

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

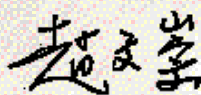
苦難有時是化妝的天使，考驗著人心。七年前，921震災在一夕之間奪走了許多人的性命家產。傷痛刻劃在老人家的臉上，在微彎的身影中。埔里基督教醫院看到災區的需要，成立了愚人之友基金會進入社區提供老人日間照顧服務。日托站適時的設立讓災區的長輩留在熟悉的社區裡，按著習慣的作息生活，固定的時間來到日托站活化身心機能、享受活動的樂趣、認識朋友、參與演劇、繪畫。

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 > 流蘇製作..... 4

2 > 製作燈籠..... 7

3 > 賀年鞭炮..... 11

4 > 可愛西施狗 16

5 > 環保花器..... 21

6 > 許願池..... 24

7 > 少林足球..... 27

8 > 兒時的套繩遊戲..... 30

9 > 疊羅漢..... 33

10 > 拍球接力..... 35



1

流蘇製作

簡介：將流蘇線製成飾品。

目的：

- ✿ 訓練專注力
- ✿ 增加手、眼協調
- ✿ 加強手指靈活
- ✿ 增強成就感

準備物品：

流蘇線90-100公分2-4條、金蔥線20-25公分1條、鐵圈1個。





活動步驟：

1. 展出製作完成的流蘇飾品

2. 說出好處及目的

3. 示範：

(1)請長輩就坐，並分發材料。

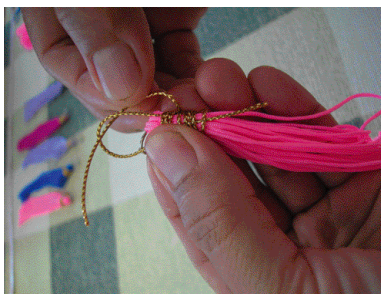
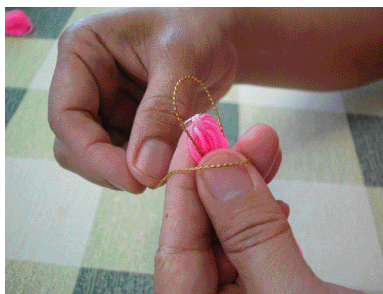
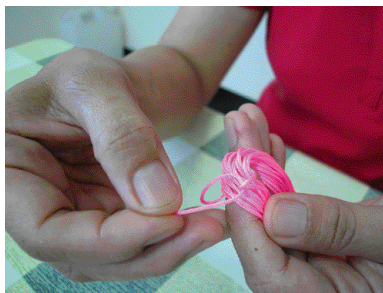
(2)取流蘇線對摺再對摺 3 次後，用線從中間綁緊在將鐵圈套在上面。

(3)剪開流蘇線下端，修整齊。

(4)將金蔥線整齊繞圈打結固定。

(5)再修去多餘金蔥線即完成。





2

製作燈籠

7

簡介：西卡紙製作的燈籠。

目的：

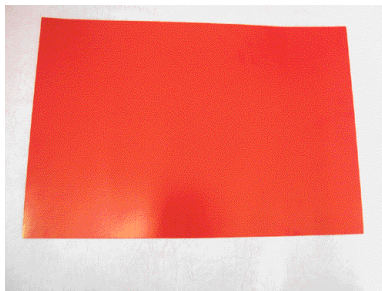
- ✿ 培養創作能力
- ✿ 增強手、眼協調度
- ✿ 增加過節氣氛
- ✿ 增進生活樂趣

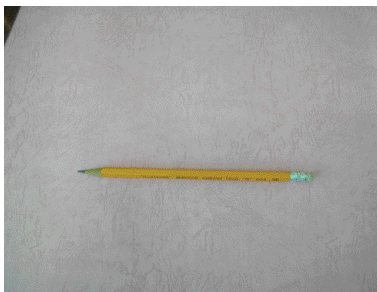
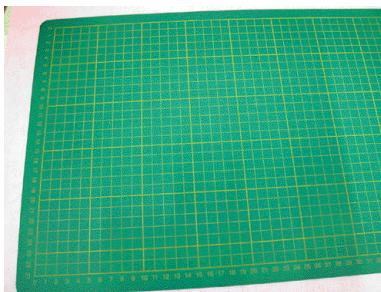
第
九
冊

製
作
燈
籠

準備物品：

B4西卡紙二張，美工刀、尺、雙面膠、切割板、筆、剪刀。





活動步驟：

1. 展出製作完成燈籠

2. 說出好處及目的

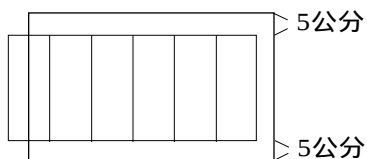
3. 示範：

(1)西卡紙上下各5公分處各畫上一條橫線。

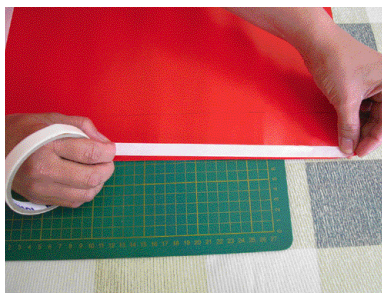
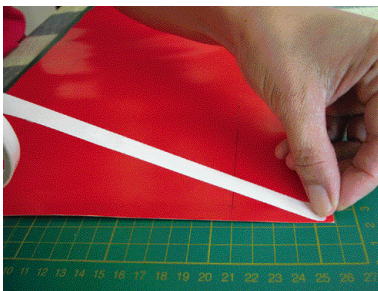
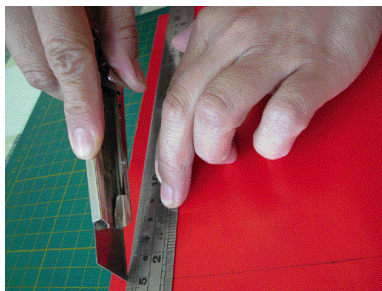
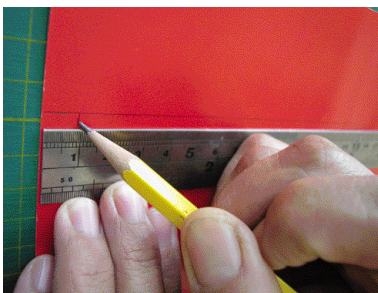
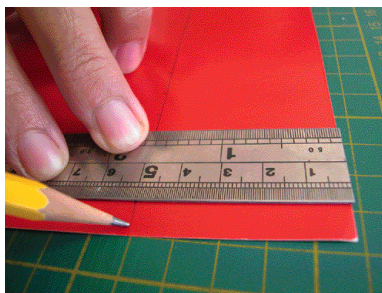
(2)畫好的橫線上在用尺、筆標出一公分等距的記號。

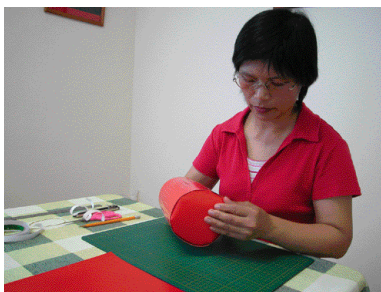
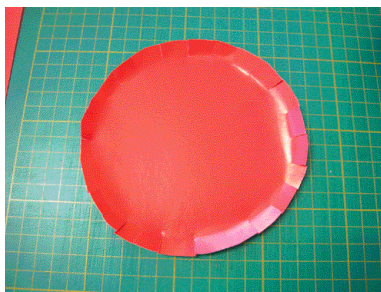
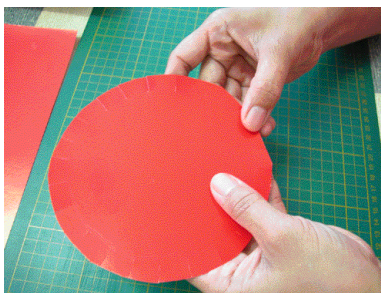
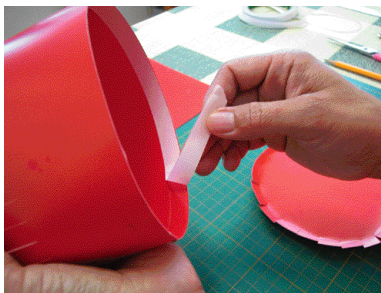
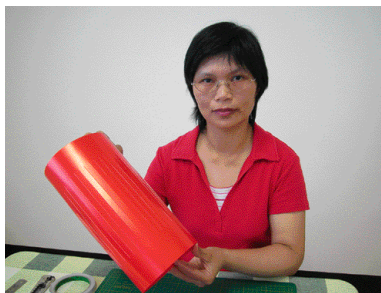
4. 用尺連結上下兩點，再用美工刀在西卡紙以1公分等距切割。

如圖



- (3)用雙面膠將兩邊黏貼起來，成一圓筒狀。
- (4)底部用剪成圓型西卡紙黏上。
- (5)頂端繫提線，最後將作品往內擠壓即成燈籠。





3

賀年鞭炮

11

簡介：利用軟片空盒及紅色紙張做出的賀年小鞭炮。

目的：

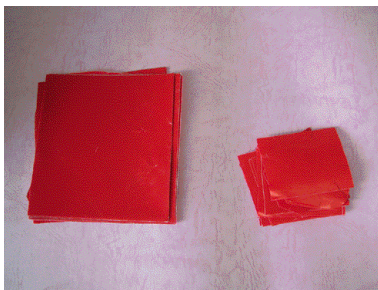
- ✿ 增強手指、肌肉及協調能力。
- ✿ 增添過年熱鬧溫馨的氣氛。

第
九
冊

賀
年
鞭
炮

準備物品：

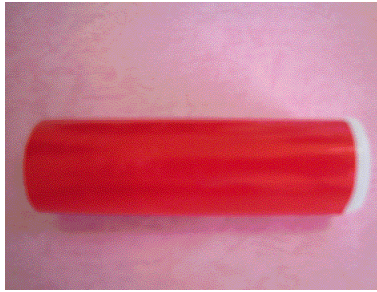
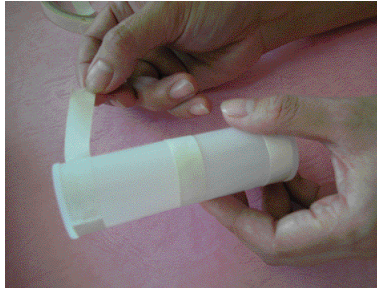
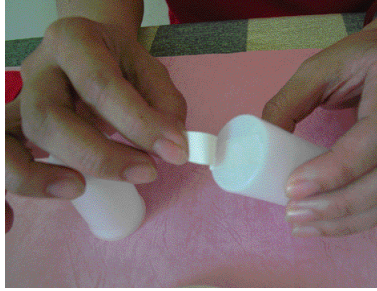
軟片空盒子約20個、大小紅色紙張（大張紙約寬5.3cm、長10.3cm、小張紙約5cm正方形）、中國結5號線約16公分、雙面膠、金色膠帶、剪刀、尺、筆



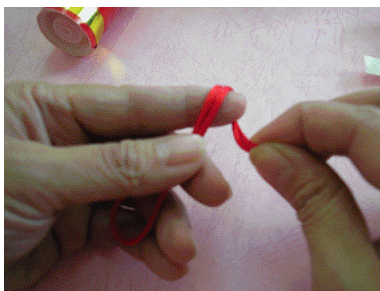


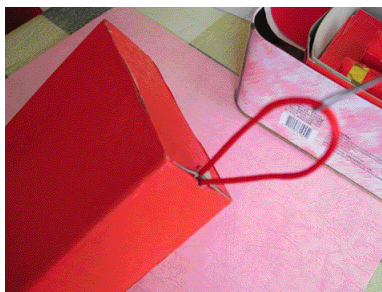
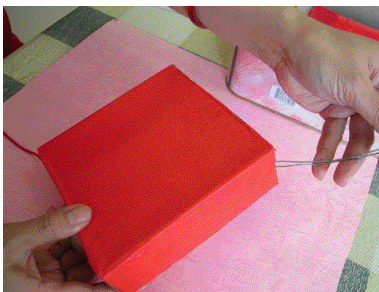
活動步驟：

1. 由服務員手拿成品向長輩展示，並說一個有關放鞭炮的故事由來（例如：過年燃放鞭炮是驅逐年獸 演變至今燃放鞭炮是希望好事傳揚）。
2. 告訴長輩製作賀年鞭炮對他們的好處。
3. 將長輩分組4-5人。
4. 向長輩說明並示範製作鞭炮的材料與方法。
5. 將剪好的小紅色紙，貼在軟片盒之上、下兩面（包住）。
6. 將剪好的大紅色紙，貼在軟片盒上（包住）。
7. 將空盒子上、下兩面，各黏上一條金色膠帶。
8. 再穿上中國結5號線，做成一個小鞭炮。



9. 亦可將做好之小鞭炮串連在一起。
10. 巡視那一組小鞭炮串連好了，並隨時散播過年佳節的氣氛。
11. 請長輩說出這個活動還可以做成什麼形狀的鞭炮？





4

可愛西施狗

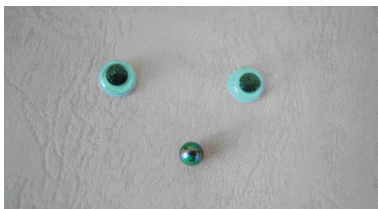
簡介：運用毛線、厚紙板發揮創意來製作成可愛西施狗

目的：

- ✿ 發揮創意能力。
- ✿ 培養環保觀念。
- ✿ 增加關節活動，增強手指的功能。
- ✿ 培養耐心及專注力
- ✿ 增加生活情趣

準備物品：

毛線（約長20cm）10條綁成一份共要25份、剪刀、厚紙板25cm（寬）× 15cm（長）一張（狗的身體）、保利龍膠、眼睛2只、黑色串珠1粒（狗鼻子）、紅色緞帶（蝴蝶結）長10cm一條、尺。

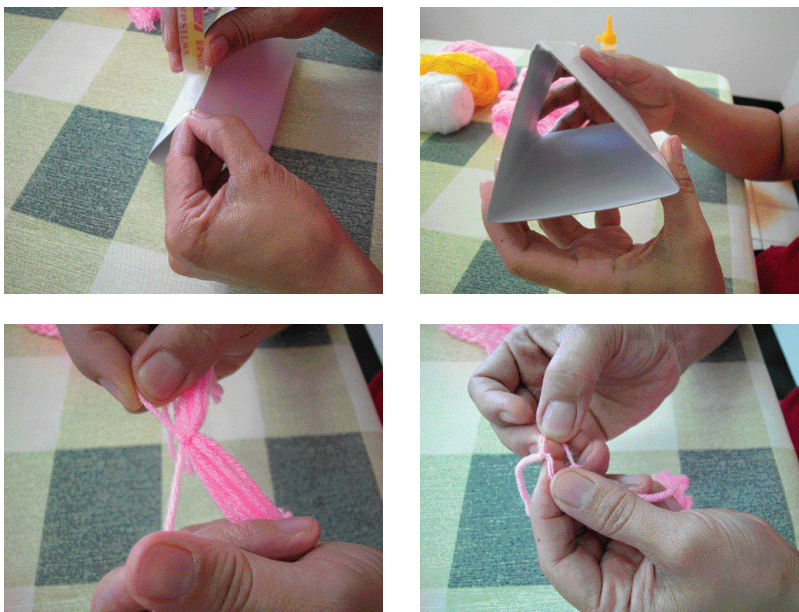


活動步驟：

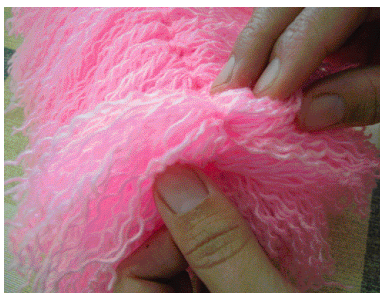
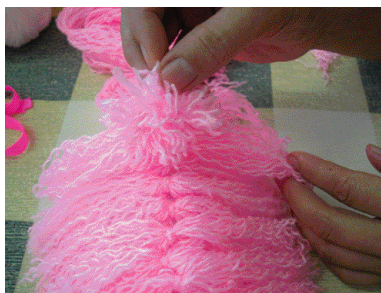
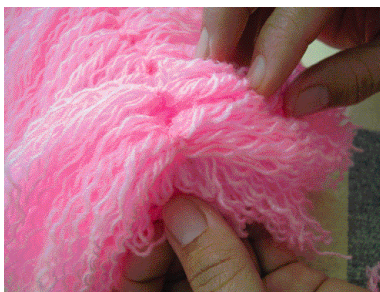
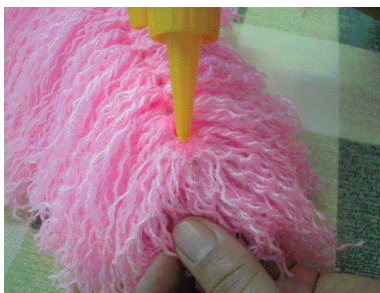
- 1. 展出完成的作品。
- 2. 說出活動目的。
- 3. 請長輩們就坐，分發材料。
- 4. 先將(3)的厚紙板分成三等分，紙板接合處用膠帶黏好，成狗的身體（如圖）

15cm（長）	
身體	25cm（寬）此處請對摺 此處也請摺起來
身體	
底部	

- 5. 量雙面身體的高度，即為毛線的長度，共剪成25份。



6. 取出20份來，依序由前黏在厚紙板上，第一條和最後一條要蓋住紙板的三角部位。
7. 在狗的尾部要加黏一條(21)，使之凸出成尾部。
8. 另一邊即為狗的頭部，在第二條上，加黏上一條 (22)，第三條處加



黏上一條(23)，在第2第3條上的中心位置，再黏上一條(24)，即為狗的頭的部位。

9. 最後的一份(25)，對摺剪開，3/2處綁上紅色的蝴蝶結。

10. 貼上雙眼。

11. 貼上鼻子。

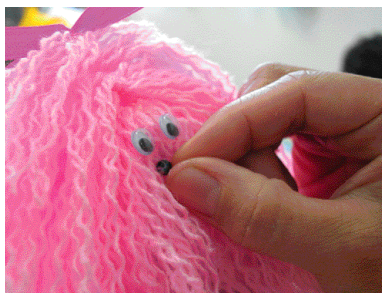
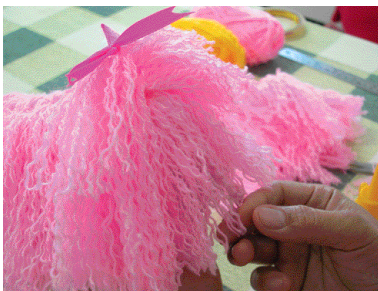
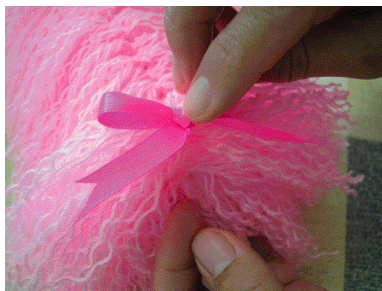
12. 可愛西施狗的作品即完成。

13. 展出成品，分享長輩製作心得。

15. 請長輩們談談狗狗對他們的影響。

16. 請長輩們想想還可以用什麼材質來做？

備註：可以用地毯線、毛線、中國結線等





5

環保花器

21

第
九
冊

環
保
花
器

簡介：利用寶特瓶剪出可愛造型的花器。

目的：

- ✿ 訓練手部的肌肉。
- ✿ 刺激腦力。
- ✿ 加強手腦並用。
- ✿ 促進團體互動。

準備物品：

剪刀、保特瓶、美工刀、尺。



活動步驟：

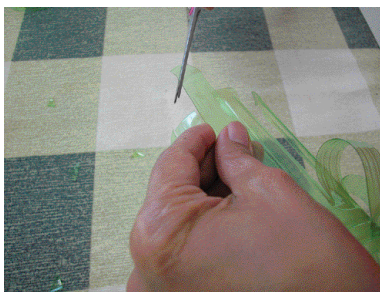
1. 展出成品，吸引長輩目光。
2. 說出好處。
3. 安排長輩就座，分發材料。
4. 說出並示範做法。



(1)將瓶口剪齊。

(2)應用瓶身的造型以1.5公分等距剪開，瓶身剪至距瓶底6公分處呈長條狀約12條。

(3)再用美工刀在瓶底上方約1.5公分處以間隔的方式，畫出橫向1公分的切口，再將切口上方的長條往外拉下插入下方的切口。



(4)插入頂端要稍微修剪以便插入。

(5)再將沒有拉下的部分，直接以剪刀修剪成你想要的高度及形狀即完成作品。



6

許願池

簡介：是一種跳圓圈，並完成丟擲硬幣計算分數的趣味遊戲。

目的：

- ✿ 增進腳靈活度。
- ✿ 增強平衡感。
- ✿ 強化手臂肌肉力量。
- ✿ 訓練計算能力。

準備物品：

鐵圈11個、硬幣5枚、計分卡、數字卡。

前置作業：

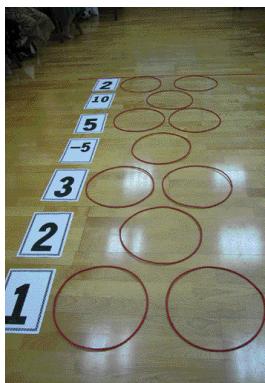
1. 將11個鐵圈依序（第一列放兩個圓圈、第二列放一個圓圈、第三列放兩個圓圈、第四列放一個圓圈，重複上述動作完成至第七列）排列。
2. 將數字卡放在鐵圈旁。

活動步驟：

1. 將獎品放置在桌上，引起長輩目光。
2. 告訴長輩這個許願池趣味遊戲對他們的好處。
3. 向長輩說明並示範許願池的遊戲規則及玩法。
4. 請第一位長輩就定位，當長輩遇到二個圓圈時，雙腳是分開，分別

踩在二個圓圈內，遇到一個圓圈時，雙腳是合併站在圓圈內的。

5. 請第一位長輩依序完成上述跳圓圈的動作後，在終點處手拿五枚硬幣，分五次將硬幣丟入鐵圈內即可得分（或扣分），請長輩自行計算分數。（亦可採個人分數或統計整組分數）
6. 分數高者為優勝。
7. 大家為優勝者鼓勵或頒獎。





簡介：將球踢進箱子的趣味遊戲。

目的：

- ✿ 促進肢體協調能力。
- ✿ 增進運球敏捷度。
- ✿ 增強專注力。
- ✿ 加強心肺功能。

準備物品：

足球2個、厚紙箱2個。

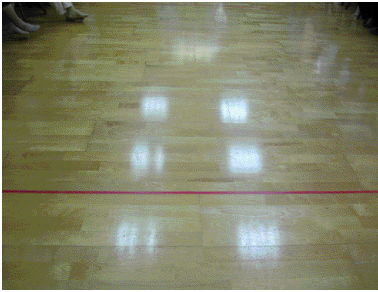
活動步驟：

1. 由服務員互相踢足球，引起長輩注意。
2. 告訴長輩少林足球遊戲對他們的好處。
3. 向長輩說明並示範少林足球遊戲的規則與玩法。



- (1)在距離起點約5公尺的A點放一個厚紙箱。
- (2)距離箱子2公尺處畫出一條紅線當踢球線。
- (3)將長輩分成兩組。
 - a. 第一位長輩站在起跑線，聽到哨音響時踢足球。
 - b. 從距離A點2公尺的地點，開始踢球踢進箱子即得分
 - c. 再踢球返回起點，將球交給下一位長輩。
 - d. 嚴禁進入離A點2公尺的範圍內踢球。
 - e. 最後一位長輩先跑到終點者獲勝。





8

兒時的套繩遊戲

簡介：兩人遊戲，利用一條繩子，套住石頭的遊戲。

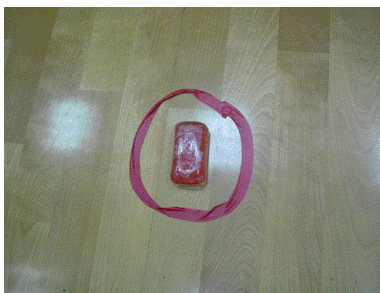
目的：

- ✿ 鍛鍊腕力、臂力、腰力、腳力的全能運動。
- ✿ 訓練手眼協調度。
- ✿ 增加生活樂趣、成就感。

準備物品：

麻繩尺寸2/1 ” 長5公尺或童軍繩

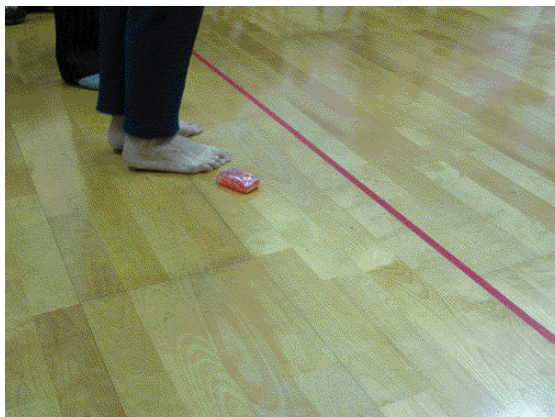
石頭1顆（如拳頭大小）



活動步驟：

1. 宣布並示範。
2. 說出好處。
3. 中心點畫上一個圓圈並放上石頭。
4. 兩人要站在距離石頭約2公尺處並劃出標線。
5. 兩人各持繩子的一端，面對面站在標線後面。
6. 兩人採輪流的方式一人一次，將繩子拋出並且要套住石頭，再將石頭拉回。
7. 誰先將石頭拉回自己這邊，且超過標線就算贏。





註：對方拋繩時，另一方不得阻擾，否則犯規。

簡介：是一種利用塑膠碗快速疊出金字塔形狀的趣味遊戲。

目的：

- ✧ 促進手眼協調能力。
- ✧ 加強握力。
- ✧ 增強心肺功能。

準備物品：

桌子、塑膠碗15個/隊。



活動步驟：

1. 告訴長輩此活動對他們的好處。
2. 向長輩說明並示範此遊戲的規則與玩法。
3. 請長輩站在距離桌子2公尺遠的基準線後，手拿塑膠碗。



4. 聽服務員的口令，跑向目標區桌子，快速將塑膠碗排成一個金字塔（下層五個碗，碗上再疊四個 最上面放一個塑膠碗，使之平衡）。
5. 排列完成後再將塑膠碗收回，交還給下一位長輩。
6. 最先輪玩的隊伍為優勝。



10 拍球接力

35

簡介：是一種利用拍球競速的接力賽。

目的：

- ✿ 增強手腳敏捷度
- ✿ 增進臂力、肩、手、關節與肌肉力量
- ✿ 促進心肺功能

第
九
冊

拍
球
接
力

準備物品：

球、椅子



活動步驟：

1. 告訴長輩這個拍球接力賽對他們的益處。
2. 向長輩說明並示範拍球接力的規則與玩法。
3. 示範：
 - (1)將椅子當成目標。
 - (2)將長輩分成兩隊，請第一位長輩站在起跑線後，聽服務員口



令，用手拍球向目標前進。

(3)然後折返，再交給下一位長輩，先返者為優勝。

4. 凡有長輩將球拍打出場外或用丟的方式即是犯規，必須重新開始。





銀髮族健康活動指導手冊

第九冊

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：