

社團法人
中華民國失智者照顧協會

The Bulletin of Dementiz Care Association Taiwan R.O.C.

中華民國91年8月10日創會；中華民國92年8月創刊

會刊

49期

中華民國109年7月

第18屆

忘不了的愛

祖孫憶起 SHOW

祖孫憶起
SHOW競賽

國際失智
萬人響應

守護失智
者健走



我要支持

公益代言

許世英

2020.09.20日

08:30 ~ 13:30

豐樂雕塑公園

台中市南屯區文心南五路一段331號

線上捐款



目 錄

0 1

理事長 費廣明
分享認識失智症從「最常見的5個關於癡呆症、阿茲海默病和記憶喪失的誤解」談起

0 5

常務理事 卓良珍
認 識 失 智 症－防治失智症的原則

1 1

理 事 郎亞琴
談懷舊治療

1 3

理 事 林文娟
We Are a Family

1 5

秘書長 陳淑圓
彩憶柑仔店 厝邊作伙來

1 7

老 師 謝玉露
支持性團體的重要

1 9

教 練 李良煥
職人專訪系列－老人肌力與體能

2 1

組 長 陳信宏
牽阮的手 陪伴伊

2 3

社 工 賴思安
生命的視野－從社會工作開始

2 4

照顧家屬 王國安
彩憶家園的點點滴滴－家屬回饋

2 5

藝 人 唐從聖
延緩失智 智慧科技有妙招

2 7

國際失智症月 第18屆 忘不了的愛
祖孫憶起SHOW 活動報名資訊

3 1

理監事群及工作人員

3 2

志工招募
本會大事記

出 版 社團法人中華民國失智者照顧協會
發行人 費廣明
總編輯 陳淑圓
主 編 施茗棋
編輯群 陳怡芬、陳信宏、林玉雯、王怡心
賴思安、王莉馨

會址 台中市北區漢口路4段35號8樓
電話 04-2291-0186
傳真 04-2291-8256
<http://www.cdca.org.tw>
Mail : cdca@cdca.org.tw

分享認識失智症從「最常見的5個關於癡呆症、阿茲海默病和記憶喪失的誤解」談起

文・圖 / 費廣明 理事長

最近參加養老院失智症論壇中，談到一篇「最常見的五個關於癡呆症、阿茲海默病和記憶喪失的誤解」，讓我更加深注意，雖然目前還沒有治癒阿茲海默病或癡呆症的方法，但是識別這些症狀並和你的醫生談論風險因素是很重要的，特別分享給大家注意。

以下文章部分來源於阿茲海默症，作者袁波。阿爾茨海默症，有關阿茲海默症的相關資訊、最新研究、治療進展的分享平臺！在美國，超過500萬人患有阿茲海默症。這個數字還在增長，預計到2050年，超過1300萬65歲及以上的美國人將患有阿茲海默症。



而人們對關於癡呆症、阿茲海默症和記憶喪失這些問題還有很多誤解。美國西達塞納醫療中心（Cedars-Sinai Medical Center）神經科主任Nancy Sicotte博士來為我們揭示關於這些問題最常見的5個誤解。

誤解1：Sicotte博士說：「所有類型的記憶喪失都是癡呆症的徵兆，對癡呆症最大的誤解之一是，人們可能經歷的每一種記憶喪失都是阿茲海默症——這是錯誤的」。雖然阿茲海默症是最常見的癡呆症，但也有許多其他類型。Sicotte博士說：「大腦中潛在變化的組合會導致記憶喪失，但記憶喪失只是診斷癡呆症的一個組成部分。」

誤解2：癡呆症都是遺傳的，雖然有一些罕見的癡呆症與基因有很強的聯繫，但絕大多數癡呆症和阿茲海默症病例並不是遺傳的。Sicotte博士說：「你無法控制你的基因，但是人們可以做一些非常非常有效的東西來降低患癡呆症的可能性。」

誤解3：癡呆症是無法預防的，新的研究表明，健康飲食、定期鍛煉、不吸煙和參與認知刺激可能會降低一個人認知能力下降和癡呆症的風險。Sicotte博士說：「降低風險需要從一開始就改變生活方式，而不是等到70歲。」

Sicotte博士說：「即使一個人隨著年齡的增長記憶力發生變化，他們也能減輕或延緩癡呆症的發展。」2019年，阿茲海默症協會報告的研究表明，採用4到5種健康的生活方式—包括健康的飲食、每週至少150分鐘的中度到劇烈運動、不吸煙、輕度到中度的酒精攝入和參與大腦刺激活動會將阿茲海默症的風險降低了60%。

誤解4：對於健康的人來說，大腦不會隨著年齡的增長而老化，Sicotte博士說：「研究人員正在繼續發現有關我們的大腦如何隨著年齡增長而改變功能的新資訊。實際上大腦本身有一個淋巴系統。淋巴管位於大腦最外層的膜上，充當『清潔系統』，將腦脊液中的大分子和免疫細胞排到大腦的外部區域。直到大約10年前，還沒有人發現大腦中有淋巴系統」，有一點變得越來越清楚，那就是大腦健康與其他器官的健康是分不開的。

誤解5：Sicotte博士說：「經常健忘的人可能有一些失憶或患了癡呆症，令人驚訝的是，那些去看醫生抱怨記憶力喪失的人實際上可能患有抑鬱症，而不是癡呆症。「當病人說『我有記憶問題』，這可能是他們抑鬱的信號」，如果配偶或家庭成員是第一個注意到病人記憶有困難的人，這可能是癡呆症的徵兆。

Sicotte博士說：「通常情況下，如果病人是由配偶帶進來的，當配偶說他們有記憶問題時，病人會說：『你在說什麼？』」。西達塞納醫療中心，記憶

障礙的新療法即將出現；雖然目前還沒有治癒阿茲海默症或癡呆症的方法，但是識別這些症狀並和你的醫生談論風險因素是很重要的。

這是一個如此重要的公共健康問題，Sicotte博士說：「最優秀、最聰明的人將致力於此，為癡呆症、阿茲海默症和其他記憶障礙提供治療和預防。」

其次對於老年朋友來說，特別是失智症長者，如何規律服藥更重要，大部分人因有各種程度慢性病或體質下降易染病等，服藥就成了老年生活的一門日常功課。吃藥非小事，而往往因老年人記憶力的慢慢減退，常常會忘記吃藥，或者吃錯了藥！為此也整理了一些提醒方法，希望能幫助家屬或老年朋友們管理好自己的服藥方式。

最常見到及用到的「藥物收納盒管理法」，服用多種藥物時，易混淆顏色、形狀和大小，這時可用藥物收納盒進行分類管理，這樣只需每天或每週做一次藥物分類，在劑量掌握上也大大降低風險。

收納盒有以下好處：

- 一、便於識別：能形成明顯的區分度，比如在不同時間服藥的格子，有對應的顏色，或用標籤和馬克筆加以區分。
- 二、便於取用：有單獨蓋子的收納盒，比如不方便用手指捏取藥物，可以直接將藥物倒出。蓋子的邊緣應方便直接用手指掰開，而不需要用到指甲。
- 三、便於分類：根據用藥頻率分類，比如一天需要早、中、晚3次服藥，則選用每排有3格的收納盒；有些收納盒可以單獨將其中一排取出，便於在當日外出時攜帶。
- 四、便於延續：收納盒儘量可以同時存儲多日的用藥劑量，用完再做補充。另外，應檢查收納盒的密封性，確保藥物在多日存放時不易受潮。



另外，服藥時間是管理服藥的一個重要性因素，錯過時間藥效也會不一樣，因此「鬧鐘提示時間管理法」亦有其功能性。「飯後半小時」是常用的一個用藥時間點。然而，對老年人或失智長輩來說，需要一種更合適、更直接的提醒方式，例如：使用鬧鐘來提醒服藥時間。

- 一、鬧鐘上放提示紙條：可將用藥的注意事項寫在鬧鐘的提示文字上，那麼當鬧鐘響起時，就可以看到用藥提示了。
- 二、鬧鐘設鈴聲：對於不同時間段的服藥提醒，設置不同的鬧鈴；有些鬧鐘支持自訂鈴聲，那麼可將你的聲音錄進去，到時會響起你的聲音：「該吃藥了，藍色那格。」
- 三、鬧鐘設主題：有些鬧鐘可設置背景色或背景圖，將鬧鐘的背景色設置成與藥物收納盒對應的格子顏色一致，那麼僅通過「顏色管理」就可以知道該服用哪格藥品了。

最後再一次叮嚀失智症長者家屬，如何做好照顧與防範，是不可疏忽或大意的，雖然照顧者的辛勞不言可喻，但是如何做到與做好長期之照顧，也須充分運用社會資源，中華民國失智者照顧協會歡迎您隨時來電諮詢，我們竭誠為您做優質的服務或解說。

參考來源：

- 1.Source：Cedars-Sinai Medical Center
- 2.Myths about Dementia, Alzheimer's and Memory Loss
- 3.<https://www.cedars-sinai.org/blog/dementia-alzheimers-and-memory-loss.html>

防治失智症的原則

文 / 卓良珍 常務理事 · 圖 / 協會編輯群

提升外因性神經生長因子

1

七分飽、均衡飲食、充足水分

失智症患者由於心智受損，對於飲食習慣可能缺乏控制能力，有時候大吃一頓，有時候卻拒食，一點都不肯吃，幼稚而固執，一曝十寒。若有偏食的習慣，造成營養不均衡，消化不良，會加重失智疾病的進展。少吃油膩、內臟、太鹹或甜食，每天服用益生菌及100mg

阿斯匹林片（勿混合銀杏服用，易出血），減少血小板之凝集沈澱在血管壁上，保持血流的暢通。吃素者缺乏維他命B12，呈現手足麻、腳浮腫、貧血、心悸、頭昏、健忘、乏力、走路不穩等，每天必需補充維他命B12。適量的維他命B群也是需要的，多吃綠色蔬菜、植物油及含有DHA的深海魚類，但不要吃含重金屬的魚頭。每天服用維他命E400國際單位加上500mg維他命C約80-90%有抗氧化作用、去除自由基。



2

戒除香煙：

抽菸占腦中風危險因子的第三位（占35%）而容易導致血管型失智症。香菸的尼古丁暫時提高專注力，但會誘發動脈硬化，使全身血管變狹窄。吸菸吸入的一氧化碳增加體內的氧化自由基及發炎反應，產生大量代償性（為了增加氧氣）的紅血球使血液變黏稠而堵塞血管，逐

漸使神經細胞退化，而影響記憶力。中年吸菸到老年患失憶較正常人高出37%，吸菸25-30年後患阿茲海默氏失智症風險增加2.5倍。

（摘自：腦美人，羅惠烈著，林彥譯）

3 曬陽光的益處：

瑪拉基書4章2節「但向你們敬畏我名的人，必有公義的日頭出現，其光線有醫治之能」。早晨、傍晚不塗防曬油分段每次約5-10分鐘曬陽光有裨益：

- (1) 皮膚的油脂跟紫外線合成維他命D3（80-90%），食物占10-20%，使得鈣質吸收良好，預防骨質疏鬆、感染、癌症等內科疾病。
- (2) 陽光促使腦部分泌正腎上腺素Norepinephrine而使人清醒及降低憂鬱症。老年人白天常打瞌睡、精神不濟，帶他到外面曬陽光就清醒了，但不要曬太久，不要直曬20分鐘以上，分段每次約5-10分鐘即可。
- (3) 陽光可以刺激正腎上腺素活化星狀細胞、強化神經生長因子，增加神經樹突纖維，促成神經纖維連結，加強神經傳遞功能，代償凋零的腦細胞功能。正腎上腺素Norepinephrine的減少早在1955年Bunney與Davis，及1974年Schild Kraut已有文獻報告。正腎上腺素使睡眠由深變淺眠，而異型睡眠(REM Sleep)則受此影響。遲緩型憂鬱症psychomotor retardation患者大多缺乏此素，而較不影響入眠的常型睡眠。若正腎上腺素減少，將導致意識的警覺狀態、敏捷度降低，無法敏銳地應付外界環境的改變，對於需要「阿莎力」、較急迫去解決或決定的事情反應遲鈍或猶豫不決，表現出不想出門、懶得動、心有餘而力不足、胃口差、全身乏力、灰心、但睡眠良好。陽光可以促進新腎上腺素之分泌，而舒暢胸懷、欣奮身心。中國字「春」三個人下面有日（太陽），表示人們在陽光下有「春光明媚，鳥語花香」、「春風滿面，喜氣洋洋」。有了陽光就有快樂，就有喜氣與健康。

北歐三島國家是個沒有戰爭的社會主義國家，人民的自由、民主、

和平及經濟地位優越，社會福利制度良好的挪威、丹麥、瑞典三國家，冬天裡陽光不充足，人們心情就顯得鬱悶寡歡，而自殺率是靠近赤道國家（雖然經濟不好，但陽光充足）的兩倍。陽光帶給西班牙人的喜樂、義大利人的熱情與巴西人的歡欣。所以老年人冬季裡應該多接觸溫暖的陽光，以提昇心情的歡愉快樂及活力朝氣。秋天的心是愁，因為漸漸地晝短夜長，所以陰霾的天氣使人憂愁，雨過天晴，使人舒暢胸懷。

- (4) 大約有50多篇報導有關光線治療的研究論文，描述約200倍於室內亮度的人工強光於早晨天亮之前2-3小時全視野照射於季節型態的嚴重憂鬱症患者，連續兩到五天之後有顯著之抗憂鬱效果，振奮精神。Blehar 及Rosenthal（1989）表示光線治療對於嗜睡、好食、倦怠、煩躁、嗜碳水化合物，人際關係不良症狀的憂鬱症患者特別有效。

晚間人類腦內的松果腺體由血清素透過兩種轉化酶而分泌抗黑變激素Melatonin 而導入睡眠。此褪黑激素 Melatonin用來治療搭乘飛機所產生時差Jet lag 的失眠，於夜間若有光線則此 Melatonin 分泌停止，並且於大白天的黑暗處也不會分泌Melatonin。

光線治療效果真正的作用機轉理論尚未一致。有一說法是光線的刺激腦神經傳導物質Nor-epinephrin 正腎上腺素的分泌增加，而減輕憂鬱症的症狀。正腎上腺素的分泌增加，亦間接促使腎上腺素皮質素Cortisol 分泌升高，而提升意識覺醒狀態，使精神飽滿，充滿著活力，所以光線治療對於大白天仍沈沈欲睡的嗜睡症，或睡眠過多類型的憂鬱症患者有所幫助。反之，腎上腺皮質素Cortisol分泌降低，則想昏昏欲睡。

老年人於冬天陽光稀少、晝短夜長的時候，加上天氣的寒冷，特別感到心靈的孤單寂寞與沮喪，千萬別因怕寒冷而躲在屋內自憐嘆氣，必需多到屋外接受和煦日光的拂照，沐浴在溫暖的太陽光照下，開闊視野、放眼世界、舒暢胸懷。

4 環境要光亮、鮮明、活潑

窄小且暗、靜、沈悶而單調、少變化、隔離人群的環境，因感覺剝奪使得知覺功能的刺激減少，也會影響到心情的憂鬱而容易生病，再加上失智症的患者本身的判斷力差，知覺功能遲鈍之故，或因杏仁核（扁桃體）神經細胞的退化，導致患者的安全感飽受威脅而激動不安，且對周遭環境的事物容易產生誤解、疑心，甚至妄念、錯、幻覺等，更加重了失智症的退化程度。夜間的環境由於又暗又靜，患者也較會吵鬧害怕，因此患者的住處房間要寬敞通風，乾淨整潔、光線要明亮、圖案的色彩要鮮豔活潑、擺設的傢俱要生動，但不要時常變換。最好有優美的音樂配合（切勿太吵雜），藉以增進知覺功能的刺激，減少失智症的退化。

5 預防意外傷害

有些失智症的患者，由於身體合併其他疾病，或因缺乏運動，日久之後其神經血管運動的調節功能（Vaso-motor regulation）降低，老年人因血管壁缺乏彈性，容易因突然從床鋪上或低姿勢站立起來而產生「體位性低血壓」，尤其解完小便，不再尿脹了，血壓就降得更低，而昏倒在廁所，或因而跌倒、骨折、外傷等。所以患者欲從臥姿站立起來之前，需先採坐勢數分鐘，讓血壓調節適當之後再站立起來。合併有神經障礙或身體缺陷的患者，行動不靈活而容易跌倒或意外傷害，宜多留心照顧，床鋪不宜太高，地板不宜太滑太硬。吞食藥物或吃東西，切勿急躁，避免誤入氣管而窒息，或造成吸入性肺炎。

6 慢慢來

上帝讓老年人的行動都緩慢，是有祂的美意，是上帝保護老年人的一種表現。老年人的動作遲緩，整個生命的節奏都隨著年事的增長而緩慢下來。走起路來慢吞吞的，說話也是慢慢一句一句的，無法像年輕人一樣對答如流。老年人需要較長的時間去完成工作，由於反應較為遲鈍，而常常拿不準時間、把握不住時間，尤其是必須在短時間必須完成反應的行為更會如此。例如：過街的時候常常會碰到紅燈止步而急切萬分。因此，老年人最好是：

- (1) 避免時間壓力過於繁劇的場合，勿單獨過交通頻繁的馬路。
- (2) 限制自己每日的活動量與範圍。不能再像年輕時代那樣地東南西北跋涉、日夜奔波、要有節制。
- (3) 分層負責，逐步授權給後輩，自己居於督導、督促的地位。
- (4) 做事宜採取謹慎。小心的態度，以提高精確度來換取速度。
- (5) 不宜體位突然的變化，例如：突然站立、搖頭、玩大風吹、蹦蹦跳跳、急忙趕火車等易產生體位性的低血壓、骨折、心臟病發作、血壓高、腦中風等意外。

7 芳香精油背部按摩

皮膚跟神經系統皆屬於外胚層的胚胎演化。皮膚佈滿了神經的末梢終板，皮膚對外界或觸覺的刺激較敏感。迷迭香生長在乾旱且陽光普照、紫外線很強的環境中，逐漸產生對抗氧化自由基的精油物質。若配合迷迭香在背部輕輕按摩，及經由鼻吸入刺激其嗅覺幹細胞，亦有助益於刺激活化海馬迴幹細胞，且因降低壓力荷爾蒙Cortisol而減緩失智症的退化。但切勿太用力按摩，也不宜按摩前胸。

8 戒除安眠藥

安眠藥的併發症：

- (1) 美國哈佛大學與法國波爾多Bordeaux 大學經過長時間的研究發現65歲以上老人，若服用安眠藥15年以上，罹患失智症的風險將會提高5成。
- (2) 2015年6月份《睡眠醫學》(sleep medicine) 期刊發表歐洲最研究，長期服用安眠藥，罹患肺癆的機率比不服用者要高出3倍。
- (3) 2015年4月發表在《Medicine期刊》的台北醫學大學研究團隊分析過去15年台灣的健保資料發現，連續服用3個月以上安眠藥，罹患腦癌、食道癌與胰臟癌，分別比一般人高出 98%、59%、41%。

安眠藥大多含有GABA 抑制作用的成分，暫時壓抑意識狀態而入眠的治標作用，同時壓抑了 Glutamate產生記憶力儲存的功能，久而久之就患了失智症；並且無法降低Cortisol壓力荷爾蒙，久而久之併發血糖高、胃酸高、脂肪酸高、動脈硬化、骨質疏鬆、尿路結石、食欲差、憂鬱症、免疫力降低，感染及癌症等內科疾病。

介入性活動重要之道

- 1** 目前持續性的介入性活動是失智症的主要治療之一，且是實證醫學驗證最強項比較有效的治療方式，來緩和各種認知功能退化的進展，也是憂鬱症及精神分裂病的輔助治療。動動腦的娛樂活動，包括讀書、寫字、益智方格遊戲、麻將、打牌、下棋、玩樂器、看顧小孩、團體討論等；身體的活動，包括打網球、桌球、羽毛球、迴力球、高爾夫、游泳、騎自行車、有氧舞蹈、跳繩，團隊比賽、走路、郊遊、爬山、爬二階段以上的樓梯等，以及參加社團或教會的各種團契、小組聚會等的人際互動，皆能使腦部產生新的神經纖維，或延展其神經纖維互相連結成密集的網路，且能夠活化海馬迴的神經的幹細胞再生。
- 2** 避免頭部撞擊、注意飲食生活習慣的調整、降低代謝、心血管、腦血管等疾病，皆可減少AD及血管型、混合型失智症的發生。控制好身體疾病較可減緩其他型失智症病發。目前的藥物對AD只是治標，已初步完成的被動式免疫治療試驗，以 β 類澱粉胜肽打入小鼠產生抗體，再將抗體注入AD人體來裂解多體的 β 類澱粉斑成單體（monomer $A\beta$ ），而後漸漸由腦內微膠質細胞清除掉。雖然腦內的類澱粉斑已消除許多，但臨床的失智症狀並無多大改善，因此進一步探討並解決其他相關危險因子，是我們需要努力的目標。於輕微或極早期的AD時期即打入類澱粉免疫抗體是否能夠及早預防AD，仍有待研究觀察。
- 3** 海馬迴Hippocampus的功能除了新事物的學習及新近事件記憶力的產生之外，亦可以調節身心靈的各種壓力，負責壓抑HPA軸的迴路循環，使下視丘控管的HPA軸暫停，而不至於有太多的cortisol來傷害身體。但若身體或社會心理經歷長期無法去除，人類與生俱來的心理防衛機轉無法解決身心靈壓力的時候，則CRF，ACTH及cortisol會全面性升高。海馬迴因壓力所導致的萎縮亦無法將HPA軸平抑下來，任其升高。海馬迴因執行此功能減低，用進廢退而逐漸萎縮，亦影響了新近事物的學習與記憶。因為cortisol皮質素是脂溶性的類固醇之一，可以穿透過神經細胞膜，再進入神經細胞核與皮質素反應基因相合而影響m-RNA的轉譯，改變了基因表現，導致多巴胺、正腎上腺素或血清素的降低，破壞腦內神經傳導物質的平衡、恆定而引發焦慮或憂鬱症，也會使海馬迴萎縮，造成失智症。

談懷舊治療

文 / 郎亞琴 理事 · 圖 / 協會編輯群

對於失智者最通俗的說法就是失去記憶力。隨著時日，失智者會先從失去短期記憶開始，一點一滴漸漸失去長期記憶，乃至最後的最長期記憶。換言之，失智者對於最新的事物最容易忘記，但是對於自己的成長或小時的人事物卻是記憶清晰，直到最嚴重的失智，才會喪失所有的記憶。目前，無論是藥物治療或是心理治療，皆以如何延緩記憶力的消逝為主要治療目標。以心理治療而言，懷舊治療是最為學界與臨床所推薦，且效果極佳。



懷舊治療的目的除了刺激與引導失智者記起往事以及記住自己這個人的相關事情以外，還協助失智者與親朋好友對談，以維持人際社交關係，讓他們有自尊、自信、活在歡喜情境，保持安穩正向的情緒，讓生活仍有活力與樂趣。同時，無論是家人或居家照顧者，皆可以透過這些懷舊的活動，與失智者共度一些有意義的時光，更了解長者的喜好、個性、經歷與成就，也就能掌握如何以更合適的方法協助他/她面對生活種種。

如何開始懷舊之旅呢？

最簡單易行的就是將長者的房間或房子布置成他那年代的模樣，例如張貼長者的從小到大的照片、擺放一些當時的玩具，讓長者能夠觸摸、感受、操弄的物件。然後讓長者回憶那些人事物的故事或自己的經歷，這可以刺激長者動動腦、動動手，活動筋骨、增強手腦協調與活力。

以上大部分是視覺、觸覺的訓練。為長者準備些他懷念的古早味美食，就是味覺的訓練，享受美食是最能讓大家感受到豐厚、滿意與幸福。至於聽覺的刺激，就是撥放長者當年的流行音樂，或是長者喜愛的歌曲或樂曲，例如兒歌、一些國台語或英日語的歌曲，西洋古典音樂或歌仔戲、京戲等，鼓勵一起跟著唱、或和著打拍子，唱唱跳跳的，這都能讓長者感到溫馨愉快，抒放情緒與放鬆身心。

若是長者身心狀況還不錯，懷舊活動可以延伸到戶外，例如拜訪古蹟或家鄉，到一些風景區走走，看看花草樹木，讓長者懷想過去，或嗅聞草木香、品嚐家鄉小食、碰觸喜愛的物件等等，讓他覺得欣然自在。

這些懷舊活動，無論是靜態或動態的，皆需要配合長者的身心狀況，時間安排不要過於冗長，或太多層次的刺激，這都會讓長者難以適從，反而有挫折感。若發覺長者不耐煩、或想離開、或開始抱怨，則應隨時中止、讓他休息。總之，懷舊活動是以長者為中心的，要有最大的彈性與包容性，能否完成活動計畫並不重要，請謹記。

We Are a Family

文·圖 / 林文娟 理事

在水源街文化中心的彩憶家園，2000多個日子，時間好快已邁入第六年，主責的社工員換了好幾位，進進出出的長輩也不少，唯有我一直守護著這個地方，它曾是媽媽劇團的練團場地，也曾經舉辦過戲劇成果的演出，就因為這些讓我有更深厚的情感喜歡這裡，黑瓦木造房樑，門前的土芒果樹，四週的烏榕樹及放眼望去的綠草皮。

來彩憶家園的長輩，每個人都有以前的故事，不一定精彩也或許忘了！但從現在開始，在彩憶家園我們都要快快樂樂的過著每一天。



上午的開始，長輩灑掃庭院、澆澆菜園、拔拔草，或在大樹底下做做健康操，每逢初一、十五戶外踏踏青，漫遊慢走來到土地廟，雙手合十祈求家人平安健康，在教室裡一起讀書、寫字、畫畫、唱歌，活到老學到老，午餐時間到，大夥圍桌吃飯話家常，餐後分工合作，你洗碗我擦桌，輪流刷牙上廁所，長輩手牽手散散步，等待躺椅擺穩固，拉上窗簾關窗戶，午休小歇精神足。



起床音樂唱不停，長輩起身，每人都有一顆醒腦糖，下午活動開始，這時的家園活動就是最輕鬆的，玩遊戲、講故事、手工藝，午茶時間我們都享受那片刻的悠閒，吃著家屬提供的點心水果，或是工作人員的巧思與巧手將協會送來的物資加工變成美味可口的餐飲，在這個大家庭裡，我們的成員除了社工、助理、志工，我們有長輩、有家屬、有外看、有居服，大家如同家人一般，分享歡樂一起陪伴照顧，時間有多久？沒有答案，但我能做到的就是將快樂分享給我的家人。



彩憶柑仔店 厝邊作伙來

文・圖 / 陳淑圓 秘書長

本會從民國 91 年開始，當台灣尚未注意失智症議題時，因當時台中榮民總醫院精神科主治醫師卓良珍於看診時發現失智症病患及其家屬的困境後創會，至今 18 年，看著長期照顧十年計畫 2.0 逐漸對失智症的重視，實在感動！



十多年來秉持著幫助長輩在地老化的服務精神在社區鄰里深耕，於 104 年前大量推動校園及社區宣導、失智友善社區、彩憶專線等，目的就在於期待全台民衆都可以認識失智症，從自身、家人與社區網絡做起友善對待失智長輩。

104 年在北區水源街開辦瑞智學堂與互助家園，至 107 年的 C 級巷弄站設置、108 年北區水源街從原來的互助家園轉型長照系統的失智據點，目前每日皆有 15 名失智長輩參加，109 年又設置了南區合作街失智據點，至今也有 6 - 8 位的失智長輩參與。失智據點從週一至週五，每天早上九點開始到下午四點，由據點的專職社工為長輩安排一整天的失智失能延緩課程，採非藥物性的療愈方式，例如園藝治療、音樂輔療、健身操、手作課程、肌耐力訓練、唱老歌、講老故事等，每日直接與失智長輩接觸，並教導長輩的家屬及外籍看護工相關的照顧技巧，幫忙共同討論長輩的問題、照顧上的困難，而家屬、外籍看護工及志工們的陪伴協助也增加了據點人手，持續過去的易地而處、易親而顧的互助理念，形成家屬支持團體。



本會最大的特色「彩憶農園」採用高架設計，使長輩不需要蹲下就可以與蔬菜、香草接觸相處，從觸聞摸嚐各種感官刺激活化失智長輩的大腦，這些課程也使得運動局和慈明寺感動，無償提供場地給據點實施，兩個失智據點的成功經驗奠定本會未來的服務新目標，將尋找更多公私部門閒置空間增設最符合需求的失智據點場地，期帶失智據點模式能夠遍地開花，深入台中市的社區，落實長照ABC級的政策規劃，使失智長輩能夠真正在地老化。



支持性團體的重要

文・圖 / 謝玉露 老師

人類壽命延長衍生出老年人口增加、慢性病隨著增加，甚至失智症患者數在國內節節升高的狀況。失智症目前沒有藥物可以治療，所以家屬更要認清一件事實：「只有好的照顧方法可減輕照顧負擔。」



在二十年前，社區裡做衛生教育「失智症」主題時，人們總是無法接受和理解，質疑醫院想賺錢所以胡說八道，甚至有不會發生在我家的僥倖心態。這幾年來，相信大家已經知道失智症不是一般疾病這個事實。失智症無法治癒，「強制作法」在現實中行不通，只會累垮照顧者，有這樣經驗的朋友更加確認這是事實。

109年5月13日下午團體已經開始，從側面走進來一位70多歲的男子，一眼望過去，臉部表情哀傷、無助，於是請他坐下歇息並自我介紹，當他開始說著自己和家人的故事後，就真情流露的哭了…。太太發病十多年，過去工作時都由先生帶在身邊，因太太屬於安安靜靜、不吵不鬧的類型所以不覺得有壓力，但這三、四年來，太太越來越退化，變得無法用言語表達、日常生活功能退化，大多需要先生協助，太太也曾經晚上自行起床而跌倒，因此照顧者的壓力明顯增加，無法安穩的睡覺，更擔心太太再次發生跌倒或意外狀況，並自覺自己的視線一分一秒不能離開太太……。而子女無法前



來分擔照顧責任；長照資源的運用則仍感不足，現有家事幫忙、協助洗澡、協助外出每週三次等，先生也擔心未來若儲蓄用完了或是自己身體狀況不好先走了，太太要怎麼辦？照顧者身心疲累加上本身也有三高，種種的照顧問題導致現在的自己心有餘而力不足，最壞的打算就是兩老一起走。

看到這裡，此位家屬算幸運，因失智者不吵不鬧，不過卻也已經覺得無法獨自承擔照顧職責，然而，有些失智者產生精神、行為等問題干擾，家屬更無法一人承擔照顧重擔，甚至使用「土法煉鋼」的方式進行照顧，因此照顧的責任，政府介入是非常重要的。而大部分的時間還是需要靠家屬的照護，照護失智症沒有教科書、很難按表抄課，必須有支持性團體來協助，找到適合患者的照顧方式，雖然耗時但彼此在一起互相切磋、討論分享可以讓照顧者們腦力激盪或發洩自己的照顧壓力、互相支持，也才有辦法繼續照顧下去，因此，家屬支持性團體在這兒與大家同在！



職人專訪系列—老人肌力與體能

文 / 李良煥教練 · 圖 / 協會編輯群

「教練哩來呀！咱麥作啥？」
「這樣(動作)作對嗎？」
「阿嬤～你說腳要再抬高一點！
這樣腰的線條才會美！」

彩憶學堂據點的教室中不斷飄盪著長輩們詢問教練的聲音，而教練則是不急不徐地招呼著每位長輩進行例行性的肌肉訓練。

對長輩而言，肌肉訓練有其重要性！許多研究顯示適當運動有助於減緩老化及改善生活品質，然而運動種類眾多，哪些才適合長輩們呢？

從事泰拳及肌力與體能訓練的李良煥教練表示，運用外在壓力有效提升老人肌肉量與骨質密度，因而針對據點長輩設計一套適切的訓練課程，協助長輩以大重量提升長輩四肢肌肉量，減緩因肌肉量流失導致四肢無力症狀。

隨著年齡的增長，生理功能也逐漸退化，例如：神經傳導速度變慢，讓人感到動作遲緩，關節功能的限制與負荷量也下降，其中又以肌肉量下降成為老化最明顯的現象之一，不僅會讓長輩四肢系統乏力，影響生活品質，而肌肉量與神經系統也是目前老化首要被關注的身體機能指標。





在長輩的訓練課程中，從最為基本的呼吸法及核心穩定開始，保護長輩在運動過程中四肢不會因為肌肉量不足而受傷，透過大肌群帶動小肌群的運動方式，讓長輩學習正確的肌力訓練；在進階課程中，帶領長輩做上肢水平推與水平拉、下肢蹲與下肢拉等動作，提升長輩肌肉強度，來穩定肌肉與骨頭密度的維持，同時也增進肌肉與骨頭的附著力。

在訓練課程中所使用的器材，都可以從日常生活中的物品來取代作為負重器物，例如水瓶、5或10公升水桶，增加訓練的質量，提升長輩運動強度。但若有專業的器材(深蹲架、啞鈴、槓鈴)的刺激，對長輩訓練上更有成效！教練表示雖然這些日常器材對長輩來說能減緩肌肉的退化，但外在刺激量仍不夠，若要增加肌肉量，還是建議使用大重量的專業器材如深蹲架、啞鈴或槓鈴，較能夠刺激肌肉量的提升。但評估目前彩憶學堂長輩的身體負荷狀況，可先透過日常器材進行上述的訓練，期待日後能視長輩的狀態慢慢往上增加強度。

教練認為「今天最大的進步就是比昨天更健康」，因此要鼓勵長輩持續練習，持之以恆！



牽阮的手 陪伴伊

文・圖 / 陳信宏 組長

握著滿是皺紋阿嬤的手
感覺到那一絲絲吹彈可破的執念

阿福阿嬤是服務到現在最有話聊的長輩，每次到家關懷訪視時阿福阿嬤都會用談諧的方式述說過往與養父母生活趣事，意猶未盡的是阿福阿嬤與阿峰爺爺，在農田中相遇後自由戀愛的家庭革命，那時的阿福阿嬤為自己的幸福邁出艱辛的步伐，只為陪伴在心愛人身邊。「那時候不像現在繁榮，這附近都是農田，透早外出撿稻穗，中午回家就是一碗清稀粥配上醬瓜，再淋上一點醬油安捏“歐依西”，下午兩點後再去撿稻穗，一天可以撿兩大袋，隔天拿去米廠換米回家。」阿福阿嬤一邊握著社工的手，一邊洋溢說著早年怡然自得的天倫之樂，完全不敵皮膚上因歲月侵蝕的皺紋疤痕，也打敗不了兒子曾開瓦斯玉石俱焚的悲痛過去…





是望子成龍的期盼 還是恨鐵不成鋼的遺憾

48歲的阿坤整日無所事事，每天酗酒度日，常常向年邁的阿福阿嬤伸手要錢買菸酒，要是索取不成便會對阿福阿嬤辱罵髒話，讓阿嬤不堪其擾，甚至恐懼與其對話。而阿坤也越來越過份，要不到錢時便驅趕阿嬤離家，讓阿嬤傷痛欲絕。而冬天的某個早上，阿坤再次要錢買酒喝，阿福阿嬤拒絕，但阿坤卻因此發怒，從廚房扛兩桶瓦斯到三合院的稻埕，揚言要開瓦斯同歸於盡，幸好後來對面大樓的居民報警處理，才沒釀成大禍，而阿福阿嬤也因這次事件對阿坤徹底失望。

轉念 是改變的開始，念一轉 乾坤轉



多次與阿福阿嬤會談，協助正視家中現況，一起釐清問題，引導正向思考，走出困境，與過去事件和解。而在服務的過程中，許多長輩多麼期待身旁有子女可以陪伴，而今因生活型態與工作需求，離開熟悉的家，在外打拼，不常返家陪伴家中長輩，而這也是他們心中最渴望的一件事—陪伴，若有時間，抽空回家，即使只有一下午時間，他們也會用很幸福的笑容回應你。

生命的視野－從社會工作開始

文・圖 / 賴思安 社工

走入「老人保護個案處遇輔導服務方案執行」，面對的長輩是一群遭受遺棄、虐待、肢體暴力或是精神暴力，每當接到新派案時，都會很好奇到底是什麼原因，讓他／她們會遭受自己的親人如此對待！曾在家訪時，有一位阿嬤見到我時就喊：「小姐～救救我啊！我不想要再見到我那個兒子！」

因為阿嬤的兒子長期跟爸媽討錢，如果討錢不成就會大吼大叫，漸漸已經養成習慣，還會動手，嚴重到阿嬤的命可能隨時都會被帶走！我告訴阿嬤不要擔心，她現在有女婿和女兒協助照顧、很安全，而且警方也都來幫助妳，有什麼事情女婿也會出面處理。

看著高齡的阿嬤拖著疲憊的身軀，還要忍受這樣的苦時，實在令人很不忍心，以前對兒子的疼愛，如今換來確是失控的兒子。協會能幫上的一定位盡全力協助。而女婿也非常有骨氣地說：「因為自己爸媽過世的早，沒辦法享受照顧長輩的那一份心，所以現在一定會全力照顧丈母娘，不要讓她受到任何一點傷害」，看見他如此的決心，也替阿嬤開心的一下。

從事社會工作，時常會反思如今的社會家庭，是否用正確的方式來教導自己的下一代，也體會到生命無常，需要隨時把握時光，俗話說：「子欲養而親不待」，別讓自己或自己的下一代後悔一生。

彩憶家園的點點滴滴—家屬回饋

文·圖 / 王國安 家屬

淑英阿嬤自從去年加入彩憶家園後，生活發生很大的變化！

每天早上吃完早餐，梳洗完畢後，我們家的資深好奇寶寶就期待著到據點開始一天充滿驚喜的課程了。雖然經過了多年，阿嬤又當上學生，興奮的心情與70年前可沒兩樣。

據點提供了豐富多元的課程和活動，有手工勞作、老歌教唱、民俗典故、團康活動，還有美食製作等，每次看到老師傳到群組裡的活動照片與短片，真的好精彩，看到長輩們在上課中的互動，開懷大笑的表情，每個人都變得好年輕，我想這就是幸福的感覺吧！重要的是據點也安排許多肢體活動課程，強化長輩們的身體協調性，讓長輩可以維持活動力，自由自在地，樂活又能動，讓長輩們越來越健康與快樂，這都是令家屬最高興的事情。

我印象深刻的是據點旁邊的一大片菜園，在長輩參加栽種和據點夥伴們的協助下，綠意盎然，感覺這裡永遠是豐收的季節，淑英阿嬤看著好幾張他戴著大草帽認真整理菜園的照片，似乎又帶著自己回到小時候的農村故鄉，她會說起遙遠模糊的童年故事，我們也聽得津津有味，結論是阿嬤以前是家裡摘菜、種菜和炒菜的高手，她的弟弟則是吃菜冠軍，這可是絕佳組合啊！

感謝政府補助支持失智者照顧協會提供這個計畫，特別是據點老師和志工的用心帶領，讓阿嬤有機會來到這個溫馨的教室，真的是一個每天都充滿精彩記憶的美好家園，感謝你們！



延緩失智 智慧科技有妙招

文・圖 / 唐從聖 代言人

很多人都知道，我爸媽相繼失智，從一開始對失智症的誤解、手足無措，現在每次跟媽媽相處對我來說都是多得的禮物，一路陪伴爸媽十多年來，更了解照顧者心情與辛苦過程，偶然一次上節目，接觸到L T P A智慧認知訓練的相關設備，本來以為就像一套遊戲機，後來深入了解才發現，原來這套設備有很多面向，對於失智症預防或像我媽媽這樣輕度的失智症患者有一部分的改善作用。帶著她玩，幫助她每天動腦、有氧運動，透過這些設備，除了讓媽媽認知力跟身體面有進步空間，生活中也創造了另一種新的互動方式。



從接觸到讓媽媽實際使用後，我就在想，常在新聞中看到受不了長者想不開的鼻酸案例，照顧者多半把壓力往身上扛，以前我也曾不知道怎麼陪兩老，如果有這樣的設備，他們可以輕鬆的讓患者面對這機器，我們在旁邊陪伴，對長年照顧失智症的家屬來說，也是一種小小舒緩跟患者間緊繃氣氛的設備。市面上有很多小孩、大人、上班族等等的設備，卻很少有專為老人而設計的遊戲設備，尤其對未罹患失智症的長者能延緩發病機會，輕中度失智者能維持狀態，這對樂齡族群跟許多失智症家屬來說是很大的福音，值得讓更多人知道。

從小爸媽買了很多遊戲機陪我們長大，現在換我們準備專屬的遊戲機，陪他們健康開心的老，讓他們過上有尊嚴、有品質的樂齡生活。



陪伴她

守護她

鼓勵她

健康每一天

國際失智症月宣導活動第 18 屆 忘不了的愛 祖孫憶起SHOW 暨守護失智者健走活動

文・圖 / 王怡心 專員

依據國際失智症協會（ADI）2019年全球失智症報告，估計全球有超過5千萬名失智者，到2050年預計將成長至1億5千2百萬人，也就是說，每三秒鐘就有一人罹患失智症。

本會成立於民國91年，同年亦開始舉辦國際失智症月宣導活動，最主要用意是為讓社會大眾宣導瞭解失智症是什麼及預防延緩失智症的重要性，而每年的9月21日為國際失智症日，本會於當月透過舉辦大型宣導活動方式，將本會所服務之失智症患者及家屬連結在一起，亦讓社會大眾更加瞭解「失智症」其實並非只是一個醫學名詞，它真實地存在在社會、你我之間，也透過宣導活動讓社會大眾能更加瞭解失智症患者該如何去陪伴，並且多一份耐心，讓社會的每個角落都能夠對失智症更加瞭解，對失智症患者能更加理解體諒。





今年度本會預計於9月20日(星期日)8:30-13:30, 在臺中市豐樂雕塑公園內舉辦『2020忘不了的愛 國際失智症月宣導活動 祖孫憶起SHOW暨守護失智者健走活動』, 期待能透過「祖孫憶起SHOW」競賽活動, 讓祖孫、家庭間關係、連結更加緊密, 從表演練習中加入失智症標語、注意事項、口號等, 也讓社會大眾能從活潑、生動的表演中輕鬆習得失智症相關知識, 而大會另一項守護失智者健走活動, 主要是為號召社區鄰里、企業團體、社福單位、社會大眾一同進行守護失智者遊湖活動, 透過守護失智者行動, 讓社會大眾瞭解到運動對於失智症患者的重要性, 運用簡易的肢體動作、體操等除能穩定維持肢體協調外, 亦能讓失智症患者穩定其身心狀態, 而從運動中也能培養、增進家庭間的連結、親密關係。

而今年度大會更邀請到重量級藝人「唐從聖」代言本次國際失智症月宣導活動, 透過藝人本身照護失智症家屬的心路歷程, 讓社會大眾能更加瞭解到陪伴失智症患者並不可怕, 他們只是一群被時光河流遺忘的人, 惟有透過即早發現、就醫、治療才是最能夠幫助到失智症患者延緩失智情況, 也能讓家庭間關係不再緊張、對立!



守護失智者健走

邀請中部地區家中有失智症長者或弱勢獨居長者及社區據點長輩免費組隊報名參加，挑戰約 2 公里健走目標，透過「守護失智者健走」活動，鼓勵長者走出家門，培養運動的好習慣，倡議預防照顧理念，更是為自己健康負責最佳證明。

團隊報名：每隊最少15位 (贈送：園遊券200元/人)

我要
報名





祖孫憶起SHOW競賽

團隊報名，每隊須3位65歲以上長者，競賽(以舞蹈、戲劇、樂團、武術等呈現)，結合國際失智月議題之預防失智症宣導標語。報名費：每隊600元(報名截止8/19前)

冠軍獎金20,000元、亞軍獎金12,000元

季軍獎金 8,000元、佳作獎金 3,000元

團隊報名：每隊最少6位(贈送：園遊券200元/人)

我要
報名



報名繳費：郵政劃撥收款帳號22481059，戶名：社團法人中華民國失智者照顧協會，備註：18屆忘不了的愛競賽，電話確認：04-22910186轉109(施主任)、轉309(陳組長)；傳真電話：04-22918187。

第六屆 理監事群暨秘書處

職稱	姓名	經歷或現職	職稱	姓名	經歷或現職
榮譽 理事長	黃孝鏘	台中榮民總醫院 主任秘書 行政院衛生署台中醫院 院長	理 事	林文娟	本會媽媽劇團 團長
理事長	費廣明	教育部部定 講師 中臺科技大學管理學院；靜宜大學資訊學院-兼任講師 南開科技大學福祉科技與服務管理研究所-兼任講師 彰化榮譽國民之家 保健組長	理 事	嚴玉霜	快樂聯播網 執行長 望春風廣播電台 台長
常理 務事	賴德仁	台灣老年精神醫學會 理事長 台灣失智症協會 理事長 中山醫學大學醫學研究所教授兼所長 中山醫學大學附設醫院精神科主治醫師	常 監 務 事	葛 邠	高雄榮民總醫院台南分院 秘書室主任
常理 務事	卓良珍	卓大夫診所 負責人 台中榮民總醫院精神醫學部 特約醫師 台灣精神醫學會 專科醫師 台灣老年醫學會 專科醫師 台灣老年精神醫學院 專科醫師	監 事	張梅芳	台中慈濟醫院護理部主任 護理人員愛滋病防治基金會 顧問
常理 務事	邱百誼	彰化秀傳紀念醫院神經內科 主任 台灣臨床失智症學會 理事	監 事	黃世銓	社團法人中華民國失智者照 顧協會 秘書長
常理 務事	吳麗芬	國立台中科技大學 中護健康學院 護理科 教授	監 事	張正宗	美國紐約大學表演藝術弦樂組碩士 向得行興業股份有限公司 策略長
理 事	秦 燕	亞洲大學社會工作學系 副教授	監 事	劉建宏	建元行銷企劃有限公司 負責人 台灣史威登國際貿易有限公司 台灣總代理 劉一手品牌 負責人
理 事	游文治	游文治身心保養所 院長-精神科醫師 臺中市警察局高鐵警察局 心理顧問 台中市警察局高鐵警察局 心理顧問 台灣家族治療學會 專科醫師	秘書長	陳淑圓	
理 事	陳瑞山	陳瑞山牙醫診所 負責人	組 長	陳信宏	
理 事	陳鴻銘	惠來醫療社團法人宏仁醫院 董事長	社工師	林玉雯	
理 事	陳國光	光仁骨外科診所院長	社工員	賴思安	
理 事	李士丹	日健診所 負責人	社工員	曾昱瑄	
理 事	郭慈安	中山醫學大學醫學社會暨社會工作學系 助理教授 中華民國家庭照顧者總會 理事長 中山醫學大學附設醫院台中失智共照中心 執行長	社工員	王莉馨	
理 事	郎亞琴	晴朗心理諮商所 所長 大葉大學教育專業發展研究所 副教授	照服助理	劉穗娜、謝雅如、吳淑綿	
			主 任	陳怡芬	(兼職)
			主 任	施茗棋	(兼職)
			會 計	詹涵芬	(兼職)
			出 納	楊玉雲	(兼職)

志 工 招 募

資 格 / 年滿18歲以上，對失智症相關
議題長期關懷或有興趣者

服務對象 / 長者、失智症患者及其照顧者

服務內容 / 陪伴亞健康、失能、失智長者，進行
課程活動、協助膳食、行政志工

服務時間 / 週一至週五，兩時段可選擇

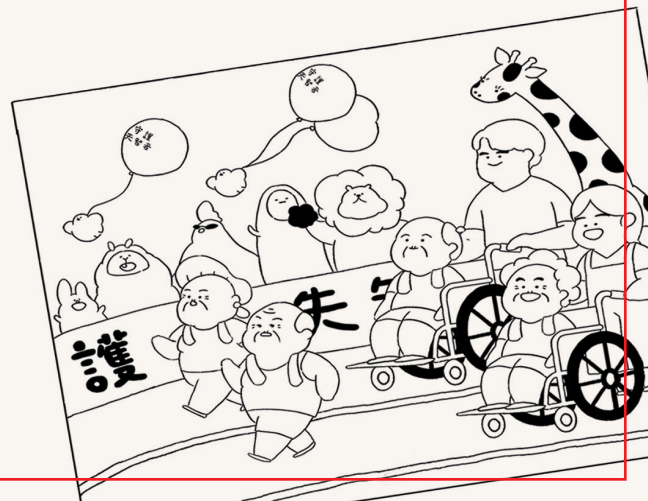
(上午 9 時至 1 2 時，下午 2 時至 5 時)

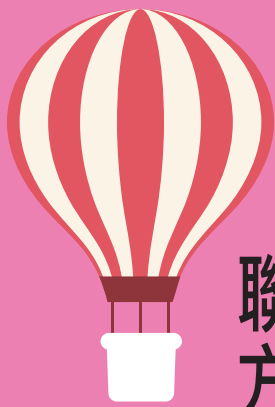
服務地點 / (1) 關懷據點 (西區忠明南路 2 0 3 號)

(2) 失智據點 (北區水源街 2 5 - 1 號)

(3) 失智據點 (南區合作街 1 5 6 號)

電話洽詢 / 0 4 - 2 2 9 1 0 1 8 6 轉 3 0 9 陳組長、3 1 3 林社工





聯絡 方式

會 址：台中市北區漢口路4段35號8樓
電子郵件：cdca@cdca.org.tw
電 話：04-2291-0186；04-2291-8187 (傳真)
網 址：<http://www.cdca.org.tw>
勸募字號：衛部救字第1091361923號
帳號：臺灣企銀 忠明分行 007-12-038578
戶名：社團法人中華民國失智者照顧協會



官網活動報名



粉絲專頁



LINE@

