


財團法人天主教

第69期

西元2020年11月

# 失智老人

基金會會訊 單國璽 題



享健樂活  
遇見新時尚

- ◎ 「享健樂活·遇見新時尚」  
2020失智老人募款活動起跑
- ◎ 睡得好不失智
- ◎ 專業人員工作坊

2020年度活動大使



# 2020 我愛 阿嬤妮

公益舞台劇

*Dancing  
with Dementia*



網路報名連結



來觀賞舞台劇，即可獲得精美小禮物，  
並有機會獲得【預防失智書籍《這樣動不失智》】乙本

• 謹以此劇獻給正在與失智症共舞的人們，以及關心此議題的您 •

縣市	日期	地點	映後座談主講人
嘉義	09月13日(日) 10:00~11:30	垂楊國小活動中心 (嘉義市西區垂楊路605號)	白婉芝女士 《與失智共舞》紀錄片主角
臺北	09月19日(六) 14:00~15:30	兆基商務中心 建北館中庭 (臺北市中山區建國北路三段 92 號1樓)	白婉芝女士 《與失智共舞》紀錄片主角
花蓮	11月21日(六) 10:30~12:00	新城鄉原住民多功能活動中心 (花蓮縣新城鄉大漢村大安街1號)	劉仁海先生 《與失智共舞》紀錄片主角
澎湖	12月05日(六) 15:30~17:00	湖西鄉公所大禮堂 (澎湖縣湖西鄉湖西村43-11號2樓)	劉仁海先生 《與失智共舞》紀錄片主角
雲林	12月19日(六) 14:30~16:00	北港文化中心家湖表演廳 (雲林縣北港鎮公園路66號)	白婉芝女士 《與失智共舞》紀錄片主角

本活動採網路報名，諮詢專線(02)2332-0992轉111陳企劃/免費參加，座位有限，額滿為止。

(如遇天災及不可抗力之因素，主辦單位保有取消或更改活動內容之權利)



## 失智老人

基金會會訊 單國璽題詞

## 封面故事

- |                            |           |   |
|----------------------------|-----------|---|
| 「享健樂活·遇見新時尚」2020失智老人募款活動起跑 | 陳珊 企劃     | 2 |
| 運用彈力繩做肌力運動                 | 鄭又升 職能治療師 | 6 |

## 專欄

- |        |         |   |
|--------|---------|---|
| 睡得好不失智 | 吳家碩 執行長 | 8 |
|--------|---------|---|

## 會務報告

- |               |           |    |
|---------------|-----------|----|
| 歡樂嬉遊記         | 戴玟婷 護理師   |    |
|               | 吳蕙君 社工員   | 14 |
| 日日飄香          | 吳蕙茹 督導員   | 16 |
| 獨居 不等於孤單      | 林奕晴 社工員   | 18 |
| 音樂創造力與失智照顧工作坊 | 董舫妤 實習生   |    |
|               | 董懿萱 音樂治療師 | 20 |
| 新天、新地         | 柴竊立 修女    | 22 |

## 活動訊息

- |             |     |    |
|-------------|-----|----|
| 專業人員工作坊     | 教研組 | 24 |
| 家屬支持團體/自我管理 | 教研組 | 25 |

## 遠方的天使

- |                    |        |    |
|--------------------|--------|----|
| 捐款/捐物芳名錄(109年4-6月) | 莊淑貞 出納 | 26 |
| 信用卡授權書             | 莊淑貞 出納 | 32 |

發行人：鍾安住

編輯顧問：王念慈、江綺雯、李裁榮、李勤川、李淑娟、宋文鑫、林之鼎、孫志青、馬以南、馬漢光、張琪、張蓓莉、黃斯勝、黃耀榮、葉炳強、劉秀枝、劉景寬、劉嘉玲、葛永勉、陳科、陳惠姿、陳麗華、陸幼琴、歐晉德、鄒繼群、薛桂文、藍功堯(按姓氏筆劃排列)

執行長：鄧世雄

總編輯：王寶英

主編：陳俊佑

執行編輯：曾家琳、高詩蘋、陳珊、陳怡文、葉家誠

編輯：吳家碩、吳蕙茹、吳蕙君、鄭又升、董懿萱、戴玟婷、林奕晴、柴竊立、莊淑貞

出版者：財團法人天主教失智老人社會福利基金會

地址：108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：http://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

行政院新聞局出版事業登記證局版北市誌第2309號

## 編者的話

本會與安聯人壽攜手合作邁入第15年，舉辦十三屆失智老人募款活動「享健樂活·遇見新時尚」，活動主要鼓勵銀髮族重新認識自己、找到自己，年紀不是包袱，就算失智也不代表什麼事情都無法完成。而安聯人壽第二批30多人之「慢性病自我管理課程帶領人」已於結訓完成，共累積40位帶領人積極深入全台社區開課，教導民眾透過自我管理，降低失智症風險、遠離新冠肺炎，此次活動也邀請活動代言人—戲劇男神溫昇豪向大眾推動失智症防治概念。

在許多失眠治療的建議裡，多數原則都是要養成良好睡眠習慣，或是從正確的睡眠行為與想法著手，在這篇文章裡，好夢心理治療所的吳家碩執行長先幫大家整理睡前依序可以做的4件事情，照著這個順序，可以助你一步一步接近好眠，養成了這些睡眠習慣，可以降低罹患失智症的發生！

友善及預防延緩失智的宣導仍是憶不容遲，本會自2013年開始我愛阿嬤妮公益舞台劇的巡迴場次，迄今已累積110場，今年度也開始進行5場次的巡演，其中一場特別安排於離島澎湖演出，演出映後座談也邀請到失智症者白婉芝老師、劉仁海牧師與大家做分享，歡迎踴躍報名參加。

有關年度本會辦理的相關專業人員課程、家屬支持團體，工作坊也陸續的開課，相關報名資訊、課程介紹請詳見內文。基金會也會隨著政令調整相關活動的辦理，而不會改變的，是為所有家屬、民眾服務的心。感謝捐款人的支持，陪伴本會一起走過服務的路程，我們也持續落實「認識他、找到他、關懷他、照顧他」的使命，繼續為失智長者打造一個有愛與尊嚴的世界。

# 「享健樂活·遇見新時尚」 2020失智老人募款活動起跑

陳珊 企劃



活動代言人溫昇豪先生



白婉芝老師與劉仁海牧師為這次募款活動做時尚走秀。

天主教失智老人基金會與長期關注失智長者議題的安聯人壽，8/20再度攜手啟動第十三屆失智老人募款活動，將年度活動主題定調為「享健樂活·遇見新時尚」，鼓勵銀髮族重新認識自己、找到自己，開創活力滿滿的第二人生。新冠肺炎疫情持續蔓延，有鑑於慢性病患者如罹新冠肺炎死亡率比常人高8倍，安聯人壽第二批30多人之「慢性病自我管理課程帶領人」已於結訓完成，共累積40位帶領人積極深入全台社區開課，教導民眾透過自我管理，降低失智症風險、遠離新冠肺炎；記者會中同時邀請基金會活動代言人—戲劇男神溫昇豪向大眾推動失智症防治概念，倡導透過健康的生活方式，如運動、地中海飲食來預防失智症，以及白婉老師、劉仁海牧師進行一場時尚走秀，活動相當精彩豐富。

失智人口快速增加，居家防疫期間，民眾也要注意預防失智！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。每三秒就有一人罹患失智症；目前失智症相關成本為每年一兆美元，且至2030年預計將增加一倍。安聯人壽總經理林順才指出「依據內政部最新人口統計資料及台灣失智症盛行率推估，民國154年失智

# 享健樂活 遇見新時尚



安聯人壽率先捐贈新台幣25萬元，期望活動可拋磚引玉，讓更多人共襄募款義舉，並重視失智防治議題。

人口將近90萬人，每100位台灣人有5位失智者。未來的46年，台灣失智人口數以平均每天增加近36人；每40分鐘增加1位的速度成長著，政府及民間都應及早準備，預防失智刻不容緩。」林順才續道「為讓弱勢的失智症長者得到適當的照護，並喚起大眾對預防失智的重視，安聯率先呼應政府長照計畫，投入倡導相關議題，走過15個年頭，今年很開心可以與失智老人基金會再度攜手籌劃年度募款活動。感謝過去超過16,000位天使捐款人，所捐贈之逾新台幣7,100萬元善款，及安聯全體同仁的熱情支持，讓每年活動都能順利達標。安聯人壽堅信企業要成為優秀的企業公民，不但要以深耕在地及永續來經

營企業，更要用實際的回饋行動支持本地的非營利組織，今年安聯率先捐贈新台幣25萬元，期望活動可拋磚引玉，讓更多人共襄募款義舉，並重視失智防治議題。」

天主教失智老人基金會鄧世雄執行長表示「感謝安聯人壽15年來的協助，不但讓弱勢失智患者能得到更好的照顧，更喚起國人對這個世紀之病的重視。」而年紀不再是一種包袱，就算患有失智症也不代表所有事情都不能完成。2018年我們拍攝了《與失智共舞》，其中兩位主角就是今天來參與時尚走秀的白婉芝老師及劉仁海牧師，一直以來，他們兩位透過積極樂觀的生活來傳達慢性病自我管理概念，努力改變社會對於失智症的



蘇佩綺職能治療師使用彈力帶示範增加肌耐力動作

偏見與不解，而白老師則在去年2019年參與了本會各項活動，我們也將她的正向面對失智的過程排練成舞台劇，同時她也跟著我們的舞台劇進行全省10場的映後演講，激勵了許多人。而劉牧師目前擔任台灣基督教福利會的董事長，最早就是參與本會的輕度失智者生活型態再設計的課程，當初發現自己罹患失智症時，仍積極的面對生活、努力活化自己，也非常喜好旅遊，持續投入公益，四處演講，不斷創造生命的價值。今天從他們在舞台上展現的自信眼神感受到他們勇於面對自己的疾病，學習與疾病和平共處的態度。

鄧執行長補充說，「失智老人基金會2016年從美國史丹佛大學引進『慢性病自



活動起跑儀式大合照-由左至右安聯人壽鄭祥琨行銷長、天主教失智老人基金會鄧世雄執行長、劉仁海牧師、活動代言人溫昇豪、白婉芝老師、安聯人壽林順才總經理、安聯人壽劉育群業務長

我管理CDSMP』，是一個為期六週的課程，透過相互腦力激盪、形成團體約束力，學員能在日常生活中，執行自己想要、可持續落實的自我管理行為，進而改善生活的品質，也能延緩慢性疾病與失智症的發生。」繼完成第一梯次「慢性病自我管理課程帶領人培訓計畫」，安聯人壽再度成功號召到逾30位業務員參與第二梯次的培訓計畫。安聯人壽業務長劉育群在會中親自頒發結業證書給這群企業種子教師，有鑑於慢性病患者為新冠肺炎之高危險群，疫情發生後，更降低民眾回診意願，業務長期許他們在受訓完成，能盡快回到社區，積極推廣慢性病自我管理課程，幫助民眾預防早發性失智、協助延緩失智症發生，並遠離新冠肺炎。

「時尚」不是外觀，而是保持腦袋積極跟上時代的生活態度！為讓失智症認知與防治衛教朝向下紮根的目的前進，「2020年失智老人募款活動」基金會特別邀請從模特兒、演而優則製作的戲劇男神溫昇豪為活動擔綱走秀。溫昇豪表示，已逝的奶奶晚年罹患失智症，常問家人「你是誰」？讓他很難過心酸。他說，奶奶失智後重複做同樣的事，或不合理的事，由於那時家人不了解失智症，導致奶奶病情延遲就醫，後來看電影《明日的記憶》感觸很深，後悔沒有好好把握與奶奶相處的機會。溫昇豪感性的說，「我的人生中累積了許多美好的回憶，然而對失智長輩而言，那些美好的日子，只能由家人們代為收藏，但我相信，雖然失智會讓

記憶消失，愛卻不會離去，所以當初基金會邀請我來擔任活動代言人時，毫不猶豫便答應了。」國外研究報告指出，演員因長期運用短暫記憶背台詞，未用到大腦，是失智症的高危險群，因此他每天運動健身減緩失智症，並在記者會上也大方分享如何透過控制飲食和持續運動，管理自己的健康與生活。活動中，也特別邀請蘇佩綺職能治療師，特別運用環狀彈力帶設計示範了幾套動作，持續維持即可預防或延緩失智。

「2020年失智老人募款活動」募款活動自即日起至109年12月31日止，單次或定期捐款達1,000元，即可獲得「健康環狀彈力帶」乙組；活動詳情請參考Facebook粉絲頁「樂齡 A Go Go」或天主教失智老人社會福利基金會官方網站<http://www.cfad.org.tw>。或撥打愛心捐款熱線：(02)2332-0992。

《與失智共舞》  
全片欣賞



天主教失智老人基金會  
線上捐款



## 運用彈力繩做肌力運動

鄭又升 職能治療師

一個人一生肌肉量最充足的時候是30歲，之後就會慢慢下滑，每年平均會下滑3-8%，然而，一定的肌肉質量是維持良好行動力很重要的一個因素，因此，保持肌肉質量是非常重要的。

除了飲食上要注意蛋白質的攝取之外，適當的運動對於維持肌肉質量非常得重要。怎麼樣的運動對於肌肉質量是有幫助的呢？一般來說，運動可以分為柔軟度運動、有氧運動，及肌力運動。其中，肌力運動便是保持肌肉質量很重要的運動了，透過不同部位肌肉的出力，我們可以保持肌肉的活躍，所謂用進廢退，肌肉有持續的使用才不至於快速退步，反之肌肉只要不使用，肌力便下滑得非常快，這是需要注意的。

那要怎麼樣可以達到肌力運動呢？其實只要是給予一些阻力，讓我們的肌肉要用力才能完成的活動都是肌力運動，製造阻力可以有很多的方法，例如利用我們的體重，或是利用一些道具，像是水瓶、啞鈴、單槓、彈力繩、彈力帶等。

執行肌力運動時，建議每週有2-3天做8-10個不同部位的阻力運動，同一個部位的動作重複5-10次，做的過程記得要慢慢做，並且依照自己的力量調配阻力的大小與次數。

本文將介紹10個運用彈力繩的肌力運動動作給大家參考，大家手邊若有彈力繩的話，可以運用彈力繩跟著做，若手邊沒有彈力繩，也還是可以跟著做動作，讓身體動一動喔！

動作1-上下左右側邊伸展：作為暖身，兩手拿著彈力繩往上舉並放下，舉起到胸前讓軀幹往左右旋轉，以及舉高後往左右傾斜軀幹做伸展。

動作2-擴胸繞頭：雙手往兩側把彈力繩撐開，並且將彈力繩從頭頂繞到背後(保持兩手伸直)，這是一個有些微運用肌力並也有伸展效果的動作。

動作3-上舉：把彈力繩視作一個圈，腳踩住彈力繩下方，兩手抓住彈力繩往斜上方推，訓練我們肩膀的力氣，兩隻腳的寬度會影響彈力繩的阻力大小，大家可以自行調整。

動作4-側邊平舉：以一隻腳踩住彈力繩，並用同側的手握住彈力繩往側邊平舉，訓練我們肩膀側邊的肌肉，若是您覺得阻力不夠，也可以用對側腳踩住，加強阻力。

動作5-二頭肌：腳踩住彈力繩中段，兩手抓住彈力繩兩側，手肘彎曲向上，訓練我們二頭肌的力量。



動作6-三頭肌：想像自己在做伏地挺身，將彈力繩從背後繞過往前拉，訓練三頭肌。如果是給平常就有在做伏地挺身的朋友，也可以利用彈力繩增加做伏地挺身的阻力。

動作7-划船：跟剛剛二頭肌的動作相似，只是改成將一隻腳往前伸直，腳板勾住彈力繩，兩手往後拉，這個動作可以加強我們背部的肌肉力量，切記在做這個動作時肩膀不要緊繃抬起，保持放鬆。

動作8-腳前踢：跟划船動作相似，改成手肘維持彎曲固定不動，腳彎曲及前踢，訓練我們腳伸直的肌群力量。

動作8-硬舉：腳踩住彈力繩，直直地站起來，這個動作是增加我們站起來的阻力，給予我們的核心肌群及下肢肌力一些挑戰。站起坐下本身就是很好的運動喔！

動作9-深蹲：深蹲是現在很熱門的運動，一樣可以增強我們核心跟下肢肌群，運用彈力繩可以增加深蹲的阻力，將彈力繩作為一個圈，兩腳踩住底端，雙手握著彈力繩上端在肩膀前，做深蹲看看！腳掌的分向記得跟膝蓋一致，不要內八或外八，才不會傷膝蓋。

動作10-站姿側抬腳：最後一個動作是站著，腳向側邊平舉，並利用彈力繩給一些阻力，大家試試看吧！

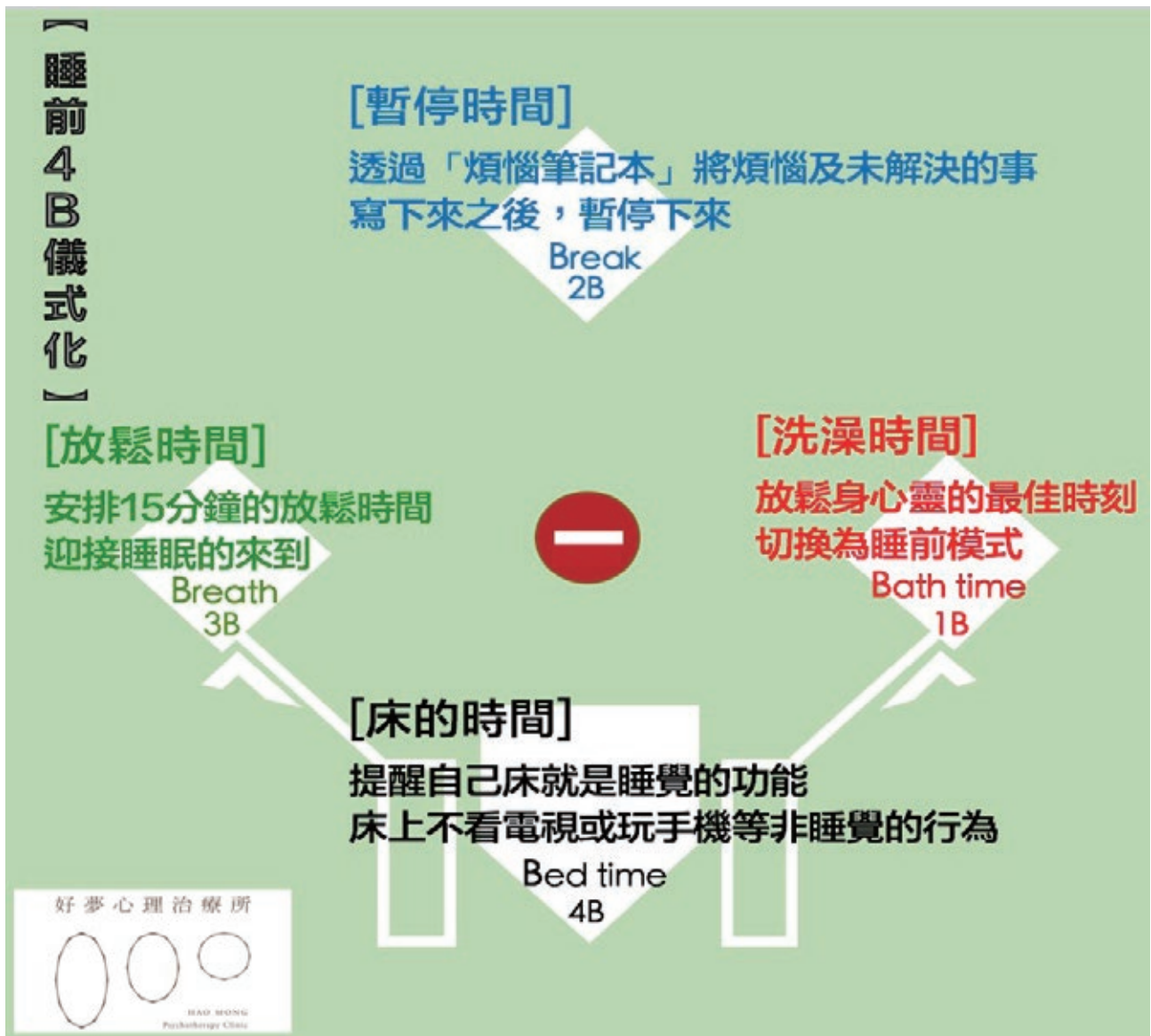
記得，不管是什麼樣的運動，都要依自己的體能狀況調整，在做肌力運動前後，可以搭配伸展運動，或是在做完肌力運動後，稍微拍打肌肉讓肌肉放鬆，可以減少肌肉拉傷或痠痛喔！

彈力繩的使用



# 睡得好不失智

吳家碩 執行長



## 第一篇：『睡前4個B，好睡有保底』

在許多失眠治療的建議裡，多數原則都是要養成良好睡眠習慣，或是從正確的睡眠行為與想法著手，在這篇文章裡，好夢心理治療所的吳家碩臨床心理師先帮大家整理睡前依序可以做的4件事情，照著這個順序，可以助你一步一步接近好眠的到來喲！

### 1B：Bath time，[洗澡時間]

睡前安排一個洗澡時間，讓身心靈也洗

個澡，將一天的疲憊洗去，如果時間不急，就慢慢來，不要總是洗一個戰鬥澡，又忙著下一件事情了，提醒自己，這個洗澡時間就像是一個切換的開關，將忙碌切換成平靜、將急忙切換成休息，

從睡眠的角度來看，洗澡後體溫的改變，洗澡後體溫會先上升，再來慢慢的下降，這樣的過程有於睡眠的穩定是一個小方法喲！

## 2B：Break time，[暫停時間]

臨床上常有失眠患者睡前因為想了一些事情，甚至是雞毛蒜皮的小事，然後躺在床上就開始止不住大腦的思緒而失眠了。心理師也會請失眠者試著用「煩惱記事本」的方式，把這些煩惱在睡前「暫停」下來，幫助大腦停止反覆思考與擔心。

## 3B：Breath time，[放鬆時間]

建議接近睡覺前的時間安排15-30分鐘的放鬆，像是腹式呼吸法、肌肉放鬆等，來降低過度緊繃的身體與心靈，讓呼吸放慢下來，心跳也跟著緩慢，身體肌肉跟著放鬆下來，你也會漸漸感覺到頭腦可以冷靜，可以準備睡覺了！

## 4B：Bed time，[床的時間]

在治療失眠的認知行為治療法中，有一個身體重新培養“床=睡覺”的治療法，稱為刺激控制法，這個行為治療法的基本概念是為降低失眠與床的配對，讓身體學習到躺上床就是該「開始放鬆、準備睡覺」，其中最重要的原則就是避免在上床看電視、看書、玩手機等活動，讓你清楚知道床只留給睡覺用。

失眠的你，一起來試試這4個B吧！

## 第二篇：『放鬆訓練：腹式呼吸法』

大多的人是屬於胸式呼吸，尤其當個人處於緊張、焦慮或是有壓力時，為了更快速的呼吸常採取胸式呼吸，也因為容易產生胸悶、窒息感、頭昏，甚至換氣過度等情形。而『腹式呼吸法』是採用較緩慢也深層的呼吸訓練，不僅可以減少胸式呼吸的影響，還具有以下幾項好處，讓呼吸變得更有效率，除了改善睡眠外，更對身體更是好處多多，也是臨床上教導放鬆技巧時，很常用的方式。

接下來，好夢心理治療所的吳家碩臨床

心理師，會分別說明腹式呼吸法的「原理與好處」、「訣竅提點」、「步驟講解」，以及「練習時機」，如果你想要更有效的練習，也可以參考睡眠管理職人的影音教學：

連結在此：<https://youtu.be/Xrq5YTUJUdU>

## ·【腹式呼吸法-原理與好處】

### 好處1、充分氣體交換

腹式呼吸法是讓胸腹之間的橫膈膜向下伸展，使呼吸的空間變大，能吸入更多新鮮空氣，並藉由深層吐氣讓身體內廢氣排出，不斷讓身體深呼吸，幫助身體充分進行氣體交換。

### 好處2、身心放鬆之效

腹式呼吸法採用緩慢且深長的呼吸方式，可以刺激與強化自律神經系統中「掌管放鬆」的副交感神經系統，降低過度緊繃的身體與心靈，達到身心放鬆之效。

### 好處3、將注意力轉移

採用腹式呼吸時，將注意力集中在深吸、深吐之間，也因此可以把注意力從緊張或壓力中轉移開來，在思緒放下的同時，亦有助減輕緊張與焦慮不安的情緒。

### 好處4、保養身體功能

由於腹式呼吸法可有效進行氣體交換，提升身體含氧量，幫助促進血液循環與新陳代謝，達到改善或保養身體之效果。

## ·【腹式呼吸法-4訣竅提點】

### 訣竅1、充分呼氣

先做一至兩次充分的呼氣，這樣的呼氣可以將空氣從你肺部的底層排出，使你的肺部呈現真空狀，使得下一次吸氣是一個深呼吸，也容易會是一個腹式呼吸。

### 訣竅2、鼻吸嘴吐

初學者可以試著用嘴巴來呼氣，通常嘴巴吐氣比較可以控制吐出去較多的空氣，然後，再用鼻子慢慢的吸氣，用「鼻吸嘴吐」

的方式來進行腹式呼吸，較容易上手；如果熟練後，若要使用「鼻吸鼻吐」的方式也是可以的。

### 訣竅3、無形氣球

你可以想像肚子裡面，有一個無形的氣球，再用放在腹部上的雙手去感覺，嘴巴吐氣時，把肚子裡氣球的空氣吐光，所以可以感覺到腹部下降；鼻子吸氣時，再把肚子裡氣球充滿，可以感覺到腹部隆起。

### 訣竅4、按壓腹部

如果你感覺將空氣吸入腹部是有困難的，可以試著在呼氣時可輕輕地按壓你的腹部，借由此空氣吐的更多一點，並在緩慢地深吸氣時，讓空氣將你的手推上去。

## ·【腹式呼吸法-4步驟講解】

### 步驟1、舒服準備姿勢

採取一個很舒服的坐姿，輕輕動一動你的身體，讓你感覺身體是輕鬆的坐著；平躺在一個舒適的毯子上，將膝蓋彎曲，把雙腳分開約20公分，腳指舒適地向外展。並將眼睛閉上，確定此時你是準備好開始放鬆！

### 步驟2、關注呼氣吸氣

可以緩緩的將你的雙手交疊，放在腹部上面，感受雙手相互溫暖的碰觸著，關注在你的雙手上、腹部上、呼吸上，還可以關注在雙手下方肚子裡面的無形氣球上。

### 步驟3、腹式呼吸循環

先用嘴巴吐氣，設法將空氣多吐一些，注意你的腹部如何下降；再慢慢地、深深地用鼻子吸氣至腹部，當你吸氣時，注意你的腹部是如何隆起的，當你吸氣時，此時，你的胸部起伏的很小，或是隨著你的腹部隆起而些微地上升。

### 步驟4、持續感受放鬆

當你對步驟3感到自在，請持續、重覆進

行腹式呼吸；由鼻子慢慢的吸氣，並在由嘴吐氣時發出一個安靜、放鬆的嘶嘶聲，如同一陣微風緩緩的經過嘴巴，你的嘴、舌頭、下巴都將會放鬆。專注在你吐氣時發出的聲音，並感受你的呼吸，你變得越來越放鬆。

## ·【腹式呼吸法-練習4時機】

### 時機1、準備入睡

如果有入睡困難的情形時，則建議可以在睡前固定時間練習腹式呼吸法，也可以成為睡前儀式化的形行之前，像是之前睡眠管理職人整理的睡前4B儀式化。

### 時機2、半夜醒來時

如果有半醒常醒來也不容易再入睡的情形時，也可以在半夜醒來的時間練習腹式呼吸法，可以的話，我們從睡眠衛生教育的原則下，會希望是離開床練習腹式呼吸法，可以去客廳的沙發，或是在床邊的椅子練習，直到放鬆感覺和睡意出現時，再回到床上，讓床和睡眠的有更強更直接連結。

### 時機3、壓力來臨前

你可以在知道壓力來臨前，空一段時間來進行腹式呼吸法，像是考試前、出席重大場合前，或是演講、表演之前，在知道接下來可能會提高焦慮之前，先花10分鐘練習練習腹式呼吸法，在先降低焦慮程度之下，也可能可以較輕鬆應付接下來的壓力事件喲！

### 時機4、任何時機點

當你對腹式深呼吸的方式已經熟練了，則你可以在一天當中的任何時間做練習，一次約10分鐘，不論你是坐著、躺著，甚至站著也可以練習。專注在你腹部的起伏，以及吐氣時所發出放鬆的嘶嘶聲，而你將能感受到深呼吸帶給你的放鬆感。

最後，關於練習這些放鬆技巧時，我通常會特別提醒大家，這些方法在醫學研究

及臨床上，都有其顯著效果，不論是在失眠治療、情緒穩定，或是疾病症狀的改善上，所以你如果練習上覺得沒有效果，可能有很多原因干擾，例如：練習時間不夠長、練習時不夠專注、練習方式不正確，又或是選擇的放鬆方式不合適自己等。雖然透過專業文字說明、影音教學可以增進練習效果，但這些「放鬆訓練」其實需要在專業醫療人員的評估下，挑選最合適的放鬆技巧，並由專業醫療人員親自帶領，才是最理想的訓練方式，所以如果覺得自己練習效果不明顯的話，請千萬不用氣餒，可以來找專業的！

### 第三篇：『酒精對人體及睡眠影響』



是否常聽說，失眠的話，不妨睡前來點酒精吧！但是…睡前喝酒好嗎？睡前喝酒對睡眠有什麼影響呢？

酒精具有抑制及麻痺肌肉力量的功能，這是為什麼喝完酒後會有類似鬆弛劑與鎮靜劑的效果，讓你感覺昏昏欲睡，感覺很好睡。不過…有不少人睡前都誤會喝完酒後，有點微醺，躺上床後應該很好睡，但你知道嗎？這可是大錯特錯，酒精對睡眠的影響可大了，讓好夢心理治療所的吳家碩臨床心理師透過以下這六點來分析一下：

首先，吳家碩臨床心理師分成三部分來

進行討論，酒精分別對：

- 1、人體的影響
- 2、睡眠階段的影響
- 3、特殊族群的影響

#### 1、對人體的影響：

1-1、睡前影響：

➡心理動作下降，睡前易跌倒

心理動作（psychomotor）為大腦活動支配動作的心理歷程，睡前喝酒會使心理動作能力下降，所以也會提高跌倒的風險，特別是易跌倒的高危險族群，如年長者，更是要小心這個部分。

1-2、醒後影響：

➡認知功能下降、傷肝也傷身

睡前飲酒行為，通常也可能愈喝愈多。因為酒精有所謂的『耐受性』，為了達到想要的酒精效果，身體就會讓『需要的酒精量』提升，這也是為何酒喝多了，酒量會越來越好；但是酒喝多了，會導致可是會影響認知功能（如記憶力、學習能力、判斷力等）下降及衰退，會使第二天起床後，白天精神不濟，產生宿醉等不舒服的情形，就會大大影響第二天的認知執行/日常生活功能。

再來，12公克的酒精（約是360毫升的啤酒、30毫升的威士忌），平均需要1個半小時來代謝，睡前喝酒，酒精就會讓肝臟要持續運作，進行代謝，若喝的量多，代謝的時間就會更長，肝臟就必須持續運作來代謝，長期使用也造成肝臟負擔，形成脂肪肝，進而演變成酒精性肝炎、肝硬化等問題。

#### 2、對睡眠階段的影響：

2-1、睡眠階段改變：

➡睡眠品質差

酒精會使夜間的睡眠階段受到破壞。一

般來說，酒精會抑制睡眠階段中的快速動眼期（就是作夢期），破壞睡眠結構，喝酒入睡後，被抑制的快速動眼期就會跑到後半段的睡眠，再反彈回來，影響睡眠品質。

### 2-2、夜醒次數增加：

#### ➡醒後精神差

在前半夜身體開始代謝酒精，當後半夜酒精代謝完畢後，深度睡眠將伴隨著減少；這也就為何後半夜驚醒的次數較多，也進而解釋了喝酒後感覺睡眠品質較差的原因。另外，酒精本身有利尿的作用，並阻止腎臟再吸收水分，進而導致尿量增加，因此睡前喝酒會影響到睡眠的穩定度，使入睡後因為要起床上廁所而導致睡眠被迫中斷。上述半夜醒來次數增加，以及睡眠中斷等的影響，也會常讓喝酒者，抱怨睡眠沒有連續性，也會常提到做夢的經驗變多了。

### 3、對於特殊族群的影響：

#### 3-1、酒精合併安眠藥者：

#### ➡降低安眠效果，或白天精神受影響

當安眠藥物伴隨酒精一起服用時，會降低安眠藥物的代謝，在消化的過程中，酒精在與安眠藥物的代謝競爭中勝出；由於相較於酒精，安眠藥物代謝較慢，因此藥物會在血液中停留較久，進而在治療上降低了安眠藥的效果，另外，也可能因此讓早上醒來時，藥物的作用還停留，也讓白天的精神狀況受到影響。此外，也有研究指出，若酒精與安眠藥物一起服用會加乘心理動作下降的負面影響，導致肢體技能缺損，並提高受傷的風險。

#### 3-2、打呼及睡眠呼吸中止症者：

➡喝酒是增加罹患睡眠呼吸中止症的危險因子

酒精有肌肉鬆弛的效果，會讓整個身體

的肌肉進入放鬆的狀態，包含下顎上呼吸道的肌肉，因此睡眠過程中會增加打呼、呼吸中止的可能性，也有研究指出睡眠呼吸中止症的風險會增加25%。

所以，喝酒雖然好像可以昏昏欲睡，但其實只有把你打昏而已，而且會有傷身傷肝又容易跌倒的好多問題，睡著後的品質也大大下降，早上起來還會明顯精神差，合併安眠藥還會改變藥效及增加受傷風險，更會增加罹患睡眠呼吸中止症的危險，小酒怡情助點興還算勉強可以，但如果是為了改善睡眠是最好不要啣！

### 第四篇：『慢性失眠定義，您可以怎麼辦？』

“我睡不好！！”

這句話，有很多人自己說過，也有的人是聽到別人抱怨過。但這句“我睡不好！！”可能可以分很多等級，而且需要關注及處理的層級也不同啣！這回讓好夢心理治療所的吳家碩臨床心理師透過國際睡眠醫學的失眠定義，讓幫大家理一下什麼是『慢性失眠』，還有，您可以怎麼辦？

首先，要先將失眠困擾的定義指出：包含以下3者失眠症狀之一

入睡困難：上床後，需要30分鐘(含)以上，才能入睡。

夜醒症狀：半夜總醒來時間，超過30分鐘(含)以上。

早醒困擾：比預計起床時間更早清醒來，超過30分鐘且無法再入睡。

然而，只單單有上述的失眠症狀，是不足以篩選出臨床上更為關注的『慢性失眠疾患(Chronic Insomnia Disorder)』的，要再加上，每個禮拜出現超過3天，持續超過

3個月的情況外，最後還包含，這個失眠困擾已經造成影響，像是：造成白天日常生活功能的影響，如擔心睡眠等。而這是目前最新版睡眠障礙國際分類第三版(International Classification of Sleep Disorders, ICSD-3)慢性失眠的診斷準則。

而台灣現在有多少符合定義的慢性失眠者呢？台灣睡眠醫學會在2017年進行國人睡眠型態大調查中指出，15歲以上的民眾有11.3%的人符合慢性失眠的診斷。

然而，符合這個『慢性失眠』程度的睡不好，一般就建議，要更加注意了，可以找尋合格的睡眠醫療單位及睡眠醫療專業人員，評估一下是什麼原因導致現在的睡眠困擾，也需求合適的治療模式。這邊要提醒大家，會建議找睡眠醫療專業人員，因為睡眠醫學、睡眠障礙，甚至睡眠檢查技術一直在更新，千萬不要用使用家人朋友的助眠藥物，也不要聽信一些沒有科學實徵的坊間療法，有可能會讓睡眠問題更加重喲！

當然，這邊也要再次強調及分享一個極具科學實徵的失眠治療模式：『失眠之認知行為治療(Cognitive Behavior Therapy for Insomnia, CBT-I)』，2016年美國內科醫師學會(American College of Physician)發表的成人慢性失眠患者的治療指引中就提到，回顧了2004至2015年之失眠療效研究後，「強烈建議」所有成人慢性失眠患者接受失眠認知行為治療，並指出失眠認知行為治療應被視為慢性失眠個案的第一線治療方法。所以，正受慢性失眠所苦的你，也不用擔心，除了吃藥之外，現在的醫療也慢慢有更多方法可以協助大家的慢性失眠了。

至於，哪邊有合格的睡眠醫療單位、睡眠醫療專業人員呢？另外，哪邊有『失

眠之認知行為治療』可以幫助大家呢？大家可以參考這個『好夢指南』，在『好夢指南』裡，可以直接分區找到合適睡眠中心、睡眠心理治療所、睡眠診所，以及睡眠檢查單位。此『好夢指南』歡迎大家的分享及留存，提供給有睡眠不佳、睡眠困擾者，可以到就近的醫院單位透過睡眠門診及檢查，進一步了解您的睡眠問題，也尋求最合適的治療方案。

『好夢指南』

<https://hao-mong.tw/direction/>

作者介紹：

好夢心理治療吳家碩臨床心理師

#### 【經歷】

- 好夢心理治療所執行長 <https://hao-mong.tw>
- 桃園長庚醫院睡眠中心臨床心理師
- 台灣心理健康發展協會理事長
- 台灣睡眠醫學學會大眾教育委員會主席
- 台灣睡眠醫學學會理事

#### 【著作】

- 「認真的你，有好好休息嗎？」  
——心靈工坊出版。
- 「失眠保證班，無效免費」  
——心靈工坊出版。
- 「好眠教戰繪本-公主為何徹夜未眠」  
——日月文化出版。
- 「讓你睡好眠-名醫診療室」  
——文經社出版。

## 歡樂嬉遊記～

# 聖若瑟失智老人日間照顧中心活動記實

戴玟婷 護理師／吳蕙君 社工

### 歡慶端午

農曆五月初五是一年一度的端午節，日照團隊同仁絞盡腦汁的思考該如何陪伴長輩共同歡度，回想今年我們一起經歷防疫最艱難的時期，是靠著長輩、家屬、工作人員三道防護牆齊心協力的成果，決定運用本次活動來振興大家的熱情，於是“聖若瑟第一屆划龍舟賽”就這樣產生了，讓全體長輩參與系列活動，並發揮團隊精神又能兼具肢體活動及認知促進，成為我們的活動目標。

一系列的活動從六月初做香包、製作兩隊龍頭、討論隊名、划龍舟賽、活動回顧等...我們分為兩組進行，並讓長輩參與隊名製作與隊呼，彈性的課程規劃讓大家如期完成進度。活動中發現長輩會互相討論如何製作龍頭，例如：龍的亮片怎麼排序、哪些地方可以貼亮片、如何快速搓圓皺紋紙、製作時如何分工等...發現長輩的創造力與分工的本能，也感受到他們的創造力是需要舞台的。



康康隊團隊合作精神\_完成龍頭製作

聖若瑟第一屆划龍舟賽兩隊取名為“有福隊與康康隊”；並且指派兩位男士擔任龍頭的帶隊長，增加團隊士氣。在預賽練習時大家一同用聲音互相較量，歡呼聲此起彼落熱鬧喧騰，指導老師也是喊得聲嘶力竭，於是最後決定以鼓聲來引導長輩共同划槳避免造成混淆，六月十八日活動當天運用洗艾草、吃肉粽、做香包等活動提供感官刺激，引導回顧端午習俗生活經驗等，主活動則是分組划龍舟來慶祝端午節慶，最後則以雄黃酒（碳酸飲料、芒果）及二胡琴聲作結尾，結合認知、感官、體能多元活動陪伴長輩們渡過歡樂的星期五下午。

活動回顧時擔任有福隊的龍頭戴爺爺說：大家很有活力，感覺很好！康康隊的李伯伯



洗艾草水



說:龍頭好漂亮。徐奶奶說:手很酸,但是好好玩。康伯伯說:想吃肉粽,還有飲料真好喝,很久沒喝了。大家也一同欣賞當天的照片,共同找出自己在哪裡。看見平日規律生活的長輩們對於不同類型的活動高度參與並且發揮團隊精神,也讓工作人員大開眼界呢!

### 夏季旅遊

隨著國內新冠肺炎疫情慢慢趨緩,指揮中心鼓勵民眾力行「防疫新生活運動」,落實防疫之餘,也能放鬆享受生活。因此日照中心決定安排夏季旅遊-台北市立天文科學教育館,配合防疫措施,落實勤洗手(乾溼洗手)及全程配戴口罩,加上天公作美賜下的好天氣,讓長輩、家屬、志工與工作人員帶著愉快的心情出遊去。

下車大家首先在館外拍大合照留念,一入場就聽到長輩驚呼連連,展示場內有許多物品可以讓大家探索,在導覽志工的細心說明下,了解館內空間配置1樓為地球、2樓為銀河系、3樓為宇宙,大家充份感受到地球與宇宙間的奧妙,展區內設有感官互動設備,長輩在陪同人員引導下,享受開心愉悅的科技互動體驗。

結束導覽,長輩及家屬在休息區享用午餐並稍作休息,部分長輩再次前往一、二樓展示場參觀,也拍了許多照片留念。

此次旅遊活動,長輩與家屬感到非常開心,感謝中心細心規劃,在防疫期間能讓他們安心出遊,開心回家,整體活動在家屬、志工及工作人員陪伴下,共同與長者創造美好的回憶。



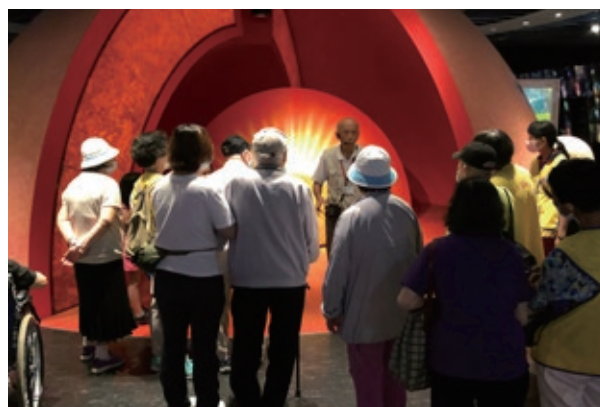
端午節習俗知多少



帶長輩進去台北市立天文科學教育館



慶端午-二胡琴聲



導覽員解說太陽結構

## 日日飄香

吳蕙茹 督導員

爺爺早-我來了，今天還好嗎，早餐幾點吃的呢？

這是每天進入王爺爺家前，服務員樊梅珍必講的一句問候語…

「看到梅珍姐，和她談話，就會覺得世界充滿了活力與希望」面試梅珍的主管這樣形容見到她的第一印象。梅珍來自中國河南省，2001年的時候與來自台灣當時擔任記者的先生認識結婚，並勇敢地和先生一起來台灣生活，前幾年在家陪伴孩子，後來從事餐飲業的工作多年，在偶然的機會下，女兒同學的媽媽向梅珍介紹了居家服務員的工作，表示台灣需要很多像梅珍姐的這樣熱情有活力的人，投入長期照顧的行列，一直很喜歡與人互動的梅珍姐也馬上報名永和耕莘醫院

舉辦的照顧服務員訓練班，順利完訓後便投入了居家服務員的工作。

「居家服務」提供日常生活及身體照顧等服務，主要以減輕家庭照顧者的照顧負擔及壓力。現今社會，許多家屬白天都需要上班，如果同時還要肩負長者的照顧工作，在蠟燭兩頭燒的情況下，時間長了有時就真的會力不從心，但有了居家服務的協助，除可讓家屬喘息放鬆一下外，也可讓家屬在照顧這條路上走得更長久。

王爺爺高齡89歲，使用居家服務約6年多了，在初期提供服務時，因王爺爺對居服員的不熟悉，導致王爺爺對使用居家服務其實是很抗拒的，但在梅珍姐的專業和溫暖的服務下，最後終於獲得王爺爺的信賴，現在



梅珍姐為長輩更衣



梅珍姐為長輩沐浴中

王爺爺每天都期待梅珍姐的到訪。

王爺爺因為年邁及身體狀況退化之故，吞嚥狀況已不佳，現在只能食用將餐食烹煮後，再使用果汁機打成糊食狀態下食用，餐食經過這樣的處理後，王爺爺在用餐時才可避免過程中可能發生嗆咳的情形。王爺爺雖一人居住，但兒子住在王爺爺家樓上，因此兒子每天早上外出上班前及下班後就會先到樓下看一下王爺爺的狀況並協助餐點的準備。每日中午時段則由梅珍姐到家中準備王爺爺的中、晚餐，家人對王爺爺的營養均衡相當重視，因此家中冰箱內一定會備有的各類肉品(豬、牛、雞、魚)、蔬菜以供梅珍姐烹煮餐食。王爺爺的餐食雖以糊食為主，但在烹煮過程中可是一點都不馬虎，先用蔥薑蒜爆香，在將肉品乾煎至飄香後，最後放下蔬菜拌炒在用適量的水來燉煮整鍋的食材，烹煮完成後，最後在將當餐要用的份量打成糊食給王爺爺享用，因為服務員每天都到案家提供服務，因此王爺爺每天都可以吃到當天現煮的新鮮餐點，如此一來，家屬在外工作時也就不需要擔心王爺爺用餐的狀況了。

居家服務協助了家屬因需外出上班，無法提供部分的照顧需求，家屬返家後不需要擔心個案的餐食照顧問題，也可開心放鬆的與王爺爺聊天互動，假日時間家人也會帶王爺爺去教會與他人互動，彼此間的感情也更加親密了。



梅珍姐為長輩備餐中



梅珍姐為長輩整理房間

## 獨居，不等於孤單

林奕晴 社工員

國家發展委員會於2020年8月人口推估報告指出，我國出生率與死亡率曲線將於2020年交叉，這代表出生人數將會小於死亡人數，人口要正式邁入負成長，因此人口老化問題再次受到重視，各種針對老年人口的調查報告與資訊日漸興盛。

台灣高齡化政策暨產業發展協會於今年8月公布孤獨指數大調查，結果顯示有56.6%的中高齡者自認是孤單的，將本次調查與衛福部2017年的調查比較，三年間中高齡者的孤獨感暴增了3.9倍，中高齡者的孤獨問題無疑已成為一大社會難題。

王伯伯民國86年自台鐵退休後，接連遭遇被妻子背叛騙走積蓄、家庭關係失和及擔任臥病老母親的照顧者，種種打擊讓伯伯身心俱疲，對外人充滿不安全感與焦慮，就這樣度過了長達十多年的獨居生活。

萬華老人服務中心社工於108年透過社

政單位轉介接觸到王伯伯，當時的伯伯雙耳重聽嚴重，社工用耐心讓伯伯卸下心房、侃侃而談內心深處的故事，並透過紙筆的輔助得知伯伯因為年紀增長，自認身體狀況越來越差，深怕自己哪天在家發生意外，因為無人知曉求助無門痛苦的離開世界，更因家庭失和常在深夜感到孤單想哭。

聽到王伯伯的擔憂後，社工透過定期電話問安及到府關懷的方式，讓伯伯感受到自己並非一個人，在社區中還有那麼一群人關心他、為他著想，漸漸的伯伯變得開朗，等候每週三下午來自老人服務中心的電話成了他生活中重要的一部份。

為了強化王伯伯的居家安全，社工同時為其申請緊急救援系統，讓伯伯在家發生意外時能及時求救。系統安裝完成隔天下午伯伯來到老人中心拜訪社工，拿出掛在胸前的緊救隨身鈕告訴社工，隨身鈕如今是他的護



王伯伯熱情分享過去工作經驗



與國北護學生們留下合影

身符，讓他有勇氣踏出家門搭著公車到遠方活動。

近期社工邀請王伯伯參加老人中心與國北護學生進行的青銀共伴方案，有一天社工接到伯伯來電，說著家裡好久沒來這麼多人了，像多了幾位孫子女來關心讓他很感動，通話過程數度哽咽。青銀共伴方案發表會當天王伯伯搭著計程車來到老人中心，興奮的告訴社工即使因為身體不佳走不遠，外出連走到公車站都困難只能搭乘計程車也想來參與發表會，就為了對關心過自己的人說聲感謝。那天伯伯笑得好開心，拿著國北護學生為其製作的紀念冊與照片，說回家後要將東西收到櫃子裡當作一輩子的回憶，也謝謝老人中心的服務讓自己能無後顧之憂的在社區安心生活。

你我生活周遭或許都有一位王伯伯，因為對人不信任與孤獨將自己關在家中，不願打開心房與外界接觸，其實他們想要的很簡單，只是「傾聽」與「陪伴」。你的陪伴能降低他的孤獨感，專注傾聽或是陪伴做些事情，讓他感覺到自己不是一個人，就能減少孤單感帶來的負面情緒，在一定程度上也能預防老年憂鬱症的發生。你我的一個小動作，就能為他的生活帶來巨大的改變。



活動結束後，王伯伯開心的向社工展示得到的禮品。



王伯伯開心與表演人員共舞

## 音樂創造力與失智照顧工作坊

董懿萱 音樂治療師／董舫妤 實習生

今年度的失智照顧工作坊將藝術媒介融入照顧技巧，第一場的主題為「音樂創造力與失智照顧」，由天主教失智老人基金會董懿萱音樂治療師擔任講師，活動一開始，老師首先詢問學員認為創造力是甚麼？學員開始自由分享自己的想法，所謂創造力指的就是一種開放性經驗，並可以運用於一般日常生活中，對失智者而言創造力的表現可能是話語中的幽默感、一個出奇不意的舉動或是自己完成一個原創性的作品或歌曲，而發揮創造力可增加失智者的現實感、重新喚起記憶、促進自我身分的認同，同時也能產生多巴胺和腦內啡幫助情緒調節，讓情緒有正向的改變。

### 一起來體驗音樂創造力

在創造力的課程講述後，音樂治療師帶著學員進行創造力的體驗活動，首先讓學員自行挑選樂器並圍成一個大圓圈進行傳遞節奏，第一位傳遞一段節奏後，下一位可以自行決定是否要更改其中的元素，轉換成一個新的節奏，在進行過程中，有的學員記不住前一位的，只能自己發揮創造力自由即興，大家都笑得不亦樂乎。學員回饋說道，由於每人使用的樂器都不相同，儘管是相似的節奏，也能因不同音色不同音高，產生變化，也有學員分享，要記住前一個人的節奏，思考如何複製或改編，需要一定的專注力。音樂治療師回應，當失智者的理解功能退化，而指令變長和變多時，可能對失智者產生認知上的負擔，因此在活動時應注意指令盡量

簡潔明瞭、便於理解。不過即使是口語理解困難的失智者，在音樂創作當中也可能透過音樂、聲音回饋或非語言訊息理解情境，進而參與創作。

傳遞節奏後，音樂治療師帶著學員們一起做團體的即興，一開始由吉他的和絃聲開啟了序幕，學員們個個接續加入，起初大家還顯得有些猶疑，不確定甚麼時候該加入，擔心自己破壞了音樂，但隨著輕柔的音樂，學員們紛紛放鬆下來，自然的投入於音樂中，發揮個人的創造力，使用不同的樂器、節奏，透過音樂表達自己，一顆顆的音符逐漸交織成一段旋律。即興後學員表示，剛開始因為不太確定自己是否能即興，會有些擔心，慢慢的會去聽大家的節奏，跟隨著當下的音樂氣氛和情境，使用樂器即興來探索音樂，當心情逐漸放鬆後，也開始在即興創作中和身旁的學員們交流。隨著時間學員們的默契越來越好，音樂就像是一個語言，彼此藉由樂聲來溝通互動，當聽到有人演奏的較鏗鏘有力，自己也會調整音量，來讓彼此的音樂更為協調，而身為團體的一員，若聽到自己的變化被別人聽見，且給予支持和回應時，也才能更安心的自由發揮和創作，儘管大部分的學員可能未具有音樂的專業背景，但在彼此的創造力激盪之下，每個人都成為這段音樂中的元素，讓樂曲顯得更豐富而獨一無二。音樂治療師提及像這樣的即興創作過程失智者其實也能注意到整體音樂變化，並調整自己的創作來因應音樂情境的改變，

不過在開始和要結束的階段，會需要較多的轉換時間，熟悉和適應變化。

### 如何讓失智者發揮創造力

體驗團體即興後，音樂治療師針對失智症音樂活動的設計和應用做介紹，講述針對失智者的音樂活動設計的實務考量，像是音樂選擇最重要的便是挑選失智者喜歡、對本人有意義的音樂，將失智者的成長時空背景列為考量，除了較能產生共鳴吸引其注意，也能刺激失智者提取長期記憶，幫助聯想跟這首歌曲相關的回憶。那該如何促進失智者發揮創造力呢？音樂治療師提及四個方法，第一個為建立自由選擇的環境，包括讓失智者自行選擇樂器和使用樂器的方式，或是在活動設計加入能讓失智者自由發揮的部分；第二則是提供支持性的氣氛，讓失智長者在展現創造力時，能夠感到被支持和鼓勵，其他方法如詢問開放性問題和活動帶領時降低主導性，都能有效促進失智者運用創造力。

### 失智者的音樂活動設計和應用

下午的工作坊讓學員們分成四個小組進行討論、設計失智者的音樂團體活動，也邀請經驗豐富的音樂治療師和職能治療師擔任課程助教，透過助教的協助，各組學員運用上午所學創造力的考量原則，一起腦力激盪、設計出一小時的音樂活動，並輪流上台實際演練帶領活動，團體成員則由其他組依照情境扮演失智長者個案，每一組都運用創意和巧思設計出有趣的音樂活動，在暖身活動的環節，其中一組使用望春風來改編成歡迎歌，運用長者耳熟能詳的曲子來增加成員熟悉感並介紹名字。另外音樂治療師也分享幾個可以進行的暖身活動，例如認識樂器外觀與聲音，讓失智者實際操作樂器，並輪流傳遞，除了透過運用不同感官體驗樂器、

增加感官刺激外，透過鼓勵失智者自由操作樂器的過程中也能看到他們發揮自己的創造力，同樣的樂器每個人敲擊或演奏的方式卻不盡相同，此外輪流傳遞的過程則可讓失智者練習等待並促進社交互動。主活動的部分有一組使用歌曲月亮代表我的心，並搭配月亮圖片，當看到月亮升起時，成員便可自由敲擊手中的樂器，降下時則要跟著領導者一同打出節奏，透過節奏搭配肢體活動，可以促進失智長者提升肢體協調性，而自由的演奏時間，則提供彈性讓失智長者可發揮創造力，透過自由創作的過程提升成就感與自我認同感。

每組演繹後，音樂治療師也針對各組設計的活動提出建議和回饋，更透過示範讓學員們進一步了解如何實際在活動過程中促進失智者發揮其創造力與能力，治療師提醒，在活動進行中領導者也需要有敏銳細微的觀察力，隨時注意失智者的一舉一動或是情緒變化，才能適當的給予正向支持和及時調整活動內容。工作坊尾聲時學員和講師以及助教們一同開心合影，學員們除了收穫了豐富知識外，還獲得樂器作為禮物，可說是滿載而歸，也希望此次學員親身體驗音樂創造力的經驗能漸漸發酵，在未來失智照顧中多加入創造力的元素。



學員實際上台演練音樂團體帶領

## 新天、新地

柴熹立 修女



陪伴一位工作同仁的逾越之旅，是多麼有福！就個人和修會團體而言，聖母聖心傳教會修女以「死於小我，為提昇更清楚地顯示出主與我們同在」。

許美玲在聖若瑟失智老人養護中心工作將近16年，許多修女們都曾與她共事，無論是會計工作、長輩服務、任何修會需要協助的事情，美玲總是義不容辭的幫忙著。2020年2月我以牧靈部的一員，從鄧執行長那裡獲悉，美玲的癌症復發需要我們牧靈部特別陪伴。我們即開始為期六個月與美玲的“轉型朝聖之旅”。

我所認識的美玲，是一位年輕貌美充滿熱情活力的女生，與唯一的哥哥和年邁的父母住在一起。她全心全意地獻身於聖若瑟失智老人養護中心，由於未婚，她和聖母聖心傳教會修女會大家庭是非常親密的。即使在她治療、化療期間，那些治療對於她的疾病毫無改善作用下，甚至在COVID 19威脅懸而未息時，她還是騎著摩托車上班，在她心裡，最放不下的她就是父母，所以她一直努力的面對疾病希望能康復。

美玲是在佛教家庭長大的孩子，卻決定2020年2月16日接受天主教的領洗；之後，

她參加中和“天主之母堂”每週的聖經分享，美玲取聖女羅莎（Saint Rosa）為領洗名，整個領洗儀式上她洋溢著光芒；當天，美玲的嫂嫂周春珍和聖母聖心傳教會修女會的安德蘭修女、柏悠嵐修女、基金會與聖若瑟失智老人養護中心工作同仁，及我本人，都一同參禮當天的受洗禮。之後，參禮者都參加了堂區教友為“天主親選這新生命”的歡慶！堂區簡單的慶祝招待會，準備了美味的甜點，那天美玲真是個發光的新娘！我無法忘記她那喜悅的面容。日復一日，美玲臉上總是帶著微笑，聲音中充滿希望。只要有體力她就會來上班，而經過一天的工作回家之前，她都會來四樓小聖堂參加牧靈部，為新冠病毒染病者及家屬的祈禱；她也領受聖母聖心傳教會修女為她送的聖體，主耶穌每天賜給她安詳和感恩的禮物。

儘管如此，疾病對美玲猛烈的攻擊仍無休止地蔓延，生病期間我沒有聽過她任何言語上的抱怨，僅聽過美玲提及她無法進食、如何食慾不振和體重下降、腹部積水等狀況。美玲她定期到醫院作治療、回家休息幾天、然後繼續去上班，到最後真的沒有力氣騎摩托車，只好勉強答應讓哥哥開車載她上班，直到七月初美玲的身體狀況急轉直下，那段期間完全的在家調養。

因渴望及關心美玲的狀況，我們選定了一個下午，與美玲約好前去家中探望，即便身體虛弱的她坐著輪椅，仍面帶喜悅的與我



們聊著，她專注傾聽分享：也提到希望和父母、全家一起去臺南老家走走，我們就這樣渡過愉快午後時光。當下不知道她的瘦弱的身體還能堅持多久，卻在不久之後得知她的狀況越來越差，幾乎無法打電話。而葛永勉修女送給美玲一個“手握的十字架”，並在祈禱中將美玲的痛苦，結合於救主耶穌基督內奉獻。

8月7日那天，美玲身體感到劇烈的疼痛，於是家人在午夜將她送往永和耕莘醫院。我們的王寶英副執行長首先接獲訊息；第二天，牧靈部知悉美玲住院，無可避免的臨終時刻來到。我們準備在她身邊，以人生四道陪伴她最後時刻：道謝、道愛、道歉、道別，和交託在天主手中。在祈禱、朝拜，和團體的支持與安慰中，美玲曾這樣誦念真福富高神父（Blessd Fr. Charles de Foucauld）的禱文：

“我父，  
我把我全交給祢，  
求祢在我身上實現祢的聖意吧！  
不論祢要我怎樣，  
我都感謝祢。  
我對一切都準備好了。  
我接受一切，  
為使祢旨意承行在  
我和祢的一切受造物身上。  
我的天父，  
我絲毫沒有其他的願望。  
我的天主，  
我將我的靈魂交在祢手中，

我把我全心的愛都獻給祢，  
因為我愛祢，  
將我自己全獻給祢，  
這是我愛情的需要。  
我赤心倚靠祢，  
我將我毫無保留的託付在祢手中，  
因為，祢是我的父。”

通常，柏悠嵐修女下班後，會去永耕醫院探望美玲；當天柏修女如昔的前往醫院，並在耳邊告訴美玲：“天主在等妳”，聽到這句話時，美玲的身體動了動，十八點二十二分她呼出最了後一口氣。和她在一起的人見證了美玲安詳寧靜的面容。她的“轉型朝聖之旅”結束了。美玲到了，到了永恆的家。

美玲離開了，  
給我們留下的是空了的感受，  
然而，我們也很感激：她留下的美好見證，  
多奇妙的恩寵！我們的朋友抵達了天主為我們準備的位置。



美玲陪伴長輩秋季旅遊與保化奶奶合照

# 109年度失智症專業人員實務操作工作坊

教研組

- **目的：**針對不同場域失智症困難照護議題加以進行藝術照顧與銜接醫療與照顧的演練深入探討，結合照護知能及實務操作能力，提供符合失智症者需求之照護，方能進而提升失智者及其家屬生活品質。
- **培訓對象與開課人數：**
  - (一) 針對各地區醫療院所、長照服務單位及社區服務單位之現職醫師、護理師、社工、職能治療師、物理治療師、心理師、營養師等專業人員及照顧服務員培訓。各場次均針對失智症照護不同面向議題研擬實務操作。
  - (二) 本系列培訓為工作坊型式辦理，培訓目標並非基礎照護知能研習，期於培訓過程運用團體動力，促進專業團隊對話溝通與演練操作。因名額有限，主辦單位保有學員資格審核權力，以符合參訓資格與專業類別者優先報名。
  - (三) 培訓每場次招生以40人為限。
- **相關資訊：**

場次	舞蹈動作治療與失智應用與發展	失智症困難照顧1 銜接醫療與照顧	失智症困難照顧2 銜接醫療與照顧
課程日期	109年10月29日 (星期四)	109年11月7日 (星期六)	109年12月10日 (星期四)
課程地點	臺北市立聯合醫院院本部 鄭州辦公室 / 位中興院區旁 (地址:臺北市鄭州路 145 號)	臺北市立聯合醫院萬華辦公室1104會議室 (地址：台北市萬華區艋舺大道101號11樓)	

請掃右方QRCode以報名10月29日的課程，也歡迎至本會官網頁面下載簡章與定期檢視相關即時公告訊息。本會官網：<http://www.cfad.org.tw> 檢索標題：109年度失智症專業人員實務操作工作坊



# 〔失智怎麼伴 家屬聯誼會〕

## 109年度9-12月失智症家屬支持服務

教研組

(一)失智症家屬照顧新知課程：

月	日	活動名稱	講師安排
10	31	自己的睡眠自己救 -擺脫睡眠困擾	吳家碩 臨床心理師 台灣心理健康協會理事長 好夢心理治療室執行長
11	28	失智症者的認知活動安排	沈明德 職能治療師 中華民國職能治療師公會監事
12	12	陪伴失智症的最後一段旅程 安寧照護	黃秀梨 老師 國立台北護理健康大學長期照護系 副教授兼系所主任

★課程時間：均安排於星期六 上午09:00-12:00，每場次3小時  
 ★課程地點：聖若瑟失智老人養護中心四樓教育講堂（台北市萬華區德昌街125巷11號）  
 ☆課程將同時間辦理長者團體活動，並於本會臉書進行課程直播以便利外縣市照顧者的學習

(二)失智症家屬照顧支持團體：

週次	月	日	主題	帶領人
1	10	22	[相見歡]失智怎麼伴	王寶英 機構主任 、 劉怡吟 社工
2	10	29	[看我72變]精神行為症狀的照顧	
3	11	5	[資源放大鏡]相關社會資源	
4	11	12	[達人來報到]失智者日常生活照顧原則	
5	11	19	[照護錦囊]失智者的活動安排	
6	11	26	[關心♥觀心]回顧家屬心理支持	

★課程時間：此為連續六周團體，均安排於星期四 下午14:00-16:30，每場次2.5小時  
 ★課程地點：(暫訂)聖若瑟失智老人養護中心四樓教育講堂（台北市萬華區德昌街125巷11號）  
 ☆此團體將同時間辦理長者團體活動

· 上述課程都將依課程規劃及疫情狀況而有所調整，  
請掃右方QR Code以關注課程的最新消息。



# 遠方的天使

## 捐款期間

2020/04/01 - 2020/04/30

NT\$1100000
善心人士
NT\$500000
朱浩華、朱陽華
NT\$300000
東森得易購股份有限公司
NT\$100000
于緒洋
NT\$23372
中獎發票
NT\$20000
王正、林學昌、許樹根、蕭綾悅
NT\$18000
劉燦芬、陳中明、陳人仙
NT\$16900
善心人士
NT\$15000
鮑治華
NT\$10000
丁柏森、于中中、王宏智、宜大景觀工程有限公司、林子捷、剛愜毅學校財團法人新北市天主教恆毅高級中學、孫佳玲、徐文平、益協實業有限公司、善心人士、善心人士、鞠忠誠、鴻碩精密電工股份有限公司
NT\$7655
長榮國際股份有限公司
NT\$6110
財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會
NT\$6000
吳素蘭、林志誠、林瑞芳、高志源、張立勳、陳吳淑貞、蔡桓宇
NT\$5700
中獎發票
NT\$5101
南山人壽
NT\$5000
王余楷、王雀珍、吳若晨、林長清、徐柏楨、洪揚、唐瑞玉、陳又瑜、陳秋萍、陳若竹、陳維強、陳鳳文、曾嬌娥、曾寶山、黃月秀、楊劍偉、源盛爐機械股份有限公司、劉賢芝、賴建全
NT\$4350
孫玉美
NT\$4000
善心人士、善心人士、劉松輝
NT\$3100
沈麗雲
NT\$3015
姊弟三人
NT\$3000
王美華、正念管理顧問有限公司、吳采嫻、李春桂、周裕憲、林依晨、林榮堅、翁素美、張兆雲、張哲源、晨堡有限公司、笠偉工業股份有限公司、陳文興、陸晉、彭玉儀、葉黃玉、鄭孝模、蘇沛琦
NT\$2500
丁柏生、池宗信、林沛雯、池裕瑄、杜寶月、黃秀卿
NT\$2120
李豐樹

NT\$2100
蘇桐桐
NT\$2000
毛艾芬、王文江、王李富貴、王高慶、江翠瑛、吳俊華、吳重慶、李永賢、李宗倍、李翊璋、沈夢琳、汪其川、周明賢、周開發、林倩如、林淑敏、邱富雄企業社、邱智宏、洪光熙、陳靜珠、馬維璘、張麗娟、莊韡翔、郭憲三、陳穎萱、游崇輝、善心人士、黃名鼎、黃州安、黃辛先、黃明煌、黃達豐、葉力銓、鄒美娥、廖宙、趙若淇、劉儀君、歐珞棋、鄭廖平、謝麗英、隱名氏、關吳純真、顏志杰、顏秋玲、魏氏兄妹、魏秀蓮、藍雅寧
NT\$1620
劉陳張錢
NT\$1500
王安齡、王安齡、王純粹、王純粹、林得森、林嘉苜、施佳利、黃陳靜如、劉玉紅、鍾小元、譚岑岑
NT\$1200
宋松年、宋奕奕、宋奕旻、李明瑾、彭子郡、彭評、劉益華、簡志霖、林隆貞
NT\$1000
丁怡容、王正芳、王怡茹、王俊傑、王連國、游美翠、王錦豐、王鏘鏘、白美雅、伍開賢、朱益弘、朱鈞鈴、朱榮玲、江子朋、江昭芬、江賢哲、何心怡、何心怡、何麗卿、余彥頻、吳宛臻、吳秉軒、吳春吟、吳惠芬、吳慶田、吳賴雪芬、呂秀緞、呂怡珍、呂素禎、呂聯鏘、呂寶如、李如玉、李佳芹、李宗倍、李昇榮、李枕華、李昱鋒、李浩、沈桂華、汪炳元、汪家宇、汪麗艷、狄珮綺、辛珮琪、周志清、周明松、周啟雲、周鈞鈞、周鼎紘、周德文、東品行、林玉霞、林育嬌、林怡景、林松枝、林珊如、林盈孜、林貞慧、林珠玲、林雅雯、林羨菊、林鷹鏘、林賜龍、林清綸、林筱媧、邱紫琴、邱顯貴、金世光、長鴻國際人力仲介有限公司、信奕投資有限公司、俞明傑、俞振芬、洪毓璘、郎正麟、倪藝嘉、孫永昌、孫玉婷、徐子婷、晉誠法律事務所、袁宗莉、高明義、高春生、李芳蘭、高佳慧、高鈺琦、張乃翔、張元愷、張祐璋、張文玲、張四華、張示忠、張如慧、張美芳、張素卿、張嘉莉、張懷瑜、梁玉靜、莊文君、莊宗毓、莊舒郁、許羣華、許玉樺、許徐秀、許全進、郭又嘉、郭家豪、郭麗玲、陳介民、陳文燾、陳月汝、陳玉英、陳玉蓮、陳余生、陳尚紘、陳亭君、陳宣孝、陳美潔、陳衍中、陳偉明、陳國治、陳清輝、梁芳瑜、陳淑女、陳淑麗、陳惠珠、陳順福、陳維婷、陳鳴、陳璽光、陳鵬文、陸正康、曾宇安、曾淑君、曾齡臻、游沛葵、游漾池、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、黃今鈺、黃林月英、黃香霖、郭文賓、郭祐誠、黃維琳、黃馨毅、楊佳仁、楊明珠、楊建鴻、源士林(汀州店)、萬波笛、葉尤美榮、葉德香、董秀玲、詹景如、廖文綺、廖忠孝、梁玉靜、趙培宏、趙琇芬、劉亦秀、劉季鑫、劉美妹、劉國銘、劉楚荊、潘惠雯、蔡佳凌、蔡明慧、蔡美珠、蔡智玲、蔡鶴立、鄭兆傑、鄭兆翔、鄭旭萍、鄭泓耀、鄭勝然、鄭鍾敏、鄧孔彰、盧建助、盧靖璇、賴秀妹、賴擁慶、薛芳芝、謝水蓮、謝世華、謝志成、謝芳真、謝美枝、謝敏貞、謝惠美、謝慧珍、隱名氏、隱名氏、簡桂卿、嚴蘭欣、龔郁涵

NT\$800
李小千、李采榮、林鈺婷
NT\$700
吳文惠、黃寶萱 老師、道明中學高三2A班全體同學、道明中學國三2班全體同學、廖春櫻
NT\$600
王宏銘、王蕙玫、王蕙玫、冉兆君、史澤賢、何正江、李盈儀、李玟綸、林于軒、林孟倫、邱佳萱、胡素卿、徐桂君、徐桂君、張佩凌、張芷瑄、張洛玲、許文瑟、陳俊成、楊麗鳳、葉慧貞、歐陽慧鵬、蔡立蓉、蔡慧君、鍾昕恩、簡陸龍
NT\$550
陳明斌
NT\$520
李佳霖
NT\$515
徐心珮、許麗玲
NT\$500
丁心嵐、千年冰水晶玉石店、王李素巒、王秀琳、王冠、朱美貞、朱靜芸、江美譽、余媛云、吳來菊、吳仁太、吳保賢、許文宗、吳長恩、吳青蓉、吳美連、吳美慧、吳美慧、吳倩綿、吳雪嬌、吳經緯、李孟書、李承紘、李松貞、李昱儒、李美玲、李森松、李嘉芳、李蔡釗、周明懿、周建全、周福楠、昇大人力資源有限公司、林文炳、林月里、林永紳、林先生、林江彩麗、林妙芬、林志強、林佳樺、林芳頤、林美智、林瑞啟、林聖涵、林惠章、林露奴、林露芯、林謙米、邱玉文、金進雄、孫肇祥、金焱、姚逸興、洪于涵、洪習楠、洪博玲、郭家琪、郭素娥、郭雅芬、郭廖美玉、陳文君、陳宏袁、陳念慈、陳建榮、陳炳吉、陳許美華、陳婷育、陳琳煒、陳雯玲、陳鼎璿、陳緒霆、陳燕燕、陳龍誠、陳營和、陳麗玉、陳灝旭、陸中丞、程顯宏、程顯宏、董懷興、善心人士、善心人士、華威行銷研究股份有限公司、黃文柔、黃氏裝、黃玉宏、黃玉佩、黃印榮、黃育淇、黃柏瑞、黃秋燕、黃珮榮、黃珮榮、黃智宏、黃敬雅、黃嘉銘、黃維君、黃瓊文、黃麗蕙、楊領弟、楊寶桂、葉正民、葉惠禎、董吉麟、詹怡娜、詹寬智、詹潤妹、鄧慶生、廖中誠、廖淑緣、劉岱瑞、劉阿鎮、蔡麗驚、劉桂如、劉蒼梧、劉麗珠、蔡宗明、蔡俊男、蔡婉婉、蔡學勤、鄭振宏、鄭梓辰、鄭植清、鄭慶龍、鄭蘭生、鄭婕希、鄧春欣、黎美杉、蕭佳玲、賴芸、霍啟明、戴美芳、薛文慶、謝永裕、謝明玲、謝春惠、謝美真、謝英睿、謝素娥、謝慕誠、謝曜全、謝耀駿、鍾秀鑾、鍾秋滿、簡文亮、藍汝海、藍婉綺、顏安邦、顏全貝、顏葉富美、羅淑芳、羅璟迦、譚嘯雷、曾苔琳、蘇瑞廷、栢淑絹
NT\$400
林純熙、李月嬌全家、高思偉、陳錦榮、曾春財、李惠花、曾素麗、劉恩豪、鄭尙庭
NT\$300

于正聰、王嘉慧、王維剛、史榮美、江國堂、余慧玉、吳學楨、吳妹宙、呂曼寧、李玉祥、李汶珈、李怡靜、李采葵、李芊樺、沈蘇玉芬、汪彤沛、林玲君、林淑娜、林惠齡、林慧玲、邵巧然、金效瑾、金健清、施怡如、洪惠滿、胡登堯、唐愛蓮、徐天仙、張有寧、張偉倫、張敏忠、張遵言、郭玟婷、郭桂英、郭欽陽、陳玉燕、陳坤隆、陳定、陳基峰、陳淑美、陳登崑、陳瑞文、陳易志、陳熾晴、陸文楨、傅淑芬、彭涵芳、游宗祐、游麗珠、董月慧、楊孟玄、楊涓淳、葉佩綺、葉松輝、葉盈孜、葉雅玲、雷建和、趙春蘭、潘允恩、潘信伊、蔡如珍、蔡孟娟、鄭雯、龍美真、謝宗朴、謝錦靜、蘇翌勝、蘇硯霖、蘇筠庭、蘇鐘霖

NT\$250

邱義昇

NT\$236

張宏光

NT\$200

仇桂美、王正棋、王明傑、王淑月、江沛璇、江國堂、余啟文、吳勇勳、呂王素治、呂秀雄、呂敏雲、呂銘輝、宋耀富、李宗軒、李淑映、周育勝、周淑儀、周黃金綠、周麗新、周翊翰、周淑英、唐永和、林淑娜、林許茶、邵陳月雲、姚昌明、姚素霞、洪明惠、洪晨睿、徐屬銘、徐甫萱、張塾枝、高明容、張世佳、張言鴻、張言麒、張素敏、張欽聰、張瀛榮、張鈺欣、戚鳳月、許文凱、許美智、郭克蒂、陳心怡、陸惠珠、黃士婷、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、楊美惠、溫秋子、葉玟好、董智美、管希燕、劉淑芳、劉賜枝、劉曉慧、潘李淑娥、蔡玲玉、謝靜惠、鍾孟庭、韓保印、藍文沈、魏銘毅、嚴淑美

NT\$165

郭芷綺

NT\$150

許添能、許添能、蔡文靜

NT\$120

吳純美、林明炎、林瑞龍

NT\$115

偕莉妍

NT\$114

陳清南

NT\$110

李文慧、黃誠

NT\$100

十方菩薩、王健衢、王培政、王御愷、田鑫、呂清龍、呂秀玉、呂郭玉霞、王懷德、呂昆庭、呂承諺、呂承翰、李永鏘、李明德、李栢霆、李欣憶、林天南、林伊瑩、林柏成、林曉彤、邱桂妹、邱馨慧、俞玉燕、孫艷琴、殷凱黎、袁天民、高世萍、康綺生醫科技股份有限公司、張岱萍、張翼梅枝、張瓊方、張譽實、莊柏祥、許頌嘉、許瓊慧、郭芳玉、陳秀好、陳怡華、陳明華、陳思穎、陳美玉、陳淑美、傅珮珮、曾文昕、曾冠之、曾貴保、關家、曾敬宗、曾新旻、善心人士、賀芬、黃仁藝、黃育祥、楊文豐、葉長庭、葉淦沅、解炳杭、解夢芳、詹善宇、詹黃依潔、詹龍雄、趙莊明妹、劉姿伶、劉晨寧、蔡秀媛、鄭美惠、盧姿尹、蕭雅惠、賴秀鳳、賴曉珮、謝順美、簡仲良、簡鈴、蘇汪幸、蘇楚棋

NT\$50

吳立豪、李艾凌、連阿香、陳正輝

### 捐款期間

2020/05/01 - 2020/05/31

NT\$250000

中國航運股份有限公司、偉聯運輸股份有限公司

NT\$200000

航偉開發股份有限公司、貿聯企業股份有限公司、臺灣證券交易所股份有限公司

NT\$100000

財團法人台北市新永和社會福利慈善事業基金會、彭蔭剛

NT\$66990

財團法人臺北市雅展社會福利慈善基金會

NT\$56971

善心人士

NT\$50000

天和企業有限公司、金慈中、陳淑美、黃文興

NT\$30000

財團法人台南市私立鄭高輝社會福利慈善事業基金會

NT\$20000

周建炎、周吳美、洪紅足、薛福生

NT\$15000

張裕盛

NT\$10000

邱一、胡珮瑤、徐一立、善心人士、黃牧文、黃金城、楊黃碧葉、劉德香、鴻碩精密電工股份有限公司

NT\$8000

林明毅、賴惠美

NT\$6862

台北富邦商業銀行股份有限公司

NT\$6700

丘英元記帳士事務所

NT\$6000

江翠英、李詣斌、何明翰、林志誠、林琬瑩、黃中謙、蔡仁智

NT\$5655

財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會

NT\$5000

吳若晨、吳曜銓、洪揚、張貞婉、郭金玉、郭美賢、陳又瑜、陳怡方、陳紫薇、陳維強、黃月秀、楊劍偉、源盛爐機械股份有限公司、劉賢芝、賴建全、顏宗養、羅文玲

NT\$4000

毛秋臨、許聰敏

NT\$3500

林少琦、陳益謀

NT\$3300

陳林詩、陳俊生

NT\$3100

沈麗雲

NT\$3000

李阡言、林榮堅、翁素美、張哲源、許惠真、陸晉、善心人士、黃美麗、楊錦成、蔡美香、鄭孝模、蘇湘琦

NT\$2120

李豐樹

NT\$2100

傅美麗

NT\$1200

毛艾芬、王正芳、王李富貴、田貴秋、吳俊章、宋文鑫、李翎瑋、沈夢琳、周明賢、周開發、林淑敏、林湘芸、林詹鏡、芳誠企業股份有限公司、邱富雄企業社、施亮如、洪光熙、陳靜珠、張麗娟、梁雪琴、梁雪琴、莊韡翔、陳秀嬌、陳穎萱、陸詩梅、善心人士、善心人士、黃州安、黃明煌、楊碧雪、葉力銓、劉儀君、鄭廖平、顏志杰、魏秀蓮、藍雅寧

NT\$1500

王安齡、王純粹、林嘉音、黃陳靜如、譚岑岑、蘇桐桐

NT\$1200

彭子郡、彭評、黃冠葵

NT\$1000

丁怡容、王玉貞、王怡茹、王俊傑、王建國、游美翠、王張寶珠、王際喬、王錦豐、正元報關有限公司、白美雅、伍開賢、朱益弘、朱榮玲、江子朋、江桂枝、江瑞源、江瑞源、何心怡、何心怡、何沛筠、余彥頻、吳至真、吳秉軒、吳賴雪芬、呂怡珍、呂素禎、呂寶如、李佳芹、李昇榮、李枕華、李昱鋒、李浩、沈桂華、汪炳元、汪麗艷、狄珮綺、辛珮琪、周志清、周明松、周啟雲、周鈞鑾、周鼎紘、周德文、周蕪燕、周麗華、東品行、林玉霞、林育嬌、林松枝、林珊如、林貞慧、林珠玲、林清雄、林進發、林冠伶、林雅雯、林羨菊、林賜龍、林清綸、林筱嫻、邱李順妹、邱紫琴、金世光、長鴻國際人力仲介有限公司、信奕投資有限公司、俞明傑、俞振芬、洪毓璘、郎正麟、孫永昌、孫玉婷、徐子婷、徐玉翠、晉誠法律事務所、袁宗莉、張乃翔、張文玲、張四華、張志忠、張如慧、張涵鈺、張嘉莉、張龍樹、莊文君、莊永和、莊宗毓、莊舒郁、許羣華、許玉樺、郭家豪、陳卜瑛、陳介民、陳玉蓮、陳秀蘭、陳亭君、陳春娥、陳美芬、陳美潔、陳衍中、陳偉明、陳清輝、梁芳瑜、陳淑麗、陳惠珠、陳順福、陳維婷、陳鳴、陸正康、曾宇安、曾齡臻、游沛榮、游漾池、善心人士、善心人士、善心人士、黃林月英、黃紅華、黃維琳、楊正男、楊佳仁、楊明珠、楊建鴻、源士林(汀州店)、萬笛笛、葉尤美榮、葉振華、葉德香、葉蔡慎、葉蔡慎、董秀玲、詹佩蓉、詹景如、廖文綺、廖美柔、趙培宏、趙琇芬、劉亦秀、劉季鑫、劉幸宜、劉玗玟、劉美姘、劉國銘、劉培玲、潘惠雯、蔡佳凌、蔡明慧、蔡美珠、蔡美靜、蔡瑞容、鄧倩慧、鄧慧慧、蔡鶴立、蔡靈芝、蔡昱閔、鄭旭萍、鄭泓耀、鄭勝然、鄭暖萍、鄧孔彰、盧東岳、盧建助、盧靖璇、蕭耀文、賴秀妹、薛芳芝、薛惠琪、謝水蓮、謝世華、謝志成、謝芳真、謝敏貞、謝慧珍、簡文隆、簡志成、簡桂卿、簡雪芳、簡黃鳳妹、簡慈云、蘇明慧、蘇詩方、釋依初、龔郁涵

NT\$995

善心人士

NT\$900

文德女中一年真班

NT\$800

李小千、李采榮、林鈺婷

# 遠方的天使

NT\$750
張哲豪、楊秀玲
NT\$700
吳文惠、許典、曾玉芷、道明中學高二1班全體同學、道明中學國二1班全體同學、道明中學國二8班全體同學
NT\$600
何佩儒、巫淑蘭、李盈儀、李淑娥、李艾倫、林于軒、林沐樂、林孟倫、林晴晴、洪明怡、徐桂君、張芷瑄、陳俊成、楊麗鳳、廖君桓、廖孜桓、歐陽慧鵠、蔡立蓉、蔡慧君
NT\$550
陳明敏
NT\$520
李佳霖
NT\$515
許麗玲
NT\$500
丁心嵐、千年冰水晶玉石店、王冠、王惠娟、朱美貞、朱靜芸、江美譽、余文芳、余媵云、吳定中、吳長恩、吳青蓉、吳美連、吳美慧、吳美慧、吳倩綿、吳經緯、呂哲青、盧麗君、李孟書、李宜蓁、李承紘、李松貞、李美玲、李泰裕、李惠敏、李添福、李紹華、李森松、李楊金香、李蔡釗、李昶熹、周明懿、周建全、周修竹、周福楠、周運秀、岳媛、昇大人力資源有限公司、林文炳、林月里、林先生、林妙芬、林佳樺、林美智、林清同、林聖涵、林靄奴、林霽芯、林謙米、金進雄、孫肇祥、金淼、洪于涵、洪秋萍、洪習楠、洪博玲、胡永仁、夏鑑閣、徐天洪、徐玉珍、徐金波、徐雪嫻、翁雪凌、高雅慧、培華蘭園、張金福、張苑湘、張郁政、張惇涵、張淑齡、張華軒、張鵬、張麗齡、張毅、許台雄、許正、許徐秀、許全進、許智亮、許源國、許源培、許嘉欣、許筱韻、郭彥志、郭家琪、郭雅芬、郭廖美玉、陳文君、陳建榮、陳建豪、黃芷宜、陳炳吉、陳許美華、陳婷育、陳琳煒、陳進福、陳鼎璿、陳滿盈、陳緒霆、陳燕燕、陳龍誠、陳營和、陳麗玉、陳灝旭、陸中丞、曾淑芳、董懷興、善心人士、善心人士、善心人士、黃文柔、黃玉宏、黃玉佩、黃育淇、黃柏瑞、黃秋燕、黃珮榮、黃智宏、黃嘉銘、黃維君、黃瓊文、黃麗蕙、楊領弟、楊錦香、楊寶桂、葉正民、葉惠禎、董吉麟、詹寬吉、詹潤妹、鄒慶生、廖中誠、廖淑緣、趙麗倍、劉一璇、劉岱瑞、劉阿鎮、蔡麗鶯、劉恩豪、劉桂如、劉蒼梧、劉慧敏、蔡克敏、蔡宗明、蔡俊男、蔡學勤、蔡魏龍、鄭振宏、鄭梓辰、鄭凱云、鄭植清、鄭雲玲、鄭慶龍、鄭蘭生、鄭婕希、盧玲吟、蕭佳玲、賴芸、霍啟明、戴美芳、薛文慶、謝永裕、謝州融、謝明玲、謝春惠、謝美真、謝英睿、謝素娥、謝慕誠、謝曜全、謝曜駿、鍾秀鑾、鍾秋滿、隱名氏、簡文亮、藍汝海、藍婉綺、顏安邦、顏金貝、顏葉富美、羅建華、羅培禹、羅淑芳、羅環洲、譚嘯雷、曾苔琳、蘇秀淑、蘇楚棋、蘇瑞廷、龐筠、柏淑絹
NT\$400
朱家珍、林純熙、李月嬌全家、陳錦榮、曾春財、李惠花、曾素麗、鄧晉瑜、鄧書瑜、鄧庭瑜、鄧秀蘭、鄭倚庭
NT\$364
善心人士

NT\$315
莊月霜
NT\$300
于正聰、王汪鳳鸞、王嘉慧、王維剛、史榮美、江欣子、余慧玉、吳玟茹、吳瑞琬、吳學楨、吳姝宙、呂承恩、呂悅瑜、李玉祥、李汶珈、李育辰、李佩韓、李怡靜、李家誼、李喜評、李芊樺、汪彤沛、林昱成、林惠齡、邵巧然、金效瑾、金健清、侯高玉蘭、施怡如、洪惠滿、胡登堯、唐愛蓮、袁啟泰、張宥寧、張偉倫、張敏忠、張遵言、郭孟茹、郭玟婷、郭桂英、郭欽陽、陳玉燕、陳定、陳侯淑貞、陳基峰、陳淑美、陳瑞文、陳熾晴、陸文楨、傅淑芬、彭涵芳、游宗祐、游麗珠、董月慧、黃耀樂、楊涓淳、葉佩綺、葉松輝、葉盈孜、趙春蘭、劉家宏、潘亦恩、潘信伊、蔡如珍、蔡孟娟、鄭雯、龍美真、蘇翌勝、蘇悅霖、蘇筠庭
NT\$250
邱義昇、彭敬樸
NT\$206
善心人士
NT\$200
仇桂美、王正棋、王明傑、王煒宣、包庭瑀、吳妮曉、吳陳滿、呂王素治、呂王素治、呂秀雄、呂秀雄、李珍慧、李淑映、李麗鈺、周育勝、林杉茂、林孟筠、林玲君、洪晨睿、孫樹涓、徐麗銘、徐甫萱、張墊枝、高明容、張世佳、張言鴻、張言麒、張哲綸、張衍又、張素敏、張欽聰、張瀛榮、張鈺欣、曹清山、許文凱、許月霞、許美智、陳心怡、陳孟璐、彭義介、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、黃敬雅、黃鄭純枝、黃國維、黃淑君、溫秋子、葉玫好、董智美、管希燕、劉昌偉、劉淑芳、劉碧珠、劉賜枝、潘李淑娥、蔡玲玉、謝靜惠、藍文沈、魏銘毅、嚴淑美、涂國珍
NT\$150
偕志語、張宏光
NT\$120
吳純美、林瑞龍
NT\$115
沈璋、張瑜晏
NT\$100
十方菩薩、王培政、王御愷、田鑫、任芷婷、呂清龍、呂秀玉、呂郭玉霞、王懷德、呂昆庭、呂承諺、呂承翰、李永鏞、李崇正、李栢靈、李欣憶、林天南、林冠宇、林柏成、邱馨慧、金穎生物科技股份有限公司、俞玉燕、孫艷琴、殷凱黎、袁天民、張鈞富、張瓊方、莊柏祥、許頌嘉、許瓊慧、郭芳玉、陳世明、陳秀好、陳秀蓮、陳怡君、陳怡華、陳思穎、陳美玉、陳福壽、傅思萍、傅珮珮、曾文昕、曾冠之、曾敬宗、曾新良、善心人士、賀氏、賀芬、黃仁藝、黃文良、黃育祥、葉淦沅、解炳杭、解夢芳、詹善宇、詹黃依潔、詹龍雄、趙莊明妹、劉姿伶、劉晨寧、劉曉慧、滕以蔓、蔡秀媛、鄭美惠、鄭淑萍、盧姿尹、賴秀鳳、賴曉珮、謝順美、隱名氏、簡仲良、蘇汪幸
NT\$50
陳正輝
NT\$20
陳王麗英

捐款期間
2020/06/01 - 2020/06/30
NT\$300000
財團法人臺雅國際慈善基金會
NT\$200000
陳美英
NT\$100000
財團法人中華民國證券櫃檯買賣中心
NT\$50000
許盛信
NT\$26560
善心人士
NT\$14700
陳浴生
NT\$10000
王宏智、崔莉、張桂珠、張景嵩、陳祐聖、善心人士、黃牧文、黃金章、鴻碩精密電工股份有限公司
NT\$9000
劉菊梅
NT\$7000
林萬芳、張麗莉
NT\$6050
洪明怡
NT\$6000
林志誠、林庭玉、陳泓宇
NT\$5600
中獎發票、善心人士、善心人士
NT\$5410
財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會
NT\$5000
王高金時、余翠如、吳若晨、柯怡如、郭金玉、陳又瑜、陳若竹、黃月秀、愛心箱、楊劍偉、源盛爐機械股份有限公司、劉明政、劉賢芝、賴建全
NT\$4600
龔蓓娟
NT\$4000
劉松輝
NT\$3500
陳益謀
NT\$3300
陳林詩、陳俊生
NT\$3100
沈麗雲
NT\$3000
李春桂、林榮堅、翁素美、耿李靜貞、高潔國際有限公司、張哲源、莊碧娟、陳孝仁、陳富美、陸晉、楊政憲、楊錦成、趙淑芬、蔡丁財、陳美華、蔡建維、蔡珮均、鄭孝模、蘇湘琦
NT\$2120
李豐樹
NT\$2000
毛艾芬、王李富貴、巫志庭、沈夢琳、周明賢、周開發、林沐樂、林明蘭、林淑敏、林詹鏡、林憶如、陳榮昌、邱富雄企業社、洪光熙、陳靜珠、洪茶、洪義村、張麗娟、曹美英、莊韡翔、陳俞儒、陳昱仲、陳昱仰、陳昱仔、陳愛玲、陳穎萱、游崇輝、董炳勳、善心人士、善心人士、善心人士、黃州安、黃明煌、葉力銓、趙若淇、劉儀君、鄭廖平、顏志杰、魏秀蓮

NT\$1600

王珮如

NT\$1500

王安齡、王昌年、王純粹、李榮妍、林得森、林嘉音、黃正偉、黃陳靜如、劉玉紅

NT\$1300

林瑞啟

NT\$1200

李天助、林碧珠、李格生、李范招、胡文、胡李秀、彭子郡、彭評、黃昇輝、魏陳麗真

NT\$1020

陳美智

NT\$1000

丁怡容、丁俊宏、方惠瑛、王怡茹、王俊傑、王俊堯、王素蘭、王錫圭、王錦豐、白美雅、伍開賢、朱益弘、朱榮玲、江子朋、江春喜、江昭芬、江瑞源、何心怡、吳秉軒、吳俊章、吳賴雪芬、呂怡珍、呂素禎、呂聯鑑、呂寶如、宋健昌、李佳芹、李昇榮、李枕華、李昱鋒、李浩、汪炳元、汪麗艷、狄珮綺、辛珮琪、周志清、周明松、周郁慈、周啟雲、周鈞瑩、周鼎紘、周福楠、周德文、東品行、林玉霞、林育嬌、林松枝、林珊如、林貞慧、林珠玲、林羨菊、林賜龍、林滄倫、林筱嫻、邵麗惠、邱紫琴、邱稚宸、邱顯貴、金世光、長鴻國際人力仲介有限公司、信奕投資有限公司、俞明傑、俞振芬、施志學、洪毓璘、郎正麟、唐適慈、劉春秀、孫玉婷、徐子婷、徐德蘭、晉誠法律事務所、袁宗莉、高曾鶴雲、張乃翔、張文玲、張四華、張正吉、張示忠、張如慧、張美鳳、張嘉莉、張鳳如、莊文君、莊宗毓、莊舒郁、許羣華、許美嬌、許健銘、郭家豪、陳介民、陳玉蓮、陳佩伶、陳尚紘、陳亭君、陳亮杰、陳美潔、陳衍中、陳偉明、陳清輝、梁芳瑜、陳惠珠、陳維婷、陳蓓丹、陳鳴、陳鵬文、陸正康、曾宇安、曾梅香、曾耀瑩、曾齡臻、游沛葵、游駿諺、游駿諺、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、華飛宇、黃三郎、黃今鈺、黃林月英、黃維琳、楊佳仁、楊明珠、楊建鴻、楊與齡、源士林(汀州店)、萬波笛、葉尤美榮、葉任平、葉德香、董秀玲、詹月幼、詹景如、廖文綺、廖忠孝、梁玉靜、趙培宏、趙琇芬、劉亦秀、劉秀雲、劉季鑫、劉美姘、劉國銘、劉婉婷、廣銖金屬企業社、潘惠雯、蔡佳凌、蔡明慧、蔡美珠、蔡逸琛、蔡鶴立、鄭旭萍、鄭泓耀、鄭勝然、鄭暖萍、鄧孔彰、戰嘉輝、盧建助、盧靖璇、盧濟明、蕭耀文、賴秀妹、薛芳芝、謝水蓮、謝世華、謝志成、謝芳真、謝敏貞、謝慧珍、隱名氏、隱名氏、簡桂卿、羅簡月桂、蘇家鈴、蘇桐桐、蘇衡、龔郁涵、涂崑成、龐文麗

NT\$900

善心人士

NT\$800

李小千、李采榮、林鈺婷、連瑤琳

NT\$700

吳文惠、許典、曾玉芷、道明中學高二.1班全體同學、道明中學國二.8班全體同學、道明中學國二.1班全體同學

NT\$600

王蕙玟、江雪雲、巫淑蘭、李盈儀、李玟綸、林子軒、林賜煙、張芷瑄、郭怡君、陳俊成、楊麗鳳、歐陽慧鵠、蔡立蓉、蔡慧君、賴美珍、蘇楚棋

NT\$550

陳明瑜

NT\$530

杜金泓

NT\$520

李佳霖

NT\$515

許麗玲

NT\$510

王阿菊

NT\$500

丁心嵐、千年冰水晶玉石店、王冠、王惠娟、王翠芬、朱美貞、朱靜芸、江美譽、何曾春、余家騏、余嫻云、吳長恩、吳青蓉、吳美蓮、吳美慧、吳美慧、吳倩綿、吳哲宏、吳雪嬌、吳經緯、李孟書、李宗倍、李承紘、李易俊、李松貞、李美玲、李添福、李恒彰、周明懿、周建全、宛兆宏、昇大人力資源有限公司、林文炳、林月里、林芳頤、林妙芬、林佳樺、林怡辛、林芳韻、林美智、林素惠、林得正、林清同、林瑞瑜、林聖涵、林露嫻、林霏芯、邱玉文、金進雄、孫肇祥、金淼、侯貞如、姚逸興、柯慶築、洪于涵、洪秋萍、洪習楠、洪銘鍵、穿透力創意行銷科技有限公司、穿透力創意行銷科技有限公司、胡永仁、苗川英、夏錫閔、徐玉珍、徐偉程、徐雪嫻、秦裕傑、秦裕傑、翁雪凌、高雅慧、培華園園、張苑湘、張郁政、張惇涵、張淑齡、張鵬、張毅、莊金福、莊珮甄、林宏達、許台雄、許正、許怡龍、許徐秀、許全進、許智亮、許毓芳、許源國、許源培、許嘉欣、許筱韻、連銘彥、郭彥志、郭哲瑜、郭家琪、郭雅芬、郭廖美玉、陳文君、陳建榮、陳春晴、陳炳吉、陳素娥、陳許美華、陳婷育、陳琳婷、陳琳煒、陳雯雯、陳鼎璿、陳緒霆、陳燕燕、陳龍誠、陳營和、陳麗玉、陳灝旭、陸中丞、曾淑芳、游黃燕卿、程顯宏、董懷興、善心人士、黃文柔、黃玉宏、黃玉佩、黃育淇、黃柏瑞、黃秋燕、黃佩榮、黃智宏、黃嘉銘、黃維君、黃瓊文、黃麗惠、楊領弟、楊寶桂、葉正民、葉惠禎、董吉麟、詹怡娜、詹寬智、詹潤妹、鄧慶生、廖中誠、廖淑緣、劉廷峻、劉岱瑞、劉阿鎮、蔡麗鶯、劉桂如、劉蒼梧、蔡宗明、蔡俊男、蔡學勤、鄭振宏、鄭梓辰、鄭植清、鄭雲玲、鄭慶龍、鄭蘭生、鄭婕希、黎美杉、蕭佳玲、蕭雅芬、賴芸、霍啟明、戴美芳、薛文慶、謝永裕、謝春惠、謝美真、謝英睿、謝素娥、謝耀全、謝耀駿、鍾秀戀、鍾秋滿、簡文亮、簡玉屏、簡宏翰、藍汝海、藍婉綺、顏安邦、顏金貝、顏葉富美、羅建華、羅培禹、羅淑芳、羅璟洳、譚嘯雷、曾苔琳、蘇瑞廷、龐筠、羅淑絹

NT\$400

方王金碧、王筱喬、林純熙、李月嬌全家、張靜玫、曹清山、陳錦榮、曾春財、李惠花、曾素麗、劉恩豪、鄭倚庭、涂國珍

NT\$350

王芊莉

NT\$300

于正聰、王嘉慧、王維剛、史榮美、余大煜、余秀筠、余昌玉梅、余慧玉、吳明維、吳妹甫、呂銘輝、李玉祥、李汶珈、李怡靜、李芊樺、沈蘇玉芬、汪彤沛、林惠齡、邵巧然、金效瑾、金健清、施怡如、洪明怡、洪晨睿、洪惠滿、洪瑞宏、洪瑞宏、洪瑞宏、胡登堯、徐天仙、殷凱黎、張宥寧、張徐文章、張偉倫、張敏忠、張碧珍、張遵言、郭玟婷、郭彩玉、郭欽陽、陳文洲、陳定、陳芳玲、陳瑞文、陳淑美、陳登崑、陳熾晴、陸文植、傅淑芬、彭世雄、彭涵芳、游麗珠、董月慧、黃金城、楊清淳、葉佩綺、葉松輝、葉盈孜、廖清香、趙春蘭、潘朮恩、潘信伊、蔡如珍、蔡孟娟、鄭雯、戴宛臻、隱名氏、蘇翌勝、蘇硯霖、蘇筠庭

NT\$250

邱義昇

NT\$200

王正棋、王明傑、朱奕哲、吳妮曉、吳玟茹、吳勇勳、呂素蘭、呂素蘭、呂素蘭、李育辰、李佩韓、李家誼、李淑映、李喜評、杜幼惟、周育勝、林孟筠、林金在、林奎汶、洪宗佩、唐愛蓮、唐寶惠、徐小姐、徐麗麗、徐甫萱、張墊枝、高明容、高明容、張世佳、張言鴻、張言麒、張素敏、張欽聰、張曜麟、林郁玟、張瀛榮、張鈺欣、許文凱、許月霞、許美智、陳心怡、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、黃敬雅、黃鄭純、黃國維、黃淑君、溫秋子、葉玫好、董智美、詹御豪、管希燕、劉昌偉、劉淑芳、劉賜枝、潘李淑娥、蔡玲玉、鄭春黎、謝靜惠、鍾孟庭、藍文沈、嚴淑美、蘇俊益

NT\$150

許添能

NT\$120

吳純美、周孫益、林瑞龍

NT\$110

李文慧、黃誠

NT\$100

十方菩薩、王美華、王培政、王御愷、王煒宣、田鑫、朱玖菁、呂清龍、呂秀玉、呂郭玉霞、王懷德、呂昆廷、呂承諺、呂承翰、李永鏘、李澤波、李芊芊、李翊豪、李栢靈、李欣愷、林天南、林好珊、林竺瑩、林柏成、邱馨慧、俞玉燕、孫艷琴、袁天民、張鈞富、張嘉凌、張瓊方、張麗、莊柏祥、許頌嘉、許瓊慧、郭芳玉、陳秀好、陳怡華、陳宥葵、陳思穎、陳美玉、陳福壽、陳靜儀、傅珮珮、曾文昕、曾冠之、曾敬宗、曾新受、善心人士、賀氏、黃仁藝、黃育祥、黃金好、黃茂勳、楊文豐、楊初枝、楊素月、葉沅沅、葉慶龍、解炳杭、解夢芳、詹善宇、詹黃依潔、詹龍雄、趙莊明妹、劉姿伶、劉晨寧、劉曉慧、蔡秀媛、鄭美惠、黎好、盧姿尹、賴秀鳳、賴曉珮、謝宗周、謝進璋、謝順美、簡仲良、簡彤伊、魏銘毅、蘇汪幸、蘇建勳、蘇會章、蘇雍貴

NT\$50

徐陳金英、陳正輝

## 捐物芳名錄

收據號碼	日期	捐贈者	捐贈物品名稱	單位	數量	
2020年 04月	109.04.08	善心人士	芝麻拌麵	盒	24	
	001091	陳香	看護墊	包	4	
			尿片	包	5	
			復健褲	包	6	
			尿布	包	3	
2020年 05月	001092	段幸慧	抽痰機	台	1	
			便盆椅	張	1	
			硬式洗頭槽	個	1	
			電動床	張	1	
	001093	109.05.19	一群善心人士	池上白米	斤	200
				黑糯米	斤	4
				大薏仁	斤	2
			綠豆	斤	8	



## 捐物芳名錄

2020年  
05月

收據號碼	日期	捐贈者	捐贈物品名稱	單位	數量
			糖	斤	5
001094	109.05.25	李宛蓉	立得康補體素	箱	2
001095	109.05.25	財團法人萬海航運社會福利慈善基金會	75%酒精保溼護手噴霧組	箱	2
			涼感薄荷濕巾8抽/96包	箱	1

2020年  
06月

001092	109.05.07	段幸慧	抽痰機	台	1
			便盆椅	張	1
			硬式洗頭槽	個	1
			電動床	張	1
001093	109.05.19	一群善心人士	池上白米	斤	200
			黑糯米	斤	4
001096	109.06.16	李雅琳	白米	斤	100

\_\_\_\_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！！

單次捐款6,000元，即可獲得聚北海道昆布鍋餐券兩張+「不失智的台式地中海餐桌」1本，共     份 (送完為止)

單次捐款3,000元，即可獲得聚北海道昆布鍋餐券二張+「長情的告白」DVD1片，共     份 (送完為止)

捐款1,000元，即可獲贈「健康環狀彈力帶」1個，共     份

捐款1,000元，即可獲贈「這樣動不失智」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：\_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

♥ 如何得知捐款訊息： 親友介紹  會訊  網路  電視  報紙  廣播  其他 \_\_\_\_\_

♥ 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

# 每天存愛一點點

# 關懷失智多一點

(送完為止)



單次捐款6,000元，  
即可獲得「聚北海道昆布鍋餐券」2張＋  
「不失常的台式地中海餐桌」養身書1本

(送完為止)



單次捐款3,000元即可獲贈，  
「聚北海道昆布鍋餐券」1張＋  
「長情的告白」DVD1片

捐款1,000元，  
即可獲贈  
「活出健康」1本



捐款1,000元，  
「健康環狀彈力帶」1個

捐款1,000元，  
即可獲贈「這樣動不失智」1本



捐款1,000元，  
即可獲贈「這樣玩不失智」桌遊1組



# 榮耀與肯定



▲臺北市府社會局優良居家服務人員獎勵表揚獲獎4位-吳秋瑩(左二)、蘇文塗(左三)、陳妍伶(右三)、潘秀帆(右二)。



▲聖若瑟-娃央·薩咕馬耀(左)護理師獲績優護理人員表揚。



▲聖若瑟劉玉蘭(左一)、魏玳玦(右三)獲北市資深敬業照服員表揚、吳清花(右二)獲北市優良服務照服員表揚。



▲萬華老人服務中心志工獲獎3位-李正傳榮獲優良長青志工松柏獎(左二)、李林淑雲榮獲優良長青志工松鶴獎、詹鈺甄榮獲優良長青志工松青獎。