



她又来了！每个人都看着我…好像是我的错似的！

我像一个杯子…

我可回家了！

仅存的 记忆

作者：陈俊强

免费赠阅

呯！
BONG!

失智症？！

关于《勿忘我》

失智症（也称：老年痴呆症或认知障碍症）正迅速地取代癌症成为全球最让人畏惧的病症。根据心理卫生学院的一项研究，在社会快速老化的新加坡，每十名60岁或以上的人当中，就有一人可能已经患有失智症，也就是说2017年有将近78,000名失智症人士。这数字会随年倍增。

为此，连氏基金、新加坡失智症协会和邱德拨医院合作发起了《勿忘我》推广运动。首先，我们要提供有利的设备方便失智症人士能继续居住在已经熟悉的环境。并且提供一个有助减少对失智症的误解和偏见的平台，打造一个能让大家愿意主动向失智症人士和他们的家人伸出援手的互助互爱社区。

基于现实生活的启发，《仅存的记忆》巧妙地把不同家庭被失智症影响的经历编织成一册感人、生动的漫画小说。此书是我们共同努力为提升公众对失智症的认识与谅解，并消除他们对失智症人士成见的另一项起步项目，特别是当越来越多人将受失智症所影响。





**光明山普觉禅寺
与**

勿忘我推广运动
(共建失智友善社区)

**携手合作把描绘失智症的
英文漫画All That Remains (2018)
翻译成中文版发布
以便让众多的中文读者能从中获益**

当我告诉朋友，我打算出版一本有关失智症的漫画小说时，有人说：“噢，失智症是指丧失短期记忆，对吗？”也有人说：“为什么选择那么忧愁的题材？”

可是对我而言，这样做能透过有趣的方式消除人们对失智症的成见，让读者对失智症人士和照护者有更深入的了解。

仅存的

记忆

作者: 陈俊强



三则不同的故事，却贯穿一个主题——失智症。

无论是从失智症人士或是照护者的角度描述，这三则描述得惟妙惟肖的故事带动读者更深入地了解失智症，并揭示故事主角如何坚韧地面对失智症。

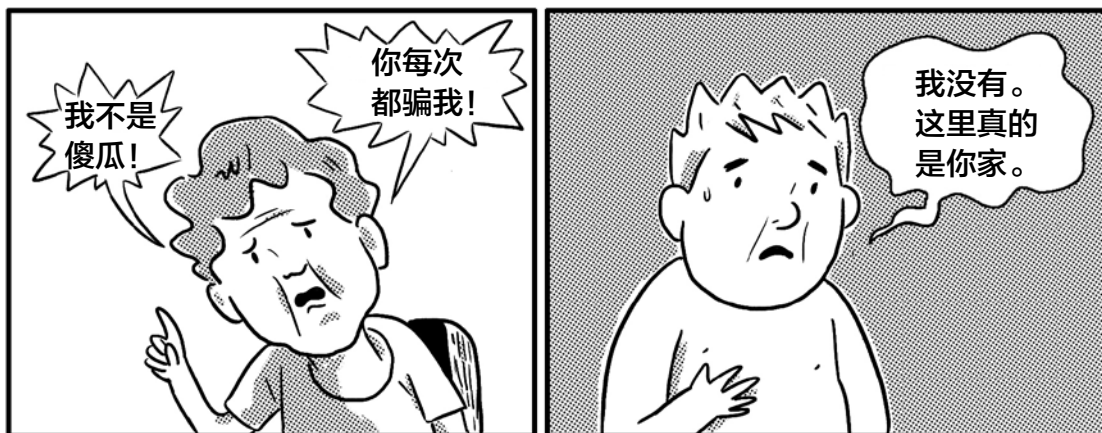
我的太太

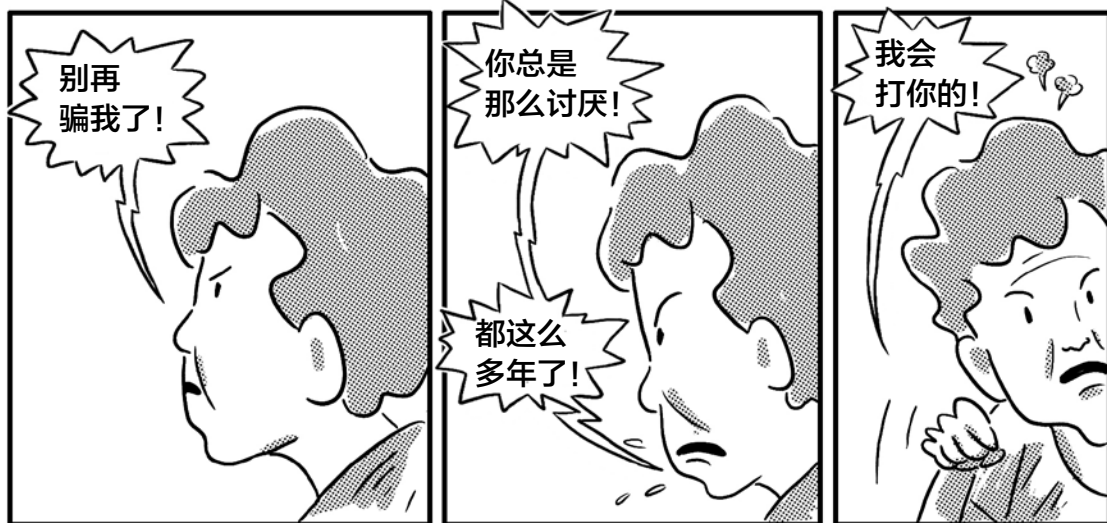
我的岳母患有失智症超过十年。

每星期，当我和太太探望她时，
我看见了岳父和岳母复杂的情感交流。

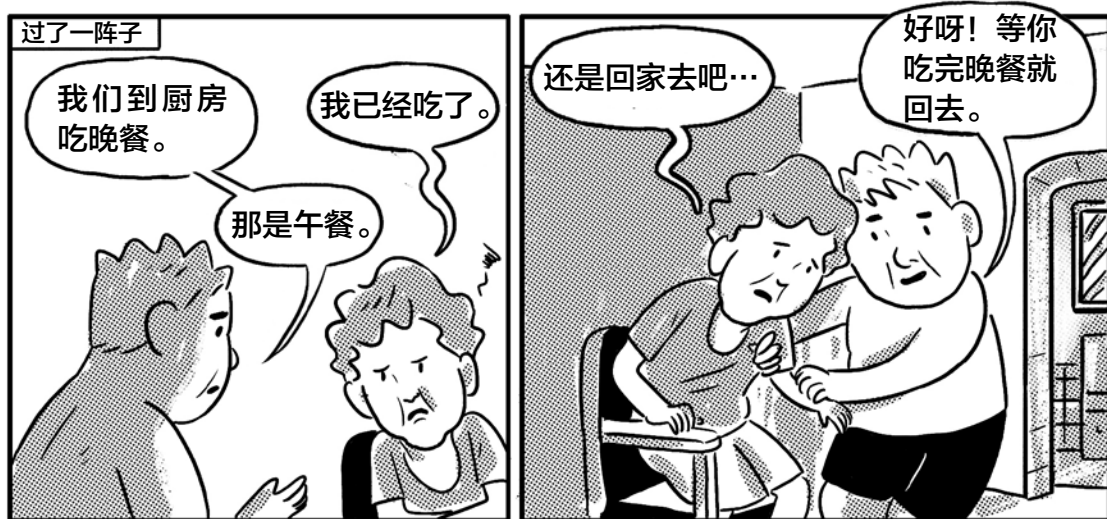


*方言：老公的意思





“日落症候群”是阿茨海默氏症和其他失智症的症状之一，指失智症人士在日落、傍晚时分较容易出现混淆和情绪激动的表现。



手颤抖得越来越严重。



她吃得可真慢…
唉（叹息）…



你干嘛把食物
吐出来？！



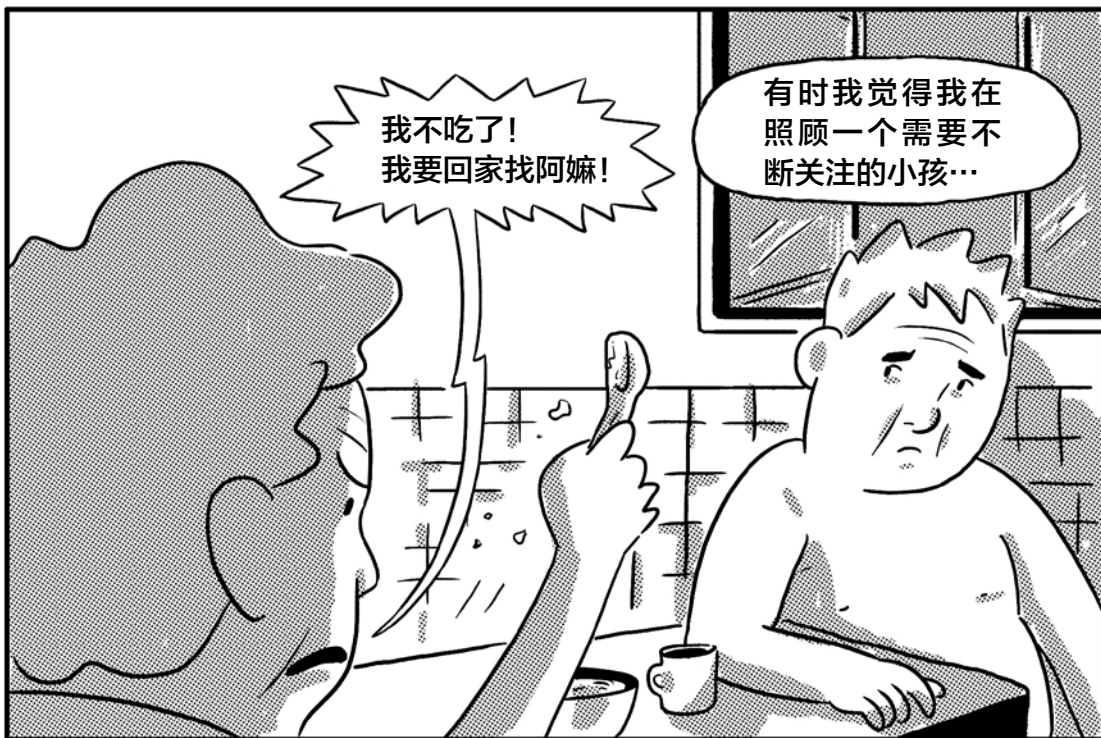
失智症人士会因食物的味道和口感改变而产生抗拒。

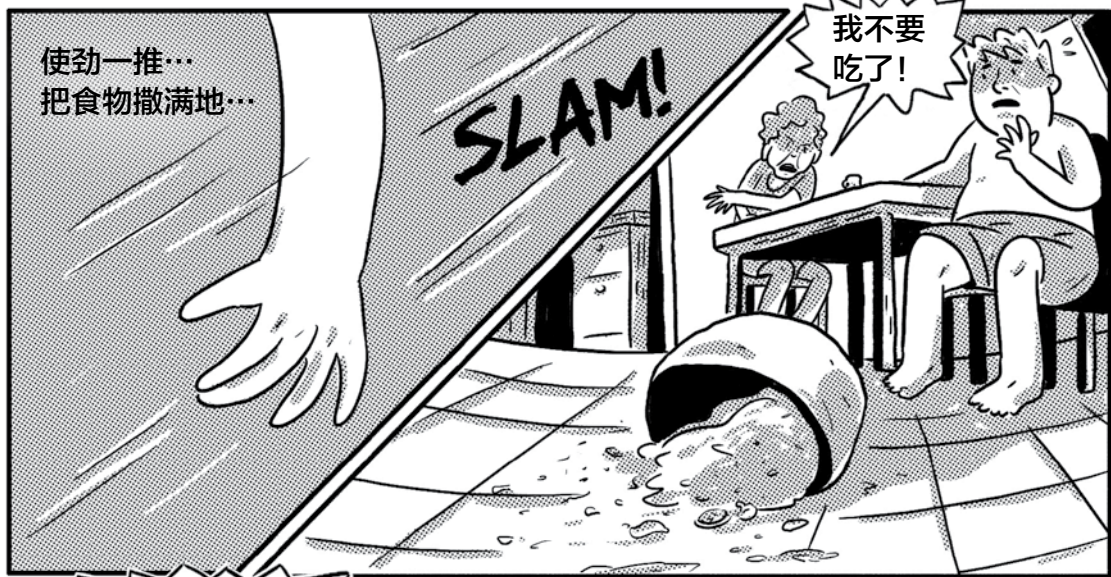
我应该煮她
常吃的鱼粥。



我不吃了！
我要回家找阿嬷！

有时我觉得我在
照顾一个需要不断
关注的小孩…





失智症人士到中期时情绪波动会增加。他们会变得多疑或容易发怒。此时，照护者要谨记是失智症影响了他们感知事物的能力，而不迁怒于他们。





失智症是一种脑部疾病，导致脑细胞比正常速度更迅速地衰败。
它不是正常的老化现象，其心智能力将随着病情的发展而退化，
逐渐失去记忆力和认知功能，出现人格转变。

阿茨海默氏症是最普遍的失智症类型



这是健康的脑

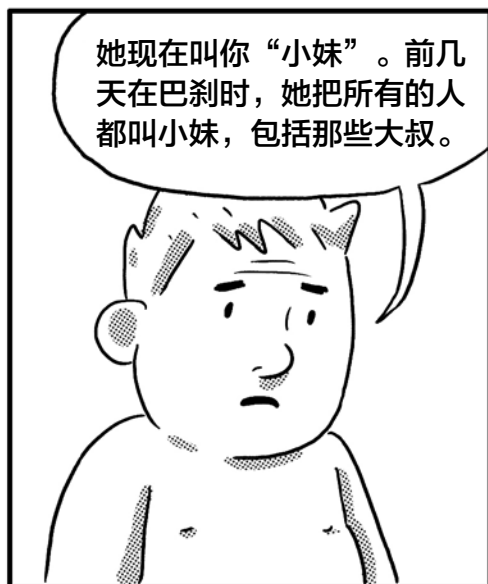


这是阿茨海默氏症的脑

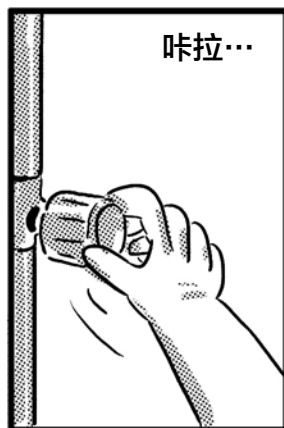


脑细胞的破坏影响了它们的功能和互相沟通的能力。

当脑细胞无法正常沟通时，思维、
举动和情感都可能受到影响。







在医院

阿佬！我跟你说了我要回家！

她今天看起来有点儿烦躁。希望不会在大庭广众下发作，不然太丢脸了。

我需要好好安抚她。

我们为什么来这里？

只是来看医生。很快就回家了。

她又来了！每个人都看着我…好像是我的错似的！

别再向我撒谎了！你一直在骗我！#%&*!



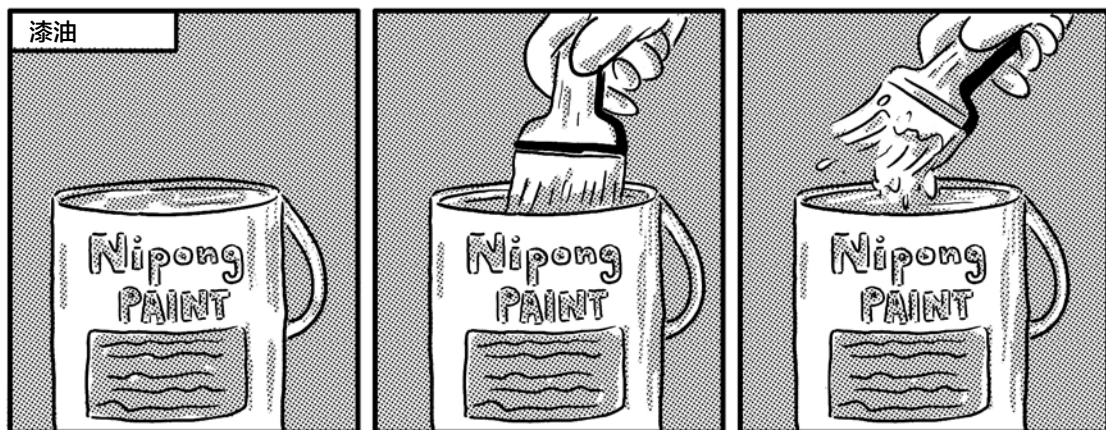
*“我要回家”通常是要求安抚的代替词，而不是真的想去哪里。回应时，应该针对如何减低他们的不安与恐惧。



* 照护者应该学会区别失智症人士发脾气时，是不是因为受失智症的影响，而不该责备他们。失智症人士在某些时候能做出适当的反应，以致于让人们误解他们的病是伪装出来的。其实此时是他们病情缓和之际，更应该珍惜。



漆油





*不是所有失智症人士都会有同样的表现，而同一个人也可能在不同的时段有不同的表现。



* 避免问失智症人士“你记得…吗？”类似的问题。这会让他们因无法记得而感到无助和沮丧。

另一个星期六

阿佬，我的皮包在哪里？
你把它藏起来了？

爸！

阿公！

说来话长。

妈这星期
还好吧？

咦，大门怎么变成
和墙壁一样的
颜色了呢？

还是老样子…
时好时坏！

你是谁？

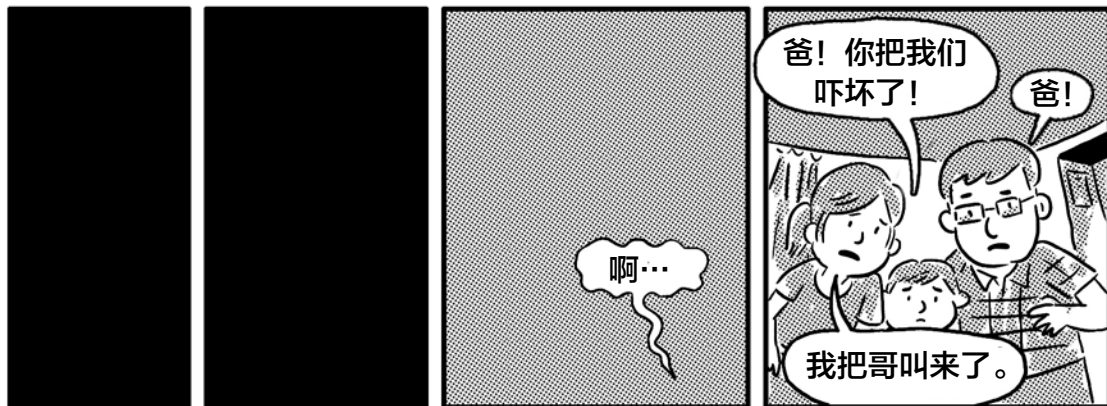
你看起来这么瘦，
不像我的阿佬…
又胖又爱发牢骚！

看！她就爱挑我！不针对其
他人！不针对你，也不针对
别人…就是冲着我来…

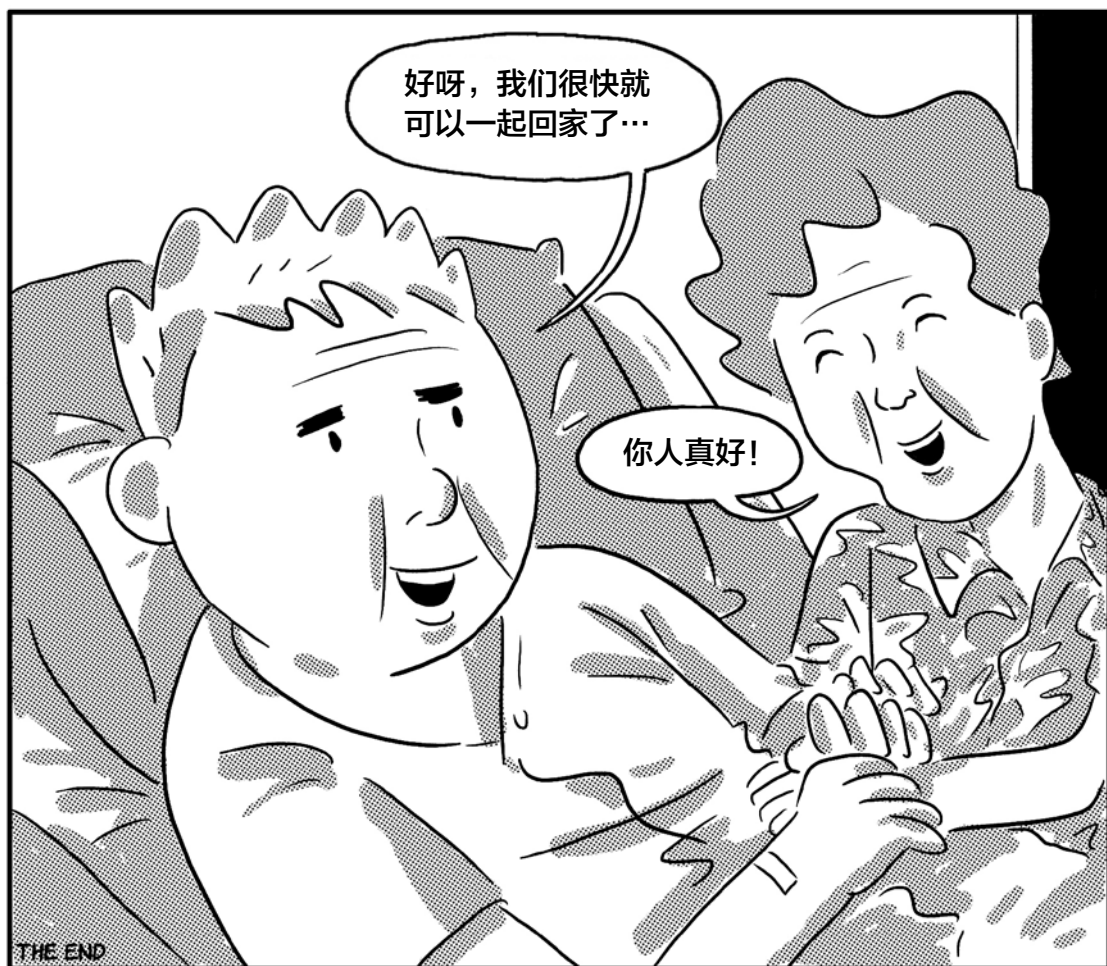
她还认得你。
那是件好事呀！

好事？！











在2001的某一天，谢盛通的父亲午睡后闹失踪，家人无法确定他到底有没有回去上班而惊慌失措。此后，父亲被诊断患有阿茨海默氏症，谢家也与阿茨海默氏症牵扯了17年的漫长岁月。如今，他的母亲也开始出现失智症的迹象。

请简单地介绍你的父亲。

我们成长时，爸爸非常专注于制衣厂的生意。我记得小时候陪他去友诺士的工厂，将货发送到各间零售店——他非常忙碌，也很努力地攒钱养家。爸爸很疼爱我们，竭尽所能来满足我们的要求。

父亲被确诊患有阿茨海默氏症时，对你的生活有何影响？

当时，哥哥、弟妹和我才二十多岁，都各自忙着自己的事业。所以最初大部分的时间都是我和妈妈在照顾爸爸。我想那时候我反而比较担心的是对妈妈健康造成的影响，因为她年轻时曾患上脑癌。阿茨海默氏症对我们的生活造成了巨大的扰乱，尤其当时我们正处壮年期，让我感到非常反感。

那你怎么和父亲一起共度时光呢？

我爸除了打理生意之外，并没有什么特别的嗜好。但他喜欢音乐，最喜欢听邓丽君的歌。上教堂后，他也学会了一些圣歌，所以我就弹给他听。他通常会随着音乐吹口哨，我想这对他的情绪起了一定的安抚作用。刚开始时，他也看看电视，但渐渐地就不感兴趣了。

这17年来，失智症对他造成了什么影响呢？

我想这过程一定非常艰辛。

他的情绪失调真的挺折腾人的。有时，他会大发脾气或觉得烦躁不满，然后用头撞墙或大声喊叫要自寻短见。这时，对周围的人来说是很辛苦的。我们尽量安抚他，劝他平静下来，一切都没事的。有时，这样的做法行得通。有时，就由他去了。在他情绪不安时与他正面对抗，只会把局面弄得更糟。

有一次，他失踪超过了一天的时间，因为他没和妈妈一块儿下巴士。我们只好去报警，然后沿着巴士路线一路寻找，一直到裕廊的巴士总站。结果却在中峇鲁找到他！

从2009至2015年，我爸上了日间护理中心。在他去世前的两三年，他卧床的时间比较多，需要扶助才能走动。他也需要用尿裤，开始时他会把它脱掉，后来就愿意穿了。对于妈妈和没那么强壮的女佣来说是挺辛苦的。大概是三年前，他停止去日间护理中心后，我们必须聘请另外一个女佣来全职照顾他。

去年爸爸在医院时，我发现他偶尔会流露出警觉的眼神。这让我疑惑当时的他是否神智清醒。因此在跟他对话时，我会仔细地观察，而有时他的眼睛是湿润的，仿佛明白我在说些什么。可是没有人能确定我的想法是对是错。

你对照顾父亲的态度在这17年里有所改变吗？

我年轻时没去多想这事。我想当时的反应是逃避，可是随着年龄增长，我觉得应该扛起当儿子的责任来照顾他。

我尽量陪伴他，让他参与我的生活。例如：如果公司有篮球赛，我就带他下楼练球；有时也会和他练习抛飞盘，来提升自己的表现；或者洗车时，我就带他一起去。小时候，爸爸经常奔波劳累于工作，我知道这是我与他共享时光的第二次机会。

你在什么时候开始怀疑你的母亲可能患有失智症？现在为她作何打算呢？

开始时，她对事物的反应混乱，并老说些不切实际的话。例如：她说爸爸没事，虽然那时爸爸已经不能自理了。她也认为爷爷还健在。我们每天都和她玩五、六场拼字游戏，来帮助她维持脑力的活跃。

你有什么话想和其他照护者分享吗？

不要太在乎他们所说的每一句话，尤其是那些伤人或不合理的话。有时，顺着他们的错误反而是更仁慈的做法，因为指责他们的错误，反而会让他们觉得更加难受和困惑。

照护者往往不被重视。有时你会感到孤军作战，但在面临艰难时，请一定要说出来，让周围的人可以给予适当的协助。

我的母亲

这则故事源自和一位朋友的访谈，

她一路走来照顾有失智症的母亲。

她的日子每天充满挑战，

必须面对母亲起伏不定的情绪。



*正常的老化过程也会让人健忘，而记忆差有很多不同的原因。单纯的健忘并不等于失智症。



第一次家庭会议

哥，我觉得我们需要带妈去看医生。

她不肯去的。

还记得那时她发高烧的情形吗？当时她都不肯看医生！

是呀！妈一向来都很倔强。

可是现在的情况很严重。妈一直说她看到家里有人，可是根本没有人呀！

还有她古怪的举止…

我先走了，我得带孩子们外出。

我也是。孩子们在补习中心等我接他们。

我很担心妈的情况。

为什么我觉得只有我一个人在照顾妈…就因为我单身吗？

好吧…有什么进展，我再通知你们…

妈，我带你去看医生，好吗？

干嘛去看医生？我又没病。瞧，我还能自己做饭和打扫屋子。

如果我去看医生，他们会说我是疯子。

不如我们搬家吧？这样我就不会看到这些人了。

搬家？！

几个月后

妈，我们新家距离姐姐的家很近。



我们可以经常去探望她和孩子们。

我没有再见到那些陌生人了。

太好了！你之前真的让我很担心。



我必须尽快把提案赶出来…期限快到了！



妈，什么事？我现在忙着呢。

什么？！好的，我现在马上赶回家！



你要我买那整批东西？好吧…如果这样能让你安心…



妈，我回来了。你要的东西都给你买回来了。

十字架

神像



还有蒜头…

快给我。我必须把它们安置在家里的每一个角落。

那些人…他们跟来了！我又在屋里看到他们了！





那天，妈妈独自外出。

我的首饰。



我去农场要迟到了...走快点儿...



70多年前，她在义顺的农村里出生。这也许是她要去义顺的原因吧。



怎么去义顺？



我忘了...



我现在在哪里？



可是我记得去养猪场和附近鱼池的那条路*...

* 失智症人士也许短期记忆丧失，但是他们的长期记忆可能完好无损。他们可以记得十几年前发生过的大事或自身经历。



庆幸的是，我妈还能记得我的电话号码。

我（再次）快速离开工作岗位去接她回家。





几个星期后。在医院里。

妈，很容易的。你只要躺着，听护士的指示就行了。

先把衣服换上。

这医院的免费体检真麻烦！

希望妈会没事。

安娣，请跟我进这间房间。

万一妈在机器启动时突然起身，怎么办？她现在的言行举止让人捉摸不定……

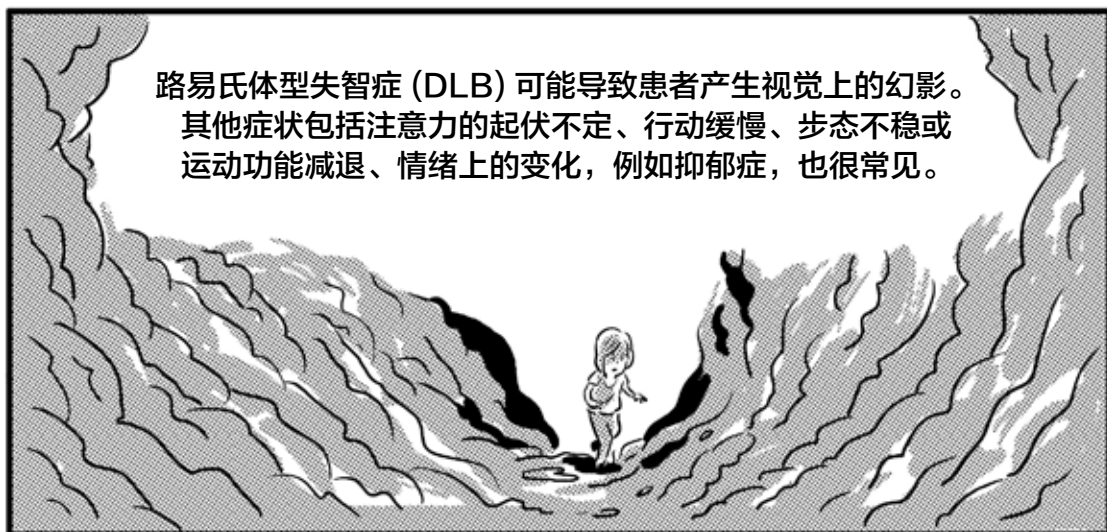
她会忽然大喊大叫吗？

我很怕……

很快就好了。你躺着别动，好吗？

这是什么声音？
感觉好舒服呀……
听起来就像在唸经一样！

结果我的担忧是多余的。磁波共振扫描的过程十分顺利。妈妈跟我说不知道为什么躺在机器里的感觉特别疗愈。





我需要
冷饮。



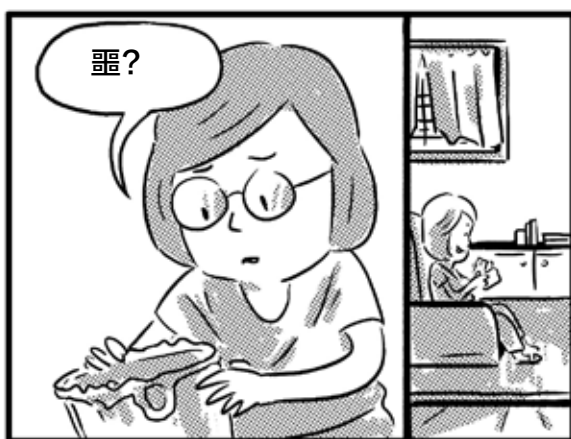
这是什么？
为什么妈的钱包在冰箱里？



妈...你的钱包...
在冰箱里。

难怪我找不到。
你干嘛把它放在
那里。

呃...没事。
我去清理垃圾。



噩？



妈...你把钱放进了垃圾
桶...我差点把它给扔
了！有百多块咧...



是吗？我把钱
放进了保险箱。

那不是
保险箱...

我决定上班时
把妈寄托在姐姐的家。

呆在这里
真无聊…



妈，该回家了。
一切没事吧？

你终于来了！

这里什么东西都不一样。
我在这里觉得烦闷…这里
不是我家。我不习惯这里。

我不可以让
你一个人呆
在家里…

我在这里不能煮饭。除了
看电视什么都不可以做。

以前我有工作…
也许我可以找份工…
赚点钱…

我想到了让她不觉得无聊的妙计。



我记得妈妈曾经在工厂打工。



工作虽辛苦但当时家里需要钱。



哇!妈,你今天超有效率嘛!

这是你今天赚到的钱!

你明天跟工厂多要一些货来。

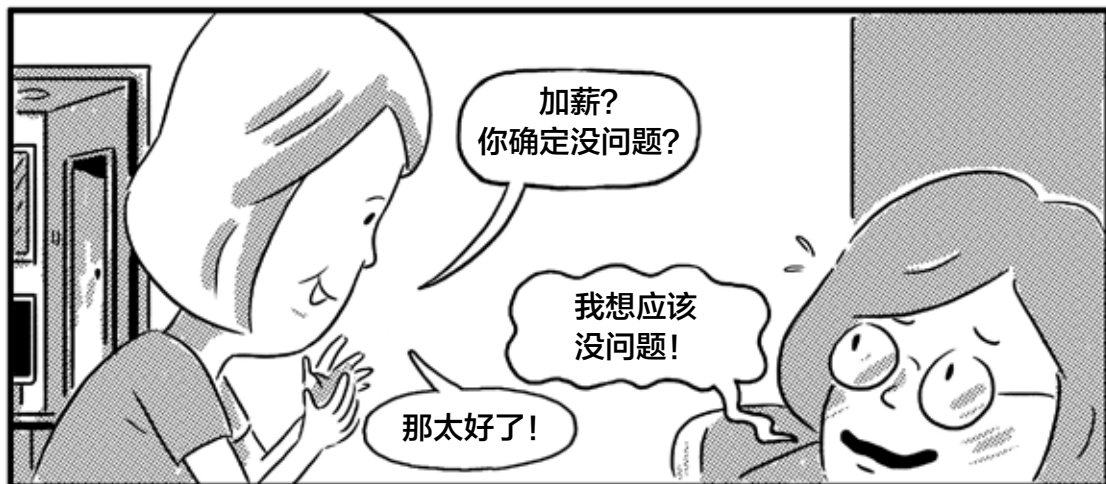


我买了几袋玻璃球和药盒,骗妈说有工厂雇用她把玻璃球装进药盒里。

夜里,姐姐和侄女把它们拆开,隔天再让妈妈重新包装。

此妙计让她忙了一阵子,直到有一天...









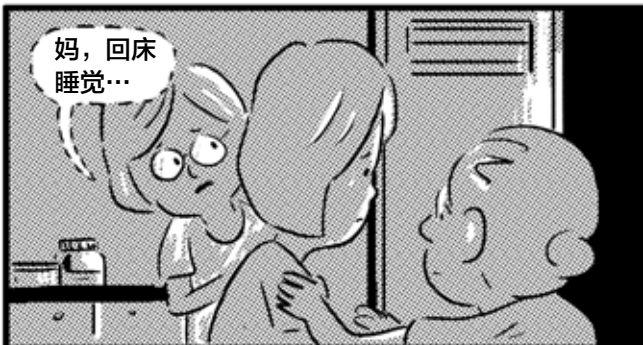
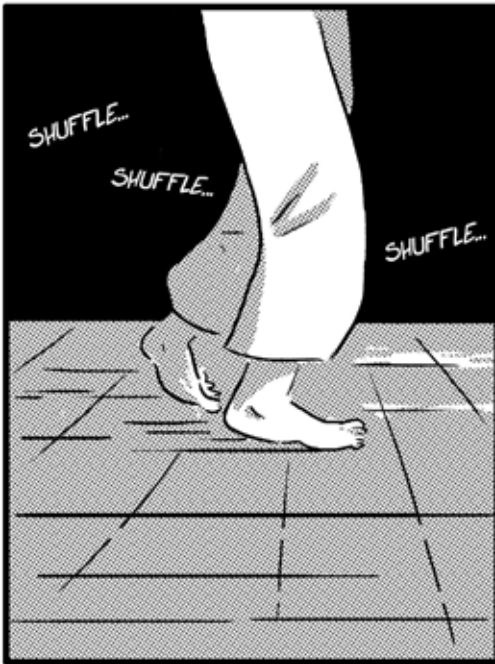
过度饮食







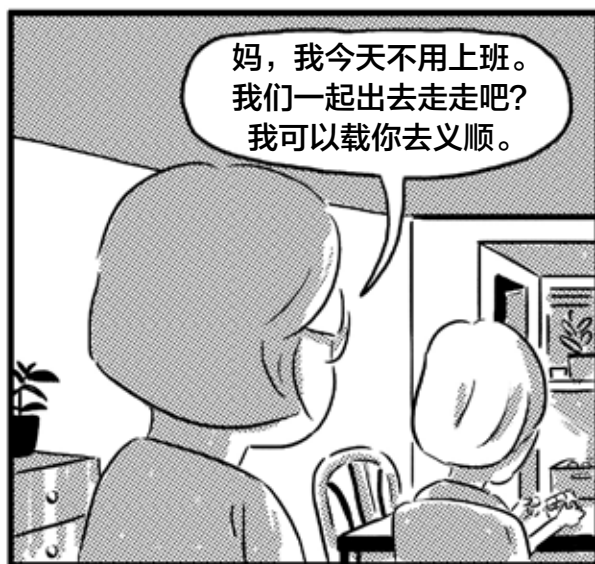
失智症人士可能因为已经无法理解人情世故而感到混淆、恐惧或无法适应。



失智症人士容易把白天或黑夜颠倒，并在夜里徘徊，因为他们误以为必须去某个地方，而不明白此时他们应该在睡觉。



到了2030年，新加坡估计将有130,000 - 140,000名失智症人士。





妈妈的失智症随着时间退化。大部分的时间，她都活在自己的世界里，编织着自己的故事和重演着昔日的回忆。而我则配合她随机应变…以幽默和关爱往前行。



回返童真——陳阿福和李丽英 | 68岁

陳阿福和李丽英是退休人士。他们照顾陳母约20多年，直到她90多岁离世。虽然母亲从未被正式确诊患有失智症，但一直呈现相关的症状。陳家描述照顾母亲犹如照顾婴儿或小孩。

请向我们简单介绍陳奶奶。

陳阿福：我们小时候很少看到父母亲。他们是传统戏剧团的戏子，所以经常穿梭马来西亚和新加坡表演。大部分的时间我们跟保姆住在乡村里。我的父母亲每次回乡探望我们只不过几小时，最多几天。他们没什么嗜好或消遣活动。我想妈妈喜欢给我们做饭。她退休后，我们每周末都到小弟家聚会，而她都会煮东西给我们吃。

你几时开始怀疑陳奶奶患有失智症？

陳阿福：我想最早的征兆是她声称弟弟的妻子偷她的东西。后来她说要把衣服都送给我的太太，因为弟媳偷了她的衣服。

李丽英：我问她弟妹为什么要偷你的衣服。我记得失智症的症状，因为我的母亲也患有失智症。但是我的妈妈却表现得很凶，每晚都不睡着着我的姐姐回家，然后指责姐姐偷了她的酒。至于婆婆，我想她的症状是在她停止每星期日为我们煮饭后开始显现。人就算老了，也必须保持活跃。

陳阿福：有时候，我觉得如果她继续为我们煮饭，也许不会那么快发病。因为她就需要到市场买菜，也需要考虑煮些什么菜肴。

有带她去给医生诊断吗？

陳阿福：她定期给医生检查她的肾病，失智症却没有。二十多年前，关于失智症的资讯非常少。我们也是通过和朋友聊天得知的。而且我们当时以为这些症状是老化的自然现象。

她的失智症这20多年来是如何发展的？

需要照顾她这么久辛苦吗？

李丽英：她刚开始发病后就搬来和我们住了。起初，我们播放潮州戏曲的影片给她看，她会跟着唱。后来，她看着看着就会睡着。她也会表示要我帮我拨洋葱皮，但是她已经不知道怎么做了。

陳阿福：其实她病情恶化得挺快的。她指责弟媳偷她衣服后不久，就开始越来越少说话，对许多事物也提不起劲。到了某个阶段，已经没人听得懂她在说些什么了。前十年，她还可以走路，有一回还自己走到附近的公园撒尿。有一段时间，她喜欢捏自己的手臂，结果瘀伤累累。她离世前的一年开始吞咽困难，也吃得很少。我想我们很幸运，我妈虽然患了失智症，但还算好应付。

李丽英：我们也请了一个女佣来帮忙。而且我们定下每日作息的时间表和流程。她每天十二点起床，吃饭，休息，然后三点钟是她的午茶时间，再休息到晚餐。她挺沉静的，总是默默一个人。如果她不想吃就坚决不开口。刚开始时，她也不肯穿尿裤，但过了不久，也接受了。就算半夜醒来，她也只静静地躺在床上。大部分的时间，她都在休息，也很平静。可是我知道失智症的表现因人而异。有些会出现让人难以应付的行为，让照顾他们的人很吃力。

她患有失智症后，你对她的感情有何不同吗？ 有快乐的时光吗？

李丽英：我们把她当成小孩来伺候。我们会柔和地触摸和轻抚她的脸。我觉得她认得我们是她的孩子。

陳阿福：有时候，她会哭，可是她只是想要一点关注罢了。我们就亲切地抚摸她的头，向她微笑并跟她说话。她就像小孩子一样。有一次，我们给了她一个洋娃娃，她抱着不放很久。和她说话时，我们问她：“吃饱了吗？”有时她以微笑回应，有时说些我们听不懂的话。我觉得只要她没事，我们就开心了。也许比较开心的时光是她八十多岁时，我们每年为她庆祝生日的那段日子。

你有什么建议给其他的照护者吗？

陳阿福：千万别让他们跌倒。老人家跌倒后会引发很多问题。还有建立每日规律的生活作息也有帮助。

李丽英：照顾失智症人士需要很多的耐心，也要重新了解和适应他们新的人格和个性。

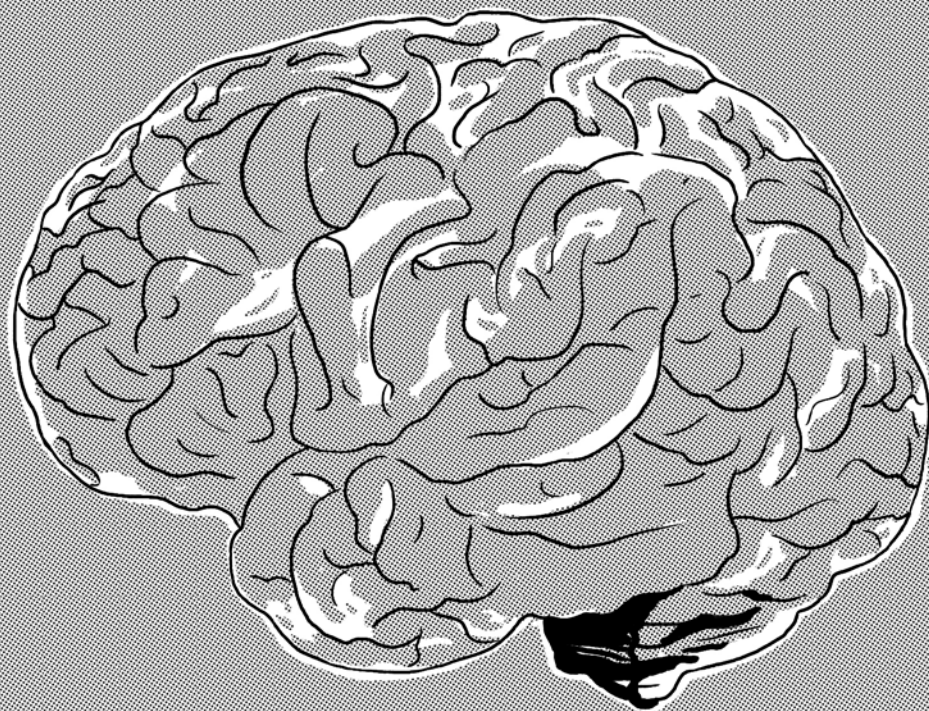
我

我尝试想象自己有失智症，
会是怎么样的。

大脑是人体里最复杂的器官。

它由上千亿称为“神经元”的神经细胞构成一片精密的网络。

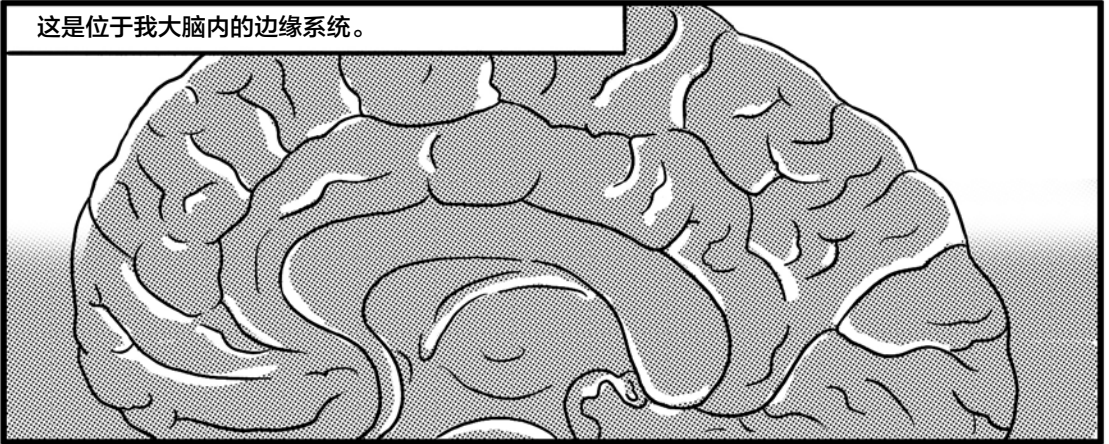
普通成人的大脑
约1.3至1.4 公斤。



我们的记忆是怎么储存在大脑的？

我们的身份和灵魂也栖息在大脑吗？

这是位于我大脑内的边缘系统。



长期记忆

行为举止

情感

推动力

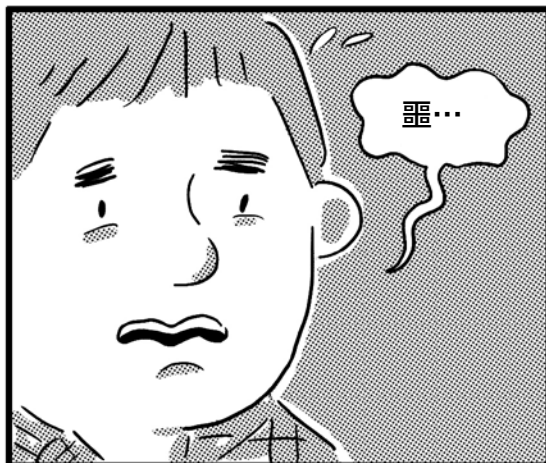
它的重要功能之一包括记忆的形成。

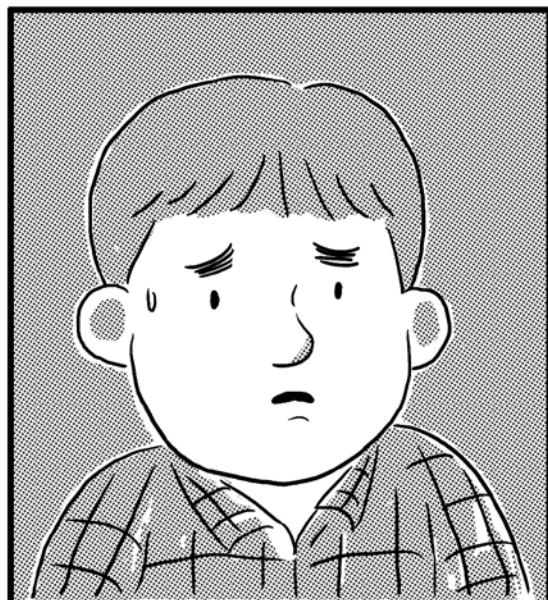


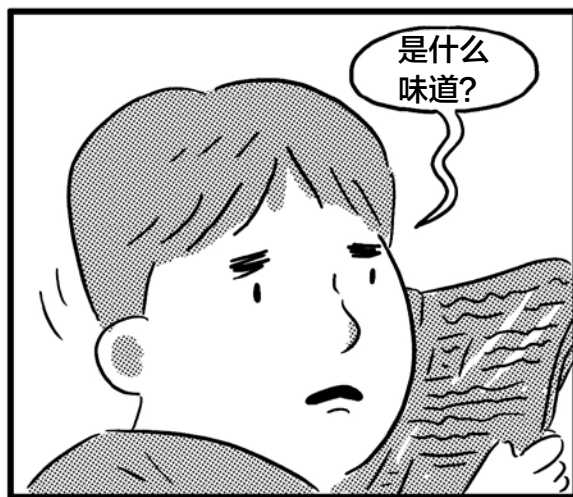
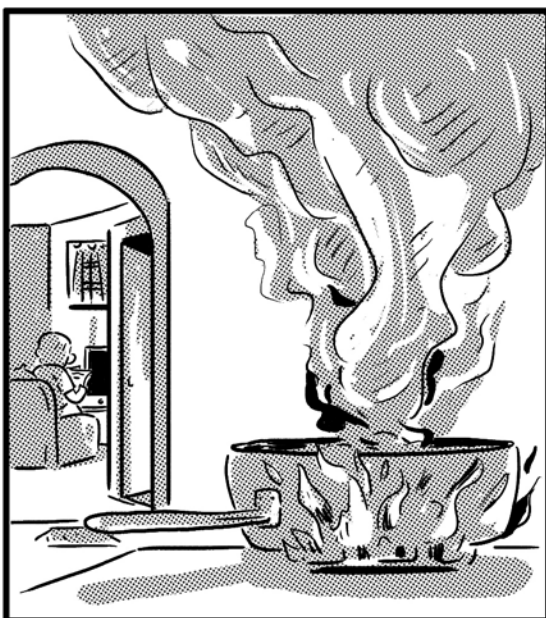
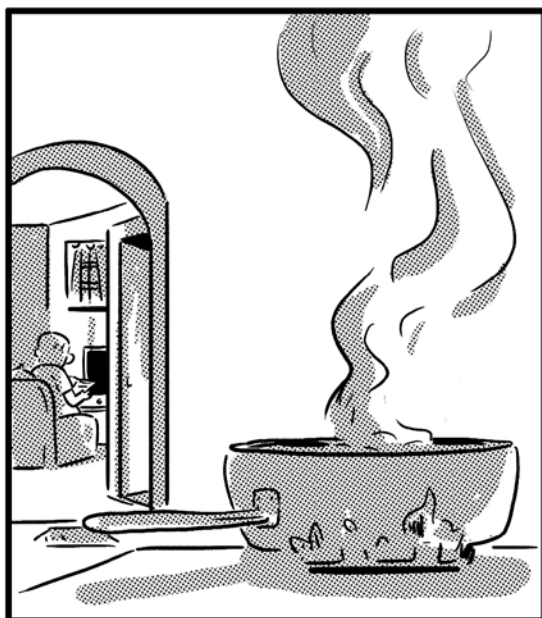
而这是我，正望着这些人…
为什么我的妻子和儿子看我的眼神这么奇怪？

他们在说什么？





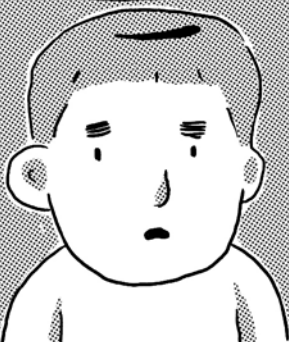




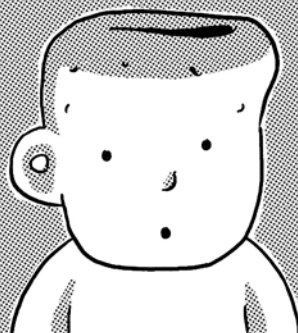
我感觉我的记忆
慢慢地流失…



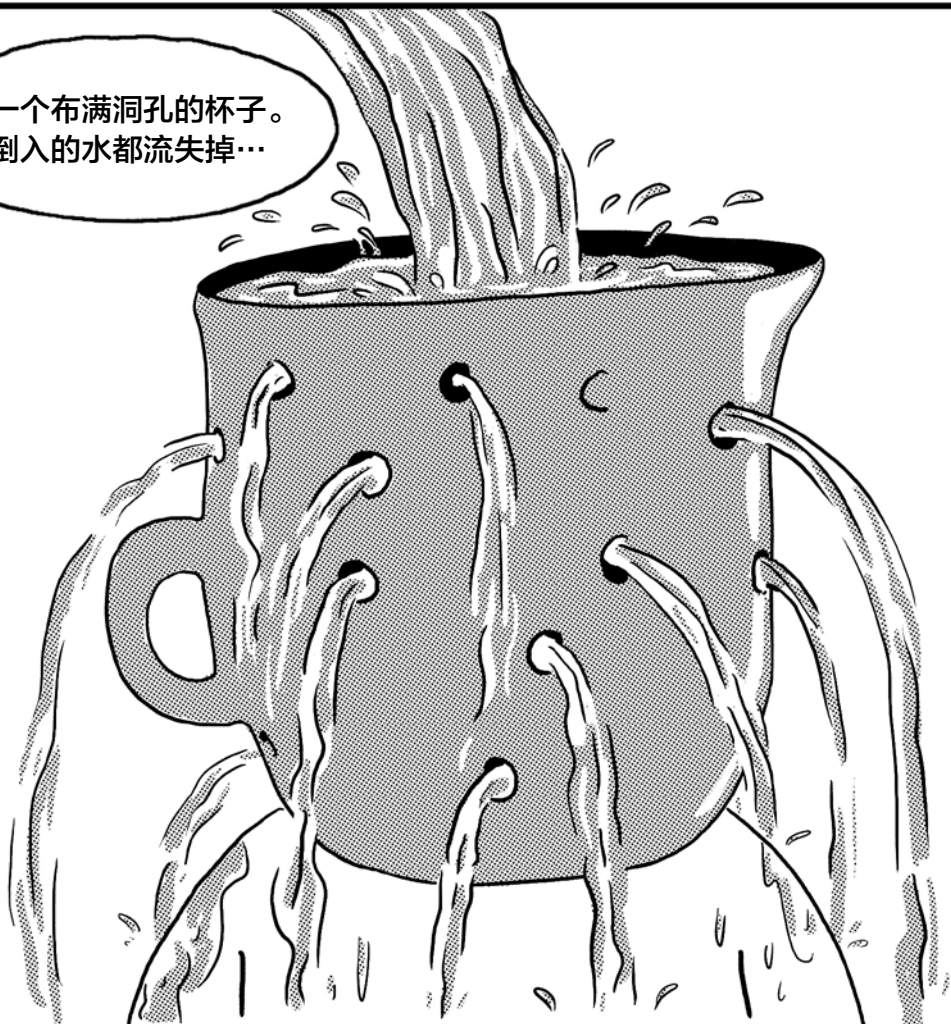
这一刻，我还记得，
下一刻就忘了…

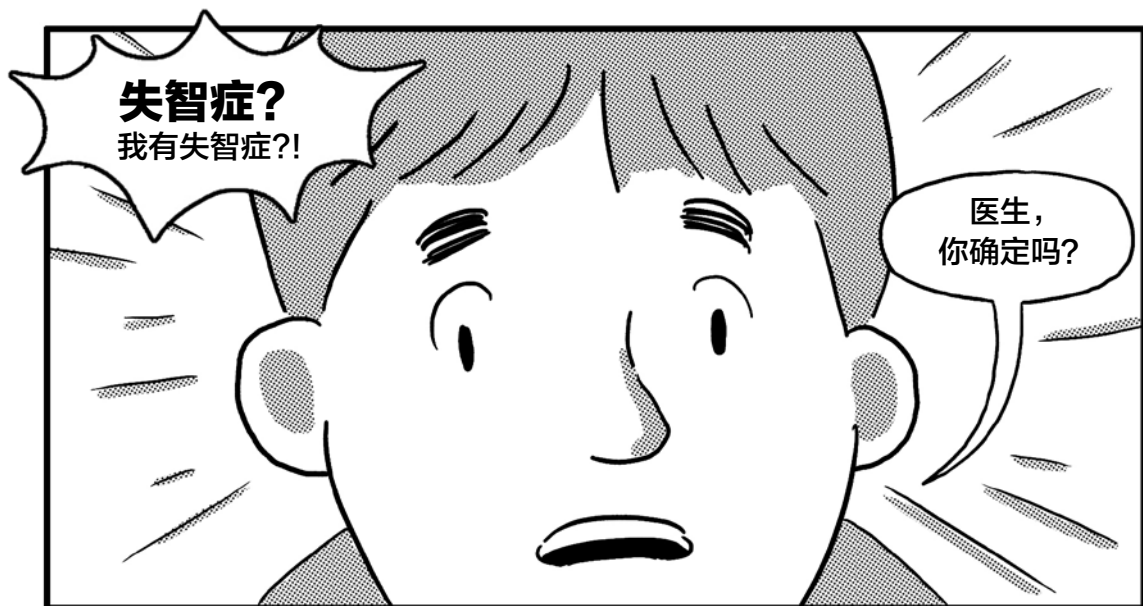


我像一个
杯子…

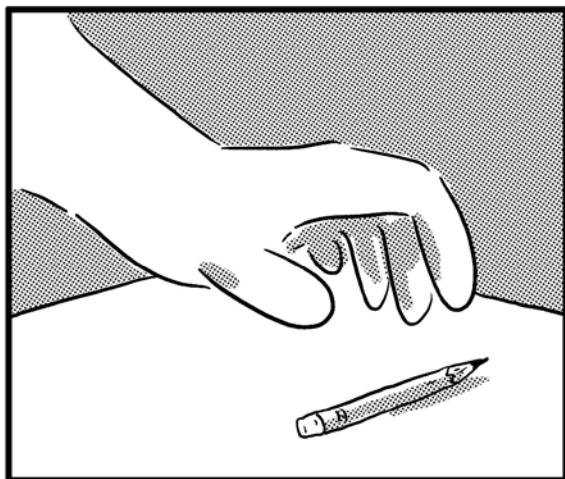
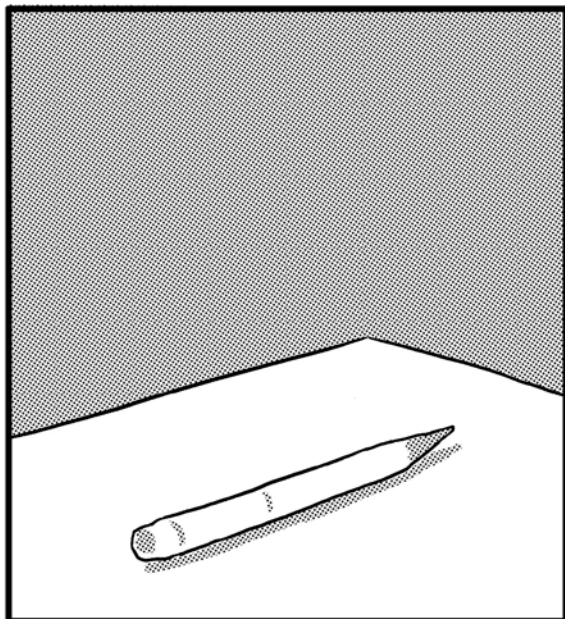
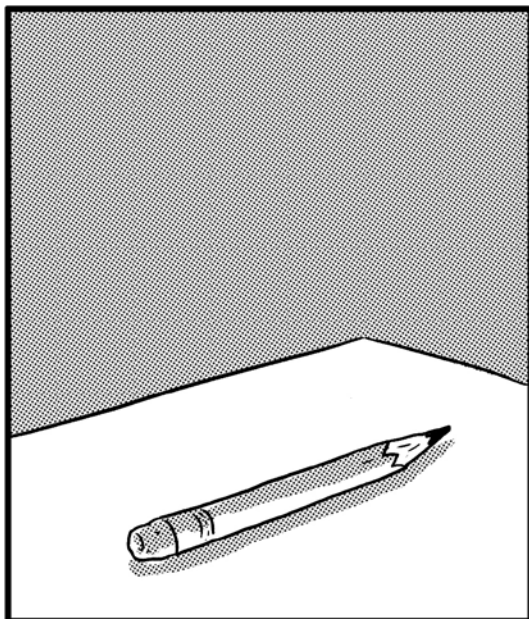


一个布满洞孔的杯子。
倒入的水都流失掉…





* 并非老年人才会患上失智症。虽然年龄越大，风险越高，但是也有四、五十岁发病的，称为“早发性失智症”。



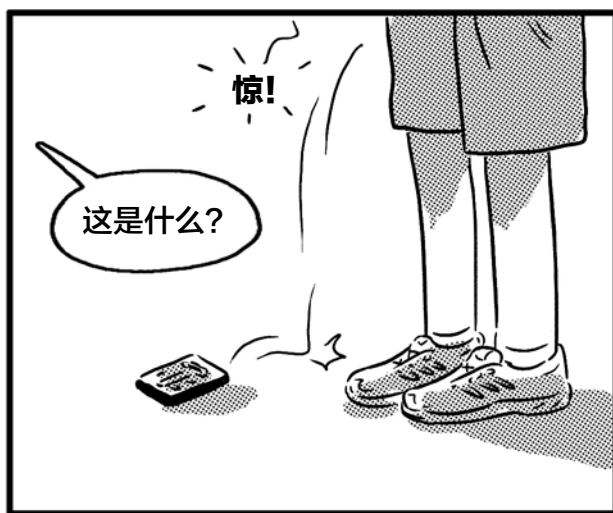
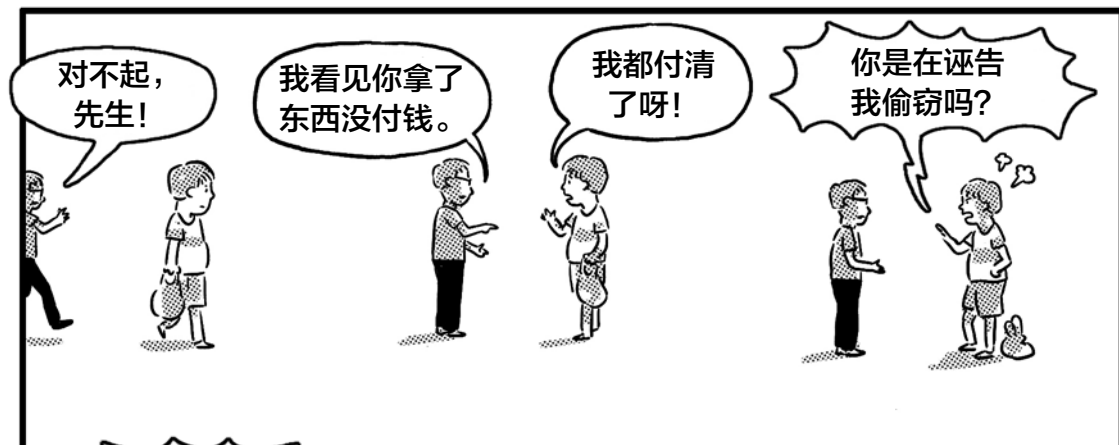
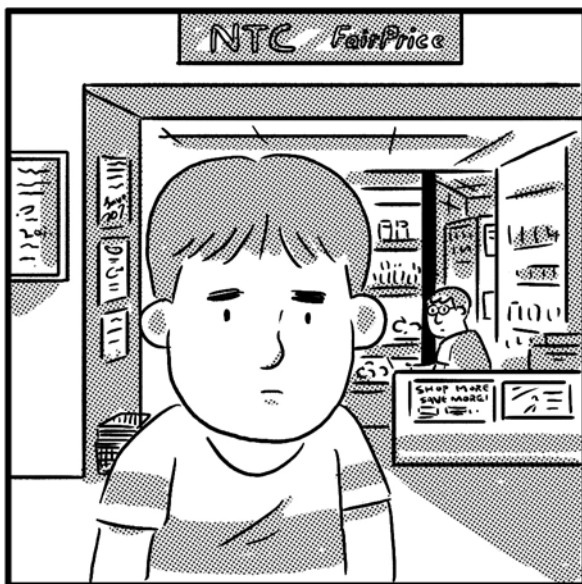
…现在让我示范怎么用这支原子笔作画…

老师，
那是一支铅笔！
哈！哈！

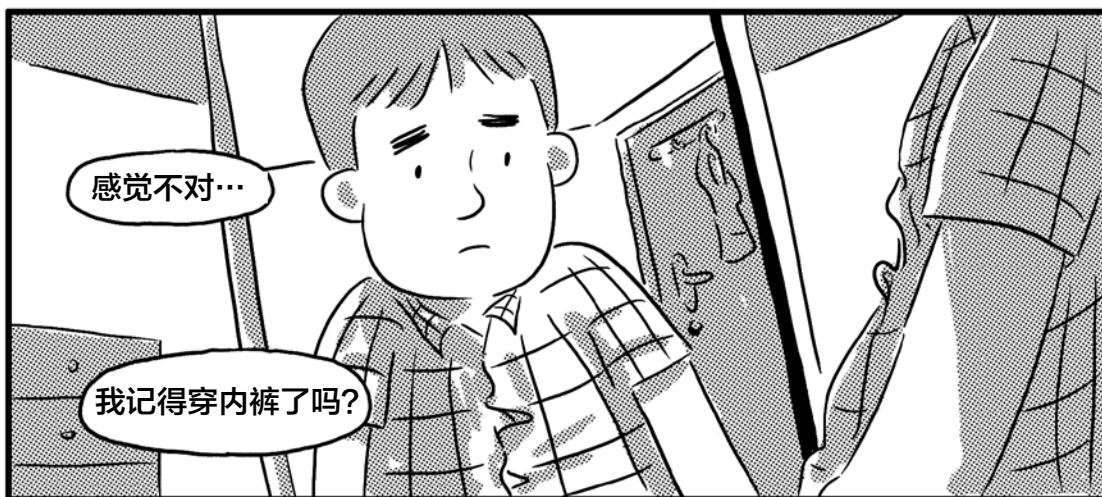
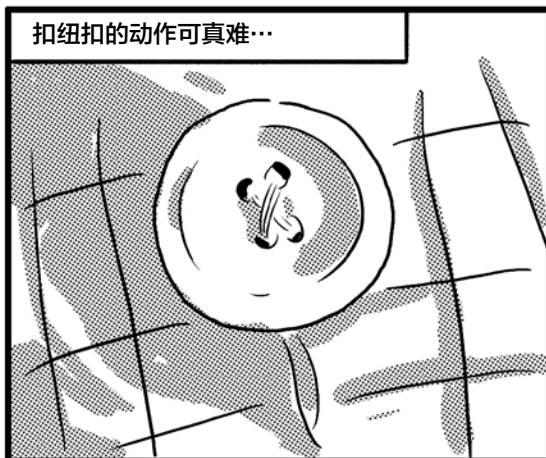
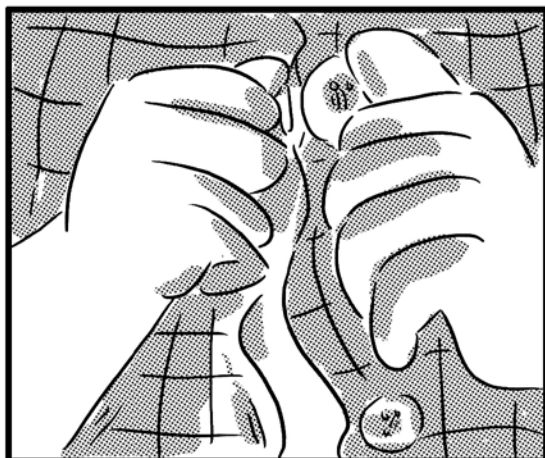


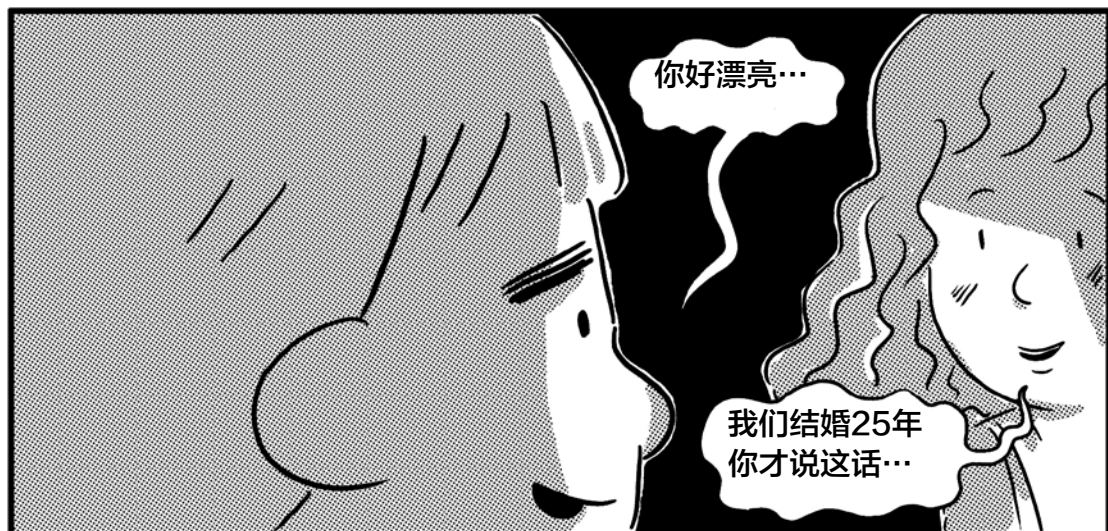
不久后，我辞去
美术教师的工作…


我懂的词汇似乎越来越少。
我感觉与人沟通是一件很吃力的事…







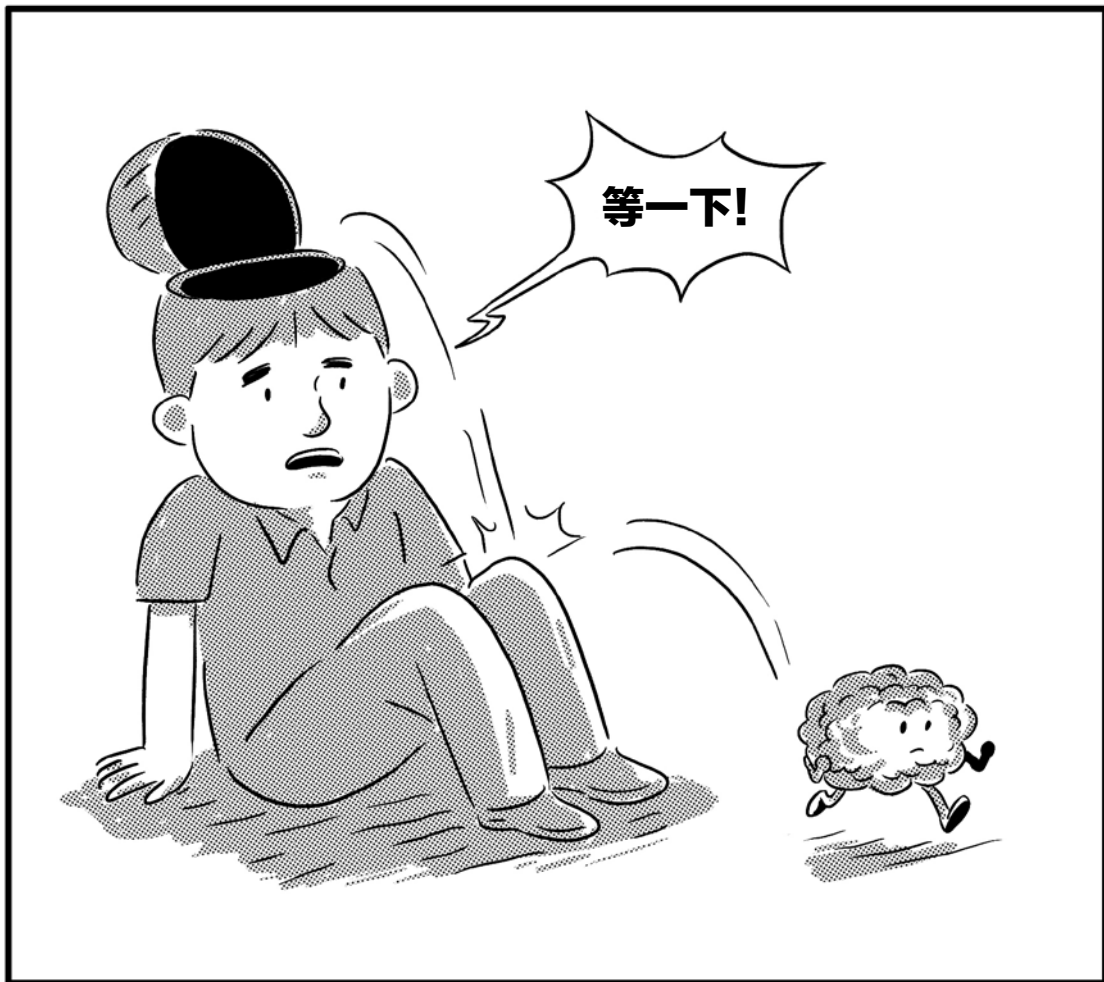
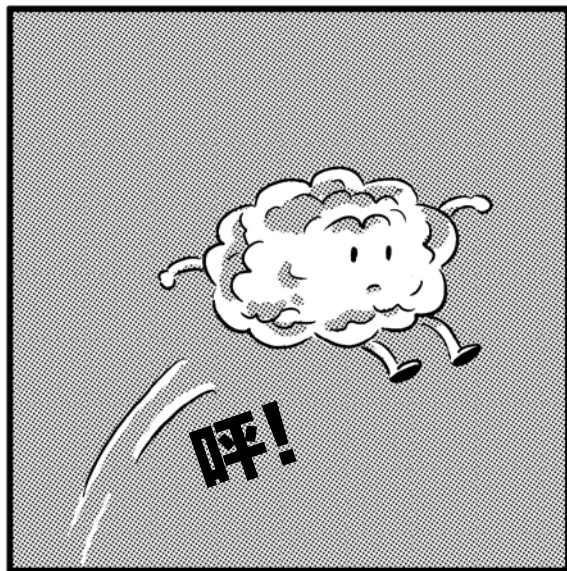
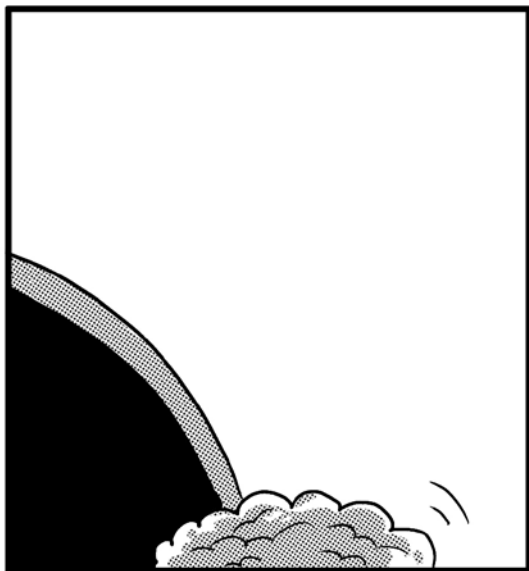


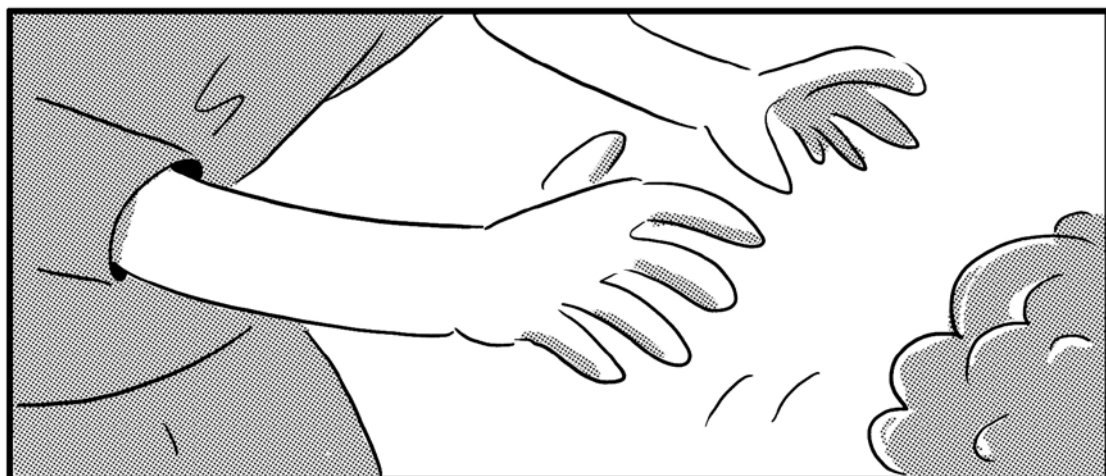


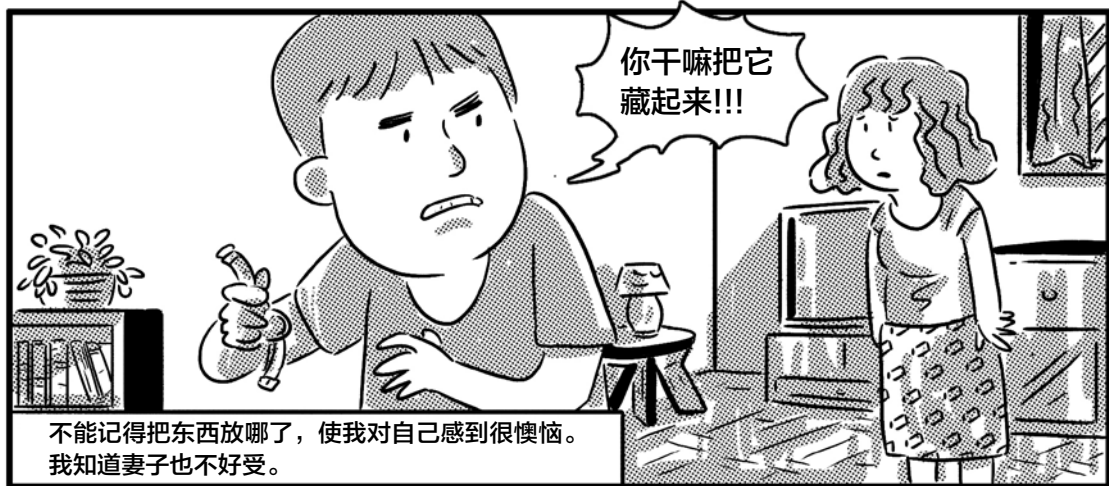
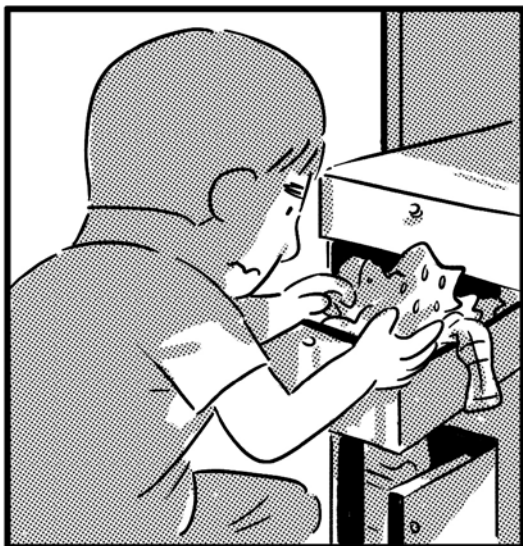
我有时会觉得
恍惚混淆…

我读过这种神智不清、迷路、忘记日期或时间，都是失智症人士常有的症状。

我的时间观念有时会出现差错。一天犹如一周。与时间的脱节引发各种错乱。



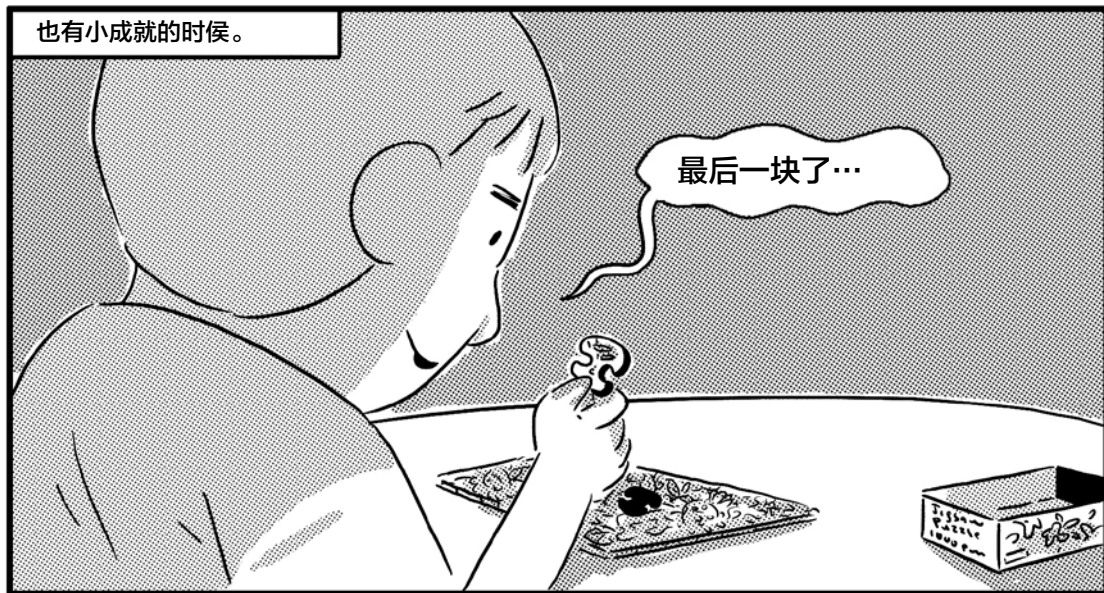




有感觉非常黑暗、
沮丧的时候…

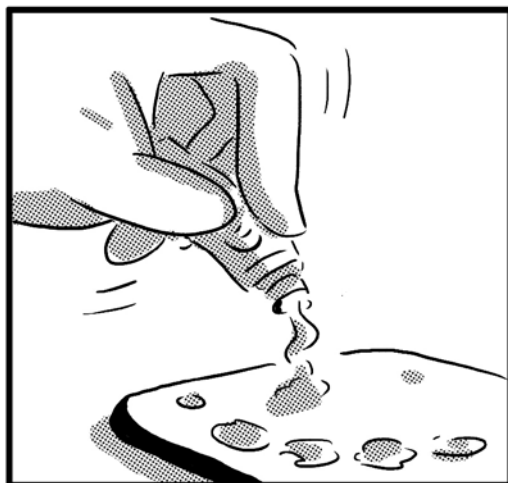
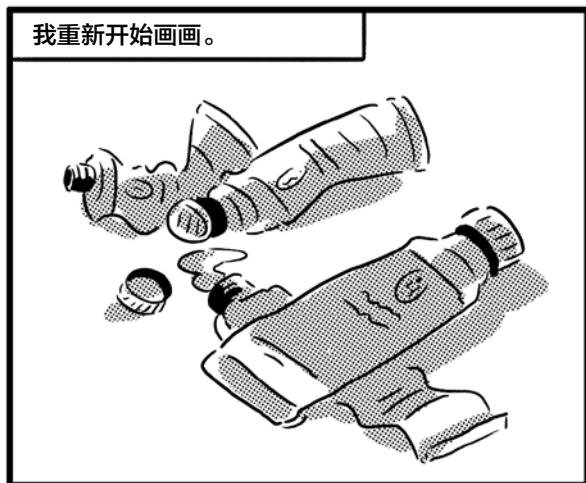


也有小成就的时候。

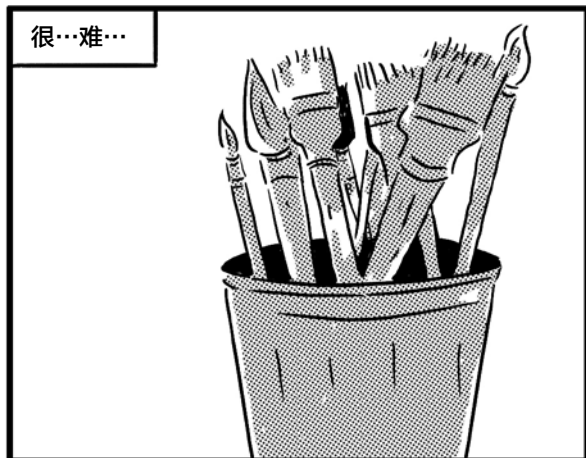


最后一块了...

我重新开始画画。



很...难...



可是我必须...



…找回活着的尊严…

…毕竟，仅存留下的…
…就只剩下我自己了…



THE END

欲知更多有关失智症人士的讯息

请浏览

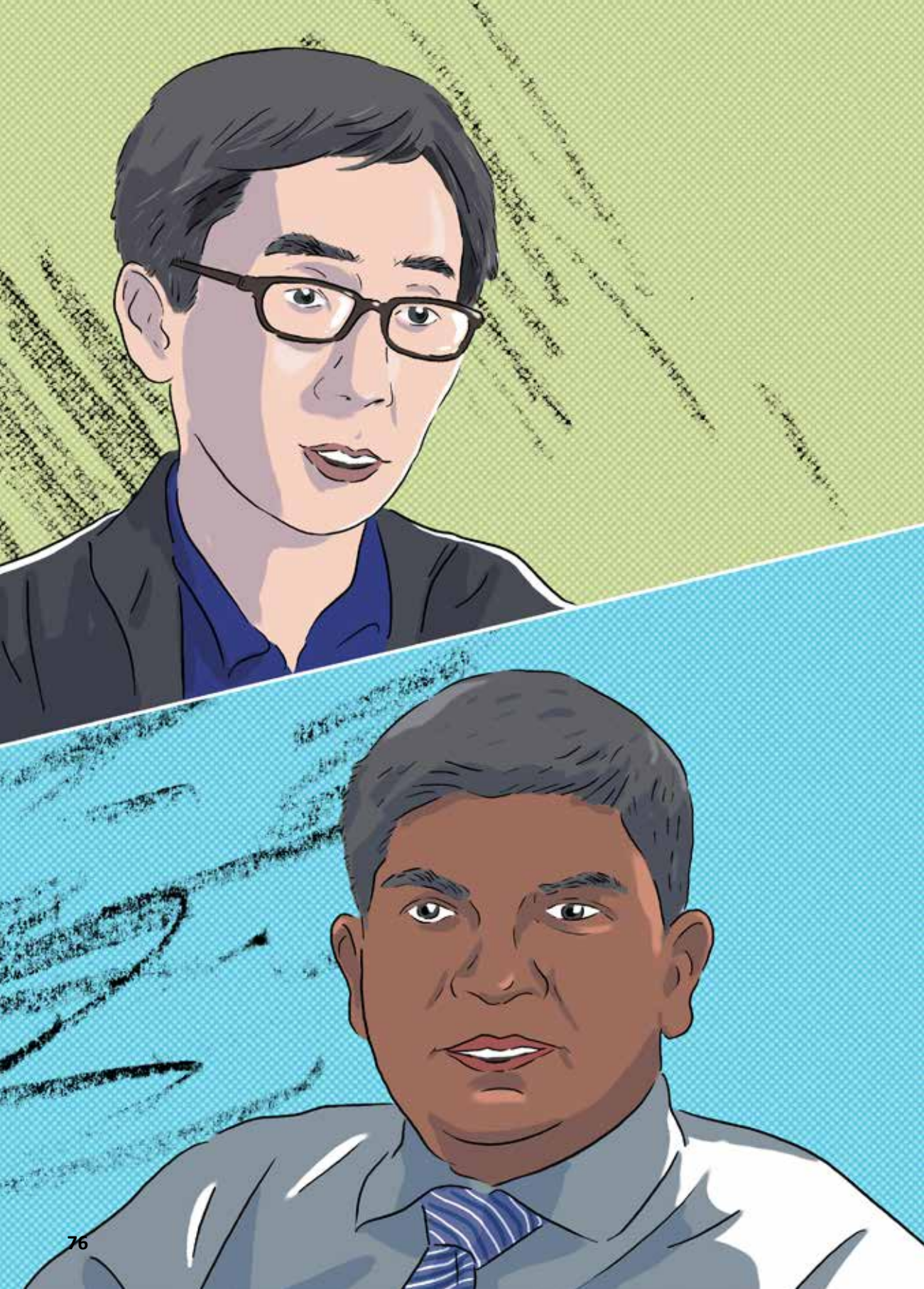
www.forgetusnot.sg

若有意为他们尽更大的一份力

请电邮至

info@forgetusnot.sg





了解失智症

——Dr Nagaendran Kandiah和叶仁杰医生

Dr Nagaendran Kandiah是陈笃生医院国家神经科学研究所的高级顾问，主修阿茨海默氏、失智症和认知神经病学。来自邱德拔医院的叶仁杰医生是老年科中心的主任，对生物和社会医学方面，包括失智症和临终护理，有着浓厚的兴趣。

什么是失智症？有什么预兆是我们应该注意的？

Dr Nagaendran Kandiah: 失智症是个概括性的总称，描述一组认知功能丧失相关的症状。很多疾病都能引起失智症。就脑部疾病来说，就有八到九种疾病可能导致失智症。最普遍的是阿茨海默氏症，接着是脑血管病变。

病情分轻、中、重度阶段。每个阶段的症状不同。轻度阶段时可能只是记忆问题，到重度阶段时则可能出现行为的改变或出现幻觉。

如果你偶尔记忆差，那并无大碍。一个忙碌的人，每天日理万机，睡眠不足，承受巨大的压力，难免会健忘。可是如果这些问题频频发生，连周围的人都看得出来，又持续超过六个月，那你应当去作检测查看是否患上了失智症。

随着年龄的老化，思考认知的功能逐渐退化是自然的。但主要表现在反应变得比较慢。比如30多岁时可以轻易完成的事，现在可能需要两或三倍的时间才能做到。如果你还可以完成任务，那属于正常的老化。如果无法完成任务，那就比较让人担忧了。

年轻人可能患上失智症吗？

Dr Nagaendran: 从定义上来说，凡是年龄小过65岁而有失智症症状的人，我们称为“早发性失智症”。在新加坡，我们的统计数字揭示早发性失智症人数正节节上升。这也许与年轻人对失智症的了解逐渐增加有关。

其他因素包括：有中风、心脏病、糖尿病、高胆固醇、或有失智症的家族病史。

我们也无法确定某些人，尤其那些相对年轻的人，会患上阿茨海默氏症的真正病因。二十五到三十巴仙的病例与先天遗传有关。他们的体内有一种特定的基因可以增加淀粉样蛋白的沉积，而这类蛋白的沉积造成脑细胞的迅速败坏，亦是阿茨海默氏症的典型特征。

你有什么降低患上失智症风险的建议吗？

Dr Nagaendran: 我们知道参加社交活动是很有益处的。那些社交不活跃的人患上失智症的几率比较高。就脑部疾病而言，则分秒必争。脑细胞不像身体的其他一些部位，一旦失去了就不会再生。所以如果你要延后脑退化或强化大脑潜能，就必须尽早确诊就医。

是不是现在有更多的人认识失智症，所以诊断也越早，人们也更能接受？

叶医生: 十到十五年前，我们看到的早期失智症人士为少数，大约20%而已。其余的都处于中晚期。今天，大约50%来求诊的人是因记忆问题，而且呈现的是非常早期的症状。

可是人们还是有不希望与失智症有所挂钩的倾向。他们对失智症仍存有负面的想法。可是随着这么多人被诊断患上失智症，也许有必要把它正常化。这不意味失智症是正常的，而是有必要让人们认识、接受和了解它是一种脑功能的障碍。这跟有肢体障碍没有什么不同。通过适当的协助，失智症人士也可以尽量过着普通的生活。

对失智症人士常见的误解有哪些？

有什么建议让我们可以和他们交流吗？

叶医生: 我们常有不重视失智症人士和不理会他们所说的话的倾向。因为我们认为他们有失智症，所以他们所说的话都毫无价值。这是错误的。失智症人士，尤其在初、中期时，仍然可以为自己做决定，也可以拥有自己的喜好。他们的意愿选择应当被受尊重，这是很重要的。

照顾失智症人士的小窍门

1 沟通

失去沟通能力对失智症人士、家属和照护者可能是最令人懊恼和困扰的问题之一。

随着病情恶化，失智症人士的沟通能力会逐渐减退。

他们对于明确地表达自己和理解他人言语，会感到越来越吃力。

当认知功能如：推理和逻辑思考退化后，他们很可能以情感来沟通。



a. 用简单的短句子。
每一句只表达一个念头。



c. 不要与他们争辩，
这只会让局面更糟。



b. 适当时，可以使用指引的名词，
如：你的儿子，杰克。



d. 别告诉他们不能做什么。
反之，建议他们能做什么。

2 没有胃口

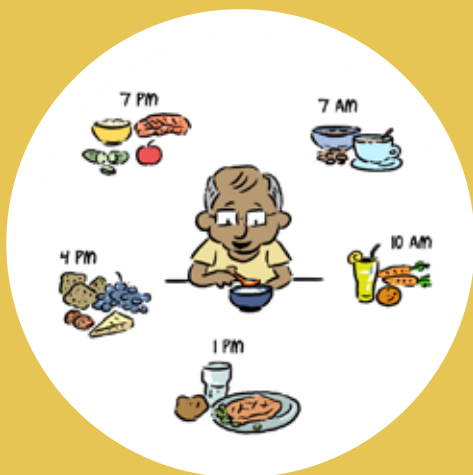
导致没有胃口的原因可能是：忘记如何咀嚼或吞咽、不合身的假牙、缺乏运动，或因吃东西出现困难而感到尴尬。



a. 尽量简化吃饭步骤，以轻松、宁静和足够的时间进餐（协助重度失智症人士吃饭可能需要花上一个小时或更长的时间）。

3 吃太多或吃不饱

记忆和判断能力的衰退可能导致失智症人士的饮食和营养失去平衡。



a. 少量多餐，一天可进食五到六次。



b. 鼓励他们多做运动。



b. 准备低卡路里的零食，如：苹果和红萝卜。

4 穿着 / 忘记如何穿着

失智症人士也许不能记得他们是要穿衣，还是要脱衣。而且，他们可能忘记换衣服，次序颠倒，或披上好几层的衣服。他们也许晓得有一件衣物，却不晓得穿在身体的哪个部位。



a. 对某些失智症人士而言，纽扣、按扣、钩子、拉链和皮带扣太复杂难搞了。改将魔术贴缝在衣服上，因为它比纽扣、钩子和拉链更容易处理。

5 丧失私人空间

穿衣脱衣对我们多数的人来说是很隐秘的事。需要在别人面前穿衣脱衣可能让人难堪。当一个人需要别人协助打理这些贴身事时，这象征着他已经不能自理，也是很难让人接受的事。



a. 尽量让失智症人士亲自处理日常生活。只在必要时才给予协助。



b. 简化选择项目。
例如：只提供两套衣服让他们选。



b. 把门关上，并拉下窗帘来制造有隐私的感觉。

6 睡眠

睡眠问题是常见的困扰。有些失智症人士白天睡太多而晚上无法入眠。有些则已无法辨认白天或黑夜，而有些则因不再像以前那么活跃而睡得比较少。



a. 无法辨认睡房镜子里的影子是谁可能造成惊恐。把镜子搬走或遮盖起来也许有帮助。



b. 安置夜灯可减少混淆，并有助于找到厕所。

7 外出

事前告知行程表也许对多数人是适宜的。可是，对失智症人士来说却未必如此，这些讯息可能会带给他们无法承受的心理负担。



a. 预先告诉失智症人士预约时间可能让他们想要马上出发，或导致他们一直追问：“我们几时走？”所以，最好在帮他们准备出门时才跟他们说。



b. 一旦告诉他们后，准备在短时间内出发。



仅存的记忆 All That Remains

致谢

由衷地感谢连氏基金及新加坡失智症协会(ADA)支持以漫画形式叙述这三则故事。

也由衷地感谢威霖分享她的故事，还有谢盛通、陈阿福和李丽英抽出宝贵的时间接受访谈。

特别感谢光明山普觉禅寺为此中文版本的贡献，包括：翻译、校对、排版、印刷和发行，以致此中文版能顺利问世，让更多人受益。

版权所有 · 请勿翻印 2018 年© 陈俊强

设计：安普乐 ampulets

采访【一家之主】，【回返童真】和【了解失智症】
是由安普乐 ampulets 主持

1st 2018 | 英语版

2nd May 2019 | 3000 books | 华语版

ISBN: 978-981-14-1467-1

ATR-0101-0519

© Kong Meng San Phor Kark See Monastery

88 Bright Hill Road Singapore 574117

kmspks.org

出版 光明山普觉禅寺 · 弘法部 · 光明山普觉出版社
tel: (65) 6849 5342
email : publication@kmspks.org

编写与绘图 陈俊强

项目编辑 程慧琳

美术编辑 周利珍

文字翻译 胡佩芳 (英译中)

中文校阅 胡佩芳

Printed by :

EE TAI Press Pte Ltd

Tel: (65) 6744 8238 Fax: (65) 6744 8397

版权所有 未经版权所有者事先许可，不得以任何形式或方式（电子、扫描、复印或其他方式）复制，存储在检索系统中或传播本出版物的任何部分。



• Like Awaken Publishing page • Like facebook.com/kmspks
Download iDharmaBook app for iPad & iPhone



For a detailed list of all the books we published, please visit:
<https://kmspks.org/dharma-resources/publication>,
<https://issuu.com/awakenpublishing>

作者简介

出生于新加坡的陈俊强担任过插画家、动画师和漫画家。他自从一次旅游时买了一本随身画册而爱上了边旅游边作画。他出版过儿童书籍，并曾为多家广告公司和出版商献画。休闲时，他喜欢到住家附近的咖啡店，一边观看人流，一边品尝咖啡。

项目发起



中文项目贡献

