

失智症10大警訊 5

判斷力變差，警覺性降低
如：如無法辨識交通號誌



作者 /
鄭秋玄

- 1 109年國際失智症月活動～ / 本刊主編
關懷失智，大家「憶」起來“一場屬於失智長者的歡樂 Party”
- 3 所愛的失智者需要鼓勵 / 古梓龍(本會顧問)
- 5 恭賀一本會 陳正修先生獲選“桃園市109年模範父親” / 本刊主編
- 6 109年 6-8 月捐款芳名冊

國際失智症協會於1994年發起了國際失智症日，2012年起訂定每年九月為失智症月，連結全世界各個國家的失智症協會、失智症患者及家屬共同響應為失智症而走等宣導活動。

為了喚起社會大眾對失智症議題的重視及提升對失智症的認識，本會於民國109年9月12日在建國雲林市民活動中心舉辦「關懷失智，大家憶起來～一場屬於失智長者的歡樂Party」活動，此次特地邀請電台主持人徐明珠老師與本會長者葉英雄先生共同搭擋主持，葉英雄先生為輕度阿茲海默症者，現年78歲，是本會認知休憩站的風紀股長，幾乎風雨無阻每天都是第一個到協會，下課送完所有學員走出協會後，才肯安心回家；葉伯伯熱心助人，從不缺席協會的課程及活動，是大家心目中公認的模範生。

當日活動除了有本會認知休憩站長者們的歌唱演出之外，還有「桃園市政府衛生局」宣導長照服務、「桃園市政府警察局」協助民眾進行預防走失指紋建檔、「財團法人聖保祿醫院」協助民眾進行失智症早期篩檢，還有「富邦人壽股份有限公司」設計的動腦小遊戲以及本會提供的認知休憩站大會考，藉此提升民眾對失智症及認知休憩站的認識。



主持人徐明珠老師與本會長者葉英雄先生共同搭擋主持



民眾參與富邦人壽設計的動腦小遊戲



民眾參與闖關活動藉此提升
民眾對失智症及認知休憩站的認識



本會認知休憩站的長者及聖德長青學苑歌唱班的學員一起合唱「用心」及「祝你幸福」



「瀟湘古箏樂團」悠揚悅耳的古箏表演



「決戰家族」以輕鬆的表演方式，演出失智症的警訊



此次活動的開場演出是由「瀟湘古箏樂團」所帶來的古箏表演，悠揚悅耳的古箏樂聲，時而柔美哀淒動人，時而如萬馬奔騰般的雄壯高亢，不禁讓人沉醉在扣人心弦的旋律中。古箏表演後是由「晨曦體適能工作室」的老師們帶領現場民眾進行簡單的椅上運動，隨著輕快的音樂，大家跟著老師的口令做動作，現場氣氛頓時high了起來。相較於去年火燄蟲客家說演團的話劇演出，今年獲邀演出的「決戰家族」，則是以輕鬆的表演方式，演出失智症的警訊，期盼喚起民眾對失智症的警覺，可以早期發現，及早治療。

此次最特別的演出莫過於「松雅心梅日本舞團」所帶來賞心悅目的日本舞，為了這次失智症月活動，本會理事長還特地粉墨登場表演日本舞蹈，足見理事長對此次活動安排的用心。



「松雅心梅日本舞團」賞心悅目的日本舞表演

最後壓軸節目是由本會認知休憩站的長者及聖德長青學苑歌唱班的學員一起合唱「用心」及「祝你幸福」2首歌曲，這2首歌曲的意義是希望來參與活動的民眾都能看到公部門及協會對長者們的用心，並能帶著滿滿的祝福回家。

透過活動，我們可以發現失智並非失能，即使失智，失智者仍保有其他的能力，依舊可以主持、唱歌，可以過著一般人的生活，只要給他們機會發揮其能力，相信大家對失智症一定會有新的認識和啟發。

「晨曦體適能工作室」的老師們帶領現場民眾進行簡單的椅上運動

家屬支持團體讓失智症家屬及照顧者覺得不孤獨，讓大家一起來取暖和取經。當你和背景相同的人一起分享共通的問題時比較自在，你的聲音會被聽到、被聽懂。瞭解其他人如何調適壓力，並學習和演練新的因應行為，以便於自己在痛苦逆境中，仍有突破和享受生活的機會，最後去除自卑、壓抑、挫敗的感受，獲得認同、支持和力量，提升權能感。

在參與失智症家屬支持團體中，經常是辛酸淚水交加下，迸出很多智慧的火花，每一個參加成員，有失智症者的配偶、成年子女、媳婦，帶著擔心焦慮、挫折困惑、失落悲傷、害怕生氣或孤獨落寞進來，團體2個小時、幾周和幾個月之後，可以紓解壓力，重建有品質的照顧生活。團體互動中的主角，就是我們罹患失智症的至親，雖然此時此刻不在這個團體之中，但是所有故事都環繞著主角們，故事中有悲、有喜、有苦、有樂！

參加團體成員中，所愛的失智者基本上多是在家裡由家屬來照顧，少數是不得已被送到機構去，有的是請了外籍看護工，有的甚至還獨居等等，情況各異，但每一個進程步驟，家屬都經歷了許多時間，許多折衝，才能做出最後困難的決定。

通常這些家屬照顧者和所愛的失智者都有很長的個人生命史經驗，因為「失智症」的造訪而改變了這個家庭根深蒂固的所有關係。雖然失智症直接影響的是主角一個人，但是在主角社會圈中的周圍，每一個其他相關的人也都受到不同方式和不同程度的影響，就像一個石頭丟進一個池塘，從中心往外緣，激起陣陣波浪和漣漪。

有些家屬不管照顧工作的挑戰，大家同心協力一起合作得很好；有些家庭則充滿著緊張和衝突，冷戰熱戰不斷。有些照顧者做無限的犧牲，有些人則一個小忙也不幫。有些家屬因應得很好，有些卻適應不良。各個家庭內的個別成員，對所愛的失智症者的挑戰，都會有不同的回應。



在家屬支持團體中，透過相互支持和鼓勵，資訊與經驗的交流和分享，讓照護不再孤單

在失智症長期病程中，照顧要面對一系列的失落。一個成人期待正常的給和取的關係被取代，失智症慢慢使一個人變成要依賴另一個人，所愛的失智者最近的記憶不再能被分享，溝通變成不自然，很多決定不能完全被討論，他們彼此曾經擁有的關係不一樣了。管理所愛的失智者日常家務和個人照顧工作，可能變成關係的焦點。對配偶來說，婚姻的親密慢慢喪失，孤獨寂寞油然而生。對成年子女來說，照顧自己長大的父母，慢慢需要你來提供他們身體照顧和情緒支持。同時，所愛的失智者可能身體出現在你眼前，但他的情緒已經遠離而缺席不見了。不只是你我關係本身被威脅，而且與他人的關係也一樣。很多照顧者，當所愛的失智者需要投入更多時間和精力時，他們是失去朋友和社交孤立的。

主角是所有故事的中心，家屬的酸甜苦辣都是源自所愛的失智者。看看這位主角，由於日漸增加的障礙和依賴，威脅到他們的自尊和認同，他們會感覺到沒有價值和增添配偶子女負擔，作為照顧者的你，是要鼓勵他們還是不理他們呢？不理他們，情況會迅速惡化。為讓所愛的失智者克服自尊的失落，鼓勵意味著要用信心激勵，給予希望和勇氣。

我們把自尊想像成一個銀行存款的帳戶，你所愛的失智者一直努力要維持讓帳戶有餘額。若有存款，帳戶餘額就會增加；若有提款，帳戶餘額就會減少。當你做一點點正面的、積極的、鼓勵的事，不論多麼的微小，你所愛的失智者自尊的帳戶餘額就會增加；若多一點點負面的、威脅的、恐嚇的或暴力的言行經驗，則你所愛的失智者自尊帳戶餘額就會減少。自尊可能低到讓你所愛的失智者不願做任何冒險，而憂鬱和社會孤立可能變成他的一種生活方式，他們寧願退回私人狹小陰暗的世界比較安全，如此可免於失敗。

要提升你所愛的失智者的自尊，鼓勵他運用尚存的優勢和能力，幫忙他重新感覺到價值，例如他能記住模糊的事件、他能使用結巴的語言、他能抬手抬腳穿衣服等，甚至他能微笑、大笑、唱歌、拍手、飲水或能吃飯、睡覺等等，他還能做的任何事寫出一列表，相信至少有10種不同的事情是你能鼓勵他的。鼓勵是要採取主動來賦予權能，使他們能成就最高的潛力。給他信心，盡可能地使他做他還能做的事情。協助他成功是必要的，要給他真實而有意義的工作。記住要誠摯地感謝他所做的幫忙，你的鼓勵，他自尊的帳戶餘額就會增加，不要說太忙而忽略這項重要角色！



恭賀

本會 陳正修先生獲選

桃園市109年模範父親

本刊主編

陳正修伯伯今年80歲，從小生長在一個傳統的大家庭，共有10個兄弟姐妹，在家中排行第7，自小協助家務及農事，並利用空檔時間努力讀書，爾後考上嘉義高中並畢業於台大外文系。陳伯伯在學生時期即兼任家教，退伍後至彰化高中、斗六高中及興國中學等校擔任英文老師。擔任教職期間，除正常授課外，利用晚間及假日不收費用為學生們加強英文程度，讓學生們不因家境貧困而中斷學業，有很多學生後來都當了醫生、律師和老師等，為國家培育眾多優秀人才。之後也有至東南亞、歐洲及澳洲從事貿易工作。陳伯伯退休後參加社區老人課程，喜歡畫畫跟唱歌。平時敦親睦鄰、熱心公益，對於鄰里大小活動、婚喪喜慶皆會主動協助。



正修伯伯獲選桃園市109年模範父親，接受 鄭文燦市長表揚



正修伯伯教養子女，身教重於言教，父子相處非常融洽

陳伯伯與太太結縭近50載，育有3子，兩年前陳太太在捷運上跌倒導致無法行走必須坐輪椅，陳伯伯就開始擔任太太的左右手，協助照顧陳太太的生活起居，也陪伴到醫院做復健。兩年來總是毫無怨言細心照料，鶼鶼情深令人深受感動。

陳伯伯教養子女，身教重於言教，對孩子從小施以愛的教育，從未發過脾氣，也從未打罵。即使犯錯，總是和顏悅色跟孩子們溝通說明犯錯的行為及改過的重要，細心教導以身作則，讓孩子們深切反省改正。陳伯伯也非常尊重孩子們的興趣，給予專屬的發展空間，父子相處非常融洽。孩子們也秉持著陳伯伯的教誨，誠懇做人，力求上進唸到碩、博士，

目前均有正當職業並有卓越表現，5個孫子女亦乖巧懂事，承歡膝下，家庭和樂融融，令人稱羨。

陳伯伯身為失智症患者，即使認知功能受影響，仍處處為他人著想，其謙和有禮、推己及人之言行堪為子女楷模，此次獲推舉為模範父親，實至名歸，對社會具有示範作用。



正修伯伯夫妻和樂，家庭幸福美滿

109年 6-8 月捐款芳名冊

109年6月

碧山巖開漳聖王廟	30,000	余嘉寧	2,000	熊齊治	515
莊政輝	30,000	陳建元	1,800	蘇素貞	500
林家鑫	30,000	朱慶倫	1,800	賴益成	500
佑隆興業股份有限公司	6,000	徐淑貞	1,000	邱富美	500
和美成科技有限公司	6,000	謝明玲	1,000	黃寶猜	500
謝政哲	5,000	趙秀娟	1,000	黃貴英	500
中大壠中70屆304全體	3,000	任夢蕉	1,000		
吳旺桂	3,000	葉禊齊	1,000		
謝中承	3,000	無名氏	700		

109年7月

無名氏	11,313	張世河	2,000	邱富美	500
朱玫怡	10,000	徐淑貞	1,000	黃寶猜	500
財團法人苗栗縣南庄鄉獅頭山勸化堂	5,000	謝明玲	1,000	夏愛群	500
吳旺桂	3,000	趙秀娟	1,000	潘筱雯	400
黃勝輝	3,000	張明珍	1,000	德康中藥行	200
陳連生	3,000	黃清泉	1,000		
萬美玲立委	2,000	熊齊治	515		
桃園市桃源銀髮族協會	2,000	蘇素貞	500		
		賴益成	500		

109年8月

朱玫怡	13,600	飛來發彩券行		熊齊治	515
中壠仁海宮	10,000	1,793		蘇素貞	500
涂瑞玉	10,000	永明旭有限公司		賴益成	500
無名氏	5,565	1,000		邱富美	500
黃雙鳳	5,000	徐淑貞	1,000	黃寶猜	500
吳政軒	3,600	謝明玲	1,000	陳嘉好	500
何清池(振興三倍券)	3,000	葉麗華	1,000	沈靖家	300
黃月姬(振興三倍券)	3,000	余秋嫻	695		