



# 失智關懷季刊

第29期  
105.10.15

發行人：劉蹠瑛  
總編輯：林佩詩  
發行單位：社團法人桃園市失智症關懷協會  
編輯委員：李清全、張乃卉、羅雪華、謝翠穎

地址：桃園市中壢區新生路二段421號  
電話：(03) 4531844 · 0800-81-85-85  
傳真：(03) 4533934  
網址：[www.tydca.org.tw](http://www.tydca.org.tw)

電子信箱：[socialwork254@gmail.com](mailto:socialwork254@gmail.com)  
郵政劃撥帳號：50180839  
戶名：社團法人桃園市失智症關懷協會

## 轉個念會更好

吳素瑛

很高興接到桃園市失智症關懷協會的邀稿，也希望藉由我們家的個案分享，能協助照顧者用正向、積極的心態，渡過辛苦的照顧期。

相信多數家屬都跟我們一樣，經歷了這些階段…

### 一、懷疑(搞不清楚狀況)

父親是位國術館的師父，印象中從來沒有生過什麼病，偶爾小感冒，只要稍為調養一下就好了。當我們發現父親的行為舉止不太對勁時(當時家父大約五十七歲)，就建議父親去醫院檢查。個性很鐵齒的他，說什麼也不願意去。就外觀看來，父親和一般人並無不同，實在很難判斷父親的健忘(青翻)是因生活壓力、情緒反應、或疾病所致，抑是正常的老化的現象。父親在家中，本來就是比較權威的，在無法強制他就診的情況下，我們也就順其自然。

### 二、確診(交通意外的傷痛)

有一天，父親騎機車外出，在路上發生了事故，滿身是傷；但第一時間並沒有送醫，而是被帶到派出所…。警察的說辭是一父親什麼都答不出來，又不肯脫安全帽，只好通知車主(我)來處理。當下，我以最快的速度，將滿臉鮮血、失神不語的父親送到急

診室。照了X光，發現父親腦部已開始萎縮，確診為「失智症」！此時的父親雖四肢健全，但已無法清楚表達自己的意思。

### 三、努力(照護)

當我們確定父親罹患了失智症後，便開始尋求各種治療的資源。諸如：住進療養院復健、找最好的醫生診療、吃自費的藥物、甚至求神問卜，但這些努力似乎改變不了什麼！醫生告訴我們，父親的症狀不會痊癒，醫療只能延緩腦部老化。父親在醫院大約住了半年，病情並未好轉。期間，母親無法全程留在醫院看護；在家的時候，又掛念著住院的父親；如此舟車勞頓，我們都擔心母親會先累垮了。又觀察到院裡其他的病患，家屬很少來探視，多數由外勞照護，而部份外勞的看護方式又不盡妥當，更是讓母親忐忑不安。為能給父親更良好的照顧，並減輕母親的身心負擔，我們決定接父親回家療養。

### 四、退化(衰竭)

我們四個孩子，都已各自成家，沒與父母住一起。所以，接父親回家後，就請了外勞幫忙照顧，以分擔母親的辛勞，大家也因此更珍惜共同相處的時間，由於父親有走失二～三次的紀錄，所以我們兄弟姐妹，經常輪流陪著父親散步、晒太陽、到廟裡拜拜、

或是規劃二天一夜的家族旅遊，但幸福的時光總是過得很快，大約2年後，父親陸續發生掉牙、中風、糖尿病等症狀，進而不良於行，乃至臥床。臥床期間越久，退化現象越明顯…。看著他日益消瘦的身形，家人的心疼與不捨，難以言喻。

### 五、第一次病危(不願放棄)

父親失智後，照顧期長達十二年左右。已經忘了第一次病危是何時，只記得接到病危通知時，明知急救的過程對病患是一種痛苦的折磨，甚至可能只是無效的處置，但母親和我們就是簽不下那紙「放棄急救同意書」，心中總抱著「無論如何都要救回父親」的想法。所幸父親福大命大，在不用急救的情況下，順利出院！

### 六、第二次病危(糾結不捨，忍痛決定)

接下來的幾年，複診不斷；抱著父親上車下車，進出診間。父親平日必須服用大量的藥物（胃藥、糖尿病、高血壓、利尿劑、抗組織胺、退燒、消炎、止痛…），加上長期臥床與灌食，導致引發了吸入性肺炎。這次病危，我們再度面臨了簽署「放棄急救同意書」的難題。全家人的內心，萬般糾結，思考著生命的意義，最後忍痛決定放棄急救，不再讓父親受苦。或許老天爺感念我們的孝心，父親又一次地平安回家。

### 七、學習說再見

父親雖能回家，我們心中卻很清楚，他老人家的日子已經開始倒數。即使父親已似植物人，我們仍叮嚀自己的孩子，回到家要先去問候阿公；此時，父親的眼光會循著聲音找尋，看是誰在叫他。後期，幾乎大都是母親親自照顧，兄弟姐妹都感受到母親身心上所承受的壓力，便經常帶著小孩回家陪伴母親。每一次，阿嬤看到子孫滿堂，家裡熱熱鬧鬧，歡喜的心情，全寫在臉上。這些，是阿嬤最大的精神支柱！

父親的病況，直讓人覺得：每探望一次，以後的機會就又少了一次。我們開始討論許多「如果…」的狀況，以及如何懷著祝福的心，向父親大人說再見。在出院後的16個月，父親選擇了某個深夜裡，安詳的離開。一直以為自己早就做好了心理準備，誰知在接獲消息的剎那，仍氣堵喉頭，心如刀割！最後，母親幫父親合上雙眼，並在父親耳邊，輕輕告訴他：「你現在全身都沒有病痛了，儘管安心離去。」

### 八、轉念面對

#### 另一半的心境

另一半的心境原來媽媽的名字叫「堅強面對」。

媽媽給了我們最好的身教示範，以身作則的「面對」照顧父親的各種困難。細心、耐心、永不放棄的堅持，用心、再用心、更用心的去「面對」這段辛苦的照護期。

#### 孩子的心境

當我察覺父親不認得我時，我淚崩了！甚至，有些親友會尖酸地奚落著說：「沒用了啦，什麼人都不認得，只會傻笑。」我直覺地回應長輩：「傻笑沒關係，至少笑得出來，他開心就好；不記得我沒關係，重點是我永遠記得他！」

看著父親骨瘦如柴的身軀，遍布全身的褥瘡，痛得不斷呻吟卻無法言語的折磨，家人的心境，已由原來的不捨，轉化為希望父親別再繼續受苦，並求佛祖引領父親脫離病痛。

這一路走來，我才體會到：讓照顧者在心靈上及經濟上無後顧之憂是很重要的。身處現今少子化或類單身的世代，我們真的要好好規劃晚年生活，做好身後準備，一來減少家人負擔，二來為自己的一生譜出完美的樂章！

# 105年國際失智症月健走活動— 與愛同行 記憶久久 實錄

本刊

九月份是國際失智症月，為喚起各界對失智症的重視，桃園市失智症關懷協會與桃園市政府社會局及桃園市政府衛生局於105年9月11日，在平鎮新勢公園、老街溪步道及南區青少年活動中心，辦理「105年國際失智症月健走活動一與愛同行 記憶久久」。此次活動設計多元，有健走、闖關、座談會「有話大聲說」、藝人歌唱表演以及摸彩。



健走活動藝人林沖表演



健走活動有話大聲說座談會

活動開始，民衆於平鎮新勢公園集合，在報到處與桃園市政府警察局合作，設有指紋建檔服務，提供需要的民衆使用。健走途中則設有四個關卡，分別為平鎮家庭服務中心—宣導服務內容、桃園市政府衛生局—宣導長照服務、桃園市輔具資源中心—宣導服務項目以及壢新醫院—宣導安寧療護。民衆於報到時皆領取一份闖關卡，並至每個關卡蓋章，希望藉由闖關活動讓民衆更多認識失智症的相關資訊。

健走活動結束後，回到南區青少年活動

中心，由本會勿忘我話劇隊演出失智症劇場，藉由話劇演出讓民衆認識失智症。接著在座談會「有話大聲說」活動中，現場民衆踴躍提問有關失智症常見的問題及可使用的資源。社會局古局長更是分享自身照顧失智症家人的經驗，並說明社會局提供的服務，除了預防走失愛心手鍊、捺印指紋服務、居家服務、日間照顧等服務外，更結合民間團體辦理樂智學堂、失智症家屬支持團體；另外，衛生局蔡紫君局長表示，衛生局提供多項長期照顧服務，特別是提供家庭照顧者的喘息服務(每年最多可達21天)，讓失智症患者的家庭都能得到協助，長庚養生文化村葉嘉嶽課長也提到失智症並非完全沒有機會恢復，部分失智症患者仍可透過藥物治療改善，在各大醫療院所及衛生所均可進行篩檢；對於失智症患者的家庭而言，除了持續治療更重要的是體諒失智症患者，並取得如何共同生活的共識。

活動中邀請林沖及前紅唇族藝人林海兒表演，懷舊老歌勾起民衆年輕時的回憶，過程熱鬧溫馨。

此次舉辦的國際失智症月健走活動，希望可以喚起社會大眾對失智症的認識，以正面和積極態度來面對失智症的世界，營造一個對失智症友善的社區環境。



健走活動桃園市政府社會局古梓龍局長致詞



健走活動感謝壢新醫院提供輪椅



健走活動闖關情形



健走活動勿忘我話劇隊宣導失智症

# 失智症患者的營養與飲食照護(上)

衛福部桃園療養院 王惠予 營養師

失智症的二大主要類型：一為阿茲海默氏症；另一為血管型失智症，大多因腦中風所造成的失智。這二類大多屬於中高年齡的族群，加上失智症患者會因為記憶力及認知能力降低，出現如：飲食喜好改變、進食能力變差、忘記進食、情緒無法適度表達而影響進食、躁動或遊走增加能量需求…等飲食問題，而造成營養過剩、營養不良、營養不均衡、脫水、體重持續下降或增加…等營養問題，因此，失智症患者的飲食照護就需要更多的技巧與設計。

其實失智症患者的營養需求與一般老年人相同，之前曾在102年季刊中介紹過，僅簡單述明重點：三餐定時定量、六大類食物均衡攝取、熱量較年輕時約減少200-300卡／天(如果躁動且體重減輕者需調高熱量)。為避免因食量減少吃不到足夠蛋白質的量，建議先吃豆魚肉蛋(每天至少5份，多選用豆、魚類，全蛋可1-2天吃一顆)→蔬菜(每天至少3份)配飯(或麵或饅頭)→吃些水果(每天2份)、喝少許湯(或不喝)，建議每天可補充一顆綜合維他命。失智症者飲食則著重在如何讓他吃得下、吃得適量且均衡。以下針對失智症者常會出現的飲食問題，提出一些個人淺見供大家參考。

## 一、發現營養問題：主要是以體重為指標

BMI(身體質量指數) = 體重(公斤) / 身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

	身體質量指數(BMI)(kg/m <sup>2</sup> )	腰圍(cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5≤BMI<24	23≤BMI≤25 病後復原力好
異常範圍	過重：24≤BMI<27 輕度肥胖：27≤BMI<30 中度肥胖：30≤BMI<35 重度肥胖：BMI≥35	男性：≥90公分 女性：≥80公分

體重下降危險標準：

- 1.BMI≤18.5者：1個月內體重減輕2公斤。
- 2.沒有刻意減重之情形下：體重一個月減輕5%，或6個月減輕10%。

無法站立測量體重者，仍建議家屬採用揹負方式測量體重，以便及時發現營養問題。或可利用『簡易營養評估量表』(附表一)，發現營養不良時，可聯絡衛生局「長照中心」，轉介居家營養師到府評估與營養諮詢。

## 二、失去製備烹調食物的能力：

可以一起討論患者可以製備的菜單，陪同或協助採購、準備與烹調，儘量協助維持患者的自理能力；或者幫忙搭配好食材由患者自行烹煮或加熱；獨居或無法頻繁就近照護者，可請里長聯絡桃園市社會局『老人送餐服務』供應餐食。

## 三、忘記已經進食、不知道是否吃飽：需做飲食量紀錄、定期監控體重以免過食或不足。

每次採用固定餐具、給予固定份量(容易過食者，建議先給8分量，剩餘2分留第二次給食以滿足患者要求)。

定時定點進食，多餘食物移走勿留在桌上；吃飽後，餐具暫先留在桌上讓患者看見，以免發生無度索食之困擾。

若患者吃飽仍再要求進食，可採緩兵之計，如：先收餐桌、先擦臉洗手、看電視等轉移注意力。如果仍無法安撫則供應一些水果或低熱量點心(如：仙草、愛玉、蘇打高纖餅乾…)當作最後底線。

## 四、忘記喝水或因嗆咳而害怕喝水：

水分攝取不足容易便秘、泌尿道感染或

電解質不平衡(嚴重會造成意識模糊、肌肉無力容易摔倒等問題)，每天建議飲水量1500cc(含喝湯、吃藥配的水量、稀飯每碗水量約200cc計算)，養成固定時間喝水的習慣(如睡醒、飯後)。

建議使用有刻度的固定水杯以便紀錄飲水量；茶杯勿太重，有把手塑膠材質(杯底標△)較適合但不宜裝過熱、酸甜鹹油的液體；放在隨手可得可見之處。

老人或失智患者隨著病程增加，吞嚥功能日漸變差，所以像白開水易於流動的液體，極為容易發生嗆咳甚至引發吸入性肺

炎，建議使用市售「增稠劑」(或是洋菜粉、吉利丁、石花菜、仙草粉…等)調入飲用水、湯粥、營養補充品中，或做成水凍、果凍、奶布丁以增加水分和營養的攝取。姿勢宜採坐姿(臥床者搖高45度)飲食；吞嚥時保持下巴平行於地面或略低頭的姿勢(避免下巴上揚)。

杯子勿太深、開口過寬，最好有蓋子防止液體灑出來，必要時可將上端杯緣剪成斜口，以利喝到杯子底部又不須仰頭。使用吸管容易嗆咳者，改用湯匙或斜口杯。吸管選有彎頭勿太長。

## 簡易營養評估表

變 項	記 分 方 式	分數
<b>營養篩檢</b>		
1.過去三個月之中，是否因食慾不佳、消化問題、咀嚼或吞嚥困難以致進食量越來越少？	<input type="checkbox"/> 0分=嚴重食慾不佳 <input type="checkbox"/> 1分=中度食慾不佳 <input type="checkbox"/> 2分=食慾無變化	
2.近三個月體重變化	<input type="checkbox"/> 0分=體重減輕>3公斤 <input type="checkbox"/> 1分=不知道 <input type="checkbox"/> 2分=體重減輕 1~3公斤 <input type="checkbox"/> 3分=體重無改變/體重變重	
3.行動力	<input type="checkbox"/> 0分=臥床或輪椅 <input type="checkbox"/> 1分=可以下床活動或離開輪椅但無法自由走動 <input type="checkbox"/> 2分=可以自由走動	
4.過去三個月曾有精神性壓力或急性疾病發作	<input type="checkbox"/> 0分=是 <input type="checkbox"/> 2分=否	
5.神經精神問題	<input type="checkbox"/> 0分=嚴重癡呆或抑鬱 <input type="checkbox"/> 1分=輕度癡呆 <input type="checkbox"/> 2分=無精神問題	
6.身體質量指數(BMI)	<input type="checkbox"/> 0分=BMI19 <input type="checkbox"/> 1分=19≤BMI<21 <input type="checkbox"/> 2分=21≤BMI<23 <input type="checkbox"/> 3分=BMI≥23	
= 體重kg/身高m <sup>2</sup> 篩檢分數小計 (小計滿分14分)	<input type="checkbox"/> 大於或等於12分表示正常 →6個月後再追蹤 <input type="checkbox"/> 8-11分：有營養不良危險 <input type="checkbox"/> 0 -7 分營養不良，請諮詢營養師	

(附表一)

# 太極你和我

游新榮

『活動，活動，要活就要動！』國人對運動已有深刻的覺醒，選擇適合自己的運動，成為當前重要的課題。無論球類、田徑、游泳、瑜珈、氣功、太極拳、舞蹈……等，在此諸多項目中，大部分要有兩個人以上，才能搭配進行；例如桌球、羽球、網球、籃球、足球等各項球類運動。上述運動容易扭傷或拉傷、挫傷，甚至造成後遺症；太極拳則不會有運動傷害的疑慮，且非常適合中高齡的朋友們。

練太極拳不受場地和天候的限制：公園、學校、客廳皆可，若遇下雨或颱風天，可改在室內或走廊練習。只要每天勤練三十五至六十分鐘，把它當成生活的一部分，日積月累大約三年的光景，便可體驗出自己的健康狀況，有明顯的進步。它對人體五臟六腑的保健，功效非凡，進而助益皮膚的排汗功能，尤其對感冒的預防，確有莫大的幫助，歡迎您來試試看！

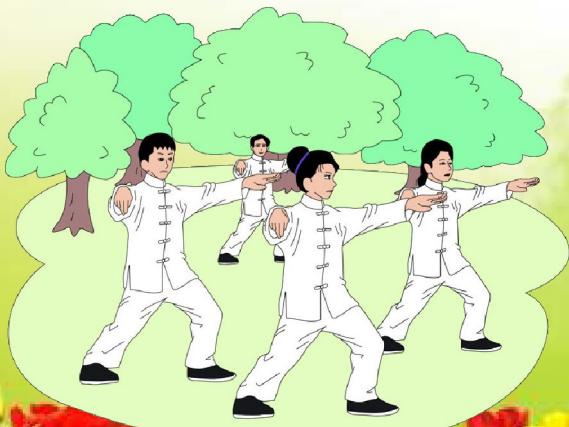
學習太極拳貴在「持之以恆」，其功夫之深淺是以日積月累的練習來衡量的。俗云：台上三分鐘，台下十年功。教導者傳授的方法和步驟，學員在下課後，應利用閒暇之餘，打鐵趁熱，按步就班，反覆練習。另外使用錄音機、攝影機、智慧型手機等輔助

工具，也是拳術進步的方法之一。天道酬勤，天下無難事，只怕有心人；又云：師父引進門，修行在個人！

一般學習太極拳的瓶頸是：下課後沒有繼續練習，便逐日淡忘，待下次上課時重新再起爐灶，已是一片空白，這樣便會影響團體教學的進度。其實快樂學習，沒有壓力，也是一種另類的學習。總之，學好太極拳的不二法門就是恆心加毅力，水滴石穿，終底於成。

桃園市失智症關懷協會勿忘我學苑，所屬鄭子簡易太極拳養生班，來自各路英雄好漢，人才薈萃，歡迎各位一起來加入我們的行列，日後身體健康，拳藝進步，必定是指日可待的！

後記：特別感謝聖德基督學院，提供完善的設施及優質的學習環境，謝謝！本班於2013年7月開班迄今，歷三年餘，初始有八位同學，現今增至十八位，推選李清全小姐擔任班長，林春蘭小姐為學務組長，黃月姣小姐為總務組長，相關幹部底定，謹致感謝各位幹部同學的辛勞與相助。



# 管筆舞動，翰墨沁香

古玉春

筆，是靈魂，點畫之間展風範，  
墨，是脂粉，濃淡深淺各有樣，  
紙，是舞臺，或寬或窄任淌佯，  
硯，是驛站，歇腳整裝再飛揚！

依稀記得，第一次重拾毛筆，是離開校園二十二年後的一個偶然。懷著自己對書法割捨不斷的情愫，報名參加了平鎮市民大學的書法班；在那裡，竟與好友清全不期而遇！

一年之後，由於工作繁忙，學習的腳步，就戛然而止。蹉跎至今，竟已十年有餘。

就在十年後的另一個偶然，接受清全的邀約，參加了桃園市失智症協會勿忘我學苑開辦的「書法初探」課程（由聖德基督書院提供場地），與同好們共同切磋學習。

一直以來，我對於硬筆書寫（如：鉛筆、原子筆、鋼筆…），可說是得心應手，揮灑自如！但若說到軟筆書寫（如：毛筆），著實讓我受盡挫折，信心崩潰，甚至興起了放棄的念頭！很慶幸地，在「書法初探」班，得以受教於雷曜聰老師門下。雷老師秉持著「教不厭，誨不倦」的理念，對於中國文字的構造、筆順，毛筆的執筆、運筆方法，寫字的姿勢，文房四寶的類別…等等有關習字的知識，皆詳細解說，娓娓道來。讓我對這個睽違已久的書法園地，又得以略窺精髓於一二！

課堂上，雷老師首先要求「坐姿」要端正；「執筆」要指密掌虛，筆直鋒正，從「枕腕」開始練習，再進一步「提腕」、「懸腕」；「運筆」則有八法：落、起、

走、住、疊、圍、回、藏，並強調以中鋒行筆；同學們若做得不正確，老師皆細心指正。至於「筆法」，不論是點、橫、豎、鈎，或是撇、捺、折、挑，老師也都一一教導，並親自示範。

談到字的「結構」，宜長、宜短、宜密、宜疏、宜寬、宜窄、宜正、宜斜，互有參差，有其一定的準則，須先求整齊，自然平穩，進而再從中求變。「筆順」則要求由上而下，自左至右；它可影響結構的安排與書寫的速度。「臨摹」也是重要的一環，藉由臨摹可將上述的理論，運用於實際書寫之中，以獲致良好的成效。初學者，大都從「楷書」入手，雷老師推薦選用歐陽詢的「九成宮醴泉銘」字帖，為練習的範本。

除了雷老師的殷殷教誨之外，班上還有勤學不倦的前輩們，不時給予指導與鼓勵，加上與清全的相互切磋，真的進步不少！

轉眼又是二年！經過這些日子，我已走出了擔心、害怕、挫折、崩潰的陰霾，提起筆來，越寫越開心，越寫越增信心，越寫越有成就感！學習漸入佳境，「書法」成了我生命中，不可或缺的好朋友！試想：寫得一手美觀流利的好字，既自己賞心，又令人悅目，何樂而不為？勿忘我學苑有優美的環境，耐心指導的老師，熱心切磋的同學…；您，還在猶豫嗎？竭誠歡迎加入我們這塊充滿活力的園地，一起來快樂學習！

# 園藝輔療，綻放生命的光彩！

游良福

桃園市失智症關懷協會主辦的105年桃園市樂智學堂，分別在大園區海口里及觀音區草漯里之社區活動中心，於今年6月起以每週一堂課，每堂課二小時，共十週的園藝輔療課程，讓十位輕中度失智症者及中高齡長者，透過園藝活動，輔助治療長輩的失智或退化。參加樂智學堂的長輩，年齡最輕的為69歲，最長者為95歲，有些長輩有輕微的重聽或行動稍為不便，園藝輔療課程主要以台語授課。

## 桃園市失智症關懷協會 樂智學堂之園藝輔療課程內容

	園藝作品	益智活動	分 享 主 題	長輩分享
第一堂	銅錢草水栽	水噹噹蘋果	凡事包容	自我介紹
第二堂	馬拉巴栗盆栽	雙喜字剪紙	自然療法與喜樂的心	最快樂的事
第三堂	袖珍開運竹	七巧板拼圖	永不放棄	如何開運
第四堂	川七水耕	歡唱	愛是恆久忍耐	婚姻美滿
第五堂	唱歌的羅漢松	紙風車製作	智慧的益處	生活的安排
第六堂	風情竹柏	賓果遊戲	和睦相處	家人同樂
第七堂	黃金葛苔球	猜拳遊戲	寬恕	如何慶祝節日
第八堂	觀賞蝦	綠汽球	奇妙的生命	種植經歷
第九堂	魚草共生	撈魚遊戲	健康	長壽的秘訣
第十堂	瓶中魚	一代拳王	主題來源(聖經)	全勤與參加獎

園藝輔療課程的內容安排如上表，每堂的課程以益智活動(遊戲)開始，藉此帶動課程歡樂的氣氛，再進行園藝的活動，每堂課長輩分別動手做出園藝作品。課程後段則由長輩分享老師規劃的主題，例如老師先規劃自然療法與喜樂的心，再請長輩述說他們一生中最快樂的事。一開始長輩不習慣在大家面前講話，幾週後長輩漸漸地較能暢所欲言、並能在談話中互相學習，及接受大家的鼓掌鼓勵，我也在其中學習到長壽的秘訣及生活安排等智慧。

園藝輔療是從參與園藝的身體活動中，學習和植物做朋友，藉由照顧植物生長的成就感及滿足感，達到撫慰身心的功效與目的。在園藝輔療課程的最後三堂課，則讓長輩飼養觀賞魚蝦，同時了解魚蝦的生命之美。

在園藝課程教學過程中，我有了以下的心得：來到社區服務中心參加樂智學堂園藝活動的長輩，心情及身體狀況都有進步；可見長輩只要願意走出家中，參加活動並與人互動，就有益處。例如簡姓長輩，有輕度失智症現象，手指會不自主抖動，與太太一起參加樂智學堂園藝課程，平日並常與太太外出運動，身心狀況及在課堂的表達，進步不少。園藝課程中，有些部份需要用到手的細部動作，例如雙喜字剪紙、紙風車製作等，大部份長輩可以親自完成，讓我覺得非常驚訝！原先以為長輩們可能會覺得困難，需要助教或志工特別的協助，然

而長輩們卻擁有我們意想不到的能量。長輩們更是各有專長，87歲的林朝英長輩行動較為不便，是坐著輪椅來上課的，在玩七巧板拼圖時，每次總是第一個完成；而"一代拳王"的多人猜拳遊戲，二次冠軍都是郭姓長輩。長輩們對新事物有著極大的好奇心，園藝輔療的課程中，許多園藝植物及園藝方法，例如銅錢草水栽、馬拉巴栗盆栽、羅漢松置於水鳥笛等，是長輩未曾體驗過的，每當完成這些園藝作品，長輩們顯得特別的開心。雖然園藝課程中的部份植物，如川七、竹柏在水耕的條件下，生長的情況並不理想，這則是我需要再改進的地方。我們也規劃了新穎的益智活動，包括水噹噹蘋果造型汽球、雙喜字剪紙、七巧板拼圖等活動，長輩們也玩的很盡興。為此，大園區海口里社區發展協會的理事長，特別發給老師一張感謝狀。

「喜樂的心乃是良藥」可以說是樂智學堂園藝輔療的精神所在。美中不足的是樂智學堂在觀音區草漯里社區活動中心的課程，與社區的部份活動有所重疊，若能將時段重新安排，分別上課，效果應能更好。

樂智學堂的宗旨是希望透過藝術、音樂、戲劇和園藝等輔療團體，喚醒失智長者的記憶，讓長輩的生命再度綻放光彩！恰如樂智學堂的招生主題：「憶」義非凡～尋回記憶拼圖！園藝輔療課程的分享主題，主要來自智慧書-聖經，在課程結業時，送給長輩每人一本，在此祝福長輩們，每天都有充實精彩的人生。

## 家屬支持團體活動

歡迎報名參加！

時間：369(每個月第3週，星期六，上午9點)

地點：聖德基督學院思源樓2樓（中壢區新生路二段421號）

日期：105年11月19日、105年12月17日、106年1月21日

對象：歡迎家屬及失智長輩一同參加，活動區分「家屬支持組」與「長輩活動組」，  
請電話4531844報名。



105.7.16家屬支持團體分享香草植物  
芳香療法



105.9.17家屬支持團體長輩活動  
帶領



105.8.20家屬支持團體照顧心得分享

## 歡迎免費索取本刊

1. 現場索取地點：中壢區新生路二段421號(聖德基督學院)
2. 寄送需要之親友：若有讀者需要本刊寄給家屬、朋友等參考者，請以電話03-4531844告知其正確姓名、地址、電話等資料，本會將按期免費寄送。

# 表演，生活，齊步走！

盧錫安

才結束辛苦的職場生涯，辦好退休的第二天，就被智慧且有行動力的妻子，帶到桃園市失智症關懷協會報名，成為勿忘我志工的一員。巧逢協會為了充實會員相關的訓練，增加志工的關懷知能，開始了為期八週的「表演工作坊」。我在妻子的鼓勵下報名參加。現在想想，真是有福！還沒有付出，就先享受了參加協會志工的好處。

「表演工作坊」由年輕美麗又大方的品卉老師教導。一系列的課程，讓我收穫滿滿；即使自知文筆不好，仍想和大家分享我的心得。

第一堂課是「以眼傳神」。先用眼睛看著對方，再叫出對方的名字，一來可以彼此認識，一來也可以訓練眼神專注。表演者必須聚精會神的看著對方的眼睛，剛開始，非常不習慣這樣去注視著一個陌生人。但是一位合格的志工，因為服務的對象就是你面前的人，所以眼神的專注，可以讓對方知道，你對他的關心是出於內心，更可快速地縮短彼此間的距離。當然，這一招需要長期的自我訓練喔！

另一個令我受益頗多的課程是「全身放輕鬆」。學習讓自己的每一塊肌肉，每一個關節，從頭到腳，都要放鬆。剛開始，不明白為何要作舒緩操，但每一次做完之後，感覺全身舒暢。走起路來，充滿能量；跳躍之間，不覺吃力；舉手投足，靈活自然；情緒也會平和下來，身心愉快。同時也會感染你周圍的人或你所接觸的對象，同享安定的氣氛。

表演課程中，有一個專業名稱叫「中性狀態」。開始不知為何，後來才知這個動作

可以作各種的應變措施。面對各種狀況發生時，可加快也可慢，可緊也可鬆，可向左或向右，可動也可停，蹲下站起，都能作空間的轉換，處境變化時，作不同的反應，以達到預期的效果。例如走路時，可加快速度走。可以應用在當我們面對需要幫助的人時，除了照規則而行，但有時又會碰到突發事件，在中性狀態下，就能作出變化的決定。當然這是我對這一堂課的個人領會啦！

在教學上，品卉老師真是傾囊相授。最後一堂課，對我來說又是一個驚喜。我們在上台前或是要面對觀眾說話時，難免都會緊張；若要克服這種不安的情緒，老師教我們：想像自己身上是有光的，就會充滿信心，除去心中的恐懼；不管飾演什麼角色，當能讓觀眾的眼光聚焦在你身上。也可以把自己想成一陣風，吹著和煦的春風，自然展現出撫慰人心的笑臉；颳起冷冽的冬風，面如冰霜，必定讓人打一個寒顫。舉凡步伐的大小，姿態的屈伸，行動的快慢，表情的誇張及收斂，都在敘述著不同的內心故事。不論是光、是風、是土、是水，都要使觀賞者能感受到。這真是一個高深的學問。

表演的藝術，隨時隨地環繞在我們周遭。在不同的角色扮演中，去體會彼此的需要。

再一次感謝協會開辦這個表演課程，更感謝認真教學的品卉老師，及充滿了活力、朝氣、智慧的同學、志工夥伴們。經過這次的充電，在協會這個大家庭裏，期許奉獻自己一隅的微光，更盼自己的人生繼續充滿色彩與意義。最後，願大家康健有活力，平安又喜樂！



# 勿忘我學苑

- 一、上課時間：105年10月至12月(國定假日休息)
- 二、報名地點：聖德基督學院 思源樓3樓(中壢區新生路二段421號)
- 三、報名專線：(03) 4531844
- 四、收費說明：本會會員酌收場地清潔費每科500元，羽球班酌收600元；非會員每科900元，羽球班酌收1000元。  
(講義費及材料費另依課程實際需要收取)
- ◎本會入會資格：繳交入會費500元，常年會費1000元。
- 五、備註：持有醫師診斷書、殘障手冊或經簡易心智狀態問卷調查表(SPMSSQ)評估達輕（中）度心智功能障礙者，與一位陪同者免費參加。

## 六、課程內容：



編號	課程名稱	開課日期	上課時間	上課地點	授課教師	備註
1	國畫天地	10/3-12/26	週一9:00-11:00	思源樓F303	陳秋蜜	自備文房四寶、墊布
2	簡易太極拳養生班	10/3-12/26	週一9:00-11:00	中和樓2F	游新榮	衣著寬鬆
3	楊氏108式長拳	10/4-12/27	週二9:00-11:00	中和樓2F	游新榮	衣著寬鬆
4	手工包製作	10/4-12/27	週二14:00-16:00	思源樓F303	溫雪英	
5	健康舞	10/5-12/28	週三9:00-11:00	中和樓2F	莊惠聆	教學輕鬆容易學習
6	健康飲食養生	10/5-12/28	週三9:00-11:00	思源樓F303	陳美至	
7	羽球班	10/5-12/28	週三9:00-12:00	中和樓7F	徐恒琴	*自備羽球拍 *本會會員酌收500元 非會員酌收900元
8	書法初探	10/6-12/29	週四9:00-11:00	思源樓F303	雷曜聰	自備文房四寶、墊布
9	手工藝班	10/6-12/29	週四14:00-16:00	思源樓F303	詹玉里	材料費另計
10	輕鬆開口說日語	10/7-12/30	週五9:00-11:00	思源樓F303	范鈺婧	深入日本生活中最實用生活用語及歌謡

## 順手捐發票

- 1.電子發票捐贈：只要您到店家消費結帳前出示失智症關懷協會愛心條碼，就可以將電子發票給我們，可至財政部電子發票整合服務平台(<https://www.einvoice.nat.gov.tw>)愛心碼查詢／列印專區自行下載列印使用。
- 2.紙本發票捐贈：民衆自行郵寄發票至桃園市失智症關懷協會(320中壢區新生路二段421號)
- ◎備註：若需索取「愛心條碼」小卡及捐贈發票回郵信封請洽(03)4531844。謝謝您的愛心!



# 活動照片集錦



105.7.2平鎮東社活動中心宣導失智症



105.8.8大園樂智學堂園藝輔療班結業合照



105.7.27勞動部桃園苗分署設攤義賣



105.8.9觀音樂智學堂園藝輔療班結業合照



105.7.30龜山陸光社區話劇宣導失智症



105.8.9勞動部桃園苗分署設攤義賣



105.8.6桃園市康全老人長照中心宣導失智症



105.8.16志工成長工作坊邀請王鳳珠老師分享客家傳統歌謠



105.8.16參訪幸福日照中心



105.8.16參訪福喜緣日照中心



105.8.16參訪德來日照中心



105.8.16邀請台灣安寧協會社工分享安寧療護

►本會榮獲104年身心障礙福利服務團體查核甲等



105.8.19楊梅天成醫院附設護理之家宣導失智症



105.8.26樂智學堂音樂輔療班



105.8.30參與用愛守護 憶起幸福啟動記者會

# 捐款芳名冊

## 一般捐款(105年7-9月)

### 7月

20000 元 / 中壢仁海宮  
 5000 元 / 樺霖有限公司  
 3000 元 / 張儀方  
 2400 元 / 莊惠聯  
 2000 元 / 印空國際有限公司、鼎心勝國際實業有限公司、詹江衍春  
 1500 元 / 陸誠、林敏  
 1000 元 / 張樹權、鄒惠桂、呂春燕  
 600 元 / 本會志工5人  
 500 元 / 黃詠琪  
 257元 / 袁素珍  
 100元 / 陳明華

### 8月

5000 元 / 樺群國際股份有限公司  
 3000 元 / 金台汝、江青瓊、張儀方  
 2120 元 / 本會志工12人  
 2000 元 / 印空國際有限公司、鍾怡雯  
 1500 元 / 林敏  
 1000 元 / 石觀音甘泉寺、古芸禱  
 800 元 / 楊雅璇  
 500 元 / 黃詠琪、黃鳳嬌  
 300 元 / 周仟彬  
 200 元 / 林芳均  
 120 元 / 陳雁蓉  
 100 元 / 江易芳

### 9月

50000 元 / 財團法人中壢慈惠堂  
 6500 元 / 富邦人壽 黃永全 業務經理  
 2000 元 / 桃園市光明儲蓄互助社、印空國際有限公司  
 1000 元 / 謝王鳳蘭、賴益成  
 500 元 / 江枝福、楊名正、黃詠琪、黃素宜  
 300 元 / 林菁菁

## 物資捐贈明細表(105年7-9月)

### 7月

無名氏 發票189張  
 張美珠 蘋果、薑、冬瓜個1袋  
 張世河 芋頭糕1條  
 游阿雪 香蕉1串  
 姜桂森 空心菜、地瓜葉、四季豆、瓠瓜、素料個1袋  
 周黃秀芬 雞肉2盤、小番茄1袋  
 周白美蓮 冬瓜1條

### 8月

任夢蕉 書籍3本  
 游阿雪 西瓜2顆  
 沈靖家 餅乾2包  
 朱玫怡 烘培餅乾1盒  
 周白美蓮 仙草、綠豆各1鍋  
 李金輝 砧板1塊  
 張蘭華 水波蛋25顆  
 李白華 青蔥1份  
 姜桂森 餅乾5份、素菜3袋，紅鳳菜、地瓜葉、空心菜、南瓜各1袋  
 呂佩蓁 雞蛋10顆  
 葉勝茂 炒米粉1鍋  
 王維英 茄子1袋

### 9月

周白美蓮 芭樂1袋  
 沈靖家 香蕉2袋、西瓜2顆  
 姜桂森 咖啡1袋  
 永平禪寺 礦泉水21箱

編號	出版品	簡介
1		<p>&lt;書籍&gt;  <b>失智關懷【第一輯】</b>          本書內容大綱：          1.) 認識失智症          2.) 照顧技巧          3.) 沟通方法          4.) 如何預防失智症          5.) 家屬心情          6.) 社會資源  <b>售價：200元</b></p>
2		<p>&lt;DVD&gt;  <b>用愛照顧</b>          這部影片我們逐步揭開失智症的神秘面紗。          瞭解失智症患者及其家人的心情故事，以社區共同的力量和資源來面對新世紀的老年社會問題。  <b>售價：100元</b></p>
3		<p>&lt;DVD&gt;  <b>勿忘我—疼惜咱ㄟ寶貝慈善演唱會(雙DVD)</b>          102年9月29日募款演唱會實錄。  <b>售價：100元</b></p>
4		<p>&lt;DVD&gt;  <b>甜蜜時光-失智症家庭的生命故事紀錄片</b>          透過紀錄片攝錄，深度瞭解失智症者的病程、情緒和行為的轉變，家屬或照顧者的心路歷程，家庭成員互動情況等生活重要事件與意義。  <b>售價：100元</b></p>



<書籍>  
**失智關懷【第二輯】**  
 本書內容大綱：  
 1.) 認識失智症  
 2.) 照顧的技巧  
 3.) 如何預防失智症  
 4.) 家屬心聲  
 5.) 社會資源  
 6.) 失智症團體家屋  
 7.) 非藥物治療  
 8.) 活動雜記  
**售價：200元**

欲購買者請填寫劃撥單  
**戶名：社團法人桃園市失智症關懷協會**  
**帳號：50180839**  
**並註明購買項目，謝謝。**



**社團法人桃園市失智症關懷協會**  
**信用卡捐款授權書**

持卡人姓名：	持卡人身分證字號：		
卡別： <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> 聯合信用卡			
信用卡卡號：	發卡銀行：		
信用卡背面末三碼：	信用卡有效期限(西元)：月 / 年		
持卡人聯絡電話：(日)	(夜)	(手機)	
持卡人簽名：(請與信用卡相同)			

**捐款資料**

<input type="checkbox"/> 定期捐款：每次新台幣 元整(自 年 月起)		
<input type="checkbox"/> 單次捐款：新台幣 元整		
<input type="checkbox"/> 繳交入會費 元整	<input type="checkbox"/> 繳交常年會費 元整( 年度)	
收據寄發： <input type="checkbox"/> 免寄 <input type="checkbox"/> 月寄 <input type="checkbox"/> 年寄		
持卡人聯絡電話：(日) (夜) (手機)		
收據寄達地址：□□□		

**備註：**

1. 填妥捐款授權書，請傳真或寄回本會，我們將儘速為您辦理捐款事宜。
2. 傳真：03-4533934，並來電確認03-4531844。
3. 地址：320中壢區新生路二段421號 桃園市失智症關懷協會收
4. 本授權書日期自105年1月1日至105年12月31日止。

郵政劃撥儲金存款單											
收款帳號：	金額 仟 萬 千 百 零 萬 千 百 零 元										
	5	0	1	8	0	8	3	9	新台幣 (小寫)		
◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫											
郵政劃撥儲金存款收據											
收款帳戶名：											
社團法人桃園市失智症關懷協會											
寄 款 人											
姓名											
通訊處	□□□ □□										
電話											
	經辦局收款戳										
虛線內備供機器印錄用請勿填寫											
合計_____元											
經辦局收款戳											