

安老院舍 智樂活動計劃



衛生署長者健康服務編著



核心活動範例：「開門七件事」

背景資料

中國諺語的「柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」被稱為「開門七件事」，意思是說，不論貧富，從早上開始，一天的生活都離不開這七件東西。開門七件事提示了家庭各樣必需品，比喻每天的必需開支，與飲食有很密切的關係，是一個題材豐富，容易令人投入參與的話題。

- 目的：**
- * 分享開門七件事「柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」的經驗，
 - * 從一家人的飲食，引起話題，回憶從前生活
 - * 利用多種感官刺激，回顧當年情，增加話題，鼓勵溝通並提供實踐機會，強化成功經驗

- 物資**
- * 柴、米、油、鹽、醬、醋、茶圖咭或實物
 - * 調味料：胡椒、花椒、辣椒、八角、陳皮、檸檬葉、薄荷、茶葉、醬油等
 - * 天然調味料：生薑、蒜頭、蔥
 - * 膠刀，膠匙、膠或竹製筷子



組長貼士

- * 生薑、蒜頭、蔥等都是日常烹調常用的調味料，組長可以從院舍廚房中預留所需物資

步驟：

1. 組員圍桌而坐
2. 派發圖片給每一位組員
3. 邀請組員輪流展示及分享手中圖片上的物品（包括：名稱、用途及任何相關生活經驗）

組長貼士

- * 談論有關「柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」的生活經驗，以此打開話題，並了解組員的反應。

組長貼士

- * 利用以下提問可鼓勵交流及分享
- * 分享從前的生活，食的經驗。
- * 煮食經驗
- * 燒柴煮食的經驗
- * 現代化煮食經驗
- * 今時今日在那裡可以買到「柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」？
- * 米的種類？怎樣分辨？怎樣用？
- * 怎樣可以「煮靚飯」！
- * 為甚麼煮飯會生米？



4. 齊動手備佳餚

派發調味料（生薑、蒜頭、蔥）及工具給每一位組員

組長貼士

- * 分派工具給組員並鼓勵分享工具的用途
- * 邀請組員去除薑皮，清除蒜頭衣及預備蔥段作晚餐調味料



調節

百變菜餚

例一

提供蔬果、肉類材料設計菜餚

物資

食材圖片，如：蔬果、家禽、海產等

步驟：

1. 派發食材圖片給每一位組員
2. 邀請組員輪流展示及分享手中圖片上的食材（包括：名稱、味道、特徵、烹調方法及利用不同圖片配成百變菜餚）



組長貼士

利用以下提問可鼓勵交流及分享

- * 圖中食材是甚麼？
- * 如何選擇調味料烹調美味菜餚
- * 我最喜愛的菜餚
- * 家鄉名菜

<p>調節</p> <p>例二</p> <p>物資</p> <p>步驟：</p>	<p>猜味料</p> <p>提供不同的感觀刺激，引起話題</p> <p>調味料：胡椒、花椒、辣椒、八角、陳皮、檸檬葉、薄荷、茶葉、醬油等</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 組長把不同調味料放在桌面，讓組員從氣味及外型分辨各種調味料 2. 組長把一些有濃烈氣味的調味料預先包好，組員各取一個調味料包，憑著氣味猜猜是什麼 	 <p>組長貼士</p> <p>利用以下提問可鼓勵交流及分享</p> <ul style="list-style-type: none"> * 提問桌上的調味料適合烹調那些菜餚？ * 你最常用的調味料？ * 在你手上的調味料還有甚麼用途？（例如：陳皮可以煲湯、蒸魚、製零食…） <p>組長貼士</p> <p>利用以下提問可鼓勵交流及分享</p> <ul style="list-style-type: none"> * 你用過這些調味料嗎？ * 通常用於什麼菜餚 * 鼓勵組員從調味料包氣味分辨或配對桌上的調味料 * 分享生活經驗
--	---	--

調節

品茗話當年

例三

從茶的香氣，回顧當年情，
增加話題，鼓勵溝通

物資

不同種類的茶葉

如：普洱、壽眉、香片、鐵
觀音等



步驟

1. 邀請組員從茶葉的香氣
猜猜是那種茶
2. 品茗



組長貼士

* 鼓勵分享最喜愛的茶，以往
在那裡品茗、茶樓名稱、吃
甚麼點心

* 分享茶的性質及顏色，（例
如：紅茶、綠茶，深色、淺
色…）

* 分享茶葉用途，如可以做枕
頭，又可以當吸味劑

組長貼士

* 預先準備杯及一壺熱茶

* 分享與茶相關的往事

總結

「開門七件事」，是懷舊的極佳題材，不論貧富，我們的生活都離不開這七件東西，是一個容易令人投入參與的話題。很多組員都願意在這個話題上的分享，並且在這個話題增加大家的認識和了解。

核心活動範例：「生活多寶庫」

背景資料

生活用品又稱為日用品，是我們人日常使用的物品，例如；家庭用品、廚房用品、個人清潔用具以至家庭電器等。這些物品既與我們的生活息息相關，因為長時間使用，它的功能及使用方法，已經深深印記在腦海中。因此，運用生活用品作為活動題材，認知障礙症患者也能輕鬆地掌握資料，投入活動。

- 目的：**
- * 透過不同的生活用品，重溫用具的功用及生活點滴
 - * 利用觸覺的感官刺激，加深現實認知
 - * 提供表達情感、懷舊及溝通的機會，並且聯繫生活經驗

物資 生活用品圖片

實物如：鉛筆、膠匙、膠叉、膠碟、梳、牙刷、衣夾、鑰匙、毛巾等文具或小工具

手袋 / 環保購物袋

步驟： 組員圍桌子而坐

1. 組長把生活用具圖片放在桌子讓組員各取一張，組長示範

生活用品圖片



組長貼士

- * 可按組員反應及能力選擇適合的圖片給個別組員
- * 邀請其他組員補充有關用具的功能及使用經驗

2. 邀請組員輪流展示及分享手中圖片（例如：名稱、功能及其他特徵）
3. 寶物袋中尋：組長將8-9件小型日用品（例如：鉛筆、膠匙、膠碟、梳、牙刷、衣夾、鑰匙、毛巾等）逐一從袋中取出，放在桌面，組員輪流分享小型日用品的名稱、功能及其他特徵
4. 組長展示其中一種日用品，邀請組員辨認物品，然後組員從布袋中找出指定物品，如此類推，直至全體組員完成為止

組長貼士

- * 利用以下提問可鼓勵交流及分享
- * 圖中物件名稱是甚麼？
- * 用具的功能及使用經驗
- * 把圖片中的用具分類，例如：工具、文具、廚具等

組長貼士

- * 邀請其他組員提示物品的特徵（例如：硬、軟、形狀…）
- * 選用物件不宜有尖角，一旦被組員據為己有，也不怕對他們構成傷害



活動調節

第 3 部分的「寶物袋中尋」，可以更改為其他活動

調節 例一

日常用品圖片製作
增加實踐（動手）機會
並提高專注力

物資

- * 印有日用品圖畫的報章、雜誌、海報等
- * 水溶性白板筆一枝
- * A5 白紙
- * 膠水、剪刀（按組員能力）

步驟：

1. 每人派發一張印有日用品圖畫的報章、雜誌及水溶性白板筆
2. 組長示範在畫報中找一個日用品，用筆圈出，然後把圈出的日用品撕下或剪下，用膠水貼在白紙上面
3. 組員製作日用品圖片



組長貼士

- * 清楚介紹活動的目的，製成品的用途有助提高組員參與的動力
- * 可利用報章廣告，如衣服、工具等圖片

組長貼士

- * 若組員能力較高，可提供剪刀，讓組員運用工具，更能提高自信心及滿足感

調節

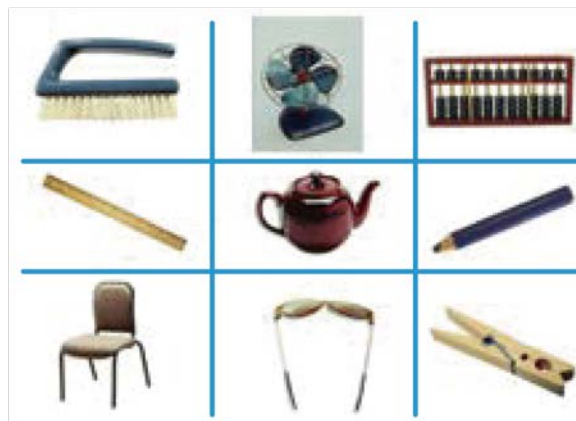
日用品過三關

例二

提供與日常用品相關的活動引起話題、提高專注力、增添歡樂氣氛

物資

用具過三關遊戲咭
水溶性白板筆



組長貼士

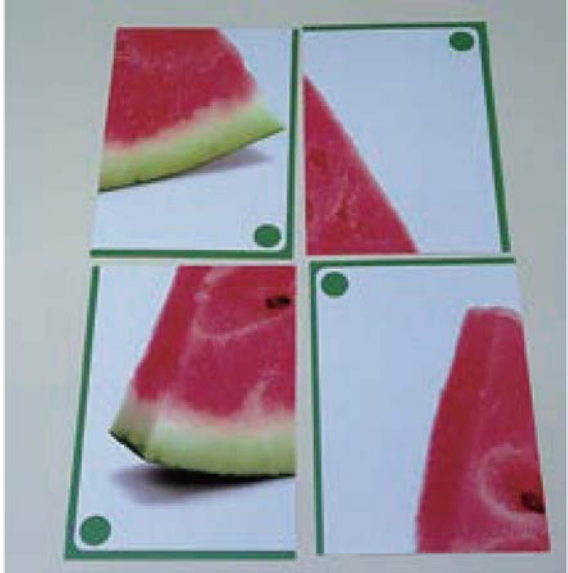
* 把遊戲咭過膠，可以在每次活動完結後清潔消毒，重複使用

步驟：

1. 每人派發遊戲咭一張，水溶性白板筆一枝
2. 由組長或組員抽出小圖咭，然後說出圖中用具名稱
3. 組員在自己的遊戲咭上圈出相同的用具圖案，打橫、打直、打斜任何三個圖畫連成一線便是過了三關，繼續活動至全體組員都過關才結束活動

組長貼士

* 組長鼓勵大家一起拍掌祝賀

<p>調節</p> <p>例三</p> <p>物資</p> <p>步驟：</p>	<p>生活拼圖</p> <p>運用組員在其他環節的製成品，提高專注力及對日常生活的掌握，並增添歡樂氣氛及引起話題</p> <p>自製拼圖（可以控制拼圖的數目以配合組員能力）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 組員自由從桌面選擇拼圖 2. 組長示範放一張拼圖，組員輪流放上手拼圖直至完成圖片 3. 以不同拼圖重複活動 	<p>組長貼士</p> <p>* 使用前面「日常用品圖片製作」的製成品，可自製拼圖遊戲，藉此讚賞組員，成為組員參與活動的獎勵</p>  <p>4 片拼圖</p> <p>組長貼士</p> <p>* 組長鼓勵大家一起拍掌祝賀</p>
--	---	---

總結

活動著重於重溫生活經驗，互相幫助以獲得快樂的體驗。

組長可以因應組員的喜好、能力而選擇活動，或重複同樣主題時增加活動的變化，以加強組員的參與及投入

核心活動範例：「懷舊小點滴」

背景資料

想當年，重溫舊事、重遊舊地，分享舊有生活經驗都是與認知障礙症患者打開話匣子的最佳題材。懷舊小點滴選取了「懷舊小吃」、「老香港」、「七巧板」等幾個耳熟能詳的題材，透過實踐、品嚐、讓組員更主動參與活動，獲得成功經驗，引發表達動機並增進交流，令院舍生活更豐富、更多采多姿。

目的

透過不同的懷舊元素，提供表達情感、回憶當時的生活背景、社會面貌，懷舊及溝通的機會，並且聯繫生活經驗

物資

淺嚐懷舊小吃

傳統小吃的圖片，如：砵仔糕、老婆餅、光酥餅、麥芽糖、白糖糕、鬆糕、油條（油炸鬼）、煎堆、油角等

懷舊小吃（砵仔糕、山楂餅、合桃酥、老婆餅、光酥餅、白糖糕、鬆糕、麥芽糖等都是容易搜羅的懷舊小吃）

* 膠刀、紙碟、竹籤



步驟：

組員圍桌而坐

1. 派發傳統小吃圖片給每一位組員

2. 邀請組員輪流展示及分享手中圖片上的食物（包括：名稱、外型、顏色、味道、其他特徵及個人喜好）

3. 淺嚐懷舊小吃

* 組長把膠刀、紙碟、竹籤及預先準備的懷舊小吃（例如砵仔糕）放在桌面

* 組長示範把糕點切開，並邀請組員輪流將糕點切開成小份及分配給大家淺嚐

組長貼士

* 可安排組員協助派發圖片或
* 按組員反應及能力選擇適合的圖片給個別組員

組長貼士

* 利用以下提問可鼓勵交流及分享
* 物件名稱？
* 有沒有吃過這種食物？
* 味道如何？
* 你在甚麼狀況下會買零食？
* 在那裏可以買到這類小吃？
* 當年的價錢是多少？
* 現在那裏可以買到？
* 個人喜好

組長貼士

* 活動前組長及組員都要清潔雙手
* 注意食物衛生、安全和儲存
* 可邀請主動的組員傳遞小吃，服務他人，製造機會讓組員互相幫助，能夠引發動機，增加參與動力
* 品嚐小吃前要了解組員是適宜進食有關小吃
* 糕點要切成丁方半寸的大小以防止哽塞

活動調節

第3部分的「淺嚐懷舊小吃」，可以更改為其他活動，以提高組員的專注力及增加歡樂氣氛

調節

懷舊麥芽餅

例一

以實踐方式，組員合作製造懷舊小吃，淺嚐小組的製成品並與其他院友分享成果，

增添歡樂氣氛及引起話題，組員更主動參與活動

物資

麥芽糖、餅干、木棒 / 筷子 / 匙、紙碟、濕紙巾

步驟：

1. 組長把麥芽糖、餅干、木棒 / 筷子等材料放在桌面。邀請組員輪流分享面前的材料，（包括：名稱、味道、外型、顏色及經驗分享）
2. 組長示範麥芽餅製作，邀請組員製作麥芽餅干



組長貼士

- * 活動前組長及組員都要清潔雙手
- * 注意食物衛生、安全和儲存
- * 品嚐前了解組員是否適宜進食有關小吃

組長貼士

- * 組長宣佈把部分製成品給其他院友分享

<p>調節</p> <p>例二</p> <p>步驟：</p>	<p>老香港</p> <p>從老香港的面貌，懷緬過去的日子，容易融於生活及日常交談，更有效地與組員溝通，打破隔膜，分享生活，加強組員的自信心</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 組長展示昔日香港圖片（交通工具：巴士），示範介紹當年情境，引發組員參與分享 2. 派發昔日香港圖片給每一位組員，並邀請組員輪流展示及分享手中圖片及個人經驗 	<p>組長貼士</p> <ul style="list-style-type: none"> * 報章、雜誌、明信片，或購買志願機構製作的懷舊教材 <p>組長貼士</p> <ul style="list-style-type: none"> * 利用以下提問可鼓勵交流及分享 * 香港常見交通工具 * 車費 <p>組長貼士</p> <p>利用以下提問可鼓勵交流及分享</p> <ul style="list-style-type: none"> * 分享從前的居住地點及環境 * 交通工具 * 購物設施 * 物價（如：租金、工資、學費等） <p>組長貼士</p> <ul style="list-style-type: none"> * 播放與主題相關的音樂可以增投入感，例如：半斤八兩，財神到、夜上海、粵曲…)
--------------------------------	--	---

活動
調節

「七巧板」
是一種中國傳統智力遊戲，又稱為「唐圖」。它可以拼搭成千上萬的圖案，容易調節，可培養專注力、形狀概念、視覺分辨、視覺記憶、手眼協調等



物資

「七巧板」：兩塊小型三角形、一塊中型三角形、兩塊大三角形、一塊正方形、一塊平行四邊形

組長貼士

* 找出相同形狀

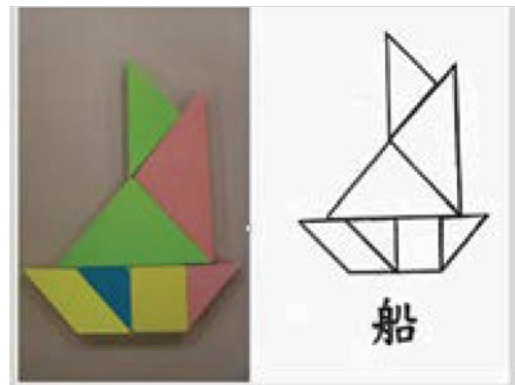
* 比較大小

步驟

1. 七巧板圖形放在桌面讓組員自由選取。組長介紹不同圖形後邀請組員找出指定圖形，如：拿著三角形的組員舉手
2. 介紹由七巧板拼出的圖案範本，並邀請組員依照圖案拼圖

組長貼士

* 可協助組員分成兩位一組，一起合作拼出圖案



總結

- * 活動著重於參與、合作和溝通，以快樂的經驗及懷舊為重點
- * 以上列舉的例子以「淺嚐懷舊小吃」對組員專注力的要求較低，「七巧板」活動對專注力及手眼協調的要求較高
- * 組長可以因應組員的喜好，能力而選擇活動，或重複同樣主題時，增加活動的變化，以加強組員的參與及投入。亦可加入其他遊戲，例如在棋盤認棋，挑花籃、“抓子”等，這些都是長者耳熟能詳的懷舊遊戲