

財團法人天主教

第75期

西元2022年05月

失智老人

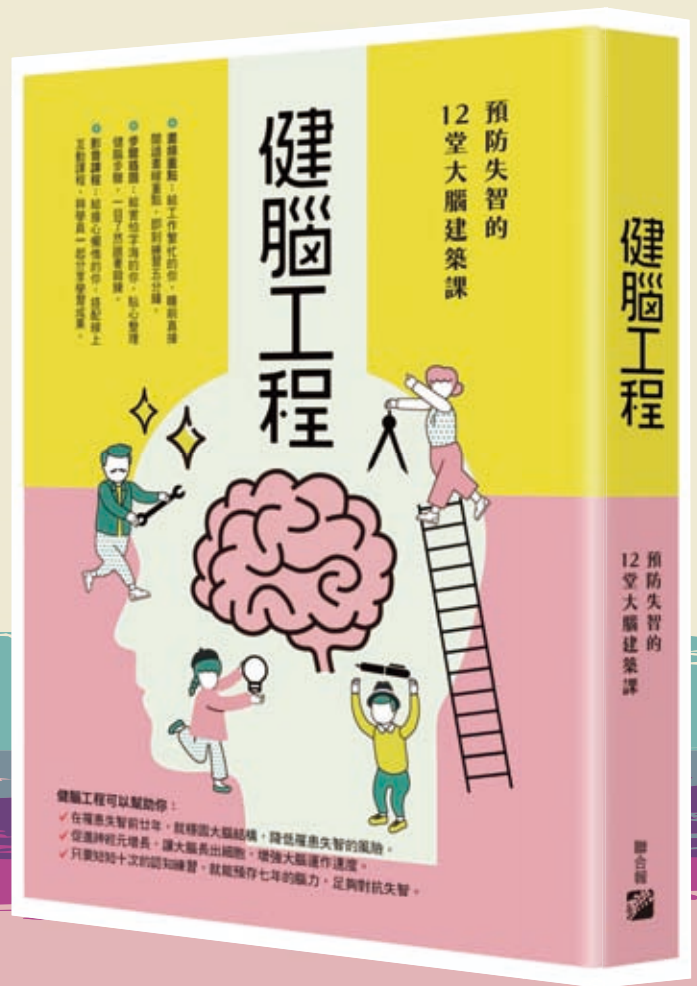
基金會會訊 華國聖藥 頭

- ◎ 專封面故事－健康飲食與地中海飲食
- ◎ 專欄－日常生活照顧的飲食營養
- ◎ 會務報告－失智營養知多少
- ◎ 活動訊息－這樣活不失智-輕度失智者與照顧者生活型態再設計」帶領人培訓



健腦工程，即刻開工！

葉金川、李艷秋、盧彥勳、阮慕騁、沈文程、陳淑麗6位名人的健腦分享，讓我們一起手把手，開始屬於自己的健腦工程。



名人推薦

本書介紹

有別以往談失智預防時只著重在飲食、腦力訓練等單點解決方案，本書著重於《形塑健腦的生活型態》，且不是等退休、老後才做，而是從中年，甚至更年輕就開始。書籍中的課程內容，有25%的認知訓練、25%的運動訓練，和50%的生活型態再造主題。

你可以從第一堂課開始，或是翻開目錄，找你喜歡、有興趣的那堂課著手。要預防與延緩失智上身，即刻進行《健腦工程》，預約一個沒有失智的未來！



愛心捐款

現在捐款1,000元

送給您「健腦工程-預防失智的12堂大腦建築課」一本
您的愛心捐款，能夠幫助失智、失能老人獲得更好的照顧。



天主教失智老人基金會 諮詢專線:02-23320992

勸募字號:衛部救字第1111360485號

失智老人

基金會會訊 單國璽 題

封面故事

健康飲食與地中海飲食	聯合報	2
------------	-----	---

專欄

失智症患者日常生活照顧的飲食營養	駱菲莉 副教授	
	林建淵 博士候選人	4

會務報告

失智者飲食困難行為怎麼辦	曾于鳳 護理長	10
失智營養知多少	羅于珊 營養師	12
透過飲食管理預防及延緩失智症一課程推廣經驗	鄭又升 職能治療師	14
巧手備餐 生活更健康	劉冠謙 督導員	16
幸福萬華-失能獨老營養餐飲服務： 長者的進步與正向改變	翁平慧 社工具	18
幸福萬華-失能者營養餐飲服務： 長者的進步與正向改變	林佑潞 事務員	20

活動訊息

帶領人培訓「這樣活不失智」	教育研究組	22
輕度失智者與照顧者生活型態再設計」帶領人培訓 老人失智大作戰第12集	資源發展組	24

遠方的天使

捐款/捐物芳名錄(110年10-12月)	莊淑貞 出納	25
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、薛柱文、藍功堯(按姓氏筆劃排列)

執行長：鄧世雄
 總編輯：陳麗華
 主編：陳俊佑
 執行編輯：曾家琳、高詩蘋、陳珊、陳怡文
 編輯：駱菲莉、林建淵、曾于鳳、羅于珊、劉冠謙、鄭又升、翁平慧、林佑潞、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

正所謂「民以食為天」，食是馬斯洛提出的需求層次理論中最基礎的。以美食聞名的台灣，一日三餐，煎、炒、滷、拌、烤多樣的料理方式，要如何吃得好又吃得巧是一門大哉問！本會成立迄今致力於失智症相關服務與倡議宣導，在服務方面，對於機構失智長輩，除了給予失智者最需要的陪伴與照護，我們也十分關注長輩的餐食，並針對長輩的個別化需求及生理狀況調整，飲食配方亦由專業的營養師調配。而對於社區的長者，我們也有提供備餐與購餐服務，針對個案的疾病及牙口狀況，調整食材的購買；宣導方面，近幾年本會積極推展各項課程、方案，舉凡慢性病自我管理、大腦保健實作班、輕度失智者與照顧者生活型態再設計、我愛阿嬤妮舞台劇等教育宣導，除傳遞新知及呼籲國人關注失智症議題，並倡導民眾多食用地中海式飲食，及參照國健署「我的餐盤」的飲食準則：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。許多民眾於參與課程後，也回饋透過課程學習到諸多知識，包含飲食方面會更加注重食品標示，以及每日食用的營養是否均衡，並針對不足或過多的項目作調整。此外，本期會訊邀請到輔仁大學駱菲莉副教授針對失智者日常生活的飲食及營養，提供相關知識讓個案與家屬們參酌。

籌畫許久的《健腦工程》也終於問世！書中介紹多種身動、腦動、互動的方式，幫助閱覽者汲取各式非藥物的方法來遠離失智症，並搭配趣味小遊戲讓民眾簡易評估自身健康狀況，書中也揭示多位名人保持身心理健康的秘訣，相當值得大家仔細咀嚼書中的內容。本期封面故事也摘錄書中其一章節：〈健康飲食與地中海飲食〉，讓大家搶先聞香。如對本書有興趣者，凡單筆捐款滿1,000元，即可獲得一本。

健康飲食與地中海飲食

聯合報

你知道用來預防心血管疾病的飲食習慣與選擇，也可以用來預防失智症嗎？根據研究，失智症與心血管的致病因子，都和氧化壓力與發炎有關，因此透過飲食來減少免疫系統過度的發炎反應，和提高身體的氧氣利用率、降低氧化壓力，便成了預防失智症的好方法之一。

要怎麼吃才正確呢？首先是大家都知道的「均衡飲食」，在食物中攝取足夠的維生素B群、鈣質，以及能夠抗氧化的維生素A、C、E。另外就是保持「低油、低鹽、低糖」，較不易引起身體發炎反應。國健署設計了「我的餐盤」，將每日均衡飲食指南搭配口訣，讓民眾更容易理解如何健康飲食，有助於評估每天是否均衡攝取六大類食物。

地中海飲食 熱量少一點 快樂多更多

除了注重一般日常飲食的均衡，也可以在「健腦飲食」上加強。這裡介紹什麼是地中海式飲食，你可根據個人狀況及需求嘗試看看。

一九五〇年中葉，生理學家和醫生觀察到居住在環地中海的居民，罹患心血管疾病的比率較美國人低。經過二十五年追蹤調查，發現地中海居民的生活方式及飲食習慣，與降低冠心病的發病率和死亡率有關，「地中海飲食」開始引起醫學界的注意。

「地中海飲食」的特色：

1、每餐以水果、蔬菜、全穀類、橄欖油、豆子、堅果、種子、草藥與香料等植物營養為基礎。

2、動物性營養則以魚類和海鮮為優先，每週最少吃兩次；其次是禽肉、雞蛋、起司和優格；紅肉（牛、豬等畜類）和甜食則盡量避免。

3、飲料以開水為主，但佐餐可搭配適量紅酒。

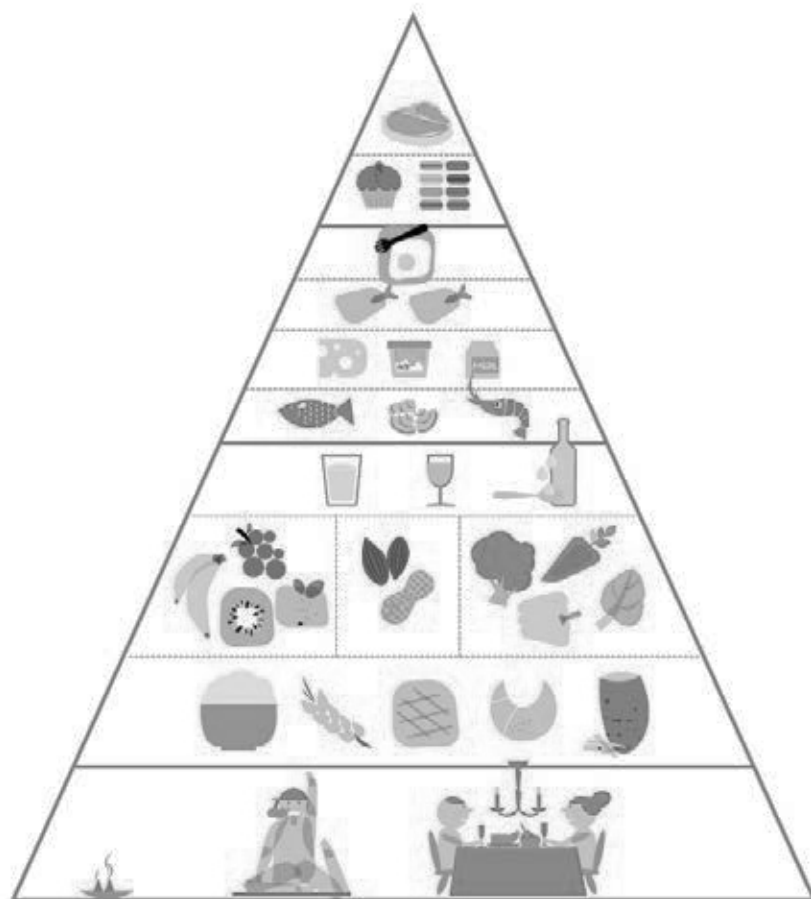
4、附加「但書」：每天活動身體，享受和他人共餐的樂趣。

由於地中海飲食較一般飲食提供更少的熱量和飽和脂肪酸，因此可降低心血管疾病、中風、糖尿病、肥胖、憂鬱症、癌症、關節炎和失智等風險。

國健署「我的餐盤」口訣

- 每天早晚一杯奶（一杯容量為240毫升）
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點（建議吃當季蔬菜，其中1/3是深色蔬菜為佳）
- 飯跟蔬菜一樣多（當中至少有1/3是非精緻的全穀雜糧）
- 豆魚蛋肉一掌心（豆類要比魚肉多，蛋的量排第三，肉類最少）
- 堅果種子一茶匙（份量大概等於杏仁2粒／腰果2粒／核桃1粒，以食指第一指節的大小為參考基準）

如果你是外食族，可以透過食物包裝上的營養標示，掌握自己吃進去的東西，達到均衡飲食，並避免不知不覺吃進太多高油脂、高鈉（高鹽）、高糖（碳水化合物）的食物。



地中海飲食金字塔

一日飲食建議量

人體營養需求，包含適當的熱量，約40種必須營養素，以及許許多多的植物素、植物固醇以及許多其他未知物質，都需要從日常飲食中攝取足量，才不致發生營養失衡的現象。

所謂均衡飲食，不但指每種必須營養素都攝取到需要量，熱量的攝取與消耗達到平衡、而且多種其他食物中重要物質也能平均廣泛的攝取到。以下就跟著我們的五大步驟，試試由自己目前的體態、活動量計算所需要的熱量(卡路里)，並檢視自己是否維持在健康體態，每一類食物是否吃不夠，或吃太多。

第一步 了解自己的健康體重

第二步 對照性別、年齡選擇你/妳的RMR(靜態代謝率)

第三步 依你/妳日常的活動程度、對照生活活動強度指數

第四步 依照你/妳的健康體重、RMR及活動程度，決定該吃多少卡路里

第五步 依卡路里需求，查出自己的六大類食物建議



填入我的資料，計算卡路里

本文擷取自《健腦工程》。

失智症患者日常生活照顧的飲食營養

輔仁大學民生學院營養科學系 駱菲莉 副教授
食品營養博士學位學程 林建淵 博士候選人

前言

獲得充足的飲食營養以維護健康、預防疾病是人類的基本人權，失智症患者也不能例外。造成失智的原因、患者呈現的狀況複雜、多元且多變，對照顧者而言極具挑戰。除了腦部因意外受創與損傷以致失智之外，失智症的發展與慢性疾病關係密切；失智長者也可能因年齡關係而有些慢性健康問題，因此在失智症患者的日常生活照顧工作，包括飲食營養的提供，都需要盡可能提供充足的營養、調整生活作息，改善既有的慢性健康問題，並避免其進一步惡化。本文首先說明一般老化過程帶給失智長者的健康問題與飲食因應對策，接著針對失智長者的特殊飲食需要提出建議，最後分享運用飲食於生活照顧的一些想法，希望能對讀者帶來助益。

一、健康高齡者的飲食營養需求

雖然失智不是老化必然的結果，但人體老化過程的許多生理與健康狀況變化，可能會催化認知功能的衰退。

1. 維護口腔牙齒健康，確保進食無礙

牙齒是骨骼系統的一部分，中高齡後的賀爾蒙變化促使骨質流失，連帶可能影響牙齒造成鬆動。台灣齲齒、牙周症狀盛行率高；這些狀況會使長者有缺牙、牙齦發炎、牙痛、牙齒動搖等問題而影響進食。工欲善

其事，必先利其器。為使長輩能舒服進食各類食物而得到充足的營養，讓長輩定期接受牙齒檢查、完成需要的治療、安裝義齒等，是家人與照顧者首先可以幫助失智長者完成的任務。

2. 身體組成改變，肌少肥胖風險上升，活躍生活遠離衰弱

當人們邁向高齡，身體因內分泌系統逐漸衰退，新陳代謝速率緩步下降。在食量不變、活動量未增加的情況下，身體的瘦組織(如肌肉、骨骼)量可能降低、流失，脂肪組織的量可能提高，高齡者可能出現四肢肌肉量減少、體脂肪率過高的問題，肌少症、體重過重、肥胖的風險上升。後續造成身體衰弱、行動力與生活自理能力減低、心血管疾病發生率上升等的問題。

為了對抗肌少症、體重過重與肥胖的問題發生，在飲食方面必須確保優質蛋白質攝取充足，同時配合在日常生活中有足夠的運動量。人的身體組成可以回應我們在生活中的行動與需求。當有足夠的運動需求，特別是負重式運動、阻力型運動，能啟動身體對肌肉、骨骼系統的需求；此時飲食中搭配足夠的優質蛋白質攝取，便能幫助身體生成運動所需肌肉、骨骼，同時降低體脂肪含量。運動還能帶動心肺功能的提升，一舉數得。

3. 口渴感覺衰退，計畫攝取水份保健康

高齡者的口渴感覺機制隨年齡上升而衰退，往往很久未飲水、身體缺水卻沒有口渴的感覺。有些長者有漏尿、擔心尿失禁的問題，會刻意減少喝水。然而高齡者因為身體的瘦體組織較少，水分含量也較低，有較多的機會需要服用藥物、代謝藥物，身體對水分的需求其實是很高的。如果飲水不足，會對身體器官帶來負擔。

原則上人體一天每公斤體重需要至少30 c.c.的水分，如果天氣炎熱、出汗多，水分需求會提高。如果長輩擔心夜裡要起床如廁影響睡眠品質，睡前可以減少飲水；但是白天時間最好能充分飲水，以滿足身體對水份的需求。水分的來源可以由白開水、牛奶、果汁、咖啡、茶、湯等各種飲品提供。建議照顧者要在一天中對長者的水分攝取應該要加以規劃與紀錄，方能確保長輩獲得充足的水分，維持身體正常代謝。

4. 身體機能老化帶來的營養缺乏風險，慎選食材與補充品

人體老化會造成維生素D、維生素B12缺乏的風險增高。原本人體的皮膚經由日曬，可以將膽固醇轉化自製維生素D；但皮膚老化後真皮層變薄，也使皮膚自製維生素D的能力變差。加上高齡者的肝、腎功能較差，維生

素D的活化成效降低，讓長者維生素D缺乏的可能性上升。維生素D除了可促進鈣的吸收利用，以維持骨骼健康，它對人體免疫系統調控、肌肉收縮活力等等都有助益。

為了改善長者維生素D營養狀況較差的問題，照顧工作者可盡量安排長者在陽光普照的日子到戶外活動曬太陽。台灣飲食富含維生素D的食材有限，飲食中魚類(海魚、淡水魚皆可)、蛋黃、豬肝、有添加維生素D的奶粉可以提供豐富的維生素D。

高齡者消化系統的黏膜組織衰退，使唾液分泌的R蛋白質、胃壁細胞分泌的內生因子蛋白質的量都減少。R蛋白質與內生因子都是我們消化與吸收來自食物的維生素B12時必需的蛋白質；它們的製造與分泌減少將使高齡者維生素B12的消化與吸收不良，進而導致缺乏可能性提高。高齡者胃酸分泌減少，胃受到細菌(如幽門螺旋桿菌)感染而發炎的機會增加，也是阻礙維生素B12吸收的因素之一。

維生素B12是紅血球細胞在生成分化階段、神經纖維髓鞘合成保護物質所需要的營養成分。維生素B12缺乏會導致巨球性貧血及周邊神經炎，本身就是促發失智症發展的危險因子。維生素B12的食物來源以動物性食物為主，例如：豬肝、紅肉、牡蠣、文蛤等，

植物性食物含量及種類很少，因此長年吃全素食長者的維生素B12缺乏風險較高。長輩接受健康檢查或就醫時，照顧者應請醫師評估其胃的健康情形、胃酸分泌的分泌狀況。如有需要宜適時補充。

5. 身體氧化壓力上升，全穀與多色蔬果展現保護力

人體藉著呼吸作用吸進氧氣，燃燒食物中的能源，供給身體代謝運作之需。氧化代謝過程偶有過度氧化的分子、自由基的產生；身體則具備由多種維生素、微量元素、來自植物性食物的植物化學成分合作而成的抗氧化防禦系統，可以協助清除自由基與過氧化物。然而當老化引起抗氧化防禦系統的衰退，使得抗氧化作用失衡，造成過氧化物堆積過多，則對身體造成氧化壓力。自由基與過氧化物連鎖的效應進一步破壞傷害身體各處的組織細胞，包括我們的心臟血管系統、腦細胞與神經組織、全身各種器官等等，可能是人體多種慢性病的起源之一。因此加強體內的抗氧化系統則為當務之急。

抗氧化防禦系統所需要的各種維生素、微量元素、植物化學成分來自我們飲食中的全穀雜糧、魚貝海產，以及各種顏色(白、綠、黃、橘、紅、紫、棕等)的蔬菜水果能提供豐富的維生素、礦物質與微量元素。植物性食物提供的植化素更是種類繁多，透過抗氧化的方式能對人體發揮抗氧化、抗發炎種種的益處。在各種可以預防失智的飲食，如

地中海飲食、麥德飲食、得舒飲食等，全穀雜糧與各種顏色的新鮮蔬果都是關鍵要角。

二、失智症患者的營養需求

失智症本身不會對人體造成營養需求的特殊改變。所謂對心血管健康有益的飲食，對腦部同樣有幫助。由於引起失智的發生與慢性健康問題，如：高血糖、高血脂、高血壓、體重過重及肥胖等代謝症候群狀況息息相關，因此無論就預防失智症的發生或延緩失智症的進展，依循預防代謝症候群、改善血糖、血壓、血脂的飲食原則是最佳策略。每個人的飲食規畫可能因家庭、生活型態、健康狀況而異；如果失智長輩已有代謝症候群或其他健康方面的問題，應該諮詢營養師，依照個人狀況仔細規劃飲食。

1. 健康飲食原則

一般健康狀況良好的失智長輩，其飲食需要從全穀雜糧主食、蔬菜、蛋豆魚肉、乳品、水果、堅果種子與油脂等六大類食物獲得完整的營養與熱量。(表1)提供讀者有關男性與女性長輩，在身體活動量不同的狀況下，每天六大類食物各需要多少分量。在準備每天的餐食時，我們可依照均衡分配的原則，將各類食物分配至三餐與點心中。

在規劃每一餐的飲食時，可以參考國民健康署積極推廣的銀髮族版「我的餐盤」(圖1)，便可以輕鬆地讓一餐的飲食達到充足又均衡的份量與比例。為了進一步達成預防或延緩失智的目標，主食類盡量多選擇

表1: 高齡者每日飲食指南中飲食六大類食物之每日建議攝取份數

年齡 生活活動強度	65歲以上					
	低		稍低		適度	
	男	女	男	女	男	女
熱量(大卡)	1700	1400	1950	1600	2250	1800
全穀雜糧類(碗)	3	2	3	2.5	3.5	3
未精製*(碗)	1	1	1	1	1.5	1
其他*(碗)	2	1	2	1.5	2	2
豆魚蛋肉類(份)	4	4	6	4	6	5
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(份)	3	3	3	3	4	3
水果類(份)	2	2	3	2	3.5	2
油脂與堅果種子類(份)	5	4	5	5	6	5
油脂類(茶匙)	4	3	4	4	5	4
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

(資料來源: 國民健康署網站<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=868&pid=8318>)

全穀與雜糧，降低精製主食的選用；蔬果類選擇各種不同顏色的當季新鮮食材，並多變換；蛋白質類優先選植物性蛋白質(如豆類與豆制品)、魚貝類，其次為雞蛋、禽肉類，偶而選用紅肉，動物的肥肉與皮則盡量少吃。油脂類包括烹用油及堅果種子。家庭與機構備餐時，可以採買小包裝的植物油，不同種類的植物輪流用，可以得到來自各種植物油的營養成分。常用堅果種子取代油脂，還可以多獲取來自堅果種子的維生素、微量元素與膳食纖維，一舉多得。如果擔心失智長輩有咀嚼吞嚥的困難而導致食用堅果的危險問題，我們可以運用黑/白芝麻醬、花生醬、堅果醬等，也能達到同樣的效果。

2. 管理血糖的飲食重點

高血糖、糖尿病患者如果血糖控制不理想，容易引發許多血管病變相關的併發症，如眼睛視網膜病變、腎臟的腎絲球病變、四肢末梢的神經病變與傷口不易癒合等。腦部的血管病變、損傷亦包括在其中，因此失智症也有「第三型糖尿病」的別名。為了做好血糖的管理，原則上，除了一天所需要的六大類食物分量要均衡分布在正餐與點心的許



圖1：國民健康署推廣之銀髮族版「我的餐盤」
(資料來源: <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=868&pid=10418>)

多小餐點的組合之外，全穀雜糧、深色蔬果(原態水果)飲食選擇要訣更顯得重要，因為它們都是屬於低升糖指數的食物，攝取之後比較不會像精製食物般讓血糖濃度快速上升。

妥善管理好血糖是延緩失智的關鍵，然而每位失智長者的生活與健康狀況不盡相同，建議家屬與機構照護者可以邀請糖尿病衛教營養師、糖尿病個案管師等，為失智長輩進行評估，配合長輩的生活作息設計有助於血糖管理的個人化飲食。

3. 控制高血壓的飲食重點

高血壓引起中風、腦部損傷是導致失智的重要原因之一。雖然許多長輩可能已因血壓高而服用降血壓藥物，但是飲食仍需要配合減少鈉的攝取，增加鉀的攝取量。飲食中鈉的來源主要烹調食物加入的鹽與調味料，其次是進食時候用的沾醬。我們需要知道除了食鹽，醬油、黑醋、白醋、沙茶醬、烤肉醬、味噌、海鮮醬、番茄醬…等調味醬料，都含有鈉。因此我們需要在用餐時減少調味料、沾醬的用量。如果食物烹調時已加鹽調味，可以試著讓長輩不要沾，或盡量少沾調味料、沾醬，以降低鈉的攝取。許多加工食品含有許多鈉，如冷凍水餃、菜餚、罐頭、乾麵條等。在選購時，需要仔細閱讀營養標示，選擇鈉含量少的食品，或者在復熱、烹調時，捨棄其湯汁不喝，也是減少攝入過多鈉的方法。

鉀有助於降低血壓，但國人的飲食鉀攝取不足，也是讓高血壓風險上升的原因之一。含鉀豐富的食物有蔬菜、水果與全穀，這再次印證鼓勵民眾多攝取這幾類食物的



讓長輩使用特殊餐具方便用餐

重要。國人喜愛熟食的蔬菜；烹調蔬菜時，應避免用大量水燙煮，以免讓蔬菜中的鉀流失。

三、日常生活中，飲食營養的照顧議題

人的健康需要在生活、環境、身心靈各方面都有完整的支持與照護才能建構與維持，而營養是建構健康的內在力量。有關失智症患者的營養需求需要配合在生活照顧層面有良好的規畫與安排。身體活動的過程中，失智長輩需要思考、專注、判斷、作決定等許多動腦的活動。盡可能在日常生活中讓長輩有戶外室內的體能活動安排，有助於



國民健康署老年期每日飲食指南(資料來源: <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=868&pid=8318>)

熱量與營養素的運用、身體代謝，讓營養發揮延緩失能與失智的功能。

在人的一生中，飲食的酸甜苦辣與我們的生命記憶緊密融合。將餐食準備工作的過程、美食製作等，例如：由食材栽種、設計菜單、菜餚、採購食材、食材前處理、拿手菜分享、教作、供餐、品嚐等，納入失智長輩日常生活的活動規劃中，無形中也能發揮激發長輩動腦思考、回溯記憶、整理規劃等的作用。

雖然本文主要由營養學理介紹預防與延緩失智的飲食營養需要，當長輩失智狀況日益明顯、進食或身體功能退化，運用在照顧小寶寶的飲食方式可以派上用場。失智長

輩身體功能逐漸退化的過程中，在進食方面要盡量讓長輩自己進餐，不要太快放手餵食長輩，因為用餐具進食是很好的肢體與腦合作協調的機會。用餐食的環境需要溫馨、單純，讓長輩能專心享受食物。如果失智長輩想用手拿著食物吃，我們可以準備些餐點是可用手取食的。當長輩的咀嚼或吞嚥能力日漸衰退，餐食需要質地的調整，可依照國民健康署公告之「質地調整餐食製備流程」將餐食的質地變得軟滑或較細碎易於吞嚥。只要我們多一分努力，失智長輩可以餐餐都吃得健康美味。

失智者飲食困難行為怎麼辦？

曾于鳳 護理長

失智症是發生在中老年人的病症，造成記憶及其他大腦功能(包含言語、判斷、空間辨別能力等)的減退，並影響失智者的工作或日常生活。臨床上，失智者約有30%以上出現飲食行為障礙之精神問題行為，包括拒食或過食等現象。

國內研究針對照顧失智者日常生活功能的困擾程度顯示，吃過量或拒吃的飲食問題是主要照顧者在照顧失智者時感到最困擾的前三項之一(邱、謝、蔡，2007)。若不加以處理及正視，將可能帶來失智患者許多健康問題的產生，如:拒食導致營養不良、過食導致肥胖及慢性疾病等。

失智症者之飲食行為也會依照病程變化有不同的特徵，輕度失智者容易出現忘記

自己已經吃過、飲食喜好改變；中度失智者可能會出現無法分辨食物可否食用、忘記如何使用餐具、會採取拒食來做為情緒的宣洩或表達身體上的不適及特有的飲食行為，如:直接用手抓食物、玩弄食物；重度失智者因自我照顧能力已經喪失，所以易出現自我進食的能力喪失、無自主能力要求進食仰賴他人餵食、營養素攝取不夠而產生營養不足現象。

失智者的營養問題為營養過多及不足，營養過多常發生於失智初至中期，這與進食過量、貪食有關，這樣的個案通常外觀特徵為較肥胖、體重過重，長期下來可能導致高血脂、高血壓、高血糖等慢性疾病產生；營養不足常見於失智中至晚期，通常都因為這



日照中心長輩用餐狀況

個時期得失智者會出現餵食或進食困難、拒食、不知道要進食有相關，容易與疾病罹患率及致死率有關，進而影響傷口癒合、增加感染、降低肌肉張力、產生疲憊等(Stanner, 2007)。

失智初期需要較多讓失智者一起共同參與烹煮料理，讓其感到自我價值的存在，並掌握地中海飲食的原則，延緩退化；中期出現飲食行為問題之策略建議為適當口頭提醒不當行為、主動提供生理需求、主動陪伴及與失智者說話、正向思考看待失智者之飲食混亂行為、可條件交換、勿用處罰方式；後期出現飲食行為問題之策略建議為進食或餵食過程須提醒與引導，失智者會忘記自己正在吃飯，亦會因為疾病導致吞嚥障礙(吞不下、嘴無法閉合、不會咀嚼)等自我進食能力喪失，餵食過程中長者可能會睡著，餵食過程須要不斷地刺激長者。長者喪失自我吞食的能力，需要刺激才有吞食的動作，因此餵食過程需要持續在旁引導長者吞嚥的步驟。

我國老年人口數逐年增加，失智症人口數亦是如此，失智症各個階段都有可能發生與進食及營養相關的照顧問題，也是讓照顧者飽受困擾的一個難題，一旦出現進食問題，首先應該先評估失智者是否為生理上出現問題，再者是否有為解決的困擾正干擾著他，並把握失智者願意進食的時間給予較高熱量或較喜愛的食物，進食的同時檢視吞

嚥及整個進食過程是否出現困難。近年來有關失智者進食困難的研究建議強化認知及技能，教導照顧者餵食技巧、增加營養知識，提升用餐舒適度營造用餐環境並選擇對比色明顯的餐具，都可改善失智者進食困難的問題(王、張、李，2016)。為了能獲得充足的營養素攝取以及妥善的飲食照護，應更謹慎評估整體狀況，提供最適切的處理措施，將可促進健康，減緩失智的進展與惡化。



養護中心在過年時特別為長輩增加年菜

失智營養知多少？

羅于珊 營養師

失智症的病程長，而處在每個階段的失智患者所面臨到的飲食問題也不盡相同。在初期飲食上可能與過去無異，甚至仍可下廚烹飪，但隨著病程進展，可能會出現食慾及味覺改變，還可能伴隨著吞嚥困難、消化功能下降、自理能力退化等而影響整體的營養狀況。我們可能會想，該給失智症患者吃什麼呢？其實失智症患者在飲食上與他人無異，除了本身有慢性疾病，像是糖尿病、慢性腎臟病等需考量個人限制的食物外，並沒有要求一定得吃什麼，或什麼一定不能吃，以下就失智症的營養照顧列出幾點原則：

一、維持合理體重

失智初期至中期，患者可能會忘記自己是否吃過飯或無法辨別是否吃飽了，而過度進食造成肥胖、高血脂、高血糖等慢性疾病；中後期則可能會忘記吃飯、吞嚥困難、拒食或者食物含在口中忘記要吞下去等造成進食量不足，體重下降，營養不良，進而影響傷口癒合、增加感染風險等。因此維持合理體重是非常重要的，合理體重的標準： $22 \times \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)} \pm 10\%$

舉例：身高：155公分患者，合理體重計算：

$$22 \times 1.55\text{m} \times 1.55\text{m} \pm 10\% = 52.7 \pm 10\%$$

故合理體重介於47.4-58之間。

二、少量多餐

無論是過食情形，明明剛吃過飯卻忘記自己吃過而不斷討食，或是拒食情形都可以

給予少量多餐進食。過食患者，可以將一餐的量分2-3次給予；進食情形差的患者，則可分多餐次，訂定進食時間並設鬧鈴提醒照顧者餵食。

三、均衡飲食

失智雖然是一種不可逆的腦部功能退化，但透過充足的營養以及適當營養素可延緩腦部功能退化，因此可採取地中海的飲食型態來均衡攝取六大類食物。何謂地中海飲食？地中海飲食是來自地中海周圍國家（義大利、西班牙、希臘等）的傳統健康飲食，著重於蔬果、全穀雜糧、海鮮、堅果和橄欖油，強調攝取植物類和天然食材，減少加工食品為主體的飲食習慣。其飲食原則包含了每天都要吃全穀類、水果、蔬菜、豆類、堅果類及健康的油脂（特別是橄欖油）；每週至少吃兩次的魚、海鮮及至少兩份豆類、豆製品；每週適量吃乳製品、蛋、白肉；少吃紅肉、加工製品與甜食；每天多喝水及健康的運動。這類食物富含天然抗氧化物，例如Omega-3不飽和脂肪酸、維生素B群、葉酸、β胡蘿蔔素、維生素C、E等，許多研究指出攝取這些天然抗氧化物，對於阿茲海默症的病程進展能有相當程度的影響。

四、使用低油低鹽低糖烹調為原則

由於失智患者大多年紀較大，可能同時合併其他慢性疾病問題，因此建議烹調方式盡量採用清蒸、水煮、川燙等烹調方式；調味可多選擇天然辛香料如：九層塔、月桂

葉、香草等增加風味並減少鹽、糖的使用。

五、調整食物質地

病情進展到中後期，可能開始出現吞嚥或咀嚼困難情形，這時候就需要調整食物的質地，可先從提供軟質食物開始，其質地為舌頭可壓碎，必要時再將食物剁碎或調理機絞細。另外在食材選擇上可選用質地較細的食材，避免過老或含筋的肉類、粗糙的蔬果，以免難消化。同時也可能需要增加食物濃稠度，預防食物及液體嗆到呼吸道。如用地瓜、馬鈴薯泥等濃稠食物製作食糰，要避免食糰散開；可在液體中添加增稠劑，調整黏稠度，避免稀薄液體及水狀食物；勿使用過度黏稠的食品，以免噎到，如麻糬、粿等。

六、維持水分的攝取

水分的補充除了失智患者本人會忘記喝水這件事外，也是照顧者較容易忽略掉的部分。我們體內約有70%都是水分，水分會影響許多生理作用，因此補充水分維持身體機能恆定是一件很重要的事。水份攝取量，一般人每天的基本喝水建議量，是將體重乘以30（單位：c.c.），就是每天建議的喝水量。舉例來說，一個體重70公斤的人，每天建議飲水量是 $70 \times 30 = 2100 \text{c.c.}$ 。

除了以上營養照顧原則外，實際在照顧時可能會遇到一些飲食相關方面的問題，接下來就提供一些失智症居家飲食處理的小技巧：

1. 可將食物分類處理，或是以保鮮盒分裝好，等用餐時間到了再打開來食用。
2. 建立安靜的用餐環境，不要催促患者進食。
3. 製作患者可接受的味道及飲食型態。

4. 若患者會忘記自己是否用餐，可製作簡單的用餐表並教導患者使用。
5. 患者本身若還能自行進食，提供適合的餐具，必要時可選用輔具協助進食。
6. 若出現拒食情形，應先了解原因，若仍不願進食，不要強迫餵食，可以延後半小時再鼓勵進食。

總而言之，失智症患者的營養照護主要在維持身體的基本功能，延緩退化速度。我們可以運用地中海的飲食型態來均衡攝取六大類食物(全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜、水果、乳品類、油脂與堅果種子類)，多攝取天然的抗氧化物質，例如Omega-3不飽和脂肪酸、維生素B群、β胡蘿蔔素、維生素C等。當進食情形差，導致攝取量過低或體重下降時可適時添加市售的商業配方營養品補充，若有飲食上不清楚或特殊需求也可諮詢營養師尋求協助。失智症的照護是一條漫長的道路，除了忙著照顧病人外，別忘了照顧者自己的健康營養也很重要喔！



長輩用餐使用止滑墊避免餐盤移位

透過飲食管理預防及延緩失智症—— 課程推廣經驗

鄭又升 職能治療師

飲食是生活中很重要的一部分，除了吃到好吃的東西、與親朋好友一同用餐的幸福之外，健康的飲食可以延年益壽，更可以預防及延緩失智症。由於飲食的重要，我們在舉辦預防及延緩失智症的活動時，自然不會忽視它。以下分享一些我們辦理相關課程活動時的經驗。

2016年，本會派員去美國史丹佛大學學習慢性病自我管理課程(the Chronic disease Self-Management Program, CDSMP)，這是一個適合至少有一種慢性病的人參加的工作坊，美國許多人有肥胖的問題，而中年肥胖與糖尿病恰恰是失智症的危險因子。在這個課程中，介紹了美國農業部所發展的食物盤(the Plate)概念，十分簡單易懂(其圓盤比例比起我國國健署推行「我的餐盤」的方盤比例更容易理解)，另外也花許多時間教導參加者如何看懂食品標示，增加參與者對於食物選擇的意識，並讓參與者思考如何可以增進均衡多元的飲食。

其後，我們在國內陸陸續續辦理了非常多場CDSMP工作坊，也見證許多人飲食的改變：有人選擇減少含糖飲料、吃宵夜的次數、晚餐攝取的澱粉量等自己認為不好的習慣，也有人選擇增加攝取蔬菜、水果、蛋白質等想要增加的好習慣，並且工作坊的成員也思考出許多增加飲食多元性的方法，例如吃自助餐、吃火鍋、一次準備一個禮拜的便當等。CDSMP給我們最大的啟示就是：沒有

所謂的完美飲食，只要在每天的飲食選擇中盡量朝向健康飲食就好，別忘了偶爾也可以讓自己休息一下，若遇到阻礙再想想辦法就好。例如：如果制訂「每天」都不吃宵夜有困難的話，可以一個禮拜做5天；如果有親友找你吃大餐，偶爾還是可以放縱一下，其他天再調整就好；如果你原本完全沒在吃蔬果，可以從每天3份(甚至1份)開始做起。在這樣的帶領之下，不只是參與者受惠，工作坊的帶領人也是受益良多，有好幾位原先肥胖的帶領人，學習完這套課程後變得越來越苗條，定期聚會時，看到這幾位減重後變健康的帶領人其充滿成就感的笑容，便是給其他人最大的鼓勵，日積月累，小改變可以有大成就。

此外，我們也將飲食這個重要的元素結合在本會開發的「輕度失智者生活型態再設計」團體中，由於團體的參與對象大多是年長者與失智者，要做飲食改變的難度會比較高一些，因此我們透過更具體與循序漸進的方式讓參與者探尋自己平日的飲食與飲食建議的差異為何、要朝什麼方向努力。例如：直接在團體當中量身高體重、計算身體質量指數(BMI)，還有請成員拍下平時飲食的照片由營養師給建議等，都是非常直接的方法。由於美國農業部食物盤的概念很好理解，我們也教導參與的失智者食物盤的概念，讓他們吃飯時(尤其是吃合菜時)，可以預估要吃的量，不過這個過程也是循序漸進的，當



輕度失智長者自製的彩椒蝦仁酪梨手卷

中做了許多食物分類的練習，否則如果失智者不知道自己吃的食物是屬於哪一類這個方法就沒用了。

透過這樣的介入之後，輕度失智團體的成員也開始有一些轉變。遇過最有趣的個案之一，是一位平時吃太多的爺爺，由於他在團體當中計算BMI數值為肥胖，他默默地決定要吃少一點，結果連續一陣子去日照中心的時候食物都沒吃完，工作人員擔心他胃口不好，後來才得知是因為爺爺覺得自己太胖了想要少吃一點，不過與爺爺的家屬聯繫後，爺爺的家屬偷偷爆料爺爺在家時偶爾半夜還是會起來找東西吃，引發工作人員大爆笑，不過爺爺也是真的很努力，在團體結束時體重的確有下降。另外一位有糖尿病的學員在團體結束後的定期聚會表示，他在回診時被醫師稱讚這次的數據很漂亮！更有一次在團體畢業典禮時，有一位參與的女性長者因為太高興自己的體重下降，穿了旗袍來參加畢業典禮，讓我們感受到失智者的反應比

其他人更為直接可愛。另外，也有些失智者是吃太少，或是喝太少水，在其他人的鼓勵之下也會有一些激勵的效果，例如有照顧者表示參加團體後其照顧的對象(爸爸)吃的蔬菜量變多了。任何的改變對於失智者及年長者來說都是很難能可貴的！

在輕度失智者的團體中，我們除了用討論的方式講述飲食外，更有動手做的環節，一起動手製作「不失智的台式地中海餐桌」一書中的幾道食譜，如紫菜鮮蝦蘆筍手卷、舞菇玉米五穀炊飯、和風三絲蕎麥涼麵、蜂蜜水果優格等，失智者、照顧者以及團體帶領者一起同樂，感受到原來製作地中海飲食不僅不困難，還很好吃。在之前的團體中，有其中一位照顧者還特地帶來自己手工製作的豆漿優格，取代一般牛奶優格，營養又健康。在製作食物的過程中，失智者們可以各自發揮所長，廚藝比較好的失智者進行複雜的備料及烹煮，平常沒在下廚的失智者幫忙切簡單的水果(例如切香蕉)，大家分工合作，十分有效率，最後嘗到成品也很有成就感。

看完以上的分享，您是不是也想要嘗試看看制定跟飲食相關的行動計畫呢？也很鼓勵翻閱台式地中海餐桌食譜，一同動手做做看美味又簡單的佳餚喔！



簡單的材料就可以製作水果優格沙拉

巧手備餐 生活更健康

劉冠謙 督導員

居家服務中有一個備餐項目，主要協助不便煮飯的長輩，能夠穩定用餐及營養攝取，但是要在有限時間內煮完一桌菜，不僅要兼顧飲食均衡，還要能讓牙口不好的長輩吃下，除了具備專業的廚藝，還要習得營養相關知識，如了解有洗腎的長輩該避免食用哪些食物等，備餐看似只是簡單煮個家常菜，背後卻飽含居服員的巧思與用心。

阿水阿嫲（化名）使用本會備餐項目已將近兩年，唯一的兒子過世後，造成阿嫲

很大的打擊，媳婦要獨自承擔經濟和家庭照顧，生活壓力大，因此申請居家服務為阿嫲備餐。起初阿嫲食慾狀況不是很好，媳婦為增進阿嫲進食量，希望增加菜色道數至5道，望透過多樣化的菜色，提升阿嫲食慾。

一般居服員備餐量大約是3菜1湯，短時間內完成5道菜，對居服員來說並不容易，但為了讓阿嫲增加用餐量，每日按照媳婦設計的菜單備餐，居服員也會提供菜色建議，讓媳婦選購食材。現在阿水阿嫲食慾狀況大有改善，備餐菜色降為3道，有了穩定品質的營養照顧後，阿水阿嫲身心理狀況也開始朝向正向發展，失能等級的複評因此降低。

阿美阿嫲（化名）剛開始使用備餐時，相當不放心居服員的廚藝，總是要在旁緊盯做菜過程，生怕居服員煮的菜不合口味，對於居服員而言，只要按照長輩的要求煮菜，便是完成備餐工作，但為了讓阿美阿嫲放鬆心情，居服員在煮菜過程中，會跟她聊聊最近的用餐狀況，順便提供飲食營養建議。現在阿美阿嫲每次相當期待居服員到家備餐，待在居服員旁邊不再是監督煮飯，而是想與居服員互動，當備餐完成後，阿美阿嫲可以保持著愉悅的心情用餐，維持穩定的營養照顧品質。

居家服務項目相當多元，除了備餐，對於家中沒有設備可以煮飯的長輩，還有代購



備餐時，透過聊天了解長輩飲食習慣，也增進互動，建立正向服務關係

餐食項目，讓不便外出購買餐食的長輩，也能穩定用餐，不管是哪個服務，出發點都是為了促進長輩身體健康。

阿利阿嬤（化名）在使用居家服務前，三餐都是吃微波食品，現在有了代購餐食服務，在主責督導的協調下，居服員們每日輪流到素食自助餐時，彼此盡力買到長輩可以接受又不與前一天重複的菜色，穩定阿利阿嬤用餐品質。

健康生活不僅只有身體上的健康，心理健康的維持也是相當重要，因此在居家服務中，若是透過備餐服務能讓長輩維持穩定的生理狀態，也會鼓勵長輩使用陪同外出服務，或是參與據點社區活動，藉由增加跟人的互動，提升身心健康，同時也能讓照顧的家屬，獲得些許的喘息，分攤照顧壓力。照顧是一條長久的路，有資源協助跟陪伴不會讓人感到無助，歡迎有需要的人使用居家服務，讓我們一起為長輩的健康生活而努力！



代購服務項目協助不便煮菜的長輩維持穩定用餐品質



為提升長輩用餐食慾，居服員宛如桌餐桌上的魔術師，煮出多樣化的菜色

幸福萬華-失能獨老營養餐飲服務： 長者的進步與正向改變

翁平慧 社工員

萬華老人服務中心執行「送餐服務」迄今十多年，由熱心的送餐志工穿梭在萬華大街小巷幫助獨居失能者送餐，並與台北市聯合醫院-中興醫院營養室、臺大醫院-北護分院營養室合作，由專業營養師依據失能者疾病狀況設計營養餐食。

逢去年新冠肺炎本土疫情升溫，中心送餐服務仍不停歇，無論是合作單位及送餐志工，在加強自身防疫保護力同時，仍堅守崗位為萬華區獨居失能者送上營養熱食，而讓大家共同堅持的動力，其中也來自於服務對象的進步與正向改變!

現齡87歲的福伯伯獨居多年，平時生活簡單，喜歡與鄰居一同打牌作為消遣。因罹患慢性病，包含糖尿病、心臟病、攝護腺肥大、下肢退化性關節炎、腦中風等病史，每日須施打胰島素及服用多種慢性病藥物，時常感覺身體不適、降低外出意願、走路越來越緩慢，有時說話也沒什麼力氣。

原本福伯伯請居服員協助準備午餐，晚餐自行電鍋加熱中午剩食解決。去年8月，福伯伯常感到有暈眩、想吐等狀況，血糖控制也不穩定。福伯伯除了藥物治療外，希望有穩定的餐食來源，故透過長照個案師的連結，申請營養餐飲的送餐服務。

初次家訪時發現福伯伯精神不佳，且施測MNA(MINI NUTRITIONAL ASSESSMENT)迷

你營養評估表)量表22.5分，主要在蛋白質攝取量及餐食攝取量較少，當時多食澱粉等有飽足感食物，但營養並不均衡，飯後血糖均超過兩百mg/dL。福伯伯雖外出可使用電動輪椅，但因怕路上快車且有暈眩狀況，大量減少外出的機會，幾乎待在家中休息，若出了家門，也只是到鄰居家中串串門子。

為了讓福伯伯營養均衡，中心開始提供營養餐飲的送餐服務，且經由合作單位-中興醫院營養師的餐食設計，提供福伯伯糖尿病飲食。

半年後社工再次施測MNA量表，福伯伯總分進步至25分，在餐食穩定度及蛋白質攝取量皆提高。福伯伯說自己以前口味很重，剛開始吃糖尿病餐食味道清淡不大習慣，吃了一段時間竟發現血糖越來越穩定。目前飯後血糖已降到一百多mg/dL，趨於正常值，且主治醫師將福伯伯的胰島素的劑量從20單位降到16單位，明顯進步許多，也讓福伯伯更意識到飲食習慣是影響健康狀況的關鍵因素。

現在的福伯伯仍需穩定用藥及胰島素，也持續使用營養餐飲送餐服務。福伯伯最大的希望是可以將血糖控制穩定，未來不用再每天挨針打胰島素。社工也鼓勵福伯伯可以在家中做簡單運動，讓身體流流汗、訓練下肢肌力。

唐伯伯的改變

而82歲的唐伯伯獨居多年，因住得離中心近，平時喜歡到老人中心參加活動、與認識多年的老朋友們一同共餐。逢去年五月新冠肺炎本土疫情爆發，中心依據臺北市政府防疫規定暫停對外開放，且當時疫情嚴重，唐伯伯幾乎不敢出門，減少許多與外界接觸的機會。

常探視的好友陳伯伯觀察，唐伯伯在這段期間生活能力逐漸退化，包含記憶力下降、冷藏食物不會加熱、不會操作電熱水壺、甚至有答非所問及迷路走失狀況。當時因疫情嚴重不敢就醫，陳伯伯趕緊向老人中心、社福中心、長照中心尋求協助，唐伯伯也向居家服務員陳述多天沒吃飯，但不會煮、出門怕迷路，除了居服員趕緊幫忙購餐外，也希望能有送餐服務幫助。社工家訪時透過SPMSQ失智症篩檢量表施測，10題中僅

答對4題，發現唐伯伯背如流的電話號碼當時都不記得。

社福中心及長照中心即時增加午餐送餐與居家服務時段，使唐伯伯不至於飢餓，維持住唐伯伯基本生活品質。後續中心銜接每日午晚送餐服務，並請合作單位中興醫院營養室、台大北護營養室設計適合長者軟質餐食，加上志工每日的送餐服務與關懷，使唐伯伯每日的飲食與營養來源逐漸穩定。

隨著疫情逐漸趨緩，唐伯伯不再拒絕就醫，開始穩定服用延緩失智藥物，並由居服員陪同外出走走，再加上陳伯伯經常探視幫忙，包含鼓勵唐伯伯到鄰近市場採購簡易物品，增加與他人接觸機會，觀察唐伯伯的生活自理能力逐漸恢復，今年2月社工再次施測SPMSQ答對9題，非常明顯的進步！

延緩失能從你我開始

從兩位長者的故事中發現，「營養」是促進人們健康之重要基石，其中又以年長且失能者更為關鍵。衛福部國健署107年提出「我的餐盤」聰明吃法：「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」。讓飲食變得有趣營養又均衡，再搭配每週至少三天的適量運動，提升與他人接觸的機會，慢性病患者亦配合醫囑穩定用藥，仍然可以健康又快樂的在社區中穩定生活！



福伯伯的糖尿病餐食。



資深送餐志工李謀園送餐至唐伯伯家。

幸福萬華-失能者營養餐飲服務： 長者的進步與正向改變

林佑潞 事務員



社區長輩於萬老食堂共餐

萬老食堂自民國99年開辦迄今已有十餘載，服務對象來自雙北各個行政區，其中多為經濟弱勢、無力備餐或是營養不均衡的銀髮長者，每年的就餐人次可達3-4千人次。受疫情影響，目前的就餐人數從20人降至15人，年齡從72到85歲，男性獨居長者較多。

現年85歲陳爺爺（化名）是食客中使用最久與年紀最長的一位，過往因藥癮而陷入生活困頓、營養失調的窘境。在社工的協助下加入共餐行列，並且在服務過程裡發現長者經常出現無故跌倒與日夜顛倒的徵狀，經陪同就醫之後，於104年診斷出罹患輕度失智症。故食堂除提供營養餐食，亦悉心提醒按醫囑定時服藥，並鼓勵長者參與中心開設的運動課程，引此延緩退化的程度，至今每

年回診進行臨床失智評估量表(CDR)檢測，結果都還能維持在輕度。

另一位患有思覺失調及憂鬱症的長者林伯伯（化名），長期遭受精神疾患所苦，情緒浮動、作息紊亂、不堪其擾，在中心同仁與志工10年來的不斷鼓勵下，才願意走出家門來到中心與他人互動。藉由共餐與活動轉移和安撫長者的憂鬱情緒，並且增進其人際關係與社交活動力，不被疾病與老化打倒，實屬不易。

長者楊阿姨(化名)多年前因病無法工作、導致三餐不繼而前來求助，現今與初見時衣衫襤褸、囫圇吞棗的模樣相比，精神與氣色已判若兩人。

長者鄭爺爺(化名)，82歲獨老，近年雙眼因老化而視力不佳，仍堅持每天由南萬華搭公車到中心用餐，也是10年如一日，把共餐視為生活的重心與寄託。另外兩位長者，也同樣捨近求遠，不辭艱辛、風雨無阻地從新北跨區趕來食堂就餐，堅持肯定共餐帶來的便利與樂趣，同時讚賞食堂給予的關懷與溫暖。

綜觀多位因疾患纏身或是經濟困頓前來求助的長者，中心除了透過食堂穩定、持續的共餐，亦提供心理支持、健康促進與福利資源轉介等協助，讓長者身心狀況在協力的扶助下延緩失智失能，甚至能漸入佳境，更是本食堂引以為豪的成果。

萬老食堂所提供的共餐服務不僅免去了長者獨自準備餐食的負擔，考量到長者常因牙口與腸胃衰老影響咀嚼與消化，而在膳食上處處受限，為此更以國健署所建議的「健康餐盤」及「地中海飲食法」為準則，不僅葷素均衡更將食材烹煮的較為軟爛、細小或剪碎等，配合個人需求提供定時定量的餐食，並經常宣導營養新知資訊。此外，致力於食堂的整潔與舒適、改善膳食的種類與品質、在社會大眾的愛心與支持，帶給長者們熟悉與安定的生活體驗，也是萬老食堂一直以來的宗旨與目標。對於缺乏交際與較少外出的長者，打破市區的疏離感。在等候品嘗

美味的午餐的時間，中心寬敞明亮的交誼廳可供閱讀書報雜誌，有些長者喜歡齊聚笑談當年勇，分享彼此的過往故事，幫助長者有更多場所情感交流，進而打開心胸建立新的人際關係，增進社區和諧氣氛。

同時，萬老食堂也會安排問卷調查與電話訪問，針對食客的生活狀況進行追蹤與調整，讓長者在健康的共餐、歡喜的交流之後，依舊能夠感受到來自食堂的關懷。每月一次的健康促進運動，不僅增加了長者的社會參與程度，同時也有助於長者拓展人際關係，在強健手腳與活化大腦的同時，也增加生活滿意度、健康狀況、日常生活反應機能。

藉由彼此真誠與善良的關心，食堂長輩由陌生到熟識，互相陪伴與支持，對獨居長輩來說無疑是一種家庭的溫暖。藉由共餐一事，提供基本生理需求、並轉銜社會扶助、關懷弱勢族群，讓長輩能維持身心健康，享受豐富、充實、快樂的銀髮生活，是萬老食堂始終追求的目標，我們竭誠的歡迎有需求的長者們可以一起來加入萬老食堂喔！



一起運動



慶生活動

「這樣活不失智-輕度失智者與照顧者生活型態再設計」帶領人培訓招生簡章



根據研究預估全台目前已超過28萬失智症患者，而且每年以1萬人的速度增加。面對無藥可醫的失智症，WHO強推薦身體活動、戒菸、地中海式飲食、高血壓與糖尿病管理，有條件推薦認知訓練、社交活動、體重管理等。而我國失智症防治照護政策綱領暨行動方案2.0明確指出，要降低失智症風險，首要降低可改變的是罹患失智症之風險，包含肥胖、高血壓、體能活動不足、吸菸、飲酒過量等。本會參考美國史丹佛大學研發6週「慢性病自我管理課程」與美國南加州大學職能治療9個月「生活型態再設計」的課程，並結合自身失智專業服務經驗，本會於2016年開始推動12週「輕度失智者生活型態再設計之自主管理團體方案」。2020年起與國立臺北護理健康大學長期照護系黃秀梨教授、李仰慈副教授及國立成功大學職能治療學系張玲慧副教授合作，將團體調整為15週「這樣活不失智-輕度失智者與照顧者生活型態再設計團體」，邀請照顧者與失智者兩人一對一同參與團體，團體涵蓋促

進大腦健康的生活形態的運動、飲食、認知活動、人際互動、壓力與睡眠、外出以及溝通、臨終照顧等主題。團體成效顯示失智者的簡短智能測驗(MMSE)前後測分數平均進步1.4分;憂鬱分數平均下降1.2分;照顧者的自我效能些微上升。失智者與照顧者也回饋覺察彼此的變化包括：認知變好、表達增加、運動量增加、生活有新目標、開始關照自己。

有別於一般的活動課程，生活型態改造團體可以幫助人們更健康地過生活，從根本促進身心平衡。今年度我們將首次舉辦帶領人培訓，把本土化的輕度失智者與照顧者生活型態課程推廣至全國的失智社區服務據點與失智日照中心。7-9月於北、中、南三個場次各兩天的課程與演練(採實體課程)，參訓者通過測試後，將可獲頒結訓證書與拿到完整的帶領人手冊，誠摯地邀請大家來參與本訓練，讓我們一起協助輕度失智者與其家人擁有更健康的生活型態，進而預約一個不失智不失能的未來!

報名資訊

【主辦單位】天主教失智老人基金會、國立臺北護理健康大學長期照護系

【合辦單位】中山附醫失智共同照護中心、台南YMCA Ycaf 森活轉角照顧咖啡館

【協辦單位】中山醫學大學醫學院

【贊助單位】財團法人典亮慈善基金會、財團法人台北市偉慈慈善基金會

【辦理日期與地點】*連兩周周六

• 北部：7/23(六)、7/30(六)於臺北護理健康大學(臺北市北投區明德路365號)

• 中部：8/20(六)、8/27(六)於中山醫學大學(臺中市南區建國北路一段110號)

• 南部：9/17(六)、9/24(六)於Ycaf 森活轉角照顧咖啡館(臺南市東區林森路二段500號A棟1樓)

※屆時如因疫情考量需延後辦理，本會會於開課一週前通知。

※將於10月開始每月舉辦一次線上團體督導，以協助帶領人解決困難並確保本團體課程進行之完整性與品質，歡迎帶領人一同參與

【帶領講師】

天主教失智老人基金會 鄭又升教育訓練組長/職能治療師

聖若瑟失智老人養護中心 董懿萱職能治療師/音樂治療師

臺北護理健康大學長期照護系 黃秀梨教授

臺北護理健康大學長期照護系 李仰慈副教授



※掃這完成報名 ※

【參訓對象】失智社區服務據點或日照中心工作人員。(同單位以兩位帶領

人為佳，有團體帶領經驗者優先錄取，主辦單位保有錄取審查權利。)

【報名費用】免費(需繳交保證金新台幣5,000元，完成以下課程義務者得辦理退保證金。若無法完成課程義務，則捐作本會照顧失智老人基金，不得異議。)

【課程義務】所有受訓者務必遵守以下任務始能取得帶領人資格並辦理退保證金：

1. 兩天課程皆須全程參與並獲得帶領人培訓結訓證書，課程不得請假，如有困難，請勿報名。
2. 培訓結束後六個月內，需至少帶領一梯次「這樣活不失智-輕度失智者與照顧者生活型態再設計」團體。
3. 協助蒐集團體學員進行課程之前後測資料與辦理照片。

【報名方式】即日起填寫<https://forms.gle/WiZNCsw5pD6xCWLt9> 或 掃以下QRCode報名。

(報名截止日期為5/31(二)，每場次招生上限48人，如少於24人之場次則停開。)

※經主辦單位通知後的五個工作天內繳交保證金，始完成報名。

【聯絡人】黃庭鳳心理專員02-2332-0992轉103

男性照顧者的忙與茫 72

老人失智症大挑戰!

李致遠是個保險業務經理，平時工作忙碌，但養父因年紀老邁身體不適，致遠常帶他去看醫生，而問題不只如此，最後養父竟罹患失智症，連母親都有同樣症狀?!

面對突如其來的狀況，其他家人因工作或住國外一時無法照顧，二老的责任便暫時落在致遠身上，致遠也沒多想，拎著行李就搬回家陪伴他們，但是對於失智症毫無概念的致遠，逐漸感到無比的壓力，一向冷靜樂觀的個性，心中對未來也出現徬徨不安的情緒……

漫畫書線上閱讀可掃Qrcood，如需索取紙本也歡迎來電(02)23320992分機111陳企劃



漫畫書第12集

捐款期間

2021/10/01 - 2021/10/31

NT\$200000

臺灣證券交易所股份有限公司

NT\$100000

王珍

NT\$60000

陳國維

NT\$50000

天和企業有限公司、林蒼

NT\$31050

善心人士...等

NT\$30000

大陳投資股份有限公司

NT\$20000

李輝隆、林淵洲、盧玉蘭、胡曉雲

NT\$16400

林瑞敏

NT\$15000

王惠如、社團法人台灣天主教長期照顧機構協會、蔡俊常

NT\$12000

謝淑莉

NT\$10000

丁柏森、洪正修、徐植萱、益協實業有限公司、財團法人新北市天主教聖心會、崔莉、傅麗英、溫純純、葉巧婷、劉永吉、劉陳麗紅、潘桂月、潘愛珠、林琴釵、李巧石、李開春、陳舒、劉冠秀...、蔡豐輝、鴻碩精密電工股份有限公司

NT\$6440

財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會

NT\$6050

善心人士

NT\$6000

任浩鈞、周奎成、林志誠、林奕妤、林意珍、翁筱筑、張世珍、張雲翔、郭春華、郭惠珍、陳彥葵、陳秋娟、陳素娥、傅珍龍、羅玫玲

NT\$5000

中獎發票、王宏智、朱鳳華、何奕陞、吳宏睿、吳若晨、呂燕美、林保村、林彥宏、邱靖庭、洪士凱、洪秋萍、洪揚、徐玉蓉、張柔綺、郭金玉、陳又瑜、陳淑美、陳維強、黃月秀、楊維民、楊劍偉、源盛爐機械股份有限公司、趙瑾瑜、劉柏亨、劉賢芝、賴建全、顏宗養、羅馬鳳英、羅懷才、羅麗芬

NT\$4000

楊博雄、趙若淇

NT\$3600

林淑娟、凌許淑文

NT\$3500

陳益謀

NT\$3100

沈麗雲

NT\$3000

Oliver Wohlgemuth、涂柚吟、黃婷筠、丁春媛、孔鴻鎧、尤秀娟、尤虹雯、王宇緯、王思佳、王星燁、王純祝、王喬茵、王瓊儀、王麗玟、王麗琴、丘佩潔、生百興業有限公司、朱國仁、江雅琪、何潤榛、余馨明、吳孟憲、吳宗釗、吳明吉、吳思慧、吳美秀、吳美芬、吳啓銘、吳錦芳、吳懿芷、李永明、李沛怡、李秀珍、李佳津、李佩玲、李宜樺、李珮宸、李淑玲、李嘉芳、李秝葵、李茜珍、沈孟樺、沈瑄瑄、卓容夙、周孟萱、林月香、林永祥、林秀婉、林秀戀、林育萱、林欣慧、林芳懿、林冠良、林品望、林春足、林昱琪、林桂鳳、林素娟、林淑君、林淑美、林莉葵、林雅芳、林榮堅、林錦芬、林麗鳳、林耀寬、林佩汶、邵佩珍、邱仁義、邱怡鳳、邱倬辰、邱馬景麗、金逸葵、南山人壽股份有限公司、施詠萱、施懿真、段心怡、洪文玲、洪廷菊、洪粟穎、洪進順、洪雅玲、洪雅容、洪語林、洪筱雯、胡璇筠、范渝芳、孫柏年、徐卉葵、徐素桓、徐瑤葵、秦天芃、翁素美、馬成驢、高乙心、高千玉、高子玄、國際獅子會300A區台北市民權獅子會、康瑩榛、張月娥、張玉珍、張羽均、張美玲、張哲源、張皖婷、張逸婷、張瑞芳、張綿、張慧瑛、張賢鍾、莊淑真、莊絲、許秀菁、許芸綾、許富滇、許惠真、許慧莉、許麗卿、郭權慧、陳巧育、陳玉雲、陳州薰、陳其揚、陳松群、陳采婕、陳金福、陳建翎、陳炳成、陳美玲、陳家騫、陳惠萍、陳愷妍、陳瑞娟、陳靜慧、陳麗惠、陸晉、陶柏亨、嵇煥麗、彭秀麗、彭彩蓮、游翊琳、黃子綾、黃州安、黃政芳、黃秋娟、黃素瓊、黃淑芳、黃凱鈴、黃惠蘭、黃稚庭、楊金英、楊婷方、葉秝宜、詹雅倪、詹清程、廖素妙、廖銘玉、廖學吉、翟莉、趙笠雯、劉安雄、劉孟如、劉春岑、劉雪櫻、潘雅慈、滕東榮、蔣秀珊、蔣怡安、蔡欣怡、蔡素詔、蔡淑靜、蔡博安、蔡麗萍、鄭免、鄭秋燕、鄭喬今、鄭雲雲、鄭詩儀、鄭緜榮、鄭渠璇、鄧惠月、盧佳琪、賴玉麟、賴見榮、賴佩瑜、賴珍蓉、賴麗妃、戴銘鴻、薛碧媛、謝文章、謝國聖、謝竣宇、謝雅慧、謝慧君、鍾敏莉、簡素仙、藍芳淳、顏呈芬、魏家榆、魏萇慶、蘇湘琦、蘇雅琪、涂力元

NT\$2800

善心人士

NT\$2500

奇韋系統股份有限公司

NT\$2120

李豐樹

NT\$2000

毛艾芬、王正芳、王李富貴、王秀凰、陳姿宇、王高慶、王靜雯、伍開賢、朱敏華、江玟瑤、呂黃秋香、李妙菁、李建緯、罕華發、周明賢、周開發、周潔、林志彥、林淑敏、邱真瑩、施宛庭、洪光熙、陳靜珠、唐修進、秦國維、高翠幸、張薰予、張麗娟、曹秋冬、梁雪琴、許國政、陳芷涵、陳秋萍、陳美霖、陳雅華、陳意文、陳穎萱、游崇輝、游惠萍、善心人士、黃于玟、黃明煌、黃奕姜、黃詩純、楊為仁、葉力銓、廖宙、劉幸宜、劉菊梅、劉盧瓊枝、鄭玉卿、鄭念宜、鄭廖平、蕭鄭梅華、賴奇園、賴秉亨、賴秉秀、鍾育、鍾東和、嚴奕翎

NT\$1500

李瓊瓊、林怡玟、林嘉音、黃陳靜如、劉玉紅、隱名氏、蘇桐桐

NT\$1280

張玲玲

NT\$1200

李盈儀、陳俊銘、彭子郡、彭評、劉言煒、簡峻陽

NT\$1088

侯承宏

NT\$1000

溫信財、溫筑鈞、丁怡容、丁俊宏、井蕾、方莞淳、牛振亞、王文君、王仕遠、王正芳、王妤嫻、王秀如、王欣怡、王武林、王亭雅、王珍鈴、王家玲、王純敏、王啟真、王淑貞、王莉雯、王惠娟、許台雄、王瑜、王靖惠、王德強、李玟君、王德維、王蔡阿滿、王錦豐、王寶雅、王寶慧、王薩瑄、古宇葵、甘瓊芬、白美雅、石家綺、石陳玉燕、曲素娥、朱木輝、朱益弘、朱淑珍、朱榮玲、江政民、江朝輝、何心怡、何秀琴、何彥穎、何春德、余民傑、吳文宗、吳文雅、吳月麗、吳亞純、吳芳妤、吳信隆、吳俊杉、吳姿穎、吳柏寬、吳秋竺、吳英代、吳曉萍、吳賴雪芬、吳靜鎔、吳琇茹、呂世偉、呂孟翰、呂怡珍、呂美蘭、呂素禎、呂純香、呂聯鎰、呂寶如、呂杓翰、李元琪、李朵珍、李志修、李佳芹、李佩樺、李定樺、李昌霖、李昇榮、李枕華、李芹禎、李昭梅、李昱鋒、李昭欣、李美玲、李徐貴珍、李晏甄、李浩、李雅芬、李愛彬、李嘉慶、李澄安、李璿珊、沈秀慧、汪麗艷、狄珮綺、辛珮琪、卓信璋、卓碧琴、周志中、周志清、周秀幼、周秀珠、周明松、周凌、周啟雲、周鈞瑩、周雯櫻、

遠方的天使

周鼎紘、周福楠、周德文、屈茂蘭、林啓銘、林珏伶、林子晴、林文寶、林玉莉、林羽庭、林克翰、林吳麗美、林君柔、林佳雯、林佩瑜、林宗立、林宜芳、林宜潔、林怡景、林承諺、林松枝、林冠均、林品嫻、林奕萱、林威志、林珊如、林美如、林美伶、林若穎、林珠玲、林財廣、林培琳、林彩融、林淑君、林逸珊、林雅慧、林楨凱、林賜龍、林學良、林曉函、林穎禎、林靜玲、林靈珊、林涓綸、林筱娉、邱月美、邱建輝、邱惠苹、邱湘卉、邱紫晴、邱紫琴、邱聖蓉、邱靜婉、邱顯貴、邱翊甄、金世光、長鴻國際人力仲介有限公司、青珈韻、信奕投資有限公司、俞明傑、俞振芬、姚肇隆、施玉資、施雨倫、施麗玲、柯鴻飛、洪小姐、洪合如、洪毓璘、洪毓嫻、洪禮綜、洪禮綜、洪驊成、紀雅靜、胡淑芬、胡涵柔、胡曉方、范玉林、范英美、郎正麟、孫易靖、孫錦麟、徐子婷、徐美玲、徐美齡、徐惠麒、晉誠法律事務所、秦佳雲、翁小姐、翁蘇貞美、袁宗莉、高千涵、高鈺琦、張乃翔、張巧靜、張示忠、張丞鈞、張如慧、張均宇、張孝謙、張忠江、張芳梅、張宥翔、張玲蘭、張娟娟、張家維、張惠萍、張惠櫻、張景嵐、張詠苓、張詠盛、張意旋、張毓恬、張瑞芬、張瑞瑜、張嘉珍、張嘉莉、張興華、張蕊、張嫩昕、張瑋君、梁淑慧、莫與棣、莊文君、莊宗毓、莊媚婷、莊惠嘉、莊舒郁、莊雁玲、莊慧珊、莊筱瑩、許羣華、許宏權、許秀惠、許怡龍、許哲維、許淑惠、許凱耘、許嘉玲、許賜福、郭乙潔、郭正漢、郭秀英、郭雅惠、陳子豪、陳小萍、陳介民、陳世峰、陳卉玲、陳弘霖、陳余生、陳育璋、陳和誠、陳尚紘、陳明楓、陳決足、陳泊錦、陳采寧、陳長福、陳亭君、陳俞儒、陳姿吟、陳姿燕、陳宣孝、陳炳鴻、陳玲玲、陳盈如、陳美惠、陳美潔、陳美潔、陳虹安、陳衍中、陳郁涵、陳家柔、陳家騏、陳泰宏、陳泰林、陳清輝、梁芳瑜、陳紹玉、陳惠珠、陳逸柔、陳雅莉、陳雅惠、陳雅萍、陳碧珠、陳維婷、陳維婷、陳鳴、陳慧貞、陳適萍、陳憶雯、陳翰霆、陳謐、陳鵬文、陳麗文、陳麗敏、陸正康、麥蓉蓉、彭于恩、彭新淇、彭運財、曾心嫻、曾巧瑜、曾宇安、曾意茹、曾萬貴、曾齡臻、曾鈺評、游沛秦、游詩怡、游漾池、善心人士、善心人士、善心人士、黃士軒、黃月青、黃以任、黃玉玲、黃丞良、黃佳宜、黃林月英、黃采綾、黃金雪、黃冠霖、黃彥哲、

黃秋豔、黃美瑜、黃國彰、黃婷萱、黃詩淋、黃鳳花、楊玉慈、楊佳仁、楊佳秦、楊明珠、楊金貴、楊金煌、楊建鴻、楊淑雅、楊舜文、楊麗玉、萬波笛、葉依惠、葉忠賢、葉庭豪、葉涵湘、葉德香、葉寶珠、葉佩瑩、董秀玲、詹秀雯、詹景如、詹德仁、廖文綺、廖雪琪、廖潤香、廖麗琴、敲韓商行、翟芬、蒲幸男、趙林千桂、趙宥恩、趙真、趙培宏、趙琇芬、劉上綺、劉子瑄、劉似泰、劉仲軒、劉季鑫、劉芷安、劉柏鋹、劉美鳳、劉軒、劉嘉華、善心人士、劉枳妘、樊子瑪、潘彥辰、潘若晨、潘倣心、蔡育卿、蔡佳倩、蔡佳凌、蔡佩璇、蔡孟珊、蔡宜庭、蔡怡君、蔡明洲、蔡明慧、蔡青祐、蔡美珠、蔡振宗、蔡華玫、蔡瑞容、鄧情慧、鄧慧慧、蔡嘉瑱、蔡賜錢、蔡鶴立、鄭仲傑、鄭旭萍、鄭祥琨、鄭勝然、鄭婷如、鄭雅竹、鄭寶淋、鄧惠瑄、鄧雅緹、黎美杉、盧俊廷、盧冠宇、盧建助、盧靖璇、蕭力傑、蕭力菁、蕭文郎、蕭怡婷、蕭凱文、蕭耀文、賴秀妹、賴秉壯、賴信安、賴冠雲、賴彥勳、賴素美、賴芊呈、賴蒔萱、賴蕙安、戴于鈞、戴明傳、戴美芳、薛芳芝、薛勝裕、薛智仁、薛智文、謝水蓮、謝世華、謝玉麟、謝妙逸、謝志成、謝幸如、謝欣彤、謝炎儒、謝芳真、謝玲珠、謝美枝、謝素玫、謝敏貞、謝華人、謝慧珍、謝耀全、鍾欣穎、鍾雅婷、隱名氏、簡足鳳、簡彩雲、簡雪芳、藍文廷、顏若喻、顏雪如、顏麗華、魏妍坪、譚玉萍、譚克麗、譚岑岑、譚秀娟、蘇莉穎、蘇敬修、龔郁涵、涂崑成

NT\$999

黃淑君

NT\$800

李小千、李采榮、羅信政

NT\$700

呂素卿、許典、道明-高三十班全班同學、道明-高三11班全班同學

NT\$600

方招來、方勝興、王蕙玫、李艾綸、林于軒、徐桂君、張洛鈴、郭文玲、閔象瑜、楊麗鳳、歐陽慧鵠、蔡慧君

NT\$560

陳映瑄

NT\$550

沈秀梅

NT\$520

王鐵島、李佳霖

NT\$500

KEVIN、丁心嵐、九七、千年冰水晶玉石店、王耀霆、古紋燕、朱美貞、朱靜芸、江美譽、何淑鈴、余慧玉、吳有欽、吳青蓉、吳俊華、吳美連、

吳美慧、吳美慧、吳倩綿、吳敏慧、巫淑蘭、李玉枝、李孟書、李承紘、李俊明、李威豫、李韋杰、李添福、李紹華、李蔡釗、杜金泓、汪炳元、阮明正、周(禾+云)妘、周明懿、周蓮秀、周麗瓊、昇大人力資源有限公司、林文炳、林月里、林主明、林先生、林妙芬、林佳樺、林佩嫻、林季惠、林季瑤、林芳萱、林家毅、林浚緯、林瑞瑜、林聖涵、林賜煙、林魏丹、林霈芯、林謙米、邱美琪、金進雄、孫肇祥、侯貞如、施家琪、洪胤傑、胡永仁、夏鑑閔、孫詩婷、徐雪嫻、翁雪凌、馬毓穗、高淑美、張苑湘、張惇涵、張淑齡、張鵬、許李阿金、許李阿金、許明凱、許洪華、許倫豪、許徐秀、許智亮、許源國、許源培、許嘉欣、許云、郭雅芬、郭廖美玉、陳建榮、陳豆源、陳美伶、陳許美華、陳婷育、陳琳煒、陳鼎璿、陳緒靈、陳燕燕、陳龍誠、陳麗玉、陳麗冠、陳灝旭、陸中丞、彭語緹、曾淑芳、游鎮隆、程顯宏、董懷興、善心人士、善心人士、頂美齡、黃今鈺、黃文柔、黃玉宏、黃玉佩、黃志全、黃李英、黃育淇、黃柏瑞、黃珮榮、黃智宏、黃維君、黃靜渝、黃瓊文、楊宇永、楊吳碧雲、楊領弟、楊麗惠、葉正民、葉惠禎、葉慶鉉、葛連民、董吉麟、詹怡娜、詹益杭、詹寬智、鄒慶生、廖瓊玉、趙林千桂、趙宥恩、劉金生、劉蒼梧、蔡宗明、蔡俊男、鄭振宏、鄭梓辰、鄭婷婷、鄭詠全、鄭雲玲、鄭慶龍、鄭蘭生、鄭婕希、鄧孔彰、蕭佑澂、蕭佳玲、賴可馨、賴芸、賴惠玲、薛文慶、謝永裕、謝宗周、謝英睿、謝素娥、鍾秀鑾、鍾秋滿、簡文亮、簡宏翰、簡源良、藍汝海、藍婉綺、顏安邦、魏宏娟、羅淑芳、蘇建文、蘇楚棋、粘敏芬、栢淑絹

NT\$400

林純熙、李月嬌全家、彭秀霞、曾春財、李惠花、曾素麗、楊雅淳、劉恩豪、鄭倚庭、韓家祥

NT\$350

潘月英

NT\$300

于正聰、王嘉慧、史榮美、如師父、江一雄、李淑珍、李芊樺、沈蘇玉芬、汪彤沛、周詩婕、居天祥、林芳頤、林淑芬、林惠齡、林楊瑕、林盟雄、邵巧然、金效瑾、金健清、施怡如、洪明怡、洪惠滿、洪瑞宏、洪瑞宏、洪瑞宏、孫逸嫻、徐天仙、袁書蘋、張偉倫、張碧珍、張遵言、郭志豪、郭玟婷、郭桂英、郭欽陽、陳心怡、陳玉燕、陳基峰、陳淑美、陳登崑、陳瑞琴、傅淑芬、彭涵芳、

游麗珠、善心人士、閔小姐、黃金城、楊志成、葉佩綺、葉松輝、趙春蘭、潘信伊、潘政賢、蔡艾靜、蔡孟娟、蔡魏龍、鄭雯、謝春惠、蘇翌勝、蘇瑞廷

NT\$200

王正棋、王明傑、王庭宇、余祥、吳妮曉、吳勇勳、吳盈慧、呂素蘭、呂素蘭、呂素蘭、李欣蕙、周育勝、林丹、林孟筠、林玲君、法界一切眾生、范淞瑞、孫克國、張世佳、張松樹、張榮東、張瀛榮、張鈺欣、曹清山、莊志光、許文凱、許美智、郭晉佑、呂曉維、廖卉榛...、陳佩卿、陳佩萱、陳宥樺、陳映鏞、陳佩淇、陳易志、善心人士、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、黃敬雅、楊子毅、董智美、管希燕、劉芷蕓、劉淑芳、劉賜枝、潘李淑娥、蔡昀洺、龍瀛珊、謝靜惠、韓保印、韓保印、韓家祥、韓魏瑞玉、韓魏瑞玉、藍文沆、嚴淑美

NT\$180

呂竹華

NT\$120

吳純美、林瑞龍

NT\$110

李文慧、黃誠

NT\$100

十方菩薩、王佳秀、王崧驊、王御愷、田鑫、江國堂、呂清龍、呂秀玉、呂郭玉霞、王懷德、呂昆庭、呂承諺、呂承翰、宋建宏、李永鏘、李欣怡、李陳碧卿、李愛群、李栢霆、李欣憶、周小海、林千惠、林天南、林柏成、林庭毅、邵先生、邱馨慧、俞玉燕、洪羽蕓、洪承暘、洪嘉宏、洪緯哲、孫艷琴、殷凱黎、袁天民、張瓊方、淨空之友社、莊柏祥、許頌嘉、許瓊慧、郭芳玉、陳佩君、陳宗承、陳怡華、陳思穎、陳秋、陳美玉、曾文昕、曾冠之、曾敬宗、曾新受、黃仁藝、黃永豪、黃惠蘭、黃龍妹、楊文豐、楊佩蓉、楊怡慧、葉日吉、葉日吉、葉日吉、葉淦沅、葉淦沅、解炳杭、解夢芳、詹善宇、詹黃依潔、詹龍雄、廖美香、趙莊明妹、蔡一德、蔡秀媛、蔡佩英、蔡珮婕、鄭美惠、賴秀鳳、謝順美、隱名氏、隱名氏、簡仲良、魏銘毅、蘇汪幸、涂筱暄

NT\$50

吳建興、吳奇青、吳清印、梁力元、陳正輝、傅承晚

捐款期間

2021/11/01 - 2021/11/30

NT\$120000

財團法人吳尊賢文教公益基金會

NT\$100000

冠淳科技股份有限公司、董韻家

NT\$80000

賴尤秀敏

NT\$50000

洪麗娟

NT\$30000

盧玉琪

NT\$24000

盤淑貞

NT\$20000

陳麗霞

NT\$18590

善心人士...等

NT\$18000

蘇龍華

NT\$15000

周開屏、社團法人台灣天主教長期照顧機構協會

NT\$12000

李癸川

NT\$10000

池宗信、林沛雯、池鎔瑄、呂秀英、林志展、張玉英、張立媛、莊惠娟、黃綠星、廖素秋、劉惠貞、劉輔仁、鴻碩精密電工股份有限公司

NT\$7000

吳中庸

NT\$6915

財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會

NT\$6000

林志誠、馬幼蘭、蔡桓宇

NT\$5020

蕭家雄

NT\$5000

于乃琦、吳若晨、李天翔、沈芳瑜、林保村、林碧珠、洪秋萍、胡珮瑤、張桂珠、郭金玉、陳又瑜、陳明信、傅建清、游雪娥、楊維民、楊劍偉、源盛爐機械股份有限公司、詹陳朝煙、劉淞云、劉賢芝、賴建全

NT\$4798

張家豪

NT\$4100

劉菊梅

NT\$4000

毛秋臨、魏志剛、孫雅君、劉松輝、鄭正煌

NT\$3500

陳益謀

NT\$3100

沈麗雲

NT\$3020

蕭陳面

NT\$3000

王淑芬、王復明、王惠珠、吳啟銘、李永明、汪立偉、林正忠、林榮堅、郎慧玲、凌心儀、翁素美、張秀琴、張美鳳、張哲源、笠偉工業股份有限公司、

許麗華、陳如蕙、陳愷妍、陳麗惠、陸晉、彭玉儀、曾至沅、黃州安、黃郁惠、詹潤妹、廖樟、趙瑞怡、盧柏廷、優利冠企業有限公司、蘇湘琦

NT\$2800

善心人士

NT\$2500

奇韋系統股份有限公司、林淑惠

NT\$2120

李豐樹

NT\$2000

毛艾芬、王李富貴、王英如、伍開賢、吳文宗、呂佩姿、宋有棋、李淑華、李學萍、周明賢、周開發、周裕憲、林淑敏、林憶如、陳榮昌、邵寶林、洪光熙、陳靜珠、張麗娟、郭陽明、陳穎萱、游崇輝、善心人士、黃明煌、黃林政、黃筱蕙、黃清琦、黃筱茵、范櫻櫻、葉力銓、熊麗苓、劉光哲、鄭廖平、鍾東和、魏全

NT\$1500

李瓊瓊、林得森、林嘉音、施慧娟、黃陳靜如、廖晨向、蘇桐桐

NT\$1200

林輝欽、彭子郡、彭評、魏榮業

NT\$1000

丁怡容、方登陵、王文福、王錦豐、古紹凡、白美雅、任學恣、朱盈達、王慧萍、朱益弘、朱榮玲、江子朋、江昭芬、何心怡、何心怡、何怡葦、余啟仁、吳俊華、吳賴雪芬、呂孟翰、呂怡珍、呂怡珍、呂素禎、呂寶如、李佳芹、李宗德、李昇榮、李枕華、李昱鋒、李美蓮、李浩、沈方樺、狄珮綺、辛珮琪、周志清、周明松、周凌、周啟雲、周鈞瑩、周鼎紘、周福楠、周德文、屈茂蘭、林妙欽、林松枝、林奕萱、林昭奇、林珊如、林珠玲、林祐順、林陳網抱、林雅芬、林聖閔、林賜龍、林涓綸、林筱嫻、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、侯承宏、俞明傑、俞振芬、南山福德宮、故 郭陽明、洪毓璘、美萍、茂亨企業有限公司、郎正麟、孫錦麟、徐子婷、徐姿婷、晉誠法律事務所、袁宗莉、張乃翔、張心怡、張示忠、張如慧、張振祥、張涵鈺、張惠萍、張嘉珍、張嘉莉、莊文君、莊志明、莊函唯、莊宗毓、莊舒郁、莊豪毅、許羣華、許台雄、郭秀梅、郭雅惠、陳介民、陳幼冰、陳秀蘭、陳尚紘、陳亭君、陳俊宏、陳美潔、陳衍中、陳泰林、陳清輝、梁芳瑜、陳淑菁、陳惠珠、陳維婷、陳鳴、陳適萍、陸正康、曾宇安、曾齡臻、游沛蕓、游漾池、善心人士、善心人士、黃林月英、黃采緹、黃貞潔、黃淑芳、黃鈺婷、楊佳仁、

遠方的天使

楊明珠、楊金貴、楊金榮、楊建鴻、楊靜宜、萬波笛、葉忠賢、葉德香、董秀玲、詹定國、詹景如、廖文綺、廖美柔、瑪家鄉北葉聖若瑟堂·涂金蘭、趙培宏、趙琇芬、劉季鑫、劉國銘、歐陽靖、蔣奕濼、蔣旻閔、蔡佳凌、蔡明慧、蔡美珠、蔡顏油、蔡素女、蔡鶴立、鄭玉秀、鄭旭萍、鄭勝然、鄭賢、盧東岳、盧玫瑰、盧建助、盧靖璇、蕭耀文、賴秀妹、戴美芳、薛芳芝、薛惠琪、謝水蓮、謝世華、謝志成、謝芳真、謝敏貞、謝慧珍、謝麗英、鍾欣穎、鍾華萍、隱名氏、簡彩雲、魏欣如、譚克麗、譚岑岑、龔郁涵

NT\$800

江雪雲、李小千、李采榮

NT\$700

呂素卿、許典、許晃嘉、道明·高三·十班全班同學、道明·高三11班全班同學

NT\$650

鄧晉瑜、鄧書瑜、鄧庭瑜、鄧秀蘭

NT\$615

杜金泓、陳映瑄

NT\$600

王蕙玫、李玟綸、杜麗卿、林于軒、徐桂君、連銘彥、郭文玲、楊麗鳳、歐陽慧鵬、蔡慧君、隱名氏

NT\$520

王鐵島、李佳霖

NT\$515

賴明玟、張家瑋、張家榕

NT\$500

丁心嵐、千年冰水晶玉石店、王十雲、王耀霆、王煦棋、朱美貞、朱靜芸、江美譽、余慧玉、吳有欽、吳幸美、吳青蓉、吳美連、吳美慧、吳美慧、吳倩綿、吳敏慧、呂順寬、巫淑蘭、李孟書、李承紘、李昱儒、李徐貴珍、李森松、李雲飛、李蔡釗、沈哲民、汪炳元、阮明正、周明懿、周耿誠、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、林季瑤、林家毅、林清雄、林聖涵、林魏丹、林霽芯、林謙米、金進雄、孫肇祥、侯貞如、姚逸興、洪胤傑、胡永仁、胡明銓、夏鑑閔、徐玉珍、徐玉珍、徐雪嫻、翁雪凌、馬小姐、張孝輔、張金敏、張苑湘、張家棟、張惇涵、張淑齡、張鵬、張毅、張毅、曹小姐、許李阿金、許李阿金、許怡龍、許洪華、許徐秀、許智亮、許源國、許源培、許嘉欣、郭雅芬、郭廖美玉、陳建榮、陳豆源、陳敏麗、陳許美華、陳婷育、陳琳煒、陳鼎璿、陳緒霆、陳龍誠、陳麗玉、陳灝旭、陸中丞、彭錢妹、曾淑芳、程顯宏、董懷興、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、

善心人士、項美齡、黃今鈺、黃文柔、黃玉宏、黃玉佩、黃安瑜、黃育淇、黃金灶、黃柏瑞、黃珮榮、黃珮榮、黃淑吟、黃智宏、黃瓊文、黃鈺玲、楊吳碧雲、楊庭欣、楊領弟、楊錦香、葉正民、葉惠禎、葉慶鉉、董吉麟、詹益杭、詹寬智、鄒慶生、廖瓊玉、趙崇貴、劉金美、劉蒼梧、歐玉梅、蔡宗明、蔡欣廷、蔡俊男、鄭至宏、鄭振宏、鄭梓辰、鄭雲玲、鄭慶龍、鄭蘭生、鄭婕希、鄧孔彰、黎美杉、蕭佳玲、賴亞妮、賴芸、薛文慶、謝永裕、謝宗周、謝英睿、謝桀凱、謝素娥、謝曜全、鍾秀鑾、鍾秋滿、簡文亮、簡源良、藍汝海、藍婉綺、顏安邦、羅淑芳、譚嘯雷、曾苔琳、蘇楚棋、粘敏芬、栢淑絹

NT\$400

林純熙、李月嬌全家、曾素麗、楊雅淳、劉恩豪、鄭倚庭

NT\$350

陳愉安

NT\$300

于正聰、王嘉慧、史榮美、吳玟茹、吳惠菁、李秀梅、李育辰、李喜評、李芊樺、沈蘇玉芬、汪彤沛、周台玉、居天祥、林芳頤、林淑芬、林得啟、法界一切眾生、邵巧然、金效瑾、金健清、施怡如、柯松柏、洪明怡、洪惠滿、洪瑞宏、洪瑞宏、洪瑞宏、洪瑞宏、孫逸嫻、袁書蘋、張偉倫、張遵言、張靜玫、郭志豪、郭玟婷、郭桂英、郭欽陽、陳心怡、陳玉燕、陳基峰、陳淑美、陳登崑、傅淑芬、彭秀霞、彭涵芳、游麗珠、善心人士、閔小姐、黃金城、黃馨儀、楊志成、葉佩綺、葉松輝、趙春蘭、潘信伊、潘宣佑、潘政賢、蔡艾靜、蔡孟娟、鄭雯、謝春惠、蘇翌勝、蘇瑞廷

NT\$250

周明才、周吳雪鳳

NT\$215

廖禹媛

NT\$200

王正棋、何維哲、余柱伶、吳妮曉、吳盈慧、吳麗玉、呂素蘭、呂素蘭、呂素蘭、呂素蘭、李宗軒、林天送、林孟筠、林玲君、范沁瑞、唐寶惠、高明容、張世佳、張榮、張榮東、張瀛榮、張鈺欣、許文凱、許美智、陳坤隆、陳宥樺、陳英美、陳娟淇、陳易志、黃玉雯、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、黃敬雅、楊美惠、董智美、管希燕、劉昌偉、劉芷蕓、劉清、劉淑芳、劉碧珠、劉賜枝、樊依婷、潘李淑娥、鄭氏幸、賴宜珊、謝靜惠、藍文沅、嚴淑美、蘇俊益

NT\$180

呂竹華

NT\$150

許添能

NT\$142

孫子珺

NT\$120

吳純美、林瑞龍

NT\$110

李文慧、黃誠、姜俊傑

NT\$100

十方菩薩、王培政、王崧驊、王御愷、正覺精舍、甘茗萱、田鑫、江佺旂、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、李婉瑜、李瑩津、李栢靈、李欣憶、林千惠、林天南、林伊瑩、林柏成、林慧姿、邱馨慧、俞玉燕、洪羽蓁、洪承暘、洪嘉宏、孫艷琴、殷凱黎、張岱萍、張龔梅枝、張瓊方、莊志光、莊柏祥、許頌嘉、許瓊慧、郭芳玉、陳秀好、陳宗承、陳彥方、陳思穎、陳美玉、陳智深、陳德致、陳靜儀、陳鈺樺、曾文昕、黃仁藝、黃育祥、楊初枝、葉霽誼、解炳杭、解夢芳、詹善宇、詹黃依潔、詹龍雄、趙王金環、趙莊明妹、蔡秀媛、鄭美惠、謝順美、謝馥蕓、隱名氏、隱名氏、簡仲良、魏銘毅、羅淑貞、蘇汪幸、蘇建勳、蘇會章、蘇貴貴

NT\$50

陳正輝、善心人士

捐款期間

2021/12/01 - 2021/12/31

NT\$1000000

周琪芬

NT\$100000

高固廉、陳穎安、謝軒瑞

NT\$62000

琦美興業股份有限公司

NT\$50000

林淑貞、柯本田、財團法人臺北市財聖公益慈善基金會、陳永泰公益信託、黃昱翔、黃朝棟、萬安國際股份有限公司

NT\$36000

王亞蘭、朱瓊芳

NT\$30000

浜中松琴工業有限公司、陳懷瑋、傅明明、曾幼良、馮臨娜

NT\$28960

善心人士...等

NT\$22695

安聯人壽保險股份有限公司

NT\$20000

王琳玲、朱家瑜、吳麗玲、李宏譽、周德文、夏效中、善心人士、黃宣誠、萬國法律事務所、瞿錦春

NT\$16500

陳幼冰

NT\$15000
社團法人台灣天主教長期照顧機構協會

NT\$12000
李黎香、張國泰

NT\$10000
中獎發票、王月娥、王美齡、李國壘、施錦秀、胡念台、唐楨中、徐一立、秦興玲、張杏、張景嵩、張榮哲、莊天賜、許守雄、陳平順、陳銓龍、陳慧萍、黃月雲、慈悟寺、楊力融、劉宥希、劉德香、潘黃水萍、蔡萬福...等、鴻碩精密電工股份有限公司

NT\$8000
郭旻宜、黃玉金

NT\$6635
財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會

NT\$6100
鍾啟煌

NT\$6000
尹崇堯、王興福、何琬容、吳中瑾、吳文淙、李笑銀、李國賢、林吟美、林志誠、林依晨、林桂玉、徐智豪、翁美玲、張維、莊惠娟、陳昱宇、陳玲玲、章又音、董小洋、楊和男、楊培珊、齊點娛樂有限公司、劉慶芳、歐陽貞穎、潘菊芳、潘李雅惠

NT\$5020
蔡穎生

NT\$5000
于乃琦、生百興業有限公司、吳若晨、吳婉如、吳劉富玉、李美容、李翁詩桃、李陳智惠、李樹渝、沈維德、汪仁川、林平壹、梁金鳳、林保村、林淑雅、邱靖庭、柯怡如、洪秋萍、洪揚、洪揚、孫玉婷、財團法人天主教普慈方濟修女會、張貞婉、張瑛、張琪、張慕齡、郭金玉、陳又瑜、陳建志、陳維強、黃幸先、新北市愛心獅子會、楊維民、楊劍偉、源盛爐機械股份有限公司、詹林秋絹、道法法律事務所、廖紫燕、劉碧霞、劉賢芝、潘格蘭、蔡侑潔、蔡維峰、賴吉雪、賴建全

NT\$4000
李淑文、孫雅君、趙若淇、劉秀菁、鄺時洲、鄺時灝

NT\$3500
陳益謀、蔡駱金定

NT\$3100
沈麗雲、陳麗華

NT\$3000
王維華、江盈瑩、吳啟銘、李永明、李玉霞、李佳玲、李維耀、沈尚賢、林延龍、林楷龍、林榮堅、洪若慈、洪煜翔、胡美珠、翁素美、張哲源、張進芸、晨堡有限公司、梁秋香、郭貴美、陳佳甄、陳俊傑、陳愷妍、游雅婷、黃州安、楊惠瓊、廖樟灯、趙淑芬、

蔡林素秋、蔡建維、蔡珮均、陳美華、蔡丁財、薛智仁、謝慧蓉、簡豐庭、藍雅寧、蘇湘琦

NT\$2800
善心人士

NT\$2500
奇章系統股份有限公司、康長者、楊培珊

NT\$2020
彭思鵬

NT\$2000
毛艾芬、王美麗、王高慶、王高慶、何致緯、余翠如、吳欽震、呂佩姿、李瑞生、李翊璋、沈雪碧、周明賢、周素芬、周開發、林玉莉、林淑敏、林憶如、陳榮昌、邱芳美、洪光熙、陳靜珠、洪廷菊、胡定成、胡琪英、康文鳳、張介蔭、張火雄、張淑君、張淑琄、張智淳、黃鳳蘭、陳禹潔、陳禹璇、陳俞安、黃福添、張麗娟、郭金菊、陳田城、陳依言、陳秋月、陳祐聖、陳培英、陳啟彰、陳淑華、陳穎萱、陳麗錐、游崇輝、黃明煌、葉力銓、廖美玲、劉亞鳳、王克勇、潘銘華、蔣訓楠、蔡珮珊、鄭素真、鄭廖平、鄧志山、龍淑珍、濮貽林、謝郭梅、鍾東和、簡曼萍、顏秀祝

NT\$1620
李豐樹

NT\$1600
李麗貞

NT\$1500
王昌年、李瓊玫、林得森、林得森、林羞羞、林嘉音、郭明月、黃陳靜如、詹子綺、劉玉紅、蘇秀蓮、蘇桐桐

NT\$1330
徐文正

NT\$1300
邱陳清秀

NT\$1200
王麗莉、李盈儀、汪沈麗菁、汪如海、汪敬瑜、陳勇伸、姜宜淑、柯宜汝、徐名偉、廖子棋、徐韻涵、徐捷語、張龍華、陳錦榮、陳蘭君、彭子郡、彭評、游玉雲、詹陳朝煙、鄧美娥、廖八美、黎志貞、羅采苓

NT\$1020
許麗玲、陳美智

NT\$1000
溫進生、卞玉玟、方登陵、王正芳、王兆年、王兆年、王俊閔、王倚屏、王國新、王國新、王樹勳、王錦豐、主顧聖母會、白美雅、伍開賢、任淑琴、朴圭雨、神父、朱益弘、朱榮玲、江子朋、江淳茹、江賢哲、何心怡、余怡慧、吳李素真、吳俊華、吳春吟、吳淑芳、吳賴雪芬、呂廷威、呂秀緞、呂侑倉、呂孟翰、呂素禎、呂寶如、李宗長、

李昇榮、李枕華、李欣怡、李昱鋒、李浩、李淑美、李毓瓊、沈佳蓉、汪素秋、狄珮綺、辛珮琪、周志清、周明松、周凌、周啟雲、周鈞瑩、周鼎紘、周福楠、周德文、屈茂蘭、林石和、林邦典、林佩儀、林昌寬、林明蘭、林松枝、林奕萱、林珊如、林珠玲、林淑芬、林賜龍、林憲章、林涓綸、林筱媧、邱佳平、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、侯承宏、俞明傑、俞振芬、姜心瑜、施志學、洪小姐、洪美杏、洪毓璘、胡德新、范美惠、郎正麟、孫錦麟、徐子婷、晉誠法律事務所、袁宗莉、馬杜富賢、高樂生、陳蕙雯、張 * 棕、張乃翔、張文菁、張四華、張玉青、張玉英、張示忠、張如慧、張郁文、張淑櫻、張惠萍、張嘉珍、張嘉莉、梁玉靜、梁庭芳、莊文君、莊舒郁、莊韡翔、許羣華、許台雄、王惠娟、許家寧、許健銘、李月照、許家格、許梨蓉、郭秋梅、郭雅惠、陳介民、陳文山+豪、陳玉蓮、陳尚紘、陳金枝、陳亭君、陳昱仲、陳昱仰、陳昱仔、陳美潔、陳衍中、陳泰林、陳素芬、陳國治、陳清輝、梁芳瑜、陳淑女、陳雪香、陳惠珠、陳煌章、陳維婷、陳蓓丹、陳鳴、陳適萍、陸正康、麥朝創、彭盛生、曾宇安、曾佳慧、曾嘉玲、曾麗娟、曾齡臻、游沛葵、游漾池、湯綺馨、善心人士、善心人士、善心人士、善薩園林精舍、黃三郎、黃林月英、黃建程、黃郁筑、黃聖凱、黃聖揮、黃瓊賢、楊佳仁、楊明珠、楊建鴻、萬波笛、葉忠賢、葉美惠、葉家男、葉德香、董秀玲、詹怡娜、詹景如、廖文綺、廖旭、廖美柔、廖晨向、廖苡晴、趙培宏、趙琇芬、劉季鑫、劉培玲、劉淑敏、劉喬溫、劉新源、隱名氏、蔡佳凌、蔡帛廷、蔡明慧、蔡美珠、蔡顏油、蔡素女、蔡鶴立、鄭世明、鄭旭萍、鄭秀琴、鄭明威、鄭勝然、鄧育曼、鄧簡娥、盧攻娟、盧冠每、盧建助、盧濟明、蕭耀文、賴世哲、賴世凱、賴秀妹、賴瑞益、戴美芳、戴美華、薛芳芝、謝水蓮、謝世華、謝志成、謝佳蓉、謝承勳、謝芳真、謝敏貞、謝慧珍、謝瓊誼、鍾欣穎、簡志龍、簡彩雲、簡彩雲、簡雪芳、簡詩庭、聶曾綺瓊、顏崇仁、譚克麗、譚岑岑、譚嘯雷、曾苔琳、嚴俊筠、龔郁涵、龔家昌、龔家昌、逢增國

NT\$900
汪敬崙、梁軼芳、汪云琪

NT\$888
駱堯運

NT\$800
李小千、李采榮

遠方的天使

NT\$700

柴苑生.柴維沅.張孟歆.柴育楨.柴銘邦.柴梁湘蘭.張芝婷.許典.許晃嘉.道明-高三.十班全班同學.道明-高三11班全班同學.廖春櫻

NT\$644

林念萱

NT\$600

王蕙玫.王蕙玫.宋麗華.李苡綸.林于軒.施淑麗.徐桂君.郭文玲.郭怡君.善心人士.善心人士.善心人士.楊麗鳳.歐陽慧鵬.蔡慧君

NT\$520

王鐵島.李佳霖

NT\$515

杜金泓.陳春晴

NT\$500

丁心嵐.千年冰水晶玉石店.王十雲.王玉捷.王玉皓.王容.王桂華.王瑞吉.王鶴鳴.王煦棋.朱少萍.朱美貞.朱靜芸.江美譽.余慧玉.吳月賢.吳妍蓁.吳沂蓁.吳幸美.吳玫茹.吳青蓉.吳美連.吳美慧.吳美慧.吳倩綿.吳敏慧.呂佳穎.呂雅瑄.巫淑蘭.李秀梅.李育辰.李孟書.李宜蓁.李承紘.李金葉.李庠穎.李徐貴珍.李振義.李婉瑜.李紹華.李喜評.李森松.李蔡釗.汪炳元.阮明正.周明懿.周修竹.宛兆宏.昇大人力資源有限公司.林文炳.林文智.林月里.林先生.林妙芬.林佳樺.林季瑤.林家毅.林清雄.林瑞啟.林聖涵.林顏秋香.林魏丹.林霏芯.林謙米.邱芳瑜.金進雄.孫肇祥.姚逸興.施怡如.施家琪.洪胤傑.洪義村.紀靜江.胡永仁.胡明銓.郎慧玲.夏鑑閔.徐淑琪.徐雪嫻.翁雪凌.高永銘.康長者.張先生.張苑湘.張家明.張惇涵.張淑齡.張薇利.張鵬.梁興榮.許李阿金.許洪華.許徐秀.許智亮.許嘉欣.許瀚之.郭彥志.郭雅芬.郭廖美玉.陳志明.陳建榮.陳豈源.陳珍玲.陳敏麗.陳許美華.陳婷育.陳琳煒.陳聖賢.陳鼎璫.陳緒靈.陳龍誠.陳謐.陳瓊瑛.陳麗玉.陳灝旭.陸中丞.曾淑芳.游鎮源.程顯宏.董懷興.善心人士.善心人士.善心人士.善心人士.項美齡.黃今鈺.黃文柔.黃玉宏.黃玉佩.黃育淇.黃宥芯.黃柏瑞.黃智宏.黃靜子.黃瓊文.楊吳碧雲.楊領弟.葉正民.葉惠禎.葉慶鉉.葛連民.董吉麟.詹益杭.詹寬智.鄒慶生.廖盈茹.廖瓊玉.劉志通.劉佳青.劉苓玲.劉純卉.劉碧霞.劉蒼梧.歐玉梅.蔡孟娟.蔡宗明.蔡俊男.鄭至宏.鄭振宏.

鄭梓辰.鄭詠全.鄭雲玲.鄭慶龍.鄭蘭生.鄭婕希.鄧孔彰.盧曉鈴.蕭佳玲.賴芸.薛文慶.謝永裕.謝玉容.謝英睿.謝素娥.謝曜全.鍾秀鑾.鍾秋滿.隱名氏.隱名氏.簡文亮.簡玉貞.簡宏翰.藍汝海.藍婉綺.顏安邦.魏嫻雅.羅淑芳.蘇楚棋.粘敏芬.栢淑絹

NT\$400

十方法界一切眾生.林小豐.林純熙.李月嬌全家.高思偉.曾素麗.楊雅淳.鄭倚庭.盧冠每

NT\$388

張遵言

NT\$350

潘茂信

NT\$315

陳虹螢

NT\$300

于正聰.王心慈.王婉華.王嘉慧.史榮美.江一雄.何麗汾.李芊樺.沈蘇玉芬.汪彤沛.卓容夙.居天祥.林芳頤.林浩淳.林淑芬.邵巧然.邱光宇.金效瑾.金健清.侯高玉蘭.柯松柏.洪明怡.洪惠滿.洪瑞宏.洪瑞宏.洪瑞宏.孫逸嫻.徐天仙.袁書蘋.張偉倫.張碧珍.張靜玫.郭志豪.郭玟婷.郭桂英.郭欽陽.陳心怡.陳玉燕.陳侯淑貞.陳基峰.陳淑美.陸道萱.章孝先.傅淑芬.彭涵芳.游麗珠.善心人士.閔小姐.黃美洪.楊志成.葉佩綺.葉松輝.趙春蘭.潘信伊.潘政賢.蔡艾靜.鄭旭芳.鄭雯.鄧玉蘭.黎育顯.蘇翌勝.蘇瑞廷

NT\$200

王正棋.余建良.吳勇勳.吳盈慧.吳純美.呂幸娟.呂素蘭.呂素蘭.呂素蘭.李芝成.林天送.林孟筠.林玲君.姜俊傑.胡明仁.范淞瑞.唐寶惠.高明容.張小姐.張世佳.張哲綸.張仟又.張榮東.張瀛榮.張鈺欣.許文凱.許美智.陳有樺.陳佩淇.陳易志.黃亭熒.黃信志.黃睿宇.黃敬雅.黃曉菁.楊美惠.葛振豪.董智美.管希燕.劉昌偉.劉芷蓁.劉淑芳.劉賜枝.潘李淑娥.鄭錦堂.賴幸堯.蘇瑞虹.謝靜惠.韓家祥.藍文沅.嚴淑美.靳宗玫

NT\$180

呂竹華

NT\$150

許添能

NT\$120

林瑞龍

NT\$110

李文慧.黃誠

NT\$100

王培政.王崧驊.王御愷.田鑫.竹山高中手工藝社.吳淑鈴.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.李秋蘋.李愛群.李栢霆.李欣憶.周小海.林千惠.林小姐.林天南.林柏成.林根蓮.林素霞.邱琿婷.邱馨慧.阿誠.俞玉燕.段永駿.段宜辰.段應陞.段應萱.洪羽葵.洪承暘.洪嘉宏.胡俊廷.孫艷琴.殷凱黎.張瓊方.莊志光.莊柏祥.許頌嘉.許瓊慧.郭芳玉.陳李滿意.陳思穎.陳美玉.曾文昕.黃仁藝.黃仁藝.楊幸穎.解炳杭.解夢芳.詹善宇.詹黃依潔.詹龍雄.趙莊明妹.樊依婷.蔡秀媛.鄭美惠.鄭如徽.鄧金春.謝順美.隱名氏.隱名氏.簡仲良.魏銘毅.蘇汪辛

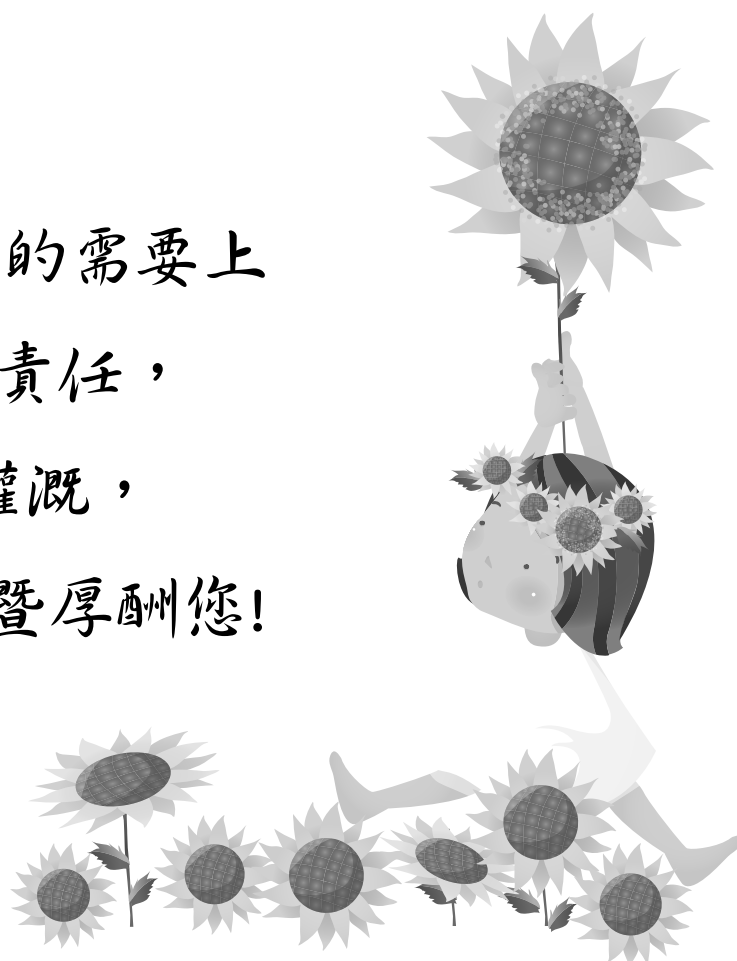
NT\$50

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
2021年 10月	000357	110.10.05	國際獅子會300A2區台北市民權獅子會	單片裝口罩	個	55
				10片裝口罩(10片/包)	包	46
				義美餅乾	袋	14
				光泉保久乳	罐	48
	000358	110.10.22	一群善心人士	池上白米	斤	300
				黑糯米	斤	4
				大薏仁	斤	2
				紅豆	斤	8
2021年 11月	000359	110.11.09	劉嘉耀	蘋果	箱	1
				芝麻球	盒	4
2021年 12月	000360	110.12.01	陳永承	玻璃保鮮罐	罐	4
	000367	110.12.31	社團法人台灣公益團體自律聯盟	IPEVO VZ-R HDMI 雙模 式實務攝影機	台	1

愛就是在別人的需要上
看見自己的責任，
您點滴的灌溉，
願祈天主福佑暨厚酬您！



____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1,000元，即可獲贈「健腦工程-預防失智的12堂大腦建築課」1本，共 份

捐款1,000元，即可獲贈「不失智的台式地中海餐桌」1本，共 份

捐款1,000元，即可獲贈「這樣玩不失智」1組，共 份

捐款1,000元，即可獲贈「活出健康」1本，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（收據抬頭人身份證字號：_____） 不用寄送

刊物（免費）： 請寄發紙本 不用寄送

♥ 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



捐款1,000元，即可獲贈
「健腦工程－預防失智的12堂
大腦建築課」書1本



捐款1,000元，即可獲贈
「這樣玩 不失智」桌遊一組



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
「不失智的台式地中海餐桌」養身書1本



媽老了，我也老了：
這份愛該如何延續？

導演 劉臣恩

有你相伴的旅程

Remember Love

歡迎各界公播申請

詳情請洽天主教失智老人基金會

(02)2332-0992分機111

陳企劃



養兒防老



電影預告

指導 出品 發行 GARAGEPLAY 華康娛樂股份有限公司

合作單位

出品人 | 羅安住 鄧世雄 導演 | 劉臣恩 製作 | 特恩萊國際有限公司

1366

天主教失智老人基金會 諮詢電話 02-2332-0992

公益贊助 南山人壽 與你憶起守護 失智友善未來