

內附
自我管理
行動計畫表

不堪負荷的照顧者~如何在孝道間的抉擇

73

老人失智症大挑戰!!



預防失智的 12堂大腦建築課

健腦工程

⚙️ **畫線重點：**給工作繁忙的你，睡前直接閱讀畫線重點，即刻練習五分鐘。

⚙️ **步驟插圖：**給害怕字海的你，貼心整理健腦步驟，一目了然跟著鍛鍊。

⚙️ **影音課程：**給擔心懶惰的你，搭配線上互動課程，與學員一起分享學習成果。



健腦工程可以幫助你：

- ✓ 在罹患失智前廿年，就穩固大腦結構，降低罹患失智的風險。
- ✓ 促進神經元增長，讓大腦長出細胞，增強大腦運作速度。
- ✓ 只要短短十次的認知練習，就能預存七年的腦力，足夠對抗失智。

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】



推薦序

依據國際失智症協會 (ADI) 估計全球每3秒新增1名失智症者，並推估有超過5,500萬名失智症者。失智症常見的認知功能改變，如：記憶喪失、溝通能力減弱、錯認、遊走、失去參與社交的興趣等，後續導致個案無法獨立生活或有失能情況的發生，對失智症者、家庭照顧者、家屬、社區造成生活上的衝擊。隨著台灣老化人口不斷增加，失智症人口亦隨之攀升，2017年開始實施的長期照顧十年計畫2.0，將50歲以上失智症者納入服務範圍，提供居家服務、日間照顧、家庭托顧、專業服務、交通接送、輔具及居家無障礙環境改善服務、喘息服務、失智症團體家屋等服務，而推估全台現今有逾31萬的失智症人口，在照顧失智者的長照服務需求也日益增加，如何使照顧者認識、選擇並善用所提供的社會資源來分擔其照顧的重擔，是政府與民間須共同努力的方向。

此次第13集漫畫書內容講述主角陳教授面對失智症母親產生生活上的衝擊與照顧上的適應不良，尋求居家服務的模式照顧母親後，仍未能得到良好的服務效果，選擇住宿式照顧機構時，更是面臨照顧壓力與背負「不孝」的心理壓力，最終找到最適合自己與母親的長照服務，重新找到與失智症母親相處的方式及生活平衡。

感謝天主教失智老人社會福利基金會長年推廣失智症照顧服務、辦理多元化的教育宣導、出版失智症相關刊物與教材、邀集專家辦理合作研討會，並建立「全人、全程、全家、全隊」四全照護理念，提供政府照護經驗與研究成果作為參考。期望藉由「老人失智症大作戰-漫畫書」第13集的傳遞，讓大眾了解照顧失智者的不易與艱難，給予尋求照顧服務中的照顧者更多信心與支持，減輕其心理負擔，值得推薦給有需求者，幫助其找出最適合照顧失智者的服務模式。

衛生福利部長長期照顧司 司長

祝 健 芳



不堪負荷的照顧者，如何在孝道間的抉擇

老人失智症大挑戰

13!!



小時候的記憶不是太清晰，但印象深刻有一次，媽媽正在煮飯，阿公很盧的一直問媽媽重複的問題，那時候媽媽手上正拿著菜刀在切菜，就自然地把手舉起來，家人一時驚慌，馬上上前將媽媽手上的菜刀拿下，並將阿公帶開。

長大後才發現，原來媽媽當時是因為阿公的失智狀況每況愈下，從生活忘東忘西，甚至嚴重到無法自理，面臨時好時壞的情況，加上患者可能本來還有其他疾病，導致身為照顧者的媽媽，身心俱疲也隨著生病而罹患憂鬱症...從那之後我明白，失智症有多麼折磨病人、家人還有照顧者...

在早年民眾對於失智症的印象還是長者的專屬疾病，但最可怕的是年輕型失智症(六十五歲以下)的案例越來越高，每一千人就有一人發病！看了媽媽與阿公曾經令人驚嚇的場面，我永遠不會忘記失智症有多可怕，甚至無法想像「若是自己罹患了失智症，我該如何是好？」萬一我有事情還想完成，卻無法達成怎麼辦？

因此我開始關心、好奇起這個疾病，偶然透過講座認識天主教失智症老人基金會，該會藉由多元化：如漫畫、電影、舞台劇等方式，積極在推廣民眾認識失智症，進而能早些防範、察覺自身或身邊親友的狀況，並了解失智症照顧技巧，可透過轉移注意力等方式來因應，不可與失智者直球對決。

藉此勉勵大家都能保有對失智症的基本認知，進而幫助自己或身邊的人，失智症並不可怕，可怕的是我們不了解它！

台灣愛丁頓寰盛洋酒股份有限公司 慈善大使

Caroline

共創失智友善社會

「照顧，是一個交換生命的過程。家庭照顧者用他的青春、歲月，換取家人生命的延續（引自中華民國家庭照顧者關懷協會總會）。

陳教授母親罹患失智症後，生活無法自理，參加各類活動，時常適應不良，吵著要回家，因只信任陳教授，外人無法順利協助，所以他必須隨時待命，在工作、生活、家庭與照顧母親間逐漸不堪負荷，常常有一種撐不下去的懷疑與無助，於是陳教授萌生讓母親到專業機構接受照護的想法，但又擔心被貼上「不孝」的標籤，內心幾番掙扎後終於作出決定展開行動，與機構共同努力合作，讓母親順利適應並穩定展開新生活，令陳教授備感欣慰。

失智症漫長病程中，隨著患者不同階段病程的轉變，各種精神行為症狀與照護需求隨之衍生，照顧者長期承受壓力，導致身心俱疲，不僅失智症者需要被關注，照顧者更需要被關懷和支持。照護歷程中，需要因應不同的照護需求調整照護方式，陳教授歷經自己照顧、尋求家人支持、帶著母親上班、陪伴參與社區的團體活動、機構照護等多元方式，不斷思考對失智症者與照顧者的最適方案並調適，努力的歷程是照顧者很好的典範。照護資源很多，機構照護只是其一，與其自己咬牙苦撐而無法給予好的照顧，造成悲劇或是照顧者因照護壓力先倒下，專業機構照護可能是更好的選擇。當選擇使用機構服務時，家屬也應積極與機構共同合作，經常持續探視並保持關心，這也是一種務實的孝道展現。

冀望此書的出版，能夠打破選擇機構照護就是不孝的迷思，增進社會大眾對家庭照顧者的關心，多一些支持與鼓勵，並適時尋求社會資源，進而減輕照顧者的壓力，提升生活品質，同時包容受失智症所苦的患者，期待我們共同來努力，共創失智友善社會。

天主教失智老人基金會附設聖若瑟失智老人養護中心

王寶英 主任



不堪負荷的照顧者，如何在孝道間的抉擇 老人失智症大挑戰!!

天主教失智老人基金會

特別感謝：朱英龍、李芃樺、祝健芳、陳盈如、蔣昭明

發行人：鍾安住

編輯顧問：江綺雯、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、鄒繼群、藍功堯

執行長：鄧世雄

總編輯：陳麗華

主編：陳俊佑

執行編輯：王寶英、高詩蘋、郭庠君、陳珊、陳怡文、曾家琳、蔡心于、鄭又升

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：2022年12月

漫畫編繪：馬家儀

※以上姓名均依姓氏筆劃排列。

衛生福利部獎助

登場人物



陳毅新



陳母



毅新之妻



陳父



中心人員



照服員



我好了！

哇！
伯伯厲害了！

竟然這麼快
就完成了！

哈哈！

少年仔要加油！
怎麼可以輸給我
這老摳摳？

是！
長官！

教授！

你母親醒了！

長官那我先去找我母親，
等下再來跟你比一次！

好！



一般來說
家屬把失智長輩
送到養護中心，



就是為了讓長輩
有更好的照顧，
也讓自己有
喘息的空间，

但還跑來幫忙
養護中心的
倒是第一次聽到：

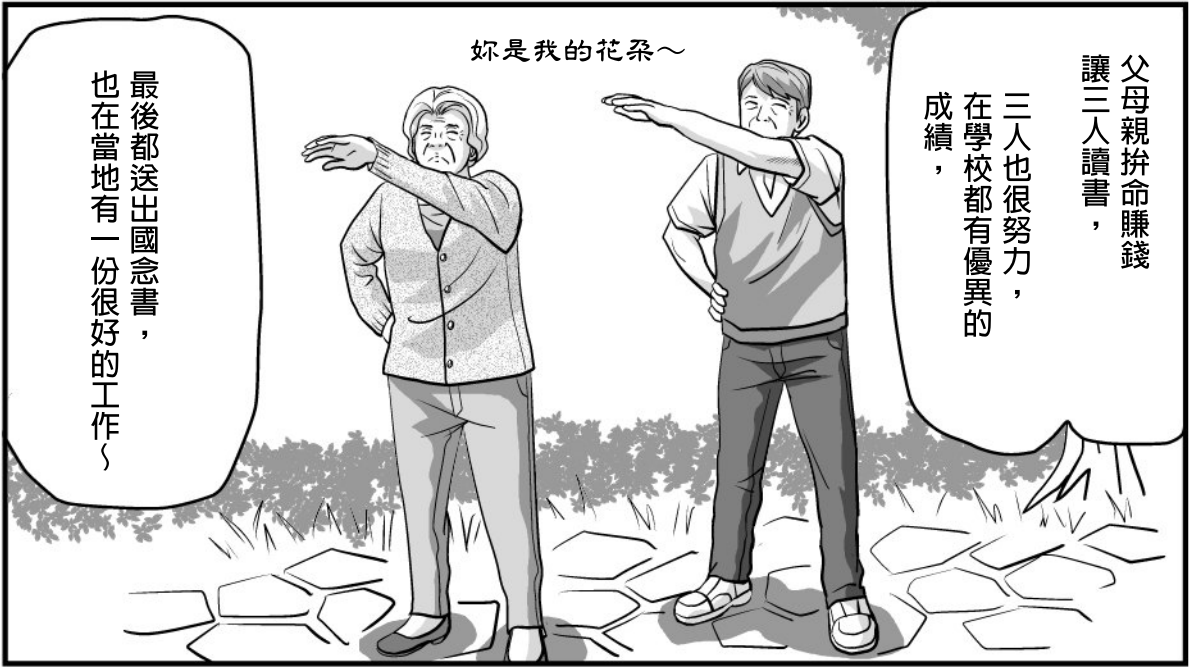


哈：
這真的很少見！

據我所知，
陳教授是在一個
小康的家庭長大的，



父母親二人經營
香料進出口的事業，
陳教授是老大，
有二個妹妹：



妳是我的花朵～

父母親拚命賺錢
讓三人讀書，
三人也很努力，
在學校都有優異的
成績，

最後都送出國念書，
也在當地有一份很好的工作～



嗯：
能做到這樣
在那個年代
很不容易～

是啊！

不過：
這樣就跟父母親
很難見面了：

哈：
只要孩子能夠過得好，
做父母親的通常都會
選擇忍受孤獨：



剛好休息時間到了，
我們一邊吃飯
一邊聊吧～

不過：

不過
怎麼了？

數年前

爸……
我來看您了……

抱歉這次沒帶
孫子來看您，

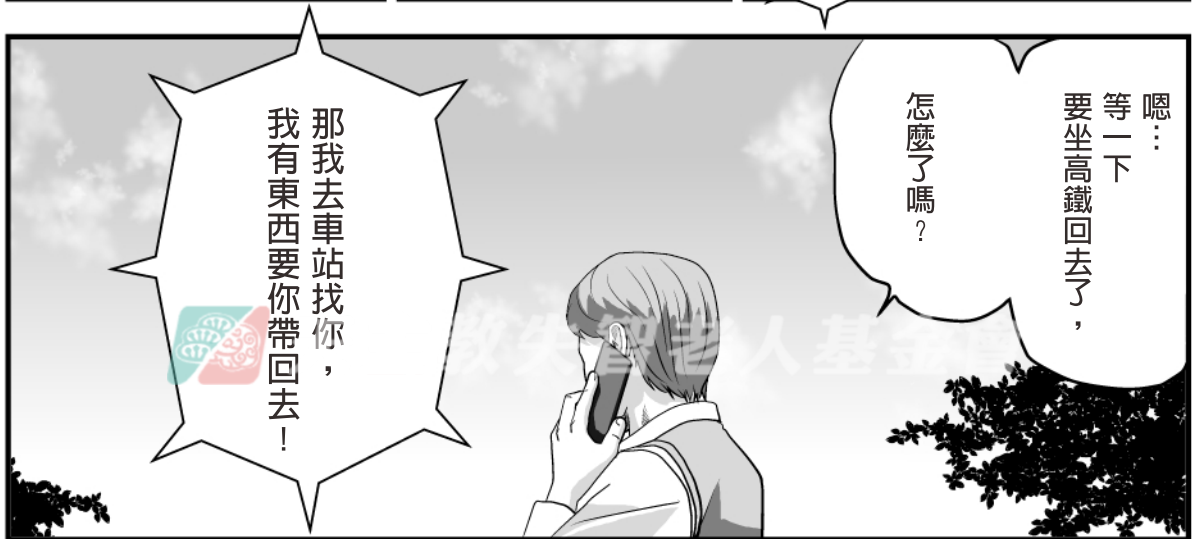
因為這次是為了
母親的事，
只有我一個人
上來……

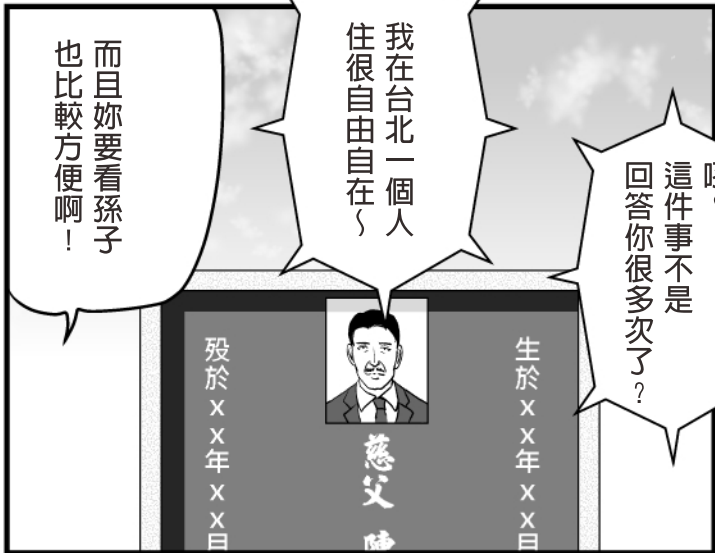


唉……

您走了之後，
我想接媽
過來一起住，

可是她不知道
為什麼不願意
跟我們一起住……







真是個孝子，

一直到他去世：

但得知父親得肺癌，
便立即回國照顧父親，

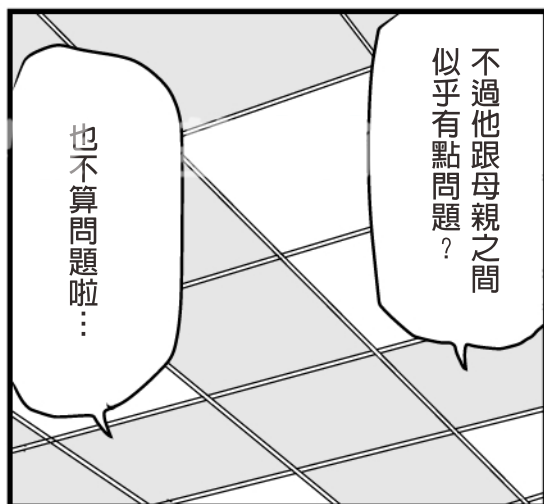


原來教授的父親
已經去世了：

是的，
當時教授在美國
已經有一份很好的工作，



他的母親有自己的想法，
只是教授當時還不明白：



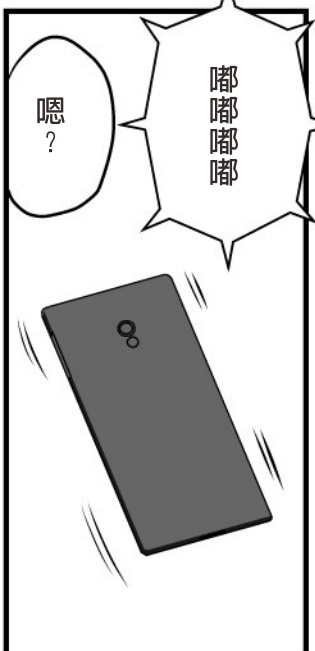
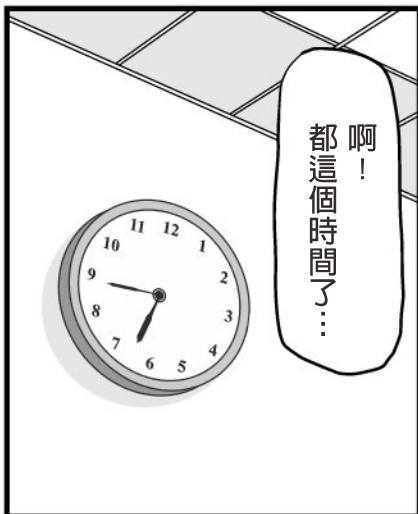
不過他跟母親之間
似乎有點問題？

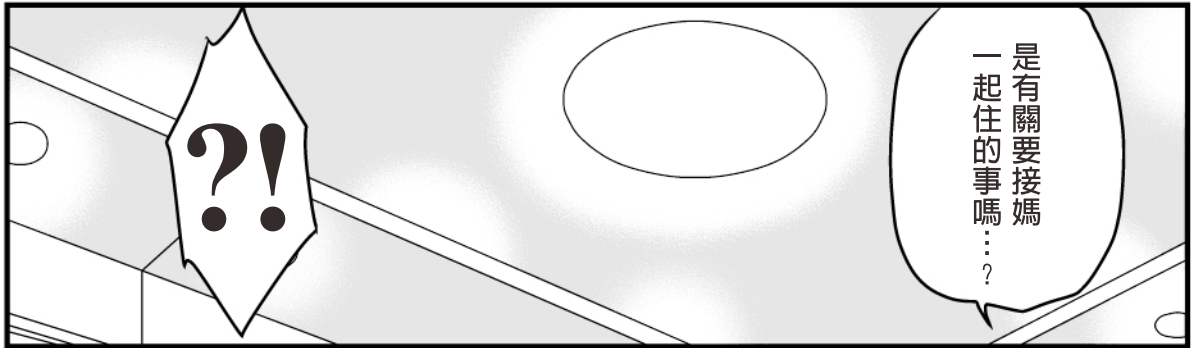
也不算問題啦：

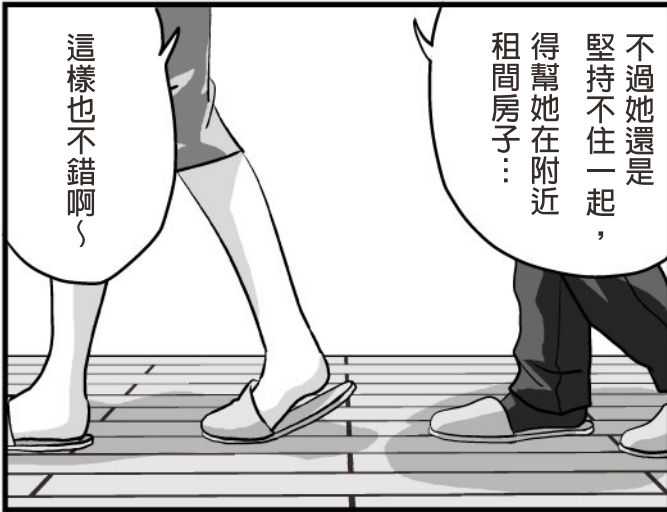


鮮少與母親連絡，
一直到某一天：

之後教授
忙於家庭與工作，







這樣也不錯啊！

不過她還是堅持不住一起，得幫她在附近租間房子：



只是：媽願意下來嗎？

她終於願意下來了，



重點是：

媽被診斷出有輕度失智症：



唉…都怪我…

只顧自己的事，都沒關心到媽…



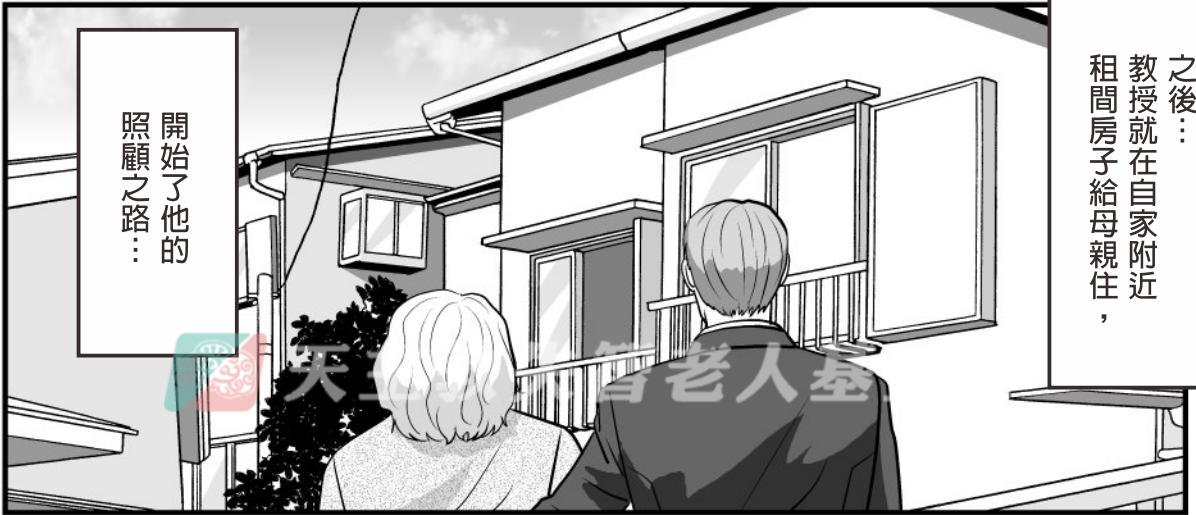
才打給我…

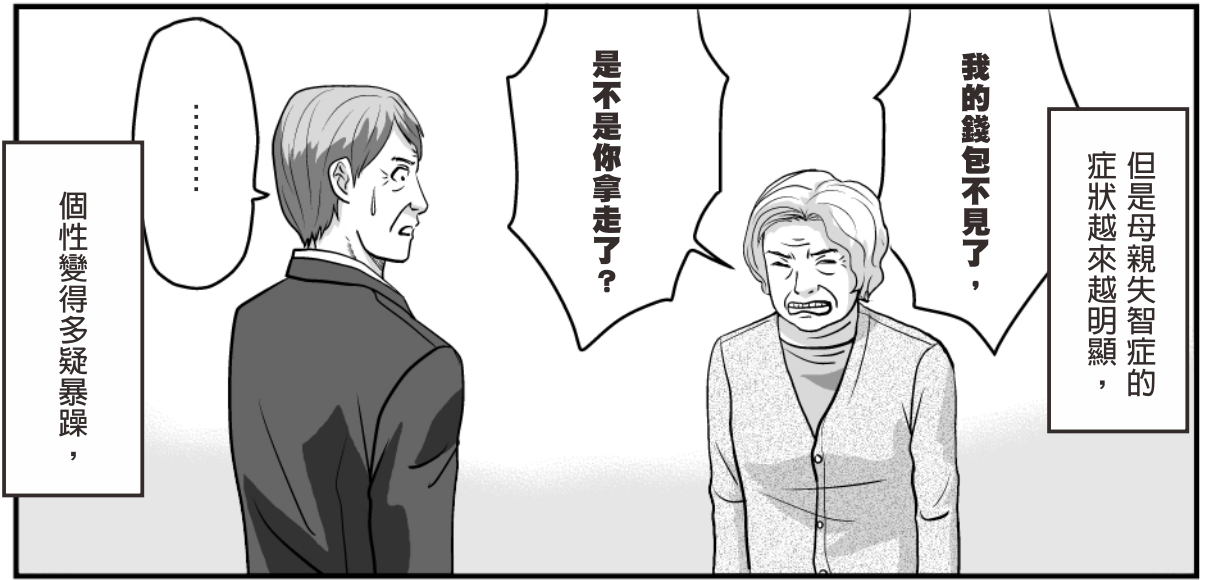
媽都是自己一個人去看病，直到最近覺得病情嚴重，



怎麼會…？

而且已經有一陣子了，





但是母親失智症的
症狀越來越明顯，

我的錢包不見了，

是不是你拿走了？

.....

個性變得多疑暴躁，



忘記十分鐘前做的事
或說過的話，

快中午了，
要吃飯了，

剛才吃過了啦！

生活無法有序自理，

媽：
現在是
半夜：

毅新啊！
要吃晚餐了~



被害妄想，
害怕隨時有人
會綁架孫子：

我是您孫子
的老師：

你是誰？
想對我的孫子做什麼？

覺得居服員的
眼睛很可怕：

不要過來！
魔鬼？

即使更換居服員
也沒有改善：



而且時常吵著
要回台北的家，

媽～
妳幹嘛要回台北？



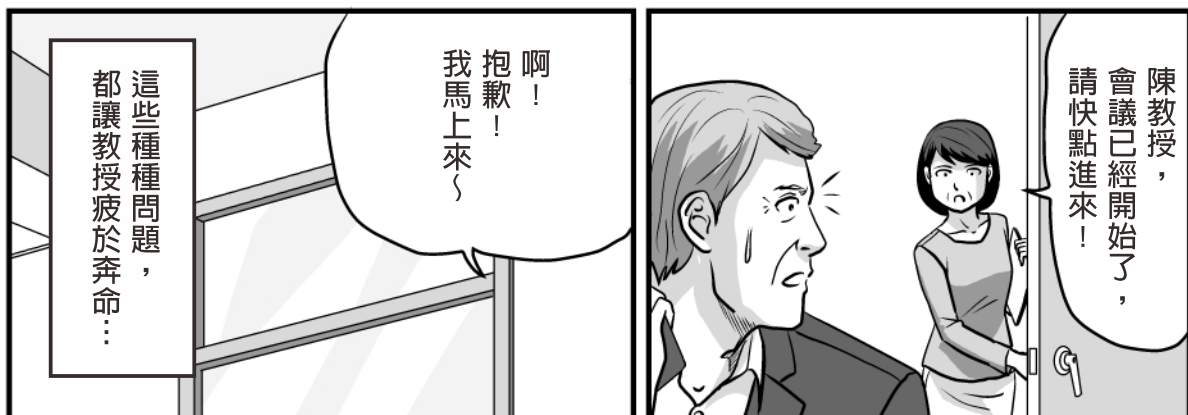
那裡都沒有人，
妳現在的家是在這裡～

妳的兒子孫子媳婦
都在這裡……



拜託妳不要
無理取鬧好不好？

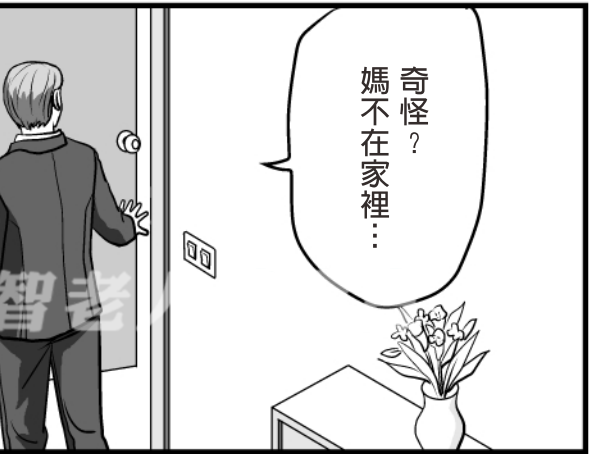
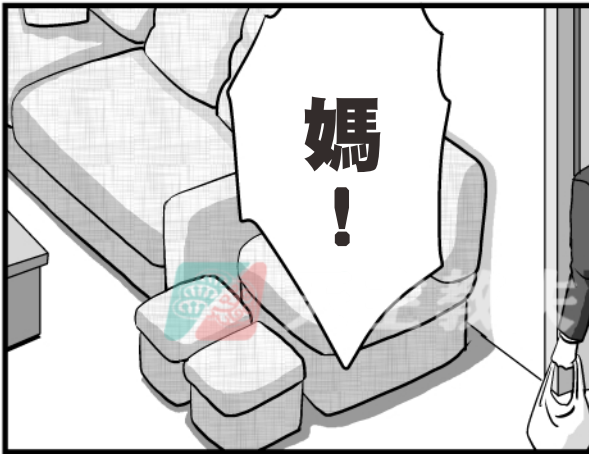
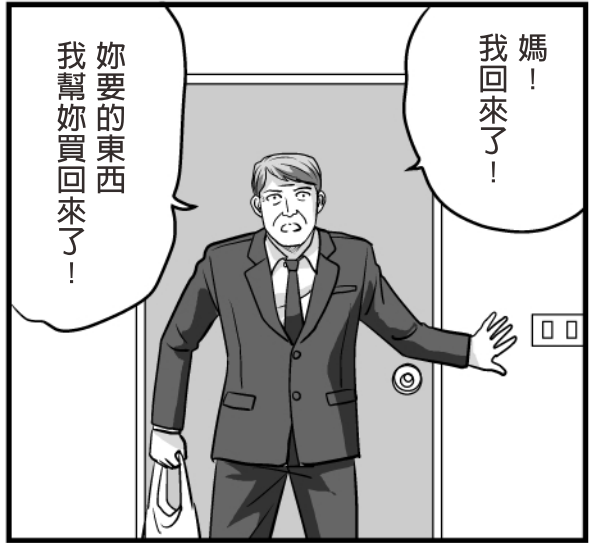
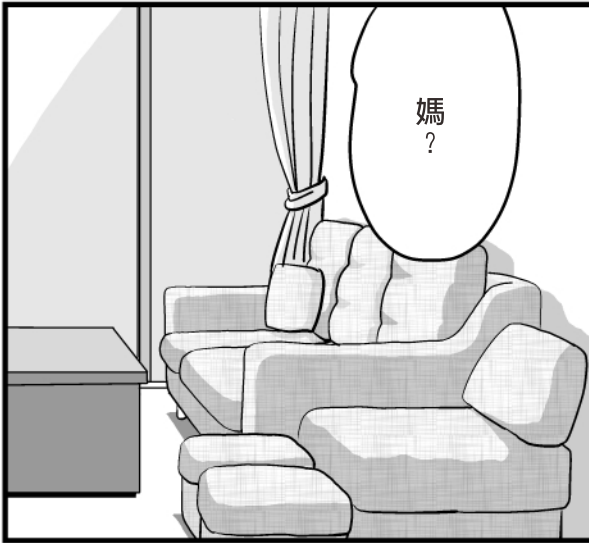
我等一下要開會……
妳要的東西我等下
回去會幫妳買……

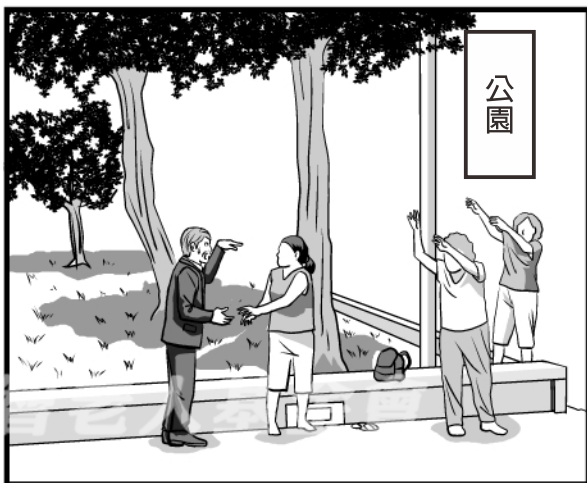
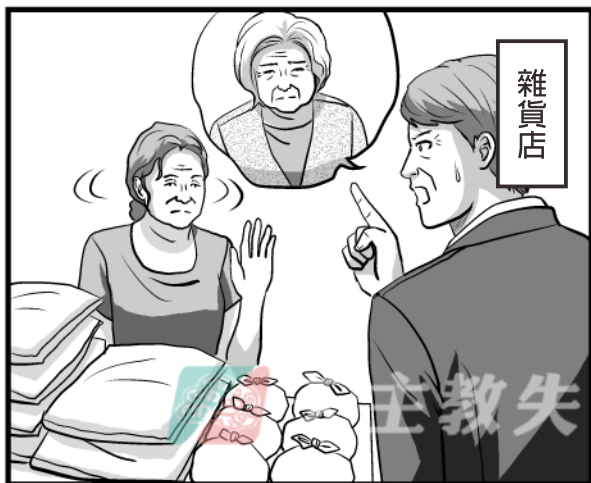


陳教授，
會議已經開始了，
請快點進來！

啊！
抱歉！
我馬上來～

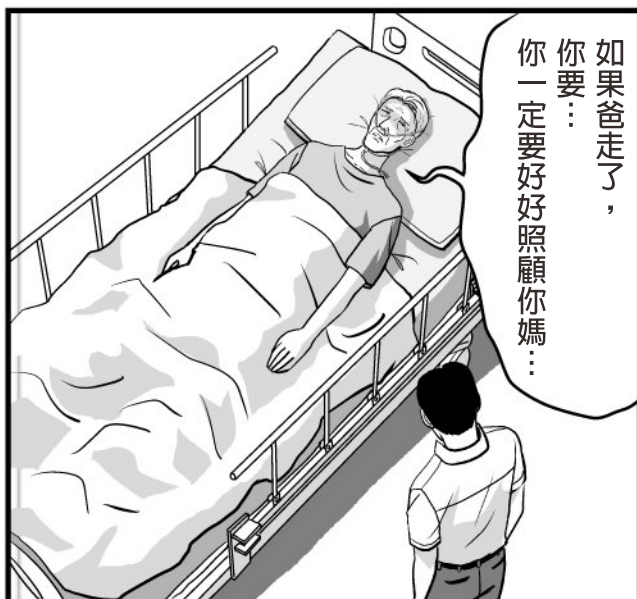
這些種種問題，
都讓教授疲於奔命……





失智老翁坐錯
天冷凍死街
失智老翁
2~3
八旬老人走失
被找到時已死
失智
者迷路越久
險越高！

失智老翁
高達4成！



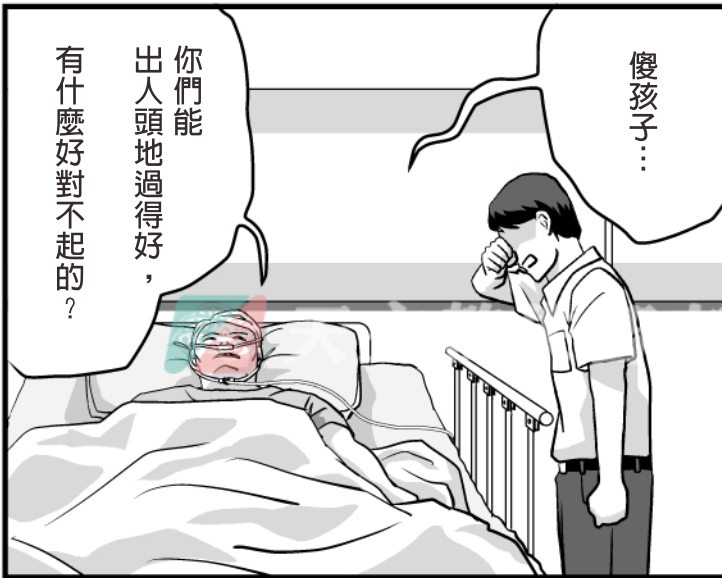


我自己的身體我清楚，
該來的總是會來的……



咳咳！
咳咳！

爸！
你說什麼呢？
你會好起來的！

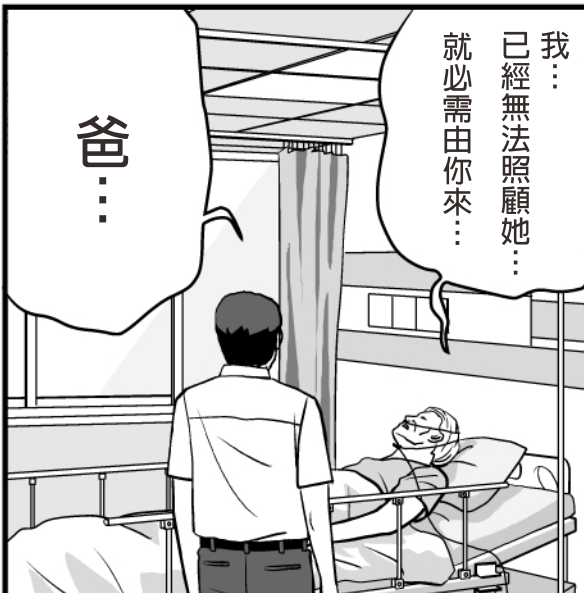


傻孩子……

你們能
出人頭地過得好，
有什麼好對不起的？



對不起……
如果我早點
回來的話……



爸……

我……
已經無法照顧她……
就必需由你來……



眼裡連她自己
都沒有了……

尤其是妳媽，
她為了你們三個孩子
的前途，



所以媽……
是為了不想打擾我們
的生活

才不願跟我們
住在一起……



?!



一直忍到自己
得了失智症
無法獨自生活才……

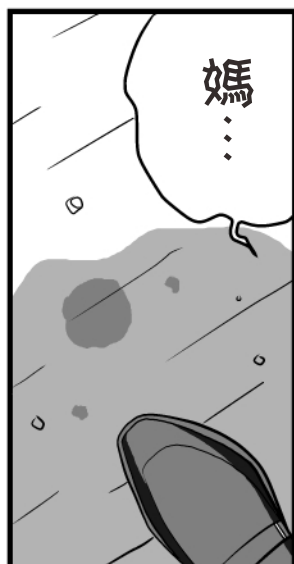
我自己一個人住
自由自在……
（幹嘛下去占空間？
不想打擾你們）



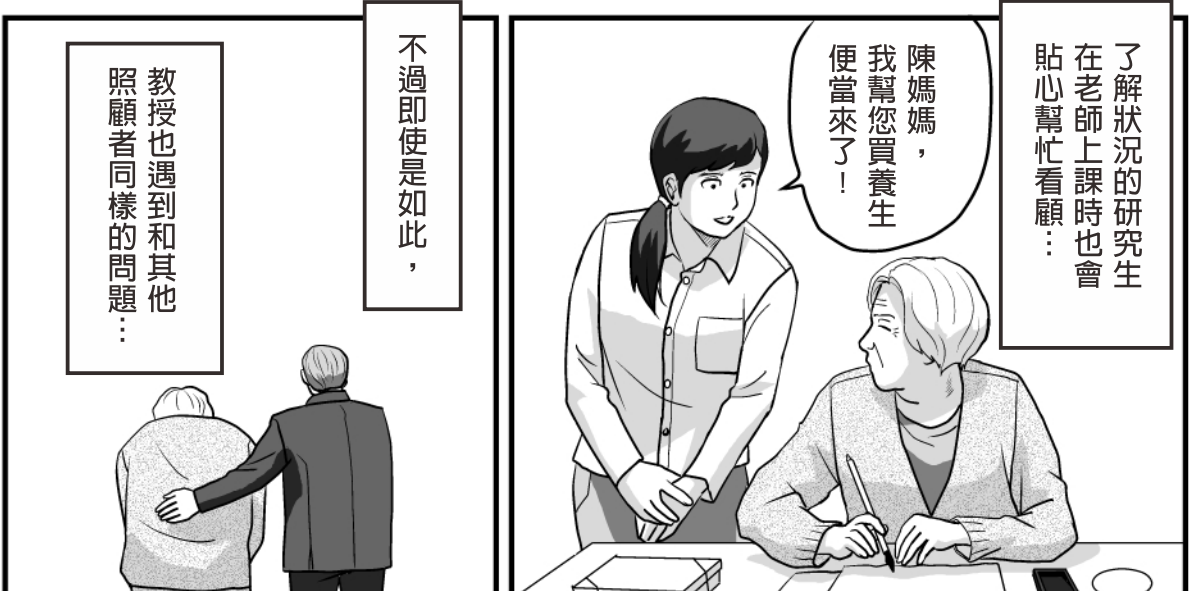
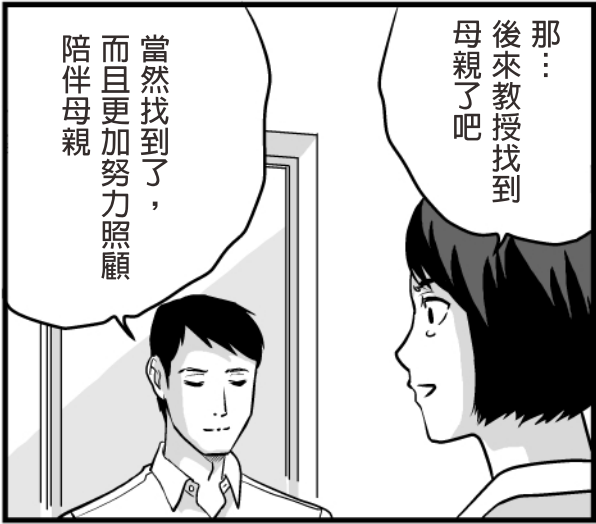
媽！



不行！
我一直要
找到媽！



媽……



為了讓母親多交朋友及運動，
教授帶母親去參加團體活動，

媽……

妳想幹嘛？
不要碰我！

呢……
我只是想教您
怎麼做動作……

母親卻無法與他人
多有交集，
因為她只相信兒子……



而母親的失智程度
日漸加重，

慢性病藥

自己的年紀也將
邁入耳順，



家庭

工作

健康

照顧母親

即使自己想要好好
照顧陪伴母親，

常常有一種還能支撐
多久的懷疑與無助……



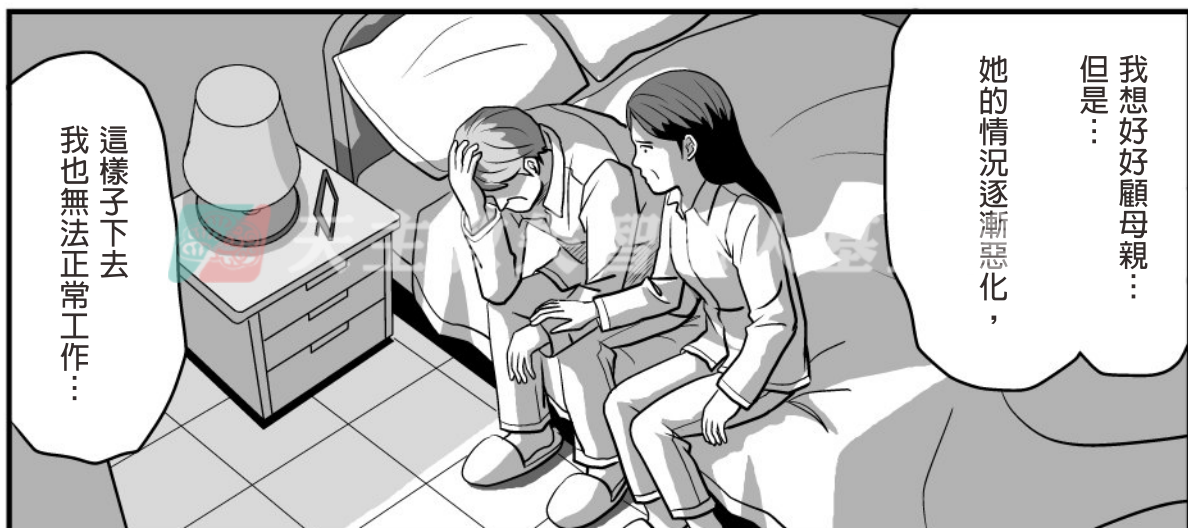


把自己累垮了
情況只會更糟而已……

休息一下吧，
毅新……

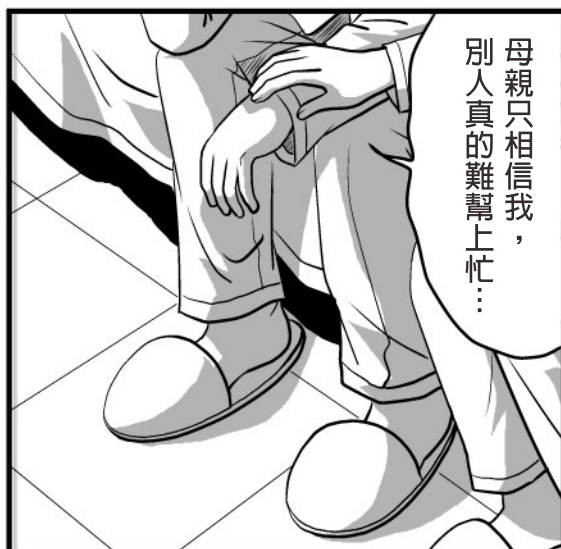


唉……
我必須承認……
我真的力不從心了……



這樣子下去
我也無法正常工作……

我想好好顧母親……
但是……
她的情況逐漸惡化，

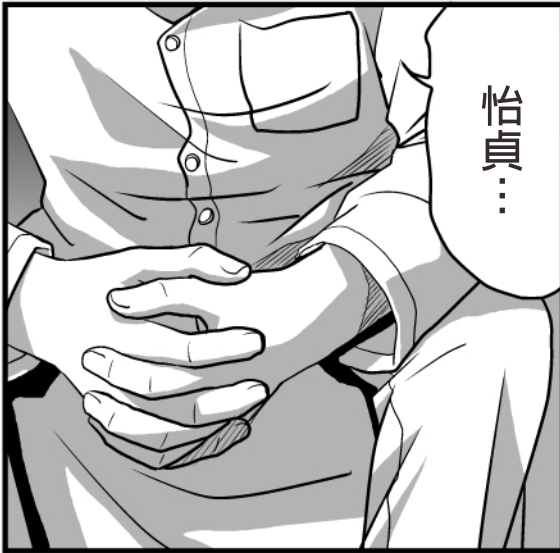


母親只相信我，
別人真的難幫上忙……



對不起……
我都幫不上忙……

別這麼想，
這不是你的錯……

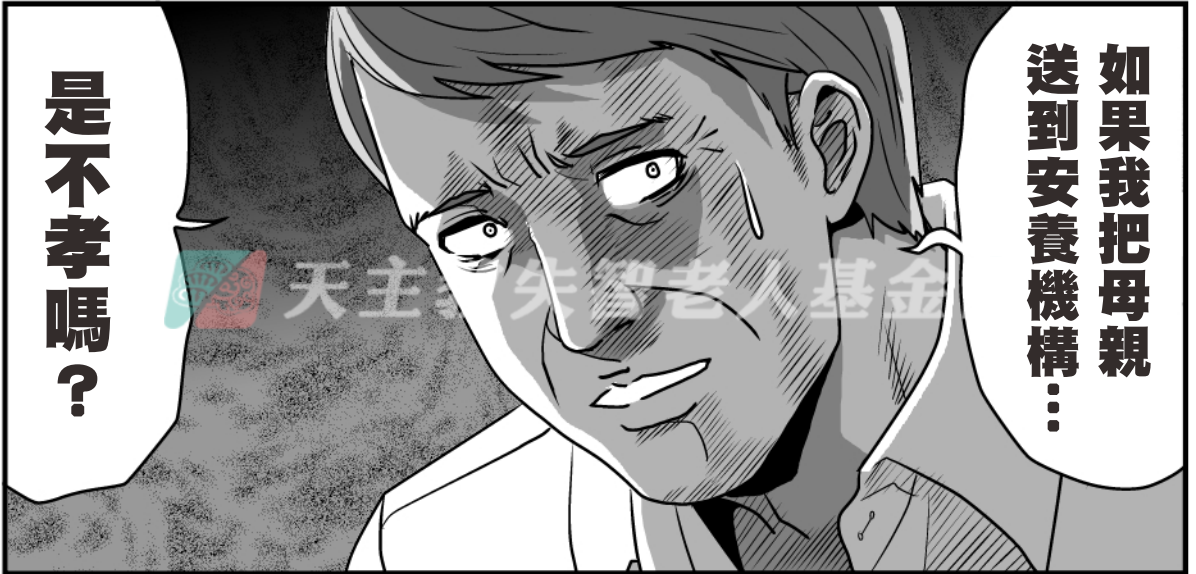


怡貞……



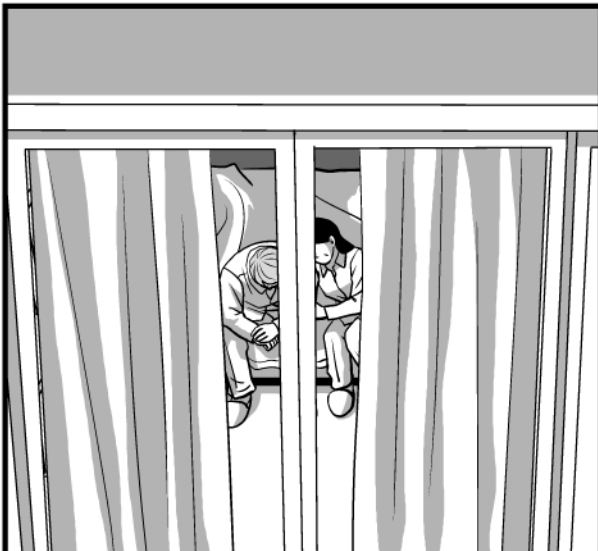
可是這樣下去
也不是辦法……

讓我試著
照顧媽……



如果我把母親
送到安養機構……

是不孝嗎？



毅新……

聖若瑟失智老人養護中心



為什麼要待在這裡？

是不是要把我丟在這裡不讓我回家？

碰碰

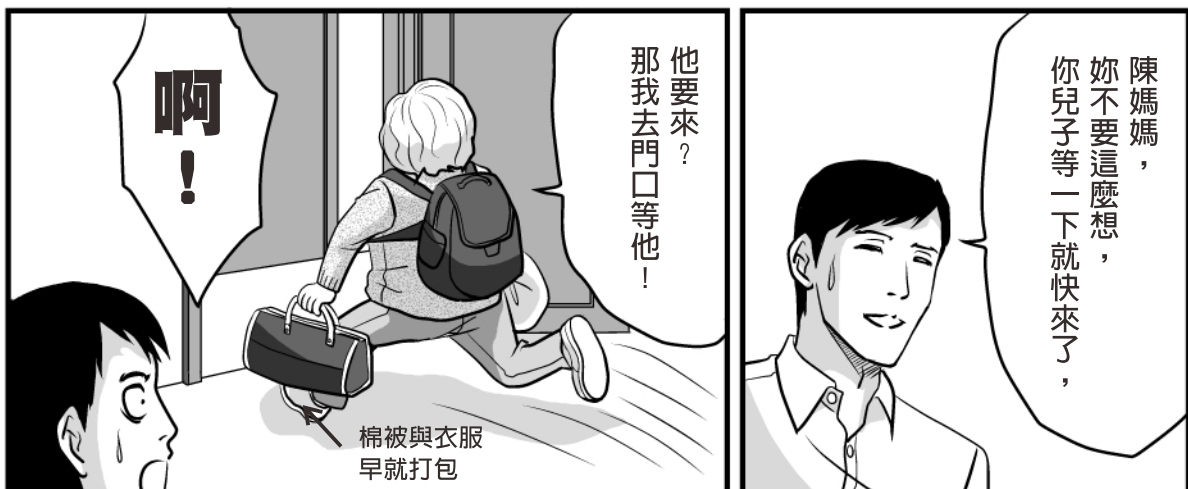


陳媽媽，妳不要這麼想，你兒子等一下就快來了，

他要來？
那我去門口等他！

啊！

棉被與衣服
早就打包





我帶您到那邊的
沙發坐著休息吧！

妳的兒子現在正在上課，
他說等一下會來接妳，



陳媽媽！
請等一下！

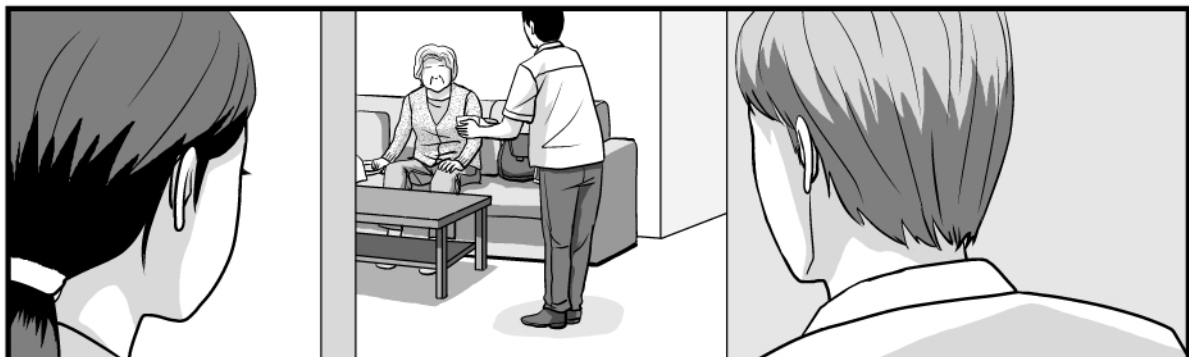


好，
那我就坐在
那邊等他！



而且您拿這麼多
行李很重，

到那邊舒服的坐著等，
我泡杯茶給您喝。



媽……

……



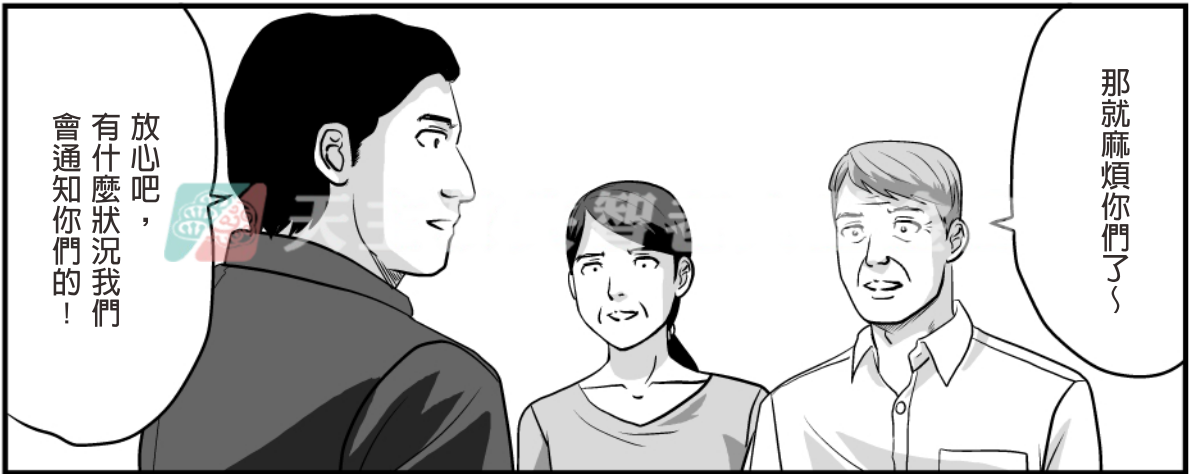
陳媽媽
我幫您倒茶……

通常時間久了，
他們就會逐漸適應了……



陳先生
陳太太請放心，

很多剛來的
長輩都會這樣，

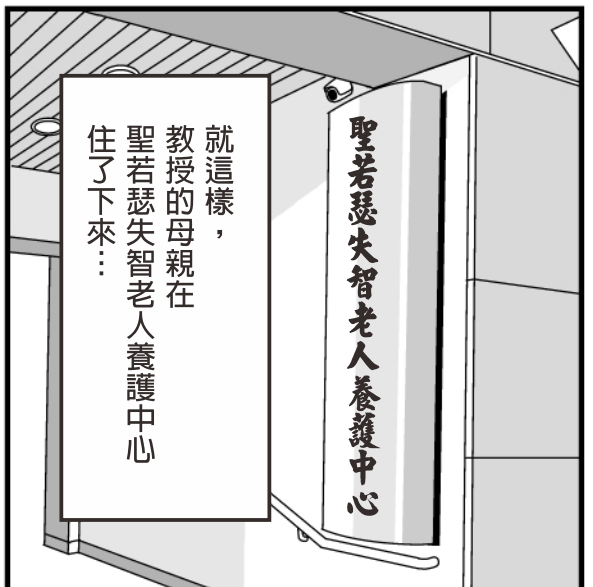


放心吧，
有什麼狀況我們
會通知你們的！

那就麻煩你們了~



而教授的生活
也逐漸恢復正常……



就這樣，
教授的母親在
聖若瑟失智老人養護中心
住了下來……

聖若瑟失智老人養護中心





都讓他感到生命的美好，
還有感恩：

過去父母的養育之恩，
家人的支持與鼓勵，
還有許多大大小小的幫助，



主要是想趁母親
還記得自己的時候，
多相處以創造更多回憶，
不要日後才抱憾。

陳教授幾乎每個禮拜
都會從高雄來台北探望母親，



是的！

所以他才會像
照服員一樣幫忙，



我應該
即知即行貢獻己力，
以助人為己任！

陳教授有次看到聖若瑟養護機構
門口玄關上德蕾莎修女的名言，
深受感召！



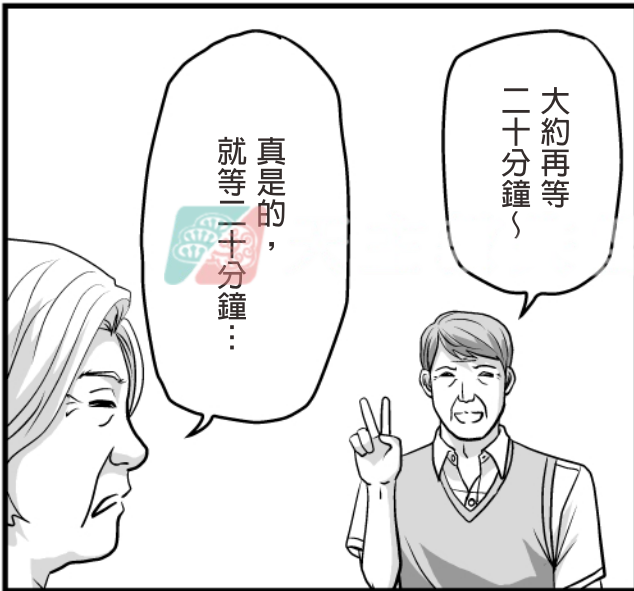
抱歉！
我忘了電鍋的開關

.....



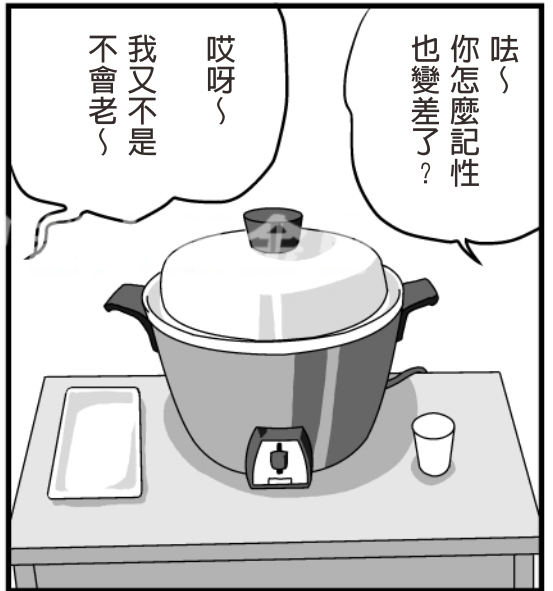
二十分鐘前
才吃完飯

毅新啊，
什麼時候可以吃飯啊？



大約再等
二十分鐘

真的，
就等二十分鐘...



我又不是
不會老

哎呀

哇，
你怎麼記性
也變差了？

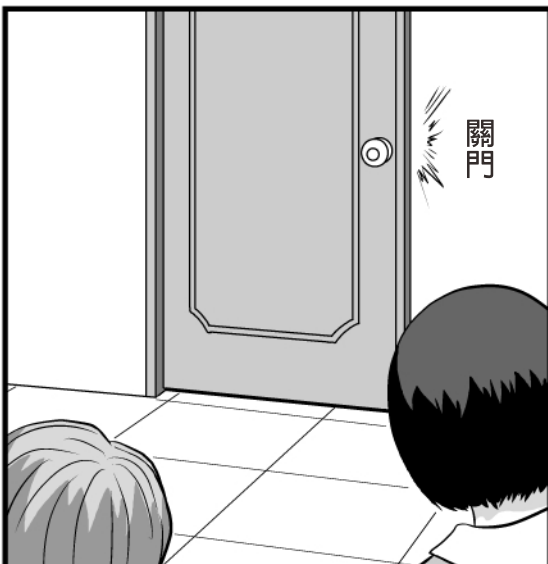
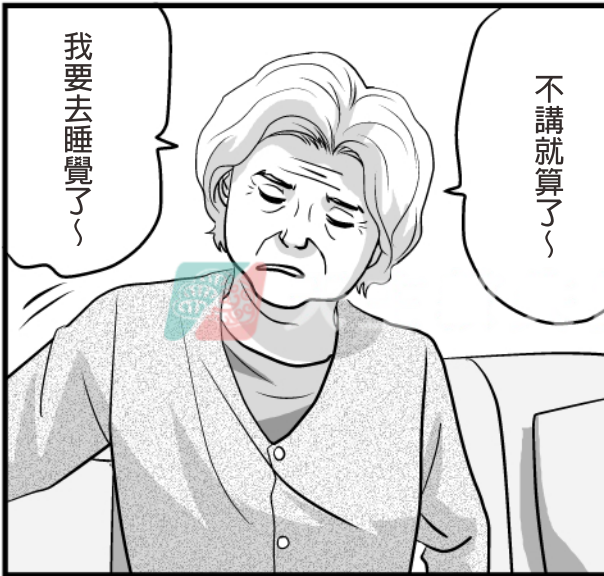


啊...
小高？

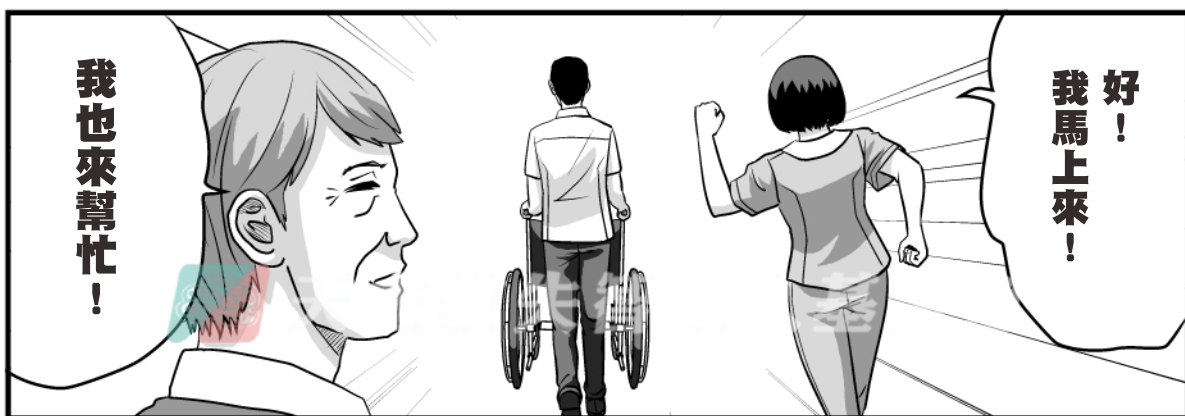


唉...
小高

過了二十分鐘



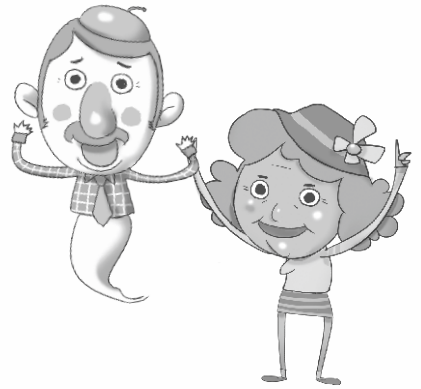




amani

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2,500元，即可獲贈「好日子Pockeat-火龍果」3000ml環保食物袋乙個
- 捐款2,000元，即可獲贈「好日子Pockeat-白日記」2000ml環保食物袋乙個
- 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」乙本
- 捐款1,000元，即可獲贈「不失智的台式地中海餐桌」乙本
- 捐款1,000元，即可獲贈「這樣玩不失智」桌遊乙組
- 捐款1,000元，即可獲贈「這樣動不失智」乙本

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

每天存愛一點點 關懷失智多一點



好日子Pockeat-火龍果



好日子Pockeat-白白日記



展開攤平樣貌

單次捐款2,500元，即可獲贈「好日子Pockeat-火龍果」3000ml環保食物袋乙個
單次捐款2,000元，即可獲贈「好日子Pockeat-白白日記」2000ml環保食物袋乙個



健腦工程—
預防失智的12堂
大腦建築課



不失智的台式
地中海餐桌



「這樣玩不失智」
桌遊



這樣動不失智

捐款1,000元，即可獲贈下列商品（限選1項）
「不失智的台式地中海餐桌」1本／「健腦工程—預防失智的12堂大腦建築課」1本
「這樣玩不失智」桌遊1組／「這樣動不失智」1本

老人失智症大挑戰!⁷³

不堪負荷的照顧者~如何在孝道間的抉擇

故事簡介

陳毅新是位年紀邁入耳順的大學教授（以下簡稱陳教授），他的母親患有失智症，必須隨時待命的陳教授，在工作、生活、家庭與照顧母親間逐漸不堪負荷，常常有一種撐不下去的懷疑與無助，於是陳教授萌生讓母親送到專業機構照顧的想法，但又擔心被貼上「不孝」的標籤…究竟是什麼樣的抉擇過程和經歷，讓陳教授在聖若瑟失智老人養護中心忙進忙出，跟著照服員一起照顧失智長者，而且是義務幫忙呢…？

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

特別感謝： EDRINGTON 台灣愛丁頓寰盛洋酒股份有限公司
TAIWAN

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

粉絲專頁