

失智老人

基金會會部 華國堂 題

大腦 這樣跳不失智 保健體操

邀請大家跟著 關懷失智大使 安芝儂

一起來跳融合有氧、阻力、協調、平衡，
雙重任務、體智活動與節奏律動等，
七大健腦元素的大腦保健體操，
一周累積150分鐘，
預約一個不失智不失能的未來！

◎專欄一

一個人，也可以不寂寞-高齡社會中的
孤獨、連結與陪伴

◎失智照顧之美一

照顧是一條溫柔而堅韌的路
我曾被接住，也想成為能接住別人的
手

關懷失智大使



安芝儂



跟著專家這樣做
找出你的專屬大腦健身菜單

這樣生活 不失智

量身打造健腦生活

第一步 完成生活型態測驗，測出你是6類中生活型態中的哪種人

第二步 依照測驗結果，從31招日常活動中，搭配你的專屬存腦本生活



下列哪個敘述最符合你？

熱愛學習新知識，每天都會看知識性節目，還報名了3個社區大學課程



每天記帳、打掃家務，喜歡料理，偶爾和親友相約打麻將

訓練體力有專屬健身菜單，預防失智的招式也能客製化

天主教失智老人基金會攜手16位專家，用有科學理論基礎的測驗與日常活動，陪你打造健腦生活！

本書介紹

訓練腦力，只能參加金曲歡唱班、寫數獨嗎？想預防失智，有沒有更適合自己的方法？

訓練體力有專屬健身菜單，預防失智的招式也能量身打造！天主教失智老人基金會攜手16位專家，以科學理論為基礎，設計1則生活型態測驗及30招日常健腦活動，讓你只要一些小改變，就能打造健腦生活！

想要量身打造健腦生活？請跟我們這樣做：

第一步：完成生活型態測驗，測出你是6類中生活型態中的哪種人

第二步：依照測驗結果，從30招日常活動中，搭配你的專屬存腦本生活



捐款1000元滿額贈
(封面以正式出版為準)

封面故事

用跳舞守護大腦— 大腦保健體操開啟預防失智的樂趣趣味新篇章	鍾孟修 職能治療師	2
這樣跳不失智《大腦保健體操》啦啦隊女神 安芝儂與大家一起應援預防失智症	陳怡文 企劃	4

專欄

一個人，也可以不寂寞高齡社會中的孤獨、 連結與陪伴	張玉玲 臺灣大學心理學系教授	6
------------------------------	----------------	---

會務報告

與母親同行：在失智旅程中，我找到了愛與希望 的方向	章鳴雄 家屬	14
孤獨中有光	李欣凌 主任	16
失去至親、截肢、獨居—王先生活出生命的勇氣	董柔伶 督導員	18
孤影獨舞，晚年心曲：一位獨居長者的內心 世界與居家服務的溫情	黃伊蔓 督導員	20

失智照顧之美

照顧是一條溫柔而堅韌的路	陳雪香 資深照顧服務員	22
我曾被接住，也想成為能接住別人的手 守護失智長者的溫柔力量，邀您捐款同行	陳珊 企劃	25

遠方的天使

捐款/捐物芳名錄(2025年1-3月)	莊淑貞 出納	27
信用卡授權書	莊淑貞 出納	32

編者的話

根據內政部統計，台灣65歲以上獨居長者已逼近百萬，反映人際網絡日漸稀薄，「一個人生活」成為越來越多長者的日常。孤獨不只是心理感受，更是影響健康的重要風險因子，與憂鬱、失智、慢性病等相關，甚至對健康的危害超越抽菸與肥胖，對醫療與長照體系造成巨大壓力。然而，獨居不等於孤獨，獨處也不代表失去連結。關鍵在於能否理解兩者心理差異，並透過個人行動與制度支持，使獨處成為平靜的選擇，而非孤絕的現實。

除了心理連結，身腦並進的運動也是預防失智的重要策略。天主教失智老人基金會與南山人壽攜手推出的「這樣跳不失智——大腦保健體操」，邀請啦啦隊女神安芝儂示範，結合有氧踏步、跨中線動作、雙重任務訓練與節奏律動，並融入趣味舞風與口令記憶，刺激運動皮質、前額葉、頂葉與小腦。此課程採「由簡入深」原則，坐姿、站姿皆適用，降低入門門檻，讓長者在安全且歡樂的氛圍中，一週累積150分鐘以上規律練習，既動得安全，也動得聰明、動得快樂。大腦保健體操已於8月1日正式上線，歡迎大家預防失智從現在開始!

在陪伴失智長者的道路上，常有數不清的辛苦、不解與無力，也有許多被理解、被愛與被堅持的溫柔時刻。這些片段未必轟轟烈烈，卻真實動人，是支撐許多家庭、照顧服務員、志工與社會大眾繼續前行的重要力量。

因此，本會會訊特別開設「失智照顧之美文章」專區，邀請第一線照顧者、家屬、志工與關心失智議題的夥伴，共同記錄與分享在失智照護過程中那些動人、反思、幽默或難忘的故事。這些文字，不只是經驗的累積，更是理解與連結的橋樑。

我們希望這裡能成為一座溫暖的園地，讓每個人都能找到共鳴，也從中獲得力量、知識與陪伴。願每一篇文章，都是一份照亮他人心路的微光。

發行人：鍾安住
編輯顧問：王念慈、江綺雯、李裁榮、李淑娟、孫志青、馬以南、馬漢光、張琪、張蓓莉、陳科、陳惠姿、陸幼琴、黃浩然、黃斯勝、黃耀榮、葉炳強、劉秀枝、劉景寬、劉嘉玲、葛永勉、歐晉德、賴淳瑀、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：陳麗華
主編：陳俊佑
執行編輯：曾家琳、陳珊、陳怡文
編輯：鍾孟修、張玉玲、章鳴雄、李欣凌、董柔伶、黃伊蔓、陳雪香
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
傳真：(02) 2332-0877
E-mail：s8910009@ms61.hinet.net
劃撥帳號：19230802
轉帳帳號：玉山銀行南勢角分行 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

本會將僅以您的個人資料用於寄送會訊。若您希望停止寄送，可撥打專線或發送email告知，並註明「拒絕會訊寄送」。

用跳舞守護大腦一 大腦保健體操開啟預防失智的樂動趣味新篇章

鍾孟修 職能治療師

隨著高齡社會的來臨，失智症已成為全球關注的重要議題。根據《柳葉刀》（The Lancet）最新的研究報告指出，超過三分之一的失智症風險其實可以透過生活方式的調整而降低的，而其中最具代表性的預防方式之一，就是「跳舞」。

為什麼跳舞特別有效？因為它不只是運動，更是「動腦的運動」展現。跳舞需要記動作、配節奏、分辨方向，還要與身體其他部位協調同步，這樣的過程刺激大腦的多重區域，包含運動皮質區、前額葉、頂葉與小腦，是非常典型的「體智整合訓練」。而天主教失智症老人基金會所推出的「大腦保健

體操」，正是結合身體動作與大腦活化的創新設計，讓每位長輩都能在笑容與節奏中，強化自己的身腦功能。

「大腦保健體操」設計縝密，從動作強度與難度來看，採用了「由簡入深」的原則，動作安排從緩和熱身開始，進入主活動再到收操，無論是坐姿或站姿都能參與，降低運動門檻，提升參與意願。課程內容涵蓋有氧踏步、下肢肌力訓練、身體協調與控制、動作跨中線、節奏拍子變化與雙重任務挑戰，都是根據目前認知神經科學與老化研究所建議的重要方向。

其中「跨中線動作」的應用，是一大亮點。透過單側跨越超過中線、雙手交叉碰對側肩腰等動作，不僅能促進左右腦的連結，更是前額葉的絕佳刺激，有助於提升注意力與動作規劃能力。而「雙重任務訓練」的設計，例如一邊上下肢協同運作（手比動作，腳踩步伐），或是同時進行骨盆轉動與肢體操作，更是針對日常生活多工處理能力的最佳訓練設計。

在空間知覺的訓練設計上，「大腦保健體操」也將空間與方向融入活動中，例如同側手腳的同步動作與對側手腳的交叉運動，讓參與者學習區辨空間位置並作出正確反應，進一步刺激頂葉與小腦的整合功能。而節奏方面，透過拍子變化如「左右左 & 右左



鍾孟修職能治療師

右」或「右左右右、左右左左」等組合，不僅增添趣味性，更是對大腦節奏掌握與動作切換的高挑戰。

此外，課程還融合了各式舞風，如現代舞的伸展流動、曼波與恰恰的韻律步伐、甚至結合「應援加油」的動作風格，讓長者在懷舊與創新之間找到參與的樂趣，讓活動不再只是「運動」，更成為一種「生活的表達」。

除了動作本身，「大腦保健體操」還將認知元素巧妙融入，例如邊踏步邊數數、邊動作邊記憶口令等，都屬於典型的「體智活動」。這種模式不只提升運動參與動機，更透過動作與大腦刺激的結合，活化前額葉功能，延緩認知退化。

我由衷地推薦這套「大腦保健體操」，不僅適合失智預防階段的長者，更適合每一位

關心健康、希望活到老、動到老的你我。透過每週2至3次的規律練習，不僅能提升身體的靈活性與穩定性，更能促進大腦的認知功能與反應能力，真正實現「動得安全，動得聰明，動得快樂」的健康老化目標。

讓我們一起從今天開始，跟著「大腦保健體操」動起來，為自己的身體與大腦健康儲值，一起打造有尊嚴、有活力的樂活人生！



跟安之儂一起來跳大腦保健體操

這樣跳不失智《大腦保健體操》 啦啦隊女神安芝儂與大家一起應援 預防失智症

陳怡文 企劃

為推廣失智症預防觀念，天主教失智老人基金會攜手南山人壽推出-這樣跳不失智《大腦保健體操》，邀請知名台鋼雄鷹啦啦隊女神—安芝儂擔任動作示範與關懷失智大使，透過四首約20分鐘的活潑歌曲，陪伴大家一起動起來、守護腦健康，一起高喊「失智預防 Go Go Go！」

隨著台灣邁入超高齡社會，截至6月底，全台65歲以上人口已達457萬人，其中失智人口已超過37萬人，失智症帶來的照顧壓力，逐漸成為家庭與社會的重大挑戰，如何有效預防與延緩失智，已成為公共衛生及長

照政策的重要關鍵，也正是政府「2025失智友善777」推動的核心目標。

天主教失智老人基金會多年來致力推動失智症的預防與教育宣導，希望透過這樣跳不失智《大腦保健體操》，鼓勵民眾養成規律運動的習慣。透過日常的簡易動作，提升長者的體能、強化大腦運作，將能有效延緩認知退化，減輕家庭與社會的照顧壓力，實踐「預防重於治療」的健康老化理念。

根據國內外研究指出，透過規律運動、活化認知、社會參與及健康飲食等非藥物性介入方式，皆有助於降低失智症風險。依香



(從右到左)本會鄧世雄執行長與南山人壽尹崇堯董事長及范文偉總經理合照，共同呼籲關心失智症

港聖公會福利協會於107-108年針對社區長者執行「健腦操與長者輕度認知障礙研究」，研究成果發現八成長者學習健腦操後認知功能有顯著進步，亦發現健腦操對執行性功能，如解決問題和判斷能力等方面有特別幫助。

本體操由鍾孟修、吳孟恬職能治療師 Sugar dance studio Choreography 舞蹈團隊聯手設計，融合七大健腦元素：有氧、阻力、協調、平衡、雙重任務、體智活動與節奏律動，打造結合現代舞流動、曼波與恰恰節奏的創新動作，再融入「啦啦隊應援」風格，體操最大重點為1.「跨中線動作」- 活化左右腦連結、2.「雙重任務訓練 - 強化多工處理與切換能力、3.節奏與空間感挑戰 - 例如「左右左&右左右」、「右左右右、左右左左」等節奏動作，全面刺激大腦前額葉，提升執行功能。這套體操不論坐姿或站姿皆可參與，大幅降低運動門檻，不僅適合失智者，也適合一般長者與健康民眾共同參與，「一起動起來」為自己的腦健康加分！

天主教失智老人基金會鄧世雄執行長表示，感謝南山人壽11年來的公益支持，從辦理失智症講座、培訓失智友善天使與組織、關懷照顧者身心壓力、到推動失智症預防，共同為打造失智友善社區努力。此外也特別感謝「啦啦隊女神」安芝儂公益擔任動作示範，將體操融入啦啦隊應援動作，以青春有活力的風格，呼應台灣棒球精神，為大腦健康加油。



啦啦隊女神安芝儂與大家一起應援，預防失智症，手中畫作為本會失智長輩秀珍阿姨幫安芝儂畫的自畫像，安芝儂收到畫作非常感動

《大腦保健體操》全片約20分鐘，於8月1日上線，建議跳每週累積運動時間超過150分鐘，將能預防暨延緩認知退化，讓我們共同預約一個不失智不失能的未來。此外邀請您，只要每個月捐款300元，就能為失智者提供溫暖的照顧與關懷，攜手打造失智友善社會，捐款專線02-23320992。



全片線上看

一個人，也可以不寂寞

高齡社會中的孤獨、連結與陪伴

張玉玲 臺灣大學心理學系教授

根據內政部統計，台灣65歲以上的獨居長者人數已逼近百萬，且每年持續上升。這些數字背後，是一張張日漸稀薄的人際網絡，是越來越多一個人吃飯、看病、入睡的身影。在高齡化與少子化交織的社會結構下，「一個人生活」正逐漸成為許多長者的日常現實。

然而，獨居不等於孤獨，選擇獨處也不代表失去連結。關鍵在於：我們是否能理解「孤獨」與「獨處」的心理差異？又能否

透過個人行動與社會制度的支持，讓獨處成為自由而平靜的空間，而非走向封閉與被忽略的境地？因為孤獨從來不只是個人的寂寞感，更是一項社會連帶的提醒：我們正在遺落誰？又願意為誰多留一盞燈？

孤獨與獨處：不一樣的心理經驗

在心理學中，「孤獨」（loneliness）與「獨處」（solitude）雖然表面相似，實則蘊含著本質上的不同。孤獨是一種主觀的感受，指的是個體感覺到與他人之間缺乏連



萬老父親節慶祝活動(由左至右)潘宇娥、吳潤錦、沈玉山、胡正坤、社工鄧嘉紋。《日落之前》劇照

結、沒有被需要、無法被理解—即使身邊有人陪伴，內心仍可能感到孤單。而獨處則是一種自願的選擇，當人們願意與自己相處時，常能從中獲得寧靜、創造力，甚至心理上的修復與沉澱。

舉例來說，有些長者每天早晨泡一杯茶、翻閱報紙、靜靜寫字，這樣的生活節奏讓他們感到安心、專注，也充滿節奏感。然而，當這樣的獨處缺乏他人互動的陪襯，若長期無人問候、無人傾聽、甚至在身體不適

時無人察覺，原本愜意的時光就可能逐漸轉化為深沉的孤單感。那是一種「我是否已被社會遺忘」的情緒，往往無聲，卻極具重量。

孤獨的代價：不只是心情不好，而是健康風險

我們常將孤獨視為性格內向或生活型態的自然結果，然而，研究早已證實：孤獨對心理、大腦與身體健康皆可能造成顯著影響，應被視為一項重要的公共健康議題。



萬老父親節慶祝活動(由左至右)潘宇娥、吳潤錦、沈玉山、胡正坤、社工鄧嘉紋。《日落之前》劇照



沈玉山在家中頂樓擁有一片自己的花園小天地。《日落之前》劇照

一、心理健康的侵蝕

許多研究都指出，長期處於孤獨狀態的人，較容易出現憂鬱、焦慮與自我價值感低落等心理困擾。這些人可能對自己產生負面評價，在社交場合中傾向退縮與防衛。更進一步地，孤獨會影響人對人際互動的解讀，大腦傾向放大他人的負面訊號，進而誤認為排斥或敵意，形成「越孤單、越敏感、越退縮、越孤單」的惡性循環。

二、認知功能退化與失智風險

孤獨不只影響情緒，也與認知功能的退化息息相關。2020年《刺絡針·健康長壽 (Lancet Healthy Longevity)》國際醫學期刊將「社會孤立」列為失智症的12項風險因子之一。即使個體每日與人有些互動，只要主觀上持續感到孤單，仍會明顯提高失智風險。孤獨會導致慢性心理壓力，使壓力賀爾蒙皮質醇長期升高，進而損傷與記憶學習相關的腦區（如海馬迴）。此外，缺乏與他人的互

動刺激，會使大腦資訊處理能力逐漸退化。

三、生理健康的惡化

孤獨會讓身體長期處於「高警覺」狀態，造成交感神經過度活躍、心跳加速、血壓升高，進而增加心血管疾病與中風風險。同時，慢性發炎反應會削弱免疫系統，使身體對病毒與疾病的抵抗力下降。壓力荷爾蒙分泌的紊亂也會影響睡眠品質，干擾身體的修復與恢復。

最引人關注的是，美國楊百翰大學的Holt-Lunstad 教授團隊整合的148項涵蓋超過30萬人的研究，發現長期孤獨與社會隔離所帶來的死亡風險，與每天抽15支菸相當，甚至高於肥胖與缺乏運動。這項驚人的結果提醒我們：孤獨不是「想太多」，更不是個人問題，而是亟需關注與回應的健康警訊。

我孤單嗎？從覺察開始，理解孤獨的真相

孤獨的樣貌會隨人生階段而改變。對許多年長者而言，它往往不是一時的情緒波



老年孤獨加重重醫療與長照體系的負擔，成為超高齡社會中不可忽視的隱形危機。《日落之前》劇照

動，而是一種緩慢積累、非自願，並由多重因素交織而成的生活經驗。根據2015年「台灣老年長期追蹤調查」對4,588位65歲以上長者的分析，約有10.5%的受訪者表示經常感到孤獨。這個數字背後，隱含著許多日常難以言說的變化與流失—配偶離世、子女外移、退休後失去社會角色，加上身體機能退化、交通不便、以及與科技世代間的隔閡，種種因素讓長者逐漸疏離原本的社交網絡，生活漸趨於靜默，甚至變得無處可言。然而，即便內心有所信仰或心靈的支撐，對人際連結的渴望依然真實而強烈。許多長者常說：「我沒事啦，習慣就好。」「不要麻煩別人。」這樣的壓抑與沉默，使情緒的孤寂長期得不到出口。有時，孤獨不是沒有聲音，而是沒有人傾聽，或是不知該從何說起。

但事實上，孤獨並不是懦弱，也不是性格的缺陷，而是一種人類與生俱來的情緒訊號。就像飢餓提醒我們需要進食，疼痛提醒

我們需要照顧身體，孤獨提醒我們：與他人的連結需要被重視與修復。它不是錯誤的情緒，而是一種本能的渴望，是生命中極其真實的一部分。

因此，我們不應害怕說出「我感到孤單」。當孤獨不再被視為羞恥，我們才能坦然面對它、理解它，進而尋求協助與支持。不論是年長者、照顧者，還是平日總表現得堅強的你我，都應該學會與這份情緒和平共處，讓孤獨有被理解與回應的空間。

若您想了解自己是否正處於孤獨的狀態，可以從以下幾個問題開始誠實地檢視：

- 我覺得沒有人真正了解我。
- 我經常一整天都沒有和別人說話。
- 即使身在群體中，我也常覺得自己像個局外人。
- 我渴望有人能分享生活中的小事。
- 我很少有能讓我安心傾訴的人。



宗教與靈性的支持，助於安撫內在的不安與孤立感。

如果您對上述問題中有三項以上的回答是「經常」，那麼您可能正處於較高的孤獨風險。這不是脆弱的表現，而是身心發出的訊號，提醒我們需要更多連結與關懷，也是一個重新照顧自己心理健康的契機。

這份檢視也適用於我們所關心的長者。當您對一位總說「我很好」的家人或朋友表達關心時，不妨除了問「吃飽了沒？」，也試著問：「你最近有和誰說話嗎？」「最近，有沒有什麼事讓你想和人分享？」這些看似輕描淡寫的提問，可能正是為對方打開情感流動的一扇門。

孤獨不該被忽視，也不該被否認。當我們勇敢地承認孤獨，並願意面對與理解它，就已經朝著修復與重新連結的方向，邁出了第一步。

從孤獨走向正向獨處：培養心理資源與日常連結的實踐

孤獨是一種心理狀態，但不必成為人生的宿命。當我們學習照顧內在情緒、調整生

活節奏與尋找生命意義，它便有機會轉化為深度而穩定的自我陪伴。心理學研究指出，內在資源的培養與外在連結的重建，是修復孤獨經驗的重要基礎。以下幾個實用方向與練習，能協助我們自己，或我們關心的長者，一步步邁向正向獨處的狀態。

一、建立生活結構與節奏，重拾掌控感：當生活失去秩序與預期，無力感與空虛便容易加劇。透過建立固定的作息與日常儀式感，例如每天早起走路或泡茶、書寫日記、散步，或安排每週一次的「個人約會」，不僅有助大腦重建節奏，也讓我們在日常中重新獲得掌控感與安定感。

二、培養自我關懷與正向內在對話，與自己溫柔相處：孤獨時，我們常聽見最刺耳的聲音往往來自自己。近年正向心理學強調「自我關懷」或是「自我疼惜」的練習，讓我們用溫柔、理解與支持的語氣回應自己，而非批評與責備。每天說幾句溫柔的話給自己，例如：「我正在努力」、「我的感受

值得被理解」，或將原本鼓勵朋友的話語，轉而對自己說，都是重新建立自我價值的起點。

三、重建意義感與「被需要」的角色，找到存在的位置：孤獨的深處，往往藏著「我還有什麼用？」、「我還重要嗎？」的疑問。無論年齡，每個人都具備被需要與付出的潛能。透過分享故事、擔任志工、在家庭中傳承生活智慧或與年輕世代交流經驗，都能喚醒「我仍有價值」的內在信念。正如心理學家 Viktor Frankl 所言：當生命與意義連結，人就不再孤單。

四、實用的日常連結練習，從很小的行動開始：孤獨的修復，不必仰賴劇烈轉變，而是來自日常生活中一點一滴的行動累積：

- 每天一次主動問候，傳訊息、打一通電話，簡單一句「你今天好嗎？」就是感情的連結。
- 每週一次「共享時光」：與親友共餐、散步或一起收看節目，讓陪伴成為可預期的生活節奏。
- 為自己設計「社交時段」：報名課程、參加讀書會、加入社區活動、或在公園坐坐，都是與世界重新對話的起點。
- 建立「情緒地圖」：每天記錄今天是否與人說話？是否感覺被理解？有哪些話還沒說出口？
- 練習內在對話：用鼓勵而非責備的語氣回應自己，讓孤獨時的內在聲音更有力量。

這些看似微小的行動，卻能逐步重建內在安全感與外在連結的能力。孤獨雖無法完全避免，但當我們願意從當下、從日常開始練習，它就不再是無法跨越的深淵，而是一段有機會被理解、被轉化的人生旅程。

陪伴的力量：從家庭到社區，打造不讓人孤單的日常

當我們學會與自己和平相處、重建內在穩定感之後，下一步便是思考：「有哪些人與環境，能與我們一起守護這份安定？」孤獨的預防從不是個人的責任，而深深根植於我們所處的家庭結構、社區文化與整體社會支持系統之中。

在傳統華人文化中，家庭長期扮演著情感支持與照顧的核心角色。然而隨著社會節奏加快，子女長時間投入職場、跨縣市甚至跨國生活已成常態，原有的陪伴模式也逐漸轉變。我們也逐漸理解，陪伴的關鍵，不在時間的長短，而在於情感交流的品質與真誠。

研究指出，即使只是每週一次的深度對話或共處，也足以有效減輕長者的孤獨感與心理壓力。一通真誠的電話、一頓共享的飯、一段專注傾聽的對話，看似平凡，卻蘊含著「你被記得」、「你被理解」、「你的存在很重要」的深層訊息。鼓勵跨世代互動與經驗傳承，也能讓長者在家庭中重新找回「被需要」的角色，讓整體家庭關係更具溫度與回饋力。

當然，家庭的陪伴並非總是充足，照顧與支持的責任也不應完全落在親屬身上。此時，社區與政策便成為不可或缺的補位力

量。自2017年起，台灣推動的「長照2.0」政策逐步擴展服務範疇，從身體照護延伸至預防失能、促進參與與心理支持。「巷弄長照站」、社區關懷據點、共餐計畫等資源，使長者即便獨居，也能在熟悉的生活空間中獲得參與、交流與歸屬感。

除了政府政策與民間組織外，許多在地的宗教團體也在默默扮演關懷者的角色。研究指出，規律參與宗教活動，與較低的孤獨感、自殺意念以及憂鬱症狀有顯著相關。例如，一項針對美國老年族群的長期研究發現，經常參加教會聚會的長者，其主觀孤獨感顯著低於未參與者，即便控制了健康狀況與社會網絡的影響（Krause, 2006）。後續研究進一步指出，宗教對孤獨的緩解效果不僅來自儀式或節慶活動，更深層的關鍵在於教會內部所形成的「情感支持網絡」。Krause（2016）提出一套機制模型，指出當長者經常參與教會禮拜時，更有機會獲得來自信徒的靈性支持，進而培養謙遜、互助與關懷他人的態度，最終轉化為實質的人際互動與情感連結，進一步降低孤獨感，並促進整體健康狀態。換言之，教會不僅是心靈的避風港，更是一個照顧彼此的社群空間，讓陪伴得以在日常中持續發生。宗教的參與提醒我們：「陪伴」從來不只是物理上的在場，而是一種願意傾聽、願意記得、願意同行的深層連結。

面對高齡社會的挑戰，未來政策也需更深化於「生活品質」與「情感連結」的促進層面，例如：

- 打造高齡友善的社區空間，讓街角、公園、活動中心成為自然的人際交流場域；
- 將孤獨感與社交斷裂納入健康篩檢與關懷訪視流程，及早辨識、主動介入；
- 協助長者提升數位素養，透過手機、通訊軟體與視訊通話，重拾社會互動的橋梁；
- 鼓勵心理師與社工進入社區，帶領生命敘事、情緒支持與人際互動練習。

在這些社會支持之外，科技無疑是一把雙面刃。疫情以來，LINE、視訊電話、社群平台成為長者與親人互動的管道，也開啟線上學習與社交的新可能。然而，對不少銀髮族而言，這些科技工具並不總是友善。操作困難、用語隔閡，甚至「怕問太多被嫌煩」，都可能讓他們在科技面前感到更加孤立與無力。我們的研究團隊曾訪談一位七十多歲的奶奶，她坦言：「孩子教過我怎麼用手機，但我一下就忘了，也不敢再問第二次，怕他覺得我笨。」這句話道出了許多長者共同的難處：不只是科技落差，更是一種「被理解」的渴望。

要讓科技真正成為減少孤獨的工具，不僅仰賴功能與效率，更需要設計上的同理與教學上的陪伴。從友善化操作介面，到社區開設手機教室、LINE 共學團、推動數位陪伴志工，這些都能讓科技成為一種親近的語言，而非距離感的來源。陪一位長者發出第

一張貼圖、建立第一個群組，也許就是一段關係重新被接上的起點。因為科技的終點，從來不是連上 Wi-Fi，而是連上人心。我們的研究團隊也正投入開發能夠陪伴高齡者的社會性機器人，期望結合人工智慧與心理學知識，打造既能進行日常對話，也能理解情緒與生活脈絡的科技夥伴。這樣的設計，或許無法取代真實的人際互動，但我們相信，它能在長者的日常生活中扮演陪伴者、提醒者與連結者的角色，在關鍵時刻提供情感上的支撐與實際上的協助。透過這樣的創新，我們希望讓科技不只是工具，更成為連結的橋梁，為未來的高齡生活打開更多可能。

結語：讓孤獨被理解，讓連結成為可能

孤獨，是我們生命中不可忽略的一道風景。它可能悄然降臨，也可能長年盤據在生活的一隅。然而，當我們願意誠實面對它、理解它，並嘗試以更柔軟的方式與自己對話、與他人重新連結，孤獨便不再只是生命中的陰影，也能成為自我轉化與成長的契機。

正如本文所探討的，孤獨不只是個人情緒的反映，更是一種關係失落的訊號。它需要透過內在心理資源的培養，以及家庭、社區與制度層面的共同努力來回應。從建立生活節奏、練習自我關懷，到投入有意義的互動與社會角色；從跨世代的陪伴，到社區支持與科技應用的創新，這些

面向共同編織出一張預防孤獨、支持連結的社會安全網。

在人生旅途中，孤獨的感受總會不期而至。它不是軟弱的象徵，而是生命最真實的印記之一。關鍵在於：我們是否能在孤獨時善待自己，在需要時勇敢求助；同時，當他人陷入孤單，我們是否也能成為那位點亮微光的人。當我們學會與孤獨和解，便會體悟：獨處是沉澱心靈的契機，相處則是溫暖生命的饋贈。如此人生，既能保有獨處時的清明自在，亦能擁抱相伴時的真摯溫情。

生命的真諦，不在於獨行或群居，而在於找到獨處與共處之間的平衡，並在與他人真誠的連結中，遇見那個更完整、更溫柔的自己。



潘宇娥喜愛參加各式活動，特別喜歡中心電腦班之課程。《日落之前》劇照

與母親同行： 在失智旅程中，我找到了愛與希望的方向

章鳴雄 家屬



聖若瑟的4樓空中花園也是常陪伴母親的地方

面對失智症，許多人感到迷茫與無助。我也曾經是其中之一，直到母親被診斷為中度失智，我才深刻體會到，這不只是我們家庭的挑戰，更是我個人成長的一場試煉。

在這段旅程中，聖若瑟失智老人養護中心（以下簡稱「聖若瑟」）成為我最堅實的依靠。他們不僅提供專業指導與溫暖關懷，更教會我如何用愛與耐心面對改變的母親，也讓我從一名手足無措的家屬，轉化為能夠

支持母親、服務他人的志工。如今，我想分享這段從失智照護宣言：認識他、找到他、關懷他、照顧他的歷程，讓更多人了解，聖若瑟在失智照護中扮演多麼關鍵的角色。

認識他：從恐懼中走出，選擇理解與面對

當母親出現記憶力退化、情緒不穩等症狀時，我感到無比焦慮與茫然。對於失智症，我幾乎一無所知，只能在網路上東拼西湊資訊，卻仍無法釐清方向。幸好，我接觸到了聖若瑟。他們透過深入淺出的教學、專業講座與陪伴諮詢，幫助我踏出理解的第一步。

我印象最深刻的是他們出版的《解鎖失智密碼》一書，內容以實例分析疾病成因與應對方式，讓我明白：失智症不只是記憶衰退，更牽涉情緒、行為與社交能力的改變。這樣的知識不僅解除我的恐懼，更點燃我面對母親新階段人生的勇氣。

找到他：透過理解，重新建立連結

隨著認知增加，我開始學會用心觀察母親的一舉一動，試著從她的角度理解世界。聖若瑟讓我明白，情緒失控的背後，往往藏著失智長者的孤單與害怕，而非單純的「退化」。

在閱讀《解鎖失智密碼》與《這樣生活，不失智》後，我學會用同理心溝通、用



陪伴母親的日常

溫和語氣回應。也學會了設計簡單的活動，例如肢體延展運動，幫助母親找回動作的信心，也重新建立起與人的連結。透過這些小改變，我漸漸在她的眼神中看見久違的光芒。

關懷他：從被幫助者成為幫助者

在照顧母親的同時，我也開始參與聖若瑟的志工服務。這段歷程不僅讓我學習照顧技巧，也讓我看見更多失智長者的需要與渴望。

我協助進行肢體延展課程、節奏操與簡單互動遊戲，發現這些活動不只幫助長者提升體能，更是情感交流的重要媒介。看到長者們彼此互相關懷、牽起手鼓勵彼此的畫面，我感受到一股溫柔又堅定的力量。原來，只要願意給予關懷，長者的回應超乎想像地真摯與深刻。

照顧他：在規律中找回安心與尊嚴

參與志工服務後，我更加深刻體認到「規律生活」對失智長者的重要性。聖若瑟的照護理念強調穩定的作息、適量的社交刺激與尊重長者意願，這不僅幫助長者建立安全感，也大幅減少他們的不安與混亂。

如今，我持續為母親安排符合她節奏的生活模式，也鼓勵她參與簡單的社區活動。雖然她的進步緩慢，但每一次微小的變化，都讓我看見希望：她的笑容多了，話語也清晰了一些，甚至願意主動與人互動。我相信，只要持續陪伴與支持，她就能走得更穩、更有尊嚴。

失智同行，是愛與希望的修練

隨著醫學的進步與壽命的延長，失智症已成為生命旅程中難以忽視的一環：生、老、失智、病、死。這段與失智同行的旅程，讓我深刻體會到愛與耐心的力量。

從最初的迷惘無措，到如今能夠協助母親與其他長者，我不僅增進了自身的知識與能力，也收穫了無數感動的瞬間。而這一切，都離不開聖若瑟的專業指導與無私奉獻。他們不僅是失智長者與家庭的強大後盾，更讓我們在困境中看到愛與希望的光芒。

然而，這份愛與希望的延續，需要更多人的支持。失智照護是一場長期的戰役，需要更多資源來提供專業服務與關懷。如果您願意伸出援手，支持聖若瑟，您將為無數家庭帶來改變的力量。

孤獨中有光

李欣凌 主任



居服員協助張奶奶起身如廁

張奶奶因為一些無法具體說明的家庭因素，與家人關係不睦，幾年前便獨自離開原生家庭，輾轉來到現在所居住的地方落腳。她性格堅韌，生活獨立，即便年歲漸長，仍盡可能維持日常自理的能力。然而，隨著年齡的增長，身體逐漸退化，行動力與認知功能明顯下滑，生活中的挑戰越來越多。直到某次在外活動時，因身體不適與意識模糊，受熱心民眾發現，並主動聯繫協助後，才讓中心正式介入服務。自此之後，中心便開始定期關懷並提供所需資源，這一服務一做就是將近六年。

剛開始接觸張奶奶時，她的身體狀況尚可，仍能獨自走到住家附近的商圈活動，不時會與鄰居打招呼，偶爾購物、散步，享受屬於自己的悠閒生活。然而這樣的日子沒有持續太久，隨著時間推移，她的記憶力開始出現退化現象，時常忘記回家的路線。多次外出後迷路，引起鄰居的關注，並陸續通報警方協助。有段期間，張奶奶幾乎每週都需要警察護送回家，熟識她的派出所員警甚至開玩笑地稱她是「服務對象中的熟面孔」，這句半開玩笑的話語，背後也反映出她逐漸惡化的失智狀況。

到了去年，張奶奶的體力出現明顯下滑，已經無法自行外出行走，即便只是在住家門前活動也顯得力不從心。於是，她開始更加仰賴居家服務的人力支援，來維持基本的生活機能。過年期間，因原先配合的居家服務單位及送餐單位暫停服務，中心便主動啟動緊急送餐支援，希望能盡力協助奶奶度過這段空窗期。不料就在此期間，她因輕微感冒引發體力嚴重下降，導致在家中跌倒後無法自行起身，甚至因失禁無法更換衣物與尿布，更無法自行走動開門，讓前來送餐的志工也無法順利將熱食送進家中。

中心了解奶奶狀況後深感憂心，為了避免意外再度發生，立即啟動每日居家探訪的應變機制，親自到張奶奶家中查看狀況，並

協助連結母單位失智老人基金會台北市居家服務，安排居服員每天到府協助奶奶整理生活環境、更換尿布與提供基本照顧，讓奶奶在家中也能獲得適當的支持與照顧。

同時，中心的志工大哥在每天中午送餐時，也不再只是單純遞送便當，他主動多花一些時間陪奶奶一起用餐、聊天。這樣的陪伴看似微不足道，卻在奶奶心中種下了安定的力量。對一位獨居長者來說，陪伴是一種最珍貴的照顧形式。志工們不只是服務者，更像是朋友、家人，是她孤單世界中少數能信賴與依靠的存在。

如今，張奶奶仍穩定使用居家服務與不同單位提供的送餐支援，生活雖不如以往自由，但因為多方的協助，她的生活品質逐步穩定下來。最值得欣慰的是，中心與奶奶之間的關係不再僅僅是服務與被服務的距離，而是更深一層的情感連結。從過去的定期探訪，到現在的主動陪伴與及時支援，社工與志工們的關懷成為她生活中不可或缺的一部分。

對我們而言，陪伴與照顧從來不是一時的善舉，而是一段長久且有責任的關係。這些年來，看著張奶奶的身體與心境變化，我們更加明白，「老去」是一個社會需要共同面對的課題。我們期盼未來能繼續陪著張奶奶走過更多歲月，也希望更多像她一樣的長

者，能在社區中找到支持與歸屬感，安心、自在地老去。

張奶奶的故事是一段看似平凡，卻充滿情感連結與社會溫度的歷程。正是因為有這些看似微小的關心與行動，才能在她孤單的世界中，點亮一盞盞溫暖的燈，讓她知道：自己從來不是一個人。



《日落之前》全片

失去至親、截肢、獨居 ——王先生活出生命的勇氣

董柔伶 督導員



因為雙腿截肢，平時都需要穿著襪套塑形（居服員會協助清洗、晾曬-襪套）

王先生，年屆65，終身未婚，獨自居住於新北市永和區。過往親人一一離世，父親與兄長皆因肺癌病逝，母親於民國106年離開人世，而最年幼的弟弟亦罹患肝癌不幸辭世。如今，僅有大嫂與弟媳偶爾以電話問候，微弱地維繫著僅存的親情牽繫。王先生身為低收入戶，持有重度第二類及第七類身

心障礙證明，顯示其在感官功能及行動能力上皆受限。由於罹患糖尿病與骨髓炎導致雙下肢截肢，日常起居需仰賴服務員協助，方能維持基本生活品質。

過去七年來，王先生接受長照居家服務，在服務員每日的協助下，生活尚能維持穩定與尊嚴。他從不多加要求，只希望每日能有一位服務員到家中協助清潔與基本照護，這樣的陪伴與協助，對他而言，便是莫大的支持。若需外出就醫，則由長照車司機協助使用長照爬梯機上下樓，再由服務員陪同前往永和耕莘醫院或雙和醫院回診。

雖獨居多年，王先生仍不願完全依賴他人。他為自己訂製了膝下義肢，以備外出之需。雖然平日使用頻率不高，然而穿戴動作熟練，顯示出他對自立生活的堅持與努力。在餐食部分，除透過營養餐服務供應中餐外，晚餐則多由他自己料理麵食，或以手機線上點餐、網購所需物資，生活雖簡樸，卻不失自主。

每日上午十時左右，服務員按時抵達王先生住所展開服務，至十一時結束。由於長年失眠，他常徹夜難眠，獨自看電視排遣寂寞，床邊放置尿壺以應夜間所需，服務員於工作時間內協助其清潔照護。

王先生的故事，是無聲之中透露著堅強的生命軌跡。在失去至親與肢體行動受限的現實中，他仍盡力維持生活的尊嚴與節奏。那不肯輕易放棄的眼神，是對生命的執著與溫柔的回應。他教會我們，孤獨與病痛無法定義一個人的價值，而堅持生活本身，就是最動人的勇氣。

王先生的日常或許平凡，卻蘊藏著無比深厚的人性光芒。在時代的縫隙裡，他是一位不被喧囂記得的老者，卻以一種靜默的姿態活出堅韌的力量。他不曾向命運低頭，即便失去了雙足、至親、甚至生活的便利與陪伴，卻始終選擇以自己的方式走過餘生。那不是逃避，而是一種堅守——對生活基本的尊重，對自己存在價值的堅信。

我們時常以為，脆弱的人需要被拯救，但王先生告訴我們，真正的尊重，是在他需要的時候陪在他身邊，而不是代替他走完人生的路。他的堅持，不是來自對生命的眷戀，而是對人性尊嚴最深的守護。在照護系統之中，王先生是一位受照顧者，然而他同時也是一面鏡子，映照出我們對老年、障礙與孤獨的認知與態度。他讓我們明白，真正的長照，不只是提供服務，更是一種陪伴、一種共感，是對「活著」這件事的深刻理解與溫柔回應。未來的日子，王先生仍會坐在他熟悉的椅子上，看著窗外晨昏流轉。他或許依舊沉默，但在這份沉默之中，藏著一段段他努力活下去的痕跡。願我們都能在他身上，看見一種不被遺忘的尊嚴，一種無聲的英雄主義，以及人與人之間最本質的溫柔連結。



平時協助日常生活



《長情的告白》全片

孤影獨舞，晚年心曲： 一位獨居長者的內心世界與居家服務的溫情

黃伊蔓 督導員



平時都是一個人對著電腦螢幕吃飯

狹小的套房裡，夏伯伯的身影益發顯得瘦削伶仃。歲月無情地將高血壓、糖尿病、中風後遺症、梅尼爾氏症等多重病痛化為沉重的枷鎖，緊緊束縛著他日漸衰弱的軀體。左側肢體的遲緩與無力，如同無形的牽絆，使得他舉手投足都需格外謹慎。曾經溫馨熟悉的家，如今卻因狹隘的動線，處處潛藏著難以預測的危機。陪伴他的，除了勉強支撐身體的家具與冰冷的牆壁，僅剩那台偶爾閃爍微光的電腦螢幕，以及指尖在接龍遊戲介面上寂寥地滑動。

夏伯伯思緒清晰，尚能與人應對，然而歲月已在他臉龐刻下深深的溝壑，難以掩蓋。牙口不佳，更顯得身形清癯。往昔的家庭，如同斷了線的風箏，早已不知飄向何方。離異的過往，與兒子及其他家人的疏離，更讓他如同汪洋中的一葉孤舟，茫然四顧，找不到可以停靠的港灣。繚繞的菸霧中，不時傳來的咳嗽聲更添一抹孤寂的色彩。精神萎靡，情緒低落，如同層層厚重的陰霾，沉沉地籠罩在他的心頭，揮之不去。

孤獨與害怕，如影隨形

獨居的生活，宛如一方靜謐卻也空洞的空間，無聲地放大了內心深處的孤寂。沒有家人溫馨的問候，沒有親友熱絡的陪伴談笑，只有冰冷的四面牆壁默默地注視著他的一舉一動。白晝的寂靜尚可忍受，夜深人靜時的孤寂卻如同潮水般洶湧而來，漫長而難熬。疾病的纏身，更讓他對未來的日子充滿了難以言喻的不確定與恐懼。他害怕不慎跌倒，害怕病情驟然惡化而無人知曉，更害怕有一天會悄無聲息地離開這個世界，不留一絲痕跡。這種深沉的孤獨感，如同無形的枷鎖，緊緊地束縛著他的心靈，讓他感到無助與徬徨。

舉目無親的惆悵，如同午夜夢迴時分不斷湧上的潮汐，一次又一次地將他淹沒在孤

單的深淵裡。即使有樓下保全偶爾的關懷，以及公所提供的送餐服務、華山基金會與佈老志工們短暫的協助，這些片刻的溫暖，終究無法填補他內心深處對親情的渴望與陪伴的渴求。那份對天倫之樂的期盼，如同乾涸的土地渴望甘霖，始終無法得到真正的滋潤。

居家服務的溫情，點亮晚年生活

幸運的是，居家服務的及時介入，如同在夏伯伯黯淡的晚年生活中，點亮了一盞溫暖而明亮的光芒。照服員們不僅僅是協助他處理日常起居、陪同往返醫院、領取所需的藥物，更重要的是，她們的到來，為這個寂靜的空間注入了久違的人氣與真摯的關懷。

對於行動日益不便、飲食需要軟食的夏伯伯而言，居家服務提供的細心照料，實質地減輕了他許多生活上的沉重負擔。照服員溫柔而耐心的協助，讓他重新感受到被尊重與被關愛的溫暖。更為珍貴的是，照服員的陪伴，打破了他長久以來獨自面對四面牆壁的孤寂。透過一句簡單而親切的問候，一次耐心而溫和的傾聽，甚至是協助他操作不再熟悉的電腦、偶爾一起玩上一局簡單的接龍遊戲，都為他帶來了久違的人際互動與細膩的情感交流。

居家服務所提供的，不僅僅是生活起居上的實際協助，更是一種深層次的情感慰藉。這份溫暖讓他感受到自己並未被這個世界所遺忘，在孤寂的角落裡，仍然有人願意

伸出友善的手。她們的關懷與耐心，如同和煦的陽光，融化了他內心深處冰冷的霜雪，讓他重新感受到人與人之間那份珍貴的連結與真摯的溫情。

夏伯伯對居服員提供的服務感到由衷的滿意，這份滿意不僅僅是對她們專業技能的肯定與讚賞，更是對那份發自內心的真誠關懷的深深感激。居家服務對於像夏伯伯這樣獨居的長者來說，早已超越了一種單純的支持系統，更是一份無可替代的情感寄託，讓他們在晚年的歲月裡，不再感到孤單無助，而是能夠感受到一絲溫暖的光芒與對未來的期盼。這份溫情，讓他們在晚年生活中，能夠重新擁有更多與人連結的情感紐帶與參與社會的機會，真正擺脫孤獨的陰影，安享一段充滿尊嚴與溫暖的晚年時光。



居服員協助沐浴、陪伴服務

照顧是一條溫柔而堅韌的路

陳雪香 資深照顧服務員

成為一名照顧服務員，從來不是一件容易的事。這份工作不像外界所想的僅是「幫忙照顧」，它蘊含著極大的責任、細膩的觀察力，以及源源不絕的耐心與同理心。我在這裡已經工作已經邁入第16年的資深照顧服務員，我深刻體會到：照顧工作，不只是職業，更是一種使命。

回想剛入行的日子，我對長者的需求與情緒掌握還不夠細緻，面對突發狀況也常感到緊張與無力。但隨著經驗累積，我學會了

如何用心傾聽，觀察長者眼神裡未說出口的需求，也更能妥善應對各種生理與心理的變化。照顧不只是「做事」，更是一種與人互動、建立信任與陪伴的過程。

在工作中，我最常接觸的是行動不便或罹患慢性疾病的長者及焦慮不安有情緒的長輩。這些長輩往往因為身體的退化而感到無力甚至喪失信心，我們的存在，正是要成為他們生活上的支柱與精神上的陪伴。我曾照顧過一位失智長者，初時她對我極度排斥，



每天與長輩分享與互動

甚至常誤認我是陌生人或對她不利的人。但我沒有放棄，仍然有耐心，每天用相同的語調和她打招呼、陪她說話、記住她的生活習慣。經過數月，她終於開始信任我，甚至在某天緊握我的手說：「謝謝妳陪伴對我那麼好。」那一刻，我感動得眼眶泛紅，心裡也明白，這就是我們工作的價值。

照顧工作也常伴隨著體力與心理的雙重壓力。從幫助翻身、清潔、餵食到夜間突發狀況的處理，每一件事都需要體力與警覺力。而心理上的挑戰則來自面對長者的病痛、死亡，甚至是家屬的不理解與壓力。有

時候，我們明明盡力了，卻仍難免被責怪或誤解。但正因如此，團隊間的支持與自我調適顯得格外重要。我學會在工作之餘留時間給自己，與同事分享心情、定期進修，也讓自己不至於被壓力吞噬。

在台灣，照顧產業正逐漸受到重視，但社會對照顧服務員的認識與尊重仍有很大的進步空間。我們並不是沒有選擇才做這行，而是選擇了用愛心與專業去照亮他人的人生。這份工作教會我謙卑、堅韌（修身養性），也讓我更懂得珍惜生命的每一個當下。



帶長輩進行牌卡遊戲

我常對新人說：「我們做的不只是服務，而是一種對人的關懷。把他們當做是一家人看待」這不只是一句口號，而是我十多年來身體力行的實踐。每一次陪伴、每一個笑容、每一聲感謝，都是對我們工作最大的肯定。

雖然我再做3~4年就要退休了，我仍然會繼續盡我所能做好，盡責任照顧長輩，走在這條照顧之路上，或許辛苦，但我深信，當我們願意用心對待每一位被照顧者，就能在他們的生命裡，種下溫暖與希望的種子。這正是我堅持至今的價值原因。我也勉勵所有從事這份工作者：先照顧好自己，保持樂觀快樂好心情（苦中作樂），才能有好體力與好心情，照顧好年老的長輩們，大家一起加油哦，祝福長輩及工作人員~順心平安 健康 快樂幸福……



陪長輩一同卡拉OK



與長輩一同慶生

我曾被接住，也想成為能接住別人的手

守護失智長者的溫柔力量，邀您捐款同行

陳珊 企劃



織毛線、縫紉等，能讓保化奶奶情緒穩定

隨著台灣正式邁入超高齡社會，失智症照護成為長照體系中最具挑戰性的任務之一。面對記憶流失與精神行為症狀，第一線照顧服務員以耐心、同理與愛，成為長者最溫柔的依靠。天主教失智老人基金會自2000年創辦聖若瑟失智老人養護中心，深耕本土超過25年，秉持「為失智長者打造一個愛的世界」的使命，透過跨專業團隊，提供有尊嚴、有溫度的照顧。王寶英處長表示：「失

智不是記憶變差這麼簡單，而是一段身心逐漸退化的歷程。我們不急著控制症狀，而是理解他們的情緒與生命痕跡。」

王寶英處長回憶，保化奶奶是中心創立初期入住的元老住民，入住初期症狀仍舊頻繁，但我們並不急著要『控制』她，而是選擇先理解她。」王處長擁有二十五年以上的失智照護經驗，她強調：「失智症不是單一病徵，而是一種複雜的身心退化過程，照顧者不能只看症狀，而應透過專業評估了解其背後的需求與情緒。」

因此，中心的照護團隊共同為每一位長者進行全人評估，包含生活能力、情緒狀態、社交習慣及過往興趣等，再據此設計個別化照護計畫。像是我們觀察到她對手部活動特別感興趣，像是織毛線、摺紙、縫紉等，讓她進入穩定、專注的狀態。我們便安排她參與更多精細動作的活動，甚至讓她擔任手工小組的『小老師』，這不僅提升她的成就感，也幫助穩定情緒。」王處長補充：「失智者不是失去所有能力，他們仍然擁有情感、記憶片段與獨特的個性。我們的角色，就是去『看見』這些仍然存在的價值，並用對的方法去喚醒與連結。」

不過對於當時年薪百萬的侯先生，雖然經濟尚寬裕，但從未思考過這會是一場長期抗戰。沒想到90幾年的金融風暴他遭裁員。頓時失去的工作、家中兩位年幼孩子、重度身障的姊姊，還有失智的母親……所有壓力一夕之間全數壓上。中年失業，即便頂著國立大學學歷，求職依然四處碰壁。為了撐起家庭，他從事各種工作：網拍、保全，什麼都做。即便如此，沉重的養護費與家庭開銷仍讓他喘不過氣。

就在此時，聖若瑟的社工主動伸出援手，協助申請各項補助，並由基金會補助養護費用差額，讓保化奶奶得以繼續接受照護，也讓侯先生解決每個月的壓力，並慢慢重整人生、穩定就業。他感激地說：「如果沒有你們，我真的不知道怎麼辦。」一路走來，對一位中年男性來說，實在是很不容易，而他內心的煎熬與難受，已非外人所能理解，幾次會談下來，社工發現侯先生的心理問題，便鼓勵他加入中心的家屬支持團體，但要在不認識且多數是女性照顧這面前，侃侃而談內心的事，實在很困難。但參

與幾次團體，在大家一起面對、支持之下，侯先生也漸漸願意敞開心房。

在保化奶奶辭世後，侯先生雖然內心萬分不捨，但他始終心存感念。他說：「媽媽最後這些年能安穩、有尊嚴地生活，都是因為聖若瑟的照顧。」這份深刻的恩情，讓他在自己重回職場、生活稍有餘裕後，決定用行動回饋社會。如今，他幾乎每個月都會定期捐款給基金會，用自己的力量支持其他像他一樣曾經無助的家庭。他說：「我曾經被接住過，現在，我也想成為能接住別人的那雙手。」這份來自親歷者的溫暖與堅定，是延續我們愛與希望最真摯的力量。

保化奶奶與兒子侯先生的故事，是無數失智家庭的縮影。在聖若瑟，這樣的故事每天都在上演。照服員的每一分付出、每一次復能活動、每場家屬支持課程，都是讓家庭穩定的力量。這些照顧服務的背後，仰賴龐大資源與經費支持。而在照護成本上升、政府補助有限的情況下，若無社會大眾的關注與支持，這份照顧之路將更加艱辛。

我們誠摯邀請您，成為那雙溫柔的手。

您的捐款，將化為照顧長者的日常陪伴，也成為支持家屬走過困難的力量。讓我們一起守護失智照護的價值，讓遺忘被守護，讓照顧不中斷。



活動中也是個得力小助手

捐款期間 2025/01/01 - 2025/01/31
NT\$1500000
周瑜芬
NT\$750000
財團法人新北市私立班友慈善基金會
NT\$300000
財團法人蘇天財文教基金會
NT\$200000
財團法人台北市私立東森社會福利慈善基金會、財團法人蘇天財文教基金會
NT\$100000
陳政元、陳威宇、陳威名、林桂淑、臺北市私立立人國際國民中小學
NT\$36978
新北市私立立聖幼兒園
NT\$30000
陳美滿
NT\$25000
善心人士
NT\$20296
善心人士...等
NT\$20000
吳國振、東海事業有限公司、楊力融、羅英華
NT\$18000
劉世祥
NT\$15000
童愛華
NT\$12000
謝淑莉
NT\$10000
吳婉禎、林周月娥、洪雅琪、修嘉好、高徐玉春、高儷文、陳永福、陳富美、彭慰、善心人士、楊凱碩、趙潔英、鞏慧敏、賴慧青
NT\$8000
李鴻倩
NT\$6060
順安楓營造有限公司
NT\$6000
李榮齡、林志誠、洪紅緞、修嘉欣、財團法人台北市私立東森社會福利慈善基金會、許伯藝、陳少榮、曹淑芬、陳孟君、陳麗錐、黃詩婷
NT\$5100
洪綺紘
NT\$5000
王高金時、巨迦室內裝修有限公司、朱定一、吳若晨、李秀玲、李宗倍、沈克紹、施維忠、洪靚倫、張昌厚、郭金玉、陳又瑜、陳昭玲、游月嬌、游雅吟、善心人士、貿大企業有限公司、黃麗雲、劉洪錦端、劉淞云
NT\$4000
毛秋臨、魏志剛、蘇育民

NT\$3600
林正忠、財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會、陳秀鑾、黃王錦華、趙雪峰、謝莊美妹
NT\$3500
慈光星西講堂有限公司代收捐款
NT\$3200
林子滄
NT\$3000
林榮堅、林韻珂、姚鄭香、凌永富、徐鴻發、翁素美、高玫瑰、張哲源、張彩蓮、許惠真、曾曉千、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、黃學文、鄭文維、鄭林信惠、蕭裔芬、蘇湘琦
NT\$2500
奇韋系統股份有限公司、昕 創意整合有限公司、林得森、黃欣怡、莊文建
NT\$2120
李豐樹
NT\$2000
王正芳、王高慶、何禹鋒、吳心志、吳啟銘、李宗誠、李美玲、李淑華、李麗貞、周仁和、周明賢、周開發、林延龍、林明輝、邱慈貞、姜存真、姚逸興、施月琴、施妍安、洪光熙、陳靜珠、孫晉崴、張淑琍、張惠美、張麗娟、得祐科技股份有限公司、曹啟華、許秋涼、許惠貞、許維倫、陳淑美、陳復、陳穎萱、善心人士、善心人士、善心人士、黃明煌、黃倩宜、葉力銓、葉家男、葉慶鉉、鄭廖平、濮依蓉、薛美雲、謝懿、鍾東和、隱名氏、簡曼卿、籃雅寧、鄺時洲、鄺時灝
NT\$1800
李盈儀
NT\$1600
許文瑟
NT\$1500
吳雪嬌、李飛、黃陳靜如、劉玉紅、謝志成、蘇桐桐、蘇劉碧玉
NT\$1400
道明中學高三2甲班全體同學
NT\$1200
杜瓊肌、陳秋月、陳新登、鄧美娥、廖八美、廖美玲、賴秀美、謝政哲
NT\$1150
竹子坑
NT\$1028
陳耀南、張玲玲
NT\$1000
文宜蓁、方介君、王文斌、王素蘭、王錦豐、王麗莉、白美雅、朱益弘、江子朋、江昭芬、江雪燕、何心怡、何如平、吳秉軒、吳俊華、吳敏榕、吳淑慧、吳義華、吳儀玲、呂怡珍、

呂芸勝、呂素娥、巫勝傑、李永中、李永明、李秀鸞、林秋源、林瑞隆、林瑞琮、李佳芹、李采縈、李昱鋒、李浩、李國卿、沈展衣、汪麗艷、狄珮綺、辛珮琪、周明松、周啟雲、周鈞瑩、周豐澤、屈茂蘭、林文成、林光美、林家誼、林徐美鳳、林淑齡、林碧霞、邱紫琴、邱稚宸、金世光、長鴻國際人力仲介有限公司、信奕投資有限公司、姜桂香、姚鄭香、施昶如、柯羽芮、洪毓璘、郎慧玲、孫珣恆、席寶祥、徐子婷、徐玉珍、徐宜慧、徐雲珍、晉誠法律事務所、翁源、袁宗莉、張示忠、張如慧、張淑媛、張涵鈺、張惠萍、張登科、張嘉珍、張榮芬、張毅、莊志明、莊宗毓、莊舒郁、許怡津、郭桂英、郭達謙、陳介民、陳玉鶯、陳秀蘭、陳怡陵、陳怡樺、陳亭君、陳盈孜、陳巧嘉、陳美潔、陳泰林、陳素秋、陳偉明、陳培英、陳清輝、梁芳瑜、陳淑雯、陳亮楨、陳惠珠、陳楊秋蘭、陳麗鳳、陸正康、傅芳琦、彭子郡、曾宜華、曾齡臻、游沛蓁、善心人士、善心人士、善心人士、馮玉琴、黃今鈺、黃文柔、黃玉佐、黃燕昌、黃秋月、黃淑娟、黃朝清、黃琦芸、黃碧娟、黃麗真、楊友妹、楊可麗、楊明珠、楊建鴻、楊馥如、萬波笛、葉忠賢、葉德香、詹晴祈、詹景如、廖苡晴、趙培宏、劉而烜、劉有彤、劉季鑫、劉梅英、增昌行、歐陽慧鵠、蔡佳凌、蔡宗儒、蔡明慧、蔡美珠、蔡婉儀、蔡瑞容、鄧倩慧、鄧慧慧、蔡潔欣、蔡顏油、蔡素女、蔡魏龍、蔡鶴立、鄭旭萍、鄭明威、鄭泰壽、鄭貴容、鄭暖萍、黎志貞、盧建助、盧濟明、戴哲文、戴哲文、薛芳芝、薛惠琪、謝永明、謝芳真、謝美枝、謝敏貞、謝慧珍、隱名氏、韓博鈞、簡彩雲、簡錦珠、劉堡桐、魏琬璇、譚秀娟、顧金銘、龔雅棠、余曉吟
NT\$800
李小千、許惠貞
NT\$700
張淑齡、許晃嘉、陳敏瑄、鍾秀鑾
NT\$600
王惠芬、王蕙玟、江雪雲、李苡綸、林于軒、林月里、洪雅慧、徐桂君、張洛鈴、郭文玲、郭淑伶、黃玉佩、楊麗鳳、蔡慧君、鄭傑仁、錢品程、馬郁婷、錢以芸、鍾明慧
NT\$520
王鐵島、李佳霖

NT\$510
王阿菊
NT\$500
丁心嵐、孔繁傑、王婉華、王昱世、朱少萍、朱奕哲、江加文、何柯玉瑞、余玉峯、余桂伶、吳美連、吳美慧、吳倩綿、吳孫、宋采容、李育娟、李孟書、李宜蓁、李金葉、李信鋒、李庠穎、李陳執、李森松、汪炳元、周明懿、周修竹、周家萱、易承正、林文炳、林先生、林妙芬、林佳吟、林佳辰、林佳綺、林季瑤、林柏均、林家毅、林軒凱、林聖涵、林嘉安、林增潭、林曉晴、林魏丹、林麗姜、林靄奴、林霈芯、邱惠芬、洪宜溥、洪美琳、洪胤傑、胡永仁、胡明銓、王煦棋、胡振忠、徐玉蓉、徐雪嫻、翁雪凌、馬毓穗、高耀宗、張家明、張惇涵、張蕙蘭、張鵬、莊天財、許洪華、許徐秀、許淑雅、許智亮、許源國、許源培、郭冠伶、郭雅芬、郭廖美玉、陳佩婷、陳宥熹、陳美惠、陳修茵、陳許美華、陳婷育、陳緒霆、陳銀花、陳諭柔、陳龍誠、陳麗花、陸中丞、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、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、黃今鈺、黃玉宏、黃育淇、黃柏瑞、黃珮榮、黃瓊文、楊吳碧雲、楊志成、楊領弟、董吉麟、賈儒龍、廖本煌、廖君桓、廖孜桓、趙明春、蔡孟娟、蔡俊男、鄭至宏、鄭振宏、鄭梓辰、鄭博夫、鄭蘭生、鄭婕希、黎美杉、蕭佳玲、薛文慶、謝春惠、謝國隆、謝曜全、鍾秋滿、隱名氏、隱名氏、簡文亮、顏盾、顏貽森、羅淑芳、譚嘯雷、曾苔琳、蘇建文、蘇瑞廷、釋達仁、顧元敏
NT\$400
林純熙、李月嬌全家、夏冬成、楊雅淳、鄭倚庭、顏貽森
NT\$350
善心人士
NT\$324
薛詠澤
NT\$315
陳秀真
NT\$300
王特觀、王淑美、吳寶英、吳佳靜、李芊樺、汪東閣、林勝雄、林得鼓、金健清、洪明怡、洪惠滿、洪瑞宏、洪瑞宏、洪瑞宏、洪瑞宏、袁書蘋、高明容、張秀真、張哲綸、張偉倫、張遵言、張靜玫、莊正綺、陳心怡、陳玉燕、陳柏廷、陳淑美、黃智宏、黃詩婷、黃福來、葉松輝、詹博丞、

廖杉郎、潘政賢、蔡艾靜、謝阿雪、顏志凱
NT\$250
鄭裕適、謝靜惠
NT\$200
方綉嵐、王貞順、王淑月、朱鴻添、何錦程、余啟文、余淑慧、吳盈慧、呂素蘭、呂素蘭、呂素蘭、呂素蘭、周翰、劉稚柔、林孟筠、林裔閣、林麗蘭、范淞瑞、唐聖傑、吳玟玲、唐子喬、唐士軒、張世佳、張棋凱、張瀛榮、許美智、陳玉琴、陳國男、陳茂吉、陳英美、善心人士、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、黃春餘、黃敬雅、董智美、劉清、劉淑芳、劉賜枝、蔣孝泉、鄭超元、駱世偉、駱旭民、駱致力、藍文沅、嚴淑美、蘇俊益
NT\$160
許添能
NT\$150
吳艷秋
NT\$120
林瑞龍
NT\$110
李文慧、黃誠、李秋英、李文慧、黃誠、李秋英
NT\$100
王德偉、江邱阿和、牟陶小香、李永鏘、李欣憶、李柏霆、李宥嫻、李婷鈺、李進財、林千惠、林天南、林柏成、洪羽葵、洪承暘、洪嘉宏、徐明驊、袁天民、張松樹、張瓊方、莊柏祥、許頌嘉、許瓊慧、郭芳玉、陳思穎、陳美玉、陳靜儀、黃仁藝、黃麗蓉、楊東憲、楊初枝、葉辰園、葉淦沅、解炳杭、解夢芳、詹善宇、詹黃依潔、詹龍雄、趙莊明妹、劉淑貞、樊依婷、蔡燕鳳、鄭美惠、鄭茹微、蕭文斌、蕭宇君、鍾奇叡、簡仲良、蘇建勳、蘇會章、蘇雍貴
NT\$50
陳正輝、善心人士、善心人士、善心人士
捐款期間 2025/02/01 - 2025/02/28
NT\$1600954
ADVANTAGE VENTURES LIMITED
NT\$50000
呂美玲、聖宗學堂
NT\$37768
善心人士...等
NT\$20000
蘇曾彩綱
NT\$12000
陳幼冰
NT\$10000
邱瑪黎、徐一立、國榮建設有限公司、劉明政、歐陽憶頻、蔡仁智、蘇錦英

NT\$7700
丘英元
NT\$7300
慈光星西講堂有限公司代收捐款
NT\$6000
田人豪、林志誠
NT\$5800
中獎發票
NT\$5000
丁柏森、王宏智、吳若晨、沈克紹、林牽治、洪秀端、郭金玉、陳又瑜、董盈超、貿大企業有限公司、黃義懇、黃詩婷、萬華伍德宮福德正神、蕭莉莉
NT\$4800
善心人士
NT\$4000
蔡丞堯
NT\$3738
君馨企業有限公司
NT\$3420
財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會
NT\$3000
王淑芬、王潤德、林艾莉、林榮堅、洪廷菊、翁素美、張哲源、張雪鳳、張進財、陳柏融、彭玉儀、曾玉娟、善心人士、善心人士、黃雪貞、楊佳仁、蘇湘琦、蘇意婷
NT\$2500
奇韋系統股份有限公司、林得森、駱菲莉
NT\$2000
王正芳、王高慶、伍先楚、江翠英、李詣斌、余秋瑩、余萬程、吳啟銘、扶湘芝、李秀琴、周明賢、周開發、林宥任、林見成、林美惠、林高靜雅、林鴻羿、林珏妃、姚逸興、施妍安、洪光熙、陳靜珠、袁秀慧、張瑛、張琪、張麗娟、許惠貞、陳吟足、陳林詩、陳俊生、陳泰元、陳柏希、陳復、陳穎萱、彭昇龍、善心人士、善心人士、善心人士、黃明煌、葉力銓、葉慶鉉、蔣岳穎、鄭廖平、鄧瑞枝、薛美雲、謝懿、隱名氏、簡曼卿
NT\$1800
龍美真
NT\$1500
吳、林天從、黃陳靜如、劉玉紅、謝志成
NT\$1380
草原永康有限公司
NT\$1200
宋松年、宋奕萱、宋奕旻、徐小姐、袁保雲、陳奕羽、劉益華、謝政哲
NT\$1088
郭錦江

NT\$1000

王文斌、王秋蘭、王錦豐、古紋燕、史澤賢、白美雅、朱益弘、江子朋、何心怡、何如平、吳宗益、吳林佐惠、吳秉軒、吳俊葦、吳湘莉、呂怡珍、呂泳儀、呂盈瑩、李永明、李佳芹、李枕華、李采榮、李昱鋒、李浩、汪麗艷、狄珮綺、辛珮琪、阮士恩、周明松、周美智、周啟雲、周淑美、周許卻、周鈞瑩、屈茂蘭、林招那、林珮慈、林淑芬、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、侯承宏、姚鄭香、施怡如、洪毓璘、席寶祥、徐子婷、徐詠玟、晉誠法律事務所、袁宗莉、崔圭雁、張示忠、張如慧、張登科、張嘉珍、張碧雪、梁翠苹、莊宗毓、莊舒郁、陳介民、陳文祥、陳平男、陳金枝、陳亭君、陳盈孜、陳巧嘉、陳美潔、陳泰林、陳偉明、陳清輝、梁芳瑜、陳惠珠、陳碧珍、陳麗鳳、陸正康、彭子郡、曾齡臻、游*隆、游沛葵、游雅吟、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、馮玉琴、黃少達、黃文柔、黃敬堯、楊明珠、楊建鴻、萬波笛、葉忠賢、葉德香、董榮華、詹景如、廖美柔、趙培宏、劉千慈、劉和昌、劉季鑫、劉奕、劉奕辰、劉春秀、唐邇慈、歐陽慧鵬、潘聖芬、蔡秀絹、蔡佳凌、蔡明慧、蔡美珠、蔡美靜、蔡顏油、蔡素女、蔡鶴立、鄭旭萍、鄭勝然、鄭暖萍、盧建助、盧業慈、賴秀妹、賴雅惠、戴哲文、戴哲文、薛芳芝、謝芳真、謝敏貞、謝慧珍、鍾杭菊、鍾寧、隱名人士、隱名氏、簡彩雲、簡雪芳、蘇桐桐、龔雍棠、龐文麗

NT\$800

李小千、許惠貞

NT\$750

璫豐營造

NT\$700

王薇菁、張淑齡、許晃嘉、鍾秀鑾

NT\$600

王蕙玟、李苡綸、林于軒、林月里、侯高玉蘭、洪雅慧、徐桂君、郭文玲、陳侯淑貞、章孝先、黃玉佩、楊麗芳、楊麗鳳、蔡慧君、鄭傑仁、鍾明慧

NT\$589

老王

NT\$560

李雨樵

NT\$520

王鐵島、李佳霖

NT\$500

丁心嵐、王澤銘、王旻世、古佐竹、古佐竹、古紋燕、古紋燕、古紋燕、生百興業有限公司、田美櫻、余玉峯、余承曄、吳美連、吳美慧、吳倩綿、吳敏如、吳敏榕、李孟書、李庠穎、李紹華、李陳幸、李森松、李賀文、陳茹玉、李晨雨、李靜梅 全家、汪炳元、卓洧軒、施盈君、周明懿、易承正、林文炳、林方保璽、林先生、林妙芬、林季瑤、林家毅、林聖涵、林曉晴、林魏丹、林麗姜、林靄奴、林霽芯、長溢貿易有限公司、施純銅、施莊琴英、柯慶築、洪胤傑、胡永仁、胡明銓、王煦棋、胡振忠、夏、徐淑琪、徐雪嫻、翁雪凌、袁啟泰、馬小姐、馬毓穗、張惇涵、張鵬、莊天財、許洪華、許智亮、郭冠伶、郭桂英、郭程瑋、郭雅芬、郭廖美玉、郭晟銘、陳美惠、陳修茵、陳許美華、陳婷育、陳登崑、陳榮彪、陳緒靈、陳銀花、陳龍誠、陳麗冠、陳苑萱、陸中丞、游立銘、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、善心人士、黃子軒、黃今鈺、黃玉宏、黃育淇、黃柏瑞、黃珮榮、黃瓊文、黃筱蕙、黃清琦、黃筱茵、范櫻櫻、楊吳碧雲、楊志成、楊領弟、董吉麟、詹潤妹、賈儒龍、廖本煌、廖君桓、廖孜桓、趙明春、劉金美、劉碧霞、蔡孟娟、蔡俊男、鄭振宏、鄭梓辰、鄭蘭生、鄭婕希、蕭佳玲、龍瀛珊、薛文慶、謝春惠、謝楷澤、謝曜全、鍾妮真、鍾秋滿、隱名氏、簡文亮、簡玉貞、羅淑芳、蘇瑞廷

NT\$400

吳秀玟、吳秉宸、吳庭慧、林純熙、李月嬌全家、高思偉、楊雅淳、鄧晉瑜、鄧書瑜、鄧庭瑜、鄧秀蘭、鄭倚庭、顏貽森

NT\$315

陳秀真

NT\$300

王心慈、王婉華、王淑美、吳周佳美、吳周麥、李芊樺、周滿、金效瑾、金健清、金健清、洪明怡、洪惠滿、洪瑞宏、洪瑞宏、洪瑞宏、洪瑞宏、唐寶惠、殷凱黎、袁書蘋、袁啟泰、高明容、張哲綸、張偉倫、張遵言、張靜玫、張鈺欣、陳心怡、陳玉燕、陳柏廷、陳淑美、傅清俊、善心人士、黃智宏、黃詩婷、黃壽美、黃福來、葉松輝、詹博丞、潘政賢、蔡艾靜

NT\$250

鄭裕適、謝靜惠

NT\$200

王秀蓮、王芊涵、吳勇璋、吳盈慧、呂素蘭、呂素蘭、呂素蘭、呂素蘭、李美麗、林孟筠、林建宏、林淑惠、范淑瑞、張*翔、張世佳、張治明、李芳靜、張錦郎、張瀛榮、曹清山、許力文、許美智、陳佩瑜、陳茂吉、陳景雄、陳易志、章賢哲、曾聖華、黃、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、黃春餘、黃壹姍、黃敬雅、黃緯莉、楊碧玉、楊壁嬪全家福、董智美、廖有菱、廖韋綾、廖振志、廖振志土木技師事務所、廖偉翔、廖健鈞、劉清、劉淑芳、劉賜枝、鄭超元、藍文沅、嚴淑美、蘇俊益

NT\$160

許添能

NT\$150

呂清龍、呂郭玉霞、蕭珍宜

NT\$120

林瑞龍

NT\$110

李文慧、黃誠、李秋英

NT\$100

MAKE、王德偉、古依庭、江邱阿和、吳婉筠、李永鏘、李瑞妙、林千惠、林天南、林柏成、洪羽葵、洪承暘、洪嘉宏、袁天民、高陳蘭英、高耀宗、張瓊方、莊柏祥、許頌嘉、許瓊慧、郭芳玉、陳思穎、陳美玉、陳靜儀、麻糬、善心人士、善心人士、黃仁藝、黃怡雯、黃麗蓉、楊初枝、楊宸鳴、葉淦沅、解炳杭、解夢芳、詹善宇、詹黃依潔、詹龍雄、趙廷輝、趙莊明妹、劉騏銘、樊依婷、蔡燕鳳、鄭美惠、鄧金春、鄧金春、蕭文斌、簡仲良、蘇建勳、蘇會章、蘇雍貴

NT\$50

陳正輝、善心人士

捐款期間

2025/03/01 - 2025/03/31

NT\$2000000

財團法人永齡慈善基金會

NT\$500000

財團法人勇源教育發展基金會

NT\$50000

黃文興

NT\$48000

何峯如

NT\$40698

善心人士...等

NT\$30000

江碧琪

NT\$20000

林淵洲、盧玉蘭、傑出材料科技股份有限公司、賴惠美

遠方的天使

NT\$15000
杏輝藥品工業股份有限公司、周開屏
NT\$12000
王寶英、劉松輝
NT\$10000
呂美玲、陶美玲、趙潔英、蔡萬福...等
NT\$9625
慈光星西講堂有限公司代收捐款
NT\$8000
毛秋臨、魏志剛
NT\$6000
林志誠
NT\$5700
莊惠娟
NT\$5000
吳水滿、楊力行、楊中月、吳秉逢、吳若晨、李永賢、林碧珠、洪揚、郭金玉、陳又瑜、貿大企業有限公司、楊政憲、楊淑美、劉怡君、鄧旭雲
NT\$4600
彭欣儀
NT\$4000
王惠珠、林煌輝、陳素貞、許惠貞、善心人士
NT\$3796
中獎發票
NT\$3375
財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會
NT\$3000
李宗倍、李耀彰、周慧美、林榮堅、翁素美、高美滿、高曾鶴雲、張哲源、陳金蓮、陳彥杏、陳楊碧雪、董炳勳、黃詩婷、廖秀齡、廖樟、蘇湘琦
NT\$2500
奇韋系統股份有限公司、林得森、姚逸興
NT\$2120
李豐樹
NT\$2000
王純粹、王高慶、江翠英、李詣斌、余秋瑩、吳啟銘、李淑華、汪其川、周明賢、周開發、林品嫻、姜福德、洪光熙、陳靜珠、張麗娟、莊子勇、陳火讚、陳復、陳穎萱、善心人士、黃明煌、葉力銓、葉慶銘、劉麗卿、鄭廖平、薛美雲、鍾東和、簡曼卿、蘇桐桐
NT\$1600
周家萱、楊恩至
NT\$1500
李玟蓓、黃陳靜如、劉玉紅、謝志成
NT\$1430
善心人士
NT\$1400
道明中學高三2甲班全體同學

NT\$1300
李宗倍
NT\$1250
曾有澤
NT\$1200
方韜迪、吳尹文、吳昱承、吳芩宜、李秀嬌、杜安芳、林育仟、林琨岳、陳采稜、黃秀鳳、鄧美娥、廖珠吟、蘇劉碧玉
NT\$1000
王文斌、王正芳、王錦豐、白美雅、任意仙、朱益弘、朱榮玲、江子朋、
江昭芬、何心怡、何心怡、何如平、吳秉軒、吳俊華、呂怡珍、呂俊憲、巫勝傑、李永明、李玉枝、李佳芹、李枕華、李采榮、李昱鋒、李浩、李雲美、汪麗艷、狄珮綺、辛珮琪、周明松、周啟雲、周鈞瑩、屈茂蘭、林柏瑢、邱娟瑩、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、姚鄭香、洪毓璘、洪煌珠、席寶祥、徐子婷、徐詠玫、晉誠法律事務所、袁宗莉、張示忠、張如慧、張宇君、張元愷、張宜靜、張涵鈺、張登科、張嘉珍、莊玉仙、莊宗毓、莊舒郁、莊碧娟、許竹寬、陳介民、陳世文、陳秀蘭、陳亭君、陳美潔、陳家騏、陳泰林、陳偉明、陳清輝、梁芳瑜、陳淑雯、陳亮楨、陳惠珠、陳學雲、陳惠聰、陳麗鳳、陸正康、章鳴雄、章鳴雄、彭子郡、曾齡臻、游沛葵、游淨雅、游雅吟、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、馮玉琴、黃今鈺、黃文柔、黃玉玲、黃慧鈞、黃麗真、楊月華、楊明珠、楊建鴻、萬波笛、葉忠賢、葉德香、詹景如、廖祿民、趙世惠、趙培宏、劉季鑫、歐陽慧鵲、蔡佳凌、蔡明慧、蔡美珠、蔡瑞容、鄧倩慧、鄧慧慧、蔡顏油、蔡素女、蔡鶴立、鄭旭萍、鄭泰壽、鄭登浩、鄭暖萍、鄭經德、盧建助、賴秀妹、戴哲文、戴哲文、戴菱慧、薛芳芝、薛惠琪、謝芳真、謝敏貞、謝慧珍、謝靄莉、鍾昕恩、鍾穎杰、隱名氏、隱名氏、隱名氏、簡彩雲、龔雍棠
NT\$800
李小千、許珮瑜、許惠貞
NT\$700
張淑齡、許晃嘉、鄭超元、鍾秀鑾、顏貽森

NT\$600
王特觀、王蕙玫、李苡綸、林于軒、林月里、林鄭阿美、侯高玉蘭、洪雅慧、徐桂君、徐桂君、張莉莉、郭文玲、陳侯淑貞、章孝先、黃玉佩、楊麗鳳、蔡慧君、鄭傑仁、鍾明慧
NT\$550
李雨樵
NT\$520
王鐵島、李佳霖
NT\$500
丁心嵐、王晏心、王晏世、余玉峯、吳沂葵、吳明儒、吳美連、吳美慧、吳倩綿、李孟書、李昱儒、李森松、汪炳元、周明懿、易承正、林文炳、林方保蠻、林先生、林妙芬、林季瑤、林家毅、林聖涵、林曉晴、林魏丹、林麗姜、林靄奴、林霏芯、施怡如、施怡如、柯玉芬、柯長宏、段可望、石青瑞、洪胤傑、胡永仁、胡明銓、王煦棋、胡振忠、徐雪嫻、翁雪凌、張惇涵、張鵬、梁延丞、莊天財、莊月條、許士峰、許洪華、許徐秀、許智亮、許源國、許源培、郭冠伶、郭桂英、郭雅芬、郭廖美玉、陳美惠、陳虹姘、陳修茵、陳許美華、陳婷育、陳緒靈、陳銀花、陳龍誠、陳麗合、陳麗真、陸中丞、曾湧翔、程顯宏、童懷興、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、黃今鈺、黃少達、黃心慧、黃玉宏、黃育淇、黃柏瑞、黃珮榮、黃瓊文、楊吳碧雲、楊志成、楊領弟、董古麟、詹潤妹、賈儒龍、廖本煌、廖君桓、廖孜桓、趙明春、劉碧霞、歐玉梅、蔡包、蔡孟娟、蔡俊男、鄭振宏、鄭梓辰、鄭蘭生、鄭婕希、鄧筠潔、蕭佳玲、薛文慶、謝春惠、謝曜全、謝曜全、鍾秋滿、隱名氏、簡文亮、羅淑芳、蘇瑞廷、釋達仁
NT\$400
吳鴻連、林純熙、李月嬌全家、楊雅淳、鄭倚庭
NT\$315
陳秀真
NT\$300
尹鴻道、王秀琳、王淑美、余慧玉、李芊樺、金效瑾、金健清、洪明怡、洪惠滿、洪瑞宏、洪瑞宏、洪瑞宏、范姜晞、袁書蘋、袁啟泰、張哲綸、張偉倫、張遵言、張靜玫、張鈺欣、陳心怡、陳玉燕、陳春美、陳淑美、陳登崑、黃智宏、黃詩婷、黃福來、葉松輝、潘政賢、蔡艾靜、顏嘉宏

NT\$250
鄭裕適、謝靜惠

NT\$236
陳清南

NT\$200
吳佩蓉、吳盈慧、呂素蘭、呂素蘭、呂素蘭、李玉婷、李秀梅、李欣憶、林孟筠、范淞瑞、張世佳、張瀛榮、曹清山、許美智、連湘怡、陳巧倫、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、黃春餘、黃壹嫻、黃敬雅、黃榆棋、董智美、劉書文、劉清涼、劉淑芳、劉賜枝、盧林民燕、藍文沅、嚴淑美、蘇俊益

NT\$160
許添能

NT\$150
呂清龍、呂郭玉霞、蕭珍宜、彭滌盈

NT\$120
林瑞龍

NT\$110
李文慧、黃誠、李秋英

NT\$100
王少凡、回首觀心、江邱阿和、牟陶小香、李永鏘、林千惠、林天南、林秀萍、林柏成、洪羽葵、洪承暘、

洪嘉宏、袁天民、高耀宗、張松樹、張瓊方、莊柏祥、許頌嘉、許瓊慧、郭芳玉、陳思穎、陳美玉、陳美靜、陳靜儀、黃仁藝、黃育祥、黃威智、黃麗蓉、黃琬惠、楊初枝、葉淦沅、解炳杭、解夢芳、詹善宇、詹黃依潔、詹龍雄、趙莊明妹、樊依婷、鄭美惠、蕭文斌、賴正宗、韓熾芝、簡仲良、魏昌成、蘇建勳、蘇會章、蘇雍貴

NT\$50
吳建興、吳奇青、吳清印、陳正輝、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士

捐物芳名錄（財團法人天主教失智老人社會福利基金會）

	收據號碼	日期	捐贈者	捐贈物品名稱	單位	數量
2025年 1月	001176	114.01.02	瑪森國際有限公司	松公子禮盒	盒	100
	001177	114.01.09	善心人士	大象白米	斤	100
	001178	114.01.22	鎖彬如	豐力富優質生乳奶粉2.2公斤	罐	6
2025年 2月	001179	114.02.16	集安宮	白米	斤	500
	001180	114.02.21	楊淑珠	安素	罐	57
2025年 3月	001181	114.02.16	張堯凱	三好米12公斤	包	1
		114.03.21	典亮基金會	肉品禮盒	盒	20
		114.03.25	善心人士	三好米3公斤	包	1

愛 就是在別人的需要上 看見自己的責任
您點滴的灌溉 使我們萌芽 求天主報答您

____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！！

☐ 單次捐款1,000元，即可獲贈獨一無二「好」拼布隨機款式不挑款，每片皆是唯一，限量365片，共____份

☐ 單次捐款1,000元，即可獲贈由失智長者精心設計的「串珠手鍊」，隨機款式不挑色，每款皆是唯一，限量200條，共____份

捐款1,000元，即可獲贈（單選題，限擇1）

☐ 「解鎖失智密碼」1本，共____份

☐ 「不失智的台式地中海餐桌」1本，共____份

☐ 「這樣動不失智」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 莊小姐 聯絡傳真：(02)2332-0877

每天存愛一點點

關懷失智多一點

②



③



④



⑤



⑥



①



捐款1,000元，即可獲贈上列商品（限選1項）

- ②公益拼布，隨機不挑款式，數量有限，贈完為止 ③「這樣生活不失智」1本
 ④失智長者精心設計「串珠手鍊」，隨機不挑款式，每條皆是長輩獨一無二手作，數量有限，贈完為止 ⑤「解鎖失智密碼」1本 ⑥「不失智台式地中海餐桌」1本 ①「這樣動不失智」1本

內附
自我管理
行動計畫表

不只是照顧，更是陪伴的藝術

75

老人失智症大挑戰!!



天主教失智老人基金會

【取得通路】本會免費贈閱紙本,歡迎機業團體來函、來電索取02-23320992-156

【長照服務專線】1966

