

財團法人天主教

第83期

西元2024年12月

失智老人

基金會會訊 華國聖 題



◎封面故事－翻轉老人癡呆污名 帶失智者走進陽光

◎專欄－預防失智的日常生活實踐

◎活動訊息－2025 活出健康、生活再造-大腦保健實作帶領人培訓

感恩與承諾～給敬愛捐款人的一封信

敬愛的恩人：

歲末年終，聖誕佳節平安！感謝您長年對本會的支持！

本會於26年前成立，勇敢擔任領頭羊，開辦全國第一家專責失智症照顧機構「聖若瑟失智老人養護中心」及附設日間照顧中心，進而開設居家服務中心，一路走來，我們逐步紮根，秉持愛人如己的宗旨，落實「全人、全家；全程、全隊」的照顧理念，提供專業的實務服務，規劃各類賦能、共融等活動，協助國內外各機構培訓實務照顧工作者、提供學員實習之場域、教育訓練；辦理失智症家屬支持團體與照顧技巧訓練班及諮詢專線02-23320992減輕家屬照護壓力；我們也透過整合媒體行銷策略，率先拍攝13支公益廣告，呼籲國人「及早發現、即時治療」，創新自製發行11部失智紀錄片和影片、35集動畫、出版82期會訊、13集漫畫書、12本書籍及各類海報、傳單、手冊、桌遊等，致力於推廣認識失智症的宣導教育和失智症防治篩檢及建立失智友善社區的工作，讓民眾認識失智症照顧技巧與資源、正確與失智共舞的態度，多年來協助政府在失智症議題推動上扮演重要角色。

感謝您慷慨大愛的點滴灌溉，讓我們得以成長茁壯。今年本會受到社會大眾的肯定，榮獲「醫療奉獻獎團體獎」，與您分享喜悅與榮耀。同時我們深知，這條路還很長，失智症者關懷與照顧需求不斷，也看到自己的責任。今年我們毅然承接開辦台北市委託辦理的廣智失智住宿長照機構及東湖日間照顧服務中心，期望能嘉惠更多失智症家庭。然而，隨著大環境改變以及缺工的狀況，遇到服務運作的困難與經費缺口的挑戰，我們不會畏縮，仍必須努力勇敢面對！在此誠摯邀請各位恩人，持續給予本會支持與鼓勵。您的每一份捐款，不僅是對團隊的服務肯定，更將匯集成愛的果實，讓更多失智症家庭感受到溫暖與希望。未來我們也將不負所託，秉持專業的服務，不忘初衷、堅持愛、繼續向前邁進，和大家共同為失智老人打造一個愛的世界。

在聖誕來臨之際，謹獻上衷心的祈禱與祝福！祈願救主耶穌降臨人間所帶來的平安、喜樂常與您和全家同在！



天主教失智老人基金會

鍾安佳
鄧世雄

董事長
執行長

敬上

祝福專文

失智老人的天使 葉金川| 中華捐血運動協會理事長 2

封面故事

翻轉老人癡呆汙名 帶失智者走進陽光
文章／轉載厚生基金會、聯合報第35屆醫療奉獻獎特刊
照片／聯合報、天主教失智老人基金會提供 3

新書介紹

生活及鍛鍊，把家變身大腦健身房 陳俊佑 處長
陳亭妤 職能治療師 9

專 欄

預防失智的日常生活實踐 劉秀枝 臺北榮總特約醫師、
國立陽明交通大學臨床兼任教授 11

會務報告

廣智失智照護 用愛心陪伴，用活動療癒 曾于鳳 主任 14
溫暖陪伴，照亮失智者日常生活 黃伊蔓、王丹妮 台北市居服督導員 16
從家屬到志工的心境轉換 何正江 聖若瑟失智老人養護中心 志工 18
學苑多元豐富課程 活躍長者健康生活 林旻葵 萬華老人服務中心 社工 20

活動訊息

萬老志工招募 林奕晴 萬華老人服務中心 社工 22
2025 活出健康、生活再造
-大腦保健實作帶領人培訓招生 吳恩祺 社工 23
《阿姨，上學囉！》公播申請 陳怡文 企劃 24

遠方的天使

捐款/捐物芳名錄(2024年6-9月) 莊淑貞 出納 25
捐款滿額贈 《這樣生活不失智》 蔡心于 企劃 31
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
張蔭莉、黃斯勝、黃耀榮、黃浩然、葉炳強、劉秀枝、劉景寬、劉嘉玲
葛永勉、陳科、陳惠姿、陳麗華、陸幼琴、歐晉德、賴淳瑀、鄧繼群
薛柱文、藍功亮（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：高詩蘋、陳珊、陳怡文、蔡心于
編輯：何正江、吳恩祺、吳蕙君、林奕晴、林旻葵、莊淑貞、陳亭妤、
葉金川、曾于鳳

出版者：財團法人天主教失智老人社會福利基金會

地址：108台北市萬華區德昌街125巷11號

諮詢專線：(02) 2332-0992

行政電話：(02) 2304-6716

傳真：(02) 2332-0877

網址：http://www.cfad.org.tw/

E-mail：s8910009@ms61.hinet.net

劃撥帳號：19230802

轉帳帳號：玉山銀行南勢角分行 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

財團法人天主教

失智老人

基金會會訊 中國新聞網

編者的話

新年將至，先預祝支持與愛護本會的諸位聖誕平安與新年快樂！在這充滿溫馨的季節，我們很高興地與您共同分享榮獲第34屆醫療奉獻獎-團體醫療奉獻獎的榮耀！這份殊榮是對本會26年來日以繼夜對失智症議題辛勤付出的肯定，也是本會對所有的捐款人與單位不負所托的證明。只是需要幫忙的失智症家庭越來越多，期盼您能繼續慷慨解囊，我們將會持續為失智長輩與照顧者們提供更優質服務而努力。

透過實證研究，要預防與延緩失智，最重要的就是健康的生活型態，我們邀請了15位國內的專家學者，再次與聯合報攜手出版《這樣生活，不失智》，由失智症權威劉秀枝醫師為大家導讀，本書特色透過淺顯易懂的語言，與您分享了許多生活中實用的失智預防與照護知識，即日起捐款1000元即可獲得此書，幫自己與家人預約一個不失智、不失能的未來！

紀錄片《阿姨，上學囉！》已在全台巡迴近50場，獲得了廣大迴響。許多觀眾看完後深受感動，紛紛表示：「這部片讓我們更了解失智症，也讓我們更懂得珍惜身邊的人。」本片可以讓大家看見失智者的能，去除失智症的污名化，歡迎社區、學校、機構…等單位來免費申請公播，請來電洽02-2332-0992分機111陳企劃。

回顧2024年，我們不僅維持既有的服務，也不畏艱難，成功開辦臺北市立廣智住宿長照機構，增加45位中重度失智者的照護量能，需要服務的失智者眾多，邀請您來擔任照顧服務員，一起呵護他們；萬華老人服務中心在九月起搬遷至福星社宅後，仍不斷地提供多元豐富的課程與服務與獨居長者送餐服務，也是遇到志工人力短缺，但是需要服務的獨居失能長者越來越多，誠摯邀請您撥冗來擔任志工。

預防及延緩失智功能成效卓著的《大腦保健實作班》也將於1月開辦全國帶領人培訓課程，歡迎大家來參訓，與我們一起堅持愛與承諾，為失智失能與獨居長者打造更有尊嚴與品質的生活！

失智老人的天使

葉金川 | 中華捐血運動協會理事長



鄧世雄執行長與葉金川理事長在總統府合照

天主教失智老人基金會今年榮獲厚生會第34屆團體醫療奉獻獎，真是實至名歸！26年來的辛苦努力，終於得到象徵醫界史懷哲的殊榮，應該可以告慰當初有愛心、有遠見、有理想的所有創會者！

民國87年，多位關心失智老人照顧問題的善心人士在沒錢沒專業人力，只憑一分熱情與關懷，在聖母聖心傳教修女會捐出的會址成立了基金會，隨即在三年後，民國90

年，籌措到經費開始了全台第一家專責機構「聖若瑟失智老人養護中心」，從此，扮演著台灣失智老人照顧的開路先鋒的角色！

26年來，基金會的朋友們建立了寶貴的本土照顧模式，經由教育訓練、刊物出版、教材編撰、會議討論、國際研討等方式，把失智老人照顧方法提升了好幾個檔次。所以，基金會不只是一個照顧者，更扮演著教育者、創新者、推動者與政策倡議者的角色！

這些事實，就是厚生會醫療奉獻獎評審委員幾乎無異議通過得獎的原因。我身為評審主任委員，不需要任何說明、美言甚或是推薦，好像委員們都了解基金會的努力和奉獻，也完全了解這議題的重要性，台灣需要失智老人基金會，而不是基金會需要一個獎項！



鄧世雄執行長、郭采潔、葉金川理事長、張小燕、郎祖筠、江綺雯、鍾安住董事長合力推廣失智友善

翻轉老人癡呆汙名 帶失智者走進陽光

文章／轉載厚生基金會、聯合報第35屆醫療奉獻獎特刊

照片／聯合報、天主教失智老人基金會提供



因為深信天主的教誨：「你對我最小的兄弟所做的，就是對我做的。」六十多年前，一群來自比利時的修女來到台北萬華，開設診所、建立醫院，專為貧困者提供醫療服務。影響所及，最終還促成第一個專門為失智症防治與照顧而設立的非營利組織「天主教失智老人社會福利基金會」，25年來推動將「老年癡呆症」正名為「失智症」，更為台灣失智症的照護與預防，帶來翻轉性的改變。

新冠疫情爆發時，台北的「萬華」頓時登上熱搜關鍵字。在那段苦不堪言的期間，幸而有在地人伸出雙手，幫助弱勢者撐過疫情。在這個多老人多窮苦者的行政區，有一

個矢志服務失智老人的基金會，從無到有，推動失智防治宣導及服務，更創設了全國第一間專責型失智症照顧中心。

上帝派來的天使，建立聖若瑟醫院幫助貧苦

天主教失智老人基金會執行長鄧世雄說，25年前基金會得以成立，還能自有土地和建物，多虧了一群比利時的修女。她們遠從歐洲來到台灣，1959年時落腳萬華區開設診所，專門提供窮苦人家低廉甚至免費的醫療服務。為了有更好的醫療，修女從國外募款，覓地興建聖若瑟醫院，當時以照護婦幼為主。



1962年5月1日擴建成立天主教聖若瑟醫院（耕莘醫院永分院前身）

這群被譽為「上帝派來的天使」，足跡還擴及金門和馬祖等地。1981年，修女們將醫院無償捐給天主教台北總教區，同時捐出永和一塊土地和部分基金，作為興建永和耕莘醫院。兩年後，醫院落成啟用，延續聖若瑟的愛人精神，繼續照顧弱勢。

1979年就進入耕莘醫院體系服務的鄧世雄醫師，很早就意識到台灣的老人長期照顧問題。因此1991年永和耕莘成立了國內第一所醫院附設的護理之家，提出全人、全程、全隊、全家的照護理念。接著又陸續接辦許

多養護中心，鄧世雄建構的長期照護網絡，包含了機構、社區、居家等模式，希望在地深耕服務。期間他們更觀察到失智症是一個被嚴重忽略的棘手疾病。

首要翻轉老年癡呆症汙名，赴國外接受照護專業培訓

30年前，社會大眾對失智症非常陌生，醫療照護資源一概匱乏。民眾對於失智症無法預期的精神行為症狀無力照護，對於家庭及社會而言，都是嚴峻的挑戰。

1998年，天主教台北總教區、聖母聖心傳教修女會及永和耕莘醫院決定共同發起成立「天主教失智老人社會福利基金會」，成立基金會只是起步，翻轉失智症迷思、照顧弱勢老人才是長期挑戰。這是台灣第一個為失智症防治與照顧而設立的非營利組織，首要任務就是把帶有歧視的「老年癡呆症」，更名為「失智症」，並獲得當時的衛生署長張博雅支持，立法正名。

鄧世雄回憶，基金會草創時備極艱難，缺錢、缺人，更缺乏專業人員的培訓。因為照顧失智長輩不同於一般的護理，還要能應對長輩的複雜精神行為症狀。而當時的總主教狄剛全力支持，總是說：「你們就去做吧，錢的問題，做了再說。」為了深入理解患者需要什麼，並學習世界各國失智症照護模式，尤其是非藥物治療，他們還派了一批永和耕莘醫院的護理師前往香港、日本、比利時等地作專業培訓，學習他國的優良經驗，以內化成自身的技能。



1998年9月21日天主教失智老人基金會成立

成立基金會所需的費用，除了教會的支持，還有來自醫政、社政及企業等各界人士共襄盛舉。當時的榮譽董事長單國璽樞機主教也大力奔走，有些善心人士大手筆捐助100萬元。鄧世雄笑著回憶說：「100萬，在那個年代是非常大的一筆錢！」基金逐漸到位，才是重責大任的開始。因為照顧失智老人是艱鉅的任務，開始後就不能中斷。

開記憶門診、倡議非藥物治療，助失智長輩走出家門

天主教失智老人基金會終於在1998年9月21日國際失智症日（World Alzheimer's Day）舉辦成立大會，由當時副總統連戰先

生、單國璽樞機主教擔任基金會榮譽董事長，與總統府前資政徐立德、時任立法院長王金平等人共同揭開序幕，基金會率先投入強化民眾對失智症的認識，積極進行議題倡導。

「不要再說他們是癡呆、老番顛。」鄧世雄感歎說，沒有照顧過失智者無法體會其中的辛苦，社會應該要對失智者及家屬多些關心和包容。在基金會服務多年的處長陳俊佑說，為了翻轉失智症被汙名化的問題，基金會推動一系列活動，以喚起社會大眾關懷，包括邀請老藝人郎雄擔任第一支公益廣告代言人、耕莘醫院開風氣之先開辦「記憶



郎雄拍公益廣告成為本會第一位代言人

門診」、舉辦懷舊金曲慈善演唱會及為失智老人而跑的路跑，時任台北市長的馬英九也一起跑在人群中。

陳俊佑說，基金會許多創舉，就是希望社會看見這群可愛的失智長輩，仍保有許多能力，不應該被遺忘遺棄。以懷舊老歌為主題的慈善演唱會，吸引超過150名失智長輩及家屬們，坐在台下聆聽、跟著哼唱。家屬終



聖母聖心傳教修女會發起共同關懷失智長者

於能坦然陪失智長者出門，那個畫面令人動容。如今時興的非藥物治療主張，應讓失智者走出家門參加活動，因社會參與有助於促進認知功能，基金會早在20多年前就開始執行了。

創設第一家失智養護中心，拍紀錄片留住珍貴點滴

2000年，亦是富有時代意義的千禧年，比照國際標準、創設國內第一家專責為失智症患者量身打造的「聖若瑟失智老人養護中心」落成，日後中心也成為各界觀摩學習的典範。鄧世雄說，初心很單純：「做別人不願意去做的事，張開雙臂迎接徬徨無助的失智家庭。」養護中心保留了20%的床位給低收入戶，雖然是「收一床、虧一床」。

同樣不計成本的是日間照顧中心，連過年也開張，讓家屬有喘息時間，有安心休憩的港灣。基金會也疾呼，及早發現、及時治療失智症，最後獲政府重視，列入老人健檢項目，也帶動國際失智症協會推動各國失智症篩檢之風潮。基金會還拍了許多紀錄片，成為重要教材。將本土失智症居家、社區與機構式照顧經驗，拍攝成紀錄片並公開上網，促使全球華人重視失智症防治與照顧議題。

「我一開始持反對意見！」聖若瑟失智老人養護中心處長王寶英回憶說，攝影器材24小時跟著，不同意的人怎麼辦，而長輩常有很多狀況。但「你知道時間流逝是非常可

怕的嗎？」陳俊佑一句話，終於讓王寶英點頭，攝影機開麥拉。

王寶英說，有紀錄片才得以把很多長輩珍貴的生活點滴留下來。

不過，有些長輩退化非常快，錯過了珍貴的鏡頭。迄今共拍攝七部紀錄片，讓更多人透過真實的生活場景，知道什麼是失智症。基金會也倡議失智照護的四大目標：「認識他、找到他、關懷他、照顧他」，實踐德蕾莎修女所說的：「愛，就是在別人需要上看到自己的責任。」

發行手冊宣導失智預防，設計課程引進全台社區

這幾年，基金會感於失智症的預防重要性，還出版各式預防及延緩失智的教材、書籍，發行冊數超過150萬冊。也研發具實證預防與延緩認知功能下降效益之生活型態再設計團體課程，免費於全台各地訓練課程帶領人，無償授權課程知識，獲得很多熱忱專業人員響應，引進全台各社區，帶領民眾學習從生活中預防失智症。

25年過去了，翻開天主教失智老人基金會的大事記，密密麻麻記載著過去每一年、每個月的重要活動，許多都能對應到國內防治失智症的重要里程碑。鄧世雄感謝團隊、感謝伸出援手的所有人，不忘重複提醒，希望大家在面對失智老人時，能多一分關懷與同理心，讓失智長輩活得有尊嚴。還提醒，健康的生活方式確實能改善及延緩延緩失智症，幾歲開始都不嫌遲。

在照顧老人的工作中，鄧世雄體會到：「當你真心地去幫忙、關懷弱勢朋友，只要你做得好，別人就會幫你。」

天主教失智老人基金會董事長鍾安住表示，基金會的服務早已擴及到各年齡層，不只老人、還包括年輕失智者。他感謝一路以來予以諸多支持的各界人士，伸出溫暖雙手擁抱、關愛、扶持，不斷注入養分才能綻放美麗之姿迄今。基金會走過的每一步，都彌足珍貴，衷心期盼社會大眾能關注失智症議題，一起為這群暫時遺忘記憶的人打造友善與尊重的世界。



21世紀失智長者照護宣言-四他：認識他、找到他、關懷他、照顧他



2010年出版電影-被遺忘的時光



2024年活出健康生活再造大腦保健實作班種子講師培訓

** 小檔案 **

成立

民國87年成立迄今，是台灣出現第一個以「失智症」為名的非營利組織，積極推動失智防治宣導及服務。成立之初，曾獲羅馬教廷選為千禧年呈獻給教宗的世界100個具時代意義的計畫。

服務事項

● 機構服務

2001年開始提供住宿型服務，達到安養、復健、娛樂、品質生活等照顧需求。

● 社區服務

屬於長照A單位服務，符合長期照顧十年計畫2.0的個案，可以擬定照顧服務計畫，多元課程延緩失能、失智。

● 教育訓練

提供失智症家屬及照顧者專業的照護知能，家屬們也可以透過封閉式支持團體，彼此支持、經驗分享。

● 失智宣導

2003年開始推動「全國失智症宣導計畫」，透過創意宣導教材製作，領先國際拍攝製作19支公益廣告，呼籲國人：「及早發現、即時治療」，並自製發行11部電影與紀錄片、35部動畫、出版82期會訊、14集漫畫書、10本書籍，以及多張海報、傳單、手冊、桌遊，讓社會大眾認識失智症。

● 失智友善

讓失智家庭照顧者及民眾知道何謂失智友善社區，透過各種活動、課程，看見失智者仍然是有能力的，分享高齡長者就業及照顧者的心路歷程。



第34屆醫療奉獻獎-天主教失智老人基金會獲獎線上觀看

生活及鍛鍊，把家變身大腦健身房

陳俊佑 處長、陳亭妤 職能治療師



張書偉推薦《這樣生活不失智》

天主教失智老人基金會自1998年9月21日成立以來，致力推廣失智症防治與照顧，已超過26年。今年，為了幫助大家把預防失智融入日常生活，基金會攜手聯合報共同推出一本革命性的著作—《這樣生活不失智》。這本書不僅是很好閱讀的預防失智新知，還是一本健腦行動指南，陪你一起鍛鍊大腦健康。

在多位權威學者的協助下，綜整援引了

最新最權威的科研證據，《這樣生活，不失智》一書集結了六大類型的腦力鍛鍊活動，包括音樂藝術、語言學習、益智遊戲、日常生活及工作、心靈療癒活動與運動休閒，共30種實用招式，幫助你在日常生活中輕鬆實踐預防失智的策略。每一個活動都經過國際科學驗證，認真執行必能幫助提升你的認知功能，讓你在娛樂中保持大腦的敏銳度。

希望經由這本書，可將「預防失智」口號變成具體可操作的行動指南。書中介紹的全是簡單易行的活動，只要將這些招式融入生活中，既利於持之以恆，還可變換招式求取進步，你的家就能變身大腦健康健身房。想要有一個不受失智症困擾的未來，最重要的是立即行動，基金會建議每個人都該閱讀這本《這樣生活不失智》，並將其分享給你關愛的長輩或親友，使它成為你和家人預防失智的最佳夥伴和指引。

26年來，基金會秉持「認識他、找到他、照顧他、關懷他」的照護宣言，領先國際拍攝製作19支公益廣告，呼籲國人「及早發現、即時治療」，並自製發行11部電影與紀錄片、35部動畫、出版82期會訊、13集漫畫書、10本書籍，以及多張海報、傳單、手冊、桌遊。細數這些努力，無非是希望讓全球華人重視失智症預防延緩與篩檢，認識

失智症照顧技巧與資源，建立正確與失智症共舞的態度。並透過02-2332-9992之諮詢電話，與辦理失智症家屬照顧課程與支持團體，讓家屬能夠學習相關的知識，並提供有效的紓壓管道。

同時基金會也在全國各地與大學開設培訓課程，提供失智症照顧的專業人員，以提升照顧技巧。並開辦失智老人養護中心、日照中心、居家服務、喘息服務和老人服務中心。透過多專業的服務介入，讓失智者與照顧者可以活得更有尊嚴與品質。

眾多的國際研究已證明運動及健康的飲食、充足睡眠可以預防與延緩失智，基金會也因此致力以書籍出版，進行預防失智的衛教宣導，近10年來與聯合報合作出版多本失智症相關預防之書籍，希望大家能從生活中的飲食、運動、生活習慣等方面建立健腦生活。

其中《不失智的台式地中海餐桌》利用台灣食材創作地中海料理，讓西方健康飲食方式輕鬆融入日常生活，不需要番茄、橄欖油這些地中海食材，用台灣一豐富的蔬果、漁產，苦茶油、芝麻油等地油品等熟悉食材，甚至就連夜市裡的蚵仔煎、出現率最高的家常菜番茄炒蛋，都能成為台味十足、預防失智的地中海料理。

然而，單靠飲食不足以養智，人類複雜的腦部需要鍛鍊，以防止怠惰，這樣才能有效遠離失智的痛苦。《這樣動，不失智！》以國際期刊研究為基礎，分享「身動」、「腦動」、「互動」各30種預防方式，三動自由組合，變化出27000種的預防、延緩失智活動，讓預防失智成為一項有趣的日常習慣。

為了進一步鼓勵大眾建立健康的生活方式，有效幫讀者逐步建構好的生活型態，基金會更以《健腦工程》，設計12堂課程，從飲食、休閒、運動和情緒等面向，鍛鍊大腦。這堂課程已在宜蘭進行實地研究，證實可以達到預防與延緩失智失能的目標，已獲國民健康署納入預防及延緩失能合格方案(CL-013-0012)囉！但有鑑於民眾「都知到，但是做不到！」所以自2020年開始於全國各縣市離島辦理帶領人培訓，已經培養出500多位帶領人，在全國各地帶領民眾進行健腦生活再造課程。

加上今年最新推出的《這樣生活不失智》，幾乎涵蓋生活的方方面面，可幫助讀者規畫每日可行可用、既好吃又好玩的大腦健康生活型態。即日起捐款1000元可獲得此書，一起攜手預約一個不失智的未來！

預防失智的日常生活實踐

劉秀枝 臺北榮總特約醫師、國立陽明交通大學臨床兼任教授

作為一個長期在看失智症的醫師，我常被問，怕不怕以後會失智。尤其我的父親和母親分別在83歲及90歲罹患輕度阿茲海默症，還有二姊也在七十多歲時失智。

想預防失智症尤其是阿茲海默症引起的失智，要懂得趨吉避凶，健康的生活型態正是最好的預防。每個人都有機會失智，所以每個人都應該及早預防，最晚應從中年開始累積「認知功能存款」，並當作一生的志業。

以阿茲海默症為例，相關的危險因子有：年齡、低教育程度、家族史、基因（如三個自體顯性的基因APP, presenilin1, presenilin 2, 和最近討論度很高的ApoE4）、中年高血壓、糖尿病、憂鬱症、社交隔離、不活動、空汙和睡眠不足。相關的保護因子有：高教育程度、多動腦、多休閒活動、多運動、多活動、足夠的社交網絡、地中海型飲食、控制血管相關疾病、避免空汙、充足睡眠。但除了三個自體顯性的基因外，帶有危險因子不見得一定會得到阿茲海默症，只是機率高些；而沒有危險因子者，也並不一定不會得到阿茲海默症，只是機率較低而已。

想趨吉避凶，不妨多動腦、多走路、遠離空汙，並多交朋友一起樂交遊。但不是你有了這些危險因子就會得到，只是機率大些；沒有危險因子也不保證沒事，只是機會小些。現代醫學還無法精確預測會否或何時罹患阿茲海默症，但我們可以努力使其延緩發生，好減少家人負擔。

1991年的「修女研究」(The Nun Study)正是有名的認知存款研究，很多修女死後的大腦經解剖顯示，明明有顯著的病變，但生前卻沒有失智症狀。應該與修女終其一生都在學習、互動與為人服務，至死方休的生活型態有關。腦子裡的認知存款很富足，即使有阿茲海默症來提領，也不受影響。所以我自己就很努力在存認知功能存款，就算不能延個十年，至少延長五年三年再失智。

高齡是失智最大的風險，絕大多數人得活得夠老，才有機會失智。活得不夠老，不太有機會得失智。

其次，「四肢發達，頭腦簡單」的說法，早已被科學推翻了；鍛鍊體能反而有益智力。走路正是預防失智症最簡單可行的方法，除了走路，做家事也一樣能預防失智。

美國芝加哥拉許大學醫學中心曾招募716位平均82歲的志願長者，手腕帶著活動紀錄器，紀錄10天身體一切的活動，包括走路、煮飯、打掃、洗衣服和打電腦。追蹤四年後，有71位約一成受試長者得到阿茲海默症。活動量最低的10%的老人家，得到阿茲海默症的機率為活動量最高的10%的老人的2.3倍。單單日常性的活動可以減少45%以上的罹患失智症的風險。可見做家事，就可以讓老人家的腦袋更靈光。

作為一位神經內科醫師，我知道哪些「活動」能預防失智且都有科學和文獻的依據。在我看來，最重要的兩個原則是「能活化」及「有興趣」。應優先找自己有興趣的

事，好好投入，既享受了生活又活化腦子，就像吃美食又兼顧營養般兩全其美。

千萬不要硬逼自己做超過能力的事，否則只會讓人焦慮憂鬱。有時還需考慮年紀適度減量。以前我日行萬步，如今我自覺日行六千步就很棒了；如果還能走到八千步，就不得了，多開心呀。不要太為難自己，六十歲硬要做二十歲的事，是給自己找麻煩。

我在當醫師時，也是個沒有娛樂和興趣的人，不喜歡作家事，每天都外食。我成天都在動腦，唯一的嗜好和活動是打高爾夫球。生活重心只有病人和醫學研究和教學。我自知唯有不再看診，才可能有自己的時間，所以我59歲就退休了。有人說，早退休容易失智，這個說法不盡正確，如果是有目的地退休，退休後忙得不亦樂乎，興趣活動多多，怎麼會失智？

我退休有兩個目的，一是為了把時間留給自己，因此我退休後，經過一番自我探索和試錯，尋找興趣安排活動。為了圓樂器才藝夢，學過烏克麗麗及繪畫。失敗的學藝之路，我反而慶幸「好家在」，原來我就是適合專心讀書行醫。自此安下心來，我一路走來，並沒有欠栽培被耽誤。

我退休的第二個目的是做醫病溝通的橋樑，繼續寫專欄文章。

退休後，我對醫學依然有很大的熱忱，17年來，我每天起床，打開電腦就看最新的醫學期刊，加上我還有兩個專欄固定供稿，所以我還得不時請教別人，尋找題

材。我每周還去參加台北榮總神經內科的病例討論會或是上課。最近我去上神經基因疾病課程，不僅瞭解最新研究，還能欣賞年輕醫師的口才及簡報炫技。

我還熱愛學習新科技。現在有很多生成式AI工具如ChatGPT 或Gemini，和聊天機器人App小程序，都能語音對話，你孤獨時，也可以跟它們聊天。且這樣的小程序日新月異，這個聊得不好，再換個新的就好了。我有時為了學會這些新工具，一個早上就沒有了，怎會有時間寂寞。

要學這些新工具，剛開始可能得有人教學，記得不要老請教同一個人，尤其是兒女，久了會不耐煩，可以換人請教。像我在購物時忘了如何用Apple Pay，就問身旁年輕人，很快就會了。

但要記得，請教人家如何使用科技產品如手機，要堅持提醒對方「手不要過來」直接操作手機，要請對方一步一步教，我要自己按自己學，免得事後還是不會。

配合個人可從事的興趣，我每周還有滿滿的日常活動。我每周有半天與高中同學健行，剛開始走大山，隨著大家的膝蓋不好逐漸降級，走走公園也很好。

有一天參加北投社區大學的「樂齡郊遊趣」，則是走小山和公園，大家處得很好，非常愉快，重點在走完一起去吃頓好料。

有一天則是較有難度的北投社區大學的「走入山林，看見臺灣之美」，例如去走草嶺古道等。我是團裡年紀最大的，有時山

較陡峭，我也不會勉強，就留在下面拍照證明我來過。

有一天特別忙。這天我可能會打高爾夫球。還會去台北榮總神經內科參加病例討論會。晚上參加一個英文KTV班，全班向心力極強，班長是忙碌的年輕人。我還參加一個銀髮族肌力重訓課。因為活動時間常重疊，只得選擇性參加。有一天則參加國台語KTV班「臺灣歌快樂唱」，上課很歡樂。

周六日朋友多要陪家人，我剛好可以閱讀、寫作，並安靜地錄podcast節目「神經會說話」，沒想到已錄了一百多

除了這些規律的日程，我還是崇她社成員，每個月開一次會。還參加「台北市閱讀寫作協會」，常有精彩的演講，有些要收費且可線上觀看。如與我的例常出遊衝堂，我就改天再上線回看。

常有朋友找去吃飯喝咖啡，還要找時間讀閒書、雜誌，還要寫兩個專欄文章與

FB粉專「劉秀枝 joy筆記」。時間都不夠用，早上鬧鐘響就迫不及待醒來，晚上捨不得去睡覺，但還是會盡量在11點上床，早上6點多起來，都有睡6到7小時。因為睡眠和生理時鐘規律很重要，沒有做完的事就放下，明天再說。

我的志願是做個有趣又好命的老人，所以每天都會問自己有沒有做到六件事：有無「運動」強身，有無在「心智」上多健腦，有無「愛己」珍惜自己，有無「利他」，有無把「應做」的事盡責完成享受成就感，有無「感恩」好讓心中充盈幸福感。有時現實不盡理想，正向轉念也就海闊天空。

我回頭看17年退休生活，把時間留給自己的決定是對的。六十歲到七十歲真是人生的黃金時期，就算不是太有錢也多半經濟不匱乏，體力也很好，對世界還充滿好奇。我每天都覺得，外面的世界真的太有趣味了。



即使退休也可依照自己的興趣安排活動，如二胡等音樂課程

廣智失智照護 用愛心陪伴，用活動療癒

曾于鳳 主任



照服員帶領長輩從拍氣球活動中復健

臺灣高齡人口逐年增加，失智症人口也有逐年增加的趨勢，照顧者負擔越來越沉重、醫療與社會福利資源成本與日俱增，一切皆突顯失智症的照護與治療品質的重要性。失智症治療照護可分為藥物治療與非藥物治療，然而藥物治療效果有限且會引發諸多副作用，因此必須搭配有效的非藥物治療來改善或維持失智者的功能性。近年非藥物治療照護發展多元化，在國外更有數篇系統性文獻回顧進行探討與實證。

失智症除了藥物治療之外，藉由環境的調整(熟悉、穩定、有安全感的環境)、活動的安排、溝通方式的改變、認知訓練、懷舊療法、亮光、按摩、音樂治療、芳香療法、寵物治療、多感官刺激治療、藝術治療等非藥物治療，也能改善失智者之精神行為症狀(梁程,陳2014)。

國外有研究指出非藥物治療介入的目的是維持失智者的認知功能與日常生活活動功能的自主性，以及改善失智症引發的記憶障礙及精神行為症狀，同時提高失智者的生活品質。非藥物治療介入亦被認為是治療精神行為症狀的第一線治療方式。

透過各式各樣的活動安排，對失智者而言不僅能延緩退化、減少行為精神症狀、穩定情緒、改善睡眠品質與提升社交能力與生活品質；對主要照顧者與專業照護人員而言，亦可降低照顧負荷、增加正向經驗的累積，發展出雙贏的關係。

活動的選擇可依照個人的能力、生活背景、興趣、角色及需求來做設計及變化；當照顧者和失智者一起從事活動時，可使活動變得有意義(Roland et al., 2014)，有助於兩者間的關係滿意度及愉悅感的提升(Genoe

& Dupuis, 2014)。

在機構裡也希望維持失智者原有的生活習慣及日常生活功能性，所以每日也安排不同類型的活動，有團體性活動及個別性活動，依照失智者的能力來區分，安排不同的個別活動，如：摺衣服、澆花、洗杯子、掃地、擦桌子等家事類型的活動，讓長者能夠感受到原來自己也可以幫忙做些什麼；認知訓練的活動，如：跳棋、撲克牌(排七、撿紅點)、寫字、畫圖、拼圖等；團體性活動如：手工藝、懷舊團體、歡樂賓果、氣球拍拍樂、九宮格、大風吹、彈球達人、感官活動等，另外每天固定午晚餐用餐前的現實導向、健康操及健口瑜珈操。當然還有節慶類型的活動，如：母親節就會為女性長輩獻上康乃馨；端午節時帶著長者採買菖蒲、艾草，喝雄黃酒(汽水)、接午時水、品嚐不同口味的粽子，這些都可以喚起失智者過往的回憶；當然為了能讓長輩融入社區，也會由工作人員帶著前往鄰近的商家或市場採買；每年也會舉辦外出旅遊活動，近日才與聖若瑟失智老人養護中心的長者一同前往鶯歌陶瓷博物館旅遊，長者透過家屬或志工的陪伴

參與活動及解說展覽物品，讓大家輕鬆的觀賞展覽物品，開心享受與人互動的樂趣，並享受親情滋潤，達到舒展身心、增加感官功能刺激及維護社交能力等目標。

藉由活動介入不但能讓失智者延緩退化，保有原有功能性，亦能幫助失智者參與社交活動並增加自信心；然而大大小小的活動都是由工作人員經過討論、設計及規劃的，目標都是要讓失智者能夠多采多姿的過生活並且達到延緩退化的效果。

照顧失智症者需要投入大量的人力與心力，尤其是照顧失智的專責機構，更需要大量的工作人員與志工，除了日常生活照顧外，更需要大家一起用不同的思維、不同的角度來發現失智症者更多的可能性，期許未來有更多新血能夠投入照顧的行列，與我們共同完成本會的目標「為失智長者打造一個愛的世界，讓他們活得更有品質與尊嚴」。

※地址：臺北市信義區大道路110號2樓

※電話：02-27592115

※傳真：02-27592118



藉由疊杯子訓練長輩的邏輯與平衡



讓長輩玩丟球九宮格訓練對數字和手腳的靈活

從家屬到志工的心境轉換

何正江 聖若瑟失智老人養護中心 志工



何大哥每日都會到聖若瑟當志工陪伴長輩

踏上志工的起源

家母在三十多年前得到失智症，在當時大家對於失智症的認識、治療或是陪伴照顧的訊息都相當有限，家母經馬偕醫院確診時已是中重度失智，只好在半摸索中由帶著兩個幼兒的太太在家裡肩負起主要的陪伴照顧工作，每天面對著難以溝通的婆婆以及不太能理解體恤的親友們著實承受了最大的壓力，沒幾年的功夫自己也累出大病來。

在當時有聽聞耕莘醫院正計畫成立「天主教失智老人社會福利基金會」，但還在籌備階段，且家母已步入重度失智病程而無法直接幫上忙。感謝天主！也因為耕莘醫院牧靈部人員貼心地傾聽並熱心的為我太太介紹天主教的概況，希望有機會藉由宗教信仰來紓解長期累積下來的壓力，就因為這樣的機緣，讓我們從傳統信仰的家庭走入充滿信望愛的天主教大家庭！太太和我陸續於2002年和2013年在萬隆「聖方濟沙勿略天

主堂」領洗，而家母在後期也轉至宜蘭仁愛醫院附設的安養機構至2012年終老。

和長輩在一起的點點滴滴

我於2015年初退休的第一件事就是和聖若瑟失智老人養護中心取得聯繫應徵志工，經由宗徽社工專業的面談、介紹、討論，很體貼的先把安排在我在情況相對較單純的日照中心，從陪伴、餵食、支援照服員帶領活動開始。

經過一兩年的時間有機會充當葉慧貞老師「日文老歌活動」的助手，除了日照中心外也穿梭於其它各樓層，活動前段是利用有相片和中日文名字的圖卡聊天，然後再伴隨著鈴鼓等簡單的節奏樂器帶唱日文、國語、台語老歌。

2019年底的COVID疫情為整個醫療體系包括志工管理帶來很大的衝擊，一開始幾乎完全停頓一陣子，稍後也是開開停停，不變的原則是一次(天)只服務一個樓層以避免感



何大哥悉心陪伴長輩外出旅遊

染，也因此從那時候開始我便和葉老師分開成兩組來帶領活動。

這些年來從葉老師傳承而來的經驗，唱歌活動絕對不是單純的把歌唱完，而是要把握現場情況還有氣氛的引導去擴展開來，以下是我覺得最有代表性的例子：

以一張有「紅綠白，高低，胖瘦不同三根蠟燭的卡片」為例子，我們會聊到：

- 蠟燭的國語、台語、日文稱呼
- 蠟燭的用途：有停電照明用、初一十五拜拜用、還有生日蛋糕上面使用
- 蓋上卡片以後可以問：蠟燭的顏色有幾種？高低胖瘦的排名？
- 接著可以討論：現代慶祝生日流行吃蛋糕？那麼早期的生日要吃什麼呢？答案是「豬腳麵線加滷蛋」！但這豬腳麵線大部分都是優先給長者吃的，那小朋友呢？在旁邊只能看著豬腳流口水！那我們接著就可以從這裡開始唱兒歌的「點仔膠」唱到「梔鬼囡仔流口水」大家就好像搭乘時光機回到充滿歡樂的童年。

接著可以依著現場氣氛繼續唱「丟丟銅」、「天黑黑」如果有機會唱到「造飛機」時也會把已經摺好的「紙飛機」給每一位住民，大家輪流來射飛機，看誰射的高射的遠，氣氛也會特別熱絡。

我們也會隨時注意到其他坐在附近座

位的住民，有時候他們也會不自主地在自己座位上一同開口唱歌或是打拍子，加上有時候在附近的工作人員也會適時的切入，增加整個的參與感，尤其像是唱到「燒肉粽」的時候叫賣肉粽的聲音此起彼落很是熱鬧。

從陪伴中獲得的感動

每次周一早上九點在三樓開始帶唱老歌活動，除了可以看到工作人員的交接班外，最後會由修女、寶英處長或其他姊妹帶領禱告，祈求天主聖神持續的帶領大家為住民提供最妥善的照顧。

在這裡也可以看到中心內人員從上到下都是全心全力的付出，尤其是站在第一線的照服人員和護理人員，就算是每天面對著巨大的壓力都還能平實專業的以愛心和耐心針對每位住民每個事件一一加以化解，從未看過有過情緒化的反應，仿佛是面對自己親人一般。

加入志工今年是第十年，在這個大家庭裡面處處都可以感受到愛和關懷，著實實踐了主耶穌基督所交付要愛人如己的戒命。

回想十年前一起聊天唱歌的住民，在年紀上確實稱得上是我的長輩，但是經過十年的功夫，我的年紀已經非常接近目前大部分的住民，這也提醒我們，隨著社會的發展，失智症發生的年齡有越年輕化的趨勢，希望大家提早注意生活上的安排，加強人際關係的擴充等以遠離失智症的困擾。

每次十一點結束活動時，大多數的住民都會很開心、很真心地謝謝我，並且充滿期待的跟我約定和叮嚀下次再見，這種回饋著實給我很大的動力，要繼續帶活動！就算哪一天我已變成為住民的長輩！

很高興看到「天主教失智老人社會福利基金會」得到今年第34屆醫療奉獻團體獎，希望基金會本著良好的基礎能一路延續和擴展，將專業的服務和愛心提供給更多有需要的人，也期盼有更多的志工加入。

溫暖陪伴，照亮失智者日常生活

黃伊蔓、王丹妮 台北市居服督導員

喜愛烹飪的李奶奶

隨著人口老化，失智症成為全球關注的議題之一。根據統計，失智症的發病率隨著年齡的增長而增加，尤其是70歲以上的長者，成為這個疾病的高風險群。然而，透過適當的生活方式和持續的陪伴照顧，有助於降低失智症的風險。在這樣的背景下，居家服務員（居服員）扮演了至關重要的角色。他們不僅協助長者進行日常生活中的各項活動，更是心靈上的支持者，協助長者建立健康的生活方式，達到預防失智的效果。

故事的主角是一位名叫李奶奶的長者，今年79歲，患有輕度失智症。李奶奶原本是一位熱愛生活、勤勞能幹的女性，她非常喜歡烹飪，經常與鄰居分享她煮的各種食物。然而，隨著年齡的增長，她開始忘記一些小事情，例如剛剛說過的話、放東西的位置，甚至有時連鄰居的名字都會一時想不起來。

家人發現李奶奶的記憶問題後，感到擔憂，於是為她安排了居家服務，來協助她處理日常生活中的瑣事。這時，一位名叫小玲的居服員來到了李奶奶的家。小玲年輕有活力，性格溫柔耐心，對照顧長者有著豐富的經驗。然而，她第一次見到李奶奶時，仍感受到一些困難。

李奶奶剛開始對於有人來照顧她感到不自在，因為她始終認為自己仍然可以照顧自己。小玲沒有急著要求李奶奶接受她的幫助，而是以朋友的方式陪伴她，與她聊聊天，了解她的過去和興趣。

隨著日子一天天過去，李奶奶的記憶問題偶爾會讓她感到挫折。有一天，李奶奶

突然會忘記煮飯的步驟，漸漸的無法烹飪出他的打手菜，她變得焦躁不安，甚至討厭生病的自己，覺得自己沒有用處，小玲見狀，輕輕握住李奶奶的手，柔聲說道：「沒關係的，李奶奶，我在這裡慢慢等你想起來，陪你慢慢做日常生活的需要，不緊張、不擔心」在小玲的鼓勵下，李奶奶逐漸接納與以前不同的自己。

這段陪伴的日子，讓李奶奶重新找回了生活的熱情。儘管失智症帶來了許多挑戰，但小玲的陪伴讓她感受到生活中的愛與溫暖。對於李奶奶而言，小玲不僅是她的照護者，更是她生命中的摯友。而對於小玲來說，李奶奶的笑容和那份對生活的熱愛，無時無刻不在提醒她，陪伴是一種深遠而有力量的愛，並說明了陪伴和關懷在失智症照護中的重要性。

即使高齡也要保有生活儀式感的鄒奶奶

這是一個關於高齡長者鄒奶奶的故事，溫暖而真實，展現了家庭、社區和專業照顧力量交織的溫情時刻。年邁的她，身體狀況逐漸退化，生活中的每一步都充滿挑戰，卻依然堅守心中的信念，努力保有自己生活的自主性。隨著時間推移，這位曾經是家庭支柱的老人，正走過人生最艱難的一段旅程，卻不再孤單，因為她的身邊有愛的守護。

鄒奶奶依賴醫療服務來維持身體的基本健康。然而，隨著年紀增長，管理藥物成為了一項難題。雖然她依然堅持按時服藥，但由於分藥方式的錯誤，無法完全遵從醫囑，這讓她的健康狀況未能如預期般穩定。這時，居服員的每日探訪成了她生活中的一

項重要支援，居服員不僅提醒她按時服藥，也確保她的用藥方式是正確的，避免因錯誤服藥導致不必要的健康風險。

去年的一場火災事件，成為鄒奶奶生活中的重大轉折點。那一天，她像往常一樣在家中煮飯，卻因為年老體衰，在操作時不慎發生了火災。雖然幸運地沒有造成嚴重的身體損傷，但這次事故卻讓她失去了原本習以為常的自由。家人為她更換了新的爐具，並且盡量不讓她再獨自煮飯。曾經是料理高手的她，如今被剝奪了這項她曾熱愛的日常活動。這一改變，對鄒奶奶來說，或許比身體的退化更為痛苦。

除了火災的危險，鄒奶奶的健康狀況在過去一年裡也出現了其他警訊。她在家中接連兩次跌倒，雖然並無大礙，但這些小意外無疑是她逐漸衰退的身體狀況的徵兆。居家環境中的各種潛在危險，讓家人和照顧者們無時無刻不為她擔憂。每一次的跌倒，都是對她自身安全的警告，也讓她的子女更加心痛，意識到母親的身體已經不如從前。

儘管面對這些挑戰，鄒奶奶依然展現了她不服輸的精神。每當有服務員陪同外出時，她會使用輪椅以便行動方便；但當自己前往鄰近的教會時，她堅持使用助步車，儘量保持自主行動的能力。這樣的小小堅持，透露出她內心深處的堅強與不願依賴他人的信念。教會成為了她生活中的精神支柱，每週去教會參加聚會已經成為她生活中的一部分，也是她保持生活儀式感的方式。

鄒奶奶的子女長期居住在國外，無法時常在身邊陪伴。然而，這並未讓她感到孤單。子女們每年都分批回台，確保每次回來能陪伴母親約一個月的時間。他們對母親的關愛，並不因距離而有所減少。透過居服員的每日探視，子女們能夠及時了解鄒奶奶的身體狀況和生活情形。而中興保全的監控系

統，讓他們即使遠在國外，也能時時掌握母親的日常，這種遠距離的照護方式，為他們帶來了些許安心。

鄒奶奶也因為這些居家照護服務，得以繼續在自己熟悉的住家中生活。居服員不僅幫助她處理日常的生活需求，還提供了情感上的支持，陪伴她度過每一個平凡的日子。這種細膩的照顧，不僅是身體上的支援，更是對鄒奶奶心靈的慰藉。

隨著時間推移，鄒奶奶的子女們也漸漸感受到母親日漸老去的現實。他們希望能安排更多的照護服務，確保母親每天都有陪伴。無論是家務協助、餐食準備，還是陪同外出，這些照護服務都是為了讓鄒奶奶的晚年生活更有質量、更安全。而當他們需要處理工作的時候，喘息服務成為了他們的另一種支撐，讓他們能在照顧與工作的壓力中找到平衡。

這個故事，不僅僅是關於一位高齡長者的生命旅程，更是一幅展現愛與照顧的畫卷。鄒奶奶的子女、社區和專業照護者，攜手創造了一個安全且溫暖的生活環境。儘管年華不再，鄒奶奶依然被深愛著、關懷著，這份愛與關懷，讓她的人生充滿了溫暖與尊嚴。



居服員到宅協助個案用餐及細心溫暖的陪伴

學苑多元豐富課程 活躍長者健康生活

林旻蓁 萬華老人服務中心社工



瑜珈課程幫助放鬆身心

2008年臺北市政府社會局委託天主教失智老人基金會辦理萬華老人服務中心，落實「在地老化」政策，為讓長者們充實晚年生活、找尋興趣、開發新專長，同時透過長者間學苑同儕友誼的相互扶持，讓長者們享受金齡的自信與快樂。萬華老人服務中心邀

請各地60歲以上的長輩，參加中心開辦之學苑課程活動，使長輩們創造屬於他們的第二人生！

中心目前學苑課程之學員皆為60歲以上之中銀髮族之長者，課程共有四期，每期共10堂課，每堂課為兩小時。中心開辦的



「命運好好玩」課堂上大家都很專注

學苑課程非常多元且豐富，目前開設的課程有二胡班、中國文學班、歡樂歌唱班、色鉛筆班、手機操作班、命運好好玩班、日本文化學日語班、書法班……，課程內容包含樂器及靜態上課課程，且為增進長者們的身體機能，維持了良好的體適能，亦有開設如：快樂舞蹈班、慢老瑜珈班之運動課程，使長輩能依據自己的興趣及專長自由報名，另因萬華老人服務中心目前搬至福星社宅，中心教室及硬體設備已進行全面升級，透過中心長輩們之意見調查，後續中心也與太極拳老師、芳療老師討論開辦課程事宜，目前已開放長者們報名，未來中心亦會持續與不同領域的老師聯繫，討論課程開課事宜，使長者們能走出家門，已讓長者們能「在地老化」，多多與社會及社區接觸。

為讓中心學苑學員們能更加自信、快樂，且讓學員們能有表演、展示的空間，中心於春節、重陽節活動與學苑課程合作，舉

辦活動，關於春節活動，中心邀請書法班的學員寫春聯贈出，以讓書法班學員能有表現之機會，另關於重陽節活動，中心邀請各學苑課程，針對過往上課所學到的內容、結果，進行成果發表，如：歌唱、二胡表演、設攤位讓參與的民眾能體驗書法、展示該課程的上課內容等等，讓其更了解學苑課程的內容。另為讓學員們彼此能凝聚向心力，且對於針對老師教導抱持感恩之心，中心針對教師節活動，亦有透過大合照活動，讓學員對於學苑課程更有歸屬感。

中心持續以「在地安老」持續推動長青學苑，除了讓長者們更健康活躍，亦讓長者能安心在自己熟悉的環境中終老，達到「敬老、顧老、挺老、安老」。

※服務地址：臺北市萬華區開封街2段
39號3樓

※諮詢電話: 02-2361-0666



教師節活動學員將自己在色鉛筆彩繪課程所繪製的美麗作品秀出來



萬華老人服務中心 志工招募中!



服務地點：萬華老人服務中心
(臺北市萬華區開封街二段39號3樓)

定點食堂組

服務時段：週一至週五 10:30-12:30

服務內容：

- ① 餐點預備、協助長者打餐
- ② 餐後環境整理及用具清潔



行政諮詢組

服務時段：週一至週五



上午班：09:00-12:00

中午班：12:00-14:30

下午班：14:00-16:00

服務內容：

- ① 學苑簽到及教室環境巡查。
- ② 長者血壓測量、電腦及圖書借用管理

電話問安組：

服務時段：週四 14:00-16:00

服務內容：長者問安關懷及天然災害提醒。



送餐組：

服務時段：週日 11:00-13:00

服務內容：騎機車取餐並送餐給弱勢獨居長者。

諮詢電話：(02)2361-0666
歡迎您加入我們的行列!



《活出健康、生活再造-大腦保健實作班》

2025 年帶領人培訓招生



參考融合國際三大研究：美國史丹佛大學《慢性病自我管理課程 (CDSMP)》、南加州大學《生活型態再設計(Life-Style Redesign)》，與芬蘭《FINGERS》研究計畫之精隨，整合研發出最適合全球華人之《健腦工程》12 週課程。

除 2019 年第一梯次團體實驗，計有 15 位年紀從 64 歲至 80 歲對健康生活問題改善之行動計畫有興趣的民眾參與，課程前後進行國際上認證的《蒙特利爾智能測驗 (簡稱 MoCA)》，全體學員的平均分數從 24.5 分進步到 26.6 分。另 2023 年於宜蘭線 16 個社區照顧關懷據點、C 據點、失智症社區服務據點、日間照顧服務中心，226 位學員之實證研究，在認知、肌力、營養口牙、健康與幸福感的進步都達到統計顯著水準，證實本課程有預防及延緩失智之成效！

每年場次培訓人數有限，報名人數踴躍，自 2021 年起累積報名競爭 1,050 人，完訓 486 人。請即刻報名，額滿為止 (因場地限制，每場次 36-48 人)，以免向隅。

◆ 2025 年培訓日期

- ◆ 台北場：1/11(六)、12(日)、18(六)
- ◆ 台中場：2/15(六)、16(日)、22(六)
- ◆ 高雄場：3/8(六)、9(日)、15(六)
- ◆ 宜蘭場：4/12(六)、13(日)、19(六)
- ◆ 台北場：5/17(六)、18(日)、24(六)



- ◆ 課程詳情內容請掃描 QRcode 連結，或來電 02-2332-0992 分機 103 吳社工，為您說明！





導演 劉臣恩



歡迎申請本片公播授權

詳情請洽02-23320992分機111陳企劃



影片資訊

捐款期間 2024/06/01 - 2024/06/30	
NT\$52160	宋文琪
NT\$50000	黃文興、楊燦弘
NT\$32499	善心人士...等
NT\$30000	蕭碧月
NT\$20000	王光良、東海事業有限公司、劉亞男
NT\$10000	芸妮有限公司、邱一、財團法人向上文教基金會、陳平順、陳美蓉、陳韶儀、愛薇有限公司、劉明政、賴惠美、紘莉股份有限公司
NT\$8000	劉松輝
NT\$7000	林萬芳
NT\$6700	莊惠娟
NT\$6100	中獎發票
NT\$6000	林志誠、高秀月
NT\$5430	財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會
NT\$5000	于乃琦、王高金時、吳若晨、李春桂、李祥生、林保村、林倩芸、洪玉容、洪揚、袁秀慧、張景嵩、郭金玉、陳又瑜、陳昭玲、貿大企業有限公司
NT\$3698	陳怡曄
NT\$3600	李沛澍
NT\$3500	陳益謀
NT\$3000	牛玉峰、田又安、余如芬、李耀彰、林榮堅、翁素美、張哲源、陳保穎、楊佳仁、廖麗芬、歐信忠、歐存恩、蔡丁財、陳美華、蔡建維、蔡珮均、蘇湘琦
NT\$2500	奇韋系統股份有限公司
NT\$2120	李豐樹
NT\$2020	彭思鵬
NT\$2000	SU、王高慶、伍先楚、何峯如、何育龍、余秋瑩、李宗倍、周明賢、周開發、洪光熙、陳靜珠、高樂生、陳蕙雯、張麗娟、許維倫、陳泰元、陳柏希、陳復、陳穎萱、善心人士、馮玉琴、

黃明煌、楊正忠、葉力銓、葉慶鉉、廖鳳瑞、鄭廖平、薛美雲、謝坤裕、鍾東和、隱名氏、簡臣步
NT\$1500
朱秀瑛、黃陳靜如、黃慧琳、黃駿猷、劉玉紅、謝志成、蘇劉碧玉
NT\$1200
杜安芳、許惠貞、鄧美娥、魏陳麗真
NT\$1000
小江、黃迫、中華民國珠心算數學協會、方國成、王正芳、王正芳、王李素鑾、王錦豐、白美雅、朱益弘、朱榮玲、江子朋、何如平、吳宗益、吳秉軒、吳香葵、吳哲宏、吳惠芬、呂怡珍、宋甄甄、巫勝傑、李永明、李秀蓉、李佳芹、李枕華、李采繁、李昱鋒、李浩、李慧蓮、汪麗艷、狄珮綺、辛珮琪、阮夏蘭、周明松、周修竹、周啟雲、周鈞瑩、周筱蓉、屈茂蘭、林光美、林育暘、林宜頻、林品嫻、林賜龍、邵麗惠、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、俞振芬、姚逸興、洪毓璘、席寶祥、徐子婷、徐詠玫、晉誠法律事務所、袁宗莉、高玉楷、張示忠、張如慧、張致誠、張惠萍、張登科、張嘉珍、張嘉莉、莊永和、莊宗毓、莊舒郁、莊碧娟、莊韡翔、陳介民、陳世文、陳金枝、陳亭君、陳亭君、陳俞儒、陳美潔、陳泰林、陳偉明、陳清輝、梁芳瑜、陳惠珠、陳維婷、陳蓓丹、陳鳴、陳學雲、陳麗鳳、陸正康、彭子郡、曾齡臻、游沛葵、游雅吟、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、黃文柔、黃玉佐、黃燕昌、愛心人士、楊明珠、楊建鴻、萬波笛、葉忠賢、葉德香、董秀玲、董翠玲、詹景如、趙培宏、劉育彰、玉玟、劉季鑫、劉懿娥、歐陽慧鵬、蔣岳穎、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、鄭暖萍、盧建助、盧濟明、親忠、賴秀妹、錢怡芬、戴哲文、戴哲文、薛芳芝、謝水蓮、謝世華、謝芳真、謝敏貞、謝慧珍、隱名氏、簡彩雲、闕淑萍、蘇桐桐、龔雍棠、粘鎰潯、龐文麗
NT\$800
李小千、許惠貞
NT\$700
張淑齡、許晃嘉
NT\$600
何駿驄、李苡綸、林于軒、林月里、林曉晴、侯高玉蘭、洪雅慧、徐桂君、郭文玲、陳侯淑貞、章孝先、游沛慈、杜寶月、善心人士、楊麗鳳、

廖本煌、廖君桓、廖孜桓、蔡慧君、鄭傑仁、鄭超元、鍾明慧
NT\$550
沈秀梅
NT\$540
隱名氏
NT\$520
王鐵島、李佳霖
NT\$510
王阿菊
NT\$506
陳重亦
NT\$500
丁心嵐、王樹勳、有緣人、朱奕哲、朱靜芸、吳沂葵、吳青蓉、吳美連、吳美慧、吳倩綿、李孟書、李承紘、李采霓、李森松、汪炳元、周明懿、易媛妍、林文炳、林方保蠻、林先生、林妙芬、林季瑤、林家毅、林清雄、林聖涵、林魏丹、林麗姜、林霈芯、施怡如、施怡如、洪胤傑、胡永仁、胡明銓、王煦棋、胡振忠、邱慧玲、徐玉珍、徐雪嫻、翁雪凌、張姿琪、張惇涵、張鵬、張毅、莊天財、許士恭、許洪華、許徐秀、許智亮、許源國、許源培、許嘉欣、許秣畦、郭桂英、郭雅芬、陳俊成、陳昭樺、陳美惠、陳修茵、陳許美華、陳婷育、陳貴叁、葛崇怡、陳麗玉、楊迎晨、趙仁馨、陳榮彪、陳緒霆、陳龍誠、陸中丞、程顯宏、董懷興、善心人士、善心人士、善心人士、項美齡、黃今鈺、黃玉宏、黃玉鳳、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、趙明春、趙春蘭、鄧晉瑜、鄧書瑜、鄧庭瑜、鄧秀蘭、劉碧霞、潘信伊、蔡孟娟、蔡俊男、蔡惠芬、鄭振宏、鄭梓辰、鄭榮森、鄭蘭生、鄭婕希、蕭佳玲、賴廖秀鶯、薛文慶、謝明豐、黃郁文、謝佩誼、謝佩融、謝秉宸、謝春惠、謝曜全、鍾秋滿、隱名氏、簡文亮、藍汝海、羅淑芳、釋達仁
NT\$400
余慧玉、林純熙、李月嬌全家、楊雅淳、鄭倚庭
NT\$315
陳秀真
NT\$300
王心慈、王淑美、李易峯、李芊樺、卓容夙、林芳頤、金效瑾、金健清、洪明怡、洪惠滿、洪瑞宏、洪瑞宏、袁書蘋、高明容、張哲綸、張偉倫、張遵言、張靜玫、莊正綺、陳心怡、陳玉燕、陳玉燕、陳柏廷、陳淑美、陳登崑、黃智宏、黃福來、葉松輝、潘政賢、潘樹蘭、蔡艾靜、戰神株式會社、龍瀛珊、謝阿雪

NT\$269
甘庭華
NT\$250
鄭裕適、謝靜惠
NT\$230
張哲綸、張仟又
NT\$200
支秉傑、王惠芬、余啟文、吳妙娟、吳勇勳、吳盈慧、呂素蘭、呂素蘭、李秀梅、李奕翔、林孟筠、林玲君、范淞瑞、張世佳、張瀛榮、曹清山、許月霞、許美智、陳文洲、陳景雄、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、黃敬雅、楊舒棠、董智美、劉清淥、劉淑芳、劉賜枝、藍文沅、嚴淑美、蘇俊益
NT\$160
許添能
NT\$130
薛詠澤
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
十方菩薩、李永鏘、李雅琳、李盟田、林千惠、林天南、林柏成、洪羽秦、洪承暘、洪嘉宏、徐明驊、徐雲花、殷凱黎、袁天民、張松樹、張峻豪、張瓊方、莊柏祥、許頌嘉、許瓊慧、郭芳玉、陳明華、陳思穎、陳美玉、陳靜儀、善心人士、黃仁藝、黃育祥、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、蔡一德、鄭美惠、謝培嫻、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

捐款期間
2024/07/01 - 2024/07/31
NT\$60000
邱明媚
NT\$31837
善心人士...等
NT\$25000
生死教育學會
NT\$20000
俞柏浚、許盛信、蘇錦英
NT\$15000
周開屏
NT\$12000
吳芩宜
NT\$10000
楊政諭、蔡萬福...等
NT\$8531
安聯人壽保險股份有限公司

NT\$7000
翁家羚
NT\$6000
李紀純、李燕龍、沈佩蓉、林志誠、林美吟、金螞蟻樂器行、張貞婉、陳月女、魏張麗華、黃根琴、蘇美麗、趙潔英
NT\$5265
財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會
NT\$5000
于乃琦、巨迦室內裝修有限公司、吳若晨、吳麗雯、沈尚賢、林保村、林碧珠、施維忠、郭金玉、郭萱、陳又瑜、陳永玲、貿大企業有限公司、黃寶鳳、鄭淑容、戴元威、謝受儒
NT\$4800
周怡欣
NT\$4100
劉菊梅
NT\$4000
毛秋臨、魏志剛
NT\$3600
余天白、張謀定、傅玉翠
NT\$3500
郭達謙、陳益謀
NT\$3000
江玉蓀、李宗倍、林育仟、林琨岳、陳采稜、林榮堅、徐鴻發、翁素美、高美滿、張宇繡、張哲源、張進財、陳保穎、陳楊碧雪、廖季釗、劉冠吟、鄭文維、鄭林信惠、謝進源、蘇湘琦
NT\$2500
周鈺菁、奇韋系統股份有限公司、黃淑華
NT\$2400
張貞麗
NT\$2120
李豐樹
NT\$2000
王正芳、王秋蘭、王高慶、余秋瑩、吳妙娟、周明賢、周開發、周業峰、季傳芯、林俊年、林得森、林得森、林淑英、姜忠良、洪王玉銓、洪光熙、陳靜珠、高世平、高符鳳瑛、張吟瑜、張淑琍、張華隆、張麗娟、梁珮霞、許維倫、郭金菊、陳淑美、陳復、陳穎萱、游雅吟、善心人士、善心人士、黃明煌、黃國森、葉力銓、葉慶鉉、廖樟灯、劉亞鳳、王克勇、鄭廖平、薛美雲、鍾東和、隱名氏、簡曼卿
NT\$1800
李盈儀
NT\$1500
朱秀瑛、吳尹瑄、吳啟銘、吳雪嬌、黃陳靜如、劉玉紅、謝志成、蘇桐桐
NT\$1200
田鑫、汪沈麗菁、汪如海、汪敬瑜、陳勇仲、許惠貞、鄧小華、蘇翌勝

NT\$1100
陳建塘
NT\$1020
賴玉美
NT\$1010
劉致寬
NT\$1000
小江、黃迫、王郭妙、王錦豐、王麗淑、古幸玉、白延美、白美雅、石惠如、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、吳添財、呂怡珍、宋沂慈、李永明、李佳芹、李枕華、李玫蓓、李采榮、李建民、李映君、李昱鋒、李若慈、李浩、李真文、汪麗艷、狄珮綺、辛珮琪、周明松、周啟雲、周鈞瑩、屈茂蘭、林士斌、林天從、林光美、林育暘、林怡景、林淑芬、林賜龍、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、俞振芬、姚逸興、柯蔚琦、洪毓璘、孫寧、席寶祥、徐子婷、徐詠玫、晉誠法律事務所、袁宗莉、高樂生、陳蕙雯、張元愷、張宇君、張示忠、張如慧、張宇君、張元愷、張涵鈺、張惠萍、張登科、張嘉珍、張嘉莉、莊宗毓、莊舒郁、莊鐸翔、許麗玲、陳介民、陳沂羿、陳秀蘭、陳美潔、陳泰林、陳素秋、陳偉明、陳清輝、梁芳瑜、陳惠珠、陳維婷、陳鳴、陳慶蒲、陳麗鳳、陳蘭君、陸正康、彭子郡、曾齡臻、游*蘭、游沛慈、杜寶月、游沛葵、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、順文會計記帳士事務所、馮玉琴、黃又新、黃今鈺、黃文柔、黃玉佐、黃燕昌、黃鈺峰、楊明珠、楊林錦貴、楊建鴻、萬波笛、葉忠賢、董秀玲、詹景如、廖堃宏、廖堃隆、廖明宣、廖祿民、廖靜宜、趙培宏、劉心雅、劉季鑫、歐陽慧鵲、蔡佳凌、蔡明慧、蔡美珠、蔡逸琛、蔡瑞容、鄧倩慧、鄧慧慧、蔡顏油、蔡素女、蔡鶴立、鄭旭萍、鄭泰壽、鄭暖萍、盧建助、盧彥文、賴志忠、賴秀妹、戴哲文、戴哲文、薛芳芝、薛惠琪、謝水蓮、謝芳真、謝美枝、謝敏貞、謝慧珍、隱名氏、簡彩雲、簡雪芳、簡雪芳、譚克麗、譚秀娟、饒芸榛、龔雅棠
NT\$900
汪敬崙、梁軼芳、汪云琪
NT\$800
李小千、許惠貞
NT\$700
張淑齡、許晃嘉、鄭洪仲
NT\$600
王蕙玫、吳家宇、李苡綸、林于軒、

林月里、林曉晴、邱慎之、張惠美、邱德宜、洪雅慧、徐桂君、張洛鈴、梁*玉、郭文玲、善心人士、善心人士、楊舜胎、楊舜雯、楊麗鳳、廖君桓、廖孜桓、蔡慧君、鄭傑仁、鍾明慧、蘇汪幸、蘇楚棋

NT\$520

王鐵島、李佳霖

NT\$500

丁心嵐、朱靜芸、江文玉、江建億、吳沂葵、吳秀鳳、吳青蓉、吳美連、吳美慧、吳倩綿、呂翊含、李方絹、李孟書、李宜葵、李承紘、李庠穎、李紹華、李森松、沈方樺、汪炳元、周明懿、易媛妍、林天從、林文炳、林先生、林妙芬、林季瑤、林祉熹、林家毅、林得正、林許茶、林聖涵、林詩庭、林樺瀟、林麗姜、林霽芯、施怡如、柯玉芬、柯慶築、洪士英、洪胤傑、洪慧靜、洪麗卿、胡明銓、王煦棋、胡美齡、胡振忠、郎慧玲、徐玉珍、徐雪嫻、翁雪凌、馬毓穗、張惇涵、張燕復、張鵬、張毅、莊天財、許洪華、許徐秀、許智亮、許源國、許源培、許嘉欣、許秣畦、郭桂英、郭雅芬、陳安平、陳芳玲、陳俊成、陳昭樺、陳美惠、陳修茵、陳許美華、陳婷育、陳緒霆、陳龍誠、陸中丞、程顯宏、童懷興、善心人士、善心人士、善心人士、項美齡、黃今鈺、黃玉宏、黃育淇、黃柏瑞、黃瓊文、楊吳碧雲、楊志成、楊領弟、董吉麟、賈儒龍、趙明春、趙春蘭、劉金美、劉碧霞、潘信伊、蔡孟娟、蔡俊男、蔡婉婉、鄭有珍、鄭至宏、鄭振宏、鄭梓辰、鄭蘭生、鄭婕希、蕭佳玲、薛文慶、謝春惠、謝國隆、謝曜全、鍾秋滿、隱名氏、簡文亮、藍汝海、羅時麒、羅淑芳、蘇瑞廷、釋達仁、鐘儀

NT\$400

余慧玉、林純熙、李月嬌全家、楊雅淳、鄭倚庭

NT\$325

許鈺芬、許鈺雯

NT\$315

陳秀真

NT\$300

中嶋淨、曾金、江沛璇、岷口佳子、方奕文、王淑美、吳月惠、吳周麥、李易峯、李芊樺、林芳頤、林得啟、金效瑾、洪明怡、洪惠滿、洪瑞宏、洪瑞宏、唐寶惠、袁書蘋、袁啟泰、張秀真、張哲綸、張偉倫、張遵言、張靜玫、張鈺欣、陳心怡、陳柏廷、陳彩鑾、陳淑美、黃智宏、黃福來、葉松輝、劉昌偉、潘政賢、潘樹蘭、蔡艾靜、

蕭明鈞、蕭聯元、蕭鴻鈞、龍瀛珊

NT\$250

鄭裕適、謝靜惠

NT\$200

王惠芬、余啟文、吳妙娟、吳明維、吳盈慧、呂素蘭、呂素蘭、呂素蘭、李欣憶、李柏霖、車向榮、林孟筠、林玲君、范淞瑞、張世佳、張瀛榮、曹清山、莊春梅、許月霞、許美智、陳秀玉、陳敏秀、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、黃敬雅、董智美、鄒駿傑、廖杉郎、劉清、劉淑芳、劉賜枝、藍文沅、嚴淑美

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、李文慧、黃誠、李秋英

NT\$100

吳柏昇、李永鏘、李宥嫻、沈杏芬、林天南、林金龍、林柏成、林宸渝、施政佑、洪羽葵、洪承暘、洪郁喬、洪嘉宏、徐云、徐明驊、袁天民、張瓊方、張礫文、莊春梅、莊柏祥、許頌嘉、許瓊慧、郭芳玉、陳思穎、陳美玉、善心人士、善心人士、善心人士、黃仁藝、黃育祥、楊舒棠、葉淦沅、解炳杭、解夢芳、詹善宇、詹黃依潔、詹龍雄、廖宜科、趙莊明妹、樊依婷、鄭美惠、蕭宇君、謝亦勛、謝維吉、簡仲良

NT\$50

陳正輝、善心人士、善心人士

捐款期間

2024/08/01 - 2024/08/31

NT\$2500000

南山人壽保險股份有限公司

NT\$200000

何珮楨

NT\$150000

財團法人臺北市環球七福社福基金會

NT\$50000

金慈中

NT\$43252

公益信託臺銀同仁珍愛社會福利基金

NT\$40000

孫雅君

NT\$32000

周經緯

NT\$25740

善心人士...等

NT\$21260

聯合線上股份有限公司

NT\$20000

王富美

NT\$16000

周經緯

NT\$12000

隱名氏

NT\$10500

丘英元

NT\$10000

Tokyo Keizai University、Akitoshi Nishishita、林志展、林倩芸、徐雪梅、馬幼蘭、善心人士、黃金章、黃惠珠

NT\$6000

林志誠、張朝坤

NT\$5715

財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會

NT\$5000

丁柏森、于乃琦、吳若晨、林依晨、林保村、洪揚、得祐科技股份有限公司、郭金玉、陳又瑜、陳祐聖、貿大企業有限公司、廖秀齡、謝旻諾

NT\$4000

蕭莉莉

NT\$3600

許家華

NT\$3500

陳益謀

NT\$3000

王宥驊、王淑芬、吳妙娟、周潔、林牽治、林榮堅、翁素美、國際豐倍盛有限公司、康文鳳、張哲源、張桂珠、晨堡有限公司、彭玉儀、善心人士、黃淑華、楊錦雪、蘇湘琦

NT\$2600

中獎發票

NT\$2500

奇韋系統股份有限公司

NT\$2120

李豐樹

NT\$2000

王高慶、王碧霜、王潤德、田又安、伍先楚、余秋瑩、李宗倍、李淑華、周明賢、周開發、洪光熙、陳靜珠、徐富民、徐詠玫、翁古素琴、翁國盈、張麗娟、許維倫、陳泰元、陳柏希、陳復、陳穎萱、黃怡維、黃明煌、葉力銓、葉健豐、魏寶珍、葉慶鉉、劉亞鳳、王克勇、薛美雲、隱名氏、簡曼卿

NT\$1500

110正修進修部國企畢業生、王宣傑、朱秀瑛、施佳利、善心人士、黃陳靜如、劉玉紅、謝志成

NT\$1400

道明中學高三2甲班全體同學、蘇桐桐

NT\$1200

杜瓊肌、林秀琴、許惠貞、黃淑華

NT\$1000
小江.黃迫、王十雲、王錦豐、王昱世、王嫻茹、白美雅、朱益弘、朱榮玲、江子朋、何心怡、何如平、何維珍、余萬程、吳尹瑄、吳秉軒、吳俊華、吳俊華、吳春吟、吳國振、吳啟銘、呂怡珍、呂芸勝、李永明、李佳芹、李定樺、李宜樺、李枕華、李采榮、李昱鋒、李浩、汪麗艷、狄珮綺、辛珮琪、周明松、周啟雲、周許卻、周鈞瑩、屈茂蘭、林光美、林育暘、林明蘭、林金隆、林賜龍、林賜龍、邱娟嫻、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、侯承宏、俞振芬、洪茶、洪毓璘、洪榮馨、席寶祥、徐子婷、徐秋霞、徐詠玫、徐德蘭、晉誠法律事務所、袁宗莉、高玉稽、張以平、張示忠、張如慧、張宇君、張祐璋、張惠萍、張登科、張嘉珍、張嘉莉、張鳳如、莊宗毓、莊舒郁、連勝法律事務所、陳介民、陳怡陵、陳怡樺、陳林穎、陳亭君、陳昱仲、陳昱仰、陳昱仔、陳美潔、陳茂修、陳泰林、陳偉明、陳清輝、梁芳瑜、陳郭碧卿、陳郭碧卿、陳惠珠、陳維婷、陳鳴、陳麗鳳、陸正康、彭子郡、曾齡臻、游沛慈、杜寶月、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、黃今鈺、黃文柔、黃玉佐、黃燕昌、黃麗娟、黃麗真、楊明珠、楊建鴻、溫淑惠、萬波笛、葉忠賢、董秀玲、詹景如、廖美柔、廖祿民、趙培宏、劉季鑫、歐陽慧鵬、蔣岳穎、蔣岳穎、蔣偉烜、蔣嘉珮、蔡佳凌、蔡佩容、蔡明慧、蔡美珠、蔡顏油、蔡素女、蔡鶴立、鄭旭萍、鄭泰壽、鄭暖萍、盧建助、賴秀妹、戴哲文、戴哲文、薛芳芝、謝水蓮、謝芳真、謝敏貞、謝慧珍、隱名氏、簡彩雲、簡雪芳、魏美雲、蘇秀珍、龔雅棠
NT\$800
李小千、許惠貞
NT\$700
張淑齡、許晃嘉、陸永娟
NT\$600
王蕙玟、李苡綸、杜麗卿、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、善心人士、楊麗鳳、蔡慧君、鄭傑仁、鍾明慧
NT\$550
劉致寬
NT\$530
張簡坤地、張簡蔡金
NT\$520
王鐵島、李佳霖

NT\$500
丁心嵐、田美櫻、朱奕哲、朱靜芸、吳美連、吳美慧、吳倩綿、李孟書、李宜蓁、李承紘、李振義、李紹華、李翎喬、李森松、汪炳元、周明懿、易承正、林文炳、林妙芬、林季瑤、林家毅、林得正、林聖涵、林曉晴、林魏丹、林麗姜、林霏芯、金但祐、姚逸興、施怡如、柯慶築、洪胤傑、胡永仁、胡明銓、王煦棋、胡美齡、胡振忠、郎慧玲、徐雪嫻、徐肇灃、翁雪凌、馬小姐、張惇涵、張鵬、莊天財、許洪華、許徐秀、許智亮、許源國、許源培、許嘉欣、郭桂英、郭雅芬、陳俊成、陳昭樺、陳美惠、陳修茵、陳偉宸、陳敏瑄、陳許美華、陳婷育、陳緒霆、陳鄧美、陳龍誠、陳竑霖、陸中丞、童懷興、善心人士、善心人士、善心人士、項美齡、黃山陽、黃今鈺、黃玉宏、黃玉鳳、黃育淇、黃柏瑞、黃淑儀、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、趙春蘭、劉碧霞、潘信伊、蔡孟娟、蔡俊男、鄭丁啟、鄭振宏、鄭梓辰、鄭詠全、鄭蘭生、鄭婕希、蕭佳玲、薛文慶、謝春惠、鍾秋滿、隱名氏、簡文亮、簡玉貞、藍汝海、羅淑芳、譚嘯雷、曾苔琳、蘇瑞廷、釋達仁
NT\$400
余慧玉、林純熙、李月嬌全家、唐聖傑、吳玟玲、唐子喬、唐士軒、楊雅淳、鄭倚庭
NT\$350
尹鴻道、潘茂信
NT\$315
陳秀真
NT\$300
中嶋淨、曾金、江沛璇、岨口佳子、王心慈、王羿婷、王淑美、余桂伶、李志龍、李秀梅、李易峯、李芊樺、林芳頤、金效瑾、金健清、金健清、洪明怡、洪惠滿、洪瑞宏、洪瑞宏、洪瑞宏、袁書蘋、高明容、張哲綸、張偉倫、張舒茵、張碧珍、張遵言、張靜玫、張鈺欣、陳心怡、陳玉燕、陳柏廷、陳淑美、善心人士、黃智宏、黃靖芬、黃福來、葉松輝、潘政賢、蔡艾靜、蔡秉叡
NT\$250
鄭裕適、謝靜惠
NT\$230
張哲綸、張仟又
NT\$200
王惠芬、余啟文、余啟文、余淑美、吳妙娟、吳秀玫、吳勇勳、吳盈慧、呂素蘭、呂素蘭、周朝棟、周吳來富、

林孟筠、林玲君、林麗蘭、胡玉明、范淞瑞、郎亞玲、夏冬成、殷凱黎、張世佳、張瀛榮、許美智、陳英美、陳景雄、黃力妍、黃志霖、黃邦彥、黃孟濤、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、黃敬雅、董智美、劉光哲、劉清涼、劉淑芳、劉賜枝、蔡建興、蔡惠貞、藍文沅、嚴淑美、蘇俊益、蘇偉哲
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、李文慧、黃誠、李秋英、李文慧、黃誠、李秋英
NT\$100
王佳秀、地基主、吳柏昇、李永鏘、李欣憶、李柏霆、林千惠、林天南、林柏成、林峻宏、洪羽葵、洪承暘、洪嘉宏、徐明驊、袁天民、高陳蘭英、張岱萍、張龔梅枝、張松樹、張華勤、張瓊方、莊柏祥、許頌嘉、許瓊慧、郭芳玉、陳思穎、陳美玉、陳靜儀、陳麗娟、麻糬、善心人士、黃仁藝、黃育祥、黃蔡麗珠、楊初枝、葉淦沅、解炳杭、解夢芳、詹善宇、詹黃依潔、詹龍雄、管佳清、趙莊明妹、樊依婷、鄭美惠、鄭淑貞、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 2024/09/01 - 2024/09/30
NT\$200000
財團法人明緯公益基金會
NT\$100000
財團法人英業達集團公益慈善基金會
NT\$35000
卓越
NT\$30000
詹智焜
NT\$20000
保證責任臺北市萬華區合作、徐玉蕙、陳麗如
NT\$18001
善心人士...等
NT\$12000
許仁壽、郭春華
NT\$10000
于丹元、陳平順、劉士傑、劉修銘、鄧誌煌、賴惠美、饒鴻鵬
NT\$8000
點通行銷股份有限公司
NT\$6000
林志誠、陳保穎、趙潔蓮

NT\$5070
財團法人台北市天主教聖母聖心傳教修女會

NT\$5000
于乃琦、王高金時、余嘉偉、吳若晨、林保村、林倩芸、施維忠、郭金玉、陳又瑜、陳楊碧雪、貿大企業有限公司、黃人杰、盧鴻碩

NT\$4000
毛秋臨、魏志剛、王文再

NT\$3600
吳靜芬、林幸風

NT\$3500
陳益謀

NT\$3000
丘佩潔、丘景麒、吳金蓮、林邑庭、林煌輝、陳素貞、林榮堅、洪祥閔、翁素美、高曾鶴雲、張秀玲、張哲源、陳素卿、陳凱軍、善心人士、善心人士、黃純淑、黃晨軒、黃葉美姬、楊佳仁、葉重輝、葉德香、廖志森、鄭榮傑、關麗華、蘇湘琦

NT\$2500
奇韋系統股份有限公司、林得森、林得森

NT\$2120
李豐樹

NT\$2000
尤麗華、王正芳、王正芳、王高慶、余秋瑩、吳啟銘、呂黃秋香、李秀麗、李佳臻、李淑華、周開發、林素珍、洪光熙、陳靜珠、洪進順、徐詠玫、張麗娟、許維倫、陳仁勇、陳復、陳逸書、陳穎萱、黃明煌、楊政諺、王雲、葉力銓、葉慶鉉、鄧立愛、劉永吉、劉茂榮、劉陳麗紅、劉景昇、劉翊瑋、鄭廖平、薛美雲、隱名氏、羅山龍

NT\$1500
朱秀瑛、曾有澤、黃陳靜如、劉玉紅、謝志成、簡曼卿、蘇劉碧玉

NT\$1200
毛子萱、許惠貞、鄧美娥

NT\$1080
李雨樵

NT\$1000
小江、黃迫、王錦豐、田貴秋、白美雅、石苡妍、朱益弘、朱榮玲、江子朋、江昭芬、何心怡、何如平、吳定中、吳秉軒、吳惠芬、吳湘莉、吳榮源、呂怡珍、宋健昌、巫勝傑、李永明、李佳芹、李枕華、李玟蓓、李采榮、李昱鋒、李浩、汪麗艷、狄珮綺、辛珮琪、周明松、周啟雲、周鈞瑩、林光美、林賜龍、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、俞振芬、姚逸興、

施志學、柯詠善、洪毓璘、席寶祥、徐子婷、晉誠法律事務所、袁宗莉、張示忠、張如慧、張致誠、張涵鈺、張惠萍、張登科、張嘉珍、張嘉莉、莊宗毓、莊舒郁、莊碧娟、許淑慧、陳介民、陳世文、陳秀蘭、陳佳緯、陳金枝、陳亭君、陳美潔、陳泰林、陳偉明、陳清輝、梁芳瑜、陳淑雯、陳亮楨、陳惠珠、陳維婷、陳鳴、陳錦雯、陳麗鳳、陳麗鳳、陳筱梅、陸正康、彭子郡、彭柏翔、彭玟瑄、曾繁億、曾齡臻、游沛慈、杜寶月、游沛蓁、程顯宏、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、黃玉佐、黃燕昌、黃麗真、楊明珠、楊建鴻、溫*君、溫淑惠、萬波笛、葉忠賢、董秀玲、詹景如、廖祿民、趙培宏、劉季鑫、歐陽慧鵬、蔣岳穎、蔣奕濞、蔣奕瑄、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、鄭暖萍、盧建助、盧濟明、賴秀妹、戴哲文、戴哲文、薛芳芝、薛惠琪、謝芳真、謝敏貞、謝慧珍、隱名氏、簡彩雲、蘇桐桐、龔雍棠

NT\$800
王惠芬、李小千、柴苑生、柴維沅、張孟歆、柴育楨、柴銘邦、柴梁湘蘭、張芝婷、許惠貞

NT\$700
張淑齡、許晃嘉

NT\$600
王蕙玟、甘泉魚麵、江雪雲、李苡綸、易美菊、林于軒、林月里、洪雅慧、張洛玲、郭文玲、楊麗鳳、蔡慧君、鄭傑仁、鍾明慧

NT\$520
王鐵島、李佳霖

NT\$510
王阿菊

NT\$500
丁心嵐、生百興業有限公司、吳美連、吳美慧、吳倩綿、吳瑞碧、李孟書、李宜蓁、李承紘、李庠穎、李淑珍、李森松、汪巧芳、汪炳元、周明懿、易承正、林天從、林文炳、林方保蠻、林先生、林妙芬、林季瑤、林家毅、林得正、林聖涵、林曉晴、林魏丹、林麗姜、林霽芯、金但祐、施怡如、洪胤傑、胡永仁、胡明銓、王煦棋、胡振忠、郎慧玲、徐雪嫻、翁雪凌、袁啟泰、袁啟泰、張惇涵、張鵬、莊天財、許洪華、許徐秀、許智亮、許源國、許源培、許嘉欣、郭冠伶、郭桂英、郭雅芬、郭廖美玉、陳俊成、陳美惠、陳修茵、陳許美華、陳婷育、陳貴參、

曹崇怡、王琬玉、陳麗玉、楊迎晨、趙仁馨、陳緒霆、陳銀花、陳龍誠、陸中丞、游宗祐、游美翠、程彥奇、董懷興、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、善心人士、項美齡、黃今鈺、黃玉宏、黃育淇、黃柏瑞、黃珮榮、黃瓊文、楊吳碧雲、楊志成、楊沛璇、楊雯如、楊領弟、董古麟、賈儒龍、廖本煌、廖君桓、廖孜桓、趙明春、趙明春、趙春蘭、劉碧霞、蔡孟娟、蔡俊男、鄭有珍、鄭振宏、鄭梓辰、鄭蘭生、鄭婕希、蕭佳玲、薛文慶、謝春惠、謝曜全、鍾秋滿、隱名氏、簡文亮、藍汝海、羅淑芳、蘇瑞廷、釋達仁

NT\$400
大日如來、吳秀玫、林純熙、李月嬌全家、楊雅淳、鄭倚庭

NT\$315
陳秀真

NT\$300
王秀琳、王特觀、王淑美、吳周麥、李易峯、李淑珍、李芊樺、林芳頤、金效瑾、金健清、洪明怡、洪惠滿、洪瑞宏、洪瑞宏、袁書蘋、高明容、高明容、張哲綸、張偉倫、張遵言、張靜玫、張鈺欣、許嘉伶、陳心怡、陳玉燕、陳昱宏、陳柏廷、陳淑美、黃智宏、黃靖芬、黃福來、葉松輝、潘政賢、潘樹蘭、蔡艾靜、鄭謹和、顏嘉宏

NT\$250
鄭裕適、謝靜惠

NT\$200
吳妙娟、吳佩蓉、吳盈慧、呂素蘭、呂素蘭、沈秀鴻、林孟筠、范淞瑞、張世佳、張淨芬、張瀛榮、曹清山、許月霞、許美智、郭家金+豪、陳英美、陳慧榛、章賢哲、黃亭熒、黃信志、黃睿宇、黃春餘、黃壹姍、黃敬雅、董智美、廖宜科、劉淑芳、劉賜枝、鍾美娜、藍文沅、嚴淑美

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
李永鏘、李欣憶、李柏霆、李盟田、李翊愷、林千惠、林子元、林子文、林天南、林柏成、林國華、洪羽蓁、洪承暘、洪嘉宏、徐明驊、殷凱黎、袁天民、高陳蘭英、張瓊方、莊柏祥、許林瑞桂、許頌嘉、許瓊慧、郭芳玉、

陳思穎、陳美玉、麻糬、善心人士、黃仁藝、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、潘惠珊、蔡嘉蓉、鄭美惠、鄭筑樺、簡仲良、羅淑銘

NT\$50
陳正輝、陳秋男、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
2024年 06月	001154	113.06.20	周璟汶	輪椅	台	1
				便盆椅	台	1
				護腰背帶	個	1
2024年 07月	001155	113.07.09	悅康品家有限公司	醫療用手杖	個	1
	001156	113.07.11	巨輪食品有限公司	包子&饅頭	個	78
	001157	113.07.11	余惠恬	蒜頭	斤	10
	001158	113.07.22	一群善心人士	池上白米	斤	300
				綠豆	斤	7
				大薏仁	斤	5
				紅豆	斤	4
				糖	斤	1
	001159	113.07.26	王頌安	包大人紙尿褲 L/6包	箱	1
	2024年 08月	001160	113.08.06	何添玉	便盆椅	個
洗澡椅					個	1
助行器					個	1
輪椅					台	1
成人紙尿褲					包	4
看護墊					包	10
抗菌巾單					床	1
活力褲					包	1
替換式尿片					包	2
復健褲					包	1
2024年 09月	001161	113.08.13	台北勝慈宮	中元普渡禮盒	盒	100
	001162	113.08.13	社團法人台灣板橋義橋宮信仰發展協會	白米	斤	300
	001163	113.08.23	集安宮	白米	斤	450
	001164	113.08.29	光華商場三山國王聖安宮爐下眾弟子	白米	斤	1500
	001165	113.08.31	善心人士	白米	斤	50
				白米	斤	50
	001166	113.09.03	台灣銀行公關部	柚子	箱	3
113.09.12		林尚毅建築師事務所	柚子	箱	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

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)

____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，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

☐ 「健腦工程—預防失智的12堂大腦建築課」1本，共____份

☐ 「這樣玩不失智」桌遊1組，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

①



②



③



④



⑤



捐款1,000元，即可獲贈上列商品（限選1項）

- ①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
- ②「這樣生活不失智」1本
- ③「解鎖失智密碼」1本
- ④「健腦工程—預防失智的12堂大腦建築課」1本
- ⑤「不失智的台式地中海餐桌」1本



▲賴清德總統接見第34屆醫療奉獻獎得獎者，本會鄧世雄執行長和陳俊佑處長代表與總統合照。



▲本會工作同仁一起上台拍攝大合照，共同見證殊榮。