

內附
失智者的
幸福計畫

失智者的幸福計畫 8

老人失智症大挑戰!!



不失智的 台式地中海餐桌

10位名人上菜，歡迎入座

王文華、蔡詩萍、張善政、余湘、洪蘭
郎祖筠、謝佳見、陳庭妮、劉秀枝、鄧世雄

這樣吃
降低風險40%



凡捐款1,000元，即可獲贈一本
或洽詢(02)23320992

amami



Hi, this is 阿嬤妮 speaking...

《孩子，等我一下》

孩子！當你還很小的時候，
我花了很多的時間，
教你慢慢的用湯匙、用筷子吃東西，
教你繫鞋帶、扣釦子，溜滑梯；
教你穿衣服、梳頭髮，擤鼻涕；
這些和你在一起的點點滴滴，
是多麼的令我懷念不已！

所以當我想不起來，接不上話的時候，
請給我一點時間，等我一下，
讓我再想一想……
極可能最後連要說什麼的，
我也一併忘記！

孩子！

你記得我們練習了好幾百回學會的第一首娃娃歌嗎？
是否還記得總要我絞盡腦汁
去回答不知從哪兒冒出來的「為什麼」嗎？



所以當我重覆又重覆說著老掉牙的故事，
哼著我孩提時代的兒歌時，
體諒我，讓我繼續沈醉在這些回憶中吧！
切望你，也能陪著我閒話家常吧！

孩子！現在，我常忘了扣釦子、繫鞋帶。
吃飯時，會弄髒衣服；梳頭髮時，手還會不停地抖。
不要催促我，
要對我多一些耐心與溫柔。
只要有你在一起，
就會有很多的溫暖湧上心頭。

孩子！如今我的腳站也站不穩，走也走不動，

所以請你緊緊的握著我的手，
陪著我，慢慢地，
就像當年一樣，
我帶著你一步一步地走。

財團法人天主教失智老人社會福利基金會 提供
永和耕莘醫院牧靈 翻譯

邀請您與 阿嬤妮 一家人
一起關心被失智症困擾的人



劃撥帳號【19230802】

網址 www.cfad.org.tw

諮詢專線 02-23320992

戶名【天主教失智老人基金會】

活出自我 啟動失智者的幸福計畫

依行隨著人口快速老化，失智人口也逐年倍增，根據衛福部委託研究調查結果顯示，臺灣65歲以上老人失智症盛行率為8%，推估2017年臺灣失智症人口約有26萬人，預估25年後全台將有高達67萬人罹患失智症，相當每100人中就有3人可能須要面對失智症引發的各種問題；此外，亦有超過四分之一的主要照顧者，因長期照顧失能者而有「壓力性負荷」，從臺灣少子化及高齡化的人口結構趨勢即可預知，家庭照顧者的負荷恐怕將會越來越沉重。

社會大眾對失智症有更多的瞭解，就能藉由心智活動、體能活動、壓力抒解及健康飲食等方式，有效預防失智症及延緩失智老化，多一分認識就能少一分無助；而失智症及其家屬若能獲知照護及病患自我管理等相关的資訊，就能以更積極的態度面對疾病，幫助他們更有信心、安心的與失智症共處。

聯合勸募與天主教失智老人基金會合作十餘年以來，積極地運用不同的形式對民眾宣導失智症的預防及照護，雙管齊下把失智症的殺傷力降到最低。透過教學及線上課程推廣失智症的認知與照顧知識，規劃深入淺出的「老人失智症大依戰」系列漫畫，用輕鬆詼諧的方式將失智症照護資訊融入生活休閒中，每集宣導不同的失智症主題，提供患者及家屬實際有用的照顧方針，啟動失智患者健康生活的行動計畫。

第八集談失智者的幸福計畫，推行失智者的生活型態再設計，教導失智者從生活做好自我管理，嘗試做些小改變就能重建豐富多彩的生活圈，藉由課程的安排與時間規劃，減少輕度失智症患者的焦慮，以樂觀的心態與疾病共存，體驗有生活品質的幸福感。



中華社會福利聯合勸募協會 秘書長

朱永石

謹識



為失智老人打造一個愛的世界

失智症雖有預兆，但治療經常錯失良機。常有家屬說，每天就看著家中長輩看電視、發呆、睡覺或終日只忙著一件事、說話很難溝通等，直到某一天才驚覺狀況變嚴重，就醫發現已罹患失智症。

而失智症生活型態再設計就是重建輕度失智患者的生活，概念最早來自美國史丹佛大學慢性病自我管理課程，像是糖尿病、高血壓都有自我管理計畫，故本會從2016年由職能治療師、社工、護理師團隊設計課程，結合臨床上照顧的失智症長輩，幫助他們做自我健康管理，調整生活目標來改變生活型態的重要性，讓長者生活有目標，同時安排激發腦力的活動，長輩透過活動在體能、飲食、情緒等身心狀況都有提升，不少長輩持續調整生活，讓自己變得更好。同時讓長輩在罹患失智症過程中，可以透過專業陪伴擁有幸福。

為了推廣失智症衛教，本會積極建立不同面向的溝通平台，期待喚醒新世代對失智症的重視。在衛生福利部社會及家庭署支持下，2010年擺脫傳統衛教宣材，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，出版後引起國內相關社福團體、學校師生的熱烈索取；在兩岸三地亦獲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；另香港耆康老人福利會也將此書列入推廣教材之一，可見在失智症宣導教育上，華人社群有共通的迫切需求。

為此，基金會透由漫畫書的發行，從第一集「失智症初期症狀的發現」、第二集「家庭照顧者的壓力」、第三集「走失問題的處理」、第四集「家屬支持團體的幫助」、第五集「居家服務的運用」、第六集「法律議題的挑戰」、第七集家庭照顧者的自我管理，發展到第八集「失智者的生活型態再設計」，冀望此書的出版能夠協助輕度失智症長輩認識疾病與疾病共存，透過重整健康生活方式，重構生活型態、情緒處理，提高自我效能幫助延緩失智退化，進而達到生活品質之幸福感。



天主教失智老人基金會執行長

華也



老人失智症大挑戰

失智者的幸福計畫

8!!

天主教失智老人基金會

特別感謝：朱紫碧、朱英龍、林順才、林逸嫻、林沛謹、侯建州、陳永清、陳佑禎
陳俊宏、馬紹進、孫越、湯先禧、鄭斯尹、劉秋滿、劉芳怡

發行人：洪山川

編輯顧問：周繼源、周麗華、陳科、馬漢光、袁世敏、黃斯勝、鄒繼群、葛永勉
楊培珊、廖玲馨、孫志青、藍功堯

執行長：鄧世雄

總編輯：陳麗華

主編：陳俊佑

執行編輯：王寶英、陳珊、陳怡文、高詩蘋、曾家琳、趙健伶、鄭又升

出版者：財團法人天主教失智老人社會福利基金會

地址：10867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：玉山銀行永和分行0521-968-151999

戶名：財團法人天主教失智老人社會福利基金會

出版日期：2017年12月

漫畫編繪：馬家儀

※以上姓名均依姓氏筆劃排列。



登場人物



豬爸



吳伯



阿菜



豬肉妹



王老師



護理師

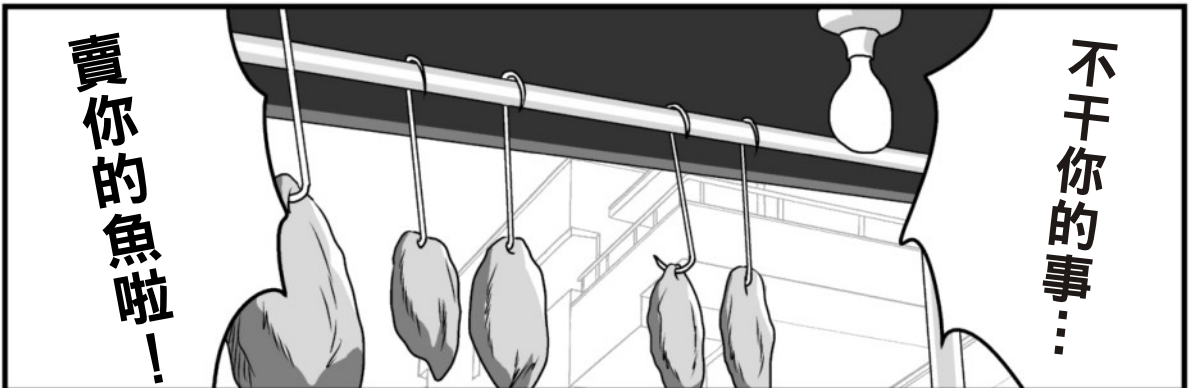


林清夏



菜尹琳







爸！

別煩我！
滾開啦！

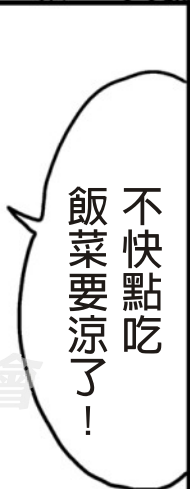


爸！
吃飯了！



阿菜...

還是一樣嗎？



不快点吃
飯菜要涼了！

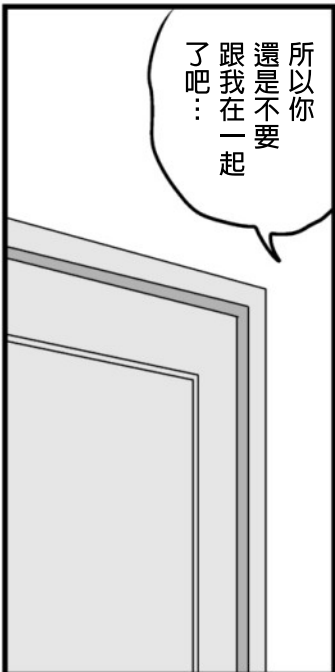


嗯...

生意還不錯
嘛...



諾：
今天賣的錢！





要不要帶豬爸去參加？

上次我代替妳去參加照顧者自我管理團體，帶領人有提到也有失智者專屬的健康生活團體！



別這麼悲觀啦！辦法是有的！



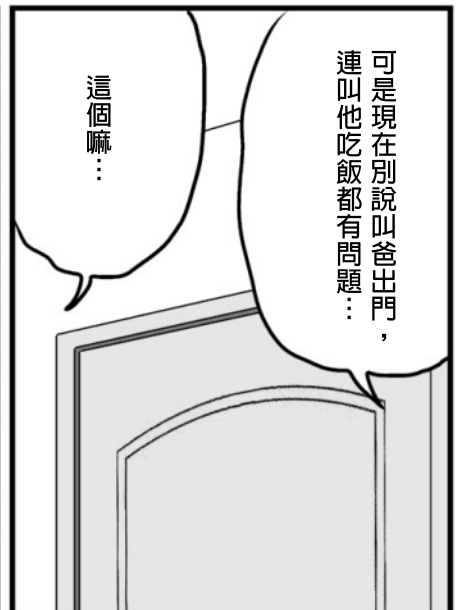
失智者專屬的健康生活團體？

帶領人說去的長輩都還蠻開心的，還能交到朋友，

我想對豬爸應該很有幫助！

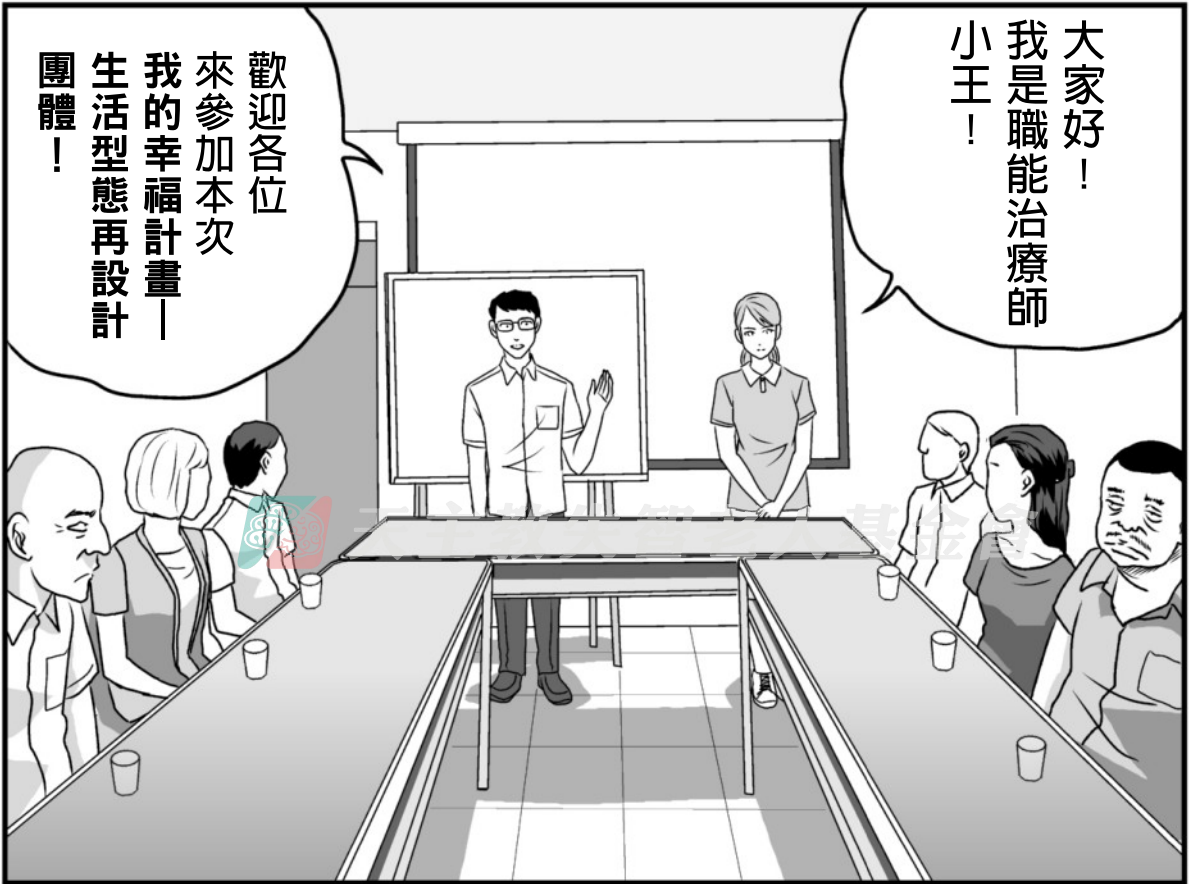


我有辦法！

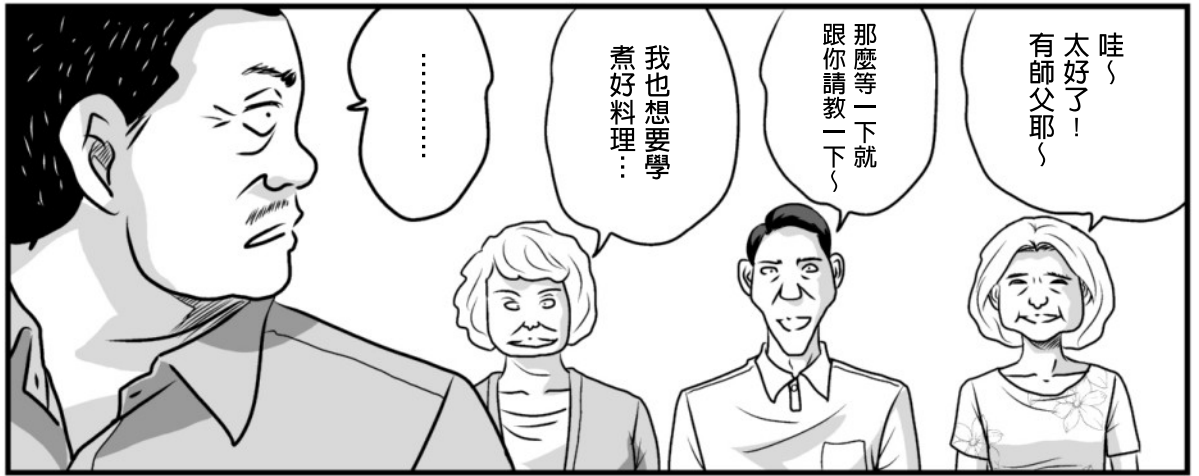


這個嘛……

可是現在別說叫爸出門，連叫他吃飯都有問題……







哇！
太好了！
有師父耶！

那麼等一下就
跟你請教一下！

我也想要學
煮好料理！

.....



這個嘛：
也沒什麼啦！

臉紅

因為我在
菜市場賣豬肉，
所以對料理
略有研究！



我是朱大明，

興趣是做肉類料理
跟殺豬肉，
大家都叫我豬肉明！

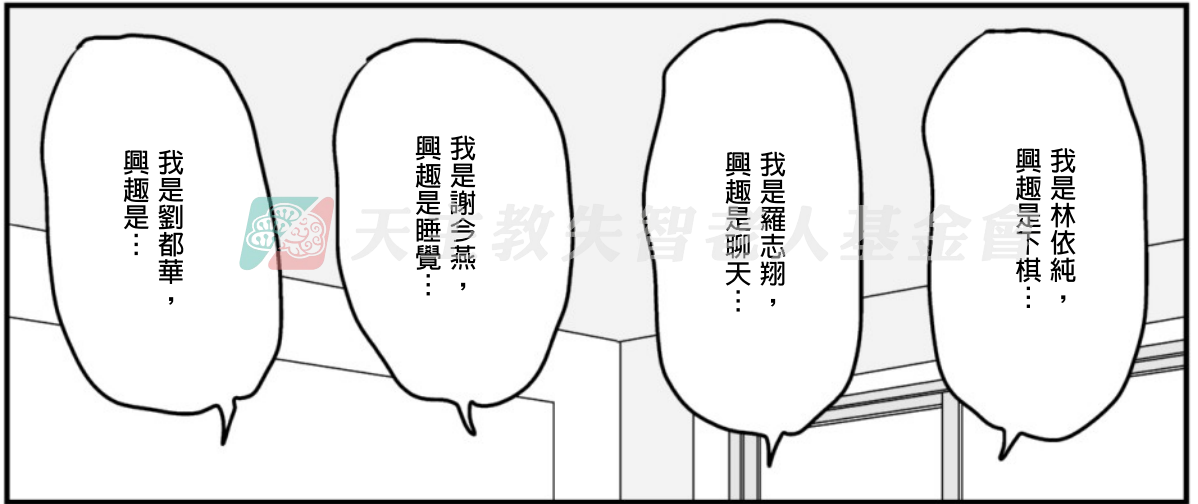
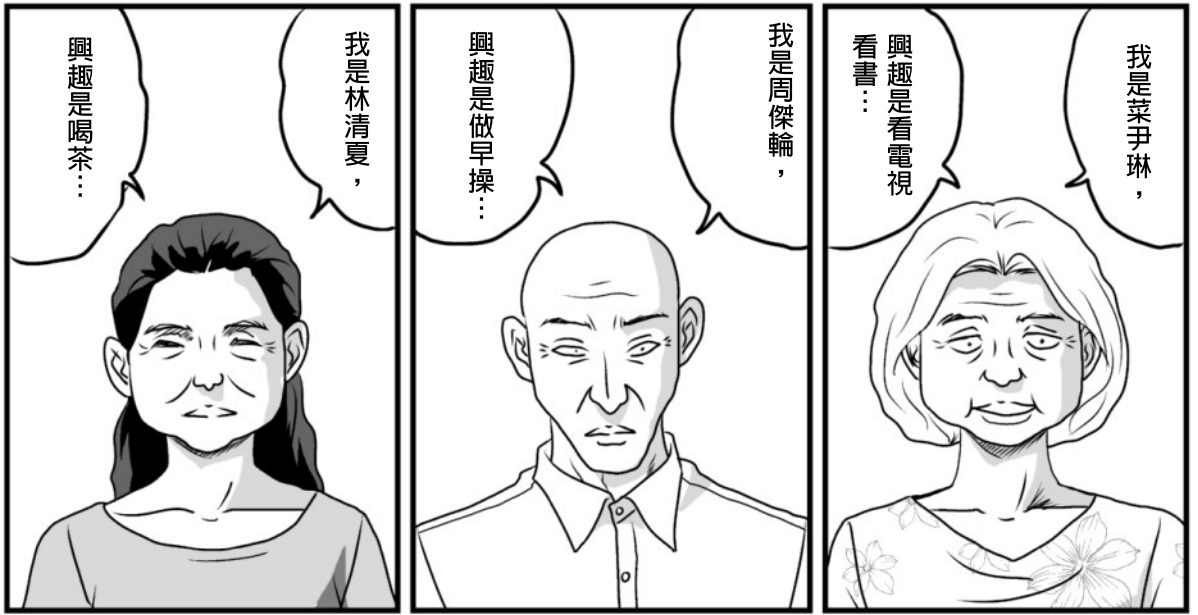


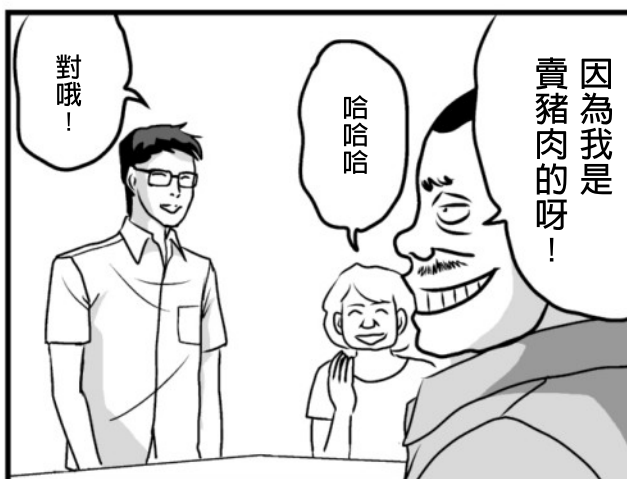
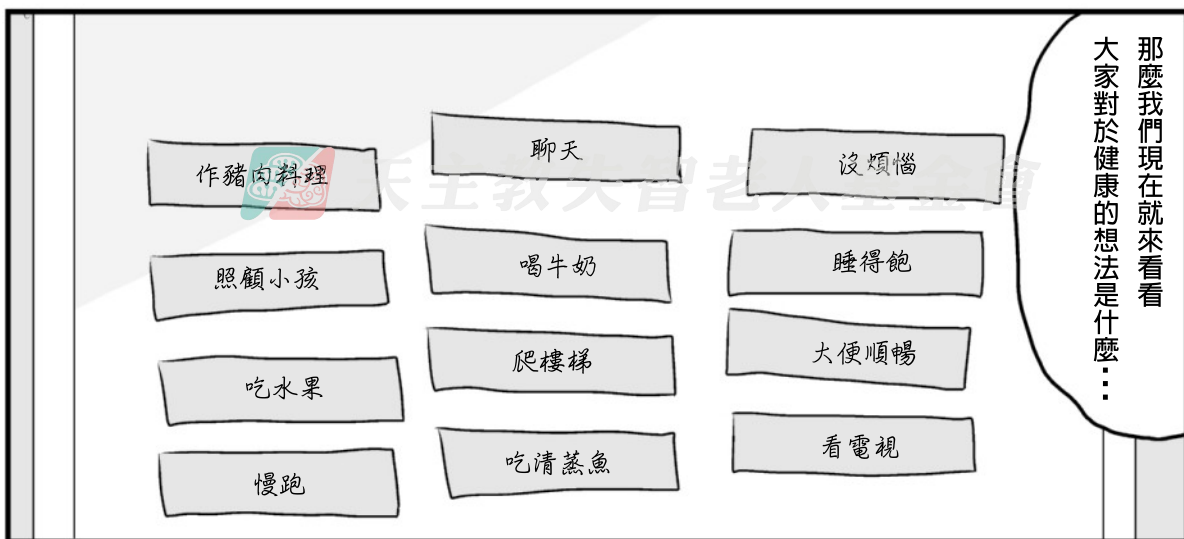
還好主持人
夠會轉！

得救了！



課程開始之前，
大家可以先簡單
介紹一下自己還有
興趣，彼此認識一下！







我的幸福計畫—生活型態再設計

常生氣

一天睡四小時

整天躺著

一個禮拜不出門

吃止痛藥

抽菸

喝酒

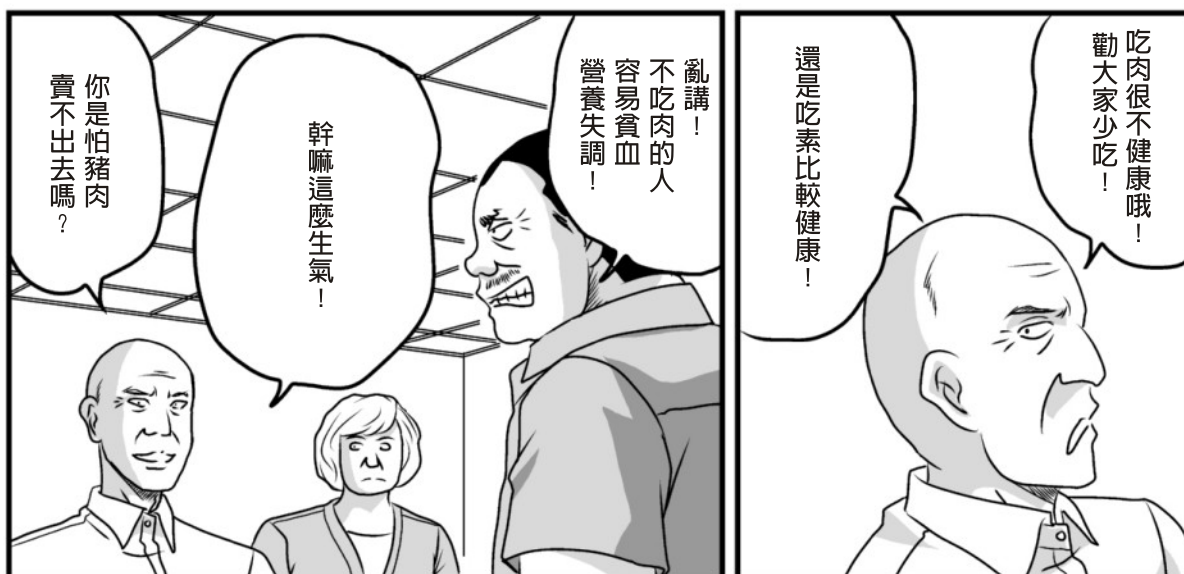
喝珍珠奶茶

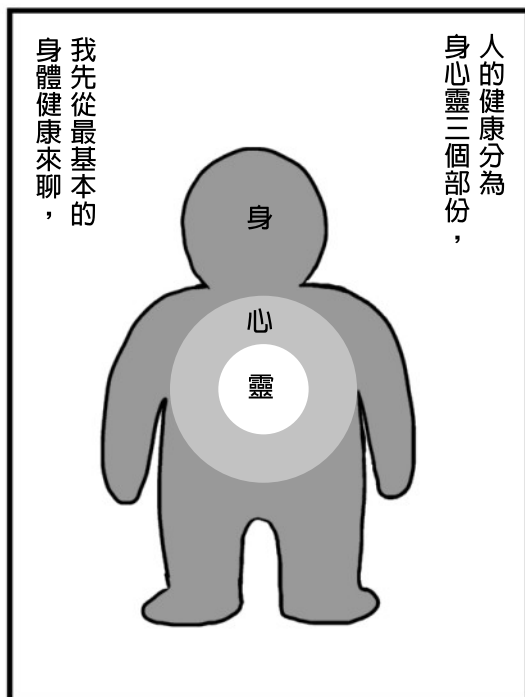
吃魯肉飯

不運動

操勞

吃豬肉







還有坐姿手碰腳尖
看距離幾公分！



再來就是測試一下
自己的身體柔軟度：

像這樣在背後手碰手，
看兩手距離幾公分！



肌力與耐力：
三十秒內坐著雙腳
夾球連續抬腳！

做完肌肉
會酸酸的……



請寫在
我的幸福計畫
冊子上！

這個禮拜主題是運動，
就是一個禮拜內，你想做
什麼對健康有益的運動？
一次做幾下？或做多久？
在什麼地方做？一週做幾天？



大家現在已經列出
健康與不健康的項目，
各位可以訂定出
自己的健康計畫！



哼哼
像我不吃肉
就沒這些問題囉



幫我看一下，
有沒有碰到？

哇，
朱爸看不出來身體
這麼柔軟！



情況好像
越來越糟……

爸怎麼像
小學生一樣
跟人家吵架！



你不是
沒問題，
只是營養不良！
看就知道你
沒什麼運動
筋骨很硬！

剛才老師也講了，
越胖的人越不健康，
我看你的腰圍
至少破九十了吧



下禮拜跟大家分享……

各位長輩記得把運動
記錄起來……

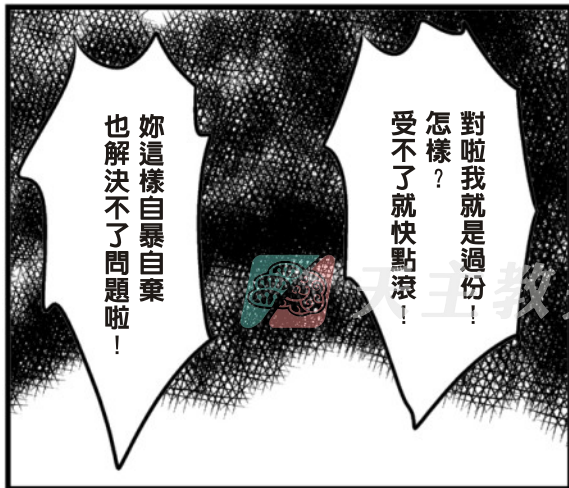


爸！

胖又怎樣？
至少我不像你這個
紙片人颱風一吹你
就站不住啦！

什麼紙片人？
我賭你走路掉到
坑裡自己爬不出來！

老張……





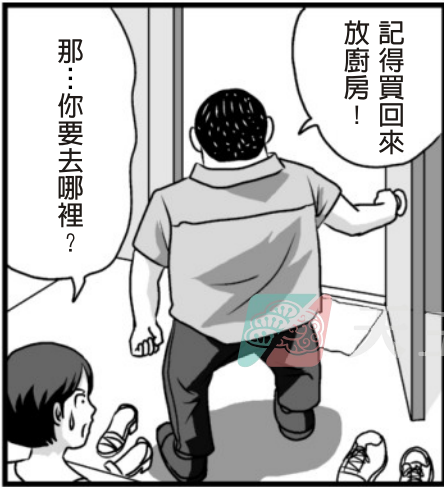
爸你要做菜？

豬後腿肉，青蔥，蒜，青椒
波菜，馬鈴薯……？



阿妹！

妳去菜市場順便
幫我準備這清單
上的東西！



那……你要去哪裡？

記得買回來
放廚房！



讓那個瘦子閉嘴！

當然！
我要炒幾盤營養
均衡的豬肉料理！



爸！

我跟著豬爸！
妳去辦豬爸交待的事吧！



我要出去運動啊！

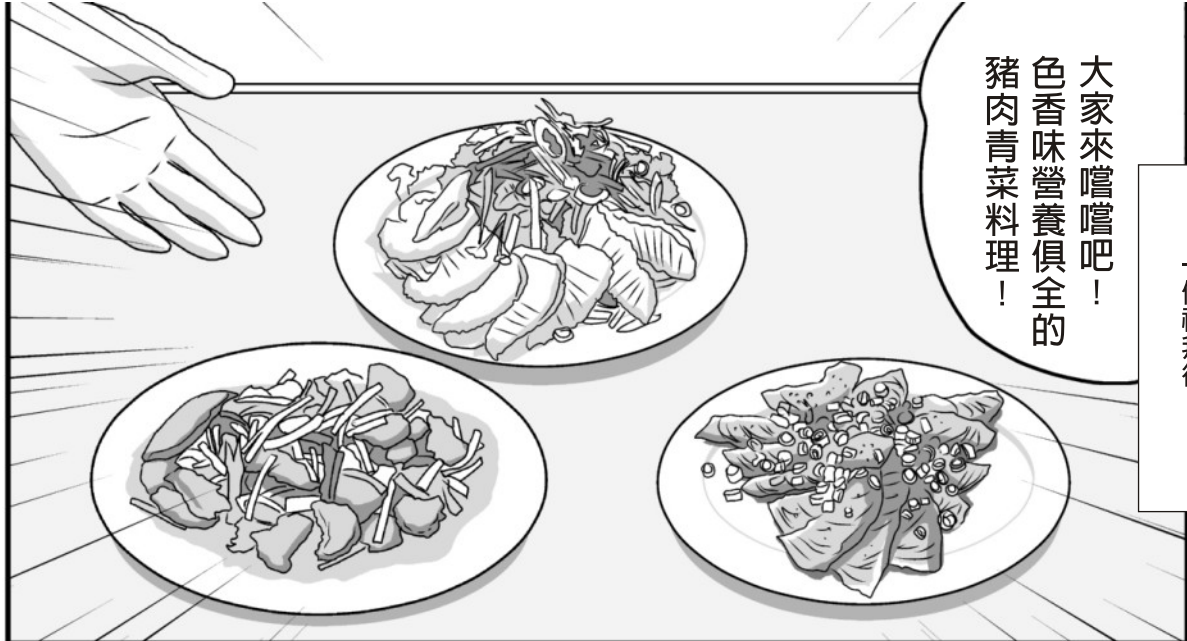
那個老師不是叫大家
回家做運動？
還要記錄咧！



爸要去運動……

一個禮拜後

大家來嚐嚐吧！
色香味營養俱全的
豬肉青菜料理！



哇……

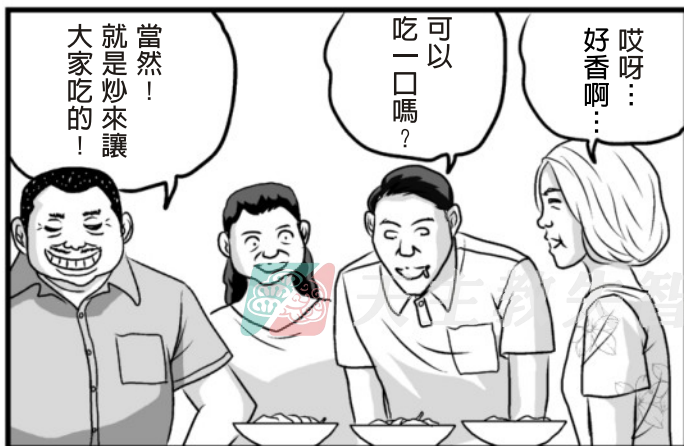
竟然自己帶……



哎呀……
好香啊……

可以
吃一口嗎？

當然！
就是炒來讓
大家吃的！



那位覺得豬肉不好
的先生
要不要來試看看呀？

哼！



抱歉！

家父非常堅持……
所以請多包涵……

沒關係……

第一次遇到
帶快炒來分大家吃
的長輩……
哈哈





呢：
可是我們
現在在上課……

護理師也來
吃看看吧！



趁著吃好吃的菜
大家也可以分享一下
這一個禮拜自訂運動計劃的
心得吧！



噢？
組長你
怎麼也
在吃？

快來吃哦
真的不錯！



我去爬山！
二天去爬一次！

我去公園打太極！

我因為肩頸酸痛
每天用按摩棍拍打
肩頸五十下！



一個禮拜應該
還不明顯啦！

我去慢跑！
你們看我腰
有沒有瘦呀？

那是測試動作吧？
妳應該做別的運動

我照上次組長教的
動作每天做三十分鐘！

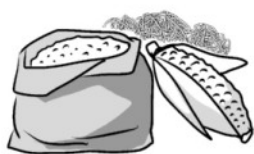
BMI = 體重 (公斤) / 身高 (米) x 身高 (米)
 身體質量bmi值 (公斤/公尺2) 約在18.5~24最好

太高或太低都不健康，而要控制體重與質量，
 除了運動之外，就要注意每日飲食！

體重過輕	身體質量指數 (BMI) (kg/m ²)	腰圍 (cm)
正常範圍	BMI < 18.5	-
異常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	-
	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90公分 女性：≥ 80公分

上次提到要控制腰圍，
 也就是從體重管理
 開始做起！

今天的課程就是
 「食」在好健康！



全穀根莖類



蔬菜類



水果類



低脂乳品類



豆魚肉蛋類



油質與堅果種子類

食物可分為
 均衡的六大類：

天主教先智老人基金會

晚餐：
 炒米粉一份
 香菇雞湯一碗
 奇異果一顆！

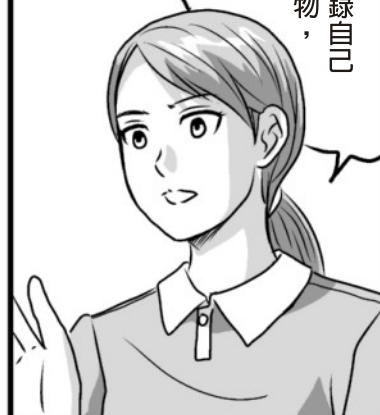
午餐：
 水餃六個
 花椰菜一份
 荷包蛋一顆

例如早餐：
 鮪魚蛋餅一個
 豆漿 50cc
 香蕉一條

大家可以記錄自己
 每天吃的食物，
 訂定自己的
 飲食計畫！

我的餐盤記錄表 (請記錄最少三天)

	(六)	(日)	(一)	(二)	(三)
早餐					
午餐					





我知道怎麼控制
我的飲食了，
這次我會瘦成功的！



我是
吃太少……

原來我肉
吃太多了……

哦哦，
這樣好清楚哦！
一天吃什麼，
那些類別吃多少
都記錄下來！



別緊張！
妳不覺得這樣
很好嗎？

爸跟那個
阿伯又來了！



你這支竹竿要有肉，
太陽也從西邊出來了！

你這麼會吃要瘦下來
我看很難哦！



有人跟
豬爸抬槓呀！
你看豬爸
精神都來了！

爸……

X
X
X
X

X
X
X
X

第二次上課

不錯哦！看各位記錄的飲食狀況都非常健康！

有在記有差！會克制自己吃的食物！

現在胃比較少痛了！

我是覺得排便很順！

控制飲食又有在運動我覺得很舒服！

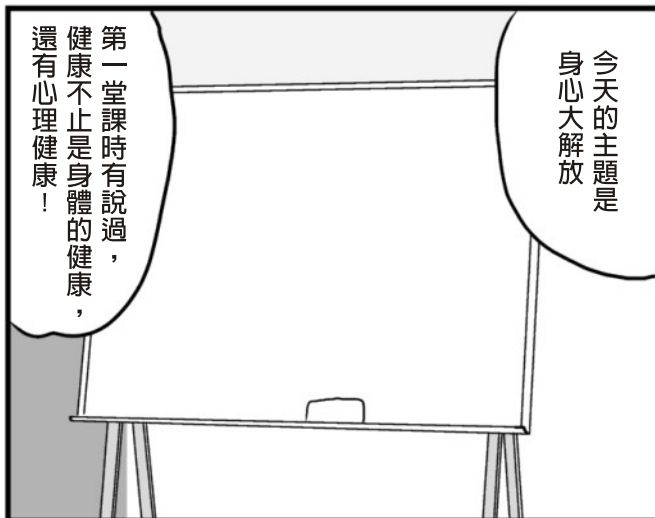
我有變瘦哦！大家快來看！

嗯……看不出來……

真的啦！我有量過少了一公分！

你有幻覺啦

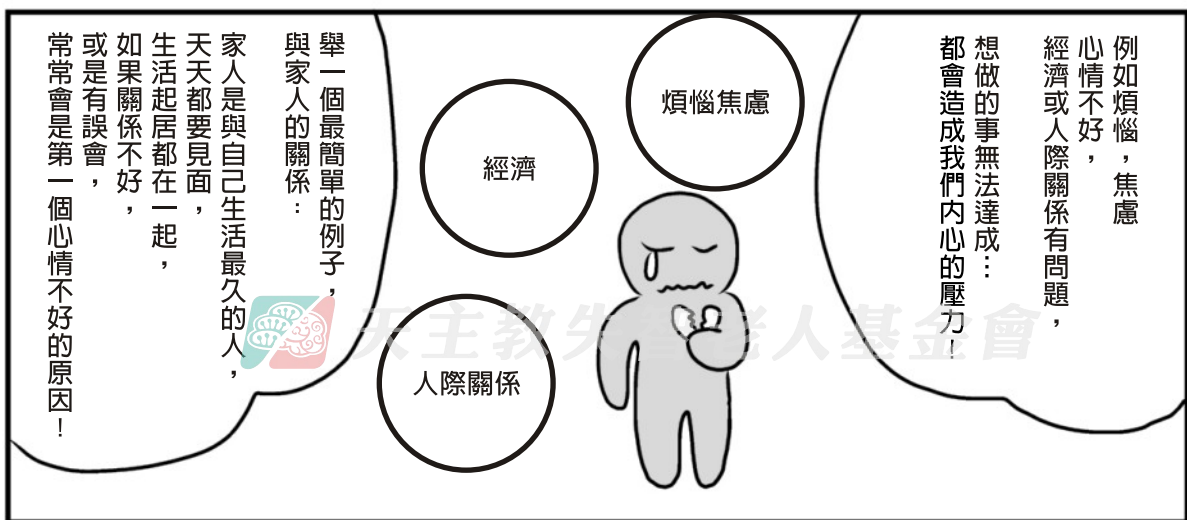
咦？



今天的主題是身心大解放



今天這個傢伙怎麼這麼安靜？



例如煩惱，焦慮心情不好，經濟或人際關係有問題，想做的事無法達成：都會造成我們內心的壓力！

煩惱焦慮

經濟

人際關係

舉一個最簡單的例子，與家人的關係：

家人是與自己生活最久的人，天天都要見面，生活起居都在一起，如果關係不好，或是有誤會，常常會是第一個心情不好的原因！



嗚...

我跟家人關係不好...



怎麼了...？周伯伯？

身體不舒服嗎？



嗚...

如果要改善這些情況有幾點可以建議大家去做：



肯定的語言：
說或寫些讚美鼓勵的話



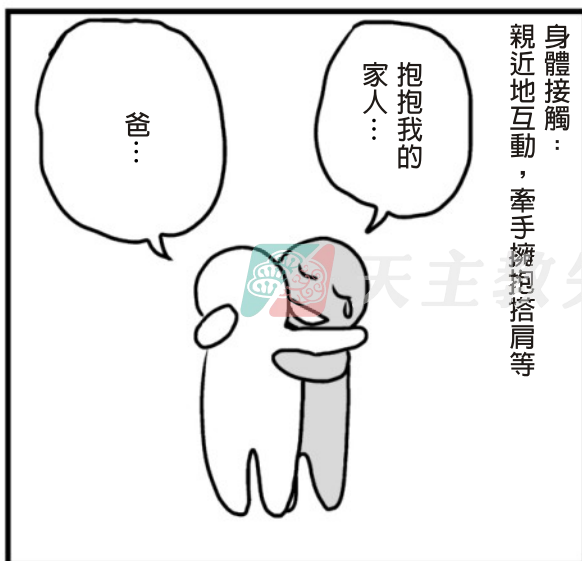
精心的時刻：
花時間在一起有深入的溝通



接受禮物：
用心準備禮物，不論價錢



身體接觸：
親近地互動，牽手擁抱搭肩等

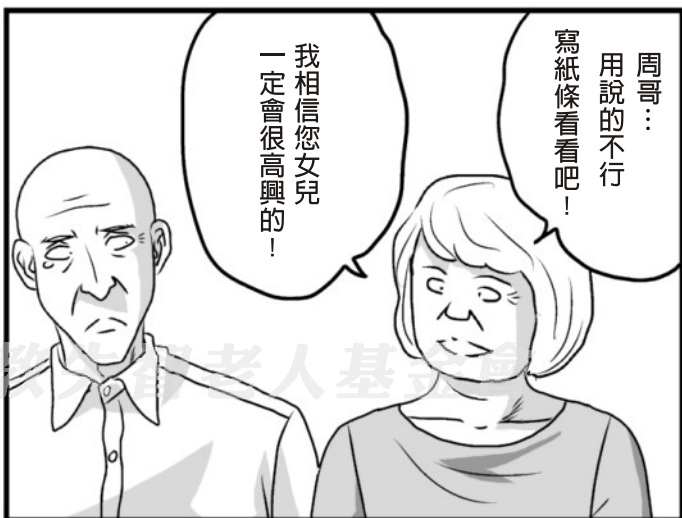
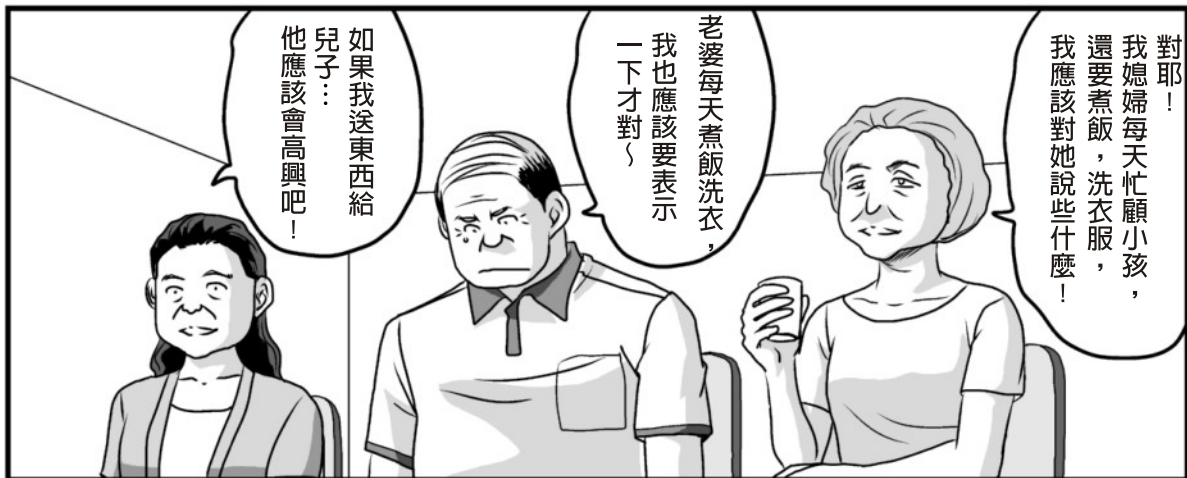


服務行動：
幫忙處理日常生活中的大小事



總之不限定方法，
只要能做的，
都能去做!

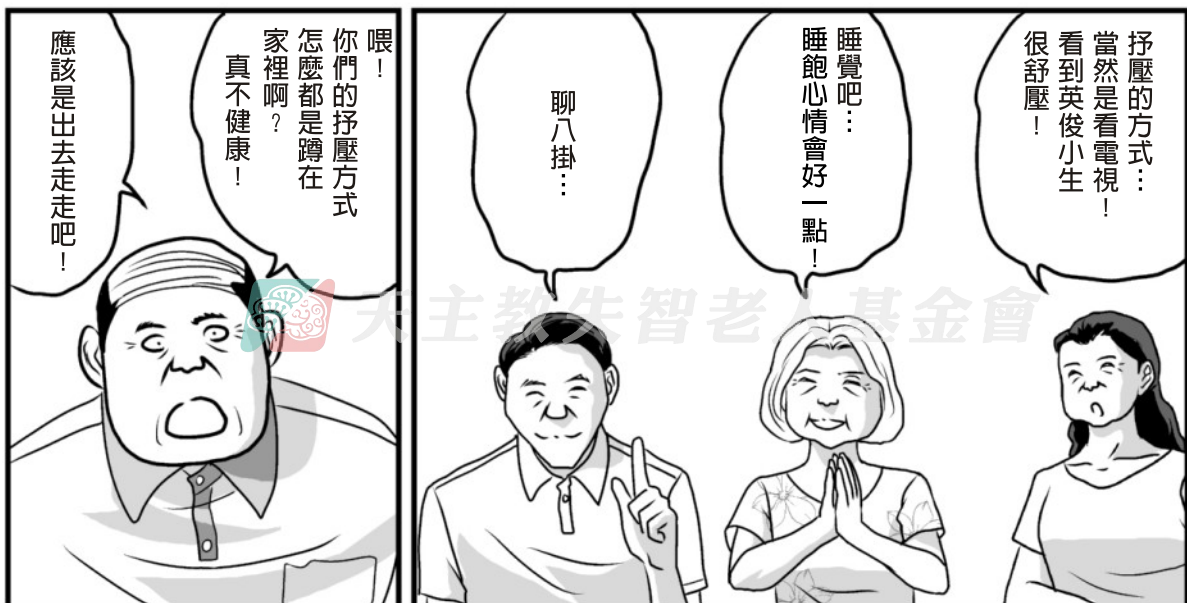






其實每一個人都有自己的煩惱與壓力，面對壓力也要懂得紓壓，讓自己有力氣再面對壓力！

各位可以分享一下紓壓的方式～



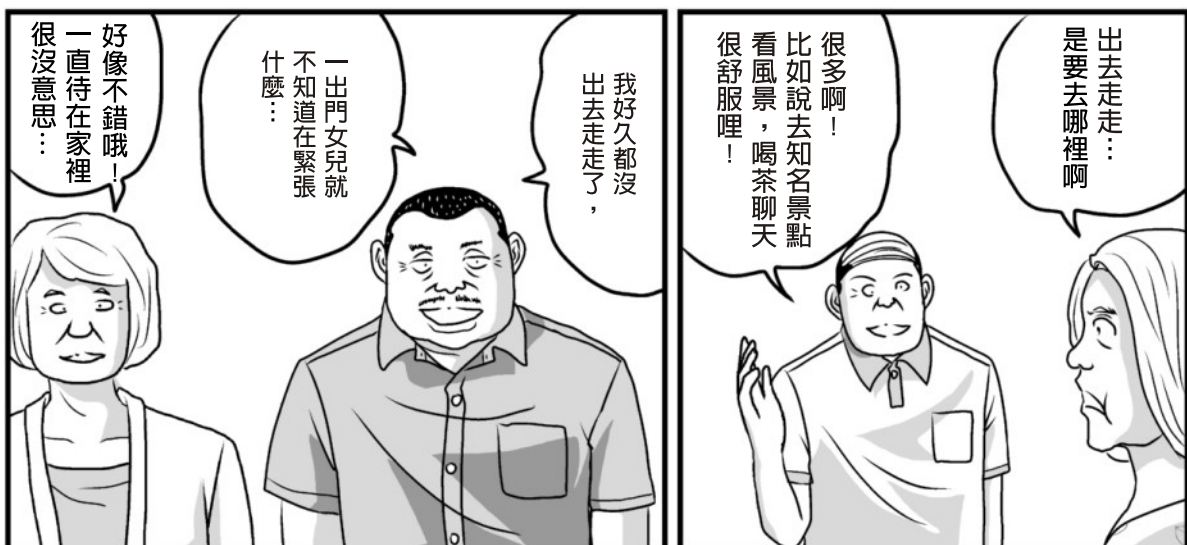
紓壓的方式：當然是看電視！看到英俊小生很舒壓！

睡覺吧：睡飽心情會好一點！

聊八卦：

喂！你們的紓壓方式怎麼都是蹲在家裡啊？真不健康！

應該是出去走走吧！



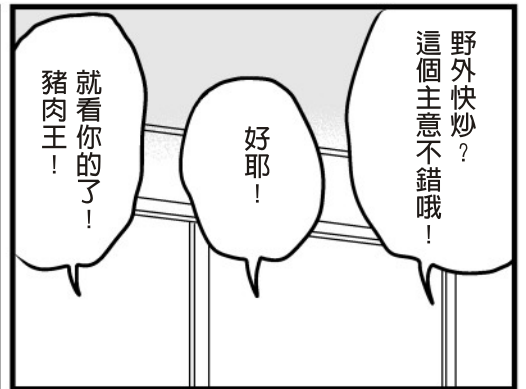
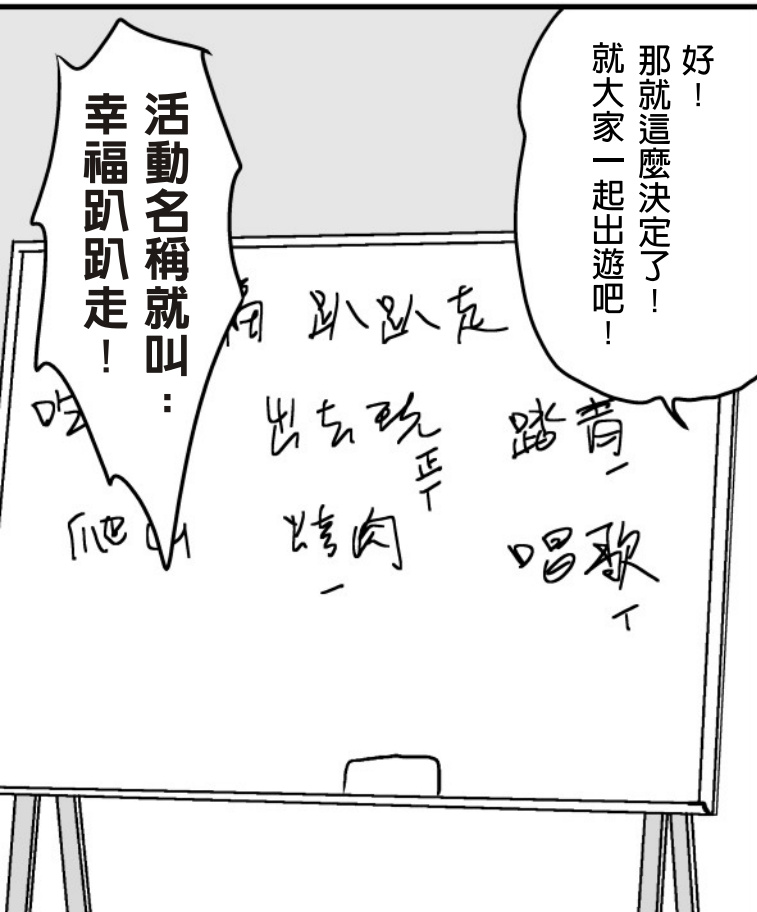
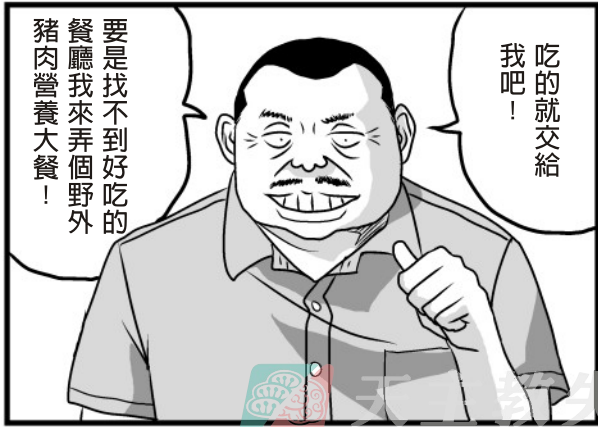
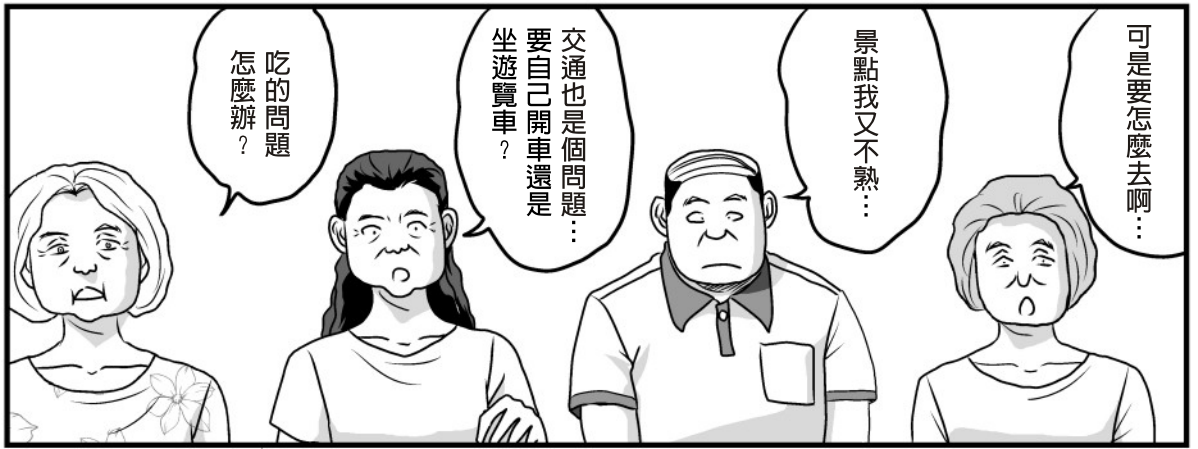
出去走走：是要去哪裡啊

很多啊！比如說去知名景點看風景，喝茶聊天很舒服哩！

我好久都沒出去走走了，

一出門女兒就不知道在緊張什麼：

好像不錯哦！一直待在家裡很沒意思：





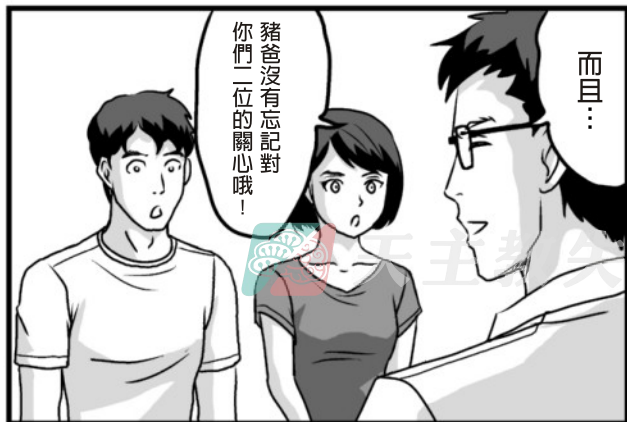
從決定出遊地點：
集合方式，
交通方式，
行程規劃，
任務分配……
都是由長輩們自己決定，
遇到問題也都自行解決！

讓長輩自己規劃出遊，
主要是訓練維持大腦的運作
防止老化，避免自主能力退化，



老師：
我爸爸的情況真的可以
出去玩嗎？

放心！
裡面有人會注意
長輩們的情況！



豬爸沒有忘記對
你們一位的關心哦！

而且……



雖然長輩因為失智症
而忘記了一些事，
但沒有忘記的部份
都能做得很好！



啊！他們來了！



噢？
爸爸……



看來豬爸很清楚
妳心裡在想什麼哦～

對我們的關心……



哎呀你真的帶炒菜的傢伙來了！

當然：絕對比餐廳的好吃啦！

老吳你頭髮什麼時候長出來這麼多？

這是我女兒幫我準備的！

我以前頭髮就是這麼多！

所以你跟女兒和好了啊！

太子教育營 老人暴走團



哼！你不知道的事還多的咧當年我稱霸k t v的時候你還不知道在哪裡咧！



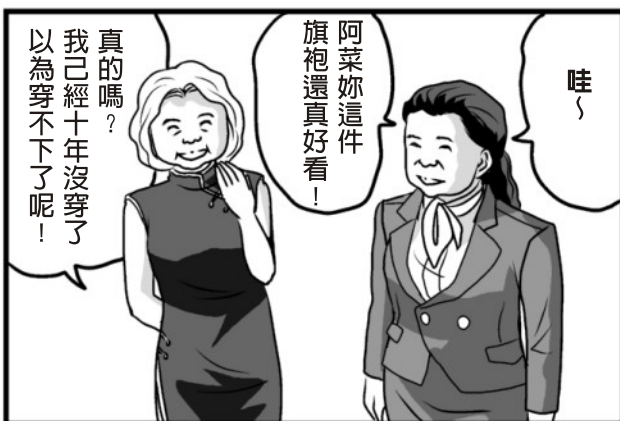
真看不出來！

哎唷：想不到你竟然有這麼騷的衣服！



回到年輕時代：

天啊！真想不到長輩們竟然：

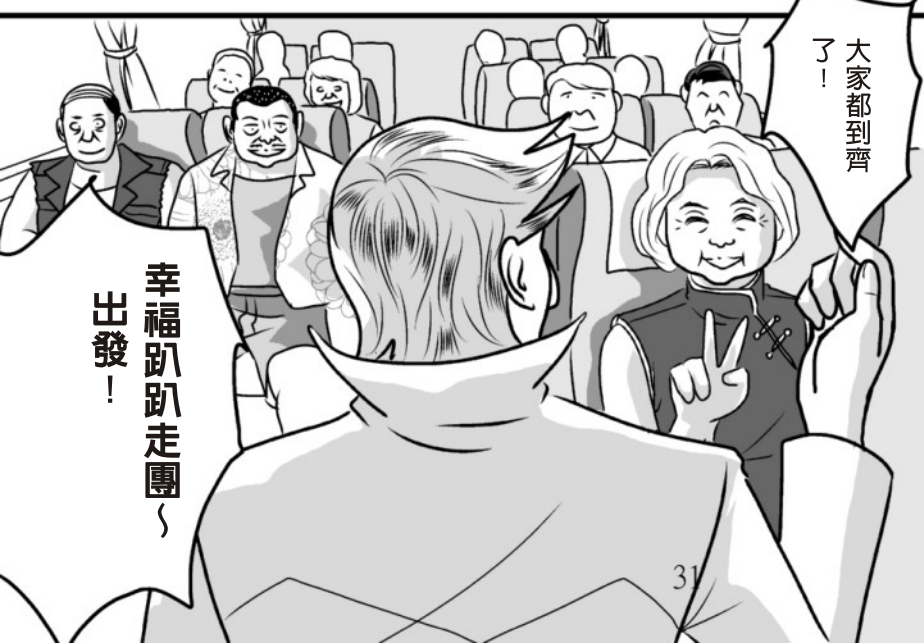
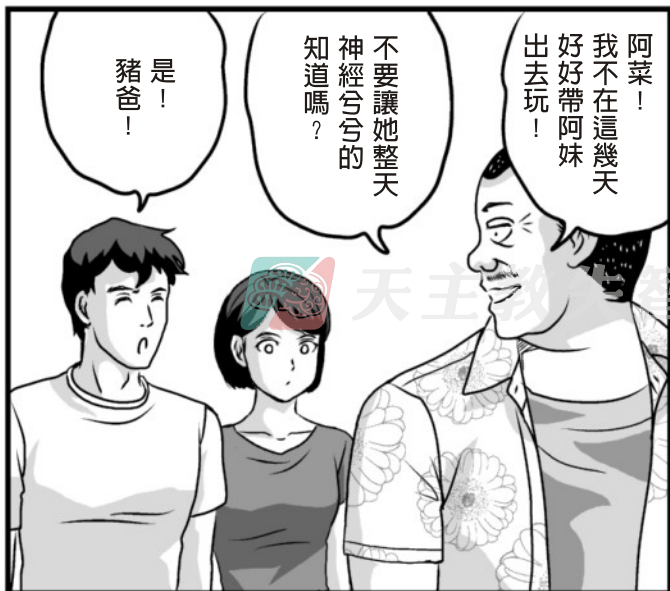
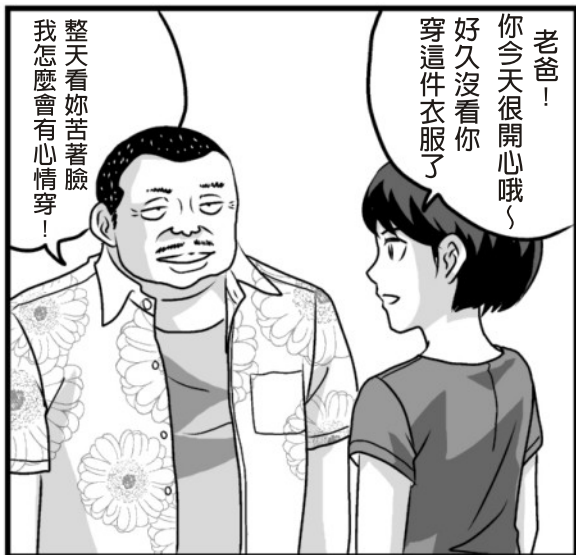
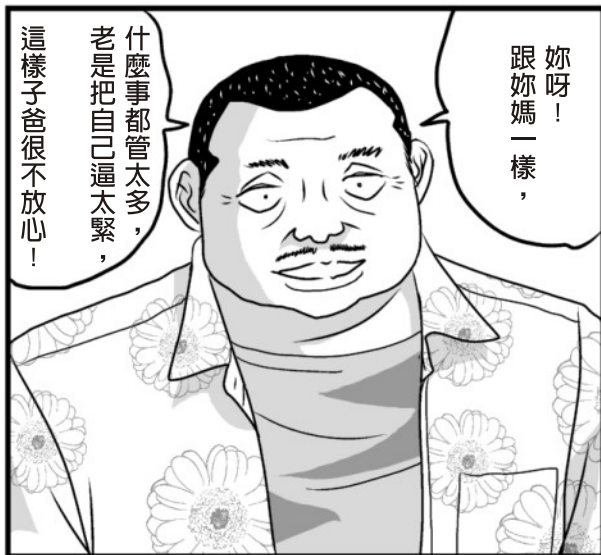


哇！

阿菜妳這件旗袍還真好看！

真的嗎？

我已經十年沒穿了以為穿不下了呢！





你這個豬頭！

咚！

嗯？
要去哪裡？



走吧！

真是太好了：
豬爸一整個精神
好到不行
完全不像有
生病的樣子
啊！



爸不是叫
你帶我去玩嗎？

沒在注意聽哦？



口袋裡的東西……
妳怎麼知道……

現在還太早……

還有！
你口袋裡的東西
不要隨便拿出來哦！



是……

啊……

amani

自我管理 十大行動計畫



預防暨延緩失智 從自我管理做起

自我管理十大行動計畫

◆ 1 正面積極心態

正向！積極！是遠離失智症很重要的關鍵喔～因為憂鬱可能會增加得到失智症的風險～大家要多多的關懷與陪伴家中的長輩，一起走出戶外、釋放壓力，遠離憂鬱，遠離失智！

◆ 2 認知活動

學習新的事物可以活化腦細胞，陪伴長輩多聽、多看、多嘗試，平時寫寫書法、學習語言、閱讀、拼圖、玩數獨等，都是很棒的認知活動，可以創造出防禦失智症的堅強力量喔！

◆ 3 地中海飲食型態

大家都希望從飲食來保持健康，而國際上證實有效預防失智症的飲食型態就是「地中海式飲食」啦～多吃蔬菜水果和沒有經過精緻加工的全穀類、豆類與橄欖油，然後攝取適量的咖啡因，減少紅肉，多吃魚，還要有愉快的用餐氣氛。預防失智就從飲食的自我管理開始！

◆ 4 體重控管

注意！中年肥胖是失智症的危險因子！而晚年體重異常降低也可能是失智症的徵兆。也就是說，自我管理體重，避免過重或過瘦，BMI指數維持18.5~24的健康體位，是預防失智症的重要防線喔！

◆ 5 控制血壓、血脂、血糖數據

「三高」是失智症的危險因子，要提醒阿公阿嬤控制「血壓」、「血糖」與「血脂」，如果常常有不明原因的頭暈、頭痛、耳鳴、視力模糊、失眠、心悸、易累、肩頸酸痛、無精打采等症狀，就要趕緊陪伴他們到醫院做詳細的檢查。

◆ 6 體能活動

規律運動對於大腦的保健很重要、很重要、很重要，而「運動333」正是最好的自我管理原則，每週運動3次、每次30分鐘、心跳要達到每分鐘130下，就可以降低失智症發生機率囉，請大家快和阿嬤妮一起來跳「大腦保健體操」吧！

◆ 7 社交活動

宅阿公，宅阿嬤是失智症的高危險群喔～所以我們要常常跟家中的長輩多互動，鼓勵阿公阿嬤外出拜訪親朋好友或去當志工，因為良好的社交活動對維持大腦健康有很大的幫助喔～

◆ 8 充足的睡眠

睡太多或睡太少都對大腦的健康有很不好的影響，每天保持6-8小時的充足睡眠，可以幫助大腦對抗記憶退化和失智症唷！如果真的有睡不好，也要趕快尋求醫療的協助喔！

◆ 9 戒菸

向「菸」說不！吸菸也是罹患失智症的危險因子之一，吸菸者的風險是不吸菸者的兩倍以上。如果你身旁有吸菸習慣的朋友，建議他們趕快戒菸，因為吸菸不僅增加罹患失智症風險，也會增加罹患心血管疾病、肺癌、中風等疾病的風險！

◆ 10 牙齒保健

不要懷疑～牙齒健康也跟失智症息息相關喔～快和阿公阿嬤一起自我管理，養成正確刷牙的習慣！並且要及早治療牙周病與蛀牙，可避免因口腔細菌的感染，而影響到大腦的健康！



想預防與延緩失智症，可以即刻進行「自我管理」，開始健康生活行動計畫！

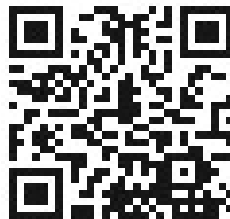


項 目	做什麼	做多少	何時做	一週幾天
認知活動 (閱報、讀書、寫書法)				
地中海飲食型態 (多蔬菜、全穀類、橄欖油、適量海鮮及咖啡因，愉快用餐環境)				
體能活動 (大腦保健體操等運動，每週至少150分鐘)				
社交活動 (做志工、參加老萊子家屬支持團體...)				
休閒活動 (如：植栽、養寵物、看電影、旅遊...)				
其他 (參與正式學制課程、生產性活動...)				

🌻 你有_____成信心？

(0 = 沒有信心； 10 = 充分的信心，建議要有7成以上的信心執行)

🌻 備註：請保持彈性，隨時檢視與修正



郭潔潔

失智症衛教大使 郭潔潔 貼心小叮嚀：



YouTube 阿嬤妮自我管理

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！！

___ 月 授權碼 _____

【此欄位請捐款人勿填寫】

- 捐款3,000元，「舒果餐券」壹張+「被遺忘的時光」DVD壹片+「阿嬤妮存錢筒」壹個，共 ___ 份
- 捐款1,000元，「不失智的台式地中海餐桌」壹本+「阿嬤妮存錢筒」壹個，共 ___ 份
- 捐款1,000元，「失智怎麼伴」壹本+「阿嬤妮存錢筒」壹個，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：10867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



每天存愛一點點 關懷失智多一點



想要迎向健康人生嗎？

邀請您一同累積自己的「知能存款」，透過良好的行動計畫，可保住記憶力，延緩大腦退化，存健康，防失智，就從你我做起！



即日起捐款3,000元，即可獲贈「舒果餐券」壹張+「被遺忘的時光DVD」壹片+「阿嬤妮存錢筒」壹個組合。



即日起捐款1,000元，即可獲贈「不失智的台式地中海餐桌」壹本+「阿嬤妮存錢筒」壹個組合。



即日起捐款1,000元，即可獲贈「失智怎麼伴?」壹本+「阿嬤妮存錢筒」壹個組合。

老人失智症大挑戰!⁸

失智者的幸福計畫

故事簡介

豬肉妹的父親豬肉王得了失智症，而男友賣菜男也常幫豬肉妹顧攤，豬肉妹悲觀的表示要分手，不想讓男友為了自己而辛苦，此時賣菜男提出讓豬爸去參加天主教失智老人基金會所辦理的「失智者的幸福計畫」課程…好不容易把豬爸拐來參加課程，豬爸卻與同來參加課程的吳伯八字不合發生衝突…

特別感謝：



出品單位： 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

