

前言

很高興您也成為服務長輩的夥伴，這本書及教學光碟希望能讓您在在工作上更得心應手。編輯本書主要的目的，是將我們六年來實務累積的經驗，分享給其他跟我們一樣服務長輩的人，我們的活動內容都是以最小的投資達到最大的效益，使用的材料大部份是利用資源回收及一些手工材料。

感謝伯特利及慈恩日托站的工作人員及長輩的配合演出，雖然他們不是最專業的演出者，但他們是一群配合度最高的長輩，在此要特別謝謝他們。

我們是一群從未編輯過書籍的工作夥伴，大家都懷著忐忑不安的心來編輯，過程中不斷的摸索，參考其他的書籍，也許製作的不是盡善盡美，但是我們真的有著一份熱誠要與您分享。在使用的過程有任何意見或問題都歡迎您與我們聯絡。

這本書的活動時間與適合的人數都根據我們的經驗寫下的，您在使用時可根據您實際的情形做調整，活動分組的方式也可依據實際參與人數做變化。教學光碟主要是引導您如何帶長輩活動，書的內容是配合活動照片做更詳細的介紹。再次感謝您的使用。

愚人之友基金會編輯群謹識

序

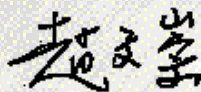
苦難有時是化妝的天使，考驗著人心。七年前，921震災在一夕之間奪走了許多人的性命家產。傷痛刻劃在老人家的臉上，在微彎的身影中。埔里基督教醫院看到災區的需要，成立了愚人之友基金會進入社區提供老人日間照顧服務。日托站適時的設立讓災區的長輩留在熟悉的社區裡，按著習慣的作息生活，固定的時間來到日托站活化身心機能、享受活動的樂趣、認識朋友、參與演劇、繪畫。

基金會的同工從服侍長輩的過程中，累積了許多寶貴的實務經驗。現在，日托站的督導們採集了50項動、靜態活動的內容編輯成冊，成為訓練日托服務員的教材。希望這些教案能幫助在社區中照顧老人家的服務人員、志工伙伴，更有方法、更有創意，提供更有品質的服務。

本院以成為促進社區健康與實踐全人照護的標竿醫院為願景。在體認高齡化社會已悄悄的蒞臨台灣的時刻，期待這本手冊的出版有助於推動社區老人健康活動，減低身心靈殘障病痛的醫療需求。

感謝林麗雪、謝志孟、章甄珍、邱珠妹、潘美珠、陳美玲、王惠春、張琇冠、史秀玲，編輯群的努力，使銀髮族健康促進成為可達成之目標。

埔里基督教醫院院長



謹識

目錄

Contents



1 > 毛毛蟲吊飾..... 4

2 > 環保沙鈴..... 9

3 > 美麗的向日葵花 13

4 > 石頭貼畫..... 18

5 > 蘿蔔蹲..... 21

6 > 相親相愛.....23

7 > 鏡中籃球..... 26

8 > 吹牛大賽..... 28

9 > 綿羊鑰匙圈..... 30

10 > 趣味DIY摺紙~~小魚..... 36



1

毛毛蟲吊飾

簡介：運用不同顏色的毛根製作的可愛毛毛蟲吊飾。

目的：

- ✿ 色彩的運用。
- ✿ 增強手部肌肉關節的靈活性。
- ✿ 增加審美觀，享有成就感。
- ✿ 增進人際關係的互動。
- ✿ 美化居家環境，生活樂趣的昇華。

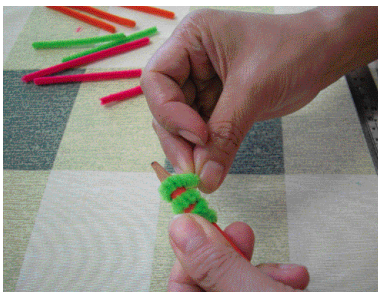
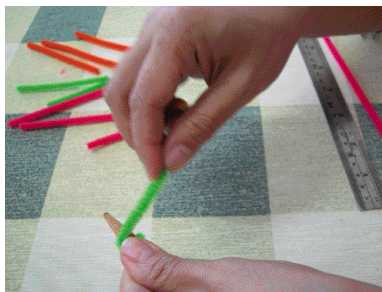
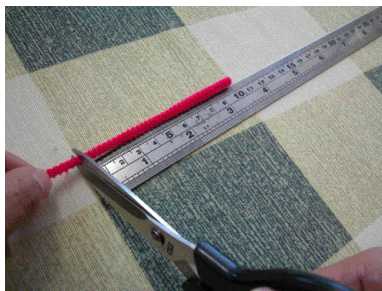
準備物品：

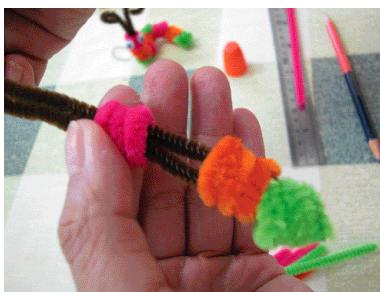
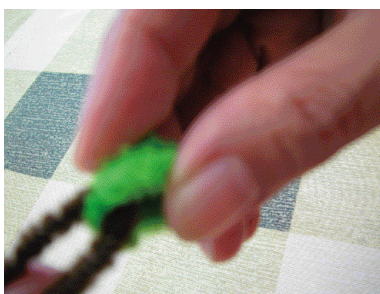
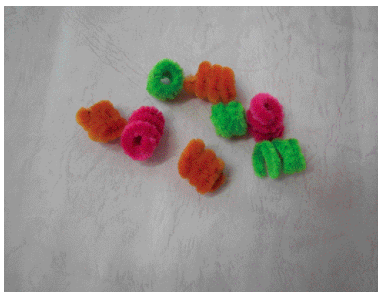
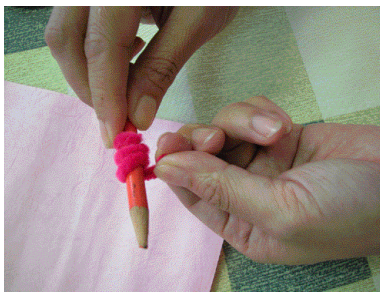
不同顏色毛根（30公分）四根/每人、吊飾環 1個/每人、鉛筆1支/每人、活動眼睛2個/每人、樹脂白膠、剪刀、尺、尖嘴鉗。



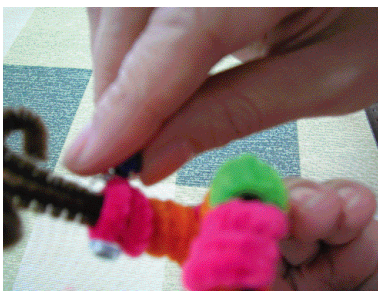
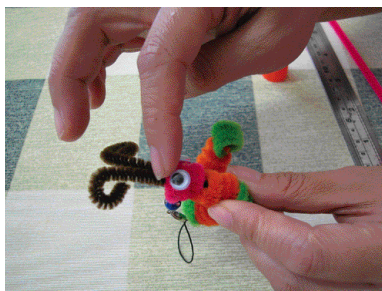
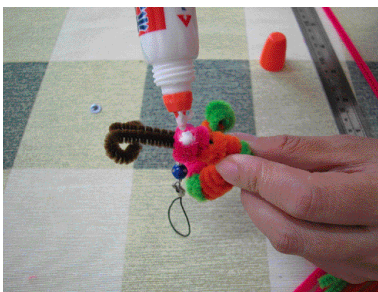
活動步驟：

1. 展出完成的作品。
2. 說出活動目的。
3. 請長輩們就坐，分發材料。
4. 說出並示範製作方法：
 - (1)先取一根咖啡色毛根，找出中心線從中間對摺，變成「V」字型。
 - (2)另取三根不同顏色的毛根，用剪刀剪成三段（各為10公分），在鉛筆上纏繞成捲曲狀，一共完成9顆的毛根小球，本作品只需要用到8顆。
 - (3)取其中一顆毛根小球穿在「V」字型毛根對摺點處固定好。





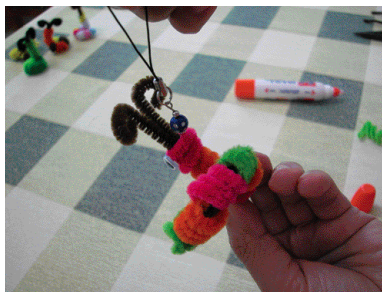
- (4)其餘7顆毛根小球一起穿入「V」字型毛根上，剩餘的「V」字型毛根往外捲起，做為毛毛蟲的觸角。
- (5)將頂端咖啡色毛根彎曲，在頭部的地方黏上活動小眼睛。
- (6)將毛毛蟲身體部分自然捲起。



(7)將吊飾環扣在毛毛蟲頭部的背面，一個可愛的毛毛蟲吊飾作品就展現在眼前。

5. 請長輩們想想毛根還可以創造出什麼？





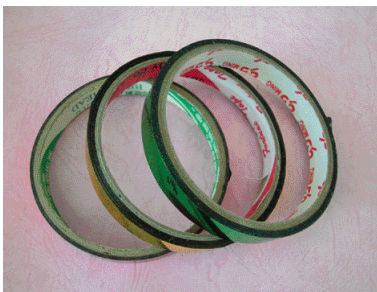
簡介：利用寶特瓶、豆子、包裝紙等製作的創意樂器。

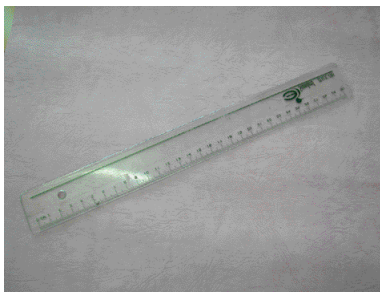
目的：

- ✿ 廢物的再利用，增加價值感。
- ✿ 增強手部肌肉、關節的靈活度。
- ✿ 創意樂器，有成就感。
- ✿ 增進人際關係的互動。

準備物品：

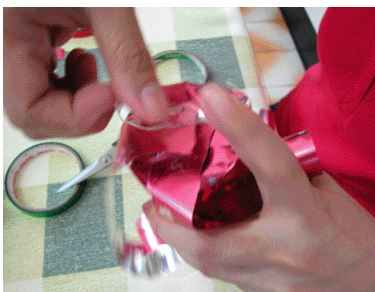
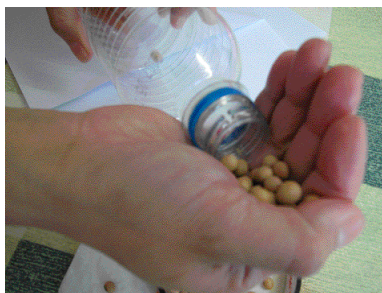
保特瓶、雙面膠、彩色黏帶、包裝紙、透明膠帶、豆子、剪刀。





活動步驟：

1. 以預先做好的成品，展現給長輩看，吸引長輩目光。
2. 告訴長輩這個活動對他們的好處，並說明示範。
3. 將長輩分成4-6人一桌，並請長輩坐好。
4. 將所有材料給長輩看。（分給長輩）各一份。
5. 製作過程：
 - (1)將豆子放入瓶內，不可太多（少許）蓋好。
 - (2)將包裝紙一張，剪成長27公分、寬30公分大小。
 - (3)拿一張反面短邊各黏上雙面膠。
 - (4)將保特瓶（側式）在包裝紙上，並捲起來用膠帶固定。



(5)瓶底處的包裝紙，用剪刀剪幾個缺口依序褶好，用透明膠帶黏好固定。

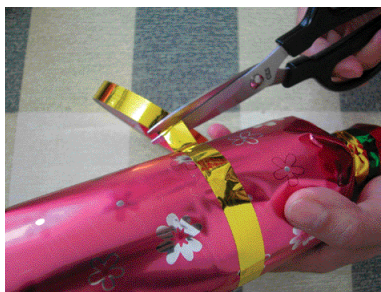
(6)瓶蓋部分，以彩色膠帶黏貼固定。



(7)瓶身可以設計花樣，以彩色膠帶裝飾。

(8)將剩餘的包裝紙剪成長條型，用膠帶固定在瓶底處增加美觀。

(9)展示成品互相欣賞。



3

美麗的向日葵

13

簡介：以各色不同的瓦楞紙做出向日葵。

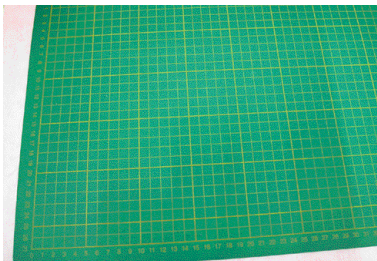
目的：

- ✿ 手指運動。
- ✿ 促進欣賞與感官，提昇藝術美感。
- ✿ 滿足成就感。

準備物品：

每組必須預備的物品如下

4開各色瓦楞紙各一張。、剪刀、60公分尺1支、鉛筆1支、保利龍膠水1瓶。





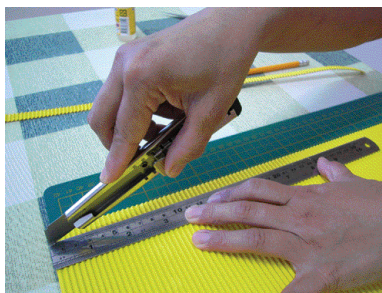
活動步驟：

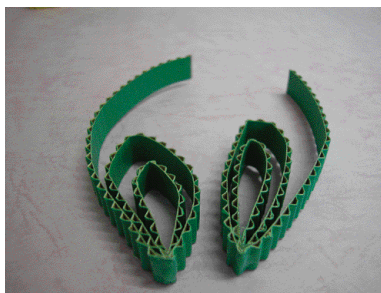
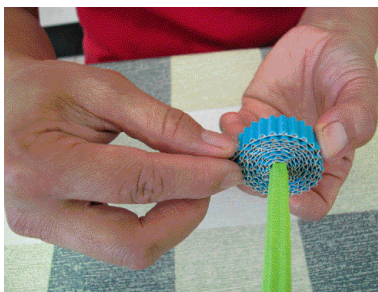
1. 取數個作品給長輩們看，並問他們美不美？喜歡嗎？想不想做？
2. 說出向日葵花的用處。
3. 將長輩們分組，每桌4~6人坐下。
4. 分發各組的材料：4開各色瓦楞紙各一張、剪刀2把（最少）、60公分尺1支、鉛筆1支、保利龍膠水1瓶。
5. 向長輩們說明並示範各步驟，每次只說明示範一個步驟。
6. 花的製作：
 - (1)花心：將瓦楞紙橫紋剪下（長）55公分（寬）1公分一條。做一個圓形紙捲，餘5公分時塗上保利龍膠水固定，待乾。
 - (2)花瓣：（長）55公分、（寬）1公分共3條，每條剪成3等份，變為9小條。分別將9小條瓦楞紙，做一個圓形紙捲，餘2-3公分時塗上保利龍膠水固定，再用手將一側捏成尖形待乾。
 - (3)花幹：（長）8公分（寬）3公分，按直線紋路裁剪。捲成細長圓形，餘2-3公分時塗上保利龍膠水固定。
 - (4)花盆：將瓦楞紙橫紋剪下（長）55公分（寬）1公分共二條。
 - (5)葉片：花幹剪下後約50公分之長度剪成一半，變為2小條。按其長度摺成葉子形狀固定。

7. 開始組合：

(1)花盆：用花幹做心，將第一條順著花幹捲起來，成一圓形，第二條續接上固定完成花幹與花盆的連結。

(2)花幹另一端接上花心。





(3)在花心外圍塗上保利龍膠水，將花瓣一片一片分別黏貼上固定。

(4)最後再將兩片葉子黏貼在花幹與花盆之間，即完成作品。

8. 請長輩們說出瓦楞紙還可以做出什麼花。
9. 回示活動目的，加深印象。



4

石頭貼畫

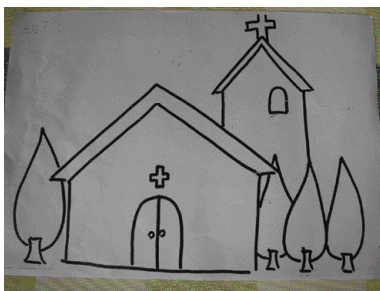
簡介：將不同大小、顏色的石頭黏貼成為一幅圖畫。

目的：

- ✿ 加強手指靈敏度。
- ✿ 訓練手腦協調力。
- ✿ 促進人際互動，培養團體默契。

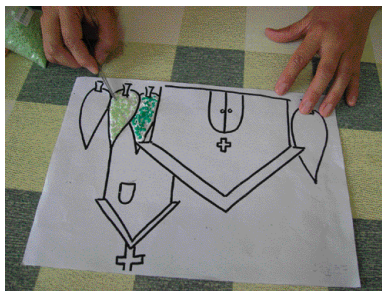
準備物品：

底稿圖紙（最好準備較厚的白紙）、白膠、報紙、石頭（建築用的彩色碎石頭亦是好的材料）、撮子。



活動步驟：

1. 先展示一幅完成的作品，引起長輩興趣。
2. 說明這次活動對長輩的益處。
3. 每4位長輩為一組，坐在同一桌，並先鋪上報紙（避免白膠黏在桌上）。
4. 各組長輩自己選取喜愛的底稿圖紙，用白膠將大小、顏色不同的石頭黏貼於底稿圖紙上。
5. 完成後服務員協助寫上長輩名字。
6. 成果展示。



注意事項：

1. 白膠的量要多一點，以免石頭脫落。
2. 讓長輩慢慢做、勿催促。
3. 服務員要眼明，看到長輩需要協助，可稍做協助，但別攬下來自己做。
4. 一開始4人一組分工完成圖畫，但日後可變為2人一組，甚至自己獨立完成。
5. 過程中長輩若有爭執，由他們自己解決吧！
6. 底稿圖樣可用建築物、交通工具 等感覺較搭配。

5

蘿蔔蹲

21

簡介：是一種利用取名稱配合做動作的趣味遊戲。

目的：

- ✿ 促進肢體反應能力。
- ✿ 強化腳彎曲能力。
- ✿ 增強體力。

第七冊

蘿蔔蹲

活動步驟：

1. 由服務員先做有趣味性的蘿蔔蹲遊戲在現場，以引起長輩注目。
2. 告訴長輩蘿蔔蹲遊戲對他們的好處。
3. 向長輩示範並說明蘿蔔蹲遊戲的規則與玩法。
4. 將長輩分成四組，每組選一位作組長。
5. 每組給予取名如：香蕉蹲、鳳梨蹲、芭樂蹲、柑橘蹲。
6. 由每組組長開始高喊本組的蘿蔔名稱，例如：香蕉蹲 香蕉蹲 香蕉蹲，要配合做動作，即起立、坐下連做三次。





7. 接著點下一組時，由組長代表喊本組的蘿蔔名稱，這時候組員只做動作不出聲。繼續輪流蘿蔔蹲遊戲。
8. 做錯或喊錯的那組人員，就被淘汰了，這時不能再點被淘汰的組員，否則亦遭淘汰了。
9. 贏的那組，給予掌聲鼓勵。

6

相親相愛

23

第
七
冊

相
親
相
愛

簡介：將氣球夾放在二人的頸部側邊的趣味遊戲。

目的：

- ✿ 增加合作精神。
- ✿ 增進人際互動。
- ✿ 促進肢體靈活度。
- ✿ 強化心肺功能。

準備物品：

氣球、一張椅子。

活動步驟：

1. 由兩位服務員先玩把相親相愛的模樣到現場，以引起長輩注意。
2. 告訴長輩相親相愛的遊戲對他們的好處。
3. 向長輩示範並說明相親相愛的遊戲規則與玩法。



4. 將長輩配合成2人一組，將氣球夾放在二人的頸部側邊（耳朵邊）夾緊以免掉落，以雙手互抱著對方，準備前進。
5. 於長輩前面約5公尺處放著一張椅子。





6. 由服務員喊出口令或吹哨子，長輩 2 人開始互夾著氣球往前走到椅子邊（繞著椅子）走回來，若中途氣球掉了須把氣球撿起來，重新將氣球夾放在二人的頸部側邊繼續前進直到完成任務為止。
7. 接力式的方式輪流，先輪完者為優勝，給予掌聲鼓勵。



7

鏡中籃球

簡介：透過鏡子折射的投籃活動。

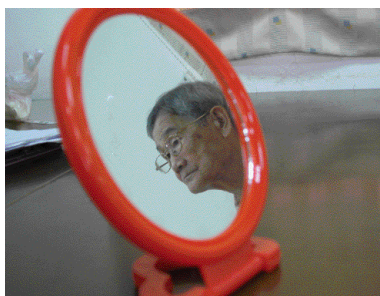
目的：

- ✿ 增進手眼協調，強化手臂的肌肉力量。
- ✿ 提供得分的喜悅。

準備物品：

每一組一份如下：椅子、鏡子、小球（紙球也可以）、紙箱。

白板一個（計分用）白板筆（1-2支）。



活動步驟：

1. 丟球的示範
2. 告訴長輩這個活動對他們強化臂力的好處。
3. 長輩均分兩組。
4. 發給每一隊5個球。
5. 先示範一次給長輩，如何從鏡子，看後面的距離，將球丟入箱子內。

6. 長輩們依序，每個人可以丟5個球。
7. 當球丟進箱子內得一分，沒進得0分。
8. 統計那一組得最高分。
9. 贏的唱歌，輸的要隨歌表演或跳舞。



8

吹牛大賽

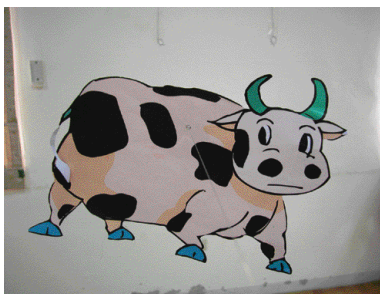
簡介：用口吹紙做的牛

目的：

- ✿ 增加團體趣味，培養合作關係。
- ✿ 增進肺活量。

準備物品：

細線一捆、紙牛一張。



活動步驟：

1. 將細線綁在牆上約150公分高。
2. 細線另一端穿上紙牛的中間點用手拉住稍微向下。
3. 線的兩端距離約3-5步。
4. 比賽開始只能用口吹、將紙牛往上吹到終點後，再往下吹到起點換人。
5. 可分成多組進行比賽、每組人數5-10人。



9

綿羊鑰匙圈

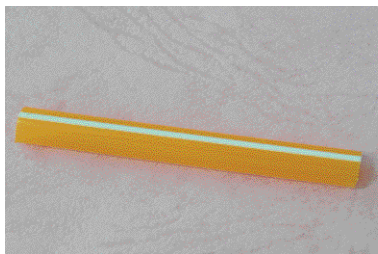
簡介：利用保麗龍球及黏土製成之鑰匙圈。

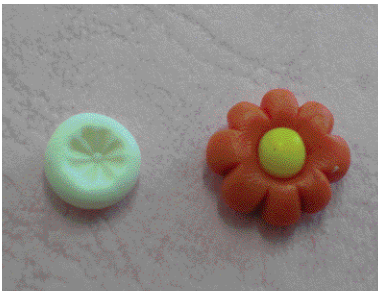
目的：

- ✿ 強化手部的靈活。
- ✿ 增強手眼協調能力。
- ✿ 發展創意能力。
- ✿ 促進人際關係良好。

準備物品：

鑰匙圈一個、保麗龍球(3.5cm)一個、牙籤2枝、吸管一小段、白膠、黏土(白色、膚色、咖啡色)、一對活動眼睛、夾子，滾刀組、雪芙蘭少許、壓花器。







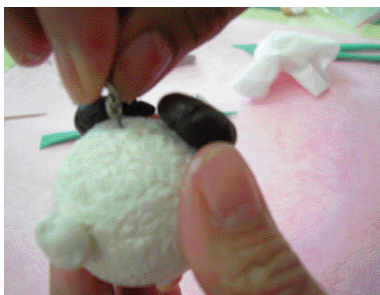
活動步驟：

1. 由服務員先展示成品吸引長輩目光。
2. 說明活動的目的。
3. 分發每人一份材料。
4. 說明做法：
 - (1)取一跟牙籤插上保麗龍球以白膠塗勻整顆保麗龍球。
 - (2)將白色黏土揉勻，搓成一個圓球壓扁包於保麗龍球上，將牙籤取下，把保麗龍球搓圓再插上牙籤。
 - (3)用吸管戳在包土後的保麗龍球，戳的越密越好，即可以呈現出羊毛的質感。





- (4)取少許咖啡色土搓成麵包形，中間較胖，兩邊細，再以劃刀劃，捲成羊角，需做兩個。
- (5)取一塊膚色黏土，搓胖水滴形，並於較細那端折回一小段，再以牙籤於下方戳一小洞做鼻子，另搓兩個小水滴做耳朵，搓四個小圓當腳。
- (6)取兩塊黏土搓小員以壓花器壓出造型。
- (7)將羊角、鼻子、耳朵黏於保麗龍球上，再黏上眼睛，並將造型花朵黏在頭頂及屁股，待稍乾時於頭頂上點上白膠，插入鑰匙圈即完成作品。





10 趣味DIY摺紙~~小魚

簡介：利用四色牌作出亮麗又簡單的金魚飾品。

目的：

- ✿ 藝術創作，美化居家環境。
- ✿ 增強手部肌肉、關節的靈活性。
- ✿ 廢物的再利用，增加價值感。
- ✿ 色彩的運用，滿足成就感。
- ✿ 增進專注力與耐心。

準備物品：

四色牌54片/每人、樹脂白膠、剪刀、活動眼睛1個。



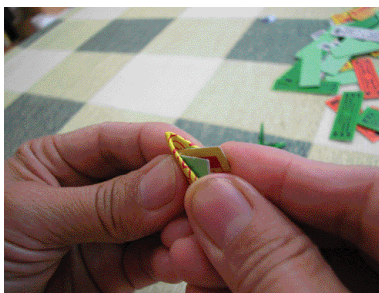
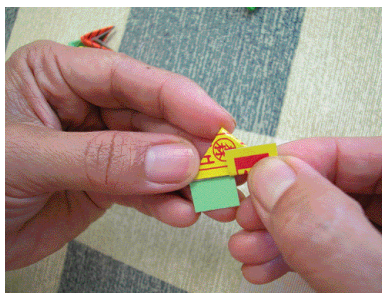
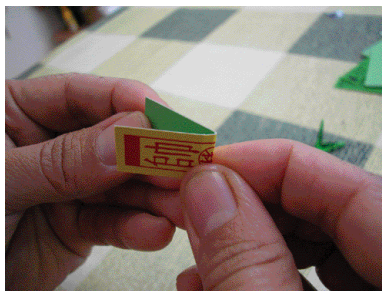
活動步驟：

1. 展出完成的作品。
2. 說出活動目的。

3. 請長輩們就坐，分發材料。

4. 說出並示範製作方法：

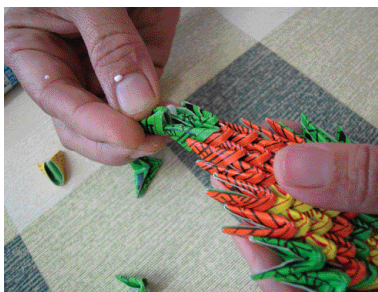
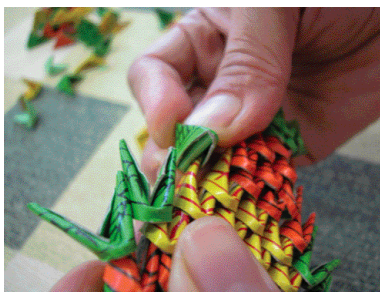
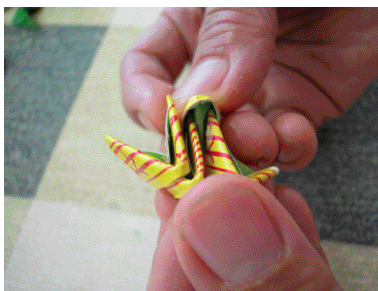
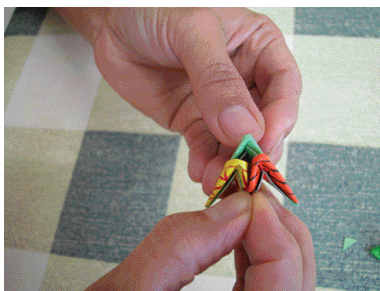
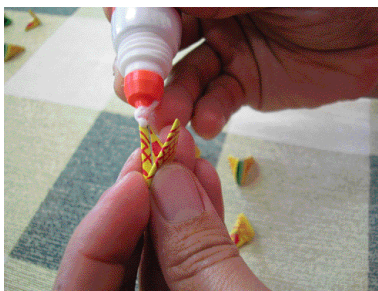
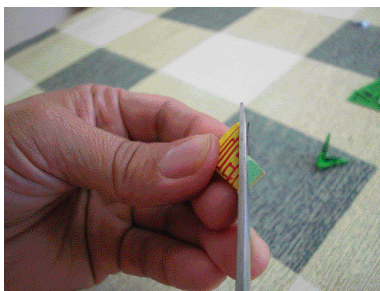
- (1)先將四色牌對摺翻開，順著中心摺翻到另一面，將多出的兩片。
- (2)再往中心線對摺，完成三角摺紙，再將多餘的部分剪掉。
- (3)按步驟 1、2 摺54片
- (4)每個摺紙有2個口袋，分別套入2個摺紙尖角依序組合。
- (5)邊做邊上膠，於每個三角摺紙之尖角處沾上白膠，完成黏貼固定的工作。
- (6)組合時，要由魚嘴往尾部做，由1個開始增加變成2個3個再一層層增加至第六層成6個，然後再遞減成5個4個只剩1個，初步完

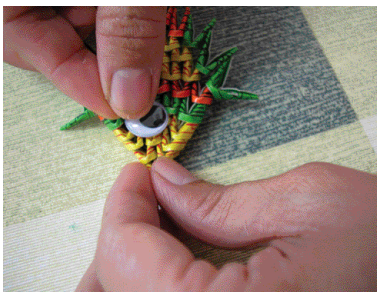
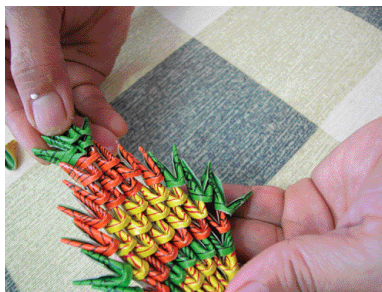


成魚身。

(7)接下來是魚鰭：按步驟（6）第六層開始，每層再增加 1 個，上下都各再增加5個。

(8)按步驟(7)再一層一層遞減成1個即完成魚身部分。





(9)尾部：再按步驟(8)，下一層再黏變成2個、成3個。

(10)最後黏上眼睛即完成作品。

注意事項：

1. 做3-5隻的小魚，然後串在一起，可以做成（年年有餘的）活動。



銀髮族健康活動指導手冊

第七冊

發行人：趙文崇

出版：財團法人埔里基督教醫院

地址：545南投縣埔里鎮鐵山路一號

電話：049-2912151

網址：<http://www.pch.org.tw>

編輯：財團法人愚人之友社會福利慈善事業基金會

地址：545南投縣埔里鎮鐵山路六號

電話：049-2918500 傳真：049-2915297

網址：<http://www.gif.org.tw>

排版印刷：偉功印刷製版股份有限公司

ISBN-13：

出版日期：