



	《12月號》
	發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心 出版日期：99/12/01 創刊日期：91/10/01 發行人：郭詩憲學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：楊添智 校稿：吳少萍、黃上芸 地址：行政大樓3樓 電話：分機/2270；專線/7820807 E-mail：friend@mail.fy.edu.tw
No.67 Dec-2010	

●●●●●●●● 歲末感恩 • 親情無限 ●●●●●●●●

又到了歲末年終，家人團聚的日子。為了感謝家人這一年來辛勤的付出，讓我們能無後顧之憂的打拼自己的事業，因此，我們必須更努力的竭盡所能扮演好自己的角色及照顧好自己的身體，但也別忘了，把對家人的思念與感謝，趁此機會告訴他們，也更拉近彼此的距離！在此，也跟大家分享一篇文章，讓大夥兒更加了解生命的意義與可貴，進而更能體會父母呵護我們的辛勞，以表達感恩之意。

生命的可貴與頹喪——談失智症的照顧

護理學院老師 楊麗燕

生命可貴之感觸，應該常會於我們生活周遭中發生，我也不例外，尤其每當我帶學生的實習期間常會出現一部分的無力感與無奈感，就是在帶失智症的病房實習，因而現在很想分享生命的可貴與頹喪——談失智症的照顧。首先，讓我們來了解失智症的原因、症狀及預防與照顧，進而體會照顧者的心境。

「失智症」即俗稱之「癡呆症」，此病症與一般所謂正常老化有很大的不同，係指全面性的心智能力逐漸喪失，包括思考能力、記憶能力、判斷力、知覺、時間與空間感、理智、學習能力及解決問題的能力，而病人本身並未感受到以上感官知覺的改變，仍保持意識清醒、身體功能良好，甚至於仍具有警覺性。由於此類病症為心智功能喪失是無法回復的，病情發展到最後階段，心智功能會漸進的完全喪失。約有5~10%具有遺傳性，這些病患大多較早發病，惡化速度較快，容易出現幻覺或妄想的精神症狀。

人類造成失智症的疾病有多種，其中以阿茲海默氏症為最多（約60%）；其次為多發性腦血管梗塞所造成的失智症（因多次腦中風所致）；再其次為較少見且可以治療的各種失智症，如硬腦膜下腔出血、良性腦瘤、甲狀腺功能過低及抑鬱症等。巴金森氏症患者中約有10%會合併有失智症，所以當診斷為失智症後，醫師會對患者作各種檢查，如血液檢查、腦部電腦斷層或磁振造影等，以找出是何種疾病所造成的失智症而對症治療。

生命的可貴在於尊重生命、關懷生命進而欣賞生命、珍惜生命。由上可知，要尊重生命，先關懷生命，故應了解預防失智症，可能有以下的方法：

(1) 頭腦運動：平日遇到事情多思考，依「用進廢退」原理，多運用腦部的功能，使其有活用的能力。

- (2) 規律運動：作333制的運動方式，每天30-40分鐘，每週3-4次，每次運動後心跳每分鐘130次。
- (3) 學習調適壓力：在社會變遷競爭的社會，處處都有壓力，學習調適壓力以面對未來的社會，展現個體的潛能。
- (4) 預防癌症及中風：平日多注意飲食，少肉多菜為原則，例如：天天579蔬果；台灣癌症基金會及美國癌症協會（ACS）從2004年起，提出「蔬果579」飲食觀念，做為新一代健康的參考指南「蔬果579」是為現代人量身訂做的最新飲食觀念，建議量為以6歲學齡前兒童而言，每天攝取應5份新鮮蔬果；6歲以上學童、少女及女性成人，應天天攝取7份蔬果；而青少年及男性成人，則應每天攝食9份蔬果。蔬菜類一份約為生重100公克（未煮之量），水果類一份約為150公克，每日攝取蔬菜的份數，應較水果多一份。
- (5) 多吃維生素B、E的食物；例如花椰菜、油菜花子，促進個體內分泌及促進代謝、活化細胞的能力。
- (6) 多吃低熱量、低脂的飲食及少吃精緻食物；例如麵包或麵食類的食物，以減少酸性食物的攝取，增加弱鹼性食物的攝食，增強身體的抵抗力。

最後，我們要關懷生命進而欣賞生命、珍惜生命；故對於失智症的照護應注意的事項如下：

- (1) 失智是一種病，透過失智者每一項問題行為的背後成因，再善用各種資源，加以適當的處理。
- (2) 正面接納的態度，幫助失智老人活出有尊嚴的生活。
- (3) 尊重每個失智老人的生命價值，滿足最適合的照護需求。
- (4) 相信人性純真面，體貼失智老人的各種狀況與特殊行為。
- (5) 分享我們的愛，以愛心、耐心、恆心之真誠照顧的心，將溫暖分給最需要的人。

由上可見，照顧一位智能喪失和行為異常的病患壓力大於比照顧一位只有生理問題的病患，其理由有：(1) 照顧工作負有沉重責任，因為病人漸漸的失去判斷、表達、衡量能力，所以失智者會越來越依賴照顧者。(2) 失智者已不再會用文字語言表達自己的需求，照顧者必須用其他方式來了解。(3) 病人性格改變和行為異常之發生常不可預期，這會讓你難以忍受，雖然照顧者知道病人根本沒有任何惡意，但是照顧者仍然要費很大力氣去調整自己內在的心情。(4) 失智症影響的不只是患者本身，還有患者的家庭，也許沒有其他疾病可以有這樣強大的反作用力。失智症的家屬變成了隱性病人，漸進地焦慮、恐慌，離開了失智者，照顧失智者的能力減弱，可見失智症的現象進而侵入他的家人，將有心有餘而力不足之感觸。(5) 你無法保持坦蕩的心懷，因為親人病程的惡化會把你自己拉入一種孤獨、精疲力竭和努力付諸流水之感。(6) 你期望著親人能安享晚年的同時，卻看著他逐漸、不可回復地失去自主和認知能力，這也會讓照顧者感到巨大的憂傷。

總之，由生命的可貴與頹喪——談失智症的照顧得過程中，我們將體會生命的可貴在於尊重生命、關懷生命進而欣賞生命、珍惜生命。也因而在人生的旅途中可以先做預防保健工作，「預防勝於治療」，「早期診斷、早期治療」，進而提升高品質的生命意義及其價值。



## 「心世界」徵文暨海報比賽頒獎展覽

每個人，都有屬於自己的故事、創意、心意與新意。歷經兩個多月的徵文，終於評選出14篇文章、6張海報與全校師生一同分享每個人不同的心情故事。

★ 徵文暨海報比賽主題：性別平等教育、生命教育、生涯規劃及校園溫馨感人小故事

★ 頒獎時間：99年12月6日 12:15

★ 展覽時間：99年12月6日~99年12月9日 12:00~13:00

★ 展覽地點：中正堂前廣場

# 12月心靈影展 邀您共度溫馨的夜晚

## <<諮商輔導中心 99 年 12 月活動一覽表>>

週數	日	一	二	三	四	五	六	主要活動
十二				12/1	12/2	12/3	12/4	*12 月心靈園地發行(12/1)及生命教育系列活動 *關懷生命影展 I-12 月心靈電影院(12/2) *助人成長團體活動/耕心志工期末培訓(12/4)
十三	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	*12/6-12/9 心世界徵文/憂鬱防治、生命教育海報比賽頒獎、展覽 *12/6-12/9 關心自我情緒-健康情緒自我篩檢 *關懷生命影展 II-耕心電影院(12/7) *耕心服務隊同儕與人際關係輔導活動(訪視育幼院)(12/12)
十四	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	*薪傳-新舊「心靈 SPA 導師」傳承座談會(12/13) *兼任輔導老師及導師高關懷群學生輔導知能工作坊(12/13) *100 年 1 月心靈園地發行(12/13) *友善關懷心靈影展-1 月心靈電影院(12/14)
十五	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	*性別平等教育委員會委員知能培訓(12/23)
十六	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		

若有任何問題，請洽學務處諮商輔導中心，分機：2270 或 mail 至 friend@mail.fy.edu.tw

### #請為您的權益把關

※窗口一：性別平等教育委員會—推動相關宣導措施及提供資源協助，期盼師生瞭解自身的權益

- ★勇於維護自己的權益-服務窗口：性騷擾、性侵害案件申請調查。
- ★法規宣導—相關資料、法規、資源請查閱本校性別平等教育網站。  
<http://asp2005.fy.edu.tw/Fooyin/p3/st/CN/CN0011.html>

※窗口二：學生申訴評議委員會—別讓自己的權益睡着了

知道在學校裡有「誰」可以保障您在學的學習、生活與受教權益呢？  
本校為保障學生學習、生活與受教權利，增進校園和諧，訂定了「學生申訴評議辦法」。  
在您需要時..『學生申訴評議委員會』，將為你的權益把關！

1. 您可以透過這些管道找到我們.. 服務窗口：行政大樓 3 樓 學務處諮商輔導中心
2. 申訴電話：7811151 轉 2271
3. 申訴信箱：[friend@mail.fy.edu.tw](mailto:friend@mail.fy.edu.tw)

◎辦法及表單下載登入網址：

【性別平等教育】

<http://asp2005.fy.edu.tw/Fooyin/p3/st/CN/CN0011.html>

【學生申訴】

<http://asp2005.fy.edu.tw/Fooyin/p3/st/CN/CN0010.html>



### 心靈電影院~【錢不夠用】

故事以楊家的三兄弟，楊寶輝(程旭輝飾)，楊寶強(梁智強飾)和楊寶煌(李國煌)，為主線展開。雖然這三個人是親兄弟，從小都在新加坡的中等階級的家庭成長，但是這三人在長大後，都將代表新加坡三個不同收入、不同階級的人物。電影除了反應三兄弟在理財不當上的喜和憂，也加入三兄弟和母親關係的一條家庭溫馨主線。三兄弟由於忙碌地為生計奔波，因此都疏於照顧年邁的母親。當然，在物質上，三人從來都對母親相當慷慨，但是在感情上，對於母親的關懷卻是少得可憐，過程中帶出諷刺人情的冷暖、更幽了"孝順"這個定義一點……

本片透過這三個主角不同形式，不同階級，不同程度的"錢不夠用"，加上與母親、孩子之間的矛盾，讓觀眾深刻體會現代社會的人們每天都在重複經歷的酸甜苦辣、歡喜憂愁，寫實的生活事件，加上自嘲的諷刺，絕對是舉家共賞的一部好戲。

★導覽老師：楊麗燕老師

★參加對象：全校師生自由參加

★時間：99 年 12 月 2 日 18:00~20:00

★地點：D210 藝術教室

☆請勿攜帶食物及飲料入場，謝謝！

☆住宿生請攜帶宿舍管制卡，影片欣賞完後蓋章！

☆本活動有「有獎徵答」，歡迎全校師生踴躍參加！！

### 耕心電影院~班傑明的奇幻旅程

【班傑明的奇幻旅程】的影片一開頭，故事敘述著「我是在不尋常的情況下誕生的。」這部電影改編自 1920 年代美國名作家史考特費茲傑羅寫下的一個動人故事，關於一個男人出生時已 80 歲，但年紀卻隨著時間的流逝，外表愈來愈年輕。然而，跟我們所有人一樣，他無法停止時間的倒轉。故事始於 1918 年第一次世界大戰結束的美國紐奧良市，一直敘說到 21 世紀。我們跟隨著他經歷一場異於常人的奇幻旅程。

這部電影講述一則偉大的寓言故事，關於一個不尋常的男子，以及他人生路上邂逅的人們和到過的地方、他發現的愛、人生的快樂和死亡的悲傷，還有超越時間的永恆。

★導覽人員：耕心服務隊

★參加對象：全校師生自由參加

★時間：99 年 12 月 7 日 18:00~20:00

★地點：D210 藝術教室

☆請勿攜帶食物及飲料入場，謝謝！

☆住宿生請攜帶宿舍管制卡，影片欣賞完後蓋章！

☆本活動有「有獎徵答」，歡迎全校師生踴躍參加！！

