

# 110年度家屬抒壓課程規畫中

※詳情請密切關注本會官網 <http://www.tydca.org.tw>

目的 讓身心障礙照顧者可以透過課程達到紓壓之效果。

活動時間 6月4日至7月23日，每周五上午9:30-11:30

活動地點(暫訂) 1. 桃園市失智症關懷協會(桃園市桃園區中山路1000號1樓之2號)  
2. 興光保壘(桃園市桃園區大興西路三段與正光路路口)

參加對象 身障者家屬或照顧者

課程內容 藝術、音樂、戲劇、烘焙

## 4月課程表



### 「拾憶小棧」志工招募中

在社區中作為溫柔而堅定的存在，邀請您加入我們，一起把生活過得優雅又精采!

招

#### 招募對象

有興趣與熱忱服務人群者，具才藝專長或帶領團體活動經驗者尤佳，有機會一展長才! 年齡不拘，歡迎各年齡層的朋友們擔任志工!

#### 志願服務排班時間

週一至週五擇一時段，時段為09:00-12:00或13:00-16:00，可酌為彈性調整。

#### 志願服務內容

團體活動帶領、電話問安、餐飲服務、行政事務等，將依本會工作人員評估與志志趣決定。

#### 志工福利

符合本會志工隊規約相關規範與服務滿規定時數者，可享有志工保險、誤餐費、參與聯誼活動等。

#### 聯絡資訊

社團法人桃園市失智症關懷協會(桃園區認知休憩站/社區照顧關懷據點)  
地址：桃園市桃園區中山路1000號1樓之2(武陵高中對面)  
電話：03-3698518#14 洽黃社工師

社團法人桃園市失智症關懷協會-拾憶小棧  
(桃園區認知休憩站&社區照顧關懷據點)  
地址：桃園市桃園區中山路1000號1樓之2(武陵高中對面)  
電話：03-3698518#14 洽黃社工師

#### 110年04月份課程活動表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:00-09:00	自由時間：報到、量體溫、手部清潔、量血壓、聊天				
09:00-11:00	表演藝術	動動健康班 (預防及延緩失能)	桌遊 認知與健康促進 食物好味道	美學養成班 運動與保健	藝術創作
11:00-11:10	餐前準備、洗手、收拾物品				
11:10-12:30	中午用餐				
12:30-13:00	午間休息(午睡/聊天/散步)				
13:00-15:00	益智保健文康活動 繪本與書報閱讀	桌遊 歌曲歌唱 健康管理 快樂學手語	輕鬆學日語 益智保健文康活動	藝術與生活 運動與保健	療癒音樂班 認知與健康促進
15:00-16:00	課程心得分享、作品欣賞、合影、準備回家				

★報名對象：年滿65歲以上者、輕度認知障礙者、取得醫師證明者、AD8大於2分者、確診失智者、家屬、照顧者、長期2.0使用者及對失智議題關心之民眾。  
★費用：【年度】2000元保證金、【月費】課程與餐飲費用(單日最高100元)；持有低收入戶/中低收入戶證明者免費。  
指導單位：衛福部、桃園市政府社會局  
主辦單位：社團法人桃園市失智症關懷協會

## 109年12月-110年2月 捐款名冊

### 109年12月

- 古梓龍 20,000
- 朱玟怡 10,000
- 黃雙鳳 10,000
- 廖文璋 10,000
- 無名氏 8,285
- 蔡美代 5,000
- 萬田興業股份有限公司 5,000
- 吳旺桂 3,000
- 韓國泰 3,000
- 邱月爽 2,100
- 徐淑貞 1,000
- 謝明玲 1,000
- 陳秀芬 1,000
- 李家銘 1,000
- 鍾曾阿梅 1,000
- 蘇素貞 500
- 賴益成 500
- 邱富美 500
- 黃寶猜 500

### 110年1月

- 無名氏 16,800
- 黃佳韋 5,000
- 傅國嬌 3,000
- 吳旺桂 3,000
- 黃莊珍吉 2,200
- 魏美華 2,000
- 趙秀娟 2,000
- 黃裕紋 1,700
- 吳麗美 1,200
- 李惠慈 1,000
- 徐淑貞 1,000
- 謝明玲 1,000
- 飛來發彩券行 585
- 熊齊治 515
- 蘇素貞 500
- 賴益成 500
- 邱富美 500
- 黃寶猜 500
- 蔡尚運 300
- 張蘭華 200

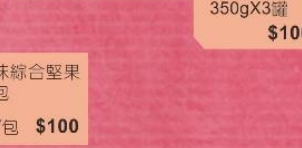
### 110年2月

- 周威克 12,000
- 鄧錦香 6,000
- 吳旺桂 3,000
- 朱玟怡 1,700
- 發票獎金 1,100
- 謝明玲 1,000
- 趙秀娟 1,000
- 徐淑貞 1,000
- 李惠慈 1,000
- 善心人士 800
- 蘇素貞 500
- 賴益成 500
- 黃寶猜 500
- 邱富美 500
- 無名氏 235

## 一年一度的「母親節」快到了，您有想到怎麼孝敬媽媽嗎？

吃堅果的好處很多，除了能預防心血管疾病，還可防止大腦退化，降低失智的罹患率，因此每天攝取適量堅果有益身體健康。從小到大媽媽總是把最好的東西留給我們，現在讓我們憶起用堅果守護媽媽的健康!

因應母親節，本會特別推出了隨手包(20g)，精美提盒內有15包，既可天天補充營養健康，送禮也相當適合。有需要的夥伴朋友，請在群組告知或來電訂購 03-3698518，因為採人工包裝，所以交貨期需7-14天，敬請多包涵!



無調味綜合堅果隨手包提盒  
20gX15包/盒  
\$350

無調味綜合堅果伴手禮  
350gX3罐  
\$1000

無調味綜合堅果分享包  
100g/包 \$100



# 失智關懷 48 季刊

做失智者的好朋友  
建立失智友善社區

發行單位：社團法人桃園市失智症關懷協會 發行人：葉麗華 電話：03-3698518 網址：www.tydca.org.tw  
主編：朱玟怡 傳真：03-3696232 電子信箱：socialwork 254@gmail.com

## 第4屆第二次會員大會暨

## 「身心障礙福利宣導」及「失智症非藥物治療講座」



所有與會人員大合照

本會於110年3月13日在中壢區忠福、永福、幸福聯合集會所舉辦第四屆第二次會員大會暨身心障礙福利宣導及失智症非藥物治療講座。當日8點不到，就有多位志工前來協助布置會場，8點半以前一切就準備就緒，為了落實防疫，此次還特別安排志工在入口處幫會員測量體溫及手部消毒，並提醒出席的會員需全程配戴口罩。8點45分過後，便陸續有會員來報到。有些會員幾乎是一年才見一次面，大家見面彼此寒暄問候，會員大會彷彿變成一場另類同學會。此次會員大會貴賓雲集，除了社會局施威良專員親臨會場之外，還有梁為超、謝美英、李光達、彭俊豪、葉明月、陳萬得等多位議員以及友會桃園市身障聯盟、唐氏症家長協會、視障福利發展協會、腎友協會、聾障協進會、自閉症協進會、聾啞福利協進會、脊髓損傷者協會、肢體傷殘協會等均派代表前來共襄盛舉。

為了增進會員對身心障礙福利及失智症非藥物治療的認識，特別在大會之前安排身心障礙福利宣導及失智症者之芳香療法講座。身心障礙福利宣導是由身障聯盟唐惠玲總幹事來為大家解說何謂ICF(國際健康功能與身心障礙分類系統)，該如何分類，並介紹身心障礙長期照顧服務以及身心障礙證換證須知等。失智症除了藥物治療之外，還有藝術治療、園藝治療、認知訓練、懷舊療法、照光、按摩、音樂治療、芳香療法、寵物治療等非藥物治療。而芳香療法在失智症治療方面，已有報告顯示可以減少失智症患者的激動行為、改善睡眠、促進動機、及治療失智症患者的行為及心理症狀，因此這次特地邀請瑞海國際行銷有限公司精油調配技師莊證耀老師，帶大家認識何謂芳香療法並介紹精油的種類及其功效，課程中並讓會員實際製作精油滾珠瓶，讓大家體驗身心靈紓壓的效果。



瑞海國際行銷有限公司莊證耀老師帶大家認識「芳香療法」並介紹精油的種類及其功效

會員體驗精油的療效



理監事審議110年度經費收支預算及工作計畫

當日會員大會約在11點半開始進行，在理事長及貴賓簡短致詞後，即開始會務工作執行報告及審議110年度經費收支預算及工作計畫等議題，議程討論表決過程相當順利，席間古顧問及徐顧問也提出寶貴的建議，理事長允諾之後會在理監事會議上提出討論。大會最後的重頭戲就是摸彩活動，為了讓摸彩活動更加精彩，除了理事長及本會全體理監事之外，還有多位議員均提供多項摸彩品，獎品應有盡有，這次因為提供的獎品眾多，因此出席的會員人人有獎，最大獎是由邱奕勝議長所提供的2台腳踏車，最後摸到腳踏車的幸運兒是汴士緯先生及陳良義先生。

當天整個會員大會精彩的摸彩活動後圓滿落幕，感謝所有志工辛苦協助，讓會員大會得以順利進行，此外，也非常感謝所有與會的會員，因我有您們的支持，協會才能走得更遠，做更多的事。期盼明年的會員大會大家都能來參加，一起加入關懷失智的行列。



預防失智，永遠不嫌晚，歡迎掃描QR CODE 獲取最新失智相關資訊，創造失智友善的社區。



長輩們的作品展出



汴士緯先生抽到頭獎腳踏車



佩詩抽到吳嘉和議員的禮品

# 身心障礙福利與身心障礙證明換證宣導

唐惠玲(社團法人桃園市身心障礙聯盟總幹事)  
宣導資料來源:桃園市政府社會局官網

3月13日應邀至桃園市失智症協會會員大會做宣導講座，宣導身心障礙福利及身心障礙證明換證說明，以下就依幾個面向來做介紹。

## 【介紹桃園市身心障礙聯盟】

桃園市身心障礙聯盟是由桃園市14個身心障礙團體代表所組成，目的是希望整合桃園市內身障團體的力量，彙整身心障礙者的需求，共同向政府或民間爭取及共享資源。本聯盟不以營利為目的，推動促進身心障礙者自我增權及倡議的能力，督促政府推動有關身心障礙者就醫、就學、就業、就養、無障礙環境及保障身心障礙者權益等措施。

## 【認識ICF的分類及評估】

有鑑於ICF推行多年，但身心障礙者對於如何分類仍不太熟悉，所以在對身障團體宣導時都會加強介紹。舊制身心障礙分16類，到新制分為八大類，運用人體圖檔從頭到腳一一說明

- ▶ 第一類腦神經系統構造
- ▶ 第二類眼耳及相關構造
- ▶ 第三類聲音及言語構造
- ▶ 第四類循環、造血、免疫與呼吸系統構造
- ▶ 第五類消化、新陳代謝與內分泌系統構造
- ▶ 第六類泌尿與生殖系統相關構造
- ▶ 第七類神經、肌肉、骨骼之移動相關構造
- ▶ 第八類皮膚與相關構造

其中的第一類和第七類常會讓身障者分不清楚，搭配圖檔說明就更明白了。

ICF的評估方式，除了生理上的功能與構造，還要評估生活上活動及環境因素，也就是說，除了身障者本身身體上的障礙，還有生活及社會參與的障礙，也就是評估環境對身障者是否造成障礙因素。國際身心障礙權利公約(簡稱CRPD)，認為身心障礙者的障礙是來自環境因素，而非本身身體上的障礙，希望創造一個真正無障礙的環境，讓身障者能和一般人一樣，有尊嚴且公平的生活。

## 【認識桃園市身心障礙團體】

依照ICF的分類，介紹桃園市的身心障礙團體，其中以第一類神經系統類的協會最多，共有七個協會，失智症協會就是其中之一。第二類眼耳構造類有四個協會，第六類泌尿及生殖系統以腎友協會為主，第七類神經骨骼肌肉系統有兩個協會。讓與會者認識身障團體後，可以依照其障礙類別，各自到各協會去尋求資源，或同儕的支持。

## 【認識身心障礙福利--長期照顧服務】

認識身心障礙類別也具有社會福利身分後，就要來認識身心障礙福利，因為失智症協會屬於老人團體，所以選擇介紹長照服務及老人福利為主。

## ▶ 長期照顧服務項目分為七大類

- 第一類(A)是以提供長照評估服務等等之費用由政府全額負擔。**
  - 第二類居家照顧服務(B):**日常生活照護如:沐浴服務,備餐、餵食,肢體關節活動,陪同外出、就醫,家務協助,代購服務,日照/家托服務等等。
  - 第三類專業服務(C):**由專業人士到宅提供服務,例如:居家復能(物理、職能),護理照護,營養照護,困擾行為照護,口語表達、吞嚥照護等等。
  - 第四類交通接送服務(D):**復康巴士,僅限於就醫相關需求時使用(第二級失能以上才可申請)
  - 第五類輔具服務(E):**介紹桃園市南北區輔具資源中心及二手輔具資源站,可提供需要者申請、評估、租借適合的輔助器具。
  - 第六類無障礙環境改善服務(F):**浴室改善工程,各式扶手,斜坡道、斜坡板,防滑措施,門之加寬/更換/剔除門檻等等,都可經評估後申請。
  - 第七類喘息服務(G):**有分為日照式喘息,居家式喘息,機構式喘息等等,可依照個人需求不同申請。
- 以上之長照服務是有分年齡及申請條件,會因身分別而有部分負擔,所以若要更進一步的瞭解,可打1966長照服務專線詢問。

## 【身心障礙證明換證需知】

主要是提醒身障者及家屬要注意證明上的有效期限或重新鑑定日期,政府會在有效期限或鑑定日期到期前寄發公文通知,身障者依照函內容備妥相關資料及證明文件,至各區區公所或八德身心障礙福利館行政中心,或至市政府三樓服務櫃檯辦理換證。若延期末換者,其社會福利身分將會被註銷,所有的社會福利資源或補助也會停止。所以提醒身障者及家屬務必要留意公文,自己也要會看身障證明上的有效期限日期,千萬不要因一時的疏忽,喪失自己的權益。

另外立法院三讀通過原執舊制永久效期身心障礙手冊經換發新式證明者,或新制鑑定後無法減輕或恢復者,免重新鑑定者,都將核發無註記有效期限之身心障礙證明,不用每五年換證。但在未註記前,還是得去換新的身障證明喔。

有照顧服務需求者或身心障礙者需求評估相關問題,請撥打需求評估中心專線  
03-3680711  
會有專人為您解答服務。



身障聯盟唐惠玲總幹事主講「身心障礙福利宣導」

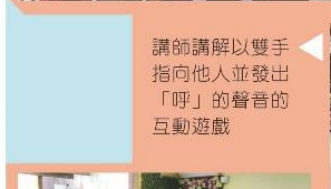
# 藉由「表演藝術」躍動失智長者人生下半場

楊芳雲(表演藝術老師)

身為一位長期在表演藝術圈工作的我,一直都深刻地相信表演藝術能帶給人感動和改變的力量。出了校園後,秉持著一邊推廣表演藝術一邊賺錢的單純想法,我接下了兩所國中的表演藝術課代課,過程中,逐漸從毫無頭緒到理出一套帶領學生體驗表演藝術的活動流程。看著這些國中生在上課時的開懷大笑,我開始思考表演藝術課程還有機會推廣至哪?是否也能將表演藝術課推廣給成人呢?正當這念頭剛形成,裕紋便聯繫上我,邀請我至她目前服務的桃園市失智症關懷協會帶領長輩們進行表演藝術課。



「我最上鏡」遊戲-長輩先自由走動,看到講師的指示後須擺定姿勢看向鏡頭拍照



講師講解以雙手指向他人並發出「呼」的聲音的互動遊戲



肢體動作與專注力訓練,每位長輩輪流擺出自創動作,其他長輩看到後亦須模仿完成動作



情緒與表情練習

雖然擔任國中表演藝術課老師也有些時日了,但當學生轉換為失智長輩時,許多原本有效的活動操作手段變得無法使用,因此對我來說,這是一趟近乎全新的旅程。長輩們不若國中生們那樣好動愛鬥,但他們有著眾多可以分享的生命故事,於是我希望能利用這門課作為手段,達到讓長輩抒發他們內心深處感受和情緒的目的。

目前課程剛進行了一個月,內容主要包括三個部分:暖身活動、暖身活動進階版、生命故事分享。協會這邊的長輩大部分都有輕微失智,然而這幾乎不妨礙他們進行簡單的認知和表達,因此我目前主要採用了基礎的認知和反應活動作為課程主軸,先喚醒他們的注意力,再一步步以挑戰的方式帶領長輩們進行進階練習,最後,則是根據活動的主題讓長輩自由分享他們的生命故事。

最初,我依照之前帶領國中生的經驗,在課前準備了許多不同的活動項目,然而在真實與長輩接觸過後,我發現,比起在一堂課內進行多種不同活動,我發現長輩們需要比國中生們更長的時間去熟悉與適應一種活動,因此單純將一種活動做好做滿,對長輩的影響力和幫助更大,於是「逐漸深入」便成了我當前的課堂目標,在一次次重複和加深中,長輩們慢慢能抓到活動的要點,也越來越投入,看著他們的笑臉,我相信這種方式是有效的。希望未來能在課程中讓長輩們有更多的表現與表達機會,以引導而發教導的方式,令長輩在晚年的時光中增添更多歡樂的色彩。

## 失智症非藥物治療「音樂輔療」

黃怡臻(音樂輔療老師)

根據英國音樂治療協會(British Association for Music Therapy)的定義:音樂治療是一種心理介入療法,由持有執照的音樂治療師針對受傷、疾病或身心障礙的個案給予心理、情緒、認知、生理、溝通和社交的幫助。因此,音樂是一種媒介、一種工具,不論是聽音樂、歌唱、敲奏樂器、創作等都可以使用在音樂治療的療程中。

又輔助療法(complementary medicine)是指使用正規的醫療方法之外,添加輔助性治療處置。而這些被稱為輔助療法的助人專業,在其他國家已建立獨立的知識系統與技術,並有證照保障,然台灣仍持續努力爭取中,譬如各種表達性藝術療法-音樂、繪畫、舞蹈、戲劇、泥塑、遊戲等,因此又以輔療為名。



透過敲打節奏,長輩輪流跟著節奏說出興趣

音樂輔療是非藥物治療方式,它利用音樂,透過有組織、有目的性的設計,讓參與者恢復、維持、改善個人身心的健康,進而能有更佳社會適應能力,以下為帶領協會長者進行音樂活動之規劃目標。

### 抒發情感

藉由老歌歡唱,透過平緩穩定的節奏,配合身體律動,可從中獲得安慰和滿足,進而穩定焦躁的情緒。

### 肢體運動

透過清楚節奏性的音樂,輔以身體律動,可幫助長者產生動機而願意執行肢體運動,促進平衡感、四肢肌力,除了可以減緩重複動作的無趣,且因專注於音樂旋律,亦可減緩疼痛及改善不適切的肢體行為。

### 社會互動

使用樂器合奏進行團隊合作,使長者維持口語表達、眼神交流,促進與其他長者之人際互動。

### 自我實現

透過音樂的學習及參與,可以提高自我認同與成就感。哼唱長者所熟悉的歌曲,藉由歌曲填空的方式,連結記憶,幫助大腦記憶修復,也會引導長者依循熟悉的旋律自行創作歌詞,進而促進大腦思考,調整其僵化的行為或思想。亦會提供舞台鼓勵長者即興表演,透過此過程幫助長者找回自我價值與認同。



聆聽音樂當中指定部分,完成能發出聲響的撕報紙活動任務



講師彈奏上次課程中使用的音樂曲目向每位長輩打招呼,使長輩準備好進入課程



跟著歌曲跳出呼應歌詞的舞蹈動作



運用韻律球與樂器作為教具,一起數節拍數到指定節拍時將手上的韻律球或樂器交到臨座長輩手中訓練專注力與協調性

## 110年度失智症成長團體

**目的** 邀請醫師、律師、社工師及相關專業人員,提供失智症家屬在照顧失智者上之相關資訊,提升失智症家庭的生活品質,提供失智症家屬及照顧者與專家對話及互相交流之機會。

**活動時間** 第四個周六上午9:00-11:00(9月份不辦理)  
(日期:4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、10/23、11/27)

**活動地點** 桃園市失智症關懷協會  
(桃園市桃園區中山路1000號1樓之2號)

**參加對象** 失智症家屬、失智症照顧者。

**報名方式** 請至下列網址報名或掃描右側QR code報名

<https://www.beclass.com/rid=244628f6054128dd4bce>

**聯絡電話** (03)3698518#15 林小姐。

日期	主題
4/24	如何與失智者溝通
5/22	失智症照顧方式比較-親屬照顧、外傭照顧、機構照顧
6/26	失智者法律議題-輔助宣告、監護宣告
7/24	失智者日常生活照顧
8/28	失智者之精神行為問題的照護
10/23	失智症長照資源
11/27	如何打造失智友善居家環境

## 施比受更有福

本刊主編

第一次見到次珠姐是在103年每個月一次的家屬支持團體,那時常聽到次珠姐分享照顧先生的經驗。真正對次珠姐有更進一步認識,是有一次和古顧問、韻馨、美卿去探訪次珠姐的先生,才聽到她娓娓道來一路照顧先生的心路歷程。



次珠姐為人很有愛心,時常捐款布施,幫助需要幫助的人

次珠姐的先生姓王,原本是位職業軍人官拜上校,個性謙恭有禮,與次珠姐鶼鶼情深。後來次珠姐的先生罹患失智症後,整個人都變了樣,為了照顧王爸爸,次珠姐盡心力獨自照顧近5年,其中的辛苦非筆墨所能形容。後來因緣際會找到協會,協會黃社工熱心教導失智症照護技巧,並鼓勵次珠姐加入家屬支持團體,在團體中次珠姐傾吐心中壓抑的情緒,並獲得同儕的了解與支持,照顧的壓力因而獲得舒緩。

之後王爸爸因為肺部舊疾復發加上失智,這對獨力照顧的次珠姐來說無疑是雪上加霜,女兒為了體恤次珠姐的辛勞,也擔心母親會累垮,因此和次珠姐商量討論後,決定送到機構接受專業照顧。起初為了找尋照顧機構,次珠姐可說是煞費苦心,還曾一度因為不捨將王爸爸接回照顧,後來才輾轉找到位於新竹縣芎林鄉的保順養護中心,讓王爸爸接受完善的照護。

次珠姐家住八德,自從王爸爸入住保順之後,次珠姐幾乎天天一早就到保順陪伴王爸爸,直到晚餐過後才回到八德。每次只要次珠姐到保順,都會準備新鮮的水果打成果汁給王爸爸喝,此外還將王爸爸打理得乾乾淨淨,對於其他的住民次珠姐也是用同理心對待,陪伴照顧他們,就這樣日復一日長達7年之久,直到王爸爸過世。

自從王爸爸過世後,次珠姐將失去摯愛的憂傷轉化為大愛,除了在小學擔任志工之外,也會到協會陪伴長輩,和長輩們一同上課並協助認知功能較差的長輩,遇長輩情緒不穩,總是陪伴在側耐心安撫。次珠姐為人也很有愛心,時常捐款布施,不時拎著大包小包到協會招待大家,每個人都能感受到次珠姐的熱心與真誠。在次珠姐的身上,我們看到了「施比受有福」,無私奉獻比獨自擁有更能感受到快樂。