

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

趙文崇

謹識

目錄

Contents



1	> 探囊取物.....	4
2	> 終極密碼.....	8
3	> 釣瓶子.....	12
4	> 報紙接力賽.....	17
5	> 腳下功夫.....	20
6	> 跳腳丫.....	22
7	> 隔空取物.....	26
8	> 滾大球吹小球.....	30
9	> 筆筒製作.....	33
10	> 果凍盒娃娃.....	37
11	> 豆豆貼.....	45



1

探囊取物

簡介：是一種依照圖卡找出與圖卡相符合的趣味活動。

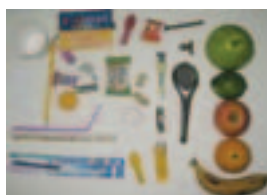
目的：

- ✿ 增進圖卡與實物的配對能力。
- ✿ 強化觸覺感官能力。
- ✿ 促進物體形狀的概念。
- ✿ 增強心肺功能。

準備物品：



圖卡



日常見物



不透明袋子



盤子

活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：30分鐘

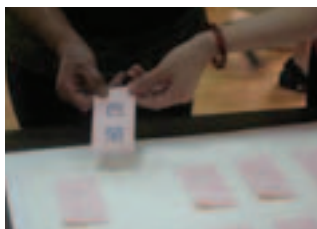
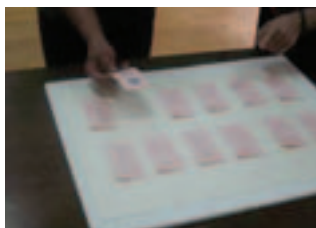
前置作業

1. 工作人員需先準備一個不透明的袋子（神秘袋），可將袋口束起來。
2. 工作人員先準備一些長輩日常較容易看的到、吃的到的東西（約10-15種）。
3. 工作人員將準備好的東西名稱寫在雲彩紙或西卡紙，一種東西名稱寫一張，每張圖卡約5CM×10CM的長方形，（可以用電腦打字，也可以用手工撰寫）。

活動步驟：

1. (1)將準備好的東西放在桌子上，並將參與的長輩每10位分爲一組。
(2)工作人員告訴長輩這個活動的目的。
(3)將活動步驟告訴長輩。
2. 工作人員先向長輩介紹準備的東西名稱，並示範一次給長輩看。準備二個桌子，第一個桌子放圖卡，並將圖卡蓋起來，另一個桌子放準備好的東西，並將東西放在不透明的袋子裡面。（兩個桌子距離約5公尺）。
3. 請每組長輩至起點準備，分給每組第一位長輩一個盤子，當工作人員喊開始時，第一位長輩帶著盤子前往第一個桌子，隨意翻一張圖卡，看圖卡所寫的內容，如果長輩不識字，可由工作人員告知長輩（例如：芭樂），長輩如果聽不懂國語，工作人員需以台語告知。（起點與第一個桌子距離約5公尺）。





4. 長輩抽完圖卡後，要前往第二個桌子，將手伸入不透明袋子裡，將圖卡寫的東西，靠著手的感覺，將東西從不透明袋子拿出來，如果拿出來的東西不對，則需放回袋子後，再重新拿出來，直到拿的出來的東西與圖卡寫的一模一樣，就將東西與圖卡放在盤子裡，跑回起點將東西與圖卡拿出來放在桌子上，將空盤子趕快交給下一位長輩。



5. 最先將全部圖卡與東西配對完成者，為優勝隊伍。



2 終極密碼

簡介：數字1-100裡面設定一個數字，照活動方法，猜出設定數字。

目的：

- ✿ 培養專注力。
- ✿ 增進反應能力。
- ✿ 增加生活趣味。
- ✿ 促進身心健康。

準備物品：



打氣球機



氣球



筆



A4空白紙



數字密碼

活動參與適當人數： 10-20人

全程活動所需時間：30分鐘

前置作業

1. 工作人員先用打汽球機，將汽球打汽備用（汽球數量可依活動長短決定）。



2. 工作人員可以事先用電腦將1~100數字打好，用A4紙印出；也可活動時，直接用筆寫在A4紙上。

活動步驟：

1. (1)將椅子依參與的人數排成半圓形，請每位參與的長輩就坐。



- (2)將活動步驟告訴長輩。

2. 先由工作人員從1~100的數字卡選擇一個數字（或在A4紙上寫一個數字）蓋起來，不可讓長輩看見，例如：設密碼為82（此為終極密碼）。



3. (1)請長輩開始猜選數字。

(2)第一位長輩若猜選「10」，請第二位從10-100選一個數字。

(3)第二位長輩若猜選「50」，請第三位從50-100選一個數字。

(4)第三位長輩若猜選「80」，請第四位從80-100選一個數字。

(5)第四位長輩猜選「82」，猜中時工作人員就叫”賓果”。

(6)請猜中密碼的長輩將汽球坐破。





4. 請猜中的長輩，重新選擇一個密碼，讓其他長輩猜。



3 釣瓶子

簡介：利用釣竿將空瓶子釣起的趣味活動。

目的：

- ✿ 增加培養耐性。
- ✿ 增進訓練臂力。
- ✿ 增強手眼協調能力。
- ✿ 促進人際互動、培養合作精神。

準備物品：



空的寶特瓶



鐵釘



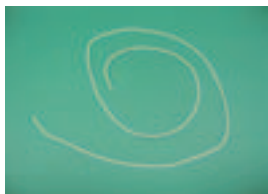
有顏色的膠帶



哨子



竹竿



棉線



計時器

活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：30分鐘

前置作業

1. 工作人員事先準備釣竿，其做法如下：

- (1)先準備竹竿（約60-70公分）、鐵釘（要比瓶口大，比瓶身小）、棉線（約80-90公分）、有顏色的膠帶。
- (2)首先將棉線綁在竹竿其中一頭，再用膠帶將棉線固定在竹竿上，拉拉看棉線是否會掉落。



- (3)將鐵釘綁在棉線的另一端，綁的時候要綁緊一點，以避免鐵釘掉落。



(4)實用的釣竿完成了。



2. 在終點處用粉筆、膠帶或呼拉圈，做一個圓將空的寶特瓶（約20瓶）放上圓圈內。空瓶子的種類大小均一致。



活動步驟：

1. (1)請長輩分成兩隊，站在起點，分組的時候最好能知道每位長輩的健康情形，混合分組。
(2)工作人員告訴長輩這個活動的目的。
(3)將活動步驟告訴長輩。
2. 工作人員先示範一次。分給每隊第一位長輩一支釣竿，工作人員喊開始時並計時二分鐘，每隊第一位長輩，拿著竹竿往終點前進，到達終點時，要用釣竿將空瓶子釣起來放在圓圈外，再拿起釣竿繼續

釣其他的空瓶子，時間到時看哪一位長輩釣的空罐子最多者即為優勝，得一分。

3. 第一位長輩走回起點，將釣竿交給下一位長輩，換下位長輩進行比賽。
4. 所有長輩輪完後，分數較高的長輩為優勝。

☆起點與終點距離約五公尺。

☆要告訴長輩釣的時候鐵釘要垂直比較容易進入瓶口，拉的時候要讓鐵釘變成橫向，瓶子才不易掉落。

☆手部平衡感較不好的長輩，可由工作人員牽著長輩的手來玩成這項遊戲。





4

報紙接力賽

17

第

三

冊

報紙接力賽

簡介：利用報紙撕成長條的接力賽。

目的：

- ✧ 增進手眼協調能力。
- ✧ 增強體能。
- ✧ 增強左、右肩、手指肌肉。

準備物品：



報紙



膠水



剪刀



膠帶



計時器

活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：30分鐘

活動步驟：

1. (1)將參與活動的長輩分成兩隊，請每隊長輩站在起點處，每隊排成



一排。

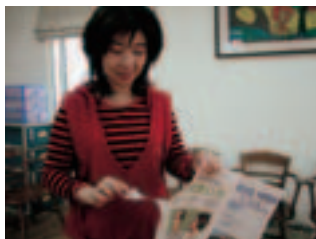
(2)工作人員告訴長輩這個活動的目的。

(3)將活動步驟告訴長輩。

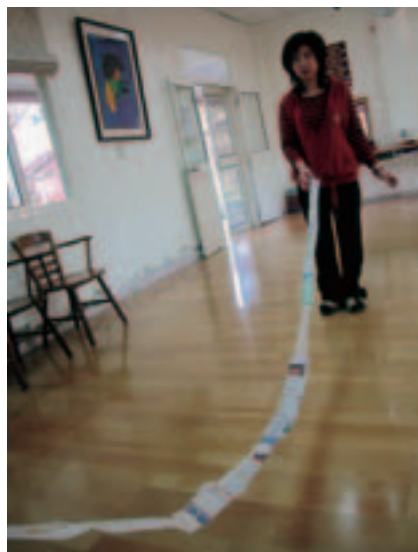
2. 工作人員先撕好二條長寬一樣的報紙條，幫每隊在終點桌子上，用膠帶將長條狀的報紙固定，再開始比賽。並告訴長輩比賽時要將報紙連接處黏好，沒連接好不計算。



- 3、在終點處桌上放置每一組一瓶膠水。分給每隊一張完整的報紙交給每隊第一位長輩，工作人員喊開始並計時5分鐘，每組第一位長輩從完整的報紙撕一條下來，將其剩下的報紙交給第二位長輩，第一位長輩拿撕下來的那一條報紙往終點前進，到達終點時塗一點膠水在報紙上，並將報紙黏貼在事先工作人員貼好的那條報紙尾部，完成後盡速回起點（起點與終點距離約5公尺）。



4、每隊第二位長輩須等第一位長輩，跑回來後，才開始撕報紙，撕完後再將剩餘的報紙交給第三位長輩，拿撕下來的報紙往終點前進，以此類推。工作人員喊時間到，便停止比賽，計算哪組黏的報紙較長，較長者為優勝。



5 腳下功夫

簡介：用腳趾夾撕碎的報紙。

目的：

- ✿ 增強專注力。
- ✿ 增進合作精神。
- ✿ 強化腰部、腿部、腳趾的運動。
- ✿ 促進身心健康。

準備物品：



報紙



哨子

活動參與適當人數：30人

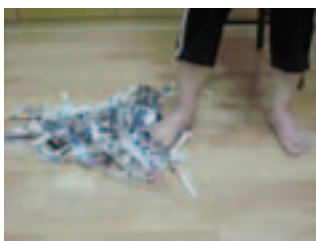
全程活動所需時間：30分鐘

活動步驟：

- (1)將參與的長輩分成二隊，每隊人數一樣，椅子依人數排二排，讓兩隊長輩面對面坐好，兩隊距離約2公尺，請兩隊長輩脫掉鞋子及襪子後就座。
- (2)工作人員告訴長輩這個活動的目的。
2. 工作人員先將報紙撕成長條狀其寬約2-3公分，每隊二張報紙。



3. 工作人員將撕好的報紙，分別放在兩隊的第一位長輩前面的地上，並先示範如何用腳趾夾報紙。



4. 工作人員請各隊長輩準備好後，並告知當哨音響起即開始比賽，開始時由第一位長輩將碎報紙用腳夾給第二位，第二位長輩再將報紙夾給第三位，以此類推，直到最後一位長輩將報紙夾至座位旁邊才算完成，最先完成的隊伍為優勝。



6 跳腳丫

簡介：放置跳腳丫圖紙於雙腳之間，聽口令，照指示作出正確方位，並持續依指令移位。

目的：

- ✿ 促進肢體的平衡能力。
- ✿ 增進數字的認知。
- ✿ 測試協調與反應力。

準備物品：



跳腳丫圖

活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：15分鐘

前置作業

1. 工作人員需先準備一張B4大小的紙，再用彩色筆在B4紙上畫上6個腳丫的圖案，並填上阿拉伯數字（如上圖）。

活動步驟：

1. (1)安排每位長輩以排列隊形排好，依人數多寡調整隊形，每人間距以可轉身及彼此不會碰撞到為原則。
(2)工作人員告訴長輩這個活動的目的。
2. 將預先準備好的跳腳丫圖，分發給每位長輩一人一張，請長輩將跳腳丫圖放置在長輩自己站立的足前，直接放在地板上。



3. 請工作人員先示範跳腳丫的走法，走法依底稿圖腳丫的位置及方向移動，其方法如下：

- (1)從起點移到1的方式：先將左腳移到1的位置再縮右腳
- (2)從1到2的方式：先將右腳移到2的位置再縮左腳



(3)從2到3的方式：先將左腳移到3的位置再縮右腳



(4)從3到4的方式：先將左腳移到4的位置再縮右腳



(5)從4到5的方式：先跨出左腳移到5的位置並同時向後轉身再縮回右腳



(6)從5到6的方式：先將左腳移到6的位置再縮右腳



4. 工作人員示範後，告訴長輩跳腳丫的遊戲如何進行，活動時間為一次三分鐘，工作人員講數字，例如：一位數字 $3 \rightarrow 2 \rightarrow 1$ ，長輩就必須從數字3到2到1；二位數 $36 \rightarrow 52 \rightarrow 34$ ，長輩就必須從3到6、5到2、3到4，最先完成者為優勝。



7

隔空取物

簡介：二人對立兩手各執繩子兩端，兩人通力合作，利用繩子提起插著牙籤的柳丁的活動。

目的：

- ✿ 鍛鍊專注力。
- ✿ 增進手力、腰力、腳力的全能運動。
- ✿ 增強體能。
- ✿ 增加成就感。
- ✿ 增進生活樂趣、促進身心健康。

準備物品：



柳丁



牙籤



剪刀



盤子



繩子

活動參與適當人數： 10-20人

全程活動所需時間： 30分鐘

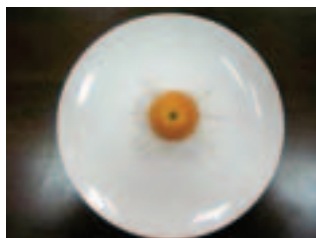
前置作業

1. 工作人員將事先準備好的柳丁插上牙籤，每邊各插上三支牙籤（如圖）。
2. 柳丁的數量依參與活動的長輩人數決定，二人一顆。
3. 將需要的柳丁數量事先將牙籤插好，也可邀請長輩一起參與製作。



活動步驟：

1. (1)將參與活動的長輩分成二隊，兩隊人數一樣多且須為偶數，請每隊長輩站在起點處，每隊排成一排（二人一組）。
(2)工作人員告訴長輩這個活動的目的。
(3)將活動步驟告訴長輩。
2. 工作人員先示範一次給長輩看。在起點與終點處的桌上，分別為各隊準備一個盤子，在起點處的盤子上放一顆插好牙籤的柳丁。



3. 工作人員幫每隊準備二條繩子（每條長約70公分），分給每隊第一組的長輩。





4. 每隊第一組的長輩對立站好，兩手各執繩子兩端，工作人員喊開始時，長備用繩子勾住牙籤，將柳丁提起，記得不可用手。



5. 長輩提好柳丁後直接往終點前進，如果中途柳丁不小心掉落，長輩要趕快撿起來放回繩子上面，繼續往終點努力。到達終點時將柳丁放在桌上的盤子後，繩子交由其中一位長輩拿著二人並快速的回到起點。

☆工作人員在每隊第一組長輩出發後要盡速準備下一組長輩的柳丁，依此類推。

6. 回到起點將繩子交給下一組的長輩，依此類推。
7. 看哪一隊的長輩最先全部完成即為獲勝隊伍。



第

三

冊

隔空取物



8

滾大球吹小球

簡介：利用二根紙棒將起點的大球推夾至終點處，再將該處放於水中的乒乓球吹出的接力賽。

目的：

- ✿ 促進手眼肢體協調能力。
- ✿ 強化敏捷度。
- ✿ 增強肺活量。

準備物品：



紙棒



乒乓球



裝有水的碗



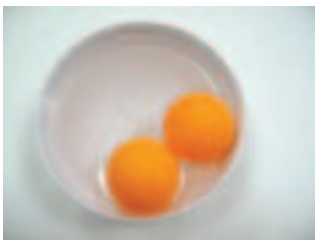
球

活動參與適當人數：10-20人

全程活動所需時間：30分鐘

活動步驟：

1. (1)將參與的長輩分成二隊，每隊人數一樣，請每隊的長輩站在起點處，各隊排成一排。
(2)工作人員告訴長輩這個活動的目的。
(3)將活動步驟告訴長輩。
2. (1)工作人員先示範一次。
(2)分給每隊第一位長輩兩支紙棒及一顆球。
(3)工作人員在終點處的桌上，為各組準備一個裝有水的碗（水約8分滿），放二顆乒乓球在上面，起點與終點距離約3公尺。



3. 工作人員喊開始時，每隊第一位長輩必須要用紙棒以“推夾”的方式運球至終點處，將終點處桌上碗裡面的乒乓球吹出後，再用紙棒“推夾”的方式運球回到起點處，將紙棒與球交給下一位長輩。

☆紙棒推夾球的時候，二支紙棒不能離開球，否則要回到起點或終點重新開始，而乒乓球只能用嘴巴吹不可以用手。





4. 第一位長輩吹完乒乓球後，工作人員馬上再將乒乓球放回碗裡。
5. 看哪一隊的長輩最先全部完成即為獲勝隊伍。

9 筆筒製作

33

第

三

冊

筆筒製作

簡介：利用空罐做成漂亮筆筒。

目的：

- ✧ 環保理念。
- ✧ 增強手、眼協調度。
- ✧ 享受創作樂趣。
- ✧ 促進身心健康。

準備物品：



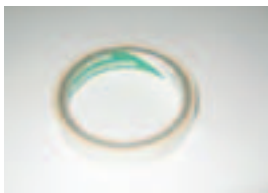
各種漂亮紙張



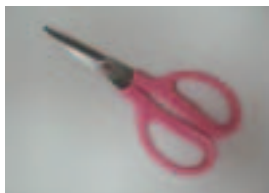
空罐子



白膠



雙面膠



剪刀



美工刀



筆



尺



活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：120分鐘

活動步驟：

1. (1)將準備好的物品放置在每個桌上。
(2)工作人員告訴長輩這個活動的目的。
(3)工作人員預先將完成的作品，展示出來讓長輩觀賞。
(4)將活動步驟告訴長輩。



2. 工作人員準備各式各樣的空罐子，請每位長輩選一個自己喜歡的空罐子或請長輩從家裡帶來，每位長輩選好之後，先用尺量空罐子的高度並記下空罐子的高度幾公分（裁紙依據）。



3. 將預先準備好各種漂亮紙張（例如：友禪紙、廣告紙、包裝紙等），請每位長輩選一張自己喜歡的紙張或請長輩從家裡帶來。選好之後開始用尺量包裝紙的長度，需比剛剛步驟2量好的高度多出2公分（例如：步驟2量的高度是8公分，在此步驟即需要量約10公分的高度）。



4. 使用美工刀將紙張裁成所需的大小，裁好的紙張，再用空罐子比比看適不適合。



5. 將空罐子放在另一張紙上或是剛剛剪剩下的紙張上（紙張的寬度必須夠剪如空罐子底部一樣大小的圓），用筆畫一個如空罐子底部一樣的圓，並用剪刀剪下。



6. 將空罐子上下各黏上一條雙面膠。



7. 將空罐子的雙面膠撕開後，再將步驟4裁好的紙張黏貼上去，需將整個空罐子包住，記得黏貼前紙張必須上下比空罐子多一公分。紙張黏貼好後，將底部多出一公分往內折收邊後，在底部收邊處塗上白膠，將步驟5剪好的底部圓圈貼上。





8. 將空罐子開口處，紙張多出來的地方，塗上白膠後，做收邊的動作後，即完成作品。



9. 每位長輩將完成的作品展覽，互相欣賞，分享心得。



我們還可以

筆筒的外觀可請長輩自由創作，例如：可畫上圖畫、加手工摺紙等。

10 果凍盒娃娃

37

第

三

冊

果凍盒娃娃

簡介：利用紙張及果凍盒製作環保娃娃飾品

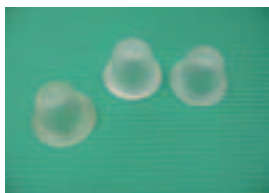
目的：

- ✧ 促進環保觀念。
- ✧ 增進手指靈活性。
- ✧ 改善手眼協調能力。
- ✧ 增強自信心、創造力、生活樂趣。

準備物品：



友禪紙



空的果凍盒



保麗龍球



棉線



毛線



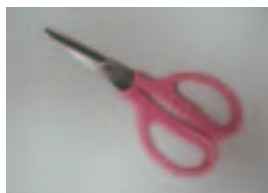
軟鐵絲



黑色筆



紅色筆



剪刀





白膠



鐵尺



小鑽子

活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：120分鐘

活動步驟：

1. (1)將準備好的物品放置在每個桌上。

- (2)工作人員告訴長輩這個活動的目的。

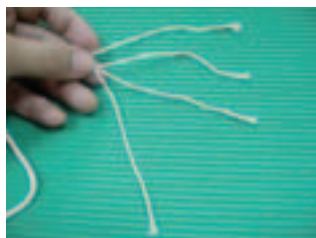
- (3)工作人員將預先完成的作品，展示出來讓長輩觀賞。

- (4)將活動步驟告訴長輩，可邊講步驟邊做給長輩看，再請長輩開始動手做。

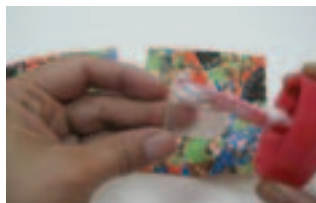


2. (1)首先剪一條30公分的白色棉線，然後在棉線的兩端各打一個結，以作為娃娃飾品的腳；接著剪一條16公分的棉線，兩端各打一個結，以作為娃娃飾品的手。

- (2)另外再將一條新的棉線拆開成幾條更細的棉線，拿其中一條，用尺量16公分後剪下，再將棉線對折，並打上一個結，以作為娃娃飾品的吊線。



3. (1)請每位長輩選擇自己喜歡的友禪紙，剪成三張10CM× 10CM的正方形（一張要做娃娃飾品的帽子；另外二張要做娃娃飾品的身體，可選擇不一樣的顏色）。
- (2)拿一個果凍盒，用白膠將整個果凍盒外表塗滿，然後拿一張剪好的友禪紙從果凍盒頂端往下包起來。





(3)之後再將包起來的友禪紙一折一折的整理，使其可以完整的與果凍盒密合，其他二個果凍盒做法相同。



4. 將已經包好友禪紙的果凍盒，用剪刀修剪多餘的友禪紙。



5. (1)用小鑽子在果凍盒上面鑽一個洞（三個均需要鑽洞）。
- (2)將步驟2做好的棉線腳，利用軟鐵絲，穿進鑽好洞的果凍盒；連續穿二個，成半重疊狀，並在第二個果凍盒頂部留下棉線圈。



- (3)將步驟2做好的棉線手，穿入前一個步驟(2)所留下來的棉線圈內，並調整其位置，即完成身體的部份。



6. 接著請長輩選擇自行喜歡顏色的毛線，根據自己喜歡的長度，將毛線繞圈，在毛線中央打個結，將捆好的毛線用白膠黏貼在保麗龍球的上面，即成為娃娃飾品的頭髮了。



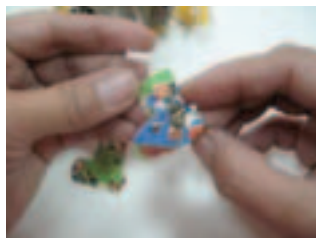


7. (1)將步驟2做好的吊線，利用軟鐵絲穿進，鑽好洞的果凍盒。
 (2)將果凍盒裡面塗滿白膠，蓋在保麗龍球上。



8. (1)用剪刀在保麗龍球的下方挖一個洞並塗上白膠，之後再與做好的身體連接起來。

(2)鼓勵長輩可發揮創意，幫娃娃的手和腳做不一樣的變化。



9. 用黑色筆幫娃娃畫眼睛，再用紅色筆畫嘴巴。



10. 可愛活潑的果凍盒娃娃完成了。



11. 將每位長輩作品，展出讓大家欣賞。



11 豆豆貼

45

第

三

冊

豆豆貼

簡介：利用各樣大小、顏色不同的豆子黏貼出一幅美麗的畫。

目的：

- ✧ 手腦並用，提昇專注力。
- ✧ 促進手指的抓力。
- ✧ 提昇藝術創作。
- ✧ 增強自信心，有成就感。

準備物品：



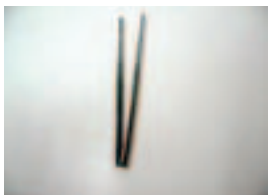
各類豆子



底稿



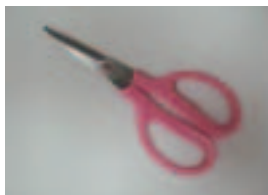
雲彩紙



小夾子



白膠



剪刀



竹筷



刷子



裝水的碗





雙面膠

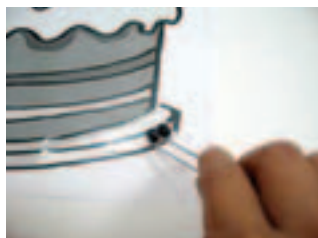
活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：120分鐘

活動步驟：

1. (1)請長輩就座後，將準備好的物品放置在每個桌上。
(2)告訴長輩這個活動的目的。
(3)工作人員預先將完成的作品，展示出來讓長輩參考，並鼓勵長輩發揮想像力及創意。
(4)將活動步驟告訴長輩。
2. 工作人員先向長輩介紹所準備豆子的種類。
3. (1)分給每位長輩一人一張底稿，請長輩先看底稿後，發揮創意想像如何配色。
(2)長輩們想好如何構圖後，先在底稿塗上白膠，再用小夾子夾起需要的豆子，貼上底稿上。
(3)慢慢將整張底稿都貼滿豆子。





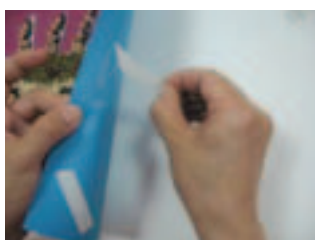
4. 長輩們完成後需等白膠乾了以後，用剪刀沿著底稿的圖形剪下。



5. 請長輩挑選自行喜歡的雲彩紙，將剪下的底稿背面塗上白膠，貼在雲彩紙上。



6. 之後在雲彩紙背面貼上雙片膠，並將剪下的作品黏在另一張更大的雲彩紙或是瓦楞紙上面，亦可自行創造不一樣的邊框效果。





6. 完成後用竹筷挖一些白膠，放在碗裡面加一些水，調成白膠水（稠度適中即可），用刷子沾一些白膠水，刷在豆畫上，待白膠水乾了之後所黏貼的豆子就更不容易掉落了。

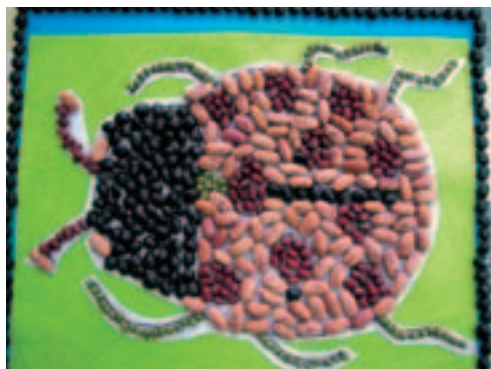


7. 美麗的豆豆貼完成了。



從還可以

1. 工作人員可提供多種不同的底稿，供長輩選擇，也可鼓勵長輩自行創造不同的底稿，與大家分享。
2. 可以長輩將長輩分組，由各組長輩自行討論創作。
3. 其他作品。



銀髮族健康活動指導手冊

第三冊

發行人：趙文崇

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>

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>

排版印刷：偉功印刷製版股份有限公司

出版日期：2007年6月初版