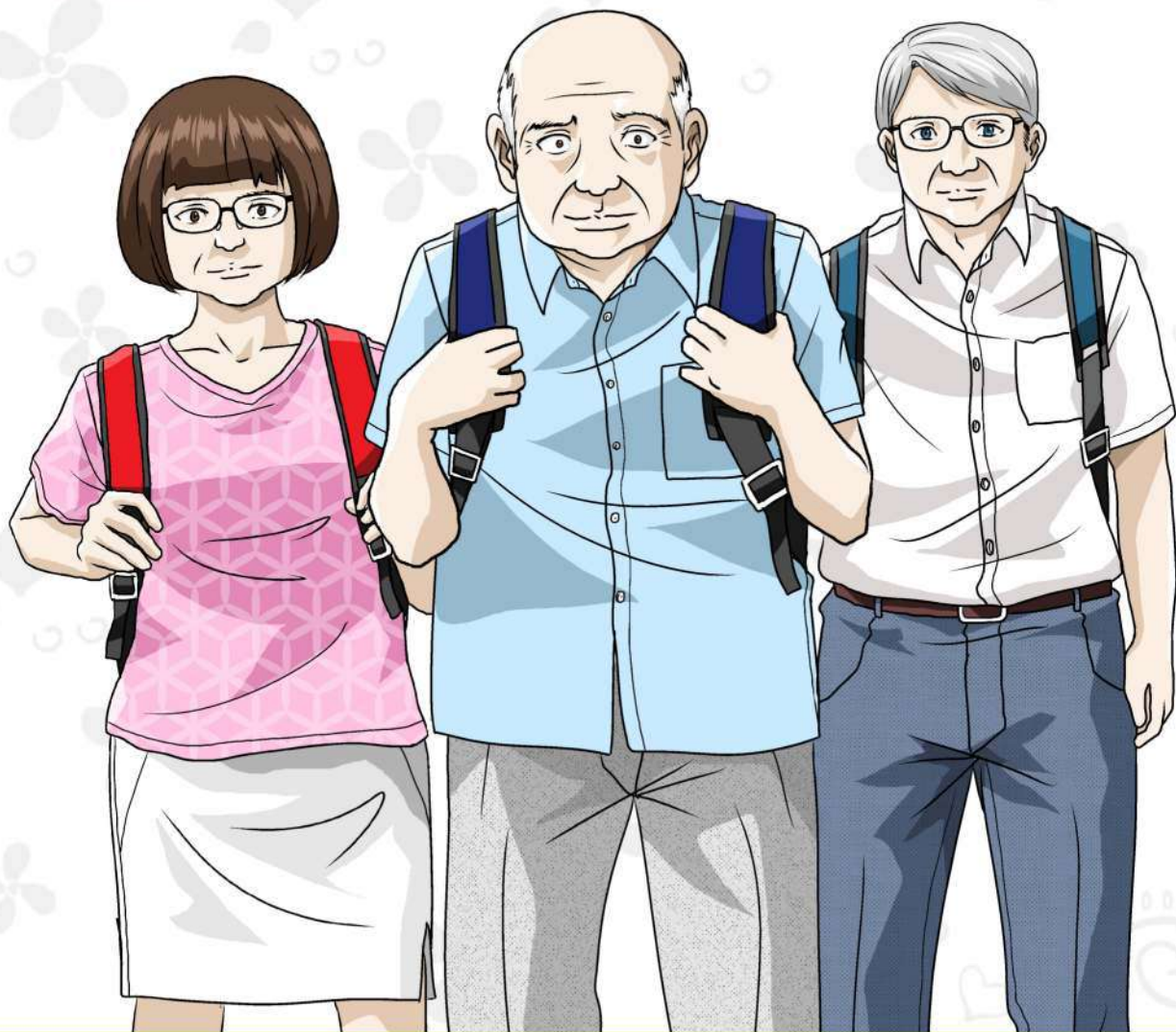


內附
自我管理
行動計畫表

失智不矢志~林添發爺爺的逆襲

9

老人失智症大作戰!!



amāni

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】



科學研究告訴你： 這樣動，不失智！

身動30 x 腦動30 x 互動30
27,000種健腦招式，預防失智自由配

「預防失智，終於找出證實有效的方法！」
連名醫都爭看，最完整國際期刊研究報告
市面第一本實證有效的預防失智專科書
全面蒐羅各國頂尖研究，破解失智謎團
台灣首創桌上型守護誌，線圈暢銷設計，預防失智自由配！
全面網羅各國對失智頂尖研究的書籍，市面上從未有過，更將理論實踐。

醫學殿堂的專業雖高得不易攀，本書卻凡人皆可行，

只要你肯「這樣動」！

2018年8月 全新上市

基金會20週年 隆重獻禮！

天主教失智老人基金會 聯合報 編著

Amāni



阿嬤妮
第三部動畫

慢性病自我管理13招

- 1 作出決定
- 2 體適能活動
- 3 行動計劃
- 4 藥物
- 5 呼吸技巧
- 6 處理負面情緒
- 7 問題解決
- 8 運用心智
- 9 睡眠
- 10 改善溝通
- 11 健康飲食
- 12 體重管理
- 13 與醫護人員合作

想看阿嬤妮一家人與牛丸叔如何搞笑
請速上youtube搜尋

YouTube

阿嬤妮慢性病自我管理




為失智老人打造一個愛的世界

在失智症電影《我想念我自己 (Still Alice)》中最傷感的一句對白就是：「我寧願自己得到的是癌症，而非阿茲海默症。」關鍵在於兩者同屬絕症，罹癌之人還可以憑著自我意志，勇敢抗癌；一旦失智症纏身，你忘了自己是誰，人生形同繳械，如何自主？麥可·內爾斯 (Michael Nehls) (2017) 指出：根據美國衛生當局專家團隊的說法：阿茲海默症無法預防。2015年，美國阿茲海默症專家謝柯 (Dennis Selkoe) 曾在《南德日報》提出預防建議，語氣極其嘲諷，預防方法只有一種：「找對父母投胎，還有，別活太久！」。其實，這是錯誤的觀念！

此集主角林添發先生罹患失智症時，深怕自己成為社會、家庭負擔，因此把握各種受訓、自修、進修的機會，希望趁有能力的時候多學習、多貢獻一些，沒想到終身學習的方式，居然「自癒」了失智症。從退休至今，他擔任過榮譽觀護人、教誨師、更生輔導員，曾受法務部、高檢署、地檢署表揚；從失智症痊癒後，更投入照顧獨老工作，創設志工站，並在107年6月底完成碩士論文，取得南華大學生死學系哲學與生命教育碩士學位。

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」，今年將出版第九集「失智不矢志」冀望此書的出版能夠協助失智症患者認識疾病與疾病共存，也了解到失智了並非全然無希望，透過自我管理以及不放棄的心志，一樣是有機會可以對抗疾病。

 天主教失智老人基金會執行長

林添發



失智不矢志 林添發爺爺的逆襲！

老人失智症大挑戰 9

天主教失智老人基金會

特別感謝：朱英龍、朱紫碧、余文婷、林沛瑾、林添發、侯建州、馬紹進、陳永清
陳佑禎、湯先禧、楊春茶、簡慧娟、劉秋滿、蔣曉舟

發行人：洪山川

編輯顧問：周麗華、周繼源、周春珍、孫志青、袁世敏、馬漢光、張仁興、陳科
陳麗華、黃斯勝、葛永勉、廖玲馨、鄧繼群、藍功堯

執行長：鄧世雄

總編輯：王寶英

主編：陳俊佑

執行編輯：高詩蘋、陳珊、陳怡文、曾家琳

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

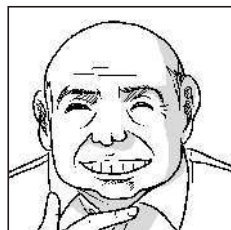
出版日期：2018年12月

漫畫編繪：馬家儀

※以上姓名均依姓氏筆劃排列。



登場人物



林添發



林妻



女婿聰賢



女兒淑蓉



長子聰輝



長媳玉世

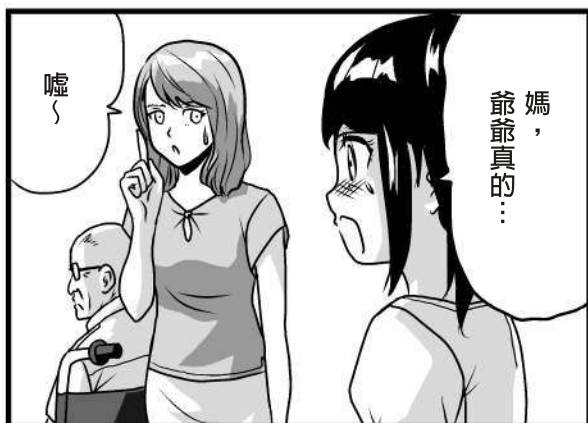
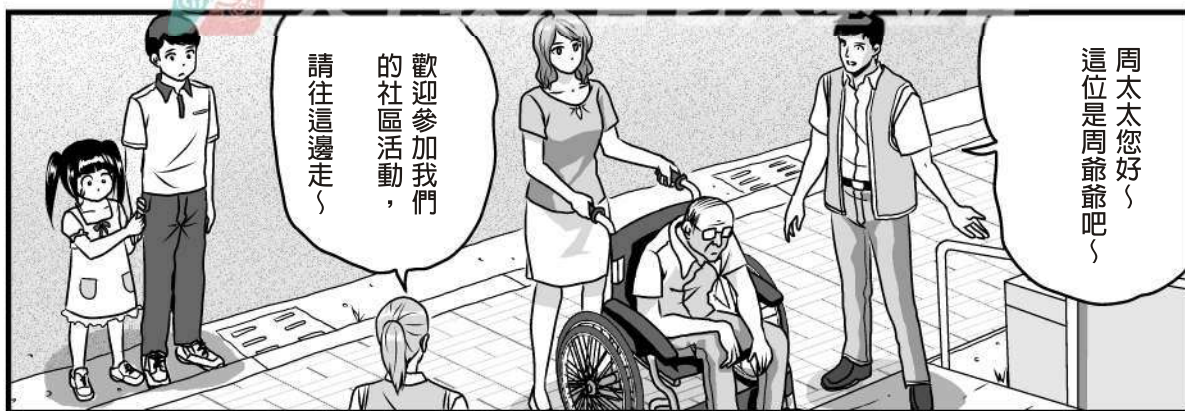


次子聰耀



次媳春茶

天主教失智老人基金會





這個……



請問醫生，
老人失智症真的
無法恢復了嗎？



小珍……

嗚嗚嗚



失智症在分類上
大致分為二類：
有退化性失智症，
例如阿茲海默症、
額顯葉型失智症、
路易氏體失智症

還有血管性失智症
及其他因素……



我不要……
我不要爺爺
變成這樣。

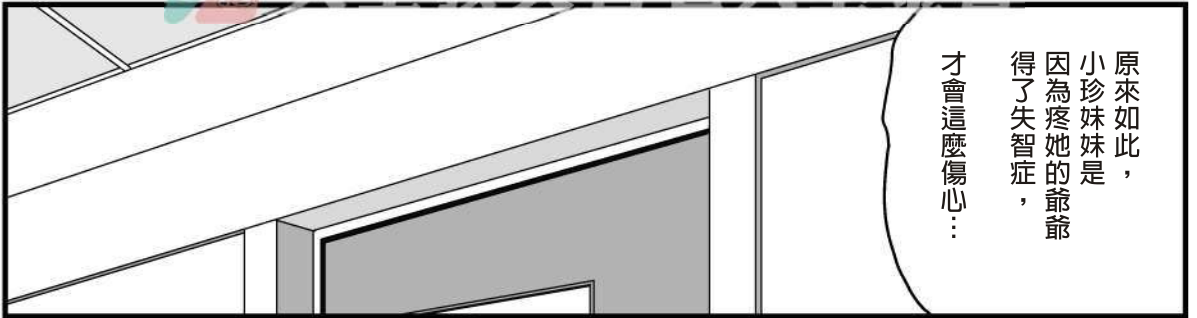
嗚嗚嗚

爺爺他好疼我，
現在卻不認得我……
我不要！



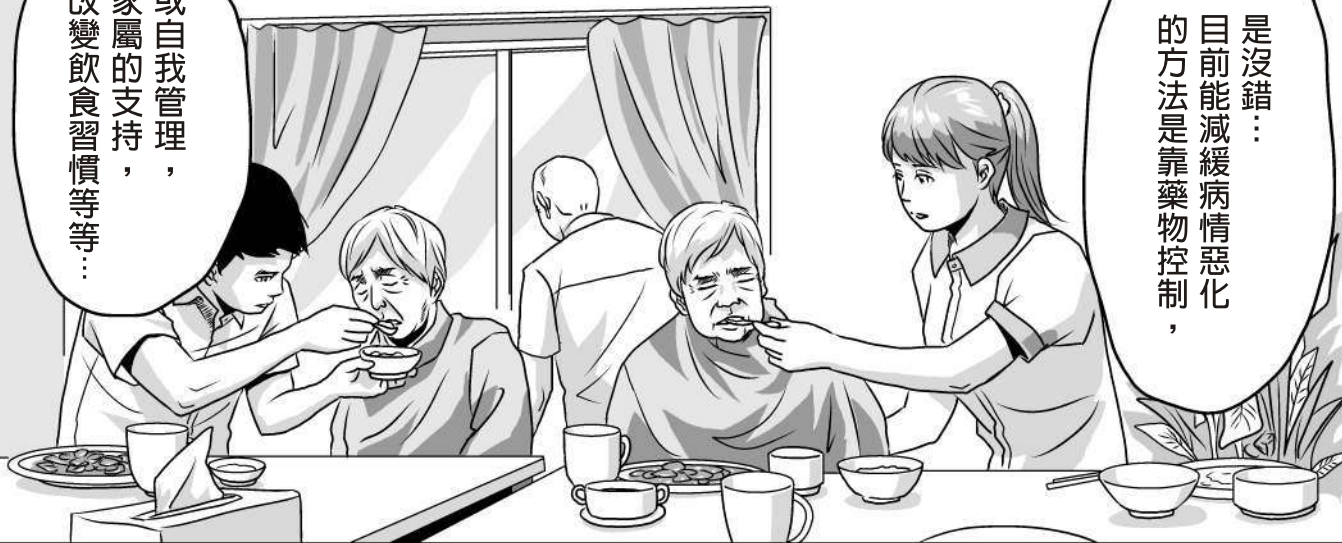
目前只能用
藥物控制病情……

因此我也沒有
很肯定的答案……



是沒錯……
目前能減緩病情惡化的
方法是靠藥物控制，

或自我管理，
家屬的支持，
改變飲食習慣等等……



不過……

也有失智症
好轉的案例哦~



咦？
真的嗎？

他是誰？
用什麼方法？

不用急，

我慢慢說給你聽~



這個人叫林添發，
住在嘉義縣的大林鎮



小時候家境貧困，
就出來賣冰棒、炸粿、
蚵子炸、竹刷子

半工半讀初中畢業後：

就去貨運行當雜工；
議員辦公室當書生(掛助理)；
考上台糖當下員，晉升為技術員、
股長，升課長後退休。



工作穩定結婚後，
養育兩男一女



積極參加公益活動；
擔任過榮譽觀護人
教誨師、更生輔導員

常常把握各種受訓
自修、進修的機會

目的是希望增強
自身的能力來貢獻社會！



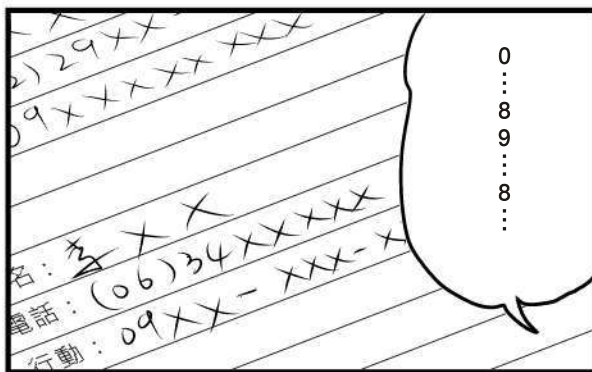
聽起來是個很有
活力的爺爺呢！

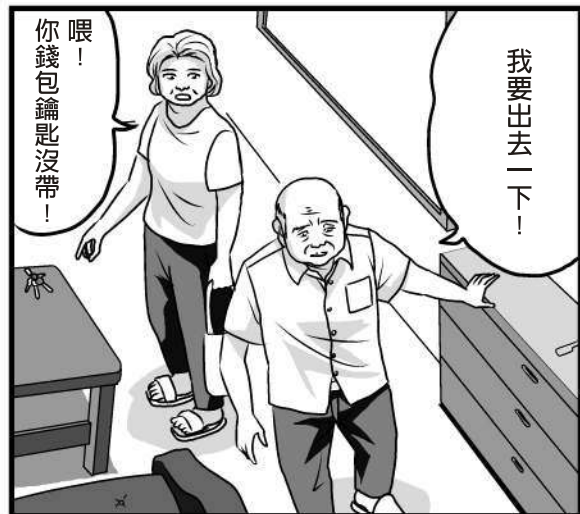
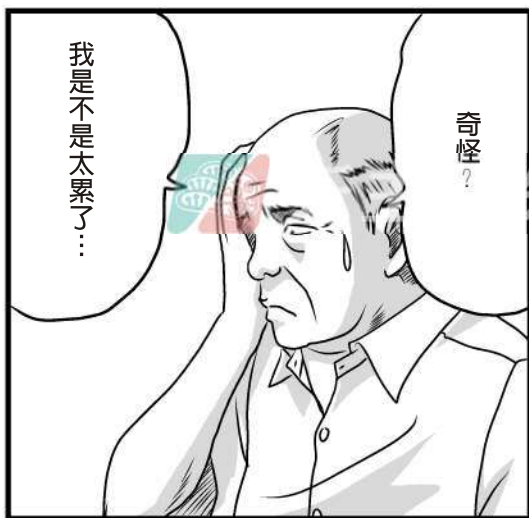
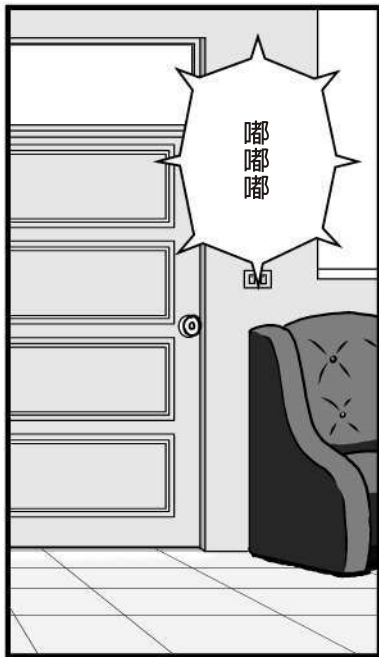
但像這樣的人
怎麼會得
失智症？

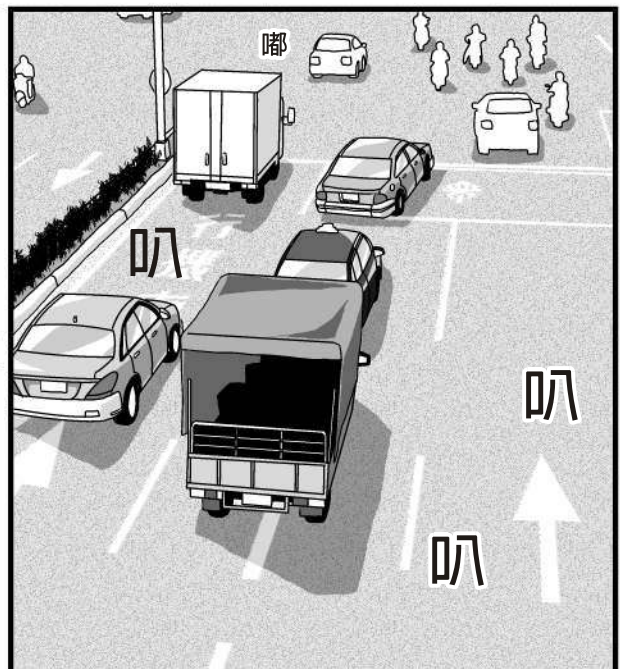
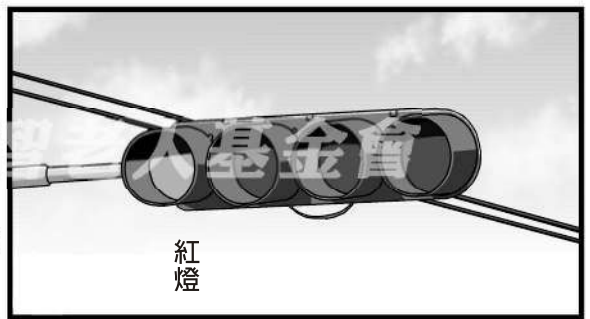
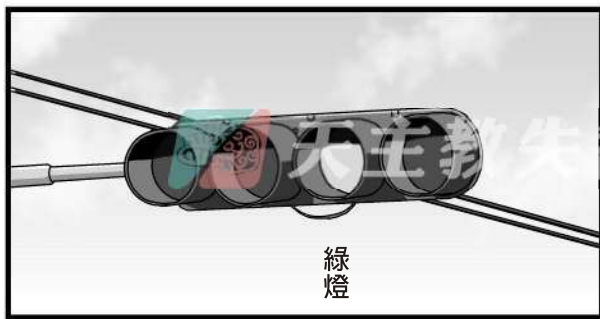
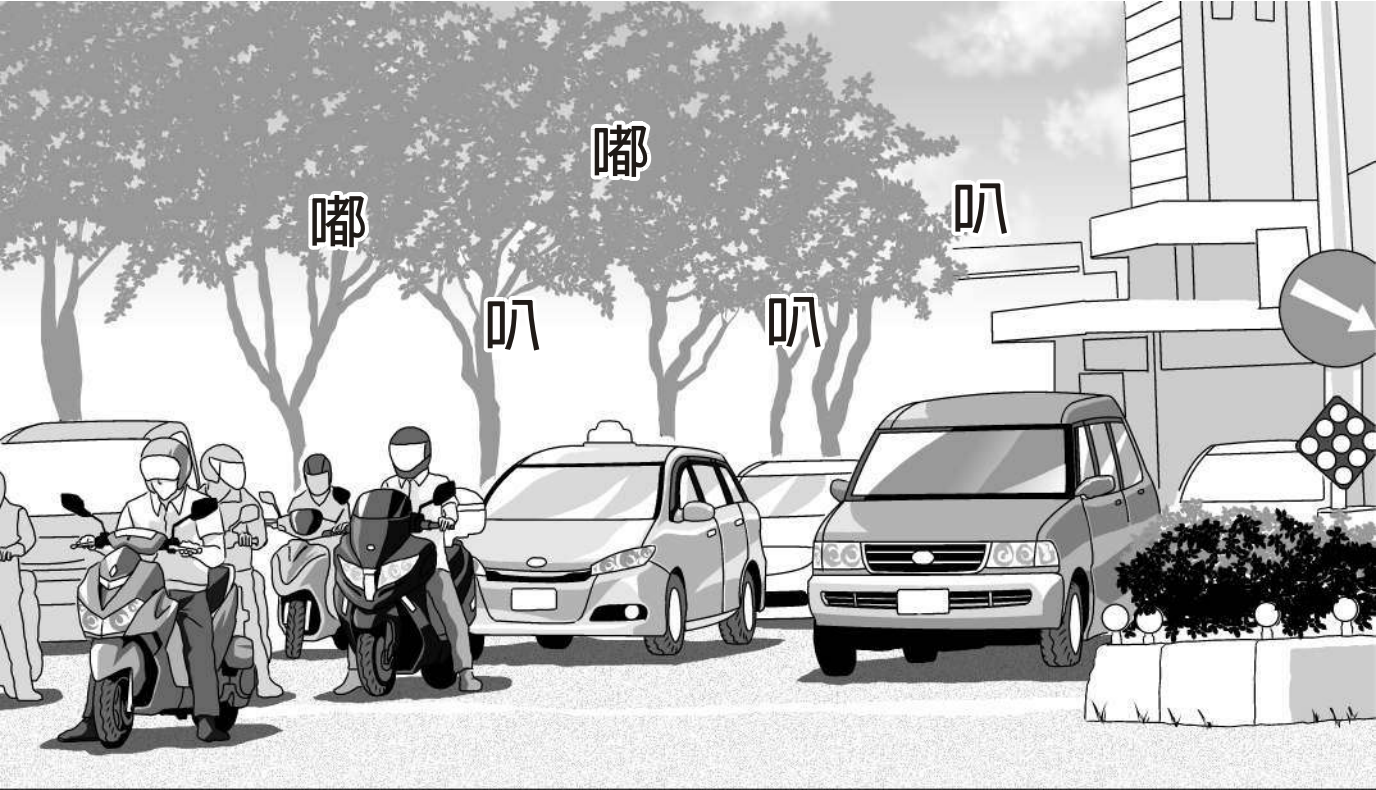


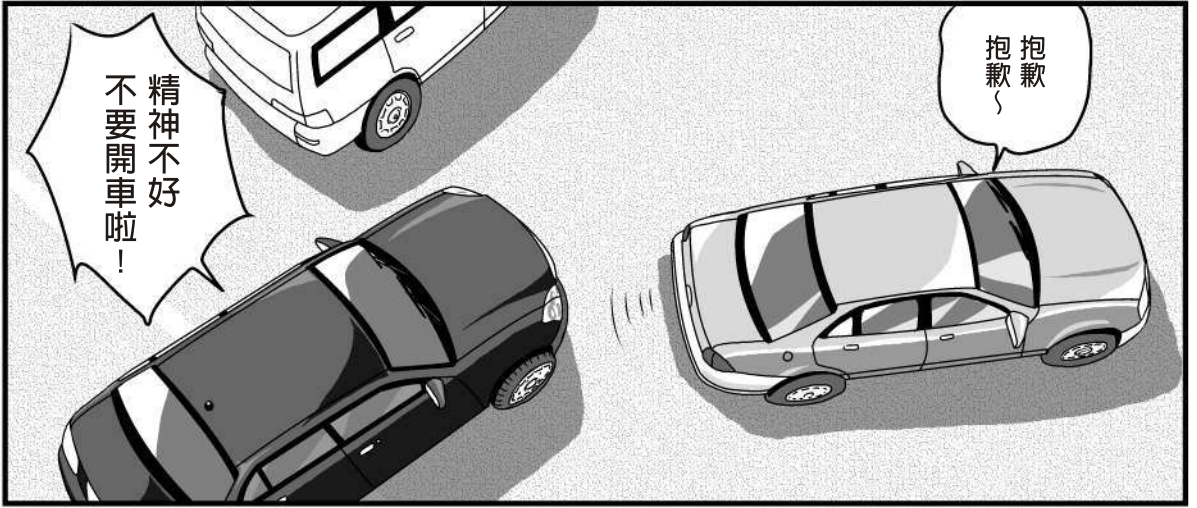
事情是發生在
林添發72歲時：

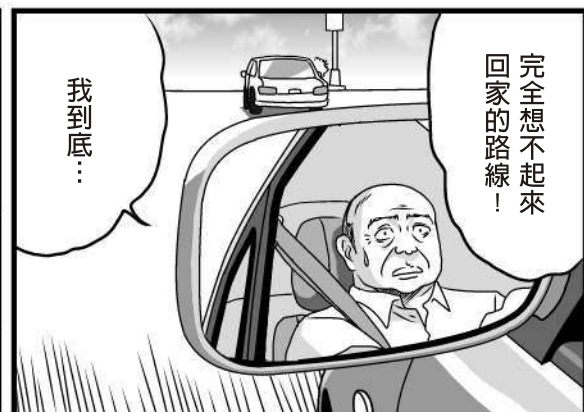
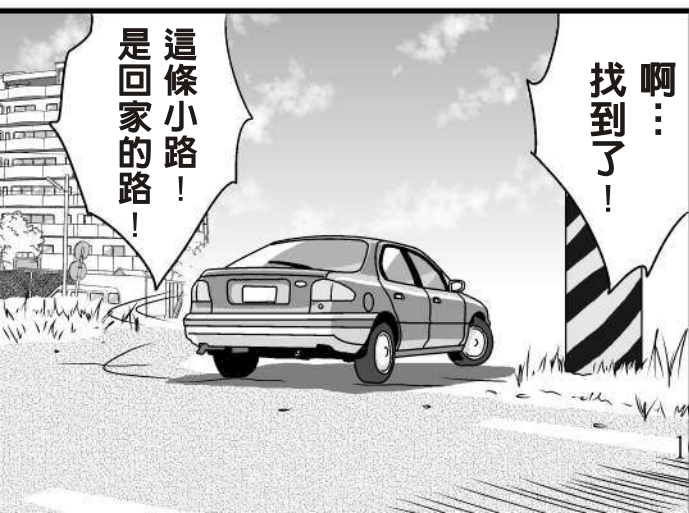
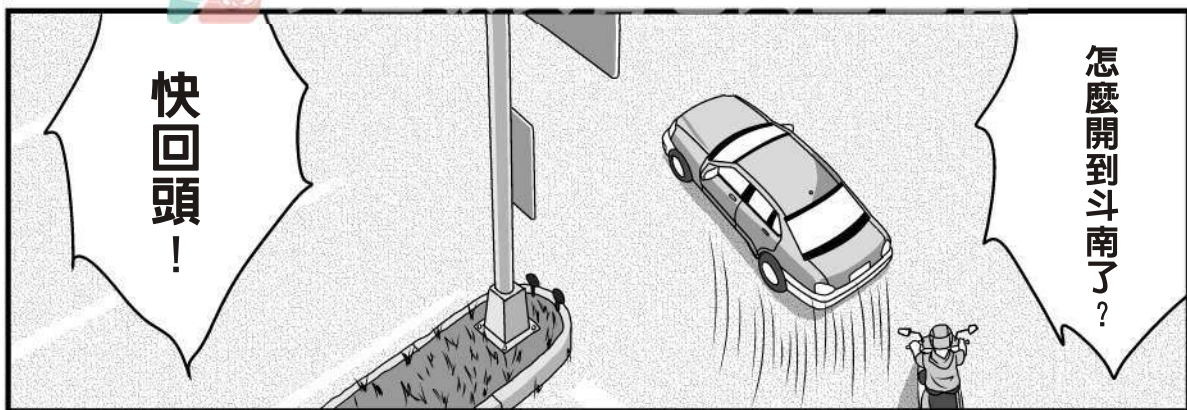
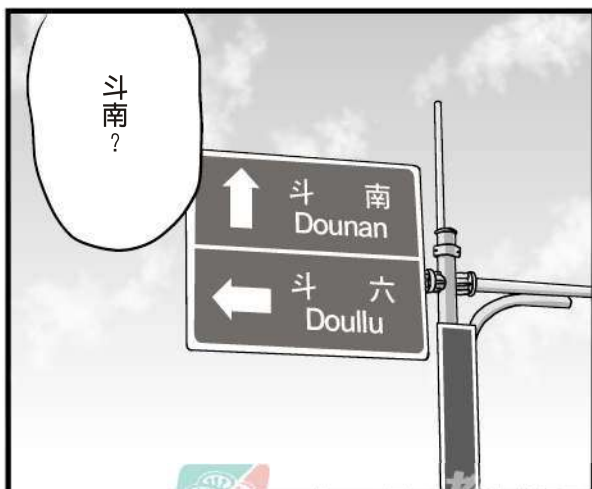
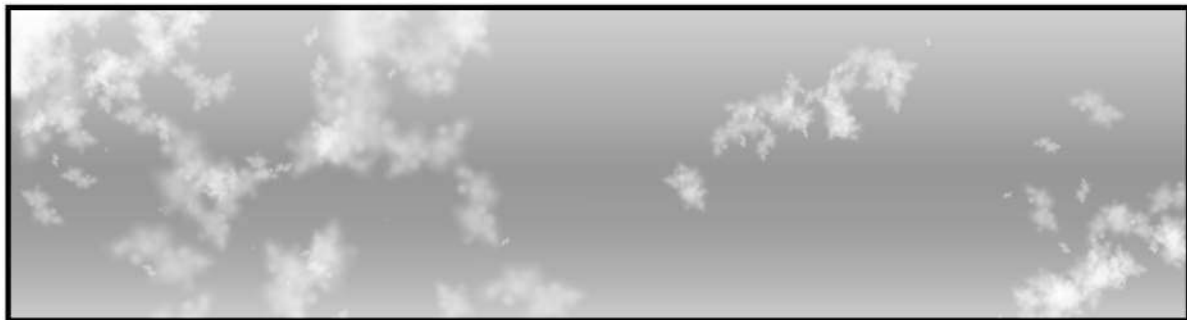


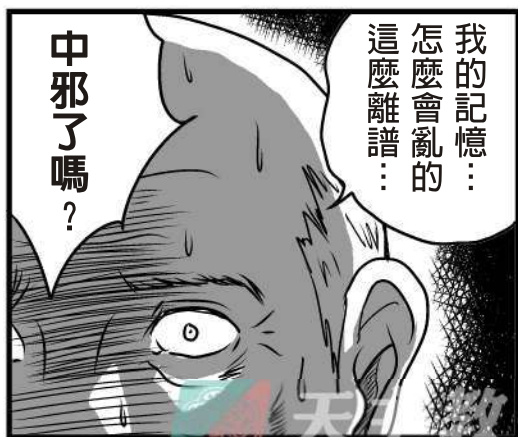
















車禍？



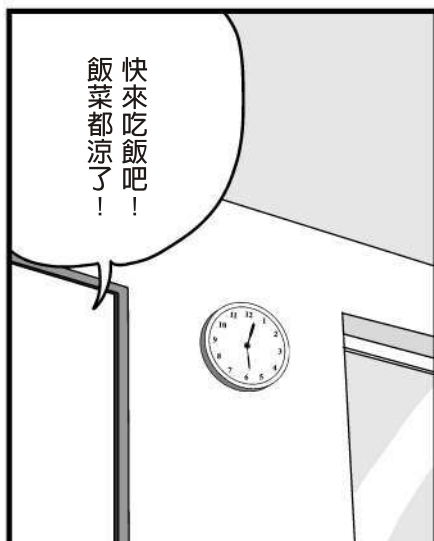
沒什麼大礙，
錯了就：規定來，

和氣的講……
人家也不……
亂為難我，
沒事……



那爸你有沒有受傷？

怎麼沒有打電話回來？
對方有沒有很兇？

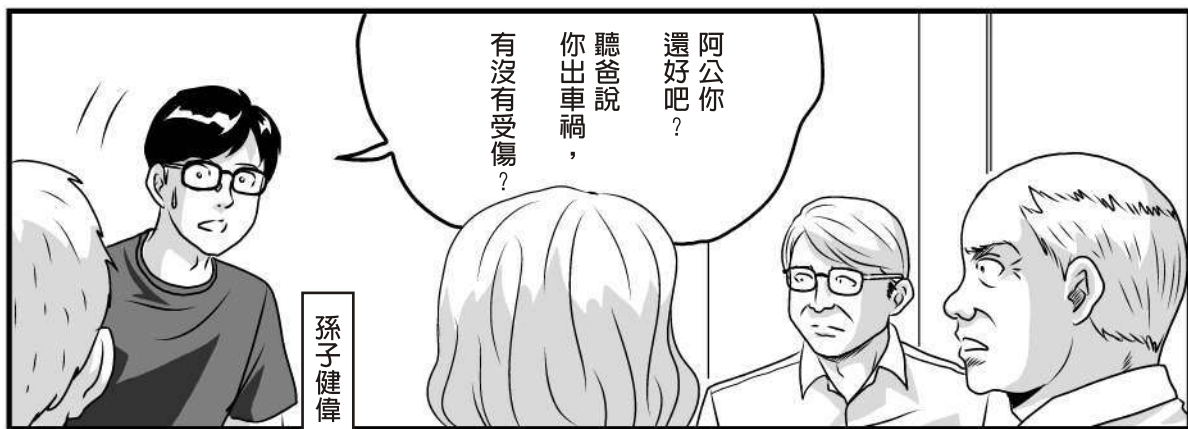
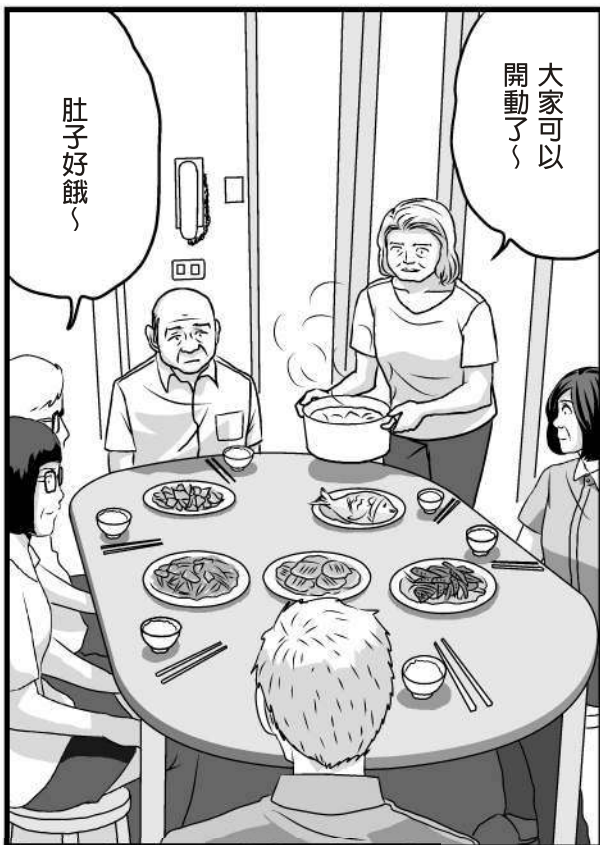
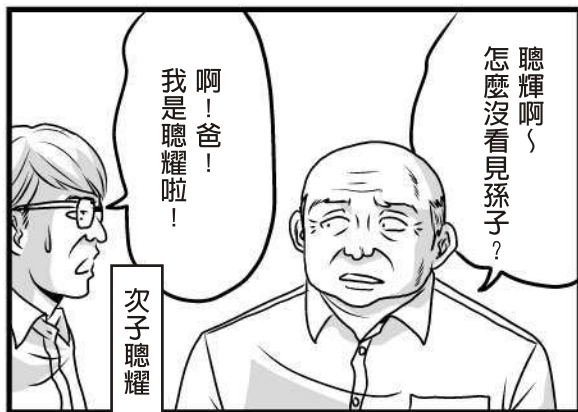


快來吃飯吧！
飯菜都涼了！

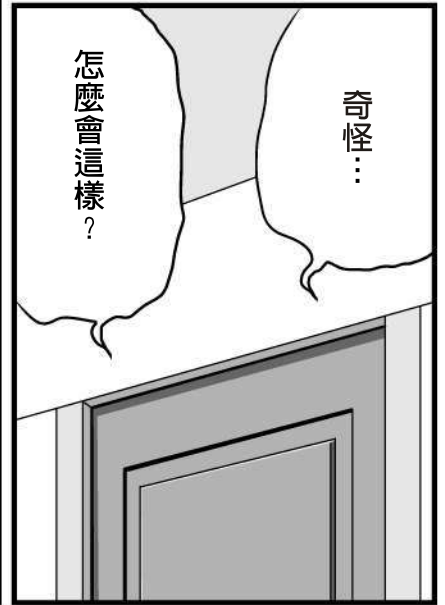


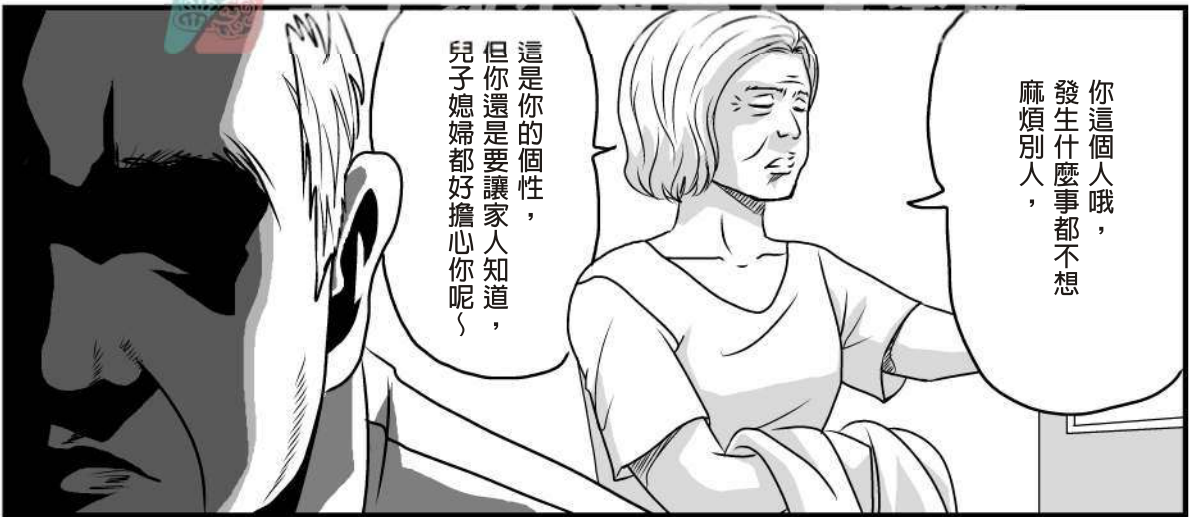
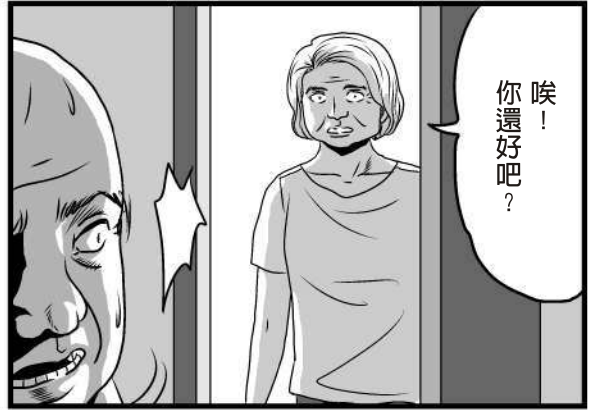
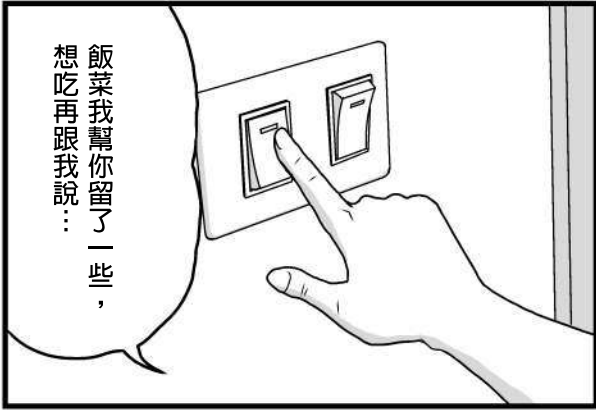
難怪那麼
晚回來！

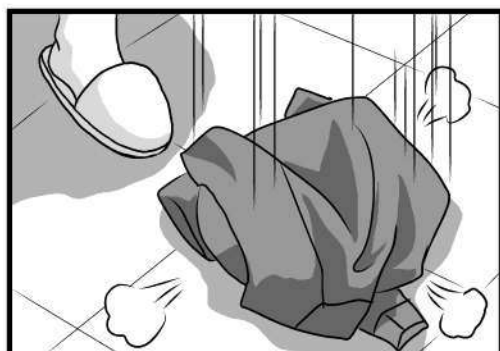
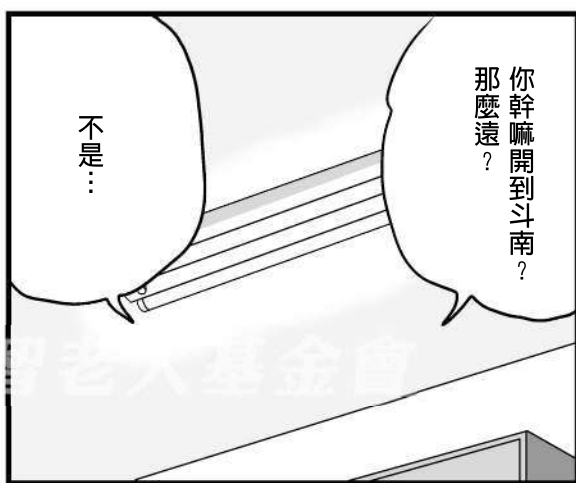
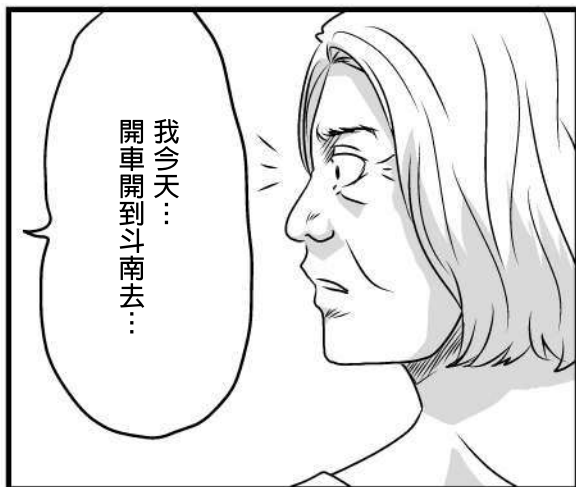
還以為你出了什麼事，
下次要打電話說一聲啦！







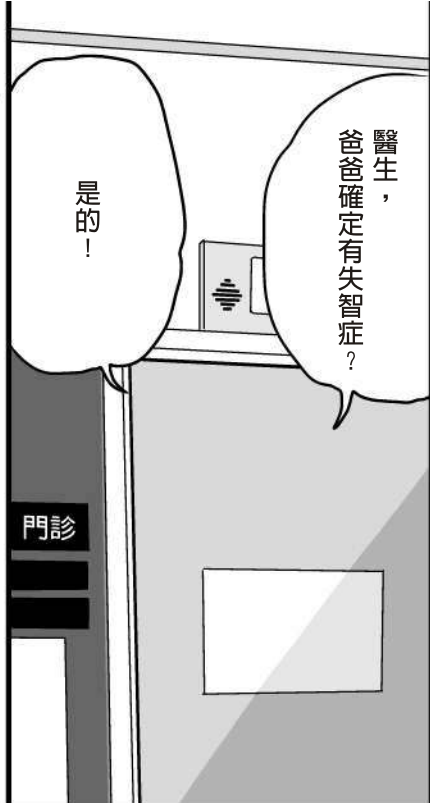






令尊的智力
可能只有七歲……

而且依照目前退化的
情形來看，



是的！

醫生，
爸爸確定有失智症？



怎麼可能……

這……

七歲！



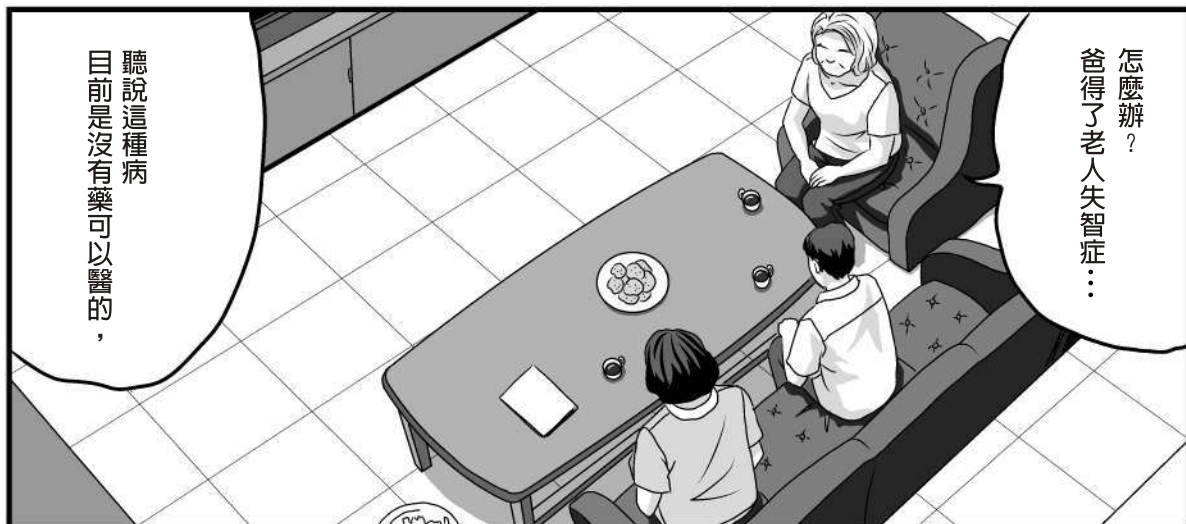
坐計程車比較安全！

對了，車暫時
不要開了，



總之，
就儘量多運動，
照這張DM上
寫的方式飲食，
心情保持愉快吧！

還有家人的支持很重要～
多多關注爸爸



怎麼辦？
爸得了老人失智症……

聽說這種病
目前是沒有藥可以醫的，



爸不是說了……
他開車開到斗南
差點回不了家！

還有一次開到
田裡去……



我知道！
失智症患者會一直
重覆做過的事
甚至連個性都會變！

而且還會走失！



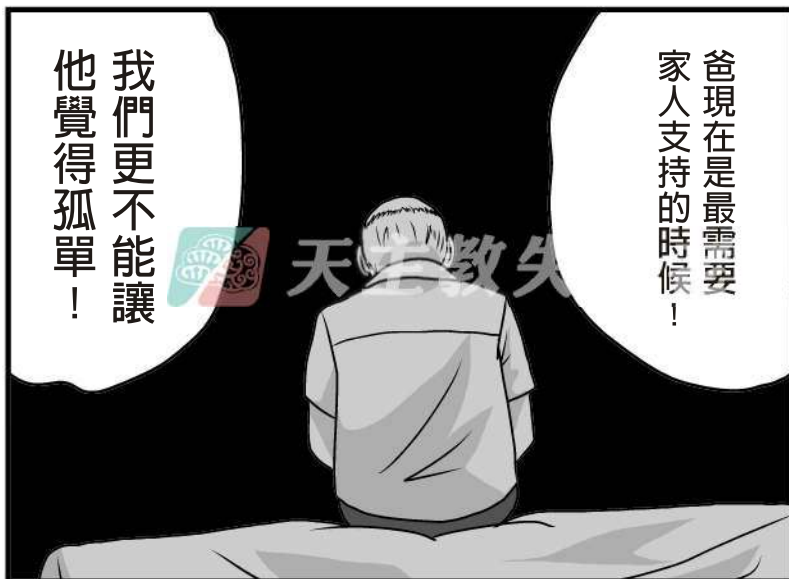
可是我擔心……
爸向來是很活躍的人，
可能會很難受吧……

那怎麼辦……？



太危險了！

為了爸的安全，
只能請爸少出門了！





那我去買菜了，
別亂跑啊！

那我們先出門了！



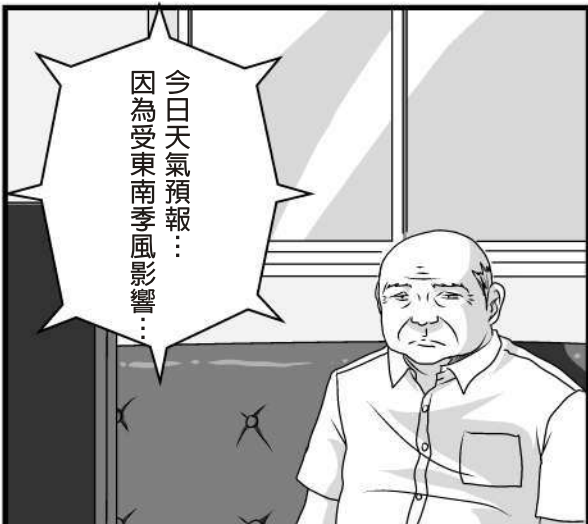
這禮拜大哥大嫂
全家一起去踏青！

爸，
沒什麼事就暫時待在家，
有什麼事交待
我們去辦就好了，



今日新聞：
今天x市x路
發生一起車禍：

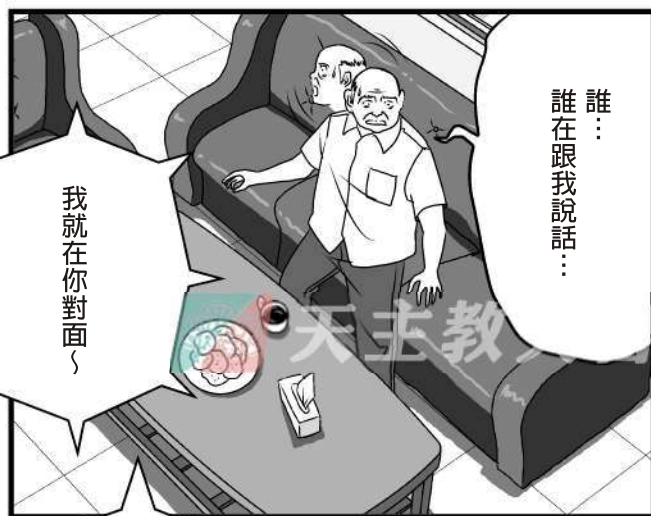
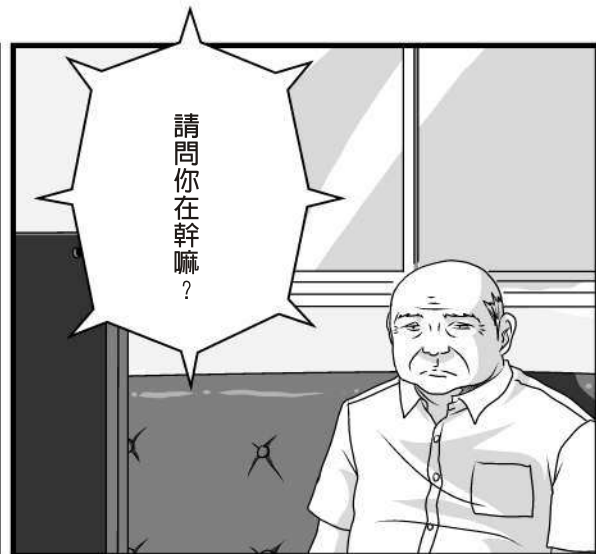
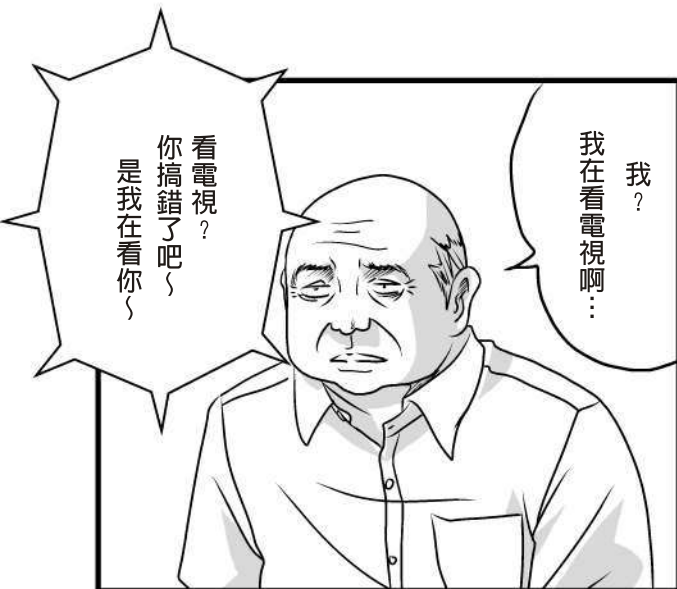
社會失智基金會

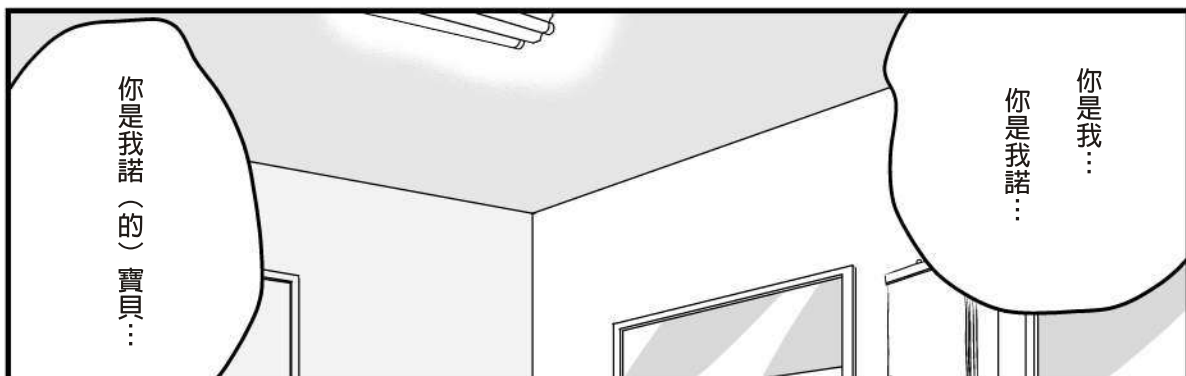
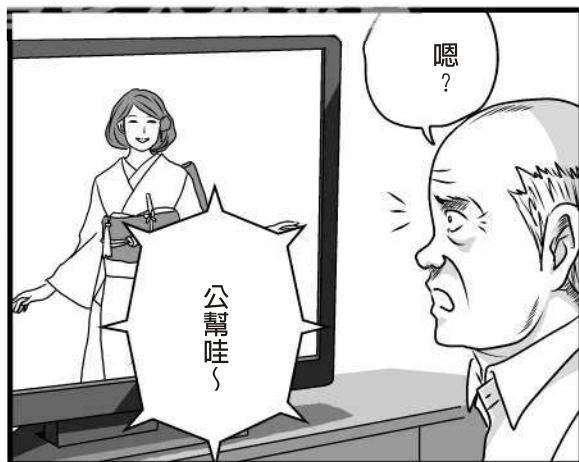
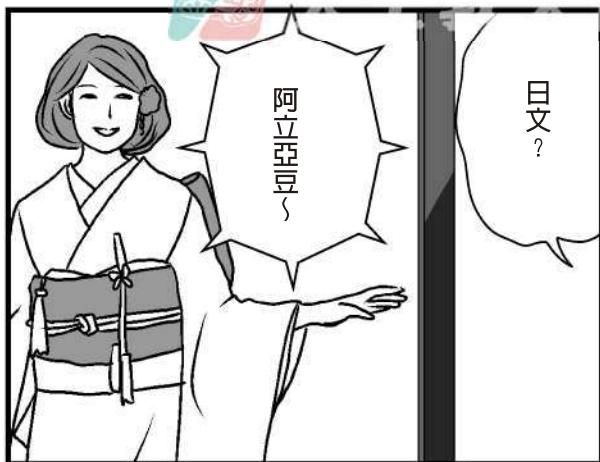


今日天氣預報：
因為受東南季風影響：



x市有位善心人士
看到老人過馬路很慢
衝過去帶她過馬路：









不會吧……
這也太厲害了……

竟然能想到
這種方法……

更厲害的還在後頭！



林添發伯伯後來
靠著用學過的日文
來轉換想要表達的意思！

竟然把已經忘記的
國語、台語，
一個字一個字找回來！

多西達諾……
耐安捏……

阿西達……
明天……

騎雷伊……
漂亮……



最後把已經忘記
家人的名字，
都找回來了！

聰賢！

聰輝！

玉世！

淑蓉！

爸！
你能叫出
我的名字了？



此舉讓林伯信心大增！
本來就愛讀書及熱心公益的他，

反正我什麼
都沒有了！

我什麼都可以做！

發願要再努力進修，
與服務社會！

此時常一起打太極的好友
楊清庭先生，同時也是
大林鎮圖書館館長，
請林伯來老人社區當日文課講師



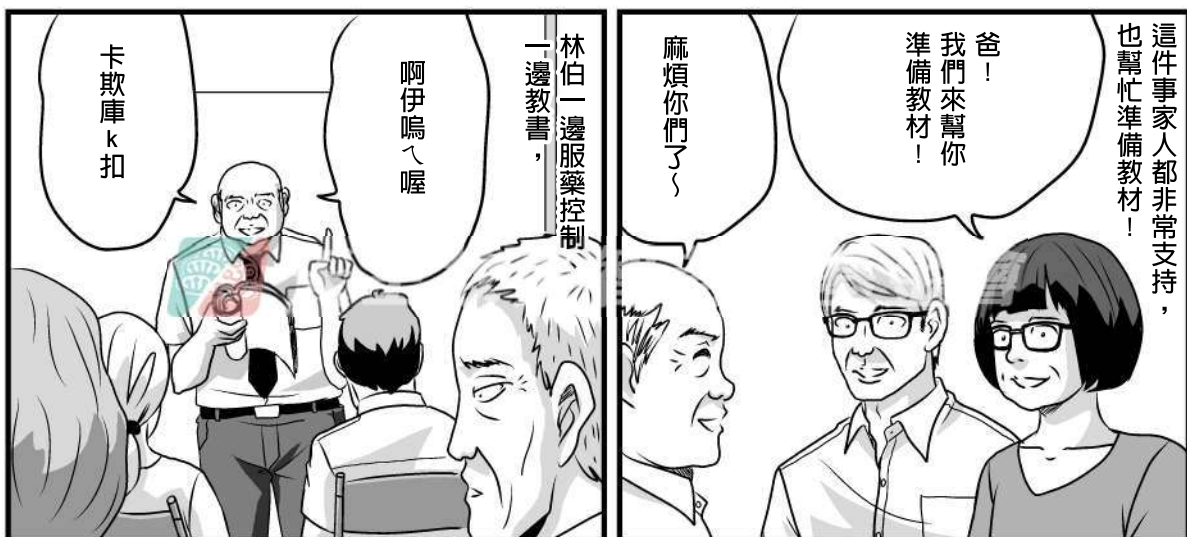
老林啊，
我知道你日文不錯，
要不要來我們社區教日文？

教日文？

這件事家人都非常支持，
也幫忙準備教材！

爸！
我們來幫你
準備教材！

麻煩你們了～



林伯一邊服藥控制
一邊教書，

啊伊鳴～

卡欺庫k扣

結果因為一直在動腦，
竟然忘了自己是病患，

要不要跟我
一起來做公益？

好啊～

妳爸爸看起來
真不像有
生病……

病症也逐漸緩解了！
幾乎看不出來有失智症



林伯年輕時就很
熱心參與社會公益，
心想趁著自己還能動，
就多學一些，
多做一些，



76歲時，
和8位志工(平均年齡72歲)，
照顧關懷12位獨居老人(平均年齡69歲)，
正式投入照顧獨老工作，

創設成立
「弘道老人福利基金會大林志工站」
(弘道全省有四十多個站)



經過17年的努力，
目前弘道大林志工站有志工105位、
服務兩百多位老人。

82歲，
報名參加南華大學樂齡大學，
一年後結業；

南華大學

83歲，考上
南華大學哲學
與生命教育系，
是學校最老的學生，

右！

林添發同學...



兒子林聰耀開車接送上下學，
媳婦楊春茶當書僮陪讀；



大學三年級時，
已能自己搭公車上下學，

結果兒子、媳婦也跟著就讀
南華大學哲學與
生命教育學系的碩士班，
最後3個人一起上學，

同學
你早啊~

阿伯...
不...是同學...



三個人一起取得學位！
林伯大學畢業後，
又繼續研讀碩士班！



91歲，
以《弘道老人福利基金會
大林站創站站長之生命敘說》
為題目，

於107年6月底完成碩士論文，
取得南華大學人文學苑生死學系
哲學與生命教育碩士學位！

欸：
這是真的嗎？
這位林爺爺竟然
可以打敗失智症！

是真的！
有很多新聞都
採訪過他！

現在我想問你，
你從這位林爺爺
的事蹟中，

有什麼樣的想法呢？
你覺得他能成功恢復，
是什麼原因？





啊！
我想起來了！

我爺爺常常說：
遇到事情要冷靜找方法，
即使悲傷或困難，
都要去面對！



嗯：這位林爺爺：
他很樂觀，好像不會
往壞的地方想似的：

即使在最壞的情況，
他都在想辦法：



不過只有這樣還是不夠的……
林爺爺能夠做到這樣……
還有一個很重要的因素！

重要的因素？



所以就是這樣，
林爺爺才能記起已經
忘記的事！

呵，
看來你的爺爺
也有很正向的
能量呢！



那就是家人的支持！



但能得到家人的支持與幫助，爺爺感受到這份關心一定也會很開心的！

是的！雖然不能保證你的爺爺能像林爺爺一樣恢復，



對哦！林爺爺的家人，在發生這些事之後，並沒有消極哀傷，

而是一直陪在他身邊，幫助支持他！



啊！抱歉！我們家的孩子打擾到你了嗎？

媽媽！



阿和、小珍！

原來你們在這裡！



支持爺爺？

媽媽！我決定不哭了，我要快樂的支持爺爺！



沒有沒有！這位弟弟跟妹妹都非常關心爺爺，

我們小聊了一下……



呃……這個……
好是好……
但怎麼突然……



是的！
媽媽！

爺爺一直很想畫一幅山水畫，
我們來幫他完成好不好！

還有要常帶爺爺出去踏青！



因為爺爺現在
最需要家人的
支持啊！



好！
那麼我們全家都
一起來吧！



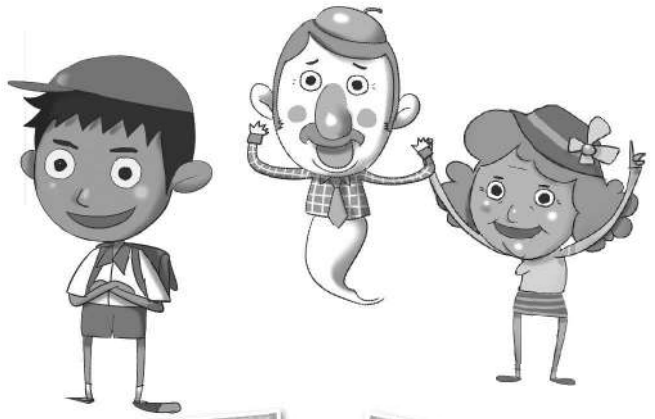
呃……



孩子們……

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...)				

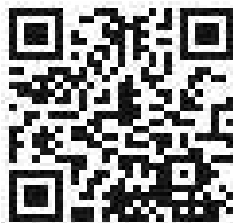


你有_____成信心？

(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



Handwritten signature: 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6,000元或月捐500元滿12個月，即可獲得聚北海道昆布鍋餐券2張+「不失智的台式地中海餐桌」壹本，共 份
- 捐款3,000元，即可獲得聚北海道昆布鍋餐券1張+「長情的告白」DVD壹片，共 份
- 捐款2,500元，即可獲贈「高枕無憂」手作拼布抱枕套1只，共 份
- 捐款1,500元，即可獲贈「包你滿意」手作拼布包1只，共 份
- 捐款1,000元，即可獲贈「這樣動不失智」壹本，共 份
- 捐款1,000元，即可獲贈「活出健康」壹本，共 份
- 不需要贈品！

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 匯整上傳至國稅局系統 不用寄送

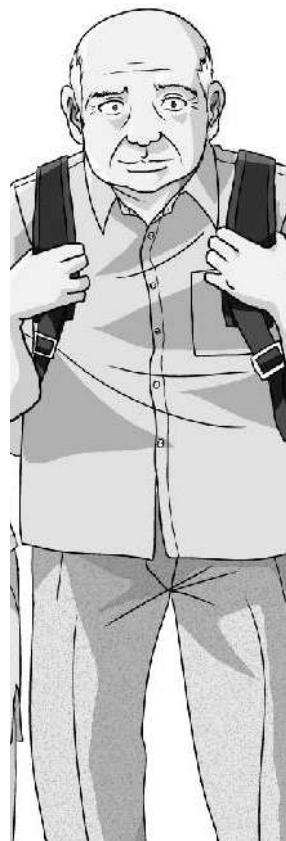
刊物（免費）： 請寄發紙本， 請電郵寄發：_____@_____

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123 聯絡傳真：(02)2332-0877



老人失智症大作戰!

失智不矢志~林添發爺爺的逆襲

故事簡介

年過七十歲的林添發，有天拿起電話撥打號碼，卻突然不知道怎麼按下去，按了半天連數字都唸不出來，出門開車時總是想睡，常出小車禍，開車開到田裡，還突然忘記回家的路一路開到斗南…

當自己開始感覺自己不對勁時，已經連兒女的名字都想不起來了，去醫院看醫生，答案就是：老人失智症！

林添發雖然心裡慌張，但卻一直想辦法思考如何解決這個問題……

指導單位： 衛生福利部
社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration
Ministry of Health and Welfare

特別感謝： 聯合勸募  United Way

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

