

共同營造一個讓高齡友善  
的安居環境，期待每位長輩  
不僅活到老  
更能活的好



高雄市目前老人人口數超過40萬人，佔全市總人口亦超過14%，已正式進入「高齡社會」。為妥善照顧我們的長輩，本市自94年推動社區照顧關懷據點方案迄今，據點陪伴著長輩、長輩也陪伴著據點走過了13年，「老據點與老朋友」的互動時光中，長輩們的身心需求已跟最初到據點的狀態不同，而據點在這十幾年的運作成長中急需有更大的突破與轉型，才能即時回應長輩需求。

據點原先提供關懷訪視、電話問安、諮詢與轉介服務、健康促進及餐飲服務等四項基礎服務，長輩們已習慣據點作息、喜歡據點共同學習成長的氛圍，在原有據點良好基礎上，為與長照2.0政策接軌，本市更於105年起全國首創跨專業領域連結，引進職能治療師、物理治療師專業團隊，打造專屬本市據點服務模組，於據點推行「高雄健促2.0」服務方案，讓長輩走出家門到據點參加精心設計的健康促進活動，同時與其他長輩或志工共餐，閒話家常，延緩長輩老化及促進身體機能活化。

歷經1,095個日子耕耘，累積了高雄在地特色發展模式，寶貴經驗值得分享，由跨專業治療師、志工伙伴及社會局輔導團隊，共同協力產出之特色教案，於據點推展後獲得良好效益，深受長輩喜愛及生輔員與志工的歡迎，因此促成了「高雄健促2.0教案手冊」的誕生，在這本書中，將以淺顯易懂方式，分屬營養、認知、平衡、居家安全、身體活動、在地特色、日常生活活動及心理社會等八大面向，網羅20則教案，編撰出志工即可簡易操作之內容。

這本理論與操作兼備的實用手冊付梓同時，由衷感謝為本市老人服務工作奉獻心力的伙伴們，也希望能提供本市社區照顧關懷據點及C級巷弄長照站之志工伙伴們激發創意，發展出更多元的服務模式，達到初級預防及落實延緩老化。

高雄市政府社會局局長 姚雨靜 謹誌

中華民國107年11月



社團法人高雄市  
職能治療師公會  
理事長  
謝彥緯

## 多元健康 促進服務方案

社區照顧關懷據點是一般社區長輩活動的地方，也常安排有健康促進的相關課程，但大多非由專業人員帶領且缺乏實證，無法真正有效促進健康。有鑑於此，為了落實長照2.0「預防及延緩失能的精神」，高雄市政府社會局領先全國在民國105年首次有計畫性的委託高雄市職能治療師公會進駐本市社區照顧關懷據點，針對亞健康民衆進行一系列的健康促進課程及社區培力，之後在106年及107年更結合了物理治療師公會擴大辦理。

職能治療為一個全人照護專業，以醫學為基礎評估民衆的健康狀況，依據據點的需求結合地方特色設計一連串的健康促進課程，我們提供了多元且多面向的訓練課程，包含：身體功能提升、認知訓練、生活型態再造、心理社會功能強化、特色方案發展、口腔衛生及營養健康飲食…等，發展出「健康職能生活處方」，以有效協助長輩預防並延緩失能與失智。

此本教案手冊的發行實屬難得，內容有許多治療師的心血結晶及據點的特色，豐富且多元，希望透過活動的操作說明及示範，可以讓更多的人參考，將此成果擴散到更多的社區，讓在社區的長輩都能健康久久。最後，感謝高雄市政府社會局長青綜合服務中心的協助，讓此計畫能順利的進行。

臺灣的社會正急速地老化，意味著有更多人必須耗費心力照顧家中的長輩，也顯示醫療照顧的負擔日益龐大，長期照顧體系的建構，或許可以適時的解決人口老化的問題，但如果老年或失能人口不斷的增加，再龐大的照顧體系也無法負荷，照顧所需要的財務負擔也終將崩潰。

為此高雄市社會局長青中心推出全國首創社區照顧關懷據點多元照顧服務試辦計畫－『多元健康促進服務方案』，感謝高雄市社會局及長青中心給高雄市物理治療師公會機會，讓我們凝聚所有在社區服務的物理治療師們，眾志成城，激發出更多創新的服務模式，本次特別推出教案專書，累計眾多物理治療師及各專業的精華而成，創造出多元專業的介入，符合未來長照的趨勢。

這是一本既實用又有知識的好書  
希望這本書  
能讓所有人看到

社團法人高雄市  
物理治療師公會  
理事長  
林士峰

長輩們都知道健康促進很重要，卻常常不知道怎麼正確且有效的健康促進，本書涵蓋社區關懷據點最需要的執行方法與知識，包含營養、認知、平衡、居家安全、身體活動、在地特色、日常生活活動以及心理社會等八大面向，在臺灣社會正快速佈建長照關懷據點的此時，顯得特別有意義。

身為一位物理治療師，我很高興多數據點已認知多活動、勤運動為「促進健康」的重要方法，但卻不知道正確活動及運動的方法。所以看到這本教案專書時，我特別的有感，本書不只在傳遞健康促進是重要的觀念，更說明如何指導據點正確帶領長輩們活動的方式。

閱讀本教案，可以深刻感受到全體專業人員的用心，緊扣社會脈動，將多年累積的學術涵養與臨床經驗，以最淺顯易懂的方式呈現。



## 目錄

- 01\_ 銀髮族聰明選、健康吃
- 05\_ 錢進金頭腦（上）
- 09\_ 錢進金頭腦（下）
- 13\_ 飛越光陰、安全過街
- 17\_ 雄報大樹
- 21\_ 變裝童玩樂趣賽
- 25\_ 生活一級棒
- 29\_ 隔代不格情
- 33\_ 釣魚趣
- 37\_ 憶兒時—紅豆包
- 41\_ 食在好健康
- 45\_ 骰出BINGO的生活
- 49\_ 手腦並用
- 53\_ 自行設計免洗杯的10種玩法
- 57\_ 十二生肖我最行
- 61\_ 繩繩愛你
- 65\_ 手腳協調之保齡球大賽
- 69\_ 眼中的小宇宙
- 73\_ 懷舊底片攝影
- 77\_ 作夥來迢迢



在地特色



認知



身體活動



營養



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 銀髮族-聰明選 健康吃

實作單位 社團法人高雄市物理治療師公會

撰案老師 陳婉馨營養師

## 構想

「食」位居民生六大需求之食、衣、住、行、育、樂的首位，也是人類營養健康根源，所以有「藥補不如食補」等智慧之言。然而，銀髮族在牙齒及腸胃蠕動及食慾等各項機能退化下，如何幫助他們「吃的下、吃的夠、吃的對、吃的巧」，甚至是在罹患了慢性疾病後，外食的選擇上，飲食對策中教導銀髮族聰明選、健康吃等飲食技巧，就顯得相當重要。

## 教學目標

1. 使長者更了解與分辨六大類飲食
2. 改善長者對於外食與飲食的迷思觀念
3. 讓長者更了解均衡飲食的重要性

## 活動小秘訣

透過講座活動讓長者瞭解其所熟悉的食物含有哪些營養、什麼食物只能偶爾嚐嚐、平時吃的食物可用另一種食物替代及改善飲食迷思

活動  
內容

準備 5 分鐘

1. 預備環境
2. 六大類扇形圖海報與超市廣告單張擺放



活動開場與遊戲說明 10 分鐘

1. 工作人員帶領銀髮族跳-防失智大腦保健體操

2. 長者一人一組、安全剪刀、膠水、超市廣告單張、六大類海報備用。
3. 長者從超市廣告單張中找出六大類飲食各 2 種分別貼在六大類扇形圖海報上，並由志工檢查及營養師確認後過關即可獲得小禮物或小獎勵。

### 六大類飲食講座開始 50 分鐘

1. 講師說明六大類飲食，講解完之後讓長者從超市廣告單張中找出六大類飲食各 2 種分別貼在六大類扇形圖海報上，並由工作人員檢查及營養師確認後過關即可獲得小禮物或小獎勵。
2. 若銀髮族有任何問題都可提出並由講師幫忙解答。

### 飲食紅綠燈講座開始 40 分鐘

1. 長者一人一組、安全剪刀、膠水、小吃廣告單張、飲食紅綠燈海報備用。
2. 講師說明外食小吃飲食紅綠燈，講解完之後讓長者從小吃廣告單張中找出紅黃綠燈或事先準備紅黃綠燈飲食各 2 種分別貼在紅黃綠燈海報上，並由工作人員檢查及營養師確認後過關即可獲得小禮物或小獎勵。
3. 若銀髮族有任何問題都可提出並由講師幫忙解答。

### 教學資源

1. 器具需求：電腦、單槍、安全剪刀、膠水、銀髮族六大類扇形圖、空白銀髮族六大類扇形圖、大賣場廣告單張、空白紅黃綠燈單張、台灣小吃圖片、防失智大腦保健體操影片  
<https://www.youtube.com/watch?v=xiWG4nKOh-c>
2. 人員需求：一講師與兩位協助員
3. 活動提醒：行動不便可坐椅子上來完成動作



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



在地特色



腦力



身體活動



營養



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 錢進金頭腦（上）

實作單位 社團法人高雄市物理治療師公會

撰案老師 黃冠堂臨床心理師

## 構想

注意力為日常生活活動執行目標反應之基礎；然而，隨年齡增長，注意力控制會逐漸下降，增進長者的注意力控制是維持日常生活功能之必要元素。

老年人因反應速度變慢、訊息處理容量變小，新奇刺激對老年人會額外耗損認知資源，故本課程以熟悉生活素材、重複練習、逐漸提升難度階層的方式進行。

## 教學目標

1. 透過連續刺激-反應歷程，重複練習對刺激做目標反應之注意力歷程。
2. 透過逐漸提升難度階層，逐漸提升需要專注的程度，以訓練注意力廣度，並讓長輩體驗到「有在專心的感覺」。

## 第 01 關

### 總共多少錢？

注意力歷程：看到刺激→計算→做反應

進行方式：詢問『總共多少錢？』→請長輩喊出答案→換下一張：依此類推，共進行 30 次練習。

## 第 02 關

### 有幾個 1 元(5 元/10 元/50 元)？

注意力歷程：看到刺激→區辨目標刺激→計算→做反應

進行方式：詢問『有幾個 1 元(5 元/10 元/50 元)？』→請長者喊出答案→換下一張：依此類推，共進行 30 次練習。

投影片包含 3-5 個硬幣圖片，製作 30 張不同投影片



## 第 03 關

### 哪邊錢比較多？

注意力歷程：看到刺激→計算左邊→計算右邊→判斷哪邊金額較多  
做反應

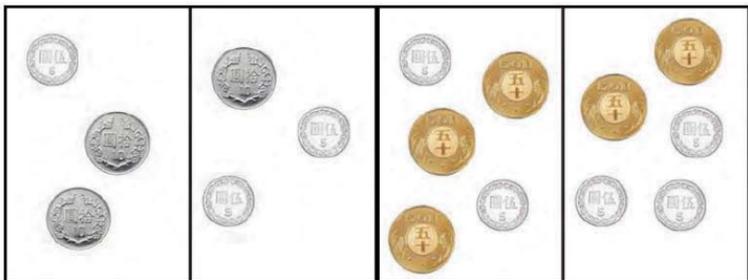
進行方式：詢問『哪邊錢比較多？』→請長者用手勢比劃左邊或右邊  
來做反應→換下一張：依此類推，共進行 30 次練習。

## 第 04 關

### 哪邊的 1 元 (5 元/10 元/50 元) 比較多個？

注意力歷程：看到刺激→區辨目標刺激→計算左邊→計算右邊→判斷哪邊目標較多→做反應

進行方式：詢問『哪邊的 1 元 (5 元/10 元/50 元) 比較多個？』→請長者用手勢比劃左邊或右邊來做反應→換下一張；依此類推，共進行 30 次練習。



投影片畫面分割為左右兩側，  
各包含 3~5 個硬幣圖片，製作 30 張不同投影片。

## 第 05 關

### 哪邊錢比較多？

注意力歷程：看到刺激→計算左邊→計算右邊→判斷哪邊金額較多  
做反應

進行方式：詢問『哪邊錢比較多？』→請長者用手勢比劃左邊或右邊來做反應→換下一張；依此類推，共進行 30 次練習。



投影片畫面分割為左右兩側，  
各包含 6-10 個硬幣圖片，製作 30 張不同投影片。

教學  
資源

1. 本活動預期以電腦投影片放映呈現，事前需先自行製作投影片（可向黃冠堂臨床心理師 LongHair0315@gmail.com 索取），活動場地需可放映投影片。
2. 長者以一般上課看投影片之陣列坐好，以口頭回應或手勢反應即可。
3. 刺激呈現之速度（即投影片換頁之速度）無特別限制，以大部分長輩皆有做出反應為大原則進行即可。
4. 在指定刺激反應規則轉換後（即換關時），可能會有部分長者以前一關的規則進行反應，該類情況則需額外處理：先停止投影片換頁，重新講述反應規則，確認未轉換規則的長者已清楚接下來的反應規則，再重啟反應歷程；一方面確認有練習到內在注意力運用，另一方面也讓長輩發現「要專心」。
5. 若有失能或失智長輩，建議讓志工或家屬在旁個別協助；或以分組形式，讓能力較佳的長者組別先以一般速度進行活動，再讓反應較慢的長者組別以速度較慢、協助較多的方式進行活動；如此可讓多數長者皆有練習到足夠的訊息處理歷程訓練量，也讓能力較佳的長者發現腦功能的個別差異。



在地特色



認知



身體活動



營養



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 錢進金頭腦（下）

實作單位 社團法人高雄市物理治療師公會

撰寫老師 黃冠堂臨床心理師

## 構想

延續前一課程，提升活動複雜度、納入新操作，以提升長輩注意力功能。

## 教學目標

1. 透過提高刺激複雜度之連續刺激-反應歷程，提升更高注意力資源之控制。
2. 額外納入需對內在訊息做持續更新的認知歷程部件，以提升持續注意力。

## 第 01 關

### 總共多少錢？

注意力歷程：看到刺激→計算→做反應

進行方式：詢問『總共多少錢？』→請長輩喊出答案→換下一張：依此類推，共進行 30 次練習。

## 第 02 關

### 有幾個 1 元(5 元/10 元/50 元)？

注意力歷程：看到刺激→區辨目標刺激→計算→做反應

進行方式：詢問『有幾個 1 元(5 元/10 元/50 元)？』→請長者喊出答案→換下一張：依此類推，共進行 30 次練習。

## 第 03 關

### 總共多少錢？

注意力歷程：看到訊息處理量更複雜之刺激→計算→做反應

進行方式：詢問『總共多少錢？』→請長者喊出答案→換下一張：依此類推，共進行 30 次練習。

## 第 04 關

### 一直累加上去， 總共幾個 1 元(5 元/10 元/50 元)？

注意力歷程：看到刺激→算目標刺激數量→記住數量→做反應→看到新刺激→算目標刺激數量→從前一張投影片已算到的數量再累加上去。

共進行兩段練習：

第一段：詢問『算算看有幾個 1 元，然後記住，下一張要從剛剛累加的數量再往上算。』→請長者每張都喊出加到幾個了→換下一張：依此類推，共進行 30 次練習。

第二段：詢問『算算看有幾個 5 元，然後記住，下一張要從剛剛累加的數量再往上算。』→請長者每張都喊出加到幾個了→換下一張：依此類推，共進行 30 次練習。

## 第 05 關

### 一直累加上去，總共多少錢？

注意力歷程：看到刺激→記算→記住金額→做反應→看到新刺激→計算→從前一張投影片已算到的金額再累加上去

進行方式：詢問『算算看總共多少錢，然後記住，下一張要從剛剛算到的金額再往上算。』→請長者每張都喊出加到多少錢了→換下一張；依此類推，共進行 30 次練習。

#### 圖片範例

#### 第一關/第五關範例

每張投影片包含 6~10 個硬幣圖片：製作 30 張投影片



#### 第二關/第三關/第四關範例

每張投影片包含 8~12 個硬幣圖片，製作 30 張不同投影片



1. 本活動預期以電腦投影片放映呈現，事前需先自行製作投影片（可向黃冠堂臨床心理師 LongHair0315@gmail.com 索取），活動場地需可放映投影片。
2. 長者以一般上課看投影片之陣列坐好，以口頭回應或手勢反應即可。
3. 刺激呈現之速度（即投影片換頁之速度）無特別限制，以大部分長輩皆有做出反應為大原則進行即可。
4. 在指定刺激反應規則轉換後（即換關時），可能會有部分長者以前一關的規則進行反應，該類情況則需額外處理：先停止投影片換頁，重新講述反應規則，確認未轉換規則的長者已清楚接下來的反應規則，再重啟反應歷程；一方面確認有練習到內在注意力運用，另一方面也讓長輩發現「要專心」。
5. 若有失能或失智長輩，建議讓志工或家屬在旁個別協助；或以分組形式，讓能力較佳的長者組別先以一般速度進行活動，再讓反應較慢的長者組別以速度較慢、協助較多的方式進行活動；如此可讓多數長者皆有練習到足夠的訊息處理歷程訓練量，也讓能力較佳的長者發現腦功能的個別差異。



在地特色



認知



身體活動



營養



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 飛越光陰、安全過街

實作單位 社團法人高雄市仁武老人福利協進會

撰案老師 李俊賢物理治療師

## 構想

在新聞上或是日常生活中看到有些老人在過馬路時，遲遲不敢過去，彷彿很像以前的遊戲，青蛙過街的樣子，要注意左右來車；安全到對面街道。

這是因為隨著老化，生理功逐漸退步的緣故，像反應力、肌/耐力、平衡能力都不如從前，因此想藉由活動模擬日常過馬路的情境，以訓練長輩們如何安全過馬路及肌/耐力、平衡能力、反應力。

## 教學目標

1. 使長輩增加手眼協調能力、平衡能力
2. 提升下肢肌力、反應能力
3. 增加情境轉移化能力，如過馬路，使長輩能夠安全過馬路

## 活動小秘訣

第一關走直線若長輩平衡較不好可以不要腳跟碰腳尖走；第二關下肢夾球如腳受傷不適者不要執行，第三關丟球要注意中間長輩有跌倒風險。

第 01 關

A、B 點長輩側走丟球，  
C 點長輩腳跟碰腳尖走直線

A、B 長輩與對面長輩相互傳球

→將球傳回後

→往側邊走一格

A 長輩向上拋到對側 A 長輩

B 長輩向下丟到對側長輩

→C 長輩沿著中間直線

腳跟碰腳尖向前走

同時要左右觀看

不要被左右邊的球打到

藉此類化過馬路的样子



第 02 關

A、B 點長輩側走丟球，  
C 點長輩腳夾球走過去

A、B 長輩與對面長輩相互傳球

→將球傳回後

→往側邊走一格

A 長輩向上拋到對側 A 長輩

B 長輩向下丟到對側長輩

→C 長輩用腳夾球向前走過去



## 第 03 關

### A、B 點長輩側走丟球， C 點長輩向上丟球走過去

A、B 長輩與對面長輩相互傳球

→將球傳回後

→往側邊走一格

A 長輩向上拋到對側 A 長輩

B 長輩向下丟到對側長輩

→C 長輩向上丟球

並且小心不要被左右邊長輩  
的球打到，藉此訓練手眼協  
調能力及平衡能力



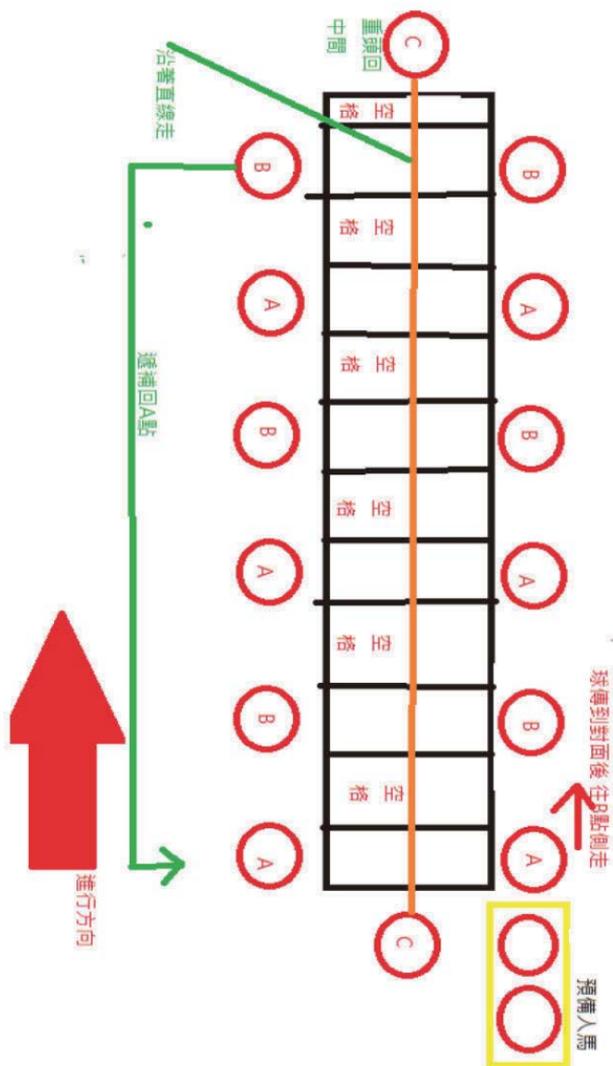
### 教學 資源

教具準備：膠帶（雙側格子與中間標記用）、抗力球依人數給予，  
例如：30 人準備 30 顆球。

人力需求：志工 4 人（左右各 2 個協助長輩安全、撿球、動線）。



場地設置如下圖，左右兩邊為格子，  
長跟寬需 35 公分以上不超過 45 公分，中間為一直線。





在地特色



認知



身體活動



營養



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 雄報大樹

實作單位 高雄市大樹區機腳社區發展協會

提案老師 陳毓岑物理治療師

## 構想

據點長輩普遍整體肌力較差，平衡能力隨著年齡的增長而備受挑戰，平常有運動習慣的長輩，目前體能狀況維持的就很好，但是也有部分長輩在移位時需要扶扶手，或者是需要陪同協助才能到據點活動，所以平衡能力的提升成為這次活動設計的主要重點。

## 教學目標

1. 提升專注力、動作策略運用能力、手眼協調
2. 增加平衡能力、下肢肌力
3. 活化手部肌群，提升手部功能
4. 增加團體互動

## 活動小秘訣

教具準備：音樂、音響、報紙、紙箱、雨傘、斗笠

人力需求：2-3 志工帶領長輩做教具，並於遊戲中注意長輩安全

遊戲 01

報數→分組

→依照順序，一人三張報紙

→每張報紙揉成紙球

→開始投擲入箱子

→點數箱子裡的紙球數，最高分組獲勝



遊戲 02

在天花板上倒吊雨傘（形成籃子接球）

→將長輩分成兩組

→一人5、10、15顆球向上丟入雨傘內

→投入最多紙球組別獲勝



遊戲 03

- 兩人一組進行
- 一人丟紙球，一人接球
- 將接到的球數記錄下來
- 接到最多紙球那組獲勝



音樂：望春風

### 暖身手指操

肩關節暖身→雙手抓握→五指對指→合十伸展前臂及手指小肌肉群



音樂：練武功

### 暖身甩指操

單手輪流抖報紙→單手左右揮報紙→撕報紙，將報紙撕成一條一條的  
→雙手甩報紙條→單手高舉甩報紙條→雙手上下左右繞圈甩報紙條  
→揉報紙，把報紙揉成紙球→雙手向上丟紙球，然後接住  
→雙手向上丟紙球，拍手一下，然後接住  
→雙手向上丟紙球，拍手兩下，然後接住  
→雙手向上丟紙球，拍手三下，然後接住  
→雙手向上丟紙球，拍手四下，然後接住





在地特色



認知



身體活動



平衡



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 變裝童玩樂趣賽

實作單位 社團法人高雄市活泉愛鄰社區服務協會

撰案老師 李郡鳳物理治療師

## 構想

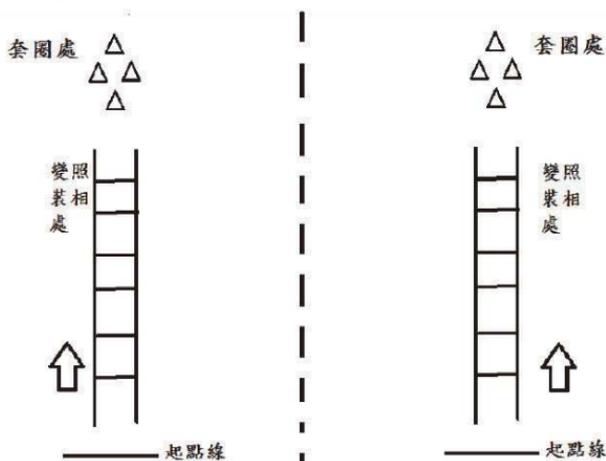
長輩年紀大了，常會回憶起以前小時候的遊戲或角色，並且覺得老了就沒用了，因此，利用變裝設計，主要是希望藉由如同角色扮演的概念，一但換裝，就有了超人的神力，牛仔的帥氣與精準，增加自信心，也提升活動樂趣。

## 教學目標

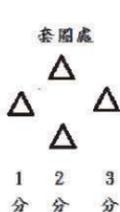
1. 利用廢物利用自製教材，增加手部肌力與協調練習
2. 利用視知覺、聽知覺等增加認知刺激元素。
3. 利用視動協調、障礙跨越，提升平衡能力。
4. 團體合作，增加人際互動。
5. 指令執行考驗長輩之間的團隊默契與合作，認知與動作的結合，腦力與身體活化刺激。

## 第 01 關

1. 活動預計 20 分鐘。
2. 總參與人數 40 人，分成左右 2 隊，每隊 20 位。
3. 每隊須配置至少 3 位志工，1 位志工負責引導動作，一位負責照相，一位負責套圈。
4. 遊戲方式如下，選擇 10 位長輩，輪流邊拍球邊走在格子內，走到終點，換裝(超人或牛仔裝)，然後大喊：「我是超人！」或「我是牛仔！」後開心接受拍照，然後以信心套圈圈，此時採坐姿，屁股不能離座。
5. 計分方式：每人套圈 5 次，第一排得 1 分，第二排得 2 分，第三排得 3 分。整組長輩的分數為總分。
6. 場地佈置圖



## 第 02 關



1. 活動預計10分鐘。
2. 將每隊長輩20人分成兩組，每組各10人。
3. 同一隊的兩組長輩同時進行比賽，一組丟紙球，另一組套圈圖，紙球5顆，紙圈圖3個，計時1分鐘；計算分數後清場，兩組交換，再計時1分鐘，計算同隊兩組總分。
4. 計分方式：計算格子內的紙球數量，第一格1分、第二格2分、以此類推，加上套圈分數，為該隊總分。



起點線

## 第 03 關

1. 活動預計 10 分鐘。
2. 這個活動適合最多 10 人為一組。
3. 活動開始由每組組長去主持人那邊抽一張指令。
4. 各組組長取得指令後，依據指令與長輩討論並分配執行，時間為 2 分鐘。
5. 時間到後，計時 1 分鐘，各組長輩開始依據指令執行，每組須分配一位志工協助確認。
6. 計分方式：指令正確的長輩即得分，10 位正確便得 10 分。

1. 右手拿黃球左手拿綠球
2. 穿超人裝跳舞
3. 雙腋下各夾一顆球
4. 大腿夾一個球，左手插腰，右手比 6
5. 將 5 顆紙球投入盒內
6. 右手平舉 5 個環轉國圈，左手搭另外一個人的肩膀
7. 左右手各放 3 個套環一起轉國圈
8. 站弓箭步，雙手拿綠球，手臂伸直上下擺動

教學  
資源

1. 紙球：利用廢紙製作，每人 5 粒，建議要壓緊、大小約一手掌大。
2. 紙圈：利用舊月曆，每人 3 個，因為報紙太軟，紙圈容易變形，在紙圈內 包入鐵絲也是不錯的選擇。
3. 套圈座：水瓶、角錐等都可以，一隊 5 組。
4. 牛仔帽一隊 1 頂、牛仔圍巾一隊 1 條。
5. 超人服一對一件。
6. 抗力球一隊 10 顆。
7. 繩梯一組一副，若是沒有繩梯，可在地上貼膠帶取代，左右寬 40 公分，前後間隔 35 公分，連續至少 6 格，可依據場地調整。





在地特色



認知



身體活動



營養



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 生活一級棒

製作單位 高雄市仁武區烏林社區發展協會

撰案老師 李淑鳳物理治療師

## 構想

據點理事長有感長輩年紀越來越大，動作越來越遲鈍，反應也越來越慢，有些人生活上也漸漸需要協助，因此有了這樣的活動發想。利用大家熟知的蘿蔔蹲遊戲為模型，並以生活上常見的動作及口號，改良成為需用記憶力合併動作的生活遊戲。

## 教學目標

1. 團體合作，增加人際互動。
2. 增加身體活動。
3. 可以最少的教具教材達到最大效果。
4. 利用口令合併生活動作，增加記憶的容易度，也增加練習效益。
5. 以團體執行考驗長輩之間的團隊默契與合作。
6. 利用無預期的指令，訓練記憶與動作反應。

## 活動小秘訣

1. 可以最少的教具教材達到最大效果。
2. 利用生活動作，增加記憶的容易度，也增加練習效益。
3. 以團體執行考驗長輩之間的團隊默契與合作。
4. 利用無預期的指令，訓練記憶與動作反應。

## 暖身操：十巧手

活動預計 10 分鐘

長輩 5-7 人分成一組

1. 洗澡：洗身軀，洗身軀，身軀洗完  
(做利用毛巾上下左右刷背的動作)
2. 洗頭：洗頭張，洗頭張，頭張洗完(做上下抓頭動作)
3. 吃飯：來吃飯，來吃飯，吃飯吃完(做一手端碗，一手挖飯動作)
4. 刷牙：洗嘴牙，洗嘴牙，嘴牙洗完(兩手一起做左右手交替刷牙)
5. 脫褲子：脫外褲，脫外褲，外褲脫完  
(雙手一起做由上往下脫褲子動作，再脫右腳、脫左腳，三個動作)
6. 穿衣服：穿衫褲，穿衫褲，衫褲穿完  
(雙手做由上往下的套頭動作，右手穿出，左手穿出，三個動作)
7. 穿鞋子：穿鞋子，穿鞋子，鞋子穿完(左右手交替幫抬起的腳穿鞋)

### 第 01 關

先將所有長輩依據每組 5-7 人的方式分組，分好組之後，長輩圍成一個圈，每位長輩指定一個動作，並要求記住自己的動作後，以玩蘿蔔蹲的方式，進行此遊戲。每組可指定一位志工或長輩協助記憶力不足的長輩。

## 第 02 關

將全部長輩分成五組，各組派一個主責發號施令，一樣進行蘿蔔蹲的玩法。這種玩法適合據點中有很多認知障礙的長輩。



## 第 03 關

將顏色與動作連結定義，一個一個讓長輩練習，練習完後放入桶子後，以隨機抽選方式讓長輩練習，也可比賽，或者讓參與度較差的長輩進行抽選，增加活動參與樂趣。

### 計分方式

若要以遊戲方式進行，第二種玩法，團體進行時，可以準確反應動作的組別得分；第三種玩法，則可以全部長輩起立，正確反應的長輩站立，反應不及的坐下，進行大約 2-3 分鐘仍站立者得分。

1. 人力：每組需要一位志工協助
2. 小球：準備 7 個不同顏色的球
3. 海報：七個顏色及數字，後面動作可任由擺放順序
4. 單組玩法：建議從 5 個人，5 個指令動作開始練習，直到 7 人一組。
5. 團體玩法：團體分組是以要執行多少指令為主，若要從 5 個指令開始，則分成 5 組，分組目的是為了幫助有認知障礙的長輩。
6. 合併顏色玩法：以顏色配對動作的方式進行。





在地特色



認知



身體活動



登賞



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 隔代不格情

實作單位 社團法人高雄市愛之船慈善會

撰案老師 程香蓮物理治療師

## 構想

跳格子是長輩們過去的童年遊戲，加上配合據點今年推出的祖孫夏令營活動，想設計一套讓長輩與小孩皆能共同參與的趣味遊戲。設計出與過去不同方式的玩法，讓長輩們重新玩出不一樣的跳格子，也讓長輩們與孫子一同參與，增加祖孫間的互動性。

## 教學目標

1. 提升下肢肌力與協調
2. 增加平衡能力
3. 增加祖孫間的互動性
4. 提升活動趣味性

## 第 01 關

- 祖孫牽手兩兩一組  
→抽籤選擇指定的數字  
→祖孫需跳至籤內指定  
的數字且不踩到線  
→闖關成功



## 第 02 關

- 祖孫兩兩一組祖孫  
→抽籤選擇遊戲闖關方  
式，例如祖孫需有一人以單腳跳  
方式進行，或是阿公／阿體需以  
背孫子的方式進行跳格子。  
→抽籤選擇指定的動物圖卡  
→祖孫需跳至籤內指定的圖卡  
且不踩到線  
→闖關成功



## 第 03 關

### 祖孫兩兩一組

→抽籤選擇遊戲闖關方式，例如孫祖需有一人以單腳跳方式進行，或是手拿水杯等方式進行跳格子

→抽籤選擇指定的動物圖卡／水果圖卡

→祖孫需跳至籤內指定的圖卡且不踩到線

→跳至中間時設計一關「機會轉運站」裡面均為指定祖孫間需相互合作的任務，例如：「對長輩說三句好話」「祖孫一同在 30 秒內說出可 0 種動物」

→闖關成功



1. 場地設置：室內活動中心或室外皆可，需寬敞無障礙物。
2. 教材需求：格子大小需可容納至少一位長輩與一位孫子，視情況增加 5-10 公分，以避免跌倒的風險增加。格子製作材料可使用珍珠帶製作或在地上黏彩色膠帶皆可。  
第一關材料：  
可使用扇子或厚紙板當作籤，並在扇子上寫上指定數字。  
第二關材料：  
在紙寫上闖關方式以及指定的動物名稱圖卡，並以緞帶固定住。  
第三關材料：  
機會轉運站，在紙上寫出指定任務，並以緞帶固定住。
3. 人力配置：約需要至少 2-3 位志工。一位負責帶領遊戲進行，一位負責抽籤關卡，另一位負責遊戲過程中的安全注意事項。若人力不足，在安全層面上可靠牆或在兩側擺放椅子執行，或是讓能力狀況較好的長輩幫忙需要協助的長輩。
4. 教具準備：珍珠帶、圖卡(例如：動物、水果...)、指定任務字卡。
5. 補充說明：格子大小需約 60CMx60CM(需可容納一位長輩與一位小孩)，任務卡大小約 A4 紙張。



在地特色



認知



身體活動



營養



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 釣魚趣

實作單位 社團法人高雄市愛耆扶慈善關懷協會

撰案老師 陳音秀物理治療師

## 構想

愛耆扶慈善關懷協會從兩三年前開始招收失智老人，成立失智友善據點，故據點長輩除了一些亞健康的長輩外，失智長者佔絕大多數，其中失智長輩多為中度以上；此外，據點長輩有些行動不便，無法久站。據點在此用心經營，期望設計一套符合此據點特性，並可訓練長輩的遊戲。

由於長輩認知程度不一，有亞健康與失智中度長輩，遊戲設計必須由簡單到難度較高的不同分級，以符合不同長者認知上的挑戰，並得以根據不同程度完成遊戲，獲得成就感。

由不同的提議中討論出來，最後決議執行志工提出的釣魚遊戲。釣魚遊戲有懷舊風格，回歸到小時或年輕釣魚的感覺，喚起長輩過往的回憶，並希望在設計上融入動作的控制、精細動作與手眼協調。更重要的是遊戲帶給長輩的歡樂。

## 教學目標

1. 增加長輩手眼協調
2. 增加靜態、動態平衡。
3. 增加姿勢控制
4. 增加注意力與認知刺激
5. 自行研發道具，無成本又好玩為目的。
6. 自遊戲氛圍中得到更多活動參與樂趣。

## 引導與回憶

結合長輩以前的回憶，引導並詢問認識、吃過、料理過、釣過的魚類。找常見的魚類讓長輩回答。



## 教具製作

魚圖製作：  
憑印象畫出圖形，或塗色，  
表面貼上膠帶，再將圖片剪  
下，別上迴紋針。

釣竿製作：  
綁上塑膠紅線，綁上磁鐵。



## 坐姿執行

執行坐姿下釣魚活動，長輩逐一練習，然後比賽誰釣得多。

變化方式A：以顏色區別，請長輩釣如黃色的魚，只要身上有黃色都要釣。

變化方式B：請長輩釣“魚”，非魚的不能釣。如：海龜不能釣，水母不能釣。

變化方式C：非慣用手釣魚。

變化方式D：指定某一魚，請長輩搜尋釣出，順便認識食用魚。



## 站姿執行

加上變化方式 ABCD 來執行。



## 行站姿下動態釣魚活動

A. 將魚沿直線分散排列到終點



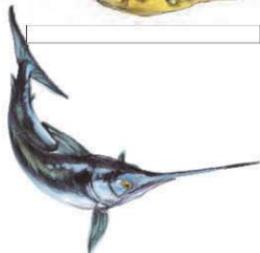
B. 將魚沿 S 型曲線排列到終點



加上變化方式執行

坐姿或站姿執行時，注意長輩姿勢，調整圖片與長輩位置之間的距離，以稍微挑戰到長輩的位置來排列圖片。過程中注意長輩的安全性。

1. 志工 2 人協助
2. 水中生物圖片檔案、食用常見於圖片檔案
3. 影印的魚圖片、空白白紙數張、用以塗色的空白水中生物圖片、透明膠帶、磁鐵數個、塑膠細繩一捆、月曆紙、剪刀數把、彩色筆數盒





在地特色



認知



身體活動



客寓



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 憶兒時-紅豆包

實作單位 社團法人高雄市大寮區中庄社區發展協會

撰案老師 李郡鳳物理治療師

## 構想

長輩年紀大了，常會懷念起以前小時候的童玩，再加上大寮固有特產紅豆，因此，有了做紅豆包的發想。為了不浪費掉過期或劣質紅豆，長輩將這些紅豆善加利用，做成手縫童玩，並設計成令人開心的懷舊遊戲，預防失能失智。

## 教學目標

1. 廢物利用、手縫教具可增加手腦並用
2. 利用視動協調，提升手部精細控制以及認知能力
3. 團體合作，增加人際互動
4. 懷舊設計，促進心理愉悅
5. 筷子的操作與動作移動，增加身體活動力

## 第 01 關

1. 活動預計 5 分鐘。
2. 此活動適合大團體一起進行，每人手上拿 5 個小紅豆包。
3. 計分方式：  
完成三個任務並於 PK 賽中抓最多數量紅豆包的長輩得分。

所有長輩全部站立，一起將 5 個紅豆包丟上桌面，手上先拿一個，然後一個丟空中後再至桌面上撿一個進手中，連續 4 次，中間不得掉到桌面，直到 5 個紅豆包都握在手中為止。若沒完成任務，即刻坐下。  
→站立的長輩要完成，一次抓 2 個紅豆包，連續 2 次完成，若沒完成任務，一樣坐下。

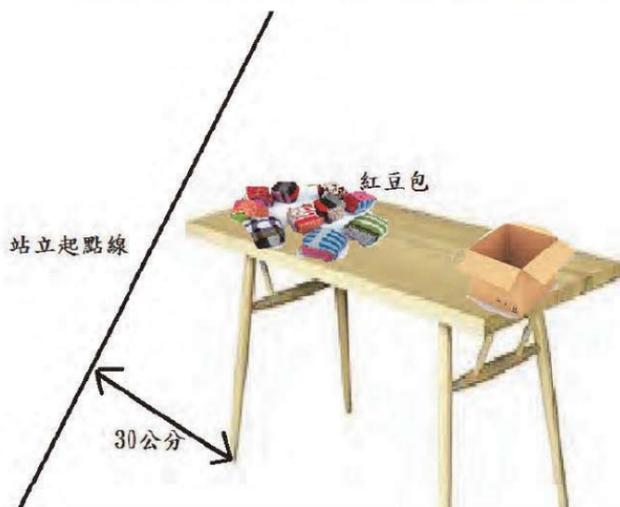
→最後站立的長輩，要一次抓 4 個紅豆包入掌心不掉落。

→最後站立的長輩 PK，方式是，將 5 個紅豆包放在手背上，然後反抓至手心，看誰抓最多者獲勝。

## 第 02 關

1. 活動預計 20-30 分鐘。
  2. 將據點長輩分成數組，每組各 7-8 人。
- 疊高：**計時 1 分鐘，同組長輩用筷子輪流將紅豆包鋪平疊高，時間到後，看哪組疊的數量多者獲勝。
- 比快：**每組 30 個紅豆包，在桌子頭端放置一個盆子，桌子尾端放置紅豆包，並在距離桌子約 30 公分處設立站立線，長輩於站立線上輪流以筷子將紅豆包夾甩進盆子，此活動不限定時間，端看哪組先將 30 顆紅豆包全部甩入者獲勝。同組長輩須相互合作，沒甩進的紅豆包需放回起點。場地設置如右圖：

**比靈活(準)：**每組 10 個紅豆包，場地設置如下，每位長輩輪流以筷子夾紅豆包甩盆，一人一次，在 30 秒內，看哪組的盆子內紅豆包數量最多者獲勝。此遊戲可重複 3 次。



**比直覺：**整組長輩背對背圍成一圈，正中間放一個盆子，每人手中有 5 個紅豆包，要求長輩向後丟，看哪一組盆子的紅豆包總數最多獲勝。



1. 紅豆包：利用過期紅豆與剩布製作，每人做 5 粒，不可太大，要手掌可以完全握住的大小。
2. 筷子：一組一雙。
3. 盆子：一組一個，臉盆尤佳，也須有一定重量，較不易翻倒。



紅豆篩選、剩布利用



縫製紅豆包



注意：長輩不要太靠近桌子，才不會一直推動桌子往前

### 暖身操：十巧手

1. 洗澡：洗身軀，洗身軀，身軀洗完(做用毛巾上下左右刷背的動作)
2. 洗頭：洗頭張，洗頭張，頭張洗完(做上下抓頭動作)
3. 吃飯：來吃飯，來吃飯，吃飯吃完(做一手端碗，一手挖飯動作)
4. 刷牙：洗嘴牙，洗嘴牙，嘴牙洗完(兩手一起做左右手交替刷牙)
5. 脫褲子：脫外褲，脫外褲，外褲脫完  
(雙手一起做由上往下脫褲子動作，再脫右腳、脫左腳，三個動作)
6. 穿衣服：穿衫褲，穿衫褲，衫褲穿完  
(雙手做由上往下的套頭動作，右手穿出，左手穿出，三個動作)
7. 穿鞋子：穿鞋子，穿鞋子，鞋子穿完(左右手交替幫抬起的腳穿鞋)



活動特色



議題



活動內容



烹調



資源



學習



居家安全



社區服務

# 食在好健康

執行單位 高雄市仙仙區寶隆社區發展協會

烹調老師 徐碧純(瑞能治療師·高雄新營貴師)

## 構想

烹飪是一連串的認知及動作能力使用，然而長者會隨著年紀越來越少執行此活動。透過據點活動時間，結合據點本身種植的蔬菜，邀請大家一同煮菜，從菜色發想、食材採購、食物準備都有個人生活點滴，從中也能讓長輩們分享自己過去下廚的經歷。

## 教學目標

1. 認識均衡飲食概念，及如何補充自己的營養所需。
2. 能分工合作完成餐點，並分享自己過往的烹調經驗。

## 活動小秘訣

### 糙米 v.s 白米

糙米的膳食纖維及維生素B群含量比白米來得多，但口感偏硬是多數人不喜歡的原因，建議烹煮時，可將水及米的比例改為1.5:1或是將白米及糙米參半食用。

## 第 01 關

### 蔬果均衡飲： 一個人也可以 3 蔬 2 果顧健康

蔬果大哉問：詢問長輩平日常吃的蔬菜水果有哪些？

是否有達 3 蔬 2 果？

蔬果小常識：可參考國健署「天天 5 蔬果」衛教資訊並與長輩討論

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=868&pid=4817>

營養小學堂：蔬果顏色想一想、效用介紹

蔬果汁實做：活動過程由長輩分工合作備料，透過切好的水果，  
一同複習 3 蔬 2 果、顏色與效用之知識及享用蔬果汁。

教具準備：

- (1) 蔬果圖卡或簡報（若長輩無法回答蔬果顏色，可透過圖卡引導）
- (2) 當季水果（課程預告時，請長輩們想想家中現有的蔬果，分配帶不同的少量蔬果至據點使用）
- (3) 果汁機

## 第 02 關

### 匏瓜創意餐點

由長輩們自主認領工作，  
備好料將食材放入鍋中烹煮

→介紹今日食材營養素

→等待烹煮過程中，

請長輩分享備料心得及  
過往烹飪的經驗餐點品嘗

提醒：此餐點主要是介紹糙米及甲仙據點所產蔬菜-匏瓜的運用及讓  
長輩可一同參與備料、烹飪的過程中；不同的據點也可更換成  
自己喜歡或方便操作之餐點。

教具準備：糙米、匏瓜及配料



備好料，一同檢視蔬果顏色  
及複習課堂所學

## 匏瓜創意餐點食譜

### 匏瓜糙米飯



#### 準備

- (1) 將匏瓜去皮，切塊；蝦米泡水備用；蛋打3顆備用
- (2) 將雞胸肉切成細絲，倒入適當醬油備用
- (3) 將糙米及白米1:1混合，洗好倒入飯鍋備用

#### 料理

1. 將混合好的米，倒入飯鍋中
2. 將切塊匏瓜、蝦米、雞胸肉絲平均倒入飯鍋中
3. 將調味料（薑黃、鹽巴、胡椒粉）適量倒入飯鍋中
4. 將飯鍋開關按下，等待跳起
5. 開關跳起後，倒入打散的雞蛋，再開煮5分鐘即可食用

### 匏瓜煎餅



#### 準備

- (1) 將匏瓜去皮切絲備用
- (2) 準備中筋麵粉600g、全蛋6顆
- (3) 將雞蛋打勻和入中筋麵粉中攪拌均勻
- (4) 將匏瓜絲放入麵糊，並加入適量調味料（鹽、胡椒）

#### 料理

- (1) 倒適量的油進行熱鍋
- (2) 將適量麵糊至鍋中煎煮至兩面熟即可起鍋食用。

## 「天天5蔬果」

即為每天應至少攝取五份蔬菜及水果。但為了追求更好的健康狀態，每天攝取五份新鮮的蔬菜水果已經不再足夠，因此台灣癌症基金會自2004年起，推動新的健康改造運動「蔬果彩虹579」，意指蔬果的「5.7.9攝取份數」與「彩虹攝食」原則，在份數原則部分，依照性別、年齡、族群的不同來分類，每日所需要的不同蔬果量為蔬菜加上水果的總攝取量。3蔬2果都要有，「天天5蔬果」指每天至少要吃3份蔬菜與2份水果，並非只是每天吃「5種蔬菜水果」。



水果類約一顆拳頭大小，或約佔碗的八分碗



蔬菜類生菜約100公克，煮熟後約佔碗的八分碗





在地特色



感知



身體活動



平衡



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 懷舊桌遊——般出BINGO的生活

實作單位 社團法人百香果創齡協會

撰案老師 梁晉偉職能治療師、李靜嫻職能治療師

## 構想

志工反應希望多增加動態肢體及手部操作活動，並結合生活認知促進長輩功能，讓長輩從中感受到樂趣。治療師曾經用桌遊帶領過活動，長輩反應佳，但由於桌遊成本高，所以希望在教案的設計上，能提供步驟規則簡單，貼近生活，並且自行作出有樂趣的懷舊性桌遊。

## 教學目標

1. 促進長輩參與認知活動動機
2. 提升長輩肢體功能、手部操作及日常生活認知
3. 增進長輩之間的社交互動，增進其成就感及自我認同

## 活動小秘訣

1. 活動的設計，可依社區的特性，選擇合適的主題或題目。
2. 長輩製作出的成品，使用護貝機進行護貝，便可重複使用。

## 第 01 關

### 趣味賓果遊戲大作戰

決定今日賓果的主題（例：台灣各縣市、旅遊勝地、水果、花名、喜歡的歌手等。）以縣市為例，請各組輪流說出縣市名稱，並將其寫在 16 宮格中

各組分享出一個與要圈選之縣市相關的敘述，其他組別也可補充自己的經驗或與其不同的描述。例：高雄的舊稱是打狗港→大家同意此描述後，便可將高雄圈起，依序進行到有組別連成兩條線。

台北	屏東	新北	花蓮
桃園	嘉義	台南	南投
雲林	苗栗	高雄	基隆
宜蘭	新竹	台東	彰化

（第一組）

嘉義	台東	彰化	新竹
桃園	新北	宜蘭	花蓮
台北	屏東	台南	南投
雲林	苗栗	高雄	基隆

（第二組）

## 第 02 關

### 骰出我們的生活

成員準備一張空白紙，用尺及黑筆畫出格子 5\*5 共 25 宮格，並由治療師提供題目，讓長輩自行決定並寫下答案。

→先將兩顆骰子擲出並算出點數總和（數量概念）

→依照骰子總和查詢繪製好的數字所代表的問題

例如骰出點數和為 6，即代表「現在當季的水果講出 3 項?」、

「現在當季的水果講出 3 項?」、「最近有去玩過的地方?」三種問題

→在格子圖中搜索這三種問題分別的位置

- 選擇自己認為最合適的位置裡(一次只放一顆棋子，不能與他人重複，若位置皆以放滿，得放棄此回合)
- 回答問題，即可將一顆棋子放入
- 依此方式輪流，看誰最先將五顆棋子連線即可變成大贏家(直線、橫線、斜線皆可)

3 最近有去玩過的地方?	6 現在當季的水果講出3項?	10 最喜歡的旅遊景點?	7 現在當季的水果講出3項?	2 最喜歡的旅遊景點?
9 最感動的事情?	4 推薦的高雄美食?	7 以前當過做過什麼職業?	5 現在當季的水果講出3項?	8 最感動的事情?
10 最喜歡的旅遊景點?	5 以前當過做過什麼職業?	8 最近有去玩過的地方?	4 最感動的事情?	10 最感動的事情?
8 以前當過做過什麼職業?	4 最喜歡的旅遊景點?	6 現在當季的水果講出3項?	5 最感動的事情?	9 現在當季的水果講出3項?
11 現在當季的水果講出3項?	7 最近有去玩過的地方?	9 現在當季的水果講出3項?	6 最近有去玩過的地方?	12 以前當過做過什麼職業?

備註：當遊戲為兩人時，可訂定五顆棋子連成一線即可獲勝  
 當遊戲為三人時，可訂定四顆棋子連成一線即可獲勝  
 當遊戲為四人時，可訂定三顆棋子連成一線即可獲勝

1. 趣味賓果遊戲大作戰：A4 白紙、筆
2. 散出我們的生活：A4 白紙、筆、尺、五子棋(或貼紙)

## 主題參考

主題-台灣旅遊勝地			
太魯閣國家公園	九份	日月潭	陽明山
故宮博物院	木柵動物園	清境農場	阿里山
玉山	合歡山	淡水漁人碼頭	武陵農場
雪霸國家公園	清水斷崖	溪頭	墾丁
主題-喜歡的歌手			
方怡萍	高向鵬	葉啟田	鳳飛飛
洪榮宏	蔡小虎	陳盈潔	陳雷
余天	梅豔芳	蔡琴	青山
費玉清	周璇	張露	姚莉
主題-休閒活動			
旅遊類	例如郊遊、旅行、露營、遠足等。		
體能類	例如各種球類、游泳、健身操、登山、太極拳、潛水、跳繩等。		
收藏類	例如收集郵票、卡片、書籤、剪報、錢幣、火柴盒、模型等。		
思考類	例如圍棋、象棋、跳棋、拼圖等。		
創作類	例如插花、繪畫、書法、攝影、手工藝、彈奏樂器、寫作、歌唱等。		
社會服務類	例如參加社團、擔任生命線、育幼院、消基會等義工人員。		
栽培飼養類	例如種花、養蘭、飼養寵物(魚、鳥、狗)等。		
娛樂類	例如觀賞電視、電影、舞台劇、錄影帶、舞蹈、平劇、音樂演奏等。		



在地特色



圖知



身體活動



營養



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 手腦並用

製作單位 高雄市湖內區葉厝社區發展協會

撰寫老師 陳怡霏職能治療師

## 構想

此社區志工多數有工作，在社區能支援協助的人力有限，活動帶領時需要簡單且一人即可帶動，故結合志工先前培訓的上課內容作簡單編修，讓志工可結合所學並增添一點新意，讓活動帶領起來無負擔又有新變化。教案活動分關卡進行，從長輩最能接受的肢體活動開始，營造團體活動氣氛並作為暖身，隨後進入到靜態且帶有認知及注意力訓練的部分，讓長輩活動之餘也能提升大腦認知能力。

## 教學目標

1. 能記住簡單步驟動作
2. 能跟上節拍完成一段律動
3. 可在靜態著色畫中維持注意力至少 20 分鐘

## 活動小秘訣

1. 教具：紙、畫筆(蠟筆、彩色筆、有顏色的筆均可)
2. 人力：一人即可帶領

第 01 關

### 早上起床做早操

簡單食指彎曲活動，搭配簡單的口令(如下)，讓關節活動帶有節奏，建議先從單手先練習再雙手同步，另可從慢速開始逐漸加快速度作為難度上的挑戰。

早



上



起



床



做



早



操



嘿



早



上



起



床



做



早



操



嘿



早



上



起



床



做



早



操



嘿



大



家



一



起



做



早



操



嘿



## 第 02 關

### 好一朵美麗的茉莉花

延伸關卡一，將簡單口令改為歌曲，讓活動更加活潑，節奏更為快速，動作和歌詞做相關連結，在開始前先分別教導個別對應動作。

→與長輩一起聽旋律，並熟悉歌曲會用到的關鍵字

→聽到關鍵字做出動作

美麗：兩手貼在臉頰兩側

花：手前伸，兩手腕碰在一起，手指微彎，塑造成花朵的形狀

枝芽：伸出食指，兩手往同方向的側邊伸出去

香：一手手掌打開往鼻子靠近（像是要將味道扇靠近鼻子）

誇：伸出大拇指比讚

摘下：手從原本打開變成握拳往下

送：雙臂打開推出去

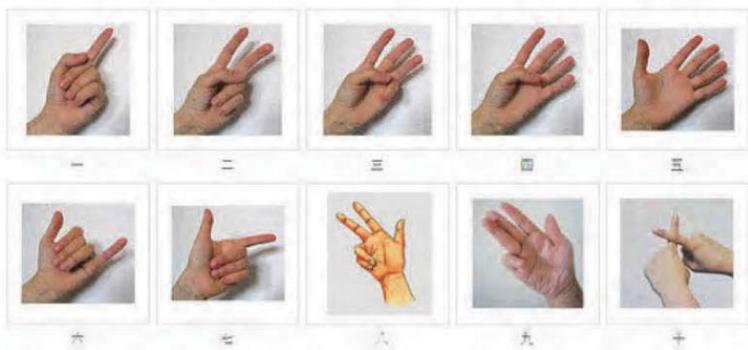
家：雙手在面前搭一個像屋頂的形狀

可讓一句歌詞中要對應的動作變多，如原本第一句歌詞初階只要比出「花」，進階可以再多一個「美麗」，訓練長輩的記憶力及聽覺注意力。可請長輩自己或分組唱並搭配動作，增進互動及趣味性。

## 第 03 關

### 巧手塗鴉

上台分享有數字幾，總共有幾隻手指，若團體人數衆多，可分小組分享討論



隨意比出上圖的任一個數字手勢



將手放在畫紙上，拿起畫筆沿著外圍描一圈，手勢都必須有部分重疊



在框線內著色，相鄰的格子不能同色



在地特色



願望



身體活動



餐食



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 創意桌遊-免洗杯的10種玩法

實作單位 社團法人高雄市湖內區大湖社區發展協會

撰案老師 蘇慧婷職能治療師

## 構想

### 1. 社區需求評估：

志工們表示，經常想不到有什麼可以促進長輩認知的活動，且每次帶長輩認知型活動，反應都不佳。曾有想過用桌遊帶動，但成本高且規則太複雜

### 2. 治療師評估：

參與培力的志工們平均年齡大(76歲，平常在社區主要帶領活動的志工更是一個82歲、一個76歲)，在教案的帶領上，適合生活化、步驟簡單、有成就感的設計。另外，社區的經費有限，志工們傾向選擇便宜、可重複使用的材料

## 教學目標

1. 促進長輩們參與認知活動的動機
2. 促進志工活動設計與調整變化的能力
3. 提升志工活動帶領的成就感

## 活動小秘訣

1. 塑膠硬質的免洗杯
2. 乒乓球
3. 玩具紙鈔、玩具籌碼
4. 大海報紙
5. 朗朗上口的老歌音樂
6. 人力：需2-3人合作帶領

## 活動 內容

### 疊疊樂一

2-3 人一組。用指定數量的杯子，試試看甚麼樣的疊法可【疊最高又最穩】。並分享不同的疊法、技巧。



### 疊疊樂二

2-3 人一組。不限定杯子數量，試試看最高可以疊幾個。並分享不同的疊法、技巧。



### 疊疊樂三

4-5 人一組，輪流進行，一人一次疊一個，最後看誰讓疊杯倒下。可單純疊高，也可疊出底部為指定數量的形狀。



### 疊疊樂四

2-3 人一組。使用指定數量的杯子，疊/排出指定的形狀，如：用 7 個杯子排出 3 個三角形、用 5 個杯子排出 2 個三角形。



## 魔幻無影手

3-5 人一組。出題者拿三個杯子，中間杯子裡面放一個小物品後，三個杯子都蓋上。將三個杯子快速換位置，停下後，由其他人猜小物品在哪個杯子底下。可每個人輪流出題。可用玩具紙鈔/籌碼來押，增加趣味性。



## 一吹進洞-口足球

兩人一組，一人拿杯子，一人吹球。將球吹進去洞就算成功。



## 口足球對戰

使用托盤，在對角線的位置分別黏上杯子(杯口朝對方，如圖示)，中間放一顆乒乓球，比賽開始時，看誰先把乒乓球吹進對方的洞就算贏。可 3 戰 2 勝、5 戰 3 勝……。



## 杯子傳球二

排成一排。排後面的人將杯子放在前面的人頭上，以無法用眼睛看的方式將球傳到頭上的杯子裡，依序往後傳。可設計成兩組競賽，增加趣味性。



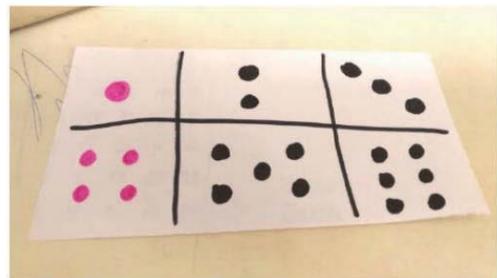
## 杯子舞

每個人一個杯子，先練習動作和節奏(如：四拍的歌曲→拍手+拍手+拿杯+傳到右邊)，熟悉後，再放一首節奏明確、速度稍慢-中等的歌(長輩耳熟能詳的歌曲)，跟著節奏重複完成傳杯動作。可依據長輩練習狀況調整節奏、速度、動作的難易度。



## 西八辣

可 4-5 人一組，一人當莊家。杯子作為骰盅，裡面放骰子。使用玩具紙鈔/籌碼，來押數字，玩過一輪後，計算贏了多少錢。可以使用稍大的骰子，讓長輩可清楚看見點數。





在地特色



興趣



身體活動



學習



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 十二生肖我最行

實作單位 高雄市湖內區和平關懷協會

撰案老師 江亭儀職能治療師、陳怡妉職能治療師

## 構想

社區據點長輩對於撲克牌較不熟悉，且多數長輩不識字，參與動機顯得較不佳。透過設計長輩較熟悉且在地化的十二生肖相關教案，並實際讓長輩們一同完成教案製作，增加參與動機與規則理解。同時據點較缺乏教具，希望能將此教案留在社區，讓志工往後能帶領團體完成相關活動，促進長輩身體、認知及心理社會功能。

## 教學目標

1. 透過認知刺激，提升注意力及記憶力。
2. 透過在地化且長輩較熟悉的十二生肖為媒介，並讓長輩實際製作教具，增加活動參與動機。
3. 透過活動參與增加身體活動，增進團體合作與人際互動，並獲得成功經驗，促進心理社會功能。

## 活動小秘訣

1. 可將圖片列印出由長輩協助完成著色，增加參與感。
2. 活動開始前，可先讓長輩練習顏色、圖案、順序等概念。

活動  
內容

第 01 關

雙雙對對好甜蜜：  
尋找相同動物/顏色

一人拿一張牌，在音樂停止前，依照指令找到相同動物或顏色的人。



## 第 02 關

### 厝邊鄰居照過來：尋找相鄰動物

一人拿一張牌，找出相鄰三個動物的人(例：鼠牛虎)

進階：除了相鄰之外，顏色要一樣



## 第 03 關

### 對對碰碰金促咪：對對碰

將 4\*4 的牌放在教室中間的桌子上，掀開讓長輩看各位子分別為何，再將牌反蓋，分為三組依序輪流翻兩張牌，相同動物或顏色者為一對。

進階：直接將牌反蓋在桌上，圖卡數量變多 4\*5、5\*5，加入未能湊成對的牌。

## 第 04 關

### 十二生肖我最行：心臟病

分組進行，最多可分四組，每組分別輪流派一人，一次翻開一張牌，依序喊 12 生肖，若翻起的牌與喊到的動物相同則要拍手，或該組要做出特定動作。



#### 教學資源

1. 動物圖片（可上網搜尋動物著色圖）、彩色筆、剪刀
2. 先讓長輩一同完成教具，將十二生肖分別著色成紅、黃、綠及藍四個顏色，並再加入兩個非十二生肖的動物（大象與長頸鹿）隨機著色，最後將圖卡護貝即完成。接著帶長輩進行活動，培力志工擔任小組長，協助各組進行。而後請志工分別獨自帶領一個關卡。





在地特色



認知



身體活動



環境



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 繩繩愛你

實作單位 高雄市湖內區逸賢社區發展協會

撰案老師 陳怡妘職能治療師、江亭儀職能治療師

## 構想

社區據點長輩喜歡簡單易懂且動態的活動居多，同時對於需要動腦的活動，顯得參與度稍低。故設計常見的颜色「紅黃藍綠」，來進行動態認知活動。提升長輩們的專注力與記憶力，結合複雜指令的規則，讓長輩們在一記一動的模式下，增加其理解與動機。

## 教學目標

1. 透過認知活動，提升注意力及記憶力。
2. 透過不同活動的遊戲規則之複雜程度，提升長輩們的動機與理解力。
3. 透過活動參與增加身體活動，增進團體合作與人際互動，並獲得成功經驗，促進心理社會功能。

## 活動小秘訣

用不織布剪成一節長條線，以「紅黃藍綠」四種顏色為主軸，每位長輩都有不同的顏色各一條，進行活動時，可隨機選取 2-4 條長條布，綁在身上來進行活動。此外也結合圖卡，讓活動更加多元。培力志工擔任小組長，協助各組進行。而後請志工分別獨自帶領一個關卡。

## 第 01 關

### 當我們同在一起：黏巴達

每個人面向台上，站著(健康操隊形)，每人身上有兩條不同顏色的長條線，分別綁手綁腳各一條。放歌曲(鴨子舞)，當出現間奏時，帶領者會念紅色黏藍色，綠色黏黃色，長輩需要找其他人黏住指定的顏色後，長輩們彼此勾手，左右搖擺搖晃(左邊踏併、右邊踏併。長輩表示繞圈會頭昏，改成左右擺動)。

#### 活動進階：

歌曲播放前先講會黏的顏色，再放歌進行活動，訓練其短期記憶力。

※鴨子舞音樂連結 <https://www.youtube.com/watch?v=335EYehdXIs>

## 第 02 關

### 手腳並用：烏龜烏龜翹

每個人有 2-4 條不同顏色的繩子，長輩隨機綁在自己的手和腳，分兩組，每組每次排一個人沿著地上紅線前進(教室地上貼紅色的直線膠帶)，路途遇見敵隊時，進行長輩們的烏龜烏龜翹，只要喊聲的長輩舉的手或腳與別組長輩相同，就贏了。贏者可繼續前進至敵隊，敵隊需在派下一位長輩沿路線前進，敵隊的下一位長輩再跟剛才贏者進行烏龜烏龜翹活動。最後該隊攻至敵隊陣營則獲勝或是敵隊所有長輩都輸了，攻隊也獲勝，進行三戰兩勝，一共玩 3 回合。(原則上，每個人都會玩到，倘若贏隊有長輩沒玩到，第二戰就先以沒有玩到烏龜烏龜翹的長輩先開始出發)

#### 活動進階：

長輩們手腳各綁 4 個不同顏色，喊聲的長輩舉的顏色和對方舉的顏色相同，就獲勝。(肢體相同沒關係，只看舉起的顏色相同就贏了)。

※烏龜烏龜翹玩法：雙方猜拳，猜拳贏的先喊聲，喊“烏龜烏龜翹”，然後彼此舉手或舉腳（選擇四肢的其中一肢，不可同時出雙手或雙腳或一手一腳）。若兩個人做出相同動作時，以喊聲的長輩為獲勝。



## 第 03 關

### 打結在一起：結結升高

帶領者會出示圖卡，圖卡上有顏色排列組合，長輩需要將繩子依照卡片顏色順序打結，先完成組別則得分。



在地特色



認知



身體活動



營養



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 手腳協調之保齡球大賽

實作單位 高雄市路竹區甲北社區發展協會

撰案老師 蘇桂瑢職能治療師

## 構想

過去曾調查過長輩興趣，發現鮮少長輩打過保齡球，因此選定此活動為教案，為了增進長輩參與不同活動的經驗，保齡球活動可促進肢體協調，也可增進團隊之間的氣氛，因此設計改良版保齡球讓長輩參與。

## 教學目標

1. 了解保齡球之遊戲規則，並藉由活動增進身體功能與團隊合作之精神。
2. 進行保齡球活動之前會先讓長輩了解保齡球瓶之排列方式，藉由圖片讓長輩試著排列形狀，或者畫出保齡球瓶排列位置，藉此認識保齡球活動。
3. 了解保齡球瓶排列方式之後，會先讓長輩練習坐著踢球，互相踢給指定的對方，並熟悉踢球動作與肢體協調。
4. 團體比賽：分組進行保齡球積分活動。

## 活動小秘訣

寶特瓶 10 支左右、可用籃球或者足球。志工可協助看長輩球瓶擺放是否正確，若站著踢球要多注意跌倒問題。

## 第 01 關

認識保齡球活動，用寶特瓶排列出正確保齡球之擺放位置，若長輩都了解保齡球瓶擺放方式，可以利用不同形狀，例如：正方形、五角形、愛心等形狀，讓長輩試著拼排以增加活動難度。

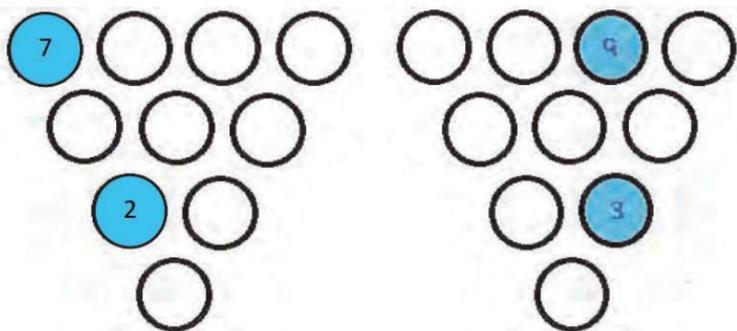
## 第 02 關

大家圍成一圈進行坐著踢球活動，踢球者要先指定要踢給哪位長輩才能進行踢球，並且要確認是否有傳給指定的對象。若長輩對於踢球活動已有很好的熟悉度，可以試著站著傳球，或者坐著踢球前先展示一小段肢體動作，再傳球給下一位長輩，讓他進行動作模仿。

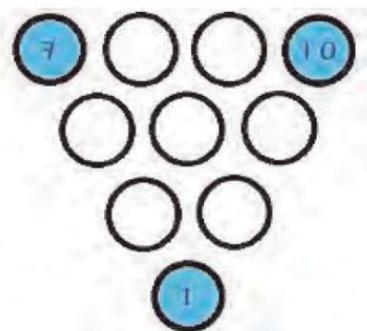
## 第 03 關

保齡球團體競賽，可分兩組同時進行腳踢保齡球活動，也可以共用一組保齡球，踢球的那一隊需要負責排列球瓶。每人有兩次機會，長輩可以選擇站著踢球或者坐著踢球，兩隊進行團隊比賽，看哪一組積分最高。若有多的時間可以進行會外挑戰賽，治療師擺放不規則形狀。例如：

### 1. 兩隻球瓶揸娃娃



### 2. 三隻球瓶分別擺放不同位置，看哪一組別可以準確擊倒球瓶



畫出保齡球擺放位置



坐著進行踢保齡球



站著進行踢保齡球



在地特色



視力



身體活動



營養



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 視知覺-眼中的小宇宙

實作單位 社團法人高雄市佛臨濟助會

撰寫老師 蔡育勳職能治療師

## 構想

年紀增長，視野變窄、視力變差、顏色辨識能力也減弱很多，而老年人對深度的認知和判斷也易扭曲，導致無法正確地判斷臺階或地磚的高度，而發生跌倒意外，進而不喜歡出門，造成社交退縮。此活動會先增強長輩視知覺為主，並加入認知與方向感，讓長輩可以對外出活動得心應手。

## 教學目標

增強長輩視知覺、方向感與認知能力。

## 活動小秘訣

首先會先以增強長輩的視知覺為主，之後加入認知與方向感，讓長輩可以對外出活動能得心應手。

### 餵猴子

練習方位的辨識與定位(中間/上/下/左/右) → 找猴子

例：請問格子中有幾隻猴子呢？

給予方向，請長輩找到正確的格子，結合特定圖示，也可以確認長輩  
是否有理解活動的執行方式。



### 圖案搜尋

依右上圖中 3 組圖案題目，於大格子中，圈出相同的數字組合。





## 第 03 關

### 認知—我們的生活環境

#### 環境地圖繪製

將團體成員分組，各組討論社區鄰近的街道，並將其路線及地標物描繪出來。小叮嚀：可在活動過程中，介紹 錨定 策略，引導長輩優先說/畫出最常去的地標(如:郵局、加油站)，在由此去做延伸地圖的主題參考：我們的生活環境、鄰居你我他等，團體成員可一同討論，依據此地圖，做實地走訪的延伸活動。





在地特色



認知



身體活動



營養



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 懷舊底片攝影

實作單位 高雄市橋頭婦女民主促進會

撰案老師 黃妹嘉職能治療師

## 構想

透過底片相機，讓長輩回味過去照相經驗，並討論自己的生命故事，以及未來的期望。首先，預告據點長輩隔週要拍攝懷舊底片沙龍照，請長輩利用一週的時間準備（衣服、妝容、髮型、拍照姿勢…等）。接著，透過攝影的過程，讓長輩感受穿越時空的懷舊樂趣。等待照片洗出來後，分享自己的人生故事，亦重新認識現在的自己，最後鼓勵長輩對於未來要保持積極正向的態度。

## 教學目標

強化長輩心理社會功能

## 活動小秘訣

1. 據點若沒有專業攝影器材，可以用素色海報紙或大布巾代替攝影布幕；以一般數位相機或手機代替底片相機；用鋁箔紙包住紙板，拍攝時請志工拿置於被攝影者臉的下方(或側面)反射光線，來代替攝影燈。
2. 可參考網路上人像攝影照片的角度、姿勢等。

## 活動內容

1. 預告攝影活動：讓長輩利用非據點活動時段，也能執行平常很少做、能夠促進健康的職能活動（如特別整理頭髮、找出十年沒穿過的套裝、化妝、想自己拍照要擺的姿勢等）。
2. 懷舊底片攝影：請長輩一位一位到攝影棚中拍照，過程中請長輩自己想姿勢或給長輩現在年輕人會擺的姿勢之建議。拍完後，與長輩討論底片相機和膠卷，並請長輩分享自己過去使用底片相機拍照的經驗。
3. 欣賞沙龍照：等待照片洗出來後，讓長輩看自己的照片，並分享自己的人生歷練與生命故事，亦重新認識現在的自己，最後鼓勵長輩對於未來要保持積極正向的態度。



攝影過程



據點長輩的底片沙龍照

教學  
資源

提醒：須在前一週提醒長輩攝影活動，並請長輩為活動做準備

人力：職能治療師\*1、志工\*2

教具準備：攝影燈\*1、布幕架\*1、布幕\*1、腳架\*1、底片相機\*1、  
底片\*3





在地特色



認知



身體活動



營養



心理社會



平衡



居家安全



日常生活活動

# 作夥來迫迫

實作單位 高雄市燕巢老人福利協進會

撰寫老師 何承晏職能治療師

## 構想

活用社區資源進行健康促進活動在高齡健康促進中是一件重要的事，外出活動需要走路、上下階梯，注意路面保持平衡，是日常生活中自然的身體活動挑戰，外出活動也需要一定的耐力。在熟悉的社區環境中大家一起執行符合節慶時令的事情，或是一群人一起去參觀展覽遊玩，對長輩來說都是很好的活動，但陪同高齡者外出仍有許多要考慮的地方，因此這個教案寫下外出活動安排注意事項，並將外出形式分類，作為辦理外出活動的參考。

## 教學目標

1. 透過外出活動促進長輩身體活動與耐力。
2. 藉由外出活動給予長輩適當的認知刺激。
3. 藉由外出活動增加長輩的社會參與，活用社區資源。

## 活動小秘訣

不見得每個長輩皆適合外出活動，可依長輩體力、照顧人力，尋找有意願或適合外出的長輩。

## 第01關

### 社區小旅行

與長輩說明要外出步行的地點，步行的路線、所需時間，與到達目的地要做的事，並請大家作好外出事前準備(例如：準備水、零食、上廁所、外套…等)，可視情況將團體成員分組，或是需要特別協助的長者派工作人員陪伴(例如：認知較差的長輩、步行移動需注意安全的長輩)

社區小旅行是盤點自己社區中，步行大約20-30分鐘可到達的地點，並且鼓勵長輩善用社區中的資源。常見可使用的社區硬體資源例如：公園、衛生所、寺廟教堂、警察局、生鮮超市購物中心或菜市場等。

以下簡介各種設施可規畫之社區旅行方式：

#### 1. 公園/綠地

公園裡會有花草樹木及綠地，可選擇花季或比較涼爽的季節到公園賞花；公園可能會有一些健身器材，或是運動設施可鼓勵長輩體驗，或是把平時的體能訓練或舞蹈練習搬到公園裡進行，也可以利用公園的空地進行球類活動、放風箏、飛盤等戶外活動。到公園活動也可結合野餐活動進行，不論是自製點心或大家帶一些零食飲料分享皆可促進長輩感情；此外戶外活動結合拍照(個人或團體照)，在活動結束後將照片洗出來分享，也很受長輩喜愛。

#### 2. 衛生所/區公所/警察局

有時這些政府機關與社區據點的距離並不遠，這些政府機構平时的業務也與高齡、長照會有關連，例如：衛生所與高齡者長者健康密切相關，並承辦許多長照2.0的業務；區公所辦理的補助或活動會與長者相關；警察局可能會辦理反詐騙、防失智走失的業務。通常這些機關會到社區據點辦理宣導，但如果能直接移動到這些機構中進行宣導、交流活動，更可以促進雙方了解，也讓長者感覺這些機構與自己日常生活有關連。

#### 3. 寺廟/教堂

社區據點附近有時會有寺廟或教堂這樣的宗教設施，可配合重要

節慶時間與這些設施互動，例如：新年後大家一起到寺廟參拜祈求一年平安、聖誕節到教堂參加相關活動。通常這些宗教機構也歡迎社區來表演，將平時的活動成果搬到寺廟/教堂展示，可增加長輩自信。

#### 4. 生鮮超市/購物中心/菜市場

許多長輩年紀愈大反而將購物、採買的工作交給其他人，但購物活動是很好的日常生活訓練，除了身體活動外，也刺激許多認知運作。購物活動可結合社區中的慶生會、烤肉、烹飪活動，工作人員不需要將所有食材準備好，可保留一部分食材讓長輩們分組討論購買；或是單純跟長輩們到購物中心逛街，也是個不錯的活動安排選擇。以上活動可進一步延伸結合拍照片、拍影片上傳到網路、製作社區地圖。

## 第 02 關

### 外出一日遊

進行時間較長的外出一日遊前，需要較充分的準備，如果是一日的外出旅遊，最好可花20-30分鐘的時間作事前說明，讓長輩理解外出目的、行程與時間安排、金錢花費，相關保險事宜，並讓長輩有時間考慮是否參與。考慮到部分長輩記憶力不佳，可發給活動說明單，達到提醒的作用。

#### 1. 社區出遊

辦理社區出遊時，建議可以列出2-3個以上的地點，各別說明後再讓長輩投票選擇想去的行程，增加對外出活動的認同與參與感，而不是被動接受安排。行程中也盡量考慮如何讓拿柺杖、坐輪椅的長輩也能一同參與。

#### 2. 社區據點互訪

社區互訪活動可促進社區間、與長輩間的交流，讓彼此吸收各自的優點達成良性互動。互訪時可進行表演活動交流、讓長輩介紹社區活動或作品，促進社交互動。

#### 3. 大眾交通工具搭乘

進行一日外出時，除了搭遊覽車外，也可改搭捷運、火車、公車等大眾交通工具，除了讓長輩更熟悉社區交通資源外，也是很好的認知訓練。如果要搭大眾交通工具，工作人員需事先初步規畫計算時間，流程安排上要更寬鬆，以配合長輩活動速度。



上下公車注意高低落差



鼓勵長輩使用旅遊資源，並了解廁所與可休息處

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

高雄健促2.0教案手冊 / 陳婉馨等圖.文 ; 姚昱伶總編輯.

-- 高雄市 : 高市社會局長青中心, 2018.11  
面 ; 公分

1.老人教育 2.教學方案

528.433

107019784

書名：高雄健促2.0教案手冊

發行人：姚雨靜

總編輯：姚昱伶

副總編輯：吳珮雯

企畫編輯：楊淑珊、陳楚詒

圖／文：陳婉馨、黃冠堂、李俊賢、陳來好、林榮英、何素蘭、  
陳毓岑、吳宗穎、邱勤蓮、巫素芬、李春玉、林秋梅、  
高琪雅、陳嘉美、黃伯珠、李郡鳳、謝麗蘭、鄒瓊慧、  
王蔡阿裙、程香連、吳瑞貞、曾美會、劉美雲、陳音秀、  
張持銓、李佩珊、蘇月霞、張瑞雪、廖添妹、徐培純、  
高涵蔚、梁晉偉、李靜嫻、陳怡儒、蘇意婷、李水月、  
謝郭琴、周蘇櫻、吳林麗美、江亭儀、陳怡姝、蘇桂瑤、  
蔡育勳、黃竝嘉、何承晏、林秀英、雷蓮英

校稿：周綾昀

發行所：高雄市政府社會局長青綜合服務中心

地址：高雄市苓雅區四維二路51號

電話：(07)7710055

網址：<http://senior.kcg.gov.tw/>

編輯設計： N'SCO

出版日期：2018.11

GPN：1010702004



ISBN 978-986-05-7433-3 平裝