

一路吃到老

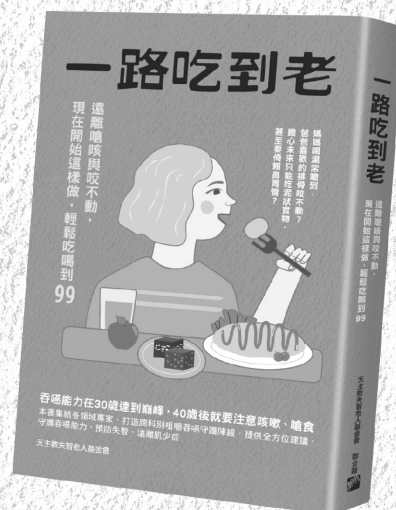
遠離噎咳與咬不動 現在開始這樣做 輕鬆吃喝到99

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、噎食，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
衛部救字第1151360162號

推薦序

依據國衛院進行「全國社區失智症流行病學調查」，全國社區65歲以上長者失智症盛行率為7.99%，推估我國114年全齡失智人口約38萬人，120年將逾49萬人；130年失智症人口數逾70萬人，顯示未來社區中全齡失智症人口數推估結果，有逐年攀升趨勢。為因應失智症對於社會造成的衝擊與影響，本部規劃建置完整之失智照護服務體系，自民國106年起推動長照2.0政策，將服務對象擴大納入50歲以上失智者，並依不同失智程度的照顧需要，規劃完整之失智照護服務體系。長照3.0將於明(115)年上路，服務對象擴大納入年輕型失智者，符合失能且失智者，可使用長照給支付服務。

此次第16集漫畫書內容講述機構照顧服務員帶領失智者以桌遊互動之形式，讓失智者有機會回顧人生、表達情感，並促進照顧者與被照顧者之間的互動與交流。本集漫畫除了讓大眾認識失智者面臨的心理問題，也試圖引領讀者反思，照顧者在照顧過程中的心理壓力以及被照顧者之間的關係，能夠重新找到與失智者相處的方式，得以兼顧工作與照顧平衡。

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、辦理多元教育宣導、出版失智症相關刊物與教材、開辦失智症照顧課程，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16集的傳遞，除了倡導失智議題，更讓大眾了解不只需要著重於失智者的照顧需求，照顧者的支持以及在照顧過程中的互動與交流亦需被重視，並給予照顧者在照顧過程中更多信心與支持，以減輕其心理負擔，很值得推薦給社會大眾閱讀。

衛生福利部長期照顧司 司長

祝 健 芳



用關懷陪伴記憶的旅程

在永續發展的實踐中，企業的責任不僅在於環境與治理，更體現在如何回應社會中真實而長期的需求。隨著高齡化加速，失智症已成為影響家庭與社會的重要議題，如何在照護歷程中維護長者的尊嚴、支持家庭的承擔，是整個社會共同面對的重要課題。

瓏山林企業承襲創辦人林榮三先生「讓這片土地上需要幫助的人，有更多前進的力量」的初心，關注弱勢族群與社會照顧體系的發展。今年，我們有幸參與支持天主教失智老人基金會漫畫書第十六集的出版，並以「靈性關懷」為主題。透過漫畫這樣溫和而親近的媒介，讓更多人得以理解失智症照護現場中細膩而真實的生命經驗，也讓「陪伴」這件事，成為社會中可被理解、可被學習的日常實踐。

我們深深敬佩天主教失智老人基金會長年深耕失智照護與倡議工作的專業與堅持。基金會持續以扎實的照護實務、研究與教育推廣，回應失智症患者及其家庭在不同階段的需要，為高齡社會建立重要而穩定的支持力量。這樣長期而專注的投入，正是能夠真正帶來改變的關鍵。

此次出版贊助，對瓏山林企業而言，是一次拋磚引玉的參與行動。我們期盼藉由這樣的支持，讓更多企業、組織與個人看見失智症議題的重要性，進而投入關注與行動，共同為失智症患者及其家庭，累積更多理解、支持與資源，為他們打造更有品質的生活。

瓏山林企業



遊戲啟發智慧，畫筆賦予生命

當您翻開這本漫畫書，您不只是打開了一本書，而是踏上了一條通往生命深處的朝聖之路。這本漫畫書的靈魂，源自一款我當年為香港明愛安老服務寧安計劃名為《生命·智慧》的桌上遊戲。我們選擇了世人所熟悉的「大富翁」經典形式為載體，這並非單純的消遣，而是因為大富翁的棋盤路徑，本身就是人生縮影的隱喻——在機會與命運間穿梭，在進退與得失中跋涉。

在棋盤的方寸之間，我們引領樂齡長者們重溫那段長達數十載的生命長路。每一次擲骰子的聲響，像是命運撥動了時光的指針；每一次棋子的停駐，都是一次對過往歲月的深情凝視。在遊戲桌旁，長者們卸下了防備，傾吐著歲月裡的風雨與晴空。那些曾被埋藏在柴米油鹽下的酸甜苦辣，在彼此的交流中被重新提煉，凝聚成了「四道人生」——道愛、道謝、道歉、道別的深層智慧。這些智慧不單是對過往生活的回顧，更是當生命步入黃昏、面對終極課題時，得以發揮最為璀璨的靈性光芒。

在設計這套遊戲的過程中，我們察覺到，棋盤上每一次棋子的移動、每一張卡牌的翻轉，都與玩家人生旅途中那些真實的瞬間產生了強烈的共振。我們也深刻體認到，言語的分享雖然真摯，卻往往隨風而逝，難以完全窮盡生命那宏大且細膩的全貌。因此，我們決定藉由「漫畫」的藝術形式，將這些抽象的智慧具象化。漫畫不僅是線條與色彩的組合，它更是一種「凝固的電影」。我們希望那些流動的生命故事，能在紙上定格、綻放，成為一種永恆的紀錄。

這本漫畫書是一個讓隱藏於記憶深處的感動得以顯現的舞台。透過漫畫作者筆尖的溫情轉譯，每一道勾勒的線條都承載著故事的重量，及蘊含著情感的深度。我們記錄了主人翁們如何透過「寬恕」解開心積壓已久的心結，如何透過「道別」與遺憾輕輕揮手，並在「道愛」中重獲新生。

這些畫像展現了長者們如何重新連結「天、地、人」的關係。與「天」連結，是與命運的和解；與「地」連結，是與生活的和解；與「人」連結，則是與親友、與自我的和解。當平生的遺憾與不完美，因著道愛與感恩被重新詮釋，生命便不再只是一場通往終點的消耗，而是昇華成一種永恆的姿態。

最後，無論您是否曾親身參與這場遊戲、在棋盤上淚笑交織的長者，或是偶然翻開這本漫畫書、在餘暉下駐足的旁觀者，我們都誠摯邀請您一同踏入這段旅程。願您在翻閱的過程中，能感受到那份跨越時空的智慧，並在畫中的某個轉角，找到與您自身經歷相呼應的共鳴。

聖母聖心傳教修女會
林艾雯修女



天主教失智老人基金會

特別感謝：方玉華、朱少茵、王柏堯、李景瑩、李嘉浚、吳令芳、林敬堯、張鳳蓮、祝健芳、黃秀梨、楊培珊

發行人：鍾安住

編輯顧問：江綺雯、李裁榮、孫志青、馬漢光、黃斯勝、葛永勉、藍功堯、趙永吉、鄒繼群、葉炳強、陳科、賴淳瑀

執行長：鄧世雄

總編輯：陳俊佑

執行編輯：林艾雯、陳珊、陳怡文、傅玉琳、曾家琳

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

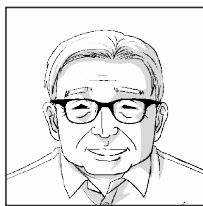
出版日期：2025年12月

漫畫編繪：馬家儀

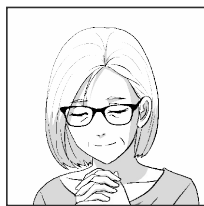
※以上姓名均依姓氏筆劃排列。

衛生福利部獎助

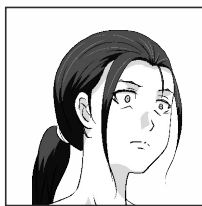
登場人物



吳伯伯



劉怡香 (前妻)



吳秀珍 (後妻)



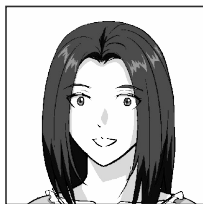
照服員—張欣亞



吳啟善 (後妻兒)



吳佑聖 (前妻兒)



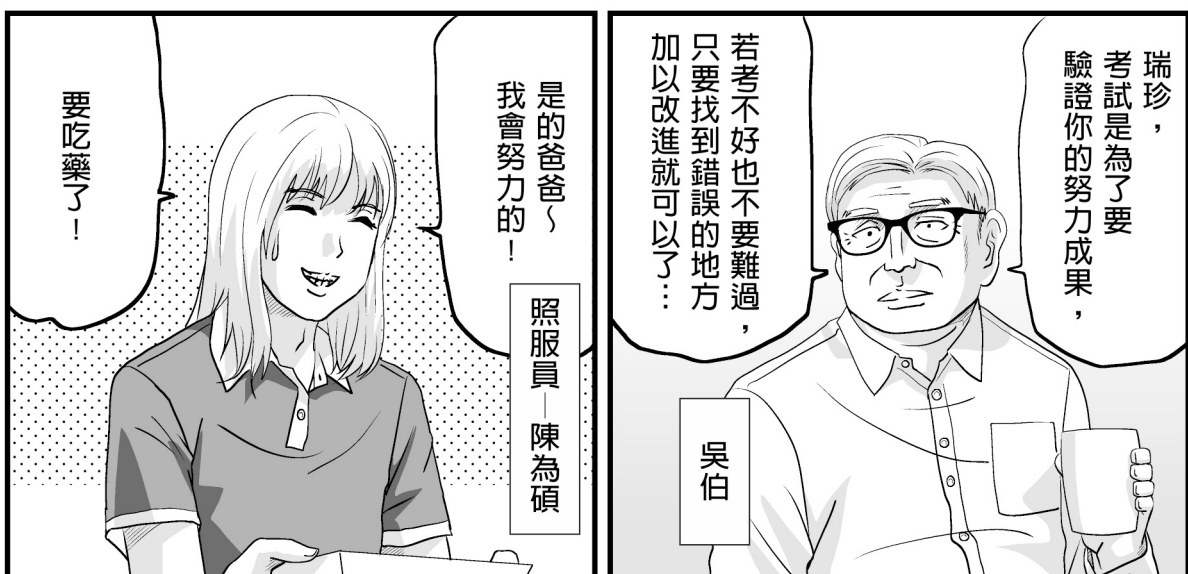
吳美玲 (前妻女)

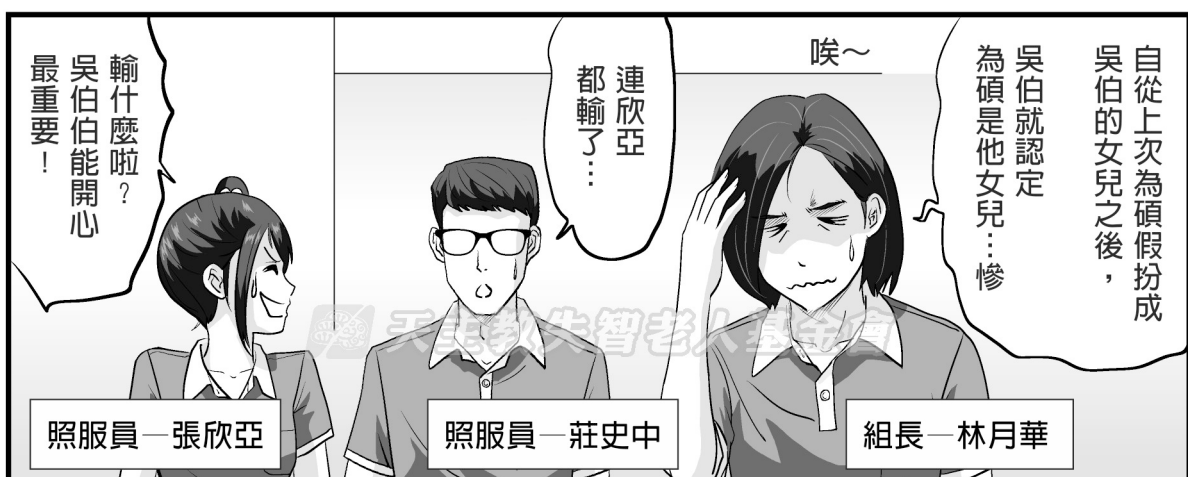


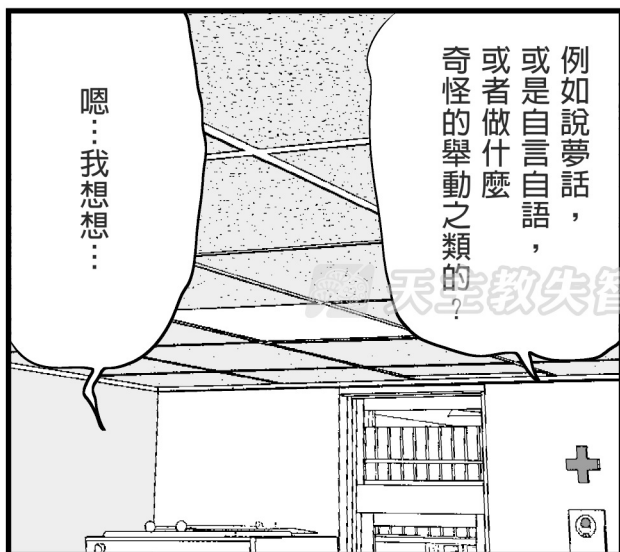
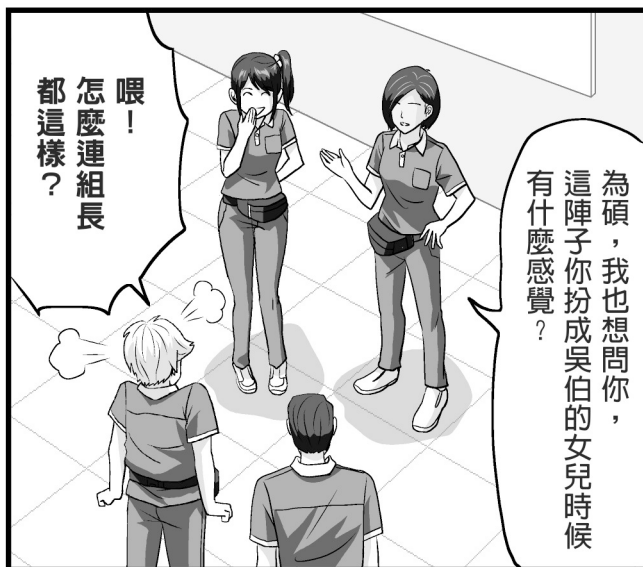
照服員—陳為碩

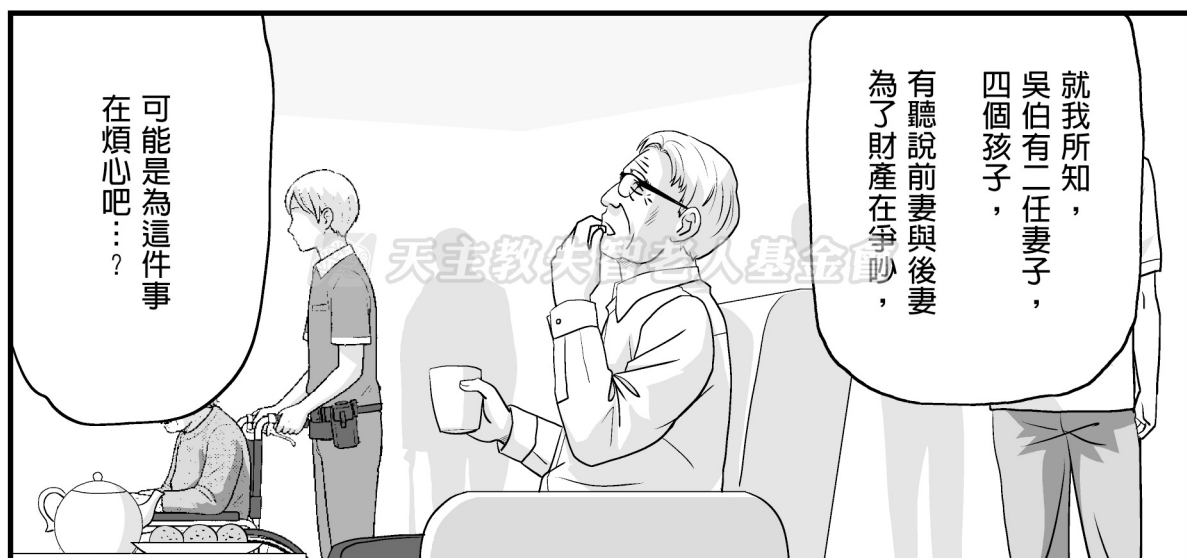


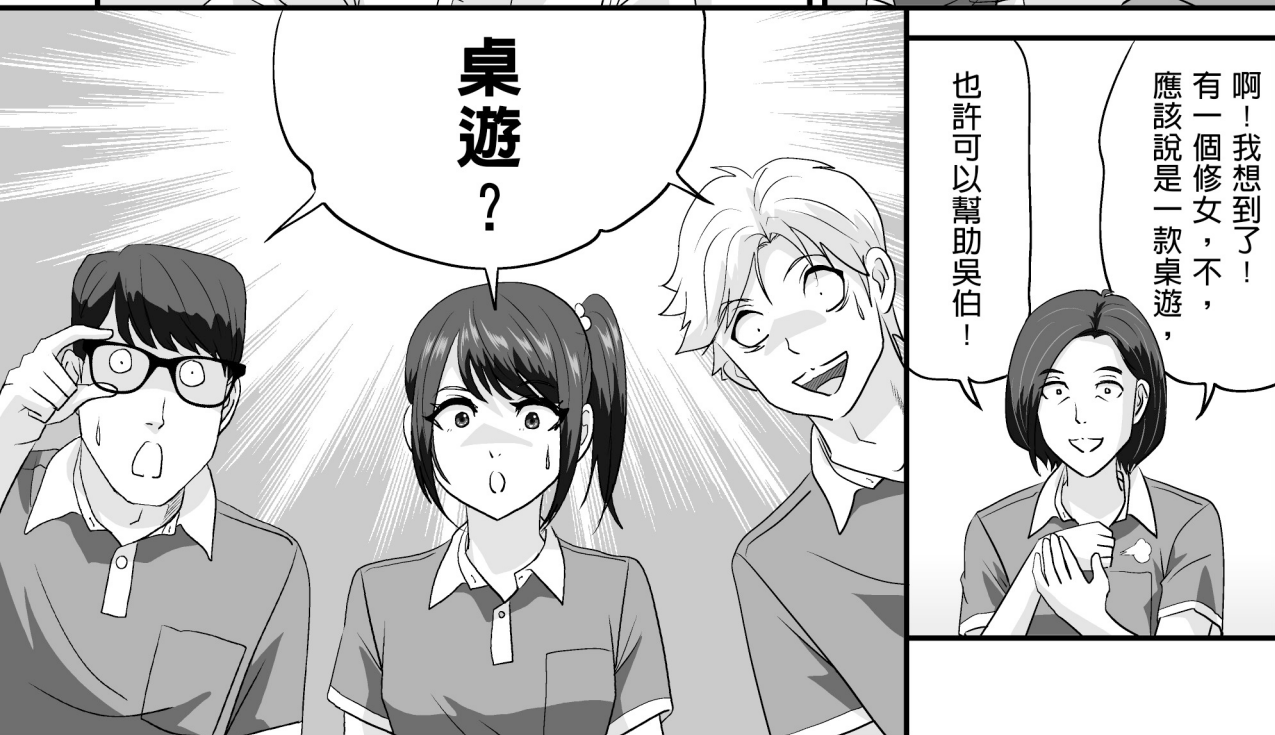
天主教失智老人基金會













終於可以卸下
這頭假髮，
熱死了！

還有這
二顆肉包…

現在知道當女生
很不容易了厚～



下班囉～好累～



下次換你來好了，
莊史中！

欸～
吳伯就只認
你這個女兒，

沒人比你像，
無人能取代啊～

我也
覺得很像…



請問你是…？

抱歉，
就這麼冒失的
插進來你們
的對話…



有完沒完啊～
再說很像我就
真的要生氣了！

等等
我沒說話啊…

呃…
好像有人
亂入了？



這就是
吳伯常常
情緒低落，
又晚上
說夢話的
原因？

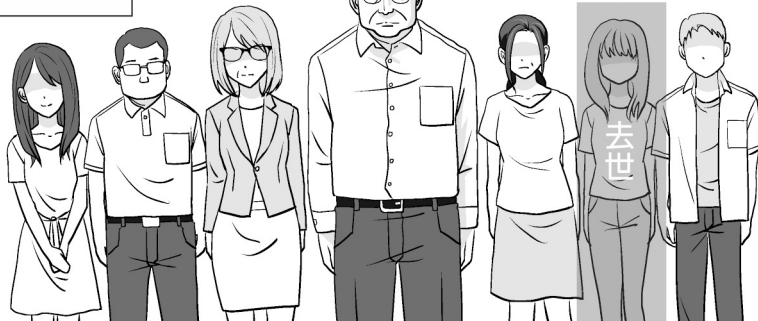


我和姐姐是父親
再婚的孩子，

後妻

前妻

而父親的前妻
還有一個孩子，



其實父親對
前妻兒是有愧疚的，
也很想見到他們，
但是他們之間又有很多
說不清楚的恩怨，

只是關心一下
都不可以嗎？

你是不是
想跟她復合？

而母親也不希望他們見面，
父親在進養護中心前
他們就常為此爭吵：



為了不讓父親煩心，
因此我和母親
就不常出現，
這次是聽說養護中心
有個長的像姐姐
的照服員，
所以今天就特地
過來看看：

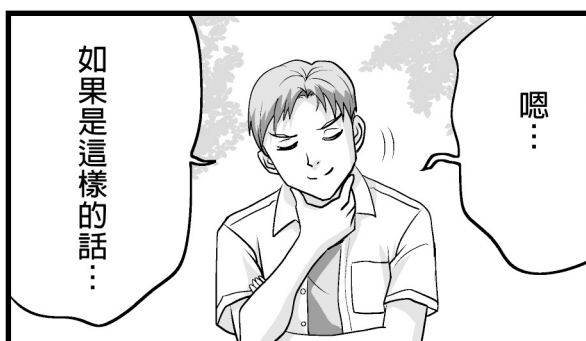
原來如此：

抱歉突然就
加入你們的談話～

不，
你來的正好！



像姐姐
的照服員？



天主教失智老人基金會
活動中心

大家好，
我是林修女，
今天很高興來到這裡，

看到好多
伯伯阿姨阿公阿嬤，
這麼有精神，
很棒！

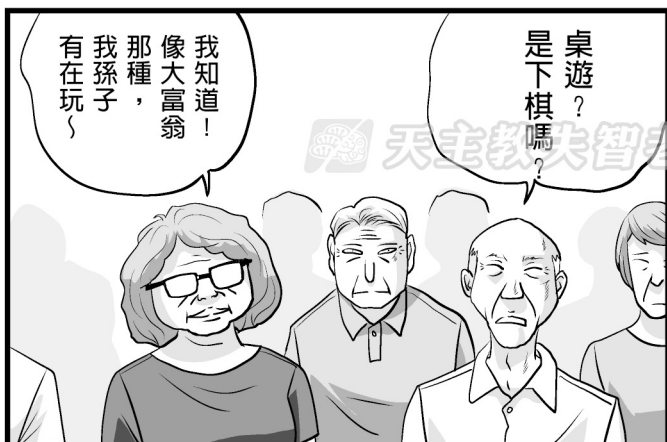


今天的活動很不一樣，
我要帶大家來玩
一款遊戲，

各位有聽過桌遊嗎？

桌遊？
是下棋嗎？

我知道！
像大富翁
那種，
我孫子
有在玩。



有阿嬤答對了哦，
大富翁就是桌遊的一種
但是我們今天玩的
不是大富翁，

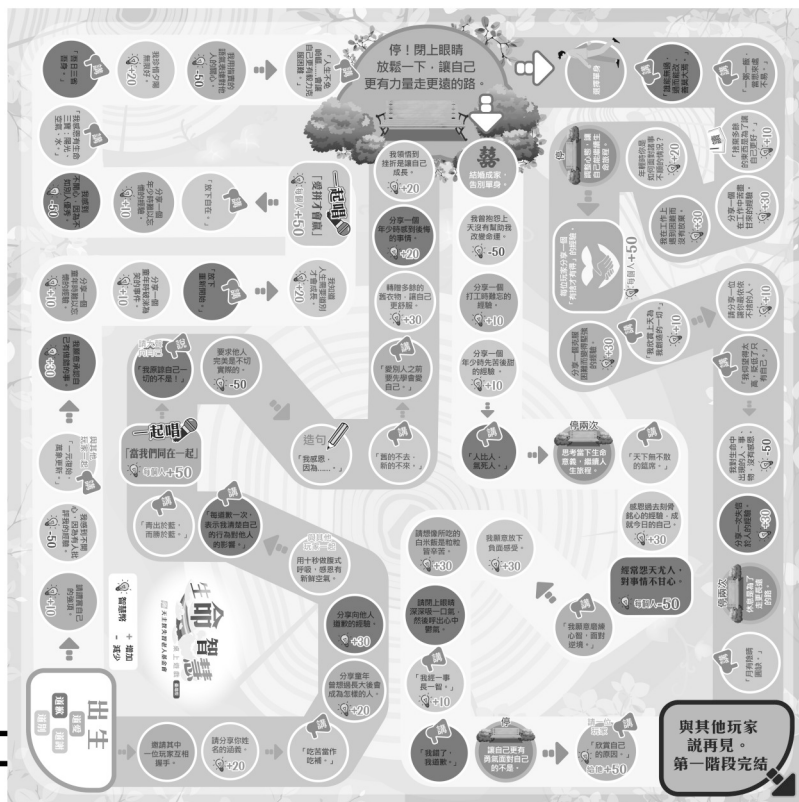
生命·智慧
桌上遊戲

是生命智慧桌遊，
也稱四道三善人生桌遊！



大富翁的資產是「金錢」，而生命智慧桌遊的資產是「智慧」，

在遊戲中會隨機遇到各種不同的狀況，都需要用智慧卡來支付！



與其他玩家
說再見。
第一階段完

道謝

道歉

愛道

道別

?

!

100

智慧值
籌碼

值

1

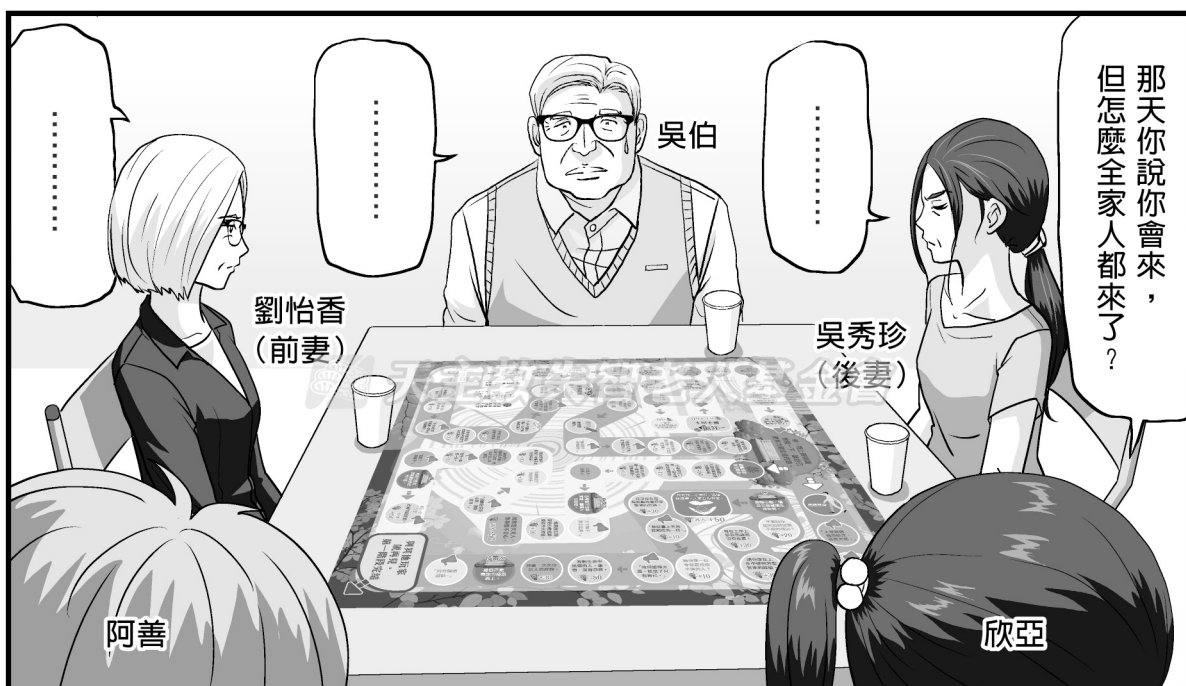
我需要智慧！

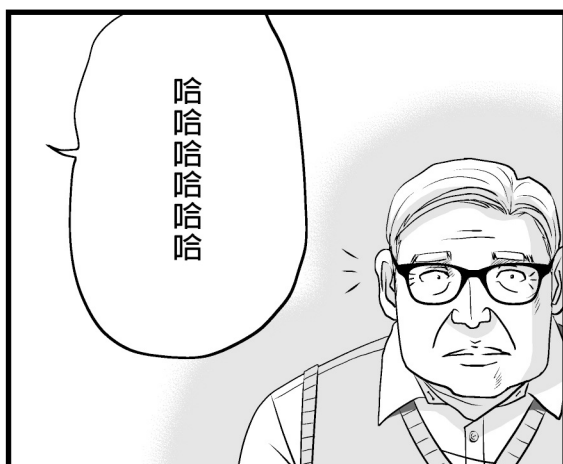
智慧就是錢？
很有道理啊！

你有多少智慧？

比你多就對了

遊戲內容就不劇透了，請大家自己體驗，祝大家玩的開心！





真是抱歉，
到剛才為止我還
一直覺得你是
我姐姐：



吳啓善
(後妻兒)

阿善只有你
看不出來吧？
光聲音就不像了！



吳佑聖
(前妻兒/佑聖)

可能是太像
姐姐了啦！



吳美玲
(前妻女/小美)

嗚嗚我的冤屈
終於有人懂了！



陳為碩
(照服員)

不過真的
很謝謝你，
為了爸爸做到
這種程度：



為碩先生是
很好的照服員！



這是我們
照服員的專業！

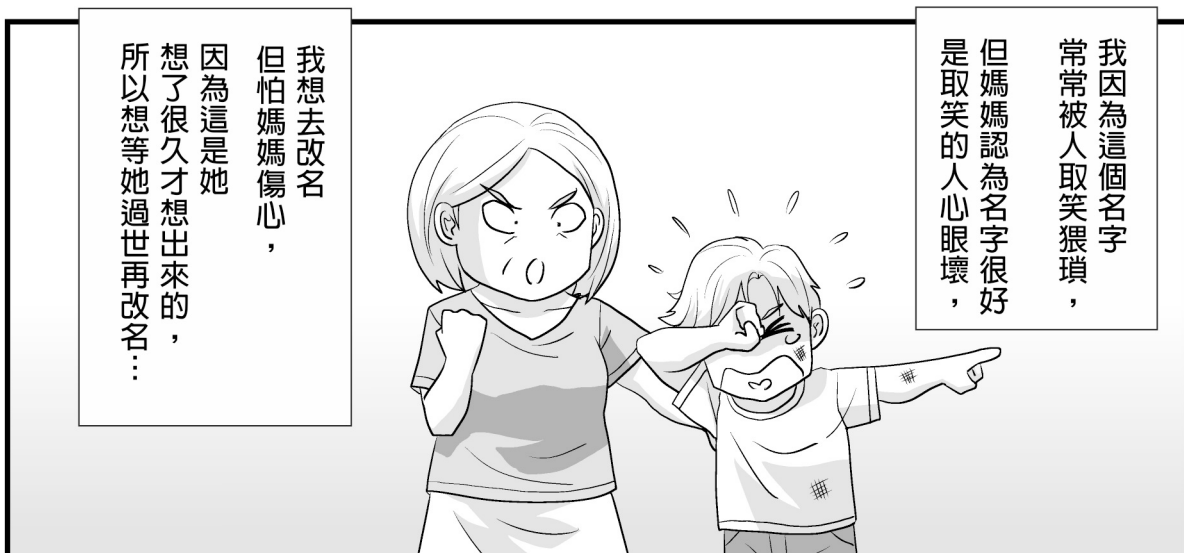
終於有人好好
叫我的名字了

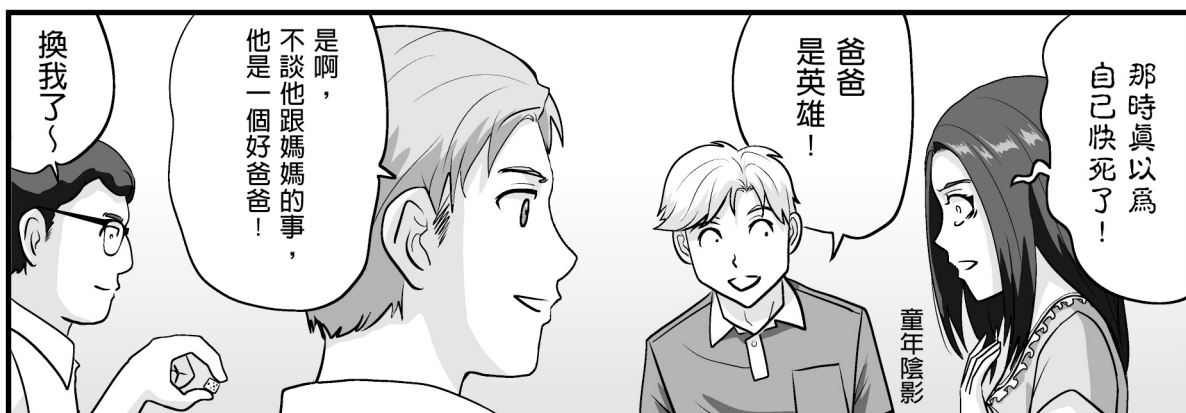
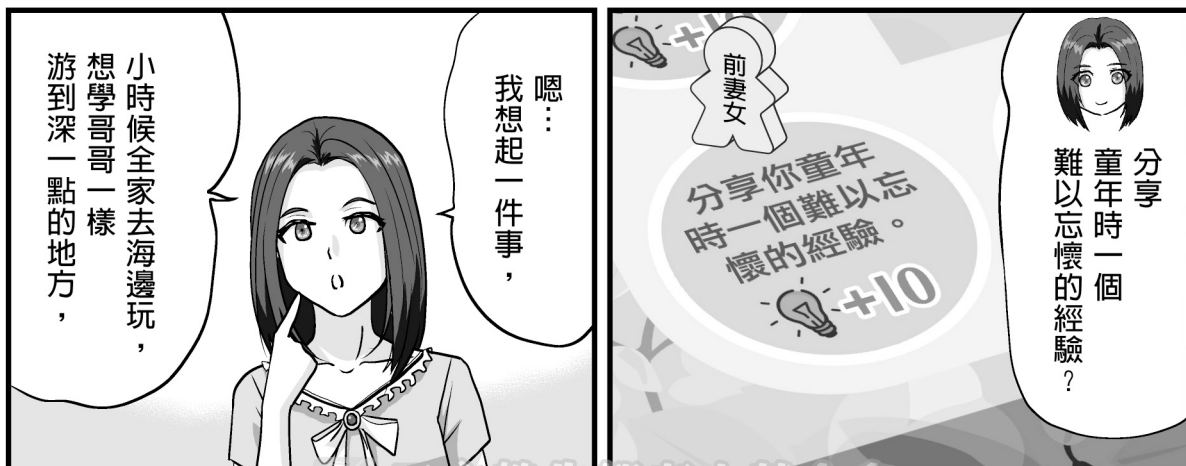
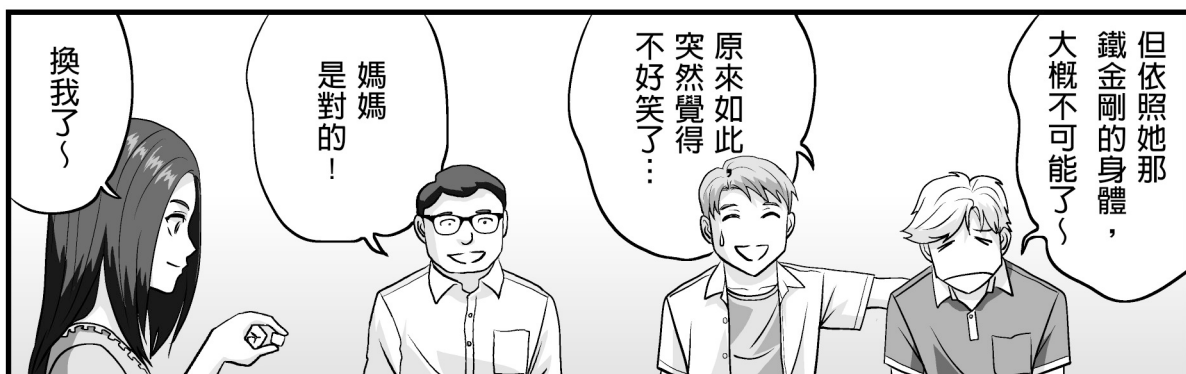
讓家屬看見長輩的笑容
是我們的目標！



那麼：
我先開始吧！











不過還好
他兒子有繼承下來
在別的地方開店，
馬上去吃，

依舊是那個
懷念熟悉的味道～
太感恩了～
因為爸爸帶我去吃



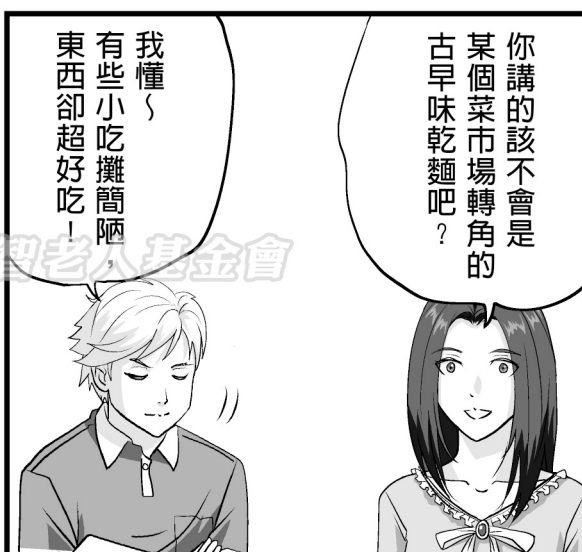
後來搬家後吃了
好幾家麵攤都找不到
同一種味道的麵，

回到舊麵攤卻發現
變成了別家店，
聽說是老闆退休了，



可以告訴我
那家店在哪裡嗎？

爸爸以前也有
帶我和哥哥去吃：



你講的該不會是
某個菜市場轉角的
古早味乾麵吧？

我懂～
有些小吃攤簡陋，
東西卻超好吃！

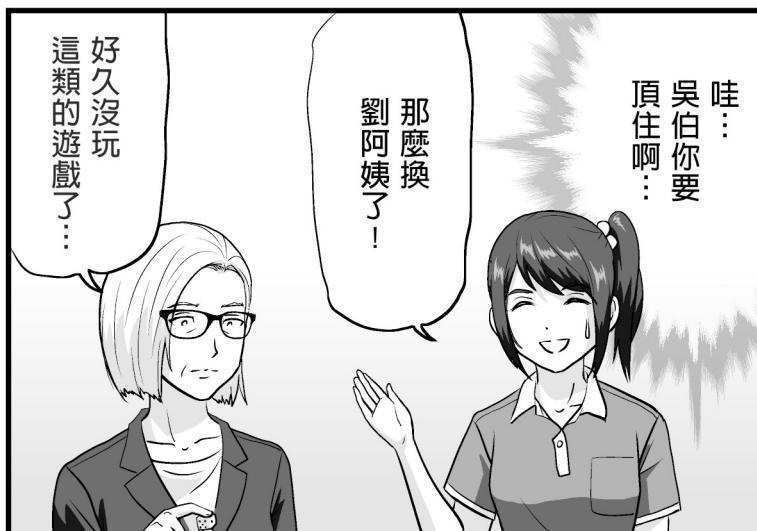
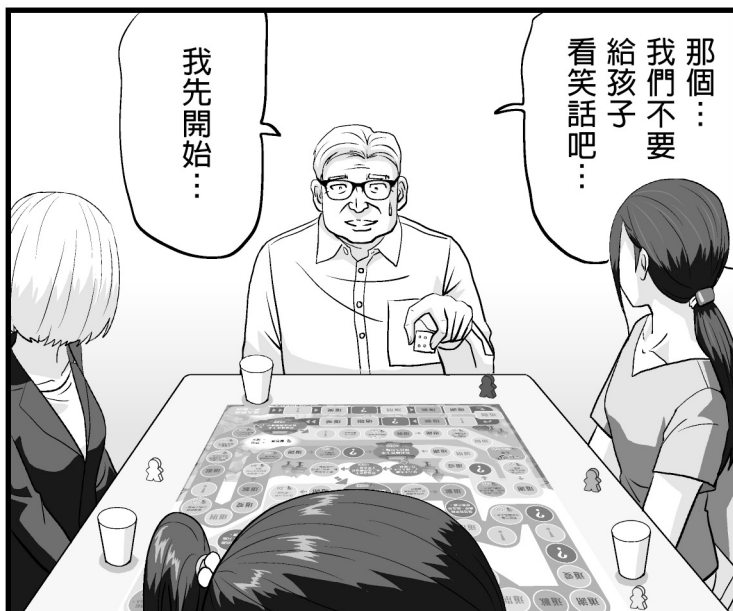
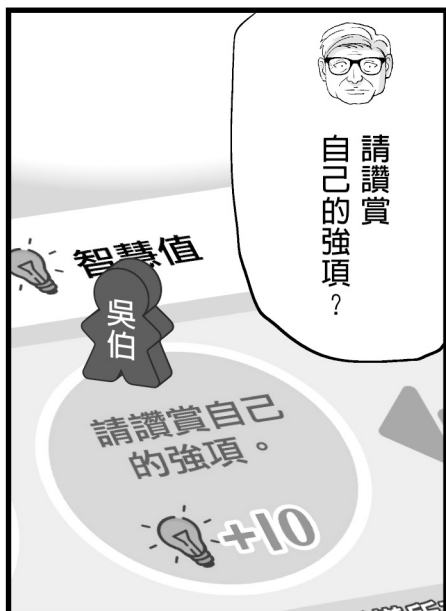


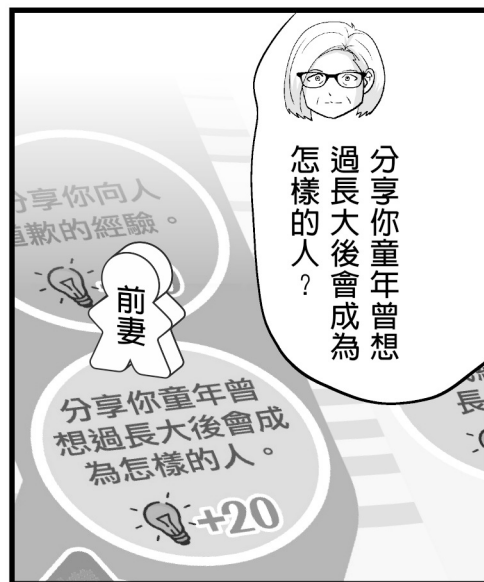
真的好懷念～

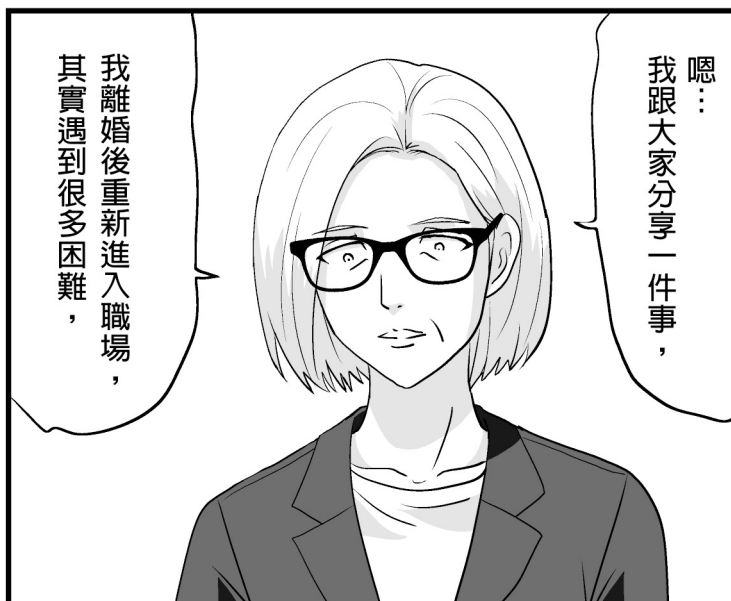
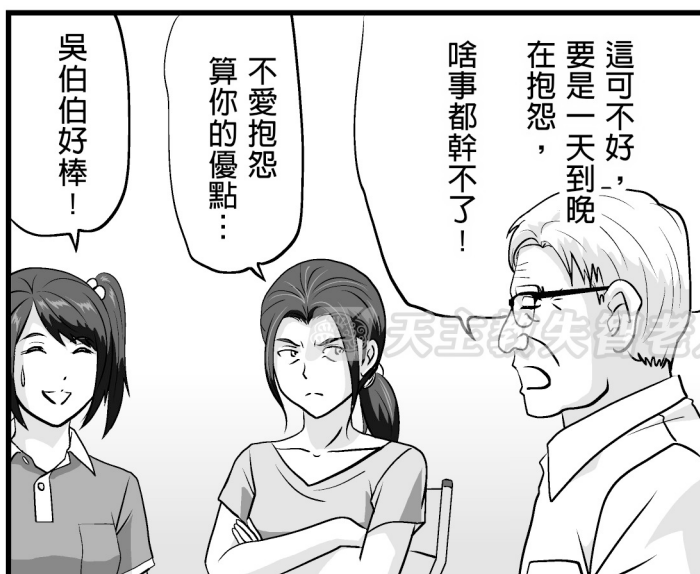
沒問題～
我請客！
姐姐也
一起來吧！

哦好煩哦～
莊史中換桌啦！

.....







當時有個朋友
用聖經的話鼓勵我說：

不要為明天憂慮，
因為明天自有明天的憂慮，
一天的難處一天當就夠了。

不要憂慮……

怎麼辦？
以前學的
都不適用了……

你們哪一個能用
思慮使壽數多加一吋呢？
做好手上能做的事就可以了！



我想想確實如此，
已經陷入痛苦之中，

為什麼要用憂慮來
加重自己的痛苦呢？

不如把憂慮的時間
拿去去做別的事，



後來遇到困難，
我開始尋找解決的辦法，
若不能，我就找朋友幫忙，
再不能，我就做我能做的事，
甚至向上天祈禱，

或是讓自己快樂的事，
例如找朋友出去散散心……

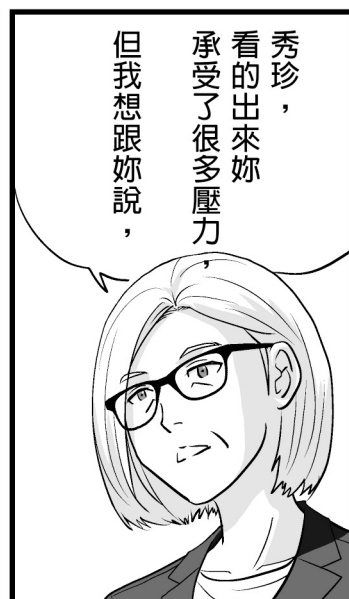
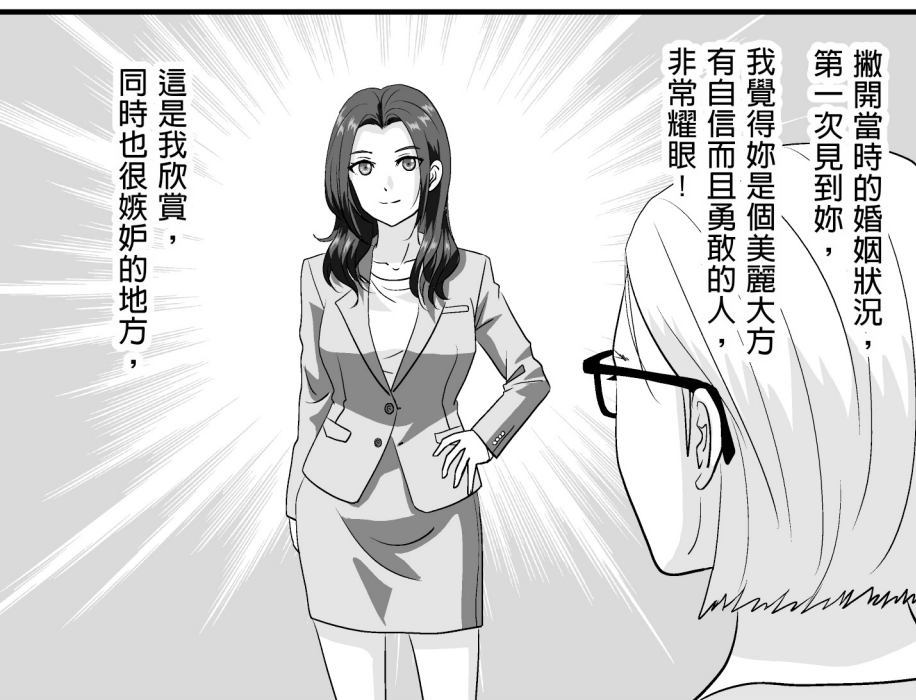


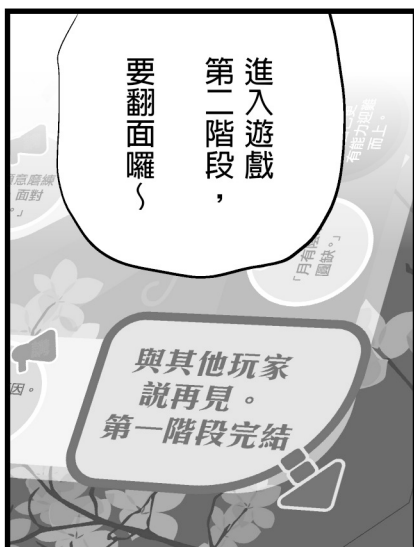
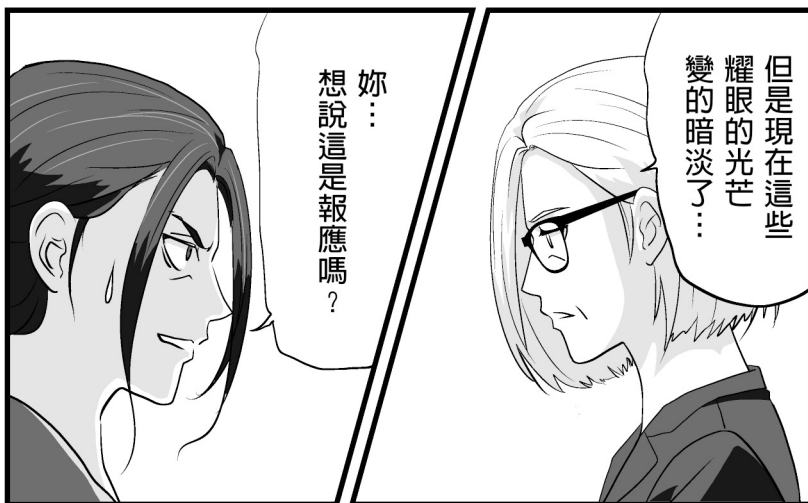
阿姨分享
的很棒，
我也要學起來！

換妳了！



不論用什麼方法
我都不再傷害自己，
或把自己的痛苦
加在別人身上……
尤其是我的孩子們！

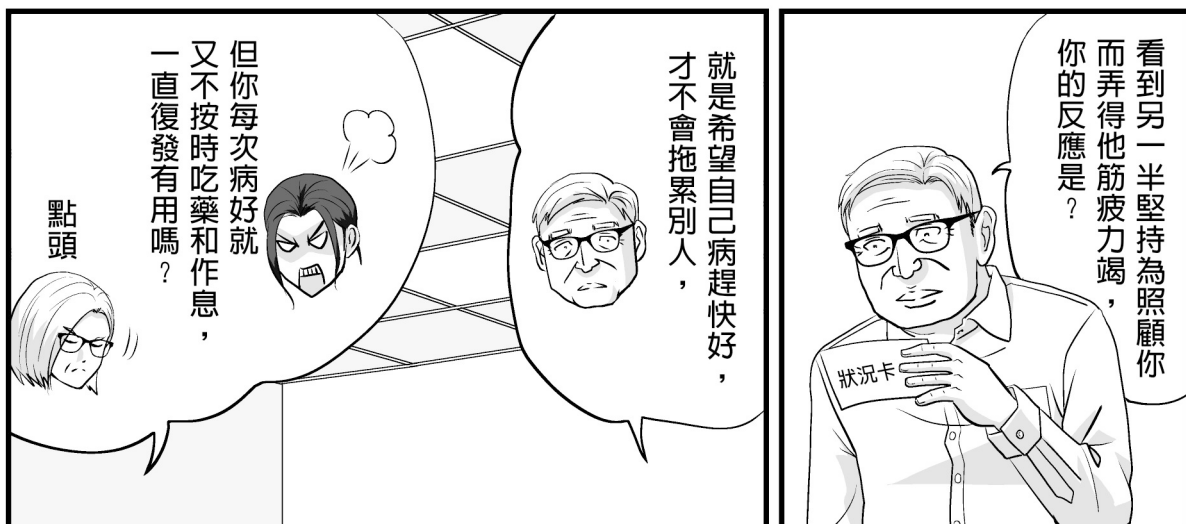




a 面是遊戲第一階段
(人生上半場)，
b 面是第二階段(人生下半場)，



這面除了一些有趣的事件之外，
會出現了驚嘆號(狀況卡)、問號(困擾卡)，
還有道愛、道別、道歉、道謝的事件卡哦！





你的願望
不是要我們快點
得到報應嗎？

少假仙了，



我抽到的是道愛卡，
分享你最希望
實現的心願？

心願的話，
就是希望自己和親朋好友
都平安健康！



因為這樣我就
不會跟他在一起，
不會生下女兒，
女兒就不會死了……

我希望回到
沒有認識吳伯的時光……
不要跟他接觸……



道別卡……

若時光倒流
你最想回到生命中的
哪個階段？



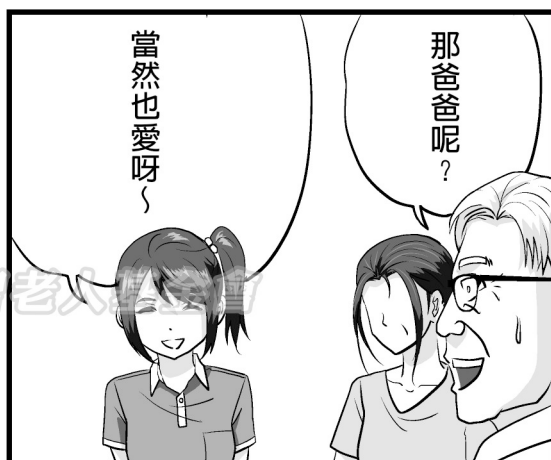
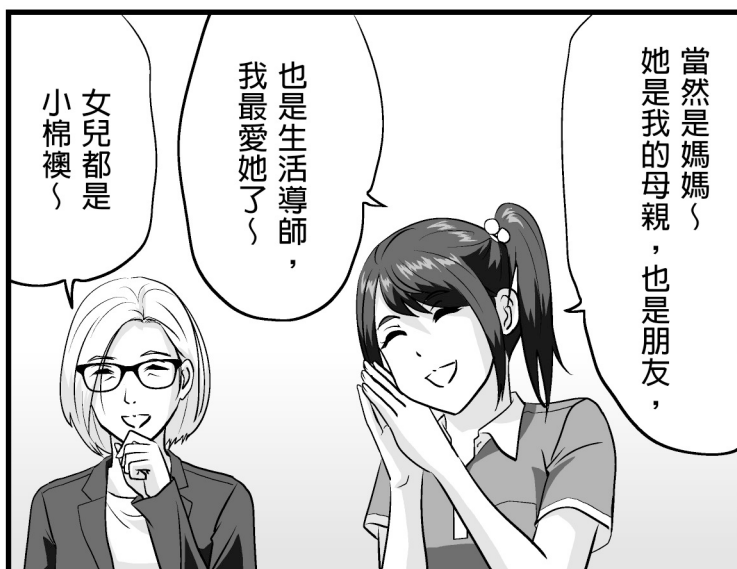
喂！
還玩？

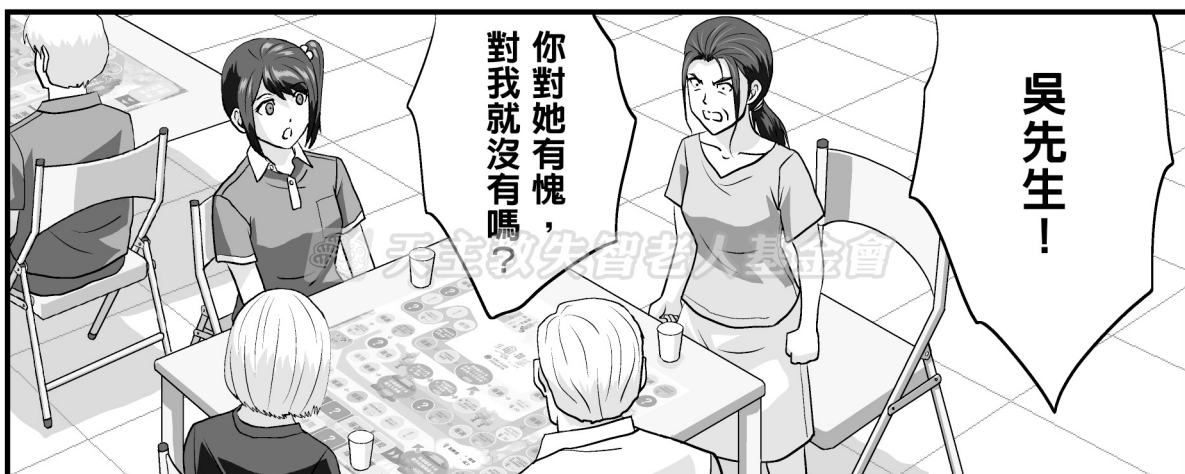
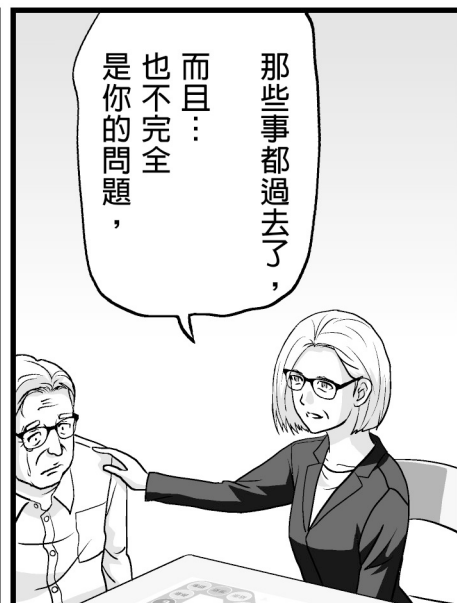
秀珍阿姨
若想女兒
隨時可以
來看哦！



呃！

不過也感謝上天
給了一點安慰，
讓我見長的像
女兒的人……

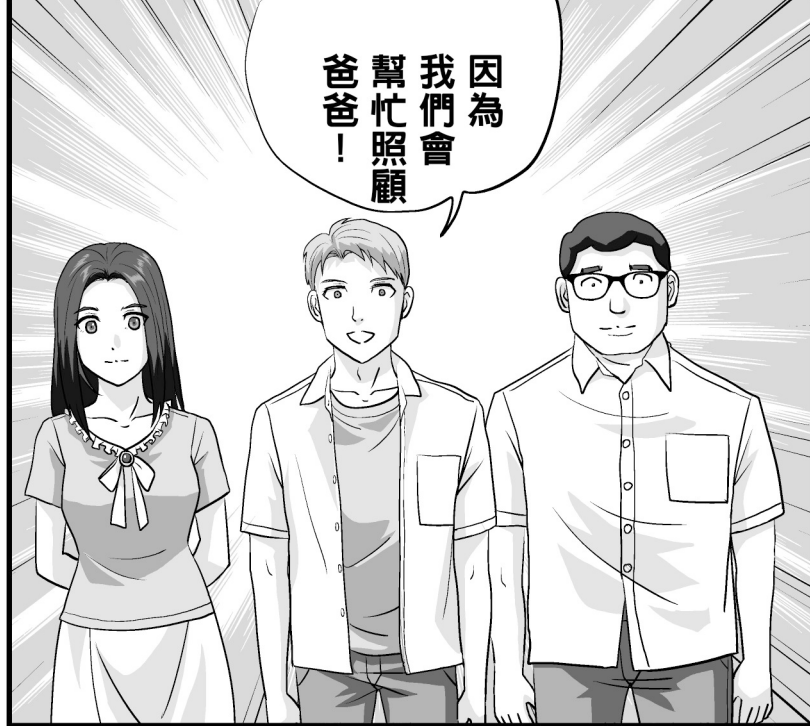




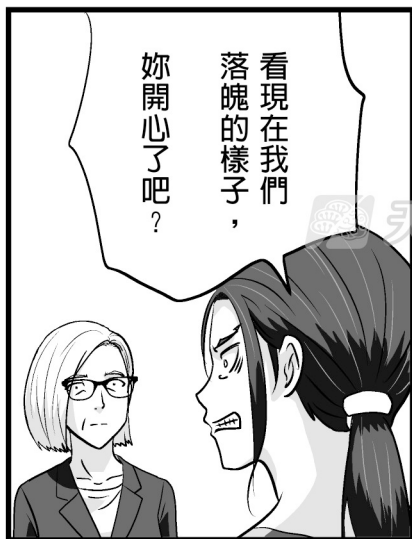


會一起輪流
來幫忙的！

我們三人
說好了，



因為
我們會
幫忙照顧
爸爸！



看現在我們
落魄的樣子，
妳開心了吧？



哼！
阿善你別被他們騙了！
他們不過是想藉此
分你爸的財產，

我老實告訴你們，
你爸已經沒有錢了，
因為用在醫療費後
已剩下不多了！



最後全身充滿苦毒與怨氣，
失去了原有的光采……

每天被生活重擔壓著，
又得不到安慰，



唉……

現在看著妳，
如同看到當初的自己，

就像欣亞剛才分享的，
愛自己才懂的愛別人，

我給自己一點時間
放下一切去愛自己，
使我恢復了冷靜，
去反省過去的一切，



回想起來，
當時我給他的壓力太大，
導致他選擇了妳，
讓孩子失去父親的陪伴，

妳也想步上我的後塵嗎？

我的錯誤已造成，
無法回到過去，

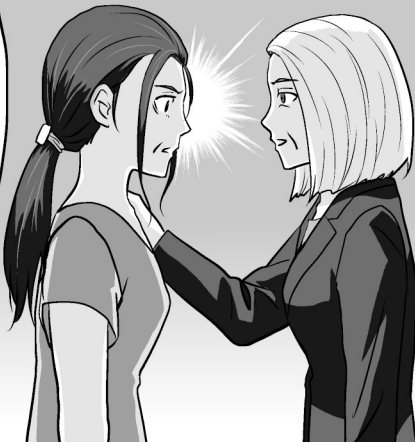
但是妳還有機會
可以讓未來
朝好的方向走：

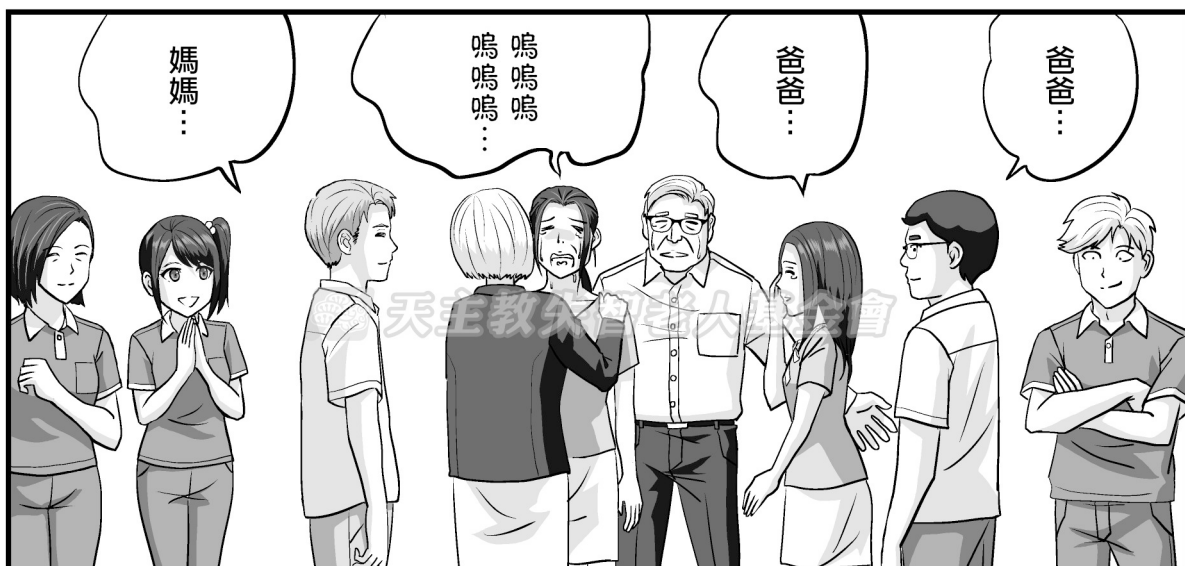
好的方向走？

怎麼做...？

至少我們一起照顧好吧，
也讓孩子們不要為難，

不應該讓上一代的問題
成為下一代的負擔：





「四道人生」的
道愛、道謝、道歉、道別
是人天生的靈性，
激發出的特質
它能修復人與人之間的關係，
或心靈傷害，

而「三善」是一種途徑，
當事人要善終，必要與
當事人家屬要好好道別，
讓家人能夠平平安安
就是善生。

林修女

它也能幫助引導失智長輩
在生命最後階段獲得希望、愛，
覺得生命有意義和價值，
不害怕死亡，

這就是四道與三善人生，
也就是靈性關懷！

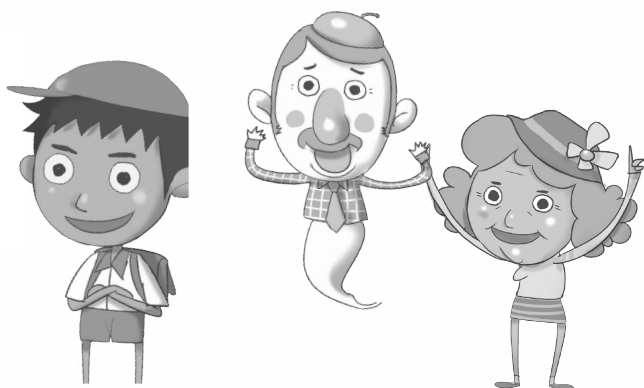
只要我們願意真心關懷
有需要的長輩，

每個人都可以做到！



自我管理 十大行動計畫

阿嬤妮
第二部動畫



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！



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



失智症衛教大使 郭潔潔 貼心小叮嚀：

YouTube

阿嬤妮自我管理



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！！

- | |
|---|
| <p>☐ 凡單次捐款 1,500 元，即可獲贈「生命智慧桌遊」1 套，共____套</p> <p>捐款 1,000 元，即可獲贈(單選項，限擇一)</p> <p>☐ 「一路吃到老」1 本，共____份</p> <p>☐ 「解鎖失智密碼」1 本，共____份</p> <p>捐款 500 元，即可獲贈(單選項，限擇一)</p> <p>☐ 「我的美麗日記-東方美人茶透亮精粹面膜 4 入」1 盒，共____份</p> <p>☐ 「自白肌-玻尿酸涼感防曬噴霧 90ml」1 瓶，共____份</p> <p>☐ 「《路易斯與布丁》聯名麻布袋」1 個，共____份</p> <p>☐ 不需要贈品</p> |
|---|

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) _____

身分證字號：_____

♥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