



發行人：李惠慈  
總編輯：古粹龍  
主編：黃筱雯

編輯：雷淑貞  
發行單位：財團法人桃園縣基督教聖經教會  
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  
網址：www.oldman.org.tw

電子信箱：ai27615@gmail.com  
捐款帳號：華南商業銀行(008)241100800712  
戶名：財團法人桃園縣基督教聖經教會

## 與失智症老人內心對話

萬能科技大學副教授 李光廷



姓名：李光廷  
學歷：日本櫻美林大學大學院 國際學研究科博士  
現任：萬能科技大學國際企業系 副教授  
經歷：萬能科技大學國際企業系系主任  
日本櫻美林大學綜合研究機構客座研究員兼講師  
文化大學日文系講師  
日本櫻美林大學國際學部講師

失智症老人常給人「固執不講理」、「喜歡批評埋怨」、「不高興聽別人指揮」、「亂編故事」、「不愛洗澡、換衣服」、「不肯接受醫師診治」、「沒辦法與人溝通」等負面印象。照顧的家屬日夜面對失智症老人，難免挫折、不耐煩，也不知道該怎麼辦，有時候，愈是親近的家人，愈難忍受「一心為對方好，對方卻毫不領情」的情況。

若反過來想，老人因為害怕孤獨，又希望受到別人尊重，即使得了失智症，仍然保有喜怒哀樂等各種豐富感情，自尊心尤其強烈，之所有上述行為表現，用意只是在吸引別人關心、保護自己或維護自己尊嚴。即便是親人，如果對老人說話的口氣不好、態度不佳，老人還是會覺得委屈呢，哪裡願意妥協或改變。倘若周邊照顧者都能以這種心態理解老人，並給予適當的尊重及支援，老人未必故意不合作或動不動就發脾氣。

與失智症者溝通最重要的原則就是站在人性觀點尊重對方。認同法(Validation)被公認是理解失智症者行為的基本，其優點在於簡單、實用且有效。不僅是對失智症者，和一般老人對話溝通也是一樣。

針對溝通技巧，不論是家屬或照顧人員，前提是先深切理解對方。為達到溝通目的，照顧者必須站在失智症者的立場思考。例如，對方如果經常錯認指示，則思考失智症者是否有視覺上問題——需要戴眼鏡嗎？是否有聽覺上問題——需要使用助聽器嗎？口語對話如果有困難——是否改用筆寫或增加肢體語言、表情動作等，先排除各種物理性障礙，再廣泛收集失智症本人的嗜好、習慣、生活環境、生活步調、教育背景、職業、興趣或專長等資訊，因為失智症者過去生活史上的記憶刻痕，在都是對話溝通時的重要線索及情報。

失智症者的判斷力降低、無法充分表現自己的心情固是事實，但透過對方說話的語調、速度、氣氛與表情，照樣能敏銳感覺喜怒哀樂的氛圍，並可能記憶當下產生的感情。

### 與失智症者溝通要領

1. 建立對方信任安心的人際關係
2. 洞察對方內心深處的悸動感受
3. 讓對方體驗輕鬆對話的愉快感

### 與失智症者對話技巧

1. 與失智症老人面對面談話時，視線保持同高度；老人如果坐著，則照顧者可坐在旁邊或蹲下來與之對話。照顧者以站立姿態由上往下看著老人說話並不恰當。
2. 既然是溝通，雙方必須有促成彼此意思相通的意思，營造促進此意思相通的環境及氣氛十分重要。
3. 與失智症者溝通過程中，可考慮全過程的10%使用「話語」、40%使用肢體語言、剩下的部份可利用面部表情、聲音表情、語感表情等方法達到意思相通。
4. 使用的話語必須簡單明瞭，並且將說話速度放慢。失智症者理解對方的話語，可能比正常人需要多花一點時間。
5. 對話時注意失智症老人的表情、動作，確認對方是否真正理解發話者所表達的意思。
6. 對話一開始，發話者可試探及揣摩對方的感覺，並設法呼應，深刻理解對方的心情、狀態後，始能達到溝通效果。
7. 對話時，採用認同對方人格或行為的語言。
8. 用心設計支援失智症者自己做決定的溝通，多用容易讓對方選擇的提問以及容易讓對方決定的對話方式。
9. 採用和成年人對話的心態及語氣與失智症者溝通，對待兒童一樣的用詞容易讓對方產生被輕視的不悅感。
10. 語調幽默但不使對方難堪，營造照顧者與失智症本人一起歡笑的愉快氣氛。

一般人誤以為失智症者失去記憶，甚至連自己的名字都不記得、不認識自己孩子，什麼都不知道。事實不然，根據最新研究，失智症者的內心鮮活無礙，雖然失語、失用，或者面無表情，但內心感情存在，隨時感受周圍環境及氣氛。過去，失智症被認為是「絕望之症」，全世界數以萬計的人關心研究，試圖理解失智症者的內心世界，失智症如今已轉化為「不放棄之症」。

失智症老人的徘徊、吵著回家、收藏東西、焦躁不安、拒絕照護、日夜顛倒等異於常人的行為普遍被視為「問題行為」，周邊照顧者不明究理，經常為導正這類行為而挫折、而生氣。事實上，照顧者不理解失智症，或不適當的對應方式，反而是刺激失智症

者情緒不安、焦躁反抗的肇因。失智症本人因腦部受損而導致溝通障礙，如果彼此溝通不良，責任應歸於照顧者一方。照護失智症者時不僅關注其表現在外的行為症狀，更重要的是觀察失智症者的生活整體，配合失智症本人的生活步調，尊重其喜歡的生活模式，照護成果才會改善及回報。

### 尊重與認同對家屬、老人及照顧者三方皆有利

針對老人或失智症老人

- ・讓老人重拾自尊心。
- ・減輕老人的壓力及不安。
- ・延續過去的生活方式，老人活者做自己。

### 針對照顧者

- ・學習到靈活應用言語或言語以外的溝通法。
- ・學習到輕鬆愉快地與對方溝通。
- ・理解對方、減輕挫折感。

### 針對家屬

- ・接受家人有失智症的患病事實，改善溝通環境及其氣氛。
- ・理解異於常態的行為背後必有理由，減輕挫折感。
- ・改善家庭內的人際關係。



實踐Validation溝通法—握住老人的手，雙眼睛注視對方，傾聽老人心聲，減輕老人不安！  
(愛知縣蒲郡市蒲郡眺海園老人養護機構)

# 失智症老人 使用政府居家護理 復健 喘息服務

◆桃園縣長期照顧管理中心

政府十年長照計畫多為失能者提供各種服務，若是失智者又是失能者可按失能標準及其他條件申請服務。若純粹是失智者，但日常生活活動功能(ADLs)尚屬良好者，目前可以申請使用居家護理、居家(社區)復健、喘息服務。

申請之個案需經公辦公營之公立醫院，或經衛生署評鑑合格區域級以上之醫院，按臨床失智症評估量表(CDR, Clinical Dementia Rating)予以診斷，CDR達一分者為輕度失能，達二分者為中度失智，達三分以上者為重度失能。

### 補助標準：

依資產調查家庭經濟狀況提供不同補助標準：  
一、低收入戶及家庭總收入未達社會救助法規定最低生活費用1.5倍之中低收入戶者，由政府全額補助。

二、家庭總收入符合社會救助法規定最低生活費用1.5倍至2.5倍之中低收入戶者，由政府補助90%，民眾自行負擔10%。

三、一般戶則由政府補助70%，民眾自行負擔30%。

### 服務項目及內容

#### 一、居家護理

由醫護專業人員至需照護者家中，提供技術性護理服務，給予照顧者指導、支持，並協助其他照顧服務之轉介。(每次補助居家護理師訪視費

1,300元，每月最高補助2次)

#### 二、居家復健

日常生活活動功能及社交功能評估與訓練；包含物理治療及職能治療。(每次補助職能/物理治療師訪視費1,000元，每年以各6次為原則)。

#### 三、機構喘息服務

安排個案至安養護中心、護理之家等機構接受專業護理人員24小時全天候之照顧，提供主要照顧者14-21天的休息機會，以減輕照顧者壓力為目的。

#### 四、居家喘息服務

期盼藉由照顧服務員暫代家庭的照顧者角色(一日六小時計)，使家庭照顧者能得到暫時休息的機會。

### 洽詢時間、地點

一、服務時間：週一至週五上午8時至下午5時

二、服務地點：

◎桃園縣長期照顧管理中心(轄區：桃園、八德、蘆竹、大園、龜山、大溪、復興)  
地址：33001桃園市縣府路1號4樓，  
電話：03-3321328，傳真03-3321338

◎桃園縣長期照顧管理中心(南區分站-轄區：中壢、平鎮、楊梅、龍潭、新屋、觀音)  
地址：320中壢市溪洲街298號4樓，  
電話：03-4613990，傳真03-4613992



沐浴更衣



在輪椅餵食



下床移位

## 阿本奶奶在 社區老人組合家庭

◆文/華山基金會

華山基金會為落實「老在村里」的社區照顧願景，推動在全台369個鄉鎮市區設立社區愛心天使站，做為社區老人照顧服務的基地，提供多元化的老人服務，實現「在地人服務在地人」、「厝邊頭尾相照顧」的理想，於是有了「社區老人組合家庭」的構想和實驗方案，期望為失能及失智長者創造另一種居住安排的可能，以類似家人的照顧方式，讓需要他人照顧的長者能享有最大程度的安全、自主與尊嚴。

桃園組合家是全台已試辦的五個「社區老人組合家庭」之一，已進入第二個年頭，運用社會工作善於結合資源之特質，成功的整合在地的許多人力、物力，來自各界的支持讓組合家庭能夠更完整、更充分地協助長輩在地生活，每一個政府轉介或民眾通報的長輩也逐一的在組合家庭中生根，凝聚出像一家人的情感，為這個照顧模式寫下最佳的註解。

阿本奶奶整頭銀髮，是快樂的失智者，剛入住時話不多，每天綁綁包包只想著要回家；看著電視新聞播報記者，會誤以為對方在罵她，不斷的指著電視罵回去；房裡的衣櫃也被她力大無窮的開開關關，修了好幾回；亦有偷藏

餅乾在房裡吃得也不亦樂乎的情形時而發生。

同為失智的阿月奶奶(亦是組合家的成員)，年紀較阿本奶奶稍長，個性溫和、喜愛唱日本歌，兩人認識後成為最佳姐妹淘，而阿月奶奶的房間也變成兩人聊天的場所，無論阿本奶奶說甚麼，阿月奶奶總是微笑點頭，時而站在同理的心態回覆她，因此，阿本奶奶的情感進而獲得支持，彼此建立了家人般的情誼。

有一日，家服員心血來潮的拿著掃把，陪阿本奶奶一起打掃中庭，發現她不但掃得乾淨，更會主動的與社區居民打招呼，這項「社區服務」工作自然成為阿本奶奶每天生活中的一部份，不僅可適當消耗奶奶體力，更讓她成為一名「社區志工」及「最佳外交官」。阿本奶奶最拿手的家事是拖地板，她不僅勤快，更會帶領不愛動的阿月奶奶一起做，有時還會擦桌椅、洗碗筷，並協助挑菜等家務，著實建立了對組合家的歸屬感。而要安撫阿本奶奶的情緒是有妙招的，僅要多給予關心、留意及讚美，帶著她散散步、聊聊天及偶爾外出購物，便可有效的減緩其不安的情緒。

隨著歸屬感的建立，阿本奶奶嚴然成為組合家的戶長，掌握所有人的動向，曾有失智長

輩入住後，出現藏東西的行為，她還會幽默的假裝責怪家服員沒把東西收好，導致別人亂拿，藉此化解緊張氣氛；阿本奶奶更會對多天未見的華山同仁主動給予關懷：「怎麼這麼久沒看到你？」，可見奶奶已與華山同仁及家服員建立穩定且深厚的情感連結。

在熟悉的環境裡規律的生活，主要照顧者變動最小的情況下，加上其他入住長者的穩定，阿本奶奶在組合家中已適應良好，對於義工的來來往往，漸能接受並且與人良性的互動，有時還會關懷其他長者，出現笑臉的機會亦變多了。從她的改變，我們看到了大家付出心力的成果，這樣的改變是需要經過時間醞釀與獲得的，而華山同仁亦透過這樣的服務的過程獲得學習與成長，十分感謝有這難得的學習機會呢！

「社區老人組合家庭」之照顧模式乃是一個介於個人家庭及機構式照顧的另類選擇，華山同仁都抱持著「建構一個連工作人員都希望入住的老人住宅」為目標，來推動這樣的一個方案，也因為仍是維持家庭式的照顧環境及生活方式，因此長者及家屬的接受度亦相對提高，有需要的民眾若有此類需求，皆可洽詢，聯絡時間：週一至週六上午8時至12時，下午1時30分至5時30分。



◆華山基金會社工部  
TEL：(02) 2836-3919分機294-298  
◆桃園縣組合家  
TEL：(03) 316-0516

家屬心聲

# 陪伴 愛是陪她走兩里路

基督教中靈糧堂

王桂華 主任牧師

今天正是媽媽去世的兩週年。

## 心中永遠的巨人

從小，我就以媽媽為榮。在我的心目中，媽媽是個美麗、溫柔、賢淑的好媽媽。論到她的能力，套句現代的詞彙，她可說是「女強人」。媽媽管理成衣工廠，不論打樣、剪裁、管理員工、管帳，樣樣行，她有著超強的記憶力，經手的每一件事，每一筆錢都永遠記得，她是爸爸的好助手，也是我們的好媽媽，她每天雖然忙裡忙外，總不忘抽出時間來陪我寫功課，關心我一下。

後來家裡經歷姊姊過世、生意失敗的變故，在困境中，媽媽的堅毅和勇敢，支撐著全家度過風浪。她是我一生可倚靠的巨人，也因此，我竟然沒有察覺她的衰老，也沒有細心去檢視她日益沉默、緩慢的真正原因，讓兩位老人家仍然過著獨立自主的生活。

## 巨人也有軟弱時

有一天，嫂嫂來電說媽媽怎會看不懂時鐘，接著，媽媽的教會姐妹也來電說，媽媽怎麼變得不會翻聖經。我趕快帶著媽媽去看醫生，檢查出來，果然是阿滋海默症。看來媽媽已經無法自己照顧自己，也不是爸爸一個人可以照顧得來的。經過協商，2003年底，請爸媽搬遷到中壢同住。我和爸爸、哥哥合力照顧正被失智症吞噬的媽媽。因著媽媽，我們全家也更團結了。

媽媽自從生病後，整個人的性情都改變了，變得越來越沉默，以前常跟爸爸鬥嘴的，現在完全不會了。媽媽變得退縮，不敢一人外出、購物，也不敢與陌生人交談，還好在爸爸的陪同下，媽媽每天仍會出去散步、逛街，參加教會的老人大學。每個禮拜天跟著我去教會，雖然到後期，她什麼都聽不懂，仍喜愛去教會，喜愛聽詩歌。

## 愛她做她的依靠

為了增加刺激，減緩她的退化，我們儘量和媽媽對話，問她：你有幾個兒女？叫什麼名字？考她算術問題：100元用掉7元，剩幾元？陪她寫字、畫圖，從她的字畫，我們都看得出媽媽正在退化中。媽媽常說有人偷了她的東西

，有次她又說小偷來偷走她的首飾，當我將首飾找出來給她時，她硬說這是小偷拿回來還的。媽媽的童言童語常帶給我們許多歡笑。

每天我或爸爸會為媽媽預備好熱水，讓她洗澡，有一天我發現，她雖然進浴室，但已經洗不乾淨了。之後，我開始為媽媽洗澡，媽媽很喜歡洗澡，每次洗完澡，她就說：「謝謝你，對我這麼好。」這讓我想起小時候是媽媽幫我洗澡，現在卻是我幫媽媽洗澡，只是小時候我不懂得跟媽媽說謝謝，媽媽卻為我所作的一點小事感謝我。小時候，媽媽是我的倚靠，現在我是媽媽的倚靠；小時候，媽媽陪伴我，現在我陪伴媽媽。小時候，媽媽總把最好的給我，現在我也要將最好的給媽媽。

我們很樂意陪伴媽媽，照顧媽媽，但我們發現，媽媽的情況常超過我們的能力範圍，例如：為了抱媽媽坐上椅子，好幾次扭到腰，甚至抱到兩個人都跌到地上。那時剛好申請到政府所提供的居家服務，服務員每週來兩次，幫媽媽洗澡，協助清潔打掃等工作，不僅減輕我們的負擔，也透過服務員教導我們怎麼幫媽媽洗澡，怎樣護理、怎樣照顧等，給我們很大的幫助。

## 樂在陪伴照顧中

雖有藥物的控制，媽媽的能力仍一直在退化中，針對她每個時期不同的狀態，我們照顧者常要不斷的研討對策。例如媽媽常常沒關水，害得家裡水費增加好幾倍，我們就得想辦法解決問題。失智症的媽媽像個孩子一樣，常會做些出乎意料的事，曾有一次，爸爸睡午覺，媽媽自己走出家門，我們總動員出去找了多時，沒想到，她竟然糊裡糊塗地又走回來。媽媽常有幻覺，尤其在晚上時，常叫醒爸爸說，有個孩子在這邊，有個黑影在那邊。爸爸說，還好自己膽量夠大，要不真會被嚇死。媽媽的情緒偶而會陷入憂鬱，無端地哭起來，有幾次又莫名的發脾氣罵人，但大部分時間，她是沒有反應，沒有表情的

，只在我們逗她，關心她，和她講話時，她才會開心地笑。媽媽會重覆做一些奇怪的事，例如將衛生紙一張張抽出來，揉一揉，放到抽屜裡，我們必須將衛生紙收起來，否則馬上被抽光光。她也常翻箱倒櫃地，每天將衣櫥裡的衣物搬過來搬過去。媽媽的睡眠時間常會日夜顛倒，半夜來敲我們的房門，叫我們起床。每當媽媽整夜不睡，早上就有各種奇怪的現象，例如：拖鞋在金魚缸裡，筆記本在碗櫃裡，假牙在馬桶裡，滿屋子的便便等勁爆的事情發生。

我們全家都協議好，無論媽媽做了什麼不可理喻的事，我們都不要大驚小怪的，或責罵她。因為她生病了，她需要的不是被指責、糾正或處罰，她需要的是幫助、安慰和陪伴。我們持守這樣的態度來陪伴媽媽，我們希望他快快樂樂的，滿有尊嚴的走完她的人生。

## 甜蜜無憾的回憶

看著媽媽各樣能力的退化，從不會算錢、不會買東西、不會認路、不會整理衣服、不會接電話、不會穿衣服，後來連洗澡、上廁所、吃飯、走路都不會。2007年10月媽媽的行動力也從坐輪椅退化到長期臥床，哥哥忙著為媽媽翻身，自己都累倒了，後來我們不得不將媽媽送到護理之家，2008年2月15日，媽媽安息主懷，享年八十五歲。我們圍繞在媽媽的旁邊，唱她最喜歡的一首歌：《耶和華祝福滿滿》，在我們的歌聲和啜泣聲中，送媽媽回到最美的天家，相信在那裡有耶穌陪伴，有滿滿的祝福，媽媽一定過得比在世上更好。

我們全家人一起陪伴媽媽走過她人生中最軟弱，最需要陪伴的最後一程，雖然非常不容易，卻讓我們心中沒有遺憾，且留下甜蜜的回憶。



王媽媽



左起王媽媽、王桂華牧師、王爸爸



## 失智症家屬支持團體

99年第2季預定表

4/17 (六)	當失智長輩談到死去的人好像還活著，或提到那些從沒有發生過的事，您能做什麼？	許叔真	范姜坤銘
5/15 (六)	家中有失智症長輩，自己的態度該如何調適？	張美惠	許叔真
6/19 (六)	如何使混亂又會遊走的失智長輩，可以安全地克制在家裡？	劉顯瑛	古梓龍
時間	上午9:00~11:00 (每月第三週星期六)		
對象	桃園縣民衆，其家屬中有失智症之確定診斷者。		
地點	聖德基督學院 (中壢市新生路二段421號)		
備註	1. 請自備環保水杯，午餐及交通請自理。 2. 歡迎失智長輩一同參加，有專人安排活動，惟請事前報名。 3. 分享主題之外，主持人可優先處理成員特殊或急切之問題情緒。		

# 減少癡呆的危險 地中海飲食

地中海飲食指的是吃深海魚肉，少量吃有機牛肉、土雞肉、優酪乳、有機蛋、不吃人工程序污染的食品，不吃精緻加工食品，儘量生食或熟食天然有機的蔬果芽苗五穀雜糧，秉持飲食清淡，均衡飲食的多元飲食文化。

研究發現，地中海飲食能降低76%的心臟病發病率，減少老人癡呆的危險以及增強免疫力，地中海的飲食方式有益於身體健康。

1.大量的水果、蔬菜、豆類及穀類。

\* 水果類：蘋果、柳橙或葡萄柚汁、桃子、杏仁、梅子和香蕉。

\* 蔬菜類：蕃茄、花椰菜（白、綠）、甘藍菜、球芽甘藍、生或煮過的紅蘿蔔、玉米、蕃薯、菠菜、羽衣甘藍。

\* 豆類：豌豆、菜豆、扁豆。

\* 穀類：冷早餐麥片、白或黑麵包、米、義大利、麵和馬鈴薯。

2.攝取較多的不飽和脂肪酸，尤其是橄欖油。

3.攝取少量的飽和脂肪酸。

4.多吃魚及攝取適量的乳製品，尤其是起士及優格。

5.少吃肉類及家禽。

6.適量的飲酒，尤其是紅酒，且應隨餐飲用。



交流道是大家交換照顧失智症長輩心得的園地，歡迎提供您的經驗及意見！

## 失智長輩不肯穿、脫衣服怎麼辦？

- 一、長輩有習慣性脫衣行為，則可為失智長輩選擇連身服或拉鍊隱藏在裡面，背後的衣服，讓長輩因穿脫不易，減少自行脫衣的機會。
- 二、長輩抗拒脫衣時，要以漸進方式減少衣物，千萬不可一下子就要求長輩脫掉，以免遭到老人強力的反抗。
- 三、趁長輩忙著洗澡，將貼身一、二件衣服拿走，待長輩洗完澡要穿衣服，幫長輩穿上原來的幾件，尤其是最外面一件，千萬記得穿回去。
- 四、衣服選擇簡單，易穿脫的。
- 五、選擇衣服時，給予長輩自主決定權，選擇種類不要複雜，二選一即可。
- 六、把衣服順序排好，讓長輩自己穿。
- 七、長輩喜歡的衣服，可以多準備幾套。
- 八、對待長輩要有彈性及耐心，不要批評或有過高的標準。

**捐款芳名錄** 聖德社區照顧關懷中心  
許淑真 474元 雷淑貞474元  
聖德老人專線  
徐貴榮 1600元

## AD8 極早期失智症篩檢量表

若AD8總得分大於或等於2分，這時候您需要透過更詳細的檢查，由專業醫師進行診斷

填表說明：若你以前無下列問題，但在過去幾年中有以下的改變，請填「是，有改變」。若無，請填「不是，沒有改變」；若不確定，請填「不知道」。	是，有改變	不是，沒有改變	不知道
1.判斷力上的困難：例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物。			
2.對活動和嗜好的興趣降低。			
3.重複相同的問題、故事和陳述。			
4.在學習如何使用工具、設備、和小器具上有困難。例如：電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水爐(器)、微波爐、遙控器。			
5.忘記正確的月份和年份。			
6.處理複雜的財務上有困難。例如：個人或家庭的收支平衡、所得稅、繳費單。			
7.記住約會的時間有困難。			
8.有持續的思考和記憶方面的問題。			
<b>AD8 總得分</b>			



## 照過來!照過來!

**失智症什麼?** 只要聽眾有30人，我們有免費的講師告訴您?有志工免費表演給您看~時間及地點，由您由決定。

有興趣請打 **桃園縣失智症關懷中心**  
**0800-81-85-85**

或來電 **03-4531844**，等您哦!



失智症話劇表演



失智症老人會社區推廣