

內附  
Self Stress Test  
照顧者壓力  
檢測表

# 老人失智症大挑戰! <sup>2</sup>

家庭照顧者的壓力



天主教失智老人基金會



# 龜兔賽跑



這款龜兔賽跑遊戲是由本會以及耕莘醫院一起研發出來的，透過刺激好玩又富有健康飲食資訊及記憶訓練達到延緩失智的效果。



研發團隊：天主教失智老人基金會  
及耕莘醫院研發團隊  
發行廠商：幻遊天下股份有限公司  
定價：500元



# 被遺忘的時光

The Long Goodbye



一群人在時間的流轉中，明明知道會失去，卻最遲到的人，卻最遲到的人。

香港華語紀錄片節2012  
長片組 首獎

導演 楊力州 | 類型 公益、社會關懷、家庭 | 片長 107分鐘 | 級數 普通級  
電影部落格 [longgoodbye.pixnet.net/blog](http://longgoodbye.pixnet.net/blog) | 臉書粉絲團 [www.facebook.com/thelonggoodbye](http://www.facebook.com/thelonggoodbye)

## 失智症整合照護

Integrated Care of Dementia



本會今年集結各界專家睿智，出版此書以全盤認識失智症的照顧，歡迎您批評指教。

### 本書特色

本書特別邀請在失智症診斷、治療、照護有豐富經驗的專家學者撰寫，除了涵蓋醫療、藥物、護理、社工、職能治療、建築、政策、法律等專業知識，最後更以案例討論方式，協助讀者融會貫通，達到理論與實務結合的效益。

作者：鄧世雄等21位  
出版社：華騰文化股份有限公司  
出版日期：2011年7月初版(本書附「被遺忘的時光」照護者篇紀錄片DVD)  
定價：450元



## 這樣吃，不失智

內容簡介

1到100歲都會愛上的大腦保健料理  
每個家庭必備的全方位防失智養生書  
由醫師釐清失智病因、營養師因應調出保健食材、再請國家主廚設計出最美味防失智料理；只要跟著這樣吃、這樣做，失智症不但是可以預防的，而且還是用美食來預防啊！

包含：

- 10大保健飲食守則
- 30類護心健腦食材分析
- 44道有效擊退失智的美味食譜

作者 / 天主教失智老人基金會  
出版社 / 時報文化出版企業股份有限公司  
出版日期 / 2011/05/09  
商品語言 / 中文/繁體  
裝訂 / 平裝  
定價 / NT\$250

凡捐款1000元(含)以上，即贈送「這樣吃，不失智」防失智養生書壹本+「大腦保健體操」壹片。

## 迷路 Healing

導演 姜秀瓊 | 主演 張震、隋棠、郭雨傳 | 製作 積木影像製作有限公司

記憶如碎鏡崩散，失智的爺爺走失了，讓爺爺一手撫養長大的震生在街頭奔走尋找，回顧所來徑，曾共同經歷過的一切，如今是責任還是負擔？當震生偶遇前女友小艾，舊愛重逢，在所有人人事已非的風雨中，他們怎樣找回那些散失的？生命中真正迷途的，又是誰？

《乘著光影旅行》之後，姜秀瓊再推出新作，抱持「時間唯有在你肯狠狠注視生命時，它才會真正產生出意義。」之概念，逼現出直視生命之作。張震與隋棠風雨同路，擦出全新火花。

## 阿霞的掛鐘 The Clock

導演 陳芯宜 | 主演 譚艾珍、顧寶明、柯奐如

製作 三映電影文化事業有限公司/一條龍虎豹國際娛樂有限公司

老社區要都更了，患有失智症的阿霞被女兒接去同住，離開住了一輩子的家，也離開了關於老莊的所有記憶。老莊是阿霞的老鄰居，在阿霞丈夫過世後，默默照顧她母女倆。這天，阿霞突然逃離了新家，脖子上掛著一把不知要開哪一扇門的鑰匙，跑回老社區找老莊...

記憶一點一點的消失了，不論在失智老人腦海中，亦或在未失智者眼前。城市變化的速度，早趕過了老人記憶消失的速度，那，記憶是什麼？導演陳芯宜試圖將失智老人、與城市空間記憶的消失做連結，感受老人面對快速變化的心境。

## 我愛恰恰 I Wake Up In A Strange Bed

導演 何蔚庭 | 主演 丁強、馬之秦 | 製作 長蘇有限公司

愛，你還記得嘛？患有失智症的老先生和外傭到公園散步，卻遇見他的初戀情人。當重逢變成首遇，最後的愛便像是初戀。老先生與老太太跳起了恰恰，那是最好又最壞的時光，他們再一次開始第一次約會。導演何蔚庭由阿茲海默症患者視角出發，「希望感受患者的心情。也希望用正面樂觀的角度來詮釋這題材。」巧妙運用《曼波女郎》中的《我愛恰恰》重現美好戀愛時光。甜沁沁中不無省思與追懷，讓更多時光停格現在，愛得即時。

## 通電 Power On

導演 沈可尚 | 主演 李烈、郭采潔、郭尚潔 | 製作 七日印象電影有限公司

生命中不可承受之輕，是責任，還是記憶？一間房子三代人，婆婆罹患失智症，以為自己還是當年小歌星。媽媽心力交瘁只為撐起這個家，夾在兩個女人之間的小潔，面對這看似無解的難題，小潔決定提供給每個人一個出口...

郭采潔清新演出女兒一角。更為本片創作主題曲。李烈情義跨刀來相挺，電影中為人母，兩代明星互飆演技。導演沈可尚疼惜那些背負生命重擔而不輕易言退的鬥士們，「選擇饒了自己，的確不是件容易的事。」，用影像給沈重生活一顆輕盈的熱氣球。

facebook

昨日的記憶

<http://www.facebook.com/WhenYesterdayComes>





## 推薦序

我國人口結構快速老化，與歐美日各國一樣面臨高齡化的挑戰；隨著老年人口快速增加，失智症人數也越來越多。目前國內失智症人口已逾18萬人，依行政院經濟建設委員會人口推估資料，我們可以推算民國145年時，失智人口將突破72萬人，如何妥善回應失智症老人及其家庭的照顧需求，是政府責無旁貸的責任。

為提升社會大眾對失智症的正確認識，內政部積極結合民間社會福利單位製作教育宣導光碟及問答手冊，結合社區內各類服務中心或照顧關懷據點等基層組織廣為宣導；並拍攝紀錄片、製播失智症篩檢宣導影片，透過影片及平面、電視、網路等多元宣導方式，有效提升國人對於失智症的了解與重視，共同提供失智症者及其家庭關懷與支持。

非常感謝天主教失智老人社會福利基金會長年協助內政部致力於失智症教育宣導，包含出版刊物、拍攝「被遺忘的時光」、「昨日的記憶」紀錄片，透過大眾傳播媒體及多元宣導活動，呼籲、倡導國人共同關心失智症課題。近年更以創新的方式，輕鬆幽默的漫畫，發行「老人失智症大作戰-初期症狀發現」第一集，廣受國內外學校、團體的熱烈迴響，本年度延續故事編繪漫畫書第二集，從青少年關注失智症老人議題出發，藉由故事中孫女在日常生活中觀察到慈祥又溫柔的奶奶之行為症狀為題材，用豐富創意的手法，清新活潑的方式，描繪出家庭對失智老人的照顧樣態及互動情形，並深入淺出說明十大警訊可能產生的核心症狀或行為與精神症狀，讓更多年輕族群對失智症有深刻的瞭解與體認。

相信本漫畫書的發行，必能鼓勵更多的年輕族群共同來關心周遭的失智症長輩，在日常生活中也能給予更多的溫暖與協助，營造友善失智症老人的幸福社會。



內政部社會司 司長

簡慧娟

謹識



## 漫長的隱退，無憾的愛！

第一次知道「失智症」這個疾病是在高中的時候，當時罹患失智症的是我的本堂神父，他是美國籍的傳教士，七十七歲的時候開始出現容易遺忘與脾氣暴躁的症狀，當時的台灣對這樣的疾病知識非常缺乏，神父的脾氣變化往往引起誤會，記憶急速衰退的他，開始影響生活和工作，主持彌撒容易遺忘程序，甚至跳過，講道不看稿無法完整表達想法。最後，修會送他返美休養，再次見到他是我赴美留學，當時他已經完全不認識周遭人，直到過世。在他的葬禮認識神父八十多歲的妹妹，儘管傷心難過，卻從他們身上看見，正確認識這個疾病的變化歷程，家人們，知道如何在徬徨時如何愛他與支持他，在漸退出人生舞台的漫長過程，雖有感傷，沒有遺憾。

另一位罹患失智症的，是我的外婆，過世前十年，陸陸續續從父母那裏得知幾次非常讓他們傷心的衝突，仔細詢問了幾次爭執的重點，我提起勇氣跟父母和舅舅們提到，外婆可能得了失智症，才會變得如此不通情理，試圖讓家人從那無以言之的衝突與傷害中抽離，然而，卻等到幾年後，家人們更覺得不對時，才求醫鑑定確診，回想那時候到她過世，家人們太晚知道，如果能更早知道如何因應失智症患者的性格與行為變化，這本書裡面的劇情，就不會活生生在家中上演。

多年來，我總盼望家人諒解她在這過程中出現的言語傷害，但是，因為失智而造成的邏輯斷裂，不同意被諒解而放下。最常聽到的就是：「你看！她講話這麼尖酸，事情記的這麼清楚，哪有失智！」，家母直到看了天主教失智老人基金會前年出版的第一本宣導漫畫，邊看邊說：「你外婆就是這樣…喔…對啦…你外婆就是這樣。」然後，望著窗外，長長地嘆了一口氣。

非常感謝天主教失智老人基金會持續用心在宣導失智症的努力，因為正確的認識不但減少家人的傷害，更激發家人因為深深的愛著生病的家人，用更有智慧的方式陪伴這慢慢淡出人生舞台的家庭一份子。翻完這本漫畫，這些歷程再次湧上心頭，希望更多人看了之後，也分享給更多人，多多關心家裡的長輩們，在需要的時候，提早就醫診斷，同時也善用失智老人基金會的資源，幫助長輩們也幫助未來的自己。



中華社會福利聯合勸募協會 代理秘書長

陳文良

謹識





# 為失智長者打造一個愛的世界

台灣已進入高齡化社會，失智症人口隨之快速增加，將是必然趨勢。如何讓大眾認識失智症，進而找到他、關懷他、照顧他，成為當前最迫切的議題。

為了推廣失智症衛教，本會近年來積極建立不同面向的溝通平台，期望喚醒新世代對失智症的重視。在內政部支持下，2010年，我們擺脫傳統衛教宣材，首開先例，將失智症十大警訊繪製成年輕族群喜愛的漫畫書，出版後即引起國內相關社福團體、學校師生的熱烈索取；國際上，上海老年報更大篇幅介紹其創新理念，讚揚本會對失智症的用心；香港耆康老人福利會更將此書列入推廣計畫教材之一，可見在失智宣導教育上，華人社群有共通的迫切需求。

然而，失智症是一種無情的疾病，隨著患者病程的轉變，各種精神及問題行為隨之衍生，而且這些問題行為有著不可逆的特性，使得照顧者在照顧病人的過程中，備感挫折，長期承受壓力，導致身心俱疲、造成不幸社會事件者時有所聞，如果照顧者的照顧經驗與疾病認知皆不足，更容易成為引發衝突的導火線。因此，不僅失智症病人需要被關注，病人的照顧者更需要關懷、支持。

為此，我們的漫畫書發行，焦點也從第一集失智症初期症狀的發現，呼籲早期發現、即刻治療的觀念，發展至第二集家庭照顧者所面臨的困境與壓力。我們深知，面對這種無法痊癒的疾病，許多失智長輩及家屬都無可避免經歷痛苦，唯有正確的疾病概念與照顧方式，才能減緩患者疾病的惡化、降低照顧者的壓力。

冀望此書的出版，能夠喚起社會大眾對於家庭照顧者的關心，也希望能夠讓更多人對失智症有更清楚的認知，進而體諒身為照顧者的壓力，多一些支持，少一些異樣眼光，同時包容往後將持續為失智症所苦的患者，期望我們一同來努力，為失智長者打造一個愛的世界。



天主教失智老人基金會執行長/耕莘醫院院長

A large, expressive handwritten signature in black ink, which appears to be the name of the author or the person mentioned in the text above.

謹識



# 老人失智症大挑戰!!

## 家庭照顧者的壓力



## 天主教失智老人基金會

特別感謝：吳玉琴、孫越、黃碧霞、莊金珠、陳嘉樺、陳素春、陳文良、陳妍杏、蔡瓊瑤、簡慧娟、魏永篤

發行人：洪山川

編輯顧問：王念慈、王寶英、江綺雯、李淑娟、李裁榮、林之鼎、金毓璋、周繼源、孫志青、姚宗鑑、陸幼琴、黃耀榮、劉秀枝、劉景寬、劉嘉玲、劉議謙、陳惠姿、馬以南、馬漢光、許德訓、張蓓莉、葉炳強、廖玲馨、葛永勉、歐晉德、鄧繼群、趙靄儀、薛桂文

執行長：鄧世雄

總編輯：陳麗華

主編：陳俊佑

執行編輯：陳珊、曾家琳、高詩蘋、黃信衡

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：www.cfad.org.tw

E-MAIL：s8910009@ms61.hinet.net

劃撥帳號：19230802

轉帳帳號：國泰世華銀行新店分行024508015999

戶名：財團法人天主教失智老人社會福利基金會

出版日期：2012年12月

漫畫編繪：馬家儀

### 登場人物



奶奶



爸爸



媽媽



曉惠



神秘奶奶



神秘姊姊



賣菜郎



豬肉女



月亮代表我的心

我的愛也真

我的情也真



你問我愛你有幾分

我愛你有幾分



或是做她喜歡做的事

或是看看老朋友

你去想一想

你去看一看

像是帶奶奶去懷念的地方



自從確定奶奶有輕度老人失智症後...

輕輕的一個吻

已經打動我的心

我們就照著醫生的指示，做一些對奶奶有益的事情



曉惠啊...



媽媽一個人太忙

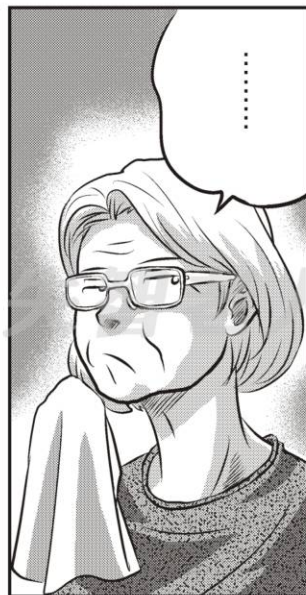
爸爸的工作一直都很忙

弟弟早上又爬不起來

因此我每天很早起來帶奶奶跳太腦保健操

嘿咻















發生了  
什麼事？



妳是不是又偷走  
我的皮包！

昨天晚上我就  
聽到妳在外面  
走來走去，

妳說！  
妳把我的錢  
拿去那裡了！

唉...媽...  
我怎麼可能拿妳的錢！



妳不是都把  
錢放在床墊底下？  
我看看...

我知道呀！  
我都找過了  
就是沒有！

找到了！

怎麼可能？



翻開...



媽妳把錢塞得太裡面了，  
要翻開一點才看得到！

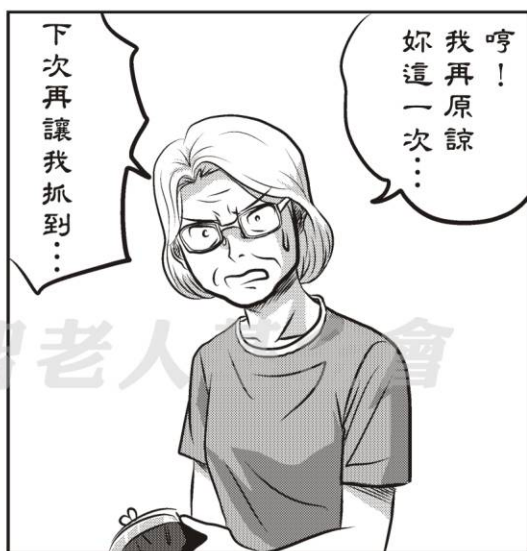
怎麼可能...  
我剛剛怎麼找都找不到...

妳怎麼知道  
我藏錢的地方？

因為我已經幫妳  
找過很多次了，  
曉惠也是...









雖然我們有照著醫師的指示去做……

但奶奶的情況並沒有好轉起來……

如果只是記性不好的話還好……

比較麻煩的是，奶奶的情緒很不穩定……

變得很不講理，常常誤會別人偷她東西……



講的話也反反覆覆又難聽……

媽媽本來事情就很多……

有時候一急就和奶奶吵起來了！

哇……聽起來好慘！

那妳家每天不都是低氣壓……



爸爸因為公司很忙，最近都在加班……  
弟弟一回家吃完飯洗完澡就關在房間裡……

有時候她們吵起來還會掃到我……  
我已經不知道應該怎麼辦了……

曉惠……  
不要難過了……

奶奶是因為生病才會這樣的……



惜惜  
不哭不哭





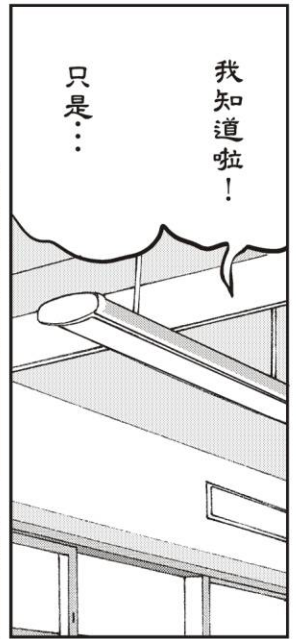
曉惠……

……



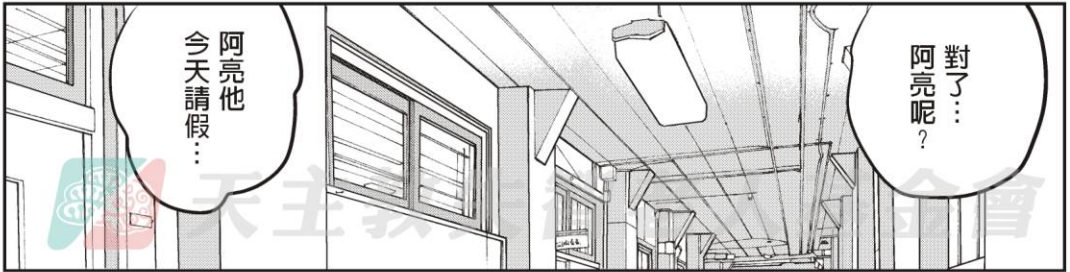
已經快要不見了……

那個慈祥又溫柔的奶奶……



我知道啦！

只是……



阿亮他  
今天請假……

對了……  
阿亮呢？



我就是爲他  
著想才不想  
讓他吃太多  
酸性食物！

媽妳  
上個禮拜  
也是這樣說  
的啊！



我昨天  
哪有這樣說！

彥祥很愛吃  
青椒炒豬肉  
妳有沒有爲  
彥祥著想啊？



我就跟妳講豬肉要買一斤  
妳怎麼沒買？

媽妳昨天不是說  
要多吃菜少吃肉，  
我今天就只有買魚……





搞不好是  
她老公：

是不是有什麼  
問題啊：

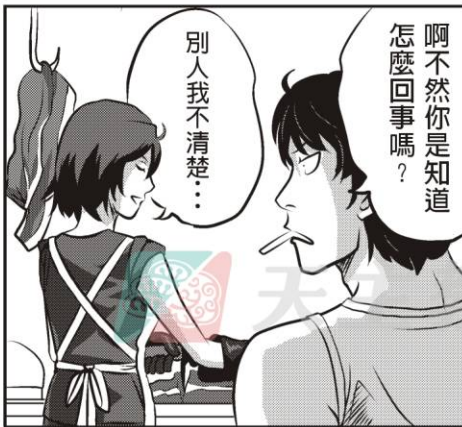


我哪有這樣說  
妳不要說謊！

我沒有說謊！

怎麼現在：

奇怪：  
她們婆媳以前  
很好的啊：



別人我不清楚：

啊不然你是知道  
怎麼回事嗎？

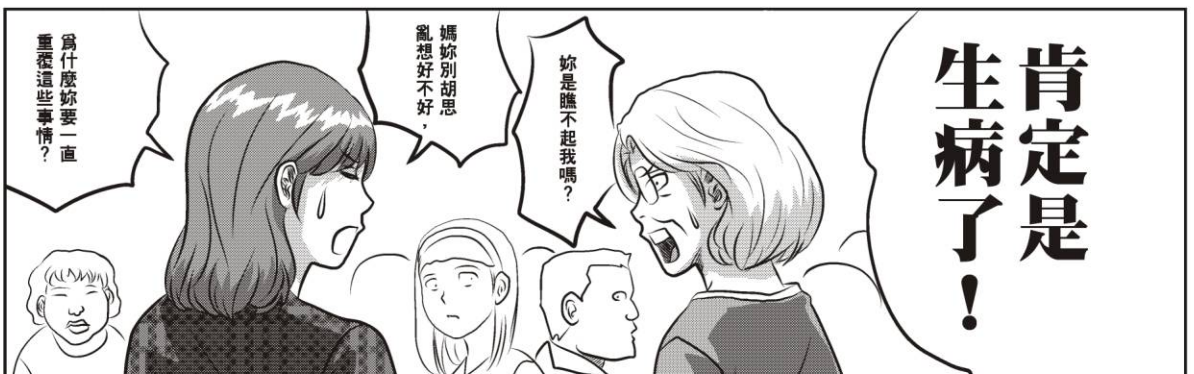


豬幹  
肉麻  
妹啊？！

現在時代是顛倒了啊：  
換成男人在八卦？



但那個老婆婆：



肯定是  
生病了！

妳是瞧不起我嗎？

媽妳別胡思  
亂想好不好，

為什麼妳要一直  
重覆這些事情？





這怎麼好意思……

王太太：妳就先順著她的意吧……

面對這種病人是需要用些技巧來應對的……



王太太這斤豬肉妳先拿回去……

啊？



老實的男朋友：隔壁阿美的弟弟好像可以……

王老太太妳記得我嗎？

那個豬肉王的女兒呀！

豬肉王……

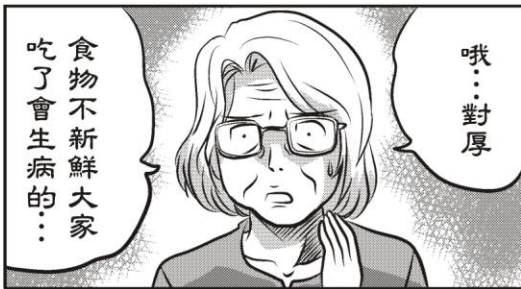
哦對……豬肉王……



可是……

不用謝我，

改天幫我介紹老實的男朋友就可以了！



哦……對厚

食物不新鮮大家吃了會生病的……



豬肉王有女兒嗎？

啊不管啦，反正我是豬肉王的女兒！

如果不趕快把菜帶回家處理會不新鮮的哦！

那老太太是不是有失智症啊

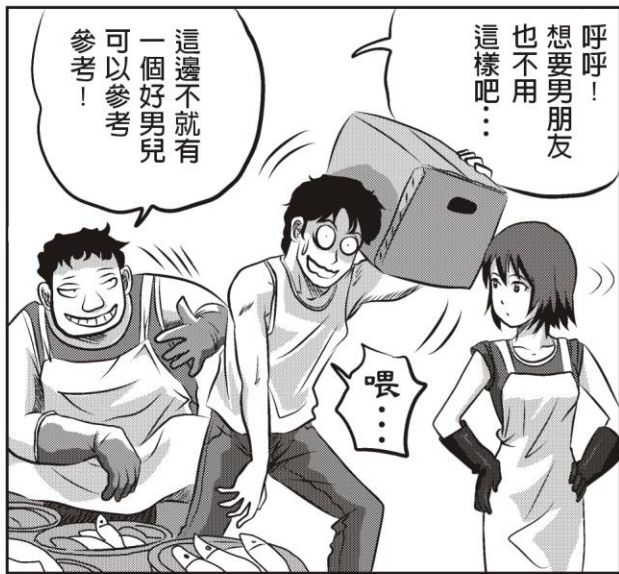
看來是真的生病了



曉惠我們快回家吧！

媽……我是素雲啦





這邊不就有一個好男兒可以參考！

呼呼！想要男朋友也不用這樣吧……

喂……



王老太太走路小心啊！

再見！

謝謝！



你在看什麼啊……

喂……

轉來

轉去



幹麻，瞧不起我哦？

你？



啥？



我就考慮看看……

不過……如果你可以接受我有一個失智症的老爸的話……



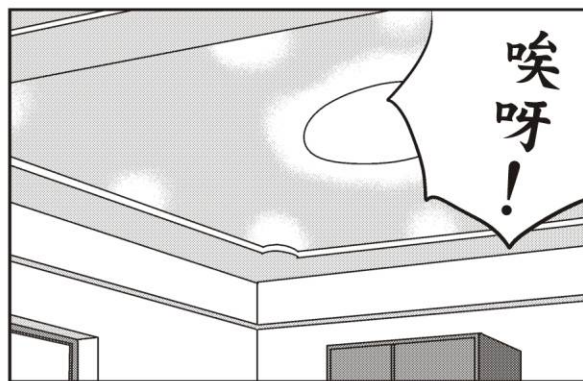
唉……你不是我的菜！

那妳看什麼看啊？

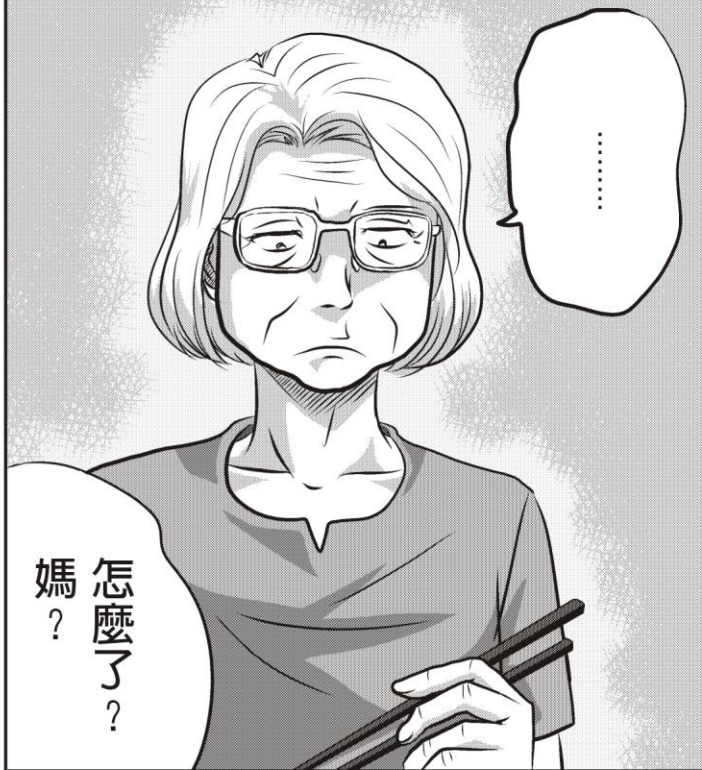




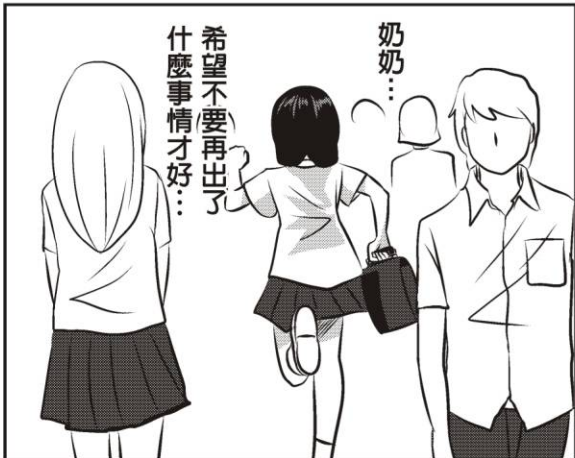
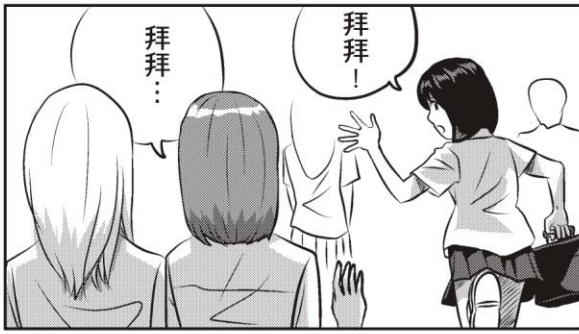








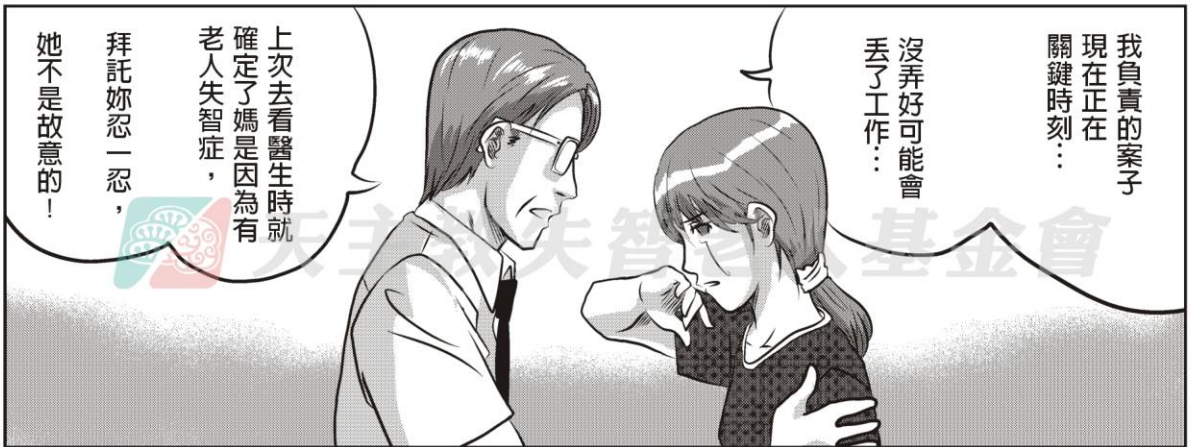








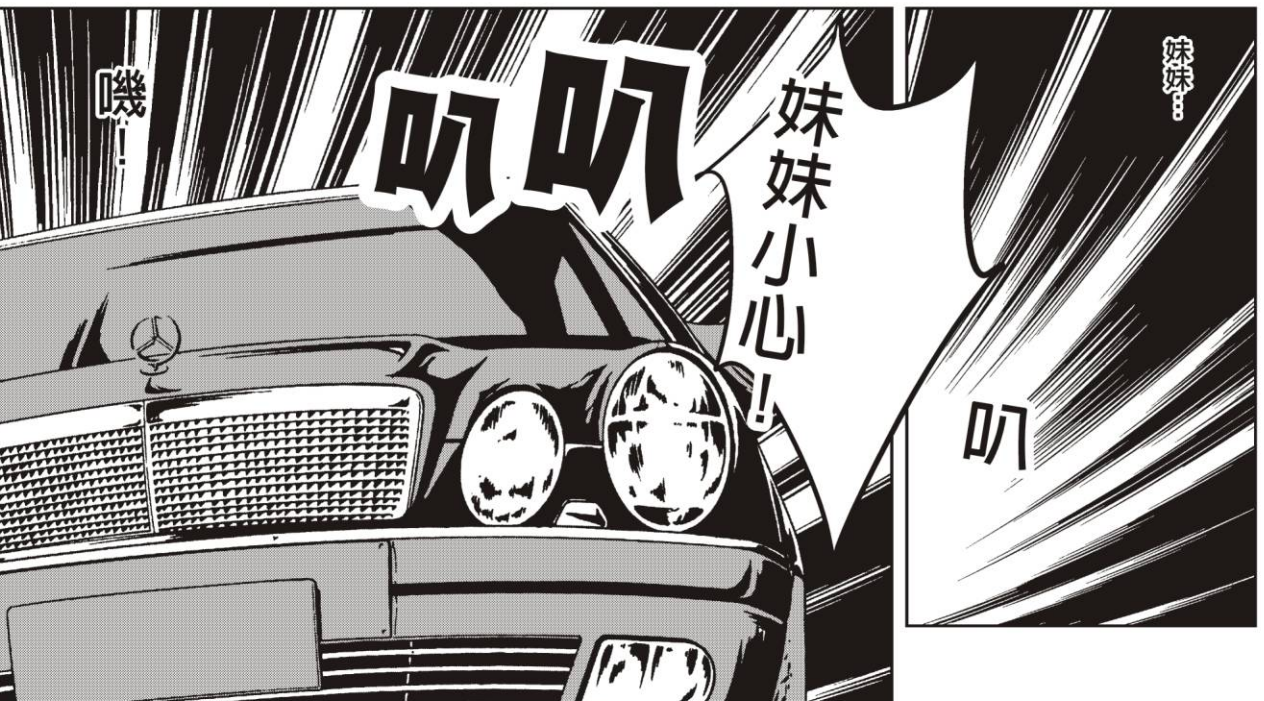










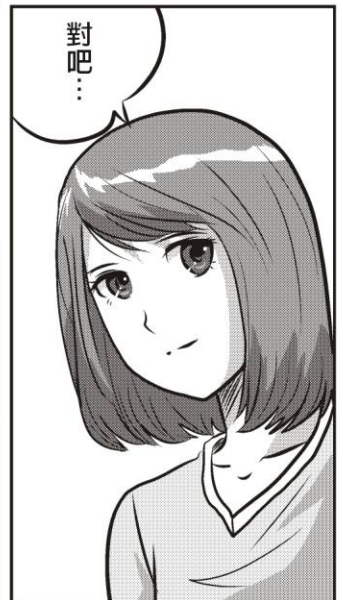
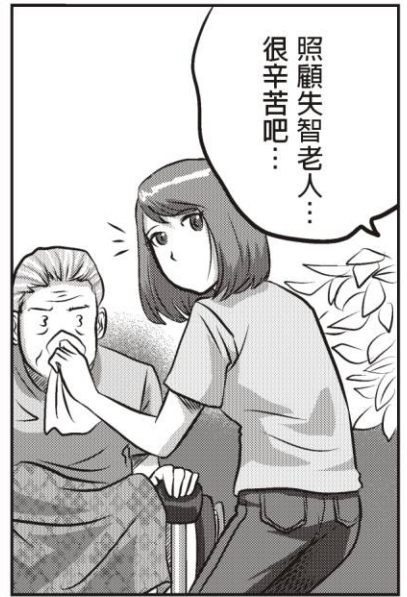






天主教朱智老人基金會









一個人耗掉一生的時間  
嚐盡勞苦愁煩  
照顧他的兒女長大，

最後因為得了  
老人失智症，  
所以就要被  
離棄嗎？

唔……  
唔……



況且她是因為生病，

真的不是故意要  
造成我們的麻煩……



啊……



有時候奶奶  
無理取鬧，

其實是在  
對自己生氣……



其實最痛苦的

還是病患本身！





因為她無法接受自己已經變得如此不堪……

我怎麼會……

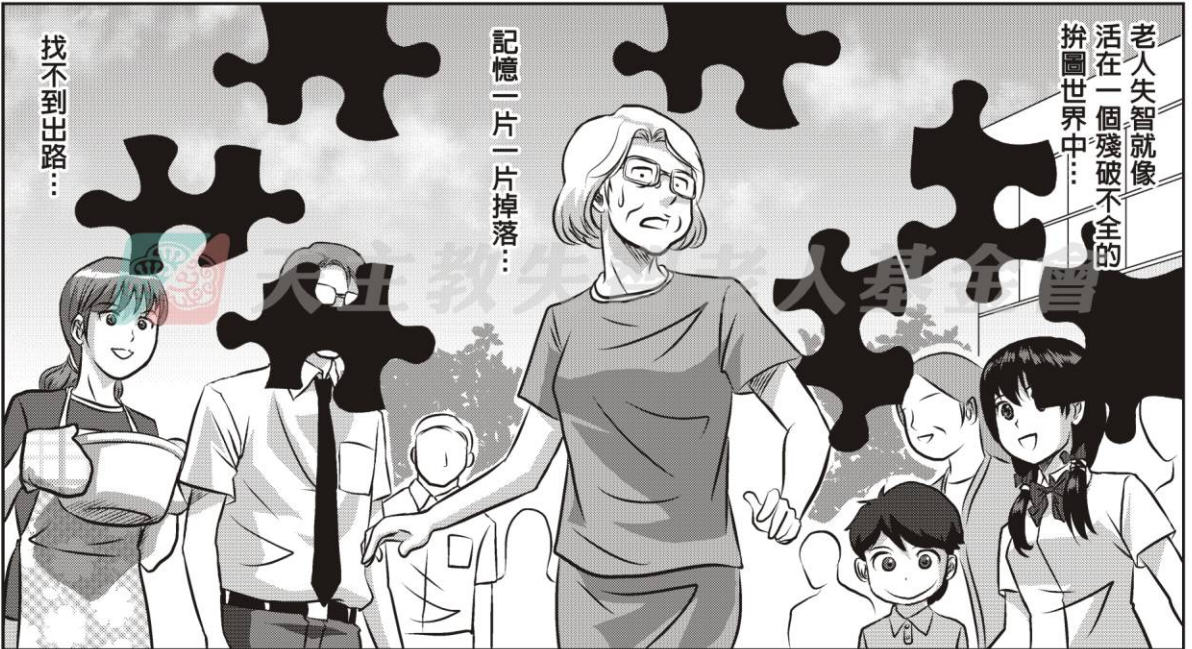
剛剛我怎麼會做這麼離譜的事……

自己過去的人生經驗反而不斷打擊自己



加上病情惡化無法控制自己的身體

自我責備、悲傷的記憶、幻聽幻覺都出現了



老人失智就像活在一個殘破不全的拼圖世界中……

記憶一片一片掉落……

找不到出路……



好……好可怕！

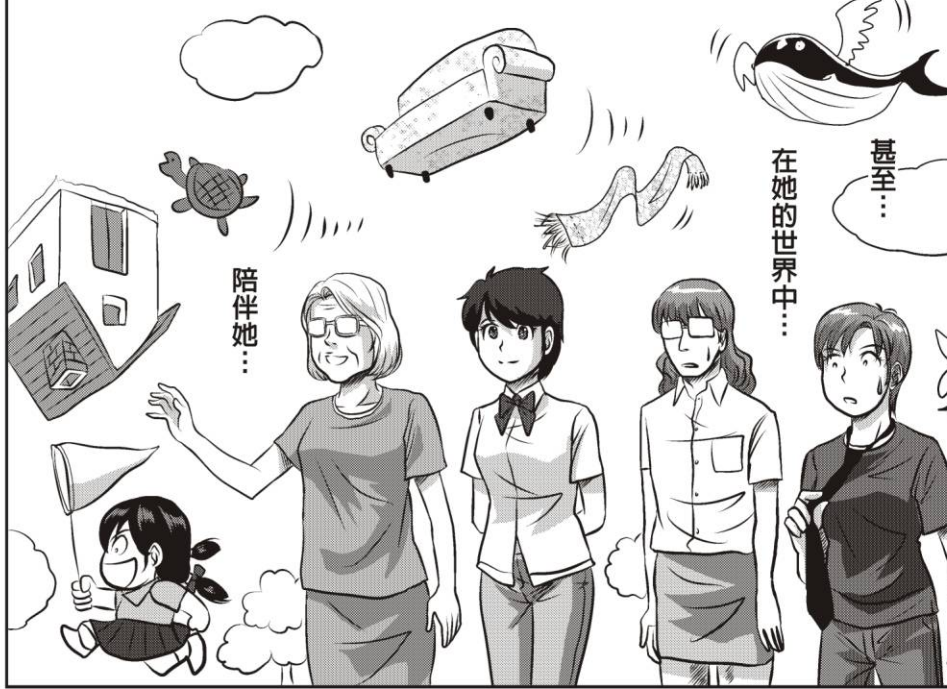


安慰他(她)

我們能做的，就是在他(她)們找不到出路的時候

進到他(她)們的世界中引導他(她)們走出來





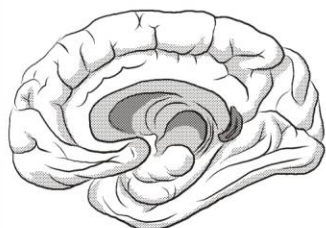




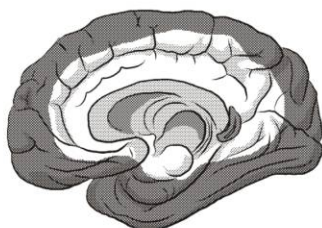
## 引發失智症的原因

「阿茲海默症」  
「血管性失智症」  
或者是其他疾病  
(例如：路易氏體失智症)

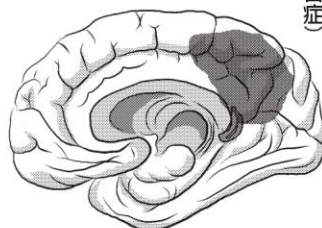
不管是  
哪一種原因  
都會造成病患  
腦部受損，  
進而產生  
認知功能障礙



健康的腦



腦部萎縮  
(阿茲海默症等  
退化型病變)



因腦血管阻塞或出血  
而造成腦部受損  
(血管性失智症)

老人失智症大約分三種：



一般正常人的腦會  
依照接收的資訊，

天氣好冷：

要穿多點衣服  
才不會感冒：

根據過去的學習經驗或習慣  
來判斷回應！



但老人失智症的病患因為腦部萎縮，  
失去某些儲存的對應資訊或理解判斷能力，

天氣：  
冷了：

???

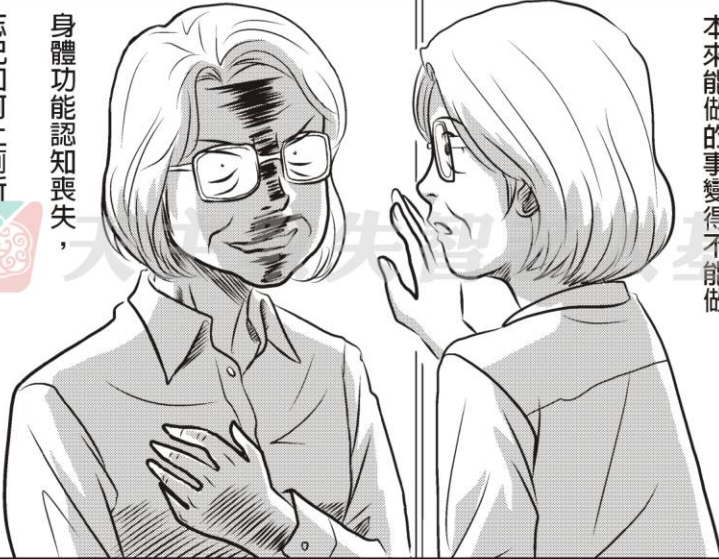
而造成反應落差！



所以有些  
老人失智症病患  
會出現個性大變，

包括生活習慣、興趣改變，

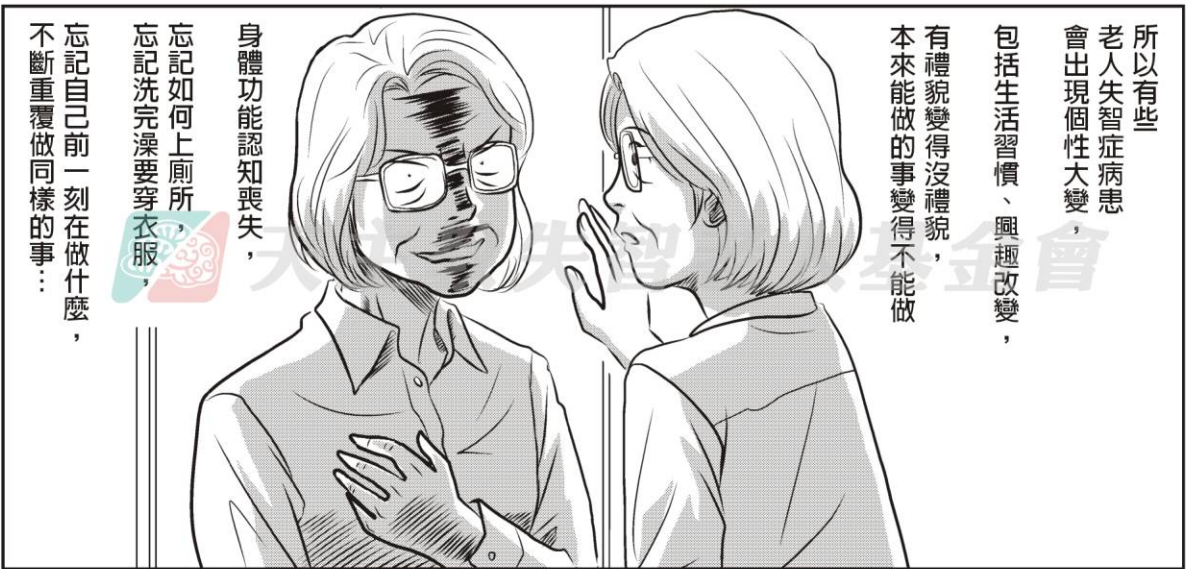
有禮貌變得沒禮貌，  
本來能做的事變得不能做



身體功能認知喪失，

忘記如何上廁所，  
忘記洗完澡要穿衣服，

忘記自己前一刻在做什麼，  
不斷重覆做同樣的事：



這些生活上本來簡單的事，  
變成她很大的挫折：

媽！  
妳連這種事  
都做不好？

妳到底在  
做什麼？

我……

如果我們一般人  
用嚴厲的用詞  
指責她、要求她、否定她，  
病患本身的情緒起伏  
反而會更大！

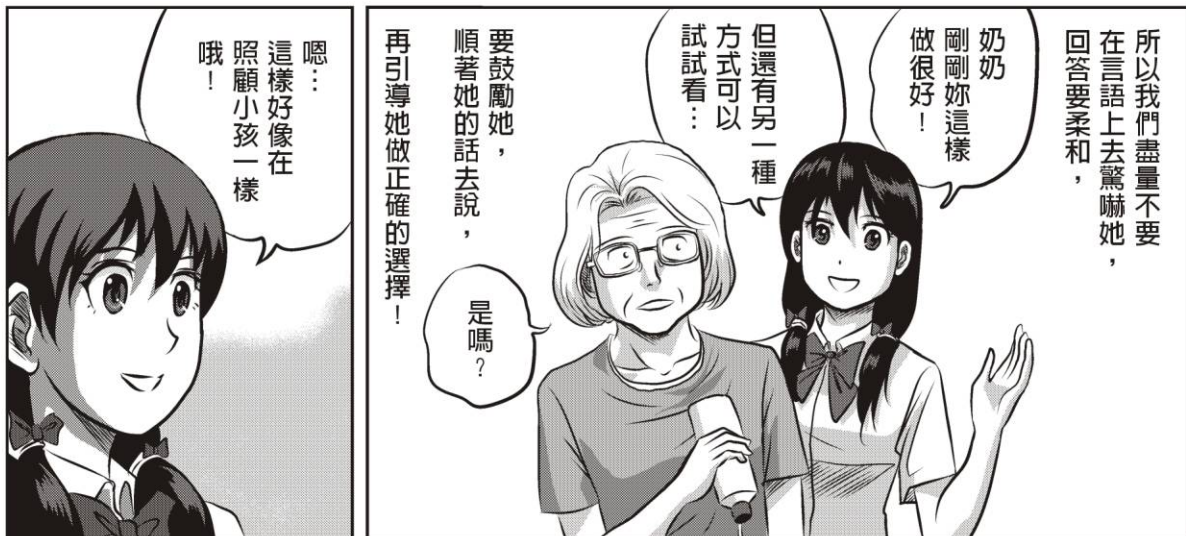


對哦……  
奶奶以前是很聰明  
什麼事都做得很好的人……

而現在……







所以我們盡量不要在言語上去驚嚇她，回答要柔和，

奶奶  
剛剛妳這樣  
做很好！

但還有另一種  
方式可以  
試試看：

要鼓勵她，  
順著她的話去說，  
再引導她做正確的選擇！

是嗎？

嗯……  
這樣好像在  
照顧小孩一樣  
哦！



我們小時候吵鬧時，  
奶奶不就是這樣照顧  
陪伴著我們長大的  
嗎？

嗯……對哦！

其實她們帶給我們  
的不全都是困擾，

有時候她們  
很可愛呢！



就像那個  
魔法阿嬤  
一樣嗎？

噢？妳也有看那部  
《被遺忘的時光》  
紀錄片嗎？

有啊！  
她好歡樂哦……

我是歐太太！

妳是歐太太啊

妳幹麻頂替  
歐太太啊？

我就是歐太太啦……





**這樣吃，不失智**

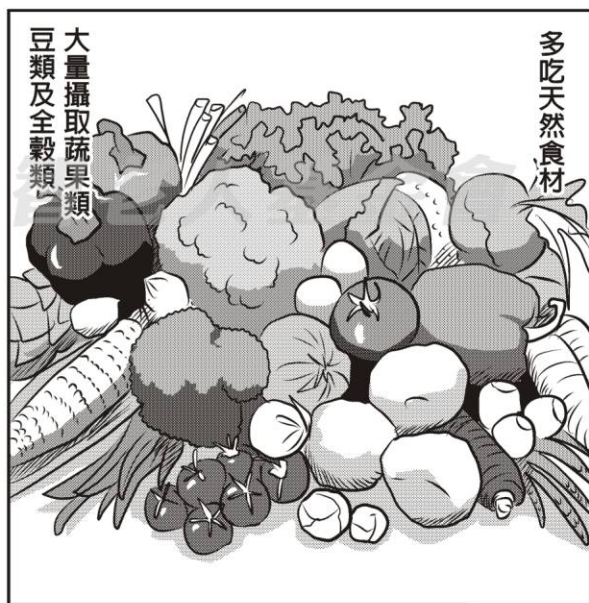
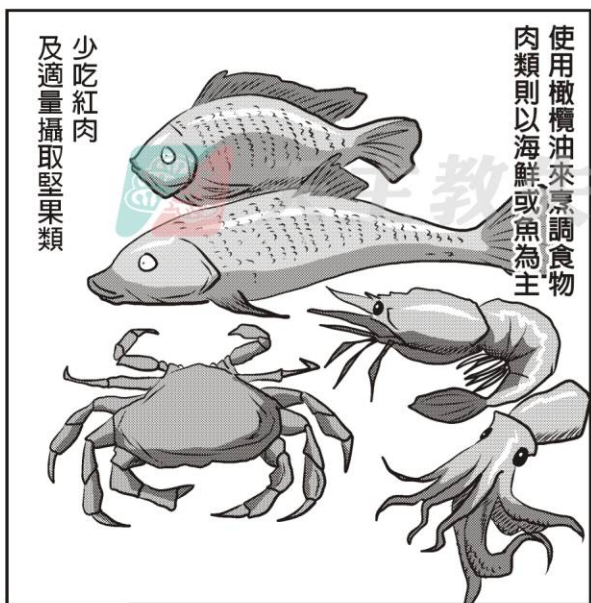
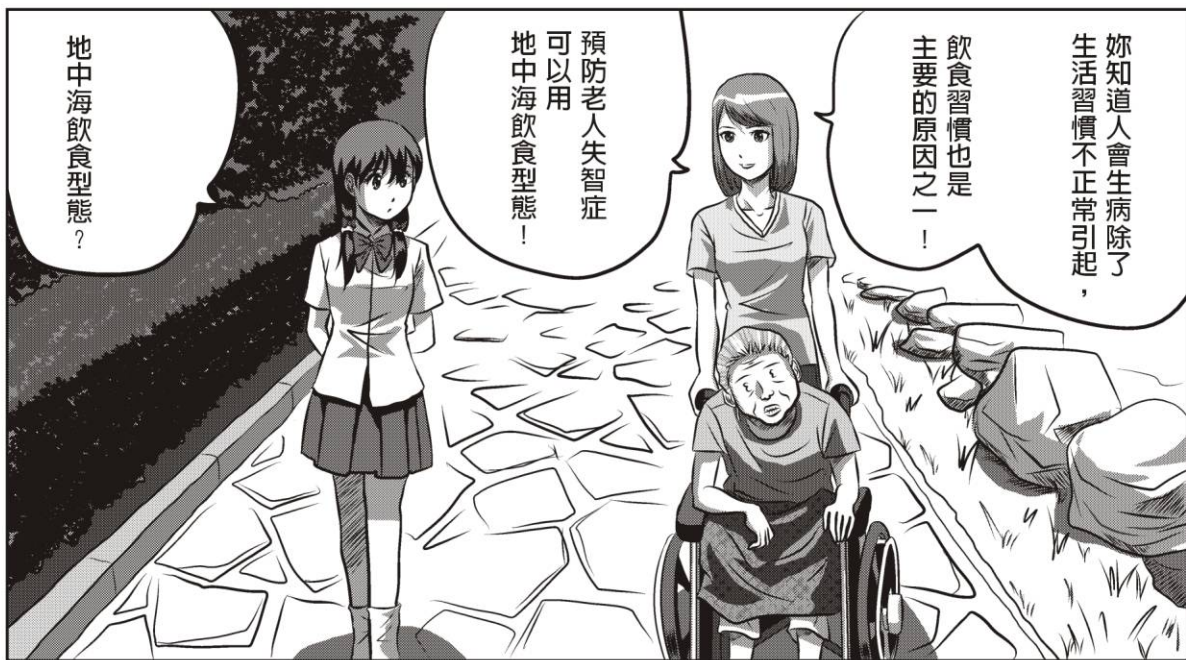
1到100歲都會愛上的大  
每個家庭必備的全方位  
防失智養生書

天主教失智老人基金會◎著

這樣吃不失智?









其實這本書是給失智患者家屬看的，

內容像是：

- 認識失智症
- 失智症常見症狀與行為
- 日常生活照顧
- 社會資源連結服務
- 居家活動安排
- 照顧者負擔壓力紓解

特別要給媽媽看哦！

# 失智症照顧者使用手冊

認識他、找到他  
關懷他、照顧他

天主教失智老人基金會

失智症照顧者使用手冊？

太好了！我跟弟弟要上課，爸爸在上班，根本沒辦法幫上忙

這樣就可以幫忙媽媽分擔了...

透過這本照護手冊，可尋求許多照護資源、

解決一些居家照顧失智老人的困難問題！

「失智症照顧者使用手冊」，由本會第一職能治療與社工專業照顧員再次為國人撰寫，希望藉由書中淺顯易懂的文字，協助身心飽受痛苦之照顧者，能夠獲得正確的失智症照顧知識、技巧，並能及時運用合適資源，調適照顧壓力，藉此同時提升長輩及家屬的生活品質。

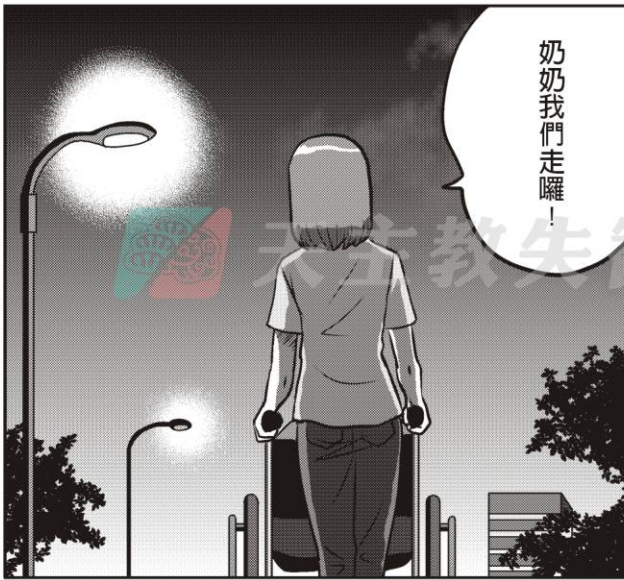
好... 我現在帶妳回家哦...

妳覺得冷嗎？

我要回家...

哈哈！









嗚……



媽！  
爸爸！

妳怎麼會在這裡……



爸媽已經和好了！

放心啦！

嗚嗚……



你們跑去哪了啦？

我很擔心耶！



奶奶不見了？

什麼？



嘟嘟

對了……  
我剛剛遇到……



喂？曉明啊

什麼事？



# 照顧者壓力檢測表

(Self Stress Test)

測量說明

下面為照顧者壓力測驗表，僅提供給照顧者自我進行測試。

提醒您，常壓力過度沉重，而嚴重影響睡眠、食慾、情緒極度低落、甚至有輕生意念時，一旦持續兩周以上，請務必尋求專業醫療人員的協助。

從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
0	1	2	3

- |                        |                          |                          |                          |                          |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧他 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.感到疲倦                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.體力上負擔重               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.很難把他抱起來或移動他          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.睡眠被干擾(因為病人在夜裡無法安睡)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.因為照顧他使您健康變壞了         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.感到心力交瘁               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.照顧讓您精神上覺得痛苦          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.當您和他在一起時，會感到生氣       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10.照顧使您旅行計劃受影響         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11.與親朋好友交往受影響          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12.您必須時時刻刻要注意他         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13.照顧他的花費大，造成負擔        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.不能外出工作家庭收入受影響       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

總分 \_\_\_\_\_

資料來源：中華民國家庭照顧者關懷總會 諮詢專線：0800-580-097

## 計分與說明


總分	測量結果說明
0~13分	您調適得很好，但是照顧的路是很漫長的，繼續保持下去，加油！
14~25分	您已經開始出現一些壓力的徵兆，建議您利用社會資源來減輕照顧壓力，主動打電話詢問有哪些服務可以解決您的困難。
26~42分	您目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議您立即尋求家人、親友或社會資源的協助，以確保您及被照顧者都能有良好的生活品質。



# 失智症

認識他、找到他  
關懷他、照顧他

# 照顧者使用手冊

 天主教失智老人基金會



「失智症照顧者使用手冊」，由本會第一線的護理、職能治療與社工專業照顧團隊，再次為國人撰寫，希望藉由書中淺顯易懂的文字，協助身心飽受痛苦的照顧者，能夠獲得正確的失智症照顧知識、技巧，並能及時運用合適資源，調適照顧壓力，藉此同時提升長輩及家屬的生活品質。

歡迎免費索取，詳情請洽：(02)2332-0992



\_\_\_ 月 授權碼 \_\_\_\_\_

【此欄位請捐款人勿填寫】

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！！

財團法人天主教失智老人社會福利基金會

凡捐款1,000元(含)，即可勾選下列贈品乙項，捐款2,000元(含)，可勾選兩項乙份或是乙項貳份，依此類推。

- 《被遺忘的時光》紀錄片DVD壹片，共 \_\_\_ 片
- 《這樣吃，不失智》防失智養生書壹本+大腦保健體操壹片，共 \_\_\_ 份
- 《昨日的記憶》電影DVD壹片，共 \_\_\_ 份
- 《龜免費跑記憶訓練》精美桌上遊戲壹套，共 \_\_\_ 份

### 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\_\_\_\_\_ 信用卡背面簽名處末三碼：□□□

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， 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

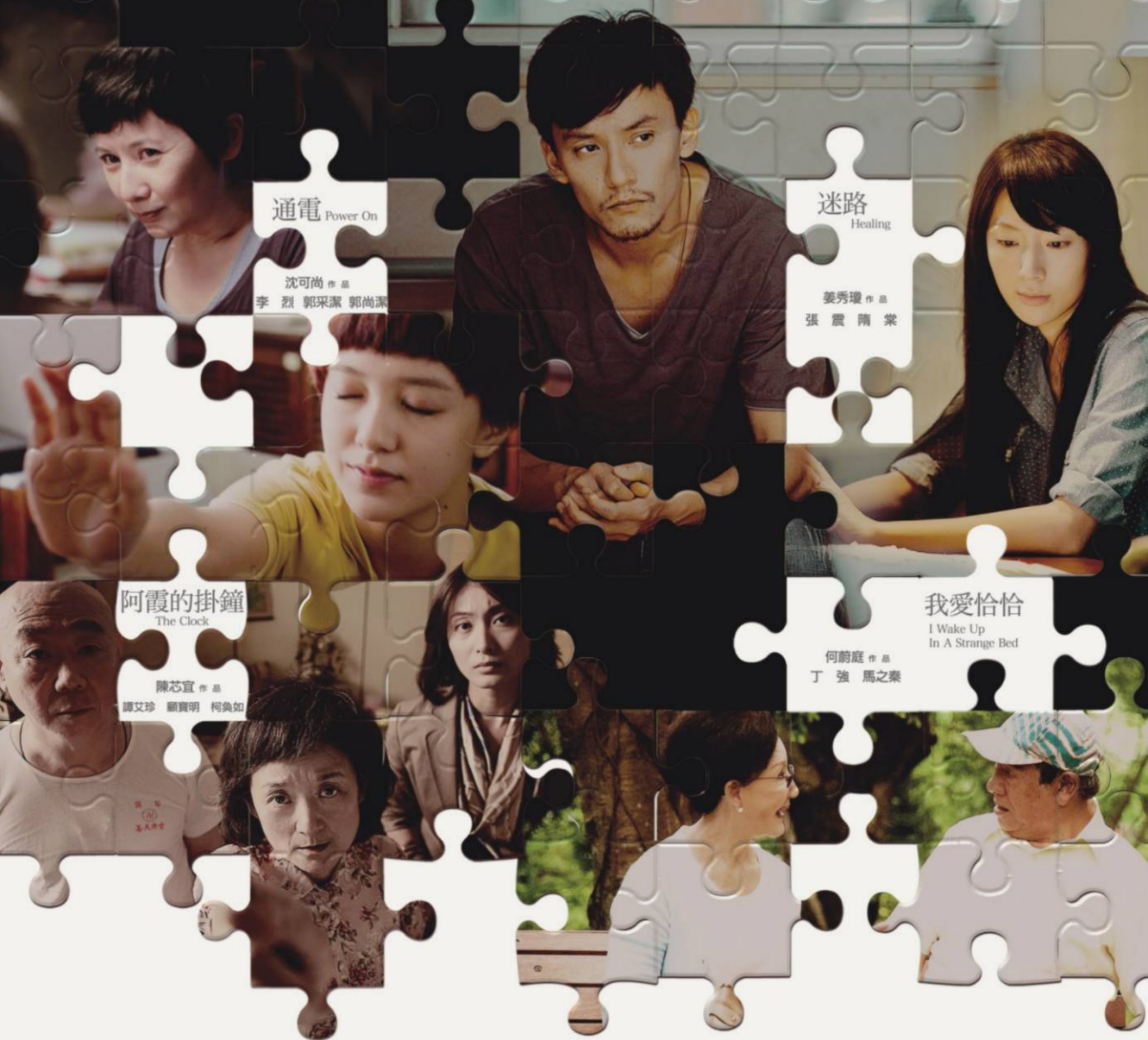
聯絡電話：(02)2304-6716 分機100 聯絡傳真：(02)2332-0877

# 老人失智症大挑戰

家庭照顧者的壓力







通電 Power On

沈可尚 作品  
李烈 郭采潔 郭尚潔

迷路  
Healing

姜秀瓊 作品  
張震 隋棠

阿霞的掛鐘  
The Clock

陳芯宜 作品  
譚艾珍 顧寶明 柯奐如

我愛恰恰

I Wake Up  
In A Strange Bed

何蔚庭 作品  
丁強 馬之秦

繼【被遺忘的時光】後 又一溫暖人心力作

# 昨日的記憶

*When Yesterday Comes*

如果記憶停留在昨日，你願不願意陪著我繼續往前？

台北電影節  
最佳短片 首獎

2012高雄電影節  
國際短片 優選

第61屆德國曼漢姆影展  
評審團 特別獎

本短片製作由天主教失智老人基金會規劃執行，收益將全數捐作推廣與照顧失智症者專用

出品 | 財團法人天主教失智老人社會福利基金會 製作/發行 | 駁得電影有限公司 出品人 | 洪山川 鄧世雄 監製 | 李亞梅



# 老人失智症大挑戰!<sup>2</sup>

家庭照顧者的壓力

## 故事簡介

帶奶奶去看醫生後，已經確定奶奶有輕度老人失智症，雖然曉惠一家人有照著醫生的指示照顧奶奶，但時間一久奶奶的失智症也開始加重，媽媽因為家事的負擔及壓力已經無法應付奶奶的狀況，終於情緒爆炸，跟爸爸吵了一架衝出家門，曉惠出去找媽媽差點被車子撞，還好一位好心的大姊姊救了曉惠，卻看見這位姊姊推著一位坐著輪椅的老奶奶……



指導單位：



內政部社會司老人福利服務

特別感謝：



Allianz  
安聯人壽



輔仁大學醫學院第一教學醫院



主辦單位：天主教失智老人基金會

諮詢電話：(02)2332-0992

劃撥帳號：1923-0802

www.cfad.org.tw

