



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

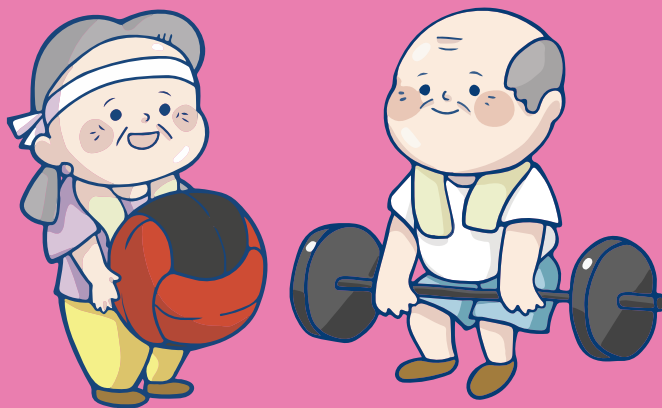
56期

中華民國113年1月

2023國際失智症月

第21屆 忘不了的愛





聯絡 方式

會 址：臺中市北區漢口路4段35號8樓
電 話：04-2291-0186；04-2291-8187(傳真)
電子郵件：dca0921@gmail.com
網 址：<http://www.cdca.org.tw>
勸募字號：衛部救字第1121361291號
捐款帳號：玉山銀行(808)大墩分行0288-940-056311
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@



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.

01

理事長 邱百誼
膽固醇與人生

03

理事 郎亞琴
關愛～記憶的烙印

05

監事 張正宗
關懷失智，共創愛的明天：回顧第21屆失智症宣導活動

07

分局長 吳燕山
犯罪預防宣導

09

聽力師 徐敏榮、門市主管 鄔前鵬
長者聽力保健

11

物理治療師 陳秀智
長者居家環境安全

15

老師 黃秀玉
音樂律動與認知刺激

17

社工督導 林玉雯
爺奶溫馨慶生會

19

教練 賴思安、李良煥
肌智館特殊課程

21

社工 曾昱瑄
彩憶出遊趣

23

社工組長 陳信宏
彩憶快樂志工人

25

本會編輯群
2023國際失智症月活動集錦

37

本會理監事群

出版 社團法人中華民國失智者照顧協會

發行人 邱百誼

總編輯 陳淑圓

主編 施茗棋

編輯群 林玉雯、陳信宏、劉依穎、曾昱瑄
謝佳勳、賴思安、李良煥、黃姝婷

會址 臺中市北區漢口路四段35號8樓

電話 04-2291-0186

傳真 04-2291-8187

官方網站 <http://www.cdca.org.tw>

信箱 dca0921@gmail.com

膽固醇與人生

膽固醇之於人生：是魑魅魍魎還是天兵天將 (二)

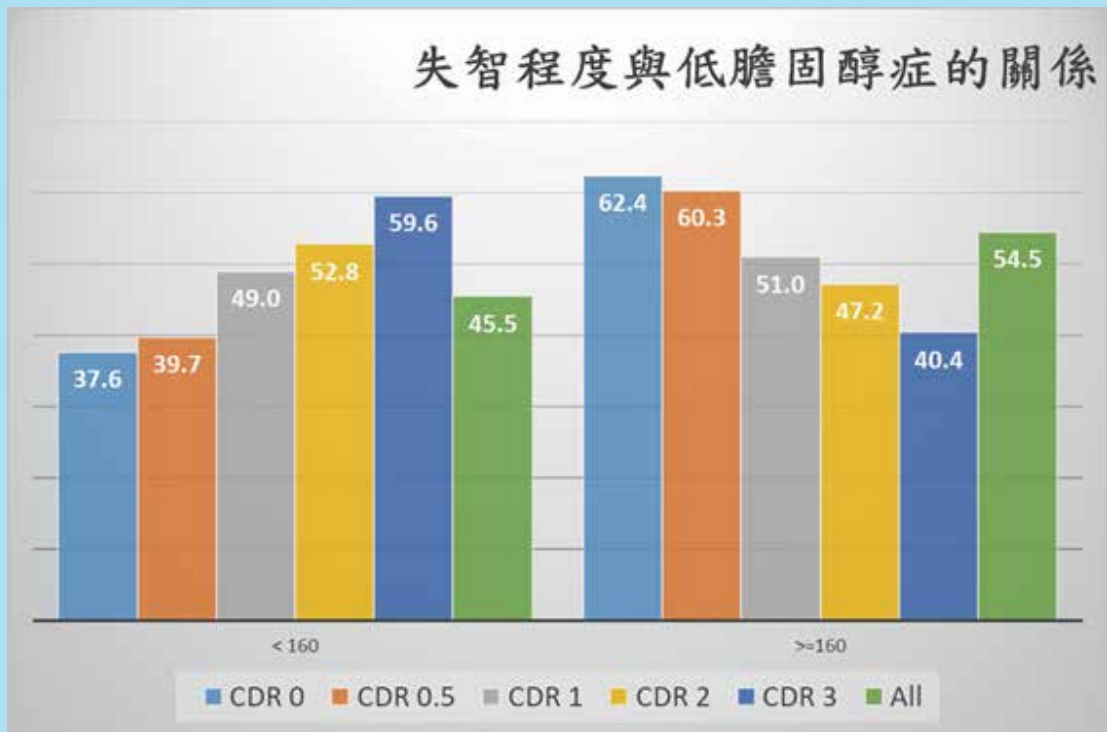
文・圖 / 邱百誼 理事長

藉由「膽固醇之於人生」系列文章，從這上一期的會刊開始，我藉由這個系列的文章告訴每一位失智長者，失智照顧者與關心自己身體的民衆如何正確地看待膽固醇的重要與這個營養素對於人體所有器官與組織的關聯與影響，目的是希望大家有機會免於一場公共衛生浩劫的傷害。

我上次用「公共衛生浩劫」來形容這場即將爆發的危機，事實上因為當今主流控制膽固醇的意見「越低越好」亦即是把膽固醇當作是「魑魅魍魎」來壓低，我在臨床上看到大部分被加上降膽固醇藥物治療的病患都不知道已經長時間被治療，也完全不清楚自己的膽固醇數值多少，只記得醫師諄諄教誨越低越好，而且再低了都算正常，持續治療不能間斷，這樣的治療觀念真的是讓人非常沮喪。

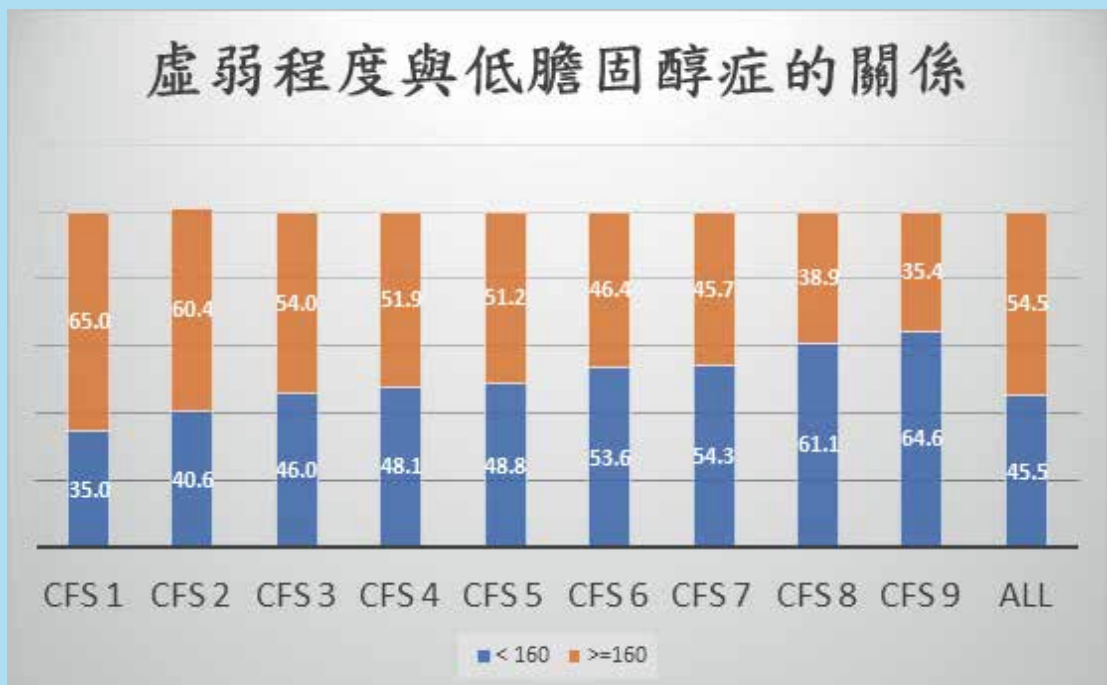
因此我的門診病患越來越多，以快速增長來形容不為過。表面上是我的薪水好像是快速成長了，但我高興不起來，因為實際上是受苦受難的人如滾雪球一樣越來越多，不管是失智增加或是惡化、虛弱、無力麻木與疼痛等等，幾乎每一個轉介過來或是自己過來的病人的膽固醇都是低於160毫克/升（20年前民衆平均值220毫克/升），醫學上稱為低膽固醇血症，這個數值在20年前的研究只占3-5%的民衆，現在根據我針對來到秀傳體系的失智登錄病患12,277人的研究，低膽固醇血症在台灣成人或老人已經超過45%以上了。而且失智越嚴重低膽固醇血症比例越高，虛弱越嚴重低膽固醇血症比例也越高，如下二圖：





(圖1) 失智程度越嚴重低膽固醇血症比例越高。(CDR 0 正常，分數越高失智越嚴重)

膽固醇低代表的是認知退化與身體虛弱希望讓大家有個好好思考的方向，是否還要讓自己的膽固醇越低越好？接下來我會更仔細並且陸續地說明膽固醇之於人生到底是魑魅魍魎還是天兵天將的所有故事…待續。



(圖2) 虛弱程度越嚴重低膽固醇血症比例越高。(CFS 1 正常，分數越高虛弱越嚴)

關愛～記憶的烙印

文・圖 / 郎亞琴 理事

「什麼？爸爸得了失智症？」小琦、小星與母親看著爸爸正在吃他最喜歡的蛋糕，三人面面相覷，爸爸卻一派輕鬆，處在自己的世界裡。

「怎麼辦？怎麼辦？」母子三人焦慮又無助，實不知該從何處談起，更何況各人有各人的心事：誰該照顧？家中經濟如何？工作怎麼辦？生活會有怎樣的改變？怎麼照顧失智者？失智的病程會是怎麼樣？要告訴其他親戚朋友嗎？生活模式瞬間全被打散、生活步調也錯亂了，安穩、順心的生活再也不復見。



(圖1) THE FATHER 圖源：

<https://cinemajuicer2d2.wordpress.com/2021/04/21/%E7%88%B6%E8%A6%AA-the-father-2020%E7%BC%9A%E7%9C%BC%E8%A6%8B%E7%84%A1%E6%B3%95%E7%82%BA%E6%86%91/>

事實上，這十幾年來，經過政府與民間團體多方的努力與宣導，有關失智方面的研究與資源應用已頗有成效。以我們協會為例，每年在臺中各處宣導失智症的衛教，更開設許多照料失智症患者的課程。主要就是希望家人與失智者

能更積極正向地面對病情，把握黃金治療時間，與醫生和護理專業人員密切合作，讓失智者能放心依賴家人，而家人也能彼此互助、共同分擔照顧責任，同時仍然能保持正常的家庭生活機能。

家庭會有怎樣的改變呢？例如：若請外傭，家裡空間必須重新分配；為了患者的居家安全，家裡的動線得規劃；為了患者所需的醫療照護、醫藥、輔具等的管理與便利取用，該有更具效用的安排，凡是這些從大事到微小的調整，皆須家人共同討論、達成共識，彼此才能隨時補位、更替照護之責。此外，各家庭成員更需要彼此的支持發展自我、工作、休閒，學習優質的時間管理，方不至於隨著失智者愈來愈失能，落入哀怨、憂傷、自暴自棄的惡性循環。



(圖2) 我想念我自己 圖源：

https://www.agentm.tw/movie_page?m_id=c773c2b9928e2ea20f8d79ef7c6b4c55de81eaf76ae253b47d0922520823e91a

(圖3) 阿嬤不要忘記我 圖源：<https://udn.com/umedia/story/12760/3924433>



照顧失智者艱辛備至，是親情的莫大考驗，只有家人互相體諒、保持對患者的耐心與包容，珍惜相處的時光，再透過連結社區資源，讓患者享受豐富的關愛，大家日日生活在溫暖喜樂當中。

關懷失智，共創愛的明天： 回顧第 21 屆失智症宣導活動 - 創造明天的就是今天，創造未來的就是眼前的您

文・圖 / 張正宗 監事

非常感謝所有參與這個難得的宣導活動的工作人員以及社工同仁。這個活動不僅僅是口號，更是我們實際的行動，它充滿了愛和感恩的氛圍。我們一起努力宣導失智症，並將關懷和溫暖傳遞給那些需要的人。在這個特別的時刻，讓我們共同記住這份特別的愛，並將它傳遞下去，讓我們的社區充滿更多的關懷和溫情。



我代表向得行興業 Hans Tools，深感榮幸參與第 21 屆國際失智症月宣導活動。經歷了兩年的疫情困擾，我們今天在這裡，攜手同心，回應著「忘不了的愛」的呼喚。這個主題深刻地提醒著我們，愛是失智症永遠無法侵蝕的力量。我們每一個人都能扮演守護者的角色，為那些受到失智症影響的人們帶來無限的關愛和溫暖。

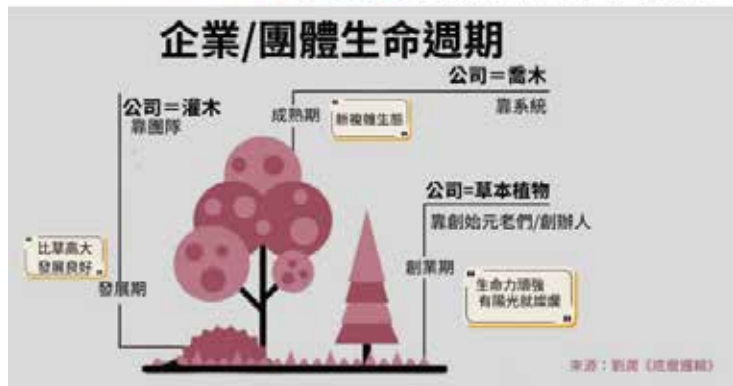
失智症是全球共同的挑戰，它影響著無數人的生活。然而，我們不僅僅是旁觀者，更是改變者。向得行興業 Hans Tools 一直以來都堅守著社會責任，我們深知，關懷長者，特別是那些為失智症患者提供無私照顧的家庭照護者，是我們的共同責任。

今年，我們擁有一位特別的夥伴，謝祖武先生，他是我們活動的代言人，他的參與為我們的宣導活動帶來了無限的力量。謝祖武先生的支持讓更多人了解失智症議題，讓這個議題不再被忽視。

在這個活動中，我們不僅要宣導失智症的重要性，還要強調肌力訓練對於長者健康的重要性。這不僅是一場宣導活動，更是一場行動，需要我們每一個人的參與和努力。讓我們攜手合作，守護失智，讓愛和關懷照亮每一位受到失智症影響的人的生活。感謝大家的參與和支持，讓我們共同見證這次活動的巨大成功！

這次非常的開心看到一支正在茁壯長大的團隊，秉持著創始元老們的理念，持續大步向前，我看到了一個團隊，除了按部就班，一日復一日的練習。因而造就了成長心態。近來我因研究許多商業模式，配合正在研讀劉潤《底層邏輯》引述青島啤酒前董事長金志國老師說過：「企業就像一棵大樹，樹根就是系統結構，樹幹就是戰略，樹冠就是市場，果實就是產品，葉子就是品牌。」

正好聯想到這20年，協會一路走來，的確不易，接棒的團隊也日漸成形，最欣慰的莫過於家父家母（向得行興業股份有限公司創辦人以及現任董事長）的好友陳淑圓女士，2023年秘書長陳淑圓女士因私人因素，將近一年缺席的時間，這個團隊克盡職守，由現任邱百誼理事長以及常務理監事的引領之下，我認為此次活動更是替整個團體帶進了新氣象。



一路看來，協會同仁不停找資源，做行銷，分工合作，感謝各位的敬業，常務理監事的經驗，和社工同仁的天賦。改變是為了讓一群人一起走，一個人強，很好，一群人強，精彩把自己照顧好，才能照顧好自己的事業。

犯罪預防宣導

文・圖 / 第一分局分局長 吳燕山 提供

一、為家人找到回家的路 --淺談民衆自願捺印指紋建檔工作

是否常常擔心家中長輩因年歲漸大、常常忘東忘西，擔心他出門後是否忘記回家的路？

派出所值班員警偶爾會處理到一些走失的老人，自行走到派出所或是有好心民衆協助帶至派出所，請求警方協助找尋家人，因為他突然忘記了怎麼回家，找不到回家的路。我們知道失智症患者，因疾病造成定向感的喪失，以致有走失之虞，所以一般家中如果有失智症的患者，會申請愛心手鍊，以防萬一走失時，可透過手鍊上24小時的服務專線（0800-056-789），告知服務人員手鍊上編號，即可馬上聯絡家屬；可是萬一，家中長輩可能罹患失智症初期而尚未被診斷確認呢？或是失智症患者的手鍊因為洗澡忘記帶，或是手鍊不小心脫落掉了呢？

指紋是天生內建的身分證，人各不同、終生不變，不用擔心忘記帶出門，如果手指頭沒有受傷，指紋幾乎不會改變。因此，本分局依據「警察機關辦理身心障礙者申請自願捺印指紋作業規定」，持續推廣失智長者指紋建檔工作，除了彰顯警力有限、民力無窮，提昇警民合作效能外，透過以問題為導向的策略，從服務民衆出發，建構警民夥伴關係，促使民衆提供社區潛在問題現況，並由警政機關提出偵防策略手段，以達到為民服務的目標，提高失蹤人口尋獲機會。

本分局為達到全方位預防長者走失措施，特配合衛生福利部臺中醫院附設失智共同照護中心長青特別門診辦理指紋捺印宣導活動，為的就是在潛在可能成為失智症患者之初期，有機會跟門診患者或家屬宣導指紋捺印的立意目的，讓有意願者進行指紋建檔工作，以期防範未然之功效。為避免民衆擔心渠病情隱私、個人資料外洩而降低捺印意願，本分局亦提供團體申請者到府或指定地點捺印之服務。

二、年關將近，小心購物詐騙潛藏破財陷阱！

詐騙集團無孔不入，愛線上購物的你絕對不能輕忽！歲末年終常是實體與網路通路大打折扣戰的好時機，採買年貨與聖誕節交換禮物的民衆都在此時搶便宜，尤其每年的「雙11」、「雙12」購物節來臨，更是在跨年階段掀起一波又一波高潮。為了提升民衆識詐能力，第一波麗士不斷透過社區宣導、學校反詐講座、企業反詐講習等實體活動，更在第一分局臉書粉絲專頁，分享許多反詐騙最近動態與新興案例，希望透過實體與網路結合，雙管齊下的方式，建構民衆防詐防護網，不讓市民朋友深陷詐騙泥沼。



相信大家都有網購的習慣，當我們享受科技帶來的便利，也面臨科技帶來的風險，因此提醒市民朋友網拍網購詐騙，通常會有4個來源，譬如「利用社群網站貼文(或以假網拍詐騙)」、「廣發釣魚簡訊引誘民衆點擊網址」、「一頁式購物網頁」以及「假冒購物中心客服專線來電」等方式詐騙；切記社群軟體並非購物網站，勿透過臉書或IG社群的廣告連結購物，應前往大型購物網站，或透過有第三方支付平台的拍賣網站選購，搭配實體店面進行商品的比價、研究規格等，除了徹底瞭解自己的需求，對商品品質與賣家資訊，甚至支付安全都相對有保障。尤其別透過社群軟體與賣家或店家私下交易，除了無法受到購物電商平台的買賣契約保障外，非常容易誤信假賣家私訊而人財兩失；也要注意商品低於市價，廣告屢稱有明星代言、只能用貨到付款支付款項、號稱有七天鑑賞期的話術，務必都要謹守「多疑」、「多查」、「不輕信」的反詐原則，也可打165反詐專線諮詢求證，讓即將過年的你，一路守財保平安。



長者聽力保健

文・圖 / 僑聲助聽器南屯分公司 聽力師 徐敏榮、門市主管 鄔前鵬 提供

科技可以幫助我們提升生活質量，但你知道當「聽」的品質每況愈下的時候，該尋求甚麼方式幫助自己嗎？聽力障礙人口以銀髮族為主，但大多數的長輩不清楚現在的助聽科技可以為自己帶來更好的聆聽感受，甚至停留在既有印象而排斥使用，因此使自己逐漸陷入孤獨、無法融入社交的窘境；且據研究顯示，愈嚴重的聽力損失會造成愈高的失智風險，讓家人憂心不已。

耳朵構造與聽力的關係

耳朵主要分成外耳、中耳和內耳，當外耳道被耳垢堵塞時，將影響聽力，這時只需至耳鼻喉科診所由醫師做耳垢清除即可恢復聽力；若為中耳部位內的耳膜破損或鈣化、聽小骨異常等等情況，則由醫師或家人評估是否需由醫療介入處置；而一般銀髮族比較常見的為耳蝸毛細胞退化所造成的聽力衰減，稱為感音神經性聽力損失，通常建議由助聽輔具幫助可直接改善聽力。

老年性聽力損失

聽力雖然會隨著年紀增長而逐漸退化，但若保持正常的作息及良好的飲食與運動習慣，且謹慎、不濫用抗生素等藥物，將可延緩聽力的損失。另外，若處在噪音環境(>80dB)，長時間的累積下也會造成聽力的衰減。值得注意的是，若任一耳的聽力在三日內突然變差，則要儘早至醫院診斷是否為突發性耳聾，並把握一星期內的黃金治療期，由耳鼻喉科專業醫師進行治療。



想知道聽力是否退化，可以檢視自己日常生活中是否經常有以下問題，若有需要，建議可前往醫院耳鼻喉科門診或由助聽器公司人員協助做聽力檢查並諮詢相關建議。



- 1 常聽不清楚別人說話的內容
- 2 常常需要對方再說一次
- 3 家人抱怨電視聲音開太大聲
- 4 聽不清楚門鈴聲、電話鈴聲或熱水壺的鳴笛聲
- 5 比一般人更易受外界噪音干擾而無法聆聽談話細節

聽得到聲音與聽得懂語言的意思是不同層面，衡量聽得懂語言意思的能力，稱為語音辨識度。老年性聽力損失除了讓長輩感覺原本聽到的聲音變小聲，語音辨識度也會跟著退化，導致長輩聽不清楚別人說話的內容，就算放大音量說話，長輩也是「有聽沒有懂」。因此，除了需要通過配戴助聽器來延緩語音辨識度的退化，家人也要放慢說話速度，讓長輩能更好理解語言的意思。

輔具資源與補助

通常聽力退化後，無法再回復到原本的聽力，因此目前最佳的方式仍是透過配戴助聽器來維持聽力且有助延緩退化。選配助聽器就像選配眼鏡，配戴眼鏡前需要先驗光，購買助聽器前也需要先到專門的助聽器公司做完整的聽力檢查，再依不同聲音頻率的退化程度來設定助聽器。使用符合自己聽力損失程度的助聽器不僅聆聽更加舒適，更不會造成聽力的二度傷害。

政府針對已領有聽力方面身心障礙證明的民衆，購買助聽器前及後至輔具中心完成評估及驗證後，會有一定的金額補助。如果沒有聽力方面的身心障礙證明，需要先到戶籍地區公所社會課登記並至指定醫院按照流程辦理身障證明。

助聽器依補助規範分成簡易型、中階型及進階型，單耳的最高補助金額分別為1,000、5,000、10,000元，若為低收入戶則最高補助金額加倍；112年(含)以後申請者，每四年得以申請一次。

長者居家環境安全

文・圖 / 物理治療師 陳秀智 提供

面臨高齡社會，居家環境是重要的健康議題，攸關長者的生命健康與安全，讓長者能夠在家中度過安全、自主的晚年生活，並維持良好的生活品質和健康狀態。主要目的如下：

- 一、預防意外發生：居家環境安全可以減少長者在家中發生意外的機率，如跌倒、滑倒、燙傷等，透過維護良好的室內和室外環境，包括地面狀況、光線明亮度、傢俱佈局擺放等，可以有效預防意外的發生。
- 二、促進生活自主性：安全的居家環境能夠幫助長者自理生活的能力，有組織、清晰的居家環境設計和佈局，幫助長者更輕鬆地進行日常活動，不必過度依賴他人的協助。
- 三、提升生活品質：居家環境安全讓長者感到安心舒適，減少對身體和情緒的壓力，有利於提高心理健康和生活品質。
- 四、順應老年需求：安全的居家環境更能夠滿足長者的個別化需求，如輪椅通道、易清潔的傢俱，符合人體工程學的設計，提供更舒適便捷的居住環境。

由於長者生理機能的退化，平衡感及行動能力皆會降低，而感覺功能的退化也會造成視覺、聽覺或觸覺等不易辨別，若加上長者罹患慢性疾病（例如心臟病、中風、高血壓、糖尿病、失智症、巴金森症等）、有多重用藥的交互作用可能讓長者容易暈眩，抑或是穿著不合適的鞋子或使用不適當的輔具，皆會增加長者跌倒的風險。根據國民健康署調查，平均每6人就有1位老人曾跌倒，每12人就有1位長者因跌倒而送醫，占事故傷害死亡原因第二位。提升居家環境安全，預防長者跌倒傷害是當務之急。

依據「臺灣老人疏忽辨識工具操作指引」指出長者平日居住的環境可能成為生活照顧中無形的阻礙或助力。因此居家環境的需求包含動線設計、硬體設備、清潔程度及生活起居的安全維護 (郭慈安、謝惠娟, 2023), 分述如下：



(圖1) 圖源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1193>

一、居家整體環境：106年「國民健康訪問調查」分析長者室內發生跌傷的地點依序為臥室、客廳、浴室。考量居家現有的空間或經費，建議把握以下三個通則：

(一)長者生活空間最好規劃在同一樓層，盡量避免上下樓梯、行走距離過遠或地板有高低差。

(二)長者活動區域需照明充足，無堆積雜物或電線等，且避免地面溼滑或地毯會滑動。

(三)活動空間的走道寬度或門距應適合輪椅等輔具進出等。

二、整潔度：

- (一)長者容易跌倒區域，必須保持地板乾燥及暢通，避免潮濕滑倒。
- (二)家具遠離走道，雜物收納整齊，所有電線與走道維持一定的安全距離且收納好，避免絆倒。
- (三)去除地毯及踏墊皺褶及捲起的邊緣，腳踏墊底下可加上防滑墊。

三、空間規劃/物品擺放：

- (一)居家照明：注意室內燈光是否足夠明亮，可加裝小夜燈增加亮度，而電燈開關應接近門口，並且能輕易觸按。
- (二)樓梯安全：樓梯應有穩固的扶手，並收拾整潔；樓梯的邊緣需能辨識清楚，與樓梯面不同顏色並加裝止滑條，樓梯上方及底部應各有1個電燈開關。
- (三)浴廁防跌：於洗臉盆及馬桶旁加裝固定式扶手；浴室地板鋪設防滑設備(防滑磁磚、防滑條、防滑排水墊等)；沐浴用品及毛巾放置在合適高度，避免彎腰或踮腳拿取。
- (四)臥房環境規劃：床的高度合適（膝蓋高度），上下床能安全移動；助行器或拐杖放置床邊，方便上下床時拿取；從床上要能輕易開關燈，黑暗中需能清楚辨識開關，床邊放置手電筒與電話。
- (五)客廳環境規劃：所有傢俱、電線或繩子遠離走道且收納整齊，電話/手機擺放的位置方便取得；家具（椅子、茶几）邊緣或轉角處光滑無直角突出（圓弧形），不易絆倒人；椅子高度（質地較硬）可使其容易起身及坐下，並配有扶手以協助移動。
- (六)廚房環境規劃：廚房的設計符合人體工學，讓長者容易使用，流理台或工作的地方需有充足的照明，地板保持乾燥不油膩。灑出來的水能立刻擦乾。
- (七)戶外環境：階梯邊緣要清楚標示及貼上防滑膠條，樓梯旁邊有堅固且易於握住的扶手，居家附近的道路要有良好的修繕狀況，道路以



(圖2) 圖源：<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=599>

四、為避免長者因火災而傷亡，應避免讓行動不便的長者獨留屋內，同時注意防火5要訣，包含：

- (一) 裝設住宅用火災警報器。
- (二) 長者居住逃生方便的房間，並演練逃生動線。
- (三) 烹調時養成人離火熄的習慣。
- (四) 喝酒、服藥或睡前，熄滅微小火源並關閉瓦斯。
- (五) 使用電熱器時與可燃物品保持1公尺以上安全距離，且不可用來烘乾衣物(內政部消防署，2017)。

指導長者使用適當的輔具，可以為長者帶來更自主且安全的生活，建構安全的居家環境，期以降低事故傷害對長者之威脅，提升長者生活品質。

(圖3) 圖源：<https://www.tpta.org.tw/upload/download/Level2-3.pdf>

居家環境安全檢核表

您知道嗎？國民健康局於2007年調查65歲以上長者過去一年曾經發生跌倒的比例高達21.0%，而最常發生跌倒的地點為自家的浴室、臥室及客廳，居家環境不良是造成跌倒的主因，為了給予長者更安全舒適的居家生活，現在開始檢視自家環境吧！

■基本檢核表

| 項次 | 基本檢視項目 | 區域 | | | | |
|----|----------|---|---|---|---|---|
| | | 客廳 | 臥室 | 浴室 | 廚房 | 樓梯 |
| 1 | 地板材質防滑 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 2 | 地板保持乾燥 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 3 | 照明光線充足 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 4 | 沒有高低差及門檻 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 5 | 行走動線無雜物 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 6 | 電線整齊收納 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |

■進階檢核表

| 區域 | 項次 | 基本檢視項目 | 是 | 否 |
|----|----|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 臥室 | 1 | 夜燈或床頭燈光度是否足夠提供夜間行動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 2 | 房門未緊閉樓梯口 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 3 | 家具邊緣或轉角處光滑無直角突出，不絆絆個人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 4 | 能夠容易拿取櫃檯或架上物品，不需踮腳尖或椅子 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 5 | 行動路線有合宜扶手 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 6 | 有床邊扶手可供上下床支撐 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 浴室 | 1 | 至浴室的行動路線有合宜扶手 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 2 | 浴室內有專用洗澡椅可供洗澡或休息 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 3 | 進出浴缸或淋浴處有可供抓握的扶手可使用 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 4 | 馬桶旁設有抓握的固定扶手可使用 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 5 | 洗手台旁有固定扶手可供支撐 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 客廳 | 1 | 坐椅不會太低或太軟，能夠方便起身 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 2 | 行動路線有合宜扶手 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 廚房 | 1 | 水龍頭為旋轉設計 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 2 | 櫃檯物品容易拿取，不需踮腳尖或椅子 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 樓梯 | 1 | 為雙切開關(上下樓層均有開關控制該樓梯電燈) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 2 | 樓梯兩側皆有扶手 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 3 | 樓梯扶手適合長年抓握 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 4 | 樓梯牆面色分明或使用反光條 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

參考資料：

- 1. 衛生福利部國民健康署，老人防跌工作手冊(專業版)，長者防跌妙招手冊。
- 2. 衛生福利部國民健康署，居家環境檢核表。
- 3. 郭慈安、謝惠娟(2023)，臺灣老人疏忽辨識工具操作指引，中山醫學大學。
- 4. 內政部消防署(2017)，居家安全診斷表。

音樂律動與認知刺激

文・圖 / 黃秀玉 老師 提供



音樂律動與認知刺激之間存在著密切的關係。音樂律動是指音樂中的節奏、拍子和強弱變化，而認知刺激則是指對大腦的刺激，促使我們感知、理解和思考。研究發現「音樂律動」可以刺激大腦的不同區域，包括運動區、語言區和情感區，當我們聽到有節奏感的音樂時，我們的大腦會自動與節奏同步，這種同步可以提高我們的注意力和專注力。這就是為什麼在運動時聽音樂可以增加運動效果的原因之一。

此外，音樂律動可以啟發我們的創造力，當我們聽到一個有趣的節奏或旋律時，我們的大腦會產生一種愉悅的感覺，這種感覺可以激發我們的創造力和想像力。這就是為什麼有些人在創作時喜歡聽音樂的原因；音樂律動還可以改善我們的記憶和學習能力，「律動」和「節奏」可以幫助我們記住訊息並提高記憶的效果，這就是為什麼有些人在學習時會聽背景音樂的原因。

總而言之，音樂律動和認知刺激之間存在著密切的關係，音樂律動可以提高我們的注意力、專注力和創造力，同時還可以改善我們的記憶和學習能力。所以，如果你正在尋找一種刺激大腦的方式，聽音樂是一個不錯的選擇。

失智症是一種逐漸損害大腦功能的疾病，會導致記憶力、認知能力和情緒控制的問題，臺灣已經開始邁入高齡化社會，失智人口比例越來越高，該如何透過音樂律動、音樂認知來延緩失智症呢？前提是，每個失智症患者的情況不同，對音樂的反應及刺激程度也會有所不同，然而，實務經驗及研究中可以發現學習音樂對失智症患者有著許多好處，例如：



✔ 增強記憶力：學習音樂可以刺激大腦中與記憶相關的區域，有助於提高記憶能力。透過學習音樂樂譜、彈奏樂器或唱歌，患者可以鍛煉大腦記憶功能，增強對音樂和其他事物的記憶。



✔ 促進認知功能：學習音樂需要專注、集中和理解，這可以幫助失智症患者提高認知功能。學習音樂可以刺激大腦的不同區域，包括語言、注意力和創造力，有助於提高認知能力和思維靈活性。



✔ 改善情緒和心理狀態：音樂具有獨特的情感和情緒表達能力。學習音樂可以幫助失智症患者釋放情緒，增加快樂和幸福，音樂也可以減輕壓力和焦慮，提供一種放鬆和安撫的效果。

✔ 促進社交互動：學習音樂可以促進失智症患者的社交互動，參加音樂課程、合唱團或打擊非洲鼓、音樂輔療活動可以讓患者與他人合作，共同創造音樂，增加社交連結交流。

✔ 建立新的身份和自我價值感：學習音樂可以讓失智症患者發現新的興趣和才能，建立新的身份和自我價值感。他們可以透過音樂表達自己，展示自己的才華，增加自信心和自尊心。

爺奶溫馨慶生會

文・圖 / 林玉雯 社工督導



生日對一個人的意義是什麼呢？我們在服務、與長輩談天的過程中搜集了各種想法：阿花奶奶說好像到了一個年紀就不喜歡過生日了；小松阿公說生日時所有兒孫輩都會回來家裡，帶他去餐廳吃大餐慶祝，生活頓時變得好熱鬧；少少阿嫲說日子一天一天過，早就記不太清楚生日是什麼時候，就是個平凡的一天；阿俊爺爺說他總是會想到小時候七個兄弟姊妹生日在不同天，卻每每都選定大哥生日那天，全家人用加菜來慶祝的有趣回憶…。

長輩總說不想麻煩他人，永遠以兒女為主，但在某一天，能否成為自己的主角，自在地說出想說的話？因此，我們希望藉由「生日」這個特別的日子，為長輩的生活增添一些小小的儀式感，讓長輩們感受到被尊重與重視，並在這個屬於長輩的時刻和大家分享真實的心情與感受。



今年在三個據點服務中增加了慶生活動，邀請當月壽星長輩接受大家的祝福並許下願望，有長輩說希望世界和平、疫情退散；有長輩說希望自己可以保持健康，長長久久地在據點上課；也有長輩將願望送給其他長輩、志工以及工作夥伴，希望大家都可以平安快樂，每天都來據點談天說笑！每一個願望都乘載著長輩的心聲，一句句的祝福也化作長輩們的快樂來源，最後，便在切蛋糕的儀式中完成對長輩們來說別具意義的一天。

並不需要多貴重的禮物、抑或是多盛大的排場，在安心又熟悉的據點空間讓長輩們訴說過往的回憶與未來的想望、與老友們開心地笑著，便是這簡單卻溫馨的慶生活動最期待達到的目的了！



肌智館特殊課程

文・圖 / 賴思安 教練、李良煥 教練 提供

今年肌智館開設兩門特殊課程，分別是「皮拉伸展」與「護身倒法」。有別於團體肌力訓練班，讓學員和一般社區民衆體驗不同的運動感受。



護身倒法是一種技巧，用於預防真正跌倒時保護身體的方法，在柔術、柔道、角力和MMA等競技運動中，必須學習護身倒法，然而，一般民衆也同樣有學習護身倒法之必要，因為真正跌倒時，若是學會這項技巧，可以增加自身的安全性，減少受傷的風險。護身倒法需要透過核心肌群與肌力的運用，故需要大量的練習，掌握跌倒的技巧，才有辦法逐漸記憶在身體中，當危機出現時，變成下意識的反應動作保護身體，讓傷害降到最低。

今年參與護身倒法課程的學員們都有很深刻的體會，上課中教練帶領學員”練習跌倒”，這才發現跌倒原來也是有技巧的，不慎跌倒時以正確的姿勢與方法可以降低頭部以及身體的傷害。在學習中學員自己也發現身體動作協調和身體穩定性不足，所以訓練後帶來的腰痛很明顯，因此，教練鼓勵學員從熟悉技巧開始，一步一步慢慢學習直到熟練，在真正遇到跌倒時，身體將會立即反應來保護自己！



皮拉伸展是教練結合皮拉提斯與伸展運動，皮拉提斯源自於皮拉提斯先生，主要訓練身體肌肉核心的訓練，相對於瑜珈是比較累的，著重在動作的重複性，而且為了支撐身體可以連續性地維持動作，核心的能力就變得相當重要，當然這也就是鍛鍊核心的過程。

在皮拉伸展課程前半段會先帶著學員訓練幾組動作，提升核心能力，而課程後半段即進行肌肉放鬆伸展動作，讓平時緊繃的肌肉可以得到舒展，因為過往大家對於伸展不太了解，有時候幾個動作完成便覺得有拉到就好，但其實訓練中很多關節活動度小，並非是因為年紀大，反而很有可能是肌肉緊繃造成，因此，課程中皮拉與伸展的安排，學員們的回饋都很好：透過伸展使得筋骨都開了，一整天的疲勞也感到釋放，也因為有教練在前面帶著大家一起做伸展動作，專注度比較可以維持，若自己看影片做，會有太多事情被干擾分心。所以運動最重要的事情之一，是要有夥伴的互相支持與激勵呢！



彩憶出遊趣

文・圖 / 曾昱瑄 社工 提供

彩憶爺奶們再次團聚在一起啦！彩憶學堂、彩憶好所在及彩憶家園的長輩、家屬，以及志工夥伴們一同度過了充滿歡笑和美好回憶的旅程。

一大早，我們踏上了前往小熊藝術村的路途，下車後映入眼簾的是清幽的步道、療癒身心靈的樹木與植物，大夥們欣賞著眼前的景色，一邊談天一邊走往小熊博物館，一進到館內看見各式各樣的泰迪熊收藏，深深吸引著大家的目光，隨後便至手作教室讓長輩們親手製作可愛的小熊鑰匙圈，從選擇顏色、填充棉花、縫線密合到梳理小熊，所有動作都由長輩完成，每一份成品鑰匙圈都是獨一無二的藝術品，完成後長輩們開心地和小熊合影留念，成為旅途中珍貴的紀念品。在過程中，不僅體驗到手作的樂趣，更加深了彼此的情感聯繫，用照片來捕捉這些美好的時刻，看著大家的笑容和滿足的神情，事前的籌備的辛勞都消失了。

午餐時光則非常感謝大甲聖母宮的邀請，讓所有人享受了一頓美味的午餐，不僅讓滿足了大家的味蕾，更準備了豐富的禮品，讓大家滿載而歸，感受到滿滿的祝福。而這趟旅程之所以如此美好，便是因為有大家的熱情參與和善心人士的支持，我們共同分享了愛與歡樂，這些美好的回憶在當下與未來將伴隨著我們，成為生活中的珍貴寶藏。感謝每一位參與、支持這趟旅程的人，也期待未來有更多人與協會一同持續創造更多回憶，為彩憶大家庭帶來溫暖和希望。





彩憶快樂志工人

文・圖 / 陳信宏 社工組長 提供

社團法人中華民國失智者照顧協會彩憶志工隊成立多年，臥虎藏龍是最合適的形容，而在這裡面看見許多志工將自己的專長、生活風格以及處事態度融入助人服務之中，帶給組織三個據點服務的長輩歡樂每一天，在此分別道出他們默默行善不欲人知的故事，以彩憶快樂志工人系列分輯呈現，請大家用心細品彩憶志工最真摯的靈魂。

從面對到奉獻，用行動讓愛兌現--娟娟姐

「我希望來據點的長輩都能開開心心、快快樂樂的」，從失智症照顧者的身分，因為認同、因為同理，轉而成為協會長青志工，同時也身體力行走入社區，與協會一同將失智症的知識傳達到每位民衆身邊，讓社會大眾更了解社會議題，同時也讓艱深的宣導變得生動有趣、貼近生活，而對這群老寶貝的愛，將永不退散。



再戰，用生命照亮生命--貞貞姐

「雖然我的眼睛不好，但只要來到這裡陪伴長輩就足夠了」，每週貞貞姐不遠千里的騎著摩托車來到據點，只為了陪伴長輩度過下午的時光，藉由對話、互動與長輩話家常，拉近彼此的距離，同時也關心每一位長輩的日常生活，如同自家長輩一樣看待，結束據點後看著每位長輩帶著笑容的離開，貞貞姐也心滿意足的騎車回家。



志工聯誼暨表揚活動

社團法人中華民國失智者照顧協會



雞婆不再只是形容詞，而是動詞--芝芝姐

「協助這些長輩不麻煩，只要可以天天看到他們穩定來據點就心滿意足了！」從導遊退休的芝芝姐，在幾年前投入志願服務後來到協會，當據點長輩需要協助時，芝芝姐總是當仁不讓的立刻上前幫忙，行動攙扶、危機處理等，樣樣難不倒她，是真真實實、無私奉獻的實行者，連她先生都開玩笑地說在據點的時間都快比在家裡多了呢！



走讀每一位協會志工的服務故事，我們不難發現出發點都以長輩為主軸，期待來據點的長輩天天開心、快樂且有尊嚴的過每一天。即使遇到不好溝通、難處理的事，仍默默協助之，轉過身微笑面對。感謝彩憶志工隊所有志工，用熱血與汗水陪伴長輩，讓服務的長輩們迎接彩憶的每一天。

2023國際失智症月活動集錦

文·圖/本會

疫情趨緩的今年，各項大型活動漸漸回歸，協會也不例外地在九月國際失智症月辦理實體宣導活動，久違地看見許多民衆親自到場響應與支持，讓協會很是感動！再加上，有了前幾年系列活動的回饋，今年度協會從五月起便開始走遍臺中各地，將失智症議題帶入各個社區，以其達到大眾正確認識失智症，並共同營造友善的社會環境！







穿戴律動及科技藝術課程：結合科技來延緩長輩之退化

「穿戴律動課程」結合穿戴式裝置之手套及感應扣，感知長輩運動時之動作正確度、熱量消耗情形，透過創新的運動模式來增進長輩運動興趣；「科技藝術課程」以科技畫板投影至大螢幕，讓長輩清楚看見畫作的模樣並使用畫筆盡情揮灑，另也有透過VR裝置之虛擬實境創作，讓長輩體驗科技創作。





彩憶創作坊：長輩及失智者的創造力激發

於本會三處據點辦理，以手作為主軸，並分別融入多元媒材：北區彩憶家園－拼布、刺繡；西區彩憶學堂－藍晒、植物染；南區彩憶好所在－花藝，帶領長輩創作出豐富又獨特的作品。課程中，也邀請大學生來擔任陪伴長輩，不同世代間透過學習新事物與舊經驗傳承來交流認識，營造世代共融、共好的氛圍。

親手 繡幸福

一塊不起眼的布料在長輩手上搖身變成精緻美麗的圍裙，並結合傳統手工刺繡增添不一樣色彩。





染染 遇見你

運用藍晒、植物染等傳統工藝，讓長輩回憶過往生命經驗，激發出獨一無二的創造力。



2023 國際失智症月第21屆 忘不了的愛
主辦單位：鳳智館 贊助單位：momo 慈惠失智症基金會

憶同 花現愛

以植物作為媒介，透過觀察顏色、形狀、氣味、觸感等來刺激感官、訓練手部精細動作，療癒長輩身心。





肌不可失巡迴賽：倡導肌力訓練對長輩之重要性

透過鼓勵從事肌力訓練，提升身體強壯素質，以預防年長者退化，甚至落入失智、失能的情形。今年邁入第二屆的肌不可失競賽，除了將組別依性別及年齡區分，以達到公平競賽的原則，更設計出不同於去年的三項趣味又不失代表性的肌力動作，並以社區巡迴賽的方式，讓更多社區民衆參與其中，提升中、高齡者對肌力運動的興趣，進而培養良好的運動習慣，增進身心健康。





彩憶 講古事





代代的情懷 得獎人 | 劉瑞玲

孫女的關愛在阿嬤的內心繪出了一條溫暖的小徑，讓阿嬤在遺忘的荒野中找到了倚靠的樹蔭。



珍惜。祖孫情 得獎人 | 戴瑞呈

恰逢樹葡萄盛產的季節，阿公帶著乖孫一起享受豐收的歡愉心情，讓孫子體會農作物得來的不易，學會珍惜。



失智症快樂的一天，從笑容開始 得獎人 | 盧可慧

「阿嬤，你看這個！」「看起來很好吃！」簡單問候，是溫暖陪伴的日常。您會忘記我，但不會忘記快樂的自己。

世代攝影競賽：看見世代互動的火花

照片可以記錄下許多值得紀念的瞬間，而為了鼓勵社會大眾關懷長輩世代、捕捉世代間的溫馨互動，遂辦理攝影競賽來募集臺灣各個角落的美好畫面，於近百件作品中決選出前三名與兩名佳作，並將作品放上社群網絡及實體展出。



失智友善研習課程：習得失智症正確知能

在失智症問題日益嚴重的現今，除了民衆須具備失智症識能外，相關領域之從業人員更需要有充足知識，以在第一線面對失智症患者及照顧者時提供適切的服務，研習課程規劃：認識失智症、失智症照護資源與技巧、年輕型失智症及營造失智友善社會，邀請實務經驗豐富之講師，參與學員皆表示收穫滿滿！



第21屆忘不了的愛：拉近民衆與失智症的距離

響應九月國際失智症月，本會9月10日於台中廣三SOGO一樓廣場辦理宣導活動，當日特邀公益代言人謝祖武先生親臨現場，呼籲社會大眾共同重視失智症，並有指導單位：臺中市政府衛生局、臺中市政府運動局、合辦單位：向得行興業股份有限公司、盈淞營造事業有限公司，以及協辦、贊助單位等貴賓出席支持，精彩的活動包括：肌不可失總決賽、世代憶起SHOW及公益宣導園遊會，並頒發肌不可失耆老獎、世代攝影競賽得獎者及彩憶講古事入選長者之獎項。

感謝今年度參與及支持協會國際失智症月系列宣導活動的所有夥伴，有您們的共襄盛舉讓更多人了解失智症，無論是及早開始預防，或是留意、關懷身旁的失智症患者與照顧者，都對這個社會有正向的影響！若對協會辦理之失智症各項活動有興趣者，歡迎至官方網站、FB粉絲專頁及YouTube頻道了解更多資訊！期待2024年有更多人與我們並肩前行，讓失智症家庭不再徬徨無助，而是有社區每個人的力量一起守護。

第八屆 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 |
|-------|-----|--|------|---------|---|
| 理事長 | 邱百誼 | 彰化秀傳紀念醫院神經內科主任 彰化秀傳紀念醫院失智共照中心主任 秀傳國際失智與動作障礙診療中心主任 台灣臨床失智症學會理事 東海大學應用數學系兼任助理教授 | 理事 | 林文娟 | 曾任本會媽媽劇團團長 |
| 榮譽理事長 | 黃孝鏘 | 曾任臺中醫院、屏東醫院、雲林醫院 澎湖醫院、亞東紀念醫院 院長 前臺中榮民總醫院 主任秘書 | 理事 | 劉夷生 | 臺中榮民總醫院家庭醫學部 特約醫師 宏恩綜合醫院 家醫科醫師 |
| 顧問 | 費廣明 | 山西仁安醫院總監察兼院長 中國國際養老院院長協會榮譽會長暨執行會長 大師藏資產管理有限公司國際醫療部顧問 靜宜大學校友總會理事長 | 理事 | 蔡時安 | 康博診所院長 |
| 常務理事 | 賴德仁 | 中山醫學大學附設醫院精神科 主治醫師 德仁診所 院長 台中精神健康學苑 會長 台灣老年精神學會 常務理事 | 理事 | 方德涵 | 方德涵診所院長 |
| 常務理事 | 卓良珍 | 卓大夫診所 副院長 臺中榮民總醫院 特約醫師 台中張老師中心 諮詢委員 | 常務監事 | 葛邠 | 僑光科技大學 董事 曾任高雄榮民總醫院台南分院 秘書室主任 |
| 常務理事 | 郭慈安 | 中山醫學大學附設醫院失智症共同照護中心副院長 中山醫學大學醫學系醫學人文科主任、副教授 財團法人向上文教基金會董事長 社團法人臺中市紅十字會會長 中華民國家庭照顧者關懷總會常務理事 | 監事 | 張正宗 | 向得行興業(股)公司 策略長 |
| 常務理事 | 陳瑞山 | 陳瑞山牙醫診所 負責人 | 監事 | 張梅芳 | 臺中慈濟醫院 護理部主任 護理人員愛滋病防治基金會 顧問 大台中市護理師護士公會 理事 |
| 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 | 監事 | 胡志曜 | 銀光居家長照機構 執行長 |
| 理事 | 郎亞琴 | 晴朗心理諮商所 所長 | 監事 | 黃世銓 | 曾任社團法人中華民國失智者照顧協會 秘書長 |
| 理事 | 陳鴻銘 | 惠來醫療社團法人 董事長 | 秘書長 | 陳淑圓 | |
| 理事 | 陳國光 | 光仁健康集團 總院長 | 主任 | 施茗棋 | |
| 理事 | 林榮輝 | 員榮醫療體系員生醫院 行政副院長 | 社工督導 | 林玉雯 | |
| 理事 | 劉彥良 | 竹山秀傳醫院 神經科主任 功能室主任 共照暨遠距中心主任 | 社工組長 | 陳信宏 | |
| | | | 社工 | 曾昱瑄、謝佳勳 | |
| | | | 教練 | 賴思安、李良煥 | |
| | | | 助理員 | 江 玲、黃姝婷 | |
| | | | 會計 | 詹涵芬(兼職) | |
| | | | 出納 | 楊玉雲(兼職) | |
| | | | 專管 | 劉依穎(兼職) | |

心意起守護 失智者

志工 招募中!



報名資格 年滿18歲以上，對長者、失智症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 週一至週五兩個時段（上午9:00-12:00，下午2:00-5:00）。

服務地點

- (1) 彩憶學堂--台中市西區忠明南路203號
- (2) 彩憶家園--台中市北區水源街25-1號
- (3) 彩憶好所在--台中市南區合作街156號



報名資訊

粉絲專頁



官方網站



- 電話洽詢：04-2291-0186 309陳組長
- 粉絲專頁：臉書搜尋「社團法人中華民國失智者照顧協會」並私訊報名。
- 注意事項：請在服務時間上盡量固定時段，現場報名前請先來電告知。