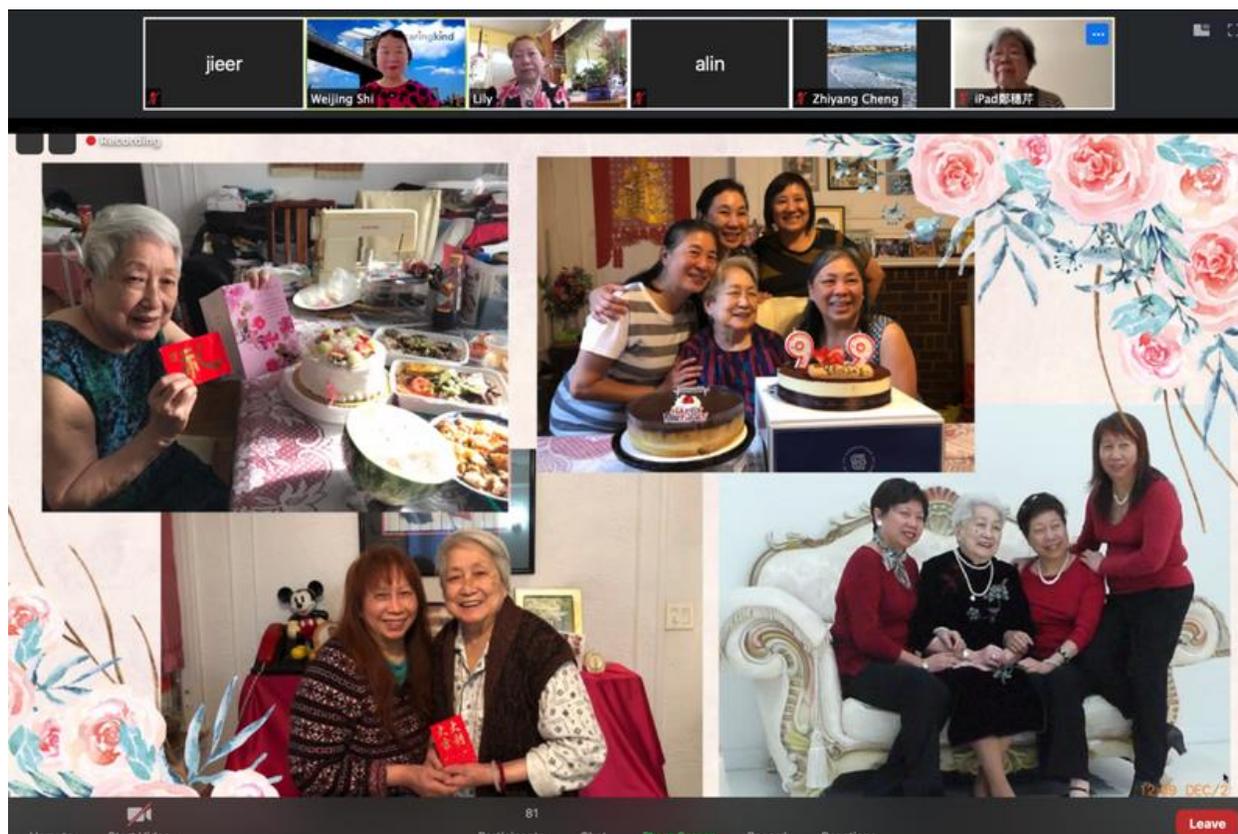


# 防失智 專家籲要嘗鮮事、多社交

記者顏潔恩 / 紐約報導 2021-06-03 世界日報 Worldjournal



101歲母親石明珠和其三名女兒、家人。(視頻截圖)

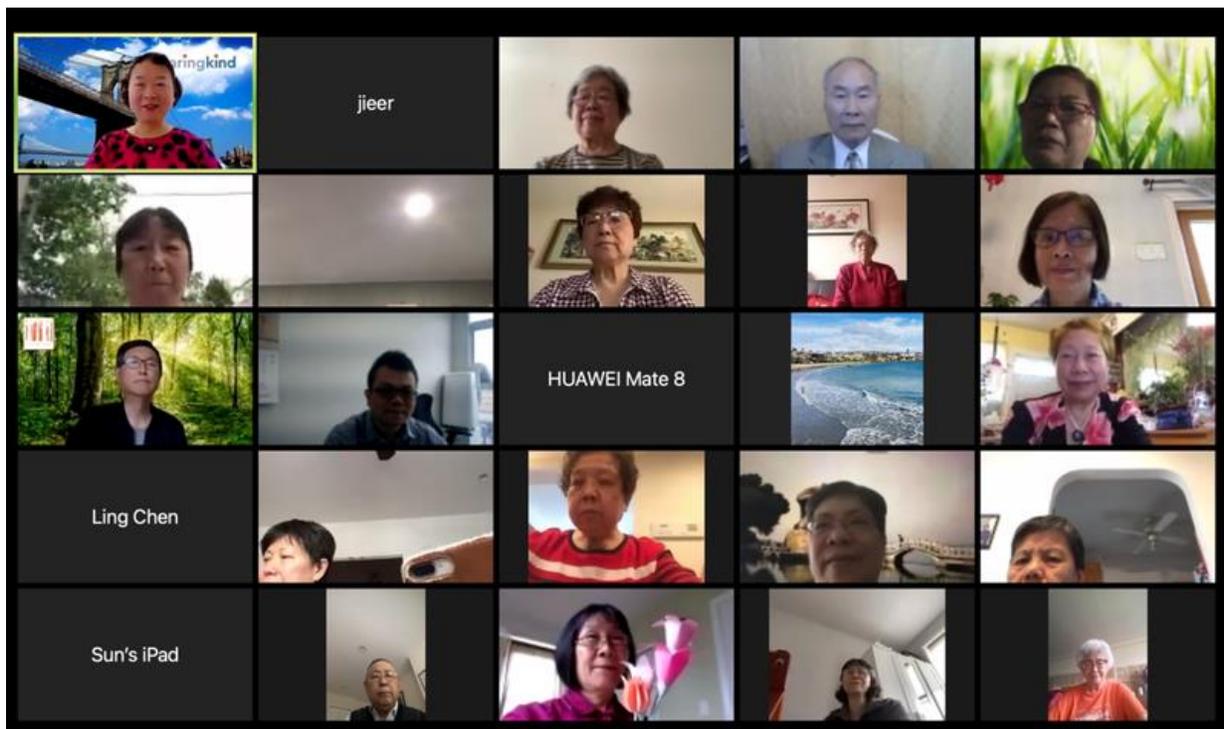
「阿茲海默症關愛服務」(Caring Kind)2日舉行雙親節線上慶祝活動，分享一名101歲華裔母親的故事，她年輕時從越南逃難到紐約，如今雖患上失智症，卻有三名兒女的細心照顧；當日一名華裔執照心理師也講述了能讓大腦更健康的鍛鍊，可嘗試新鮮事和保持社交聯繫，來減緩大腦的退化。

該服務機構華人外展經理石蔚靜主持活動，除了送上雙親節祝福，也分享一名失智症媽媽石明珠的故事；她的曾祖父從福建遷移到越南後，幾代就在當地落地生根，石明珠非常堅持母語教育，才讓現

在的三名女兒都能說中文。1975 年越南爆發戰爭後，他們成為難民，先後逃亡到菲律賓、夏威夷、加州，最後來到紐約市定居。

石明珠的大女兒郭麗莉說，母親為人謙和，從來不大聲說話或打罵孩子，一直都與人無爭，來到紐約後在華埠衣廠工作，養育了三個女兒；她說，雖然自己也老了，可在母親眼裡還是個小孩，讓她感嘆「有母親的孩子，是最幸福的孩子」。

石明珠雖然患上早期阿茲海默症，不過有三個女兒相繼照料，夜間也有雇用護理人員照看；郭麗莉說，只求母親一生先苦後甜，現在也沒有奢求，只是希望她能身體無礙，平安就是福。



「阿茲海默症關愛服務」(Caring Kind)2 日舉行雙親節線上慶祝活動。(視頻截圖)  
紐約大學華裔執照心理師李艾莎(Elsa Lee)受邀講解「如何保持大腦更健康」，她提到對飲食的控制以及保持運動量，對身心皆有幫助；運動所引起的心跳加速是好現象，並且能降低壓力激素和血壓，人也不會時刻處於緊繃狀態、心情愉悅。

另外，長了年紀的長者要堅持進行思維訓練，嘗試不同的新鮮事物、開發新的興趣愛好等；李艾莎表示，若大腦一直處於閒置、舒服的

狀態，其實對大腦本身的發展未必有好處；但能接觸到從未做過的事，大腦就會迎接新挑戰，創造新的神經連結，維持大腦的活躍。

李艾莎建議長者要積極保持社交和人際網路圈子，不管是親近的人、或是在各場合中認識新的人，要經常和他們多交談；例如參與社區活動、做義工等，對不斷跟外界有接觸的長者而言，對大腦的發展有益。

# 失智症百岁寿星和女儿分享移民故事

时间: 2021-06-03 00:14:37 僑報 China Press ( Qiao Bao )

【侨报纽约讯】阿兹海默症关爱服务 2 日举办线上双亲节庆祝活动，一位百岁老寿星和三位女儿一起与乡亲们分享她们一家人早年间的移民故事，一路艰辛令听者动容。

这位老寿星是今年已满 100 岁的华裔老太石明珠，她此前患上早期失智症，目前由三名女儿照顾。2 日会上，女儿们面对镜头，讲述了老母亲当年如何忍受丧夫之痛，逃难来到美国，把她们姐妹三人拉扯长大。如今母亲年迈患上失智症，三女自然不离不弃，日夜照顾反哺养育之恩。

大女儿郭丽莉介绍，她们一家祖籍福建，外祖父当年举家搬到越南，上下十多口人和睦幸福、家境富裕，母亲也有机会和兄弟们一样接受教育。结婚诞下三女后，不幸的是父亲在孩子们很小时就去世，单亲母亲一直守寡至今，拼尽全力抚养三个女儿。

1975 年越战结束，母亲带着三女以难民的身份去到菲律宾，再转由夏威夷前往加州，来美后靠在农场做工养家。女儿形容，母亲性格内向、不与人争，她们姐妹三人也养成了类似的性子。几十年来日子一晃而过，母亲已届百岁高龄，患上了早期失智症。三女如今担起赡养之责，平时也会带着小辈和老人家一起庆祝佳节，一家四代享受天伦之乐。

长女特别感谢美国为她们一家提供的机会，她们为此将永远感恩。老寿星石明珠也通过线上会议和其他与会者们问好，共同分享双亲节的喜悦。

此次活动内容还包括由医学专家主持的大脑健康讲座和经典父母亲情金曲演唱。多位优秀义工也在会上获颁奖表彰，包括：李明东，罗莎，崔小欣，谭关笑仪，梁子蕴，陈凤蓉，陈凤璋和黄罗美兰等。



百岁老人石明珠和女儿们分享移民故事。（读者提供）

# 父母親節到來 阿茲海默關愛服務獻祝福

大紀元報 Epochtimes 6-3-2021



「阿茲海默症關愛服務」線上慶祝母親節、父親節。（視訊會議截圖）

更新 2021-06-03 12:26 PM

標籤:紐約,阿茲海默,失智症,母親節

【大紀元 2021 年 06 月 03 日訊】（大紀元記者林宜君紐約報導）當家中長輩不幸罹患失智症（阿茲海默症）而不再能辨認晚輩時，每年 5 月的母親節和 6 月的父親節，對這樣的家庭來說，或許難以歡欣慶祝。

為了給阿茲海默症患者的家人帶來快樂和溫暖，紐約市「阿茲海默症關愛服務」（CaringKind）多元化外展服務主任石蔚靜，特地舉辦父親節與母親節線上慶祝活動，邀請罹患失智症的百歲人瑞與家人分享人生故事，紐約大學執照心理師講解腦部保健知識，並表彰 8 位失智症家庭義工輔導員。年屆 101 歲的人瑞石明珠早年因為越南共產黨掌政，被迫攜帶三女逃難至美國重新生活。丈夫英年早逝，她在顛簸

流離中，獨自將女兒扶養長大。石明珠在罹患失智症後，三個女兒郭麗莉、郭麗萍、郭麗清也輪流悉心照顧母親。

郭麗莉在活動中分享她早年出身於越南富裕家庭，後來成為美國難民的生活點滴，並表示難忘母親石明珠的裁縫手藝，讓三姊妹有亮麗衣服穿；希望母親能夠在未來安養天年，享受難得的平凡安定生活，並對「阿茲海默症關愛服務」與慷慨庇護難民的美國政府表示感謝。

為了預防阿茲海默症，紐約大學執照心理師、臨床精神心理學博士李承德（Dr. Elsa Lee）建議年長者可以適當活動筋骨，增加大腦氧氣，減慢腦退化，或者嘗試目前流行的「覺察」（mindfulness），給大腦適當休息。

活動尾聲，「阿茲海默症關愛服務」與哥倫比亞大學社會工作學院合作，為李明東、羅莎、崔小欣、譚關笑儀、梁子蘊、陳鳳蓉、陳鳳璋、黃羅美蘭等 8 位阿茲海默症家庭義工輔導員頒發感謝狀；當天活動參與情況踴躍，超過 80 人在線。◇

# 阿茲海默症關愛慶父母親節 百歲人瑞一生經歷感人

2021年06月03日 紐約 星島日報 Singtao Daily

阿茲海默症關愛慶父母親節 百歲人瑞一生經歷感人



百歲人瑞石明珠和兩名女兒線上向參加者問好。  
本報記者林意善紐約報道

阿茲海默症關愛服務華人外展配合父親母親節，昨（2日）在線上舉辦了一項慶祝活動，一名百歲高齡的母親由女兒講述了其一生，從早年逃難往越南，後以難民身份進入美國後，在丈夫早逝後將3名女兒教養成人的經歷，感人肺腑。

這名現年已100歲的母親是石明珠，由於目前已換上早期的失智症，目前由3名女兒照顧，3名女兒在線上描述了母親如何在異鄉，辛苦教養3姐妹的經歷，即將慶祝101歲生日的石明珠也在線上和參加者會面問好。

根據大女兒郭麗莉，他們祖籍福建，早年由外祖父遷移往越南，母親有 8 兄弟姐妹，家庭相當富裕，儘管那個時代華人家庭重男輕女，但母親卻有機會和哥哥弟弟一樣接受了教育。

父親在他們很小時已去世，母親一生守寡扶養三姐妹，但也幸得叔叔一家的照顧，於 1975 年在越南淪陷後，她們以難民的身份先前往菲律賓，再前往夏威夷，再進入加州，曾在難民營內度過。

女兒說，母親後來在衣廠工作扶養三姐妹，母親從小就不曾打罵過她們，母親為人內向不善言辭，更不會和人爭權奪利，她們三姐妹也延續了和母親一樣的性格。數十年一暱而過，儘管三姐妹已年歲漸長，但母親仍像小孩般關心愛護她們。

年屆百歲的母親現在已患上早期的阿茲海默症，三姐妹現在返哺之恩，日夜照顧母親，也不時帶著子女和母親團聚慶祝佳節，一家四代同堂，讓母親享受一家歡聚歡樂。郭麗莉也說，她們能有今天得感謝美國為她們提供的機會，也令她們永遠的感恩。

紐約大學執照心理師，助理教授 **Elsa Lee** 博士也在活動上向參加的長者分享了如何使大腦更健康的知識。她建議耆老們應嘗試不同的新事物，進行思維訓練，因為大腦如果長期處於靜態，影響大腦本身的發展，不斷接觸未曾嘗試過的事物才能維持大腦的活躍。

活動也呈現了歌頌父母親的歌曲演唱，並頒發優秀義工輔導獎給多名義工，包括李明東，羅莎，崔小欣，譚關笑儀，梁子蘊，陳鳳蓉，陳鳳璋和黃羅美蘭等。