

# 10 月 頓物月誌

Age - friendly Community

Oct . 2020

**專欄：那些在失智者背後的人們！**

失智家屬座談會，面對失智，你我不孤單  
文康草地音樂會，共襄盛舉，好吃又好玩  
交通 517、517A 公車，帶你跑透透





## 10 那些在失智者背後的人們！ 月 有時最辛苦的，是照顧病患的人

你照顧、我罩你

主辦單位：衛生局保健科

協辦單位：五人小組

西勢日照中心

國立成功大學

專業講師：成功大學護理系 王靜枝 教授



在談論失智症與失智患者的同時，不可忽略的是他們背後偉大的支持者 \_ 家人（照顧者）。9月12號在文康中心舉辦 **你照顧我罩你** 活動，主要邀請日照中心失智患者及其家屬一同玩樂、交流，由樂智志工帶領跳跳舞與檳榔葉彩繪，重要的不是跳得多好，或有沒有畫出漂亮的檳榔畫作，而是每個人享受在其中的過程！

最後有段家屬間交流的時刻，彼此分享照顧失智者的問題和解決方法，失智專業的成大護理系靜枝老師也一同討論，面對失智症，你我都不孤單。



專業講者 / 王靜枝

分享者 / 失智病患家屬

樂智志工

撰文 / 林依青、盧紀邦

攝影 / 王辰慧

## 身為失智症患者照顧者的心態

有時候，照顧者本身才是病人，心病！

1. 面對現實、接受現實
2. 了解自己的負荷量，不要免強！
3. 多照顧自己、多分享、多交流！
4. 利用喘息服務，給自己放假！
5. 失智長輩不該被兄弟們輪流照顧（環境不斷變換會讓失智者狀況不穩定）
6. 改變照顧者自己的心態，有變有希望

# 當失智長輩這樣時，你可以 ...

座談會時家屬彼此與專家間交流了什麼呢？

## V 失智長輩晚上不睡覺，我該怎麼做？

1. 接近晚上的睡眠時間，不該給長輩喝太多水，晚上容易頻尿睡不好。
2. 大部分長輩的睡眠時間約 5-6 小時而已。
3. 照顧者自己的作息配合長輩的作息調整。
4. 中午讓長輩睡午休，不要超過一小時，睡太多可能會導致晚上睡不著；不睡的話傍晚容易有黃昏症候群。
5. 多觀察、多紀錄長輩的生活作息，了解白天是否有需要調整的作息，也好跟醫生討論狀況。
6. 睡眠的藥是最後的選擇，盡量先以調整作息為主，藥物部分如需要再與醫生討論。

## V 失智長輩一直揮（鬧），講都講不聽！

建議可以試著跟他轉移話題，移開他的注意力，也可以編造一個故事給他，如果哄騙無效，最後則帶他回到現實，讓他理解。

EX：老家已經拆掉了，回不去了。



# 移工、小孩與失智長輩

對失智者或長輩來說他們也很重要！

撰文 / 王辰慧、攝影 / 王辰慧

## ▽ 移工 是陪伴許多長輩的家人

這世代許多人忙碌著工作，會選擇請移工代為照顧家裡的長輩，尤其是人口外流只剩老年人口的鄉村地區，漸漸的，移工成為陪伴長輩時間最長的人。在家屬座談會這天，一名移工與失智長輩一同前來，陪伴每一個過程，也協助志工和長輩們一起玩桌遊，看著他們的笑容、眼神，可以感受到長輩與移工照顧者間真摯的情感。

## ▽ 小孩 是最能夠跟失智長輩溝通的人

許多人會煩惱著不知道如何與長輩們溝通、互動，然而也有不少人在生活中發現，純真的小孩們是跟失智長輩最沒有隔閡的人。座談會這天，一名失智長輩在和小孩一同玩桌遊時，原本無精打采的撲克臉，卻開始積極鼓勵小孩、教導小孩，臉上散發出那天最快樂的難得笑容，可以看到小孩對長輩來說是正向的刺激。當不知該如何與失智長輩互動時，也許看著小孩怎麼做，我們就能夠明白了～

# 竹田老人文康中心



# 109年度10月課程表

**每周 一** 上午9:00-11:00

**10/05** 下肢肌力訓練

**10/12** 徒手肌力訓練

**10/19** 站姿平衡與訓練

**10/26** 綜合體適能活動

**每周 二** 上午9:00-11:00

**10/06** 烘焙樂

**10/13** 健腦活力動

**10/20** 健腦活力動

**10/27** 烘焙樂

**每周 三** 上午9:00-11:00

**10/07** 禪繞畫

**10/14** 禪繞畫

**10/21** 花草漫時光

**10/28** 蒔花弄草

**每周 四** 上午9:00-11:00

**10/08** 下肢肌力訓練

**10/15** 徒手肌力訓練

**10/22** 站姿平衡與訓練

**10/29** 綜合體適能活動

**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



由屏東縣公益彩券股份有限公司配合主辦

**10/16、10/30 在達達港高架橋下有社區外展活動，歡迎一起來!!**





## 文康中心 草地音樂會

陰涼的週日午後，我們席地而坐聽音樂！

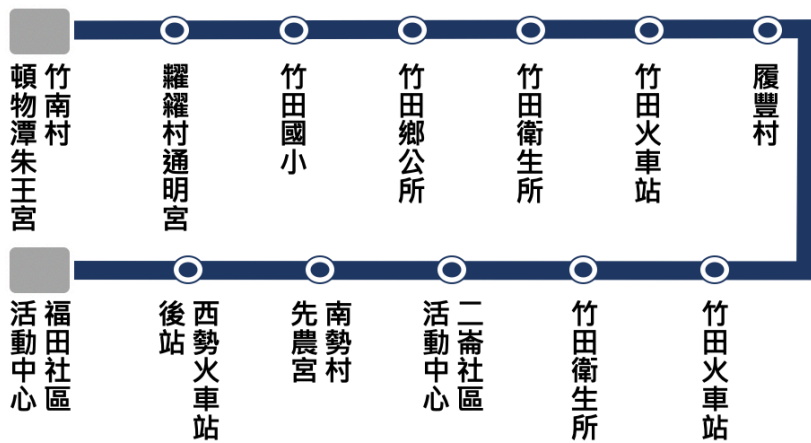
文康中心前、竹田國中的一片草地，棚架搭起、地墊攤平，開始了9月27日的草地音樂會，西勢國小萌趣唱跳、客家子弟自創歌謠、樂智志工辣嬾勁舞、西洋提琴樂團演奏，兩側還有多元的在地攤位與樂智志工遊戲，隨著音樂聲飄揚，小孩們在草地上追逐著泡泡。草地音樂會攤位不多、規模不大，然而無論關懷據點的長輩、行動不便坐輪椅的身障者、嬰兒車裡的寶寶都前來共襄盛舉，副縣長、處長與鄉長都跟著小孩與志工快樂地跳起舞來！



## 童玩憶起來 志工遊戲攤

草地音樂會裡歡笑聲最大的，就是那裡了！

meu ˇ ~ (客語：沒有) 聽到志工木蘭大姐這個聲音就知道，又有一個玩家運氣不好，打彈珠沒有得分，吃不到香腸了！草地音樂會這天，樂智志工擺了童玩遊戲攤，大人小孩套圈圈、打彈珠不亦樂乎，就算沒得分熱心的志工大姊們也會偷塞小香腸給小孩吃，一旁只要和志工一起拍手跳舞，就能拿到與在地愛玉豆花店家合作的好吃豆花一碗！樂智志工們熱情的笑容滿面與開朗的聲音，沒有人能夠不被感染 ~ ۹(๓ω๓)



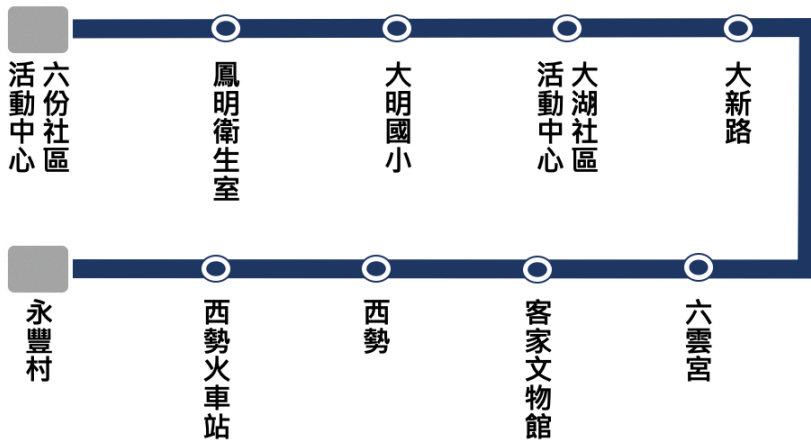
517																										
竹南村 頓物潭 朱王宮	23	12	羅羅村 透明宮	23	12	竹田 國小	23	12	竹田 鄉公所	23	12	履豐村	23	12	二崙社區 活動中心	23	12	南勢村 先農宮	23	12	西勢火 車站(後站)	23	12	福田社區 活動中心	23	12
	0.9			1.6	0.7																					
	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12
	1.9		1.0		0.3																					
	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12
	3.0		2.1		1.4				1.1																	
	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12
	6.1		5.2		4.5				4.2																	
	25	13	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12
	9.0		8.1		7.4				7.1																	
	31	16	29	15	27	14	26	13	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12
	11.0		10.1		9.4				9.1																	
	37	19	35	18	33	17	32	16	29	15	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12
	13.2		12.3		11.6				11.3																	

竹南村頓物潭朱王宮 發車

竹南頓物潭朱王宮	羅羅村透明宮	竹田國小	竹田鄉公所	竹田衛生所	竹田火車站	履豐村	竹田火車站	竹田衛生所	二崙社區活動中心	南勢村先農宮	西勢火車站(後站)	福田社區活動中心
06:30	06:32	06:34	06:35	06:36	06:36	06:38	06:39	06:39	06:44	06:50	06:54	07:00
08:00	08:02	08:04	08:05	08:06	08:06	08:08	08:09	08:09	08:14	08:10	08:14	08:30
10:30	10:32	10:34	10:35	10:36	10:36	10:38	10:39	10:39	10:44	10:50	10:54	11:00
16:20	16:22	16:24	16:25	16:26	16:26	16:28	16:29	16:29	16:34	16:40	16:44	16:50

福田社區活動中心 發車

福田社區活動中心	西勢火車站(後站)	南勢村先農宮	二崙社區活動中心	竹田衛生所	竹田火車站	履豐村	竹田火車站	竹田衛生所	竹田鄉公所	竹田國小	羅羅村透明宮	竹南頓物潭朱王宮
07:10	07:16	07:20	07:26	07:31	07:31	07:32	07:34	07:34	07:35	07:36	07:38	07:40
08:30	08:36	08:40	08:46	08:51	08:51	08:52	08:54	08:54	08:55	08:56	08:58	09:00
11:10	11:16	11:20	11:26	11:31	11:31	11:32	11:34	11:34	11:35	11:36	11:38	11:40
17:00	17:06	17:10	17:16	17:21	17:21	17:22	17:24	17:24	17:25	17:26	17:28	17:30



517A																														
永豐村	23	12	西勢 火車站	23	12	西勢	23	12	客家 文物館	23	12	六雲宮	23	12	大新路	23	12	大湖社區 活動中心	23	12	大明 國小	23	12	鳳明 衛生室	23	12	六份社區 活動中心	23	12	
	2.2			3.4	1.2			4.0	1.8	0.6																				
	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12
	5.5		3.3		2.1		1.5																							
	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12
	7.7		5.5		4.3		3.7		2.2																					
	26	13	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12
	9.2		7.0		5.8		5.2		3.7		1.5																			
	29	15	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12
	10.1		7.9		6.7		6.1		4.6		2.4		0.9																	
	35	18	29	15	25	13	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12
	12.3		10.1		8.9		8.3		6.8		4.6		3.1		2.2															
	36	18	30	15	26	13	25	13	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12	23	12
	12.7		10.5		9.3		8.7		7.2		5.0		3.5		2.6															

六份社區活動中心 發車

六份社區活動中心	鳳明衛生室	大明國小	大湖社區活動中心	大新路	六雲宮	客家文物館	西勢	西勢火車站	永豐村
06:40	06:42	06:46	06:48	06:51	06:55	06:58	07:00	07:04	07:10
08:30	08:32	08:36	08:38	08:41	08:45	08:48	08:50	08:54	09:00
16:00	16:02	16:06	16:08	16:11	16:15	16:18	16:20	16:24	16:30

永豐村 發車

永豐村	西勢火車站	西勢	客家文物館	六雲宮	大新路	大湖社區活動中心	大明國小	鳳明衛生室	六份社區活動中心
07:35	07:41	07:45	07:47	07:50	07:54	07:57	07:59	08:03	08:05
11:15	11:21	11:25	11:27	11:30	11:34	11:37	11:39	11:43	11:45
16:50	16:56	17:00	17:02	17:05	17:09	17:12	17:14	17:18	17:20



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