



# 失智守護天使

---

講者：新北市師資庫講師

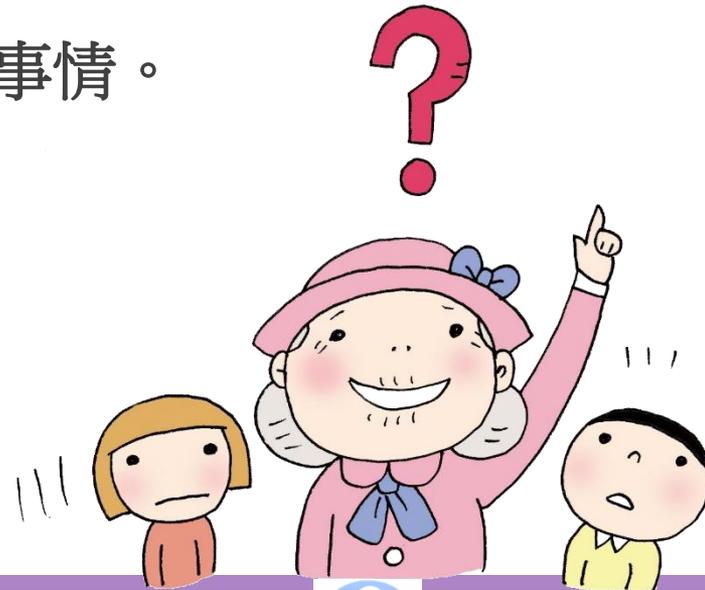


新北市政府衛生局

# 今天的內容大綱

---

1. 何謂失智守護天使?
2. 失智症是什麼?有哪些症狀?
3. 失智症的診斷及治療、尋求專業協助、與失智症者接觸時的心態、理解失智症照顧者的心情。
4. 失智守護天使能做的事情。



# 給關心失智症的朋友~~

---

- 失智症者日常生活中必須面對各種不方便，心裡常會感到不安，心理壓力大，生活得非常辛苦。
- 失智症者雖然失去了許多記憶，但長年累積的經驗及能力並未完全消失，尤其是喜怒哀樂等情感俱在，可以和常人一樣享受心情、感情與愛情。
- 不要把焦點放在他失去的部份，多發現他的潛在能力，設法繼續維持他的生活方式及習慣。
- 那麼，守護失智究竟能為失智症者做些什麼呢?.....



# 歡迎加入失智守護天使行列

- 為增進民眾對失智症及失智症者的關懷及正確的認識，新北市政府衛生局結合中華民國老人福利推動聯盟特別推動「失智守護天使培訓」計畫，除了讓民眾正確理解失智症並成為失智症者的支援者(supporter)外，更希望喚起社會大眾透過自己的力量，讓社區內的失智症者及其家屬安心自在地生活。
- 熱烈歡迎您的加入。

失智路上  友善支持  
LOVE 鹿與您一起友善支持失智者



# 失智守護天使培訓計畫-

共同打造**友善社會**、共同支持失智症

「失智症守護天使」  
正確理解失智症  
熱心守護並主動支援失智症者及其家屬

打造失智症者安心生活的社區



# 打造失智症者也能安心生活的社區

---

1. 打造失智症者能夠安心生活的社區，不光是專業醫療與照護人員的職務，同時更需要社區裡民眾的支持。
2. 社區住民人人都可以扮演守護天使：
  - 各種團體：里民大會、老人會、志工團體
  - 各種職業：銀行、金融業、賣場、運輸業(宅配、計程車、公車等)、政府機關、商會、工會、各管理委員會等
  - 各級學校：小學、中學及高中學生、社區大學、大專院校、教職員、家長會



# 什麼是失智症？

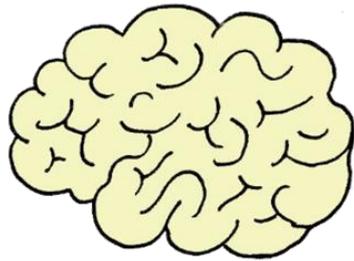
---

- 所謂失智症??
- 各種原因造成腦細胞死亡後，導致大腦活動力變差，進而引發各種障礙狀態，患者生活品質因此大受影響(通常會持續6個月以上)。

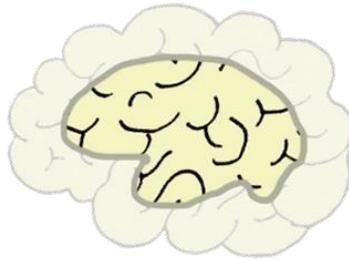


# 引發失智症的原因

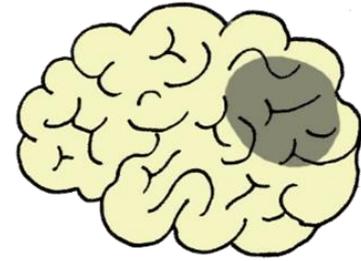
---



健康的腦



腦細胞大量死亡  
而造成腦部萎縮  
(阿茲海默症等  
退化型病變)

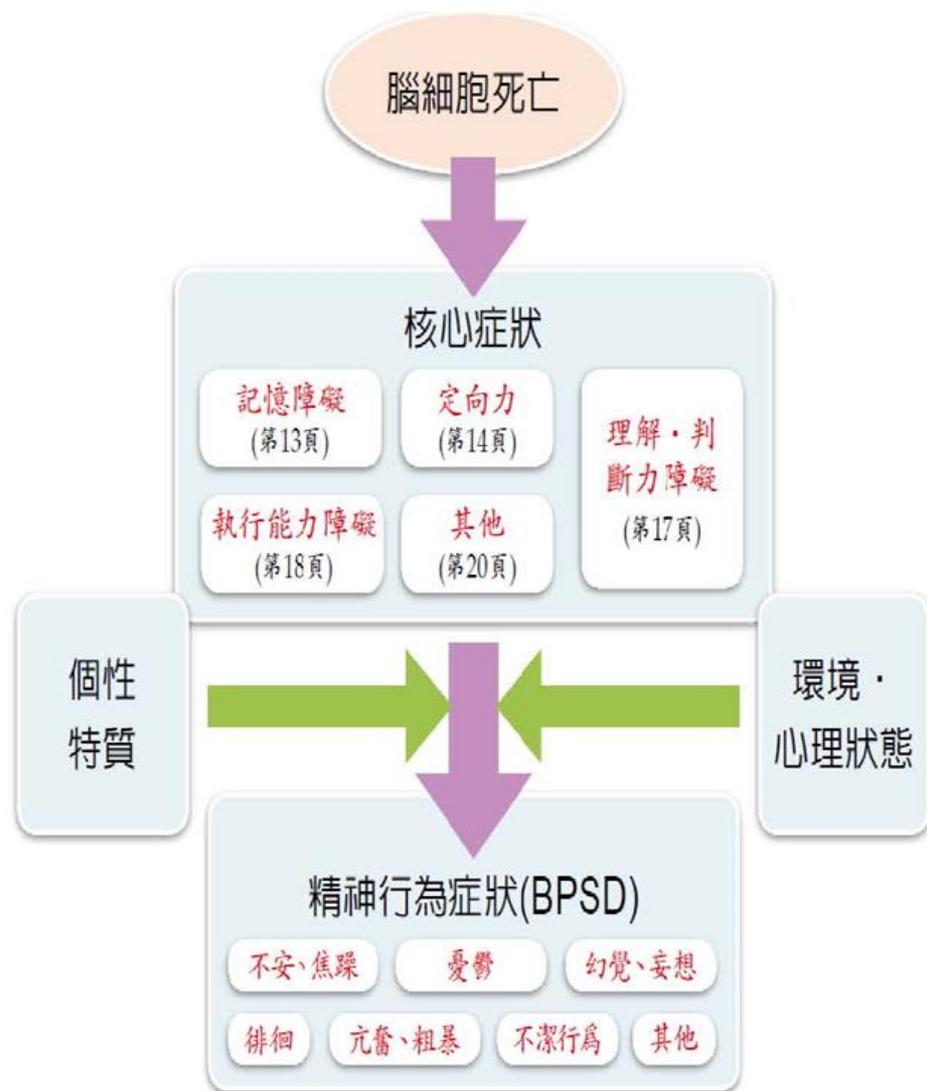


因腦部血管阻塞而  
造成部分細胞死亡  
(腦血管型失智症)

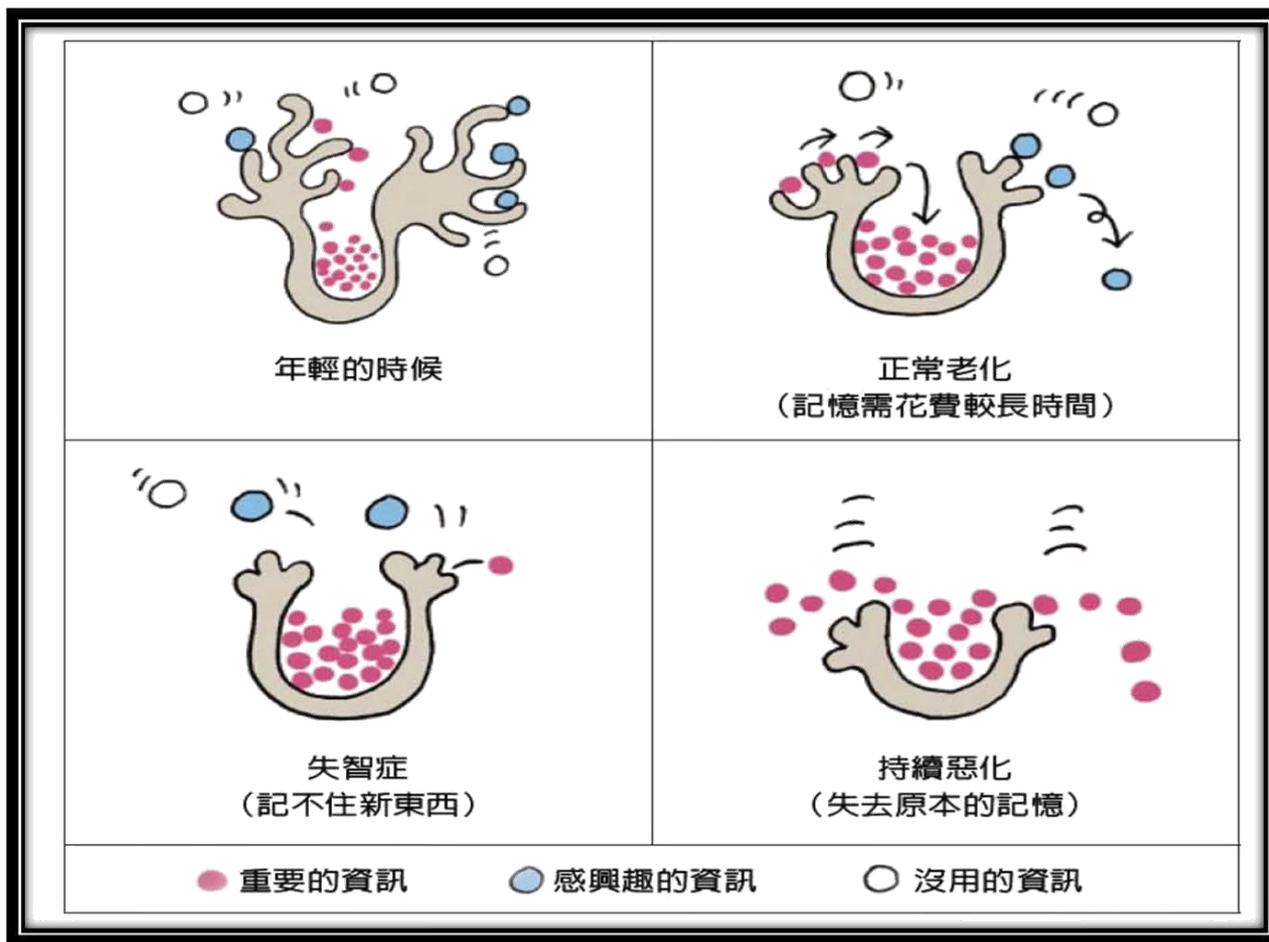


# 失智症的症狀

- 核心症狀：因大腦細胞受到破壞而直接引發。由於受到核心症狀的影響，導致失智症者無法正確辨識事實。
- 精神行為症狀(BPSD)：失智症者本身的個性及生活環境等因素，導致憂鬱、妄想等精神症狀，**這些症狀讓失智症者無法適應正常的生活，也是家屬最頭痛、最疲累的根本。**

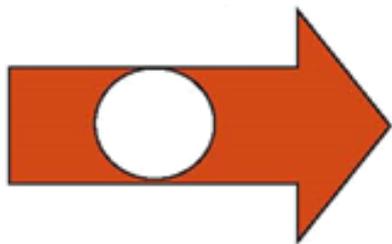


# 核心症狀(1)：記憶障礙



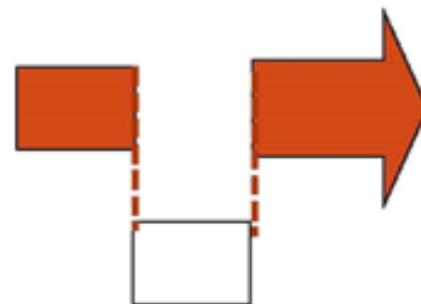
# 一般老化的健忘與失智症的忘記

□ 一般人也會發生健忘的情形，例如忘記一些曾經經驗過的事情，但經由其他相關的記憶或提醒，就**能夠想起**忘記的部份。



一般人的忘記（健忘）

□ 而失智症者的忘記事情，則是即使透過其他相關記憶或提醒，也**無法想起**忘記的部份。



失智症者的忘記



# 核心症狀(2)：定向力障礙

- 定向力障礙：時間、場所、人物辨識力依序逐漸退化
  1. 首先開始無法辨別時間與季節
  2. 症狀持續惡化後會迷路，會一直望前走而越走越遠
  3. 惡化程度嚴重時，會出現人際關係辨識障礙



# 核心症狀(3)：理解、判斷力障礙

- 思考速度變慢→應給他時間思考
- 無法同時處理或理解兩件以上的資訊→溝通時應措辭簡單，說明重點
- 生活中的變化與意外，容易造成失智症者混亂及不安→應適時提供協助
- 無法理解具體事實或具有概念性的事物



# 核心症狀(4)：執行力障礙

- 無法擬定計畫並依照計畫行事→支持失智症者持續運用現存的能力
- 以烹飪為例，失智症者會忘記家中冰箱已有的食材而重複購買，或明明準備好了食材，但是到了做飯時，卻又用別的食材煮食，結果冰箱裡不斷堆積相同的食材→失智症者雖無法獨立準備餐食，但可藉由旁人協助來完成，讓他保有尊嚴及活著的價值和意義。



## 核心症狀(5)：其他(情感表現變化等)

- 失智症者常不懂得察言觀色，原因在於：

| 正常人                              | 失智症者                              |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 透過學習與記憶，能想像與預測他人對自己的行為與表現會有什麼反應。 | 因為記憶障礙、認知障礙等症狀而無法正確解讀或回應外界的刺激和資訊。 |

- 若能理解失智症者的行為模式，就能體會到這些行為對於失智症本人而言，並非不自然的情感表現。



# 行為及精神症狀(BPSD)

□失智症者因本身的個性、生活環境、人際關係等因素，導致出現憂鬱或妄想等精神症狀，或異於常人等行為，不但自己無法適應正常生活，家人也為了處理善後而身心俱疲。

- 憂鬱症
- 精神症狀
  1. 妄想
  2. 錯認
  3. 幻覺
- 行為障礙
  1. 攻擊行為
  2. 睡眠障礙
  3. 迷路
  4. 重覆現象
  5. 漫遊
  6. 貪食、異食行為
  7. 收集癖
  8. 不適當性行為



## 行為及精神症狀(1)：變得沒有精神，會胡思亂想

- 無法完成原本熟練的事情而喪失自信，久而久之，漸漸地對任何事情都感到麻煩而不想做。
- 知道自己得到失智症後，難免心生恐慌，甚至對未來感到絕望。
- 細心觀察失智症者目前還保有的能力，儘量協其自己發揮，但須避免過度鼓勵，強迫性要求反而造成心理負擔。



## 行為及精神症狀(2)：生活受到影響

- 失智症隨著年歲增長或病程進行而退化時，漸漸地連洗澡、飲食、如廁等生活基本活動都需要旁人協助，而上廁所失敗弄髒身子時，內心也會不安或窘困。此時需了解失敗的原因，並針對原因進行處理及改善。
- 不記得廁所在哪裡→將廁所設置在易辨識處，利用燈光、標記凸顯廁所的位置。
- 行動不便，來不及穿脫衣物，導致衣服弄髒→穿著易穿脫的衣物。
- 直到上廁所前一刻才感到尿意或便意→觀察如廁週期，定時引導上廁所。
- 完全沒有尿意或便意→適當時使用成人紙尿布。



## 行為及精神症狀(3)：令家人感到疲累的精神症狀

### □東西被偷妄想的心理機轉

核心症狀：記憶障礙

(重要的東西東藏西藏，結果反而忘記放在哪裡)

身為家長或長輩的尊嚴  
(不承認忘記)

自主性強的個性  
(認為自己絕不可能忘記)

東西被偷妄想：「兒子偷了我的存摺！」  
「太太把我的印章藏起來了！」  
(對象通常是身邊最親近的人)



## 行為及精神症狀(4)：令家人感到疲累的精神症狀

---

- 比被偷妄想更複雜的妄想：失智症者在遭受壓力時，會演變出更複雜的妄想，甚至引起家庭糾紛。例如：
  - 媳婦覬覦家產、整個家被奪走
  - 家屬照顧者(配偶)
  
- 對應方法：
  - 配偷妄想：只要能找回東西，就能穩定患者情緒
  - 給照顧的家屬情緒上的支持
  - 若妄想症狀已無法控制，諮詢或求助於專業醫師





## 行為及精神症狀(5)：行為障礙(以徘徊為例)

- 徘徊成因不同，對應方法也有所不同。
- 因回家時間太晚，而找不到路→儘量在天黑前回家
- 在熟悉的社區裡迷失→需要志工接送服務
- 傍晚時分開始焦躁，吵著要出去→找出日落症候群的原因；或藉由午睡改善，或以藥物協助
- 和家人一起出門時走失→提供家屬照顧者支援服務
- 不管在家裡與戶外都不停地遊走→陪伴、跟隨，避免疲憊、脫水或意外



# 行為及精神症狀(6)：以徘徊為例了解行為障礙

## □給家屬的建議

### 1. 有備無患

- 定期為他們拍照
- 在隨身衣物內側繡上姓名、聯絡地址及電話
- 讓他們隨身攜帶有姓名、聯絡地址及電話的識別物
- 多留意他們的穿著、特徵、使用語言及口頭禪等，並加以記錄

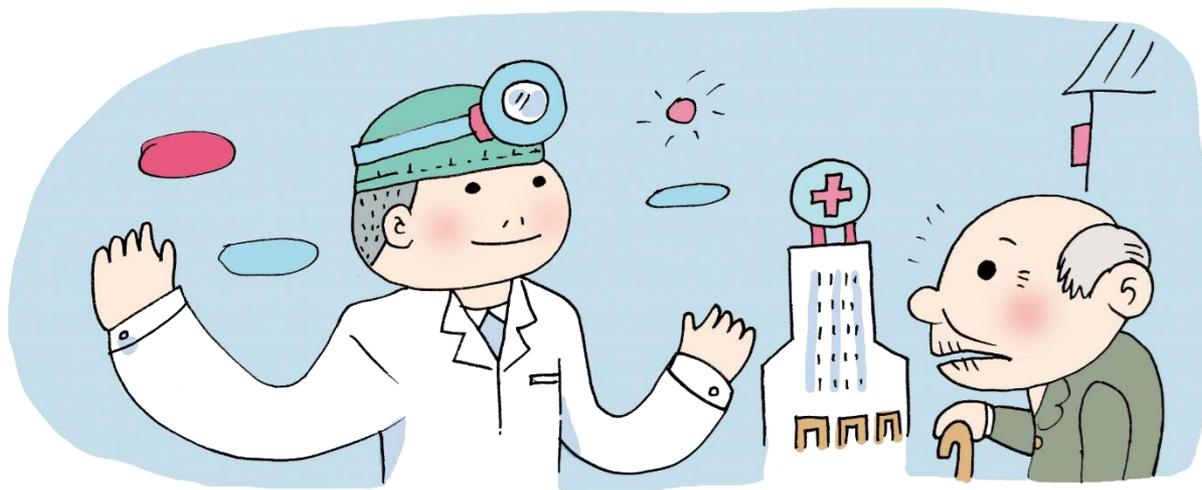
### 2. 尋求外援

- 自行或逕自向各縣市警察局建立指紋檔
- 申請預防走失-愛的手鍊



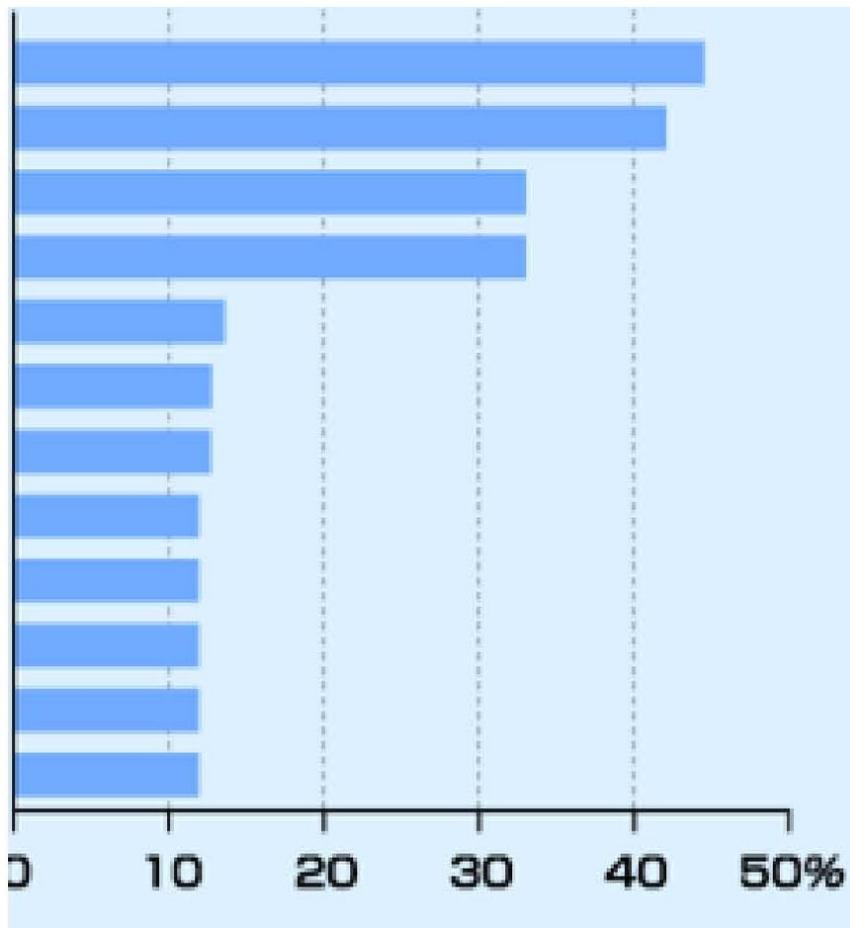
# 失智症的診斷與治療

- 及早診斷、及早治療為什麼重要？
  - 有些病症是可以治療或暫時性症狀
  - 早期接受診治優點多
  - 早期治療可延緩症狀進行或阻止惡化



# 家屬常見的幾種失智症初期症狀

- 老是問同樣的事，老是問同樣的話
- 老是想不起要說的那句話
- 老是不記得東西放在哪裡或收在哪裡
- 以前喜歡做的事情或興趣不見了
- 每天要做的事不做了
- 平常愛乾淨整潔的人變得邋邋
- 時間跟場所常認知錯誤
- 經常走慣的路卻迷路了
- 老是說自己錢包不見了
- 數字計算老是出錯
- 老是為一點小事發脾氣
- 明顯地忘了關水龍頭或瓦斯



# 失智症的病情發展、與專業人員的聯繫

## □失智症的病情發展：

### ➤失智症的病情發展因人而異

- 若到80或90歲才得失智症，在腦部萎縮惡化前，就會因為其他疾病或自然衰老而死亡
- 若人生早期得到失智症，則狀況會慢慢惡化，包括心理機能及身體機能。最後會因為身體惡化而走完一生。

## □從早期開始，便與專家建立信賴關係：

- 病情惡化到臥床階段時，患者已無法自行掌控照護或醫療的決定權。
- 建議在失智症早期階段善用監護制度，若能找到主治醫師或提供諮詢的照護管理協助，即使病情惡化也能按照自己的意思生活。
- 臨終醫療與安寧照護方針---必要時交給可信賴的人決定，並建立良好的溝通關係，讓對方了解自己想要的生活。
- 代理患者決定時，必須參考患者本人的人生觀、價值觀、當下身體狀況、醫學性現狀評估及預後狀況等。



# 成年監護制度

---

□成年監護制度：成年監護制度是指對於精神障礙或其心智缺陷之成年人，針對其人身、財產權益加以監督、保護並代理其為法律行為之制度。



# 成年監護制度

---

- 安寧療護服務是以末期病人為對象，臺灣過去多以癌症病人、漸凍人為主，自98年9月1日起，中央健保局通過給付失智症安寧醫療照護。
- 及早規劃醫療計畫，讓失智症者能快樂舒服而有尊嚴地走完人生最後一程。



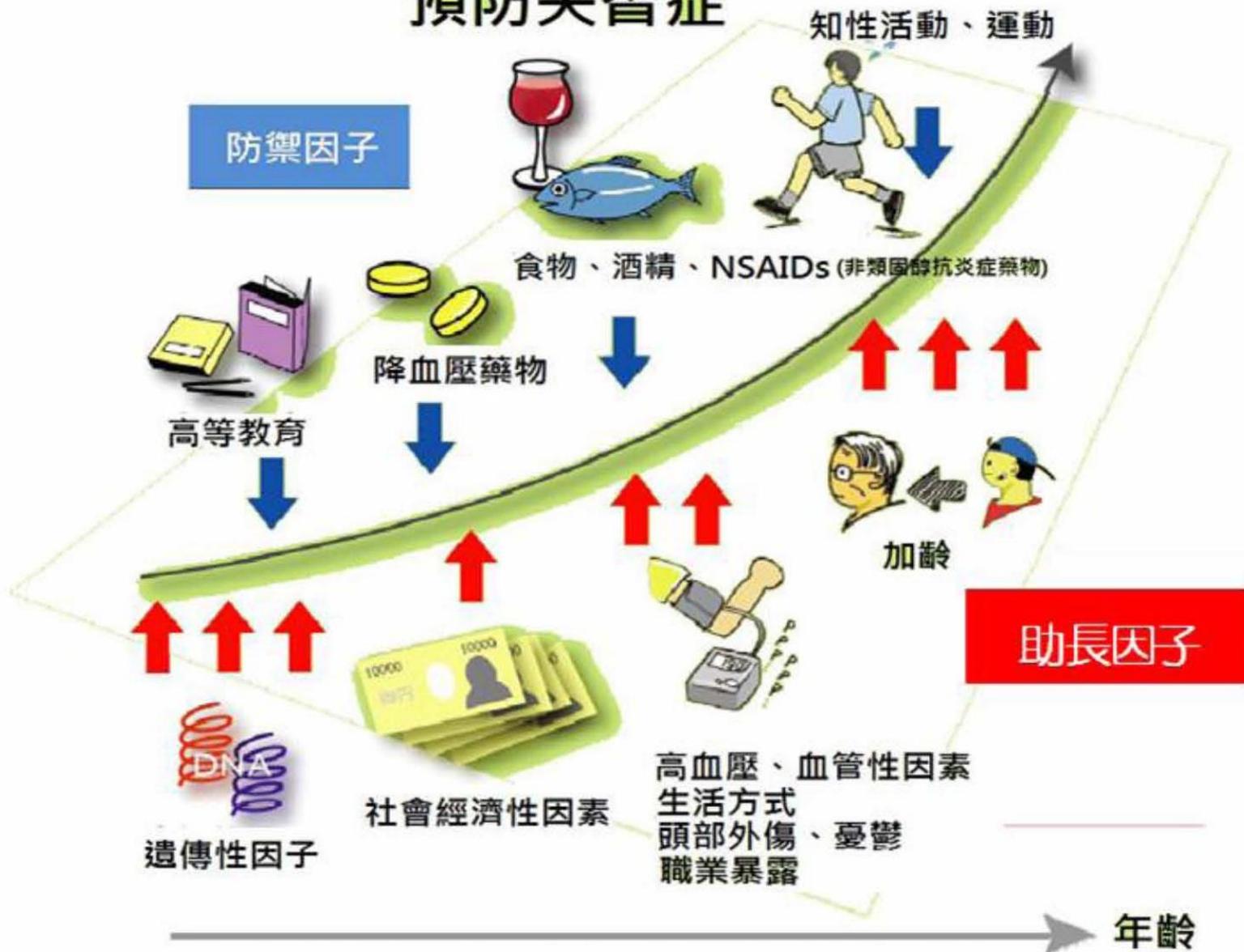
# 失智症的預防

## □ 減少發病風險

- 發病的預防
- 症狀進行的預防



# 預防失智症



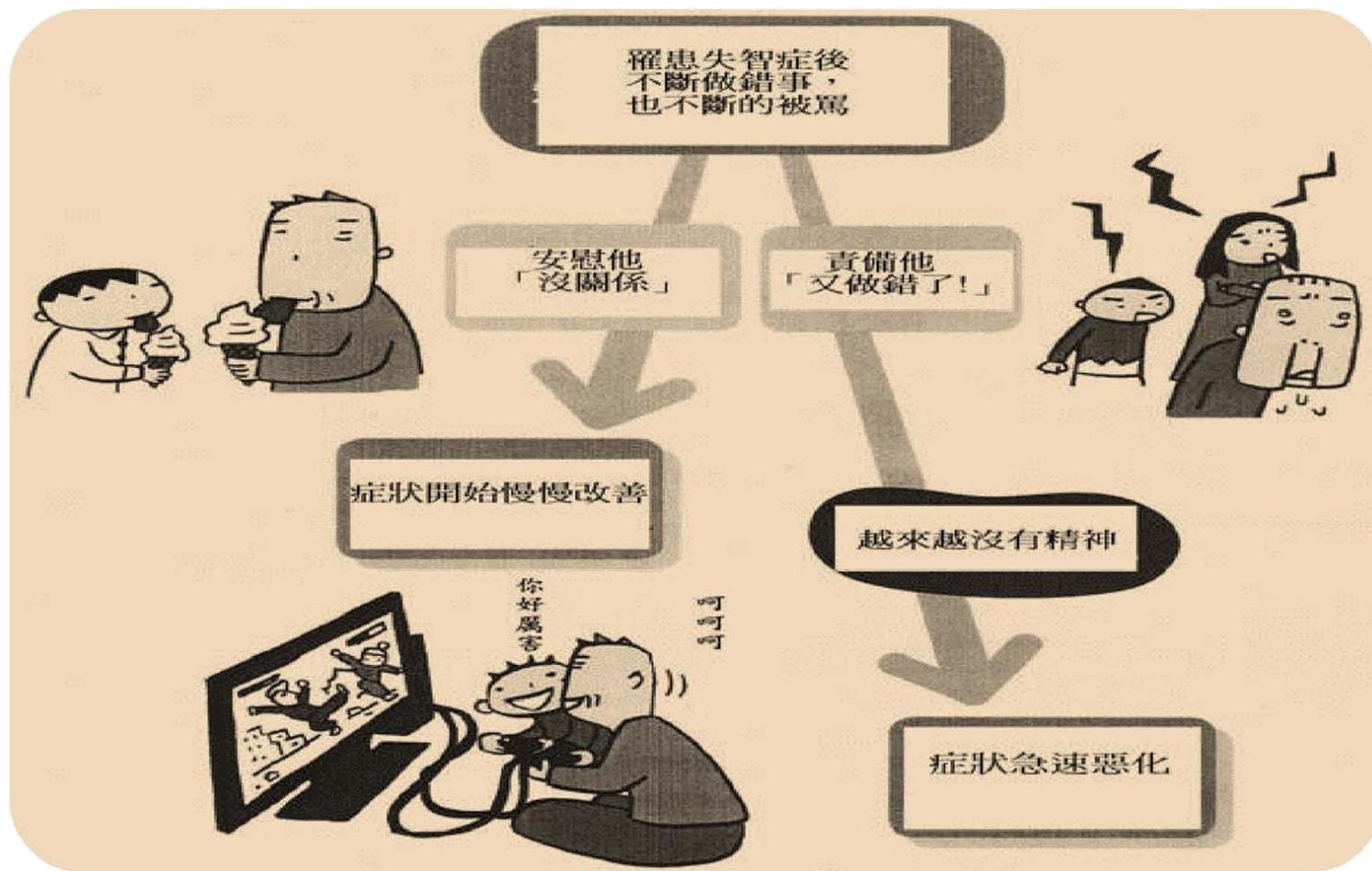
# 預防失智症，從日常生活做起

---

- 增加頭腦運動，多參加團體活動，拜訪親友，保持良好的社交互動。
- 多吃蔬菜水果，保持低卡低脂飲食習慣，避免三高疾病。
- 避免頭部外傷。
- 注意生活習慣，保持固定運動，良好的睡眠及營養均衡的飲食。
- 定期健康檢查，及早發現問題及早處理。
- 服藥及補充營養品遵從醫囑，避免擅自停藥或用藥。
- 多進行可刺激腦部活化的休閒活動，例如打牌、拼圖及下棋等，並閱讀書籍與學習新知，養成終身學習的習慣。



# 好的應對方式，也能改善失智症狀



# 與失智症者接觸的心態

## □理解失智症者的心情

- 不要以為患者本身不知道自己患有失智症→患者是最先感受到自己「不對勁」的人，最痛苦、難過的往往是患者本人。
- 從失智症者口中的「我沒有忘記」，體會隱藏其中的心酸→否認自己的失智症，往往釋出於悲傷與無奈的防衛反應。



# 與失智症者接觸時應有的心態

---

- 不要以為「患者本身不知道自己罹患失智症」。
- 失智症者口中的「我沒有忘記」，請體會隱藏其中的心酸。
- 創造心靈無障礙空間—友善支持失智症者。



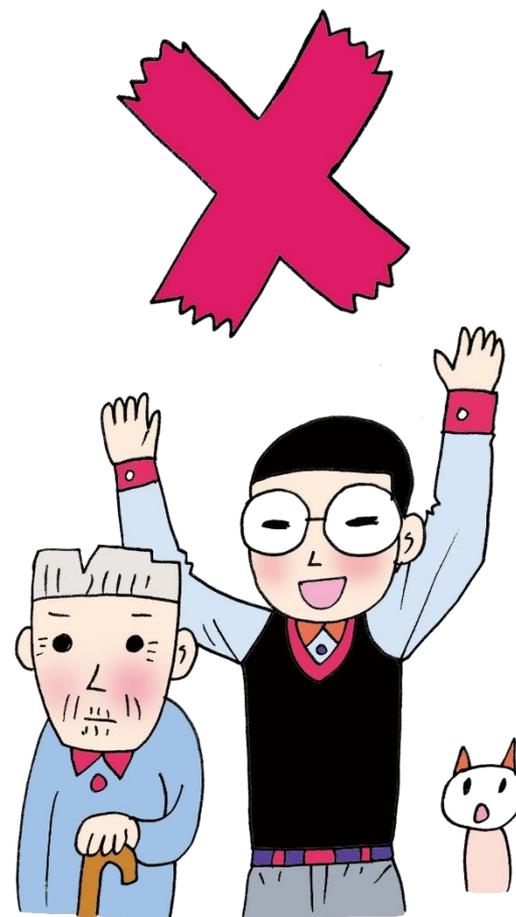
# 接觸失智症者的原則

## □三不

- 不驚嚇、不催促、不傷害自尊

## □具體應對重點

- 先觀察
- 以平常心應對
- 一個人主動打招呼
- 切勿從背後打招呼
- 看著對方眼睛，搭配柔和語調
- 使用方言，口齒清晰
- 仔細傾聽，慢慢對答



# 體會失智症者家屬的心情

---

- 在社區中若大家都能體諒並支持家屬，協助家屬適當運用社會福利資源，有助於家屬及早坦然面對家人得了失智症的現實。
- 家屬的心理變化階段
  1. 迷惑、否定
  2. 混亂、忿怒、拒絕
  3. 面對
  4. 坦然接受



# 給家人的建議

---

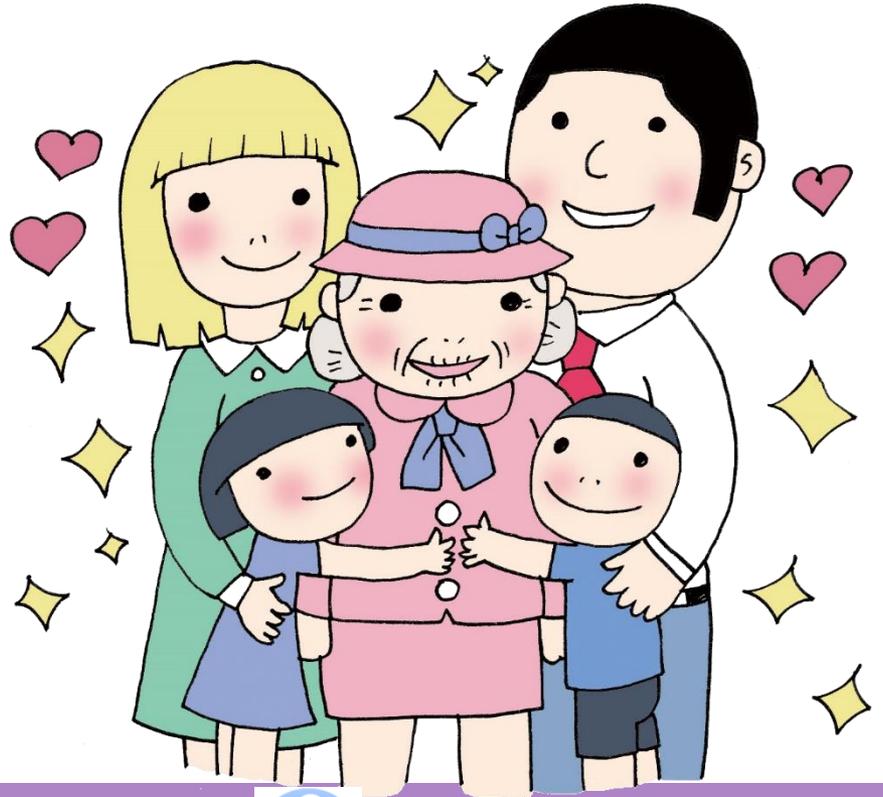
## □失智症者可申請的社會福利資源

- 身心障礙手冊
- 重大傷病卡
- 福利補助(以中低收入戶老人為主)：身心障礙者健保自費補助、身心障礙者生活托育養護費用補助、中低收入老人重病住院看護補助、身心障礙者租賃房屋租金補助、中低收入老人修繕住屋補助、中低收入老人裝置假牙補助。補助標準洽新北市政府長期照顧管理中心。
- 交通服務(復康巴士、核發身心障礙專用停車位識別證、搭乘國內公共交通工具半價優待)
- 預防走失服務(愛的手鍊、指紋建檔)



# 給照顧的家屬支援

- 理解照顧者的辛勞
- 說一聲慰勞的話
- 盡可能提供協助



# 失智守護天使能做的事情

---

□失智症守護天使不是從事照護服務事業或特定活動的團體，而是理解失智症，進而支持失智症者及家屬的人。



# 社區裡的守護天使

- 當看到失智症者有困難時，可以試著主動詢問：「有什麼需要幫忙的嗎？」
- 有些失智症家屬會擔心自己給鄰居造成困擾，若能親切的鼓勵他們，會讓家屬的心情輕鬆一點。
- 視情況提供家屬不在家時的照顧與陪伴，避免過度積極造成對方壓力感。
- 若公寓大樓的管理員與住戶也成為守護天使，失智症者就能更安心地生活其中。



# 職場裡的守護天使

---

- 若是各行各業都能理解失智症，並給予適當協助，便可成為失智症者安心生活的最大助力。
  - 友善商店：配合失智症者步調結帳，失智症者忘記付錢時適時提醒或聯絡家屬。
  - 大眾運輸：對不知道自己要去哪裡的失智症者，協助連絡員警或家屬。
  - 金融機構：銀行行員協助避免失智症者遭受詐騙。
  - 郵務人員：郵差常與獨居失智症者接觸，關心及協助其生活上的不便。



# 預防走失走鍊

- 若您看到疑似迷路的失智症者，手上有戴預防走失手鍊的話，請協助他打手鍊上的電話，幫他找到回家的路。



---

# 新北市在地資源分享

## 線下友善社區，線上友善社群



# 線下友善社區

---

- 新北市長期照顧整合資源
- 申請成為失智友善守護站





單一窗口、失智症整合門診



協力資源佈建-新北29轄區

## 八家共同照護中心



# 新北市16家失智症確診醫院

| 編號 | 醫院屬性  | 醫院名稱                   | 地址              | 連絡電話              |
|----|-------|------------------------|-----------------|-------------------|
| 1  | 地區醫院  | 財團法人台灣省私立台北仁濟院附設新莊仁濟醫院 | 新北市新莊區中環路1段28號  | 22015222          |
| 2  | 地區醫院  | 天主教耕莘醫療財團法人永和耕莘醫院      | 新北市永和區中興街80號    | 29286060          |
| 3  | 地區醫院  | 衛生福利部樂生療養院             | 新北市新莊區中正路794號   | 82006600<br>#2129 |
| 4  | 地區醫院  | 國立臺灣大學醫學院附設醫院金山分院      | 新北市金山區玉爐路7號     | 24989898<br>#9    |
| 5  | 地區醫院  | 天主教輔仁大學附設醫院            | 新北市泰山區貴子路69號    | 85128888          |
| 6  | 區域醫院  | 衛生福利部臺北醫院              | 新北市新莊區思源路127號   | 22765566<br>#1263 |
| 7  | 區域醫院  | 天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院        | 新北市新店區中正路362號   | 22193391          |
| 8  | 區域醫院  | 行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院     | 新北市三峽區復興路399號   | 26723456          |
| 9  | 區域醫院  | 國泰醫療財團法人汐止國泰綜合醫院       | 新北市汐止區建成路59巷2號  | 26482121          |
| 10 | 區域醫院  | 衛生福利部八里療養院             | 新北市八里區華富山33號    | 26101660<br>#1504 |
| 11 | 區域醫院  | 新北市立聯合醫院三重院區           | 新北市三重區中山路2號     | 29829111<br>#3158 |
| 12 | 區域醫院  | 新北市立聯合醫院板橋院區           | 新北市板橋區英士路198號   | 22575151<br>#2123 |
| 13 | 準醫學中心 | 衛生福利部雙和醫院              | 新北市中和區中正路291號   | 22490088<br>#8173 |
| 14 | 準醫學中心 | 佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院       | 新北市新店區建國路289號   | 66289779          |
| 15 | 醫學中心  | 醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院 | 新北市板橋區南雅南路2段21號 | 89667000          |
| 16 | 醫學中心  | 財團法人基督長老教會馬偕紀念醫院淡水分院   | 新北市淡水區民生路45號    | 25433535          |



# 申請成為失智友善守護站

□ 若您在上班的商店或其他工作職場願意做到以下**3件事情**：

- 工作人員接受**基礎課程**的培訓，完成失智守護天使教育訓練。
- 配合**放製**失智症相關**DM**與張貼**海報**
- 遇到疑似個案願意主動帶至**衛生所**、**警察局**或提供**醫療轉介資訊**。

□ 我們將提供識別標章貼紙，讓左鄰右舍信任您。



# 線上友善社群

---

- 新北市失智症共照網頁
- 失智·時空記憶的旅人粉絲專業
- 新北瑞智小幫手





## 新北市失智症共照網頁Missing.tw(1/3)

- 提供新北市失智症診斷醫院、友善服務據點與機構資訊、最新課程與活動公告、[電子書下載](#)等等。



一般導覽預約

課程活動預約

憶起玩學堂粉絲專頁

The screenshot shows the homepage of the Missing.tw website. At the top, there is a search bar with the placeholder text "請輸入您要搜尋的內容...". Below the search bar is a navigation menu with links for "最新消息", "關於我們", "失智症關懷手冊", "失智症資源展示中心", "社群網站", "失智症資源地圖", and "失智症友善社區". The main content area is titled "請問您有什麼需要幫助的地方?" and features a grid of nine colorful buttons, each with a question and a "瞭解更多" (Learn More) button. The questions are: "什麼是失智症?", "預防失智症, 我該如何做呢?", "失智症有哪些治療的方式?", "失智症就醫前該準備些什麼?", "帶長輩出去交朋友, 哪裡有活動可以參加呢?", "失智症照顧新科技有那些呢?", "最近記憶力不好, 我是不是得了失智症?", "我照顧的好累, 哪裡有資源可以幫忙?", and "當家中長輩確診為失智症時, 我該如何照顧?". At the bottom of the screenshot, there is a call to action: "點選以下按鈕進入網站瞭解更多資訊" and a "進入網站" (Enter Website) button.





## 新北市失智症共照網頁Missing.tw(2/3)

失智100問電子書下載：[http://missing.tw/?page\\_id=2028](http://missing.tw/?page_id=2028)





# 新北市失智症共照網頁Missing.tw(3/3)

課程活動預約：[http://missing.tw/?page\\_id=50](http://missing.tw/?page_id=50)

「枕頭戰」  
我們多久沒打了呢？  
— 跨世代祖孫體能遊戲設計

107年6月19日(二)  
09:20-12:00  
板橋區衛生所 4F

憶起玩學堂

主講者  
林楚卿  
元智大學老人福祉科技研究所  
元智大學資訊與設計學系 專任



元智大學老人福祉科技研究中心

新北市衛生局 憶起玩學堂  
X  
元智大學工業工程與管理學系所

老搖滾 2.0  
結合體能運動與心智活動之雙任務失智預防訓練電玩

講者 孫天龍 教授  
資研所研究員  
VR/AR/ MR以及AI人工智慧創新科技  
結合穿戴式感測器與深度學習技術  
開發智慧跌倒風險評估系統

107.04.24(二)  
9:20 a.m. - 12:00 p.m.  
老人福祉科技研究中心



安德貿易股份有限公司  
阿公阿嬤防跌有排

107年4月10日(二)  
09:20-12:00  
新北市衛生局  
憶起玩學堂

施元發  
安德貿易健康事業  
預防及延緩失能具  
行動輔具銷售員

元智大學  
老人福祉科技研究中心



憶起玩學堂  
X  
板橋榮家失智專區

認識失智症及  
多元化非藥物療法分享

講者 徐靜萍 護理師  
國立台北護理學院醫護管理系畢業  
任職輔導員板橋榮家國民之家護理師20年(1997-2017)  
目前為失智專區和堂員及專責護理師

107.06.05(二)  
9:30a.m. - 12:00 p.m.  
板橋區衛生所 4F




# 憶起玩學堂

## 非藥物治療 科技輔助產品



將失智症非藥物治療元素設計於數位遊戲中，提供有目的性的肢體訓練活動及多元的感官回饋，讓復健過程變得更有趣，減低照護者或職能治療師的負擔，遊戲結果並可輔助失智症病情判斷。



### 療癒系電子寵物貓

寵物具有撫慰心靈及安定情緒的功能，但照顧起來對許多人來說卻是一件麻煩事，電子寵物貓，就是為了無法養貓的憂鬱人設計，輕輕一摸就會發出真摯的叫聲，除了可以陪伴獨居長輩，也可藉此安撫情緒不穩的失智症患者。



### Paro



機器海豹PARO的魅力，不只在於牠的多功能和人性化，還有牠超生動的表情，和可愛的外表。



## WhizToys

One Toy, Many Games 天才巧拼遊戲

將復健活動設計成為生活中熟悉的遊戲，如籃球、風車等等，也利用WhizCarpet 天才地墊，搭配不同行動裝置App及遊戲上蓋，以提供多感官刺激、親子遊戲、幼兒學習、失智復健和社群網路回饋，期望讓長者、照護者都能在復健活動中找到樂趣。

### 天才巧拼延伸應用

結合認知訓練、肢體活動、多感官刺激達到復健及互動效果的遊戲



### 互動式復健玩具

日常生活中熟悉的玩具，結合科技輔助成為互動玩具





# 失智·時空記憶的旅人粉絲專頁

▣ 新北市政府衛生局與媒體共同合作經營推廣臉書粉絲專業，管理團隊每日定期發佈1篇貼文，回覆民眾留言率達100%。





# 新北瑞智小幫手 Line bot app

☐醫院、自我檢測、活動、資訊隨手可得。



## 感謝您加入失智守護天使的行列

---

- 如果您對於失智症守護天使計畫有任何建議或疑問，
- 如果您有理想的場域想要成為「失智友善守護站」，
- 如過您朋友或家人也想要加入失智守護天使的行列.....

~歡迎連絡「新北市政府衛生局」、「新北市各區衛生所」、「新北市共同照護中心」~



# 資料來源

---

- 新北市政府衛生局
- 中華民國老人福利推動聯盟顧問 李光庭 博士
- 「失智症支援者養成講座標準教材」學習失智症，在地方上提供支援
  - 日本全國失智症支持團體聯絡協議會發行編輯(2009.01)
- 「失智症支援者養成講座中學生輔助教材」認識失智症
  - 日本全國失智症支持團體聯絡協議會發行編輯(2009.07)
- 「失智症支援者養成講座小學生輔助教材」失智症是什麼
  - 日本全國失智症支持團體聯絡協議會發行編輯(2009.07)



讓我們一起打造失智症者安心居住的社區!

---

謝謝聆聽!!

