



臺中

六月十八日

記憶保養班解封團圓 長者做香包練靈活

臺中慈濟醫院記憶保養班走過新冠病毒疫情的遠距模式，六月正式解封回到據點。社區健康中心行政主任賴怡伶表示，記憶保養班恢復每週一至五的面見輔導，二、四大堂課也全面展開。

防疫需求，為失智病友與家屬舉行的記憶保養班，僅能透過遠距視訊、群組訊息布達，或預約面見的方式維持運作，少了熱鬧的氣氛，對需要保養的長輩也缺乏人際互動的刺激。

二日是大堂課程的團圓日，學員與家屬踴躍參與，此起彼落的問候：「大家早、大家好」、「好久不見、好想您！」志工老師、社區健康中心工作夥伴、與學員長輩及家屬，用笑臉及熱情打招呼，問候彼此近況。

慶祝久別重逢，社區健康中心安排三大主軸活動：感恩平安相聚、祝福吉祥快樂、及健康存摺自我檢視。由證嚴法師的虔誠祈禱「感恩平安相聚」揭開序幕，神經內科醫師、個管護理師、復健科治療師等人帶領唱誦祈禱，祝福彼此。

「祝福吉祥快樂」是現場每人分享一句祝福的話，淨化人心就是從口說好話做起。傅進華醫師帶領歡唱「無量壽



防疫期間記憶保養班學員待在家中較少走動，課程團圓日，臺中慈濟醫院醫師與復健師為學員量測健康體能狀態，期望未來一天好過一天。攝影／許佑瑄

福」，讓大家練肺活量，也安排五、六月壽星接受祝福，分享蘋果與蛋糕象徵平安與慶生，在經歷疫情後更珍惜彼此。

「健康存摺自我檢視」，因防疫期間，待在家較少活動，由醫師與復健師量測大家健康體能狀態，建立漸進式運動基準。賴怡伶指出，長輩學員參與活動，能有效延緩記憶退化。家屬也能學習照顧技巧，還能組成支持團體，厚實照顧能量。

端午前夕，記憶保養班十八日帶動長

輩與家屬手作「防疫香包」，中醫師與職能治療師攜手，讓長輩醒腦兼動手。

賴怡伶主任表示，記憶保養班課程設計希望符合長輩那個年代的生活，呼應端午節慶，規畫「防疫香包介紹與製作」，目的在訓練長輩手的細部活動，同時也刺激認知與嗅覺。

中醫師吳思儀用七味中藥材調配香包：石菖蒲、艾草、藿香、白芷、佩蘭、紫蘇葉與薄荷。吳醫師指出，藥材具備芳香及祛邪功用，對失智長輩的大腦功能多少有幫助，香味帶動嗅覺神經，能直接刺激大腦。中醫藥理，石菖蒲、白芷有醒腦、開竅功效；其他藥材也有保護腸胃系統、預防中暑引發噁心、嘔吐狀況，吳醫師強調「腸胃是人體第二個大腦」，照顧好腸胃道，大腦的功能自然也會好一點。

縫製香包時，家屬被要求不能協助，職能治療師洪瑋汝因應長輩視力與手部功能落差，提供手縫與黏製兩種做法，在工作人員指導下，長輩們認真學習，親手做出獨一無二的香包，成就感十足。

記憶保養班學員家屬林小姐表示，爸爸已八十歲，參與課程二年多，疫情解封前，老人家多半都在家看電視，感覺功能比較退化，現在再來上課，前一天晚上就忙著刮鬍子、挑選上課服裝，「只要能上課都能看見他的笑容，顯示課程安排得非常好」。最重要的是，林小姐充分感受到家屬間互相支持的力量，透過他人經驗，學到照顧長輩的技巧，瞭解怎麼正確陪伴長輩。（文／賴怡伶、謝明錦、馬順德、曾秀英）



臺中慈院記憶保養班學員在同仁協助下動手作香包。攝影／曾秀英