

銀髮
關懷

老人失智勿輕忽 注意 8 大前兆

失智症 8 大前兆

根據世界衛生組織的調查，目前全球已經有 4750 萬人受失智症所苦。而衛福部資料顯示，2014 年台灣失智症的人口有 24 萬人，失能者 76 萬人。但是預估在 2021 年，失智症患者會成長至 32 萬人，失能者為 89 萬人；2031 年失智者為 48 萬 / 失能者 120 萬人。

失智症的成因相當複雜，高齡衰弱造成的整體退化與腦萎縮、阿茲海默症、中風後的續發性失智症……等皆是。因此，若要說一個整體性的預防失智法則，需要從全人的觀點來看。

失智症好發於 65 歲以上的老年人口，由於前期常常容易被忽略，大多患者沒有病識感，單純以為只是老化造成的記憶力不好，這時家人扮演著相當重要的角色，必須對失智症有著高度認知，才不會忽略失智症的早期病兆。

1. 記憶力漸漸喪失--常常找不到東西，有些事漸漸想不起來。
2. 對活動和嗜好興趣降低--以前本來很熱衷的事物，現在都興致缺缺。
3. 解決問題的判斷能力出現困難--和以往相比，現在常常做出錯誤的判斷。
4. 一直重複說同一件事或問題--說話一直繞圈圈，忘記曾經說過的話或問過的問題。
5. 使用工具、設備上有困難--忘了怎麼使用手機、遙控器、洗衣機等產品。
6. 忘記日期、約會時間--忘記正確的日期或時間，甚至是自己的年齡。
7. 處理財務或計算上有困難--進行加減乘除、帳單繳費、購物付款出現問題。
8. 情緒或人格改變--本來是好好先生，脾氣突然大變，或是個性暴躁的人轉為溫和。

如果有超過兩項以上，建議盡快就醫。高齡的整體衰退除了失智症之外，老年憂鬱常常也會伴隨而來。隨著自主性與社交活動低下，自尊的喪失、情感需求的匱乏和身體活動的受限，想要心情愉悅也很難，久而久之就會成為一個惡性循環。

預防失智的生活秘訣

1. 維持均衡的飲食，避免高油、高鹽，以及戒菸。
2. 充實生活和運動，培養閱讀、下棋、旅遊等嗜好。
3. 保持活躍的思考，平時要常常動腦，活化大腦健康。
4. 自我照顧的能力，盡量靠自己，不要過度仰賴他人。
5. 良好的社交生活，多參加社區活動、當志工、交朋友。

現在醫學著重的照護是全人照護，也就是身、心、靈的整體照顧。除了身體方面的活動來保持體力以外，像是會刺激腦部活動的交際、各種思考，也都對失智症預防有效果。

此外，人類畢竟是社會性動物，如果喪失與人交際的刺激，沒有心靈上的抒發，也會造成整體的衰弱。總結來說，就是在日常生活上，建議保持身心靈的活躍，以及生活的獨立性。(文 / 編輯小組)



古亭據點榮獲政府肯定

環宇古亭據點 -- 林興社區服務，得到台北市衛生局及社會的肯定，以方案優異的表現，榮獲 106 年度「卓越獎」。

古亭據點長期經營社區老人服務，辦理多元活動，維護長者身心健康。以 (1) 健康飲食 (2) 規律運動 (3) 長者健康促進與安全 (4) 健康衛生保健等四大主題，辦理體適能運動、健康講座、飲食教學……等活動。

服務的品質優秀，深受長者喜歡，榮獲「卓越獎」是一份肯定，秉持「關懷長輩、社區有愛」的初衷，今後會更努力持續為社區長者服務。【文 / 林立】



總會
資訊

環宇國際文化教育基金會
「International Cultural Educational Foundation」
總會地址：台北市大安區羅斯福路 3 段 245 號 9 樓之 2
電話：02-29283688 傳真：02-29288066
立案字號：台（七四）高字第 41229 號
Email：icef.taiwan@icef.org.tw
FB 粉絲團：環宇國際文教基金會

社區
據點

中區聯絡處：台中市南區國光路 9 號
Tel：04-22296563
南區連絡處：台南市中西區中山路 88 號 8 樓 B 座
Tel：06-2228962
屏東聯絡處：屏東縣里港鄉南進路 1-1 號
Tel：08-7732850

古亭社區據點、基隆社區據點
萬華社區據點、花蓮社區據點
新莊社區據點、屏東社區據點
社內課後班



環宇官網

萬華老人據點為配合長照 2.0 政策，採以 C 級規模「巷弄長照站」之概念，搭配「瑞智學堂」之互動理念持續辦理休閒樂齡桌遊藝術課程、生理保健及兒老共學，走進社區與民眾互動，更與老福中心合作搭建資源網路，共同為萬華社區服務。

據點坐落在南萬華區的寶興街，從早期服務一個弱勢鄰里，因著據點搬遷而遷徙的服務群也跟隨來，現在已有五個鄰里的長者們，一起融入在萬華老據裡，讓長者原本居住在巷弄裡，將近 40 年彼此不認識的交友圈，透過據點的牽引，產生同學般的互助情感，串聯出生命的心心相印。

感恩節前夕，據點邀請菲特邦健康管理、西園醫院專業老師，帶領長者樂齡運動；安排松山社大老師、富邦人壽志工等，帶領社區民眾桌遊課程。動靜之間，讓二胡樂曲悠揚的旋律，吟唱出長者往昔的人生情懷。偶而發現，他們課餘居然也能在鄰近的超商聚會，看他們談笑間洋溢著年輕氣息，頓時融化了我們的心。【文/瑤蓁】



【台中】搓揉溫暖話湯圓

冬至向來是二十四節氣中，今天在天冷日短的時節裡，準備好豐盛的材料，搭配著綠茶粉、薑黃粉，加上原味麵粉，搓出三種不同顏色的小湯圓。

麵糰在經歷歲月的雙手中滾動著，有著傳承和圓滿的意義，輕巧俐落的功夫，快速地上下左右旋轉，變成圓圓的珍珠，一顆顆滾落到鐵盤裡，彷彿回溯到某個時間的重疊點……。「我以前一次可以搓 3 顆呢，看哪！現在只能搓 2 顆！」阿嬤笑呵呵地跟旁邊的人說。「那個時候我媽媽最會做湯圓了，三姐妹中我沒有學到精華的手藝，真是可惜呀！」長輩回憶起當年。

聚在一起，總是有聊不完的從前，從前總期待著冬至，現在一起熱鬧過冬至；從前跟家人圍爐吃湯圓，現在則是在據點裡，一起享受另一種家人的溫暖。習俗沒有改變，人物卻已經不同，鹹的甜的味道，是人生的滋味，湯裡暖暖的雲霧，為長者增添令人懷念的氛圍。

【文/情音】

【基隆】音樂是一場愛的饗宴

在美國，社區為了有效打破不同世代間的藩籬，提供了跨越代間的活動，例如音樂會或餐會，讓老人與兒童兩代之間，一同享有更快樂的感覺。

基隆據點的孩子們，有機會到老人院表演，節目在非洲鼓「咚咚！咚咚！咚咚咚！」整齊有力的聲響中拉開序幕。老師吹奏薩克斯風，孩子則走向老人身旁，邀請他們認識非洲鼓。也有幾位小朋友表演操槍，場面熱鬧。有的老人年紀太大，面無表情，但也有的拍著手一起歡樂。

建安在課後班一直很害羞，一直說不想去，在老師的鼓勵下，參與這次活動。回來後，他跟老師說，下次他也想去打鼓。可見，在勇於嘗試下，會無意中鼓勵孩子看到自己更多的可能性。

學音樂的孩子比較不容易變壞，美妙的音樂會帶給人一種安定與幸福感。孩子的情緒也會比較穩定、專注力較高，焦慮感也降低許多，除了學習更有效率，出現不當行為的機率也相對較低。感謝這次活動，讓音樂串起老人與小孩之間的情感，也希望孩子們拓展自己的領域，學會付出與關懷社會。【文/瑞娥】



小美敏感的心靈



小美是個聰明而且自尊心強的小孩，剛開始她總是很在乎同學的一舉一動，時常會跑過來我耳邊，說：「老師！某人在說我壞話，不跟我玩…」之類的話，讓我感到很驚訝。當我去深入了解狀況後，發現她的心很敏感，也很容易受傷害。

我試著了解她的背景，原來小美從小父母就分居了，現在跟爸爸和奶奶一起住，所以才會對外在環境和人物比較敏感。於是我常找她聊天，開導她把防衛心放下，說：「同學們是在聊天，不一定是在講你，不要太在意！」「有時候言者無心，聽者有意，重要的是你自己

要心胸開朗一點，跟大家好好相處，別想太多！」

因為複雜的家庭環境，使得這些小朋友普遍都很早熟，內心中渴望愛，也很希望獲得同儕的肯定，因而常有團體之間的小糾紛出現。經過多次的開導之後，大家也學會信任，小美也漸漸放下心防，能跟同學們好好相處了。

除了課業外，我也常跟孩子們溝通待人、處事、接物等，應有的禮貌與應對進退等事宜，儘管功課上未必能很優異，但希望他們都能成為品格優良的好孩子，也能在課輔班擁有快樂的童年。【文/昱羽】



爸爸的另一隻眼睛

課輔班放學時間已經過了很久，學生們都已經回家了，只剩下小惠一個人還在課輔班。她自己拿著科學麵充飢，沒想到她邊吃邊哭....。我安慰說：「媽媽一直沒來接你，可能是工作忙碌，忘記你還在這裡了。」

當然，課輔班是學生們的第二個家，我們安撫小惠不要擔心，陪她等待媽媽。但是想到小惠家庭背景，媽媽的辛勞，心裡升起了一陣感傷...

小惠很懂事又乖巧，但是很怕生。媽媽是外配新娘，爸爸年紀很大，行動不便，而且一隻眼睛失明，家中還有一位年長的奶奶。媽媽在養雞場上班，一大早就要去養雞，晚上九點才下班，要養雞、撿蛋、打掃，工作很辛苦。媽媽必須利用晚餐時間來接小惠，再去返回養雞場上班。

小惠媽媽說：「在台灣很辛苦，能擁有一份工作，薪水比越南高，算是不錯了！」只是家裡所有開銷，都由她一人承擔，壓力確實很大。想回越南看家人，連一張機票錢都不夠了，怎麼可能還讓她帶小惠回家，因為賺來的錢，大部分都用掉了。

不過小惠很懂事、貼心，媽媽上班的時候，她會在家陪奶奶聊天，還會幫媽媽整理家務。爸爸行動不便，她會照顧爸爸，小惠說：「我是爸爸的另一隻眼睛。」乖巧得令人心疼。來到課輔班，小惠的課業學習進步很多，她說以後長大想要當護士，因為護士可以賺錢，也可以救人。期盼小惠和他的家人，能健康平安，我們會一直守護著你長大！【文/曼婷】



愛，是最好的良藥

「愛，是最好的良藥，能溫暖每個人的心，治癒每個需要關懷的心靈！」

隔代教養的小影，從小被父母遺棄，年邁的阿公擔任起父親的角色。或許因為想彌補小影沒有父母的遺憾，看似嚴格的阿公，對他卻是百般的寵溺，一旦有什麼要求，阿公都會盡量滿足他。



記得剛遇到小影時，他對阿公非常沒有禮貌，有幾次從二樓的窗戶，可以看到樓下小影跟阿公在爭吵，阿公希望小影穿外套，他卻不想穿；或是吵著買東西，可是阿公不同意，小影就會哭鬧，最後阿公妥協了。

每次愛心晚餐他都不吃，回家後又會吵著阿公買東西給他吃，每次到班時，小影手上都提著零食或是飲料。還有一次，阿公直接買了飲料給他，他又不領情。

「就叫阿公不要買了，早就喝膩了！」一進教室就把飲料丟在桌上...

「什麼叫做喝膩了？你不知道阿公為了你多麼辛苦嗎？阿公沒有工作耶，滿足你的需求還要被你這樣嫌棄？」我第一次對小影這麼生氣，大聲指責，把他罵哭了。

我突然想起，有一次班親會，阿公說：「他都不想想自己沒有父母，是我這樣照顧他，他還這麼不懂事。」阿公常常對小影這樣說。我終於明白，阿公說這句話，是帶著多麼難受及無奈地的心情啊！

小影的好朋友小泉，透過媽媽知道小影需要督促，每天都會跟他說：「要對阿公好一點」、「不要要求阿公買東西」、「要關心阿公的身體」...等等的話。沒想到，同儕的影響力是很大的，換成了好朋友叮嚀就見效了。

暑假我安排了父親節系列的課程，小影一直說不知道要跟阿公說什麼，經過大家的鼓勵，**他第一次表達了對阿公的感謝，害羞的他，親手將自己做的餅乾送給阿公，看到阿公開心的笑容，頓時令我感到無比欣慰。**這學期開學，我跟小影說：「阿公很辛苦，每天載你來，希望你來的時候，都可以跟他說聲再見，或是騎慢一點。」這對他來講是很彥扭的，但我每天只要看到阿公載小影來，都會在樓上大喊：「阿公騎慢點喔！」

久了以後，小影也會跟著我這樣做。小影開始會跟阿公道別，看似很簡單的回饋，卻讓阿公每次都是笑著離開。

「我想要一台腳踏車，因為阿公年紀大了，眼睛看東西越來越模糊了，有腳踏車我就可以自己上下課了，可以讓阿公休息。」小影自己說出聖誕節的願望。這次聖誕節活動，我們邀請阿公一起上樓陪伴小影，阿公帶著滿足的笑容望著小影的表情，令我無法忘懷。

親子活動當天，我一直叮嚀小影：「不要玩過頭忘記阿公了！」通過其他老師給我的回應是，「小影很棒，對阿公很好，會扶著阿公走路、會拿食物給阿公吃。」而我看到照片及阿公寫的回饋單時，更是感動萬分，千言萬語也無法形容的心情，因為那個任性的小影，已經長大了！

「愛，是最好的良藥，能溫暖每個人的心，治癒每個需要關懷的心靈！」【玉樺】



感謝全聯合力推動， 幸福手推車計畫

全聯佩樺圓夢基金會與環宇共同合作，推出「全聯幸福手推車計畫」，贊助禮券三萬元，投入基隆據點兒少服務。

基隆因港都耀眼風華，早期漁業、煤礦生產興盛，進出口暢旺，逐漸形成群聚社區。但隨著近海漁源枯竭、煤礦業沒落，使得工作機會驟減導致家庭收入減少，更顯得三餐的珍貴。

這些家庭兒少課後無人照顧，課業無人輔導，沒有正常晚餐可以享用，父母亦無多餘的教育能力，導致在同儕競爭中易處於劣勢。感謝全聯提供禮券贊助物資，讓父母能夠喘一口氣，讓兒少有機會能成長得更好與茁壯。【文/敏惠】

善心義舉 ~ 超感動有 鍾炳耀老師

台南市口才協會鍾炳耀老師熱心公益，將「領導統御 - 如何成為優質領導人」演講之講師費及義賣所得 6700 元，全數捐贈給環宇基金會，作為屏東弱勢服務之經費。感謝鍾老師善心義舉，定期關注支持鼓勵我們，在需要時總是大力出手幫忙，超感動有鍾老師，他厚德為仁的風範是我學習的榜樣。

【文/子珠】



【愛心店家】

杉桶伴手工湯圓 + 潭子臭豆腐



原在士林杉桶伴手工湯圓的王大姊，是環宇服務員於 4 年前初認識的，王大姊很有愛心，除了擺放愛心零錢箱，為了幫孩童加油打氣，還特地到據點關心小孩以及捐米，目前每月定期捐款 1000 元。

現在店面搬到三重正義南路 39 號，由兒子接手傳承，秉持傳統美食風味，甜點又 Q 又好吃。她自己也在三重仁愛街 508-5 號，開一家潭子臭豆腐店，兩間店面都只放環宇的愛心零錢箱，每年募款餐會都會熱情贊助，成為環宇之友。

王大姊看到個案小婷的故事，因父親家暴，必須跟在媽媽麵攤幫忙，還要照顧弟妹，她很心疼。因為王大姊也是辛苦過來，獨自照顧三個小孩，可以體會這種路程的艱辛。非常感謝王大姊，盡自己所能幫助社會有需要的人，以及對環宇的支持。【文/淑真】

ICEF 環宇【屏東】 歲末感恩餐會

環宇基金會去年 12 月 23 日，在九如鄉加味餐廳舉辦「聽見偏鄉的呼喚」2017 屏東歲末感恩餐會，邀請服務的弱勢兒少、家長、據點長輩、長期支持的企業及愛心民眾同樂，呈現 2017 年的活動成果。

這場歲末感恩餐會，由里港鄉中和社區關懷據點銀髮活力開場；環宇基金會執行長黃子豪與石門國小校長謝郁秀、滿州國小校長李美秀、土庫國小校長戴國璋等貴賓致詞；石門和里港課後照顧班學生精彩表演；分享許多感人的個案故事；最後



合唱「我們都是一家人」，在溫馨的氣氛中畫下句點。

邀請民眾支持服務經費，呼籲企業團體與善心人士協助環宇籌募孩童服務經費，每月 1200 元即可幫助一位孩童，在有愛的環境中學習成長。【記者曾錦華屏東報導】

【感謝芳名錄】

昀宇投資公司	100,000	李安玄	20,000
鄭淑鈴	100,000	周文深	20,000
彭以信	100,000	丹鳳交通運輸公司	15,000
何建賜	60,000	世紀獅子會	12,000
新莊勝武堂	50,000	江孟陽	12,000
林政蒼	50,000	江陳紅桃	12,000
中投有線電視公司	50,000	林保吉	12,000
蔡金惠	50,000	林睿呈	12,000
劉玉葉	40,000	吳秉勸	12,000
中國國民黨台北市內湖區委員會	30,600	陳心謙	12,000
台中市私立素貞興慈會	30,000	萬益企業社	12,000
台南合一家園	25,390		
新北市福德互助協進會	24,000		
許麗雲	20,000		

(因篇幅有限，僅列出 1 萬 2 千元以上捐款者，其餘請上環宇官網查詢)

捐款
資訊

1/ 基金會專職到府收款

固定每月拜訪收款並報告基金會服務近況

2/ 信用卡自動扣款

請向基金會專職索取信用卡捐款單填寫或至環宇基金會官網下載

3/ 郵局郵政劃撥

劃撥帳號：13926664

戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會

4/ 銀行轉帳(轉帳後請來電告知)

中國信託商業銀行 公館分行

帳號：347-5402-6523-3

戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會

5/ 線上捐款

奇摩公益 環宇



捐款專線：(02)2928-3688