



小社的日常



高雄市政府社會局官網

高雄健促 2.0 教案手冊第二冊



高雄市政府
Kaohsiung City Government



高雄市政府社會局
Social Affairs Bureau of Kaohsiung City Government



高雄市政府社會局
長青綜合服務中心



社團法人
高雄市物理治療師公會
SOCIETY OF KAHSIUNG PHYSICAL THERAPIST



社團法人高雄市職能治療師公會
Kaohsiung Occupational Therapy Association

高雄健促 2.0 教案手冊 第二冊

隨身樂活

高雄市政府社會局長青綜合服務中心 編印

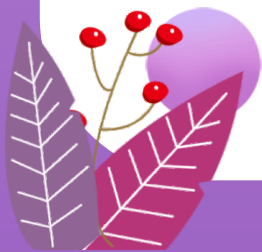
隨身樂活



高雄健促 2.0 教案手冊第二冊



- 01 局長序
- 03 社團法人高雄市職能治療師公會序
- 05 社團法人高雄市物理治療師公會序
- 07 在地特色-挖ㄟ好厝邊
- 10 在地特色-漁獲滿滿
- 14 心理社會-「我的少女／少男時代」
- 16 心理社會-紙影偶的製作與創意呈現
- 19 日常生活活動-日常生活肌力平衡操
(生活動動操)
- 21 日常生活活動-大家一起去採買
- 24 認知-套圈圈-賓果
- 28 認知-捉的妙
- 31 營養-食在有夠讚
- 34 營養-彩色食界
- 38 身體活動-身體數字加加加
- 41 身體活動-創意疊疊樂
- 43 平衡-九宮樂
- 46 平衡-乒乒乓乓
- 48 認知-生活自理大作戰
- 50 認知-動物聯想大考驗



高雄市目前老人人口數已達45萬人，佔全市總人口已超過16%，正式邁入「高齡社會」。為提供長輩在地老化的環境，本市自94年推動設置『社區照顧關懷據點』迄今，據點陪伴長輩們走過15年的歲月時光，回應社會脈動與更多長輩們的身心需求；而據點在這十幾年的運作成長中，亟須有更大的突破與轉型，來強化據點服務網絡。

為鼓勵長輩「健康走進來，快樂走出去」，社區照顧關懷據點以提供關懷訪視、電話問安、諮詢與轉介服務、健康促進及餐飲服務等四項服務作為基礎，另為強化本市據點初級預防照顧功能、積極與長照2.0政策接軌，於105年起導入跨專業領域連結，辦理「高雄健促2.0方案」，結合職能、物理治療師等專業團隊至據點推行多元健康促進服務方案，讓長輩走出家門到據點參加多元的健康促進活動，延緩長輩老化及促進身體機能活化。

「高雄健促2.0方案」推動至今5年，累積了許多的多元健康促進服務模式，致力延緩長輩老化及促進身體機能活化，並持續建構據點夥伴、專業治療師及社會局輔導團隊的合作模式，秉持培力的精神，讓更多生輔員能與我們同行。治療師與據點夥伴協力產出的特色教案淬煉出的精華，就像是隱藏在據點內的珍貴資產，能加以發掘、運用，讓教案成為據點內最具能量的核心，也因此成為高雄市在社區照顧關懷據點內推動的有別於其他縣市的獨特健促。

「隨身樂活高雄健促2.0教案手冊」第二冊以淺顯易懂的方式，主題包含身體活動、在地特色、認知、口腔衛生及營養、心理社會、日常生活活動、平衡等七大面向，集結16則特色教案，編撰出志工可簡易操作之內容。由衷感謝為本市老人服務工作奉獻心力的夥伴們，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夥伴們激發創意，發展出更多元的服務模式，達到初級預防及落實延緩老化，共同營造一個高齡友善城市，期待每一位長輩不但是「活到老」、更能「活的好」。

高雄市政府社會局局長 謝琍琍 謹誌

中華民國109年12月

未來希望有更多
民間單位投入成立
社區照顧關懷據點
服務社區的長輩！



希望發揮漣漪效應，
將成果再度擴散出去，
嘉惠更多的長輩，
讓社區長輩都能夠
健康呷百二！



理事長序

職能治療關心人的職能與生活，藉由與人、時、地產生連結的活動參與，生命才能扎根，生活也才能顯現出意義，進一步促進或維持個人的身心靈健康與安適。社區照顧關懷據點是長輩學習與人際社會互動的重要所在，據點提供的動靜態課程安排與社區志工們的關懷，讓長輩在自家社區內就能感受到生活的溫度。

社團法人高雄市職能治療師公會有幸於105年起接受高雄市政府社會局的委託進駐社區照顧關懷據點開啓多元健康促進方案的服務，106年起更攜手社團法人高雄市物理治療師公會擴大健康促進服務內容，提供據點健康促進課程與社區培力，共同落實「預防與延緩失能」政策，期盼能陪伴據點長輩在地健康的老化，滿足快樂的生活。

在多元健促課程設計中，職能治療師以結合據點特色與在地需求設計一系列的活動，活動內容面向包含身體功能提升、營養健康飲食、口腔衛生維護、認知促進訓練、心理社會功能強化、調整設計健康生活型態…等，根據各據點的需求量身訂做適合在地長輩的「健康職能生活處方」，有效預防並延緩失能或失智，維持據點長輩健康生活品質。

在高雄市政府社會局長青綜合服務中心的指導下，職能治療師將設計過的課程內容記錄下來，撰寫成這本教案手冊，分別以在地特色、認知、身體活動、營養、心理社會、平衡、居家安全、日常生活活動這八個類別來設計教案，搭配淺顯易懂的文字與照片說明活動的操作過程與注意事項，希望發揮漣漪效應，讓看過的讀者能

參考治療師的心血結晶，將成果再度擴散出去，嘉惠更多的長輩，讓社區長輩都能夠健康呷百二！

社團法人高雄市職能治療師公會理事長 周映君 謹誌

中華民國109年12月

計畫主持人序

隨身樂活高雄健促2.0教案手冊，是由社團法人高雄市職能治療師公會社區健促職能治療師團隊，在高雄市政府社會局長青綜合服務中心支持下與據點共同編撰而成的。職能治療師專長在把身體活動和大腦操練的訓練，和每天的日常生活結合，也和在地社區原本的特色融合在一起。

健康促進並不是一定要學習歐美或大都市新鮮又陌生的動作、依賴昂貴的進口健身器材、或背誦各種專業的知識和數據。利用最熟悉、最接近生活的常規作息，就在社區和居家環境中，執行適合自己的、動身體、動頭腦、動心、又有親友相伴的持續性活動，甚至在自己的臥室、客廳、或是在亭仔腳跟鄰居聊天時，都是健促2.0的好時機！

105年起社團法人高雄市職能治療師公會職能治療師團隊，與高雄市近200個社區照顧關懷據點合作交流，秉持這樣的專業理念，與據點一起推動心理健康、肌力強化、認知促進、口腔營養保健、生活輔具及社區培力，且把在地特色融進健促當中。因產出的健促教案不計其數，今年特別集結7個社區照顧關懷據點，10多位社區健促職能治療師，將活動設計成教案，出版手冊來跟更多還不認識職能治療的朋友分享。

動動身體還不夠，頭腦一起練起來，營養口腔不可少，

日常生活樣樣來，融入健促尚實在

不論健康亞健康，還有失智與失能，職能治療幫助您，

長輩幸福最安心，健促2.0尚蓋讚

健身健腦護心安心各都是一門專業的學問，職能治療師受醫學專業訓練，熟悉人類日常生活活動，能將健康提升的技巧，結合實證證據，用最平易近人的方式，協助長者在社區生活中實踐。社區健康促進的路上，職能治療師長遠與您相伴。

社團法人高雄市職能治療師公會副主委 蔡宜蓉 謹誌

中華民國109年12月

這本具實用性的好書，
希望能讓所有人看見
並充分運用



理事長序

臺灣少子化、高齡化的趨勢已難以逆轉，國發會今(109)年公布最新人口推估報告，預估2025年臺灣將邁入超高齡社會，代表著每5人就有1位是65歲以上長輩，意味著照顧長者健康除了慢性病防治外，應更多轉向於預防失能，包含預防肌少症及老年衰弱。因應高齡社會來臨，政府除了提供長照服務，照顧疾病或失能者，也應著重健康促進和失能預防，包含注重運動、營養和社會參與。

高雄市政府社會局長青綜合服務中心推出全國首創的社區照顧關懷據點「高雄健促2.0方案」計畫。在此非常感謝社會局讓社團法人高雄市物理治療師公會有機會參與此計畫的推行，經過四年的計畫推展，激盪出更多創新有趣的教案，並在今年的計畫以培養據點生輔員可獨立撰寫教案能力為目標，融入翻轉教學的精神，培養據點生輔員帶得走的能力。

我很慶幸多數長輩都已認同，多活動、勤運動為「促進健康」的重要方法，也學會如何正確活動及運動的方法，更能將這樣的知識與技能融入據點，持續發揮影響力，傳遞量能給其他長輩。閱讀本教案，可以深刻感受到全體設計者的用心，結合了物理治療師與據點生輔員的學習成果，以創新有趣的方式呈現，一本具實用性的好書，希望能讓所有人看見並充分運用。

社團法人高雄市物理治療師公會理事長 **劉雅棻** 謹誌



計畫主持人序

時間過得真快，『高雄健促2.0方案』已邁入第五年，到了第三年開始有了要把社區中生輔員的好主意結合專業人員的意見，整合成教案專書的想法，於是出了第一本涵括八大面向，二十篇教案的教案專書，裡面除了有生輔員的經驗、還有物理治療師、職能治療師、臨床心理師、營養師的多元想法囊括在內。這麼讚的一本書，您看過了嗎？

長青中心為了讓這本書的內容更普及，不浪費前人心血，在108-109年度，特地高雄五個分區(東西南北中)，各辦理兩個梯次的教案工作坊，分別由物理治療、職能治療師公會分別承接辦理，課程便是實際操作專書內的教案內容，相信參與其中的夥伴都玩的非常開心、收穫滿滿。

今年在課程中就讓這些帶領社區經驗豐富的生輔員們，開始自己練習寫教案，很多人都說不知道怎麼寫，卻不知道，其實練習把寶貴的主意記錄下來，再來彙整成冊，是相當有意義的一件事。

本書內容涵蓋有日常生活活動、認知、體適能、社會心理等目標，且以7大主題做為主軸，架構上涵蓋目標、活動內容、規則、圖示、提醒等，簡單又容易閱讀與運用，希望對有興趣帶領社區活動的您有所幫助，並懇切希望您會喜歡！

社團法人高雄市物理治療師公會常務理事 **李郡鳳** 謹誌

中華民國109年12月



口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

挖入好厝邊

教學目標

- 引導長者蒐羅、認識和交流分享自己社區「當今」的資源，引導長輩比較社區跟過去的改變。
- 促進長者資源連結和資源應用的認識。
- 練習瀏覽和使用線上地圖。

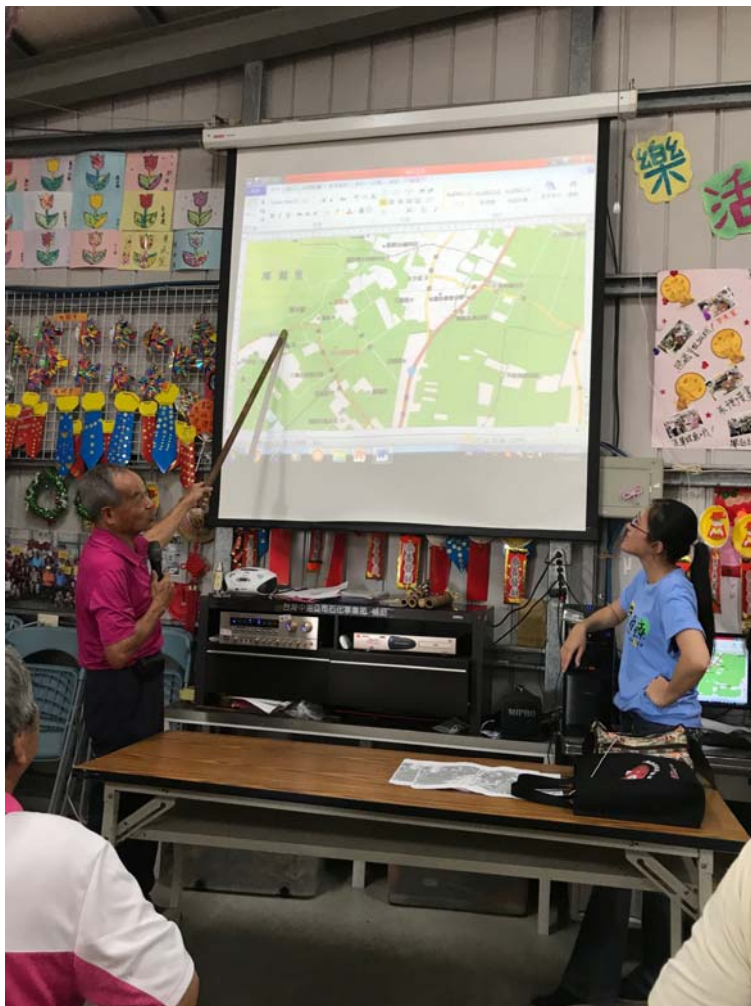
活動內容

藉由成員分享、線上地圖和網路資料等，引導長輩討論和再度建構自己社區的資源地圖；並票選出其中 1~2 個想一起去逛逛或使用的地點，安排在下一次的活動中實際去利用。



圖一--長輩討論和交流社區的演變

1. 成員輪流自我介紹（包含自己與家庭成員、工作/專長/興趣...等），成員間有互相熟識亦可以加以補充。
2. 用在地的社區地圖，讓成員分組討論並協助寫/畫上有哪些重要資源（如寺廟、市場、學校、村里活動中心、郵局/銀行、車站/公車站...等），再讓成員分享成品。
3. 帶領者補充提供社區資源訊息（如：長者福利-交通/景點/醫療、長照資源等）及使用教學。
4. 由長輩票選出 1-2 個大家有興趣實際探訪或可利用的社區地點，規劃安排在下一週活動前往，如：若選出的是社區公園，下次治療師或工作人員可帶長輩一起去，並教導正確使用社區公園體健設施，或是長者在公園中如何確保安全。



圖二-引導長輩利用網路地圖

活動小秘訣

- 可運用的材料：放大版的社區地圖、社區相關照片/影片拍攝。
- 活動改造：如團體成員相識時間長且互相熟悉，自我介紹也能改成互相介紹再補充；如時間許可，亦能安排社區小旅行，讓成員實際走一趟能加深在地社區地圖的記憶。
- 活動注意事項：對於新成員或跟大家較不熟悉的成員，需協助引導融入團體避免被忽略；社區地圖最好能用放大版的幫助長輩看及書寫。



圖三-於網路印出的地圖中，在討論與加註本社區的各類地點



口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

漁獲滿滿

教學目標

此遊戲為透過長者回顧於菜市場購買選擇魚貨的經驗，加強長輩參與活動之動機，在活動中訓練長者視覺觀察力、視動反應、記憶力及強化認知能力，並增加長者間的社交互動與口語表達，加上遊戲的趣味性與成就感。

- 透過回顧購買魚貨經驗，增加長者表達與社交能力。
- 透過記憶翻牌遊戲增加辨識、注意力。
- 透過購買魚貨，增加選擇與計算能力。
- 透過釣魚遊戲增加手眼協調能力。

活動內容

1. 認識市場常見魚蝦、區分常見的軟體動物：透過觀看介紹卡詢問成員是否知道卡片上面魚蝦類的名字，並與成員討論牠的別名、如何烹飪、經驗等，之後透過成員討論內容與說明卡上的介紹，統整這些資料讓成員更加認識這些魚蝦。（此項步驟可以安排長輩執行唷！）
2. 為使長輩更加認識並且加強記憶力，可以請長輩依據魚類、軟體動物的特徵去做差異描述，並分別說出自己的記憶方式，透過記憶遊戲加強記憶力！



圖一-討論魚的特徵

記憶遊戲

將卡牌牌面朝下排列，每次翻開兩張牌。如果兩張牌圖案相同，則可以把它們拿走。如果不同，需要把它們翻回去，並且保持位置不變。成員輪流翻開兩張牌，牌面相同的可拿回。最後牌全部拿完後，誰得到的牌多誰獲勝。



圖二-記憶魚類圖卡位置

買魚遊戲

將卡牌隨意鋪放於桌面，給予成員每人購買不同種類、數目的任務，請成員將任務中所需物品從桌上的卡牌中撿起，並讓活動帶領人確認是否完成。

買魚遊戲 進階 1

將介紹卡放在團體前方並標上訂價，設定每個成員須購買的種類與數量條件，請成員從桌面上的卡牌撿出所要購買的卡牌，確認是否符合購買任務並計算金額，最快達成者獲勝。

買魚遊戲 進階 2

將介紹卡放在團體前方並標上訂價，設定每個成員每人有多少錢或設定每個成員須購買的種類與數量條件，讓成員從桌面上的卡牌撿起卡牌，確認是否符合並計算總數多少錢？（可透過計算機、手機等）或是否有超過預算，如有成員超過預算，請成員再將卡牌放回，重新挑選。

釣魚遊戲

將長尾夾夾在卡牌上，使用木條、棉線、迴紋針組成的釣竿，設定時間或數量，請成員以釣竿釣起卡牌，先達到最多者獲勝。

釣魚遊戲 進階 1

將介紹卡放在團體前方並標上訂價，設定每個成員須釣起的種類與數量條件，請成員以釣竿釣起所要購買的卡牌，確認是否符合購買任務並計算金額，最快達成者獲勝。



圖三-釣魚活動

活動小秘訣

社區據點中的長者如超過20人以上且空間允許下，可利用教具做小組循環進行，使每位成員都可參與的到。（需要一位志工或帶領者協助）

教具準備

說明大卡：10 種魚類、4 種蝦類、4 種軟體動物類卡牌共 18 張。

小 卡：10 種魚類、4 種蝦類、4 種軟體動物類卡牌 4 份 1 組共 72 張。

釣 竿 組：竹棍（約 30 公分）、棉繩（約 100 公分，並視站姿或坐姿活動調整）、迴紋針（鉤子）、小夾子（夾在小卡上）。



圖四-特類魚卡



圖五-釣具和魚卡



口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

我的少女／少男時代

教學目標

- 誘發生命中的情節記憶。
- 搜尋舊時職能經驗與意義。
- 促進長者間的表達與同理。
- 提高長者尊嚴。

活動內容

藉由長輩自己年少時期的物品、遊戲和活動的再次執行與回顧，引導討論探索人生經驗和意義，協助長輩統整生命經驗，並歸結出正向的人生價值。

1. 前一次課程結束時請長輩回家準備照片、與日常生活或兒時遊戲有關的物品。
2. 課程一開始呈現長輩曾經歷過的年代中，各類日常活動相關物品的彩色圖片，如腳踏車、農作工具、收音機等並引導長輩回顧。



3. 長輩分享帶來的物品如明星花露水、沙包、陀螺等，並討論相關職能（日常）活動經驗，引導長輩分享（職能）生活意義。



4. 長輩拿出照片描述故事與相關活動，帶領者引導其他長輩給予回饋。
5. 治療師整合團體中所分享之各種不同職能經驗與意義，提供對類似生活經驗之多樣詮釋。（搭配圖片會更有共鳴喔！）

活動小秘訣

1. 可運用的材料：過去生活各階段各類型生活活動與相關物品彩圖或實品、長輩照片。



2. 活動改造：針對語言表達較少的長輩，引導討論的問題由具體至抽象，例如先問物品、用途、相關活動、最後才問經驗和意義；針對過去（情節）記憶稍差的長輩，由成年階段開始回憶、年少、最後才是幼兒階段回憶。
3. 注意事項：長輩有可能會因為過去不好的回憶而抗拒分享，帶領者需要於活動開始時先灌注「自我接納」的觀點，亦即說明「任何回憶都是人生的一部分」，並表達擁有「可自我決定何時開始分享、以及分享多少個人經驗的權利」。



口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

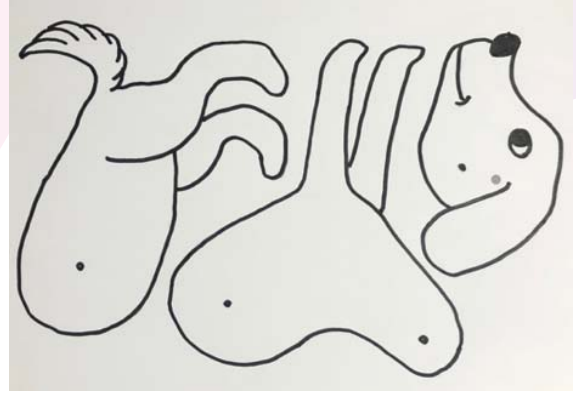
紙影偶的製作與創意呈現

教學目標

- 藉由社區在地特色傳統戲劇引發長輩兒時回憶，增加共鳴及動機，宣揚及傳承文化。
- 透過紙影偶製作和操控，訓練長者空間概念、手部關節動作、身體印象、練習視覺完形的手眼協調以及雙手協同操作的能力。
- 以紙影偶短劇練習工作記憶、人際互動、和社交角色演練。

活動內容

- 藉由北高雄在地特色傳統戲劇引發長輩的兒時回憶，增加共鳴及動機，同時將在地特色融入據點活動，透過長輩宣揚及文化傳承。
 - 活動透過橫向的操偶動作，引導長輩在紙上畫出側向的戲偶形狀，並加上關節、建立身體印象及練習視覺完形的概念，將紙偶的各部件描畫到描圖紙上，亦透過著色、剪下部件、穿線組合戲偶、上桿等過程，訓練手眼協調以及雙手協同操作的能力。長輩用自己完成的紙影偶，與同伴一起玩成一齣短劇，練習短期記憶、說出不同角度人稱的台詞，增進人際互動、社會交流，同時增加注意、記憶等認知能力。
1. 在圖畫紙上畫出「側面向」的動物輪廓底稿、或是人型輪廓底稿。
 2. 動物畫出分解部位各關節處，如：頭部、身體前半部、身體後半部、腳部。人型畫出分解部位各關節處，如：頭部、身體上半、身體腰以下、手臂、腿部。再沿著黑邊剪下。



3. 放入護貝膠膜中排好、約略留半公分的膠邊再剪下。(排列時需要注意不能重疊、放入護貝機前要小心紙張會跑掉喔！)



4. 依據動物實際型態將各部件組合、用鑽子在關節處打孔，用細綿線穿過粗孔長針、穿過紙偶關節孔在兩側打繩結固定。
5. 動物偶選定頭部頂點、身體後半部頂點為裝桿處；人型偶選定頭部頂點、手臂前端點為裝桿處。用兩段膠帶黏在木桿頭的兩側成T字型，再將兩段膠帶黏在裝桿處、取第三段膠帶環繞木桿頭的原本兩段膠帶黏貼處、做加強固定。
6. 練習操作自己的紙影偶，動物偶的身體後半頂點為穩定移動處、頭部頂點為動作引導處。人型偶的頭部頂點為穩定移動處、手臂前端點為動作

引導處。

7. 利用不同的紙影偶、安排不同的故事橋段、加入長輩自己的想法練習簡單台詞，可用較短的故事長度來做為短劇的題材呈現。
8. 可以利用桌面為舞台地面來做演出的安排，某些角色自左到右、部分角色由右到左，來進行短劇的演練與呈現。



9. 也可利用玻璃窗作為舞台，演出者到教室外將紙影偶抵住玻璃窗、操偶表演給教室內的其他成員欣賞。

活動小秘訣

1. 2B 鉛筆、圖畫紙、描圖紙（110 磅厚度以上為佳）、彩色筆、剪刀、護貝膠膜、護貝機。
2. 鑽子、細綿線、粗孔長針、細長木桿（一組 2 支）、細膠帶。



口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

日常生活肌力平衡操 生活動動操

教學目標

- 讓長輩了解平時就能夠自己在家中做的肌力或平衡訓練活動。
- 引導長輩思考何時能夠做簡單的訓練動作及如何融入自己的日常生活中。
- 利用舞蹈動作搭配音樂成為固定動態活動操使長輩可以較容易記憶動作，以便融入生活活動操作。

活動內容

1. 講解長輩肌力訓練及平衡訓練之原則。
2. 示範並實作平時日常生活中能夠在家完成肌力訓練及平衡訓練的動作。
3. 引導長輩討論有什麼時候或是日常生活中做什麼事情時，能夠邊做這些指導的動作。

- 屈伸膝蓋-刷牙(2個八)+洗臉(2個八)
- 坐到站(蹲)-梳頭(4下)+洗毛巾
- 踮腳尖、用腳跟-晾毛巾
- 金雞獨立-切菜炒菜
- 彎膝(蹲馬步)-看報紙
- 前後一直線站立-捶肩膀
- 踮腳尖、用腳跟-收毛巾
- 金雞獨立-擦桌子、擦玻璃
- 左右改變重心、前後重心轉移

4. 請長輩課程結束後選一個動作及日常生活活動實際結合並實作一周，下次活動能夠一起討論。
5. 請長輩選幾個覺得平時比較可能會執行的動作作為下肢舞蹈動作。



6. 引導長輩討論上肢舞蹈動作有什麼日常生活活動，以及可以如何呈現在舞蹈中表現。
7. 結合上下肢動作，並搭配合適節奏或長輩熟悉的音樂。
8. 讓長輩練習自己編舞的舞蹈。

活動小秘訣

- 找出適合長輩平時在家就可以做的運動動作、思考不同地方長輩特性可能會執行的日常生活活動，可當作編舞之素材、搭配不同地方長輩喜歡或熟悉的音樂。
- 引導討論如何融入日常生活的方式，可以分組、分活動、每人抽籤提出來想辦法集思廣益，重點是能讓長輩反思自己的日常生活活動；除了舞蹈形式外，也可使用戲劇、遊戲圖卡或大富翁方式，讓長輩記憶外亦可於平時日常生活活動中融入肌力或平衡訓練動作。



口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

大家一起去採買

教學目標

- 利用常見的大賣場促銷型錄，讓長輩模擬使用金錢買東西的過程。
- 利用活動安排、強化長輩購買計畫的流程，預算多少錢、要買什麼、從哪裡找等。
- 以模擬的購物流程，讓長輩練習金錢數字的加減計算。

活動內容

1. 請長輩在賣場促銷型錄上找出購物清單內的指定物品，並把價格列於清單內，然後再加總花費金額，利用紙鈔教具及硬幣教具排列出正確的金額。
2. 請長輩從 2 到 3 份不同的購物賣場促銷型錄上，找出「較便宜」的指定物品，並將其價格列於清單內，加總金額後利用紙鈔及硬幣教具排出正確金額。
3. 利用一個節慶主題，並且給予「預算限制」，如：中秋烤肉活動、預算 2000 元以內。請長輩列出需要購買的物品有哪些，同時一邊尋找、一邊登記價格並累計，不可以超出預算。並且分組討論買了什麼、花了多少？



4. 利用一個節慶主題，並且給予「預算限制」，如：中元普渡活動、預算1500元以內。請長輩從2到3份不同的購物賣場促銷型錄上，找出「較便宜」的指定物品，列出需要購買的物品有哪些，同時一邊尋找、一邊登記價格並累計，不可以超出預算。並且分組討論買了什麼、花了多少？



活動小秘訣

1. 賣場促銷型錄 2 到 3 家各數本、設定好的購買清單、紙鈔教具、硬幣教具、計算機、物品圖卡。
2. 如遇有長輩不識字，指導員可以唸出清單上的名稱，或是以物品圖卡的方式來提示長輩們找尋所需的物品。
3. 如果長輩的計算能力不佳，可以使用計算機協助計算金額。
4. 尋找購物清單上的指定物品時，數目、重量不列入考慮，有找出型錄上的物品以及標價即可，避免長輩混淆。



口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

套圈圈-賓果

教學目標

- 透過體能活動的參與以增加肢體協調性及體耐力持續度。
- 透過競賽的方式增進長輩們的注意力及注意持續度。
- 透過團體提醒同儕圈圈需投入的數字，增進人際互動。
- 透過遊戲課程的介入提高長輩們參與活動的動機及團體的凝聚力。
- 透過數字連結完成賓果的進行增進長輩們的組織計畫能力。

活動內容

1. 將圈圈套入有黏貼 25 個數字的水瓶，每套入一個數字即可圈選數字，如圖 1。
2. 各組採競賽式，最先完成三條連線的組別即完成賓果任務。
3. 每組分一張 25 格的空白格子，隨機填入 25 個數字，如圖 2。
4. 進行分組，依組別邀請長輩們輪流試套圈圈，體驗活動進行的方式，如圖 3。
5. 以競賽的方式將圈圈套入有數字的瓶子，依套入的瓶子數字完成賓果連線，如圖 4、圖 5。



圖 1-治療師說明活動進行的方式

賓果單 (請填入 1-25 的數字)

圖 2-賓果單



圖 3-長輩學習套圈圈



圖 4-成員互相擬訂作戰計畫



圖 5-長輩認真的參與活動

活動小秘訣

- 套圈圈、賓果單子、礦泉水瓶。（貼上數字 1-25）
- 活動時需注意長輩們的安全注意防跌。



口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

捉的妙

教學目標

提升長輩注意力、記憶力與簡單計算能力。

活動內容

請長輩找出指定物品（如：找出魚、找出西瓜、找出櫻桃等）



請長輩找出指定數量的卡片
(如：找出有 5 個東西的卡片、找出有 7 個東西的卡片)



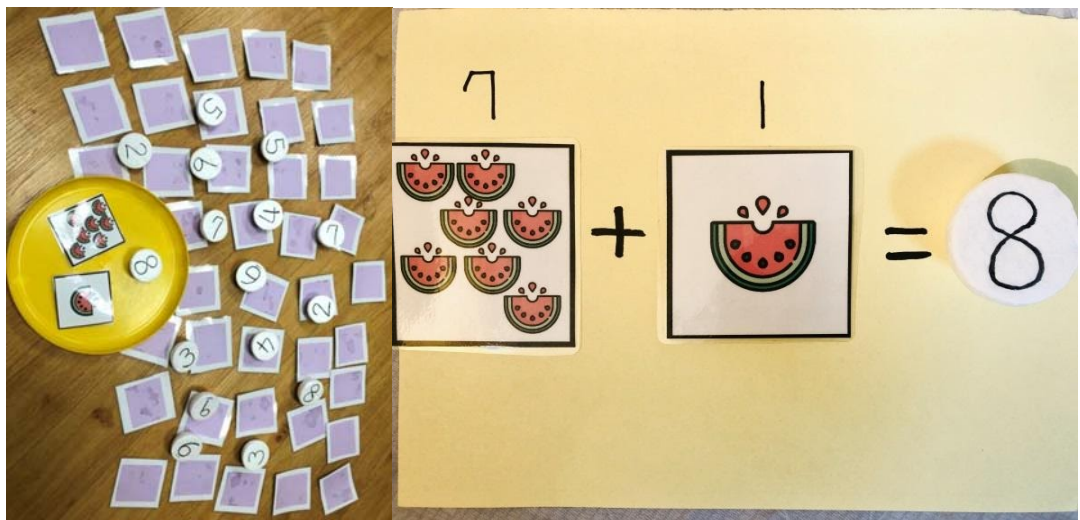
請長輩找出指定數量的兩張相同物品 (如：找出兩張卡片數量加起來等於 3 的卡片、找出兩張卡片數量加起來等於 7 的卡片)



將卡片全部蓋上，並將數字圓片散落於桌面上



請長輩一次翻開兩張卡片，若翻開的卡片為不同的圖案（如：西瓜和魚），則覆蓋卡片換人，若翻開的卡片為同樣圖案（如：西瓜和西瓜），加總圖案數量，搶快抓住對應數字圓片，抓到正確數字的長輩可以得到翻開的卡片。



活動小秘訣

可將卡片圖案換成長輩較熟悉的物品，或是符合特定主題的圖案，如懷舊主題（如：斗笠、蓑衣、牛車…等），日常生活活動主題（如：碗、毛巾、掃把等）。



口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

食在有夠讚

教學目標

- 藉由遊戲，使長輩提升營養知識不枯燥。
- 活化口腔肌肉、促進唾液分泌。
- 喚醒長輩對於飲食製作食材、以及加深與營養之間的記憶。

活動內容

口腔運動

- 丫 一 X ㄟ 又 每個發長音約 2 秒，重複 10 次
- 耳下腺按摩：雙手四指併攏，輕輕壓住自己臉頰(耳朵前方凹陷處)，向外畫圓按摩 10 次，再向內 10 次(如圖一)



圖一

- 顎下腺：四指併攏放在顎骨下方，往上按壓 5 次(如圖二)
- 舌下腺：兩手大拇指併攏、放在下巴內側、舌頭下方的位置，往上按壓 5 次(如圖三)
- 舌頭上下左右輕頂嘴唇、臉頰來回 10 次
- 舌頭向上、下伸 5 次

- 舌頭做舔嘴唇畫圓 5 圈



圖二



圖三

本資料來源：健口操~養顏美容&預防失智/高雄醫學大學口腔衛生學系

1. 菜色討論：共同討論出今天要吃的 5 菜一湯菜名。
 - (1) 讓長輩圍坐於桌邊。
 - (2) 一組人數建議：最多 6 位。
 - (3) 主持人帶領長輩說出自己想吃的菜名後寫在白板上，等每組大約都說 4-5 到菜後，再進行投票選擇出 5 菜一湯。

活動一

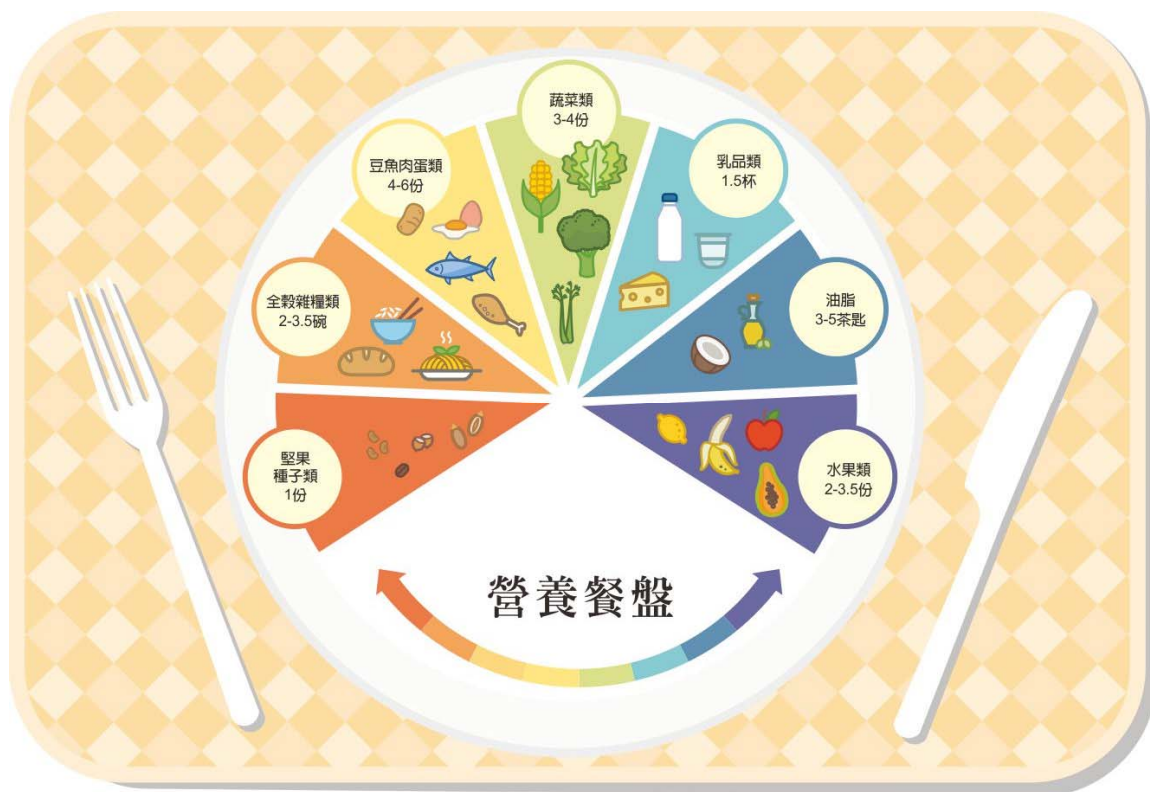
- (1) 根據選定後的 5 菜一湯，開始從 DM 上找相關需要的食材，不需要算價格，只需要將製作該道菜需要的材料呈現即可。
- (2) 如果找不到，可以用畫的或文字記錄。
- (3) 時間 15 分鐘，到了之後每組發表 3 分鐘，最後由主持人選出最完整呈現的組別給予獎勵。

活動二

- (1) 根據六大類飲食原則，包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，以營養餐盤為主軸，請每位長輩可以用畫的或用寫的，將自己一天食用的三餐，以餐盤模式介紹給大家
- (2) 注意，要寫的是食物名稱，比方早餐一片吐司+牛奶 1 杯+...、中餐一碗粥+半條地瓜+...、晚餐一碗南瓜拌白麵+...（描述自己在全穀雜糧類、乳品類等等其它類吃了哪些東西）
- (3) 時間 15 分鐘，到了之後，每組邀請 1-2 位長輩分享 1-2 分鐘，最後由全體長輩選出最健康、均衡、份量也足夠的長輩 1-3 位給予獎勵。

活動小秘訣

1. 可以事先準備一些菜色，比方蛤蠣絲瓜、佛跳牆、涼拌小黃瓜、麻婆豆腐、紅燒鱸魚、檸檬蝦等等，也可以現場與長輩討論喜歡的菜色，至少5-6種。
2. 準備白板或半開白紙1張、A4白紙每組1張、白板筆1-2隻、有生鮮食品的DM一組2份、剪刀1組2把、膠水一組1瓶、彩色筆1組一盒、餐盤範例紙每位長輩1張。
3. 人力需求：原則上一組一位志工協助，但如果人力不足，可以由各組推選一位認識字的長輩作為帶領者。
4. 小建議：一開始主持人如果有預先設定的菜色，可以技巧性引導長輩去選擇，並且可以當天提供這樣的5菜一湯，更為有特色，也會讓長輩更有印象。





口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

彩色食界

教學目標

- 藉由遊戲，使長輩提升營養知識不枯燥。
- 活化口腔肌肉、促進唾液分泌。
- 強化記憶與反應，訓練長輩可以直接反應食物類別以及具備相關營養素。



活動內容

口腔運動

- ㄚ 一 ㄨ ㄟ ㄣ 每個發長音約 2 秒，重複 10 次
- 耳下腺按摩：雙手四指併攏，輕輕壓住自己臉頰(耳朵前方凹陷處)，向外畫圓按摩 10 次，再向內 10 次(如圖一)



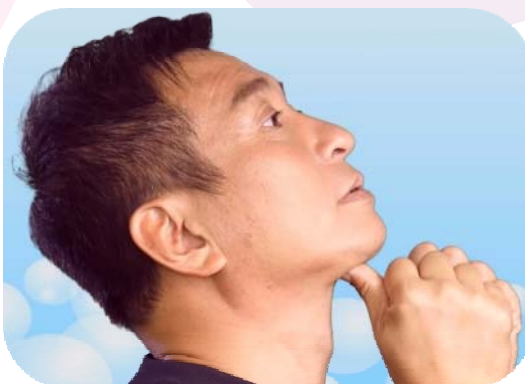
圖一

- 顎下腺：四指併攏放在顎骨下方，往上按壓 5 次(如圖二)
- 舌下腺：兩手大拇指併攏、放在下巴內側、舌頭下方的位置，往上按壓 5 次(如圖三)
- 舌頭上下左右輕頂嘴唇、臉頰來回 10 次

- 舌頭向上、下伸 5 次
- 舌頭做舔嘴唇畫圓 5 圈



圖二



圖三

本資料來源：健口操~養顏美容&預防失智/高雄醫學大學口腔衛生學系

彩虹飲食簡介

顏色	代表食物	植化素	生理功效
紅	紅椒、紅番茄、西瓜、草莓、蔓越莓、紅蘋果、紅石榴、甜菜根、胡蘿蔔..	茄紅素 類胡蘿蔔素 花青素等	➢ 強化心血管與黏膜組織 ➢ 降低罹癌風險 ➢ 促進泌尿道健康
黃	木瓜、哈密瓜、柳橙、柿子、葡萄柚、南瓜、玉米、地瓜、鳳梨、黃豆及製品、芒果..	類胡蘿蔔素 玉米黃素 類黃酮素 薑黃素 花青素等	➢ 強化心血管 ➢ 抗氧化 ➢ 維持視覺健康
綠	芭樂、綠色奇異果、青椒、蘆筍、空心菜、綠花椰、秋葵、地瓜葉、青豆、四季豆、綠茶...	類胡蘿蔔素 類黃酮素 花青素 吲哚類 葉黃素等	➢ 降低癌症發生率 ➢ 促進視覺健康 ➢ 強健骨骼及牙齒
白	高麗菜、洋蔥、苦瓜、大蒜、韭黃、大豆、靈芝、菇類、杏仁、馬鈴薯、香蕉、梨子、甜桃、百合、山藥...	含硫有機化合物 維生素 C 蒜素 類黃酮等	➢ 降低癌症發生率 ➢ 促進心臟健康 ➢ 降低膽固醇指數 ➢ 提高免疫力

	藍莓、茄子、紫高麗菜、葡萄、黑莓、茄子、梅子、梅乾、黑豆、黑木耳、香菇、芝麻、黑棗…	類胡蘿蔔素 花青素 維生素 A C 類黃酮等	➤ 降低癌症發生率 ➤ 促進尿道系統之健康 ➤ 增強記憶力 ➤ 抗老化
--	--	---------------------------------	--

活動一

- (1) 場地設置：全體長輩面向主持人。
- (2) 主持人將卡片舉高製自己的額頭面前，讓長輩先認識哪一類別食物，將所有卡片認完後，第二步驟進行飲食顏色辨認。
- (3) 等所有長輩都清楚後，再進行下面活動。
- (4) 原則上時間大約 15-20 分鐘。

活動二

- (1) 場地設置與分組：大約 4-6 人一組，圍著桌子，每組至少要有一人聽的懂遊戲規則，並且懂得計分者。
- (2) 將卡片一疊蓋住於桌面上，大家輪流開牌，打開後先說出圖卡食物名稱+飲食類別並正確者，發代幣一枚，代表 1 分。
- (3) 等所有圖卡全部開完後，計算個人分數，每組最高分者再與其它組最高分者比分數，最高分者獲勝。

活動三

- (1) 場地設置與分組：如上述。
- (2) 將卡片一疊蓋住於桌面上，大家輪流開牌，打開後先說出圖卡飲食代表色並正確者，發代幣一枚；如果還可以正確說出代表植化素，可得代幣二枚。
- (3) 等所有圖卡全部開完後，計算個人分數，每組最高分者再與其它組最高分者比分數，最高分者獲勝。
- (4) 也可保留代幣，與活動 2 合併計算分數。

活動四

- (1) 場地設置與分組：如上述。
- (2) 將每種顏色代表植化素放置前方白板。
- (3) 主持人將一組卡片依現場組數平均分配，比如總共有 50 張圖卡，現場有 4 組，可各分 12 張。
- (4) 比賽哪一組最快將 12 張卡片依據所含代表植化素貼上獲勝。

活動小秘訣

1. 製訂六大飲食類圖卡，裡面必須考量每種類別都要包含至少 3-4 張各顏色食物，卡片大小 10 公分*10 公分左右合適，這樣長輩才看得清楚，依據分組組數準備，每組都要有一組卡片。
2. 製做每種顏色所代表植化素一項的 A4 大圖卡 (這部份可參考上圖植化素)
3. 可以準備一堆可以計分的物品，比方 1 元硬幣、代幣等等，作為分數。
4. 人力需求：原則上一組一位志工協助，但如果人力不足，可以由各組推選一位理解規則並可以發代幣的長輩作為帶領者。



口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

身體數字加加加

教學目標

- 透過簡單四肢操作，來增加注意力、計算能力與記憶力。
- 增加身體活動的樂趣。
- 利用團體合作增加人際互動與交流。

活動內容

暖身操：帶領長輩動動頭頸、軀幹及上下肢，直到身體熱起來，音樂不限。



玩法一

- (1) 場地設置：讓所有長輩以坐姿圍成一圈，先 3 人一組開始。
- (2) 說明：每個人的四肢各代表 1 分，也就是如果兩手兩腳都抬高，則代表 4 分；每個人至少需出一肢，因此最少 3 分，最多 12 分。
- (3) 遊戲內容：主持人出 3-12 之間的數字，每組必須立即伸出對應數字的手腳。
- (4) 規則：伸出的手腳不限組合方式，最快完成的全組一起喊”成功”，由主持人確認無誤獲勝。
- (5) 進階：熟悉規則後，可以變成 4、5、6 人一組，分數範圍也會變成 4~16、5~20、6~24。(如下圖)



玩法二

- (1) 場地設置：讓所有長輩以坐姿圍成一圈，先 3 人一組開始。
- (2) 說明：每個人的上肢各代表 1 分，下肢各代表 2 分，也就是如果兩手兩腳都抬高，則代表 6 分；每個人至少需出一肢，因此最少 3 分，最多 18 分。
- (3) 遊戲內容：主持人出 3-18 之間的數字，每組必須立即伸出對應數字的手腳。
- (4) 規則：伸出的手腳不限組合方式，最快完成的全組一起喊”成功”，由主持人確認無誤獲勝。
- (5) 進階：熟悉規則後，可以變成 4、5、6 人一組，分數範圍也會變成 4~24、5~30、6~36。

玩法三

- (1) 場地設置：讓所有長輩以坐姿圍成一圈，先 3 人一組開始。
- (2) 說明：每個人的四肢各代表 1 分，起立代表 5 分(此時手腳不計分)，每個人至少需出一肢，因此最少 3 分，最多 15 分。
- (3) 遊戲內容：主持人出 3-15 之間的數字，每組必須立即伸出對應數字的手腳。
- (4) 規則：不限組合方式，最快完成的全組一起喊”成功”，由主持人確認無誤獲勝。
- (5) 進階：熟悉規則後，可以變成 4、5、6 人一組，分數範圍也會變成 4~20、5~25、6~30。

活動小秘訣

人力需求：每組需 1 志工協助，若無志工也可由計算能力佳的長輩協助。



口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

創意疊疊樂

教學目標

- 透過簡單撕紙、搓揉紙球，增加手指握力。
- 利用遊戲增加專注力、以及手眼協調。
- 增加身體活動的樂趣。
- 利用團體合作增加人際互動與交流。



活動內容

暖身操：帶領長輩動手將報紙撕成一條條，再漸進搖擺增加身體溫度，音樂不限。

- (1) 場地設置：讓長輩圍著桌子坐一圈，4-6 人一組。
- (2) 將撕開的紙揉成大小不一致的紙球，盡量揉成圓球。最小顆不要小於乒乓球大小，最大不要超過兩手可以合起來的大小。
- (3) 揉完之後，以膠帶固定不散開，大大小小的球可以不同顏色膠帶進行固定。每個人至少完成 10 顆。

玩法一

- (1) 場地設置：讓長輩圍著桌子坐一圈，4-6 人一組。
- (2) 將所有組別的球全部合併後，略約按照大小平均分給所有組別。
- (3) 遊戲內容：請每個人以輪流的方式，由下往上堆疊，總共堆 20 顆紙球，不限大小。
- (4) 規則：堆的時候，採輪流，如果前一個人放的時候滾下來，後面的人可以拿起來再往上堆，但只能一顆(不能再拿一顆)。

- (5) 時間總共 1 分鐘，如果時間未到，可以輪流重複拿下方的往上放。時間到之後，哪一組堆疊最高者獲勝。

玩法二

- (1) 場地設置：讓長輩圍著桌子坐一圈，4-6 人一組。
- (2) 將所有組別的球全部合併後，略約按照大小平均分給所有組別。
- (3) 遊戲內容：請每個人以輪流的方式，由下往上堆疊，總共堆 40 顆紙球，不限大小。
- (4) 規則：堆的時候，採輪流，如果前一個人放的時候滾下來，後面的人可以拿起來再往上堆，但只能一顆(不能再拿一顆)。
- (5) 時間總共 2 分鐘，如果時間未到，可以輪流重複拿下方的往上放。時間到之後，哪一組堆疊最高者獲勝。

玩法三

- (1) 場地設置：讓長輩圍著桌子坐一圈，4-6 人一組。
- (2) 將所有組別的球全部合併後，略約按照大小平均分給所有組別。
- (3) 遊戲內容：請每個人以輪流的方式，由下往上堆疊，總共堆 30 顆紙球，不限大小，但是要求由下往上必須按照指定顏色順序堆疊。
- (4) 規則：堆的時候，採輪流，每次只能一顆。
- (5) 時間總共 2 分鐘，時間到之後，哪一組可以正確完成顏色堆疊順序並又疊最高者獲勝。

活動小秘訣

1. 教具準備：大量報紙、不同顏色膠帶數捲。
2. 安全考量：無。
3. 人力需求：原則上 1-2 位志工協助教具分派與任務解說。
4. 提醒：在選擇紙質上，建議報紙，是因為比較軟，或是日曆紙也可以，但月曆紙偏硬，不適合拿來壓，怕邊緣太利，割傷手。



口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

九宮樂

教學目標

- 透過教具製作，增加精細動作與手眼協調。
- 利用遊戲增加專注力、記憶力、以及手眼協調。
- 利用各樣姿勢控制練習，促進平衡能力。
- 利用團體合作增加人際互動與交流。



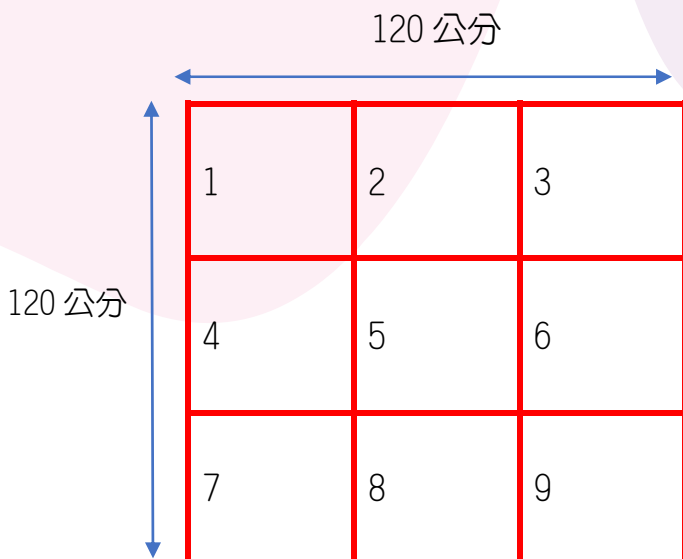
活動內容

暖身操：帶領長輩由頭到腳動一動，直到身體熱起來，音樂不限。

教具製作：

1. 讓長輩 4-6 人坐成一桌。
2. 事先準備已經過期的米、黃、綠、紅豆等內容物，放入縫製好的布袋中，不要太小，建議大概約略一個拳頭大小。每位長輩大約做 3-5 個。
3. 如果整個早上都可以製作，那可以製做完下次再進行遊戲。
4. 如果時間不足，可以利用 5 號夾鏈袋，大概裝 6-7 分滿後，壓出空氣鎖緊，再利用 5 公分寬的透明膠帶整個封成長方狀(需整個繞圈固定，以免丟擲時袋子破掉)。

場地與人員設置：教具完成後，場地淨空，在場地正中央設置九宮格，40 公分*40 公分，如果場地不方便貼膠帶，可以塑膠繩固定即可，如下圖。



1. 將九宮格放入數字卡 1-9，要固定於地面。
2. 讓長輩以約略正方形隊形面對九宮格站立，少數無法久站者，可以扶椅子站在同一邊，以便志工一同看顧，無法站立者可以採坐姿。
3. 與九宮格的距離依據場地大小來定，但最近不要小於 1 公尺。

活動一：比大小

- (1) 每位長輩拿 2 個投擲物。
- (2) 大家輪流丟出自己手中投擲物，丟出後，只要在自己前面第一排格子內得 1 分、第二排格子得 2 分、第三排得 3 分。
- (3) 主持人在長輩丟出落地後需立即告知分數，長輩要自己把分數記起來（建議），或由志工記分。
- (4) 第二輪投擲也完成後，長輩將分數加總，最高分者獲勝。
- (5) 若最高分者眾多，可再進行 PK 賽。
- (6) 進階：拉長與九宮格的距離、增加投擲次數..

活動二：比準確

- (1) 每位長輩拿 2 個投擲物。
- (2) 每個人在丟之前，必須喊出自己要丟的數字（只能選第二、三排），丟出後，如果正確丟進可得 3 分，不正確、但有在格子內者得 1 分。
- (3) 主持人在長輩丟出落地後需立即告知分數，長輩要自己把分數記起來（建議），或由志工記分。
- (4) 第二輪投擲也完成後，長輩將分數加總，最高分者獲勝。
- (5) 若最高分者眾多，可再進行 PK 賽。

(6) 進階：拉長距離、增加投擲次數..

活動三：踢踢樂

- (1) 每位長輩不用脫鞋，只需用腳尖勾住拖鞋後，將拖鞋往前甩(但若是拖鞋會掉，就請長輩改穿拖鞋)。
- (2) 每 3-4 位長輩一組，排成橫向一排，先一起踢出一腳，再踢出第二腳，計算分數。
- (3) 分數計算：踢出去的鞋子，在格子內且拖鞋正面朝上者 2 分；在格子內且拖鞋朝下者 1 分；格子外 0 分。
- (4) 整組分數加總後，最高分者得分。

活動小秘訣

1. 教具準備：塑膠線 4.8 公尺一條、1.2 公尺 4 條，可重複使用、一般透明膠帶座 1 組、過期的米、紅、綠、黃豆，不要的布、針(每位長輩都要一隻)、線、穿線器。若不想縫製，也可利用 5 號鏈袋、5 公分寬透明膠帶數捲、剪刀。
2. 請長輩自備拖鞋一雙。
3. 安全考量：長輩採站立，無法站太久可以扶椅背，無法站立者可以坐下。
4. 人力需求：原則上 2-3 位志工協助任務解說、看顧長輩站立安全。
5. 提醒：如果選擇 5 號夾鏈袋，大概裝 6-7 分滿後，壓出空氣鎖緊，再利用 5 公分寬的透明膠帶整個封成長方狀(不要圓形)，需整個繞圈固定，以免丟擲時袋子破掉。



口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

乒乒乓乓

教學目標

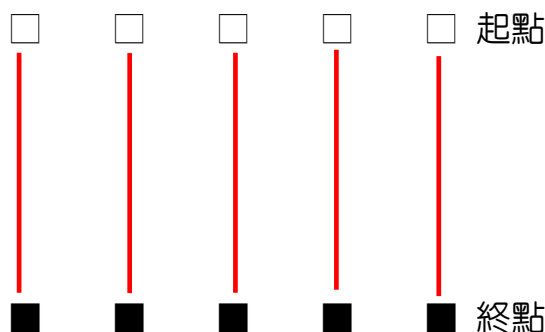
- 透過教具製作，增加精細動作與手眼協調。
- 利用遊戲增加專注力、記憶力、以及手眼協調。
- 利用各樣姿勢控制練習，促進平衡能力。
- 利用團體合作增加人際互動與交流。

活動內容

暖身操：帶領長輩由頭到腳動一動，直到身體熱起來，音樂不限。

場地設置：

- (1) 場地淨空，並將場地設置如下圖。起點與終點大約 3-5 公尺。
- (2) 長輩 4-6 人一組。
- (3) 每組在起點桌面放置 10 顆乒乓球，以及兩隻塑膠湯匙。



活動一

- (1) 整組長輩站在線上，並且間隔開，兩兩距離要能接到乒乓球。
- (2) 起點的長輩從碗或盤子裡舀出一顆乒乓球後，立即將球傳給下一位長輩，一直傳到終點放入盤中，途中若球掉了，不能撿，直到傳完 20 顆球。
- (3) 最快時間完成乒乓傳球且球數最多的組別獲勝。

活動二

- (1) 每組第一個長輩拿一隻塑膠湯匙，同組第二位準備。
- (2) 長輩從碗或盤子裡舀出一顆乒乓球後，立即沿著紅色直線行走，將球穩住走至終點放入盤中後，立即回到隊伍後面，第二位長輩也同時出發；途中若球掉了，不能撿，但第二位可以立即出發。
- (3) 規則：行走時要走在紅線上；最快時間完成 10 顆乒乓球傳球的組別獲勝。

活動三

- (1) 每組長輩嘴唇輕含住湯匙，同組的長輩將球放進湯匙。
- (2) 長輩立即輕含住裝球的湯匙，沿著紅色直線行走，將球穩住走至終點放入盤中後，立即回到隊伍後面，第二位長輩也同時出發；途中若球掉了，不能撿，但第二位可以立即出發。
- (3) 規則：行走時盡量要走在紅線上；最快時間完成乒乓球傳球且球數最多的組別獲勝。

活動小秘訣

1. 教具準備：塑膠線 5 公尺一組一條、每組 2 個裝乒乓的盤子或碗、塑膠湯匙每人至少一隻，可重複使用、一組 20 顆乒乓球，一般透明膠帶座 1 組。
2. 安全考量：長輩若無法完全走紅線上，可以正常方式行走。
3. 人力需求：原則上 1 組 1 位志工協助看顧長輩行走安全。
4. 提醒：塑膠湯匙要請長輩用嘴唇輕含住即可，不可用力咬，以免受傷。





口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

生活自理大作戰

教學目標

- 增加生活聯想力、腦部活化。
- 提升/維持失智長輩生活自理功能。
- 降低照顧者壓力。

活動內容

暖身操：帶領長輩由頭到腳動一動，直到身體熱起來，音樂不限。

說明：這是適用在有認知障礙或開始輕度失智的長輩，協助他們未來可以從圖卡了解他們需求的溝通圖卡。因為每個人日常生活的喜好與需求，通常在認知有了障礙或者失智後，照顧者很難了解與溝通，因此才會選擇在還可以溝通的時候進行這樣的了解與製作。

步驟一

- (1) 場地設置：分組進行，2-3 人一組，每組分派一位志工。
- (2) 每組發 2 本賣場 DM (家樂福、大樂這種有賣生活用品及生鮮的為佳)。
- (3) 每個人發 2 張空白 A4 紙後，對折割開，這樣每人就有 4 張空白紙。每張空白的紙進行一項主題即可。
- (4) 情境模擬：與洗澡相關的步驟以及物品，比方，先在紙上方寫上洗澡，然後依據洗澡的順序以及需求，從 DM 上找到並剪下來貼上，若 DM 上面沒有，建議可以從自家家中拍實物照片取代。
- (5) 舉例：與自身洗澡相關，肥皂 (沐浴乳)、洗浴巾 (洗浴刷)、洗面皂 (洗面乳)、洗髮精 (潤絲精)、牙刷、牙膏、乳液、保養品、毛巾 (浴巾) … 儘量以自己常用、習慣的為主去找。

步驟二

- (1) 場地設置：坐姿圍成半圓形，主持人在前方。
- (2) 大家一起討論並模擬生活功能的動作順序，並假想動作。
- (3) 比如吃飯，大家可以作出端碗以及舀嘴入嘴的動作。
- (4) 大約可以進行常見的生活動作 5-7 個練習。
- (5) 最後指定或請長輩輪流作出動作。
- (6) 有認知障礙或失智的長輩，也許做完會忘記，但身體會記憶，因此動作跟口令可以一直重複的讓他們習慣以及記憶。

步驟三

- (1) 場地設置：分組進行，2-4 人一組圍一圈，每组分派一位志工。
- (2) 分組時，每組的長輩的認知程度障礙要有輕有重，不能全部都聽不懂。
- (3) 進行較複雜的動作模擬，如洗米煮飯、買一罐醬油、出門搭公車、種菜…等。
- (4) 每組進行順序討論及動作模擬。
- (5) 比如煮飯：拿出米杯、舀米(量多少代表多少飯量可以討論)、倒進多大的鍋子、如何洗米、倒洗米水、裝入多少水量、電鍋內要放多少水？電鍋插電、按煮飯開關…，可以引導長輩去思考，也可實際操作。

活動小秘訣

1. 教具準備：家樂福或大潤發等一組 2 份不同 DM、剪刀每人一隻、彩色筆每組一盒、口紅膠每組一支、A4 紙每人兩張。
2. 情境模擬可以是環境(客廳、廚房、臥室、書房、浴室.等)或生活功能(吃飯、洗澡、上廁所、梳頭髮、刷牙…等)。
3. 安全考量：無。
4. 人力需求：原則上每組需一位志工可協助說明與動作引導。
5. 提醒：因為長輩有認知問題，因此，引導時，需有耐心，並且給予提醒帶出答案，切勿讓長輩更混亂。



口腔衛生及營養



認知



身體活動



平衡



日常生活活動



在地特色



心理社會

動物聯想大考驗

教學目標

- 增加專注力、聯想力以及反應力。
- 增進動物認識與情感。
- 促進團體互動與交流。

活動內容

暖身操：帶領長輩由頭到腳動一動，直到身體熱起來，音樂不限。

場地設置：坐姿面向主持人。

討論：先與長輩討論對動物的認識有多少？包括四隻腳的動物有哪些？二隻腳的動物？天上飛的？地上爬的？水中游的？草食性？肉食性？卵生？胎生…等等。

鼓勵：盡量鼓勵長輩踴躍發言。

活動一

- (1) 場地設置：分組進行，3-4 人一組。
- (2) 每組發一支空氣棒，搶答用。
- (3) 主持人開始提出題目（上面開場討論的題目可以任主持人選擇），由各組長輩輪流搶答。
- (4) 由第一組開始輪流答題，每組答題時間為 5 秒，若是答不出來，其他組以最快敲空氣棒的組別優先答題。
- (5) 一個題目可以操作時間 5 分鐘，原則上可以操作 2-3 個題目，最後哪組答題最多者獲勝。

活動二

- (1) 場地設置：完全淨空，若長輩無法站立太久，可以先坐著。
- (2) 每組至少 8-10 人，且最少需有 2 組，若人數不足，則不適合選此活動。

- (3) 支援前線的玩法，主持人出的題目需至少 2-4 個條件，然後整組長輩要依據條件選擇一種動物來符合條件，最快完成者獲勝。
- (4) 舉例說明：主持人給的題目是：2 隻腳動物 3 個+水中游的動物 2 個+地上爬的動物 3 個。
- (5) 最先完成的組別可以敲空氣棒喜樂一下，再報出每位長輩代表條件的動物，全部答對者獲勝。
- (6) 進階：條件可以重疊，比如 4 隻腳+水中動物?個，以此類推。

活動三

- (1) 2-3 人一組，可坐姿也可站姿圍成一圈。
- (2) 可以依據動物特色設計動作，主持人可以給每組 2 個條件去選擇動作並設計動作。
- (3) 但主持人給各組 2 個條件時，其中一個條件盡量不重複。
- (4) 規則：將條件寫在卡片上，一個條件一張卡片，比如天上飛的，那麼有天上飛的動物組別就要馬上做出其選擇的動物及動作，比如小鳥飛飛。

活動小秘訣

1. 教具準備：空氣棒(如圖 1 或 2)、白色卡片多張、麥克筆 2 隻。
2. 安全考量：無。
3. 人力需求：原則上 2-3 位志工可協助說明與動作設計。
4. 提醒：若長輩不是很清楚動物，主持人可以事先準備符合各樣條件的動物圖卡給長輩看，PPT 電腦投影更好。



圖一



圖二

隨身樂活

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

隨身樂活:高雄健促2.0教案手冊.第二冊

劉惠美, 鍾佳里, 林慧琦, 張敏蓉, 許秀真, 黃美華, 史玉春
蕭秀英, 陳珮琪, 賴宗玲, 馬明蓮, 何雪玉, 翁秋霞, 邱香嫻
李郡鳳, 邱詠真, 吳思慧, 洪振富, 葉雅欽, 劉敏崑, 吳宜芳
蔡秀芳, 沈瑩, 蔡宜蓉, 陳巧翎圖.文. --

高雄市:高雄市政府社會局長青綜合服務中心, 2020.12

面 ; 公分

ISBN 978-986-5465-09-4(平裝)

1.老人教育 2.教學方案

528.433

109020955

書 名:隨身樂活高雄健促2.0教案手冊第二冊

發行人:謝琍琍

總編輯:姚昱伶

副總編輯:吳珮雯

企畫編輯:楊淑珊、李美瑤、王梓安

圖/文:劉惠美、鍾佳里、林慧琦、張敏蓉、許秀真、黃美華、
史玉春、蕭秀英、陳珮琪、賴宗玲、馬明蓮、何雪玉、
翁秋霞、邱香嫻、李郡鳳、邱詠真、吳思慧、洪振富、
葉雅欽、劉敏崑、吳宜芳、劉敏崑、蔡秀芳、沈瑩、
蔡宜蓉、陳巧翎

校 稿:任明玥、楊書豪

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

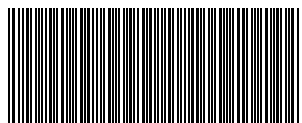
電 話:(07)7710055

網 址:<http://senior.kcg.gov.tw/>

編輯設計: N'SCO

出版日期:2020.12

GPN: 1010902371



ISBN 978-986-5465-09-4 平裝

