



桃園縣失智關懷季刊

第9期
100.09.15

發行人：李惠慈
總編輯：古梓龍
主編：黃筱晏

編輯：雷淑貞
發行單位：財團法人桃園縣基督教聖經教會
社團法人桃園縣失智症關懷協會

地址：桃園縣中壢市新生路二段421號
電話：(03)4531844、0800-81-85-85
傳真：(03)4533934 網址：www.oldman.org.tw

電子郵件：taodercareass@gmail.com
郵政劃撥帳號：50180839
戶名：社團法人桃園縣失智症關懷協會

失智老人都會有不適當的性行為嗎？



桃園縣失智症關懷協會理事長 古梓龍

「老邁的人都會有不恰當的性行為」，這個「糟老頭子」或「老番癩」，這些的迷思，事實上是沒有根據的。

有個媳婦看到脫了上衣和褲子的婆婆蹲在住家附近的馬路上。有一位先生一再把長褲的拉鍊拉開，做猥褻動作。也有孫子的同學來到家裡，看到阿公從廁所出來，下半身卻沒有穿褲子。這時你會怎麼辦？切記！反應要冷靜，不要大驚小怪，你的反應對旁人的影響，可能比實際發生的事影響大得多。只要安靜地把患者帶開，並解釋說：「他忘記自己在哪裡了」就可以。

不要把注意力集中在這種怪異行為上，只因為他們忘了身在何處，忘了如何穿衣。他們可能因為想尿尿，又忘了廁所在哪裡；也可能因為想上床睡覺或因為衣服不舒服而脫下來。不要反應過度，靜靜地帶著患者回家、回他自己的房間或帶去廁所就好。如果你發現患者沒穿衣服，你就靜靜地拿一件睡袍，像平常一樣若無其事地幫他穿上。他忘了自己在哪裡，或者他事情做了一半，忘了接下來要做什麼，你幫忙他完成就好。

試著轉移注意力，給他點別的事做

患者有時會玩弄他們的生殖器，動作讓人聯想到性行為事實上，有時可能是尿道發炎、皮膚癢或不舒服才引起他騷弄私處，若有身體上的疾病可以請醫師檢查一下，不然，他可能只是在做覺得舒服的事，而忘了社交禮儀，這並不表示患者會有侮辱或攻擊他人的性行為。

如果患者在公共場合自慰，你會覺得羞愧沒面子或憤怒，甚至厲聲斥責。雖然很難，但請試著不要表現出生氣的樣子，溫柔地帶他到

沒有人的地方，試著轉移他的注意力，給他點別的事情來做。如果患者玩弄衣服的樣子有性暗示或令人難堪，也試著讓他做點別的事或玩別的東西。

人一輩子都有被愛、被撫摸的需要，性也是成人生活的一部分，但對失智者來說，好像都變了調。對許多人來說，性只有在整個關係良好時才能好好地進行。你如何能和一個曾經甜蜜過，但是現在已經不能再能分享愉悅談話的人做愛？和一個已經改變這麼多的人，甚至不太認識你的人做愛似乎不對勁。

當你覺得被照顧患者的工作壓得喘不過氣來，覺得疲倦、沮喪時，你完全沒有「性」趣，有時患者的性行為會變得令伴侶難以接受和應付。當患者幾分鐘就把事情忘記時，他也許仍能做愛或想做愛，但做完之後幾乎立刻忘了它，讓伴侶心碎又孤獨。

你是誰？你在我床上做什麼？

有時患者可能會說：「你是誰？你在我床上做什麼？」這些話令人傷心。記憶喪失也可能造成以前溫柔體貼的人，忘了那些歡愉的前奏，這對伴侶來說也是很掃興的。

腦受傷或腦疾病偶爾會讓人在性方面變得需求更多，當患者需要這麼多照顧又常常要做愛時，對配偶的傷害力蠻大的。如果問題持續，應該考慮另外找地方安養。這可能和腦部受損有關，是患者無法控制，而不是有意破壞或侮辱你們的關係。

你的角色會改變，覺得自己像是有配偶，又像是沒有配偶，因為他們不再能一起做許多事、一起說話或像以前一樣彼此倚靠。你也許將面對沒有患者配偶在身旁的未來，配偶可能

先你而去或住安養院。當只剩你一人時，你必須保有你自己的朋友和興趣。

要做調整或尋求外面的協助

面對失智症者在性行為上的改變，你要做調整：

(一) 試著預期患者身體上的需求。假如患者開始脫衣服或拉扯衣服，可能要考慮他可能是無法用言語來表達他的需求，如上廁所、上床睡覺、太熱或那裡痛等。

(二) 當患者不尋常地玩弄他的生殖器時，不要反應過度，不要生氣，也不要取笑他，嘗試評量他的狀況。或許他想要上廁所，或衣服太緊不舒服；也許他想要上床睡覺，但無法用言語表達。溫柔的改變這個人的動作，但如果性的議題持續成為一個問題時，就要尋求外面的協助。

(三) 當發現患者有以下的行為發生，例如：喜歡或抓婦女的胸部，或企圖發生親密行為時，要溫和地改變他的動作。假如不可能溫和地改變他，就要尋求外面的協助。

(四) 當你嘗試要中斷這個不當行為，而患者變得很激動，這時要將他帶到另外一個房間，用其他活動來轉移他的注意力。

(五) 當失禁發生時，可以在藥房購買適當的用品，例如床墊、棉絨的膠墊或其他的東西。

(六) 上網搜尋，看看網站推薦的有關性及親密議題的資料和文章。



老人的心靈關懷



曾任世界展望會會長 / 曾任美國費城中華福音教會牧師 **林文生**

前言

老人，在過去的社會是被重視的，但在現今社會，老人已不被重視，雖是如此，「變老」仍是人類基本的經驗，唯有能夠面對變老的過程，我們才可能擁有成功的生命。但是變老的過程是否能夠結出豐富的果子，那就因人而異了。用合宜的方法變老是一項藝術，需對老年奧秘有所了解，亦需鍛鍊。唯有心靈的更新，才能在老邁中擁有智慧與平安，並且成為別人的祝福。

老人如何面對他的人生

(一) 接受自己的存在。唯有能夠品嚐自己生命和本質的人，他才能夠無條件的接納和肯定自己。

「接納自己」是表示不被諮詢之下，他仍能以平安的心境過得很好。詩篇71:5-6在孤靜中仍持守對上帝的信念，相信上帝會給他內心的平安，他沒有抗拒生命、怨天尤人或自怨自艾，反而是不斷讚美上帝，因而祂會祝福每個在世的時刻，肯定生命時空中的過去與現在。

詩篇71:17他知道一生都有上帝陪伴，而沒有把眼光鎖定於消失、孤獨，或畏懼於各種生命的險阻。因此，每天早晨起床所接觸的都是奇蹟，深信雖然我老了，神不會丟棄我；他沒有對未來視而不見，反而迎接未來，相信上帝會讓他重新恢復元氣，相信祂會引領他走出深淵。

詩篇71:5-6主—耶和華啊，你是我所盼望；從我年幼，你是我所倚靠的。我從出母胎被你扶持；使我出母腹的是你。我必常常讚美你！

詩篇：71:17神啊，自我年幼時，你就教訓我；直到如今，我傳揚你奇妙的作為。

(二) 變老依然求新、求變，他要在變老中活出新生命。

(林後4:16) 所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。

(三) 接納失落，創造新生。藉著耐心聆聽老年人的講述（聆聽他的抱怨、訴苦，體會他的心情），當人們接納他（老人）的痛苦、孤苦、寂寞，透過悲傷的過程，使他能與過去和好，感到幸福的現在，知道過去的都過去了，我要勇敢向前。我現在要如何生活，這是我自己的決定，由我自己負責。我可將這些交託上帝，我可以信任祂

，因此我不再譴責自己、審判自己過去的不義。上帝已經寬恕我了，這就可停止在失敗中鑽牛角尖，可把這些帶到上帝的憐憫、慈愛中。

(四) 接受自己的限度—以謙卑的心接受自己的有限，在這些限度中，我不應該垂頭喪氣而放棄一些事，反而應藉此充實生活，甚至嘗試上天所賦予的事。

(五) 學習面對孤獨—接受孤獨乃是邁向智慧之路，因為接受孤獨便可以減少埋怨，發展更多的感恩。

(六) 為世界和自己付出心力—學習獨處的方法，關鍵在於我們是否在年老時將心力專注於自己、自己的生命、人群和上帝身上，還是放在我們得不到、想要的東西上。

(七) 朝向內心，感受上帝同在—我們把孤獨看做一個驅動我們接觸生命本質的機會。

◎投身於大自然。

◎被上帝扶持：上帝用祂的愛與醫治來護佑我們。（詩篇23:4-5）。上帝要安撫我們不安的心靈。

詩篇23:4-5我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在：你的杖，你的竿都安慰我。在敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。

(八) 放手—接納之後學會放手（約21:18）

約21:18我實實在在地告訴你，你年少的時候，自己束上帶子，隨意往來；但年老的時候，你要伸出手來，別人要把你束上，帶你到不願意去的地方。

年老時必須放下自己的意願，要張開手掌，讓一切順其自然的發生。放手才能安然自在，把生命交託在上帝手裡：「願祢的旨意得以成就。」

「真正活過，才能放手」—當我真的樂於生活時，我才能放下生命；沒有真正生活過的人，他就不能放下生命。

(九) 結出果實（詩篇92:12-15）。老人不應在壓力下生活，應該讓生命流動：包括包容與無我的態度。從事物化功能轉向人性化關注；培養自己的興趣，尋求舒適、寧靜、平安。

詩篇92:12-15義人要發旺如棕樹，生長如黎巴嫩的香柏樹。他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們神的院裏。他們年老的時候

仍要結果子，要滿了汁漿而發青，好顯明耶和華是正直的。他是我的磐石，在他毫無不義。

老人的內在，他的精神，他的感覺，很難用統計、用機械的方式去測量，但這一切都是存在的。照顧老人，如果有人說那是很快樂、很簡單的一件事，我會告訴你，那是騙人的，因為我是老人，我了解老人的一切！

現代人物質較豐富，醫藥較發達，因此可以活得較久。明明一個人要走了，兒女們為了表示孝順，不讓他走，用各種醫療、各種儀器折騰到他只剩皮包骨，最後還是得說再見。

我媽媽進入老人期的時候，就在我的抽屜放一封信，她告訴我：「兒子，那封信不是給你的，是要給醫生的：當我不能救的時候，請你把它拿給醫生。信件的內容是『親愛的醫生，謝謝你的照顧，但請不要做不必要的治療，讓我走，否則因為你的愛心做不必要的治療，會讓我更加痛苦。我一生怕痛，請儘量讓我不痛的走完人生的最後旅程！』我媽媽就是這樣一位能看透生死的人！

最後我沒用到這封信，因為我媽媽遇到一位膽子很大的醫生，也因為很早就認識，所以他很坦白的對我媽媽說：「妳胃的外面全部都是癌，沒辦法開刀；我不做化療，因為化療很辛苦；也不做氣切，因為妳很愛美，不想增加妳的醜。但是我會陪你，就像你的孩子一樣陪你，一直陪到最後。」「照你的經驗，大概還能活多久？」「最快二個月，多一點則三到四個月。」「那你的責任就是在這二個月中減輕我的痛！」我媽比較有福氣，整個療程都在醫生掌控中，而且她住在自己所投資的療養院當中，比較自由，想做什麼，就做什麼！她又很愛漂亮和乾淨，我和我太太陪她的時候，每天都要幫她化粧得美美的，苦的是洗澡，因為身體老化，皮膚皺折比較多，坐在浴缸洗比較不乾淨，要站著洗，所以每天早上十點，約好的所有媳婦都要一起幫她沐浴，左右二邊有人扶著，撐著她。就這樣，一直到過世。

我媽媽就是這樣一位在老邁中擁有智慧與平安，並且成為別人祝福、懷念的人。也希望我們所有面臨老化的長者，都能勇敢的面對人生的必經過程，做個快快樂樂的樂齡者！



懷念那調皮的小精靈

失智症者家屬 詹雅鈞 妹妹專訪

前言：

失智症者有時像小精靈一樣，似醒非醒，似正常又像失常；既不是完全失能，又不歸於殘障，非常的混亂，非常的難以照顧，加上一般長照機構都拒收失智症者，家屬只能耗盡所有的心力陪伴、照顧。以下是失智症者家屬——主要照顧者陳彩綴女士和她女兒詹雅鈞（與阿婆同睡十八年）的心情分享。

彩 緹：以前下班後我常常不想回家，哦，其實是不敢回家！我好害怕婆婆又把大便、小便弄得到處都是！去年八月退休在家看顧婆婆，難得打開報紙時總是陷入沉思…，好累啊！怎麼辦？失智症會遺傳！真的好累！照顧婆婆十年了，想起來真的會怕！而且是很怕！常會想到她常用客家話說我『拿屎丟你！』就算去年年底她走了，現在想起來還是會怕！她走了，我真的解脫了，回復平靜的生活了！

理事長：你們甚麼時候知道阿婆失智的？

彩 緹：民國89年接來一起住時，就常常說我沒給她吃飯…等等，當時以為她故意整我，直到95年婆婆鼓骨折住院，才發現是患有憂鬱症合併妄想症的重度失智症！

理事長：同學知道阿婆失智嗎？會不會帶同學到家裡來？他們會不會覺得很奇怪？

雅 鈞：我帶同學回家時，哥哥都會告訴同學阿婆失智！我有一位同學的阿公也失智了！

理事長：照顧阿婆你有沒有參與意見？

雅 鈞：有！我反對阿婆住養老院！

理事長：你的照顧職責是甚麼？

雅 鈞：餵阿婆吃飯、換尿布，和阿婆同睡。

理事長：媽媽有沒有告訴你她會不想回家，因為阿婆常常把大便弄得到處都是？

雅 鈞：還好，暑假期間我們會幫忙處理。

理事長：會不會影響你讀書？

雅 鈞：會！她常常在半夜叫我、掐我、摸我，全身上下摸來摸去的，看看是不是我睡在她旁邊！我常常覺得好煩，我好想睡覺，因為第二天要上課，但

阿婆卻常常日夜顛倒！

理事長：會不會想離開房間到別的房間睡？

雅 鈞：不會，只是很煩！

理事長：阿婆的行為、話語（髒話、粗話），會不會影響妳們的學習？

雅 鈞：我不會，但弟弟會學阿婆講髒話；其實我聽不懂阿婆罵人的客家話！

理事長：妳最大的困擾是甚麼？

雅 鈞：天沒亮就叫我起床。她常常一醒來就叫我起床去上學，這時我都會說『阿婆，乖乖睡覺』但不到兩分鐘，她又叫我起床！半夜被叫醒最擾人，而且阿婆又想找人講話，我只好勉強為她難堪的跟她講幾句再告訴她『乖乖，睡覺了』！如果阿婆還吵，我就會叫媽媽！阿婆又發神經了，快來啊！她不睡覺！

彩 緹：這時我只要走到她床邊站立不講話，她就會安靜。（家屬一致回應：照顧者往往需要使用權威性的態度才能控制失智老人不正常的反應）

理事長：有沒有想過讓孩子到外面租屋或不要與老人同睡？

彩 緹：鄰居常常建議我不要讓孩子與阿婆同睡，可是我家又沒有多的房間；也有人建議把她送到養老院，但家人都不同意。弟弟會說『我們會幫忙照顧』，可是他很忙，往往只有雅鈞會幫忙，她還會替代我的角色。雅鈞真的乖！

理事長：照顧阿婆有甚麼收穫？

雅 鈞：阿婆好像同齡的玩伴，陪我讀書，保佑我考上大學！我和哥哥吵架時，阿婆都護我、挺我！我很懷念她！

彩 緹：婆婆常常不叫我的名字，她亂叫，我也調皮的學她、回應她，我也把婆婆當小孩一起玩！

理事長：跟阿婆的感情很深，妳最懷念阿婆甚麼？

雅 鈞：（靜默不語）

彩 緹：她一想起阿婆會哭，孩子們都想去阿婆的墓看看。

理事長：當妳去看阿婆時，會想要跟她說甚麼

？想跟阿婆說『我們好想妳』，是嗎？

雅 鈞：（淚流不止）

後記：

時間過得真快，阿婆離開我們已經半年多了，但，流逝的時間卻無法沖淡我們的思念…。

遙想阿婆病發之初，爸媽為了就近照顧已有一些輕微症狀的阿婆而將她接來與我們同住。我永遠都記得，每天下課回家最開心的事不是看電視或跟鄰居玩耍，而是看著阿婆「運動」！那時的她，還可以自己拿著拐杖到處趴趴走，而我們的「任務」就是負責讓阿婆認真的運動。有時她會跟我們鬧脾氣，故意不配合，但我們也有「秘密武器」，就是換媽媽來看，這樣她就會乖乖配合的走完！天氣不佳的時候，阿婆的運動範圍就從戶外換成了客廳，她常常沿著長長的茶几運動，這時我們就要小心啦，桌上千萬不要有糖果、餅乾，否則阿婆走過來一片、走過去一塊的，三兩下零食就被他吃光光啦！而她也不知道自己究竟吃了多少東西、飽了沒有！

到了晚上，就是我們跟阿婆玩樂的時光啦。阿婆會教我們簡單的日文和一些客家俚語，也會說著她的過往；有時我讀書讀到很晚，她還會起床叫我不要讀太晚，要早點休息；每天早上，阿婆都會很早就清醒了，她總是催促著我快快起床，怕我睡過頭來不及上學。

日子一天一天的過去，阿婆的病情也和我的課業一樣日益加重，她常常會忘記所說過的話、做過的事，尤其是每次都會在吃飽飯後說她還沒吃，甚至有一次晚上我在讀書，她突然醒來叫我快來吃，我問他吃什麼？她回我說她煮好了晚餐，叫我快吃。我也調皮的回答她：『好吃嗎？』就這樣，她常常顛倒是非！後期的阿婆雖然有著『阿婆的外表』，但體內卻住著『小精靈的靈魂』，不按牌理出招，攪亂了生活中的一切，縱使如此，就算她早就已經忘了我是誰，但她依然是我最敬愛的阿婆！



耶魯大學訂定指標食物營養

據英國每日電訊報報導，美國耶魯大學科學家提出食物營養指標，可能對食物營養標示起革命性改變，同時讓注重健康的消費者不再無所適從。

以下是部分食物的營養品質指標，得分從1到100分，分數愈高表示食物的營養品質愈高。

100分	青花菜(花椰菜)、藍莓、秋葵莢 柳橙、綠豆	36分	龍蝦
99分	鳳梨、小蘿蔔、夏南瓜	34分	豬里脊肉
96分	蘋果、綠色甘藍菜、番茄	31分	牛腹肉
94分	克萊門氏小柑橘、西瓜	30分	土雞的雞胸肉、小牛排、小牛牛腿排 牛的里脊肉、雞腿
93分	芒果、紅洋蔥	28分	去骨豬排、雞翅膀、小羊腰部的肉排 小羊腿
91分	新鮮無花果、葡萄、香蕉、脫脂牛奶	27分	葡萄乾
89分	酪梨	24分	綠橄欖
88分	燕麥	23分	培果、花生醬
87分	大西洋鮭魚片	21分	青花菜濃湯、有鹽味的烘烤花生
82分	大西洋比目魚片、鯷魚片、鱈魚片、 鯽魚片	18分	荷包蛋
81分	牡蠣、旗魚排	17分	瑞士起司
75分	對蝦、蝦	15分	低糖的汽水
71分	蛤蜊	13分	全瘦的培根
64分	魚安魚康魚片	11分	椒鹽捲餅
52分	全脂牛奶	10分	黑巧克力
51分	干貝、多寶魚片	7分	義大利蒜味香腸
50分	義大利麵食	5分	熱狗
49分	罐裝豌豆	4分	起司泡芙
48分	去皮的火雞雞胸肉	3分	牛奶巧克力
45分	梅乾	2分	蘋果派、薄的脆餅乾
39分	去骨的雞胸肉、柳橙汁	1分	汽水、冰棒

看來還是蔬菜水果最營養了，少吃些垃圾食物對身體才健康

失智症家屬支持團體活動

日期	時間
10/15(六)	上午9:00~11:00
11/19(六)	上午9:00~11:00
12/17(六)	上午9:00~11:00
對象	桃園縣民衆，其家屬中有失智症之確定診斷者。
地點	聖德基督學院（中壢市新生路二段421號）
備註	1.午餐及交通請自理。 2.歡迎失智長輩一同參加，有專人安排活動，惟請事前報名。 3.分享主題之外，主持人可優先處理成員特殊或急切之間題情緒。

失智症家屬的吶喊

921請到桃園縣政府前發聲！

時間：100年9月21日（三）上午9:30集合
地點：桃園縣政府前廣場

失智要照顧 家屬要團結 大家一起來
爭取失智症者及家屬的權益

團法人桃園縣失智症關懷協會 理事長 古梓龍 暨全體理監事會員 敬邀
報名專線：03-4531844 傳真：03-4533934 E-mail：taodemcareass@gmail.com
捐款帳號：50180837



交流道是大家交換照顧失智症長輩心得的園地，歡迎提供您的經驗及意見！

失智症的遊走行為怎麼辦？

失智症長輩會出現遊走的行為，主要是他們的認知功能受損，在環境、健

康及各種社會因素下，都可能刺激失智症老人產生遊走行為。

1.若失智老人的遊走行為無法查出確切原因，便以約束改變；不妨退而求其次，讓老人家在較安全的場所。

2.讓失智長輩在家人看得到的空間任其遊走，至少可避免老人家在高危險或容易受傷的環境中打轉。

3.增加與老人家的互動，降低他們躁動的情緒，有助於減少遊走行為。

捐款芳名錄

劉國榮 5000元	李惠慈 2000元
邱瑞祥 2100元	雷淑貞 2000元
許蔡吟 2000元	張次珠 1000元
林秀鳳 2000元	張清娥 600元

聖德老人服務中心志工招募

竭誠歡迎您

您的爸爸、媽媽、兄弟姐妹、親朋好友…等

大家一起來！加入服務老人的行列

一、招募對象：任何對助人及服務老人有興趣者。

二、教育訓練：將協助志工參與「基礎訓練」、「特殊訓練」課程取得「志願服務紀錄冊」，並另安排職前訓練與在職訓練。

三、工作性質：

1.電話問安志工：每週固定以電話關懷長者。

※服務時間：週一至週五任一下午時段。

2.社區關懷訪視志工：至社區關懷65歲以上長者，陪同聊天。

※服務時間：週一至週五任選一個半天。

3.健康促進活動志工：替社區民眾測量血壓、體重等。(需護理背景)

※服務時間：第一個週三、週五與第三個週三、週五。

4.失智症關懷志工：家屬電話關懷、失智症社區宣導、失智症家屬支持團體。

四、工作地點：

1.聖德基督學院（桃園縣中壢市新生路二段421號）

2.鄰近村里社區。

五、報名方式：

1.請親洽聖德基督學院 聖德老人服務中心

2.電話 03-4531844 黃筱晏社工員、林佩詩社工員