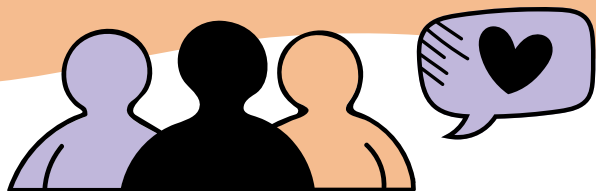


# 學習 + 參與



阿茲海默洛杉磯

## 中文教育講座課程表

歡迎免費參加現場、線上或電話講座

更多講座時間及資訊或報名，請上我們的網站  
[AlzheimersLA.org/chinese](http://AlzheimersLA.org/chinese)

如果您需要報名上的協助或有任何問題，請撥打  
下方電話或寄電子郵件

**If you need help registering, call or email:**  
**(323)930-6257 [khuang@alzla.org](mailto:khuang@alzla.org)**

報名連結將於講座前24 前小時關閉。  
講座約為一小時，並有問與答時間。

## 2022 年六月份講座時間表

### 記憶退化及阿茲海默症

#### Memory Loss & Alzheimer's (Chinese)

6/6 星期一，早上11點; Monday, June 6 at 11AM

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。

線上授課

### 如何保持頭腦的健康靈活

#### Keeping Your Brain Healthy (Chinese)

6/15 星期三，下午5點; Wednesday, June 15 at 5PM

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！

線上授課

### 了解阿茲海默症行為及應對方法

#### Behaviors & Alzheimer's Disease (Chinese)

與USC Family Caregiver Support Center, 共同合辦

6/24, 星期五，下午2:30; Friday, June 24 at 2:30PM

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。

線上授課

## **認識及加強居家環境安全 (針對有失智症的人)**

### **Making Home Safe (Chinese)**

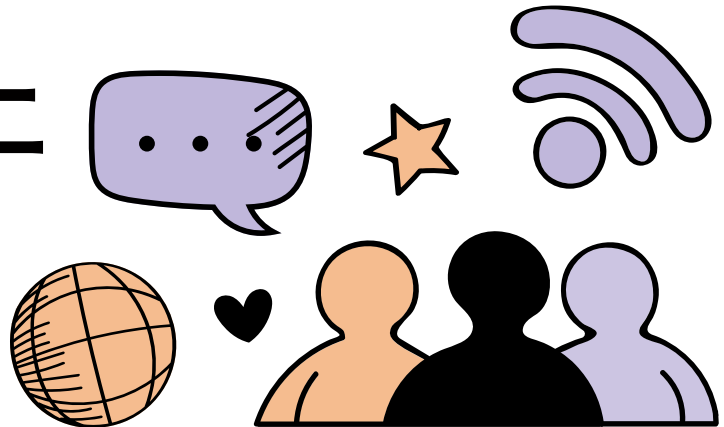
6/30 星期四, 下午4點; Thursday, June 30 at 4PM

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。

線上授課

# 其他免費線上 /電話服務

2022 六月



## 中文家屬支持團體

照顧失智症者是一個相當漫長的歷程，在照顧的路上難免有些挑戰。家屬支持團體是讓照顧者有一個平台可以與其他照顧者交流。其中包含了資源、資訊和照顧經驗分享、學習他人照顧技巧以及傾吐心中的壓力。我們的活動時間是每個月的第二個星期三，下午5點到6點，線上Zoom舉行。如果您目前在照顧失智症者，歡迎加入我們。

## 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-Arai (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)**