



# 桃園縣失智關懷季刊

第14期  
102.01.15

發行人：古梓龍  
總編輯：劉晴瑛

編輯委員：廖韻馨、鄭金桂、林佩詩  
發行單位：社團法人桃園縣失智症關懷協會  
網址：<http://www.wretch.cc/blog/oldman995>

地址：桃園縣中壢市新生路二段421號  
電話：(03)4531844、0800-81-85-85  
傳真：(03)4533934

電子信箱：[taodemcareass@gmail.com](mailto:taodemcareass@gmail.com)  
郵政劃撥帳號：50180839  
戶名：社團法人桃園縣失智症關懷協會

## 戰勝失智症汙名化現象 本刊

國際失智症協會為增進大眾對失智症的瞭解並去除社會對失智症的汙名化，在2012年國際失智症月發佈以「戰勝失智症汙名化現象」為主題的全球失智症報告。本文摘記部分文字，詳細的報告。

失智症的患者通常被隔離、隱藏起來，因為失智症的行為和精神症狀可能會讓鄰居或親戚們對失智病友們產生負面的反應。汙名化是一種社會覺得不光彩的特質、行為或名譽，導致個人在心理上被歸類為不受歡迎與被排斥的，而非可接受與正常的刻板印象。

對失智症及失智症患者不了解，是舉世皆然的問題。然而，汙名化使人們不想承認這疾病和接受所需要的幫助，造成人們和社會組織只能做出實際上沒有幫助的因應行為，僅強調在症狀處理，而不是支持發揮失智症患者仍保有的能力。汙名化本身會阻礙人們承認自己的症狀，與尋求所需要幫助以繼續維持有品質的生活。

### 十個戰勝失智症汙名化的重要建議：

1. 教育社會大眾
2. 減少對失智病友的孤立
3. 讓失智患者有發聲的機會
4. 承認失智病友及照顧者的權利
5. 讓失智病友融入當地社區
6. 支持並教育非專業或受雇的照顧者
7. 提昇居家或機構的照顧品質
8. 加強基層醫師失智症的相關訓練
9. 呼籲政府制訂國家失智症政策
10. 增加改善失智症汙名化的相關研究

愈來愈多研究發現，汙名化會導致社會隔離，使患者不願尋求協助。失智症的汙名導致所有失智者都被冠上同一種刻板印象。人們需要更加了解：失智症在不同時期有不同症狀，症狀可能會隨時間改變，但在早期時他們仍可以從事非常多過去能做的事。即使到了中後期，這些活動仍可以加以調整，使他們能夠持續參與並獲得樂趣。

在失智症早期，對失智症的刻板印象會低估失智病友在對話時的能力，導致減少人際互動、並傷害病患與親友間的關係。在失智症的所有階段，汙名化都會導致人們把注意力放在病患所失去的能力，而不是在他們所保有能參與活動並與他人互動的能力。這種思維與做法會剝奪親友的陪伴，這種孤立與缺乏刺激的環境會在疾病之外更進一步造成失能。

我們相信，進一步了解失智患者的聲音與觀點，可以幫助減少負面印象、增進社會同理心、減少害怕、進而減少對失智症的汙名化。

集體汙名化(stigma by association)的概念反映出，汙名化不只影響到被汙名化的人(在此是指失智症病友)，也影響到了他身邊周圍的人，包括家庭成員。當個案的認知功能改變時，個案相當需要支持，且這常常是來自照

顧他的家人。

在一些國家裡，讓大眾模擬失智患者的生活體驗是一個減少失智症汙名化與提高醒覺的好方法。

外展的方案- 失智症協會認知到在無論大小社區裡提高失智症醒覺的重要性，於是利用巴士、箱型車來向大眾散播資訊，並且標示出地方服務設施的位置。

促進早期診斷- 污名化使得失智患者與他們的照顧者不願承認他們的家人或朋友有失智症狀的事實。高收入國家的失智症協會舉辦了全國性的活動，並宣傳早期診斷的好處來對抗汙名化現象。

藝術與體育活動- 失智患者參與藝術和體育活動向人們展示了他們就算在疾病進展中仍可以參與如此的活動，這提供失智患者與其照顧者有機會和原來所屬的社區重新連結。

我們從其他疾病(如愛滋病、癌症)的經驗可以學習到，宣傳活動、遊說，以及聯盟的建立，都能有效的改變大眾的態度，並促使政府有所行動。Peter Mittler教授，於完整版全球失智症報告中的一篇論文中建議，失智症社群應該和爭取身心障礙者權利的運動結盟，這些運動已經成功地增進社會大眾對身心障礙者人權的認識，也使身心障礙者更能融入社會。

個人及社會對失智症的負面認知，會造成失智患者及其照顧者的孤立，而隨著疾病的進展，這種孤立會更明顯。社會大眾普遍認為失智患者無法參與日常生活活動。許多人認為他們無法感受快樂，也無法享受生活。事實上當失智症影響到患者與其他人互動的方式時，仍然有許多活動，只要稍微調整，就可以讓他們參與。包括病患及他們的家人都能從持續不斷的參與活動中受益。此外，為了讓患者能維持尊嚴和自我價值感，失智患者應該盡可能參與有關自身事務的決定。

### 建議

- 與失智患者及其家庭照顧者談話，積極參與他們的活動，並對他們一視同仁。就像對待癌症和心臟病患者一樣，問他們最近過的如何、詢問記憶喪失的情形、喜歡的溝通方式，並告訴他們你可以如何協助他們維持其目前的生活型態。
- 每個失智患者都是獨特的，並且都能給你一些很有幫助的小技巧。例如在吵雜容易分心的環境中，他們很難與人談話。有些患者希望你能幫他記起一些忘記的字；有些則不希望在說錯時被糾正，但又希望你了解他的意

思。

- 不要只跟照顧者說話而忽略失智患者。即使患者較無法主動參與談話，也盡量使他們一同參與。患者依舊是獨立的個體，忽略他們是非常唐突的。
- 積極幫助失智患者參與活動。有些可能需要交通接送才能保持社交活躍。若沒有人發起活動，患者和他的照顧者可能會變得孤立。去拜訪患者，邀請他們外出，並製造一些可以增加社交活動的機會。
- 一位受訪者回覆：「像對待正常人一樣對待我們。我們依然在這，只是反應比較緩慢，且有時有點困惑。」
- 整個社會對失智症並沒有足夠的了解。這其中包含了失智患者的朋友和親戚，以及醫療照護體系的專業人員。增進大眾教育是很重要的。

給予失智患者發聲的機會，讓他們能對大眾講出他們的故事。他們已證明是失智症協會的最有力的發言人。不要預設立場認為這在你的國家是不可能做到的。重要的是評估和你共事的失智患者的能力，並為他們設想適合的時間，並安排交通工具。

中晚期失智患者的聲音及需求也非常重要。這些患者可以用各種不同的方式溝通，但常被誤解或低估。我們需要提供非正式及受雇的照顧者，以及照護機構更多的教育及支持。

我們建議每個國家都應該制訂自己的國家失智症計畫，而在幅員廣大的國家，甚至可以有區域計畫。有一些成功的案例，受到世界衛生組織、國際失智症協會、歐洲失智症協會的支持。這些國家級的失智症計畫，應該包含打造失智症友善社區。重要的元素包括：

### 環境設施(清楚的標示)

- 地區商業活動及公共服務要考量到失智患者使用的方便性。
- 發展社區型服務。
- 發展地方團體如讓失智患者可共同參與的支持團體和記憶咖啡(memory caf's)。
- 藉由地區性資訊的發送和教育課程，增進大眾對失智症的認識提供更好的訓練給基層醫療的醫生，是非常急迫需要的。因為正確的訓練，可以讓他們更有效率的診斷失智症。醫療照護提供者必須要採用，以失智者為中心，維持其獨立性的照護信念。社區及機構第一線照顧團隊也需要特殊的訓練，來確保能提供失智患者適切的服務。

公共政策與法律對幫助身心障礙者盡量多參與活動的努力，應該擴及到失智患者。

## 被婆婆懷疑偷竊的心情不好受！

莊秀琴

過4年多了，我幾乎有些淡忘，模糊中也見清晰，就試著努力回想這一段刻骨銘心的往事。

老公在我結婚前就不在了，只有婆婆1人住在鄉下老家，先生家共有5男2女，我先生是老么；兄弟姐妹不放心婆婆她1人住在鄉下，在我婚前就北上與第四兄嫂一起同住，順便帶孫女，我們婚後也與婆婆及第四兄嫂一起同住近3年，相處甚歡。我的小朋友則是讓自己娘家的媽媽帶，我的想法是婆婆體能有限，且已經有帶一個孫女了，我娘家媽媽也身體硬朗沒別的事，我與先生商量後就做了如此決定，可是婆婆的想法比較傳統，孫子就是要讓祖母帶，最主要她內心裡還是有著公平原則，之前每個哥哥的小孩她都有幫忙帶，唯獨我的孩子沒給她帶，她心中始終不能釋懷。我並不會計較長輩對我公平與否，我也覺得婆婆體力與之前是不能相比的，當下婆婆也沒再堅持。我個性較為直率，覺得事情就結束了，誰知婆婆心中一直對此事相當在意！婆婆就與第四兄嫂一起住長達15年之久。

婆婆初期有老人失智症的狀況我們家人並不清楚，剛開始婆婆懷疑嫂嫂拿她衣物，甚至要拿去作法害她，當時大家都想應該是婆婆想回鄉下居住，故意闖脾氣，於是大家同意讓婆婆回去住她最熟悉的鄉下老家生活環境，兄弟姐妹大家盡量找時間回去陪老人家吃個飯、聊個天。

回鄉下居住沒多久，婆婆會常常向我們投訴說，隔壁鄰居某人常常會來拿家裡的東西，例如鑰頭、鎖刀、連木頭都說是被人家偷走的。我們總認為她是年紀大忘多忘西，一時無法記住東西放置何處，但婆婆相當肯定說是被偷的，就算幫她找到丟掉的東西，婆婆也不承認自己誤會了別人，而說是幸好自己追得緊，鄰居才偷偷放回來的，中間反反覆覆長達3~4年，當下大家的解讀就是人老了，老頑東(客語)，不以為意。

後來婆婆自己要求要跟5個兒子輪住，大家當然遵照老人家的意見排輪住，就在4年前輪到住我家時，其實婆婆到兒子家住，是拘謹有禮的客人，主客分得很清楚，因為那裡不是她的地盤，所以凡事她都很客氣，亦因為如此，我便請我娘家媽媽過來作陪，希望2位老人有聊天對象，且先前娘家媽媽是住在我家幫我帶小朋友，假日才返回哥哥家，她對我家一切東西會較熟悉，可以幫我弄點吃的給婆婆吃，我如此「天真」的想法，結果完全出乎意料，後來我和自己媽媽都吃足苦頭！

婆婆心中的不滿——爆發出來，完全無法用理性的思維來應對，先是哭著說在我家丢了7000元，當時我跟娘家媽媽還好心提醒問她，想清楚一點，是不是忘記放到哪裡，婆婆很生氣卻肯定的說：「我怎麼會知道你家門風這麼不好，我之前去任何一個兒子家住，就算看見地上誰掉了一塊錢，我也不會拿！」，當下我也有些生氣的跟婆婆說：「我家房間門也從來不曾上鎖，也不會聽說丟過錢，錢在我家怎麼可能會不見！」，婆婆自那天起就開始躲在房

間哭，在無法安慰情況下只好先讓她自己發洩情緒，到午餐時她也不愛說話，用完餐後婆婆就回房去午休。我娘家媽媽看苗頭不對也就先返回我哥哥家去，午休後，我到樓頂收衣服時看見婆婆又自己洗好衣服並晾好了，於是趕緊到中庭找她，原來我把早上她說遺失錢的事，打算等晚上老公回來再請他跟婆婆說，沒想到婆婆那天很不客氣的看到我就先問：「妳媽媽回家了，怎麼不住久一點？自己女兒家也可以長住啊！」口氣很酸有點反諷。我也只能回應說：「我媽媽終究還是要去跟她兒子住的！只是偶而來我這幫忙！」，婆婆接著說：「我兒子又不是給你入贅的！」，當時我也嚇了一大跳，怎麼會有如此的字眼出現呢？原來婆婆把我將小朋友給娘家媽媽帶，娘家媽媽住在我家，讓她覺得她的兒子跟丈母娘，彷彿整個心都在老婆這邊，心裡很不平衡，吃醋。

那一天對我跟婆婆應該是漫長的一天，因為我們婆媳倆都期待我先生(她兒子)回家作「公親」，偏偏婆婆輪住我家那個月是老公職場有所變動，天天都很晚才到家，婆婆等到睡著了，先生回來我跟他訴苦，老公的反應是：「相信這是誤會，若解釋無效，老人家還是覺得在我家掉了錢，那就賠她吧，讓她高興，當作多給老人家零用錢。」

還錢的結果更慘，因為婆婆覺得不公平，錢是媳婦或是媳婦的媽媽偷的，為什麼要我兒子還錢，我的兒子不會偷錢卻要代為還錢，非常不公道，所以她拿到「丟掉的」錢並不開心，覺得很委屈：回想之前婆婆對任何人有什麼不滿意，很快就過去了，沒想到這件事，當婆婆到二姑家住時，我帶了我媽媽出國買的雜他命要送給她，她也不收，拒絕我，而且不太願意跟我說話，當時心情真的很難過。後面也陸續發生婆婆一早或想到就打電話到我家找我，要我好心一點，拜託並求我把偷走她的衣服還給她，說那是什麼時候誰買給她的，不要將它拿走，無論我怎麼解釋她都聽不下去，我也問她說，那你有沒有問其他嫂嫂們，看她們有沒有拿，她一口就說她們才不會拿，聽到如此的回答我也無話可說，說不下去，她也會很生氣掛電話，這些舉動是以前婆婆不可能做的，後來一段時間我都不敢接家裡電話，告訴小朋友如果是「阿婆」來電找我，就說我不在，因為我覺得只有躲避才是上上之策！期間婆婆房門的鎖，經常想到可能被入侵偷竊，就請街上的鎖匠來換鎖，且親人都要在換鎖時迴避，不準偷看！因為這些事不斷發生，讓家人領悟出婆婆確實是生病了，才安排婆婆去給醫師看，診斷出婆婆的症狀就是標準的老年失智症！

當時被婆婆懷疑偷竊的心情最難過的是，想到我娘家媽媽也一把年紀，78歲的老人，小我婆婆2歲，還被我婆婆說門風家教不好，實在讓我母女感到很委屈和心寒，我也沒做錯事為何要誣賴我，心靈很受傷，還好就是家族的哥哥、嫂嫂、姐姐、姊夫每個人都很疼我，也不時安慰我，讓我覺得很感動！

初期我還是每週六都會跟老公，第四兄嫂一起回家陪婆婆吃晚餐，可是那陣子婆婆真的

對我印象差到不行，吃頓飯也隨時有可能讓她動怒，公開說我手腳不乾淨，又說娶媳婦一定要找那家教門風好的，最怕就是找那壞手胎(客語)的，真的一碗飯連一口我都難以下嚥，眼淚往肚裡吞，只想盡快離開婆婆的視線。後來大約有7~8個月的時間，我很少回家，我的心情也不是生氣或討厭婆婆而不回去，而是怕婆婆又無預警的給我臉色看，大家僵住。甚至到過年我都不想回鄉下老家過年，因為我怕會影響大夥快樂的氣氛(包括我自己)，可是我大伯還特地到我家跟我談，說很抱歉婆婆對我的態度，但既然知道婆婆是生病，就不要跟她計較，過年還是要一家團聚，不需要特別避開，畢竟婆婆對我大伯的言詞還是有幾分怕，相信應該不會有我害怕的情況發生。

婆婆失智症的病況是由懷疑東西被偷到食物下毒，我是沒被懷疑到下毒的情形，但婆婆的照顧先是請外來人力後，又換到大姑(她的親生女兒)，大姑剛來照顧的前幾天還好，再來婆婆就開始說掉東西了，然後大姑煮的東西幾乎都不吃，她會自己去弄東西吃，可是也常有東西煮到忘了，鍋子都燒乾；問題其實很多，自己的女兒也無法信任，幾度進出照顧者行列，最後還是帶著累累傷痕含淚退出，但婆婆都覺得談笑自若，什麼事都沒發生過一般。

現在婆婆身體一樣硬朗，而且她現在已經認為我不會「壞手胎」，而且雙手「很優秀」。失智情況是越來越嚴重，對她孫子的父母親是誰有些不清楚、剛做過的事或見過的人馬上沒印象，甚至認為她往生22年的媽媽還在世，且停留在往生當時的年紀，問婆婆說祖母(她的媽媽)幾歲？她回答祖母84歲，那妳幾歲？她說自己82歲，她一點都不覺得奇怪或有什麼不對！但我們說妳跟妳媽媽2人才差2歲，好像是姐妹，哪是母女，婆婆也好笑的回應：對啊！問怎麼會這樣，她也不知道！但婆婆真的很幸福，所有的子女媳婦也都很孝順，並不會害怕而逃避這個問題；反而體諒婆婆生病，因而更加用心與耐心的與她和平相處。

家裡如果有失智症者，最重要的是全體家人要對那些被懷疑的受害者或直接的照顧者，要有同理心，感同身受的加倍給予安慰跟適時的鼓勵，要不然她們可能比失智症者病得更嚴重，甚至罹患憂鬱症！大家一起共同努力分擔最初期難耐的過渡期，因為初期最讓人飽受委屈，特別是尚不知道長輩失智，認為她就是跟你做對、搗蛋和過不去，可見「早期發現、早期診斷、早期治療、早點因應」的重要，過了那段狂飄時期就會雨過天晴，患者變得可愛而毫無心機，凡事說了就忘，不記恨不記仇；現在婆婆跟印尼看護一起住在鄉下老家，兄弟姐妹不同時間分別或同時回去關心，和樂融融。近3年了，我還是每週六回去一起用餐聊天，大家都珍惜現在婆婆還認得我們，還能擁有「家有一老，如有一寶」的快樂時光！

其實我最慶幸的是我先生家族的每一個成員都是那麼的尊敬兄妹、友愛弟妹，那個凝聚力才是目前我們對婆婆失智症不害怕、不惶恐的面對。

# 我從失智家屬變成志工

劉美卿

民國97年11月底的某一天，鄰居因兒子結婚而宴客，婆婆想要端碗湯圓回家給孫子（我兒子）吃，明明我家就在對面，她卻忘記回家的路；爾後經中壢復旦診所邱瑞祥院長就診確定為失智症。於是提出希望大哥大嫂幫忙照顧的要求，至今我們兩妯娌負責照顧婆婆的起居已經四年餘，婆婆是由兩個兒子輪流接到家中居住，一星期再更換。這種方式持續到100年1月因為公公往生，我和大嫂都因健康因素，不得不仰賴外籍看護來專職照顧婆婆，因為婆婆體力漸衰（今年已經90歲）、智力漸退化，不但有幻覺、幻聽、及黃昏症候群，還會分不清是白天或晚上，而搞得全家作息錯亂。

我跟婆婆相處已經20餘年，從前的她和藹可親、笑容可掬，街坊鄰居對她的評價相當高，風評很好，因為她總是把自己打理得乾乾淨淨，待人和氣；罹病後卻常口出惡言，視洗澡為苦事，還常常答非所問，不知所云，更常常說我偷穿她的衣服，老公偷拿她的錢等等…。經過多次到桃療就醫鑑定開證明，我們終於在100年8月等到外籍看護，而我也在100年3月因為得到失智症關懷協會的社區關懷，參加了同年8月底所舉辦的家庭照顧技巧；而來到聖德老人服務中心，擔任電話關懷的志工，個案都是失智症患者，家家有本難唸的經，尤其是家中有失智的家人，更是有苦難言，因為失智的病人從外表上是看不出來的（這也是鄰居不諒解我為什麼要讓婆婆輪流居住的原因）。

失智病友的照顧者多半是配偶，在每一次的電訪中，我會用心的傾聽，做簡要的紀錄，再予以口頭上的關懷與同理打氣，只要聽到他們發自內心的感謝，或是看到他們出席家庭支持團體，就是我最開心的時候，希望自己小小的付出，能提醒更多照顧者，先照顧好自己的健康與情緒，才能照顧家人與病人。而我自己也透過個案的分享，更清楚失智症的狀況，隨時修正自己對婆婆的態度，營造家庭的和諧。

來聖德服務已經一年多，讓我最感動的是這裡的志工大部分是退休老人，他們並非住在附近，卻能長期的付出時間及體力來支持團體。有些志工則是照顧過自己的公婆或父母之後，將這份經驗來服務類似的個案，這種「人飢己飢、人溺己溺」的情操，更是難能可貴。當然最感謝的是聖德基督學院提供優質的校園環境，讓照顧者彷彿多了一個可以倒垃圾的娘家。

我覺得很多失智症的家屬，都希望尋求資源，但政府做的還不夠，所以只能靠自己及民間的力量來彌補。我自己也是透過空大的學習，邊摸索邊尋覓。看到協會理監事及幹部先進們的努力奔波，我相信也許目前的努力還不能立竿見影，但總有一天我們一定能看到成績：因為現在全球每4秒就有一人罹患失智，也許我們今日的學習，就是將來的能量，我們就像默默耕耘的農夫，灑下的種子終有發芽茁壯的一天。

## 失智症家屬支持團體帶領人儲備訓練

- 一、目的：**協助增進帶領失智症支持團體之技能與知識，發揮團體支持與自助互助功效，提升失智症家屬服務之品質。
- 二、對象：**凡有志於服務失智症家屬之志工或對老人團體工作有興趣者。
- 三、主辦單位：**社團法人桃園縣失智症關懷協會
- 四、活動時間：**102年3月15~16日（星期五、六）。上午9時至下午4時。
- 五、活動地點：**聖德基督學院（中壢市新生路二段421號）
- 六、報名：**每人100元（現場繳交），請於3月8日前以E-mail：  
socialwork254@gmail.com、傳真(03)453-3934或  
電話(03)453-1844洽林小姐。

## 勿忘我讀書會

每月最後一個星期五

- 時 間：**1月25日、2月22日、3月22日，下午2時
- 地 點：**聖德基督學院
- 參 加 者：**歡迎有興趣之民衆、本協會會員、志工、家屬參加
- 活動方式：**請參與人員提供失智症相關剪報、影像、故事等，於活動一週前將資料送至協會彙整，若活動當天無法出席，也可將資料用傳真、電子信箱、郵寄等送至協會。

## 外子失智二部曲 張次珠

### 首部曲：內心裡的良言

人的身體會逐漸老化，思想不能老。人無法不老，但要老得高貴。在老之前要感覺自己曾經年輕，更要老得心甘情願。年輕人有邁進的本錢，年老的人沒有，所以老人必須經常保持光潔。老得清爽、老得乾淨，這也是一種美。

越老越要動，不要隨便坐下來，更不可以坐下來就睡著了。人老了沒有關係，只要話少、言之有物，將會使人尊敬。老人嘴巴少動，其他都能動的老人，將是老人中的年輕人了。更重要的是，和對方談話內容有主題。外子八十四歲，他做到了。

### 二部曲：入住安養院後我的孤單歲月

外子原先是一位很優秀的軍官，退休後過著平靜且安定的居家生活，夫妻倆因為都喜歡親近大自然，經常一同參加登山隊到處健走旅行。隨著時光流逝，外子開始逐漸忘記身邊的人、事、物。到醫院檢查的結果是因為腦部血管阻塞，進而造成的失智症。

因為失智症，外子的性格開始有了變化，變得容易要小孩子脾氣、想做什麼就做什麼，經常做出一些意想不到的事情。每天進出家門無數次，走出家門卻又找不到回家的路。讓家人過著提心吊膽的日子，擔心外子隨時會出狀況。對於小家庭的照顧者來說是很吃力的。和家人商量後，我們決定幫外子尋找一個適合的安養機構，讓外子獲得妥善的照顧，並減輕家人的心理負擔。然而外子的狀況特殊，要尋找一個適合外子安養的機構並不容易，外子的生活自理能力喪失，完全需要專人打理，也因為失智所以容易迷失方向，沒有時間感，可是外子身體機能良好，習慣四處走動、散心，所以除了要有專人照料生活起居，更需要一個安全的活動空間讓外子能適度的運動，維持身心健康。

現在我一星期兩次南下保順安養院—外子失智後的第二個家，除了照顧外子外，也會用愛心和耐心關懷失智的住民，將小愛化為大愛。今日參加聖德基督學院的失智症協會座談，看見很多失智症家屬的茫然和擔心，我很慶幸，我已堅強的站起來了，也獲得了無形的善知識。沒有外子在身邊陪伴的歲月，是非常難過和漫長。快樂和希望跟著消失。每當夜深人靜的夜裡，總是會思念親人和愛我的人，這時更是輾轉難眠，也不敢輕易外出，難以保持平靜的心情。

此時想起菩薩之因緣一書，書中闡述地峽恩師弘揚佛法之精神，使我深深感佩。我踏出家門參加陸光念佛會，開始共修學佛。金師父教了很多學佛的禮規，使我學會放下，進入無我的境界，學習禪定不煩惱、不雜想、不起貪嗔癡慾之念，一心觀想南無阿彌陀佛和觀世音菩薩的慈悲救渡衆生之精神。我的心也隨之平靜、淡定，日子更是充實。夜裡能夠安睡、找回快樂和希望，擁有開朗的心情，懂得去幫助失智家屬。

## 後慈湖戶外走春聯誼

- ◎3月9日（星期六，農曆正月28日）上午8時30分在中壢市聖德基督學院集合。
- ◎大溪「後慈湖」尋幽攬勝、午餐、卡拉OK、摸彩活動。
- ◎本協會會員、聖德志工隊及失智者免費，餘每人300元整。交通共乘每人分擔50元。
- ◎報名請於2月27日（星期三）前，  
以E-mail：socialwork254@gmail.com、傳真(03)453-3934  
或電話(03)453-1844洽林小姐。



## 【倫理議題】

## 跟失智者說謊話，適當嗎？

古梓龍

從小我們的教育告訴我們「要誠實，不說謊話」，但當你面對一位失智長輩，常常問你相同的問題，或說一些不正確的話語，這時你要說真話還是說謊話呢？例如：明明住在自己家裡，卻一直要求你帶他回家；阿婆(我的祖母、你的媽媽)明明死了二十多年，卻常常說，你阿婆去哪裡？快去找她回家吃飯。當失智長輩確定要在養老院度過餘生，很多家屬會說：「你去住個幾天，等身體好了，我就會帶你回家」，其實身體不會好，回家是指回天家！

直接說實話：「這就是你的家」，「阿婆(你媽媽)早就死了二十年了！」沒有錯，你講的都是實話，但對失智長輩來說，似乎沒有好處，只有增加他的疑惑、焦慮和痛苦。若說：「阿婆去阿姨家，再兩天就會回家來」，「等你病好了，就帶你回家住」等等，這樣的謊話，說多了自己也掙扎、難過、內疚和罪惡感，認為「這樣說好嗎？」

跟失智者說真話，通常對他是沒有好處，他也不會感謝你告訴他真相，你的真話她也很快就忘記了。那麼跟他說謊話就有正當性了嗎？先讓我們瞭解一下，失智者的真實跟我們的真實是不是一樣？失智症讓長輩沒有辦法認識到我們的真實世界，在失智者的世界裡，阿婆是活生生的存在，但在我們的世界裡，阿婆是死了二十年了。因此，當我們說謊話，或部分事實部分謊話，這對我們來說

不是真實的，例如「阿婆在阿姨家」，但對失智者來說，過去曾經是事實，現在也可能是事實。失智者的事實和我們的事實是不一樣的！

不鼓勵跟失智者說謊，只有當說謊是紓解失智者痛苦的唯一途徑時，才能被允許。因為我們照顧失智者的目標是減輕他所遭遇到的痛苦，而不是要使他信服我們所講的事實。當謊話比實話對失智者更有幫助時，欺騙的謊話是被接受的。如何決定要說實話或說謊話？建議至少要講幾次的實話，來測試說實話對失智者是有益還是有害，有害時就可以說謊話。

另有三種應對方式相當有用，一是叉開話題、轉移注意力，讓失智者想別的事情或談別的話題；二是處理失智者的内心感受，例如「看起來你很想念阿婆」；三是忽略它。這些方式是沒有直接回答失智者所關切的事，但對我們比較舒服的是我沒有說謊、欺騙你，仍能和你做有意義的溝通和互動，也能減低失智者的生氣難過。這個策略簡言之是「實問虛答、略而不答」！

總之，照顧失智者最主要目標是維持其尊嚴，要幫助他而不是傷害他。轉移注意力、討論內在心理感受和忽略它會是有幫助的。說謊在大多數情況下是不對的，只有在說實話無益，說謊才能減輕其痛苦時，說謊才具有正當性！

## 找回褪色的記憶— 宗教寺廟之旅

- ◎陪失智症長輩一起回味敬拜天、地、神的宗教靈修生活，分享快樂時光。
- ◎對象：失智症之長輩、家屬或照顧者，預計40人。
- ◎時間：3月20日(星期三)上午九時至下午四時。
- ◎地點：大溪齋明寺、觀音亭、基督教會、天主教會等。
- ◎費用：每人500元整。郵政劃撥帳號：50180839，戶名：社團法人桃園縣失智症關懷協會(註明參加宗教寺廟之旅)。
- ◎報名請於3月13日(星期三)前，以E-mail：  
socialwork254@gmail.com、傳真(03)453-3934或電話(03)453-1844洽林小姐。



### 「失智關懷」第一輯出版了

本會將「桃園縣失智關懷」季刊，第一期至第十三期之文稿，分類彙編出版，計有認識失智症、照顧技巧、溝通方法、如何預防失智症、家屬心情、社會資源、好書介紹及其他等類，共52篇文章，150頁。印刷精美，每本工本費200元整，歡迎訂購！  
意者請郵政劃撥帳號：50180839，戶名：社團法人桃園縣失智症關懷協會(註明購買失智關懷第一輯)。



本刊第13期第1版，「把田契拿來～談公公的失智症」一文右下角相片為外勞與失智的公公，誤植為王淑如與失智症的公公，特此更正。

## 失智症家屬支持團體活動

369：每個月第3週，星期六，上午9點。

日期	時間	說明
1月19日(六)		2月16日逢春節假期，停辦1次。
3月16日(六)	9:00~11:00	歡迎家屬報名參加3月9日(六)之「後慈湖」戶外走春聯誼活動。
4月20日(六)		
活動地點		桃園縣中壢市新生路二段421號(聖德基督學院內)
參加對象		1. 桃園縣民眾，其家屬長輩中有失智症之確定診斷者。 2. 失智症長輩一同參加者，請電話報名，有專人安排活動。
聯絡電話		上班時間請電：0800-818-585或453-1844，453-2632轉254。 說明參加家屬支持團體活動。

### 勿忘我志工隊

### 招募中

- 1.電話關懷志工：每週固定以電話關懷失智症長者家屬。
- 2.社區活動志工：協助辦理桃園縣內失智症社區宣導等活動。
- 3.家屬支持團體志工：每月固定協助辦理失智症家屬支持團體活動。

竭誠歡迎您加入失智老人服務的行列！

請電話4532632轉254或4531844林社工



## 101年10-12月捐款芳名錄

邱月爽	3,700元	黃筱晏	1,100元
古梓龍	3,600元	張次珠	1,000元
李元岷	2,000元	江衍春	1,000元
黃仁杼	2,000元	徐芬	500元
李惠慈	2,000元	沈雅惠	300元
劉美鴻	1,600元	桃園縣客家公共事務協會	1,000元
王淑如	1,467元	本期捐款共計	21,267元

郵政劃撥帳號：50180839

戶名：社團法人桃園縣失智症關懷協會