

社團法人天主教

第88期

西元2026年05月

# 失智老人

基金會會訊 華國聖羅頤



◎專欄一

日常生活就是最佳預防失智策略

◎會務報告

我還是我，有些事情我還可以自己做

# 一路吃到老

## 遠離嗆咳與咬不動 現在開始這樣做 輕鬆吃喝到99

### 本書介紹

俗話說「吃飯皇帝大」，用餐在生活中扮演著重要角色，不只是攝取營養，更是幸福、美好的重要經驗。而口腔的健康、咀嚼的能力，決定了我們能否繼續享受生活。

吞嚥能力在30歲達到巔峰，40歲後就要注意咳嗽、嗆食，本書集結各領域專家，打造跨科別咀嚼吞嚥守護陣線，提供全方位建議，守護吞嚥能力，預防失智、遠離肌少症。

無論你是擔心吞嚥退化的壯年人，還是關心家人吞嚥能力的照顧者，請打開本書，認識「咀嚼吞嚥」、守護「吃到老」的能力。



現在捐款1000元，  
即可贈送<一路吃到老>一本  
您的愛心捐款，  
能夠幫助失智、失能長者獲得更好的照顧。



愛心捐款



天主教失智老人基金會

諮詢專線：(02)2332-0992

勸募字號：衛部救字第1151360162號



## 失智老人

基金會會訊 單國璽題詞

## 專 欄

|                 |                  |   |
|-----------------|------------------|---|
| 日常生活，就是最佳預防失智策略 | 毛慧芬 教授           | 2 |
| 日常生活及工作         | 柯宏勳 所長<br>張玲慧 教授 | 5 |

## 會務報告

|                                              |                 |    |
|----------------------------------------------|-----------------|----|
| 在日暮中看見長者的光：<br>失智長者復能照護的實踐                   | 陳亭好 職能治療師       | 12 |
| 延緩失能，更重建生活<br>文大哥在日照中心重新找到自己                 | 戴玫婷 主任          | 16 |
| 迦納仔花甲樂園-失智長輩的歡樂天地                            | 李唯霜 據點經理        | 18 |
| 居家來服務，維持健康有幫助<br>-在熟悉的家中進行活動，肌力不退化，<br>互動更融洽 | 羅清怡 督導員/豐文馨 督導員 | 20 |
| 萬老服務在堆積的歲月裡，慢慢找回生活的光                         | 李欣凌 主任          | 22 |
| 我還是我，有些事情我還可以自己做                             | 劉怡吟 個案管理師       | 24 |

## 遠方的天使

|                       |        |    |
|-----------------------|--------|----|
| 捐款/捐物芳名錄(2025年10月12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、黃斯勝、黃耀榮、葉炳強、趙永吉、劉秀枝、劉景寬、劉嘉玲、葛永勉、歐晉德、賴淳瑀、鄧繼群、薛柱文、藍功堯(按姓氏筆劃排列)

總編輯：鄧世雄

主編：陳俊佑

執行編輯：曾家琳、陳珊

編輯：毛慧芬、柯宏勳、張玲慧、陳亭好、戴玫婷、李唯霜、羅清怡、  
豐文馨、李欣凌、劉怡吟、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

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

行政院新聞局出版社事業登記證局版北市誌第2309號

## 編者的話

暮色漸沉，夕陽將天際染成溫潤的橘紅。人們常將晚年比喻為落日，認為那是生命逐漸褪色、消逝的階段。但在天主教失智老人基金會的服務現場，我們卻看見另一種風景：即便在失智症帶來的迷霧中，長者仍能以自己的步調生活，靜靜綻放屬於他們的獨特光彩。

本期會訊的主題環繞著「尊嚴」與「復能」。我們深信，照顧失智長輩不應只著眼於「失去」與「退化」，更要看見他們「擁有的能力」。在居家服務與機構照顧中，我們正推動一場觀念的轉向——從「代勞」轉向「支持自立」。

誠如台北居家服務夥伴的觀察，許多長輩並非「做不到」，而是缺乏陪伴與引導。透過居服員穩定的肢體關節活動與生活引導，長輩能重新練習抬手曬衣、擰毛巾，讓身體保有活動能力。即使是患有血管型失智症的謝伯伯，在專業人員建立固定的沐浴模式並找回他的動機後，也能在熟悉的家中維持生活的節奏與儀容尊嚴。

而在「迦納仔花甲樂園」這樣的失智據點，我們更看見了社會參與的力量。當長輩不再是被動的受照護者，而是能親自動手切菜、烹飪，甚至擔任老師分享生命經驗時，那份「我可以、我能行」的成就感，正是延緩退化最有效的良藥。

這種「復能」的精神，同樣落實在聖若瑟失智養護中心的專業照護中。藉由護理師、職能治療師、照服員等跨專業團隊的評估，透過環境微調與步驟簡化，我們幫助像小君阿姨這樣的長輩，即便在機構內也能維持原本的生活作息，找到歸屬感與掌控感。

每一位長者都是獨一無二的。當我們願意放慢腳步，像社工陪伴萬華獨居的張爺爺一點一滴整理堆積的舊物、重新整理記憶一樣，我們就能在那些微小的進步中，看見生活重新被修復的希望。

復能並非深奧的辭彙，它就流淌在平凡的日常裡。感謝每一位家屬的信任與支持，讓我們能共同在堆積的歲月裡，為長輩守護那一抹微小卻穩定的光。願我們每個人都能在陪伴的路上，看見生命的溫暖與閃耀。

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」。

# 日常活動，就是最佳預防失智策略

毛慧芬 臺大職能治療學系教授

文章、圖片／轉載聯合報這樣生活不失智

我們為何想出版這本書？理由無它，希望大家都能重視並採取預防失智症的行動，且是有科學證據的有效行動。我們想藉本書，傳達一個非常重要的觀念：日常生活中四處都是俯拾可得的各種動腦活動，只是要能體認察知並願意多多參與，好及早儲備充沛的「腦力水庫」存量，才能夠對抗疾病來襲導致的乾旱，遠離或減緩失智症。

## 預防失智症 從18歲就開始

目前失智症尚無法治癒，失智症的防治是當今社會高度關注的健康議題。臺灣老年人每13人就有一位失智者（盛行率8%）。如何能降低罹患失智症的風險，也是全民不可不知的重要識能。科學證據顯示，預防失智症的行動，不能等失智時才開始。眾多長期追蹤的觀察研究顯示：中年及晚年時期的生活型態，與罹患失智症的風險，有極大的關連。

最近《刺絡針》（Lancet）期刊統整了全球學術研究，更新提出了14項與失智症風險相關的危險因子，除早年時期較低的教育程度，其餘因子大多與成年期（18歲開始）的生活型態有關，包含聽力喪失、低密度膽固醇過高、憂鬱、腦外傷、缺少身體活動、糖尿病、高血壓、吸菸、肥胖、過度飲酒、社交孤立、空氣污染、視力喪失等，若能妥善控制這些危險因子，可減少約50%罹患失智症的風險。這說明預防失智症的行動不能等

到年老時才開始，而應從從年輕時就著手。

## 動腦活動不可少

此外，此報告特別強調「動腦活動」的重要性，即便早年教育程度不高的人，若在成年期開始積極參與動腦活動，失智風險也能顯著降低。早在發表於《新英格蘭期刊》的美國研究就有特別指出動腦活動的重要性：追蹤長者五年是否參與11項體能活動與6項動腦活動，發現最能預測晚年時期是否罹患失智症的活動，大多是動腦活動（閱讀、桌遊、彈奏樂器），唯一的體能活動是舞蹈（兼具身動及腦動）。這些研究結果無不強調參與動腦活動的重要性。

參與具挑戰的動腦活動，為何能造就腦力水庫存量提升？學術上稱為提升「認知儲備」（cognitive reserve）。研究指出這可能透過多種機制，包括動腦時可提高循環蛋白質的濃度，這些蛋白質可促進腦部修復，藉由軸突生成和突觸生成來進行修復。另外，動腦活動可使功能性腦部神經網絡效率變高，減少衰退。當動腦活動達成目標時，可讓人更有信心，有更好的身心狀態去選擇及參與更多活動，循環往復增進健康的行為，使人更健康有活力。

許多人會問我，既然運動與人際互動也能預防失智，是否只做這些就足夠了？尤其退休後，生活應該輕鬆愉快，為何還需要辛苦動腦？事實上，運動、動腦與人際互動三

者缺一不可，特別是動腦活動不能少。科學證據顯示，持續動腦不僅能夠保護大腦，還能延緩失智症的發生。至於是否「辛苦」，這取決於個人如何選擇與參與，若能挑選有興趣的活動，就不會感到困難或疲憊。相反地，「腦袋放空」的生活方式可能會增加失智風險，因此值得三思。

### 參與日常活動與失智預防息息相關

生活是各種認知活動的組合，許多日常與休閒活動其實都能成為良好的動腦機會。例如，搭車、與人交談、提款、工作、參加休閒娛樂活動，只要稍加用心選擇與投入，就能對大腦產生正向影響。研究指出，預測失智症臨床前期患者是否會轉變為失智症，關鍵指標之一，就是其是否開始無法執行工具性日常生活活動（如做家务、理財、服藥等），顯示日常活動參與和失智症的關係密切。

在從事這些日常與休閒活動時，大腦不會僅活化單一區域，常常需要調動多個區域來完成任務，例如前額葉皮質負責計畫與決策、海馬體負責記憶、頂葉負責空間導航等。在活動中，個人會沉浸於「心流」(flow) 狀態，這種專注投入的心智狀態，有助於提升大腦健康。

作為職能治療師，我的專業致力於推廣「參與活動能帶來健康」的理念。職能指的是對個人有意義、想要做的活動，只要活動選擇得當，並調整至適當的難易度，改個思維或作法，就能使不同背景與情況的人，都

能順利參與想要做的活動，並從中獲益。

以下是一些有效活化大腦的活動原則：

- 1. 選擇有興趣的活動：**當人們投入感興趣的活動時，更容易進入「心流」狀態，從而活化身心，增強腦力，並提升成就感。
- 2. 主動優於被動：**主動參與如繪畫創作、寫作等活動，能刺激更多的大腦運作，優於被動接受資訊（如欣賞畫作、閱讀）。
- 3. 積極的態度：**積極參與投入的模式，優於消磨時間的散漫。
- 4. 難易度適中、挑戰適切：**切忌做超過能力的活動，太困難會導致挫折感，消磨掉參與活動的動機。但當執行起來感到很輕鬆、難以激發要思考，就要考量是否提升難度，或嘗試新的活動，增加挑戰，才能有效誘發腦力的鍛鍊。
- 5. 保持新鮮感：**一成不變，會太過安逸無趣。人的大腦需要接受不同的環境與活動刺激，才能保有神經迴路的新串連，增進大腦的靈活度與彈性。作息固定雖能提供長者生活安定感，但建議可「不變中求變」，在日常生活中有新奇的經驗，帶來大腦新刺激，例如每個月「固定」的小旅遊，可嘗試每次不同的旅遊路線。或唱卡拉OK不要只唱固定歌單，不妨挑戰幾首新歌。不論學習新技能、參加新活動、認識新朋友、都能刺激大腦，保持其靈活度。
- 6. 嘗試多元活動：**動腦活動的效益多具有專一性，這項做的好，不代表其他活動可勝任。因此，需要突破舒適圈，稍嘗試新的

領域或活動類型，也許就會逐漸熟練，不再排斥參與。例如偏愛靜態活動的人，可以嘗試增加外出與他人互動的機會。

- 7. 適度休息放空：**人不能一直處於緊繃動腦狀態，依據注意力恢復理論(attention restoration theory)，大腦需要休息來恢復其功能，適當的放鬆與心靈療癒活動，能幫助大腦維持最佳狀態。

#### 如何應用本書？

本書特別由失智症照護領域最具權威的醫師與專家學者們合作撰寫，希望

透過本書以下幾個部分，達成對應的目標：

1. 建立正確觀念：提供最新失智症預防知識與實證，解除常見的迷思，有助於觀念的釐清。
2. 協助自我檢視動腦活動參與情形：藉由動腦生活型態小測驗，檢視您參與的動腦活動類型屬性及動腦參與程度，在個人喜好前提下，探索新的活動領域與挑戰，鼓勵讀者能接受多元的刺激，更能造就大腦的彈性及應變能力。
3. 行動才是王道：為提供具體多元的活動招式，多位專家合力貢獻所長，本書精選整理了文獻並結合實務，在健腦的六大類型活動（音樂藝術、語言學習、益智遊戲、日常生活及工作、心靈療癒活動、運動與休閒）中，共設計31項具實證的建議活動

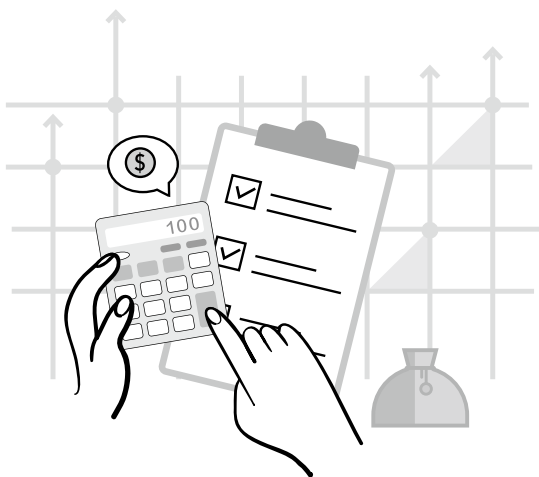
招式。每項活動皆出自專家的專業經驗、且詳細說明其活化大腦的源由、具體的科學證據及實施方式與操作重點等。希望讀者能參考活動招式、輕鬆落實。但書中所列作法僅為範例，讀者瞭解原則後，可隨自身情況作調整，甚至創新升級。要記住，只有真正付諸行動，才能遠離失智症！

誠摯期盼，本書能讓更多人擁有豐富多彩的生活，遠離失智，享受健康人生！



# 日常生活及工作

柯宏勳 延希職能治療所所長 / 張玲慧 成功大學醫學院職能治療學系副教授



## 方法：理財

### ・當日收支睡前一次紀錄 挑戰記憶力

時間長短可調整難易度，例如半天記一次較簡單，兩天以上再記錄就是很大挑戰

#### 專家這樣說

如果你有記帳的習慣，那恭喜你，因為記帳不但有助理財還能防失智。收支紀錄是很多人的日常活動，記帳的過程中需要運用多種認知需求，例如數字計算、分類、規畫能力等。

目前多項長期追蹤銀髮族的生活型態研究顯示，從中年期就持續參與高強度認知活動的長輩，相較其他沒有參與認知活動的長輩，罹患失智症比率較低。記帳需使用注意力、記憶、數學運算、執行功能等多種認知功能，是一個非常好的認知活動兼挑戰。

為什麼持續的記帳習慣可以幫助我們維持認知功能呢？首先，記帳活動需回顧每日

支出，使用持續的記憶與專注力，這一過程有助於增強工作記憶與長期記憶，記帳活動涉及數學運算與分析能力，這需要大腦前額葉的高度參與。

#### 認知銀行 年輕時就要開始存

根據認知儲備理論（Cognitive Reserve Theory），持續的認知活動可以增加大腦的神經連結，提升認知儲備，從而抵抗認知退化。有如每個人都有一個認知銀行，每個促進認知功能的活動（如記帳）都是儲存一個認知貨幣。記一次帳，好比往這銀行存一個貨幣。

相對的，每個降低認知功能的因素就像提款，老化是每天提出一個硬幣，跌倒造成的頭部外傷就是損失一大筆款項。為了減緩認知功能退化，我們從年輕時就要不停的往這認知銀行存款，增加認知儲備。好在未來變成銀髮族時，認知可能退化的過程中，有足夠的貨幣讓我們寬裕使用。

如果你還沒有記帳的習慣，那不妨趕快開始。記帳既能管好你的荷包，還能讓腦力銀行更富足。

#### 開始健腦練習

##### \* 這樣準備更有效

準備記帳本或記帳軟體

##### \* 練習步驟

1. 準備好所需記帳的工具，例如記帳本或相關軟體。
2. 記下生活中所有的收入支出。

3. 到設定的時間後，檢視帳本或記帳軟體，進行所有收入支出的分析，並記錄下來。

**\*這點要注意！**

1. 使用的工具，可使用傳統的手寫記帳本，或是記帳相關的軟體皆可，挑選個人熟悉的工具，方便順手即可。
2. 如果想增加挑戰，可挑選較不熟悉的記帳工具，例如過去習慣使用記帳本，進階挑戰使用記帳軟體。可藉由使用新工具，增加難度。如果覺得使用記帳軟體太難，也可回到手寫記帳。
3. 可搭配購物時預先寫好的購物清單，同時記下價格，方便事後記帳參考。
4. 即時記帳優點是降低難度，減少記憶負荷。反之，一段時間後再紀錄，例如每天晚上再來記下當天所有收支，就可增加挑戰難度。
5. 時間的長短也可以是難易度調整的變項，例如半天記一次較簡單，一天記一次就較難些，如果兩天以上再記錄，就是很大挑戰囉。
6. 如果是輕度認知障礙者，可以從即時消費就即時記帳開始，慢慢拉長記帳間隔時間。
7. 學會操作記帳方式，養成財務管理習慣，也是此項活動的長遠意義。
8. 理財招式還可因個人財務能力及興趣不同，可再持續延伸至相關日常生活。例如挑戰完成報稅手續、股票買賣操作、存錢購買價格較昂貴的物品，或作其他投資理財工具等等。
9. 不過投資理財部分，要注意相關風險或避免遭詐騙，必要時可讓家人一起參與，互相提醒監督，確保財務安全。



**方法：烹飪**

**・完成一道菜餚 從煮到收都不錯過**

烹飪後如何清潔用具、廚餘收拾分類，也隱含許多認知挑戰

**專家這樣說**

不要小看每日三餐下廚作菜，從規畫菜單、挑選食材、準備的順序、烹飪過程到洗碗善後，還有如何做好廚房安全預防等，都是對大腦認知的挑戰。

烹飪作為一種認知訓練，對於健康老年人有顯著的益處，日本職能治療學者Murai等人在日本探討由職能治療師與營養師共同設計與帶領的12周、每次90分鐘的烹飪活動，能否改善失智長輩的認知功能。這項烹飪活動的設計有五大原則：營造愉快的氛圍、社交互動交流的機會、工作的分配、給予和接受讚美以及無錯誤錯誤之學習。

研究結果發現，參與這項烹飪活動的長者，執行功能和問題行為症狀有顯著改善。未參與活動的長者執行功能則持續惡化。此研究結果支持，烹飪確實可以作為一個有效的認知訓練活動。

### 從決策到手眼協調的多方面訓練

為什麼看似平常無奇的烹飪活動可以改善認知功能、增強腦力呢？神經可塑性（brain plasticity）理論，指的是大腦在結構和功能上對內外環境變化的適應能力，這包括新神經元的生成、突觸的改變和神經元之間連接的重組。這種適應能力使大腦能夠學習新技能、適應新環境並修復損傷。

例如，烹飪過程中的計劃和決策，涉及選擇食材和安排步驟，這需要前額葉皮質的活躍參與。記住食譜和操作流程，則要調動海馬體的功能。在切菜、攪拌等動作中，需要手眼協調配合，這涉及頂葉的活動。這些多方面的認知活動，不僅需要大腦各區域的協同運作，還通過神經可塑性理論下的機制，促進大腦適應新挑戰，在煮出一道道美食時，同時增強大腦認知功能。

### 開始健腦練習

#### \* 這樣準備更有效

選擇一道菜、所需食材、烹飪所需用具（例如瓦斯爐、微波爐、烤箱等）

#### \* 練習步驟

1. 挑選一道想要自行烹煮的菜餚
2. 可先簡單規畫一下所需食材、器具和步驟。
3. 將所需食材取出並預先處理好，例如可能須拆除包裝、清洗、切塊、醃製、挑菜等等。

4. 按照規畫好的烹飪步驟完成菜餚或點心。
5. 菜餚上桌後與家人分享，或是約好友一起來聚會分享。

#### \* 這點要注意！

1. 選擇的菜色，可以從自己熟悉、烹飪過的菜開始，以獲得成就感。後續再選擇較不熟悉但想挑戰的菜色，來逐漸增加考驗與困難度。
2. 烹飪的前後可搭配購物（採買食材）、交通工具（外出採買或約好友聚會分享）等其他生活招式運作，3大執行重點是：融入在生活中、是自己想要、且是有點挑戰的活動。
3. 食材的準備與菜色有關，可從需要步驟較少、食材簡單的開始。反之，想要增加挑戰時，可以選擇步驟較多、食材準備較複雜的菜色。
4. 如果是不曾下廚的人，也可以慢慢地從規畫一道菜的計畫開始。例如可將想做的菜色，例如炒一盤時令的青菜，事前先列出流程、步驟、準備食材、所需器具等等。預為規畫的好處是，可以模擬可能的困難，再實際執行也較安全，並減少突發狀況與挫折。
5. 不要排斥烹飪後的善後，其中也隱含許多認知挑戰喔，例如如何清潔用具、廚餘收拾分類等。
6. 如果是輕度認知障礙的人想下廚，親友或協助者可能須視狀況給予提示或注意安全，例如食材的準備是否齊全、使用刀具、用火等危險預防，甚至需要有人在旁陪伴一起完成，適時協助引導提醒。



### 方法：購物

#### • 購物前先列清單 結帳時驗算帳單金額

預備並計算要攜帶的錢、整理購物清單，都可考驗短期記憶

#### 專家這樣說

在高齡化社會中，體能和認知功能的衰退是普遍現象。研究顯示，購物活動可作為一種有效的介入方法，有助於銀髮族維持和提升認知功能。日本學者Mour於二〇二二年在日本發表的「購物復健」研究中指出，經過精心設計的購物活動，可以顯著改善老年人的日常活動能力，特別是與家屬同住的銀髮者改善明顯。韓國的Park等學者在針對輕度認知障礙（MCI）的銀髮族，提供虛擬購物的訓練，也顯示購物活動可以改善執行功能，長者的日常生活能力也大幅提升。

#### 先完成購物清單 購物注意3重點

此外，在購物前，完成購物清單作為外部記憶輔助工具，也能幫助老年人在購物過程中更好地記憶和組織信息。總而言之，購物不僅是一種日常需求，更是一種有效的認知功能維護手段。無論是實體購物還是虛擬購物訓練，亦或是先準備購物清單，都能

在一定程度上幫助長輩的認知健康。在購物時，如能注意以下三點，對增進腦力，會更有效益：

- 平時就建立管理家中財物的習慣，出門前預備並計算要攜帶的錢、整理購物清單，都可考驗短期記憶。並可試著回想上次或這次的購物內容，看看自己是否還記得。
- 出門前穿上合適的衣物，可考驗自己對於天氣的判斷與收集資訊的能力。
- 在購物中，試著計算費用與選擇支付方式，可訓練數字計算和管理財務的能力。

#### 開始健腦練習

##### \* 這樣準備更有效

準備購物所需費用、交通所需費用或工具、外出衣物、購物清單

##### \* 練習步驟

1. 列出購物清單，將預計要購買的物品，預先盤點，寫在一張紙上或輸入手機。
2. 判斷外出天氣狀況，穿上適當衣物準備出發。
3. 走路、開車或是搭上適當大眾運輸工具前往賣場。
4. 到目的地開始購物，結帳前確認是否完成採購清單內所有物品。
5. 結帳並確認帳單費用無誤。
6. 帶回所有物品，並將物品歸類到家中適當位置。

##### \* 這點要注意！

1. 購物清單可於平日就依照家中需求逐步建立，或於購物前盤點建立欲購買的清單。
2. 購物清單可使用習慣的方式建立，例如以筆寫在紙上，或使用3C產品，如在手機或平板裡容易記得或找得到的檔案裡。

3. 購物時先不拿出購物清單，試著憑記憶完成購物清單內容，可增加難度與挑戰。
4. 購物的數量與類別多寡，可依挑戰設定的難度高低增減。
5. 結帳前的清點或費用確認，可以挑戰心算，或降低難度使用計算機。
6. 如果是輕度認知障礙者，有迷路可能或短期記憶較差者，可選擇降低難度，或邀親友一同前往。



#### 方法：裝修家具

##### • 跟著說明文字或影片 DIY組裝或修理家具

組裝的完整或修理的成功與否，並非唯一重點，過程中的學習更為重要

#### 專家這樣說

從事DIY（自己動手做）項目對老年人提升認知功能和增強自信心有顯著的幫助。對於退休或適應新生活方式的老年人來說，找到能夠激發興趣的活動是一項挑戰。在目前水電家具修繕工匠難找、收費又逐漸增高的

情況下，學習自己修繕有非常多好處，不僅能夠節省開支，還可以帶來很大的成就感和滿足感。

無論是簡單的園藝、木工，還是複雜的電子設備維修，DIY項目都適合各種能力和興趣的老年人，是維持認知健康的絕佳選擇。

#### 生活中創造機會動腦動手

根據認知儲備（cognitive reserve）的概念，我們的認知功能是愈使用功能愈好，我們這一生每次在使用認知能力時就會創造一種「認知資本」，這種資本可以延緩認知衰退。DIY項目正是激發和利用認知資本的好方法。

另外，環境複雜性假說理論（environmental complexity）提出，高度複雜的環境不斷提供機會讓人們在休閒和工作中參與實質性複雜的任務，因此能夠增強認知靈活性，並促進老年時期相對穩定的認知功能。

因此，當我們年齡逐漸增長，來自工作或生活的挑戰逐漸減少時，我們更需要從日常生活中創造機會讓我們動腦動手，來促進或維持認知功能。無論是改造一個小家具，還是修理家中的電器，每次嘗試，不論成功或失敗，都是一次腦力和技能的鍛煉，既享受動手樂趣，也為生活增添活力。尤其在完成一個修繕項目後，那種成就感不但帶來加自信，還可在家人面前大展身手，是多麼美好的體驗。

#### 開始健腦練習

##### \* 這樣準備更有效

修理或組裝所需工具或器材

### \*練習步驟

1. 選擇一個需組裝或修理的家具。
2. 先準備好所需材料或工具。
3. 如有說明書可按步驟進行組裝或修理程序，如無說明書，也可上網如Youtube搜尋，看有無類似的影片可參考。或是去水電材料行請教專業人士。
4. 完成後確認修復或可實際操作，可通過口頭或拍照傳訊息與親友分享，或邀請聚會現場分享成果。

### \*這點要注意！

1. 選擇的家具或水電問題，可從自己熟悉、從事過的開始，先建立成就感。避免一開始就挫折連連。後續可選擇較不熟悉且想處理的家具或水電狀況，逐漸增加挑戰困難度。
2. 本活動的前後可搭配購物（採買家具、水電器材或工具）、交通工具（外出採買或約好友聚會成果分享）等其他生活招式運作，重點是要能融入在生活中、是自己想要做的、且是有點挑戰性的活動。
3. 也可善用網路資源，先上網搜尋修理或組裝相關資訊或影音，或尋求親友協助，收集資訊的過程也可以是個具有認知刺激的過程。
4. 如果是過去曾做過的DIY，也可以試著在安全範圍下，自行憑著記憶組裝或修理，允許嘗試錯誤，重複練習。
5. 提醒自己，組裝的完整或修理的成功與否，並非唯一的重點，過程中的學習更為重要。

6. 選擇一項家具或是部分水電來修理，也可以是個收集資訊、規畫與邀請家人討論的過程，也同樣具有認知刺激的功效。
7. 如果是輕度認知障礙的人想從事DIY，旁人如家人可能須視狀況給予提示或注意安全。例如所需工具或器材的準備是否齊全、有些無法嘗試錯誤的步驟等，宜提早避免預防，甚至需要有人在旁陪伴一起完成，適時協助引導提醒。



### 方法：工作、志工

#### ・出門做志工 記下學習、認識的人事物

持續當志工的長者較少抱怨認知退化，有兩倍以上機率不被開抗失智藥

#### 專家這樣說

不想老待在家裡抱怨記憶差腦子不好，又想給自己注入新鮮活力，還能給別人的生活帶來動力與協助，那推薦你走出門作志

工。當志工，除了以上的優點，還能活化腦子有助防失智。

對於銀髮者來說，擔任志工不但助人而且助己，增加生命意義，也可以提升認知功能與預防失智。已有研究支持在教育、宗教、醫療、慈善等機構擔任志工，可以提升身體活動量與社交互動，提供保護腦部功能的認知刺激。

例如，加拿大卡加利大學學者Grip等人分析2010、2012和2014三年瑞典醫藥人口調查資料，發現相對於沒有擔任志工的長者，有持續擔任志工的長者比較少抱怨認知退化，有兩倍以上的機率不會被醫師開抗失智藥的處方。

美國加州大學戴維斯分校學者Lor等人也曾調查平均74歲共2476位長輩，其中約一半（1167人）平時有擔任志工工作，這群人在執行功能、事件記憶力等都比沒有擔任志工的人要好，特別每星期擔任志工的次數愈多，執行功能愈好。所以，當志工真是一樁互助共榮、利他利己的好事。

除了當志工，最近台灣各地都明顯缺工，而外國也出現「縫隙工作」(Spot Worker)，即只想利用瑣碎時間工作的人。多半不要求特殊技能，有一個小時就能上工，吸引很多退休族去應聘。除了賺零花錢，很多長者說，這樣自由的工作型態，不會太累，又有機會觀察社會最新進展。就體現了工作的價值。

#### 開始健腦練習

#### \* 這樣準備更有效

思考自己想從事的工作或志工類別或範疇

#### \* 練習步驟

1. 選擇一份工作或志工。
2. 先安排好所需準備，例如有些工作需投履歷或面試。
3. 開始工作或志工任務。
4. 完成後可以留下日誌，記下相關學習、認識的人事物等留存。

#### \* 這點要注意！

1. 選擇的工作或志工角色，可以從自己熟悉、從事過的開始，優先建立成就感避免一開始就挫折，後續可以選擇較不熟悉但想嘗試的工作內容或角色，來逐漸增加挑戰與困難度。
2. 選擇的優先重點是想從事的工作或志工任務。
3. 選擇工作或志工的過程，也是個挑戰。例如找工作或志工職缺，得搜尋資訊和瞭解工作內容，或是尋求親友的幫忙，提供意見一起討論等，都是很好的心智認知活動。
4. 有些工作需寫履歷或自傳，也是個挑戰喔。
5. 如較少經驗或不熟悉的工作，可從兼職的工作或志工開始，逐步成為全職的工作，可增加困難度及挑戰。
6. 開始工作或當志工後，工作過程包含完成工作上所需的任務，都有可能是不同程度的認知挑戰。
7. 如果是輕度認知障礙的個案，可能須視狀況給予協助或注意求職安全，例如選擇的工作難度是否適合能力、求職時需注意辨別各種詐騙手法，也可尋求職業訓練或輔導專業資源協助。

# 在日暮中看見長者的光： 失智長者復能照護的實踐

陳亭妤 職能治療師

暮色緩緩降臨，閃耀的陽光轉為黯淡的橘紅色。人們總將此刻比喻為生命的晚年，漸漸褪去、消逝。然而，夕陽仍灑落著溫柔而沉靜的光線，如同在歲月流轉中，長者以自己的步調生活著，靜靜綻放獨特的光彩。在陪伴失智長輩的過程中，我們也慢慢體會，照顧不應只著眼於失去與退化，而是看見他們所擁有的能力與潛能，透過「復能」，陪伴他們參與生活中的點點滴滴，在日常中發揮所能，維持日常生活活動的自主性，透過一次次成功的經驗重拾自信與尊嚴。

過往，當個案在日常生活活動的執行上出現退化時，為了提升效率或避免操作錯誤，照顧者往往傾向代替完成部分甚至全部的活動，提供過多協助。長期下來，個案逐漸失去參與與練習的機會，對原本熟悉的事物越來越陌生。如今，照顧模式轉向「復能」的觀點，透過訓練、引導、輔具介入、活動調整、環境調整等，協助失智長輩親自參與日常生活。在服務過程中，藉由跨專業團隊的討論與評估，發掘個案的優勢與限制，安排合適的活動方式，例如穿衣過程中逐步提醒、室內外行走使用助行器、烹飪步驟簡化與結構化、認知活動在安靜的空間進行讓個案專心。藉由這些引導和支持，幫助長輩完成生活中的大小事，減少對他人協助

的依賴，不僅有助於延緩功能退化、提升生活品質，也能減輕照顧者的負擔，重新建立自信與對生活的掌控感。

復能（Reablement）旨在協助個案進行有意義的生活活動，提升其日常生活的獨立性。因此，日常生活即是重要的訓練場域。生活活動涵蓋日常生活活動（Activities of Daily Living, ADLs）、工具性日常生活活動（Instrumental Activities of Daily Living, IADLs），以及休憩與睡眠、教育、工作、玩樂、休閒娛樂與社會參與等面向。在中心的日常服務中，以貼近長者生活經驗且具意義的活動為主，特別聚焦於日常生活活動、休閒娛樂及社會參與三個層面，支持其持續參與生活。在日常生活活動方面，著重於維持基本生活功能，如進食、穿衣、移行等，透過逐步引導與反覆練習，協助長者熟悉流程和維持操作能力；在休閒娛樂方面，結合個案興趣與過往經歷，設計多元主題的活動，如運動、手工藝、音樂、桌遊、懷舊活動等，使個案感到愉快，並獲得成就感；在社會參與方面，則創造互動的機會，如團體活動或閒話家常，引導個案建立人際關係，減少孤獨感，提升歸屬感。由護理師、職能治療師、營養師、社工及照服員所組成的跨專業團隊，會依個案能力評估合適的執行方式，如食物質地調整、輔具使用、步驟簡化

與引導策略，並與個案及家屬持續討論，協助其盡可能完成生活中的各項活動。在過程中，透過耐心陪伴與正向回饋，提供最適挑戰（just right challenge）的任務，降低挫折感並提升參與意願，讓復能融入日常生活之中。

在照顧現場中，每一位長者都有其獨特的生活習慣與需求，而復能正是在這些日常生活的細節中悄悄發生。以下以小君阿姨為例，呈現團隊如何透過調整與陪伴，協助其找回生活的節奏。

小君阿姨是位活潑開朗的長輩，平時熱於助人，時常主動協助工作人員擦拭桌面、擺放桌椅等簡單事務，也會關心身旁的人，適時給予鼓勵，為情緒低落的同住長輩帶來溫暖和支持。白天的她看似穩定如常，令人少有擔憂，然而，隨著夜幕低垂，問題也悄然浮現。過去在家中生活時，小君阿姨習慣於晚間沐浴，與中心安排於早上洗澡的作息有所不同。因此，初來中心時，她有些不適應，到了夜晚時常頻繁向照服員表達想回房間洗澡的需求。起初，照服員多以「早上已經洗過澡」為由回應，但阿姨仍相當堅持，考量尊重長者與維持日常生活獨立性的原則，照顧人員仍讓阿姨自行回房沐浴，並定時進入房間關心與確認狀況。然而，實際進入房間後，照服員與護理師發現她在浴室內



長輩進行打麻將活動，維持認知功能並促進社交互動



透過逐步引導，協助長輩進行烹飪活動

停留許久。每次前往關心時，她總回應「我快好了！」，但實際上一次沐浴往往需耗費數小時，有時甚至凌晨一、兩點仍未就寢。長時間的沐浴不僅使照顧人員在照護安排上面臨困擾，也打亂了阿姨的日常生活作息，導致隔日白天的精神狀況不佳。

深入了解後發現，小君阿姨對沐浴用品位置及蓮蓬頭操作不熟悉，在沐浴過程中也容易遺忘已清潔的部位，導致一次沐浴中反覆清洗同一部位，如重複清洗頭部2至3次。另一方面，在與家屬的討論中，家屬表示阿姨習慣維持規律的作息，且傾向親自動手完成事情。經專業團隊評估與討論後，針對浴室環境、引導方式、作息方面做了些調整。在環境方面，將沐浴乳與洗髮精統一放置於固定且顯眼的位置，並於瓶身清楚標示名稱，方便阿姨辨識和拿取，冷熱水也有清楚的標示，以利操作。在引導方式方面，照服員帶領小君阿姨進入浴室後，會先說明蓮蓬頭的使用方法，包含開關操作與冷、熱水切換方式，確認其理解後再行離開，以減少其在釐清操作方式所需的時間。在作息調整方面，每次進入房間前，皆會與小君阿姨約定服藥時間，提醒她需在指定時間前完成沐浴並返回客廳進行吹頭髮與服藥，照服員巡視時亦會再次提醒。由於小君阿姨對服藥有高度重視，當被提醒需服藥時，阿姨便能意識到需要離開浴室到客廳吃藥，進而減少在浴室內停留過久的情形。

一個月後，小君阿姨已逐漸適應新的生活作息，白天變得更有朝氣，積極參與中心規劃的各種類型活動，雖然仍有反覆沐浴的



長輩閱讀報紙，維持原有的興趣與生活習慣



邀請長輩參與簡單家事活動，維持日常生活參與。

情形，但整體的洗澡時間已經大幅縮短，約於晚上九點完成沐浴，並於十一點前就寢。透過環境調整、步驟引導及作息結構化安排，逐步協助個案建立清楚的生活作息，使他能適時提示下完成洗澡並銜接後續活

動。這不僅減輕照顧人員的照護負擔，也讓失智長者仍能在支持下維持生活功能與穩定的生活作息，持續參與日常生活。

在復能的推動中，因失智長輩的行為模式、需求與能力皆具個別差異，因此介入初期往往需要較長時間的觀察與了解，建立信任的合作關係，以個案能理解且願意的方式引導，逐步陪伴個案參與日常生活中的大小事。同時，復能仰賴跨專業團隊的共同參與，針對個案的問題進行目標設定與介入計畫擬定，並持續溝通與調整，使復能得以落實於日常服務之中。此外，家屬的理解與支持亦扮演重要角色。家屬除了可以提供長輩日常生活習慣、個人喜好及生命史等相關資訊，協助團隊擬定更貼近個案需求的介入計畫外，也是復能過程中的重要參與者。透過對專業團隊的信任與支持，家屬與團隊建立良好的合作關係，在日常生活中協助個案實際參與各項訓練，給予正向支持與回饋，增強其參與動機與安全感，成為復能過程中不可或缺的支持力量。復能是一項結合個案需求、跨專業合作與家屬參與的歷程，在持續評估與調整中，建構友善的生活環境，讓失智長者能在支持下參與日常生活，建立成就感與自信心。

當夕陽緩緩隱沒，餘暉雖淡，卻在天際留下一抹溫潤的光。生命走入晚年，或許不再耀眼奪目，卻依然散發著光。在陪伴的路上，但願我們放慢步伐，發現長者擁有的能力與可能，支持他們發揮自我。復能再也不是深奧的詞彙，而是流淌在平凡的日常裡，陪伴長輩參與日常生活的大小事，讓生命持續溫暖而閃耀。



工作人員陪伴長輩至公園散步，促進身心健康

## 延緩失能，更重建生活

### 文大哥在日照中心重新找到自己

戴玟婷 主任



女兒特別回來看看父親，也來看看父親常常說的日照中心

在高齡化社會趨勢下，日照中心服務已逐步由傳統照護模式，轉型為以「復能」（Reablement）為核心的服務理念，強調透過支持與引導，協助長者維持既有能力、恢復功能，並重建生活角色與自我價值。

在東湖聖若瑟裡的文大哥畢業於復興美工，具備良好的藝術基礎，對素描懷抱高度興趣。然而，隨著疾病及退休後生活型態改變，其日常生活逐漸趨於單調，在家時間增加，缺乏社交互動與外在刺激。家屬觀察到其活動量下降、表達減少，並伴隨生活節奏鬆散，擔憂長期可能導致身心功能退化，因此申請日間照顧服務，期望透過專業支持來改善生活品質及規律性。

還記得文大哥第一次來參觀時他輕鬆的與我聊了幾句就在日照沙發上睡著了，文太

太也表示文大哥個性害羞，要能走出家裡不容易，因此，我們也從他的興趣開始引導邀請他來上課，經過三個月後文大哥終於順利進入日照，他開始適應日照的節奏與步調，不午休的他常常跟照服老師分享他的樂透牌號演算、以前寫的詩詞，慢慢的信任團隊後我們也依復能理念進行全面性評估，從認知與情緒狀態及社會參與等面向，由跨專業團隊共同擬定個別化復能計畫，並採「以人為本」及「興趣導向」為核心，結合他過往專長，安排素描作為主要介入媒介。

初期，大哥對團體活動參與意願較低，對重新接觸素描亦缺乏信心。照顧團隊採取漸進式引導，從簡單描繪動物練習開始，並提供相關材料讓大哥逐步建立成功經驗，並透過持續性的正向回饋，提升其自我效能感。同時，中心提供彈性的上下課時間與自由選課機制，使他能依身體狀況與興趣自主安排活動，降低適應壓力並提升參與動機。

隨著時間推進，文大哥逐漸重拾對繪畫的熱情，不僅能專注完成作品，亦開始主動分享創作過程。特別的是，他會在完成作品後親自落款，並拍照傳送給遠在日本的女兒，透過作品建立跨距離的情感連結。這樣的行為不僅展現其認知與動作功能的整合運用，也反映出自我價值與家庭情感的重建。

今年三月，女兒返台探視，特別陪同文大哥一同前往日照中心，親自欣賞父親的素描作品。父女兩人在中心共同回顧創作歷程，並在溫馨的氛圍中拍攝全家福，留下珍貴紀念。此一歷程不僅強化家庭支持系統，也讓文大哥在「被看見」與「被肯定」中，進一步提升自信與參與動力。

經復能介入後，文大哥在多面向皆呈現正向改變。在功能面，其專注力與手部精細動作能力提升；在心理面，表達增加自信心明顯回升；在社會面，逐漸建立同儕互動關係，並願意主動參與團體活動且同儕間也會欣賞他的作品與稱讚。其生活型態亦由原本被動單一轉為具目標感的日常安排。

日照中心期待能將復能不限於功能訓練，而是透過整合個人興趣、社會參與及家庭支持，促進長者整體生活品質提升。日照中心在其中不僅提供安全照護，更作為連結個人與家庭的重要平台，使長者在熟悉且具支持性的環境中，持續發展能力與維持尊嚴。

未來持續強化以復能為導向的服務模式，並結合跨專業合作與家庭參與，將有助於讓更多長者在社區中實現活躍老化，真正達到「延緩失能、提升生活品質」之目標。



近期最滿意的兩個作品，自畫像跟仿圖全家福



搭上母親節跟太太合照，謝謝你我的「牽手」



文大哥總在完成作品後親自落款

## 迦納仔花甲樂園-失智長輩的歡樂天地

李唯霜 據點經理

本會於114年8月底開辦的失智據點，在這個失智症人口逐漸增加的時代，為他們打造一個屬於他們天地，服務輕度失智的長輩們，剛開始的聯繫評估確定上課，對我及長輩來說都是一個新的體驗，我必須跳開原有的工作經驗，轉換擔任教學的工作，也要把大家當成朋友一起歡樂，對我真的是大挑戰，完全沒接觸過的環境、長輩、失智據點的作業等等，讓我起初有點卻步，不知道自己是否可以勝任，但現在想想我應該算成功吧！

記得我的第一堂課長輩只有三位，加上我自己也是第一次帶課，講話都不由自主地發抖，帶長輩運動做體操活動筋骨，發現原來輕度失智的長輩認知及身體機能意外好的，不但教的動作都可以做到位，還能夠與授課者及同學互相討論如何做比較好，上課

前也會先與長輩們聊聊近況及對於課程的想法，不管甚麼話題通通都可以聊，有時候他們也是我的老師，教我一些他們的生命經驗，這樣亦師亦友跨世代的情誼也是我在這份工作上所受益良多的。

失智據點的課程很多元，從課程中可以發現長輩的喜好跟專長，印象很深的是上營養課程，看到每個長輩都很熟練的切、揉、炒、煮；因應中國人傳統節慶，與營養師合作帶長輩製作潤餅捲，考量讓長輩多動動手，所以食材沒有事先準備好，讓長輩們可以分工合作，包含洗切食材、烹煮、完成潤餅捲、善後等，全部都讓長輩們自行動手，結果出乎意料地快速，看到長輩切食材的刀



烹飪活動



團康活動



體能運動



球類運動

法，拔豆芽菜的畫面都很讓人驚豔，就連平時手作功能不好的阿姨拔起豆芽菜也是專業啊！！等待一切都完成後開始包捲，不擅廚藝的我就變成學生了，長輩都非常熱心的教學，他們開始享用自己完成的美食都笑容滿面，看到每位長輩都吃得很開心很滿意，在吃的過程中還會關心老師們有沒有吃，讓我們都很欣慰。有時候的烹飪課還會出現他們未做過的食物，大家興致更高了；所有的活動都讓長輩自己動手做，辛苦完成的果實帶給長輩很大的成就感。

我也很感謝據點的家屬都非常熱心，協助長輩們完成課堂上的每一項任務，任何的活動都會一起幫忙看顧與協助，就連益智桌遊也會一同歡樂炒熱氣氛，不只照顧自己的家人，有需要幫忙的長輩也都會協助，讓我非常感動也無比感謝。家屬也像朋友一樣，會互相分享生活點滴，有照顧上有問題也會詢問我們解決之道，令我印象深刻的是，某天下午四點多，家屬帶著剛復健完的長輩特地來據點看我。長輩先前因身體不適常請假，家屬希望我能幫忙開導她。



認知訓練

當下我透過聊天的方式分析阿嬤的擔憂，鼓勵她放下緊張，多來據點與大家互動。這場一小時的深度對話，不僅換來家屬安心的神情，更讓長輩從憂鬱中走出來。看著她慢慢調適心情，重拾最初的燦爛笑容，這就是我工作最大的動力。

本據點營運屆滿七個月，長輩的社會互動表現有顯著進步：從初期內向寡言，轉變為如今積極參與且情緒正向。每週一公佈課程規劃時，長輩皆展現高度好奇心；我常運用引導式提問，邀請長輩共同討論活動內容，藉此觀察其喜好與反應。透過將課程延伸至長輩感興趣的領域，有效提升了團體參與度與課程氣氛，現場互動充滿歡笑。

每一位長輩都是獨一無二的，每一位長輩的狀況也都不一樣，要先慢慢認識他的生活、理解他的感受、關懷他的不安、找到並創造他的生活價值，在據點裡能做的就是延緩腦部的退化，維持該有的生活機能，找到喜歡的這裡感覺，減少悲觀的心情，持續的進步，融入人群的歡樂，我覺得這裡不是上課的學校而是開心的遊樂園。

## 居家來服務，維持健康有幫助 -在熟悉的家中進行活動，肌力不退化，互動更融洽

羅清怡 督導員 / 豐文馨 督導員

隨著人口老化，失智症已成為全球關注的重要議題之一。失智症目前仍屬不可逆的疾病，更凸顯出非藥物治療的重要性。透過適當的引導，協助失智者維持認知功能與日常生活能力的自主性，有助於讓其生活更具尊嚴。在此背景下，居家服務員扮演著關鍵角色。他們不僅協助長者處理日常生活事務，同時也提供主要照顧者心理上的支持，進而減輕其身心負擔。

在居家服務的現場，我們時常聽到一句：「就是老了沒辦法。」然而，隨著居家服務的介入，逐漸發現有時候長輩並非真正的「做不到」，而是缺乏陪伴與引導，或是太早就幫長輩把事情給做好了。

居家服務雖不同於專業復能，卻能在日常生活中，以穩定且持續的方式支持長輩維持身體功能。透過居服員穩定執行肢體關節活動、陪同外出與陪伴服務等，將抬手、抓握、起立等動作自然延伸至曬衣、擰毛巾等生活情境，讓長輩身體保有活動能力，甚至出現進步的可能。特別對失智長輩而言，規律且重複的動作更有助於建立身體記憶，使其在過程中重新感受到參與的能力與成就感。當累積持續一段時間，不僅有助於穩定身體狀況，也能實質地減輕家屬在照顧上的負擔。

在實際服務經驗中，林媽媽的改變令人印象深刻。林媽媽十多年前曾接受兩次腰椎手術，近年因全身無力，於112年再次接受

灌骨泥手術。然而，術後疼痛未見改善，駝背情形日益嚴重，行走困難，整體精神狀態亦顯得低落且混亂。家屬初期多以自然老化視之，未進一步就醫；直至出現記憶混亂、認錯人，甚至外出後無法辨識回家路徑等情形，才轉至神經內科評估並開始用藥。

自從居家服務介入後，居服員每天陪伴林媽媽外出、步行訓練，提醒抬頭、調整呼吸、嘗試慢慢站直身體；坐姿時以彈力帶進行簡單的手部與擴胸運動；平躺時在背部適度墊高毛巾，使胸腔得以展開。這些動作在初期並不容易，需要反覆提醒，也需要耐心陪伴完成。

隨著時間推進，改變逐漸發生。林媽媽的駝背情形有明顯地改善，步態更加穩定，整體精神也逐漸明亮起來。從原本低頭少語，到願意配合動作，甚至能主動跟隨口令練習。同時我們也將動作延伸至日常生活之中，陪伴她舉手曬衣、拿取衣架，或陪伴完成摺衣及洗碗等簡單動作。這些過程，不僅是身體的練習，更是生活的延續。當動作融入日常，長輩不再只是被照顧的對象，而是持續參與生活的一份子。

謝伯伯，63歲，原本是家中的經濟支柱。於114年5月開始出現行為問題，影響工作表現，最終遭到雇主辭退。同年7月就醫後，醫師診斷為腦中風引發之血管型失智症，伴隨認知功能障礙與干擾行為。家中情況雪上加霜，年邁的母親需一肩扛起照顧責



引導謝伯伯進浴室洗澡

任，不僅要照顧謝伯伯，還要照料兩名有智能障礙的孫子，長期承受沉重的身心壓力，身心俱疲，卻也無力改變現況。

在社福社工的建議下，家屬申請了居家服務。服務初期，本會安排每週一次協助沐浴。然而，過程並不順利。受到疾病影響，謝伯伯對照顧服務產生抗拒，經常以「昨晚沒睡好」、「我已經洗過了」等理由拒絕，甚至不願讓服務員進入浴室，各種情緒與理由交織，使服務推動困難重重。後來服務員在與家屬的交流中得知，謝伯伯年輕時曾擔任印刷廠廠長，一向十分重視外表儀容，即使生病後也不曾馬虎，外出與居家的穿著依然有所區分。服務員便從這一點出發，溫和引導，告訴他「洗完澡會很舒服、看起來乾靜更有精神」，慢慢建立他的動機。

而當謝伯伯願意進入浴室後，服務員卻發現謝伯伯常呆站在鏡子前，不知所措的樣子，原來他已經忘記洗澡的步驟，亦無法自行穿脫衣物；在等待熱水的過程中，他也容易焦躁不安，甚至抱怨「洗澡真麻煩」。

在服務員釐清問題的癥結後，開始逐步整服務方式：事先將所有用品依序準備妥



陪林媽媽復健

當，並調整好適當水溫，讓整個流程一氣呵成，減少等待與中斷；同時以耐心與溫柔的語氣陪伴與引導，讓沐浴過程變得流暢且安心。

隨著固定的沐浴模式逐漸建立，服務也趨於穩定。謝伯伯開始對服務員產生信任，慢慢卸下防備，服務頻率也提升至每週五次。除了持續協助沐浴外，服務員也陪同他外出活動，讓生活逐漸恢復規律與節奏。

在居服進家的日子後，不僅謝伯伯的狀況逐步改善，母親也終於能稍稍放下肩上的重擔，獲得片刻喘息與珍貴的休息時光。整個家庭，在支持與陪伴中，慢慢找回一絲安定與希望。

### 結語

從不同個案的服務經驗中可以看見，居家服務並不只是單純協助完成日常事項，而是在熟悉的環境中，透過持續的陪伴與適度引導，讓長輩維持原有的生活能力與節奏。當身體持續被使用、生活持續被參與，不僅有助於延緩退化，也讓家庭在照顧歷程中獲得實質的支持與調整空間。這些在日常中累積的改變，雖不明顯，卻是穩定生活的重要基礎！

# 在堆積的歲月裡，慢慢找回生活的光

李欣凌 主任

張爺爺一個人住在萬華區，平時與家人幾乎沒有聯絡，生活圈相當單純。第一次進到他家訪視時，表面看起來日常生活尚可維持，基本的吃飯、洗澡與作息都還能自行處理，似乎沒有立即性的困難。然而，當社工在屋內多停留一會兒，便逐漸發現環境中隱藏的問題：屋內堆放著大量物品，多半是多年累積的舊物，從紙箱、書報到各式生活用品，層層堆疊在角落與通道旁。雖然尚未完全阻塞動線，但空間顯得擁擠而壓迫，也讓人感受到生活逐漸失去整理與維持的狀態。當社工試著關心是否需要協助整理時，爺爺總是帶著淡淡的笑說：「沒關係啦，以後再說，反正也沒有擋到路。」語氣輕鬆，卻隱約流露出一種對現況的無所謂，甚至是不再特別在意生活品質的態度。

隨著訪視次數增加，社工與爺爺的互動也逐漸自然。在幾次陪伴與觀察中，社工注意到爺爺走路時步伐不太穩定，身體略有晃動，顯示出潛在的跌倒風險。當進一步詢問是否考慮使用輔具或接受醫療評估時，爺爺卻淡淡地回應：「反正就我一個人，隨便過就好了。」這句話看似習慣孤單，實際上卻帶著一種對未來缺乏期待的心情，也讓人感受到他在長期獨居下，逐漸降低對生活的要求。為了更全面地支持爺爺，社工開始連結



其他相關資源，包含環境評估與關懷服務，希望能在不造成壓力的情況下，逐步了解他的需求與狀態。同時，也透過穩定且持續的陪伴，讓關係慢慢建立，讓爺爺在互動中感受到被關心，而不是被改變。

在一次談話中，話題談到過去的生活經驗，爺爺突然提起年輕時的自己其實非常喜歡整理環境，家中總是井然有序，物品擺放都有自己的規律。那樣的描述，與眼前的生活狀態形成明顯對比。爺爺也坦言，隨著年紀漸長、體力變差，原本可以輕鬆完成的整理工作變得吃力，加上生活中少了他人的互動與動力，漸漸地也就「懶得動」，讓物品一點一點累積成現在的樣子。從那次談話之後，社工調整了原本的介入方式，不再



急於「幫忙整理」，而是試著邀請爺爺一起參與，從最小的區域開始，由他親自決定每一樣物品的去留。在這樣的過程中，整理不再只是清理空間，而是一段重新整理記憶與生活的歷程。爺爺常常一邊拿著物品，一邊分享過去的故事：「這個以前是做什么用的……」、「這個是誰送的……」，那些原本靜靜堆放的舊物，逐漸被賦予意義，也讓他有機會再次回顧自己的人生片段。

隨著時間推進，每一次訪視都陪著爺爺整理一點點，步調不快，但持續而穩定。空間並沒有瞬間變得整齊，卻慢慢出現可以活動的餘裕，走動時也更安全。更重要的是，爺爺的神情與態度開始改變。有幾次在整理結束後，他會靜靜地看著變得清爽的角落，

露出滿足的笑容說：「這樣看起來比較舒服。」那樣的笑容簡單卻真實，帶著一種重新感受到生活的輕鬆與掌控。到了後來，爺爺甚至會主動提起：「這邊我下次可以自己再整理一下。」這樣的表達，顯示他已逐漸找回行動的動力與自信。對社工而言，這些改變或許不是劇烈的轉變，卻具有深遠的意義——因為爺爺不再只是被動地「隨便過日子」，而是開始重新參與自己的生活，一點一滴把原本鬆動的日常重新拾回來。就像在原本略顯灰暗的空間裡，有一道微小卻穩定的光慢慢照進來，不刺眼，卻溫暖而持續，讓人看見生活仍然可以被修復，也讓希望悄悄地再次出現。

# 我還是我，有些事情我還可以自己做

## 如何延續失智者的「能」

### 一失智症家庭運用長照復能的照顧支持服務

劉怡吟 個案管理師

陳阿姨已80歲，育有兩名兒子一名女兒，孩子結婚後認真踏實經營家庭，以及在自己工作崗位上忙碌著。過往陳阿姨會自己搭車，在台北桃園兩兒子家穿梭，想要陪伴孫子，知道該煮飯了、要洗衣服。直到孩子注意到，陳阿姨似乎沒有辦法像以前一樣自己外出搭車…

透過政府單位的宣導，以及長照個案管理師的介紹說明，申請過長照服務的民眾可能知道服務內容除了常見的居家服務、交通接送、輔具與無障礙環境改造及喘息服務可以申請之外，另外還有一項專業服務。到底專業服務是什麼？指導長輩復健運動？指導家人管灌配方？或者在失智症照顧上，可以運用這項服務幫助失智症家庭？

#### 猜猜看！失智症照顧一開始出現的困難

從陳阿姨近六年來的照顧歷程為例，家人一開始由失智症典型的症狀開始察覺到陳阿姨的改變，包含記憶力變差，無法自行搭車外出，有重複購物、服藥，並且頻繁打電話給兄弟姊妹或子女問事情等行為，發現得早也讓子女及早安排陳阿姨就醫檢查，並且確定了這些行為發生的原因是因為罹患了失智症。

在完成一連串檢查、確定病因之後，以為可以先透過穩定服藥幫助陳阿姨控制病程或困擾行為，想不到他們遇到了第一個難題：陳阿姨對失智症專科醫師開立的西藥過敏。這也不得不讓家人得另覓途徑，更換原來已經熟悉的醫師，轉而尋求中醫師的協助。幸而陳阿姨接受中藥，穩定使用中藥後尤其在情緒控制穩定得到幫助，也避免失智症者因為疾病而必須時常面臨自己情緒的起伏。

陳阿姨陸陸續續出現翻找物品、懷疑錢被偷等等行為，家人無法時時協助而在約兩年後申請外看照顧，至今聘僱第三位外看，但是幫助外看成為好幫手，可以和陳阿姨溝通，可以協助、引導陳阿姨，是他們遇到的第二個難題。第一位外看協助陳阿姨10個月，第二位外看只留了1個月，這個期程不難看出失智症家庭在協助照顧人手了解適應、以及溝通引導失智症者的訓練上有多麼困難。

#### 不是不願意，而是不知道如何用資源

陳阿姨即使會認錯家人，但畢竟血濃於水，面對外看同一空間跟前跟後，陳阿姨有時看來充滿困惑以及戒備的情緒。嘗試了各

種努力，家人坦白在這個階段不知道如何運用長照服務。發現癥結點在此，嘗試運用復能的概念，媒合到優秀的職能治療師到家中指導外看如何幫助陳阿姨。在復能中很重要的一點是幫助個案可以維持現有功能，可以獨立執行日常生活事務，甚至結合生活中失智者有興趣的元素，幫助維持記憶與認知功能。

像陳阿姨這樣的失智者，其實他可以穿衣服，只是有時候會穿錯；認得鍋子鏟子，但煮飯順序錯了把廚房搞一團亂；或者習慣使然，覺得該洗衣服了，但把手洗衣服一起丟進洗衣機裡。有協助失智症者經驗的復能老師近距離觀察陳阿姨的個性，以及外看與陳阿姨的互動、特質，先實際示範、指導外看從怎麼樣協助陳阿姨穿換衣服，怎麼樣帶著陳阿姨吃飯、服藥、做運動，陳阿姨情緒起來時堅持要做某事時，如何先是順著他，而在某個節骨眼順勢轉移注意力。

沒有親身經歷過的人無法體會，這些吃飯、喝水、換衣服似乎都是日常生活小事，但外看因為語言與生活習慣的隔閡，有時協助貼身身體照顧被失智者攻擊，容易弱化良好互動的經驗。幫助外看如何面對這些日常生活，照顧過程也正向經驗開始充滿，陳阿姨情緒上也不那麼排斥這位照顧者。

### 我們必須找到方法三贏

台灣目前因家人罹患失智症或中重度失能而聘僱外看約19.7萬戶家庭，從陳阿姨的例子中可以看出，外看在協助失能長者與失智者困難是不同層面，如何幫助外看與失智家人從良好互動建立信任感，進而成為失智家庭的好幫手，長照復能的概念是可以運用的一個資源。

幫助陳阿姨轉移到正向情緒，以及引導陳阿姨執行日常生活，目前為止外看演練得不錯，但是維持記憶與認知功能，是我們還在嘗試克服的第三個難題，除了運用熟悉的宗教元素，或者還有其他好方法等著我們和陳阿姨互動後發掘出來。



指導員協助陳阿姨如何穿衣服

| 捐款期間<br>2025/10/01 - 2025/10/31                    |
|----------------------------------------------------|
| NT\$2000000                                        |
| 周琪芬                                                |
| NT\$1650000                                        |
| 財團法人海墾社會福利基金會                                      |
| NT\$1500000                                        |
| 周瑜芬                                                |
| NT\$1000000                                        |
| 財團法人黃烈火社會福利基金會                                     |
| NT\$600000                                         |
| 財團法人黃烈火社會福利基金會                                     |
| NT\$500000                                         |
| 財團法人黃烈火社會福利基金會                                     |
| NT\$300000                                         |
| 財團法人臺北市環球七福社福基金會                                   |
| NT\$250000                                         |
| 財團法人感恩聖仁社會福利慈善基金會                                  |
| NT\$150000                                         |
| 財團法人吳尊賢文教公益基金會                                     |
| NT\$100000                                         |
| 全野環控整合有限公司                                         |
| NT\$80690                                          |
| 瓏山林企業                                              |
| NT\$65000                                          |
| 施宣輝                                                |
| NT\$60000                                          |
| 陳國維                                                |
| NT\$54216                                          |
| 公益信託臺銀同仁珍愛社會福利基金                                   |
| NT\$50000                                          |
| 陳麗郁                                                |
| NT\$37000                                          |
| 中獎發票                                               |
| NT\$35000                                          |
| 葉紫華                                                |
| NT\$30000                                          |
| 杜安芳                                                |
| NT\$20000                                          |
| 王光良、財團法人臺北市典亮慈善基金會、趙潔英                             |
| NT\$17550                                          |
| 善心人士...等                                           |
| NT\$10000                                          |
| 佛光山寺、呂銘謙、卓宏華、謝登坤、陳純遠、蘇秀華...、徐一立、張淑琍、黃惠珠、匯森國際顧問有限公司 |
| NT\$6000                                           |
| 余采融、林志誠、許馨尹                                        |
| NT\$5300                                           |
| 正修國企畢業生業師導師                                        |
| NT\$5000                                           |
| 王宥鋹、吳若晨、林長興、施維忠、洪揚、唐瑞玉、郭金玉、陳又瑜、陳怡方、貿大企業有限公司        |
| NT\$4000                                           |
| 許惠貞、魏惠韻                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NT\$3420                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| NT\$3000                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 丘政倫、生成企業社、禾昇茂水電工程有限公司、吳金蓮、李盈儀、李珮盈、周慧美、林榮堅、林聰德、翁素美、張哲源、笠偉工業股份有限公司、許惠真、陳佳仁、陳宣仁、游沛慈、杜寶月、善心人士、楊舜雯、魏翁碧娥、譚秀儀、蘇湘琦                                                                                                                                                                                                      |
| NT\$2600                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 慈光星西講堂有限公司代收捐款、鄭超元                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| NT\$2500                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 奇韋系統股份有限公司、林得森、莊月霜、善心人士                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| NT\$2120                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 李豐樹                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| NT\$2000                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 王純粹、王高慶、王傳傑、伍先楚、吳水滿、楊力行、楊中月、吳秉逢、吳啟銘、李宗倍、李翊璋、周明賢、周開發、姜存真、洪光熙、陳靜珠、孫雅君、徐富民、張麗娟、陳林詩、陳俊生、陳復、陳穎萱、游雅吟、吳宗樺、善心人士、黃明煌、黃雲英、葉力銓、劉澤元、鄭廖平、薛美雲、謝曜全、謝旻獻                                                                                                                                                                         |
| NT\$1600                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 善心人士...等                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| NT\$1500                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 王世榮、吳俊華、黃陳靜如、劉玉紅、謝志成、隱名氏、簡育榆                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| NT\$1400                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 中獎發票、林念萱全家福                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NT\$1200                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 陳俊銘                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| NT\$1104                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 司徒昀                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| NT\$1000                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 王文斌、王柔鏞、王媛玲、王惠珀、王錦豐、白美雅、石天鐘、吉田馳之助、朱益弘、朱榮玲、江子朋、何心怡、何如平、吳秀卿、吳秉軒、吳家宇、吳家安、呂怡珍、李佳芹、李枕華、李玟蓓、李采榮、李昱鋒、李美蓮、李浩、李雅萍、李慧蓮、汪麗艷、狄珮綺、辛珮琪、周明松、周啟雲、周鈞瑩、屈茂蘭、林得菫、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、侯欣辰、侯博智、黃淑琪、侯丞沅、洪毓璘、展淑芝、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、張白逸、張登科、張嘉珍、莊宗毓、莊舒郁、郭冠伶、郭紹祈、郭達謙、陳介民、陳文祥、陳吟足、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、陳麗鳳、陸正康、彭子郡、彭柏翔、曾齡臻、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、馮玉琴、馮如瑛、黃今鈺、黃文柔、黃君宸、楊明珠、楊建鴻、葉任平、葉忠賢、葉德香、詹景如、趙培宏、趙麗蓓、劉季鑫、歐陽慧鵬、蔡士弘、蔡佳凌、蔡美珠、蔡顏油、蔡素女、蔡鶴立、鄭旭萍、鄭泰壽、鄭登浩、鄭暖萍、盧建助、盧濟明、賴秀妹、戴哲文、戴哲文、薛芳芝、謝芳真、謝美枝、謝德旺、謝慧珍、簡雪芳、蘇美霞、蘇桐桐、龔雍棠、鄒惠芬                                                                                                                                                    |
| NT\$800                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 李小千、姚逸興、許惠貞                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| NT\$700                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 張書銘、張淑齡、許晃嘉、善心人士、道明中學高三7班全體同學、鍾秀鑾、隱名氏                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| NT\$600                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 王惠芬、王蕙玫、王蕙玫、李苡綸、杜麗卿、林于軒、林月里、侯高玉蘭、洪雅慧、徐桂君、張洛鈴、郭文玲、郭怡君、陳侯淑貞、章孝先、黃玉佩、黃燕昌、黃玉佐、楊麗鳳、蔡慧君、鄭傑仁、鍾明慧                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| NT\$520                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 李佳霖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NT\$515                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 陳秀真                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NT\$510                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 王阿菊                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NT\$500                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 十方法界一切眾生、尹鴻道、王乙証、王永昌、王樹、王旻世、余玉峯、吳心志、吳美連、吳美慧、呂雪鳳、李孟書、李宜蓁、李昱儒、李紹華、李森松、汪炳元、周明懿、易承正、林文炳、林廷隆、林秀霞（釋達仁）、林季瑤、林幸輝、林家毅、林聖涵、林魏丹、林麗姜、林靄奴、林霽芯、姚鄭香、胡永仁、胡明銓、王煦棋、胡振忠、苗川英、郎慧玲、徐雪嫻、翁雪凌、袁啟泰、馬毓穗、張家瑋、張惇涵、張鵬、莊天財、許洪華、許徐秀、許智亮、許源國、許源培、郭桂英、郭雅芬、郭廖美玉、陳永和、陳品安、陳昭樺、陳柄澄、陳美惠、陳修茵、陳國治、陳許美華、陳婷育、陳緒霆、陳銀花、陳鄧美、陳龍誠、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、黃今鈺、黃育淇、黃彥樺、黃柏瑞、黃珮榮、黃慧瑜、黃瓊文、楊三郎、楊志成、楊領弟、董古麟、廖本煌、 |

廖君桓、劉敏年、劉碧霞、劉麗君、蔡孟娟、蔡俊男、蔡婉婉、蔡惠芬、鄭有珍、鄭振宏、鄭梓辰、鄭蘭生、鄭婕希、蕭佳玲、薛文慶、謝淑玲、鍾秋滿、隱名氏、簡文亮、羅淑芳、蘇瑞廷

NT\$400

林純熙、李月嬌全家、楊雅淳

NT\$360

楊璧嬪全家福

NT\$300

中嶋淨、曾金、江沛璇、王心慈、王汪鳳鸞、王婉華、王淑美、王翠玉、余慧玉、吳明峰、李芊樺、金效瑾、金健清、洪明怡、洪惠滿、翁小芬、袁書蘋、高明容、張世佳、張哲綸、張家榮、張偉倫、張遵言、張靜玫、張鈺欣、許宇涵、郭葦昀、陳心怡、陳玉燕、陳奕源、陳淑美、黃智宏、黃詩婷、黃福來、葉松輝、葛愛玲、詹博丞、廖秉涵、廖婧妤、潘政賢、蔡艾靜

NT\$250

謝靜惠

NT\$200

吳民古、吳佩蓉、吳秉宸、吳勇勳、吳盈慧、吳陳滿、李欣妮、林孟筠、姚芳彥、柯香蘭、范淞瑞、張瀛榮、許美智、陳景雄、曾家琳、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、黃春餘、董智美、管培鈞、管毅恩、劉清、劉淑芳、劉賜枝、樊依婷、鄭傑仁、鄭超元、藍文洸、嚴淑美、蘇俊益

NT\$168

黃品喬

NT\$160

許添能

NT\$150

呂清龍、呂郭玉霞、蕭珍宜、黃瀚生

NT\$144

傅玉琳

NT\$120

林瑞龍

NT\$110

李文慧、黃誠、李秋英

NT\$100

于國強、李欣憶、李柏霆、林天南、林柏成、洪民緯、袁天民、張雙水、張瓊方、張礫文、莊柏祥、許頌嘉、許瓊慧、郭芳玉、陳明華、陳思穎、陳美玉、陳葉、陳靜儀、彭宗昌、善心人士、善心人士、黃仁藝、黃彥樺、吳庭慧、黃麗蓉、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、鄭美惠、蕭文斌、蕭玉龍、賴威樵、賴妹秀、賴品鈺、賴王秋蓮、應政勳、謝芳諭、簡仲良、蘇建勳、蘇會章、蘇雅貴

NT\$50

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、善心人士、善心人士

捐款期間

2025/11/01 - 2025/11/30

NT\$1836000

財團法人法鼓山社會福利慈善事業基金會

NT\$915000

財團法人燕景社會福利慈善事業基金會

NT\$200000

王小蕙

NT\$150000

洪麗娟

NT\$100000

崔黃伊藍、儲興國

NT\$50000

異發國際企業有限公司、謝文勝

NT\$30000

財團法人薛伯輝基金會、陳懷璋

NT\$22597

善心人士...等

NT\$20000

李鍵壕、區明德、崔富美、善心人士...等、趙若淇、儲衛國、謝小漣

NT\$15000

陳俊叡、劉瑞爵、吳光英

NT\$12000

顏瑞人

NT\$10900

山衛科技股份有限公司、吳照明寶石顧問有限公司

NT\$10000

高嘉蔚、莊惠娟、劉惠貞

NT\$7000

陳祐聖

NT\$6500

莊惠娟

NT\$6000

林志誠、張建國、陳楊碧雪、潘菊芳、潘李雅惠、蕭莉莉、羅玫玲

NT\$5000

丁柏森、丘英元、江芝姿、吳若晨、吳德明、李秀娥、林彥宏、林燕容、俞安芴、洪金鳳、徐玉蓉、郭金玉、陳又瑜、陳麗霞、貿大企業有限公司、黃寶鳳、楊思怡、楊政憲、楊祥珍、楊竣傑、劉子瑄、潘秋宜、練艷如、羅文玲

NT\$4460

善心人士...等

NT\$4000

毛秋臨、魏志剛、張宏哲、許惠貞

NT\$3105

財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會

NT\$3000

Joos Louwerier、丁春媛、王淑芬、王復明、吳懿芷、杜素琴、林怡伶、林怡婷、林煌輝、陳素貞、林榮堅、長春愛心會、秦國維、翁素美、財團法人新北市天主教聖心會、張哲源、張綵綺、陳珠如、彭玉儀、善心人士、善心人士、葉白櫻、廖學吉、蔡玲玉、蔡旻真、賴玉麟、蘇湘琦

NT\$2500

奇韋系統股份有限公司、林玟君、林得森、慈光星西講堂有限公司代收捐款

NT\$2120

李豐樹

NT\$2000

于硯、方家蕙、方莞淳、王純粹、王高慶、丘景麒、巨迦室內裝修有限公司、石美美、何之行、何秀琴、何清純、王松男、余秋瑩、吳啟銘、呂燕美、李妙菁、李度儀、李柏駒、李翊璋、周明賢、周開發、周語麗、林茜芸、邵寶林、洪光熙、陳靜珠、翁國盈、翁蘇貞美、馬自立、張莉莉、張麗娟、張寶貴、許婷婷、陳世瑜、陳秀蘭、陳佳妙、陳思仔、陳美霖、陳復、陳雅華、陳穎萱、湯明皓、程書瑾、黃明煌、黃政芳、楊欣穎、葉力銓、董峻佑、廖元宗、趙瑾瑜、劉柏亨、蔡瑞容、鄧倩慧、鄧慧慧、鄭惠真、鄭廖平、賴秉亨、賴秉秀、賴錫明、薛美雲、隱名氏、嚴奕翎、嚴珮瑜、蘇哲民、涂為強、林淑真

NT\$1800

姚逸興

NT\$1500

Oliver Wohlgenuth、筑鈞、丁穎之、井蕾、王子湊、王心柔、王君瑞、王建隆、王珍鈴、王雅慧、王慈鍊、王靖惠、王昶升、古宇雯、古宇葵、甘瓊芬、朱珮華、江芳瑜、江淑芬、江紹睿、何春德、何淑嘉、何詩敏、吳大功、吳文雅、吳月麗、吳可仔、吳佩庭、吳宜珊、吳幸紋、吳芳妤、吳亭儀、吳俊杉、吳英代、吳彩屏、吳翠芳、吳曉萍、吳襄頤、吳琇茹、呂英鳳、呂蕙如、呂杓翰、扶雅恩、李元婷、李佳泓、李孟倚、李宛凌、李昌霖、李杰燦、李金蓉、李品優、李炤欣、李家鈞、李淑惠、李雪琴、李湘妮、李雅芬、李芃燦、李瓊珊、沈依璇、沈璉璿、汪法印、周宜靜、周家環、易琇華、林于婷、林大為、林子晴、林玉茹、林克翰、林志彥、

林佳慧、林佳誼、林佩詩、林宗立、林宛萱、林尚濤、林芝安、林芸安、林思妤、林美如、林振興、林益銘、林淑娟、林雅玲、林溫峨、林煜堯、林詩雯、林銘國、林靜蓮、邱美琪、邱雅涵、俞蓮真、施雨倫、施麗玲、洪敬如、紀柏誠、紀璇佑、胡淑芬、奚愛明、孫詩婷、徐有德、徐嘉君、高綾苑、張巧靜、張米塔、張育旗、張良敏、張宗榮、張秉源、張玲蘭、張哲語、張紋綾、張涵婷、張靖惠、張興華、張瀚文、張寶猜、梁珮昀、莊威凱、許玄麟、許均至、許佳琳、許哲維、許淳妙、許凱耘、許靖琴、許嘉玲、許德全、許鏐文、郭美榛、郭禮鎔、陳子豪、陳文慶、陳志哲、陳沛玲、陳育璋、陳宜諱、陳明楓、陳欣彥、陳泓賓、陳奕伊、陳奕廷、陳姿吟、陳姿燕、陳星百、陳柏辰、陳美惠、陳美潔、陳羿葵、陳韋宏、陳智美、陳儀亭、陳穎萱、陳忻君、陳佩君、陳鈺婷、彭伯銓、彭金和、曾雁稜、曾銓方、曾聰文、曾懷玉、湯麒麟、程韻茹、黃煊樺、黃子娟、黃月青、黃加恩、黃立瑩、黃帝蓉、黃建豪、黃韋程、黃陳靜如、黃婷萱、黃琦蓉、黃雅麗、黃稜鈞、黃筠茹、黃麗蓉、黃鈺婷、楊冷慧、楊金煌、楊建凱、楊惠真、楊曉諾、楊旻逸、葉盈佳、葉涵湘、葉寶珠、葛尉壬、廖芳瑞、廖麗琴、蒲幸男、趙亭鈴、趙家仟、劉上綺、劉玉紅、劉芷安、劉虹妤、劉慧玲、劉憶蓓、劉珈妤、潘怡文、潘芷樺、潘思瑾、潘徹心、蔡弘儒、蔡育卿、蔡依璇、蔡佳倩、蔡明洲、蔡昀融、蔡博鏗、蔡華玫、蔡瑞展、蔡聰翰、蔡鎧隆、鄭仲傑、鄭佳欣、鄭秋華、鄭智隆、鄭智遠、鄭寶琳、鄧雯璟、鄧穎、盧長生、盧俊廷、蕭力菁、賴佩儀、賴奇園、賴靜賢、錢耀生、謝玉麟、謝志成、謝佳娟、謝幸如、謝承芳、謝炎儒、謝紫燕、鍾燕菁、簡立宇、簡浚哲、藍文廷、藍以倩、藍智冠、魏慎宜、魏妍坪、羅聖寰、嚴振君、蘇晃陞、蘇桐桐、蘇德音、蘇霏珊

NT\$1400

善心人士...等

NT\$1200

甘吉雄、許若雯

NT\$1104

李雅婷

NT\$1000

王文斌、王林文玲、王武林、王宣雄、王陳秀英、王錦豐、古珮琪、白美雅、

朱益弘、朱榮玲、江子朋、江玟瑤、江昭芬、何心怡、何心怡、何文奇、何如平、余秋逸、吳米莉、吳沅菱、吳秉軒、吳采嫻、吳俊葦、吳柏寬、吳莉湘、吳智欽、呂怡珍、宋健昌、李如蘋、李佳芹、李枕華、李采榮、李昱鋒、李晏甄、李浩、汪麗艷、狄珮綺、辛珮琪、周明松、周啓雲、周鈞瑩、屈茂蘭、林心如、林秀琴、林佩儀、林明蘭、林品嫻、林郭信子、林亮宇、林瑞和、林逸嫻、林靜玲、邱紫琴、邱翊琪、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、洪茶、洪毓璘、胡曉方、郎慧玲、孫詠詒、席寶祥、徐子婷、徐玉珍、徐美齡、徐惠麟、徐詠玫、晉誠法律事務所、柴志娟、袁宗莉、袁保雲、張示忠、張如慧、張宇繡、張明聰、張美智、張珠梨、張涵鈺、張博憲、張惠美、張登科、張嘉珍、張龍樹、張毅、莊宗毓、莊舒郁、莊顯榮、郭芷廷、郭紹祈、陳介民、陳世琪、陳世琨、陳亭君、陳姿伶、陳建文、陳成墮、陳昱仲、陳昱仰、陳昱仔、陳盈如、陳美潔、陳家鴻、陳泰林、陳素香、陳偉明、陳清輝、梁芳瑜、陳惠珠、陳麗鳳、陸正康、彭子郡、曾齡臻、游美翠、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、馮玉琴、馮如瑛、馮燕玉、黃女玲、黃文柔、黃冠智、黃榮輝、黃碧娟、黃麗真、楊明珠、楊建鴻、楊婷婷、葉忠賢、葉德香、董其昌、詹景如、趙培宏、劉好涵、劉育菱、劉陳碧雲、劉季鑫、劉倚安、劉純緒、劉嘉華、樊子瑀、歐陽慧鵠、蔡士弘、蔡佳凌、蔡美珠、蔡敏智、蔡凱文、蔡德義、蔡顏油、蔡素女、蔡鶴立、鄭文榮、鄭旭萍、鄭秉軒、鄭泰壽、鄭祥琨、鄭暉寰、鄭暖萍、盧建助、賴秀妹、賴怡文、賴秉壯、賴建霖、戴哲文、戴哲文、薛芳芝、薛惠琪、謝芳真、謝慧珍、謝靄莉、簡宥榆、簡雪芳、顏雪如、魏宏娟、羅昱軒、蘇貞如、蘇偉婷、龔雍棠、逢增國

NT\$800

李小千、許淑瑛、許惠貞、陳志宗、鄭倚庭、錢品程、錢以芸、邱皓楷、邱安蕾

NT\$700

張淑齡、許晃嘉、陳哲宇、善心人士、鍾秀鑾

NT\$600

十方方法界一切眾生、余桂伶、李苡綸、林于軒、林月里、洪雅慧、郭文玲、黃玉佩、黃燕昌、黃玉佐、楊麗鳳、蔡慧君、鄭傑仁、蕭士涵、賴伶甄、鍾明慧

NT\$520

李佳霖

NT\$515

陳秀真、陳泓翰

NT\$500

文浩華、王美珠、王淑慧、王樹、王樹勳、王昱世、朱佩甄、朱奕哲、余玉峯、吳美連、吳美慧、吳家宥、吳姮樂、呂雪鳳、呂麗君、李孟書、李承庭、李昱儒、李韋杰、李森松、沈惠珍、汪炳元、阮渙湘、周玉珮、周秀美、周明懿、周曉君、易承正、林文炳、林玉李、林先生、林季瑤、林幸輝、林家毅、林聖涵、林曉晴、林錦淑、林魏丹、林麗姜、林靄奴、林霏芯、施怡如、施怡如、柯慶築、胡美齡、胡哲屏、胡振忠、苗川英、徐添鵬、徐雪嫻、翁雪凌、高玉稽、高淑美、張采薇、張惇涵、張梨娟、張碧霞、張鵬、莊天財、莊碧雲、許士恭、許洪華、許徐秀、許淑瑛、許智亮、許源國、許源培、郭小菱、郭沈明秋、郭冠伶、郭桂英、郭雅芬、郭廖美玉、陳先生、陳李碧珠、陳亮榮、陳冠好、陳昭樺、陳美惠、陳修茵、陳彩琴、陳許美華、陳婷育、陳緒霆、陳銀花、陳龍誠、陳麗合、陳麗真、陳貴叁、陸中丞、傅阿葉、傅梅桃、彭冠佳、游宏義、游宏義、游鎮隆、程顯宏、童品紋、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、黃育淇、黃俊富、黃柏瑞、黃佩榮、黃慧瑜、黃瓊文、楊于嫻、楊志成、楊俊慧、楊領弟、董吉麟、詹菊、廖本煌、廖君桓、廖孜桓、趙明春、劉阿盆、劉苓玲、劉軒安、劉碧霞、劉燕臻、劉懿賢、潘進川、蔡孟娟、蔡俊男、鄭振宏、鄭素美、鄭梓辰、鄭博仁、鄭博仁、鄭蘭生、鄭茜文、鄭婕希、蕭佳玲、蕭靖諭、龍瀛珊、薛文慶、謝后芬、謝欣宜、謝春惠、謝嘉珊、謝曜全、鍾秋滿、隱名氏、簡文亮、羅淑芳、蘇瑞廷、靳宗玖

NT\$499

安聯人壽保險股份有限公司

NT\$484

善心人士

NT\$400

中嶋淨、曾金、江沛璇、李永鏘、林純熙、李月嬌全家、楊雅淳、隱名氏

NT\$360

楊璧嬪與乾女兒們全家福

NT\$300

王心廉、王婉華、王淑美、余慧玉、吳周麥、吳昆宗、吳明峰、吳律亭、吳振欣、李芊樺、周祐安、林金財、

林得菽、金效瑾、洪惠滿、胡瓊文、胡水長、陳淑卿、修嘉欣、袁書蘋、袁啟泰、高明容、張世佳、張哲綸、張哲輔、張偉倫、張遵言、張靜玫、張鈺欣、莊正綺、陳心怡、陳玉燕、陳淑美、曾英女、善心人士、馮文鼎、黃智宏、黃詩婷、黃福來、楊家鈴、葉松輝、葛愛玲、詹博丞、詹博丞、廖杉郎、廖怡鈞、劉芷葵、潘政賢、蔡艾靜、謝阿雪、魏佩琳

NT\$250

駱宇靖、謝靜惠

NT\$200

王俊祐、王經敏、余昕媛、余啟文、吳勇勳、吳盈慧、吳淑貞、李尚英、汪鳳儀、卓銀燕、林孟筠、林邱喜美、林金桔、林麗美、柯香蘭、范淞瑞、修筱芬、高晨渝、張瀛榮、莊麗卿、許美智、陳英美、陳瓊美、陳麗安、善心人士、黃呈璠、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、黃彥祺、黃春餘、黃榮輝、董智美、劉清、劉淑芳、劉賜枝、鄭超元、賴淑珍、藍文沅、嚴淑美、蘇俊益

NT\$168

黃品高

NT\$160

許添能

NT\$150

呂清龍、呂玉霞、蕭珍宜、姚芳秀

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

佚名過客、吳昱嫻、李欣憶、李柏霖、枋昱甄、林天南、林孟、林尚頡、林政緯、林柏成、林容聖、林鴻龍、洪辰龍、袁天民、張(手+肴)勝、張文政、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、黃任均、黃瓊誼、黃麗蓉、楊初枝、葉淦沅、解炳杭、解夢芳、詹善宇、詹黃依潔、詹龍雄、趙秉弘、趙莊明妹、劉鎮赫、鄭美惠、蕭文斌、賴彥勳、簡仲良、羅宏毅、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、善心人士、善心人士

#### 捐款期間

2025/12/01 - 2025/12/30

NT\$900000

財團法人台北市艋舺龍山寺

NT\$500000

馮麗華

NT\$200000

財團法人陳萬枝慈善事業基金會

NT\$120000

宋邱春蘭、財團法人臺北市財聖公益慈善基金會

NT\$100000

財團法人天主教博愛基金會、財團法人億光文化基金會、張瓊文、董韻家、黃月霞、黃朝棟

NT\$80000

賴尤秀敏

NT\$60000

善心人士

NT\$50000

林淑貞、傅明明、善心人士、黃昱翔

NT\$40000

張雅惠

NT\$30000

浜中松琴工業有限公司、朱載宇、林吟美、善心人士、黃壹良、慈悟寺、樊麗玲

NT\$23025

高柏科技股份有限公司

NT\$22600

中獎發票

NT\$21600

慈光星西講堂有限公司代收捐款

NT\$20100

善心人士...等

NT\$20000

汪雲、陳賴純姿、善心人士、善心人士、善心人士、黃金爐、鄭君儀

NT\$18000

蘇龍華

NT\$15500

琦美興業股份有限公司

NT\$15000

善心人士...等

NT\$12000

周奎成、施錦秀、劉松輝、鄭正煌、栢淑絹

NT\$11570

善心人士...等

NT\$10300

羅玆駿

NT\$10000

王月娥、王美齡、主顧聖母堂教友、何平馨、吳水滿、楊力行、楊中月、吳秉逢、呂美玲、李美容、林羨菊、邱訓安、胡念台、胡曉雲、唐楨中、孫一仕、孫佳玲、秦興玲、翁徐雪梅、張玉英、張立媛、張景欣、陳祐聖、陳銓龍、陳慧萍、彭慰、黃綠星、楊明朗、葉麗津、劉有希、蔣馮蘊芝、謝軒瑞、瞿錦春

NT\$8000

光仁小學全體師生、安聯人壽宏祥通訊處、李國賢、林倩芸

NT\$7000

丘英元、善心人士...等

NT\$6100

鍾啟煌

NT\$6000

朱瓊芳、李妮叡、李黎香、李樹渝、林志誠、徐智豪、張維、張曄、許惠貞、許瑞卿、陳弘凱、陸文怡、彭鎔康、黃明義、詹國廷

NT\$5000

王宏智、王林妹馨、王紫薇、王嘉蘭、曲昭年、何琬容、余金英、吳若晨、宋詠嘉、李佳容、李雨珊、李樹渝、林柏翰、林素梅、林苡臣、洪淑君、洪揚、胥芯語、胡珮瑤、財團法人天主教普慈方濟修女會、張淑華、張景嵩、張詠婕、張燕輝、張筵裕、許火財、許瑛敦、郭金玉、陳又瑜、陳怡潔、陳明信、陳俊豪、陳萱婷、陳薇、曾嬌娥、曾婧維、貿大企業有限公司、黃玉金、黃美雅、楊思怡、廖阿銀、廖俊揚、劉介帆、劉玉嬌、蔡侑潔、蕭裔芬、賴吉雪、謝碧綾、羅景華、蘇麗花、顧安良

NT\$4120

曾郁淞

NT\$4000

王惠珠、李宗倍、李翊璋、林平壹、陳鈴、劉庭謙、盧坤發

NT\$3600

王明方、林正忠

NT\$3500

張文華

NT\$3465

財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會

NT\$3090

洪裕恒

NT\$3000

方秀英、丘佩潔、李耀彰、汪仁川、周慧美、林榮堅、邵之美、孫明芳、翁素美、張哲源、郭炳德、陳一蕾、陳勁軒、陳淑蘭、陳麗惠、黃海音、廖志忠、劉淞云、蔡建維、蔡珮均、陳美華、蔡丁財、蘇湘琦

NT\$2800

林幸風

NT\$2500

奇韋系統股份有限公司、林得森、黃慧琳、鄭蔡秋蘭、簡宥榆

NT\$2400

林宣娣

NT\$2300

善心人士...等

NT\$2000

王孟惠、王純粹、王高慶、伍先楚、余秋瑩、吳元興建築師事務所、吳啟銘、吳欽震、呂俊毅、呂振隆、

# 遠方的天使

李文秀、李淑華、李翊瑋、李翊瑋、  
李翊瑋、沈芳瑜、周明賢、周開發、  
周義玲、林志雄、林俊年、林淑容、  
林麗萍、邱美華、黃俊宏、姜心瑜、洪  
光熙、陳靜珠、翁古素琴、張介蔭、  
張麗娟、許文瑟、郭金菊、陳佩君、  
陳和雄、陳宗祺、陳秋萍、陳泰元、陳  
柏希、陳復、陳穎萱、游淨雅、董華  
仁、善心人士、黃明煌、黃俊豪、黃  
雲英、葉力銓、葉書源、歐美玉、蔡  
欣羨、蔡珮珊、鄭仁和、鄭廖平、蕭  
本欣、薛美雲、嚴世平

NT\$1800

姚逸興

NT\$1600

李盈儀

NT\$1520

李豐樹

NT\$1515

陳俊碩

NT\$1500

王世榮、江淳茹、吳雪嬌、武俊安、紀麗美、張惠萍、張薰文、梁玉堂、陳玉玲、陳瑰君、彭志宏、曾春淑、善心人士、黃建章、臺北市內湖區東湖國民小學六年七班、劉玉紅、謝志成

NT\$1200

中獎發票、王麗莉、田鑫、李月照、杜瓊肌、徐梨真、陳海茂、彭紹安、鄒美娥、羅采苓

NT\$1 050

劉子瑄

NT\$10

林士凱、許弘明、陳彥夫、蔡博仰、  
鍾佩軒

NT\$1028

陳耀南.張玲玲

NT\$1 000

黃云恩、溫進生、方聖平、王文斌、王如翠、王李素鑾、王俊閔、王淑美、王錦豐、白美雅、朱益弘、朱榮玲、江子朋、何心怡、何如平、何博媛、吳宗益、吳秉軒、吳俊章、吳春吟、吳惠珍、宋健昌、宋甄甄、巫勝傑、巫靜蘭、李佳芹、李宜芳、李枕華、李采榮、李昱鋒、李浩、李順興、杜貴美、汪聖珉、汪麗艷、狄珮綺、辛珮琪、周文傑、周明松、周啟雲、周鈞瑩、屈茂蘭、林秀珠、林胡足收、林國治、林惠美、林董原、林蘇逸、林旻良、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、洪麗珍、紀煥生、胡億新、隱名氏、徐 \* 妤、徐子婷、徐良蕙、徐國本、徐新智、徐詩旻、晉誠法律事務所、袁宗莉、袁保雲、張示忠

張示忠、張如慧、張佑任、張家綺、張  
怡萱、張宸豪、張景華、張登科、張  
嘉珍、張麗觀、莫蕙芳、莊宗毓、莊  
舒郁、莊碧娟、郭弘揚、郭彥伯、郭  
淑鈴、郭紹祈、陳介民、陳世文、陳  
東瀛、陳金枝、陳亭君、陳美潔、陳  
泰林、陳素芬、陳偉明、陳培芬、陳  
清輝、梁芳瑜、陳淑慧、陳惠珠、陳德  
文、陳鯉娜、陳麗鳳、陳麗鳳、陸正  
康、彭子郡、曾玉霞、曾建霖、曾淑  
芬、曾齡臻、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、馮玉琴、馮如瑛、馮越  
詳、黃今鈺、黃文柔、黃玉玲、黃淑  
英、黃德、黃瑜琳、楊小瑩、楊明珠、  
楊建鴻、葉任平、葉忠賢、葉惠禎、  
葉德香、葉樺、葉麗芳、葉涑榮、詹  
怡娜、詹景如、廖祿民、趙培宏、趙  
璧芬、劉天成、劉季鑫、劉倚萍、歐  
陽慧鵬、蔡士弘、蔡佳凌、蔡美珠、  
蔡顏油、蔡素女、蔡鶴立、蔡靈芝、鄭  
旭萍、鄭登浩、鄭暖萍、鄧淑鶯、盧玫  
娟、盧阿曲、盧建助、盧濟明、賴秀  
妹、戴哲文、戴哲文、薛芳芝、謝永  
明、謝秀華、謝芳真、謝青敏、謝慧  
珍、謝筱芬、鍾旭奇、顏秀琴、魏瑜、  
魏嫻雅、譚秀娟、嚴蘭欣、蘇美霞、蘇  
桐桐、蘇雯燕、龔雍棠、龐經略

NT\$900

林志勳、黃璣卉

NT\$800

十法界一切眾生、李小千、張杏渝、張家榮、御翔興業股份有限公司、許惠貞、陳芳姿、善心人士、賴珮瑄

NT\$700

林淑娟、張淑齡、許晃嘉、曾雁稜、  
道明中學301班全體同學、道明中學  
607班全體同學、鍾秀鑾

NT\$650

鄧秀蘭

NT\$600

王蕙玫、江雪雲、江德偉、李錦沅、李  
苡綸、林于軒、林月里、林巧苓、侯高  
玉蘭、洪岑禹、洪雅慧、徐桂君、郭  
文玲、陳侯淑貞、章孝先、善心人士、  
黃玉佩、黃燕昌、黃玉佐、楊麗鳳、葛  
愛華、蔡慧君、鄭傑仁、盧冠每、蕭秀  
瓊、鍾明慧

NT\$550

沈秀梅

NT\$520

李佳霖

NT\$515

陳秀真、駱良基

NT\$500

丁沂蓁、大日如來、毛得全、王秀琳、

王品勻、王津鑫、王美菊、王容、王振驊、王淑敏、王筑瑩、王樹、王樹勲、王旻世、白婷方、朱心儀、江加文、江倩、江鑫宇、池國瑛、何宜頻、何金娜、何棠秣、余玉峯、吳心志、吳佳真、吳幸珍、吳彥穆、吳柏嶢、吳美連、吳美慧、吳敏榕、吳曉慧、呂雪鳳、呂銘輝、呂鳳珠、宋苑甄、巫姿瑩、李小玲、李志雄、李沁洋、李沁恩、李孟書、李宜蓁、李宛真、李昱儒、李紹華、李森松、李靜梅 全家  
李淨儀、沈欣穎、沈美馨、沈雅庭、汪炳元、周明懿、易承正、林子纁、林文炳、林先生、林秀琴、林秀鳳、林佳萱、林季瑤、林幸輝、林怡妮、林怡奴、林芸妃、林芷羽、林倩如、林家毅、林得正、林淑萍、林惠貞、林善仰、林瑞玫、林瑞國、林聖涵、林曉晴、林魏丹、林麗姜、林麗娟、林靄奴、林霏芯、邱玉婷、施怡如、施純銅、施莊琴英、柯長宏、洪秀卿、洪芝蓁、洪義村、紀宇捷、紀智允、胡永仁、胡哲綸、胡振忠、范詩豔、苗川英、苗川英、郎慧玲、孫芷熒、徐子雅、徐美枝、徐雪嫫、徐琳斐、徐嘉婉、殷寶月、翁雪凌、翁嘉鎰、袁啟泰、高耀宗、張木治、張安妮、張佳閱、張惇涵、張鈞凱、張雅茹、張雅智、張碧倫、張薇利、張鵬、張寶文、梁家毫、莊天財、莊志銓、許弘儀、許明鈴、許洪華、許純、許巽絮、許智亮、許禎玲、許蓉蓉、許憶玲、連靜怡、郭佐恩、郭冠伶、郭桂英、郭莉蓉、郭堯文、郭程瑋、郭雅芬、郭廖美玉、郭晟銘、陳文君、陳秀美、陳秀碧、陳周寶蓮、陳怡如、陳怡君、陳阿雀、陳姿尹、陳昭樺、陳昱婷、陳科銘、陳紀仔、陳美惠、陳美樺、陳修茵、陳許美華、陳婷婷、陳晴蓉、陳紫庭、陳毓汝、陳緒霆、陳銀花、陳龍誠、陳謐、陸中丞、章淮宣、景珮閔、曾泳櫻、曾柏凱、曾柏維、曾素美、曾意婷、曾麗娟、游美麗、游倚吟、游雅其、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、善心人士、辜郁芬、隋培倫、黃瓊瑩、黃千芸、黃子珍、黃今鈺、黃玉珊、黃玉玲、黃育淇、黃亭堯、黃思婷、黃柏瑞、黃珮榮、黃崇華、黃淑儀、黃雅琄、黃瑞貞、黃夢英、黃語婕、黃語琄、黃劉秋蘭、黃慧瑜、黃曉莉、黃瓊文、新泰興首飾有限公司、楊志成、楊絮媛、楊舜傑、楊雅婷、楊雅雯、楊雯如、楊靖沛、楊領弟、董古麟、董瓊璇、廖本煌、廖君桓、廖孜桓、廖芷均、廖婉伶、廖雲綺

臺中聖賢堂信者、趙秀美、趙明春、趙明春、趙英華、趙增壽、齊億玲、劉元龍、劉招英、劉思妤、劉書姣、劉雪珠、劉黃英秋、劉碧霞、歐芬如、潘明瑛、蔡孟娟、蔡昌男、蔡俊男、蔡期琮、蔡雅妃、蔡雅菁、蔡雅蘭、蔡妍旋、鄭念宜、鄭念宜、鄭振宏、鄭梓辰、鄭琪融、鄭新、鄭鳳姿、鄭蘭生、鄭婕希、鄧淑美、蕭佳玲、蕭秋實、蕭美真、龍瀛珊、薛文慶、薛凱尹、謝良心、謝欣穎、謝春惠、謝清風、謝曜全、鍾佩芳、鍾秋滿、隱名氏、簡文亮、簡玉貞、簡宏翰、簡志霖、簡朝諒、關帝凡、顏青、羅培禹、羅淑芳、羅淑芬、羅惠芳、羅珈萱、譚嘯雷、曾苔琳、蘇瑞廷

NT\$450  
姚芳秀、張嫩昕

NT\$400  
巫姿瑩、林純熙、李月嬌全家、高思偉、張竣凱、張詩珮、楊雅淳、蔡青祐、鄭倚庭

NT\$350  
林豈樂、林淑娟、陳欽銘、賴淑貞

NT\$315  
陳順益

NT\$309  
曾泓銘、黃君惠

NT\$300  
王淑美、余慧玉、吳世宜、吳明峰、李芊樺、林冠德、林靜宜、林凡穎、林茜芸、邱清駿、金效瑾、金健清、金健清、柯閔靖、柯堇昱、洪明怡、

洪惠滿、修嘉欣、袁書蘋、馬小姐、高明容、張世佳、張哲綸、張偉倫、張遵言、張靜玟、張鈺欣、張尹、莊博丞、陳心怡、陳玉燕、陳向強、陳姍緹、陳建毅、陳慶蒲、善心人士、黃國維、黃鄭純枝、黃淑君、黃智宏、黃詩婷、黃福來、楊冷慧、楊家鈴、葉松輝、葛愛玲、詹博丞、廖晨翔、潘政賢、蔡艾靜、賴正勳、謝美惠、謝嘉珊、蘇嘉俐

NT\$250  
何梓瑄、謝靜惠

NT\$210  
周仲財

NT\$206  
傅阡育

NT\$200  
方信翰、王羿婷、何梓樞、余建良、吳明維、吳勇璋、吳盈慧、吳陳滿、呂莉薇、呂紫嫻、巫姿瑩、李美麗、汪晏甄、林孟筠、林宜芳、柯香蘭、柯霽辭、范淞瑞、倪文惠、張瀛榮、許美智、許謝粒、陳怡文、陳春、陳景雄、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、黃春餘、黃淳湄、葉涵湘、董智美、廖世仁、劉清涼、劉淑芳、劉賜枝、潘荷雅、蔡依璇、蔡帛馨、鄭美惠、鄭超元、藍文沁、嚴淑美、蘇俊益、蘇政閔

NT\$160  
許添能

NT\$150  
王泰鈞、呂清龍、呂郭玉霞、蕭珍宜、林佳誼

NT\$120  
林瑞龍

NT\$110  
李文慧、黃誠、李秋英

NT\$103  
楊登傑

NT\$100  
王昭媚、王靖雯、成依馨、呂莉薇、呂舒閔、李永鏘、李秀玲、李佳凌、李欣憶、李柏霆、林天南、林佳村、林佳欣、林宜芳、林柏成、林家卉、邱真瑩、施宛庭、倪佳騏、翁\*傑、袁天民、張岱萍、張龔梅枝、張博惠、張瓊方、張耀文、莊柏祥、許冬嬌、許頌嘉、許瓊慧、郭芳玉、陳宗承、陳亭淵、陳思穎、陳美玉、陳雅華、陳靜儀、黃仁藝、黃世文、林麗妙、黃淳湄、黃淳湄、黃雅惠、黃德盛、黃德盛、黃麗蓉、楊初枝、楊璧嬪與乾女兒們全家福、葉淦沅、解炳杭、解夢芳、詹善宇、詹黃依潔、詹龍雄、趙莊明妹、劉芷安、劉茂森、樊依婷、蔡依璇、鄭育慈、黎嫻琳、蕭文斌、蕭玉龍、簡仲良、羅宏毅、羅聖寰、蘇建勳、蘇會章、蘇雅貴

NT\$50  
陳正輝、陳逸柔、游淑晴、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、劉泓利、劉瓊惠

NT\$6  
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<br>10月 | 001231 | 114.10.27 | 千佛山華德禪寺        | 白米           | 斤  | 500 |
|              |        |           |                | 米粉           | 包  | 8   |
|              |        |           |                | 冬粉           | 包  | 4   |
|              |        |           |                | 大榮麵          | 箱  | 3   |
|              |        |           |                | 醬油           | 瓶  | 3   |
|              |        |           |                | 沙拉油          | 罐  | 3   |
|              |        |           |                | 鹽            | 包  | 6   |
| 2025年<br>11月 |        |           |                | 味素           | 包  | 1   |
|              |        |           |                | 素料           | 批  | 1   |
|              | 001232 | 114.10.29 | 王俊皓            | 白米           | 斤  | 50  |
|              | 001233 | 114.11.06 | 社團法人台灣公益團體自律聯盟 | 愛比科技雙模式實物攝影機 | 台  | 1   |
|              | 001234 | 114.11.11 | 蕭憲睿            | 全新電動床        | 床  | 1   |
| 2025年<br>12月 | 001235 | 114.11.17 | 一群善心人士         | 池上白米         | 斤  | 250 |
|              |        |           |                | 紅豆           | 斤  | 6   |
|              | 001236 | 114.12.15 | 共享視覺創意有限公司     | <尋她>電影票券     | 張  | 230 |
|              |        |           |                |              |    |     |

\_\_\_\_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1,500元，即可獲贈「生命智慧桌遊」1套，共\_\_\_\_套

捐款1,000元，即可獲贈(單選項，限擇一)

☐ 「解鎖失智密碼」1本，共\_\_\_\_份 ☐ 「台式地中海餐桌」1本，共\_\_\_\_份

☐ 「這樣動不失智」1本，共\_\_\_\_份 ☐ 「這樣生活不失智」1本，共\_\_\_\_份

☐ 「一路吃到老」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

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 聯絡傳真：(02)2332-0877

# 每天存愛一點點

## 關懷失智多一點

凡單次捐款1,500元，即可獲贈  
「生命智慧桌遊」1套



捐款1,000元，即可獲贈此區商品  
(限選1項)

- Ⓑ 「一路吃到老」1本
- Ⓒ 「解鎖失智密碼」1本
- Ⓓ 「台式地中海餐桌」1本
- Ⓔ 「這樣動不失智」1本
- Ⓕ 「這樣生活不失智」1本

Ⓑ



Ⓒ



Ⓓ



Ⓔ



Ⓕ



115年失智症家庭健腦生活型態知能提升服務計畫

# 健腦下午茶

降低風險、及時診斷、今天的關懷和包容，以及明天的治癒！

## 一、失智症醫護專家講座 14:00-15:50

7月

13日

### 失智症家庭生活型態再造

黃秀梨 教授

臺北護理健康大學老人照護系

8月

10日

### 我們如何幫助母親延緩失智退化實務經驗

陳美麗 助理教授

臺北護理健康大學高齡健康照護系

9月

14日

### 失智者的復能成功經驗

柯宏勳 所長

延希職能治療所所長/社區職能治療師

10月

12日

### 我從失智的世界回來了

劉仁海 牧師

民國102年確診失智

11月

16日

### 失智症治療趨勢

王培寧 教授

一森診所記憶健腦中心總監，台北榮民總醫院神經醫學中心神經內科特約醫師

12月

14日

### 體智能運動

鍾孟修 執行長

愛迪樂健康促進團隊執行長  
愛迪樂居家職能治療所所長

## 二、失智者與家庭照顧者支持團體 16:00-17:00

陳俊佑 社工主任  
失智家庭陪伴30年

劉仁海 牧師  
與失智共舞13年

楊菊鳳 師母  
與失智共舞13年



請填寫線上報名表

辦理地點：臺北市私立聖若瑟失智老人養護中心（台北市萬華區德昌街125巷11號）

辦理時間：自2026年7月開始，每個月第三個週一下午14:00-17:00（7/13、8/10、9/14、10/12、11/16、12/14）

團體成員：每次限輕度失智者與家庭照顧者30人參與（不收費，但因場地大小限制，採事先報名，額滿截止）

諮詢專線：(02)2332-0992分機103

主辦單位：天主教失智老人基金會

 蘇天財文教基金會  
SU TIEN-CHAI FOUNDATION

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GROUP

MW  
MEAN WELL

聯合勸募

United Way

