

誠摯感謝各方善心人士，捐贈本會10張無段式躺椅，讓來會的長輩和家屬、照顧者擁有更舒適的休憩空間。

THANK YOU



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)

110年10月課程活動表

	週一	週二	週三	週四	週五
08:00-09:00					報到、量體溫、手部清潔、自由交談
09:00-11:00	表演藝術 運動與保健	動動健康班 (預防及延緩失能) 舒心體適能	認知與健康 促進-音樂 輔療	園藝輔療	藝術創作
11:00-11:10					洗手、收拾物品
11:10-12:30					用餐(據點二級警戒期間暫不提供餐點)
12:30-13:00					午間休憩：午睡、聊天、散步
13:00-15:00	益智保健 文康活動	桌遊 團康遊戲 健康管理	輕鬆學日語 益智保健 文康活動	藝術與生活 運動與保健	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、長照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】課程費用單日50元；持有低收入戶/中低收入戶證明者免費。

疫情期間配合事項：採實聯制與預約制，並須填寫COVID-19風險評估表；進入據點應全程佩戴口罩，於入口處量測體溫與執行手部清潔措施。

國定假日：國慶日連假10/11(一)不開放。

地址：桃園市桃園區中山路1000號1樓之2

電話：(03)3698518#14黃社工師

指導單位：衛福部社家署、桃園市政府社會局



110年6-8月 捐款名冊

110年6月

邱立宏 3,000
吳旺桂 3,000
趙秀娟 1,000
邱秀芝及李愛華 1,000

徐淑貞 1,000
謝明玲 1,000
發票獎金 700
熊齊治 515

蘇素貞 500
賴益成 500
邱富美 500
黃寶猜 500

陳勝雄 300

110年7月

陳秀芬 10,000
余淑卿 4,000
無名氏 3,000
吳旺桂 3,000
李惠慈 2,000

王惠予 1,345
李陳金玉 1,000
徐淑貞 1,000
馮家瑢 1,000
謝明玲 1,000

趙秀娟 1,000
邱月爽 674
熊齊治 515
邱珍鎂 500
邱富美 500

黃寶猜 500
賴益成 500
蘇素貞 500

110年8月

科陽國際企業有限公司
9,000
吳旺桂 3,000
發票獎金 2,500

台北市恩主公成星貿易有限公司
2,000
鍾曾阿梅 1,000
趙秀娟 1,000

徐淑貞 1,000
謝明玲 1,000
邱珍鎂 500
蘇素貞 500

賴益成 500
邱富美 500
黃寶猜 500
無名氏 300



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
編輯委員：林佩詩、黃裕紋、蘇芸蒨

發行人：葉麗華
主編：朱政怡
電話：03-3698518
傳真：03-3696232

網址：www.tydca.org.tw
電子郵件：socialwork254@gmail.com

大智關懷 50
2021/09/25 季刊

防疫不打烊~ 失智長者遠距線上課程

今年5月初台灣爆發社區疫情，中央疫情指揮中心宣布自5月19日起提升全國疫情警戒至第三級，平時長輩們最愛去的社區關懷據點，也因為疫情的關係暫停實體課程及聚會活動。

協會據點雖自5月3日起停止服務以後，但工作人員仍持續以電話關懷長輩，除了關心長輩們的身心狀況之外，也提醒長輩們要確實遵守防疫規定，好好待在家裡，非必要別出門，保護自己和家人。在防疫期間，長輩們幾乎足不出戶，有的長輩在家人的陪伴下，依然很充實的安排活動；像正修伯伯除了唱歌、畫畫之外，還不時打太極拳健身，日子過得很充實。翠霞阿姨則是在媳婦的教導下在家做立體雪花泥貼畫，訓練手眼協調及手部大小肌肉，但有些長輩因為子女白天要上班，所以閒來無事整天坐在家看電視。

由於這波疫情來勢凶凶，三級警戒一延再延，家屬們都很擔心停課這麼久，長輩們整天坐在家裡沒事做，認知功能會快速退化，因此紛紛詢問協會何時會復課。經過協會內部討論後，協會決定自7月4日起提供一週一次1小時的線上課程邀請長輩們一起來參與。由於長輩們幾乎都沒有使用過3C產品的經驗，因此事前工作人員和家屬溝通，並徵求家屬意願協助長輩上線。



防疫期間正修伯伯在家練習畫畫

第一次上線上課程，長輩們都覺得很新奇，在螢幕前見到許久不見的老師和同學，長輩們都難掩興奮之情，剛開始面對鏡頭說話，長輩們還有些不習慣，幾次下來，長輩們才漸入佳境。只要每周四上午9:30一到，長輩們在家屬的協助下早已打開電腦、手機殷切期盼準備上課。每一次的線上課程，協會的工作人員佩詩、裕紋除了和長輩們閒話家常、分享近況之外，課程內容還包括手指操、老歌歡唱、文字遊戲、圖片猜一猜、奧運概況介紹、形狀聯想、夏季水果及蔬菜認知訓練等…藉由一個小時的運動及認知訓練課程，延緩失智長輩們的認知功能退化。



失智長者遠距線上課程



認知訓練圖片猜一猜

110年全國圖書館串聯活動

本刊主編

台灣失智症協會與國立台灣圖書館合作，串聯在地的失智症服務協會及公共圖書館，規劃「在圖書館遇見德曼莎」活動，希望透過圖書館場域傳達失智友善學習環境的重要性。8月15日桃園場次本來預計要在平鎮圖書館2樓人文講堂辦理，後來因應疫情改採線上辦理。活動當天除了有失智者現身分享自己面對失智症的過程與努力減緩退化，另外也邀請到長庚醫院失智症中心徐文俊主任與談失智症議題。



葉麗華理事長(左)、台灣失智症協會湯麗玉秘書長(右)

很高興本會這次能夠參與這項有意義的活動，成為「在圖書館遇見德曼莎」活動的協辦單位。8月15日當天觀看直播的人很多，顯見大家對失智症議題的重視。失智症是導致全球老年人失能及無法獨立生活的主要原因，對病患本身、家屬、照顧者、社區及社會造成嚴重衝擊，希望藉由這次全台的串聯活動，能夠喚起大眾對失智症的認識與重視。

莎喲那啦！茂穗伯伯

受疫情影響，協會據點已停課4個月，現在疫情趨緩，協會也在9月6日重新復課。復課當天，不見多位長輩的身影，有的是轉到日間照顧中心，有的則是因為桃園delta疫情而暫緩到據點，其中一位長輩茂穗伯伯，座位依在，人卻已不在。茂穗伯伯今年甫獲桃園市110年度模範父親代表，卻於8月14日因心臟宿疾驟逝，因事發突然大家都感到相當震驚難過。

茂穗伯伯在協會接受服務逾2年，個性樂觀開朗，與人和善，閒暇之餘喜歡畫畫，達摩畫像是他的強項，常贈送達摩畫像與人結緣。此外，他也很喜歡唱日文歌，他的招牌日文歌曲「愛你入骨」、「流浪三兄妹」至今迴盪在耳邊，令人難忘。

茂穗伯伯來自於民風純樸的台東，自幼家中食指浩繁，很早即輟學幫忙分擔家計。服役時因意外導致聽力受損，但他並未因此灰心喪志，退伍後陸續擔任台北客運、國光客運等司機長達30餘年，民國81年才轉換跑道跟妻子一起從事保險工作。茂穗伯伯與妻子結縭逾50年，婚後與妻子胼手胝足，辛苦建立家庭，育有二子一女，他對孩子的品德教育甚為重視，常利用機會教導孩子為人處事道理，凡事以身作則，為孩子樹立榜樣，家庭幸福美滿，閒暇之餘，還會幫忙照顧孫子，讓孩子們無後顧之憂去工作。



不論在鄰里或是協會，對於需要幫助的人，能力所及，茂穗伯伯總是不吝伸出援手。有一次，班上同學身體不適，他不但自始陪伴在側，並幫忙清理吐出的穢物，直到救護車到來。茂穗伯伯的離世讓我體悟到一段話：「不經意的一個轉身，很有可能就是一輩子的永別。」所以珍惜眼前人吧！失去了就再也回不來了。

茂穗伯伯常贈送
達摩畫像與人結緣



茂穗伯伯很喜歡唱日文歌



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。

陪伴過生活 失智長者的活動安排及陪伴技巧

有言道，失智症的過程如漫長告別的旅程—與曾經的自己、與身邊的親人漸漸的道別...
如有那麼一天，你踏上了這長路，你會想要怎樣的陪伴來一起度過？

趙靄儀 / 職能治療師



三、賦予角色

在家庭及社會中的角色，為認同、尊重及歸屬感的重要來源，可藉著活動重新賦予或強調長者的角色與責任，增加陪伴的意義。

1. 運用他熟悉的技巧擔任指導

「傳承」讓長者能延續對家庭的貢獻，增加自我肯定和尊嚴。可安排機會讓長者分享既有的技能（實作示範或口述說明），過程中耐心傾聽、引導長者分享過往經歷或趣事，與長者一起投入參與。

2. 交付重要且與他們能力相符的任務

若長者能力勝任，優先考慮交付簡單且完整的任務，讓他有負起責任的意識，加強完成任務的成就感；可事先規劃合適的協助，或找方法低調地陪伴進行（例如：請長者負責把垃圾拿到垃圾車，設定鬧鐘提醒之外，也在同時段規劃其他需外出處理的事，自然地陪長者出門）。亦可選擇交付活動中簡單但關鍵的步驟（例如：按電鍋開關、嚐菜調味），或步驟重複性高但成果顯著的活動（例如：澆水、打掃/擦拭、挑菜備料）。

3. 在生活中強調他所給予協助之重要性

經常對長者的協助表達感謝，也可在大小的聚會中平實地提及和讚揚長者的成就，讓他能感受被接納和重視的溫暖。

責任和角色帶來獨立感及成就，然而也有相對應的壓力，需避免過猶不及，常注意長者的能力和情緒狀況以作調整，一點一滴累積成功經驗。

四、幫助他們與外界連結

溫潤的陪伴是對抗隨疾病而來孤獨感的良方，豐富彼此生活。

1. 看重關係的活動過程

共同活動是彼此伴陪、營造共同回憶的時光，因此，過程中維持關係比追求活動成果優秀重要得多。對失智症長者而言，被支持和接納的感受才是不易被遺忘的。

2. 維持或建立外出的習慣

規劃一起完成定期的任務（例如：採買、繳費等），或悠閒地外出散步，都能讓長者有接受外界刺激的機會。事前可與長者一起討論行程、整理外出物品（可包含長者隨身攜帶的手機或聯絡資料，每次確認或複習使用方式），建立習慣後外出活動就會變得輕易許多。

3. 安排跨代共融活動

與年青輩的正向互動對長者而言有和樂傳承的意義，可安排家族或與特定年青家庭成員聚會（實體或線上）、或參加社區舉辦之相關活動。同樣需提醒年青輩看重與長者的關係建立多於成果，並提供失智症及長者的資訊，選擇符合雙方的活動，例如：閱讀、口述經驗、整理或瀏覽舊照片、手工藝、烹飪、音樂等。

要記得參與社交活動對長者的身心健康都有莫大的助益，與人互動、獲得關心的需求和動機也會一直保持到失智症後期。

其實漫漫人生原本就是個旅程，與失智症長者彼此陪伴、共同參與具意義活動的經驗，能為這段生命中特別的路程，留下更多珍貴的、攜手同行的足跡。