

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

趙文榮

謹識

目錄

Contents



1 > 年年有餘（魚）..... 4

2 > 精美卡片..... 8

3 > 環保鞭炮吊飾..... 12

4 > 青蛙沙包..... 16

5 > 匙 乾坤..... 20

6 > 幸運球..... 22

7 > 一擲千金..... 25

8 > 換拳遊戲..... 27

9 > 快樂玩黏土DIY..... 29

10 > 竹筷DIY花器..... 35





年年有餘（魚）

簡介：利用紙張編成小魚，串連在一起的手工藝。

目的：

- ✿ 增進手眼協調能力。
- ✿ 增添年節氣氛。
- ✿ 享有成就感。

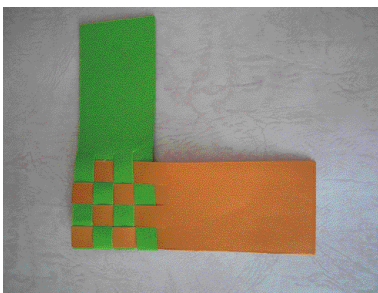
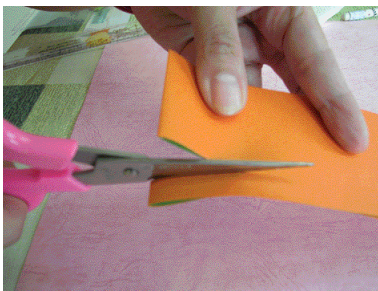
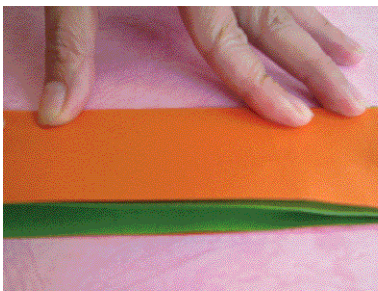
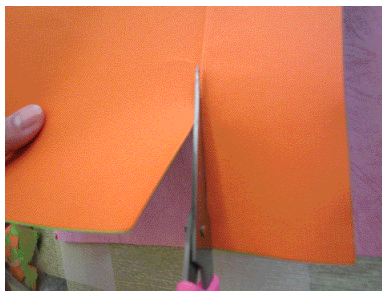
準備物品：

雲彩紙兩張（不同顏色）、衛生紙、中國結5號線、魚眼睛、剪刀、尺、筆、白膠。



活動步驟：

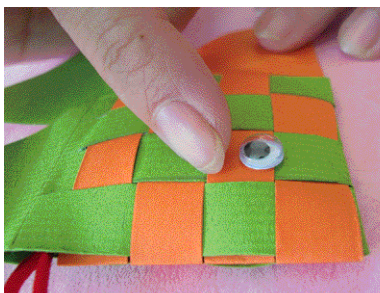
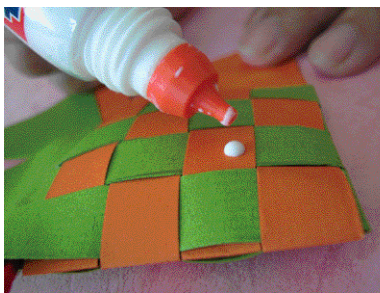
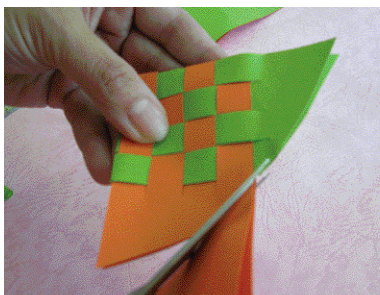
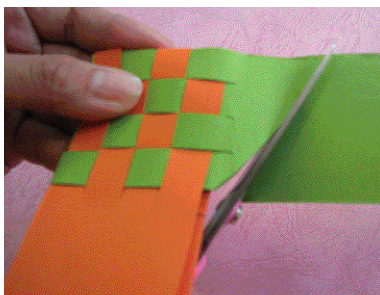
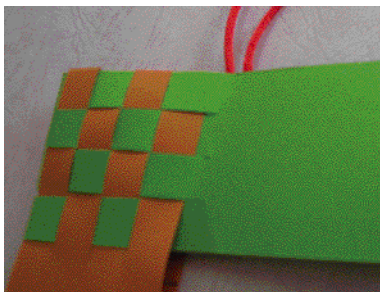
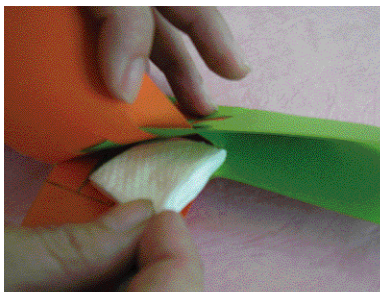
1. 由服務員手拿成品，向長輩展示。
2. 向長輩發問魚漂不漂亮，喜不喜歡，想不想做啊！農曆年就要到了，我們可以將完成的魚，帶回家掛起來討個好吉利年年有魚 - 餘。



3. 告訴長輩製作手工藝年年有魚對他們的好處。

4. 向長輩說明並示範製作年年有魚需準備物品與製作方法。

(1)將兩張色紙剪成長條型寬約5公分，長約26公分備用，再將剪好的紙張重疊再對折，剪約1公分間隔之長細條（剪寬1公分、長7公分）。



- (2)再將不同顏色的二張色紙編成一上一下的圖。
- (3)最後修剪魚鰭及魚尾巴，腹部則塞入衛生紙，及套入中國結5號線用白膠黏住即可，最後貼上魚眼睛。
- (4)亦可將完成之小魚串連一起。
- (5)互相欣賞。



2 精美卡片

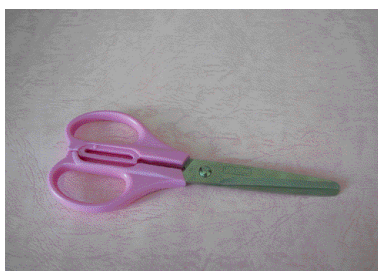
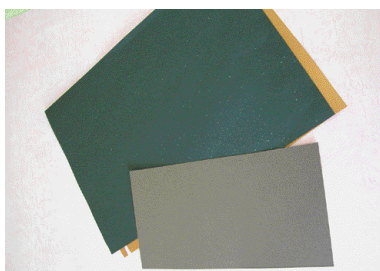
簡介：利用乾燥花葉，設計不同美麗的卡片。

目的：

- ✿ 促進對生命與生活正面態度。
- ✿ 激發創意增進成就感。
- ✿ 活用手、眼、腦預防老人癡呆。

準備物品：

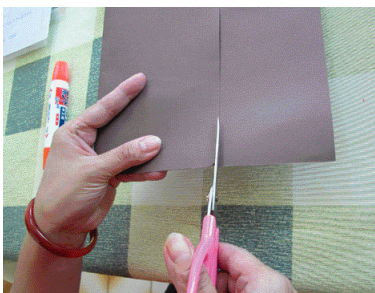
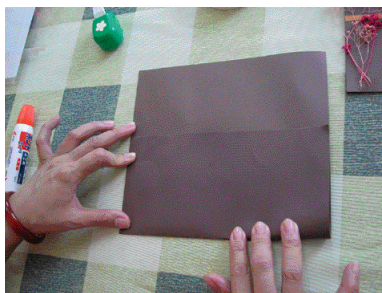
剪刀（每人一支）、粉彩紙（數張）、黑色簽字筆（一支）、打孔機（多種花樣）、雙面膠、乾燥花（多種、多樣、多量）、立可白（一瓶）。

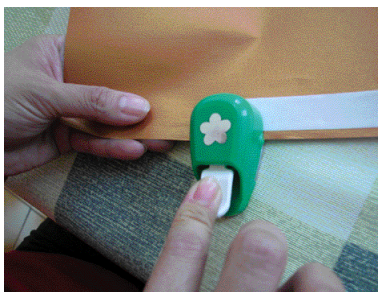
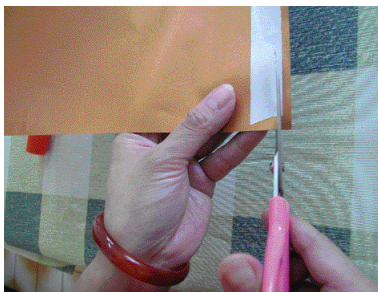
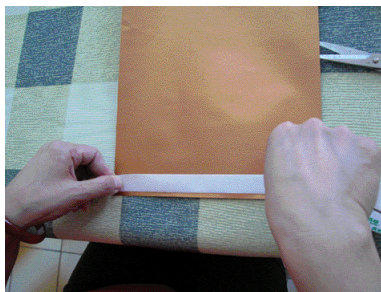




活動步驟：

1. 預備好的各種卡片展示給長輩。
2. 告訴長輩這個活動對她們身心有益。
3. 長輩分組2-4人一桌。





4. 將粉彩紙對折並剪下成卡片的大小。
5. 利用花形打孔機打出幾朵花並剪些素材。
6. 設計喜歡的圖畫。
7. 貼花構成一幅美麗的圖畫。
8. 利用立可白寫上喜愛的詞『如祝福的話、生日快樂、新年快樂。
9. 再用簽字筆描繪出陰影，使卡片更立體。
10. 互相欣賞。



3 環保鞭炮吊飾

簡介：用吸管紙張製作的鞭炮吊飾。

目的：

- ✿ 符合環保概念。
- ✿ 增進手指靈活度。
- ✿ 促進團體互動。
- ✿ 增加生活樂趣。

準備物品：

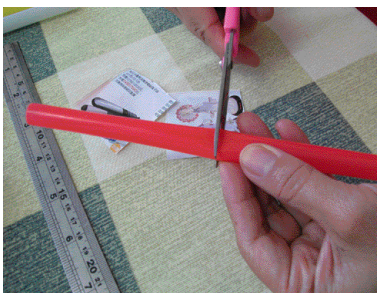
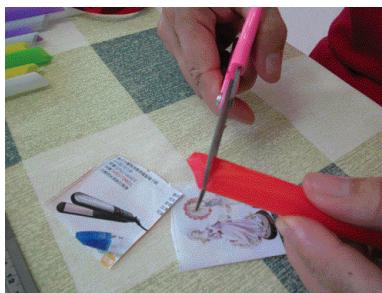
大吸管、廣告紙、彩色膠帶（紅）、縫衣針、線、白膠、剪刀、尺、水彩筆。





活動步驟：

1. 展出成品。
2. 說出好處。
3. 請長輩就座分發材料。

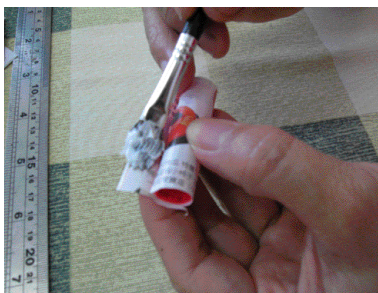
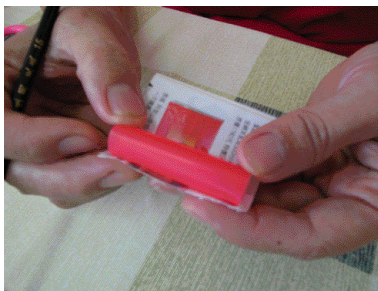


4. 說出並示範製作方法

(1)大吸管剪成5公分長

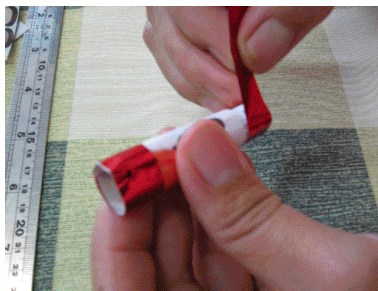
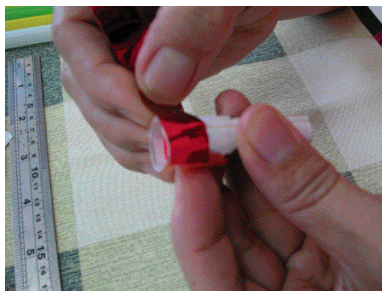
(2)廣告紙也剪成5公分正方

(3)廣告紙塗膠將吸管包黏好



(4)做好 所需數量，再用紅色膠帶把兩端捲好。

(5)粘好的吸管用針線串起，使其自然分散。



4 青蛙沙包

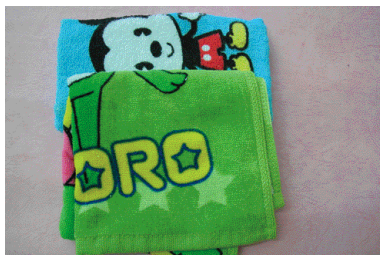
簡介：利用碎布、決明子來做的動物沙包。

目的：

- ✿ 增強手部肌肉、關節的靈活度。
- ✿ 緬懷兒時農村生活。
- ✿ 廢物的再利用，增加價值感。
- ✿ 增進人際關係的互動。
- ✿ 創意，滿足成就感。

準備物品：

碎布長20公分寬15公分、決明子少許、青蛙模型、針線、剪刀、眼睛、白膠、珠針。

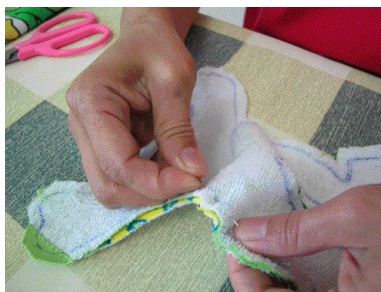
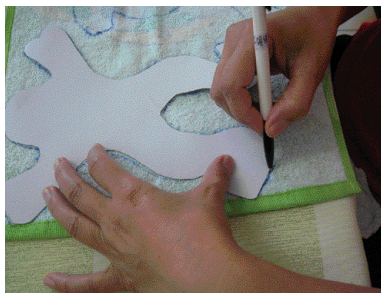


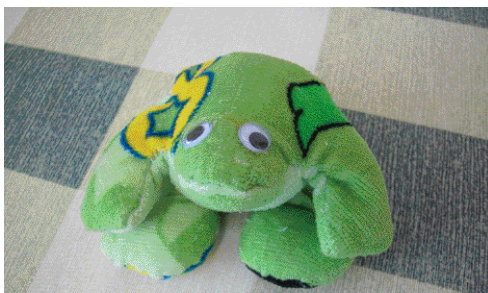
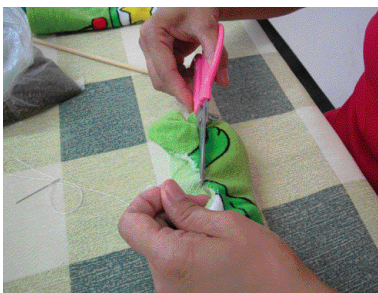


活動步驟：

1. 用模型貼在布的上邊畫出形狀2片。畫在布（毛巾）的反面。
2. 按圖案再留縫份0.5公分剪下來，反面都在外，按畫好的線縫，用上下針縫法，縫好要留一小口方便將青蛙翻回正面。
3. 將決明子放進縫好的青蛙模型中。
4. 再用針以上下縫法將袋口縫好，黏上眼睛青蛙沙包製作完成。







5

匙 乾坤

簡介：利用小湯匙將乒乓球傳遞接力的遊戲。

目的：

- ✿ 加強敏捷度。
- ✿ 強化手眼協調能力。
- ✿ 增進合作精神。

準備物品：

乒乓球、紙盤、大小湯匙各一支。



活動步驟：

1. 由服務員唱一首歌，吸引長輩注意。
2. 告訴長輩這個匙 乾坤遊戲對他們的好處。
3. 向長輩說明並示範匙 乾坤的遊戲規則與玩法。
4. 將長輩分組，站在起點線，由第一位長輩雙手拿湯匙盛乒乓球各一粒，跑向終點，把乒乓球放到盤中，跑回原位，再將湯匙交給第二位。
5. 先做完為獲勝。



6 幸運球

簡介：是一種唱歌或聽音樂傳球表演節目的遊戲。

目的：

- ✿ 增強肺活量。
- ✿ 增進手眼協調能力。
- ✿ 增進專注力。
- ✿ 增強勇氣膽量。
- ✿ 增加趣味效果。

準備物品：

幸運籤、球、音樂帶、CD。





活動步驟：

1. 由服務員合唱一首歌，引起長輩注意。
2. 告訴長輩這個幸運球遊戲對他們的好處。
3. 向長輩說明並示範幸運球的遊戲規則與玩法。



4. 請長輩圍圈坐下，在每一張幸運籤上寫下表演的節目。

例如：唱一首歌、大笑三聲、學母雞叫等。

5. 全體唱一首歌曲，例如：丟丟咚、天黑黑，球開始傳遞，當唱到事先指示的歌詞時，則傳球停止，接到球的人要抽一幸運籤，按照籤上指示去做，以此類推。唱歌可以改放音樂帶，遇到不會表演的節目，可以改問：你最喜歡的人、水果 等。

6. 重複上述動作，直到每位長輩均都輪過為止。





一擲千金

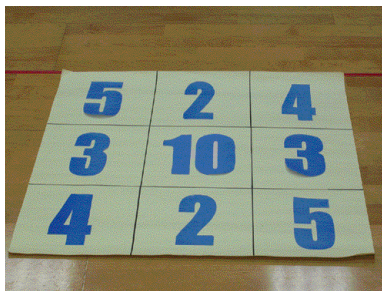
簡介：擲錢幣得分遊戲

目的：

- ✿ 訓練手臂與手腕投擲力量。
- ✿ 加強身體穩定力。

準備物品：

全開紙一張，畫上9個分數空格、十元硬幣20個、小盤子一個（直徑約10公分大）放在中間10分的格子。



5	2	4
3	10 盤子	3
4	2	5



活動步驟：

1. 投擲線與目標區距離約3大步。
2. 每人每次將20個錢幣一個一個投往得分區。
3. 每一個錢幣投入得分區均有算分、滾出外面和在線上不算分。
4. 投入小盤中可得雙倍分數（一個20分）。
5. 本遊戲可採個人或團體組比賽計分。



8

換拳遊戲

27

第
八
冊

換
拳
遊
戲

簡介：一手布拳，一手石頭拳，雙手互換拳的遊戲

目的：

- ✿ 增強手部肌肉。
- ✿ 訓練專注力。
- ✿ 增加反應力。
- ✿ 加強手腦並用。
- ✿ 增加生活樂趣。

準備物品：

無

活動步驟：

1. 宣布並示範。
2. 說出好處。
3. 說出規則。
4. 右手是布拳並舉高，左手是石頭拳放胸前。
5. 聽服務員口號「換」時，就要左手換布拳舉高，右手換石頭拳放胸前。



6. 記住胸前都是石頭拳。
 7. 換錯拳的可以出場表演。
 8. 服務員可視現場情況及人數決定要留下幾位。
- 註：第二種變換方式，胸前都是布拳，舉手是石頭拳。



9

快樂玩黏土DIY

29

第八冊

快樂玩黏土DIY

簡介：是一種利用樹黏土做出各種形狀造型的裝飾品。

目的：

- ✿ 訓練手的觸覺。
- ✿ 加強手指關節靈活度。
- ✿ 訓練手眼協調能力。
- ✿ 增加色彩的辨識能力。
- ✿ 提升創意與美感。

準備物品：

各種顏色的樹黏土、工具、白膠、木框。



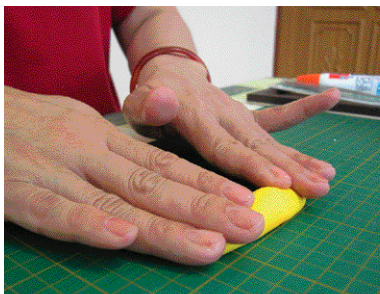
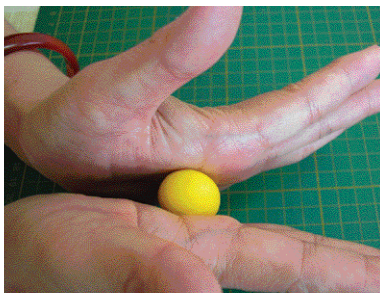
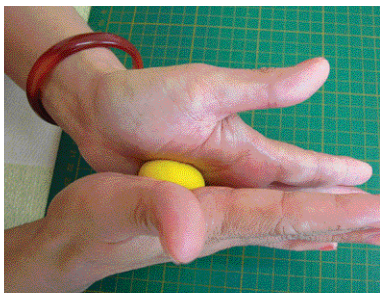
活動步驟：

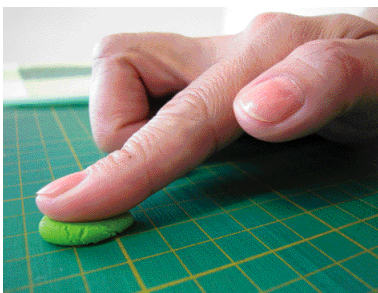
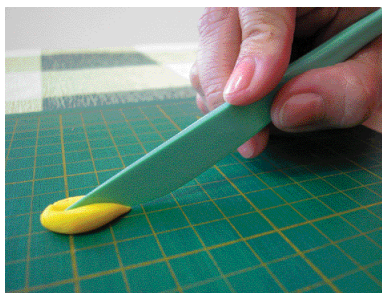
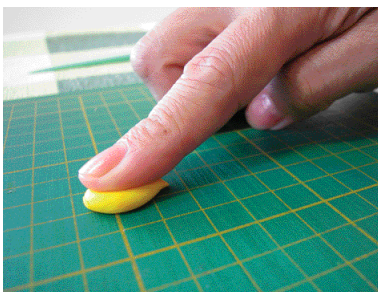
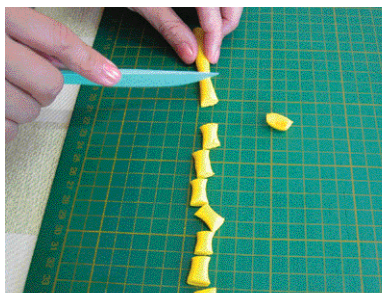
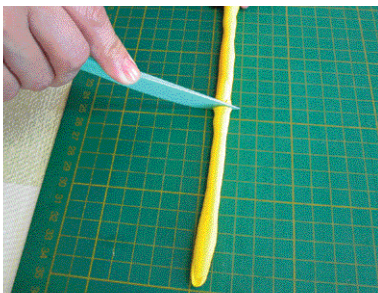
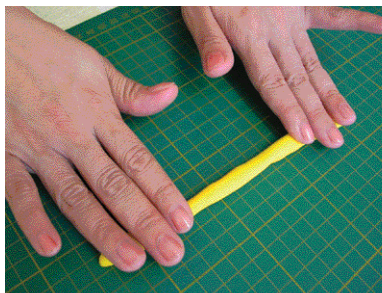
1. 由服務員展出事先做好的成品，吸引長輩目光。
2. 告訴長輩這個活動對他們的好處。
3. 向長輩說明並示範這個活動的製作過程。

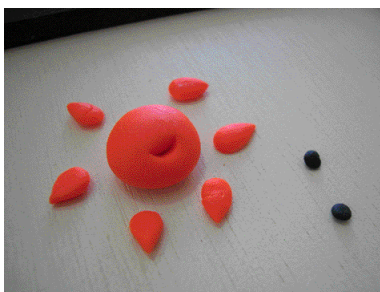
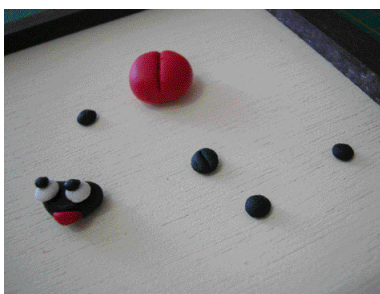
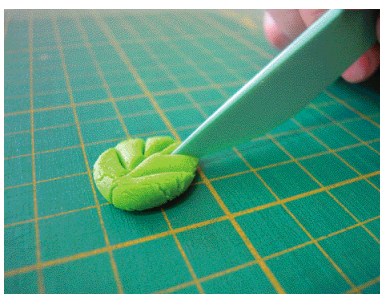
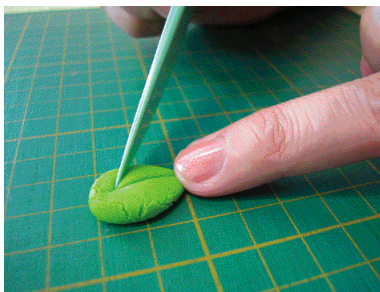
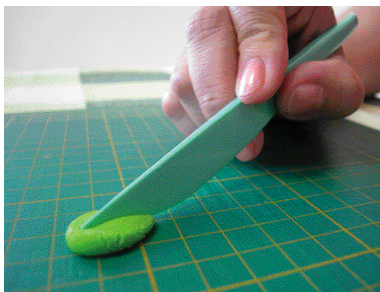
(1)取一紫色的黏土，搓成圓形球狀，壓扁(然後放在木框適當的位置上，用白膠固定住)。當太陽花的花蕊。

(2)將黃色樹黏土搓成圓球，再將圓球放在桌上，利用雙手、手掌心，輕揉拉出長條型狀，再利用工具刀切成十五、十六等份。再分別將切好的黏土，搓成小水滴形。之後再將小水滴輕壓成葉片狀，再利用工具刀，在葉片上劃一刀，就完成太陽花之花瓣。

(3)將綠色樹黏土搓成長條形，當作，其餘同(2)之製作方法，就完成綠色葉子。







- (4)取一橘子色樹黏土，搓成圓形狀，輕壓之後，作為太陽太陽光芒則先將橘子黏土搓成小水滴狀就可以，然後用 白膠固定，再將太陽公公做造型，例如太陽眼鏡、笑臉 可自由創意。
- (5)瓢蟲可選用紅色樹黏土，搓成圓形，輕壓之後再利用工具刀在背面劃一刀，即可當瓢蟲身體，頭部則用黑色黏土搓成橢圓



形，再加上眼睛及斑點就完成了。

(6) 蜻蜓身體則用橘子及淡紫色兩種顏色混合，搓成長條狀，翅膀則用白色，頭部咖啡色，再加上眼睛即完成。

(7) 木框亦可美編，自由發揮美感。





簡介：運用竹筷組合而成的手工藝品。

目的：

- ✿ 藝術創意，滿足成就感。
- ✿ 增進手指的敏捷度。
- ✿ 廢物的再利用，增加價值感。
- ✿ 美化居家環境，生活樂趣的昇華。
- ✿ 促進手眼協調能力。

準備物品：

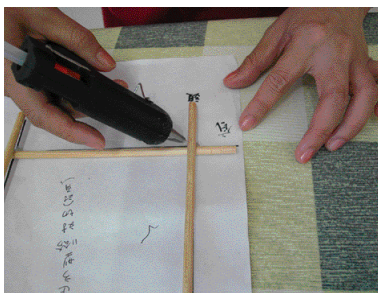
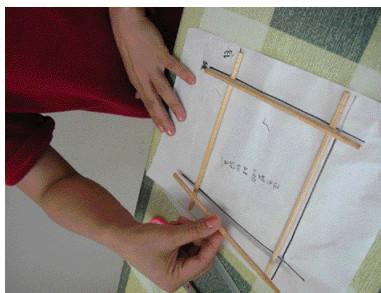
竹筷子31支/每人、剪刀 1支/每人、冰棒棍 12支/每人、軟木 1片/每人、裝飾品（花） 熱熔膠。

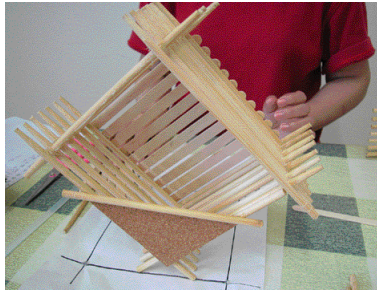
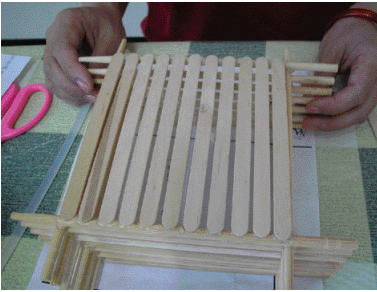
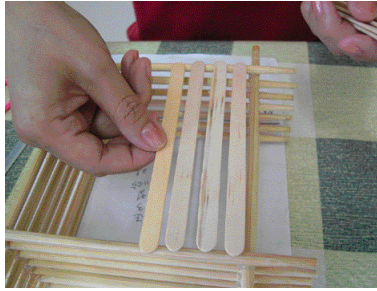
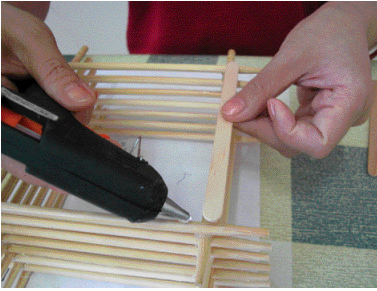
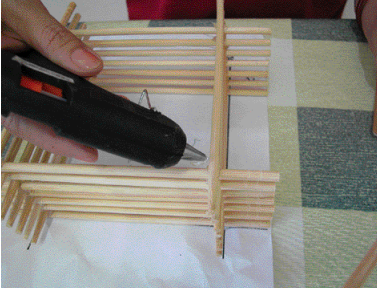
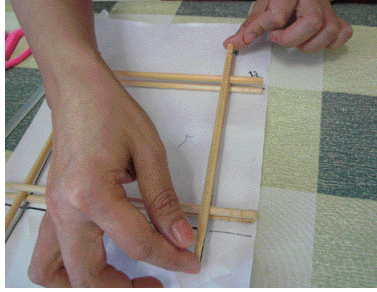
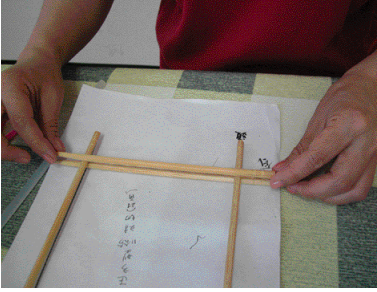


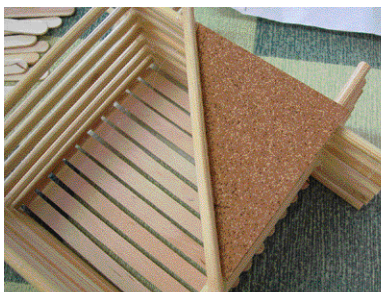
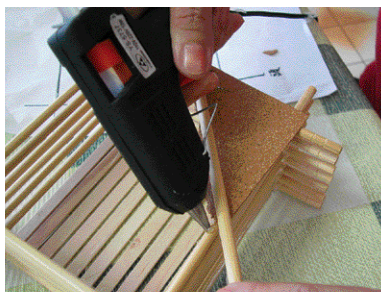
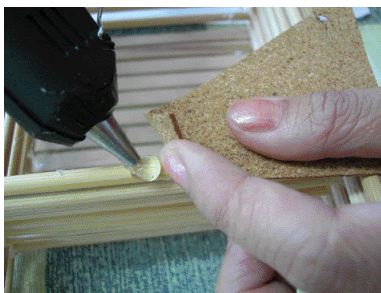
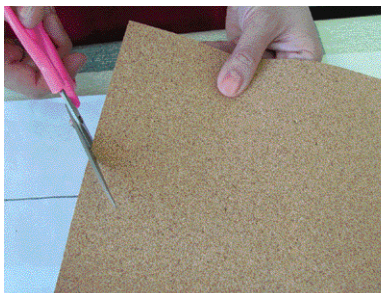


活動步驟：

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)先將竹筷排出一個「井」字型狀，用熱熔膠交叉重疊相黏起來固定，做出一個花器底部。
 - (2)依序重複以上的步驟，直到適當的高度約七層，即完成半成品的花器。
 - (3)再將半成品的花器的花器背面，用冰棒棍 12 支併排，以熱熔膠固定，花器即完成。







5. 作品完成後，取一片軟木片，剪成三角形的形狀，黏貼在花器的一角。
6. 最後擺上一束簡單的小花，即完成竹筷DIY花器。

注意事項：

小花飾品部分，可用綠色水草植物代替。



銀髮族健康活動指導手冊

第八冊

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：