

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。

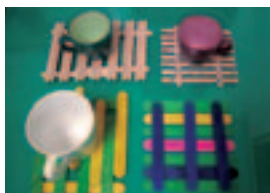
埔里基督教醫院院長

趙文崇

謹識

目錄

Contents



1 > 吹畫..... 4

2 > 長驅直入..... 8

3 > 膽顫心驚..... 11

4 > 彩虹旗..... 15

5 > 頂上功夫..... 17

6 > 橡皮筋串燒..... 20

7 > 擲骰子遊戲..... 23

8 > 擠眉弄眼..... 26

9 > 變臉遊戲..... 28

10 > 碎紙貼畫..... 30

11 > 花圈的製作..... 34

12 > 杯墊..... 39



1 吹畫

簡介：把墨水倒在畫紙上，然後用口的吹力完成一幅畫。

目的：

✿ 增強長輩肺活量。

準備物品：



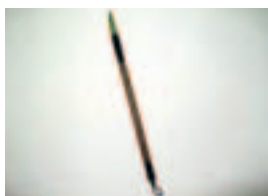
圖畫紙



水彩



墨汁



毛筆



棉花棒



吸管

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：

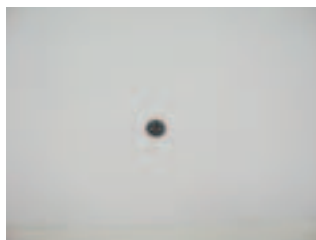
1. (1)請每位參與活動的長輩就座。
- (2)告訴長輩活動目的。
- (3)將活動步驟告訴長輩。



2. 分給每位長輩一人一張空白的圖畫紙及吸管一支。
3. 請長輩先想好自己想要吹出什麼樣的畫作，再將墨汁直接倒一點在圖畫紙上。

☆工作人員在選購墨汁時請選擇出口為一個小孔的墨汁，以避免在倒墨汁時因為倒的過多而無法進行吹畫。

☆工作人員需提醒長輩倒墨汁時小心一點，一點點的倒。



4. 倒好墨汁後，請長輩利用吸管開始對著墨汁吹，讓墨汁跟著吹氣的方向跑，吹的時候請長輩要小心的吹氣，避免將畫吹壞了。



5. (1)整張圖畫紙構圖完成後，可再用水彩做點綴（例如：畫上花、葉子、草等），讓作品看起來更生動。

(2)請長輩用棉花棒沾些許水彩顏料，直接點在圖畫紙上。





6. 作品完成後，有些地方吹的不是自己想要的，可用毛筆直接沾墨汁在作品上做修飾，讓整幅畫看起來更完美。



7. 每位長輩作品完成後，請長輩展示自己的作品並與大家分享作畫的心得或特殊的技巧。



2 長驅直入

簡介：單手用筷子夾乒乓球，放置瓶口上的活動。

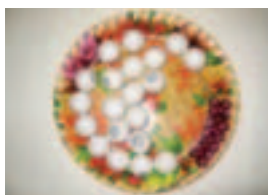
目的：

- ✿ 增進手指力量、身體平衡感及手眼協調。
- ✿ 促進全身肌肉關節活動減緩老化。

準備物品：



筷子



乒乓球



空的寶特瓶

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)告訴長輩這個活動的目的。
(2)將參與活動的長輩分成兩隊（兩隊人數需一樣），站在起點。
(3)將活動步驟告訴長輩。
- 工作人員先將準備好空的寶特瓶（依參與活動長輩的人數準備空的寶特瓶一人一瓶），擺放在終點的桌子上（分二組擺放）。



3. (1)工作人員將準備好的乒乓球放上起點的桌上（需依參與活動長輩的人數準備乒乓球一人一顆），請每隊第一位長輩，在起點準備，並分給每隊第一位長輩一雙筷子。
- (2)工作人員喊開始，每隊第一位長輩開始用筷子夾一顆乒乓球，往終點出發，到達時請長輩將乒乓球放在其中一個寶特瓶口上，再快速回起點，將筷子交給下一位長輩，第二位長輩一樣夾著乒乓球往終點出發，依此類推。



4. 最先將所有乒乓球放在寶特瓶口上的隊伍為優勝。



係還可以

寶特瓶擺放的方式可以隨意排列，但二隊排放方式需一致。



簡介：汽球紮線當魚，從有縫衣針的紙箱子洞口處完整釣出的活動。

目的：

- ✿ 增強專注力。
- ✿ 加強手、腕、臂部穩定度及平衡感、增加生活樂趣。
- ✿ 促進身心健康。

準備物品：



氣球



針



打氣機



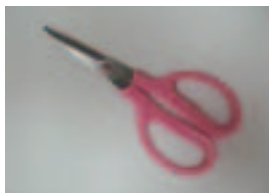
棉線



紙箱



竹筷



剪刀



活動參與適當人數：10-30人

全程活動所需時間：30分鐘

前置作業

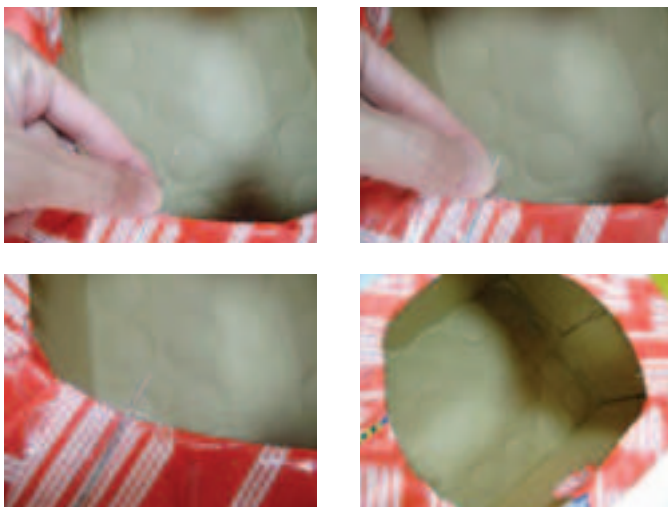
1. 工作人員先用打氣機，將氣球打氣備用，氣球的大小適中即可，氣球打好後先將氣球的開口處打結，以避免氣跑掉，之後再用棉線（約100公分長）綁在打結處，線的另一端則綁在竹筷上。



2. 工作人員要找一個大紙箱，之後在紙箱的其中一面挖一個比氣球略大的圓洞，而在其中一面則要將其全部打開（如下圖），紙箱可用包裝紙或廣告紙包裝起來增加美觀性。

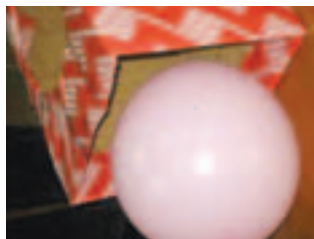


3. 工作人員在紙箱的圓洞內側選擇對角線各插一根針。



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)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。首先要把氣球從全部打開的那一側放進去，記得將竹筷先放入再從圓洞慢慢將球拉出來，拉的時候要特別小心旁邊的針。





3. 請二隊長輪流出來比賽，氣球沒破掉得一分，看哪一隊分數較高即為優勝。

簡介：以不同顏色的旗子，聽口令做動作的健康活動。

目的：

- ✿ 加強語言、聽覺能力。
- ✿ 訓練肢體敏捷度。
- ✿ 增加色彩辨識能力。

準備物品：



不同顏色的旗子

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)請參與活動的長輩站成一排，一次10位長輩。
(2)彩虹旗的玩法是當工作人員喊出顏色時，手中有該顏色的旗子就必須旗子舉起來。
(3)告訴長輩活動的目的。
(4)將活動步驟告訴長輩。
2. 工作人員先示範一次。



3. 分給每位長輩一人二支不同顏色的旗子。



4. 讓長輩知道自己手上旗子的顏色，例如：紅色、藍色旗子等。



5. 請長輩都先將手上的旗子放下，工作人員開始喊口令，例如：工作人員喊“黃色”，這時手上有黃色旗子的長輩就要把手中的旗子舉起來；若喊“白色”，這時手上有白色旗子的長輩就要把手中的旗子舉起來，被喊到顏色而忘記將手中旗子舉起來或是舉錯二次的長輩就必須被淘汰。



6. 最後一位未被淘汰的長輩為優勝者。

5 頂上功夫

17

簡介：斗笠上插香，點破汽球。

目的：

✿ 增進身體的平衡感

第
五
冊

頂
上
功
夫

準備物品：



斗笠



香



繩子



打火機



橡皮筋



氣球



打氣機



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. 工作人員先用打氣機將氣球打氣，氣球大小適中即可，打好後暫時不打結，必須先將橡皮筋套入打好氣球的口，之後再打一個結（如下圖）。



2. 接著將套有橡皮筋的氣球穿進繩子裡，氣球一個接著一個（20個），完成後將繩子拉高固定，要比長輩的身高高一些。



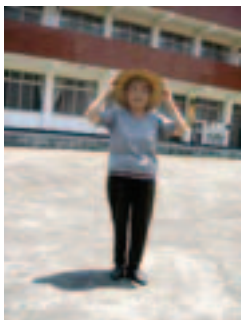
活動步驟：

1. (1)將參與活動的長輩分成二隊，請長輩站在起點處。
(2)告訴長輩活動的目的。
(3)將活動步驟告訴長輩。

2. 工作人員先示範一次。
3. 分給每隊第一位長輩一支香及一頂斗笠，工作人員先用打火機把香點著，再插在斗笠前面。



4. 工作人員喊開始並開始計時，請第一位長輩戴上斗笠，走到氣球區，把氣球點破，每人計時30秒，30秒就盡速回起點處，換下一位長輩，最先把全部氣球全部點破的隊伍為優勝。



注意事項：

長輩的身高及氣球的高度，都會影響到比賽的公平性，所以分隊時要將不同身高的長輩混合在一起，氣球的高度大概比長輩平均身高高一些。



6

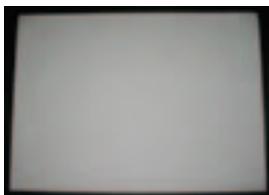
橡皮筋串燒

簡介：利用竹籤套橡皮筋的活動。

目的：

- ✿ 增強數數目能力。
- ✿ 增強腦部活動，延緩老化。
- ✿ 提升手眼協調能力。

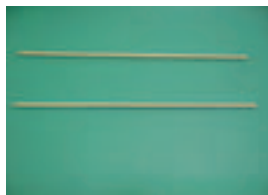
準備物品：



壁報紙



橡皮圈



竹籤



筆



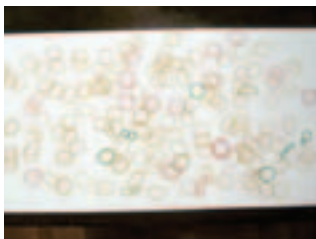
A4空白紙

活動參與適當人數：10-30人

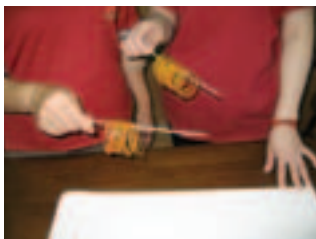
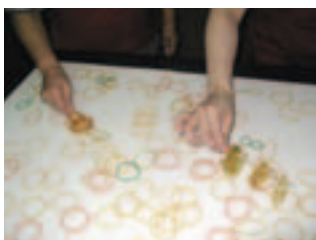
全程活動所需時間：20分鐘

活動步驟：

1. (1)將參與活動的長輩二人一組。。
(2)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。將橡皮筋放在桌子上，分散放好（橡皮筋數量約100條），請第一組長輩站在桌子前面，分給每位長輩一人一支竹籤。



3. 當工作人員喊開始時，長輩只能用手拿著竹籤以竹籤的尖端處，去串橡皮筋，計時30秒，時間到就停止。



4. 請每位長輩自己數算，串到幾條橡皮筋，如果長輩不會或是無法計算則由工作人員協助，並記錄長輩所串的橡皮筋數量，等所有長輩均輪完後，公佈今天全部參與的長輩哪一位串到的橡皮筋最多條。

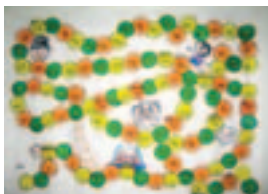


簡介：3-5人的活動，每人一個瓶蓋，放在有設計圖案，並寫好1-100數字之紙板上的起點(1)格中，自己擲骰子，決定自己前進的格數，格中會寫上各種陷阱，如暫停一次，退回第5格，前進到第92格等，先到達終點（第100格）為獲勝者。

目的：

- ✿ 增加生活樂趣
- ✿ 增強手眼協調度
- ✿ 增強手部運動

準備物品：



紙板



骰子



瓶蓋

活動參與適當人數：10-20人

全程活動所需時間：60分鐘

前置作業

1. 工作人員需事先準備一張全開圖畫紙，製作活動需要的紙板，紙板內容可由工作人員自行創作與設計，或於活動開始前邀請長輩一起製作紙板的內容可用一些懷舊的照片，一些動作（例如：唱歌、說



故事等)。

2. 工作人員需幫每一位長輩準備一個棋子，棋子可用瓶蓋或用黏土，亦可請長輩自行設計一個屬於自己風格的棋子。

活動步驟：

1. (1)將參與活動的長輩3-5人分一組，每組長輩最好有一位會計算數字者，請每組長輩就座。
(2)告訴長輩活動的目的。
(3)將活動步驟告訴長輩。
2. 請每組長輩將自己的棋子放在起點上，猜拳決定擲骰子的先後順序。



3. 每組第一位長輩一次擲二個骰子，請該組會計算數字的長輩協助將二個骰子的數字加起來，如果不會可請工作人員協助，並告訴長輩計算方式，例如：第一位長輩扔出來的骰子一個是6、一個是1二個數字加起來就是7，那麼第一位長輩則移動自己的棋子走到寫有7的位置上，接著在換下一個長輩，一直輪流直到有一位長輩走到終點，此位長輩即為優勝者，遊戲結束。



注意事項：

工作人員於遊戲開始時要告訴長輩，當自己的棋子走到格子時，須注意格子內是否有要求要做的動作（例如：退後5格，那麼你就要退後5格等）。



8 擠眉弄眼

簡介：將廣告紙沾水貼在臉部，做出動作的趣味活動。

目的：

- ✿ 增進臉部肌肉活動。
- ✿ 促進肺活量。
- ✿ 增強頸部靈活度。

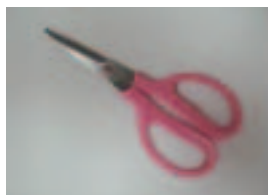
準備物品：



廣告紙



水



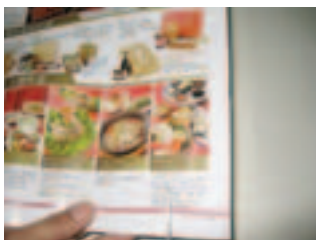
剪刀

活動參與適當人數：10-20人

全程活動所需時間：10分鐘

活動步驟：

1. (1)告訴長輩活動的目的。
(2)將活動步驟告訴長輩。
2. 分給每位長輩廣告紙及剪刀，請長輩將廣告紙剪成約長4公分、寬2公分的長方形。



3. 請每位長輩站起來為成一個圓圈或排成一排。
4. 工作人員先示範。
5. 工作人員將剪好的廣告紙沾一些水後，貼在長輩的額頭、臉頰上（每位長輩約貼3張廣告紙）。



☆貼的時候，全部的工作人員需以最快的速度將每位長輩貼好，因為動作太慢，有些廣告紙乾掉就較容易掉落，造成比賽不公平。

6. 所有長輩均貼好後，工作人員喊開始，請每位長輩靠臉部各種表情也可用嘴巴吹，讓臉上的廣告紙掉落，不可以用手也不可以甩頭，完全靠臉部表情或是嘴巴吹氣的方式讓紙張掉落。



- 5、哪一位長輩最快將臉上的廣告紙全部掉落者，即為優勝。



9 變臉遊戲

簡介：把吸管放至於鼻子下方，用上唇肌力支撐。

目的：

- ✿ 增加身體平衡感
- ✿ 增強臉部運動
- ✿ 加強體能
- ✿ 促進生活趣味
- ✿ 加強身心健康

準備物品：



大吸管

活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：20分鐘

活動步驟：

- (1) 將參與活動的長輩分成二隊，每隊人數一樣多，請二隊長輩各自在起點前排隊。
- (2) 告訴長輩活動的目的。
- (3) 將活動步驟告訴長輩。

2. 分給每位長輩一支吸管。
3. 由工作人員先示範。
4. 工作人員喊開始，第一位長輩先將吸管放在鼻子下方，上嘴唇翹起來，將吸管固定住，走到終點處，將吸管放下，中途如果不小心掉下，可用手撿起來重新放在鼻子下方，再繼續走，第一位長輩到達終點，第二位長輩才開始出發（起點與終點距離約2-3公尺）。



4. 哪一隊長輩最先完成者，即為優勝隊伍。



10 碎紙貼畫

簡介：利用廣告廢紙、報紙，經過撕撕貼貼及顏色圖案設計，完成一幅美麗的圖畫。

目的：

- ✿ 手腦並用，達到手指運動的效果。
- ✿ 增加生活趣味性及娛樂性。
- ✿ 提昇藝術創作。
- ✿ 增加自信，有成就感。
- ✿ 增進人際關係。

準備物品：



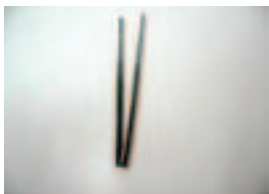
底稿



膠水



色紙



小夾子



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)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. (1)請長輩先看底稿後，發揮創意及配色。

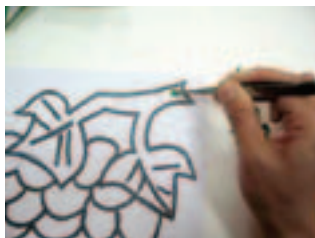
(2)選擇需要的色紙，將色紙搓揉成鄒鄒的，再撕成小碎片。

☆提醒長輩色紙要搓揉的越鄒越好，撕成小碎片時才会有綿綿柔軟的效果。

☆色紙撕的越細越小，做出來的效果越好。



3、在底稿要黏貼的地方先塗上膠水，用小夾子去夾撕好的小碎紙片、一片一片慢慢貼上。

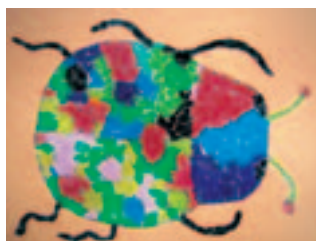
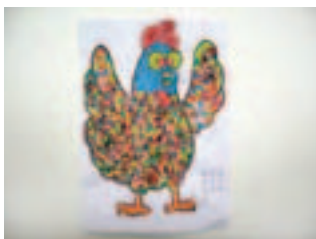


4、其他的地方重覆步驟2及3，直到整張底稿均完成，完成後的作品，可鼓勵長輩在完成的作品上，做不同的變化，例如：可將完成的葡萄剪下，貼在珍珠板上，再用瓦楞紙做美邊的動作。



你還可以

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. 可以將長輩分組，由各組長輩自行討論創作。



11 花圈的製作

簡介：利用紙片及吸管做成的花圈。

目的：

- ✿ 增進手眼協調能力。
- ✿ 促進手指握力。
- ✿ 增強手指敏捷度。
- ✿ 培養耐性。

準備物品：



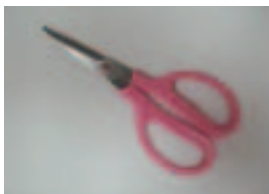
粗的吸管



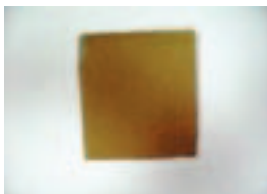
中國線



雲彩紙



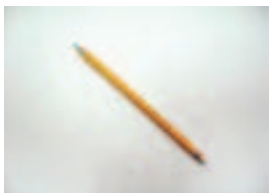
剪刀



紙板



黑色小髮夾



鉛筆



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，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，並鼓勵每組長輩自由創作。
(4)將活動步驟告訴長輩。
2. (1)由工作人員先在紙板上用鉛筆畫出花的圖形，將紙板上畫好的花剪下，讓每一組的長輩當紙花片模型。
(2)紙花片模型也可以將紙板分給各組長輩，請各組長輩自行設計。
3. (1)先請各組長輩討論花圈要如何配色，並選取需要的雲彩紙，將紙花片模型放在雲彩紙上，並用鉛筆將紙花模型描繪在雲彩紙上。
(2)將雲彩紙上畫好的花，用剪刀剪下，需要剪48片紙花片，並用小鑽子在紙花片中心穿一個小洞。





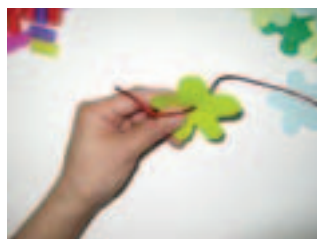
4. 請各組長輩選擇喜歡的吸管，每組選擇6支，每支吸管用剪刀剪成八等份，剪的時候從中間剪二段，每一段再從中間剪二段，直到吸管分成八等份。



5. 每組長輩選擇喜歡的中國線後（中國線5號150公分），先將中國線一頭打結，另一頭穿上黑色髮夾。



6. 將穿好黑色髮夾的中國線，開始穿上紙花片與吸管，穿的方式是一片紙花片接著一段吸管，依此類推直到紙花及吸管穿完。



7. 將穿好的花圈兩頭相互打結，即完成漂亮的花圈。



8. 請每組各派一位長輩，來段草裙舞表演，以增加樂趣。

12 杯墊

39

第

五

冊

杯
墊

簡介：是一種利用冰棒棍，彩繪組合而成的作品。

目的：

- ✧ 促進手指敏捷度。
- ✧ 增強審美觀。

準備物品：



冰棒條



相片膠



壓克力顏料



水彩筆



保護漆

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)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，展示出來讓長輩觀賞。

(4)將活動步驟告訴長輩。



彩色冰棒條杯墊製作步驟：

1. (1)請每位長輩先想好自己要創作杯墊的樣子，然後選擇自己需要彩色冰棒條的顏色及數量。

(2)將選好的每一支冰棒條直式放好，並排列整齊。



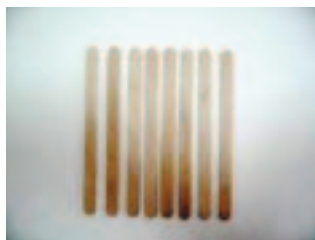
2. 另外請長輩再選擇要固定杯墊的冰棒條三支，將每支冰棒條先塗上相片膠，然後用橫式的方式黏貼在步驟1已排好的冰棒條上面，等相片膠乾了，作品即完成了。





原木色冰棒條杯墊製作步驟：

1. (1)工作人員可鼓勵長輩選擇原木冰棒條，發揮自己的創造力，選擇自己需要原木色冰棒條的數量。
(2)將選好的每一支冰棒條直式放好，並排列整齊。



2. 另外選擇固定杯墊的冰棒條三支，將每支冰棒條先塗上相片膠，然後用橫式的方式黏貼在步驟1已排好的冰棒條上面，等相片膠乾了。



3. 選擇自己喜歡顏色的壓克力顏料，並想好自己想要在杯墊上畫的圖案（形）後，用水彩筆沾上壓克力顏料，直接畫在杯墊上。



4. 等壓克力顏料乾後，噴上保護漆，美觀又實用的杯墊就完成了。



你還可以

鼓勵長輩可將原木及彩色冰棒條做不同的搭配，創造出屬於自己風格的杯墊。

銀髮族健康活動指導手冊

第五冊

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

ISBN-13：978-986-80965-7-8（平裝附光碟）

出版日期：2007年6月初版
