



國內  
郵資已付

桃園郵局許可證  
桃園字第789號  
桃園雜誌第00057號

# 失智關懷

第38期  
2019  
季刊  
1月25日

## ■專題企畫

1. 問題行為的照護方式—遊走及走失

2. 如何避免重複用藥

■家屬故事 - 萬事起頭難 有心就不難

■心得分享 - 珍惜當下，施比受更有福

■書籍介紹 - 守著記憶守著你

■課程介紹 - 108年度家屬成長課程



拾憶小棧

歡迎免費索取本刊

\*索取地點：桃園市桃園區中山路1000號1樓之2

\*寄送需要者：若有讀者需要本刊寄給家屬、朋友等參考者，  
請以電話03-3698518，告知其正確姓名、地址、電話等資料，  
本會將按期免費寄送

■最新消息News

- 1.一月份拾憶學堂團體班陸續開課唷!活動內容參照第10版
- 2.108年度家屬成長課程，時間在每個月第三個星期六。課程內容請參照第11版
- 3.美國SMRC慢性病自我管理課程，協助慢性病個案(包括照顧者)在醫療照顧、生活型態、情緒處理三方面自我管理。課程內容請參照第15版
- 4.拾憶學堂個別班，每次一小時，採預約制(需評估)。
- 5.108年每週一至週三下午2:00~4:00，有健康促進活動，歡迎60歲以上的好朋友參加唷!
- 6.2月20日一對一陪伴長輩志工訓練(一)，歡迎您來電報名，加入志工行列。

## 『勿忘我陪您憶起走』勸募活動

目標金額：800,000元

107年7月9日至12月31日募款金額：403,625元，尚缺396,375元

勸募活動內容：

- 1.電話問安及諮詢服務：主動電話問安關懷失智症家屬，並提供免付費0800-818585電話接受民眾電話諮詢服務。
- 2.失智症宣導：協助社會大眾認識失智症、預防及認識社會資源。
- 3.互助家庭：提供場所讓失智症照顧者可以彼此分享照顧心得，失智者則可以在一旁進行簡單手作，以維持其能力，及增進社交。
- 4.健康促進活動：設計各樣團體活動、課程，鼓勵長者可以多多參與活動、增進社交，預防失智症。
- 5.失智關懷季刊：提供失智症家屬福利資源與心情故事分享。

勸募活動日期：自107年7月9日至108年6月30日止。

發行單位：社團法人桃園市失智症關懷協會

發行人：徐明珠

編輯部：林佩詩

編輯委員：羅雪華、劉貞伶、謝翠穎、呂美玲

地址：桃園市桃園區中山路1000號1樓之2

電話：(03) 369-8518 · 0800-818585

傳真：(03) 369-6232

電子信箱：[socialwork254@gmail.com](mailto:socialwork254@gmail.com)

郵政劃撥：50180839

戶名：社團法人桃園市失智症關懷協會



~歡迎加入~

# 問題行為的照護方式~ 遊走及走失

遊走是失智症的精神行為問題之一，約15至60%的失智症長輩出現遊走行為。長輩坐立不安，一定要起來走動，或原地踏步或繞圈子，更常見的是隨便出外隨興走，因此容易走失或發生意外。

摘自/失智症照護指南

## 可能的原因

- 長輩還活在以前的生活裡，例如起床後吵著要去上班、要去找已逝去的親人等等。
- 對原本熟悉的人、事、物感到陌生。
- 對於不熟悉的影像、聲音或幻覺感到恐懼，或想要離開吵雜、擁擠的環境。
- 在新環境中迷失、搞不清楚方向。
- 想要尋找特定的人(例如自己的女兒)、地方(例如廁所)、食物。
- 因缺乏活動而焦躁不安。
- 服用的藥物引起焦躁不安或意識混亂的副作用。

## 照護者可以這麼做

- 有計劃地安排長輩一天的活動，鼓勵長輩參與活動或參與日常家務，或是就近去日照中心、失智症據點參與活動。
- 減少環境中噪音與混亂的狀況，避免使長輩焦慮不安，若長輩堅持要出去，則家屬可以陪他在院子或附近街道以及公園走走、繞一圈再回家。

- 若環境許可，可設置一個循環的、安全的遊走通道。如果家中空間不是很大，也可安排適當環境，例如利用家具與牆形成一個通道迴路，讓長輩來回走動。
- 隨時留意長輩狀況，例如是否需要上廁所或肚子餓等，並讓長輩保持好心情。
- 用窗簾或屏風將主要出入口遮蔽起來，以免長輩看到門就想出去，門窗應加鎖，或採用不易打開的鎖門裝置，或在門窗或出入口加裝風鈴或感應器，只要長輩一出門就可以立即被發現。
- 讓里長、鄰居、親戚了解長輩狀況，必要時提供支援或通報。
- 家屬應備有長輩近期照片，以利走失後的迅速找尋。
- 預防長輩在家屬不注意時外出而走失，可以在長輩身上戴一個警報器，一旦他遠離家門，就會警報家屬注意。
- 向桃園市社會局申請愛心手鍊。
- 在長輩常穿的衣服上繡上連絡電話等資訊。
- 去警察局做指紋捺印。
- 與主治醫師討論藥物使用。



## 如何避免重複用藥

劉沛晴 藥師

在台灣，民眾擁有很多方便的就醫環境，可自由選擇不同的醫院和醫師看診，因此個人用藥資訊會分散在不同醫療院所，這帶來一個問題，就是醫師容易因為沒有完整用藥資料而發生重複開藥的現象。依據衛服部健保署統計，「相同藥理作用」的用藥重複率較高的有6大類慢性病藥物，分別是降血壓、降血脂、降血糖、思覺失調症、憂鬱症及安眠鎮靜劑，其中又以血壓藥被重複開立最嚴重，因為可使用降血壓藥品的科別範圍分布最廣。

重複用藥除了浪費資源外，還會危害身體。重複使用相同成分劑型的藥品，會造成體內藥品劑量過多而產生副作用，例如降血壓類藥品會導致血壓過低、昏眩；抗思覺失調類藥品容易使意識不清；降血糖類藥品會因血糖過低而有生命危險，降血脂類藥品過量、嚴重者甚至會導致肝臟

受損。

有鑑於此，為提升民眾用藥安全，健保署結合雲端科技，建置了「健保醫療資訊雲端查詢系統」，將病人在不同院所就醫的資料整合在同一個平台，提供各醫療院所的醫師在處方開立，以及藥師調劑時或提供病人用藥諮詢時，可透過網路查詢病人近期的就醫與用藥紀錄，為民眾的用藥安全來把關。

雖然健保署立意良善，但系統效能仍有待改進，主要是每次下載完整藥歷需要耗費大量時間與人力，就有限的門診時間來說，無法請醫師或藥師來一一比對，困難度好比海底撈針。因此，與其依賴雲端藥歷，不如推廣從個人做起，主動關心如何避免重覆用藥較為實際有效，例如看病時，您就可告知醫師或藥師目前服用藥物及做過的檢查，好讓健保署與醫師、藥師為您共同把關。此外，還有哪些方法可以讓自己的用藥更安全、不重複呢？

**一、領有長期慢性連續處方箋的人**

依據全民健康保險醫療辦法第24條規定，「持慢性病連續處方箋調劑者，須俟上次給藥期間屆滿前十日內，始得憑原處方箋再次調劑」，所以要注意領藥的時間，不提前不延後，才能避免重覆用藥，若是遺失藥品、病情變化、出國提前就診時，也應主動告知醫師，自己有在領取慢性病的處方箋。

## 二、住院的慢性病患

雖然醫院會在病患入院時詢問用藥史，但有時病人的認知不夠，或是詢問流程沒有被徹底實施，會出現重複使用住院用藥與平時用藥的情況，這個環節一直存在著用藥安全隱憂，若慢性病患者能在住院療養時自備平日服用藥物，既可避免藥物重覆使用的問題，也能提升醫護人員醫療品質。

## 三、消炎類藥品濫用

消炎藥是國人最常吃且容易取得的藥物，因為取得方便、價格低廉，不用看醫師也能在藥局自行購買，讓身體的疼痛暫時得到緩解，但其實這是治標不治本的用藥方法，無法找出疼痛的真正原因，甚至吃多了會傷身。止痛藥品主要分為兩大類，一種是非類固醇類消炎止痛藥物，例如民眾最愛從日本購回的藥物EVE，其主要成分為布洛芬（IBUPROFEN），若長期使用會導致腎臟功能低下。另一種是乙醯胺酚（Acetaminophen），也就是大家所熟知的

廣告藥品

普拿疼，有止痛、退燒效果，大量服用之後，較容易會造成肝臟累積毒性，所以，在用藥不了解的情況時，應該諮詢藥師，找出病因、對症下藥，才是解決之道。

## 四、高診次暨複雜用藥者藥事照護計畫

計畫以全年門診就醫次數超過90次為篩選範圍，或領有多張慢性病連續處方箋為輔導對象，由藥師親自到府輔導用藥，確實掌握患者病痛的根源及用藥史來有效提高病患服藥順從性。而針對重度失能長者或獨居老人，計畫也有規劃，透過長照管理專員來評估被輔導者的日常生活活動功能，若是認為必須有藥師送藥到府或送到長照據點，藥師公會另有推行「送藥到府或據點」的服務。

依據健保署統計，國人一年丟棄至少200公噸藥品，顯示國人在藥品浪費的情況相當嚴重，若藥物沒有被妥善回收，任意焚燒掩埋處理，將會導致土壤污染，除了影響週遭農作物生長，還會經雨水沖刷則流入河川海洋，殘留海洋生物體內，由生物鏈再回到人體，受害者可能還是每個人。為了健保永續發展，維護自身健康，以及讓後代子孫能用到健保的好，需要從你我做起，不要貪圖自身方便而重複就醫領取過量的藥品，讓我們一起珍惜健保，一起努力。





## 萬事起頭難 有心就不難



家屬/江淑慧

**婆婆在2、3年前被確診為額顳葉型失智症，這個病名對我們來說十分地陌。**

婆婆今年57歲，2、3年前被確診為額顳葉型失智症，這個病名對我們來說十分地陌生，更不知道將來這個病程會如何發展下去，家人們頓時感到愁雲慘霧。婆婆的個性非常活潑外向，家人都不願相信更不願承認婆婆得了失智症，因為她雖然罹患的是額顳葉型失智症，按理說語言表達能力會變差，但她仍然能言善道，常常與家人起爭執，一般人很難相信她有失智症的傾向。由於婆婆白天與我相處的時間很多，因此在互動中可以明顯地發現她在日常生活上的理解力和反應力與過去相較有很大的落差。面對家人對疾病的拒絕和在照顧上的不支持，我花費了很多的時間去尋找疾病的相關資料和可用資源，並透過書籍及醫生的診斷不厭其煩地向家人做說明，慢慢地家人才漸漸接受婆婆確實罹患失智症的事實。

**婆婆確診後的種種異常行為，家人常常與婆婆起爭執，大家都當她是個燙手山芋**

婆婆確診後便開始使用藥物的治療，但此時的她開始變得猜忌和多疑，不注重個人的衛生清潔，分不清白天黑夜，家人開始因為這些異常行為常常與婆婆起爭執。於是導致家人都不願意陪伴她，彼此推卸責任，這一連串的改變，使得家中的氣氛每況愈下，大家都當她是個燙手山芋，婆婆也因而產生更多的抱怨聲。因為家人對失智症的不了解所產生的亂象，我感到格外地孤單和無奈也因此更加地辛苦。但我仍然不放棄，透過網路搜尋和醫護人員的協助，找到了桃園市失智症關懷協會，將協會提供給我的失智症相關訊息和資料一一地提供給家人看，期待家人可以分擔婆婆在生活起居上的照顧工作。

## 隨著婆婆的病程進展快速，我知道自己肩上的擔子日益加重

隨著婆婆的病程進展快速，我知道自己肩上的擔子日益加重，必須隨時關注婆婆身體狀況的變化、注意她的行為是否脫序……等等。為了讓家人能夠體會到婆婆已不再能夠獨立生活，我開始選擇在假日放手，讓公公及小姑們輪流照顧婆婆，一方面讓自己有喘息的時間，一方面讓家人多一些機會體會照顧上的辛苦和學習照顧的技巧。期間也不斷地提醒他們正確的照顧方式，是「協助」婆婆維持生活自理的功能，而非「幫她完成」所有的工作，才能達到延緩退化的效果。漸漸地家人間達成了照顧上的共識，原本惡化的的生活品質才又慢慢地被提升起來。

## 我將團體中所學到的內容和吸收的知識都逐一地落實在生活當中

接下來，陪伴婆婆參加桃園市失智症關懷協會的拾憶學堂團體班的同時，我也參加同時段的家屬情緒支持團體，在團體中大家彼此分享失智症的照護經驗，帶領的老師是資深的社工師也分享許多正確的照護知識和相關的社會資源，我將團體中所學到的內容和吸收的知識都逐一地落實在生活當中，並獲得許多成功的經驗，也將與婆婆相處的技巧分享給家人，因此大幅減少家人與婆婆起口角和爭執的次數。經歷了在協會半年的課程，婆婆從一開始不願踏出家門上課，到後來上課時間一到就會主動等我載她一起去上課，我知道自己所做的努力是正確的也成功了。某次回診時，醫生發現婆婆的退化速度似乎過快，討論的結果是每週在協會的課程只有三小時刺激不太夠，於是協會的社工建議婆婆可以嘗試去日照中心，每天有固定的課程和作息，可大幅增加婆婆接受社交的刺激和與人互動的機會。然而，家人卻極力地反對，令我不知所措，但透過社工提供的建議和方法，讓我勇敢地去瞭解各日照中心的優缺點，並邀請公婆一起去參觀，而推翻了公公對日照中心的偏見。婆婆開始去日照中心上課後，短短半個月她已經能夠習慣每天像學生一樣上下課，因為生活有了重心和規律的作息時間，婆婆就不再隨便發脾氣，每天回家都很開心，也讓我有了喘息的空間，壓力也因此減輕不少。

## 只要透過向外尋求資源和協助，終究可以幫助長輩獲得平穩且安心的生活

婆婆發病至今已有三年多，從一開始的手足無措，到現在生活取得一個平衡點，這當中經歷了重重的困難，其中最重要也不可或缺的是家人們共同的支持和努力，而正確的照顧方式可以讓長輩的配合度大幅提高，因而造就現在全家人還不錯的生活品質。我以過來人的身分來鼓勵還在奮戰的失智症家屬們，只要願意堅持，透過政府、醫院和協會等民間資源的多方協助，並運用個人生活的小智慧及技巧，相信鐵杵也能磨出繡花針。成功的背後必然要付出相當多的努力和心力，但只要有一顆願意的心，即使這個任務艱辛，只要透過向外尋求資源和協助，終究可以幫助長輩獲得平穩且安心的生活，照顧者也才能夠完全地放心。感謝桃園市失智症關懷協會自始至終大力的協助，讓原本像無頭蒼蠅的我們能夠重新獲得有品質的生活。

## 書籍介紹

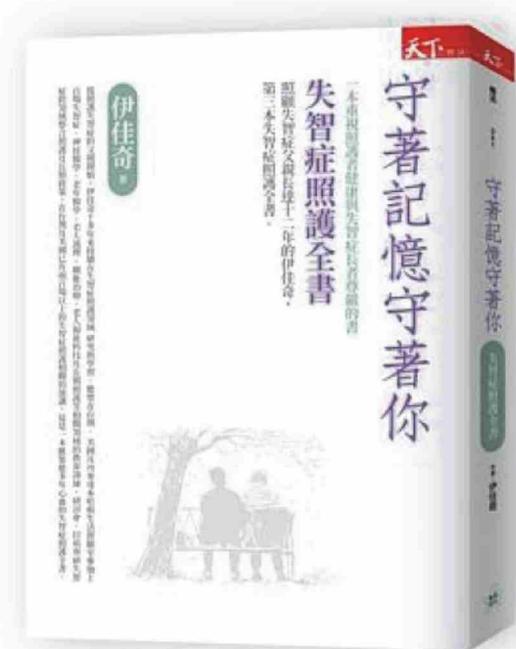
# 守著記憶守著你

**沒有健康的照護者，就看不見有品質的照護**

失智症患者的精神行為症狀是可避免、降低，即使還是出現，是可不影響照護者與被照護者雙方健康，是這本書的目的。知識是解決問題的工具，不僅是為考試而存在，是為提升我們生活品質。

照顧失智長者，有你不知道的細節和要領，書中特別強調照顧者的心理調適，理解失智長者的被偷妄想等精神行為是因為生病的關係，就會懂得諒解、包容而心平氣和地應對。

暢銷書作家伊佳奇在本書提供的是：面對不同精神行為症狀時，照護者的心理建設、互動行為模式、可能的緩和方式等，幫助照護者減少照護壓力、避免衝突、或導致長者衍生更多的精神行為症狀、維繫在動態平衡下較理想的生活品質。



本書的核心價值與基礎之一是：維護照護者的心理與生理的健康。所有對照護的研究都確認：沒有健康的照護者，就看不見有品質的照護。失智症照護者的憂鬱傾向，比照護其他疾病為高，甚至因而自己罹患憂鬱症。

我們不希望看到因已經有失智症長者需要被照護，結果是造成更多人因照護而被傷害，無論是心理或是生理。

# 珍惜當下，施比受更有福

文/姚美華

失智症已成為全球要面對的棘手問題。根據統計，65歲以上長者每13人就有一位失智者，80歲以上老人每5位就有一位失智，年紀越大失智盛行率越高，此數據一直倍增當中，可見失智症是需要被重視的。

現代人生活忙碌，大家情感疏離互動減少，老人生活中的社交活動也隨之減少，大多處於被動型態，相對生活品質無法提升，腦部欠缺刺激與活化。為了延緩失智症惡化，各大醫院均投入人力資源進行研究，在大家努力之下，得知除了藥物治療定期追蹤外，長期照顧與陪伴的成效最為顯著，所以長者的身心健康和社交活動應視為關注的焦點。

提起失智症，我的親人也沒倖免。我的公公在一次車禍後，在腦部檢查後發現已有嚴重失智，那時我還無法體會到嚴重性。出院後公公與我們同住時，當時對人、事、物還不會有嚴重混淆階段，於是公公與我分享他人生從年輕到老時的起起落落，以及對生命感嘆、許多藏在他心中的秘密，由於我的陪伴與聆聽，公公在愉快的氛圍裡吐露全部心聲，但上天或許已安排好時間，沒多久，公公便出現對人、時間、地點嚴重混淆的行為，日夜顛倒，傍晚特別明顯，這種症狀被稱之「黃昏症候群」，東西常擺放錯亂，到最後喪失活動力變成臥床病人，只剩下所謂的一口氣，當那一口氣結束就是告別生命的終了時刻。我想起來這段歲月，淚水不禁潸然淚下，才不到一年就變成這樣，幸好我有照顧與陪伴他這個過程，這是用金錢買不到的人生閱歷，錯過重要時刻是再也喚不回。

後來，我的母親也出現失智症狀，像是日常生活行為的改變，情緒激躁不安還產生幻聽、睡眠障礙等等。失智症的類型有退化型、血管型，而我的母親是屬於血管型，是不可逆的失智症。某次意外跌倒住院，發現母親語言發生障礙，吞嚥產生困難，家人看了都很難受，甚至覺得殘酷而感到心力交瘁，經歷兩位長輩的發病過程，我選擇去面對「失智症」而不逃避。

這幾年照顧公公和母親的經驗，我理解到他(她)們在發病過程，無法控制自己，也无法顧到尊嚴，這種痛苦沒有人可以了解，想到就讓我心疼，人的腦部一旦出問題，再好的身體都等於是零，因此我期許自己只要有能力，就要投入時間與精力去認識失智症、照顧失智症長者，希望在他(她)們最需要人幫助的時候，來陪伴他(她)們走完最後一哩路。

當時在照顧母親時，因母親出現嚴重睡眠障礙與情緒問題，便帶著她到衛生福利部桃園醫院身心科就醫，由蔡孟釗醫生診療。就診時，我提出想更了解對失智症患者的照顧方式，透過在蔡醫生介紹後，我便與協會聯繫，在協會的工作人員詳細解說後，便深

深刻理解與認同協會的組織架構和服務長者的宗旨，於是毫不猶豫加入志工行列，希望未來能為失智長者服務，做最稱職的照顧與陪伴角色。

失智長者最需要有人可以傾聽、關懷、同理、尊重他(她)們，因此協會開辦一對一陪伴長者訓練課程，我在這個課程中領悟到照顧失智長者，不是只有熱誠就可以，必須要有專業照顧技巧與掌握和長者相處的方式。每一位失智長者，都有不同的個性和情緒，認知功能、失智程度也有所不同，志工在陪伴時必須把握好相處原則，給予長者輕鬆愉快的學習情境，才能達到真正陪伴的效果，延緩長者失智的急速惡化，減輕家庭照顧者的負擔，讓長者既開心又能有尊嚴。

雖然我們志工是小小的螺絲釘，但只要能帶動社會的大轉輪，幫助每個失智長者的家庭，帶給她們在最需要時的溫暖與支持就很開心了！所以，我認為，參加桃園市失智症關懷協會志工訓練最大的心得結論就是《施比受更有福》！

108  
年度

## 拾憶小棧課程表

	一	二	三	四	五
09:00   11:00	拾憶學堂 團體班 (智勇雙全大富翁)	拾憶學堂 團體班 (懷舊藝術)	拾憶學堂 團體班 (動腦舒心)	拾憶學堂 團體班 (舞動活力) 09:00-10:30	拾憶學堂 團體班 (多元綜合) 3-5月/7-9月
14:00   16:00	健康促進 (多元綜合)	健康促進 (音樂活動)	健康促進 (運動)		

※拾憶學堂：需經評估，專注力可達1.5小時  
由家屬接送上下課

※健康促進：可自由參加



# 桃園市失智症關懷協會

## 108年度家屬成長課程

時間：每個月第三個星期六09：00~11：00

對象為失智症家屬，名額30名，請電03-3698518報名。

	課程主題	單元目標	講 師
01/19	失智症篩檢、病程及照護重點	1. 失智症的篩檢程序及類型診斷 2. 失智症各病程的變化及照護重點 3. 家屬常抱怨的問題與處置 4. 紿家屬的用藥叮嚀(可以隨意停藥嗎？何時應該停藥或減藥？)	桃園醫院 身心科主任 蔡孟釗 醫師
02/16	如何依照失智症病程調配飲食與營養？	1. 失智長輩的牙口問題與營養之關係 (含口腔的護理知識) 2. 失智各階段的飲食調配和簡易烹調方式	桃園敏盛醫院 營養室 劉香蘭主任
03/16	不可不知的失智症相關法律議題	1. 失智症家庭常遇到的法律問題 2. 輔助宣告和監護宣告的申請時機 3. 常見的宣告案例分析 4. 成功案例的關鍵重點	恆達法律事務所 羅凱正 律師
04/20	照顧者壓力調適～園藝話心情	1. 壓力調適的心路歷程與放手 2. 「美」的事物所帶來的療癒效果 3. 準備好重新再出發(園藝操作)	儷樺花藝學苑 園藝治療 葉麗華 老師
05/18	失智症相關的社會資源	1. 長照資源簡介 2. 與失智症各病程相對應的照顧資源有哪些？ 3. 簡介政府以外的民間資源	桃園長庚 失智症中心 魏其施社工師
06/15	運用認知治療，自製教具和長輩一起動動腦	1. 認知治療對延緩失智的助益 2. 簡易教具製作 3. 引導長輩配合活動的原則與技巧	桃園長庚 失智症中心 鄧如涵 護理師
07/20	失智症精神行為問題與用藥	1. 失智症常見的精神和行為症狀 2. 藥物的幫助與副作用 3. 家屬應如何與醫師合作(寫照護日記的重要性，及有效提供醫師診斷的登錄內容與項目。)	桃園醫院 身心科主任 蔡孟釗 醫師
08/17	家人間的溝通與關係調適	1. 分辨問題與現況 2. 心態調整 3. 面對問題	財團法人震怡 文教基金會 方隆彰 老師
09/21	失智症與睡眠問題	1. 失智長輩為何會有睡眠問題？ 2. 可採取的處理方式	楊梅天成醫院 何競輝 醫師
10/19	如何與失智長輩做溝通？	1. 認識常見的精神行為問題 2. 精神行為問題的照護準則 3. 實例討論	桃園長庚 失智症中心 魏其施社工師
11/16	光陰悠悠～陪您到最後	談安寧療護	輔仁大學社工系 李閨華 助理教授
12/21	失智者居家日常規劃與活動安排	1. 規劃長輩日常活動的重要性 2. 適合居家的認知活動 3. 如何引導長輩配合活動 3. 如何就地取材製作教具	桃園長庚 失智症中心 紀皇如 職能治療師

## 活動照片集錦



107.10.18憶起工作坊第二場



107.11.21拾憶學堂團體班-動腦舒心課程



107.11.15志工招募訓練



107.10.12永光企業交流協會宣導失智症



107.10.30志工秋季旅遊



107.11.15憶起工作坊第三場





107.12.10聖誕製作



107.11.27藝術活動



107.12.13憶起工作坊第四場



107.12.05拾憶學堂團體班-動腦舒心課程



107.12.15家屬成長課程



107.12.15臨托服務



◀ 107.12.18藝術活動

# 捐款芳名冊

107年10月-12月

## 一般捐款

十月份			十二月份		
編號	姓名/單位名稱	金額	編號	姓名/單位名稱	金額
1	永光企業交流協會	10,000	7	無名氏	1,600
2	葉作妹	3,000	8	飛來發彩券行	1,550
3	印空國際有限公司、博法律師事務所、國際同濟會邱永坤、昇達汽車材料行徐慶輝、戴愛香、劉榮國、許家煌、傅源意、劉宥辰、李貞瑩 廖仁巍	2,000	9	熊齊治	1,030
4	楊冠倫建築事務所、仟引化工有限公司、李國光、詹前源、陳奕洪、黃奕章、羅時禎、謝明玲、邱富美 徐淑貞、無名氏	1,000	10	曾運枝、葉麗華、李金輝、陳玉珍 陳碧玉、李惠慈、蘇素貞、謝明玲 邱富美、徐淑貞	1,000
5	飛來發彩券行	940	11	鄧麗美、李家銘、張世河、林禾豐 賴益成、黃寶猜	500
6	熊齊治	515	12	無名氏	400
7	黃貴英、李家銘、蘇素貞、林禾豐 賴益成、黃寶猜、李金輝	500	13	林群皓、無名氏、中獎發票	200
8	梁月晏	300	14	陳明華	100
9	無名氏	200			
10	沈靖家	60			
十一月份			十二月份		
編號	姓名/單位名稱	金額	編號	姓名/單位名稱	金額
1	劉貞伶	14,400	1	大訊科技股份有限公司	50,000
2	twins站前店	1,120	2	潘筱雯	400
3	呂春燕、陸誠、陳秀芬、謝明玲、 邱富美、徐淑貞	1,000	3	德康中藥行	300
4	盧德潔	800	十一月份		
5	熊齊治	515	編號	姓名/單位名稱	金額
6	黃玉鳳、周白美蓮、蘇素貞、 林禾豐、賴益成、黃寶猜	500	1	林宏隆	30,000
7	無名氏	120	十二月份		
十二月份			編號	姓名/單位名稱	金額
編號	姓名/單位名稱	金額	1	無名氏	4,000
1	蘇聰華	30,000	2	德康中藥行	350
2	陳漢卿	20,000	3	潘筱雯	150
3	財團法人桃園縣基督教浸信會百年 教會	5,000	物資捐贈		
4	古梓龍	2,000	編號	姓名/單位名稱	物資
5	陳桂敏	2,159	十月份	葉麗華	健康促進園藝材料8人份
6	江淑慧	1,652		福智廣論學員	柚子皂40個

## 勸募捐款

十月份		
編號	姓名/單位名稱	金額
1	大訊科技股份有限公司	50,000
2	潘筱雯	400
3	德康中藥行	300
十一月份		
編號	姓名/單位名稱	金額
1	林宏隆	30,000
十二月份		
編號	姓名/單位名稱	金額
1	無名氏	4,000
2	德康中藥行	350
3	潘筱雯	150

物資捐贈		
編號	姓名/單位名稱	物資
十月份	葉麗華	健康促進園藝材料8人份
	福智廣論學員	柚子皂40個
十一月份	葉麗華	健康促進園藝材料10人份
	葉麗華	健康促進園藝材料6人份
十二月份	余秋嫻	聖誕活動點心1袋
	張蘭華	聖誕活動點心1袋

社團法人桃園市失智症關懷協會 預防失智工作坊  
**美國SMRC慢性病自我管理課程**  
**Chronic Disease Self-Management Program**

協辦單位：天主教失智老人基金會、 天主教長期照顧機構協會、台中市私立文英基金會

預約一個不失智的未來，  
 就從慢性病自我管理開始。

慢性病自我管理課程(The Chronic Disease Self Management Program)由美國史丹佛大學病人教育研究中心製作。結果發現參加課程的人，在健康行為上（如：運動、運用心智處理症狀、應付問題、與醫生溝通等）及個人健康狀況（如：自我評估之健康、疲勞、失能狀態、社交活動及健康帶來的困擾等問題）都有改善。

### 課程主題

體能活動、藥物使用、做出決策、行動計畫、呼吸技巧、了解情緒、解決問題、運用思考、睡眠、溝通、健康飲食、體重管理、與醫護人員合作等。

**【對象】**慢性病患者或對失智症預防有興趣的民眾(限16人)

**【日期】**108年2月25日、3月4日、11日、18日、25日、4月1日

**【時間】**每週一09：00 ~11：30，共六週

**【地點】**中路里集會所(中路派出所對面)  
桃園區延壽街71號

**【費用】**免費，為確保課程品質，需繳交保證金1,000元  
(全程參與課後退回全額保證金，缺課2堂(含)以上恕不退還。)

**【報名】**(03) 3698518 分機11，劉貞伶小姐

**【報名截止】**108年2月22日17：00時止

# 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	
發卡銀行：	信用卡有效期限(西元)：    月 /    年
信用卡卡號：□□□□-□□□□-□□□□-□□□□	
持卡人聯絡電話：(日)	(夜)
(手機)	
持卡人簽名：(需與信用卡相同)	

### 捐款資料

<input type="checkbox"/> 定期捐款：每次新台幣_____元整(自_____年_____月起)
※定期定額每月中扣款，卡片有效期限到期，本會將會與您聯絡，如需停止扣款請來電。
<input type="checkbox"/> 單次捐款：新台幣_____元整
<input type="checkbox"/> 繳交入會費_____元整    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：03-3696232，並來電確認03-3698518#13。
3. 地址：330桃園市桃園區中山路1000號1樓之2 桃園市失智症關懷協會收

郵政劃撥儲金存款單											
收款帳號：	金額 仟萬 億萬 千百拾元										
	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											
通訊欄 (限與本次存款有關事項)	社團法人桃園市失智症關懷協會										
	寄款人										
	收款戶名										
	姓名										
	通訊處	<input type="checkbox"/> □□□ <input type="checkbox"/> □□									
電話											
經辦局收款戳											
虛線內備供機器印錄用請勿填寫											
經辦局收款戳											