

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 > 吸管相框..... 4

2 > 文字造型..... 7

3 > 編織頭飾..... 9

4 > 釣魚大賽..... 12

5 > 君子之爭..... 15

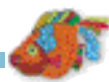
6 > 撲克牌—捉鬼牌遊戲..... 18

7 > 環保衣..... 20

8 > 畫冊製作..... 23

9 > 創意相框..... 26

10 > 葫蘆吊飾..... 30



1

吸管相框

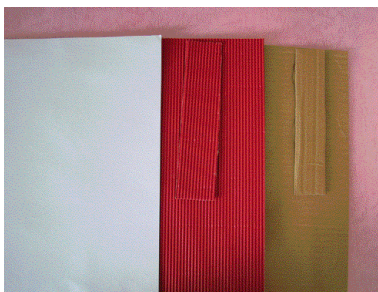
簡介：用不同顏色的吸管，剪成各種形狀，製作美麗的相框。

目的：

- ✿ 手、腦、眼並用，提昇專注力。
- ✿ 提昇藝術美感，讓長輩有成就感。
- ✿ 加強手臂的肌肉力量。

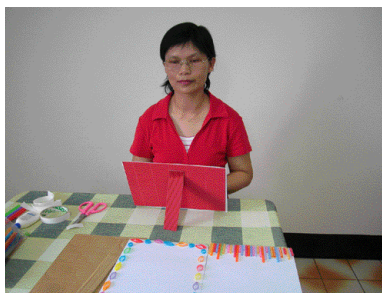
準備物品：

各種顏色的吸管、西卡紙、剪刀、厚紙板、白膠、雙面膠、照片一張。



活動步驟：

1. 拿出二幅完成的吸管相框展示。
2. 分給長輩每人一張西卡紙，3~6人一桌。
3. 用剪刀將吸管剪成小段狀，或喜歡的形狀。
4. 將剪下的吸管沾上白膠貼在西卡紙四周。



5. 邊框完成後，中間可貼上自己喜歡的相片。
6. 背面貼上大小相同的厚紙板，還要再貼一長條紙板支撐即可放在桌上。
7. 鼓勵長輩可以在家裡與家人共同創作美麗全家福相框。

注意事項：

1. 提醒長輩記得先選一張最喜歡的相片帶來。
2. 提醒長輩要帶眼鏡來。
3. 服務人員必須隨時注意長輩使用剪刀時的安全。

2 文字造型

7

第
六
冊

文
字
造
型

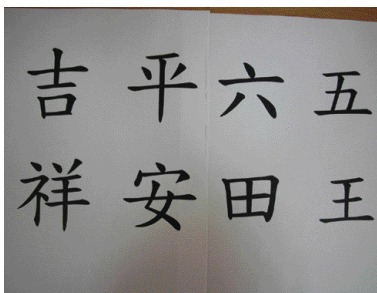
簡介：以不同長度的紙條來排列出簡單的字型。

目的：

- ✧ 組字過程的思考，刺激腦部細胞的活化功能。
- ✧ 增加彼此互動，增進樂趣。

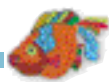
準備物品：

不同長度的紙條、桌椅（依組準備數量）、字型卡片數十個。



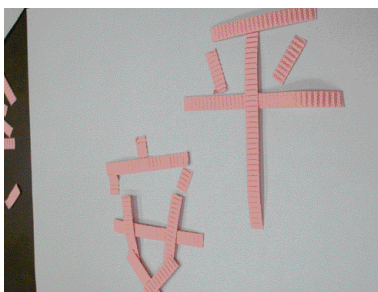
活動步驟：

1. 展示數張字型卡，問長輩們這是要做什麼？
2. 說出活動目的。
3. 示範活動方式並講解比賽規則。
4. 將長輩們分組，發給每人不同長度的紙條數張，若數量不夠可以增加。





5. 服務員持字型卡片出題，然後再請長輩們利用手上的紙條依提示排列完成。
6. 排列完成的隊伍要先舉手。



注意事項：

先用簡單的字排列，再漸進式的加入比較難的字，提高興趣進而滿足成就感。

3

編織頭飾

9

簡介：編織原住民的頭飾。

目的：

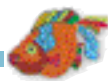
- ✧ 藉頭飾的美感，裝飾自己。
- ✧ 完成頭飾傳統技藝。
- ✧ 增加成就感。
- ✧ 活化手、眼、腦的功能。

第
六
冊

編
織
頭
飾

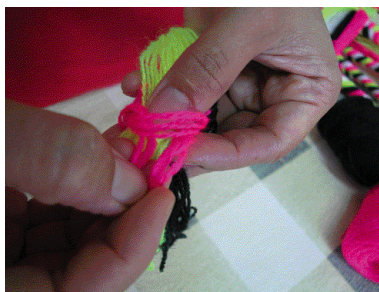
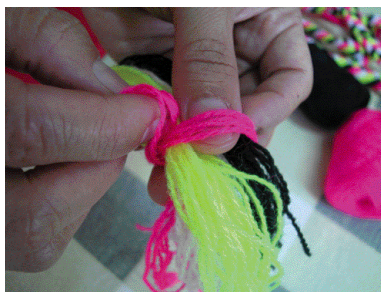
準備物品：

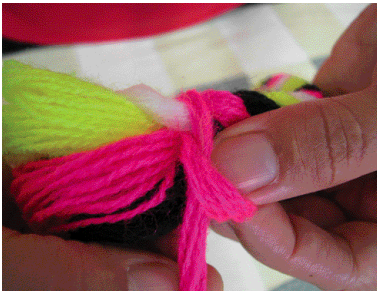
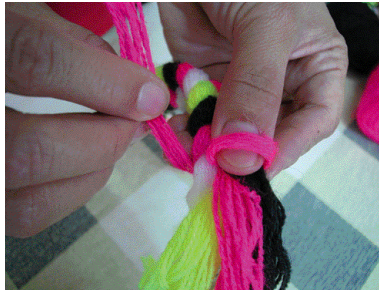
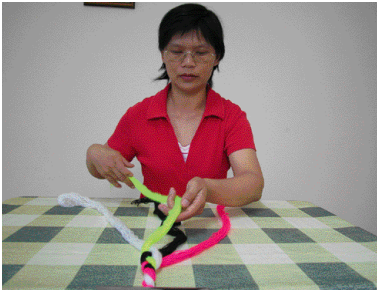
四種顏色的毛線（數大捆）、剪刀（數把）、固定夾一個。



活動步驟：

1. 將預先製作完成的頭飾展示。
2. 講頭飾的故事吸引長輩。
3. 告訴長輩這個活動對他們身心的益處。
4. 長輩分組坐妥。
5. 分別將毛線以所需長度剪斷，綁好固定，夾在桌上。
6. 毛線按順序左邊永遠是1號、右邊永遠4號。
7. 記住口訣：1壓 2再壓 3，4壓1依序慢慢編織。
8. 尾端再綁好固定，即完成作品。





4 釣魚大賽

簡介：利用釣竿將標有數字的假魚釣起，並做出數字的計算能力。

目的：

- ✿ 培養耐性。
- ✿ 增強臂力。
- ✿ 增進腦部對數字的計算能力。
- ✿ 促進人際互動，培養合作的精神。

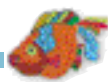
準備物品：

每組必備釣魚竿一支、假魚 20 隻、紙箱各一個。



活動步驟：

1. 由服務員手持釣竿裝扮成釣魚的樣子。
2. 向長輩發問釣魚相關話題。（例如：有多久沒有去釣魚，您曾經釣過最大，是哪種魚，有多重呢）引起熱烈討論。
3. 告訴長輩這個釣魚大賽對他們的益處。
4. 將寫有分數的假魚放在目標區，在距離目標區的前方50公分畫一條釣魚線（假魚也可請長輩自行創作）。
5. 向長輩說明並示範釣魚大賽的規則玩法與比賽開始。
 - (1)將長分成兩隊，站在起跑線後，每隊分發釣竿一支，開始比賽。
 - (2)哨音響後拿著釣竿跑到前方5公尺處的終點線上，釣起一隻標有



數字的假魚，跑回終點取下，將釣竿交給下一位（途中掉落的魚，必須重新釣起，否則不算數）。

(3)最先輪完的隊伍則獲勝亦可採個人分數，或者累計假魚上的數字，分數愈高者為優勝。

(4)比賽結束後給予獎勵。



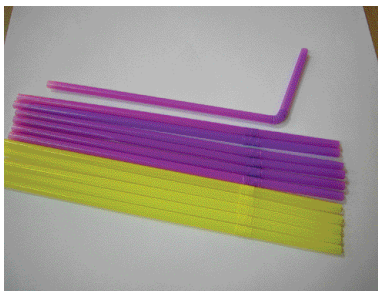
簡介：以口銜住彎曲吸管將橡皮筋傳遞給下一位的趣味遊戲。

目的：

- ✧ 加強敏捷度。
- ✧ 培養合作精神。
- ✧ 訓練臉部肌肉與嘴部咬合的能力。
- ✧ 增進視覺感官能力。

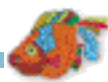
準備物品：

彎曲吸管、橡皮筋。



活動步驟：

1. 由服務員先玩相親相愛遊戲，引起參與感。
2. 告訴長輩這個相親相愛遊戲對他們的好處。
3. 向長輩說明並示範相親相愛的規則玩法。
 - (1)請長輩以嘴巴銜住吸管，分成二組，哨音一響，將橡皮筋傳給



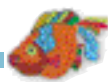
第一位長輩。

(2)第一位長輩必須將橡皮筋掛在彎曲的吸管上，再傳給下一位，第一位長輩必須和第二位長輩合作，以口銜的方式將橡皮筋接過來，重複上述動作，直到全部輪完。



(3)累計橡皮筋數目，愈多者得優勝。

(4)比賽結束後給予獎勵。



6

撲克牌－捉鬼牌遊戲

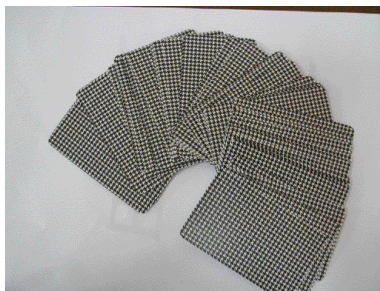
簡介：用撲克牌玩抓鬼牌的遊戲

目的：

- ✿ 刺激腦力。
- ✿ 增強判斷力、反應力。
- ✿ 增進專注力。
- ✿ 增加生活樂趣。

準備物品：

撲克牌一副。



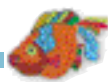
活動步驟：

1. 將長輩分成四人一組，每組一副牌且留一張鬼牌。
2. 將牌平均分給四人。
3. 請將手中任兩張相同數字的牌取出，只留下無法配對的牌。
4. 按順時鐘方向第一位抽第二位、第二位抽第三位依序循環每次只抽



取一張牌直到手中的牌完成配對。

5. 最先脫手的為贏家手中只剩鬼牌為輸家。



7 環保衣

簡介：是一種利用垃圾袋及環保物品所組合而成的衣服。

目的：

- ✿ 加強手指頭握力。
- ✿ 促進手眼協調能力。
- ✿ 增加資源回收概念。

準備物品：

大垃圾袋、報紙、剪刀、雙面膠、彩色膠帶。

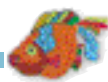
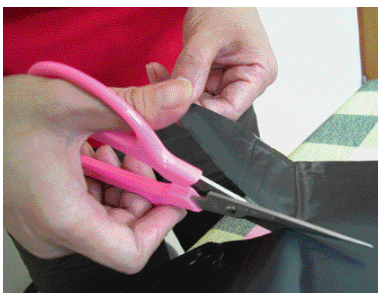


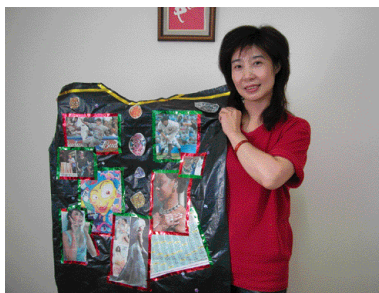
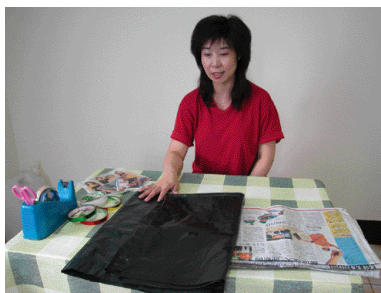
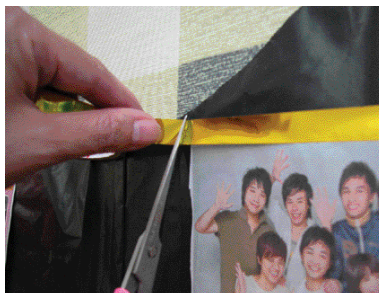
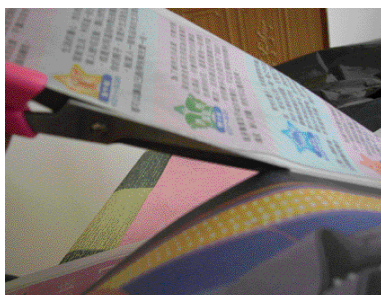
活動步驟：

1. 告訴長輩這個活動對他們的好處。
2. 向長輩說明並示範活動的步驟與方法。
3. 取一垃圾袋在封處剪弧度約35公分，可以順利套入頭部為準。
4. 再將垃圾袋頂端處二側剪一斜刀以利雙手伸出。
5. 利用剪刀將報紙上的圖案、文章剪下，最後將剪好的圖片文章利用膠帶黏貼上去，裝飾成一件漂亮的衣服。
6. 展示作品，互相欣賞，走秀表演。

您還可以：

亦可利用瓶蓋、瓶、罐、吸管裝飾環保衣。





8

畫冊製作

23

第
六
冊

畫
冊
製
作

簡介：用紙張串成一本冊子

目的：

- ✧ 增強專注力。
- ✧ 增進創作能力。
- ✧ 增加成就感。
- ✧ 促進心理健康。

準備物品：

16開圖畫紙10-15張（可視須要調整）、兩張封面紙（雲彩紙、瓦礫紙）、小樹枝一根、打洞器、剪刀、夾子兩個。





活動步驟：

1. 展出製作完成畫冊

2. 說出好處及目的

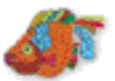
3. 示範：

(1)將封面紙張裁成圖畫紙大小。

(2)紙張用夾子固定上下兩處，再用打洞器依平均距打三孔。

(3)將麻繩穿入紙張，綁上樹枝，打上死結，取下夾子，即完成簡單畫冊製作。





9 創意相框

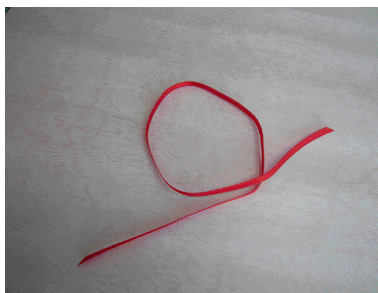
簡介：運用冰棒枝，以排列式手法製作的創意相框。

目的：

- ✿ 廢物的再利用，增加價值感。
- ✿ 增強手部肌肉、關節的靈活性。
- ✿ 活化腦細胞，增強思考能力。
- ✿ 增進人際關係的互動。

準備物品：

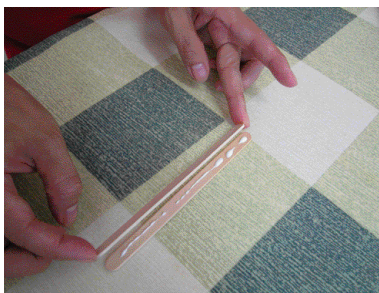
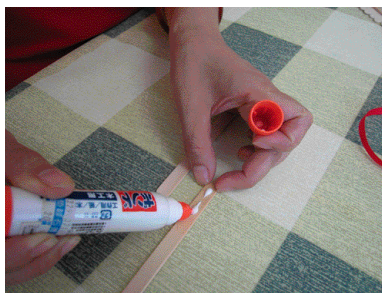
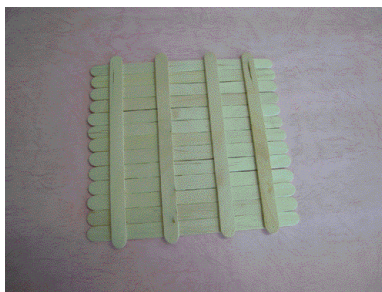
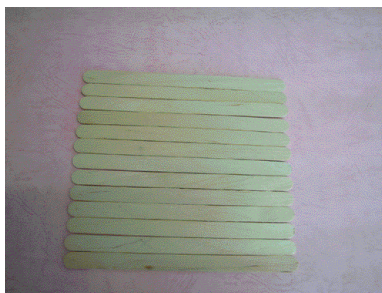
冰棒枝27枝/每人、白膠1罐、相片1張。



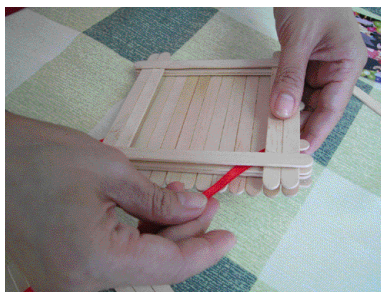
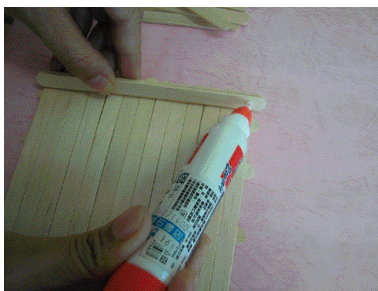
活動步驟：

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。

5. 先將13枝冰棒枝由左往右排列，作為相框底。
6. 排好13枝冰棒枝後，再用4枝冰棒枝取適當的距離，由上而下以白膠固定。
7. 以上完成並固定後將冰棒枝整個翻面。
8. 再用4支冰棒枝，分別用2支重疊，固定在左右兩邊。



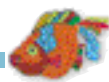
9. 上下的部分各用2枝冰棒枝並排貼上固定。
10. 貼好固定後，在取冰棒枝2支，在左右邊各貼上1支冰棒枝，即完成冰棒創意相框的作品。
11. 展出成品，分享長輩製作心得。
12. 請長輩們想想冰棒枝還可以創造出什麼。





注意事項：

1. 吊飾：將正方形改成菱形，在內面寫上祝福的話，底下可以綁上金穗，增加美感。
2. 相框：內面放上珍貴的相片，相框背面可以加上固定架，使之可以站立。



10 葫蘆吊飾

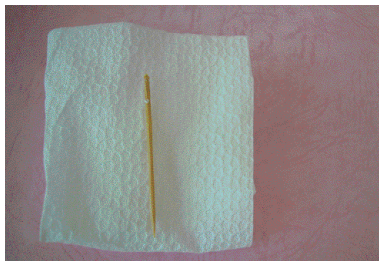
簡介：用兩個寶麗龍球粘合，外層粘上油珠的飾品

目的：

- ✿ 訓練專注力。
- ✿ 培養耐心。
- ✿ 增強成就感。
- ✿ 促進心理健康。
- ✿ 加強手眼協調。
- ✿ 手指、手腕運動。
- ✿ 增加生活樂趣。

準備物品：

剪刀、寶麗龍膠、牙籤一枝、針、4m油珠450顆、魚線0.15m200公分長、中國結線一條（4號）7公分長，寶麗龍球兩顆（直徑13、10公分）文化線40公分一條。





活動步驟：

1. 秀出完成之葫蘆吊飾數個

2. 說出好處

3. 示範：

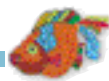
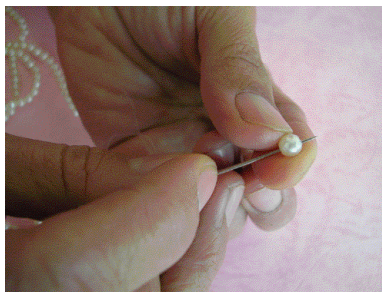
(1)兩個寶麗龍球粘好備用。

(2)魚線用針穿好，把油珠一顆顆串起，串好油珠後線兩頭要打結（珠子才不會掉）。

(3)備好 Φ 塗上寶麗龍膠，由底部開始慢慢用繞圓的方式繞粘。

(4)頂部直接扎洞黏上中國結線裝飾，缺口再用油珠補滿。

(5)待乾後，葫身腰際用文化線綁好打蝴蝶結。





注意事項：

1. 塗膠時面積不要大，才不會沾黏到手。
2. 兩球粘合處可利用牙籤串成葫蘆主體。
3. 接合處如太凹陷可用衛生紙稍補平順。

銀髮族健康活動指導手冊

第六冊

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：