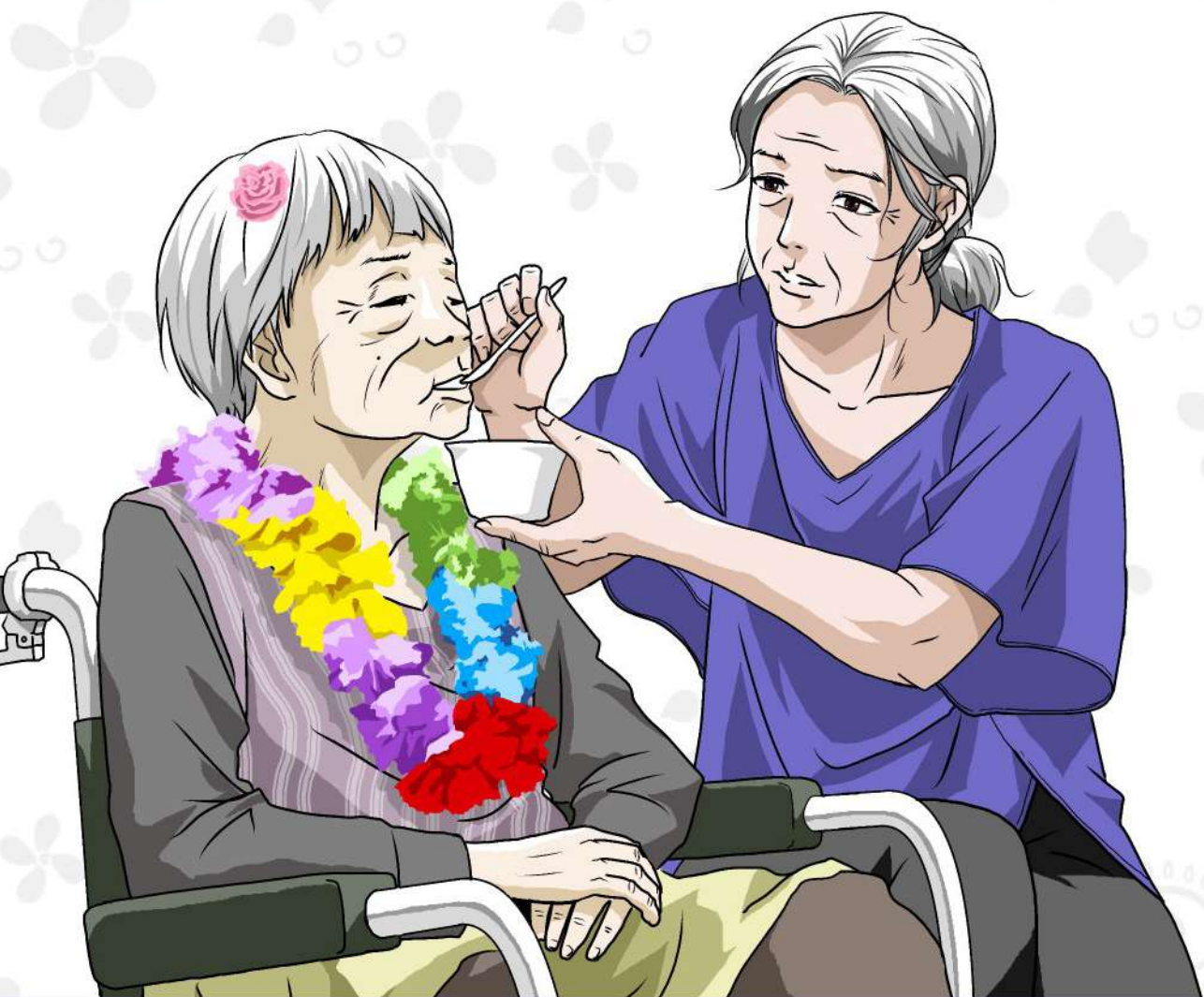


內附
自我管理
行動計畫表

不服輸的失智症者~白婉芝老師

70

老人失智症大挑戰!!



amāni

Hi, this is 阿嬤妮 speaking...



《孩子，等我一下》

孩子！當你還很小的時候，
我花了很多的時間，
教你慢慢的用湯匙、用筷子吃東西，
教你繫鞋帶、扣釦子，溜滑梯；
教你穿衣服、梳頭髮、擤鼻涕；
這些和你在一起的點點滴滴，
是多麼的令我懷念不已！

所以當我想不起來，接不上話的時候，
請給我一點時間，等我一下，
讓我再想一想……
極可能最後連要說什麼的，
我也一併忘記！

孩子！
你記得我們練習了好幾百回學會的第一首娃娃歌嗎？
是否還記得總要我絞盡腦汁
去回答不知從哪兒冒出來的「為什麼」嗎？

所以當我重覆又重覆說著老掉牙的故事，
哼著我孩提時代的兒歌時，
體諒我，讓我繼續沈醉在這些回憶中吧！
切望你，也能陪著我閒話家常吧！

孩子！現在，我常忘了扣釦子、繫鞋帶。
吃飯時，會弄髒衣服；梳頭髮時，手還會不停地抖。
不要催促我，
要對我多一些耐心與溫柔。
只要有你在一起，
就會有很多的溫暖湧上心頭。

孩子！如今我的腳站也站不穩，走也走不動，

所以請你緊緊的握著我的手，
陪著我，慢慢地，
就像當年一樣，
我帶著你一步一步地走。

財團法人天主教失智老人社會福利基金會 提供
永和耕莘醫院牧靈 翻譯

邀請您與 阿嬤妮 一家人
一起關心被失智症困擾的人



劃撥帳號【19230802】

網址 www.cfad.org.tw

諮詢專線 02-23320992

戶名【天主教失智老人基金會】

amāni



阿嬤妮
第三部動畫

慢性病自我管理13招

- 1 作出決定
- 2 體適能活動
- 3 行動計劃
- 4 藥物
- 5 呼吸技巧
- 6 處理負面情緒
- 7 問題解決
- 8 運用心智
- 9 睡眠
- 10 改善溝通
- 11 健康飲食
- 12 體重管理
- 13 與醫護人員合作

想看阿嬤妮一家人與牛丸叔如何搞笑
請速上youtube搜尋

YouTube

阿嬤妮慢性病自我管理



推薦序

全球失智症人口快速增加，依據2018年國際失智症協會（ADI）資料，推估2018年全球新增1千萬名失智症患者，平均每3秒就有一人罹患失智症。2018年全球失智症人口推估有5千萬人，到了2050年人數將高達1億5200萬人。而台灣失智症人口依衛生福利部(民國100年)委託台灣失智症協會進行之失智症流行病學調查結果，以及內政部107年12月底人口統計資料估算：台灣65歲以上老人共3,433,517人(全人口的14.56%)，其中輕微認知障礙(MCI)有626,026人，佔18.23%；失智症有269,725人，佔7.86%（其中極輕度失智症有109,706人）。也就是說65歲以上的老人約每12人即有1位失智者，而80歲以上的老人則每5人即有1位失智者。

感謝天主教失智老人基金會長年致力於失智症照顧服務，透過各式各樣的出版品倡導失智症的議題，出版包括「與失智共舞」、「我親愛的父親」、「被遺忘的時光」、「昨日的記憶」、「長情的告白」、邁入第十集的「老人失智症大作戰-漫畫書」…等作品，透過生活化的題材引發民眾對失智症照顧議題的重視。

老人失智大作戰漫畫書-第十集參考了失智者「白婉芝老師」的故事，以真人真事繪製成漫畫，期盼藉由本漫畫書，能提升社會大眾對失智症的了解，並協助更多失智症患者與其家屬，及時找到相關的醫療與照顧資源，減輕其負擔。

民眾對失智症有更多的了解，就能藉由營養、運動、紓壓、睡眠、認知活動等方式，有效預防及延緩失智症，也可以參加自我管理課程，建立一個更健康的未來。

衛生福利部長期間照顧司司長

祝 健 芳



讓我們一起「談論失智，終結歧視！」


根據世界衛生組織統計，全球失智人口超過五千萬人，每3秒鐘就新增一名失智症個案，失智症正在成為全球第一昂貴的疾病！一名失智患者的照護成本高達千萬，我們準備好了嗎？

過去很多學者投入藥物研究，但仍沒有解藥，因此專家學者開始從預防延緩著手，失智症危險因子最常見的是高血壓、高血脂、肥胖等慢性病，根據英國長達40年研究一對雙胞胎發現，一位有良好的慢性病控制，另一位無控制之下，發現良好的慢性病控制確實會降低失智症的發生率，因此如果我們能夠從慢性病自我管理開始，透過腦動、身動、人際互動，建立良好的生活型態，打造健康的防護網，遠離這些疾病，就能減低罹患失智症之機率！

台灣目前已超過28萬失智症者，其中約有七成仍屬輕度及極輕度，此集「不服輸的失智症者~白婉芝老師」，故事內容改編白婉芝女士(輕度失智者)的生命故事，當白女士發現自己罹患失智症後，開始檢視自己的日常生活、不斷的自我對話、宗教信仰與上網查詢失智症相關資料、積極學習、參加社團，正視自我問題，努力的「與失智共舞」，重拾笑容！

今年國際失智症協會將國際失智症月(9月)的主題訂為「Let's talk about dementia: End the stigma」(談論失智，終結歧視)，目前國際上有許多失智者自己現身說法，談論失智症、分享自己如何面對失智症，以及試圖扭轉社會對失智症的歧視！

盼藉著白女士激勵人心的生命故事，提升大眾對失智症之認識，鼓勵正向看待失智症，了解「失智並不可怕，也不是傳染病」，消除對失智症的歧視與偏見。並透過學習自我管理、建立健康的生活型態：地中海飲食、充足睡眠、人際互動、適當運動、多學習等預防失智症之發生，共創不失智的未來！

 天主教失智老人基金會執行長

白婉芝



老人失智症大挑戰

不服輸的失智症者~白婉芝老師!!

70

天主教失智老人基金會

特別感謝：白婉芝、朱英龍、朱紫碧、余文婷、林秋慧、祝健芳、侯建州、馬紹進、陳永清、陳佑禎、湯先禧、簡慧娟、劉秋滿、蔣曉舟

發行人：洪山川

編輯顧問：李裁榮、李勤川、宋文鑫、林之鼎、孫志青、馬漢光、黃斯勝、葛永勉、陳科、陳麗華、鄧繼群、藍功堯

執行長：鄧世雄

總編輯：王寶英

主編：陳俊佑

執行編輯：高詩蘋、陳珊、陳怡文、曾家琳、葉家誠

出版者：財團法人天主教失智老人社會福利基金會

地址：10867台北市萬華區德昌街125巷11號

諮詢專線：(02)2332-0992

行政電話：(02)2304-6716

傳真：(02)2332-0877

網址：www.cfad.org.tw

E-MAIL：s8910009@ms61.hinet.net

劃撥帳號：19230802

轉帳帳號：玉山銀行永和分行0521-968-151999

戶名：財團法人天主教失智老人社會福利基金會

出版日期：2019年12月

漫畫編繪：馬家儀

※以上姓名均依姓氏筆劃排列。

登場人物



白婉芝



白婉芝之母



鄰居



居家服務員



朋友



鄧世雄

白女士，
經過檢查，

您確定有
輕度失智的現象！



※本故事因頁數關係其情節有約略簡化及改編。

白女士：
依照妳的情況，
突然找不到回家的路，
突然認不得某些文字，

不會吧……



平時習慣做的事
突然忘記……

我竟然……



這都是失智症的
現象……

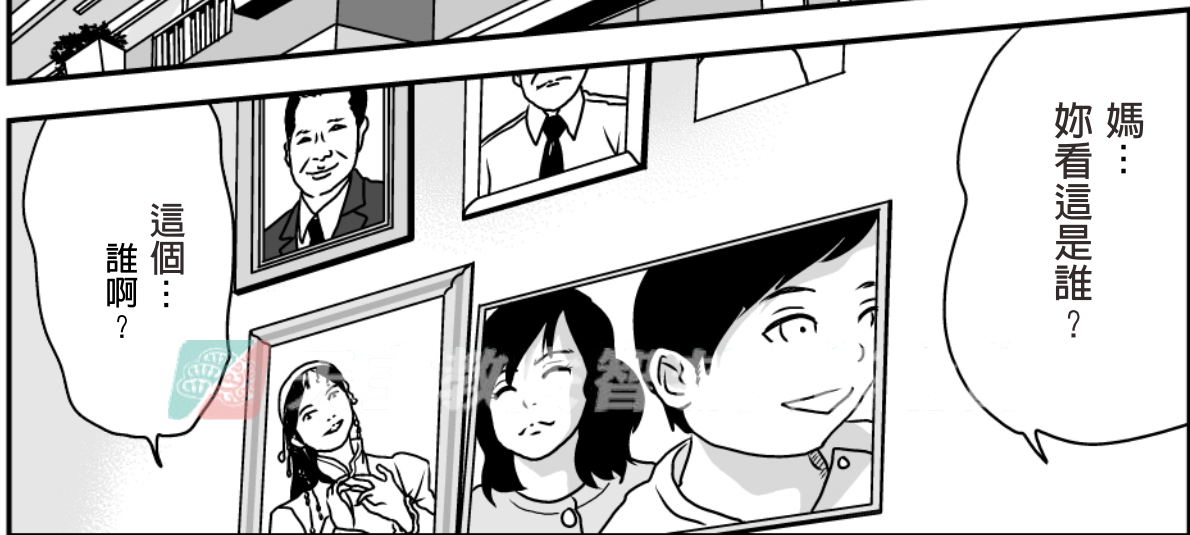
也得了
失智症……





一個月前……

媽……
起床了。



媽……
妳看這是誰？

這個……
誰啊？



那這位呢？



他是您的大孫啊。

哦哦。

如你所見，
這位是我的母親，今年已經九十歲，
她得了失智症：

這是你啊

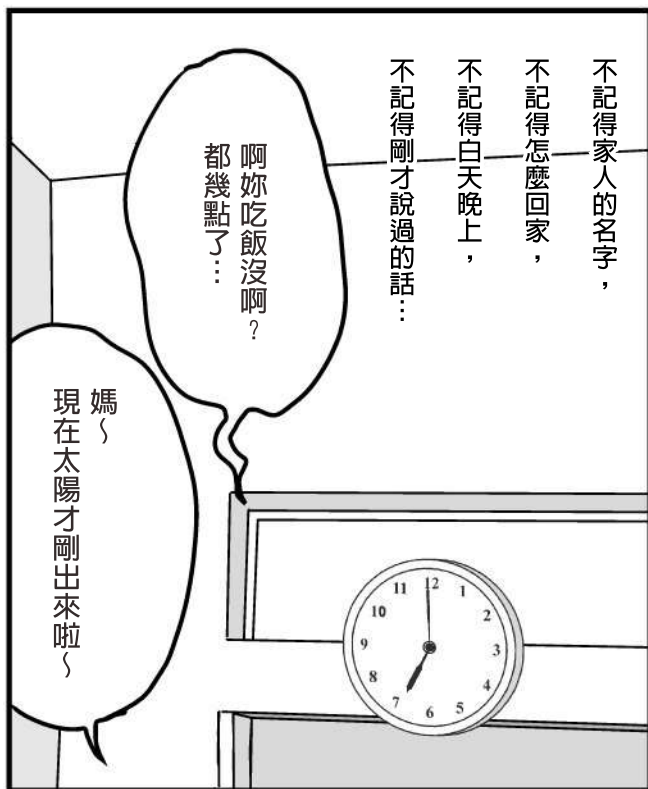
哦對哦



不記得家人的名字，
不記得怎麼回家，
不記得白天晚上，
不記得剛才說過的話：

啊妳吃飯沒啊？
都幾點了：

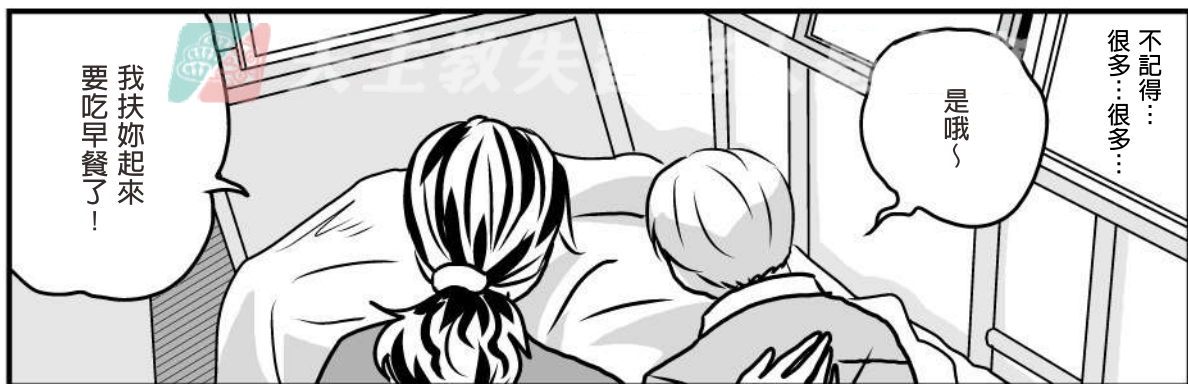
媽
現在太陽才剛出來啦



不記得……
很多……很多……

是哦

我扶妳起來
要吃早餐了！



過去我努力讀書
是人們口中品學兼優的
好學生：

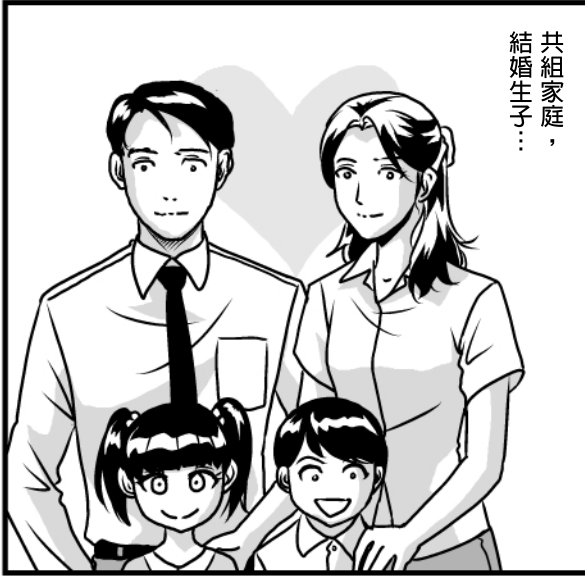
之後也跟母親一樣
成為一位老師：



結識了相同
興趣的同事



共組家庭，
結婚生子……



與先生一起努力
把孩子拉拔長大……



孩子們長大後
也有穩定的
工作與家庭，



我想這是我人生中最
幸福的時刻吧！

但好景不常，
先生因病去世……



而我的母親……
得了失智症……



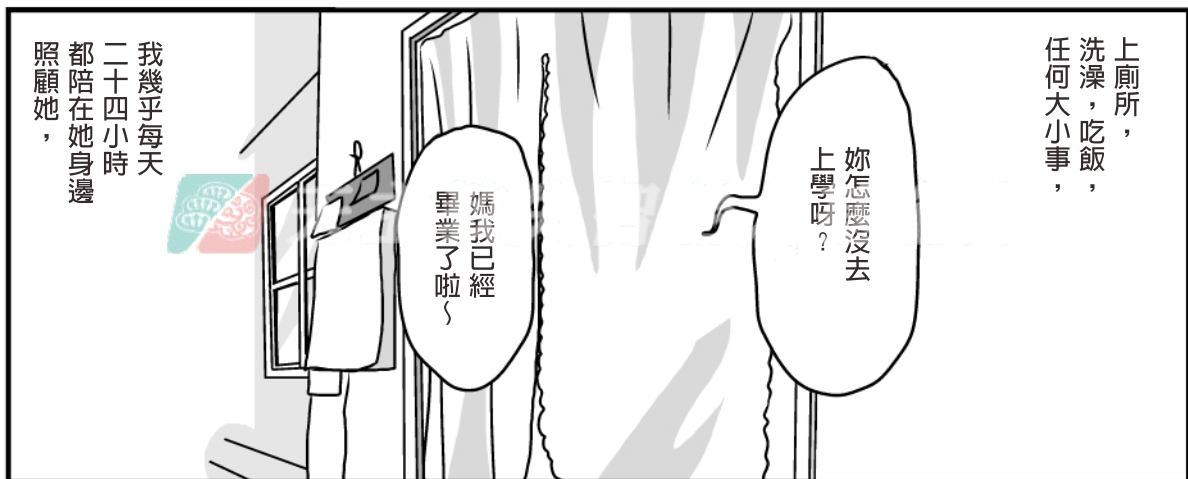
媽我扶妳起來……

現在母親的失智情形已經來到中度，
記憶力退化嚴重，
身體也到不能自理的程度，



兒女現在也有自己的家庭與事業，
我不能成為他們的負擔，

因此我決定自己照顧母親



上廁所，
洗澡，吃飯，
任何大小事，

妳怎麼沒去
上學呀？

媽我已經
畢業了啦！

我幾乎每天
二十四小時
都陪在她身邊
照顧她，



不行！
我要支撐下去！
一定有辦法的！



比照顧小嬰兒還累，

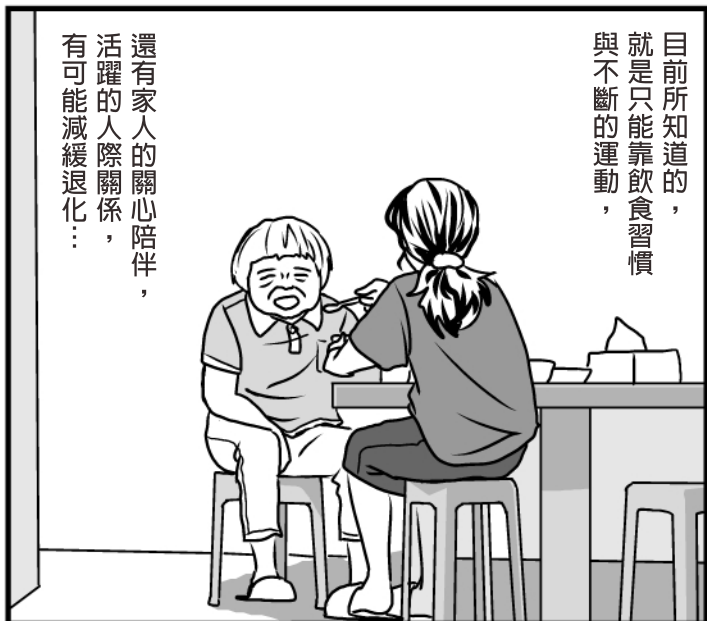
哦！

基本上失智症目前是沒有藥可完全醫好的……

媽，吃飯了～

目前所知道的，就是只能靠飲食習慣與不斷的運動，

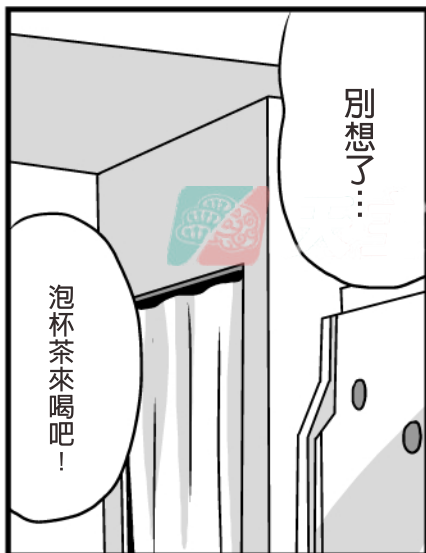
還有家人的關心陪伴，活躍的人際關係，有可能減緩退化……



嗯……
這樣說來失智症還是有方法可以應對的……
只是……

別想了……

泡杯茶來喝吧！

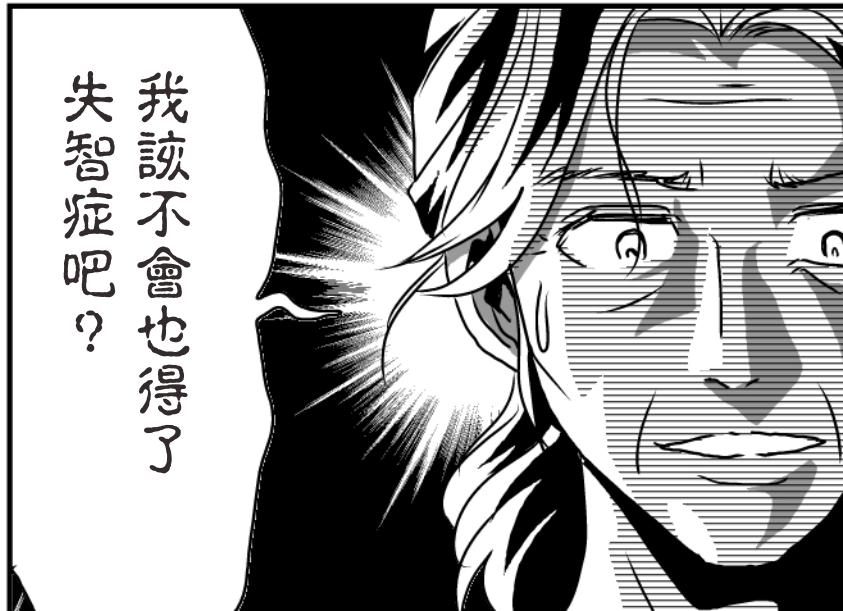
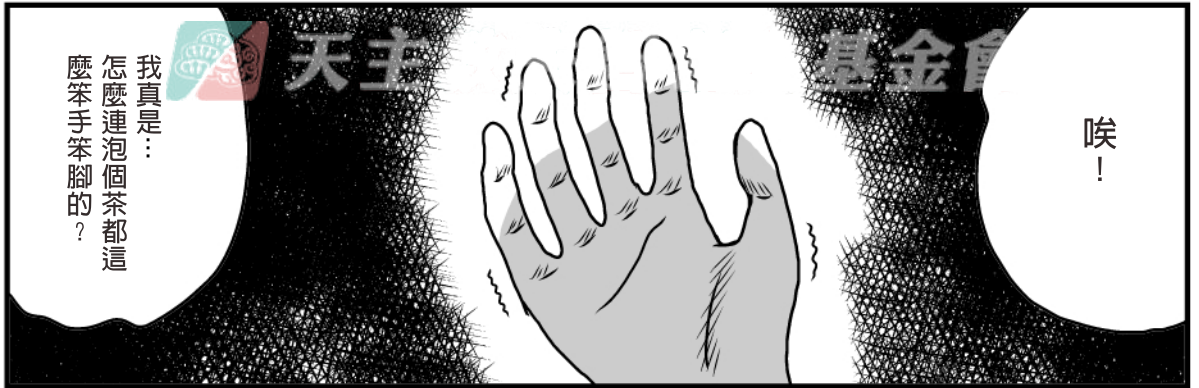
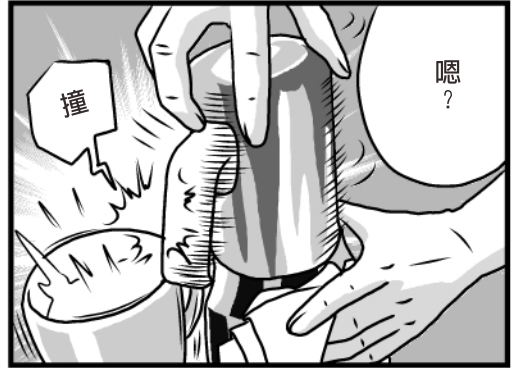


放到哪裡去了？

噢？怎麼回事？
茶葉罐明明放在這裡的？

東找西找





看過醫生之後

怎麼可能？
我怎麼會：

我從小勤奮讀書，
通過許多嚴格的考驗，

成為老師，

我向來不麻煩別人，
自己的事自己做，
照顧失智的母親，

我這麼努力，
為什麼：

為什麼：

從那天起，
我把自己關起來，

幾乎斷絕一切
對外的連繫

我不知道該怎麼辦，
腦中一片空白：



母親……
我該怎麼辦？

我們二個都得了
失智症啊！



碰！

媽！

妳怎麼了？

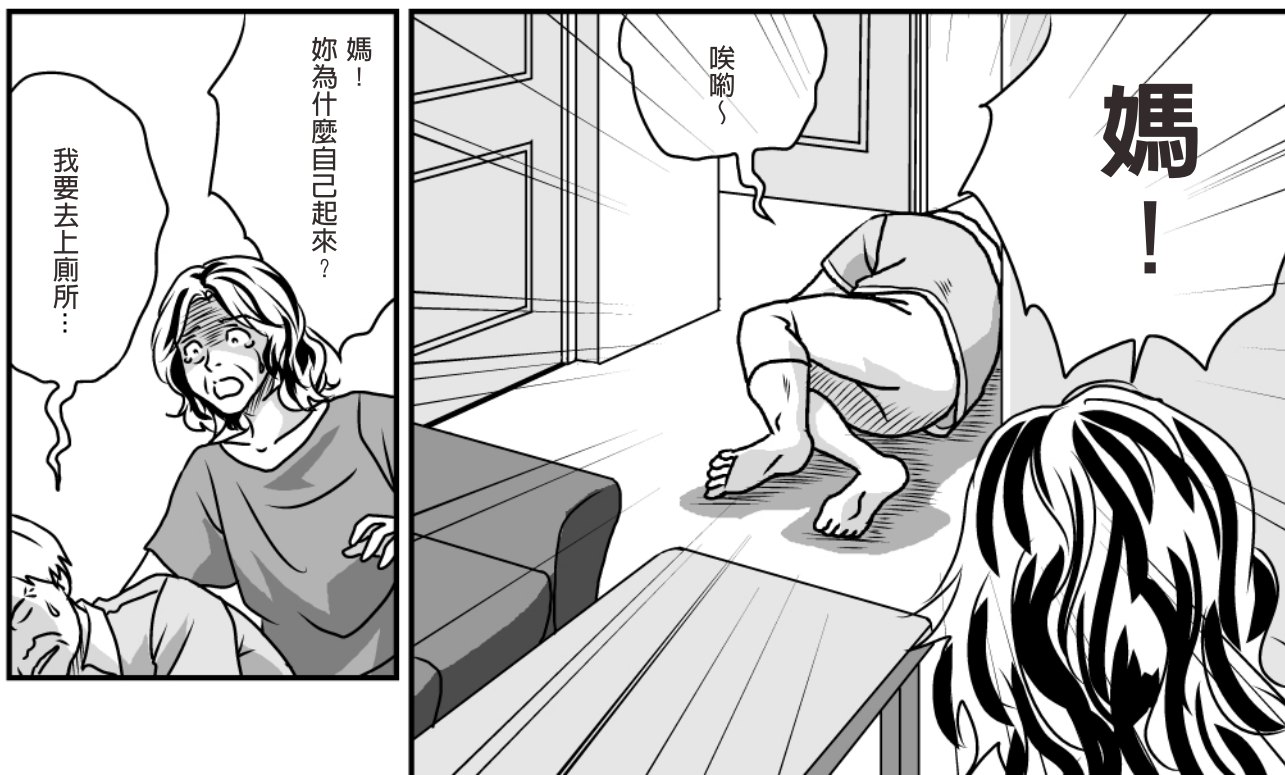


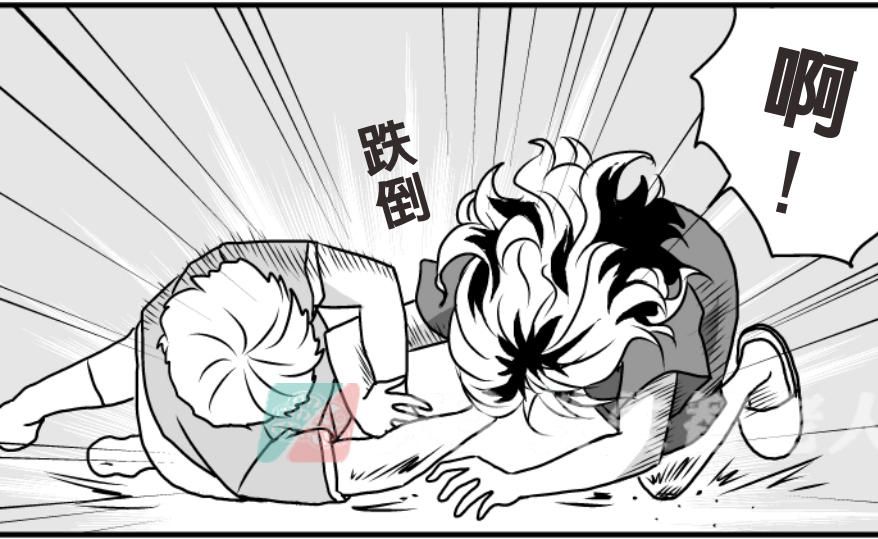
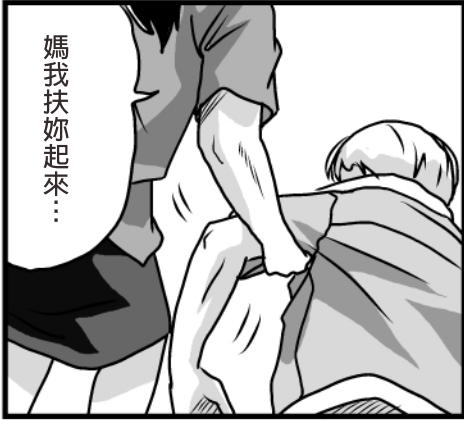
媽！

唉喲

媽！
妳為什麼自己起來？

我要去上廁所……







母親以前就很
照顧我們，
父親死後，

她就去人家家裡幫傭，
卻不讓我們知道，

她就是那種
為了孩子什麼苦
都吃的那種人



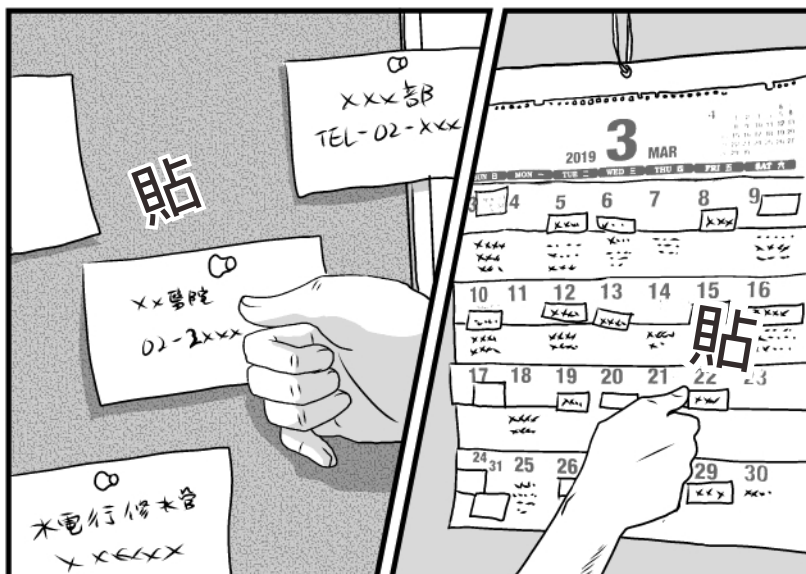
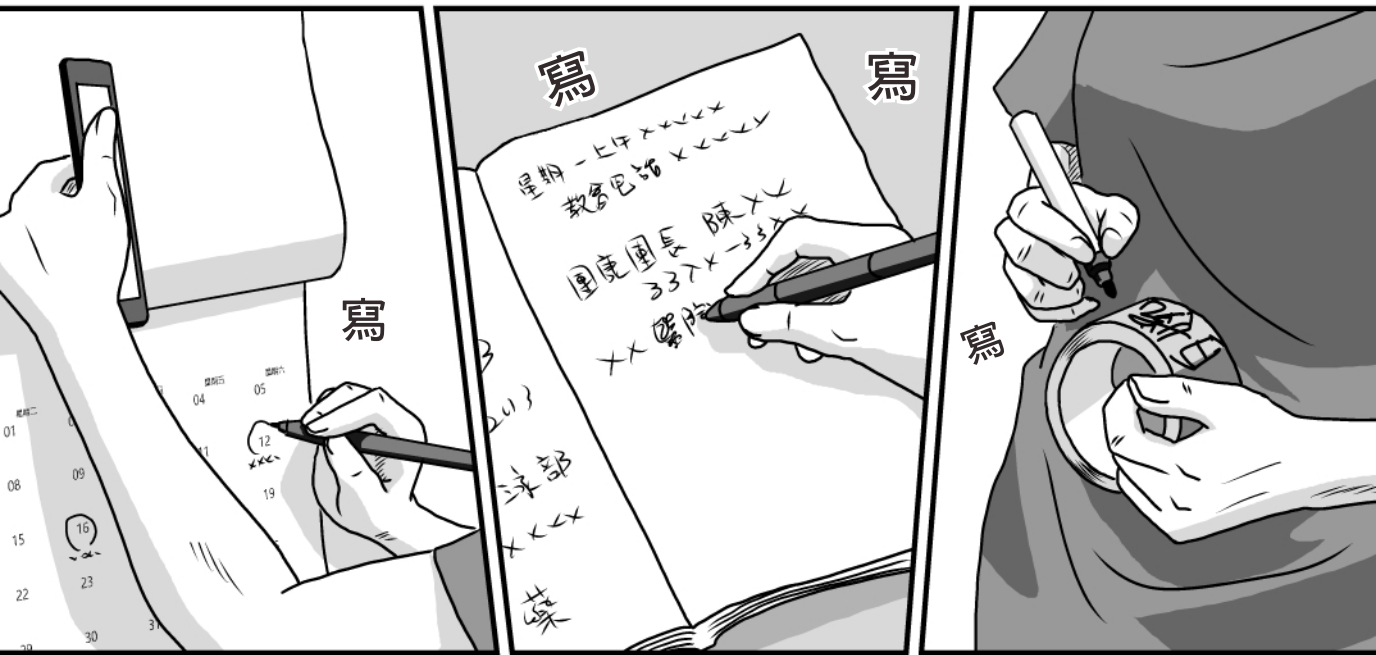
媽
……

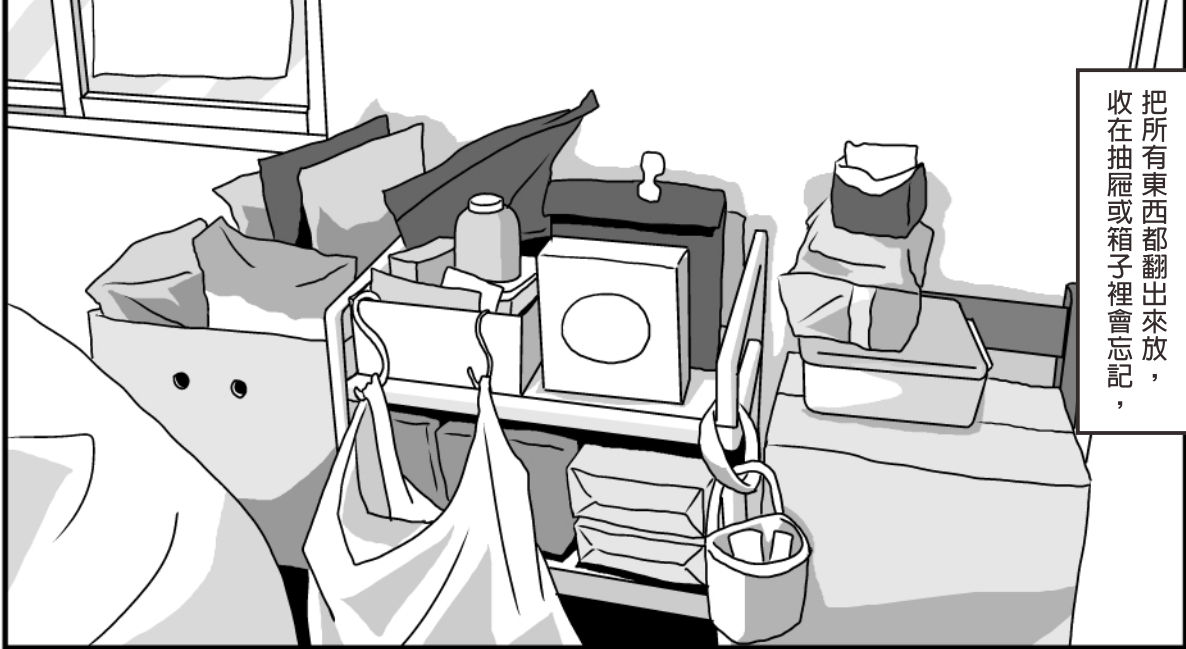


不行，我……
不能服輸！

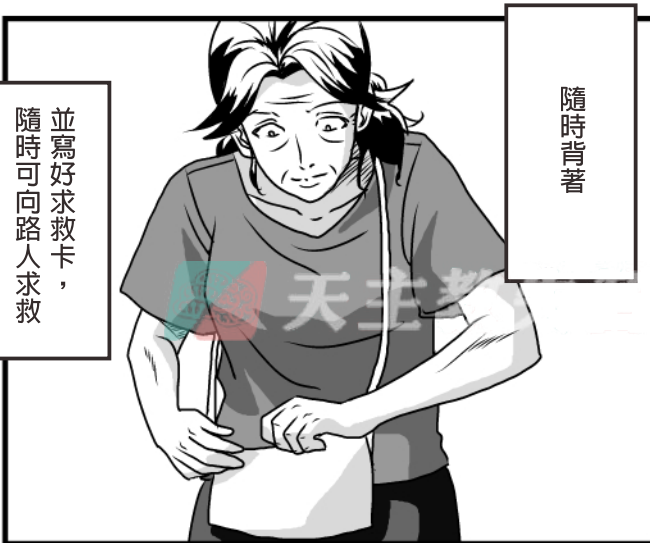


一定有辦法，
一定有辦法，
可以活下去！



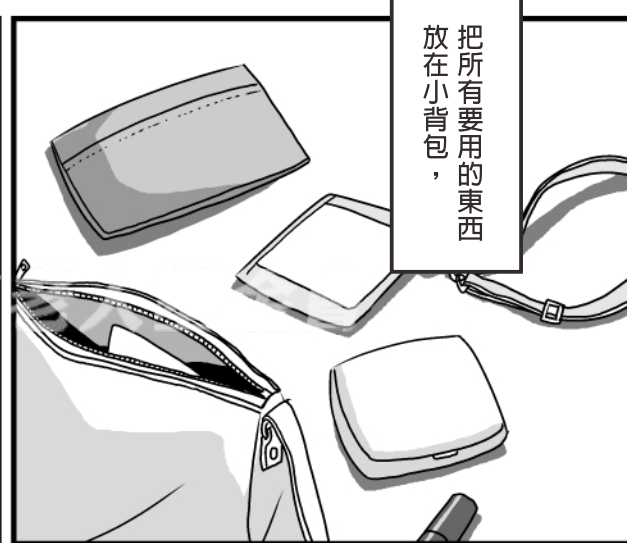


把所有東西都翻出來放，收在抽屜或箱子裡會忘記，

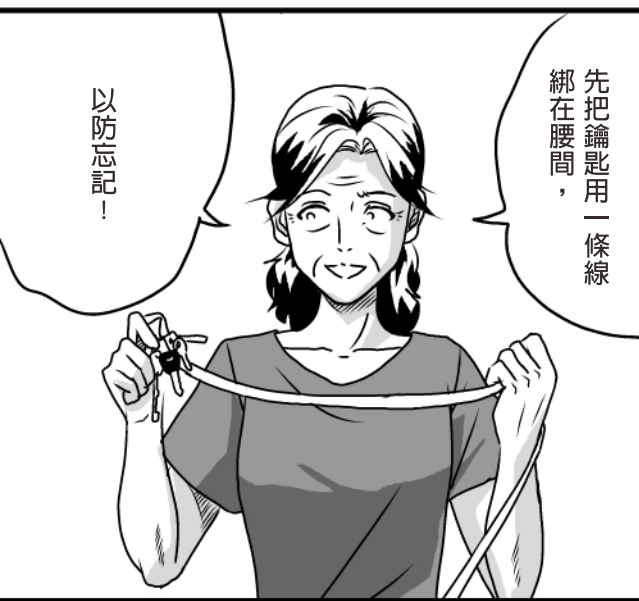


隨時背著

並寫好求救卡，隨時可向路人求救



把所有要用的東西放在小背包，



先把鑰匙用一條線綁在腰間，

以防忘記！



那出門忘記路怎麼解決呢？

總不能都不出門吧？



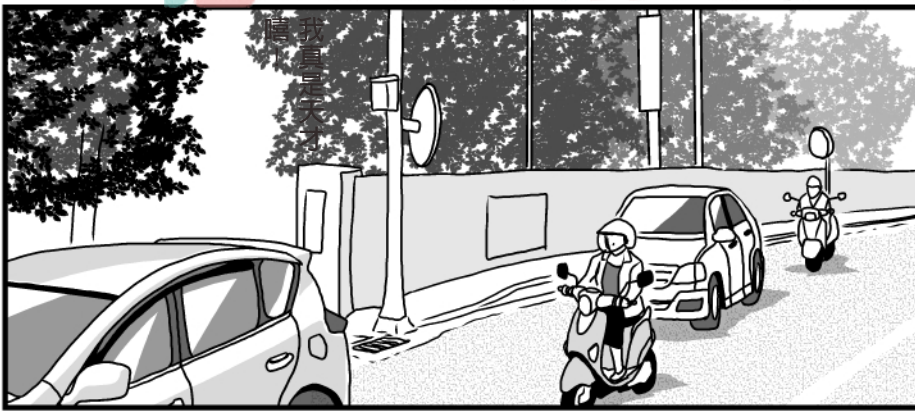
等一下辦完事情
要去菜市場買菜

我現在在 x x 路
x x 巷，

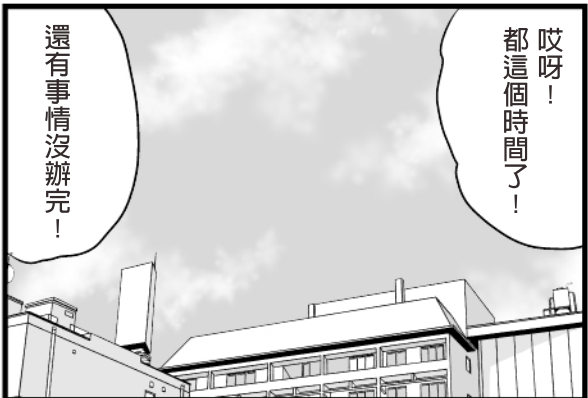


每到一個地方
就拍照，錄音

盡量不要去
不常去的地方，



時時刻刻留下資訊
提醒自己要去的
地方，
及要辦的事，
這樣出門就不怕
找不到路回家了！



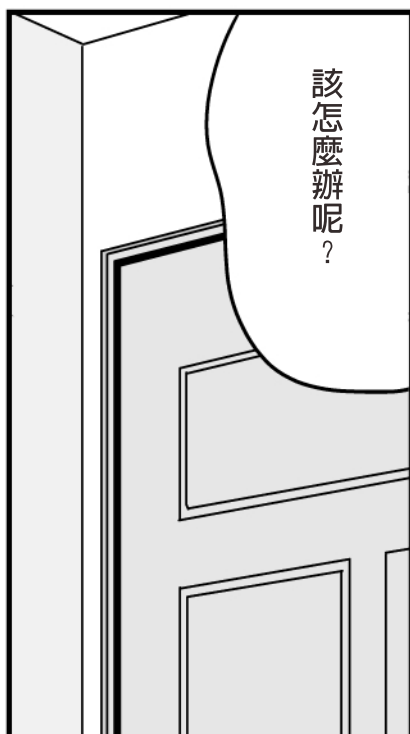
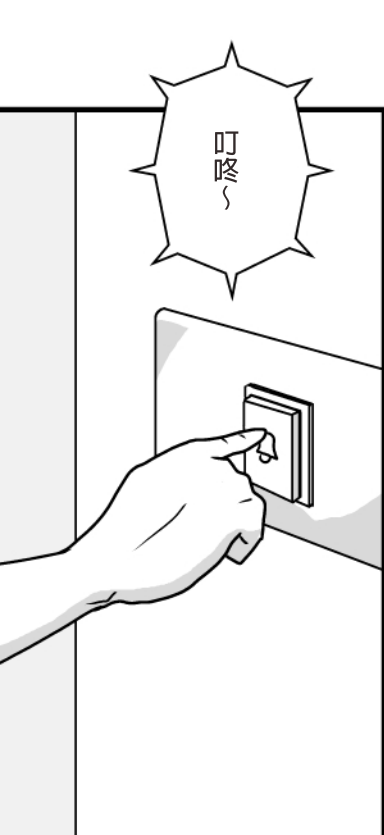
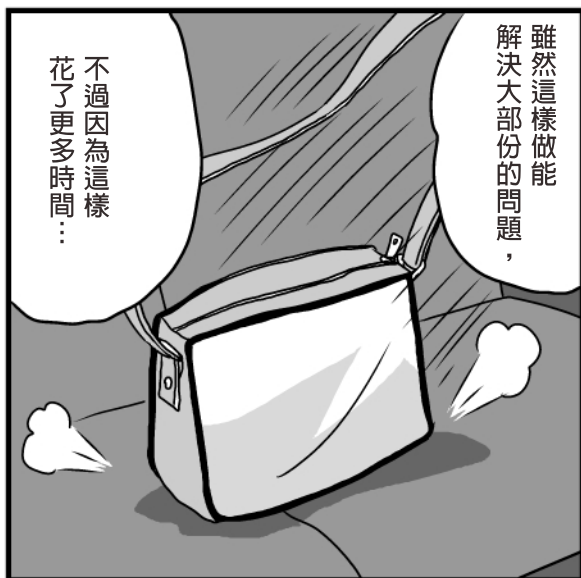
還有事情沒辦完！

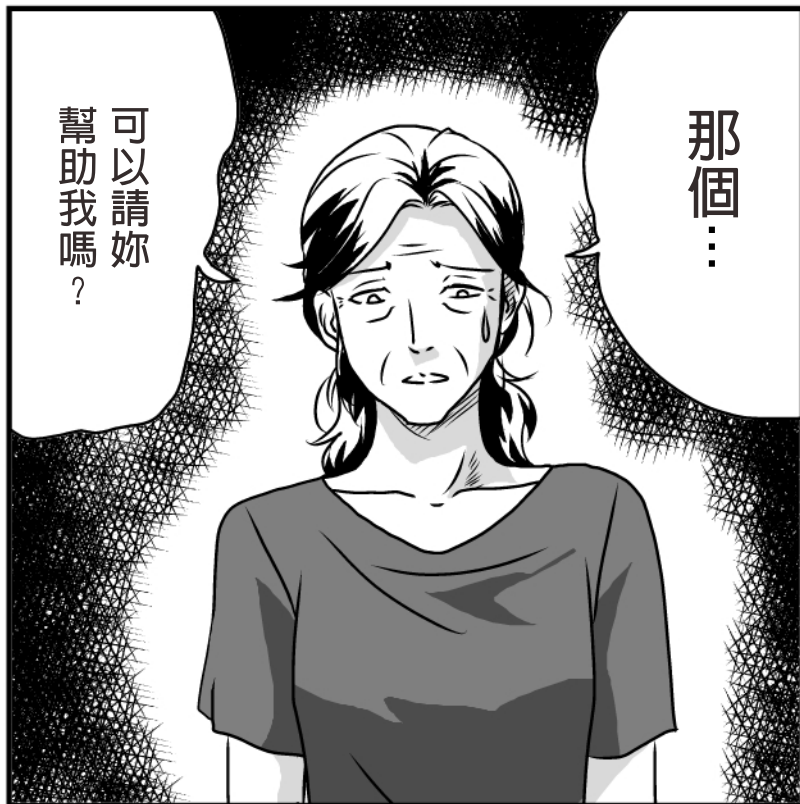
哎呀！
都這個時間了！



呼……
太好了！
一切順利！

出門會忘記路的
問題也解決了！





可以請妳
幫助我嗎？

那個……



啊，
是鄰居白老師，

好久不見！



妳怎麼可能得
失智症？

不可能吧！



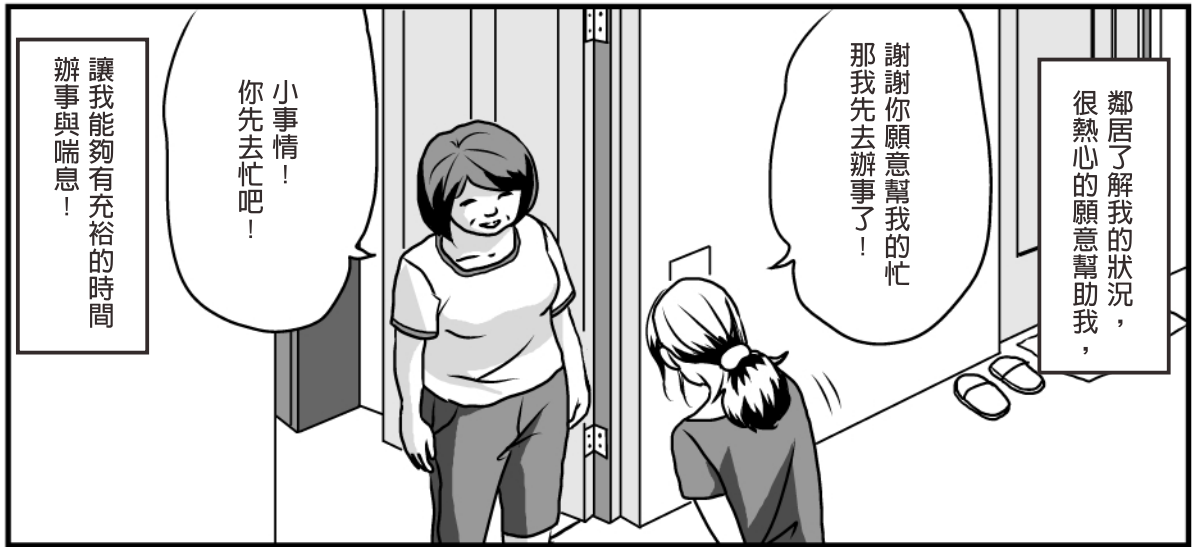
但有時真的做不來時，
是否可以請你幫助我？

其實大部份
我自己還能應付，



我也不相信，
但這是事實……

那妳今後怎麼辦？



鄰居了解我的狀況，
很熱心的願意幫助我，

謝謝你願意幫我的忙
那我先去辦事了！

小事情！
你先去忙吧！

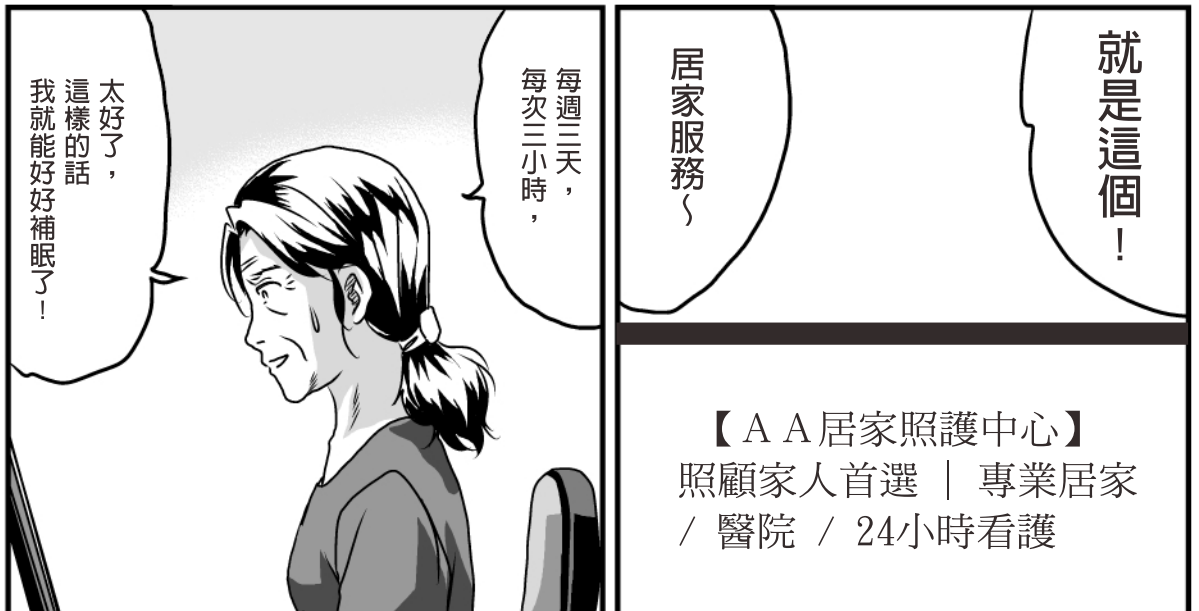
讓我能夠有充裕的時間
辦事與喘息！



但我也不能太多
麻煩人家，

啊有了！

上網找有關於
失智症相關團體，
或援助單位：



就是這個！

居家服務 ~

每週三天，
每次二小時，

太好了，
這樣的話
我就能好好補眠了！

【AA居家照護中心】
照顧家人首選 | 專業居家
/ 醫院 / 24小時看護

叮咚

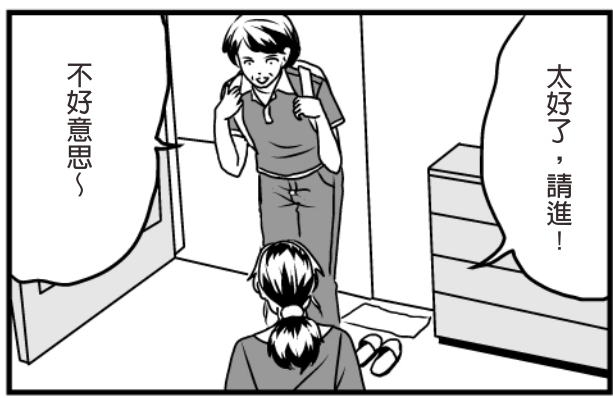
過了一週

您好，我是居家服務員，請問是白老師嗎？



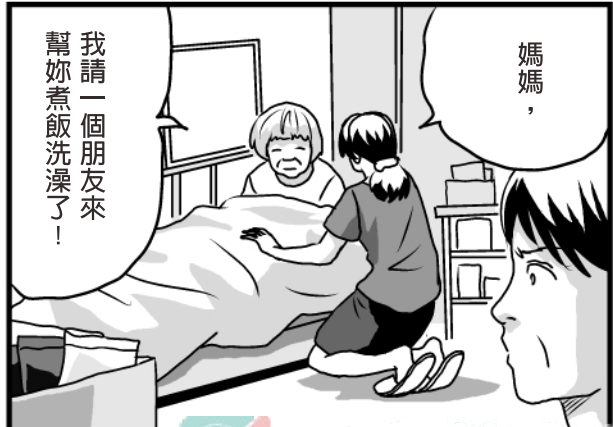
太好了，請進！

不好意思



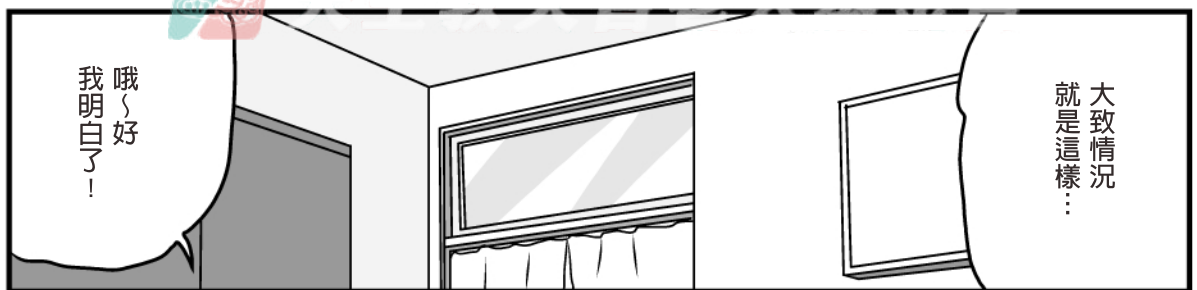
媽媽，

我請一個朋友來幫妳煮飯洗澡了！



大致情況就是這樣...

哦，好我明白了！



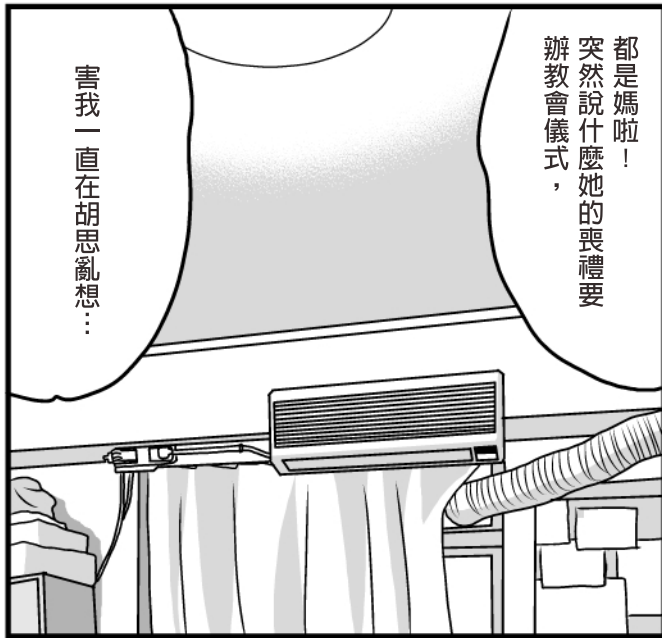
我先去休息一下，我昨天弄得很晚才睡...

交給我吧，妳快去休息

一個七十歲的失智老人，照顧九十歲的失智老人...

天哪，這是什麼情形？





害我一直在胡思亂想……

都是媽啦！
突然說什麼她的喪禮要
辦教會儀式，



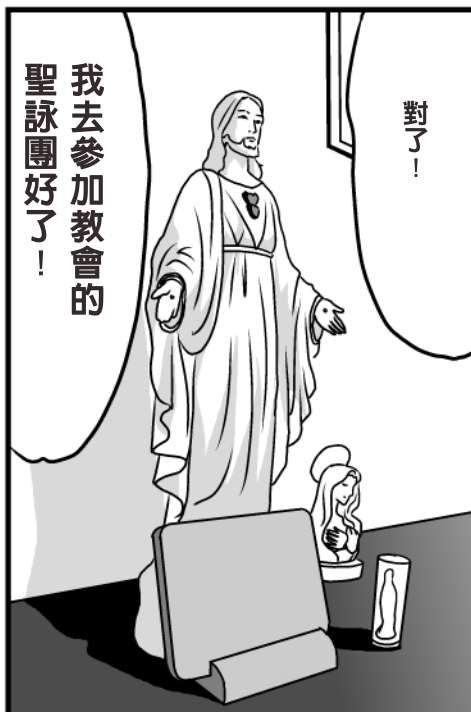
像在天堂……

啊，
終於能好好睡一覺，



讓我想起我當老師時
常為學生社團編歌舞劇……

不過我參加過教會的喪禮……
因為有聖詠團
氣氛真的不一樣，



對了！

我去參加教會的
聖詠團好了！



還因此遇到他，
那時真是快樂……

白老師！
妳幫學生社團
編寫歌劇
很棒哦！

啊哈！
謝謝！
你也有興趣嗎？

前我失喪～

今被尋回～



奇異恩典～

何等甘甜～

我罪已得赦免～



瞎眼今得看見～



接下來是講道
請大家打開聖經
詩篇第二十三篇，



上主是我的牧者，我實在一無所缺。

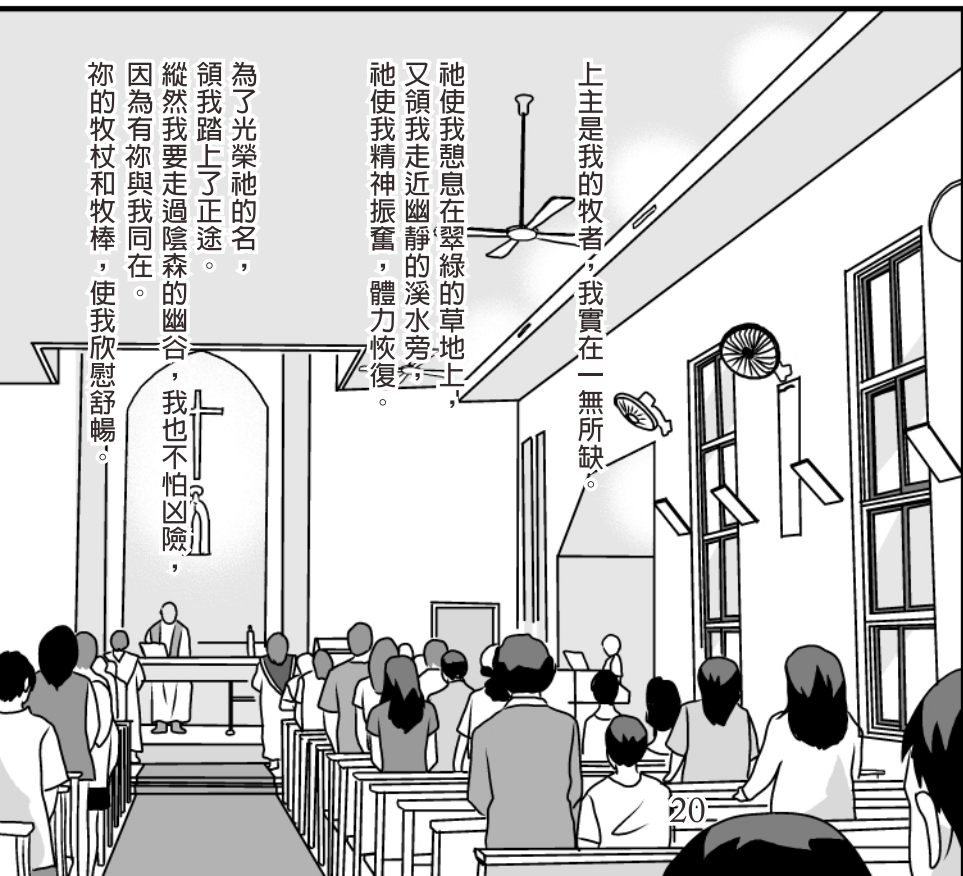
祂使我憩息在翠綠的草地上，
又領我走近幽靜的溪水旁，
祂使我精神振奮，體力恢復。

為了光榮祂的名，
領我踏上了正途。

縱然我要走過陰森的幽谷，
因為有祢與我同在。

祢的牧杖和牧棒，使我欣慰舒暢。

十字架
我也不怕凶險，





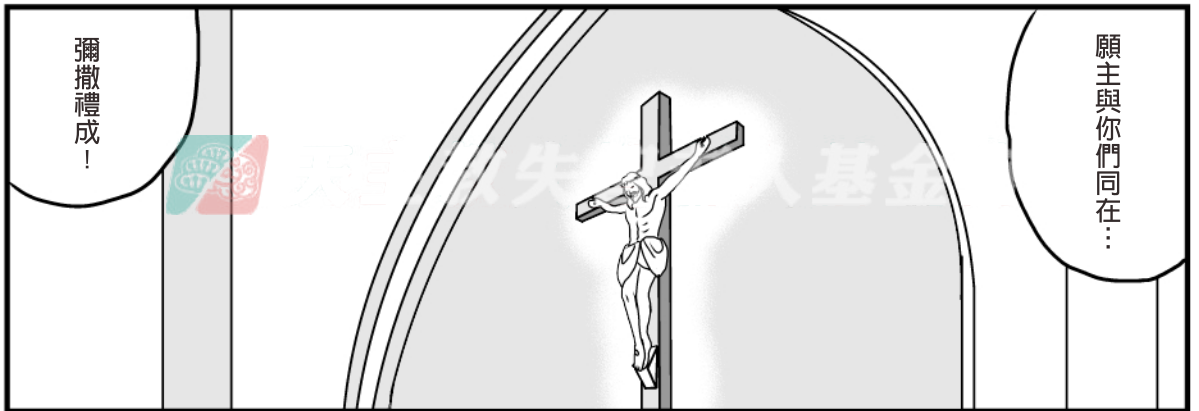
面對這一切！

我只求主給我勇氣



這篇的意思是...

親愛的天主，
我不求病能好...



彌撒禮成！

願主與你們同在...



好！
謝謝神父！

媽媽狀況還好嗎，
如果可以這禮拜
我們去看她，
也為妳們
祈禱！

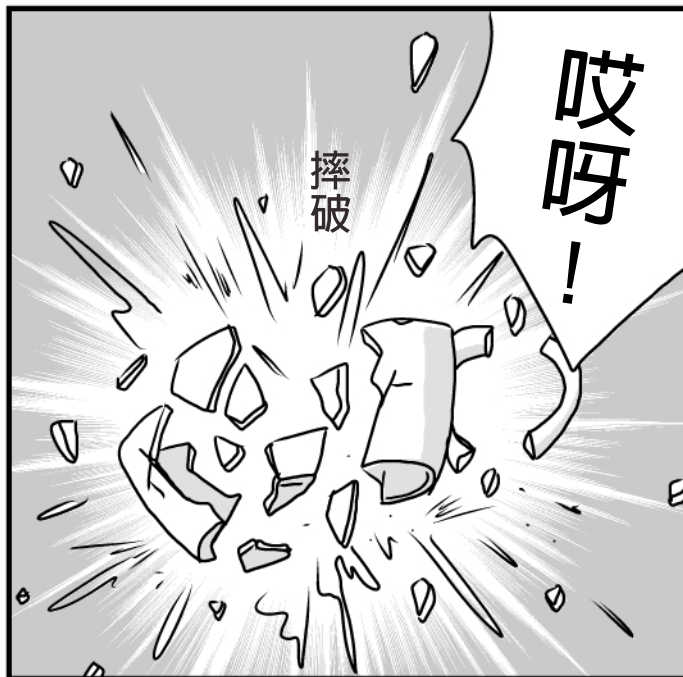
太好了！
教友要來探望母親

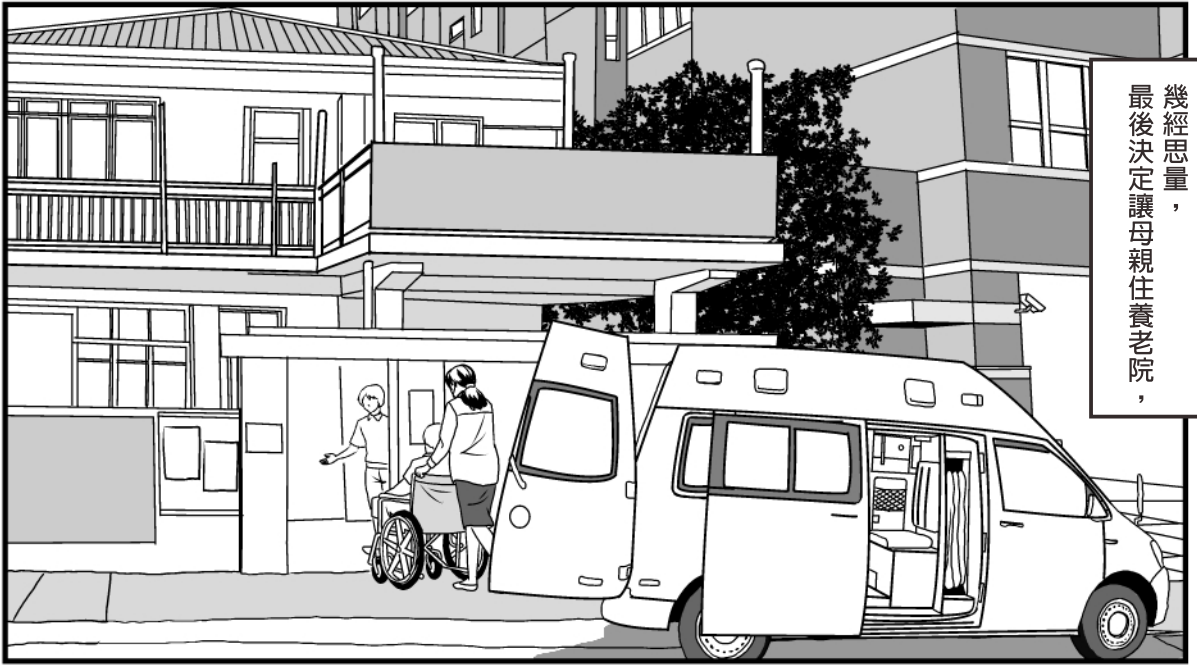


白姐妹！

神父！







幾經思量，
最後決定讓母親住養老院，



而我，
必需想辦法獨自
面對自己的失智症

媽……



天主保佑……

能撐多久算多久了……

禮拜一去親子館做志工，
禮拜二去復診做復健，
禮拜三老人共餐，
禮拜四跟教會去做關懷事工，
禮拜五去健行，
禮拜六：
禮拜日去教會聖詠團：



X X 游 泳 池 08:30

日	08:00-11:30 全民美善 文復健 XX手語團	09:00-11:30 XX代聖堂 (共餐)	XX XX (小組)	10:00- XX 教會 關懷據點 (XX聖堂 共餐)
Δ12:30-17:30 土教親子會 志工			XX XX XX辦公堂 XX XX	Δ下午14:00 XX團康

為了對抗失智症，
我把自己的行程排的很滿

失智症就是記憶的部份區塊壞掉，
那麼我就不斷的重新寫入，
不斷的做新的刺激：

地中海飲食，運動，
好的睡眠品質，
保持愉快的心情……
對吧？



雖然行程排的很滿，
但總覺得少了什麼……

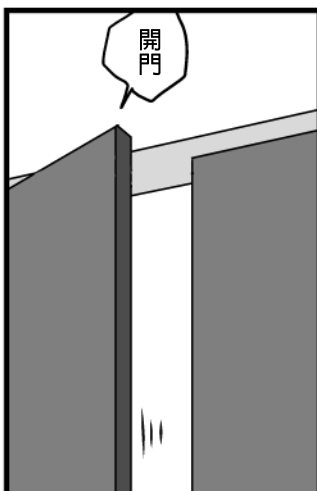
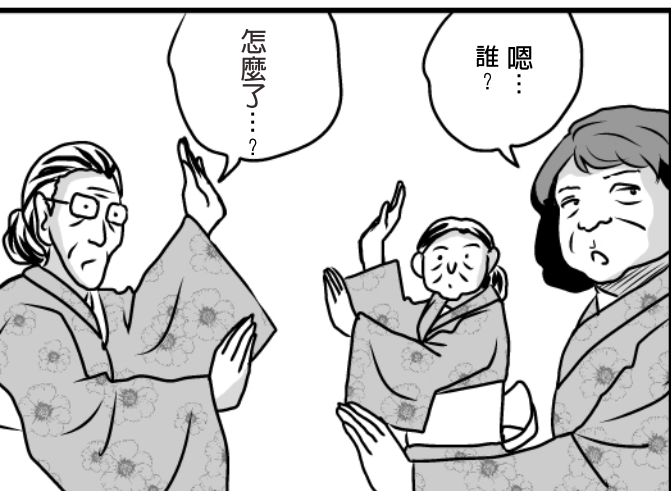
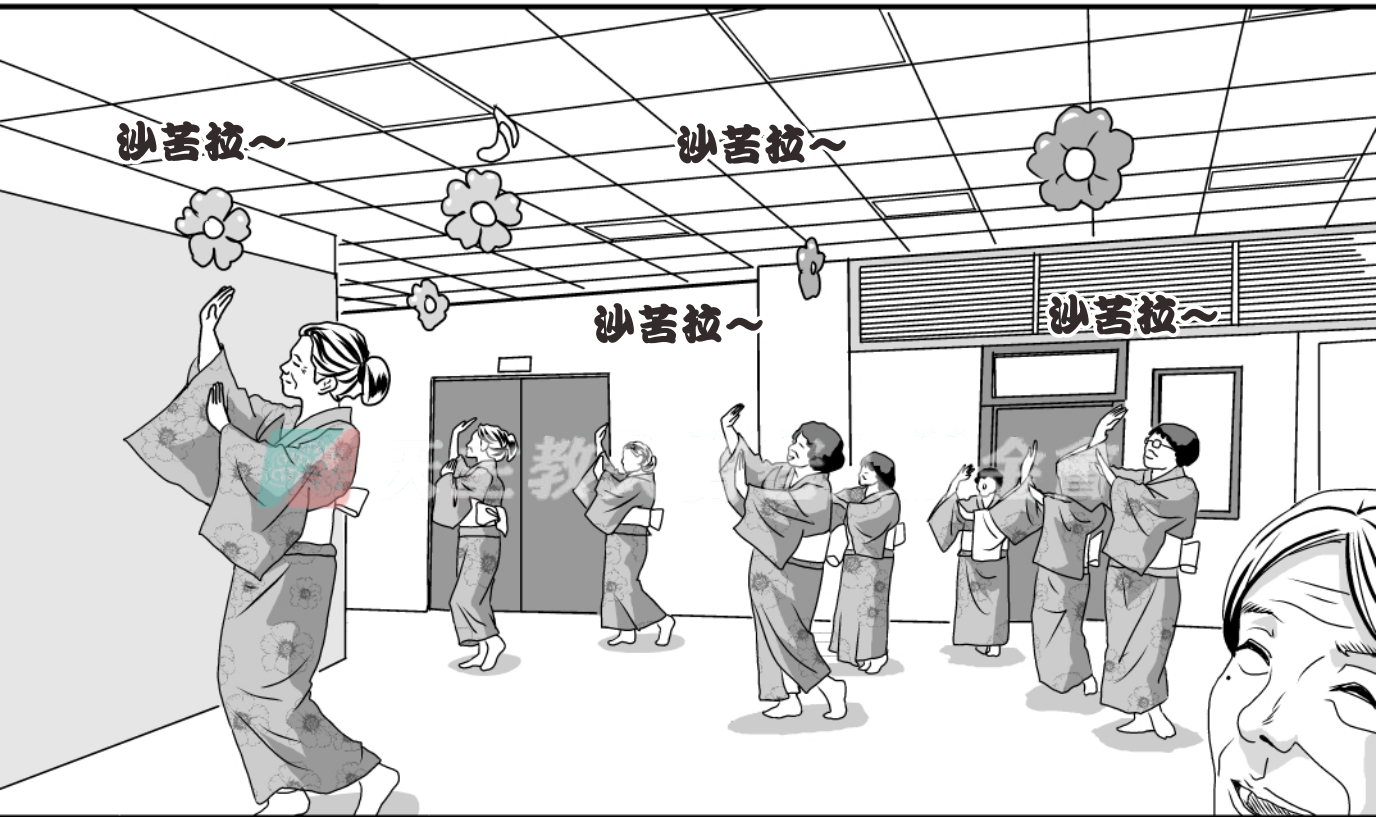
嗯？
那是……

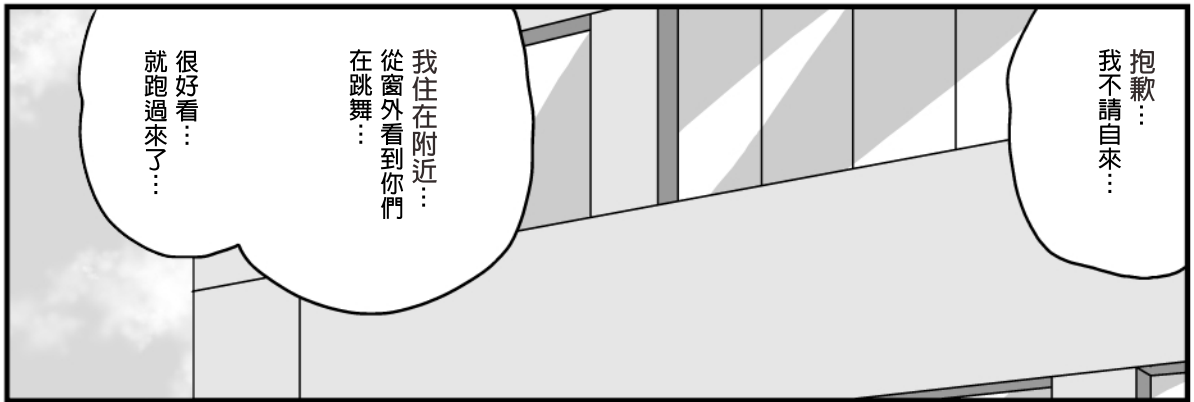
急相見
急相見

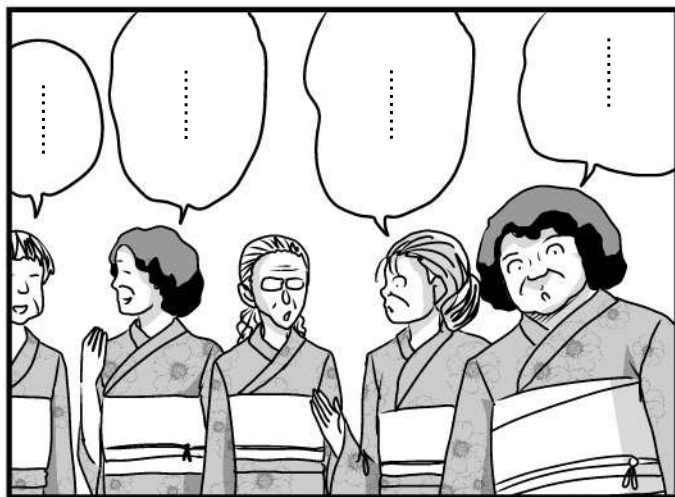


財團法人老五老基金會承辦北投老人服務中心

老本 老居 老友 老身

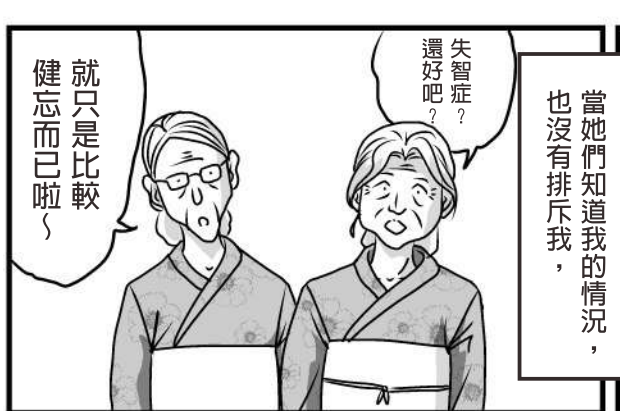






加入我們!

歡迎妳!



我們常聚在一起
吃飯聊天

白老師
我們一起去養老院
跳舞給妳母親看
好不好？

真的可以嗎？
我好高興！

我好像找到第一個家，
好開心，好幸福！



人生最後，我有失智症，
但：我並不孤單，



我有這麼多好姐妹，
好朋友，
我會勇敢，堅強，努力，
快樂的活下去！

親愛的婉芝：

五年後

當你在聽到這段話的時候

(要) 感謝自己

能夠為自己而活

我永遠記得大家對我的美好

希望你五年以後還會

還會記得

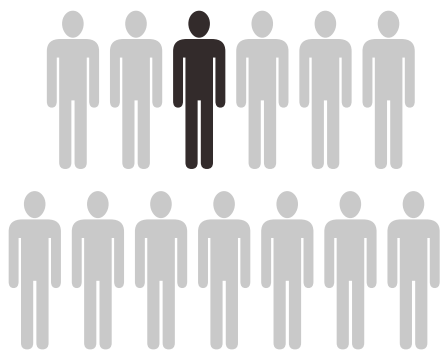
白婉芝

大家好，

我是
天主教失智老人基金會
執行長——鄧世雄



在台灣，65歲以上老年
人口約有350萬人，
其中就有近28萬的失智
症患者，
也就是說每13人中即有
一人患有失智症。



失智症目前
是沒有藥可以使其痊癒的，
引起失智症的原因有很多，

睡眠

運動

飲食

社交

大部份都跟
生活形態，如飲食，
運動，睡眠有關，

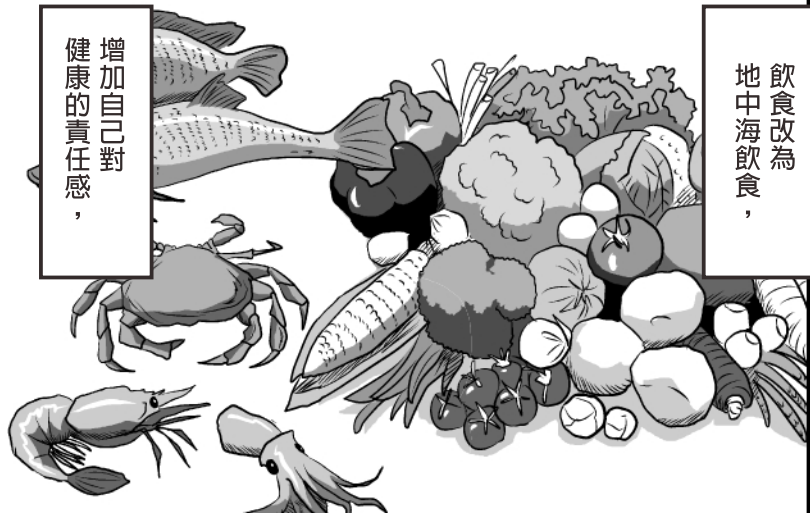
因此專家會建議
從這方向去注意及改善，

例如多運動，



飲食改為
地中海飲食，

增加自己對
健康的責任感，

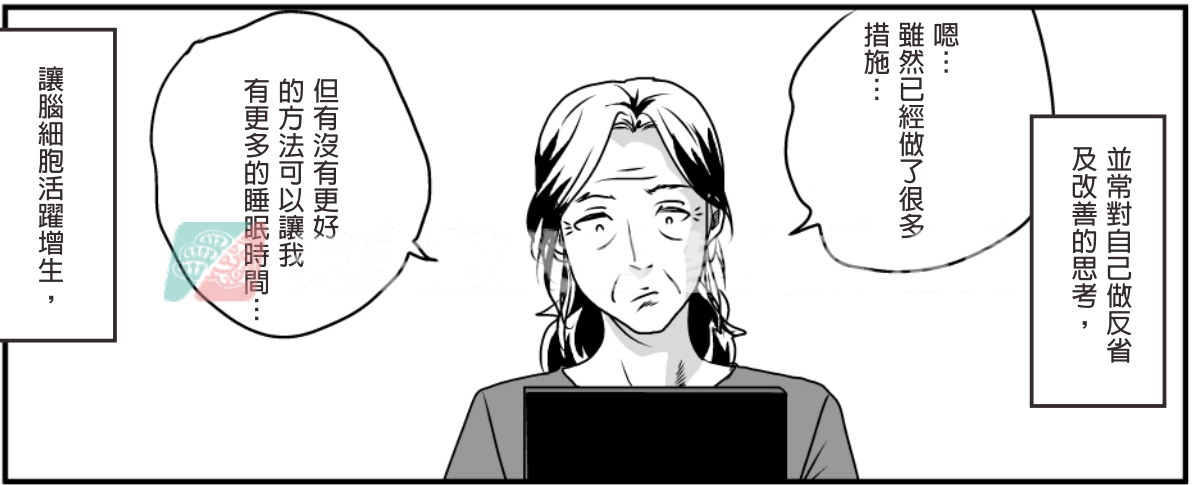




做自己喜歡的工作
或休閒活動，
讓自己感到開心



多參加人際關係活動，



嗯...
雖然已經做了很多
措施...

並常對自己做反省
及改善的思考，

但有沒有更好
的方法可以讓我
有更多的睡眠時間...

讓腦細胞活躍增生，



~活出健康自我管理~
生活形態再設計
Lifestyle Rēdesign

這種方式也就是
目前先進國家在推動的：

以職能為核心理念的
生活型態再設計方案，
可以促進活躍老化，
對於預防及延緩
失智症有很大的幫助，
而在白老師面對
失智症的過程與態度，

上網搜尋失智症
相關資訊，

一定有什麼方法
可以應對！

不斷找尋應對
記憶缺失的方法，



用三種方式去備份，
提醒自己下一步要做什麼，

尋找讓自己快樂的方式
與人生的意義，
拓展人際關係，

我最愛姐姐做
的水餃了！

厚！
嘴巴這麼甜～



並維持良好的
生活習慣與品質，

面對挑戰，修正錯誤，
適當的發洩，維持正向的情緒，
讓自己能面對明天。

不行！

我不服輸！
要勇敢面對明天！





以上這些就是
生活形態再設計的
良好範例！

例如請鄰居來幫忙，
利用相關單位的居家服務，
來讓自己取得喘息的時間與空間



我願意
幫忙！

再麻煩您
幫忙了！

另外值得一提的，
白老師的母親是
中度失智患者，
自己也是輕度失智，
在照顧失智母親時，
會衡量自己的力量，
適時尋求幫助，

應該想如何去面對失智症，
並健康快樂的生活下去！



但得了失智症也不要沮喪，
不要問為什麼得了失智症，

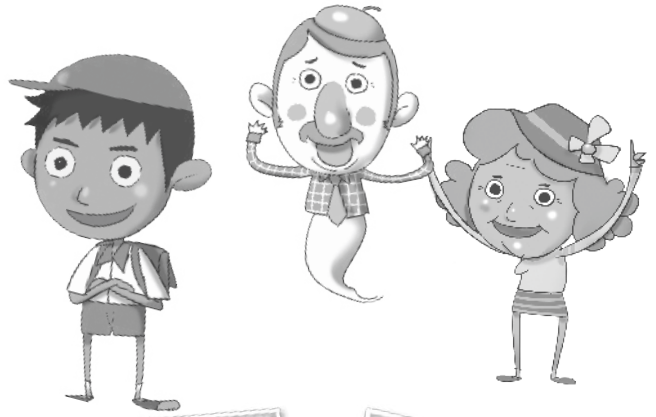


本會開設「生活型態再設計」課程
想進一步了解，請洽02-2332-0992

amani

阿嬤妮
第二部動畫

自我管理 十大行動計畫



預防暨延緩失智 從自我管理做起 自我管理十大行動計畫

◆ 1 正面積極心態

正向！積極！是遠離失智症很重要的關鍵喔～因為憂鬱可能會增加得到失智症的風險～大家要多多的關懷與陪伴家中的長輩，一起走出戶外、釋放壓力，遠離憂鬱，遠離失智！

◆ 2 認知活動

學習新的事物可以活化腦細胞，陪伴長輩多聽、多看、多嘗試，平時寫寫書法、學習語言、閱讀、拼圖、玩數獨等，都是很棒的認知活動，可以創造出防禦失智症的堅強力量喔！

◆ 3 地中海飲食型態

大家都希望從飲食來保持健康，而國際上證實有效預防失智症的飲食型態就是「地中海式飲食」啦～多吃蔬菜水果和沒有經過精緻加工的全穀類、豆類與橄欖油，然後攝取適量的咖啡因，減少紅肉，多吃魚，還要有愉快的用餐氣氛。預防失智就從飲食的自我管理開始！

◆ 4 體重控管

注意！中年肥胖是失智症的危險因子！而晚年體重異常降低也可能是失智症的徵兆。也就是說，自我管理體重，避免過重或過瘦，BMI指數維持18.5~24的健康體位，是預防失智症的重要防線喔！

◆ 5 控制血壓、血脂、血糖數據

「三高」是失智症的危險因子，要提醒阿公阿嬤控制「血壓」、「血糖」與「血脂」，如果常常有不明原因的頭暈、頭痛、耳鳴、視力模糊、失眠、心悸、易累、肩頸酸痛、無精打采等症狀，就要趕緊陪伴他們到醫院做詳細的檢查。

◆ 6 體能活動

規律運動對於大腦的保健很重要、很重要、很重要，而「運動333」正是最好的自我管理原則，每週運動3次、每次30分鐘、心跳要達到每分鐘130下，就可以降低失智症發生機率囉，請大家快和阿嬤妮一起來跳「大腦保健體操」吧！

◆ 7 社交活動

宅阿公，宅阿嬤是失智症的高危險群喔～所以我們要常常跟家中的長輩多互動，鼓勵阿公阿嬤外出拜訪親朋好友或去當志工，因為良好的社交活動對維持大腦健康有很大的幫助喔～

◆ 8 充足的睡眠

睡太多或睡太少都對大腦的健康有很不好的影響，每天保持6-8小時的充足睡眠，可以幫助大腦對抗記憶退化和失智症唷！如果真的有睡不好，也要趕快尋求醫療的協助喔！

◆ 9 戒菸

向「菸」說不！吸菸也是罹患失智症的危險因子之一，吸菸者的風險是不吸菸者的兩倍以上。如果你身旁有吸菸習慣的朋友，建議他們趕快戒菸，因為吸菸不僅增加罹患失智症風險，也會增加罹患心血管疾病、肺癌、中風等疾病的風險！

◆ 10 牙齒保健

不要懷疑～牙齒健康也跟失智症息息相關喔～快和阿公阿嬤一起自我管理，養成正確刷牙的習慣！並且要及早治療牙周病與蛀牙，可避免因口腔細菌的感染，而影響到大腦的健康！



amani

想預防與延緩失智症，可以即刻進行「自我管理」，開始健康生活行動計畫！



項 目	做什麼	做多少	何時做	一週幾天
認知活動與社交活動 (讀書、玩數獨、學習新的事物、 做志工、參加團體)				
地中海飲食型態 (多蔬菜、全穀類、橄欖油、 適量海鮮、愉快用餐環境)				
體能活動 (大腦保健體操、走路動活動， 每週至少150鐘)				
睡眠 (每晚睡滿7-9小時)				
減輕壓力 (走入自然、冥想、與家人朋友 共度快樂時光)				
其他 (戒菸、避免毒素：如塑化劑)				

🌻 你有_____成信心？

(0 = 沒有信心； 10 = 充分的信心，建議要有7成以上的信心執行)

🌻 備註：請保持彈性，隨時檢視與修正



郭潔

失智症衛教大使 郭潔 貼心小叮嚀：



YouTube 阿嬤妮自我管理

____月 授權碼 _____

【 此 欄 位 捐 款 人 請 勿 填 寫 】

親愛的捐款人，平安：

謝謝您對本會一貫的支持與愛護，為了讓您的捐款方式更簡便，您可以使用信用卡每月自動捐款轉帳服務，以節省您的寶貴時間。如有任何疑問，歡迎來電洽詢，願祈天主福佑暨厚酬您！！

- 捐款6,000元或月捐500元滿12個月，即可獲得「聚北海道昆布鍋套餐」餐券2張+「不失智的台式地中海餐桌」養生書1本，共 份
- 捐款3,000元，即可獲得「聚北海道昆布鍋套餐」餐券1張+「長情的告白」DVD1片，共 份。
- 捐款1,000元，即可獲贈「這樣動，不失智」健腦書1本，共 份
- 捐款1,000元，即可獲贈「活出健康」1本，共 份
- 捐款1,000元，即可獲贈「這樣玩，不失智」桌遊1組共 份
- 不需要贈品！

財團法人天主教失智老人社會福利基金會

信用卡捐款轉帳授權書

● 捐款人 (持卡人) 姓名 (請寫正楷)

信用卡別： VISA CARD MASTER CARD JCB CARD 聯合信用卡

信用卡號： _____

發卡銀行： _____ 銀行 _____ 信用卡背面簽名處末三碼：

信用卡有效期限：(西元) 20____年 ____月

持卡人聯絡電話：(日) _____ (夜) _____ (手機) _____

身份證字號： _____

● 收據抬頭姓名 _____

(請勾選，此收據供申報所得稅用，可分別開立數人收據，但請註明捐款金額)

收據抬頭與持卡人同 請分別開立 _____ 不需開立收據

收據寄發地址： _____ 縣市 _____ 鄉鎮市區 _____ 街路 _____ 段 _____ 巷 _____ 弄 _____ 號 _____ 樓之 _____

● 捐款期間 (請勾選其中一種方式)

多次捐款：本人願意從 20____年 ____月至 20____年 ____月，共 _____ 次，固定每月扣款新台幣 _____ 元整。

單次捐款：本人願意於 20____年 ____月，捐款新台幣 _____ 元整。

收據： 按月寄送 年度匯總一次寄送 匯整上傳至國稅局系統 不用寄送

刊物 (免費)： 請寄發紙本， 請電郵寄發： _____ @ _____

● 持卡人簽名： _____ 填寫日期： ____年 ____月 ____日

(請與信用卡簽名相同，謝謝！！)

本會會址：108台北市萬華區德昌街125巷11號

聯絡電話：(02)2304-6716 分機123 聯絡傳真：(02)2332-0877

老人失智症大作戰!⁷⁰

不服輸的失智症者~白婉芝老師

故事簡介

曾在教界服務的白婉芝老師，自小努力向上，也有美滿的家庭，將兒女扶養成人，就在可以享清福時，丈夫卻因病去世，而自己最敬愛的母親得了失智症…

白老師的母親也是丈夫早逝，獨自一人含辛如苦的照顧兒女，白老師也繼承了這份堅強的心，獨自一人照顧失智母親，然而命運之神再次打擊白老師，她自己竟然也得了失智症…，變成一個七十歲的失智老人照顧九十多歲的失智老人…

指導單位： 衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

特別感謝： 聯合勸募  United Way

出品單位： 天主教失智老人基金會

諮詢電話：(02)2332-0992

劃撥帳號：1923-0802

www.cfad.org.tw

