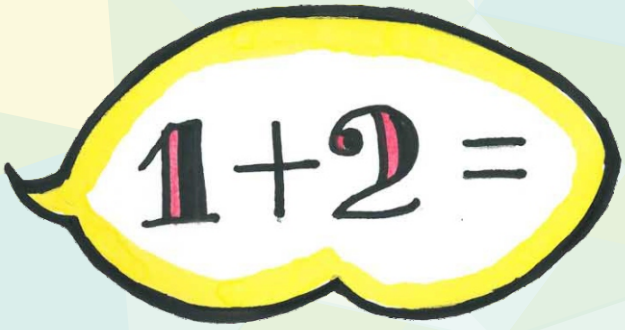
失智園懷

45
季刊
2020/06/25

失智症10大警訊 4



無法勝任原本熟悉的事情
如：不會計算

作者 / 鄭秋玄

1 第四屆第一次會員大會暨失智症非藥物治療研討會 /本會
2 用愛與關懷包容失智者 /朱玫怡-失智症家屬
▼感恩有您 THANK YOU /本刊主編
4 人間最美是溫情 ／ 取之於人用之於人
5 回首10年來時路 ／ 當設計遇上失智
▼課程及活動花絮 /本刊主編
6 園藝輔療舒活長者身心
7 手作樂趣多
8 銀髮運動療癒力
9 認知促進有助延緩失智退化
10 讓長輩們樂在參與學習
11 捐款芳名錄

第四屆第一次會員大會 暨
失智症非藥物治療研討會

/ 本會

本會於109年3月14日假中壢區忠福、永福、幸福聯合集會所辦理第四屆第一次會員大會暨失智症非藥物治療研討會。為因應新冠肺炎，特別請志工在入口處幫會員朋友測量體溫及消毒，也提醒出席的會員朋友一定要配戴口罩，讓防疫沒有破口。

為了增進會員朋友對非藥物治療的認知及園藝治療運用在失智者上的技巧，特別在大會之前安排失智症非藥物治療研討會，由本會顧問古梓龍先生分享失智症非藥物治療的重要性，分析藥物治療及非藥物治療的差異及非藥物治療的類型等，結論提到合適的非藥物治療是提供失智症者適度的刺激與活動機會、減少問題行為的發生、減少照顧者的壓力、提升患者的家庭生活品質以及減緩疾病退化進程。

本會顧問古梓龍先生分享
「失智症非藥物治療的重要性」

本會理事長 葉麗華女士分享
「園藝治療的生活應用」

非藥物治療研討會的第二堂課邀請本會理事也是國際ACP園藝治療師的葉麗華女士分享園藝治療的生活應用，課程中帶著會員朋友實際的操作園藝活動，讓家屬會員學習運用簡單的園藝素材也可以在家帶著失智者一起操作，達到身心靈紓壓的效果。

當天感謝桃園市長鄭文燦先生蒞臨致詞，為活動增添光彩。大會中也順利選出第四屆的理監事，理事分別是葉麗華、李金輝、蘇素貞、余秋嫻、范鈺淇、陳玉珍、葉英雄、黃梓榕、陳桂敏；監事分別是廖銘月、邱月爽、陳美霞。期盼協會在葉麗華理事長的帶領下，可以有更美好的發展。

桃園市長鄭文燦先生蒞臨致詞
本會顧問古梓龍先生(左)

第四屆第一次會員大會暨失智症非藥物治療研討會
桃園市長鄭文燦先生與所有與會人員合影

用愛與關懷包容失智者

朱玫怡(失智症家屬)

一部令人感動落淚的電影

電影「阿嬤，不要忘記我」改編自日本暢銷繪本，作者楠景子因祖母、母親相繼罹患失智症，因此將本身的看護經驗寫下這本跨世代文學作品。這部電影108年7月在台灣上映，同年9月桃園市失智症月活動的啓動儀式上也曾播放過，我都因有事接連錯過，日前特意上youtube觀看此部電影。看過電影後，不禁潸然淚下，也許本身是失智症家屬之故，因此特別有感。

小翼阿嬤失智了

跟許多失智症題材的電影不一樣，「阿嬤，不要忘記我」是以兒童的視角來看待親人失智的問題，正巧跟107年桃園市政府社會局所推的失智症教育從小紮根的理念不謀而合。這部電影的劇情是敘述小翼與阿嬤感情很好，在一家人歡歡喜喜幫阿嬤慶祝七十七歲生日後，一向溫柔慈祥的阿嬤開始變得不太一樣了；常常忘東忘西，相同的問題反覆問了好幾遍，每天出門都會打扮得美美的阿嬤竟然不梳頭也不化妝就出門，最擅長的編織也編不出來，甚至連茶葉和落葉都分不清楚。經常找不著東西，還會誣賴別人動了她的東西，常常會突然發脾氣，任由最喜愛的盆栽枯萎，大半夜跑到門口又推又撞…阿嬤種種奇怪的舉動讓小翼感到非常害怕，進而漸漸疏遠阿嬤，在阿嬤一連串失控狀況後，小翼的父母決定帶阿嬤去醫院檢查，結果確認阿嬤罹患了失智症。

輕忽失智症的前兆

電影中小翼阿嬤出現的失智症狀，一開始是忘記與人有約和忘記接孫子下課，這些症狀乍看之下會讓人以為這只是一般的健忘，甚至會認為是老化的正常現象，但其實這些症狀可能都是失智症的前兆。也許大家會感到疑惑為何小翼的家人沒有注意到阿嬤的變化？其實在現實生活中，即便我們的長輩出現失智症的症狀，往往因為我們的輕忽，以為是正常老化現象，等到就醫時其實都已經是輕度或中度失智，若能在平日仔細用心觀察身邊長輩的身體狀況，一旦發現異狀，盡快帶長輩去就醫，雖然失智症是不可逆的疾病，但是只要及早發現，積極治療，仍然可以延緩失智退化。

一張張紙條是阿嬤的備忘錄

這部電影中，有一段最讓我感動的情節是阿嬤走失，家人遍尋不著時，小翼在阿嬤的房間找到一只鐵盒，用力打開後，鐵盒裡的紙片一瀉而下，小翼撿起一張張紙條，邊哭邊唸著我叫XXX、今年幾歲、我住在哪裡、我好像聞不到味道了…原來小翼阿嬤雖然失智，但並不是完全失去記憶，阿嬤知道自己發生了什麼事，但為了怕自己的記憶消失，而且不想給身邊的人造成麻煩，因此阿嬤把每天要做的事和發生過的事寫在一張張紙條上。看到這一幕我流淚了，因為自從我的父親失智之後，我和我的家人都只注意到自己「照顧父親的疲累」，卻沒想到父親當時記憶開始一點一滴流失時，那時他的內心應該很惶恐、無助，他那時應該是很努力偽裝著，不讓我們發現他其實生病了，也不想給子女們添麻煩。我的父親就如同小翼阿嬤一樣，雖然很多事情都記不起來了，但是在他的心中仍然惦記著他最關心的兒女。

照顧失智者備感壓力

台灣人口老化，「長期照顧」儼然成為家家一本難念的經，當家中長輩失智或失能時，一些從旁下指導棋的「關心者」，以及來自親朋好友的意見，讓真正的照顧者備感壓力。電影中，小翼阿嬤被確診失智後，他的家人在面對照顧問題時，小翼的姑姑們互相推諉，身為媳婦的小翼媽媽只好主動辭去工作，在家照顧婆婆。小翼媽媽為了照顧婆婆，每日戰戰兢兢、細心照護，精神已緊繃到極點，但還是發生讓婆婆走失的事件。在找回走失的婆婆後，小翼的父母決定善加利用社區資源，參加社區開設的失智症講座，並讓阿嬤參與社區日間照護，一家人的照顧壓力因此獲得舒緩，家人關係更加緊密。

先要照顧好自己，才有能力照顧別人

現代醫學進步，人類壽命延長，卻不能改變日益衰老的事實。高齡社會中，老人失智問題存在你我的周遭，因此失智照護的議題已經慢慢的在我們的生活中蔓延。在失智症照護中，身為照顧者的家人常扮演著重要的角色，但在長期照顧失智症患者的情況下，照顧者承受極大的精神壓力，甚至成為隱形病人而不自知，因此如何調適心情、釋放壓力是一門很重要的課題，照顧者可以藉由參加一些失智症相關的照護課程，讓自己在失智症照護的路上更加省力，也可參加失智症家屬支持團體，透過分享、交流的方式來抒發心中的壓力。切記「先要照顧好自己，才有能力照顧別人」。

感恩有您 THANK YOU

本刊主編

人間最美是溫情

新屋玄天宮不僅是當地居民的精神信仰寄託，照顧鄉里更是不遺餘力，109年3月22日玄天宮為慶祝玄天上帝聖誕慶典，同時舉辦社會公益慈善捐助活動，辦理萬斤白米、物資、獎助學金發放，本會這次也是受贈單位之一，受贈物品包含810斤白米及清潔用品等物資。活動當天天氣炎熱，現場有多位志工戮力協助搬運白米及物資，雖然大家汗流夾背，但是大家的臉上都流露出行善為樂的笑容，看到這些志工們的無私奉獻，讓我體悟到何謂「天上最美是星星，人間最美是溫情」。

▶本會常務理事 李金輝先生(中)
致贈感謝狀給玄天宮代表

▶受贈物品810斤白米

此次活動由李金輝常務理事及盧錫安大哥代表出席受贈儀式，並由李金輝常務理事致贈感謝狀給玄天宮代表，感謝其善心義舉。

取之於人，用之於人

▶『百台輪椅讓愛暢行』輪椅捐贈儀式

為落實照顧弱勢團體，桃園市圓夢愛心關懷協會秉持「有愛無礙，幸福同在」的理念，持續6年每月舉行「每月一愛」活動，幫助及關懷弱勢族群。此次與財團法人公益傳播基金會攜手捐贈150台輪椅，於6月9日上午8:30舉行 『百台輪椅讓愛暢行』輪椅捐贈儀式，本會這次也是受贈單位之一，當日由本會黃梓榕理事代表出席接受捐贈。

非常感謝桃園市圓夢愛心關懷協會及財團法人公益傳播基金會的愛心，本會將秉持「取之於人，用之於人」的理念，將受贈的輪椅給予真正需要的人。

桃園市圓夢愛心關懷協會與財團法人公益傳播基金會攜手捐贈150台輪椅◀

感恩有您 THANK YOU

本刊主編

回首十年來時路

創會理事長 古梓龍先生接受訪談

本會自99年創會至今已屆10年，環顧這10年來，協會服務過許許多多失智症家庭，並給予失智症照顧者情緒上支持的力量，陪伴家屬走過失智症照護的漫漫長路。這10年來，我們兢兢業業，一步一腳印地推動失智症防治照護及建立失智症友善社區，腳步不停歇!此次非常感謝公益傳播基金會與中央大學公益傳播基金會，協助本會拍攝「十周年回顧影片」。十周年回顧年影片中除了創會理事長古梓龍先生及現任理事長葉麗華女士講述當初創會的設立緣起、宗旨與任務以及協會目前的服務概況及願景。此外，我們還邀集了照顧者畢業生及失智症家屬一同分享他們的照顧經驗及心路歷程。

回首10年來時路，仿佛歷歷在目，未來本會仍將本著「做失智者的好朋友」之理念，繼續推動失智症防治照護及建立失智症友善社區而努力。

現任理事長 葉麗華女士接受訪談

當 設計遇上失智

桃園區認知休憩站－拾憶小棧於109年7月3日盛大開幕，這次很感謝台北商業科技大學-商業設計學系的學生們協助平面設計。今年二月底時，本會接到來自怡仁基金會的邀請，台北商業科技大學商業設計學系的同學希望能跟桃園市的認知休憩站合作，為休憩站提供平面設計及視覺美化設計等等，期望在服務學習的過程中認識失智症，並希望能協助各個認知休憩站，在失智症服務的社會公益上出一份心力。

本會理事長 葉麗華女士(右)致贈感謝狀給台北商業科技大學商業設計學系 陳春富教授(左)

感謝台北商業科技大學商業設計學系的學生們協助平面設計

本會非常感謝商設系的陳春富教授的指導與同學們的付出，幫助本會設計菜單、課表、邀請卡與刊物等等內容。在成果發表中，學生們也分享了在這次的服務學習中使用自身的設計專業，從事跨領域性的社會服務，不僅幫助了桃園市失智症關懷協會，也感謝協會的社工師帶著他們認識失智症的十大警訊，讓他們能認識失智症。本會希望失智症識別度能提早在年輕一代扎根，提早學習相關知識，才能及早發現 及早治療，達成失智友善的目標。

課程及活動花絮

園藝輔療舒活長者身心

本刊主編

聶伯伯戴上花環
可愛的模樣

本會理事長葉麗華女士在花藝界深耕多年，園藝輔療更是其長項，長輩們對於每週一次的園藝課程都非常期待，目前也是本會最受歡迎的課程。

▶本會理事長 葉麗華女士(左一站立者)教導長輩種菜

植物是大自然給予我們最珍貴的寶藏，植物各形各色花葉的氣味及屬性皆不同，葉理事長利用人與植物的互動特性，讓長輩們在與園藝活動的過程中，促進長輩們認知、社交等功能，進而達到延緩失智及失能的目的。

▶長輩們專心上園藝治療課的情形

▶長輩手持作品與
本會理事長 葉麗華女士(左一站立者)合影

▶長輩們的插花作品

根據研究，綠色對於大腦的刺激很有幫助，而且能幫助消除壓力及放鬆心情，每次看著長輩們歡歡喜喜、熱熱鬧鬧地上課，讓平日甚少拈花惹草的我都能感受到植物的療癒力，特別是平日被繁忙的生活及眼花撩亂的3C產品圍繞的我，感官也漸漸麻痺了，但每次跟著長輩們一起上課，看到綠色的植物，就會覺得心情特別放鬆，所以我相信植物是有療癒紓壓效果的。

麗雲阿姨開心地
秀出她的作品

手作樂趣多

本刊主編

除了園藝課程之外，手工皂也是長輩們很喜歡的課程。手工皂課程，協會特地邀請周麗芬老師來教導長輩們製作手工皂，周老師透過有趣、淺顯易懂的教學方式，讓長輩輕鬆學會自製手工皂。

長輩的作品–絲瓜絡皂

長輩專心製作手工皂的情形

看著長輩們聚精會神地將肥皂切成一小片一小片，再倒入滾水中溶解，之後倒入各式各樣的矽膠模型中定型，此時長輩再依個人喜好的顏色滴入其中，並加上1、2滴精油，等凝固脫模後，又漂亮又香的手工皂就大功告成了。

長輩手持作品與周麗芬老師(中)合影

次珠姐開心地秀出她的作品

英雄伯伯得意地秀出他的作品

長輩的作品

手工皂是一門藝術，不同的搭配，不同的巧思，創造出千變萬化的手工皂，而每塊手工皂就像藝術品一樣，令人愛不釋手，難怪長輩們都捨不得拿來用，因為實在太美了!

銀髮運動療癒力

本刊主編

眾所皆知運動的好處不勝枚舉，不但可以促進身體健康，還可以增進心理健康，預防失智症。每週二上午，由「晨曦體適能工作室」的老師們著帶領著長輩們坐在椅子上運動。

老師們在帶活動時都會播放音樂，讓長輩隨著熟悉的節奏做運動。有一些動作簡單，有益身心的老年健康操，只需要一把椅子，就能隨時隨地運動起來。

暖身活動藉由靜態伸展避免肌肉太僵硬

為了讓大家了解椅上運動，以下是其詳盡介紹:

1. 暖身活動:柔軟度訓練，讓身體準備好，有充足時間讓身體適應，可逐漸進入主要活動，藉由靜態伸展，避免肌肉太僵硬。
2. 主要活動:(元素/ADL)-肌力訓練，心肺有氧訓練，促進認知。
3. 平衡活動:訓練坐/站姿平衡，挑戰身體穩定性。
4. 緩和活動:柔軟度訓練，緩和心跳率與平穩呼吸至運動前的狀態，藉由靜態伸展緩解運動後肌肉痠痛情況。

長輩們隨著熟悉的節奏坐在椅子上做運動

肌力訓練，心肺有氧訓練，促進認知

訓練坐、站姿平衡，挑戰身體穩定性

看完以上椅上運動的介紹，你是不是跟我一樣躍躍欲試呢!

課程及活動花絮

認知促進有助延緩失智退化

本刊主編

「認知休憩站-拾憶小棧」於每週一至五上午都會舉辦長者課程，每天都會固定有10幾位長者一起聚集在拾憶小棧聊天、學習，長者說：***這裡是他們的第二個家!***

每週一是認知促進課程，活動開始，帶領人會先帶著長者做手部運動，藉著刺激手部穴道增進末梢循環、預防手麻、腳麻、消除疲勞，保持身體健康；

林佩詩老師
帶領長輩們做手部運動

接著，由帶領人設定分享主題，例如過年、端午節、水果、交通工具、我的第一次等…，讓長者透過彼此分享增加語言表達及人際互動。

「童年」是長輩最感興趣的話題

長輩們開心地在玩釣魚遊戲

也會藉由不同的主題設計達到其他目標，例如：透過賓果遊戲提升長者視覺空間概念、透過生活用品歸類來提升區辨及歸納等認知功能。

透過聊天讓長輩感受到自我的價值

總而言之，在活動中最主要的目的，還是能讓長者暢所欲言，看到大家開心的笑容。

讓長輩們樂在參與學習

本刊主編

為了讓長輩一同回味傳統習俗，共度溫馨的端午節，6月22日特地舉辦包粽子活動。

活動前一天，協會的工作人員已把包粽子需要的香菇、豬肉、紅蔥、花生、蝦米及粽葉等材料備齊，到了活動當天再交由長輩們分工合作去完成。

長輩們包粽子包得不亦樂乎

茂穗伯伯和英雄伯伯包粽子的初體驗

說起包粽子，每位長輩都很期待，特別是從未包過粽子的茂穗伯伯和英雄伯伯，包粽子對他們而言可是初體驗。為了讓長輩親自體驗包粽子的樂趣，也能讓長輩活動雙手，訓練手眼協調，因此從切料、洗粽葉到包粽子，全由長輩親自動手，志工只是從旁示範指導。

阿姨們果然個個身懷絕技，架式十足，包的粽子有棱有角，伯伯們雖然手藝不若阿姨們，但是第一次包粽子就包的有模有樣，已經是很不容易，粽子包的如何並不重要，長輩們樂在參與學習才是最重要的。

阿姨們個個架式十足包的粽子有棱有角

建安伯伯和正修伯伯包粽子包得有模有樣

包粽子是屬於懷舊活動之一，除了讓長輩回憶過去家家過端午節的氣氛之外，也能喚起長輩們記憶深處對端午節的懷舊記憶，有助於延緩退化。

109年3-5月捐款芳名錄

109年3月

汪育德 56,400
魏宏錡 30,000
劉思遠 10,000
李金輝 7,100
邱月爽 4,130
張世河 3,600
陳玉珍 3,000
吳旺桂 3,000
陳培乾 3,000
陳建元 3,000
陳桂敏 2,300
陳王輝及陳黃金榮 2,000
鍾怡雯 2,000
阮千筠 2,000
黃高瑋 2,000
余秋嫻 1,500
徐明華 1,500
江翊群 1,500
蔡珮晴 1,500
蘇素貞 1,500
沈榮結 1,300
葉美霞 1,060
社團法人桃園市唐氏症家長協會 1,000
社團法人桃園市自閉症協進會 1,000
桃園市肢體傷殘協進會 1,000
桃園市視障輔導協會 1,000
桃園市視障福利發展協進會 1,000
彭俊豪 1,000
周謝五妹 1,000
廖秀芸 1,000
無名氏 1,000
徐淑貞 1,000
謝明玲 1,000
趙秀娟 1,000
黃雙鳳 1,000
張明禎 1,000
廖銘月 1,000
任夢蕉 1,000
王淑如 900
張美珠 620
劉美卿 600
傅華英 600
熊齊治 515
蔡振生 500
蔡振文 500
蘇素貞 500
賴益成 500
邱富美 500
黃寶猜 500
杞麗娟 500
張淑菁 500
劉柏瑾 500
陳梅玲 500
阮瀚雯 500
李淑惠 500
張蘭華 500
李萌滢 500
李鴻坤 500
魏薪緣 500
白美蓮 360
朱玫怡 189
葉麗華 189
姜桂森 60

109年4月

陳勁堯 56,400
邱春香 10,000
吳旺桂 3,000
古梓龍 2,761
邱秀英 2,000
卓淑媛 2,000
無名氏 2,000
葉麗華 1,500
徐淑貞 1,000
謝明玲 1,000
沈靖家 1,000
李惠慈 1,000
黃夢桂 1,000
熊齊治 515
蘇素貞 500
賴益成 500
邱富美 500
黃寶猜 500
范玉蓮 500
鄭凱之 300
陳明華 100
迦南藥局 70

109年5月

吳旺桂 3,000
廖皎慧 2,000
余同甲 2,000
李惠慈 2,000
無名氏 2,000
趙秀娟 2,000
古梓龍 1,260
徐淑貞 1,000
謝明玲 1,000
葉永青 1,000
沈榮結 1,000
任夢蕉 866
熊齊治 515
蘇素貞 500
賴益成 500
邱富美 500
黃寶猜 500
范玉蓮 500
李家銘 350