

1 重點分享



苗栗 康復之友協會通訊

發行人 / 黃昭
 總編輯 / 鄧方怡
 編輯 / 吳沅熾
 發行所 / 社團法人苗栗縣康復之友協會
 創刊日期 / 中華民國86年3月29日
 本地地址 / 苗栗縣頭份鎮水源路
 417巷13號
 電話 / (037)690846
 網址 / http://www.mimra.org.tw
 立案字號 / 府社政字第149193號
 承印者 / 和興印刷廠
 承印地址 / 苗栗縣頭份鎮東庄里雙十街112號



家有一老 如有一寶 ~ 認識失智症

為恭醫院 梁珪瑜醫師

病例：家人發現76歲的周老先生最近一年來常常重覆相同的話或問相同的問題；不記得東西放在那裡，常懷疑是老婆、兒子、或女兒偷走的；出門買東西卻沒有帶錢或是給錯金額；衣服不管有沒有穿過，通通收進衣櫃裡。最近晚上時常睡不著而嚷嚷著「這裡不是我家，我要回家」。家人帶周老先生到醫院求診，電腦斷層檢查結果顯示有腦萎縮現象，而理學檢查和抽血檢查正常。經診斷為阿茲海默症，合併精神行為症狀。周老先生接受藥物治療後，記憶力未再持續惡化，睡眠改善，精神行為症狀亦減少。

為恭紀念醫院精神醫療中心梁珪瑜醫師：一個心智成熟的成年人，在中老年期發生漸進性的智能退化，不僅影響患者的社會及職業功能，並減損其日常生活自我照顧能力，稱為失智症。60歲以上老人失智症的流行率約為1%，年齡每增加五歲則流行率增加一倍。其中最常見的失智症是阿茲海默症，大約佔所有失智症的60%。

阿茲海默症是腦細胞大量死亡而造成腦萎縮的一種退化性病變，發病年齡介於40歲到90歲之間，整體病程約八至十年。阿茲海默症以記憶力衰退為主要表徵，伴隨定向感、語言能力、判斷力、理解或推理能力、執行能力等認知功能異常。不少患者同時出現精神行為症狀，包括幻覺、妄想、錯認、憂鬱、焦躁、漠不關心、徘徊、激動、言語或肢體攻擊、失眠、食慾改變、性格改變等等，這些症狀常是讓家人感到照顧困難的主要原因。

在治療方面，除了藉由藥物治療改善症狀之外，非藥物治療也相當重要。目前可使用乙醯膽鹼增強劑減緩認知

症狀的惡化，或是透過抗精神病藥物部份改善失智症的精神行為症狀。此外，家屬可與醫療團隊（醫師、護理師、臨床心理師等）密切合作，學習非藥物治療的方法。譬如運用行為改變技術訓練患者的日常生活功能，像是穿衣或如廁習慣等；或是參加教育性介入課程或支持團體，了解照顧者的態度、照顧原則和技巧，進而減輕照顧者壓力並改善生活品質。而老人日間照顧中心提供的相關的服務或治療，亦是值得利用的社會資源。

下方是失智症篩檢量表，請長輩本人或照顧者或家屬記錄近幾年來量表中提到的這些事情有否改變？（有改變得1分，無改變或不知道得0分）。如果總分大於或等於2分，請儘早帶長輩至各大醫院做進一步檢查，以早期發現早期治療！

極早期失智症篩檢量表 (AD-8)

得分	題目	內容說明
	1. 判斷力上的困難：例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物。	和以前比較「判斷力」變差，例如：容易被詐騙、明顯錯誤的投資、或過生日卻送「鐘」給對方，對方是男孩卻送裙子，不熟的朋友卻送昂貴禮物等。
	2. 對活動和嗜好的興趣降低。	和以前比較變的不愛出門，對之前喜歡從事的活動變的興趣缺缺，但需排除因環境變異因素引起或因行動能力所影響。例如：之前常去活動中心唱卡拉OK，現在卻不願意去，而並非因為卡拉OK設備壞掉所導致。
	3. 重複相同問題、故事和陳述。	和以前比較，較多重複問同樣的問題，或重複述說相同的事件等。
	4. 在學習如何使用工具、設備和小器具上有困難。例如：電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水爐(器)、微波爐、遙控器。	和以前比較，對於器具的使用能力降低，例如：時常打錯電話或電話撥不出去，不會使用遙控器開電視等。使用器具能力的變化，需過去患者會使用，但現在卻不會；同時非因肢體問題而導致，如手痛。
	5. 忘記正確的月份和年份。	和以前比較，以前可以但現在無法說出當下正確的年月，或說錯自己的年齡。
	6. 處理複雜的財物上有困難。例如：個人或家庭的收支平衡、所得稅、繳費單。	和以前比較，較有困難處理複雜的財物活動，例如：過去皆負責所得稅的申報、水電費的繳款、信用卡帳單繳費等，現在卻常發生沒繳費、或多繳或少繳錢的情形。
	7. 記住約會的時間有困難。	和以前比較，較常出現忘記與他人的會的時間。
	8. 有持續的思考和記憶方面的問題。	近幾年來較持續出現思考或記憶的問題，例如每天或多或少都有發生上述之狀況。

結果：得分≥2分，需安排進一步確診

得分<2分，建議每年至少進行1次失智症篩檢



「吾愛尊長」社區訪視

年度的「吾愛尊長」社區訪視活動，最終場於苗栗創世基金會進行，從三月至六月，從穿著大外套到換穿夏季服裝，時序更替變幻、生命自己精彩！不知未來如何，專注當下、把握現在。



朗誦



專注



認真



合影



直笛演奏



病床邊的關懷

相信·向前行！ 生命教育 專題開講

小三來了！是滴，朱芯儀我來了。
朱老師開場便說：你們可以稱呼我為「小三老師」！在老師親切的開場帶領之下，會場一片熱鬧：老師妳真的是小三嗎？老師你好漂亮！老師妳...??非常多元的問題飛躍在會場內。

當老師徵求現場示範者之時，特別是男性學員舉手速度快人一等，帶著期待又靦腆的心情上台配合演出；在播放以老師奮鬥歷程拍攝而成的微電影「相信」時，最令人動容，會場籠罩一片不捨又不得不的緊繃氛圍～

會後，一夥人又圍著老師，欲罷不能的問了些問題；也有為人母者，對著老師感動落淚…

生命，一如往常努力向前行！



理事長致詞



朱芯儀 老師



認識手杖



聆聽



分享



感動

照顧您 照顧我 2014家庭照顧者支持性關懷活動 精彩花絮



溝通技巧



感謝有您～



小小遊樂園



家總社工來訪



分享



寫下感受

關愛、溫馨～義剪情～

本協會與中興商工美髮科的合作 成就了美麗 把愛傳出去



關愛無限



溫馨



專注



感謝



熱情義剪



合影

三灣活泉之家 已於8/1開課

今年度三灣活泉之家課程縮短為三個月，話雖如此，但精彩內容不打折！

開課第一天，學員們個個精神抖擻，每個人在做自我介紹時，聲音洪亮、表情活潑、生動，笑成一片！久違相逢，彼此都有說不完的新鮮事可說。今年有兩位新學員加入，相信在眾多學員的熱情協助之下將很快溶入團體之中。



開課典禮



自我介紹



老師的勉勵



講座_代間溝通



美勞課



投入專注

結業典禮

三灣活泉之家學員作品



預訂於10/31舉行，
期望大家齊來參加、
分送祝福～
給予學員們支持！

苗栗縣政府「復康巴士」交通接送服務辦法

資料來源：縣政府網站

一、服務對象：

- (一) 領有政府核〈換、補〉發之身心障礙證明或手冊者。
- (二) 年滿65歲以上行動不便之老年人。
- (三) 因傷病致行動不便者。
- (四) 符合上述其中一項條件，須乘坐輪椅而無法使用公共交通工具，或使用上有困難經認定事實者。

二、服務範圍：

- (一) 本縣民眾：因應縣內醫療資源較為缺乏，服務範圍北至台北及新北市南至彰化縣，但起或迄須位於本縣。
- (二) 外縣市民眾：出發起點及迄點皆須位於苗栗縣境內。

三、服務時間：每日上午7時30分起發頭班車至下午5時30分為末班車週六、週日及國定假日車輛減半。

四、服務費用：

- (一) 按車輛里程表計算，單趟里程在5公里以內收取基本費30元，超過5公里，每增加1公里加收2元；經由高速公路或停車等候之費用由使用者付費。
- (二) 具低收入戶資格者，每月免費搭乘4次（8趟）。
- (三) 為符合多數民眾權益，每人每月限預約服務8趟（即來回4次）；須跨縣服務者，每月以2趟為限（即來回1次）。

五、服務方式：

(一) 預約訂車：

1. 預約訂車及查詢服務時間：每日上午時段為8時30分起至中午12點止，下午時段為1時30分起至5時止。
2. 預約訂車方式：於用車日前5日起至前1日中午12點止。
3. 預約訂車專線：037-374785、037-374885
4. 預約訂車步驟：



步驟	內容
1	乘客編號(身分證字號後五碼)及姓名。(若您是第一次訂車或資料需要更新時，請告知身份證號碼、聯絡電話、傳真電話等基本資料。)
2	預訂乘車日期、出發時間
3	預訂乘車用途
4	預訂出發的地點、抵達的地點
5	是否有人陪同(人數以一人為限)、是否有輪椅
6	完成訂車

身心障礙免徵使用牌照稅規定

104年1月1日起施行

資料來源：縣政府網站

使用牌照稅 身心障礙免稅新規定 104年1月1日實施

限 額 免 稅	最高免稅額 11,230 元
親 等 限 制	同一戶籍 2 親等限制

媽！聽說使用牌照稅
身心障礙免稅有新規
定耶～

媽媽～我怎麼都不知道～新
規定是甚麼阿？現在我們
家的車有申請免稅，會不會
有新舊阿？

我們家車主是爸，排氣量 3,100cc，車牌是爸爸，因為他
以前是繳第一親等，所以是符合免稅的，而 103 年以前
可以免稅 28,220 元，依新規定 104 年就只能免 11,230 元，
還要繳納 16,990 元於使用牌照稅～這就是新規定～

原核准免稅之車輛，如不符合新法「親等限制」之規定，而未
於 104 年 1 月 1 日前重新提出申請者，將自 104 年 1 月 1 日
起恢復課稅。

諮詢專線：
苗栗縣政府稅務局 總局課稅科 037-331900 分機 612,613,615,616
竹南分局綜合管理股 037-472215 分機 510,511,512

主動關懷 與您同在 敬祝行車平安！



活出生命的精彩.....仁愛 何○嬌

一個人在生命將終了之時，是否回頭數算自己一生的功過：有沒有很棒的成就感呢？或是抑鬱而終，獨自走這人生的一趟？自小從上學讀書開始，讀書時期算是人生中非常重要的一個階段，認真是必須的配備。此時學校生活是一段青春的日記，記錄著年輕的點點滴滴，如要活出這青春年少的精彩，除認真讀書之外，開始學習做人做事的道理與人際關係的摸索，都是必須齊步並進的。不知道別人對上學讀書的想法怎樣，但很慶幸的，讀書對我來說，卻是我一生中最高興的記憶。這個快樂的記憶，一直陪我到現在。在學生生涯中，同學的友誼也是讓我快樂加分的因素。每天上學與同學相處，和樂融融的氣氛讓我心情輕鬆，也使得我的學習能力似乎更往上提升了。這算是我年少時的一段精彩故事吧！

進社會之後，所處的環境不同，學生時的想法與態度已不適用，漸漸的社會人士的味道也悄然上身，這時，賺錢可能變成社會新鮮人的最大目標，同時也是考驗一個人在步入社會後的人生價值觀。社會是一個大染缸，形形色色的人在我們之間穿梭，有句話說：近朱者赤，近墨者黑。如果腳步站得不穩，就會被捲進邪惡的深淵裡不能自拔。常常看到電視播報一些吸毒的人，為了一時的好奇，碰觸毒品導致不能自拔，毀掉一生的前程。所以，青壯年時最該注意的是甚麼呢？金錢與玩樂的拿捏分寸，就在你心的方寸之間。青壯年的朋友，要讓你的這段人生活得精彩，人生目標的清楚與執行，就要加快腳步了。人生要過得充實沒有遺憾，「努力」是不二法門。

人生走到晚年，等待收割可能是每個人的想法，但有句話說：「人生七十才開始」，這時的充電對老年人來說，可能是再一次的出發。常常看見一些老年人重捨書本，跟年輕人一起上大學讀書，跟他們一樣拿大學文憑，著實令我羨慕。但人生不只上大學這一樣，生命中還有非常多可以學習的事情，只要你的心靈年輕，有衝勁，生活裡俯拾皆是可學之事，如此一來就不會陷在怨嘆裡，感嘆自己已是髮蒼蒼、視茫茫。活出生命的精彩，在每一個年歲階段，不枉走這人生一趟。帶著滿滿的收穫，走完人生旅程，不但自己人生豐富收場，也成為旁人的模樣。

~ 徵文啟示 ~

- 歡迎苗栗縣精神病友們投稿，每篇文章限1,000字以內，恕不退稿。
- 文稿若經本會刊登，每則奉酬新台幣300元整。
- 來稿請註明您的姓名、聯絡地址、電話，以及投稿日期（限居住於苗栗縣內之病友）。
- 投稿請寄：
苗栗縣頭份鎮水源路417巷13號
苗栗縣康復之友協會 吳社工 收

捐贈芳名錄

102年6月11日~103年9月18日

無名氏	50,000元
廖雪	400元
徐惠貞	800元
李國裕	1,000元
馬菊紅	1,000元

我的優點與缺點.....東興 林○冬

從來不曉得我的優點是什麼？倒是有許多缺點。就是有病的關係，造成我神智不清，會不分青紅皂白的想罵人，但都藏在心裡而變成幻聽，也沒有人瞭解，導致了不好的人際關係，連最好的朋友也遠離，而不好的朋友來了；有時候會想不起事情，得集中注意力，想辦法過日子才行。現在想想，是否真的事情過去就算了？我得另闢一條路，若依然維持我行我素就不好了，應多聽別人的勸告，自己也好想想該如何，千萬不要再聽到不好的事。人生不如意事十之八九，誰能讓它化做雲煙呢！

人生如同旅程，所以體驗了這些之後，培養優點吧！人生有夢，築夢踏實，再接再厲，為自己加油，終致喝采，才有把黑暗趕走的時刻到來，迎接光明的一天，所以說：得多做好事，才有可行的一條路。

我未來的目標是培育優點，多加欣賞他人與幫助他人、愛護他人，如此才能造就自己的優點；參加活動要積極主動，不要拖拖拉拉拖泥帶水很彆扭的樣子。

生活的方向是自己來決定，多聽別人的，別害人害己，終於擺脫了心中大石。

所以優點還是優點，缺點讓它變成優點，雖然對自己來說很不容易，但盡量就是了！發憤圖強，好好的努力向上，也算是不辜負自己。一個階層接續一個階層往上，就像搭電梯與爬階梯一樣，終能達到最高峰遠眺前景。

住在康家.....靜心 鍾○欽

假使一個夢想能實現、能滿足對於物質的慾望，如果沒有完全的精神煥發與滿足，物質上的供給也無法讓精神飽滿，當然只是無窮盡的妄想；所以為了雙方都能十全十美，必須腳踏實地做起，才能成就願望、美夢成真，如此一生不白活。人不可無事做，否則枉此一生，有希望能認真努力去實現物質與精神上的滿足才算成功，兩全其美。

生活上對我而言，從貧窮到富有，從富有到貧窮是一個充滿喜怒哀樂的人生事實，可是不氣餒繼續的努力認真在做；而生死天註定，我快快樂樂過著平平安安的日子，比起貧窮愁眉苦臉的人和富有的人，當然好很多而且不枉此生。

從事過最久的工作是製藥業十五年，對製藥的經驗豐富，但是卻很辛苦；曾有一年打卡上班準時，因此獲選模範勞工，我露出喜悅笑容、精神上達足滿分。當然也需要背後的支持、幫忙，不論風吹雨打他們都持續著，不停歇腳步。我非常感謝！

住在康家食、衣、住、行各方面並不缺乏，不過失業時沒點心吃，沒錢就喝水充飽，我不埋怨，因此我可憐的人有很多，例如：餓得瘦骨如材的人。比上不足，比下有餘也已滿足。住在康家受益良多，感激不盡！老師和工作人員時常教導我們為人處事之道，鼓勵我們少說話多做事。

以上皆是住在康家這幾年的感想！

遺憾.....東興 林○遙

每個人一生中必定會有許多的遺憾，有些東西失去了，就再也找不回来了，但是，與其感嘆光陰流逝不可回頭，痛苦不堪，還不如好好把握手中的一切，不要讓它們成為下一個遺憾。

口足畫家楊恩典小姐，從小聰敏好學、獨立堅強，但是，上帝卻沒有給她正當人的健康體魄，這不僅是一種遺憾，甚至是一個悲劇。但是，她憑著堅強的毅力，做到了常人難以做到的事，也同正常人一樣結婚生子。是環境的缺憾激勵她奮發向上，走向成功。就如她所說：『愛就像一粒種子，它可以在我的心中發芽，也可以在每個人心中發芽，不要吝於伸出雙手去擁抱所愛，愛必會回報你。』

有時候，某些人、事、物的失去，會讓你更加珍惜現在所擁有的一切，有了遺憾並不可怕，可怕的是你放不下那些執著，總沉溺在過去的悲哀中，一蹶不振。其實只要看開一點，就會明白：「上帝為你關閉了一扇門，就會為你打開另一扇門」，從遺憾中走出來，才能預防遺憾再次發生。

這些年，發生了兩件令我非常遺憾的事，那就是我失去了我最敬愛的父親及公公。因為之前工作的關係，一直住在國外，所以很少和父親相處生活在一起，當我最後面對父親時竟是他最後一面；而公公雖在我回國這些年有相處，但我對他卻沒有盡到一個媳婦該有的本份，還常常氣先生太孝順他，常常拿錢給他，而對公公突然驟逝，才感覺到自己是多麼的不孝，為何在他還有意識時，沒有對他好一點，所以這段期間，我的心一直很苦悶，常常大哭，為自己過去的行為自責、難過。因此，我告訴自己，從現在起，一定要好好對待家人，彌補過去所犯下的過錯。

失去是一種遺憾；想擁有，但暫時無法擁有，也是一種遺憾；如果不及時疏導，都會積壓在心中成為鬱悶、痛苦；如果不及時從痛苦中跳脫出來，就會被痛苦的烈火燒焦；對於這種情況，最好的辦法，就是把遺憾轉化為一種動力，讓它成為爭取下一個目標的原動力，讓自己新的美夢成真。

一直以來，許多人都把遺憾看作是一場讓人嘆息的悲劇。可是誰又曾想到遺憾會產生一種特殊的力量？甚至會成為成功的踏腳石。可望不可及的夢想難以實現是一種遺憾，犯下無法彌補的錯誤是一種遺憾，錯過一個難得的機會也是一種遺憾……，可是人生不如意的事十之八九。只要你願意勇敢的往前走，錯過此處的美景，至少還有別處的美景。就如第一位獲得諾貝爾文學獎的亞洲人泰戈爾有一句名言：『當你為錯過太陽而流淚時，你也將錯過星星。』

若換一個角度來看遺憾，其實遺憾也是一種美。只是這種美，淒涼中帶有艷麗。如果這個世界上什麼事都是完美，那就沒有所謂真正的完美了。正因為有了這些不完美，才襯托出其他的完美。更重要的是在遺憾中會催生一種奮發向上的力量，難道不能說，遺憾也是一種美。

轉個念頭想，世界會更大，學會放棄一個遺憾，就一定會創造出比遺憾更美好的未來。