

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。

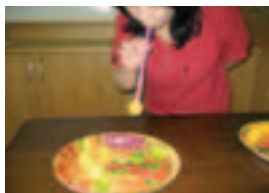
感謝林麗雪、謝志孟、章甄珍、邱珠妹、潘美珠、陳美玲、王惠春、張琇冠、史秀玲，編輯群的努力，使銀髮族健康促進成為可達成之目標。

埔里基督教醫院院長

趙文崇 謹識

目錄

Contents



1	> 吸星大法.....	4
2	> 夾汽球.....	7
3	> 精挑細選.....	10
4	> 形狀大集合.....	14
5	> 來電感應.....	17
6	> 拼圖作畫競賽.....	20
7	> 紙棒運球.....	24
8	> 圈數字.....	26
9	> 記憶大考驗.....	29
10	> 毛線貼畫.....	33
11	> 筆筒DIY.....	37



1 吸星大法

簡介：利用大吸管吸取乒乓球的活動。

目的：

- ✿ 增強肺活量。
- ✿ 促進敏捷度。
- ✿ 強化腰部肌肉。

準備物品：



大吸管



淺盤子



乒乓球

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：

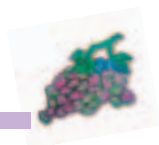
1. (1)將參與活動的長輩分成二隊，每隊人數一樣，並分給每位長輩一支大吸管。
(2)工作人員告訴長輩這個活動的目的。
2. 工作人員將淺盤子放在桌子上（每隊兩個盤子），再將乒乓球放入右邊的淺盤子內，乒乓球的數量依參與活動每隊長輩的人數決定（一人一顆乒乓球）。



3. 工作人員先示範給兩隊長輩看，如何用大吸管將乒乓球吸起來，放在左邊的淺盤子內。

(1)請長輩站在桌子前面，將雙腳打開與肩膀同寬，這樣整個人的重心較穩，身體往前傾，將吸管含在口中，用吸管吸住其中一顆乒乓球。

(2)吸住後馬上將乒乓球放置在另一個淺盤子內，吸住時不可馬上吐氣，否則乒乓球容易掉落。



4. (1)工作人員請各隊派一位長輩猜拳以決定哪一隊先開始。
- (2)請第一位長輩開始，將右邊盤子內的乒乓球吸住放進在左邊的淺盤子內。
- (3)中途若乒乓球掉落，則不計分（一顆乒乓球一分）。
- (4)所有長輩均輪完後，再換另一隊長輩。
- (5)計算那一隊長輩得分較多，即為優勝隊伍。

2 夾氣球

7

第二冊

夾氣球

簡介：分隊，每隊各派一組；兩人一組，一人為猜拳者，另一人為夾汽球者，猜拳輸了，同組夾汽球者要用身體各部位夾汽球。

目的：

- ✧ 增強專注力。
- ✧ 培養合作精神。
- ✧ 促進身心健康。
- ✧ 增進生活趣味。

準備物品：



打氣球機



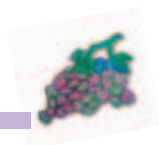
氣球

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. 工作人員先用打氣球機，將氣球打氣備用（約20個）。





活動步驟：

1. (1)將參與的長輩分成二隊，每隊二人一組。
(2)將活動步驟告訴長輩。



2. 請每隊長輩二人一組（每隊組數要一樣），活動開始請每隊各派一組長輩出來，自行選一位負責猜拳，另一位負責夾氣球。



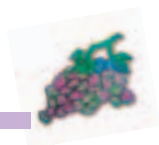
3. (1)每隊決定負責人員後，負責猜拳者站出來，夾氣球者站在旁邊。
(2)開始猜拳，猜輸的隊伍需由猜拳者拿一個氣球給同隊負責夾氣球者夾住，氣球可夾在身體各部位只要可以將氣球夾住即可。



- (3)每猜輸一次，即夾一個氣球，氣球夾較多者、夾到無法再夾或夾氣球者將氣球掉下即輸了。



- (4)第一組比賽完後，二隊同時換下一組比賽，依此類推，直到所有的組員都比賽過。
- (5)最後依各隊記錄，贏較多次者為優勝隊伍。



3 精挑細選

簡介：只用單眼，用竹筷夾起豆子的活動。

目的：

- ✿ 加強手眼協調。
- ✿ 增強專注力。
- ✿ 手指及手腕的運動。
- ✿ 促進身心樂趣。
- ✿ 增進生活趣味。

準備物品：



不同種類的豆子



竹筷子



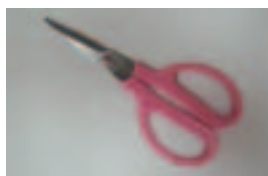
西卡紙



盤子



計時器



剪刀



美工刀

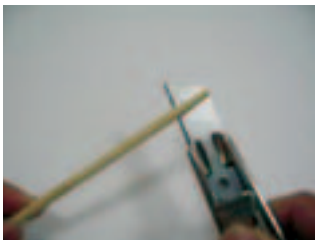
活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：30分鐘

前置作業

1.工作人員先製作遮眼器。

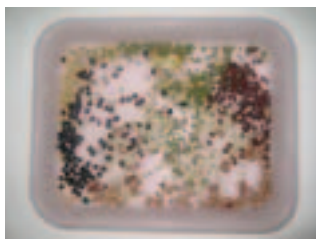
- (1)用剪刀將西卡紙剪成一個圓（大小以能夠遮住單眼為原則）。
- (2)用美工刀將竹筷子從其中一頭切開一小段（約1公分），將步驟(1)剪好的圓形插在竹筷內，遮眼器就完成了。



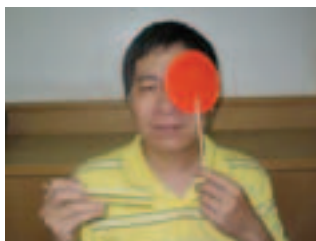
(3)遮眼器給長輩使用前，工作人員要先試看看，避免竹筷傷到長輩。

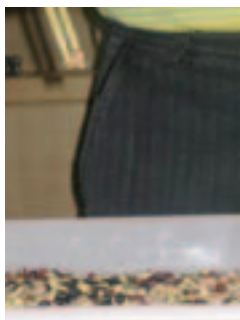
活動步驟：

1. (1)將參與活動的長輩分成二隊，每隊人數一樣多。
- (2)工作人員將事先準備好的豆子，全部倒到盤子裡，並用手將不同種類的豆子混合在一起。
- (3)將活動步驟告訴長輩。



2. 工作人員先示範給長輩看，先走到桌子前面後，一手拿遮眼器遮住其中一眼，另一手拿筷子，用筷子夾盤子裡面的豆子，一次夾一顆，再將豆子放到另一個盤子。

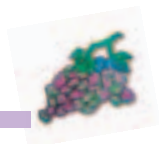




3. (1)工作人員請各隊派一位長輩出來猜拳，以決定哪一隊先開始。
- (2)工作人員計時開始，請第一隊第一位長輩開始，走到桌子前面，一手拿遮眼器遮住其中一眼，另一手拿筷子，用筷子夾盤子裡面的豆子，一次夾一顆，再將夾起的豆子放到另一個盤子，一位長輩夾十顆，就換下一位長輩，工作人員並須在旁邊幫長輩數豆子。
- (3)直到第一隊所有長輩均完成，工作人員便停止計時，將第一隊所花的時間記錄起來。
- (4)接著換另一隊長輩。
- (5)二隊都完成後，計算那一隊長輩得分較多，即為優勝隊伍。

係還可以

1. (1)工作人員先向長輩介紹今天準備的豆子種類，例如黃豆、敏豆等，請兩隊第一位長輩出來比賽。
- (2)分給每隊第一位長輩一人一支遮眼器，請長輩一手拿遮掩器遮住其中一個眼睛，一手拿筷子，工作人員說現在夾出8顆敏豆，看哪一隊長輩最先夾出8顆敏豆者為優勝，得一分。
- (3)每位長輩均參加比賽後，哪一隊分數最高，為優勝隊伍。



4

形狀大集合

簡介：是一種利用豆子，排列出各種形狀的趣味活動。

目的：

- ✧ 增強手指靈活度。
- ✧ 增進聽覺能力。
- ✧ 促進數字的能力。
- ✧ 加強造型能力。
- ✧ 培養合作精神。
- ✧ 增進人際互動。

準備物品：



各類豆子



8開圖畫紙



夾子



白膠

活動參與適當人數：30人

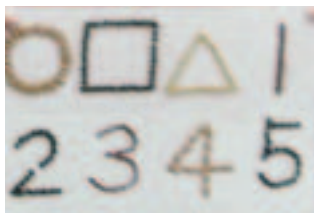
全程活動所需時間：30分鐘

活動步驟：

1. (1)請參與活動的長輩就座，並將已經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。

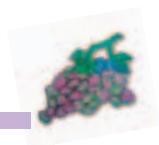
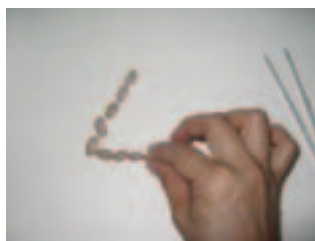
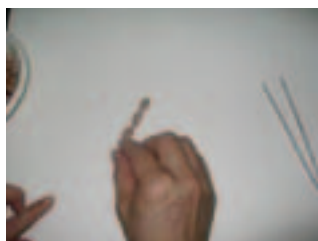
2. 工作人員將事先完成的作品，向長輩介紹，例如：完成的作品中有三角形、正方形、圓形、或是阿拉伯數字1、2、3、4、5，為確保每位長輩都認識這些圖形及數字，所以須在活動之前將作品上的圖形名稱或阿拉伯數字介紹給長輩並告訴長輩認識這些圖畫與數字跟遊戲內容有關。

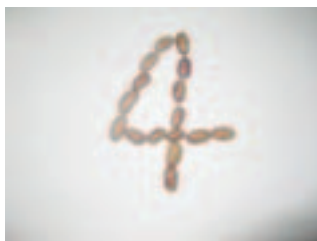


3. 工作人員再將準備好的豆子，一一向長輩介紹（例如：黑豆、紅豆、綠豆、敏豆等等），讓每位長輩了解每一種豆類的名稱。

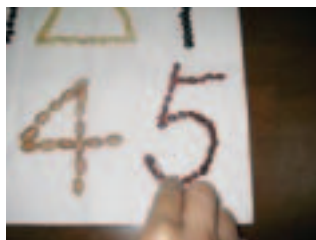


4. 工作人員先示範給每位長輩看。
5. 開始時工作人員說我要用16顆敏豆排出阿拉伯數字“4”，那長輩就要拿16顆敏豆排出“4”這個數字，最快完成且數量及數字都沒有錯誤者為優勝。





6. 每位長輩都將圖形或數字排好之後，請長輩用夾子夾豆子沾一些白膠，將豆子都固定好，為今天活動留下美好的回憶。



日托站長輩活動實況



5 來電感應

17

第二冊

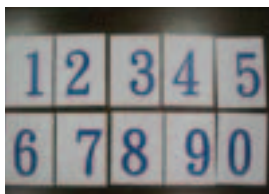
來電感應

簡介：將0~9的數字分配給各長輩的撥電話活動。

目的：

- ✧ 強化專注力及記憶力。
- ✧ 增強反應能力。
- ✧ 促進合作精神。

準備物品：



0-9數字標籤



雙面膠



計時器

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

工作人員於活動開始前要先準備0-9的數字標籤，可用電腦打或手寫亦可，另外可邀請長輩一同參與數字標籤的製作。

活動步驟：

- (1) 依人數多寡分隊每10人爲一隊，至少需要有二隊才能進行此項遊戲，椅子的排法是以10張排成一排爲原則。
- (2) 告訴長輩這個活動的目的。



2. 工作人員將事先準備好的數字背面貼上雙面膠，按照長輩坐的順序將從0貼到9，貼在長輩的胸前並告知長輩他的數字是多少，全部長輩貼完之後，請長輩報數從0-9，再次讓長輩知道自己的數字。

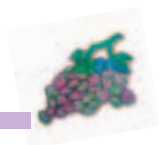


3. (1)每隊各派一位長輩出來猜拳以決定哪一隊先開始。
- (2)工作人員告訴第一隊長輩要打的電話號碼是2978613，再重複一次電話號碼。
- (3)長輩們都聽清楚電話號碼後，工作人員喊開始並計時，這時有被唸到電話號碼數字的長輩，要趕快站起來往前走，長輩們要按照電話號碼的順序排好，如果長輩忘記順序同組的長輩要趕快提醒（工作人員不可提醒），全部順序都正確，便停止計時，工作人員將第一隊所費的時間記錄下來，再換另一隊的長輩，直到所有隊伍均完成。





4. 公佈每隊成績，時間愈短者，為優勝隊伍。



6

拼圖作畫競賽

簡介：將圖畫等圖案剪裁成若干份，聽指示將圖畫快速拼成原圖的趣味競賽。

目的：

- ✿ 增強色彩辨識能力。
- ✿ 促進手眼協調能力。
- ✿ 加強反應能力。

準備物品：



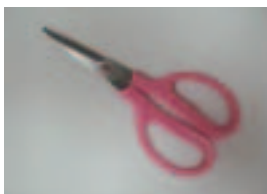
底稿



色鉛筆、臘筆



彩色筆



剪刀



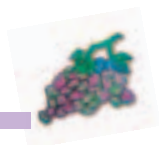
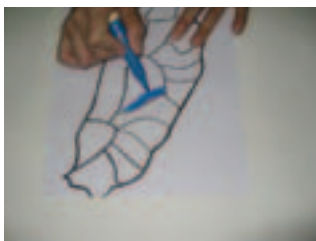
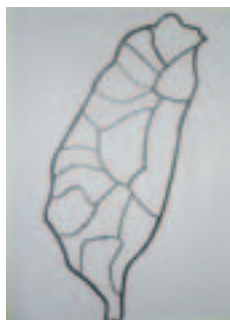
膠水

活動參與適當人數：10-20人

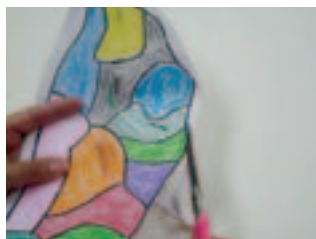
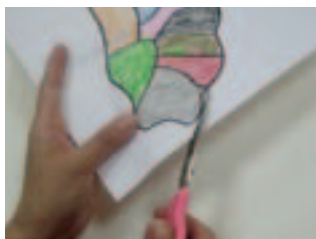
全程活動所需時間：60分鐘

活動步驟：

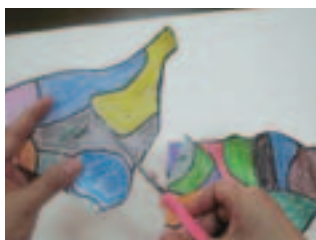
1. (1)請參與活動的長輩二人為一組並請就座，將準備好的物品放置在每個桌上。
- (2)告訴長輩這個活動的目的。
- (3)將活動步驟告訴長輩。
2. 分給每一組二張底稿（一張著色用；一張作為拼圖的底稿用），請長輩先想一想如何幫自己的底稿上顏色，再選擇需要的顏色及色筆的種類（例如：彩色筆、色鉛筆、蠟筆等等）。
3. 選擇喜歡的色筆後請長輩合力將其中一張底稿-台灣地圖15格，分別塗上不同的顏色，告訴長輩塗的時候不要超出每一格黑色的線條，塗的方式可自行創作（例如：直線條、橫線條，斜線條）。



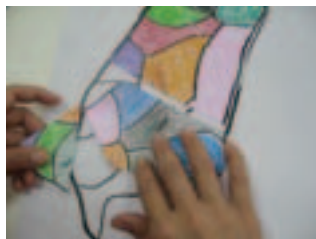
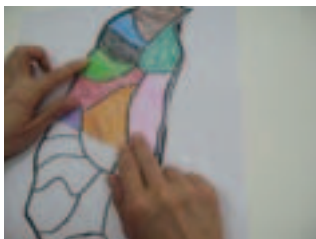
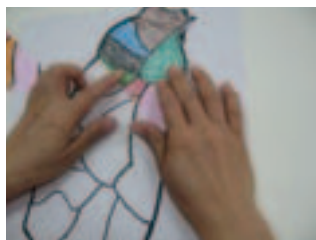
4. 當長輩將台灣地圖塗好後，請長輩將台灣地圖剪下，可提醒長輩剪的時候，可先從外緣白色的地方先剪，再做更細的修剪。



5. 每組長輩地圖都剪好後，接著將台灣地圖剪成（8-10份），可剪不規則形、三角形、正方形等。

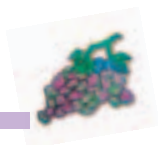


6. 各組均剪好後，工作人員幫每一組剪好的拼圖混合在一起。
7. 當工作人員喊開始時，每一組長輩要將自己的拼圖，拼在另一張底稿上，並用膠水黏貼好，最快完成且沒有錯誤者為優勝。



係還可以

長輩們完成拼圖作畫競賽後，拿其中一組長輩的作品，向所有的長輩介紹台灣地圖，並請長輩分享自己曾經去哪裡玩，或是自己（親戚朋友）的故鄉在哪各縣市有什麼風俗民情及特色。



7 紙棒運球

簡介：是一種利用二根紙棒上面放一顆球的接力競賽。

目的：

- ✧ 促進肢體的平衡能力。
- ✧ 增強合作精神。
- ✧ 增進臂力、肩、手、關節與肌肉力量。

準備物品：



紙棒



球

活動參與適當人數：30人

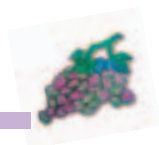
全程活動所需時間：30分鐘

活動步驟：

- (1)請參與活動的長輩分成兩隊，每隊人數須為偶數，再二人一組，分隊時必須注意人數是否一樣。
- (2)告訴長輩這個活動的目的。
- (3)將活動步驟告訴長輩。
2. 請每隊長輩站在起點等候比賽，此時先由工作人員示範一次。
3. 請每隊第一組長輩將紙棒用兩隻手握住紙棒二端，工作人員將球放

在各組的紙棒中間，當工作人員喊開始時，長輩們就往終點出發，繞一圈再回到回點，交給下一組長輩，最快完成的隊伍為優勝。

4. 中途球掉落時長輩必須把球趕快撿起來，放好後再繼續。（起點與終點約距離10公尺）。



8 圈數字

簡介：按順序找出在寫滿1~80數字的紙張找到數字的活動。

目的：

- ✿ 刺激腦部活動
- ✿ 增強專注力
- ✿ 增進反應速度

準備物品：



寫滿1~80數字的底稿



色鉛筆

活動參與適當人數：10-20人

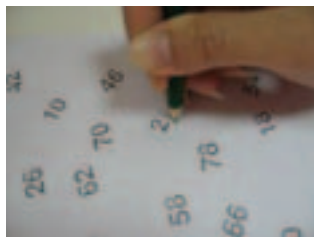
全程活動所需時間：30分鐘

前置作業

1. 工作人員應先準備一張A3大小的紙，然後用黑筆隨意的在紙上的任何位置寫上數字從1寫到80。
2. 工作人員也可用電腦隨意打上數字1~80，然後用電腦A3紙印出。
3. 數字大小應以長輩看得清楚為主。
4. 底稿也可以邀請長輩參與製作，讓長輩有書寫及認識數字的機會。

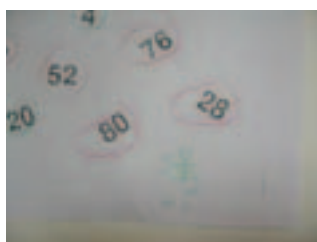
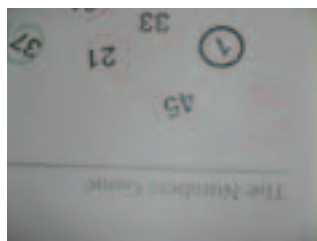
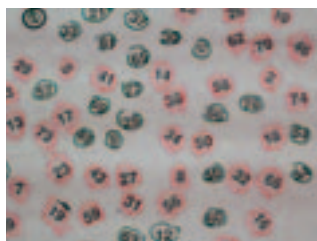
活動步驟：

1. (1)將參與的長輩分成每二人一組，請長輩就座。
(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. 分給每組長輩事先準備好的底稿一張及兩支不同顏色的色鉛筆（彩色筆、原子筆等均可），每組長輩均拿到需要的材料。
3. 請每組長輩先猜拳，贏的人從1開始圈，接著數字2就看哪一位長輩先找到就用自己的色鉛筆畫上圈，依此3、4、5…80按照順序誰先找到誰就先將數字圈起來，直到所有的數字均圈完。



4. 每一組都完成後，工作人員開始計算每組每位長輩圈的數字多寡，將計算的結果填寫在底稿上，圈愈多者為獲勝。





簡介：利用各種配對的圖卡，來練習配對的記憶活動。

目的：

- ✧ 提升記憶能力。
- ✧ 加強手眼協調能力。

準備物品：



圖卡



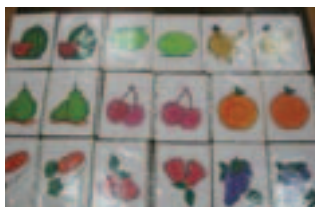
計時器

活動參與適當人數：30人

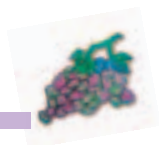
全程活動所需時間：30分鐘

前置作業

1. 工作人員須先行準備各種不同的圖卡（例如：圖形、數字、圖案），每種圖卡均需要有二張一模一樣的，圖卡可用西卡紙或一般A4紙製作，為使圖卡可以使用久一點，製作好之後可以將它護貝起來。



2. 圖卡的圖案可在網路上或非常好色軟體中尋找，也可以利用自己拍



的照片作成圖卡。

3. 圖卡可用電腦列印，也可以自行彩繪。
4. 圖卡亦可邀請長輩自行創作。
5. 每張圖卡大小須一樣。

活動步驟：

1. (1)將參與的長輩分成二隊。

(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. 工作人員先將準備好的圖卡正面放在桌上，請二隊長輩分別各站在桌子的兩旁，一一向長輩介紹每張圖卡上的名稱，例如：蘿蔔、西瓜等，讓每位長輩了解圖卡的內容。



3. 每位長輩都了解後，請每位長輩開始記住每張圖卡的位置，時間為三分鐘，時間到了以後，工作人員將圖卡翻到背面。

☆看的時間長短可依長輩的情況作調整。



4. 請二隊各派一位長輩猜拳，贏的隊伍先開始，由每隊第一位長輩開始翻選圖卡，例如：第一張翻到櫻桃，那麼第二張也要翻到櫻桃，

如此才能將圖卡拿回。

☆翻選圖卡時可請長輩自己翻也可由工作人員協助。

☆翻選的時候只能由當時參與的長輩自行決定要翻哪一個，工作人員或其他的長輩不能提醒，以免影響比賽的公平性。



5. 在翻選時若第一張與第二張翻到不一樣的圖卡則將圖卡蓋回。





6. 第一隊第一位長輩翻選完後，就換第二隊第一位的長輩，直到所有的圖卡均被二隊的長輩翻選完，遊戲就結束。
7. 遊戲結束後，計算二隊得到圖卡的數量，圖卡數量愈多者為獲勝。



10 毛線貼畫

33

第

二

冊

毛線貼畫

簡介：使用粗細、不同顏色的毛線黏貼成爲一幅圖畫。

目的：

- ✧ 加強手指靈敏度。
- ✧ 訓練手腦協調力。
- ✧ 促進人際互動。
- ✧ 培養團隊精神。

準備物品：



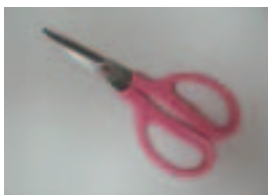
底稿



白膠



毛線



剪刀



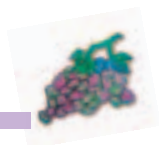
珍珠板



瓦楞紙

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，
將長輩4人一組，分組後請長輩就座。
(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. (1)請各組長輩開始討論如何配色，討論完後，開始選取要的毛線。
(2)將選好的毛線，用剪刀剪成小碎碎，剪毛線時不同顏色先分開剪，然後在依圖的不同部位做不同的配色。



3. 在要黏貼的底稿上塗上白膠，然後用手拿取事先剪好的毛線小碎碎黏貼上去，直到底稿黏貼完成。

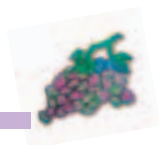




4. 將黏貼完成的底稿，用剪刀將圖案剪下，接著將剪下的圖案黏貼在珍珠板上，珍珠板的大小必須比剪下的圖案還大，珍珠板周圍可以用瓦楞紙做裝飾，而珍珠板及瓦楞紙的顏色，由長輩自由選擇搭配。



5. 展示每組完成的作品，讓長輩互相欣賞，彼此心得分享。





係還可以

完成的底稿可以不用剪下，可請長輩直接在底稿做不同的創作後，表框留存。

注意事項：

1. 白膠的量要斟酌，免得黏的髒髒。
2. 讓長輩慢慢做、勿催促。
3. 工作人員可從旁協助，但別自己做。
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！
6. 底稿圖樣可用風景、動物…等感覺較搭配。
7. 毛線用法也可捲成球型、刮成綿棉的。

11 筆筒DIY

37

第二冊
筆筒DIY

簡介：是一種利用竹筷組合而成的筆筒。

目的：

- ✿ 增強手部握力。
- ✿ 促進手眼協調能力。

準備物品：



竹筷子



熱熔膠



剪刀



亮光漆



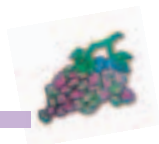
噴漆

活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：60分鐘

活動步驟：

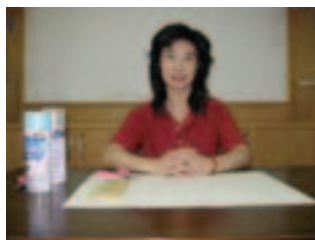
1. (1)將準備好的物品放置在每個桌子上。
- (2)工作人員告訴長輩這個活動的目的。



(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. 請長輩用剪刀將竹筷子對半剪斷（工作人員可以從旁協助），依長輩自己所要做的筆筒大小來裁剪筷子的數量。



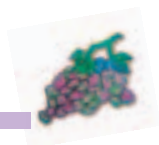
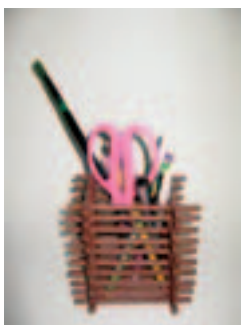
3. 將剪好的竹筷子，以熱熔膠交叉重疊相黏，完成一個筆筒的形狀，高度可依個人喜好做調整。



4. 請長輩選擇自己喜歡的噴漆顏色，直接噴在完成的筆筒上，噴漆的時候可在室外進行，為避免噴漆時留下痕跡請舖上報紙再進行噴漆，等噴漆乾了以後，再噴上一層亮光漆，使筆筒的顏色看起來鮮豔。



5. 好看實用的筆筒完成了。



銀髮族健康活動指導手冊

第二冊

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
