

# 在家學習



## 免費中文線上講座

線上或打電話都可以在家輕鬆學習

更多講座時間及資訊, 請上我們的網站

**AlzheimersLA.org/learning-at-home**

有興趣參加我們的講座請打報名專線

**(323) 930.6257** 或寄電子郵件到

**khuang@alzla.org**

為確保有充足作業時間, 請於講座24小時前報名

講座約為一小時, 並有問與答時間

## 2021 年十二月份講座時間表

### 記憶退化及阿茲海默症

12/3 星期五, 下午3點

本講座將簡單介紹阿茲海默症及其影響。我們也將探討記憶退化與失智的不同及就醫的時候所需的準備和應對。

### 如何保持頭腦的健康靈活

12/9 星期四, 下午6點

你知道頭腦也是個器官嗎? 隨著年紀增長, 我們可以做些什麼來維持記憶力呢? 本講座將提供一些小秘訣包括如何吃得健康, 如何保持身體活躍以及如何挑戰腦力。講座也會有一些動腦小遊戲喔!

### 了解阿茲海默症行為及應對方法

12/13, 星期一, 下午2點

有阿茲海默症的人會產生許多令家屬不了解的行為。本講座將教導大家使用 "IDEA 策略" 來探索為什麼會產生這個行為、了解行為背後的原因及如何應對的實用技巧。

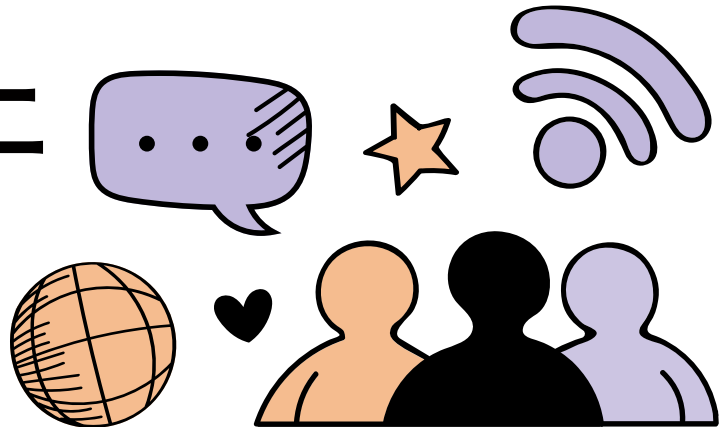
### 認識及加強居家環境安全 (針對有失智症的人)

12/17, 星期五, 下午2點

學習如何使用簡單技巧及高科技產品為有失智症的人加強安全居家環境。

# 其他免費線上 /電話服務

2021 十二月



## 社工諮詢

我們有專業社工提供失智正照顧者一對一的諮詢。不論您是與被照顧者同住還是居住在其他地方，我們的社工人員都可以為您提供協助。社工人員將會提供教育資訊、資源，諮商，應對技巧及照顧者自我照護，當然還有客製化的照顧計畫。社工諮詢服務可以透過視訊或是電話。目前我們的社工是講英文或西班牙文，不過我們也有提供翻譯的服務，或是您也歡迎邀請其他家屬或朋友幫忙翻譯。

線上講座及服務報名請洽: **Kristy Huang (黃淳琦) [khuang@alzla.org](mailto:khuang@alzla.org)**  
或致電 **(323) 930-6257**. 所有其他最新資訊請上我們的網站: **[AlzheimersLA.org](http://AlzheimersLA.org)**