



手護之愛

台灣腦中風病友協會會訊
<http://www.strokecare.org.tw>



國內
郵資已付
板橋郵局許可證
板橋字第2212號

發行單位：台灣腦中風病友協會 發行人：林信光理事長
地址：新北市新店區建國路289號 台北慈濟醫院神經科
劃撥帳戶：19965678 電話：02-66043311
信箱：tsa20060928@gmail.com 創刊：96年6月10日

2025 世界中風日 園遊會報導



本期內容			
頁數	題目	作者	機構
1	世界中風日園遊會報導	秘書處	病友協會
2	別被中風壓垮-長照3.0	劉子菁	台北榮總
2	睡眠膠淋巴與大腦健康	魏怡菁	基隆長庚
3	失語症案例分享	謝向堯	西園醫院
4	樂來越健康音樂會講座	秘書處	病友協會
4	捐款芳名錄	秘書處	病友協會

2025世界中風日園遊會於10月15日在新莊體育園區由台北慈濟醫院承辦，往年園遊會常遇到下雨，今年的天氣艷陽高照。衛福部石崇良部長指出，目前有機會接受動脈取栓治療的病人已突破11%，除了加強區域聯防與遠距會診的功能外，更需增加民眾防治的觀念。急性後期照護也會朝向由目前三個月的時間延長至六個月努力。健保署陳亮妤署長表示將繼續推動中風防治的醫療。國建署周燕玉簡任強調健檢找出三高預防中風的重要性。新北市衛生局劉君豪簡任技正說明新北市政府中風防治政策。新北市消防局陳崇岳局長與局內主管亦到場支持。慈濟醫院趙有誠院長、台灣腦中風學會陳龍理事長、台灣神經學會鄭建興理事長、南迴基金會李靜蘭董事長、以及八方雲集蕭慧吟執行長都熱心上台與民眾分享中風防治的重要性。

大會主席暨台灣腦中風病友協會林信光理事長邀約來自13家醫院及相關健康產業參與設置27個攤位，藉由各種活動與遊戲宣導中風防治。台北慈濟神經科蕭振倫主任與輔大醫院神經科鄭又禎主任藉由演講與民眾問答傳達重要知識。新莊鼓藝團、輔大熱舞社、視障三寶飯樂團、薈萃管樂團、以及慈濟手語歌的精采演出，讓現場氣氛非常熱烈。期待病友協會的這項活動能為社區民眾增進中風防治知識。



歡迎大家踴躍投稿分享經驗與心得，刊登後致贈稿費，來稿請寄至協會信箱。也期待您願意贊助支持協會，關懷病友與推廣腦中風相關知識，促進國民健康，捐款資訊如下

線上捐款請掃我：



劃撥帳號：19965678

戶名：台灣腦中風病友協會

郵局帳號：(700) 0002367-0154046

別讓中風 壓垮全家

長照3.0新制解讀

台北榮民總醫院 劉子菁出備個管師

從醫院到社區全方位 接住您的照顧需求

❤ 中風的真相：不只是住院，更是「全家人的挑戰」

您知道嗎？雖然根據衛生福利部的統計，腦中風（醫學上稱為腦血管疾病）在臺灣十大死因中排第4名，但它最可怕的地方，不是當下會不會致命，而是它留下的後遺症！

中風一旦發生，腦神經受損，常常會讓一個人失去生活自理能力，變成需要人照顧的「失能」狀態。雖然現在醫療進步，可以透過緊急的動脈取栓、靜脈溶栓等治療，盡量減少對腦神經的傷害，但很遺憾，還是有將近六成的病友，會留下或多或少的神經功能損傷。

🏠 一人倒，全家垮：長照制度為什麼重要？

中風這件事往往來得突然，讓人措手不及。對一個家庭來說，真的就像俗話說的：「一個人倒下了，可能拖垮全家」。主要照顧者的壓力、經濟負擔，都是巨大的考驗。

為了幫助家中有失能或失智需要協助的家庭，臺灣政府從2005年開始推動「長照1.0」，之後在2017年升級成了「長照2.0」，就是希望把需要的家庭都接住，提供幫忙。

🔥 2026年大改革！長照3.0如何「接住」年輕人？

近年台灣的資料顯示，年輕族群在中風病人中所占的比例有上升的趨勢。雖然高齡仍然是中風的主要危險因子，但『年輕型中風』的比率似乎正在增加，特別令人擔憂的是，這些病

人多處於家庭與職涯的黃金階段。過去這些中壯年中風朋友，必須先取得身障手冊才能申請長照，因而造成需求與服務之間的落差。為了補上這個缺口，政府預計在2026年1月推動「長照3.0」：擴大收案對象，不限於65歲以上、55歲以上原住民、50歲以上失智，或持有身障手冊。只要曾經參加過醫院的「急性後期照護計畫」符合長照失能等級（不限年齡），無需等待申請到身障手冊，即可被納入長照3.0的服務範圍！這個重大改變，就是要讓醫院的治療和社區的復健能夠「無縫接軌」，不讓任何人在黃金復健期被漏掉。

💡 長照3.0對中風家庭的幫忙

2026年開始的長照3.0項目中，有多項改革對正在面對中風的家庭來說特別重要，等於是幫病人接住了黃金復健期，也幫家屬減輕了經濟和身心壓力。下列圖表整理了長照2.0與3.0的對比。

長照3.0的推動，不僅僅是政府服務的升級，更是對所有面對中風挑戰家庭的實質承諾。藉由擴大收案、確保復健黃金期不中斷，政府努力在醫療與家庭照顧之間，編織一張更緊密、更有彈性的安全網。中風的旅程雖然艱辛，但請記得您不是獨自面對。長照3.0就是這張安全網上最堅實的力量，目的是讓病人有尊嚴地恢復生活，讓家屬能喘息、獲得支持。

急性中風資源：長照2.0 vs. 長照3.0比較

比較項目	長照 2.0 (現行)	長照 3.0 (升級版)
 適用對象	 有年齡限制：65歲以上、55歲以上原住民、50歲以上失智症。僅持有身障證明者(不限齡)。	 無年齡限制 (特定對象) 放寬年齡限制：未滿65歲的中風患者、50歲以下早發性失智症、PAC個案不分年齡
 介入時機	 容易錯過黃金期：65歲以下須領有身障證明(通常需觀察6個月)。出院後有半年「照顧空窗期」。	 黃金期即時介入：強調「出院即長照」。PAC個案出院無縫銜接復健與照顧。
 醫療整合	 斷鏈風險高：醫院與長照分離。出院後需自行奔波聯繫。	 醫療×長照一條龍：建立「在宅責任醫療網」。出院準備小組直接對接資源。
 照顧重點	 偏向「生活照顧」：協助洗澡、備餐。復健服務有次數限制。	 強化「積極復能」：結合專業復健師，目標「恢復生活自理」。引入AI智慧科技。
 居家喘息	 場地限制：僅家中室內服務	 場地增加至戶外，如中庭或附近公園

💡 對中風患者的影響 (Impact on Stroke Patients)



年輕中風者 (如40-64歲)：不再被拒於門外，能即時獲得幫助。



把握前6個月黃金期：不用等到失能定型，出院馬上有人幫，目標是「站起來」。



擴展生活空間，增進社交互動。

睡個好覺 睡眠、膠淋巴系統與大腦健康

基隆長庚醫院神經科 副教授級魏怡嘉醫師

如果問一位中風患者：「中風後最重要的事情是什麼？」，他多半會回答：「做復健、按時吃藥、控制三高（高血壓、高血脂、高血糖）」。這些當然都重要，但近年越來越多科學證據指出，中風後還有一項幫助大腦修復能力的助力，竟然是我們每天都在做的一件事 - 睡覺。更精準地說，是「深層睡眠」。

深層睡眠是在夜間進行大腦環境清潔的重要時刻，而這背後運行的途徑是過去不為人知的。神經科學在近十年突破性的研究，發現大腦具有專屬的清道夫，透過腦脊液與腦內水分的流通，將腦內廢物帶到血管周圍空間，再利用水通道蛋白AQP4排出，並且與腦部表層的淋巴系統相輔相成，形成一個完整的腦部水循環與廢物清除系統 - 膠淋巴系統 (glymphatic

system) · glymphatic 一詞結合 glia (膠細胞) 與 lymphatic (淋巴) 體現其系統的完整功能。

因此，日常腦部運作產生的代謝產物、甚至中風後的發炎與神經損傷物質、以及腦部退化性代謝產物，包括類澱粉蛋白、濤蛋白等與失智症密切相關的異常蛋白，在睡眠時由腦部膠淋巴系統運送出去，顯示深層睡眠不是休息，而是大腦自我清理修復的重要時間。所以，進入深層睡眠對中風後的病人尤其重要，若缺乏良好的睡眠，就像不讓腦部有好好整理的機會。

良好的睡眠對中風後的病人尤其重要！當發生急性缺血性中風後，膠淋巴系統的運作會遭受干擾，水通道蛋白 AQP4 排列失常，廢物排除降低，進而間接影響腦部恢復。顯然，中風後膠淋巴系統功能持續下降，加上中風所致的神經損傷，加重了思考遲緩、記憶力下降、注意力不易集中的症狀，恢復就不盡理想並加速腦部老化。另外，也有研究指出憂鬱與情緒障礙的患者，也常同時伴隨膠淋巴失能。這意味著「睡不好」可能不只讓病人疲倦，更可能讓中風患者無法得到良好的恢復。更令人警醒的是，一些看似無關的生活習慣，都會讓膠淋巴系統「短路」。例如：睡眠不足、長期熬夜、抽菸、糖尿病控制不良、血壓過高、低密度膽固醇過高、肥胖及代謝症候等危險因子，都會影響膠淋巴系統的水分代謝，使得原本應該排出的廢棄產物在腦內堆積。反之，規律的作息、充足與品質良好的睡眠、適量運動、良好的血糖與體重管理，都被證實有助於膠淋巴通道保持通暢。

綜觀上述，睡眠是被低估的自身療癒力量。你可以每天按時服藥，可以按時做復健，但若是每晚睡眠淺、在半夜頻繁醒來、或是有睡眠呼吸中止症，大腦就永遠無法完成清理工序，就像垃圾車太久沒來收垃圾，街道上髒亂堵塞。我們能做、而且每天都能做的，就是讓自己睡得夠深、睡得好。中風後康復的黃金期通常被認為是半年到一年，但膠淋巴系統告訴我們，恢復其實每天都在發生：**每一晚的深層睡眠，都是一次給大腦的清潔整理，都是一次減少未來失智、憂鬱與認知退化風險的機會。**照顧好每一晚的睡眠，就是照顧正在努力重建的自己。



案例分享

什麼是失語症？如何治療？

Motor aphasia / Sensory aphasia / Global aphasia / Naming aphasia

西園醫院神經科 謝向堯醫師

發生中風時的症狀

幾個月前，一位阿婆在當天起床後沒多久突然講話講不清楚，被送來急診。急診本來告訴我是小中風，希望我收她住院；但是我在門診空檔去看她之後，發現拿幾樣東西問她(手錶、鑰匙、吸管)，她無法明確講出物品名稱，這是部份型失語症，而非單純大舌頭。此外她合併有一點右側的肢體無力。

她的家裡是隔代教養，只有與孫女住，站在床邊的兒子反而是一個月才與她見面一次。追問之下，阿婆其實早年換過心臟機械瓣膜，及心律不整，持續在另一家醫院服用抗凝血劑。急診抽血顯示凝血功能INR是正常的2.1倍，藥物濃度足夠。這樣還會發生中風，那只能說運氣不好，實在沒辦法有更好的預防方式了，但這次中風還是得設法改善。

為什麼會出現失語症？

失語症就是大腦管理語言字彙、理解文字與他人言語、並且能表達的這些功能出了問題。簡單分三種：『運動型失語症』聽得懂但不會說；『感覺型失語症』會說話但聽不懂；『全面型失語症』就是語言理解、表達、閱讀或書寫能力完全受損，完全不能講話、也聽不懂別人說話。而無論嚴重或輕微失語症，幾乎一定受損的就是無法命名；讓患者看一些生活中常見物事，她沒辦法講出正確名稱。

這患者測起來確實無法命名，講話也極不流暢，只能片段講幾個字；而我對她發號施令，比如叫她「舉起右手，去摸左邊耳朵」她也很猶豫，不甚了解。患者因為有心臟機械瓣膜，無法做磁共振造影(MRI)確定梗塞範圍。但神經科醫師根據理學檢查，還是可以大致推估她左側大腦的語言區受損情形。

急性期的治療

原本遇到出現失語症的中風，可能的原因就是心臟出現血栓(emboli)，不然就是大血管狹窄而栓塞，是有機會評估能不能轉大醫院做動脈取栓術的；但家屬因為住附近，希望留在本院治療。這是這地區居民附近的普遍現象，我也只能遵照家屬意願。我思索後，看她初步沒生命危險，決定收她住院。但我強調，如果治療幾天仍繼續惡化，甚至逐漸昏迷，仍建議轉院。這患者抗凝血劑不須更改，所以我建議家屬自費嘗試一些

腦血管循環藥(諾多必)、以及一些神經營養劑(速利清)，看能不能多少救一些毀損的語言功能。

腦的語言區就像一本字典加上百科全書，存有從小到大累積的詞彙與知識。一旦因中風而受損，就像那本書的某幾頁泡水了，導致那些頁的內容無法正確被取出！除了用藥盡量促進她腦部循環與營養，另外也請家屬去買報紙或字卡，就像教小孩重新學講話一般，慢慢訓練患者講話、認物品。

幸運的是，在打藥數天後，患者的言語功能有顯著進步，可以看著報紙斗大標題，大致回答我這報導在講甚麼時事。這是心臟引起的中風的特色，大好大壞。要嘛一塞就很嚴重，要嘛腦循環因快速回流而明顯改善。

腦中風造成失語症後的復健

那就是長期抗戰了。相對於肢體無力造成的行動不便，失語症是另一種生活影響，嚴重的甚至家人無法與其互動、類似失智。復健主要依賴語言治療，並結合家庭與日常生活的溝通策略，目標是盡可能訓練患者的口語表達，或學習替代的溝通方式。復健的程度與速度因腦部受損位置、患者年齡和學習積極度有關，需要極大的耐心。

專業語言治療

由語言治療師進行評估並制定個人化的復健計畫。治療方法可能包括：

- 1. 專項訓練：**針對患者受損的能力(聽、說、讀、寫)進行特別訓練，例如詞彙練習、句子重組等，也有運用唱歌的方式訓練說話。
- 2. 輔助溝通：**教導病人使用輔助工具，例如溝通輔具系統、圖卡、照片、手勢或書寫來表達需求。
- 3. 限制性誘導治療：**透過限制健側肢體或能力的使用，強迫訓練患側功能，以促進神經可塑性。
- 4. 經顱磁刺激(r-TMS)：**部分研究顯示，結合經顱磁刺激與密集的語言治療可刺激患者的語言學習力。



2025 樂來越健康 音樂會講座

報導

腦中風病友協會 秘書處

2025. 11. 15 2:00PM
 蘆洲功學社音樂廳
 新北市蘆洲區中山二路162號2樓

歡迎八歲
 邀請您一起前來
 欣賞美好的音樂
 學習健康的生活

口琴五重奏
 建中口琴社校友會

鋼琴三重奏
 李讓 口琴家
 金墨雨 鋼琴家

Life爵士樂團
 吳柏毅 薩克斯風
 羅紫瑜 鋼琴
 羅紫瑜 鍵盤歌手

健康講座：
 台灣腦中風學會 陳龍理事長
 台灣腦中風病友協會 林信光理事長

主辦：台灣腦中風病友協會

2025越來越健康音樂會講座於11月15日在蘆洲功學社音樂廳舉辦，邀請到青春熱血的建中口琴社校友會五重奏、三次世界冠軍國際級李讓口琴家與金墨雨鋼琴家的簧格二重奏、以及商業周刊報導視障吳柏毅薩克斯風手、電影[逆光飛翔]主角金馬金曲獎黃裕翔鋼琴手組成的Life爵士樂團，聯合紫愛音樂的羅紫瑜鍵盤歌手為大家演出。

建中口琴五重奏默契十足的半音階、和弦、及低音口琴重奏讓大家非常驚豔與沉醉，原來有這麼多種類的口琴，可演奏出這麼美妙的音樂。李讓口琴家剛從德國擔任世界口琴大賽評審回國，還未睡眠休息一大早就直接來到會場，並擔任全場音控，敬業精神令人佩服。高超的口琴技巧與豐富多彩的音色簡直是出神入化，直接擄獲全場觀眾的心。Life爵士樂團活潑熱情的演奏與中英文組曲演唱，更是將全場氣氛帶到最高點。

台灣腦中風學會陳龍理事長與台灣腦中風病友協會林信光理事長以活潑生動的短劇宣傳中風防治的觀念，讓觀眾很容易理解且記住。

全場將近150位觀眾與演出人員一起參與這次活動，期待明年的音樂會有更多人可以來共襄盛舉！

2025.11.15 星期日 14:00
 蘆洲功學社音樂廳
 新北市蘆洲區中山二路162號2樓
 主辦單位：台灣腦中風病友協會

樂來越健康
 音樂會講座



非常 感恩 捐款芳名錄

姓名	金額	姓名	金額
徐優倩女士	3000	歐陽博文先生	1000
吳家慧女士	1000	陳禮豪先生	1000
沈清雄先生	200000	游朝祥先生	300
洪鈴女士	1000	陳怡安女士	15000
敦美開發建設股份有限公司	3000	吳鴻心女士	3000
林煜寰先生	100000	黃昱翔先生	1000
林淑娟女士	1000	楊涵年女士	1000
陳俊清先生	600	林佳欣女士	1000
蔡怡琪女士	600	賴騰昱先生	5000
陳金寶先生	200	呂仙女士	1000
張譯勻先生	360	吳麗華會計師事務所	10000
陳韋誠先生	999	黃啟誌先生	20000
姚書博先生	2000	鄭富榮先生	500
戴瑞玉女士	600	孫莉蓁女士	500
黃敏宏先生	500	小計	375159

114/9/16 - 114/12/15