

# 11月 頤物月誌

Age - friendly Community

Nov . 2020

**專欄：當學生和志工進入日照中心！**

面對失智，跨越我們心理的障礙

文康烘焙樂 手作甜甜圈

交通 517、517A 公車，帶你跑透透





# 11 當學生和志工進入日照中心 月 日照中心也能成為自由的家

主辦單位：成功大學 職能治療學系  
協辦單位：西勢日照中心、樂智志工





從九月底到十一月初，大約兩週一次的週一早晨，成功大學職能治療系 20 名大三學生及部分樂智志工來到竹田西勢日照中心，與失智長輩一同活動、陪伴長輩外出在村內散步。

職治學生發揮所學專業，設計許多多元豐富、健康促進的活動提供日照長輩做自由選擇，樂智志工一同協助參與活動，而早晨活動與陪伴外出結束後，學生與樂智志工還會留下來交流心得，與延緩失智失能的建議！







# 職治學生心得分享

他們不只是課程，而是我們身邊都有的長輩

撰文 / 成大職治系 黃宇禾、攝影 / 王辰慧

一開始來到竹田只是因為課程的要求，來練習評估、帶活動與陪伴，但大概是因為家中長輩年紀也比較大，讓我在這裡和長輩們互動時常常不小心想起自己的家人們，每次意識到這些時光有多珍貴就會忍不住想要多為他們想一點、多陪他們一點。很剛好的有機會兩次都和同一位爺爺聊天、帶他散步、更瞭解他，爺爺總是跟我說著「我沒問題的、我也曾經是年輕人、我很喜歡跟朋友聊天」，讓我覺得失智症對他造成的影響沒那麼負面，因為爺爺的敘述不同於實際狀況的是體力已經大不如前、每天的生活是坐在日照中心，但卻因為這樣的認知讓他在我們的邀請之下，願意到外面走走，和更多周遭的人說說話。我很期待有一天真的能讓長者們自由自在又安全，並且讓他們願意更積極過生活！



## 職治學生心得分享

失智，失去的是過生活的能力、還是權利？

撰文 / 成大職治系 鄭博元、攝影 / 王辰慧

去訪了數次後，這個問題浮現在腦海裡，在與長輩們互動、對話中，我感受到的是那似乎被忽略的可能性，刻劃在我心中的情感也不是失望，而是希望，或許我們能夠改變什麼、嘗試些什麼去改變現況，用我們的專業，把「生活」帶回長輩們的日常生活中。



# 即使失智了，我還是有我想做的事

學生課程介入了意義

撰文 / 林依青

現在正在看文章的你，先停下來想想，對於失智者的印象是什麼呢？對於日照中心的想像又是什麼呢？

在這四次的大學社會責任課程之前，學生們從來沒有到日照中心過，也未曾接觸過失智長者。希望能透過活動，讓大家破除對於失智者的刻板印象與恐懼，也帶給失智長輩多元活動及外出走走的選擇權，而不是像幼兒園一樣按表操課，被規定要乖乖坐在位置上課。他們還沒失智之前，是大家尊敬的阿公阿婆，但失智後我們只看見他們的「失智」，而忘了他們也是人，人都是獨特的，他們也有自己想說的話或想做的事，不應該被統一管理，但我們卻只給予他們基本的生理需求，而忘了聆聽他們內心的聲音。

雖然失智的長輩們常常會忘記很多事情，但還是可以跟大家一起做很多好玩的事的！

如果未來我也失智了，我只希望還能有權利選擇自己想做的事，我事情可能做得不好，但是我也會感到很挫折，也對於造成別人的困擾很抱歉，當我焦慮地問著重複的事時，也請不要覺得我很煩人。我仍然是你們原來認識的那個我。

# 竹田老人文康中心



## 109年度11月課程表

### 每周 一 上午9:00-11:00

- 11/02 進階體適能 核心穩定訓練
- 11/09 進階體適能 彈力帶上肢肌力訓練
- 11/16 進階體適能 彈力帶下肢肌力訓練
- 11/23 進階體適能 抗力球肌力訓練
- 11/30 進階體適能 抗力球敏捷訓練

### 每周 二 上午9:00-11:00

- 11/04 初階體適能 彈力帶
- 11/11 和諧粉彩
- 11/18 初階體適能 抗力球
- 11/25 和諧粉彩

### 每周 三 上午9:00-11:00

- 11/03 初階體適能 抗力球
- 11/10 烘焙樂
- 11/17 初階體適能 水瓶啞鈴
- 11/24 烘焙樂

### 每周 四 上午9:00-11:00

- 11/05 進階體適能 核心穩定訓練
- 11/12 進階體適能 彈力帶上肢肌力訓練
- 11/19 進階體適能 彈力帶下肢肌力訓練
- 11/26 進階體適能 抗力球肌力訓練

每月收費 **200-250元**  
即可參加整月課程

**主辦單位** 屏東縣政府社會處

**報名專線** (08)778-5885 麥社工

**活動地址** 屏東縣竹田鄉西勢村龍南路26-1號2樓  
竹田國中正門口左轉，沿著竹田國中外牆至操場對面之白色建築物



11/23、11/27 在達達港高架橋下有社區外展活動，歡迎一起來!!





## 烘焙樂 手工甜甜圈

想吃外面的甜甜圈，卻總覺得不太健康嗎？

撰文 / 攝影 / 竹田老人文康中心 Facebook 粉絲專頁

這天文康的烘焙課是療癒的手工甜甜圈製作，從揉麵團、成型到炸甜甜圈，大家都親自參與在其中，有看過大哥認真搓揉麵團的樣子嗎？真的很帥呀！誰說男生不能進廚房？

# 甜甜圈配咖啡真的很美味

# 快來竹田文康跟大家一起同樂呦！



## 志工進日照中心怎麼想？

跨越我們心理的障礙，去了解失智症

當初能克服心理的障礙去到日照中心，覺得好奇奇怪，我覺得自己的心態也要轉動，進去之前很害怕失智者會打人，但進去後恐懼感就消失了，反而會覺得替他們感到難過，有些人沒有辦法很完整的表達自己想說的話，感覺很無奈，不過當他們看到自己的相片時又覺得很有感觸，才了解到我們去到那邊真的能夠把快樂帶給他們，他們平常大多都關在裡面，我警惕自己要趁現在多運動多動腦才能預防失智。(不過也發現失智者都很不一樣，有很會唱日文歌的，也有沒什麼反應的)

撰文 / 志工松英









聯絡電話

竹田文康中心：08 - 7785885

(麥社工、樞紐聯絡人、照管專員)

志工樂智屋：08 - 7694721

出版單位：

國立成功大學 人文社會科學中心

屏東縣政府

歡迎大家來投稿，聊聊你的故事！

掃 QR code / 來信：an4021080@gs.ncku.edu.tw



歡迎提供故  
事意見分享