



中文ISUPPORT 使用指南

繁體中文版

如何在您的機構實施i Support專案?

ariia

Aged Care Research
& Industry Innovation
Australia



**Flinders
University**



ANHF
澳華療養院基金
Culturally Appropriate Aged Care Since 1980



南澳華人福利會
Chinese Welfare Services of SA Inc.

内容

Acknowledgement

Partner organisations and team members

p.1

我們如何將常規的中文 iSupport 專案嵌入到日常照護服務中

pp.
2-4

第一單元

基於循證的中文iSupport項目概要

pp.
5-6

第二單元

將中文iSupport項目嵌入到您所在機構的照護服務中

pp.
7-10

第三單元

失智症家庭照顧者獲取及使用中文iSupport

pp.
11-13

References

附錄

ACKNOWLEDGEMENT

This project is funded by the Aged Care Research & Industry Innovation Australia (ARIIA).

Some resources used to support program were funded by National Foundation for Australia-China Relations, The Australian Government and Flinders University co-investment grants.

PARTNER ORGANISATIONS AND TEAM MEMBERS ON THE ARIIA GRANT

Flinders University:

- Professor Lily Xiao,
- A/Professor Shahid Ullah,
- Ying Yu

Australian Nursing Home Foundation: Ada Cheng

Chinese Australian Services Society : Candy Xie

Chinese Welfare Services, SA: Kam Chiu

Xi'an Jiaotong University, School of Nursing: Professor Jing Wang

Project leader: Professor Lily Xiao,

Address: Sturt Road, Bedford Park, South Australia, 5042



Aged Care Research
& Industry Innovation
Australia



我們如何將常規的中文 iSupport 專案嵌入到日常照護服務中

什麼是常規的中文 ISUPPORT 專案和量身定製的中文 ISUPPORT 專案？

常規中文iSupport專案：

該專案旨在說明家庭照顧者獲取簡體中文版或繁體中文版的失智症照顧者培訓手冊以及有聲讀物等相關資源，以提高他們的照顧能力並減輕他們的壓力。

量身定製的中文 iSupport 專案：

該專案旨在為家庭照顧者提供量身定製的支援，將他們分配給經過培訓的iSupport輔導員，促進他們使用中文失智症照顧者培訓手冊以及有聲讀物等相關資源，促進同伴支持和獲得所需的照顧服務。

我們是如何實施的？



參與該專案的老年照顧機構指定了iSupport輔導員，他們接受培訓並培訓一線員工，使一線員工說明家庭照顧者獲取簡體中文版或繁體中文版的失智症照顧者培訓手冊以及有聲讀物等相關資源。

iSupport 輔導員也接受了專案實施培訓，並得到了機構主管和專案團隊的持續支援，為家庭照顧者提供量身定製的中文 iSupport 專案



我們發現了什麼？



與常規中文iSupport專案相比，量身定製的中文iSupport專案能顯著提高家庭照顧者的心理健康相關的生活品質，應對失智症人士行為改變的自我效能、控制照顧活動中消極的想法、提高照顧服務質量體驗、更好完成 iSupport 手冊和對該專案的滿意度。

在常規 iSupport 專案中的家庭照顧者提高了獲得暫歇照顧服務的能力。

iSupport 輔導員能夠將對一線支持人員的培訓課程嵌入到現有的員工會議中。支持人員能夠在與客戶的日常接觸中向家庭照顧者提供常規中文iSupport專案。

參與該專案的老年老年照顧機構已在項目結束後將常規中文iSupport專案嵌入到日常照顧服務中。然而，他們發現家庭照顧者需要獲得針對他們的資金、以維持量身定製的iSupport專案。

第一單元

基於循證的中文iSupport項目概要

我們從中文i Support項目中發現了什麼？

為什麼中文iSupport項目很重要？

全球超過5500萬人患有失智症，約22%的人生活在澳大利亞和中國 (Alzheimer's Disease International, 2018)。

與未患失智症的人群相比，有失智症的人對家庭照顧者的依賴程度更高 (Alzheimer's Disease International, 2018)。此外，中國約有95%的有失智症的人住在家中並且由其家人照顧，而西歐的這一比例為55% (Alzheimer's Disease International, 2018)。

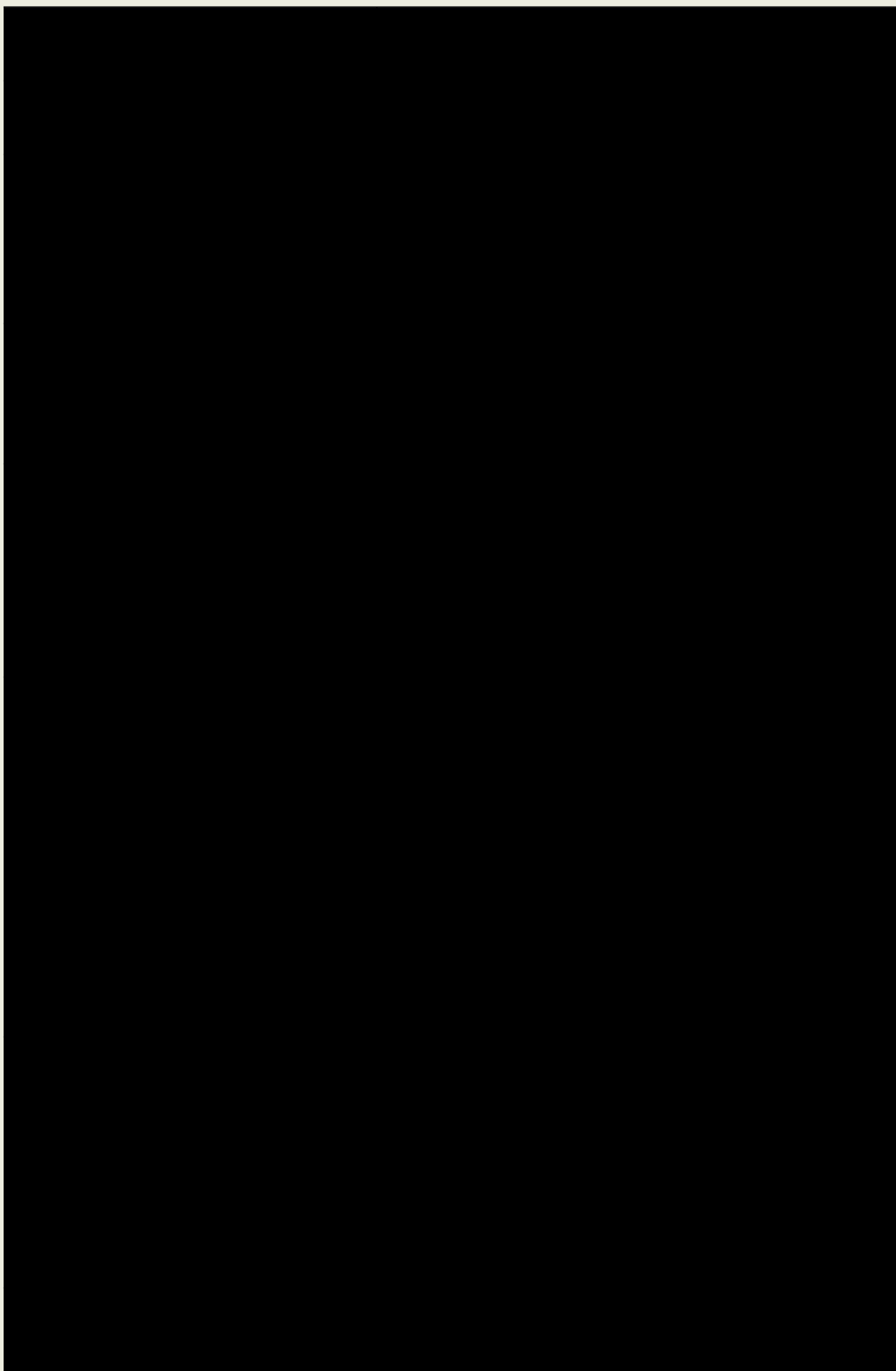
大中華區照顧者對失智症和老年照護服務利用率低的原因主要受儒家思想的影響。儒家思想鼓勵人們為了照顧年邁的父母和家庭成員做出犧牲 (Yiu et al., 2021)。雖然家庭照顧者參與大多數照護活動，但與專業護理人員相比，他們缺乏失智症照護知識和技能的儲備 (World Health Organization, 2019, 2021)。

世界衛生組織(WHO)為支持全球失智症照護行動計畫制定了失智症iSupport專案。這是一項針對照顧者的綜合性線上或線上線下相結合的心理教育專案 (World Health Organization, 2019)。澳大利亞和大中華區的研究人員一直在以一種系統和合作的方式開發和評估中文iSupport項目，並將其嵌入到本單元中所描述的醫療保健和社會照護系統的常規照護服務中。

iSupport項目的翻譯和文化調適

目前，我們澳大利亞和中國的團隊已將iSupport由英文漢化成中文，並根據世界衛生組織的調適指南在澳大利亞華人社區和中國進行了文化調適。我們還邀請了利益相關者參與了翻譯和文化調適過程，以確保該專案在社區推廣的可接受性 (Xiao et al., 2022; Xiao et al., 2024)。中文iSupport專案包括五個模組：失智症簡介；做一名照顧者；照顧我；提供日常護理和應對行為改變。在澳大利亞和香港，iSupport專案包括模組六，使用者導向的護理服務，推薦當地可以使用的老年或失智症照護服務資訊。學習模組和單元如表1所示。

表1 中文iSupport學習模組和單元



iSupport項目的有效性和照顧者的體驗

我們的研究團隊在澳大利亞和大中華區的266名失智症家庭照顧者中進行了一項為期9個月的多中心臨床試驗，以評價中文iSupport專案的效果和健康經濟學指標(Xiao et al., 2022; Xiao et al., 2024)。在該試驗中，iSupport組的照顧者：1) 利用iSupport提升了照護失智症人士的知識、技能並產生了積極的思想認知；2) 獲得經過培訓的iSupport助學者的支持，指導失智症人士及其照顧者使用所需的照護服務和資源；3) 每月參加由iSupport助學者主持的線上會議，分享他們在專案中的經驗；4) 通過社交媒體平臺與其他照顧者交流討論，互相支持，克服社交孤立。研究結果顯示，iSupport專案可以顯著改善照顧者與心理健康相關的生活品質、社會支援、照顧者自我效能以及照顧者對其照顧物件行為改變的反應。干預組的照顧者與組內其他照顧者和項目助學者進行的接觸交流，提升了他們的失智症照護能力和社會支持。

照顧者在傳播iSupport專案時的感知需求

項目團隊對澳大利亞(Yu et al., 2024)和中國(Xu et al., 2024)的照顧人員進行了一項調查，以評估他們在傳播iSupport專案方面的需求。澳大利亞的調查結果表明，由於語言障礙(59%)；時間限制(36%)以及其它原因(15%)，大多數照顧者(88%)從未參加過失智症培訓課程。大多數照顧者(80%)沒有機會以他們喜歡的語言參加照顧者支援小組。所有的照顧者均表示願意以自學的方式參與中文iSupport專案的學習；88%的照顧者希望有一名助學者給予其支持，72%的照顧者希望撥出一部分家庭照護經費來支付由助學者主導的個性化照顧者支持專案。由於多數照顧者沒有時間閱讀iSupport課程，因此他們建議使用iSupport有聲書(81%)進行學習。另有一部分照顧者由於沒有電腦以支持他們使用網站版的iSupport項目，因此他們建議使用紙質版的iSupport書籍(50%)或電子書(50%)進行學習。

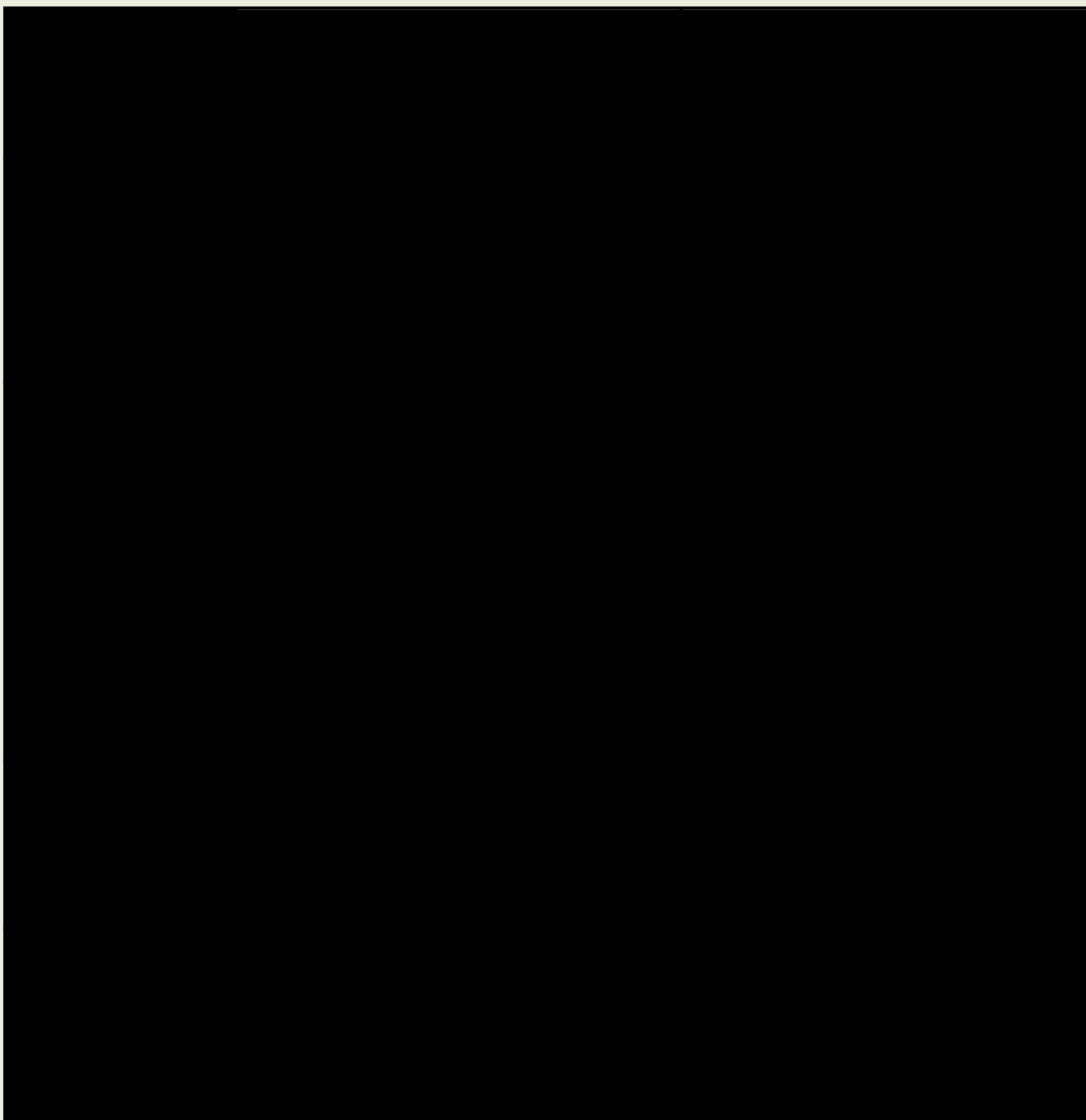
中國的調查結果表明，73%的照顧者未參加過失智症相關的教育課程培訓。在這其中，70%的照顧者表示不知道有此類培訓以供照顧者學習；18%的照顧者指出，因他們需要全天候照護失智症家人，因此無法參加該類課程；39%的照顧者由於工作原因無法抽身進行相關課程的學習。在對照顧者參與iSupport專案的意願調查中顯示，87%的照顧者願意加入iSupport課程的學習，且他們更希望通過網站(96%)和有聲書(79%)這兩種媒介進行課程自學。絕大多數的照顧者表示，同伴支持(84%)和助學者(89%)的協助均為他們學習該課程的重要動力與需求。照顧者普遍希望通過該課程的學習，提升失智症照護的技能、學習失智症相關知識、尋求各種幫助以減輕自身的照護壓力。

第二單元

將中文ISUPPORT項目嵌入到您所在機構的照護服務中

醫療衛生和老年照護機構如何將i Support項目嵌入到日常照護服務中？

我們開發了如表2 所示的i Support資源。您所在的機構可根據失智症人士及其照顧者的照護需求、機構的資源、機構員工的能力和數量，將多種媒介的中文i Support嵌入到日常照護服務中，如下方章節內容所述。



使用中文iSupport資訊手冊傳播iSupport資源

我們編寫了「中文iSupport 傳單」，您可通過表二，點擊PDF圖示下載。“中文iSupport 傳單”向照顧者及利益相關者介紹表2中所列的iSupport資源。如果您所在的機構想使用該資源，您將需要指定iSupport輔導員來傳播資源。iSupport輔導員可以利用員工培訓課程、員工會議，或者其它機會，向為失智症人士提供直接服務的一線醫務人員介紹“中文iSupport 資訊手冊”。iSupport輔導員會支援醫務人員使用“iSupport資訊手冊”來向照顧者及利益相關者傳播iSupport資源。

傳播iSupport資源的機會包括，但不限於向以下機構分發“iSupport資訊手冊”：失智症照顧者支援小組

- 參與健康教育和健康促進活動的失智症人士及其照顧者
- 參與出院計畫的失智症人士及其照顧者
- 使用內部通訊或簡報、社交媒體平臺和電子郵件等方式向相關讀者分發“iSupport資訊手冊”。

為失智症人士提供直接照護服務的醫療衛生保健人員或者專業照護者，最適合向處於不同照護情境的家庭照顧者介紹iSupport資源，例如記憶門診、老年診所、老年病房、失智症護理單元、暫托照護中心、長期居家照護服務計畫。他們可以在這些護理場所向失智症人士的照顧者分發“iSupport資訊手冊”

實施常規中文iSupport專案

基於我們以往的經驗，一些照顧者在沒有專業人員額外說明的情況下也能使用“iSupport資訊手冊”獲取並使用iSupport資源。然而，一些照顧者由於數位技能水準較低，需要專業人員的說明以獲取和使用iSupport資源。因此，iSupport輔導員需要培訓一線醫務人員來幫助照顧者獲取和使用iSupport資源。本指南的第三單元將為輔導員和醫務人員如何幫助照顧者獲取和使用iSupport資源提供詳細的步驟指導。

實施量身定製的中文 iSupport 專案

Flinders University 專案組可為老年照護機構提供培訓和諮詢服務，培訓中文iSupport輔導員，實施量身定製的中文 iSupport 專案。請與Lily Xiao 教授聯繫 (lily.xiao@flinders.edu.au) 並討論您的需求。

第三單元

失智症家庭照顧者獲取及使用中文ISUPPORT

iSupport輔導員如何幫助照顧者獲取iSupport資源？

1. 連接到網頁



简体中文：

http://43.135.6.171:8080/support_cns/

繁体中文：

http://43.135.6.171:8080/support_cnt/

您将被要求报名注册。请按照步骤2的指示进行注册。

2. 如何註冊

2.1. 點擊主頁上‘註冊’



失智症照顾者在线支持
Chinese iSupport for Dementia

在线支持

主頁
Home page
关于我们
About us
项目海报
Project poster
线上研讨会记录
Recorded webinars
使用者指南
注册

账号
密码
登录

忘记密码

澳大利亚失智症照顾者在线支持

失智症照顾者在线支持项目 (iSupport for Dementia) 是由世界卫生组织协同全球失智症照顾领域的专家团队共同完成的照顾者在线学习课程。在澳大利亚政府澳中基金会资助下，我们开展了“通过 iSupport项目加强澳大利亚和大中华地区在失智症照顾领域的研究合作”的研究课题，通过研究将世界卫生组织 iSupport 项目翻译成中文并进行了文化适配，以供澳大利亚讲华语的失智症照顾者使用。我们的研究目的是：

1. 通过失智症照顾者在线支持，加强澳大利亚与大中华地区在失智症照顾的研究合作。
2. 增进对使用华语的失智症照顾者经验的了解。
3. 展示澳大利亚在失智症照顾政策、标准和服务方面的卓越表现。
4. 以中文失智症照顾者在线支持为契机，使澳大利亚的多元文化社区参与开发多语言项目。
5. 通过建立在线教育和在线失智症照顾者支持来应对COVID-19疫情所带来的挑战。

我们根据照顾者的需要，制作了以下三种iSupport版本：1) iSupport在线学习网站；2) iSupport电子书；3) iSupport有声书。请阅读“使用者指南”栏目，以了解如何使用这些版本。我们在项目中开展了线上研讨会，请点击“线上研讨会记录”栏目，获取研讨会录像记录。

该项目的协作单位：
澳大利亚：福林达斯大学，新南威尔士大学，国立老年研究所，卧龙岗大学
大中华地区：北京大学精神卫生研究所，西安交通大学护理学院，臺北醫學大學護理學院，香港中文大學醫學院，澳門鏡湖護理學院

2.2. 填寫您的個人資料。

在线支持

注册

照顾者信息

姓名

手机号或住宅电话号码

密码

再次输入密码

性别

年龄

被照顾者信息

性别

年龄

关系

请告诉我们如何称呼照顾者?

注册

2.3. 審核註冊： 網站將自動審核您的註冊資訊，預計需要10分鐘。請您在審核通過後登錄，並使用“失智症照顧者線上支援”專案。

2.4. 登錄個人帳號

輸入您的用戶名和密碼，登錄個人帳號。

失智症照顾者在线支持

Chinese iSupport for Dementia

Flinders University

Australia Government

失智症協會

在线支持

主頁

Home page

关于我们

About us

项目海报

Project poster

线上研讨会记录

Recorded webinars

使用者指南

注册

登录

忘记密码

澳大利亞失智症照顧者在线支持

失智症照顾者在线支持项目 (iSupport for Dementia) 是由世界卫生组织协同全球失智症照顾领域的专家团队共同完成的照顾者在线学习课程。在澳大利亚政府澳中基金会资助下，我们开展了“通过iSupport项目加强澳大利亚和大中华地区在失智症照护领域的研究合作”的研究课题，通过研究将世界卫生组织iSupport项目翻译成中文并进行了文化适配，以供澳大利亚讲华语的失智症照顾者使用。我们的研究目的是：

1. 通过失智症照顾者在线支持，加强澳大利亚与大中华地区在失智症照顾的研究合作。
2. 增进对使用华语的失智症照顾者经验的了解。
3. 展示澳大利亚在失智症照顾政策、标准和服务方面的卓越表现。
4. 以中文失智症照顾者在线支持为契机，使澳大利亚的多元文化社区参与开发多语言项目。
5. 通过建立在线教育和在线失智症照顾者支持来应对COVID-19疫情所带来的挑战。

我们根据照顾者的需要，制作了以下三种iSupport版本：1) iSupport在线学习网站；2) iSupport电子书；3) iSupport有声书。请阅读“使用者指南”栏目，以了解如何使用这些版本。我们在项目中开展了线上研讨会，请点击“线上研讨会记录”栏目，获取研讨会录像记录。

该项目的协作单位：

澳大利亚：福林达斯大学，新南威尔士大学，国立老年研究所，卧龙岗大学
大中华地区：北京大学精神卫生研究所，西安交通大学护理学院，臺北醫學大學護理學院，香港中文大學醫學院，澳門鏡湖護理學院

2.5. 中文iSupport學習專案一共有6個學習模組（中國地區有5個模組）

每個模組有不同的學習單元（類似於課本裡的一個個章節小課）。通過點擊每個學習單元，您將能夠開始您的學習之旅



具體操作請點擊 “註冊視頻”連結：失智症照顧者線上支援網站使用指南 普通话版（澳大利亞網址）：

http://43.135.6.171:8080/support_cns/static/guideVideo.mp4

粵語版（澳大利亞網址）：

http://43.135.6.171:8080/support_cnt/static/guideVideo1.mp4

3. 下載電子書、有聲書 和其它资源

第一步①：點擊主頁左側下方使用者指南

第二步②：點擊下一頁

第三步③：點擊下一頁

学习模块	学习单元
1.失智症简介 介绍了什么是失智症，包括失智症人士会发生什么，如果您怀疑您的家人或朋友里有失智症您该怎么做。	1a 失智症简介(有声书)
2.做一名照顾者 专注于改善沟通，共同决策，并让其他人参与到失智症人士的照顾中来。	2a 相伴之旅(有声书) 2b 促进沟通(有声书) 2c 共同决策(有声书) 2d 寻求他人帮助(有声书)
3.照顾我 旨在通过赋予愉快的活动时间和改变思考模式来减少照顾者的压力。	3a 舒缓日常生活的压力(有声书) 3b 为愉悦身心的活动寻找时间(有声书) 3c 不同的思维方式(有声书)
4.提供日常护理 专注于饮食，包括创造更多愉快的进餐时间，以及预防与失智症相关的健康问题，使用厕所、失禁照顾和个人护理。	4a 饮食：更加愉快的用餐时间(有声书) 4b 预防健康问题(有声书) 4c 如厕和失禁的护理(有声书) 4d 个人护理(有声书) 4e 愉快的生活(有声书)
5.应对行为改变 介绍了失智症人士可能发生的行为变化以及对照顾者的影响。这些行为变化包括记忆丧失、攻击行为、抑郁和焦虑、睡眠障碍、妄想和幻觉、重复行为、游走和走失，以及判断力下降或缺乏。	5a 行为改变简介(有声书) 5b 记忆丧失(有声书) 5c 攻击行为(有声书) 5d 抑郁和焦虑(有声书) 5e 睡眠障碍(有声书) 5f 妄想和幻觉(有声书) 5g 重复行为(有声书) 5h 游走和走失(有声书) 5i 判断力下降或缺乏(有声书) 5j 总结回顾(有声书)
6.使用者导向的护理服务 (仅限于澳大利亚中文版) 介绍了如何申请和使用联邦政府提供的各种老年护理服务，内容包括：对失智症护理服务作出明智的选择，年轻型失智症可选择的服务，照顾者支持，失智症行为管理咨询服务，家属配套服务，帮助照顾者退出照顾者角色的活动和服务。	6a 对失智症护理服务作出明智的选择(有声书) 6b 年轻型失智症可选择的服务(有声书) 6c 照顾者支持(有声书) 6d 失智症行为管理咨询服务(有声书) 6e 家属配套服务(有声书) 6f 帮助照顾者退出照顾者角色的活动和服务(有声书)
共计：6个学习模块	29个学习单元

← 上一页 下一页 → 3

第四步④：完成上一步驟，下方網頁打開後可以選擇電子書或者有聲書。

步骤	如何操作
1. 连接到网页	点击： http://43.135.6.171:8080/support_cns/ 打开网页后，您将被要求报名注册。请按照步骤2的指示进行注册。
2. 如何注册	报名注册：在报名页面填写您的个人信息。
3. 审核注册	我们将审核您的注册信息，这一过程需要至少24小时。请您在注册24小时后登录并使用“失智症照顾者在线支持”。
4. 登录个人账户	输入您的用户名和密码，登录个人账户。
5. 开始模块学习	iSupport学习项目一共有六个学习模块，每个模块有不同的学习单元(类似于课本里的一个个章节小课)，通过点击每个学习单元，您将能够开始您的学习之旅。
具体操作请点击“注册视频”链接	“注册视频”链接
2. iSupport电子书：请点击以下链接下载电子书，保存到您的电脑、iPad或手机阅读。您也可以根据您的需要，打印出有关的学习模块或学习单元进行阅读。	<p>2.1 澳大利亚失智症照顾者培训和支持手册：简体中文版 </p> <p>2.2 澳大利亚失智症照顾者培训和支持手册：繁体中文版 </p>
3. iSupport有声书：请点击以下链接下载有声书，保存到您的电脑、iPad或手机听。	<p>3.1 澳大利亚失智症照顾者培训和支持有声书：普通话版：请参见表1中有声书下载链接。</p> <p>3.2 澳大利亚失智症照顾者培训和支持有声书：粤语版：请参见表1中有声书下载链接（正在製作中）。</p>

iSupport是照顾者的自学工具，每个学习模块包含多个学习单元。所有学习单元的结构都是一致的。首先，每个学习单元会概述该单元的重要性，如何帮助您成为好的照顾者以及您将会学习到的内容。然后，课程会展示学习内容，比如简要阅读，个案分析，多项选择题以及练习活动来检验您学到的内容。您可选择学习整个课程，也可挑选其中与您的情况相关的学习模块或学习单元来学。当然您也可以随时返回到各个模块再次学习。

REFERENCES

- Alzheimer's Disease International. (2018). World Alzheimer Report 2018: Global estimates of informal care. *Alzheimer's Disease International*.
<https://www.alzint.org/u/global-estimates-of-informal-care.pdf>
- WHO. (2019). *iSupport for Dementia*. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241515863>
- World Health Organization. (2021). *Global status report on the public health response to dementia*. Retrieved 5 August 2021 from
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240033245>
- Xiao, L. D., Wang, J., Ratcliffe, J., Ullah, S., Brodaty, H., Brijnath, B., Chang, H.-C., Wang, H., Chang, C.-C., Kwok, T., & Zhu, M. (2022). A nurse-led multicentre randomized controlled trial on effectiveness and cost-effectiveness of Chinese iSupport for dementia program: A study protocol [<https://doi.org/10.1111/jan.15216>]. *Journal of Advanced Nursing*, 78(5), 1524–1533. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jan.15216>
- Xiao, L. D., Wang, J., Ratcliffe, J., Ullah, S., Brodaty, H., Brijnath, B., Chang, H. C., Wang, H., Chang, C.C., Kwok, T., Zhu, M., Zhou, Y., He, J., XIA, M., Hong, J.-Y., Che, S., & Milte, R. (2024). The effects of a facilitator-enabled online multicomponent iSupport dementia care program: a multicentre randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies under review*.
- Xiao, L. D., Ye, M., Zhou, Y., Chang, H.-C., Brodaty, H., Ratcliffe, J., Brijnath, B., & Ullah, S. (2022). Cultural adaptation of World Health Organization iSupport for Dementia program for Chinese-Australian caregivers. *Dementia (London, England)*, 21(6), 2035–2052.
<https://doi.org/10.1177/14713012221110003>
- Xu, D., Wang, J., Xiao, L., Wang, J., Yu, Y., & Ullah, S. (2024). Informal Carers' Perceived Needs and Preferences in implementing WHO iSupport for Dementia program in China and Australia: A cross-sectional study. *Clinical Gerontologist, under review*.
- Yiu, H. C., Zang, Y. L., Chew, J. H. S., & Chau, J. P. C. (2021). The Influence of Confucianism on the Perceptions and Process of Caring Among Family Caregivers of Persons With Dementia: A Qualitative Study. *Journal of Transcultural Nursing*, 32(2), 153–160, Article 1043659620905891. <https://doi.org/10.1177/1043659620905891>
- Yu, Y., Xiao, L., Cheng, A., Wang, I., Chiu, K., Chan, E., Xie, C., Zhou, Y., Zhuang, Z., & Wang, J. (2023). Chinese-Australian carers' perceived needs and preferences in planning to embed an iSupport for Dementia program in aged care services. *Australasian Journal on Ageing, under review*.

附錄

澳大利亚简体版iSupport信息手册



参与澳大利亚失智症照顾者培训和支持项目，您将有机会学习：

- 1、有关失智症的知识
- 2、如何成为照顾者
- 3、如何减轻您作为照顾者的心理压力
- 4、如何照顾失智症家人的日常起居
- 5、如何应对失智症家人的行为改变
- 6、可提供支持和帮助的服务





致谢

该项目由澳大利亚政府澳中基金会资助。福林达斯大学很荣幸成为澳中关系国家基金会的资助得主。



澳大利亚华语iSupport工作组 Flinders University The University of New South Wales National Ageing Research Institute Western Sydney University 澳大利亚养老院基金会 (ANHF) 澳大利亚华人服务协会 (CASS) 南澳大利亚华人福利服务中心 (CWS)

如您感兴趣请联系电子邮箱：
ChineseiSupport@flinders.edu.au



澳大利亚失智症照顾者培训和支持项目

iSupport信息手册

课程简介

失智症照顾者课程包括6个模块，29个学习课程：

学习模块一 失智症简介	
第一节	失智症简介

学习模块二 做一名照顾者	
第一节	相伴之旅
第二节	促进沟通
第三节	共同决策
第四节	寻求他人的支持



课程简介 (续)

学习模块三 照顾我	
第一节	舒缓日常生活的压力
第二节	为愉悦身心的活动寻找时间
第三节	不同的思维方式

学习模块四 提供日常护理	
第一节	饮食：更加愉快的用餐时间
第二节	饮食：预防健康问题
第三节	如厕和失禁的护理
第四节	个人护理
第五节	愉快的生活

学习模块五 应对行为改变	
第一节	行为改变简介
第二节	记忆丧失
第三节	攻击行为
第四节	抑郁和焦虑
第五节	睡眠障碍
第六节	妄想和幻觉
第七节	重复行为
第八节	游走和走失
第九节	判断力下降或缺乏
第十节	总结回顾

学习模块六 使用者导向的护理服务	
第一节	对失智症护理服务作出明智的选择
第二节	有年轻型失智症的人可选择的护理服务
第三节	照顾者支持
第四节	失智症行为管理咨询服务
第五节	家庭配套服务
第六节	帮助照顾者退出照顾者角色的活动和护理服务

"学习方式"

您可以根据自身需求，选择下列方式进行课程学习，您选择的学习方式不仅限于一种：

- 1、网站学习**
登录下方网址或扫描下方二维码登录网站，注册完成后，即可学习。
[HTTP://43.135.6.171:8080/SUPPORT_CNS/](http://43.135.6.171:8080/SUPPORT_CNS/)
- 2、有声书学习**
您可在上方网站中自行下载有声书资源进行学习，让您学习生活两不误！（扫描下方二维码倾听示例）
- 3、电子书学习**
网站中同时配有电子书资源供您下载使用，方便您随时随地浏览学习。



附錄

澳大利亞繁体版iSupport信息手册



參與澳大利亞失智症照顧者培訓和支持項目，您將有機會學習：

- 1、有關失智症的知識
- 2、如何成為照顧者
- 3、如何減輕您作為照顧者的心理壓力
- 4、如何照顧失智症家人的日常起居
- 5、如何應對失智症家人的行為改變
- 6、可提供支援和幫助的服務



致謝

該項目由澳大利亞政府澳中基金會資助。福林達斯大學很榮幸成為澳中關係國家基金會的資助得主。



澳大利亞華語iSupport工作組
Flinders University
The University of New South Wales
National Ageing Research Institute
Western Sydney University
澳大利亞善老基金會 (ANHF)
澳大利亞華人服務協會 (CASS)
南澳大利亞華人福利服務中心 (CWS)

如您感興趣請聯系
電子郵箱: ChineseiSupport@flinders.edu.au



澳大利亞失智症照顧者培訓和支持項目

iSupport資訊手冊

課程簡介

失智症照顧者課程包括6個模組，29個學習課程：

學習模組一 失智症簡介	
第一節	失智症簡介
學習模組二 做一名照顧者	
第一節	相伴之旅
第二節	促進溝通
第三節	共同決策
第四節	尋求他人的支援

課程簡介 (續)

學習模組三 照顧我	
第一節	舒緩日常生活的壓力
第二節	為愉悅身心的活動尋找時間
第三節	不同的思維方式
學習模組四 提供日常護理	
第一節	飲食：更加愉快的用餐時間
第二節	飲食：預防健康問題
第三節	如廁和失禁的護理
第四節	個人護理
第五節	愉快的生活
學習模組五 應對行為改變	
第一節	行為改變簡介
第二節	記憶喪失
第三節	攻擊行為
第四節	抑鬱和焦慮
第五節	睡眠障礙
第六節	妄想和幻覺
第七節	重複行為
第八節	遊走和走失
第九節	判斷力下降或缺乏
第十節	總結回顧
學習模組六 使用者導向的護理服務	
第一節	對失智症護理服務作出明智的選擇
第二節	有年輕型失智症的人可選擇的服務
第三節	照顧者支援
第四節	失智症行為管理諮詢服務
第五節	家居配署服務
第六節	幫助照顧者退出照顧者角色的活動和服務

"學習方式"

您可以根據自身需求，選擇下列方式進行課程學習，您選擇的學習方式不僅限於一種：

- 1、網站學習**
登錄下方網址或掃描下方第一個二維碼登錄網站，註冊完成後，即可學習。
[HTTP://43.135.6.171:8080/SUPPORT_CNS/](http://43.135.6.171:8080/SUPPORT_CNS/)
- 2、有聲書學習**
您可在上方網站中自行下載有聲書資源進行學習，讓您學習生活两不误！（掃描第二個二維碼傾聽示例）
- 3、電子書學習**
網站中同時配有電子書資源供您下載使用，方便您隨時隨地瀏覽學習。





(C) Flinders University 2024

The project team thanks people with dementia, their carers, staff, the aged care organisations and the public who participated in the Chinese iSupport program.

The suggested citation for this playbook: Xiao, Lily; Cheng Ada; Xie, Candy; Chiu, Kam; Yu, Ying; Ullah, Shahid & Wang, Jing (2024). *Chinese iSupport program implementation guide: How to implement the Chinese iSupport program in your organisation*, Flinders University, Bedford, SA.

<http://flinders.edu.au>

CRICOS NO 00114A