

失智淺懷

42 雙月刊
2019/10/25



02 媽媽失智給我上了

十堂課 / 古梓龍

04 尊重失智者的人格與尊嚴 / 張惠美

05 如何在家庭與社區生活

中落實失智者人權 / 謝東儒

06 失智症長者居家活動設計 / 黃子齡

07 王琳林王朝儀父子捐贈千斤白米義行 / 黃高瑋

08 睡眠與失智 / 何競輝

09 分享也是一種紓壓方法 / 王淑如

10 辛苦照顧換來無愧的良心和踏實 / 邱月爽

11 照顧者畢業生聯誼會

12 失智症月系列活動



媽媽失智給我上了 10 堂課

古梓龍(本會顧問、執行長)

一、媽媽失智，是媽媽親自給我的世紀大禮物！

原來的我，只認為「老」是別人的事，「失智」也是別人的事，這些都離我很遠很遠。我不曾想過我會老，我也不可能會失智。但是，媽媽確實失智了，這讓我覺醒，人都會老，人都有可能會失智，雖然有很多趨吉避凶的建議，但沒有人有絕對的豁免權，謝謝媽媽，您的失智，讓我認識了它，這確是一份珍貴的世紀大禮物。

二、媽媽失智，雖然跟她的過去不一樣，但這並不表示媽媽是錯的。

失智奪走了媽媽的和藹可親，妄想多疑，鋤頭、錢和衣服被偷，重複問問題，一再要我們去請已經過世多年的爸爸回家吃晚飯、脾氣暴躁…。她控訴子女胳膊都往外彎，沒挺她。這是我們不了解她和她的世界，媽媽何錯之有？媽媽的不一樣，完全是失智症造成的錯，它不該找上我媽媽，纏著我媽媽不放，媽媽，您沒錯！

三、媽媽失智，她要的不多，只是要有個熟悉的環境和安全感而已。

媽媽健康時樂於去子女家幫忙照顧孫子女或輪流到子女家住，失智了回到那幾十年的老家住，姊姊排除萬難陪伴照顧被氣走，請了外籍看護，一段時間住到妹妹家。但是，媽媽就是喜歡老家，因為那邊



有她的故事，她是主人，她要的不多，就是熟悉和能掌控的環境，她需要的服務，就帶去給她，不要讓她離開那有安全感的地方。

四、媽媽失智，任何有關她生活或照顧的安排，不能排除她的參與。

失智和任何其他疾病一樣，罹病者對自己的生活、醫療、照顧、居住或財物的規劃等，當事者的參與是必要的，不能被排除或隔離，她的意見要被尊重，生命是她的，幸福是她選擇的，不能假借「你失智了，你不懂」、「我們都是為你好」來剝奪她參與決策的機會和權利。我們從來沒有排除媽媽，我們有幸陪伴媽媽一路終老！

五、媽媽失智，但她仍然是人，仍然是我的母親，不因罹病而改變這個身分和地位。

媽媽的問題行為症狀出現，到確診失智歷經五年時間，由於我們對失智症的陌生和刻版印象，認為這個病很恐怖，不會好沒藥治，會變成植物人，在等死。結果我們只看見「病」，心魔讓我們沒有看見到「人」，媽媽失智，她還是人，她還是我媽媽，她需要子女更多的接納、同理和尊重。病魔難除，但我們的心魔務必要除！

六、媽媽失智，雖然有些事不靈光，但要看她還有的能力，不要只看她失去的。

失智確實剝奪了媽媽一些身心功能，因為我們的不瞭解，以為失智了，就全部能力都喪失了，忽略了她尚存的能力。媽媽從妄想症狀出現到往生，經歷15年的緩慢退化歷程，即便在臨終的前一天，她仍能扶著行走，用生命的光輝照耀全家，失智者的潛能是要被看見，她不是廢人，她存在，任何時期都可以做出不同的貢獻！

七、媽媽失智，兄弟姊妹形成共識與同心協力，這比藥物治療更重要

多數民眾對失智症沒有警覺，也不知道要如何因應和處理長輩的失智，只好摸著石頭過河，走一步算一步。家人間每個人各有解讀，各有方法，每個人都是醫生或者是算命的人，好不熱鬧。請趕快召開家庭會議，邀專家、當事者參與，形成共識，同心協力，這個工程比藥物治療更艱辛，沒做好，事倍功半，壓力非常沉重！

八、媽媽失智，家庭內的挑戰已經夠多了，但社區能更友善一點嗎？

一個失智者對家庭所造成的衝擊已經夠大了，為什麼疑似失智者，不願去診斷、確診了不願讓人知道，也不願走出來，因為社區環境不友善，民眾異樣和歧

視的眼光，讓失智者、家屬和照顧者心寒退卻，默默過著悲慘暗黑的生活。當我們協會要找房子成立服務方案時，受到排斥和被拒絕的經驗，不好受，何時和如何能解？

九、失智，不要你為她做，要你跟她一起做，榮辱與共。

常常聽人說，失智老人像孩子，你的父母變成你的兒女一般，意味著照顧提供者變成照顧接受者，天平倒過來了。你變成巨人，父母變成侏儒，你的口氣不一樣，態度也變了。作為人，我們天賦自由平等的，作為子女，孝敬父母是天經地義的，因此凡事要抱著「跟媽媽一起做」而不是「為媽媽做」的態度，這樣不是自在又高貴得多嗎？

十、媽媽失智，教我很多，但當我失智了，我該怎麼教我的子女？

十幾年來，媽媽的失智不只是給我一份貴重的禮物，更讓我學習很多生命教育的課程。媽媽的示範教學結束了，她已經在天堂裡過著快樂幸福的日子。但我的功課還沒有修完，媽媽有七個子女，我只有兩個，當我失智，肯定待遇不會比我媽媽好。我只能跟子女說：我會盡量提高警覺、早點診斷出來，然後請耐心跟我一起規劃我的醫療照顧及財務，甚至安寧和上天堂的儀式等，請相信我不會很自私，因為你我的生活品質都要顧好的！



尊重失智者的人格與尊嚴

張惠美(桃園市身心障礙聯盟顧問)

失智人口逐年攀升

國際失智症協會(ADI)去年公布最新統計指出，2018年全球新增約1000萬名失智症患者，平均每3秒就有1人罹患失智症，推估全球失智症人口有超過5000萬人；根據台灣失智症協會推估，截至去年底，全台失智人口多達28萬2364人，平均每84人就有1人失智，未來也將逐年攀升。

依2011年衛福部委託計畫資料統計，失智者入住機構的比率占6.2%，93.8%住家中，大部分無使用服務或聘外籍看護、完全由家人照顧(54.9%)，聘請外勞有30.7%，使用居家服務的占4.8%，聘請本籍服務員占3.2%，使用日照服務的只有0.2%。

尊重失智者的人格和尊嚴

在失智者家庭中，照顧者或家人都應尊重失智者個人的意見，除非是有安全風險。為尊重失智者完整的人格和尊嚴，除了參照失智者照護原則和失智者照護技巧之外，建議還可執行下列事項，以確保落實失智者之人權：

- 1、失智者的參與、尊重他的想法。
- 2、建立日常支持者名單(不具法律效力)
- 3、擬訂失智者的生活目標及需求。
- 4、擬訂「如何協助我」志願卡。
- 5、使用輔助照片或圖片讓他易懂。
- 6、失智員工向雇主提出合理調整。
- 7、以支持性自主決策取代監護或輔助宣告(意定監護)。

可參考美國的老幼共學代間計畫模式

身心障礙者權利公約(CRPD)強調身

心障礙者應與一般人一樣能夠在社區裡生活、共享社會，並不建議送住宿型機構，況且有些機構可能採取不符合CRPD的對待方式拘縛失智者雙手於床上，再加上機構照顧人力有限，常常一位照顧者要照顧數位失智者，缺乏與失智者互動的時間，不利刺激活化失智者的頭腦。由於大多失智者由家庭照顧居多，考量家人要工作及家庭經濟負擔，可考慮將失智家人白天送去日間照顧中心，經營內容可參考美國的老幼共學代間計畫模式，營造長輩快樂、幼童幸福雙贏的成果。

另外，建立社區安全網絡、身上攜帶手機定位系統，平常把危險物品收起來都可以減輕照顧者的負擔。曾經有失智者半夜起床開瓦斯煮東西，然後就去睡覺，把鍋子燒焦，幸好有家人聞到焦味起床查看，才沒釀成火災，故瓦斯總開關最好也能關閉。

尊重失智者的工作權

依據我國失智症防治照護政策綱領暨行動方案2.0統計，並非只有老年人才會罹患失智症。研究顯示年輕型失智症(65歲前開始出現症狀)約佔了全部病例的9%，這些65歲以下之年輕型失智者在工作上可能需要合理調整，重新調整他們的工作責任和項目。台灣目前的職務再設計是雇主申請、政府出資，但勞資關係處於上對下的關係，法規並未要求雇主提供合理調整之義務，所以在合理調整的落實上成效有限，這是未來要努力的方向。

如何在家庭與社區生活中 落實失智者人權

謝東儒(輔仁大學社工系兼任講師)

身心障礙者權利公約(CRPD)

失智者是身心障礙的一員，為第一類神經系統相關的障礙。現有聯合國身心障礙權利公約保障障礙者充分及平等的享有人權，而失智者由於病症影響，更容易發生遭人差別對待的情形。如何能創造友善的社區環境呢？自己遇到了失智的症狀或家中有人出現失智的情形，該如何處理呢？

CRPD公約其基礎在強調障礙者的參與。Nothing about us without us. 因此當事人、家人需真正認識失智症：失智症有哪些？分別的差異有哪些？會有哪些症狀？家中可以有哪些準備應對呢？有些行為頻頻出現，便需有心理準備去面對。例如情緒改變（憂鬱情形）、尿失禁、不容易表達需要、容易跌倒等。諸多安排都要有當事人的參與及討論，若不經過這些過程，很容易削減當事人的自信心。

在家庭生活中實踐失智者人權

家人協助當事人認識失智症會有哪些狀況？若能早些接納自身狀況，配合服藥及進行相關活動參與，當有減緩病症惡化的速度。當然也需要檢視家人及照顧者的想法，列出你對家中成員這疾病的想法。條列後，檢視這些想法，是正面的嗎？當然也包括外籍看護，要協助她們認識疾病可能會帶來的一些症狀。然後，對負向想

法，要修改調整。調整以正向、有激勵效果式的看法來看待行為，才能對當事人、障礙者有加分的陪伴效果。必要時，尋求協助，將適當的社會資源引入提供所需。

家裡及社區環境應減少可能產生跌倒可能的因子，例如門檻的消除、高低差的地方盡量以明顯的顏色來顯現，浴室容易濕滑處，以止滑墊協助定位。社區活動如鄰里居民會議、親子教室、社區發展協會之活動，可多安排相關失智症教育互動課程。

在社區生活中實踐失智者人權

建立失智者友善社區，會包含人的態度，硬體的環境，交通、醫療、商業、派出所等制度的親近、方便與支持。所以不只社區的協會，商店也可以拉進來支持；宗教信仰的地點亦需給予瞭解和參與陪伴；診所醫院除服務外，到宅的長期照顧支持也應運用。交通工具需考量其使用的方便性。硬體的環境成本，若雖為私人所有，但為供公眾使用的公開場所，其使用仍須符合建築技術規則規範的無障礙空間。集合式建築，在其通道、升降設施、停車場仍有規範要求。

其實社區中，人的溫暖態度可以增加環境的友善感。若有持續的宣導，讓更多人瞭解失智症的狀況，將能更有效的讓更多失智的國民，放心的在自家社區生活。

失智症長者居家活動設計

黃子齡(永馨復健診所職能治療師)

由於經濟發達與科技快速發展，醫療衛生與環境的改善，使人類平均壽命延長，近年來我國人口老化快速，失智症人口亦隨之增加。失智（Dementia）不是單一疾病，而是一群症狀組合的症候群，除了記憶力受影響外，也包含語言能力、注意力、抽象思考能力…等退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想..等狀況，進而影響到生活與人際互動。

活動介入對失智症長者的幫助

目前失智症的治療分為藥物治療與非藥物治療。非藥物治療採用有意義的活動做介入，期盼在結構式活動安排下，能延緩疾病退化、減少行為精神症狀、穩定躁動不安的情緒、維持社交互動與生活休閒。

活動設計原則：

活動前先了解長輩的生活型態與生、心理狀態，包含工作經驗與生命史、休閒型態、有興趣的事物、生理狀態（柔軟度、關節活動度、站姿與坐姿平衡…等）、心理狀態（憂鬱、妄想、情緒起伏大、認知程度…等）。

活動類型：

一、體能類型（散步、爬山、太極拳、舞蹈、球類、單車、游泳、園藝…等）

- 維持基本肌肉耐力、心肺耐力。
- 較容易實現的活動類型：從生活中增加行走、爬樓梯開始。

二、藝術類型（繪畫、手工藝、插花、珠



寶設計…等）

- 藝術活動屬於個人風格，無絕對標準，能減少挫敗感。
- 創作過程中提供多感官刺激：視覺、觸覺、嗅覺等。
- 維持人際互動與提升自信：畫作張貼與展覽、手工藝品結合生活。

三、音樂類型（歌曲賞析、樂器演奏、聽音樂會、戲曲賞析…等）

- 音樂活動可主動亦可被動參與。
- 緩和情緒：聆聽柔和或是熟悉的音樂。
- 結合認知活動操作：歌星相片與歌曲集合、音樂結合動作記憶、聽音樂猜歌名

四、家務類型（家事工作、烹飪、清潔、烘焙…等）

- 活動簡化，將操作步驟拍照做視覺化提示，或是只參與活動中的1-2個步驟。
- 改變方式：例如使用捲衣服收納方式替代繁雜折疊方式。
- 透過環境改造或是器材轉換，讓長輩在安全環境下重拾自我管理權。

五、奉獻類型（志工參與、宗教活動…等）

- 透過志工參與，維持人際互動與提升自我效能感。
- 參與宗教性質活動，穩定情緒與尋求生命歸屬。

六、認知類型（記憶清單、購物買賣數學計算、桌遊遊戲…等）

- 依長輩能力調整，可以先從配對、分類等桌上型遊戲開始介入。
- 與社區活動結合，例如：先書寫購物清單，接著到正確店家找到欲購買商品。回家後可以使用計算機在確認購買的品項金額是否正確。

活動介入技巧：

- 提供難度適中活動，避免過難長輩放棄，也避免過度簡單失去挑戰性質。
- 活動介入時陪伴共同參與，尊重每一位長輩有拒絕活動的權利，因為創新的活動，未在長輩生命經驗中經歷過，故建議

鼓勵長輩並採取漸進式方式參與。

- 提供活動時，避免複雜的口語指令，以實際動作操作示範配合簡單口語指令為主。過程中可以依照長輩狀況提供適當協助，同時避免在活動中試探長輩認知能力。

活動參與需要溫暖陪伴、肯定與鼓勵

不同年齡層階段，皆需要有不同活動探索與操作的需求。晚年面臨體能、社會角色、疾病等挑戰，高齡者在活動參與上更需要溫暖陪伴、肯定與鼓勵，避免在活動中過多的評價，應該以「參與」為最大目標。



王琳林王朝儀父子 捐贈千斤白米義行

黃高瑋(本會志工)



8月19日(農曆7月19日)是觀音區保障宮一年一度的慶讚中元普渡的日子，王朝儀先生以父親王琳林之名，捐贈白米1000斤，本會蘇素貞常務監事和黃高瑋志工代表接受，並致贈感謝狀，表彰王先生的善行義舉。

當天下午5點不到，保障宮前大觀路就已經人聲鼎沸熱鬧不已。王朝儀先生推著輪椅上的父親王琳林老先生緩緩過來

，溫柔慈愛的和父親說：「我們捐千金白米做善事唷！」王老先生雖然坐著輪椅無法說話，但是頭腦意識是清楚的，聽到兒子告知是自己捐米做公益，興奮的一直點頭回應。王朝儀先生勤奮又孝順，對父親言行充滿愛及耐心，百善孝為先，真是值得我們敬佩學習，父子倆的深情互動畫面，令人動容。王先生的慷慨解囊，藉著普渡盛會更別具意義，施比受更有福，願王先生闔家健康幸福！

睡眠與失智

何競輝(楊梅天成醫院神經內科醫師)

睡眠的重要性

睡眠是人體主要的休息方式，其主要功用是消除身體的疲勞和促進體力的恢復。長期睡眠不足，不但會使人憂鬱焦慮，還會增加多種重大疾病的患病風險，例如：高血壓、心臟病、糖尿病、肥胖症等，甚至會影響記憶及大腦認知功能。

失眠常見原因

睡眠不好傷大腦，更會增加失智的風險，既然如此，想要降低失智的風險就必須先找出失眠的原因。失眠常見原因：

- 一、環境的影響：太冷、太熱、太悶、太亂、太亮、時差、出門在外換床都可能引起失眠。
- 二、人格的問題：凡事要求完美、有強迫性傾向的人、太過於認真想睡、反而睡不著、成因是過於害怕失眠而導致失眠。
- 三、身體的疾病：身體不舒服、頭痛、牙疼、氣喘、潰瘍...等等會在晚上發作的疾病。
- 四、藥物的影響：茶、咖啡、提神藥物、減肥藥易刺激神經，使人不想睡。某些治療藥物如治療高血壓、偏頭痛的藥物也會導致失眠；較重要的是長期使用鎮定劑、安眠藥、酒精後突然減量或停用，出現戒斷症狀就會導致失眠。
- 五、精神疾病：許多精神疾病會有睡眠方

面的問題，特別是憂鬱症、恐慌症、焦慮症、藥癮、酒癮、失智症等。

改變生活方式

找出失眠的原因後，可採取一些藥物以外的方法，如保持定期的睡眠時間表、建構一個良好的睡眠環境、創造一個輕鬆的睡眠常規、管理你的想法、午飯後不要喝咖啡因飲料、晚上遠離大餐、睡前避免飲酒等，或是在睡前數小時，可以做20-30分鐘運動，如果無法入睡，不要醒著躺在床上，可以嘗試重複一個單調的、不會讓你受到刺激的活動。若失眠一直持續或無法改善，千萬不要自行購買安眠藥服用，應立即就醫，找出適當的就醫方案。

失智長者之睡眠障礙

常見之老年及失智症患者的睡眠障礙，有日夜節奏減弱、入睡困難、總睡眠時間縮短、夜間覺醒、白天小睡、大清早覺醒、腿部不寧症、睡眠周期性肢體運動症、快速眼球運動期睡眠行為障礙以及睡眠呼吸障礙。失智越嚴重，日夜作息混亂的情形就越明顯，白天嗜睡的時間增加，夜間醒來的次數也變得更多。



失智長者睡眠障礙之處治

失智長者睡眠障礙的處理方式，分成藥物和非藥物治療的方式。使用藥物治療失智長者的睡眠問題，需要非常謹慎，在需要的時候給予失智長者適當的藥物，注意個別體質和副作用，以減少藥物的不良反應。至於非藥物治療方式，和一般睡

眠保養的原則類似，例如規律的運動、減少臥床時間，維持固定的起床時間、增加戶外活動的時間，尤其下午及黃昏時候，增加日照、就寢前喝杯溫熱牛奶尤其會有幫助，甚至穴道指壓、按摩、芳香療法對治療失智長者的睡眠障礙都會有幫助。

(本文係本刊主編摘自何競輝醫師2019/09/21家屬成長課程的主講內容)

分享也是一種紓壓方法

王淑如(照顧者畢業生)

在每個人的生命中，如果無奈的遇上失智症時，若能獲得家屬或其照顧者、社會大眾的善解及協助，讓失智症的種種延伸問題，如認知、情緒乃至於行為上的多重生活障礙，得到友善的對待，使失智者的人生能繼續譜出彩色的生命樂章，這是個人的萬幸，更是家庭的福氣。

近年來因為政府及社會團體對失智症多方面的宣導，大家對失智症的症狀也有所理解，不像我在民國九十幾年時，初遇我的公公得到失智症時的措手不及，無知的只能把公公關在家裡，因為走出家門就會鬧「失蹤記」，行為言語脫序讓人無從應對，直到就醫通過巴氏量表取得「身心障礙手冊」後，由衛福部得到社會資源並接觸到失智症關懷協會，學會很多失智症照顧的技巧，才緩解了家裡的緊張氛圍。後來引進外籍看護，也帶公公參加社區的關懷據點活動，在社區有公公相識的老友，有團康遊戲帶動，在那段時間我們參加很多活動，公公還得了很多獎牌，這是

始料未及的事，更讓公公重拾歡笑不再常發脾氣，也讓家人的生活減壓很多。

「長照 2.0」是步入高齡社會的德政，亞健康長輩若能鼓勵他們自我管理健康，其實是有助於減緩老化且可活化腦神經細胞的，但是首先是必須走出來而且願意「分享」其個人或家庭所面臨的問題，這樣才能得到多方面的資源協助，也才能找到方法來解決生活上的困境。



辛苦照顧換來 無愧的良心和踏實

邱月爽(照顧者畢業生)

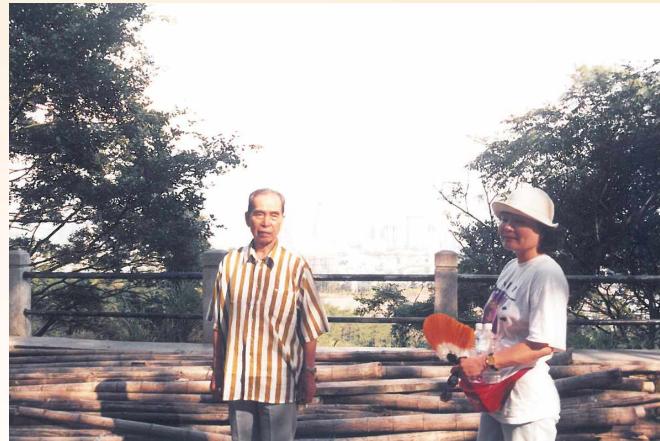
我有一位好公公

公公出生於民國2年，自幼失怙寄人籬下，成年後遇到國共內戰、抗日戰爭，投入軍旅隨處移防，婆婆帶著年幼的孩子隨他跑遍整個南中國，生活困苦、顛沛流離，最後隨國民政府來台，這些生活經歷，在他失智過程中所反映出來的狀況，使我吃足了苦頭，幾乎是失智症候群的每一種症狀他都有。

公公退伍之後成為家庭煮夫，燒飯、洗衣都難不倒他。生性節儉但並不小氣，愛子女又不失公平、個性溫和，處處為人設想，又很容易滿足。民國89年來我家同住之後，換洗的衣服夏天都自己洗，冬天才會給我洗，自己居住的空間整理得整潔、乾淨。很有耐心的照顧花卉、植物，拜他之賜，農曆新年時不需要花錢，就有漂亮的蘭花可以觀賞，總之我要說天下公公很多，我家的這一位最好，是一點都不為過。

公公失智之後與先前判若兩人

這麼好的老人家失智之後，與先前判若兩人，可說是天使與魔鬼的對比，開始是偶而忘記吃我為他預備的早餐，常一個人有說有笑的大聲聊天；繼之是鎖門不讓我和先生回家，有時候甚至需要鄰居幫忙拆掉車庫的屋頂才進得了家門。最後----晝夜咒罵、吵鬧、哭號。在屋頂、在路邊等飛機。坐在大門口，要等他六歲時就去



世的媽媽回家，把統一超商的味王牛肉麵全買回家，要招待馬英九總統。夜裡十一點西裝筆挺的要去金門的米店上班，不讓他出門，他就躺在地上大哭，哭累了再去睡覺。幻視自己的床被人霸佔了，不停的用水管打床板、牆壁、門。找不到鑰匙，說是我偷的，忘了怎麼開門，門打不開，說是我鎖的，即便我不在家，他也這樣認為，經常破壞家電用品、門鎖。行李（包括棉被）大包小包的放在大門口，問他要去哪裡？回答說要撤了。哭喊著說長孫被綁架了，有生命危險，長孫用電話向他報平安，他說電話裡的人是假的。

公公異常的行為和情緒，其他的六女一男都認為老人家還很正常，長時間的睡眠不足和情緒壓力，兩年後我自己也生病了，沒有人願意接手，所以辛苦的繼續照顧。4年多之後跌斷大腿骨手術之後，住進桃園醫院護理之家，桃療醫生看了之後心疼的問：「為何這麼嚴重了才來？」「這些日子你們是怎麼過的？」

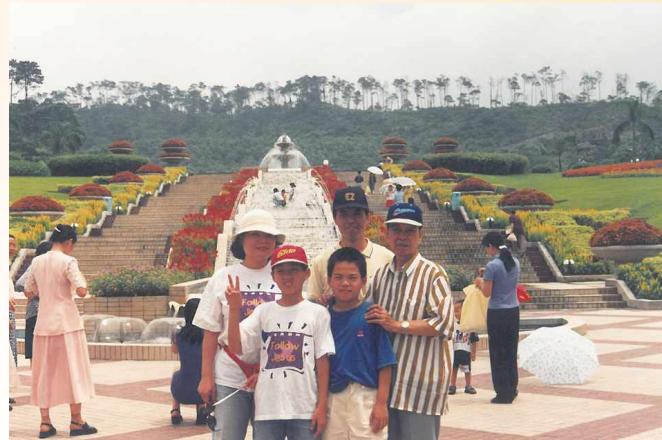
為了照顧公公我去接受看護訓練

雖然住進護理之家，無論白天或深夜，一有狀況，我都得立刻飛奔前去處理，但因為不是失智症照顧專業，對很難照顧的公公採高度約束以維護安全，又其他孩子很少來探視，以致他情緒躁鬱，兩者互為因果；照顧者越來越吃力，被照顧者愈來愈生氣，在公公一次嚴重的感染之後，我和先生決定接他回家，所以我去接受看護訓練，經過一番努力，他的心情轉好了，臉上經常掛著笑容，很少打人，也長胖了，從50斤到58公斤，一年多之後又因為感染住院，護理長認不出他是劉爺爺，看到我之後才敢確認，霸王級寒流來襲時，公公捱不過走了。

辛苦照顧換來無愧的良心和踏實

從93年到105年整整12年我照顧工作畢業了，學分很難，但我拿到了，換得的是

無愧的良心和踏實，還在努力中的學弟妹們，繼續向前，你的爸媽因為生養了你，而可以養他的老，爸媽雖然失智了，但心裡十分清楚，你是他的依靠和安慰。如果你的兄弟姊妹都很同心，那恭喜你，你很幸運，如果不是，請你繼續努力，但是要尋求協助，醫院的社工可幫你做家族協談，失智症關懷協會可以給你情緒、支持資源的取得途徑…等，萬不得已，法院的法官也會站在你這一邊，加油！



照顧者畢業生聯誼會

家有失智症患者，對於照顧者的折磨實非筆墨所能形容，唯有親身經歷過 才能了解其中的痛。本會自民國99年成立至今，已服務過600餘個失智症家庭，深知失智症家屬、照顧者的辛苦與無助，因此成立照顧者畢業生聯誼會，期盼透過聯誼活動，讓畢業生們相互支持，鼓勵照顧者畢業生分享照顧經驗，幫助還在照顧中的家屬、照顧者走出困境，並將照顧經驗運用在志工服務上。

時間：每個月的第三個星期六下午1:00

地點：拾憶小棧(桃園市桃園區中山路1000號1樓之2)

連絡電話：(03) 3698518

參加對象：家屬罹患失智症，自己為主要或次要照顧者，但失智者已往生，目前不需要負擔照顧責任。



失智症月系列活動

9.18 失智者人權與友善台灣研討會



- ① 桃園市政府社會局李月琴專門委員蒞臨致詞
- ② 桃園市身心障礙聯盟張惠美顧問主講失智者人權與身心障礙者權利公約
- ③ 衛福部長照司崔道華科長主講失智症防治照護政策綱領與失智友善台灣「555」、「777」
- ④ 輔仁大學社工系謝東儒兼任講師談論如何在家庭與社區生活中落實失智者人權
- ⑤ 中山醫大社工系郭慈安助理教授主持地方政府失智症行動計畫面對的挑戰與展望
- ⑥ 新北市衛生局高齡及長照科吳玉鳳科長介紹新北市推動失智友善社區的成果與經驗
- ⑦ 台灣失智症協會湯麗玉秘書長主持民間團體在營造失智友善社區的角色與功能
- ⑧ 來自澎湖的機構服務人員於現場提問
- ⑨ 天主教失智老人基金會陳俊佑主任主講社會大眾對失智症的迷失、汙名及歧視
- ⑩ 現場民眾與台上講師互動情形
- ⑪ 總合座談與現場民眾進行交流討論
- ⑫ 全體大合照

9.22 陪伴智者，讓愛同行



- ① 各單位參加人員在桃園火車站現場聚集合影
- ② 此次有桃園、中興、慈文、同德等多所國中學生擔任志工
- ③ 協辦單位救國團桃園市真善美聯誼會
- ④ 本會徐理事長帶領大家由桃園火車站出發到桃園市議會
- ⑤ 此次活動共有11個單位參與，總參與人數超過200人
- ⑥ 藉由失智症十大警訊背板向沿途路過的商家及行人宣導認識失智症
- ⑦ 大手牽小手，阿嬤帶著孫子一起參加健走
- ⑧ 完成健走的民眾抵達桃園市議會
- ⑨ 德來認知休憩站演出的「誰讓阿婆傷腦筋」話劇
- ⑩ 古執行長被邀上台幫忘東忘西的阿婆找東西
- ⑪ 本會徐理長將接力帶交接給新竹場-中華民國五福社會服務協會代表
- ⑫ 黃婉如議員及黃家齊市議員與所有參與活動單位人員合照



- ① 長庚養生村的開場表演，瞬間帶動全場熱鬧的氣氛
- ② 李阿姨第一次擔任助理主持人，雖然有些緊張，但是仍賣力主持
- ③ 本會的長輩們在老師的帶領下表演「可愛的玫瑰花」
- ④ 桃園市政府社會局老人福利科趙樹堂科長和長輩們一起跳健康操
- ⑤ 本會徐理事長帶領大家一起合唱「如果有一天」
- ⑥ 失智症十大警訊話劇表演
- ⑦ 失智症家屬張世河先生分享照顧妻子的心路歷程
- ⑧ 龍潭區中興社區不老樂團活力四射的演出，嗨翻全場
- ⑨ 主持人洪連慶老師，即興演出「弄獅」
- ⑩ 聖德長青學苑社交舞班的范姜老師及學員帶領長輩一起扭腰擺臀跳恰恰
- ⑪ 社會局趙樹堂科長、本會徐理事長、古執行長和大家一起共舞
- ⑫ 本次活動的協辦單位富邦人壽

見習心得

邱子芸(中山醫學大學職能治療系學生)

老師上課時雖有介紹失智症，但都是淺淺的帶過，讓我對失智症很模糊，所以想透過親身來失智症關懷協會見習，實際接觸失智者，進而認識了解失智症。

這次見習從協會的社工學習到很多，這也是我第一次一個人帶領團體，與以往一對一帶領個案做活動的感受很不一樣，需要同時注意很多個案，也要讓個案彼此分享的東西是圍繞在同一個主題，要想辦法讓大家的注意力在治療師身上。而且少了同學在旁邊可以互相協助提醒，有時候我會顯得有點慌亂、手足無措。

因為來協會見習，看了很多宣傳書籍，所以才知道原來社會有這些資源、機構。事後我也透過網路搜尋，知道桃園市政府社會局還出了一本繪本，甚至在youtube上放了動畫，覺得透過這麼有趣的方式，可以讓低年級的小學生更加認識失智症，並能體諒身邊有失智症的長者。雖然這次的見習並沒有讓我對失智症十分了解，但透過這次見習，至少在未來，身邊如果有遇到失智症的相關事情，我會知道哪裡有管道可以提供資源和協助。

家屬成長課程

日期：108年12月21日
 課程主題：失智者居家日常規劃與活動安排
 主講人：桃園長庚失智症中心紀皇如職能治療師
 對象為失智症家屬，名額30名，
 請電03-3698518報名。

憶起互作坊 中醫失智治療

日期：108年11月22日(五)上午9時至12時30分(8:45開始報到)
 地點：桃園婦女館103室(桃園市桃園區延平路147號)
 主講人：武執中 中醫師
 一律採網路報名：<https://www.beiclass.com/rid=22415a05d1033deca60c>

108年度拾憶小棧課程表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00 11:00	拾憶學堂團體班 (智勇雙全)	拾憶學堂團體班 (舞動活力) 09:00-10:30	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 (多元綜合)
14:00 16:00	健康促進 (多元課程)	健康促進 (卡拉OK)	健康促進 (多元運動) 14:00-15:30		



108年8月-9月

一般捐款八月份

張明珍	15,000
大溪南興玄靈宮	8,800
江衍春	2,000
蘇素貞	2,000
黃高瑋	1,500
蘇淑蜜	1,500
蔡佩晴	1,500
黃炳煌	1,500
沈靖家	1,500
謝明玲	1,000
梁禮昇	1,000
徐淑貞	1,000
吳力	1,000
無名氏	1,000
邱珍鎰	1,000
黃和欣	1,000
張世河	600
李金輝	600
黃雙鳳	600
張美珠	510
黃寶猜	500
賴益成	500
邱富美	500
黃玉鳳	500
戴興沼	500
賴金榮	500
許淑美	450
范玉貞	450
江翔群	450
徐明華	450
余秋嫻	450
姜桂森	450
王盛德	450

朱玫怡 426

德康中藥行 300

舒瓈華 300

賴國蘭 300

徐祝廷 300

林佩詩 300

謝翠穎 300

賴明瑜 300

葉勝茂 300

劉美卿 300

潘筱雯 200

李小萍 150

周白美蓮 150

邱月爽 150

張蘭華 150

陳明華 100

李家銘 100

王盛德 2,500

王淑如 2,500

財團法人雙福社會福利慈善事業

基金會 2,400

朱玫怡 2,316

沈惠仙 2,300

葉麗華理事 2,000

鍾怡雯 2,000

李惠慈理事 1,000

石觀音甘泉寺 1,000

謝明玲 1,000

徐淑貞 1,000

范玉蓮 1,000

吳秀英 851

沈靖家 750

傻師傅麵食館 735

黃寶猜 500

蘇素貞 500

賴益成 500

邱富美 500

黃梓榕 500

魏美華 500

廖銘月 500

劉美卿 360

麥巍鐘 300

李家銘 300

一般捐款九月份捐款

富邦人壽保險股份有限公司	40,000
陳建元	16,000
無名氏	6,900
鄧錦香	6,000
洪連慶	6,000
黃鳳林	5,000
張世河	4,500
李金輝	4,300
徐景文議員	3,000
劉嘉梅	3,000
任夢蕉	2,750
陳桂敏	2,500
李麗雲	2,500
張次珠	2,500

物資捐贈八月份

葉麗華 健康促進園藝材料10人份
 王琳琳 白米1000台斤
 張薰予 電子琴1台

物資捐贈九月份

葉麗華 健康促進園藝材料10人份
 黃家齊議員 肥皂200份

發行單位：社團法人桃園市失智症關懷協會

發行人：徐明珠

總編輯：古梓龍

主編：朱玫怡

編輯：林佩詩、吳政軒、謝翠穎

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

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~