規律的身體運動可保持認知功能(王香生等, 1998)，音樂可幫助記憶(President and Fellows of Harvard College, 2005)。

4. 結論

綜上所述，要使長者晚年的認知功能維持在良

好狀態，兒童和青少年時期的教育是重要環節之一，此外還應推廣終生參與智能消遣活動。

參考文獻

王香生、吳慧君(譯)(1998). 老年人的運動與身體活動. 1998 American College of Sports Medicine (MSSE; 30:6, 1998pp.975-1008).

方雅莉、許靖蘭、周麗婷(譯)(2003). 老人護理：理論與實務. 臺北：五南圖書出版公司.

統計暨普查局(2004). 澳門居住人口統計. 澳門：澳門特別行政區政府統計暨普查局.

統計暨普查局(2005). 澳門居住人口統計. 澳門：澳門特別行政區政府統計暨普查局.

戴玉慈、陳美津、陳惠姿、王祖琪、楊清姿、劉紋妙(2001). 老人護理學. 台灣：國立空中大學.

呂探雲、楊英華、曹育玲、馬敏芝、袁浩斌、吳莎、李子芬 (2001): 上海市社區老年人的長期護理需要. 中華護理雜誌, 36(8), 565-568.

聯合國(2002). 第二次老齡問題世界大會報告(中文版).

Kliegel M., Zimprich D., & Rott C.(2004) *Life-long intellectual activities mediate the predictive effect of early education on cognitive impairment in centenarians: a retrospective study. Aging & Mental Health*, 8(5):430-437.

Ngan, M. H., Leung, M. F., Kwan, Y. H., Yeung, W. T. & Chong, M. L. (1996). *A study of the Long-Term Care Needs, Patterns and Impact of the Elderly in Hong Kong*. H.K. Raymond Ngan, Edward Leung, Alex Kwan, David Yeung & Alice Chong Department of Applied Social Studies, City University of Hong Kong & United Christian Hospital.

President and Fellows of Harvard College(2005). *The art of*

aging-Mental activity and creative pursuits may help stave off dementia and keep the mind clear. Harvard Health Letter September 2005,P6.

Relationship between cognitive function and intelligent recreational activities of home residential older people in Macau

Zhu Ming Xia Leong Sok Man

Abstract Objective: To investigate the relationship between cognitive function and intelligent recreational activities of home-residential older people in Macau. Method: By stratified random sampling, 2039 older people were selected for interview from July to August in 2004. The questionnaires includes the demographic data, cognitive function (Short Portable Mental State Questionnaire, SPMSQ) and participation in intelligent recreational activities (e.g. card games, mahjong playing, chess playing, etc.) Results: The mean of SPMSQ were 7.3 ± 1.9 , with about 23.9% of the older people having different extent of cognitive function damaged. The major reasons of the interviewees seldom participating in intelligent recreational activities were that they didn't know how to do, they didn't have any interest, and they didn't have the condition to participate, etc. The older people who participated more in intelligent recreational activities, was found significantly higher cognitive function ($P < 0.05$) than the others. There was statistically significant difference in the SPMSQ score that older people with junior high school education or above held a better cognitive function than those with below junior high school education older people ($P < 0.05$). Conclusion: Some home-residential older people in Macau had a certain extent of cognitive function damaged and the scores of SPMSQ were related to the frequencies of participating in intelligent recreational activities and their educational level. Persons serving the aged folk should devise more opportunities and encourage the older people to participate in intelligent recreational activities.

Key words Home-residential older People

Cognitive function Intelligent recreational activities