



華語家庭照顧者互助支持小組

阿茲海默症關愛服務華語家庭照顧互助小組每月活動一次，以粵語或國語進行。照顧阿茲海默症及相關失智症患者的親友將會面對獨特的挑戰和難言的苦衷及困惑。我們互助支持小組為照顧者提供一個安全的地方，互相傾訴心聲和分享經驗。有興趣參加者請預約登記，不接受隨意加入。請電詢石小姐646-744-2951或聶小姐646-744-2970。

粵語組

布碌崙小組- 每月第一個星期四下午2時至4時
主持人- 石蔚靜小姐，華人外展經理
曼哈頓小組- 每月第一個星期五下午3點至5點
主持人- 聶華娟小姐，註冊社工

國語組

法拉盛小組- 每月第三個星期日下午2時至4時
主持人- 石蔚靜小姐，華人外展經理

免費中文教育講座

1) 什麼是失智症?

講者: 聶華娟小姐, 阿茲海默症關愛服務註冊社工
日期、時間和地點請與聶小姐聯繫
電話: 646-744-2970 或電郵: snie@caringkindnyc.org

2) 法律常識及未來財務規劃

講者: 華人律師
地點: 阿茲海默症關愛服務 (曼哈頓中城列星頓大道360號三樓, 在東40街和41街之間 360 Lexington Ave. 3rd Floor, New York, NY 10017)
詳情及報名請與華人註冊社工聶小姐聯繫
電話: 646-744-2970 或電郵: snie@caringkindnyc.org

失智症專業護理人員、家庭照顧者中文 (國語) 免費培訓課程和講座

該培訓和講座課程是專為照顧失智症患者的護理員或親友而設置的, 以幫助他們提高照顧失智症患者的技能技巧, 提升照顧質量。常年有班。
詳情及報名請與華人培訓專員詹梅桂小姐聯繫,
電話: 646-744-2976 或電郵: mjan@caringkindnyc.org

阿茲海默症關愛服務社區外展日

日期: 每個月第四個星期一
時間: 10時至1時30分
地點: 華埠勿街7號紐約探訪護士服務社區中心
內容: 解疑答難、填寫紐約市醫療警覺及迷失者安全計劃申請表等
詳情請與華人外展經理石蔚靜小姐聯繫
電話: 646-744-2951
或電郵: wshi@caringkindnyc.org

農曆新年 - 狗年慶祝活動

日期: 3月1日星期四
時間: 上午11時30分至下午2時
地點: 本機構三樓
活動免費, 專為阿茲海默症病友和照顧者安排, 需報名登記。
詳情請致電或電郵華人外展經理石蔚靜小姐
電話: 646-744-2951
或電郵: wshi@caringkindnyc.org

鳴謝



Critical Language Scholarship

贊助本刊

CaringKind, The Heart of Alzheimer's Caregiving
阿茲海默症關愛服務 (前身為阿茲海默症協會紐約市分會)

24小時輔助熱線 646.744.2900

地址: 360 Lexington Ave. 4th Floor, New York, NY 10017
網站: www.caringkindnyc.org

中文職員專線:
華人外展經理石蔚靜 646-744-2951
華人註冊社工聶華娟 646-744-2970
華人培訓專員詹梅桂 646-744-2976

地址: 360 Lexington Avenue, 4th Floor, New York, NY 10017 電話: 646-744-2900 傳真: 212-490-6037 網站: www.caringkindnyc.org

每刊一談 - 華人外展經理石蔚靜

義工吳媽媽

在紐約阿茲海默症華裔社區, 大家對徐太太-吳媽媽 (吳玉梅) 並不陌生, 她是一位照顧者, 正在照顧罹患阿茲海默症的丈夫徐先生。6年前, 自從徐先生開始忘事、丟三落四, 迷路, 然後被診斷為阿茲海默症之後, 徐太太就踏上了照顧阿茲海默症患者的艱難之路。

我是在阿茲海默症關愛服務的互助支持小組認識徐太太的, 她已經快滿80歲了, 她本人是一個癌症倖存者, 曾經做過8次手術, 還患有其他多種老人慢性病, 很少人可以想像得出, 她是用怎樣的意志和毅力來承受這些年對自己身體狀況的治療和適應, 同時也兼顧照顧好徐先生的生活。照顧阿茲海默症和其他相關失智症的人與照顧身體有其他疾病的人完全不一樣, 面臨著更多更大的挑戰和困難。徐太太把照顧失智徐先生的工作當作是自己人生的新起點, 先武裝自己, 參加阿茲海默症關愛服務互助支持小組每月的活動, 與有相同境遇的照顧者一起分享自己的困惑和經驗, 互相學習, 彼此打氣, 從中得到鼓舞和支持, 並汲取力量的源泉。同時, 積極參加社區所有關於阿茲海默症和失智症方面的教育宣導和文化活動, 比如教育講座、茶會、分享會、健腦日、新春慶祝會、步行籌款活動等。最令我感動的是, 徐太太成為我最好的義工助手, 是我推廣阿茲海默症社區教育宣導和維護的最佳拍檔。

為了動員更多的華裔服務機構及華人長者和家人加入阿茲海默症關愛服務一年一度的步行籌款活動, 徐太太幾乎每天都推著她的步行車領著徐先生到她熟悉的健康保險公司、護理公司、日間活動中心、老人活動中心、診所去發動大家出錢出力支持阿茲海默症的步行籌款。她多次到華裔市議員顧雅明辦公室要求議員重視和支持阿茲海默症家庭, 她甚至推著步行車乘搭地鐵到位於秋園的皇后區公所要求區長支持步行籌款活動, 並把我介紹給區公所的華裔專員邊小姐, 接通了阿茲海默症關愛服務機構華人外展服務與皇后區區公所的關係。

很多華裔照顧者由於礙於面子或其他的個人原因, 不願意拋頭露面地在媒體或公共場所分享自己的照顧經驗和心聲, 這不可厚非。然而, 我很感激徐太太, 她是一個勇敢的照顧者和宣導者, 願分享自己的親身體驗, 使更多的民眾了解這種疾病及宣傳阿茲海默症關愛服務機構獨有的服務項目, 以嘉惠更多有這方面需要的個人和家庭。徐太太接受過的採訪包括世界日報、美國退休協會AARP、美國中文電視等, 央視還轉發了她的故事。她感人的分享為許許多多認識和不認識的人敘說了關於阿茲海默症家庭的真實面貌, 使大家有所收益! 我深深感謝徐太太的付出, 感恩她與我結伴一起為阿茲海默症社區服務, 期待湧現更多的徐太太!

阿茲海默症關愛服務春節慶祝花絮 2017農曆新年



阿茲海默症關愛服務春節慶祝花絮 2016農曆新年



春節長者健康飲食

均衡攝食 傳統年夜飯總是滿桌的大魚大肉，蔬菜、水果相對攝取不足，以致飲食不均衡。現在食物來源不虞匱乏，不像早年，平時較不常吃肉，所以現代長者要注意飲食的均衡。建議每天都應攝取五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、水果類及油脂類等六大類食物。選用高纖維食物，可預防及改善便秘，減少大腸癌的罹患機率，亦可降低血膽固醇，有助於預防腦心血管疾病。每天保證吃足半斤蔬菜。

少油、少鹽和少糖 肥肉、五花肉、香腸、臘肉類、核果類、油酥類點心及高油脂零食等，都是年菜零食中

常見的菜餚佳食，攝取過量就成了健康的隱形殺手，提倡飲食「三少」。

要喝足夠的水 含糖飲料不可取代白開水。過年期間無論在家團聚或是在外聚餐，要保證喝足夠的白開水，一天保持6-8杯水，可以促進新陳代謝，幫助排泄系統通暢。

節制飲酒 華人有過年喝酒慶祝的習俗，但是飲酒過量會影響各種營養的吸收和利用，也影響思考判斷力，容易引起意外事件。年節小酌不要過量，要適可而止。

春節的由來與傳說

春節和年的概念，最初的含意來自農業，古時人們把谷的生長周期稱為“年”，《說文-禾部》：“年，谷熟也”。在夏商時代產生了夏曆，以月亮圓缺的周期為月，一年劃分為十二個月，每月以不見月亮的那天為朔，正月朔日的子時稱為歲首，即一年的開始，也叫年，年的名稱是從周朝開始的，到了西漢才正式固定下來，一直延續到今天。

傳統意義上的春節是指從臘月初八的臘祭或臘月二十三的祭灶，一直到正月十五，其中以除夕和正月初一為高潮。春節期間的慶祝活動大多以祭祀神佛、祭奠祖先、除舊佈新、迎禧接福、祈求豐年為主要內容。

春節傳說之一：熬年守歲

守歲，就是在除夕夜不睡覺，熬夜迎接新一年的到來的習俗，所以也叫除夕守歲，俗名“熬年”。在民間流傳著一個有趣的故事：太古時期，有一種兇猛的怪獸，散居在深山密林中，人們管它們叫“年”。它的形貌猙獰，生性兇殘，專食飛禽走獸、鱗介蟲多，一天換一種口味，從磕頭蟲一直吃到大活人，讓人談“年”色變。後來，人們慢慢掌握了“年”的活動規律，它是每隔三百六十五天竄到人群聚居的地方嚐一次口鮮，而且出沒的時間都是在天黑以後，等到雞鳴破曉，它們便返回山林中去了。算準了“年”肆虐的日期，百姓們便把這可怕的一夜視為關口來熬，稱作“年關”，並且想出了一整套過年關的辦法：每到這一晚上，每家每戶都提前做好晚飯，熄火淨灶，再把雞圈牛欄全部拴牢，把宅院的前後門都封住，躲在屋裡吃“年夜

飯”，由於這頓晚餐具有凶吉未卜的意味，所以置辦得很豐盛，除了要全家老小圍在一起用餐表示和睦團圓外，還須在吃飯前先供祭祖先，祈求祖先的神靈保佑，平安地度過這一夜，吃過晚飯後，人們點起蠟燭或油燈，通宵守夜，象徵著把一切邪瘟病疫照跑驅走，期待著新的一年吉祥如意。這就逐漸形成了除夕熬年守歲的習慣。這種風俗被人們流傳至今。

春節傳說之二：萬年創建曆法說

相傳，在古時候，有個名叫萬年的青年，看到當時節令很亂，就有了想把節令定準的打算，但是苦於找不到計算時間的方法，一天，他上山砍柴累了，坐在樹陰下休息，樹影的移動啟發了他，他設計了一個測日影計天時的晷儀，測定一天的時間，後來，山崖上的滴泉啟發了他的靈感，他又動手做了一個五層漏壺，來計算時間。天長日久，他發現每隔三百六十多天，四季就輪迴一次，天時的長短就重複一遍。當時的國君叫祖乙，也常為天氣風雲的不測感到苦惱。萬年知道後，就帶著日晷和漏壺去見皇上，對祖乙講清了日月運行的道理。祖乙聽後龍顏大悅，感到有道理。於是把萬年留下，在天壇前修建日月閣，築起日晷台和漏壺亭，並希望能測準日月規律，推算出準確的晨夕時間，創建曆法，為天下的百姓造福。若干年後的一天，祖乙知道萬年創建曆法已成，親自登上日月閣看望萬年。萬年指著天象，對祖乙說：“現在正是十二個月滿，舊歲已完，新春復始，祈請國君定個節吧”。祖乙說：“春為歲首，就叫春節吧”。據說這就是春節的來歷。

十二生肖介紹



十二生肖，又叫屬相，是中國與十二地支相配以人出生年份的十二種動物，包括鼠、牛、虎、兔、龍、蛇、馬、羊、猴、雞、狗、豬。

十二生肖的起源與動物崇拜有關。據湖北雲夢睡虎地和甘肅天水放馬灘出土的秦簡可知，早在先秦時期即有比較完整的生肖系統存在。最早記載與今相同的十二生肖的傳世文獻是東漢王充的《論衡》。

十二生肖是十二地支的形象化代表，即子（鼠）、丑（牛）、寅（虎）、卯（兔）、辰（龍）、巳（蛇）、午（馬）、未（羊）、申（猴）、酉（雞）、戌（狗）、亥（豬），隨著歷史的發展逐漸融合到相生相剋的民間信仰觀念，表現在婚姻、人生、年運等，每一種生肖都有豐富的傳說，並以此形成一種觀念闡釋系統，成為民間文化中的形象哲學，如婚配上的屬相、廟會祈禱、本命年等。現代，更多人把生肖作為春節的吉祥物，成為娛樂文化活動的象徵。

屬狗人生肖評說：

屬狗的人為人直率，誠實仗義，做事公平，勤奮好學，心性厚道，沉著冷靜，忠誠而無條件地效命，會引人注目和得到異性好感，坦誠不裝腔作勢，好打抱不平，願意靜聽他人痛苦並分擔之，言行一致，審時度勢，意志堅定，持之以恆，但要時常穩定情緒，克制自我。

二十世紀和二十一世紀屬狗的年份：

1910年、1922年、1934年、1946年、1958年、1970年、1982年、1994年、2006年、2018年、2030年、2042年、2054年、2066年、2078年、2090年。

