

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。

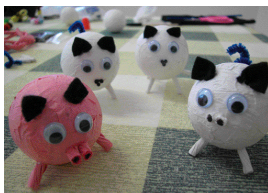
感謝林麗雪、謝志孟、章甄珍、邱珠妹、潘美珠、陳美玲、王惠春、張琇冠、史秀玲，編輯群的努力，使銀髮族健康促進成為可達成之目標。

埔里基督教醫院院長

趙文榮 謹識

目錄

Contents



1 > 奮力一擊..... 4

2 > 創意相框..... 7

3 > 創意書籤..... 12

4 > 可愛小豬飾品..... 15

5 > 花式生日蛋糕..... 20

6 > 打保齡球遊戲..... 24

7 > 拋繡球..... 26

8 > 紙球投籃..... 28

9 > 丟丟樂..... 31

10 > 趣味投環..... 34



1 奮力一擊

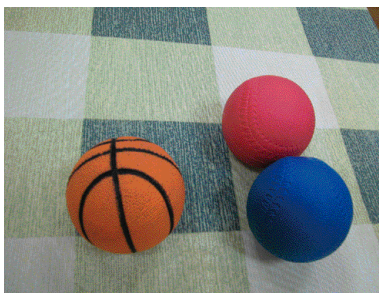
簡介：是一種利用軟球將罐子擊倒的趣味遊戲。

目的：

- ✿ 促進手眼協調能力。
- ✿ 加強專注力。
- ✿ 增強手臂肌肉力量。

準備物品：

罐子（6個） 軟球（3個/1組） 計分卡。



準備物品：

1. 將罐子放在桌面上，排成一個金字塔（下層三個罐子，罐子上再疊兩個，最上面放一個），使罐子能平衡。
2. 在距離2公尺處畫出基準線。

活動步驟：

1. 告訴長輩此活動的目的。
2. 向長輩說明並示範此遊戲的規則與玩法。
3. 請長輩站在基準線後，將軟球3個分3次投擲出去，擊倒一個罐子即得1分，最後累積分數愈高者為優勝。





簡介：運用樹（枯）枝、瓦楞紙等製作的創意相框。

目的：

- ✿ 提昇藝術創意，滿足成就感。
- ✿ 增強手部肌肉關節的靈活性。
- ✿ 廢物的再利用，增加價值感。
- ✿ 美化居家環境，生活樂趣的昇華。
- ✿ 增進人際關係的互動。

準備物品：

4×6的相片1張/每人、枯樹枝 4枝/每人（長約50公分）、細麻繩 一條/每人（長約200公分）、瓦楞紙、小鋸子、打洞器、園藝剪刀、剪刀、砂紙、筆。





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，桌面鋪設一張報紙保護，分發材料。
4. 說出並示範製作方法：

- (1)先用小鋸子將樹枝的兩端修平整，再將樹枝排成「井」字型，「井」字型的四個交叉點用麻繩綁牢，即成框架，備用。
- (2)將瓦楞紙剪成比照片大，比框架略小的不規則形狀即成相片底稿板。
- (3)底稿板的四個角處，用打洞器各打一個洞

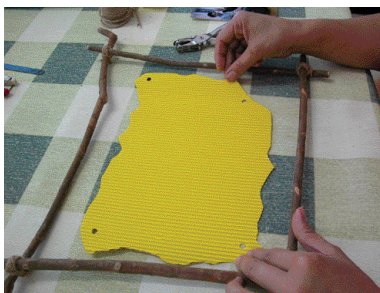
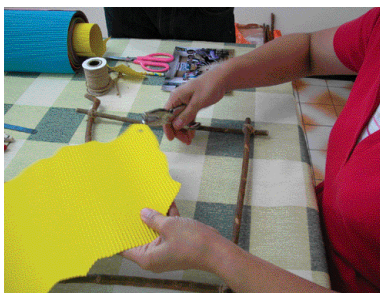
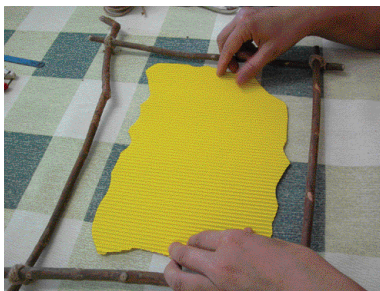
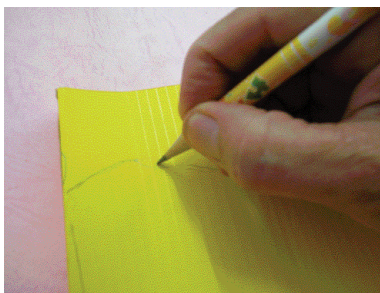
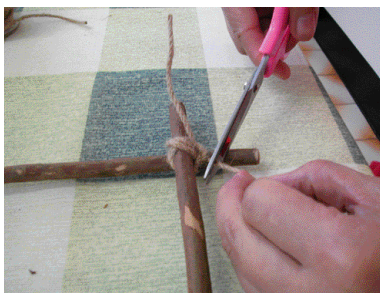


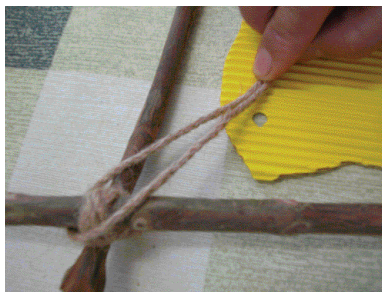
(4)用麻繩穿入四個洞口，再分別綁牢在「井」字型框架的四個交叉點。

(5)貼上可愛的相片，即完成創意相框的作品。

(6)展出成品，分享長輩製作心得。

(7)請長輩們分享使用的照片的特別意義。





3

創意書籤

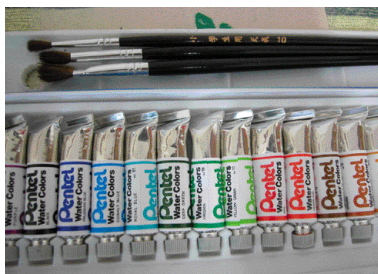
簡介：用葉拓的方法製作成實用書籤。

目的：

- ✿ 增加創造力
- ✿ 認識色彩及應用
- ✿ 增強手指靈活
- ✿ 增強生活樂趣

準備物品：

裁好長條紙張、水彩顏料、水彩筆、調色盤、護貝機、護貝膜、剪刀、自動毛筆、濕抹布、各種不同樹葉數片、舊報紙、搥子。





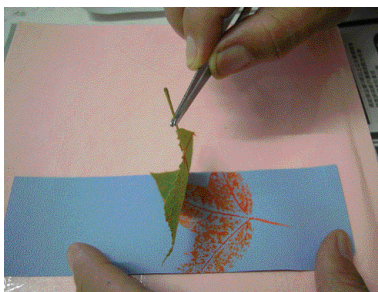
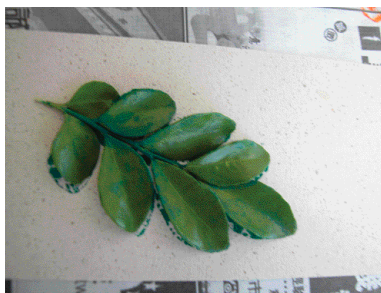
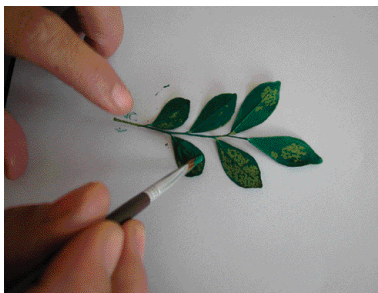
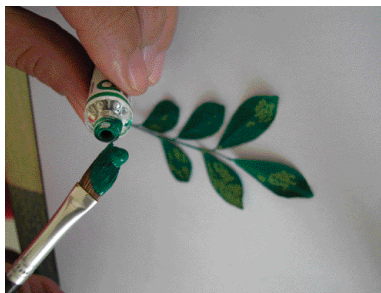
活動步驟：

1. 展出完成之葉拓成品，介紹各種不同樹葉。
2. 說出好處及目的。
3. 請長輩就坐，分發材料。
4. 先挑選自己喜歡顏色，擠出少量顏料，不沾水。
5. 用水彩筆將顏料乾刷在葉背上，直接拓印在紙上。
6. 顏料乾後，用毛筆寫上祝福的話，然後護貝。
7. 打洞後再綁上緞帶即完成。
8. 作品欣賞及分享。

注意事項：

乾刷的顏料要薄且均勻少量，效果最好。





簡介：利用紙藤（毛線）、保麗龍球、等製作的創意飾品。

目的：

- ✿ 發揮創意，享受成就感。
- ✿ 增強手部肌肉、關節的靈活度。
- ✿ 緬懷農村生活的快樂時光。
- ✿ 美化居家環境，生活樂趣的昇華。
- ✿ 增進人際關係的互動。

準備物品：

保麗龍球（5公分）1粒、樹脂白膠、剪刀、尺、鉛筆、紙藤（長30公分）、活動眼睛2顆、黑色小珠子 3顆、不織布1公分正方2片、毛根15公分1條。

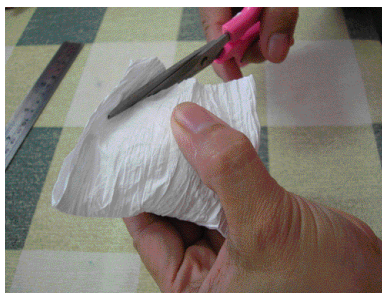
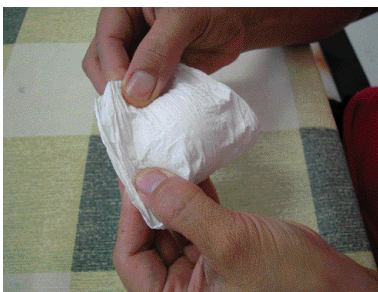
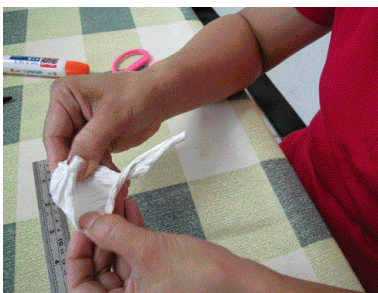




活動步驟：

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)將保麗龍球塗滿樹脂白膠。
 - (2)取紙籐剪出 15 公分的長度並打開來，密合的包住整個保麗龍球。
 - (3)黏好的保麗龍球，用鉛筆畫出中心點。
 - (4)再畫出耳朵的位置，黏上不織布，即成豬耳朵。
 - (5)在眼睛的位置塗上樹脂白膠，貼上活動眼睛。

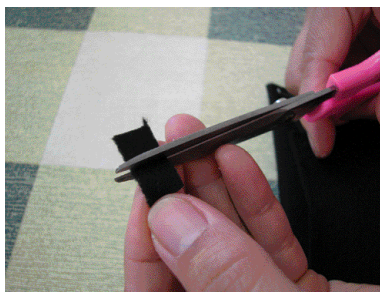
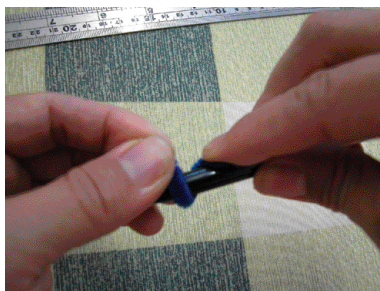
- (6)點出鼻子及嘴巴，塗上樹脂白膠，貼上黑色小珠子。
- (7)尾巴處扎一個小洞，剪4公分長的毛根，塗上白膠貼在小洞處並做捲曲狀，豬尾巴完成。
- (8)找出前腳的位置，扎一個小洞，剪2公分長的紙簾2條做前腳，塗上樹脂白膠，將紙簾套入小洞內，留1.5公分在外，豬前腳的



部分完成。

- (9)找出後腳的位置，扎一個小洞，剪 3 公分長的紙籐 2 條做後腳，塗上樹脂白膠，將紙籐套入小洞內，留 2.5 公分在外，豬後腳的部分完成。

5. 展出成品，分享長輩製作心得，瞭解養豬人家的辛勞。

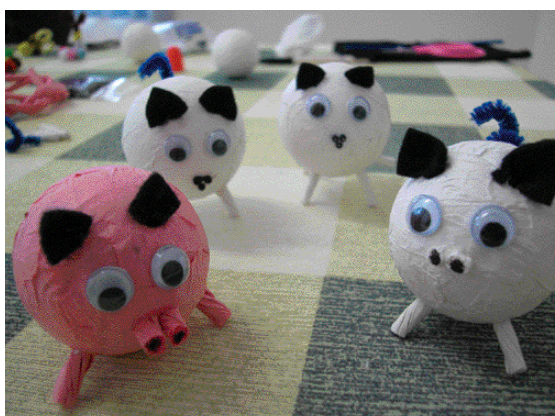
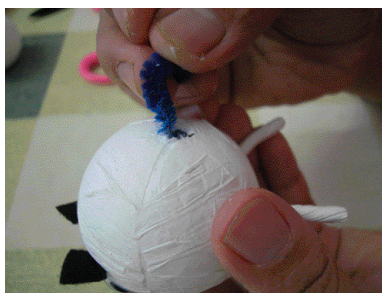
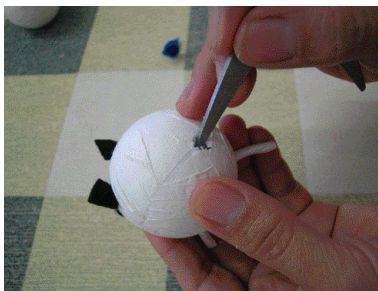
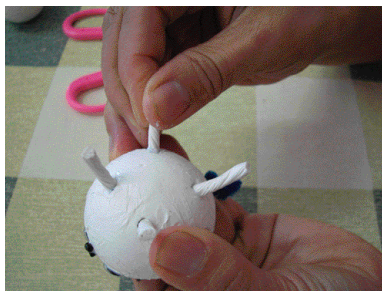


6. 請長輩們想想：利用同樣的方法，還可以用什麼材料來做可愛小豬？

19

第十冊

可愛小豬飾品



5

花式生日蛋糕

簡介：運用保麗龍碗、餐巾紙、紙板等製作的創意花式生日蛋糕。

目的：

- ✿ 藝術創意與色彩的運用。
- ✿ 增強手部肌肉、關節的靈活性。
- ✿ 物品的再利用，增加價值感。
- ✿ 享受創作的樂趣及成就感。
- ✿ 美化居家環境，生活樂趣的昇華。
- ✿ 活化腦細胞，增強思考能力。
- ✿ 增強手、眼協調能力。

準備物品：

保麗龍碗、皺紋紙（各種顏色）、餐巾紙（各種顏色）、雙面膠（1.2cm）、厚紙板（蛋糕底盤）、白膠、剪刀、鑷子。



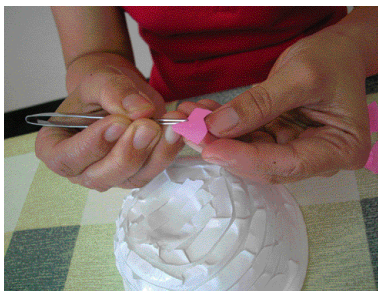
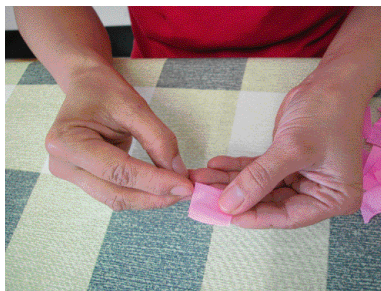


活動步驟：

1. 將預先完成的作品展示給長輩看，引發他們的好奇及興趣。
2. 告訴長輩個活動對他們的幫助，並盡量發揮自己的創意及想像力。
3. 發放所有材料給長輩們。
4. 請長輩將雙面膠繞著保麗龍碗一圈一圈貼好。
5. 紙剪成兩公分的正方形。
6. 用雙面膠花面朝上貼在黏好的保麗龍碗上。撕下最下層的雙面膠膜，抓出紙的中心點，依序貼滿。第一層貼完換第二層、第三層。可以按自己的設計搭配各種顏色，蛋糕部分備用。

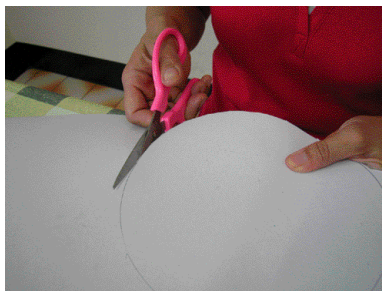
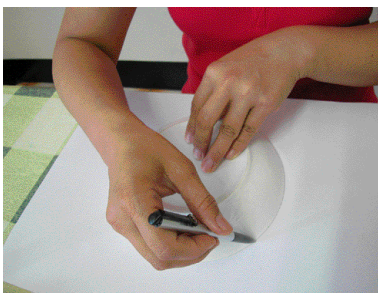
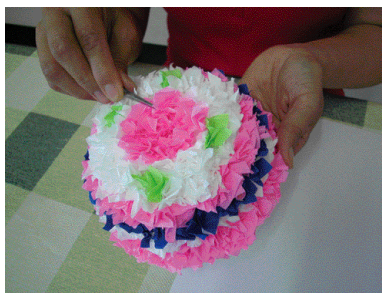


7. 將厚紙板裁成比蛋糕大約兩公分的圓形狀，將作為蛋糕的底盤。
8. 用白膠塗滿整個碗口，將完成的蛋糕黏上去，即成蛋糕的成品。
9. 將長輩完成的作品展示出來，讓彼此互相觀摩。



注意事項：

1. 在貼餐巾紙時手的力量要輕，否則紙被壓平了，做出來的蛋糕花就沒有立體感。
2. 餐巾紙在免洗餐具店可以買到。



6

打保齡球遊戲

簡介：用球擊倒保特瓶遊戲。

目的：

- ✿ 環保（廢物再利用）觀念。
- ✿ 鍛鍊專注力。
- ✿ 訓練手眼協調能力。
- ✿ 手、腕、臂、腰、腳、全能運動。
- ✿ 加強身體穩定度、平衡感。
- ✿ 增加個人成就感。增強體能促進身心健康。

準備物品：

上了各種顏色小保特瓶（600毫升）15個並裝水三分之一瓶、球一棵、計分板。



活動步驟：

1. 將保特瓶擺放在適當位置，吸引長輩目光。
2. 告訴長輩現在要玩的是保齡球遊戲，可增加平衡感，是非常好的全能運動。
3. 分數是每丟一次球擊倒幾瓶就可得分。
4. 約10人一組。
5. (1)現在保特瓶排成倒三角型（最前排 5個、第二排 4個、第三排 3個、第四排 2個、最後排 1個），約三尺處標好基準線不能越此線。
(2)示範如何丟球才是正確，告知腳不要抬起，容易跌倒。
(3)請長輩們試試看。
6. 遊戲中適時給長輩鼓勵、誇獎，以增加參與意願。
7. 請長輩想想看保特瓶還可以做什麼？下一次來試看看。



7 拋繡球

簡介：用桌布或單人床單玩拋球遊戲。

目的：

- ✿ 使手腳與眼睛相互配合強化敏捷性與反應力。
- ✿ 增進團體合作同樂。

準備物品：

每組輕軟布球一個，方形布單每組一條。



活動步驟：

1. 宣布及示範遊戲規則。
2. 每4人一組雙手抓住布單4個角邊，將布球放入布單內4人協力往上拋，待球落下，再一起將球接住,勿使掉落。
3. 亦可兩組人員互相拋繡球接球。
4. 又可以排成三組輪流丟、接繡球玩。



8 紙球投籃

簡介：利用報紙製作球、紙藍框達到玩球的樂趣。

目的：

- ✿ 訓練肢體的靈活度及控球技能。
- ✿ 增進人際互動。
- ✿ 增強合作的精神。

準備物品：

將報紙揉成紙團形狀，當球約20顆；將報紙挖個大洞，當做藍框。

活動步驟：

1. 由服務員互相傳球，吸引長輩注意力。
2. 告訴長輩這個遊戲對他們的好處。
3. 向長輩說明並示範這個遊戲的規則與玩法。



- (1)將長輩分成二組，每組發下一張報紙，將報紙中間挖洞，請二位長輩各執報紙的一端。
- (2)其餘長輩每位分組一顆或數顆紙球，站在起點距離報紙籃框2~3公尺處，投籃，投進者為優勝。
- (3)比賽結束後給予獎勵。





簡介：是一種將乒乓球丟入杯子裡的趣味遊戲。

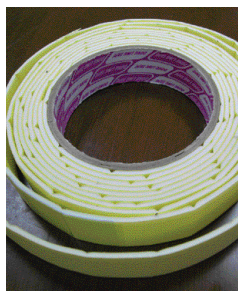
目的：

- ✧ 促進手眼協調能力。
- ✧ 訓練計算能力。
- ✧ 增強專注力。

準備物品：

塑膠杯（30個）、乒乓球（10個）、木板、泡棉、計分卡。

塑膠容器1個。

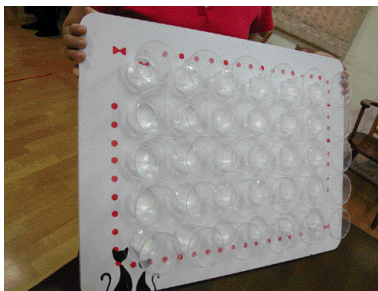
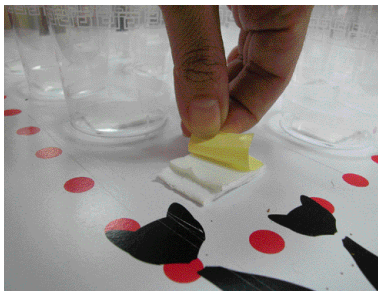
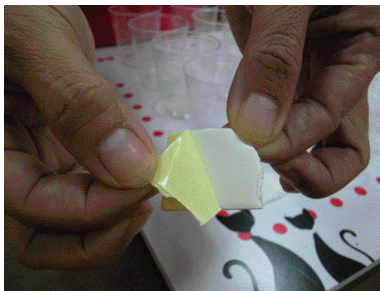


前置作業：

1. 將塑膠杯排列整齊於木板上以泡棉固定。
2. 距離塑膠杯2公尺遠的地方畫一條基準線。

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. 將長輩分成2隊請第一位長輩站在基準線將乒乓球丟出，乒乓球掉



進杯子裡即得分，最後累積分數愈高者為優勝（我們可以請長輩自行計算分數）。

序號	姓名	得分	得分	合計
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				



10 趣味投環

簡介：是一種利用投擲投環套中目標的趣味遊戲。

目的：

- ✿ 促進手眼協調能力。
- ✿ 訓練計算能力。
- ✿ 增強手臂肌肉力量。

準備物品：

寶特瓶、鐵罐、投環（直徑10公分×10）、計分卡。



前置作業：

1. 將寶特瓶、鐵罐排成我們所需的形狀。
2. 距離寶特瓶2公尺處畫出基準線。

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. 請長輩站在距離目標區，2公尺基準線之後。
4. 請長輩手拿投環，分次將投環投擲出去，投中即得分，最後累積分數愈高者為優勝。
5. 為優勝者鼓勵。



銀髮族健康活動指導手冊

第十冊

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：