

失智症照護宣導結合 社群媒體之雙向創新溝通模式



聯合報股份有限公司

社群主編 陳韻如



Personal Particulars



Positions and Employment

- 台灣知名媒體聯合報股份有限公司 社群主編
- 主編《失智100問照護手冊》及《失智·時空記憶的旅人平台》
- 主要研究領域：輿情分析、社群媒體策略、新媒體與網路趨勢。

Honors, Prizes, Awards

- 2018 Chen, Y.J., "Dementia care communication via social media approach" 2018 ADI The 33RD Alzheimer's Disease International's Conference, July, 2018, Chicago, America.
- 2017 Report Award of United Daily News.
- 2017 Digital public health communication Award of Everyday Health.
- 2012 Representation allowance, National Science Council.
- 2012 Chen, Y. Z., Ting, C. T., & Ting, P. H., "Willingness to pay for cultural heritage creativity", ACEI 2012 The 17th International Conference on Cultural Economics, Jun. 2012, Kyoto, Japan.
- 2011 Chen, Y. Z., Ting, C. T., & Ting, P. H., "Exploring Tourists Willingness to Pay for Cultural Heritage Creativity", 2011 ICOI The International Conference of Organizational Innovation, Jul. 2011, Kuala Lumpur, Malaysia.

聯合報系簡介

聯合報系創刊60多年
記錄超過一甲子、每一天的新聞與歷史

聯合報健康事業部

1. 台灣唯一經營健康事業媒體
2. 堅強採訪團隊
3. 舉辦醫療奉獻獎26年
4. 多元整合：專業論壇、書籍出版、數位內容



A collage of newspaper pages from the United News Group. The top page features a headline "多付出0.01 窮孩子未來就不一樣" (Spend an extra 0.01, the future of poor children is different) with a photo of children. Below it is a headline "企業排溫室氣體 將採收費制" (Enterprises to pay for greenhouse gas emissions). The middle section has a headline "山區奉獻50載 「我老了 不想成為台灣的負擔」 葛修女回瑞士" (50 years of service in the mountains, 'I'm old, I don't want to be a burden on Taiwan', Sister Ge returns to Switzerland) with a photo of an elderly nun. The bottom right corner shows a "生活秘密" (Life Secrets) section with a "星座" (Zodiac) feature.



台灣失智人口

台灣約有超過27萬失智人口，若加上照顧家屬，有至少54萬人正努力對抗失智症。



政府與媒體攜手倡議

臉書使用人口約有1,800萬人，因此新北市政府衛生局與台灣聯合報健康事業部攜手倡議，利用臉書多元的互動方式，整合現有資源，建立社會參與之社群平台。

我們陪伴、我們傾聽

照顧者不再只是一個人



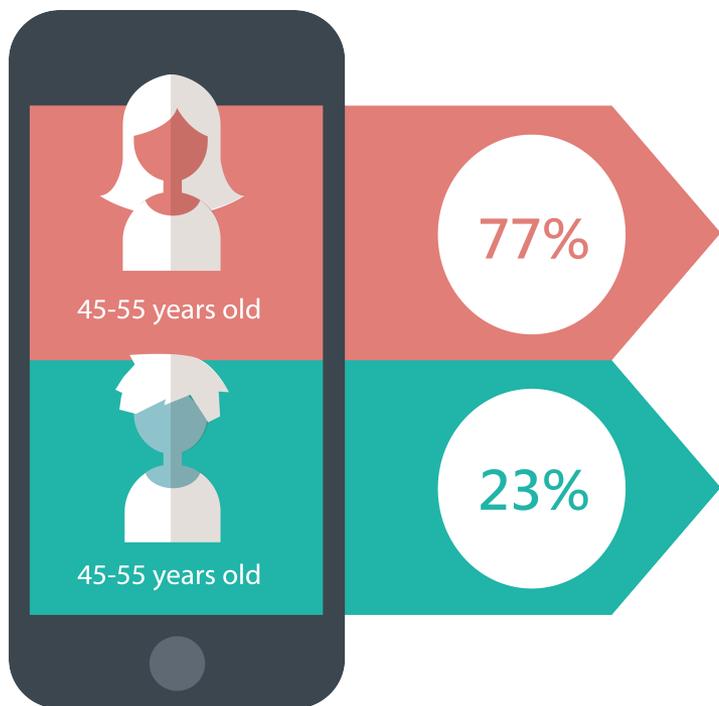
失智·時空記憶的
旅人 (Dementia)
@NTCDementia

首頁

貼文



「失智·時空記憶的旅人 (Dementia)」，是粉絲團的名稱，為單一疾病的創新模式，扮演非官方角色，目前平台內有72,000名真實照顧者的聲音超過100位專業醫護人員駐站，給予正確的資訊與解答。



失智旅人平台中的家庭照顧者，大約有7成是女性，大多是配偶，其次是媳婦、女兒。



年齡介於45~55歲間的家庭照顧者人數與比例較高，佔33%。

為什麼大部分的家庭照顧者都是女性？

各領域專家

亞東醫院、雙和醫院、恩主公醫院、耕莘醫院、聯合醫院、榮總、民營機構、天主教失智老人基金會、弘道老人福利基金會、中化銀髮。

潛在專家

社群平台具專業醫療背景粉絲
例如醫師、職能治療師、護理師、個管師

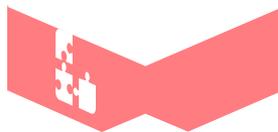
01



線上結合線下

- 線上：元氣網失智專區、失智旅人粉絲團
- 線下：實體活動、健康版、元氣周報

03



02

社群媒體與意見領袖

周傳久老師、徐文俊主任、巫瑩慧老師、黃揚名老師、陳亮宇醫師、新北市七家醫院核心專家、愛長照、優照護、遠傳BOBEE。

04



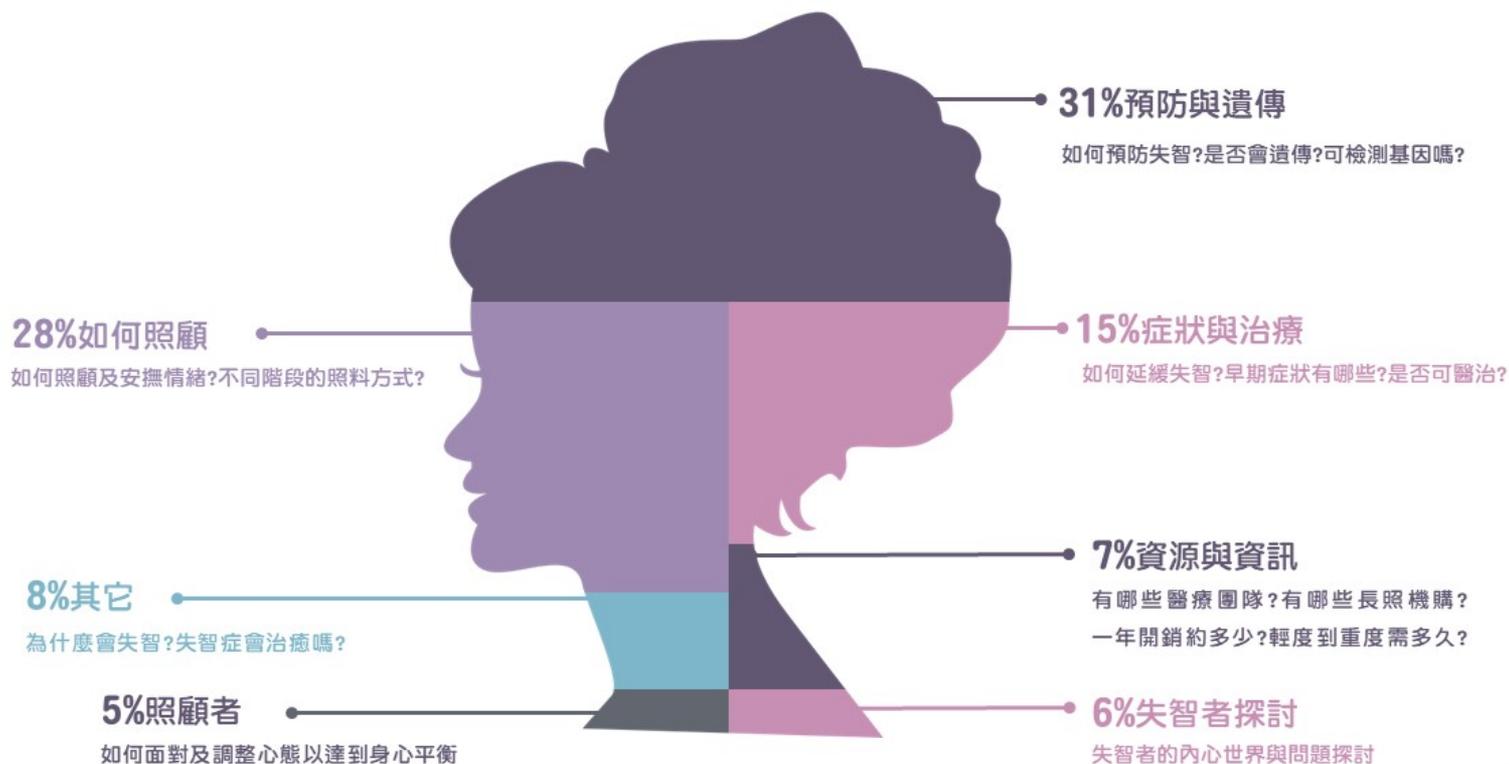
一般民眾

民眾自主分享社福資源申請經驗、食衣住行照護技巧。

向外延伸連結資源



失智調查局活動-網友最想知道的失智問題



幫助失智者 保持社會參與 便利商店篇



內容參考自Living a happy life with dementia

超商門口徘徊



遇到失智者在超商門外徘徊，請以禮貌的口吻，邀請他進入商店，不要直接趕走。

內容參考自Living a happy life with dementia

如果是你，你會怎麼做？

挑選商品

要買哪一瓶阿？

買這一瓶，
比較便宜喔！



若遇到失智者不知該買哪一項商品的情況，店員可用易於理解的因素（如價格）推薦商品。

內容參考自Living a happy life with dementia

櫃檯結帳

.....

總共350元



當失智者支付的金額與結帳金額不符時，店員可以口頭告知並寫下正確金額進行溝通。

內容參考自Living a happy life with dementia

失智照顧不是一個家庭的事，是整個社會的責任

失智症及認知功能障礙十大警訊

如果您的家人有以下狀況，請立即尋求習慣就醫診所或前往各大醫院神經內科或精神科，做進一步檢查。

- 1 記憶力減退影響到生活**
如：常常重複服藥
- 2 計劃事情或解決問題有困難**
如：簡易計算有困難
- 3 不能完成原本熟悉的事情**
如：英文老師不認得英文字
- 4 失去時間或地點的概念**
如：會在自家周圍迷路
- 5 抽象思考出現困難**
如：誤認鏡子中的自己是另外一個人
- 6 言語表達出現問題**
如：稱呼筆為「寫字的東西」
- 7 東西放在不對的地方且找不到**
如：將衣物放在冰箱
- 8 判斷力變差或警覺性降低**
如：夏天穿羽絨外套
- 9 從職場或社交活動中退出**
如：變得被動且避免許多互動場合
- 10 情緒和行為有明顯改變**
如：疑心病變重



新北市政府衛生局
Department of Health, New Taipei City

重視失智症者觀點實態的國際分享

2009年離開NHK節目總監職務後，開始從事採訪時接觸到的失智症相關領域工作，和失智朋友共同企劃、經營管理連結在地社會的活動與專案。2012年成立株式會社 Smart Ageing，旨在提供致力於探索失智症課題的企業和地方政府，有關失智症的相關支援及顧問服務。2013年11月起，建立「日本失智症友善倡議組織」的平台，共同推動與失智症相關的各類關係人協作事業。

主講者 / 德田 雄人
講座日期 / 星期一
107年10月8日
時間 / 9:00開始報到
9:30 - 12:00

口譯者 / 陳湘瑜



對象：一般民眾、失智症患者、家屬、有意願於新北市提供失智症服務的夥伴

報名網址：<https://goo.gl/DHXrL9>
全程免費，響應環保請自備水杯，一律採網路線上報名
聯絡窗口：雙和醫院 鍾小姐 (02)2249-0088 #8184
活動地點：衛生福利部雙和醫院行政大樓一樓階梯教室 / 新北市中區中區中正路291號 /

- 主辦單位：
- 新北市政府衛生局
 - 國立陽明交通大學-老人學中心
 - THW
 - 社團法人國際醫學會
 - TJCSH



2018 三軍總醫院 失智症家庭照護培訓班

10/6 三軍總醫院 09:00~12:00 B1第二演講廳

時間	活動內容	講師
08:30-08:50	報到	林俊杰 主任
08:50-09:00	長官致詞	李俊泰 主任
09:00-10:00	失智症的精神行為問題及相處之道	趙瑞怡 心理師
10:00-11:00	介紹失智症患者的社會資源及運用	郭佩璇 副主任
11:00-12:00	失智症日常生活照護分享	林慧珍 護理師

講師介紹

- 趙瑞怡 心理師
三軍總醫院 神經科部 臨床心理師
- 郭佩璇 副主任
臺北市南港老人服務暨日間照顧中心 副主任
- 林俊杰 醫師
三軍總醫院 神經科部 周禮神經科主任
- 林慧珍 護理師
三軍總醫院 神經科部 專科護理師

主辦單位： 三軍總醫院神經科部、臺北市政府衛生局
參加對象： 失智症長輩及其家屬與關懷失智症之民眾
報名時間： 即日起至額滿為止 (100人)
活動費用： 全程免費備有餐點及精美小禮物
報名專線： 8792-3311 #17483

徵求家屬分享
失智長者生活照護技巧
嘉賓 趙瑞怡 林慧珍 護理師

三軍總醫院 神經科部
Department of Neurology No. 325, Sec. 2, Chung-Kang Rd. N. Taipei, Taiwan, R.O.C.

敬請蒞臨指教

同時提供預防、照護課程資訊，加強居家照顧者之能力

方某鳥 「適時放下自己的角色」
 收回讚 · 回覆 · 傳送訊息 · 1 · 3月20日 20:55

失智 · 時空記憶的旅人 (Dementia) 「人生不要用盡全力。」
 編劇的一句話也讓小編感觸極深！
 讚 · 回覆 · 1 · 陳韻如的回應 (?) · 3月20日 22:34

回覆.....

Eva Huang 人生不要用盡全力!!!
 收回讚 · 回覆 · 傳送訊息 · 1 · 3月20日 23:25

失智 · 時空記憶的旅人 (Dementia) 照顧者還是量力而為，別把自己也賠了進去才好！
 讚 · 回覆 · 李秋容的回應 (?) · 3月21日 13:29

失智 · 時空記憶的旅人 (Dementia) 沒錯！
 讚 · 回覆 · 陳韻如的回應 (?) · 3月21日 13:29

回覆.....

Paul Wen

 收回讚 · 回覆 · 傳送訊息 · 1 · 3月21日 7:13

失智 · 時空記憶的旅人 (Dementia) 看你抱狗的樣子，是家中也有這種情形嗎？
 讚 · 回覆 · 李秋容的回應 (?) · 3月21日 13:29

Dysa Lin 跟媽媽獨自照顧爸爸一年，那樣的辛苦外人無法理解，不要被外人眼光和話語左右，不讓自己陷入「負責」的泥沼中，是我多年後的感受。
 收回讚 · 回覆 · 傳送訊息 · 1 · 3月21日 16:24

失智 · 時空記憶的旅人 (Dementia) 是的，不需要以他人的標準來評斷自己，只求問心無愧
 讚 · 回覆 · 2 · 李秋容的回應 (?) · 3月21日 16:34

Allie Huang 現在的我們，正陪爸爸開始走在失智這條路上。一路上，其實走得很戰戰兢兢，不希望被李順輝架，卻又不知該如何做好，沒辦法和爸媽一起住，就會隨時擔心媽媽一個人面對會倒，有時快四十卻感覺自己像幼稚的孩子，讓媽媽增添煩惱阿...
 收回讚 · 回覆 · 傳送訊息 · 1 · 3月21日 21:57

失智 · 時空記憶的旅人 (Dementia) 照顧好自己，相信就能夠讓媽媽少一份擔憂，定期回去看看爸爸以外，別忘了給媽媽一點鼓勵和支持，並適時提供醫療援助，不要讓媽媽孤軍奮戰！

Allie Huang 雖然照顧好自己，有點難但我會努力。現階段能做的就是定期帶爸爸回診，然後觀察他的行為，有空也會回去陪他們。不會讓媽媽孤軍奮戰的。
 收回讚 · 回覆 · 傳送訊息 · 1 · 3月22日 14:42

失智 · 時空記憶的旅人 (Dementia) 有你們的支持，媽媽也有後盾了！這條路從來都不簡單，希望照顧者都能越走越順利
 讚 · 回覆 · 李秋容的回應 (?) · 3月22日 18:36

Allie Huang

 收回讚 · 回覆 · 傳送訊息 · 1 · 3月22日 19:11

失智 · 時空記憶的旅人 (Dementia)

 讚 · 回覆 · 李秋容的回應 (?) · 3月23日 10:05

回覆.....

Wei Wan-Cian 希望社會放過家庭照顧者
 收回讚 · 回覆 · 傳送訊息 · 1 · 3月22日 7:22

失智 · 時空記憶的旅人 (Dementia) 也許照顧者讓自己鬆口氣，找到自己自在、病患舒服的相處模式才是最好的喔！
 讚 · 回覆 · 李秋容的回應 (?) · 3月22日 11:57

吳雅子 我的阿爸在癌末時
 主動表示自己要有尊嚴的離開他圓滿走了我們子女也心安
 收回讚 · 回覆 · 傳送訊息 · 2 · 3月22日 8:47

失智 · 時空記憶的旅人 (Dementia) 除了醫療上必要的介入，尊重病患的意願也是十分重要，在最後一哩路上，能讓病患尊嚴地離開，也算是最好的結果了！
 讚 · 回覆 · 李秋容的回應 (?) · 3月22日 13:59

杜碧珍

黃馨誼 老人失智就象去老還童?回到年少的童年時光?回到童年的環境?回到童年的食物?請對待寶貝般肯定樂觀?家人真的幸甚了請多用心
 收回讚 · 回覆 · 傳送訊息 · 3 · 3月22日 20:00

失智 · 時空記憶的旅人 (Dementia) 許多失智者會出現如小孩的舉動，但有時可能是病徵 (如無法判斷自己身在何處而感到焦慮)，也有時候可能是需要多一點關心，失智家屬的確是辛苦了！
 讚 · 回覆 · 李秋容的回應 (?) · 3月23日 10:08

顏毓卿 失智者本身像個幼童，照顧者却是童話中的虎姑婆，他被防著，防著，得不到所有家人信任，卻是唯一又必須照顧者，就是媳婦。也是眾口鑠金，交向指責的受氣包。天可憐見，只為了一件小事，就可醜態成眾人矚目全家眼中惡人。我婆婆過世已經許久，但是我還是無法走出陰霾，真是很恐怖的經驗過程。
 收回讚 · 回覆 · 傳送訊息 · 1 · 3月24日 12:12

失智 · 時空記憶的旅人 (Dementia) 相信身為媳婦的你，也是像照顧親生母親那樣的照顧婆婆吧，照顧者的全心付出已經大不易，若其他家人能成為支持你的後盾，想必再辛苦也會有所欣慰，希望你能漸漸走出陰影，捫過好自己！
 讚 · 回覆 · 李秋容的回應 (?) · 3月24日 16:45

顏毓卿 謝謝你
 收回讚 · 回覆 · 傳送訊息 · 1 · 3月24日 17:11

失智 · 時空記憶的旅人 (Dementia)

 讚 · 回覆 · 李秋容的回應 (?) · 3月24日 17:40

回覆.....

吳雅子 我的母親
 很早五十幾歲
 就開始有失智的症狀..... 查看更多
 收回讚 · 回覆 · 傳送訊息 · 1 · 昨天 12:40

失智 · 時空記憶的旅人 (Dementia) 學著接受，並以「他是病人」的心情去和他相處，或許心境上就不會這麼糾結了，母親因病無法給予你愛和支持，但你可以這樣給他，希望你能早日找到兩邊都舒服的相處模式
 讚 · 回覆 · 李秋容的回應 (?) · 昨天 15:09

照顧者需要宣洩、需要管道、需要認同



環抱手帶製作方法：
只要一件棉質的舊T恤
剪下下擺約10公分
就是一個環狀布條
不用縫
但如果擔心鬆脫
可以將左右兩旁
用針線縫幾針固定



Lily White | 雙手能暫時固定更好，看過有大男人抱他母親，他母親抓著門，讓他很吃力且危險，我抱我爸前，使用3種自製輔具：1.環抱枕，讓我能抱緊他又不尷尬；2.環抱腰帶，代替皮帶，因為拉皮帶時褲襠會卡到生殖器造成受傷；3.環抱手帶，暫時固定他的雙手，移位後就拆掉，很安全，提供給大家參考。



序

新北市政府衛生局長
林奇宏

我們都知道，失智症照顧對家屬是一段漫長、看似無止盡的歷程，失智症從罹病到完全失能期間約8到10年，特別是失智走失問題，常常讓家屬疲於奔命，沉重的照顧負荷更讓家屬身心俱疲，更別提失智照顧要付出的醫療費用，每人每年的照顧費用也要40萬元左右，不僅對家庭是個沉重負擔，就以新北市失智人口估算，就須投入高達152億元的長照經費。

失智長者常伴隨出現行為異常及精神障礙，家屬長時間照顧長者，往往累積許多壓力與負面情緒，主要照顧者如何因應及運用社會資源，獲得協助非常重要。新北市規畫失智症共同照護網絡，邀集精內七家核心醫院打造照顧市民的失智共照顧，並結合鄰里社區推動鄰友善社區，讓失智長輩能夠真正在地安老。

6



高齡社會來臨最重要的三個議題，就是失智、失能與失群。為幫助市民做好失智照顧的準備，新北市自2016年即製作「失智症關懷手冊」，2017年為延續失智症關懷議題，有效降低主要照顧者的負荷壓力，遂以食、衣、住、行、育、樂各方面「失智照護經驗」的議題著墨，而製作「失智100問手冊」，強化家屬失智症相關知能，以提供失智症長者更週切的照顧，優質有尊嚴的生活品質。

手冊內容以實用性為編輯方向，並邀集醫學領域之專家學者，依其實務經驗撰文，冀能提供相關照顧人員、家屬更貼切的失智症照護知能及技能，如：安全設備擺設、環境塑造、個別性照護、如何連結其支持系統及危險事件之預防等，使失智症長輩能享有更優質的在地老化 (Aging in place) 的生活照護。

7



喝水與吞嚥

005

撰文/陳雅真

為什麼爺爺喝水都會噁到目不停咳嗽呢？該怎麼協助他比較好？



陳雅真
台大醫院北護分院營養師

只要喝水就咳嗽，顯示失智者可能已經吞嚥困難，建議先別讓失智者喝水，吞嚥障礙通常合併牙口不好，也停止進食需咀嚼的食物。

很多家庭面對失智者吃東西咬不動或容易噁到，直覺認為是食物不夠軟，常採買菜類、瓜類煮到太過軟爛，他們很難吃下去。建議先選擇質地較軟的食物，如豆腐、蒸蛋、魚肉等，減少使用兩隻腳、四隻腳的肉品，再將食物打碎。

另外，吞嚥障礙的失智者沒辦法直接攝取過多水分，容易出水的食物須使用增稠劑或太白粉、麥精、米粉、燕藕粉等。失智者也可做「健口操」保健口腔機能，例如輕輕拍打臉頰，可刺激唾液分泌，加強攝食吞嚥機能，預防窒息、誤嚥及吸入性肺炎等問題。



18



喝水與吞嚥

006

撰文/張惠萍

媽媽不要喝水，常導致泌尿道感染。該用什麼方式讓她多喝水？有其它可以替代水的東西嗎？



張惠萍
台北市營養師公會總幹事

失智者伴隨認知功能退化，對口渴的感覺會比較遲鈍，照顧者如果沒有仔細地觀察，非常難發覺。建議照顧者將失智者每日所需的飲水量裝在定量水壺中，以計算失智者每天的喝水量，並定時提醒喝水。若失智者因為行動不便，怕頻尿或漏尿而不敢喝水，家人可視狀況定時協助如廁。

水分的需求量以體重每公斤30C.C.計算，50公斤的成人每天需要1500C.C.，若流汗較多的人需要增加飲水量。另可觀察失智者的尿液顏色，顏色呈現淡黃色，代表水分足夠；若呈現深黃色、烏龍茶色，代表水分不足，要趕緊補充。

除了白開水外，飲食中的牛奶、豆漿、果汁、湯品等，都是水分的來源。若不喜歡喝白開水，可視身體狀況及喜好給予檸檬水、枸杞茶、蜂蜜水、花茶或淡茶等飲品替代。

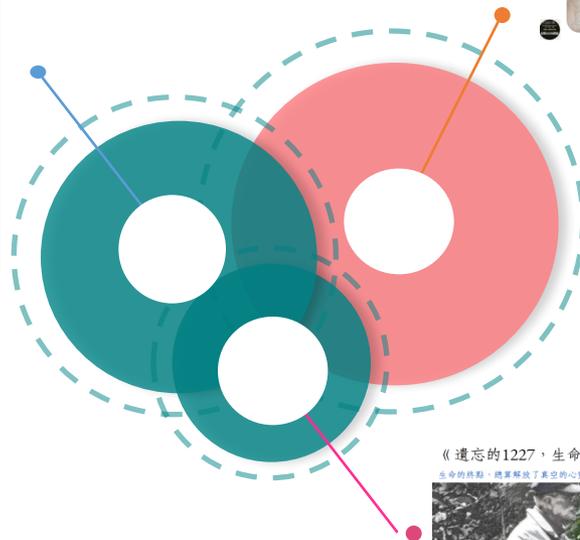
19



邀集醫學領域專家學者，依其實務經驗撰文，冀能提供相關照護人員、家屬更貼切的失智症照護知能及技能，如：安全設備擺設、環境塑造、個別性照護、如何連結其支持系統及危險事件之預防等，使失智症長輩能享有更優質的在地老化的生活照護。

醫師自主投稿

醫師投稿失智主題內容，具高實用性。



粉絲自主投稿

粉絲自主投稿文章，希望刊登自身經驗。

《遺忘的1227，生命密碼》

生命的轉點，總算釋放了緊閉的心靈，等待自由的路，實在既遙遠。



對，我媽媽今天戴著很開心

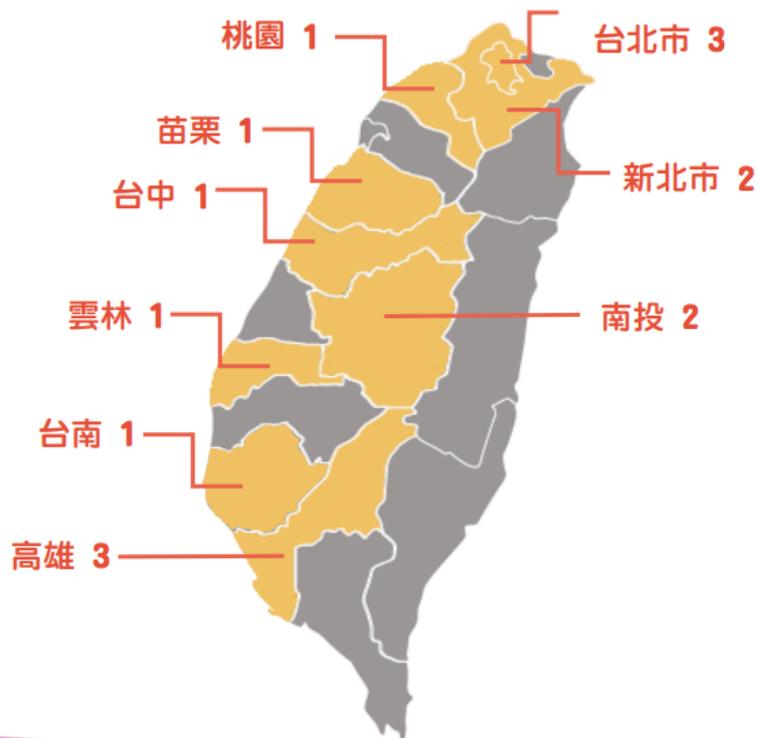


這是您的媽媽嗎？好美的防走失手環！

粉絲自製手環

來訊告知想免費製作手環給有需要幫助的家屬。

失智家庭採訪招募



失智年齡	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89
人數	1	1	2	6	5

分享案例報名-共15名照護者報名



患者失智前從事職業



預防失智症

跟著醫師動次動



小威奶奶的異想世界



我與我的失智家人

金劉惠芬

- 女兒：金嘉麗
- 職業：香港人/來台服務美國家庭
- 確診年齡：81

罹患失智症但仍有自理能力，從早上起床刷牙洗臉、吃早餐、洗碗到整理房間，都能自己來，且動作俐落。





每位失智者，背後都有一個故事

「失智·時空記憶的旅人」除提供完整實用的醫療、照護生活等各面向之資訊服務外，更藉由互動、討論之機制，讓家屬在照顧這條路上，有人陪伴及諮詢。

未來的旅程，我們想邀請香港作伴

如果你和我們一樣就是平凡素人，讓我們一起來學習預防失智症。

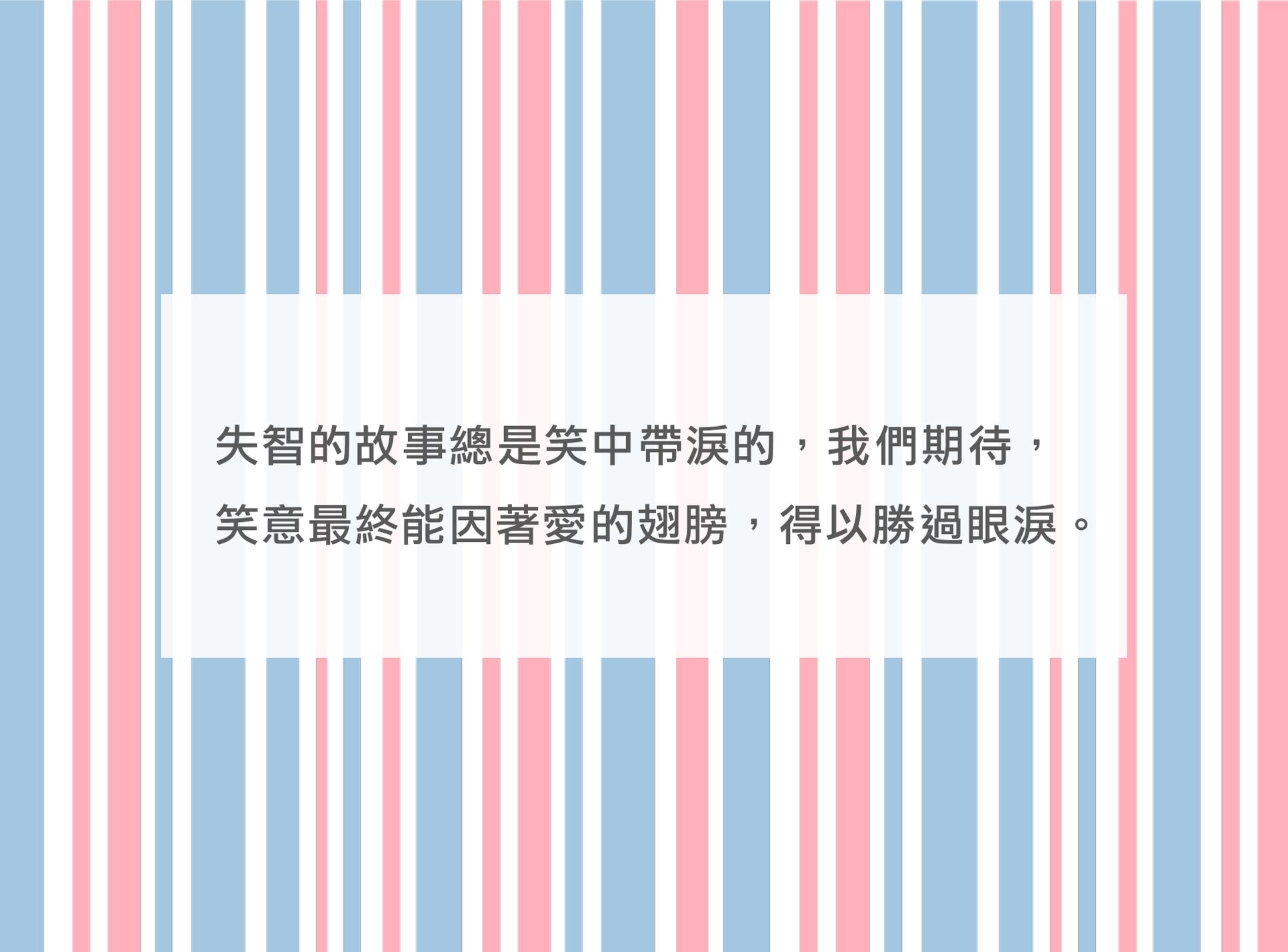
如果你跟我們一樣，家有失智者，我們希望能安慰你或效習你。

如果你對失智有疑惑或惶恐，我們可以一起來找解答。

如果你學有專長，很讚，歡迎你一起來分享資訊和經驗。

如果你是官員或業者，非常歡迎，我們希望你能跟我們一起努力，透過宣傳或商業機制，來打造對失智體貼一點的環境。

如果你是失智者，我們期盼能認識你，好希望你能告訴我們，關於失智，我們究竟該知道什麼？



失智的故事總是笑中帶淚的，我們期待，
笑意最終能因著愛的翅膀，得以勝過眼淚。