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

歡迎提供故事意見分享

歡迎大家來投稿，聊聊你的故事！
掃 QR code / 來信：an4021080@gs.ncku.edu.tw

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月 那些在失智者背後的人們！

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

V 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。

V 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，沿著竹田國中外墻至操場對面之白色建築物

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！

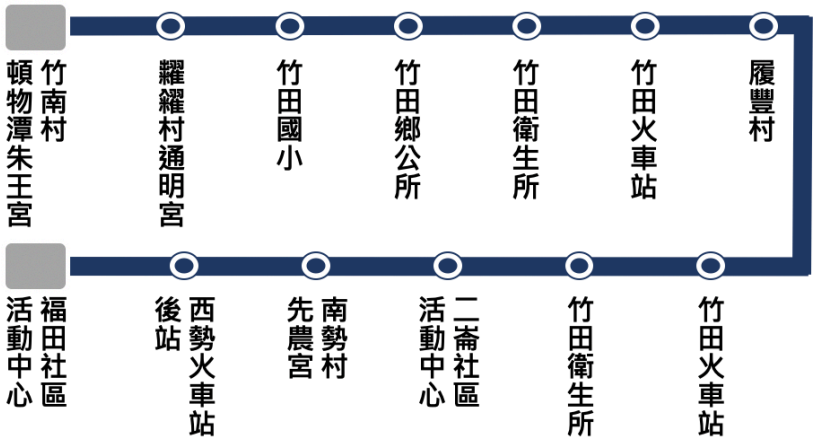
文康中心前、竹田國中的一片草地，棚架搭起、地墊攤平，開始了 9 月 27 日的草地音樂會，西勢國小萌趣唱跳、客家子弟自創歌謠、樂智志工辣嬤勁舞、西洋提琴樂團演奏，兩側還有多元的在地攤位與樂智志工遊戲，隨著音樂聲飄揚，小孩們在草地上追逐著泡泡。草地音樂會攤位不多、規模不大，然而無論關懷據點的長輩、行動不便坐輪椅的身障者、嬰兒車裡的寶寶都前來共襄盛舉，副縣長、處長與鄉長都跟著小孩與志工快樂地跳起舞來！

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 ~ ٩(ˆ̃ω̃ˆ̃)و

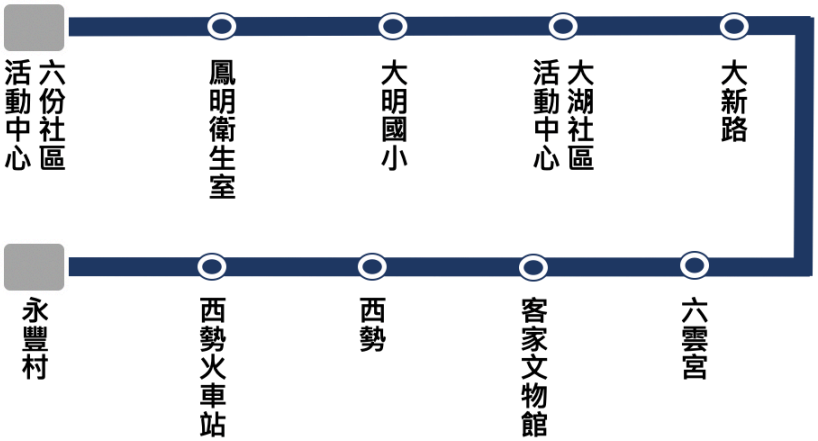
517



竹南村頓物潭朱王宮　發車												
竹南頓物潭朱王宮	耀耀村通明宮	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	耀耀村通明宮	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



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