

歡迎參加 CARE 視訊講座 - 「華裔家庭的失智症照顧」

請稍候，講座即將開始。



Dementia Caregiving in Chinese Families 華裔家庭的失智症照顧

Speakers / 講員: Kris Ma (馬珮筠) 博士, Janice Tsoh (左雨詩) 博士
Cantonese Virtual Information Session · 廣東話視訊講座

Date and Time:
Saturday, March 6, 10:30 AM - 11:30 AM

- Learn how Alzheimer's disease affects you, your family, and the Chinese community
- Issues and challenges that Chinese dementia family caregivers might face
- Learn about the importance for Chinese Americans to participate in research
- Learn about opportunities to participate in research through CARE

We will hold a raffle for gift cards. Come and join the meeting!

Registration Link:
<https://tinyurl.com/y5xyecyr>



Please visit CARE's website for more information:
<https://careregistry.ucsf.edu/>

For inquiries, contact CARE's staff at:
careaapi@gmail.com or (669) 256-2609
Funded by NIH/NIA R24AG065718 UCSF IRB
Protocol Number: 19-28027

時間與日期:
3月6日, 禮拜六, 早上10:30 - 11:30

- 認識到阿茨海默症對我們個人, 家庭以及對整個社區的影響
- 理解失智症家庭照顧者可能遇到的問題及困難
- 明白華裔參與相關研究的重要性
- 了解如何從CARE獲知有關參與研究的機會

本次活動會有禮卡抽獎, 歡迎大家參加!

報名參加:
<https://tinyurl.com/y5xyecyr>



請瀏覽CARE的網站以獲取更多資料:
<https://careregistry.ucsf.edu/>

如要諮詢, 請聯繫CARE的工作人員:
careaapi@gmail.com 或 (669) 256-2609

由美國國家衛生研究院 (NIH) 屬下國家老化研究院 (NIA) 所資助, 資助號為R24AG065718;
UCSF 研究倫理審查委員會文件號: 19-28027

UCSF University of California, San Francisco
UCI MIND Institute for Memory Impairments and Neurological Disorders

C = Collaborative 合作

A = Approach 方式

R = Research 研究

E = Education 教育

以合作方式進行亞裔美國人及太平洋島民的研究與教育

請瀏覽CARE網站以取得詳細資訊:

<https://careregistry.ucsf.edu>

UCSF

University of California
San Francisco

講座內容

二零二一年三月六日



以**合作方式**進行亞裔美國人及
太平洋島民的**研究與教育**

<https://careregistry.ucsf.edu>

- 團隊介紹
- **CARE健康專題:**
華裔家庭的失智症照顧 (馬珮筠博士)
- **CARE介紹及新資訊** (左雨詩博士)
- 問與答
- 抽獎

CARE 華人社區推廣團隊



Van Ta Park 博士
CARE 首席研究員
van.park@ucsf.edu



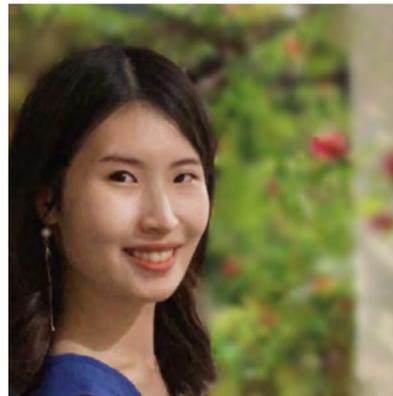
Janice Tsoh 左雨詩 博士
CARE 共同研究員
janice.tsoh@ucsf.edu
通國/粵語



Marian Tzuang 莊子瑩 博士
CARE 研究分析師
yan.tzuang@ucsf.edu
通國語



Colette Kirkpatrick
CARE 研究助理
colette.kirkpatrick@ucsf.edu



Jie-Yu (Julia) He 何婕妤
CARE 研究助理
jieyu.he@ucsf.edu
通國/粵語



Ruobing Li 李若冰
UCI MIND Patient Care Coordinator
ruobingl@uci.edu
通國語

CARE 電子郵件：careaapi@gmail.com

CARE 電話號碼：(669) 256-2609

CARE 網站：<https://careregistry.ucsf.edu>



University of California
San Francisco

CARE健康專題講座

華裔家庭的失智症照顧 (馬珮筠博士)



CARE

COLLABORATIVE APPROACH FOR
ASIAN AMERICANS & PACIFIC ISLANDERS
RESEARCH & EDUCATION

以**合作方式**進行亞裔美國人及
太平洋島民的**研究與教育**

<https://careregistry.ucsf.edu>

Dr. Kris Ma (馬珮筠) is a postdoctoral fellow in the Department of Family Medicine at University of Washington in Seattle. She is trained as a clinical psychologist, earned her PhD in Clinical-Community Psychology from DePaul University, and completed her psychology internship at University of Washington. She studies integrated behavioral health in primary care and dementia caregiving in Asian American populations. She is born and raised in Hong Kong and is now residing in Seattle.

馬珮筠 (Kris Ma) 博士是華盛頓大學家庭醫學系的博士後研究人員。她通過了臨床心理學家的培訓，取得德保羅大學 (DePaul University) 的臨床社區心理學博士學位，並在華盛頓大學完成實習。她的研究專長是美國華人社區及家庭的失智症照顧需要，以及綜合基層醫療和心理健康服務。馬博士在香港出生和長大，現居住於西雅圖。

UCSF

University of California
San Francisco

華裔家庭的 失智症照顧

Dementia Caregiving in Chinese Families

馬珮筠 | 臨床心理學博士 | 華盛頓大學

Kris Ma | PhD in Clinical Psychology | University of Washington

*You have either been a caregiver,
You are a caregiver,
You will be a caregiver,
Or someone will care for you.*

- Rosalynn Carter



講座大綱

- 認識阿滋海默症及相關失智症(ADRD)
- 討論 ADRD 對華裔照顧者的影響
- 討論照顧者減壓方法和社區資源
- 探討未來ADRD科研發展的方向及對華裔家庭的影響

阿滋海默症及相關失智症 (ADRD)

- 阿滋海默症 (Alzheimer's disease) 是一種退化性腦部疾病，是失智症中最常見的一種，佔約60% - 80%。
- 失智症 (Dementia) 是一個統稱 (症候群/ 綜合症)，形容腦部的退變，或者腦的心智功能受損，嚴重到影響一個人的日常活動能力。
- 失智症是持續性的，指症狀一開始進展緩慢，後來逐漸加劇。

失智症 症狀

1. 記憶力減退到影響生活
2. 無法勝任熟悉的事務
3. 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力
4. 計劃事情或解決問題有困難
5. 判斷力變差或減弱
6. 對時間地點感到混淆
7. 言語表達或書寫出現困難
8. 有困難理解視覺影像和空間之關係
9. 從職場或社交活動中退出
10. 情緒和個性的改變

華裔家庭照顧者的壓力

1. 照顧患者的心理和行為症狀
2. 與患者有溝通困難
3. 親友和自己對失智症的不理解或有誤解
4. 家庭爭執
5. 照顧者自己的身體狀況和健康問題
6. 社區資源有限
7. 汙名，標籤和歧視

長期受壓的影響

- 失智症的照顧者是高壓一族，他們承受的壓力比其他照顧者還要多。
- 壓力大，會讓身體和精神上非常消耗，造成生理，心理，社交和精神上的負面影響。
- 抑鬱症在失智症的照顧者頗為常見。
- 研究亦發現照顧者的壓力會影響患者的健康。

抑鬱症症狀

- 持續兩星期以上情緒低落
- 時常感到疲倦
- 脾氣暴躁，坐立不安
- 自信心低落不合理地自責或內疚
- 對日常生活或嗜好失去興趣
- 思考能力及專注力下降
- 睡眠質素不佳
- 胃口增加或減少
- 不斷有關於自殺的念頭

做個健康的照顧者



- 了解和聆聽自己的身心狀況，量力而為
- 行得，食得，瞓得，三樣要做先得
- 找至少一樣令自己放鬆的活動或興趣，定時去做
- 找一個安全的地方釋放情緒
- 利用外援（如家人，朋友，鄰居，社區服務）

簡單放鬆練習

鬆弛肌肉：收緊拳頭 5 秒，再放鬆拳頭 5秒；重復2-3次

放慢呼吸：吸氣4秒，停一秒，再慢慢呼氣維持5秒

*練習的過程，盡量將自己的注意力集中到身體的感覺或者呼吸上。

華裔照顧者分享以下得着：

1. 對失智症有更深入的認識和接納
2. 學懂感恩
3. 學懂放下不必要的期望
4. 與患有失智症的家人建立更深厚的關係
5. 自信心，耐性和毅力有所提高
6. 用正面的態度和幽默去面對逆境

社區資源

- **阿滋海默症協會 (Alzheimer's Association)**
24小時諮詢專線 800-272-3900
網址 (中文版) : <https://www.alz.org/asian/overview.asp?nL=ZH&dL=ZH>
- **國家亞太老齡化中心 (National Pacific Center on Aging)**
熱線諮詢 (廣東話專線) 800-582-4218 星期一、三、五上午8:30 –下午1點 (PST)
網址 (中文版) : <https://www.napca.org/helpline/>
- **家庭看護者聯盟 (Family Caregiver Alliance)**
415-434-3388/ 800-445-8106
在家看護: 社區資源指南 (中文版) : <https://www.caregiver.org/chinese/>
Services by State (English only): <https://www.caregiver.org/connecting-caregivers/services-by-state/?state=washington>
- **樂齡會 AARP**
網址 (中文版) : <https://chinese.aarp.org/>
新型冠狀病毒 (COVID-19): 給失智症照護者的建議: <https://chinese.aarp.org/news/covid-19-tips-for-dementia-caregivers/>

未來有關華裔照顧者的重要研究 及發展方向

- 設計符合華人文化並以實証為本的支援服務 (e.g., 廣東話服務)
- 全面了解照顧者和患病親人在不同病情階段的需要和挑戰
- 推動遠程醫療和加強社區支援
- 建立失智友善社區

鳴謝：



CARE 研究登記名冊



CARE

COLLABORATIVE APPROACH FOR
ASIAN AMERICANS & PACIFIC ISLANDERS
RESEARCH & EDUCATION

以合作方式進行亞裔美國人及
太平洋島民的研究與教育

<https://careregistry.ucsf.edu>

UCSF

University of California
San Francisco

亞裔美國人和太平洋島民

Asian American & Pacific Islander (AAPIs)



在美國：

- 亞太裔是最快速成長的族群
- 佔7%的美國人口
- 包含30（亞）和 21（太）族群
- 約2200萬名亞裔和160萬名太平洋島民
- 約580萬名華裔



非常多元：

- 語言與方言(超過100種)
- 文化背景(超過50個)
- 移民模式
- 宗教信仰
- 飲食文化
- 社會經濟地位

甚少亞裔美國人和太平洋島民參與研究



- 從 1992 到 2018 年之間，國家衛生研究院用於資助以亞太裔健康相關的臨床研究佔總經費的百分比 少於1%!

- 亞太裔參與研究的顧慮：
 - 文化差異
 - 語言溝通上的困難、限制
 - 不瞭解各種不同類型的研究

CARE 研究登記名冊的目的



- 創建一個大型的亞太裔名冊，以便聯繫他們參與可能有興趣參加的研究。
- 為亞太裔爭取平等的機會參與各類的研究（如：阿滋海默症及其他失智症、老化、與照顧者相關，及其他與亞太裔健康相關的研究）。
- 與加州各地社區夥伴合作，實施文化上適用的招募策略。
- CARE的招募目標：10,000 名在美亞太裔

CARE 是由加州多個社區及學術夥伴之間合作成立

**UCDAVIS
HEALTH**

戴維斯加州大學

UCI MIND
Institute for Memory Impairments
and Neurological Disorders

爾灣加州大學

UCSF

University of California
San Francisco

三藩市加州大學

社區顧問
委員會



國際兒童援助網

International Children's Assistance Network

全美亞太裔耆老中心



UCSF

University of California
San Francisco

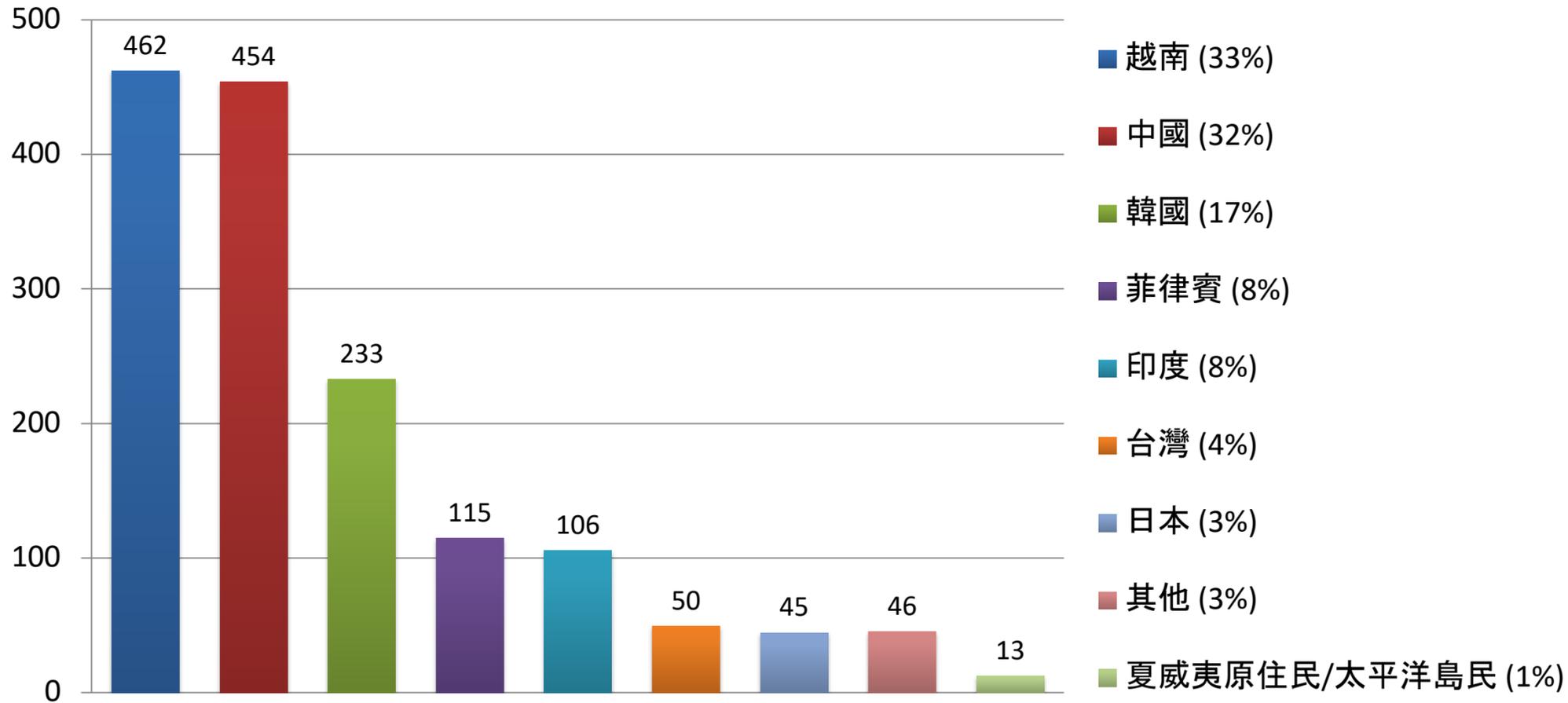
CARE 的合作夥伴



Community Advisory Board



CARE 登記名冊一覽 (截至2月20日，有2,310名亞太裔參加)



- 平均年齡 = 46.2 (18-92歲)
- 63.6% 女性, 35.2% 男性
- 29.8% 英語能力有限
- 完成登記的語言:

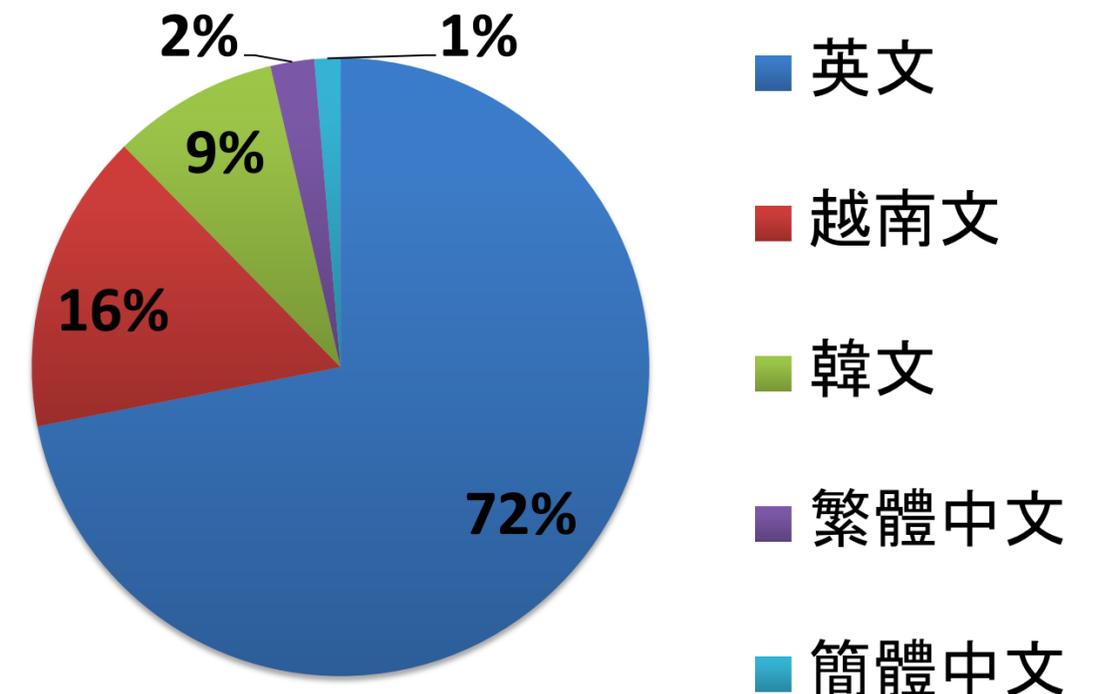


71.8% 出生地不是美國

87% 居住在加州



11% 正在照顧年老的人



正式開放登記日期: 2020年10月15日

誰可以參加 CARE ？

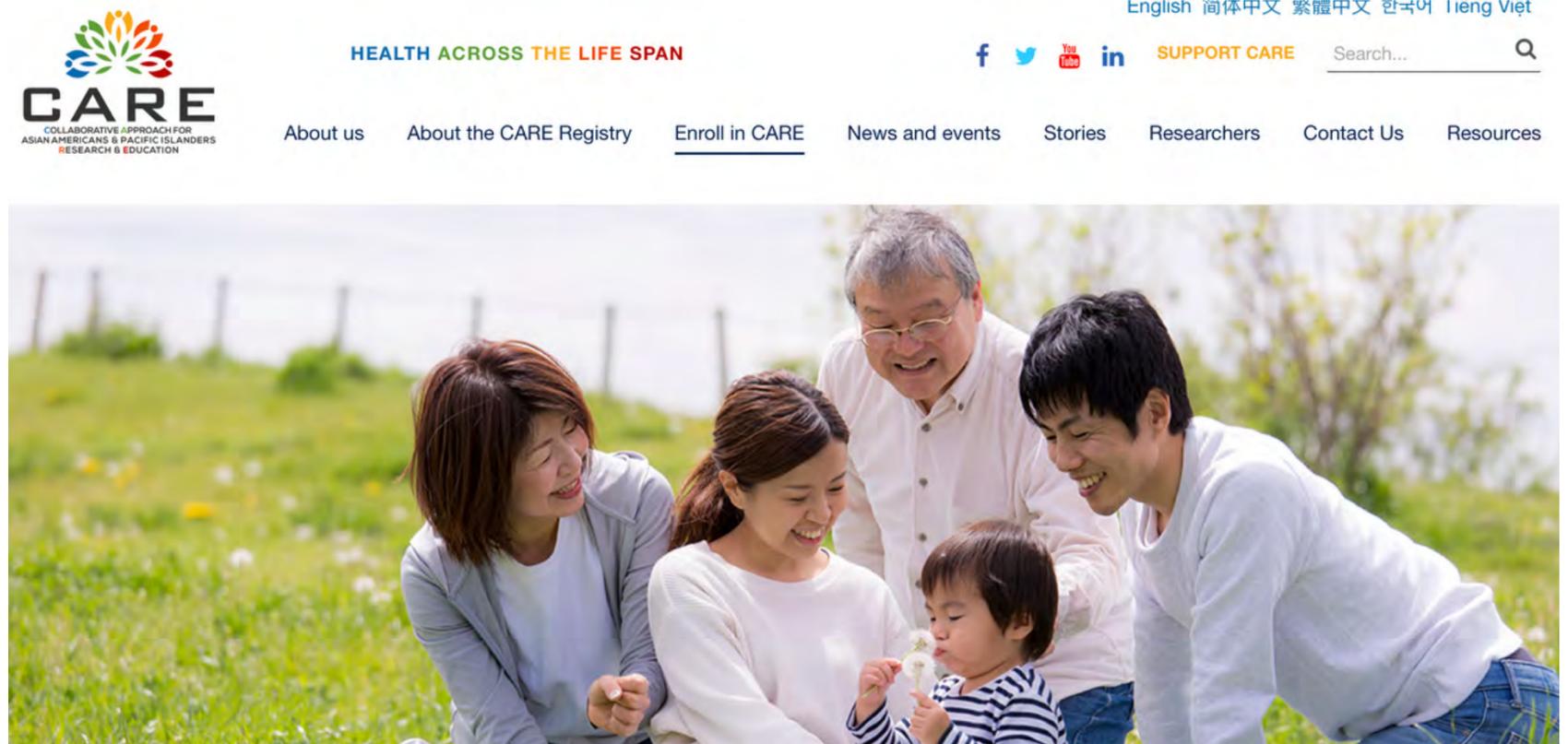
要符合參加 CARE 的條件, 您必須：

- 自我認同為華人、亞裔、亞裔美國人和/或太平洋島民
- 年滿 18 歲以上
- 會說英文、普通話、粵語、越南語、或韓語
- 能讀英文、繁/簡體中文、越南文、或韓文
- 有興趣參與研究



如何參加？

- 參加者須要填寫一份網路問卷，約 10-15 分鐘完成。
- 問卷包括個人背景、一般健康和照護有關（如果適用）方面等問題。
- 參加者在完成問卷後將可以選擇收到一張 \$10 的禮品卡。



請瀏覽CARE網站: <https://careregistry.ucsf.edu/>

全美亞太裔耆老中心

免付費專線：(800) 683-7427（普通話）
(800) 582-4218（廣東話）

CARE 電子報

訂閱電子報: careregistry.ucsf.edu



Upcoming Events

中文活動



NOW HOSTING A VIRTUAL INFORMATION SESSION IN MANDARIN!

Health Across The Lifespan
Saturday, January 16, 10:30 - 11:30am

- Come learn about how Alzheimer's disease affects you, your family, and the AAPI community
- Learn how you can help us make a difference for your family and future generations
- Learn about opportunities to participate in research!

以普通話進行的視訊講座
一生的健康

星期六, 1月16日, 10:30 - 11:30

- 來了解阿滋海默症如何影響您的家人和華人社區
- 了解如何促進您的家庭和後代健康
- 得知參加各種研究的機會

我們將有電子禮卡抽獎活動!

Caregiver Spotlight

家庭照顧者故事

阿茲海默症走入我的生命中



我的英文名字是Andree Guo。我是從上海過來的，過來以後我一直和我媽媽生活在一起。我是90年過來的，和媽媽生活了很多年。2000年左右，我發現媽媽在行為和語言上有些奇怪，和以前不同。那時候我還不認識阿茲海默症，所以我問了一些朋友，那些朋友有些是醫生，他們說要注意我媽媽、經常陪伴他。

Welcome to CARE
Inaug

Welcome! At CARE, we are very excited to
will fill each issue with educational content and
showcase some of the work that our researchers are doing
the diverse Asian American and Pacific Islander community.

Quarterly Newsletter December 2020



隨著假期的到來，我們非常歡迎您
記名冊。在這一期的電子
息、新聞以及我們的合作
區的相關服務項目。



參與CARE的問卷調查 以助改善亞太裔美國人 的健康!

一 生 的 健 康

CARE 宣傳策略意見調查

參加資格:

- 50歲或以上
- 自我認同為印度人、華人、菲律賓人、日本人、韓國人、薩摩亞人或越南人
- 能說和讀英文、中文、韓文或越南文

參與內容:

- 完成一份有關參與研究的問卷, 需時約 15 至 20 分鐘
- 提供意見以助研究人員了解招募亞太裔參與研究的方式
- 完成後, 您可收到\$10 的禮品卡



問卷調查目的：了解亞裔、亞裔美國人和太平洋島民對研究參與的興趣和招募他們的最佳方式。

如有任何問題，請致電：
(669) 256-2609 或者寄送電子郵件至：
careapi@gmail.com



University of California
San Francisco

CARE 其他活動

- ❖ 舉辦以國語或雙語(國/英語或粵/英語)進行的講座
- ❖ 今日活動結束後，麻煩您填寫評估問卷。您的回饋能幫助CARE在未來舉辦更多活動！

<http://bit.ly/CARE306>



CARE

COLLABORATIVE APPROACH FOR
ASIAN AMERICANS & PACIFIC ISLANDERS
RESEARCH & EDUCATION

以合作方式進行亞裔美國人及
太平洋島民的研究與教育

<https://careregistry.ucsf.edu>