

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 > 九彎十八拐..... 4

2 > 十項全能..... 6

3 > 水中撈月..... 9

4 > 去老返童..... 12

5 > 同心協力..... 17

6 > 叫號搶寶物..... 20

7 > 名廚買菜..... 24

8 > 吹氣大賽..... 28

9 > 蛤蜊吊飾..... 31

10 > 穿針引線..... 37

11 > 七巧板..... 39

12 > 魔幻方塊..... 44



1

九彎十八拐

簡介：以手指推乒乓球，用S形方式繞著空瓶、空罐前進，但不可碰觸到任何空瓶罐。

目的：

- ✿ 增進專注力。
- ✿ 加強身體平衡度。
- ✿ 培養團隊精神。
- ✿ 增加生活樂趣。
- ✿ 增強體能。

準備物品：



乒乓球



空瓶子、空罐子

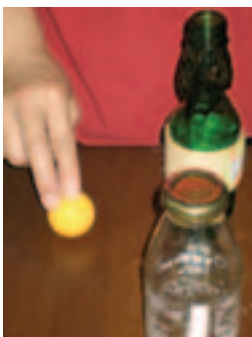
活動參與適當人數：10-30人

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. 工作人員先將空瓶子或空罐子，擺在桌子上面排成一直線（約1-2公尺），二隊用的空瓶子或空罐子要一樣，排的方式及距離也都要一樣，以維持遊戲的公平性。
3. 瓶子排好後，由工作人員先示範一次給每位長輩看。
4. 每一隊分一個乒乓球，交給每隊第一位長輩，工作人員喊開始，第一位長輩將乒乓球放在第一個空瓶子或空罐子前面，以S形的方式，繞著空瓶子或空罐子前進，不可碰觸到任何空瓶子或空罐子，碰觸到必須回到起點重新開始，第一位長輩完成後，趕快將乒乓球交給第二位長輩，依此類推。



5. 最先完成的隊伍即為優勝之隊伍。



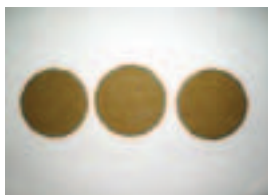
2 十項全能

簡介：是一種透過「一比高下」的活動，達到趣味的效果。

目的：

- ✿ 增強膽量。
- ✿ 增進肢體動作。
- ✿ 促進人際互動。

準備物品：



圓形紙板



大吸管



氣球



卷尺



獎牌

活動參與適當人數：每組10人

全程活動所需時間：60分鐘

前置作業

1. 工作人員要預先準備比賽要用的東西，例如：鐵餅（可用紙箱剪成

圓形)。

2. 工作人員可以發揮創造力，製作一些可以比賽用的道具，也可參考附件。

活動步驟：

1. (1)將參與活動的長輩分成二隊。
(2)告訴長輩活動的目的。
(3)將活動步驟告訴長輩。
2. 工作人員請二隊各派一位長輩出來，告訴長輩現在要丟鐵餅比賽（以圓形紙板代替），看誰丟的最遠，如果很難目測判斷，則用卷尺來測量，丟的最遠那一組獲勝得一分。



3. 再請各隊另外各派一位長輩，告訴長輩現在要比標槍（以吸管代替），看誰丟的最遠，如果很難目測判斷，則用卷尺來測量，丟的最遠那一組獲勝得一分。



4. 經過幾項的比賽，看哪一隊的得分數最高即為優勝，頒發獎牌。

☆比賽項目的多寡，可由工作人員自行調整。

十項全能附件

NO	項目	比什麼
1	比射標槍	比遠
2	比丟鐵餅	比遠
3	比長	比聲音長啊丫.....
4	比短	比指甲
5	比多	比腳毛
6	比粗	比腰圍
7	比軟	比下腰
8	比大	比手掌
9	比細	比小腿
10	比快	比吹氣球
11	比久	比笑的時間
12	比小	嘴巴
13	比高	比身高

2 水中撈月

9

第
四
冊

水
中
撈
月

簡介：從水中將乒乓球撈上來之活動。

目的：

- ✧ 增進手腕與手指穩定力量。
- ✧ 加強身體平衡穩定力。

準備物品：



筷子



乒乓球



有刻度的水杯



湯匙



臉盆



盤子

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)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）。



(3)將活動步驟告訴長輩。

2. 工作人員先將臉盤裝水約七分滿，倒入乒乓球，放在終點的桌上，將空盤子及有刻度的空水杯放在起點的桌子上。
3. 由工作人員先示範。
4. 分給每隊第一位長輩一雙筷子及一支湯匙，工作人員喊開始時，第一位長輩一手拿筷子、一手拿湯匙，往終點出發，到達終點時，用筷子夾一個乒乓球，用湯匙撈水後走回起點，將乒乓球放在空盤子內，湯匙中的水則倒入有刻度的水杯內，再將筷子及湯匙交給下一位長輩。

☆起點與終點的距離約3公尺。

☆中途如果乒乓球掉了就不計分。

☆提醒長輩這個活動並沒有比速度，所以手要很穩的用筷子夾住乒乓球，腳要慢慢的走，身體保持平衡，如此湯匙中的水才不會灑出來。



4. 每隊所有長輩均完成後遊戲即結束，接著開始計算每隊的得分，乒乓球一個100分、水100c.c為100分，兩種分數加起來最高的隊伍，為優勝隊伍。

☆如果水的C.C數很難決定時，則建議要使用更精確的量水杯來測量。



4

去老返童

簡介：丟沙包－沙包往上拋時，掉下接住前要完成簡單動作的活動。

目的：

- ✿ 強化眼、腦、手協調度。
- ✿ 增強口、手、關節、腕、臂靈活度。
- ✿ 促進心理健康、回味童趣、增加生活樂趣。

準備物品：



沙包

活動參與適當人數：10-20人

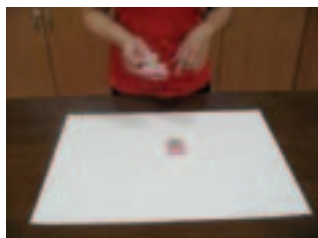
全程活動所需時間：30分鐘

活動步驟：

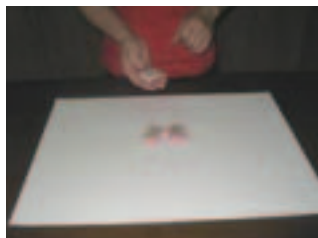
1. (1)請參與活動長輩就座。
(2)告訴長輩這個活動的目的。
(3)將活動步驟告訴長輩。
2. 工作人員先示範一次給長輩看。教長輩演練口訣及動作。
(1)請一位長輩站在桌子前面，放三個沙包在桌上。



(2)-1. 放雞-台語發音（拋一個沙包、一個置於桌上）。

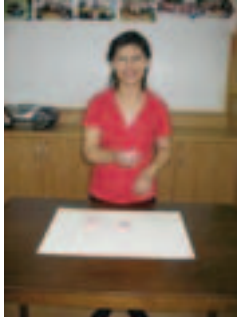


-2. 放鴨-台語發音（同一，手中只剩一個沙包）。

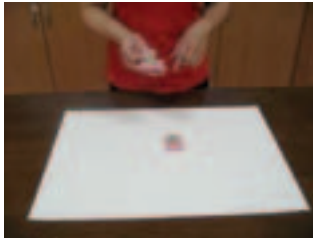


-3. 分開-台語發音（把桌上二個沙包撥開）。

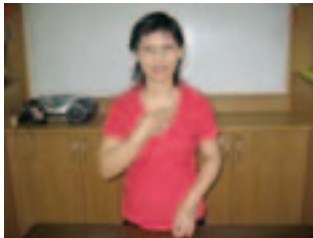




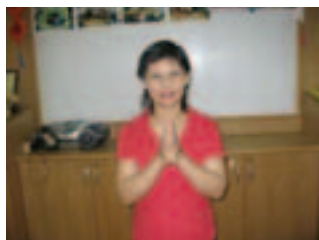
-4. 相打-台語發音（桌上二個沙包撥相逗）。



-5. 貼胸（拍胸）-台語發音。



-6. 拍手（拍手）-台語發音。



-7. 七纏（兩手胸前打轉）。



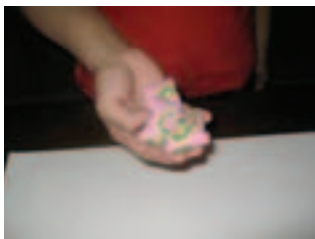
-8. 摸鼻-台語發音（摸鼻子）。



-9. 咬耳-台語發音（摸耳朵）。



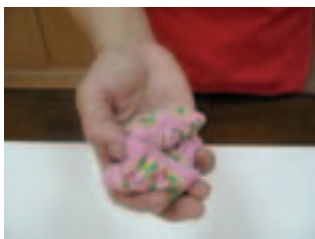
-10. 吃仔-台語發音（抓桌上沙包）。



-11. 平均-台語發音（沙包接放手臂上）。



-12. 入帆（旁）-台語發音（手背沙包再用手心接住）。



3. 邀請各位長輩回憶一下童年玩沙包的樂趣。

5 同心協力

17

第

四

冊

同心協力

簡介：是一種將乒乓球利用竹片接力的傳球活動。

目的：

- ✧ 增強手眼協調能力。
- ✧ 強化手部握力。
- ✧ 增進敏捷度。
- ✧ 促進合作精神。

準備物品：



竹片



乒乓球



水桶

活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：30分鐘

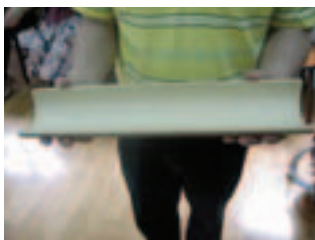
前置作業

工作人員於活動前先準備竹片，可委託製作，或購買市面上的成品，竹片的大小必須能讓乒乓球通過。



活動步驟：

1. (1)將參與活動的長輩分成二隊，每隊長輩面對面站好，距離約3公尺，每隊排成一排，每隊人數一樣多。
(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。分給每位長輩一人一片竹片，每人手握竹片的兩端如下圖。



3. 請每位長輩竹片一片一片接著一片拿好，長輩們要盡量靠近一點，竹片與竹片中間不可有空隙，避免等一下遊戲時乒乓球掉落。在每隊最後一位長輩旁邊放置一個水桶，告訴長輩比賽時乒乓球最後要掉進水桶裡面，才有計算分數，掉進一顆一分。



4. 每隊有十顆乒乓球，工作人員喊開始時，其他工作人員就將第一顆乒乓球放在第一位長輩竹片上，第一位長輩要將乒乓球傳給第二位長輩，以此類推，直到球傳給最後一位長輩，最後這一位長輩要將

竹片對準水桶，讓乒乓球掉進水桶裡，每一位長輩都要小心，中途掉落就不算。



5. 工作人員必須等第一顆乒乓球掉入水桶或中途掉落，再放第二顆，等到二隊十顆乒乓球均結束後，開始計算二隊得分，分數高者為優勝。



6 叫號搶寶物

簡介：利用叫號搶寶物的趣味活動。

目的：

- ✿ 促進聽覺能力。
- ✿ 增進肢體靈活度。
- ✿ 強化體力。

準備物品：



乒乓球



糖果



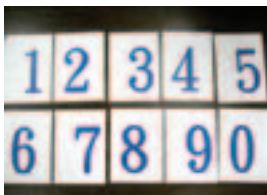
盤子



筆



A4空白紙



0-9數字標籤



雙面膠

活動參與適當人數：10-30人

全程活動所需時間：30分鐘

活動步驟

工作人員於活動開始前要先準備0-9數字標籤（二組），可用電腦打字或手寫，亦可邀請長輩一同準備。

活動步驟：

1. (1)將參與活動的長輩分成二隊，每隊10人，面對面坐好。
(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。
3. 將準備好的糖果（約20顆）或乒乓球（約10顆），放到盤子裡，在二隊中央放一張桌子，並將盤子放桌子中間，桌子與二隊的距離分別為2公尺。



4. 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，再次讓長輩知道即確認自己的數字。





5. 工作人員要開始比賽了，當工作人員隨便喊一個數字（例如：1），被喊到數字的長輩，要趕快到桌子哪裡，拿盤子裡面的糖果。

☆若長輩忘記自己的數字時，同隊的長輩可相互提醒。





6. 所有的糖果均被搶空，遊戲就停止，請每位長輩自己計算得到的糖果數量，如果長輩無法計算則由工作人員協助，並記錄長輩的數量。



7. 可輪3回，3回後看哪一隊累積分數最高，最高者為優勝。



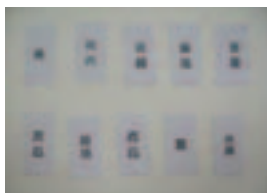
7 名廚買菜

簡介：每人報出一樣菜名或調味品來搶位子的趣味活動。

目的：

- ✿ 增強體力。
- ✿ 強化專注力。
- ✿ 促進肢體動作。
- ✿ 增進反應能力。

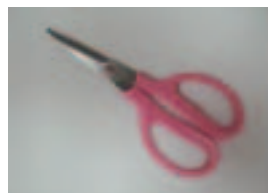
準備物品：



字卡



泡棉雙面膠



剪刀

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先準備一些有關吃的東西名稱的字卡（大小約5CM × 8CM），可用電腦打、手寫，亦可邀請長輩一同參與製作。

活動步驟：

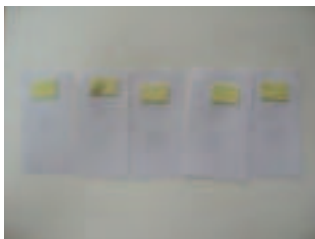
1. (1)請依參與活動人數的多寡，將椅子背對背排好，請參與活動的長輩自行挑選一個位置坐好。



(2)告訴長輩活動的目的。

(3)將活動步驟告訴長輩。

2. 工作人員將字卡後面貼上雙面膠，並將字卡貼在每位參加遊戲的長輩胸前，並告訴長輩字卡上的字即是他的份代表（例如：番茄、米酒等）。



3. 所有長輩都貼好字卡後，再次與長輩確認自己的身份。



4. 遊戲開始，先由工作人員先充當廚師，一面繞著走一面說我今天要去買菜，當他說到要買番茄，那身上貼有番茄字卡的長輩就要跟在廚師的後面；廚師再說我要買米酒，那身上貼有米酒字卡的長輩就要跟在番茄長輩的後面…。



5. 當廚師菜買的差不多了的時候就可以說：我買好菜了，這時廚師及跟廚師後面的長輩，要趕快為自己找一個位子坐下。



6. 若有長輩沒有找到位置，此時就換他當廚師買菜。遊戲時間的長短可由工作人員自行決定。



注意事項：

老人的安全要注意，特別在搶著位子坐時，請工作人員特別注意每位長輩，以免摔倒造成傷害。



8 吹氣大賽

簡介：吹氣比賽的趣味活動。

目的：

- ✿ 增強肺活量。
- ✿ 增進耐力、自信心。
- ✿ 增加樂趣使心理健康。
- ✿ 增進計算能力。

準備物品：



壁報紙



橡皮圈



麥克筆



尺



筆



A4空白紙

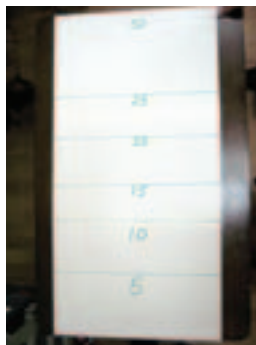
活動參與適當人數：10-20人

全程活動所需時間：30分鐘

前置作業

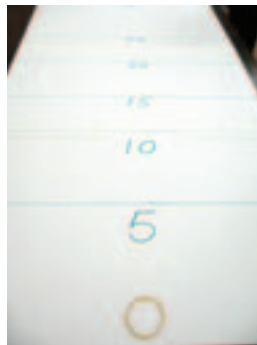
1. 工作人員事先準備一張得分板，做法如下：

- (1)拿一張全開的壁報紙，用尺及麥克筆將壁報紙分成6等份，再將每等份標上阿拉伯數字。

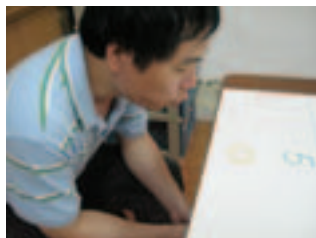


活動步驟：

1. (1)請長輩分別就座。
- (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。
3. 分給每位長輩每人3條橡皮圈，將做好的得分板放在桌子上並徵求願意第一位出席的長輩，開始活動時請被先站在桌子前面，請長輩將第一條橡皮圈，放在得分板最前面的地方，再請長輩深呼吸放輕鬆，將橡皮圈往前



面吹，另外二條一樣的方法。



4. 請長輩計算自己的分數，如果不會計算可由工作人員幫忙協助，所有長輩均輪完後，公佈所有長輩的成績。
5. 分數最高者為優勝。
6. 分數計算方式為：依長輩將橡皮筋所出時所停格處的數字加總最高者為優勝。



另一種玩法：

1. 將長輩分成兩隊，兩隊人數一樣多，分別坐在兩旁。
2. 請每隊第一位長輩，至桌子前面，分給每位長輩一人一條橡皮圈，請長輩將橡皮圈放在桌子的起點上，請長輩用吹氣的方式將橡皮圈往前吹，每位長輩有三次機會，吹→停、吹→停、吹→停。
3. 兩位長輩吹完後，看哪一位長輩將橡皮圈吹的較遠，就得一分。
4. 每位長輩均參與比賽後，哪一隊分數較高，為優勝隊伍。

注意事項：

若有長輩表示有氣喘或換氣不順，覺得會很吃力時，不須勉強。

9 蛤蜊吊飾

31

第
四
冊

蛤
蜊
吊
飾

簡介：

利用蛤蜊殼，粘上友禪紙，做成吊飾。

目的：

- ✧ 環保觀念。
- ✧ 發揮創作能力。
- ✧ 增強手、眼協調度。
- ✧ 增進專注力。
- ✧ 提升生活樂趣。
- ✧ 增加成就感。
- ✧ 促進心理健康。

準備物品：



友禪紙



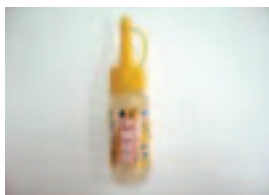
流蘇



蛤蜊空殼



珠子



保麗龍膠



金線

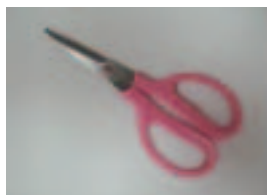




牙籤



透明膠帶



剪刀



白膠

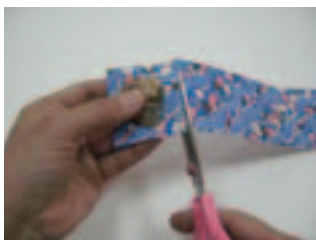
活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：120分鐘

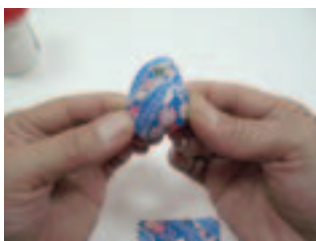
活動步驟：

1. (1)將準備好的物品放置在每個桌上。
 (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，可邊說明步驟邊做給長輩看。
2. 請每位長輩選擇一張自己喜歡的友禪紙後，拿起一個蛤蜊空殼，放在友禪紙上，依蛤蜊的大小周圍在多出一公分，剪下兩片（如圖）。





3. 首先將剛剪好的友禪紙，背面整張塗滿白膠後，將蛤蜊空殼放在上面（放的時候蛤蜊空殼裡面朝上），把蛤蜊空殼包起來，多餘的友禪紙往蛤蜊空殼裡面摺起來，兩個蛤蜊空殼均一樣的做法。



4. 先用剪刀剪一小片透明膠帶，拿一個包好友禪紙的蛤蜊空殼，用膠帶將流蘇固定在蛤蜊空殼裡面。



5. 將固定好流蘇的蛤蜊空殼周圍塗上保麗龍膠，之後將另一個包好友禪紙的蛤蜊空殼蓋上，輕輕壓著，將兩個蛤蜊空殼固定。



6. 用牙籤將珠子穿進流蘇線後，將珠子移到碰到蛤蜊空殼的位置後，打一個結固定。



7. 先用金線量兩個蛤蜊空殼黏合處的長度，用剪刀將金線剪下，在兩個蛤蜊空殼黏合處塗上保麗龍膠，將金線沿著兩個蛤蜊空殼黏合處繞一圈並黏上，美麗的蛤蜊吊飾即完成了。



8. 請每位長輩將自己作品戴上，互相欣賞。



你還可以

1. 可依個人喜好挑選大小不同的蛤蜊空殼。
2. 可以在蛤蜊空殼內裝上鈴鐺，會有不同的效果。
3. 也可以做成手機吊飾。

10 穿針引線

37

第
四
冊
穿針引線

簡介：是一種利用穿針引線比賽速度的趣味遊戲。

目的：

- ✧ 增進專注力。
- ✧ 強化手指的靈活度。
- ✧ 增強腰力。

準備物品：



大縫針



保麗龍



膠帶



有顏色的棉線

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，並分為二隊。



(2)告訴長輩活動的目的。

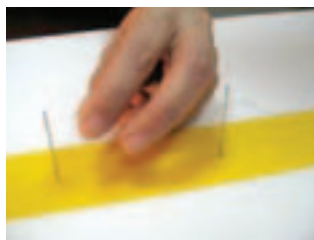
(3)將活動步驟告訴長輩。

2. 工作人員在保麗龍板上貼一條黃色的膠帶，再將大縫針等距的插在貼有黃色膠帶的保麗龍板上，針與針的距離約5公分（需製作二個），如右圖。



3. 工作人員先示範一次。

4. 請二隊第一組參加的兩位長輩面對面坐著，分給每對長輩一個插有大縫針的保麗龍板及棉線。工作人員喊開始時，二位長輩開始將棉線穿進大縫針，從第一根到最後一根，最快完成者為優勝。
5. 全部的長輩都比賽完之後。看哪一隊獲勝的最多即為優勝。



注意事項：

縫針很銳利，遊戲結束後須收拾好，最好要點清數目確實沒有掉落的，以保安全。

11

七巧板

39

第

四

冊

七巧板

簡介：它是由一個正方形所分割成的七塊圖形，它可拼組成各種人物動作等圖案。

目的：

- ✿ 強化腦力。
- ✿ 認識圖形結構。
- ✿ 增強專注力。

準備物品：



珍珠板



底稿



底稿



鐵尺



美工刀



奇異筆

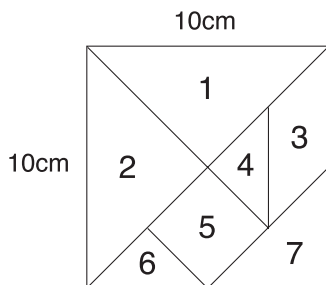
活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：30分鐘



七巧板製作方法：

草圖



1. 工作人員依草圖所指定的大小，在珍珠板用尺先量長10CM用奇異筆做記號，再量寬10CM並用奇異筆做記號。



2. 用美工刀依剛剛做記號的地方，裁成一個10CM×10CM的正形。



3. 工作人員將裁好的正方形，依據草稿的樣式，用美工刀將正方形裁成七塊。

4. 首先依正方形的對角線，裁成二個等腰三角形。



5. 其中一個等腰三角形，裁成二個正三角形。



6. 另一個等腰三角形，依草稿的樣式裁成三個三角形、一個正方形、一個平行四邊形。



7. 七巧板就製作完成。



技巧提示：

1. 在裁七巧板時，底下應先墊報紙或塑膠軟墊，避免割傷桌子。
2. 裁七巧板時，可先用美工刀依草圖的樣式輕輕先畫好線，以避免裁錯。
3. 在裁七巧板時需用鐵尺一起裁，避免形狀裁的不好。
4. 七巧板底稿是工作人員先依照製作好的七巧板，排出一些圖案（形）後畫下，以供長輩參考。
5. 七巧板的大小，可依自己的喜好做調整。

備註：如果長輩對七巧板的製作有興趣，也可請長輩自行製作。

活動步驟：

1. (1)將事先準備好的七巧板及底稿分發給長輩。
- (2)告訴長輩這個活動的目的。
- (3)工作人員先排一個圖形讓長輩參考。





2. 請每位長輩依據分發的底稿將圖形排出。



3. 鼓勵每位長輩除了完成底稿的圖案外，自行在創造一些不同的圖案，大家彼此參考與分享。



12 魔幻方塊

簡介：把五顏六色的彩色紙，貼在預定的圖畫上。

目的：

- ✿ 增進人際互動。
- ✿ 刺激手、腦、眼活化。
- ✿ 提升創意有成就感。

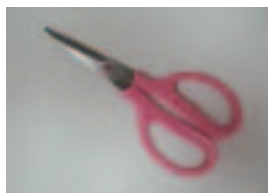
準備物品：



方塊底稿紙



色紙



剪刀



膠水



美工刀



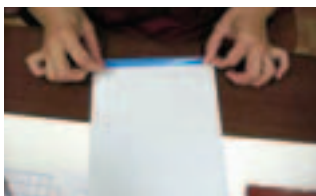
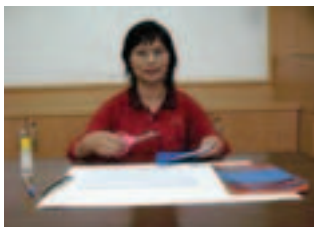
筆

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4-6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，開始選取要的顏色色紙。
(2)將選好的色紙，開始折約1.5公分寬的條狀（如圖）。



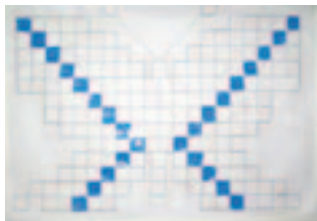
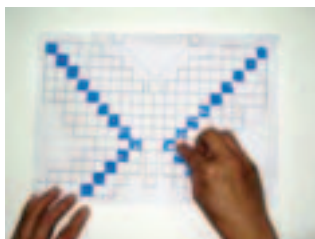
3. 使用美工刀將折好的色紙裁成條狀，色紙裁的數量約可完成一幅畫。



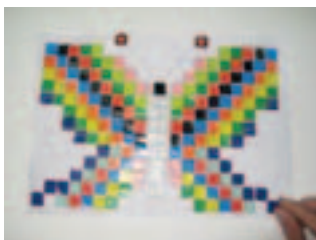
4. 將裁好的色紙條，全部用剪刀剪成約1.5公分×1.5公分大小的正方形。



5. 底稿-蝴蝶是一幅對稱的圖畫，所以應從對角線開始黏貼。將剪好1.5公分×1.5公分大小的正方形，開始黏貼在底稿紙上，首先將底稿紙對角線塗上膠水，再拿取剪好的1.5公分×1.5公分大小的正方形開始一張一張黏貼，完成對角線的黏貼。



6. 將底稿對角線黏貼完成後，開始從對角線兩側黏貼，直到整張底稿均貼滿。



7. 完成的底稿請長輩簽上自己的姓名後，之後將所有成品展示出來，並請長輩互相欣賞各組的作品。



係還可以

1. 可以將完成的底稿，可以表框，可放置較久，並可吊在活動場所或家中，供他人欣賞。
2. 還可以將底稿加框或其他圖案。
3. 工作人員或長輩也可以自由創作不同的底稿。例如：植物、動物。



銀髮族健康活動指導手冊

第四冊

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-13：978-986-80965-6-1（平裝附光碟）

出版日期：2007年6月初版