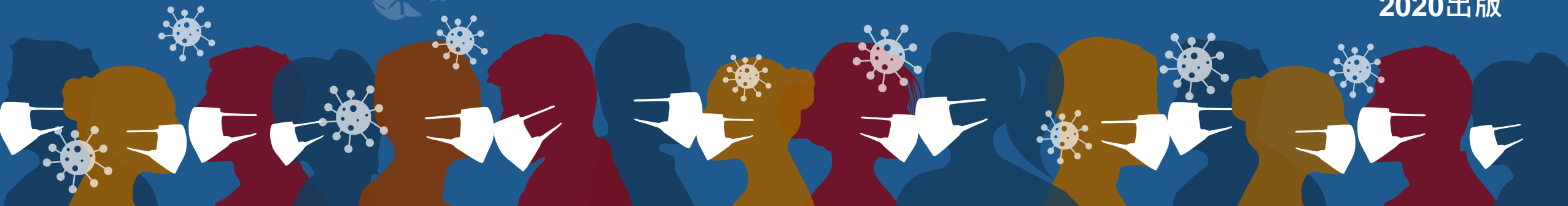




# “疫”境同行

抗疫活動—院舍篇

2020出版





## 活動目的

讓長者在保持社交距離時，亦能繼續有限度的活動，使他們感受活動樂趣，並接受適當認知和感官刺激



# 注意事項

- 為保持社交距離，以下所有活動，長者只需留在自己床格進行 (可在床邊小檯上油顏色及填Bingo紙)
- 避免共用物品，建議院舍為每位長者預備一個活動袋，內包括一盒顏色筆和一個樂器



## 現實導向



### 對象

- 院舍的所有長者



### 活動目的

- 協助長者準確地掌握四周發生的事情和資訊
- 保持他們與外界的聯繫



### 活動方法

- 透過院舍廣播系統讀出資訊：  
日期、時間、天氣、主要新聞等



## 現實導向



### 所需材料

- 現實導向板、日曆、時鐘、報紙等
- 院舍廣播系統或便攜式擴音器
- 材料可根據當日活動調節



## 現實導向

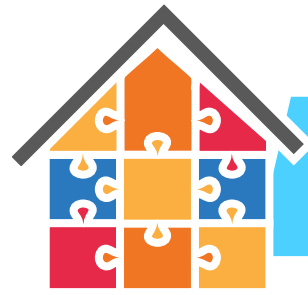


### 注意事項

- 可定時在不同時段重複進行，例如早、午及晚
- 內容可根據院舍情況作調節：  
加入院舍人物介紹、日程表、預告餐單款式等
- 可用便攜式擴音器代替



# 活力節拍機



## 建議活動二

### 對象

- 至少能單手活動的長者

### 活動目的

- 訓練長者的專注力
- 增加長者聽覺刺激
- 透過音樂緩和院舍緊張氣氛
- 增加娛樂性及院友之間合作



# 活力節拍機



## 建議活動二

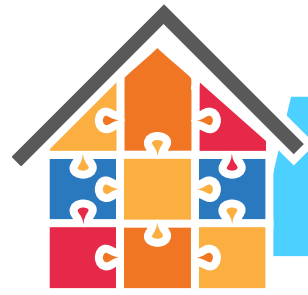
### 活動方法

- 自製發聲的樂器或使用院舍現有樂器如沙錘
- 院舍透過廣播系統播出衛生署預備的節拍或歌曲MP3
- 長者一邊聆聽MP3，一邊根據熱身節拍或歌曲搖動手中的樂器，使發出相同節奏
- 按長者程度選擇歌曲，最終希望長者能一起跟音樂大合奏





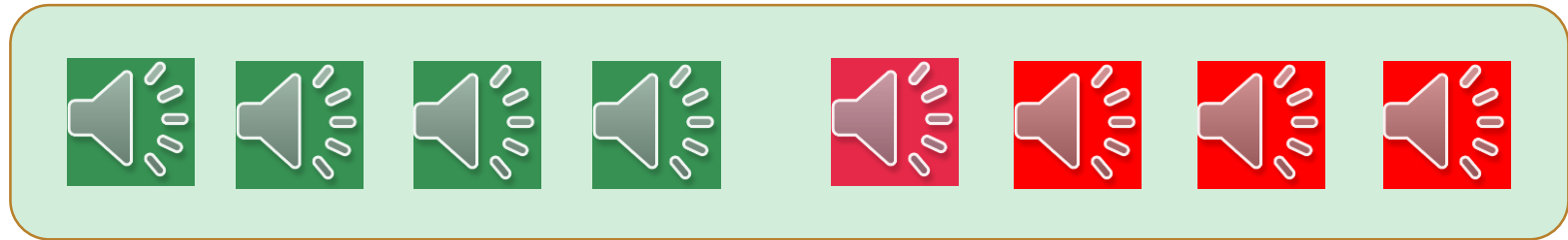
# 活力節拍機



## 建議活動二

### 所需材料

- 自製或現有可發聲的樂器
- 院舍廣播系統
- 衛生署預備的節拍/歌曲MP3連結:



\*\*建議由熱身節拍(綠色)開始，然後才選擇播放較長歌曲(紅色)，可重覆練習或隨時停頓歌曲。 \*\*



# 活力節拍機



## 建議活動二

### 注意事項

- 可選用不同物料製作樂器，例如把豆子放進小鐵罐、塑料瓶或充氣密實袋等使發出聲響，但要確保容器密封好，避免豆子溢漏
- 疫情關係，建議每位長者自己有一個樂器，避免共用物品



# 碰碰樂 BINGO

## 建議活動三



# BINGO

7	42	2	8	★
10	12	5	★	16
21	72	★	11	33
3	★	18	9	22
★	13	4	28	19



### 對象

- 能辨認數字的長者



### 活動目的

- 訓練長者的認知能力
- 提高長者的成就及滿足感



# 碰碰樂 BINGO

## 建議活動三



# BINGO

7	42	2	8	★
10	12	5	★	16
21	72	★	11	33
3	★	18	9	22
★	13	4	28	19

### 活動方法

- 每位長者獲派發一張BINGO遊戲卡
- 每星期於特定時間抽出5個號碼
- 即時透過院舍廣播系統公布
- 中獎：  
號碼能在卡上的行、列或斜行連成一直線
- 幸運兒可獲得小禮物一份



# 碰碰樂



## 建議活動三



# BINGO

7	42	2	8	★
10	12	5	★	16
21	72	★	11	33
3	★	18	9	22
★	13	4	28	19

### ● 所需物資

- BINGO遊戲卡
- 號碼抽獎箱 / 隨機數字生產程式
- 筆記錄已抽出之號碼

### ● 注意事項

- 遊戲卡格數的多少視乎長者能力和活動時間長短



# 畫畫表心聲



## 建議活動四

### 對象

- 至少能單手活動的長者

### 活動目的

- 訓練長者的專注力及認知能力
- 提高滿足感
- 抒發感情



# 畫畫表心聲



## 建議活動四

### ● 活動方法

- 派發圖畫填色紙一張和木顏色
- 應按圖畫上的建議塗上相應的顏色
- 完成後，鼓勵長者寫上自己姓名及心聲於畫紙上
- 每次院舍護老者可抽幾張心聲紙用廣播讀出
- 作品可貼在床櫃上、壁佈等欣賞或日後送給家人



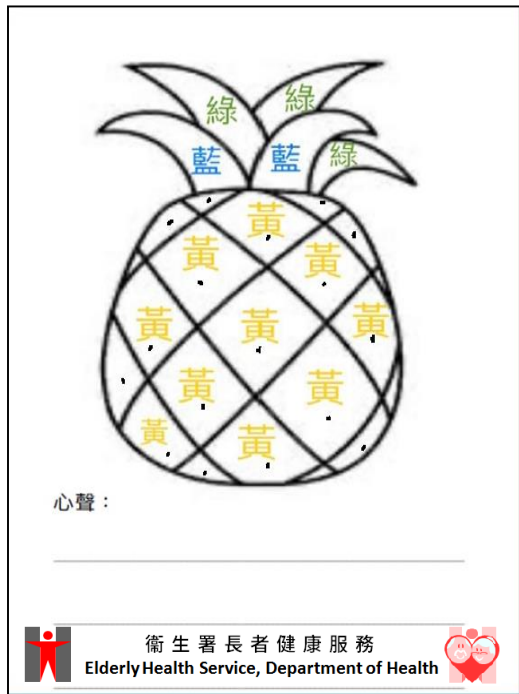
# 畫畫表心聲



## 建議活動四

### 所需物資

- 用不同圖案圖畫紙(可使用衛生署提供填色圖畫紙)及木顏色



程度一



程度二



程度三



\*\*按長者能力派發，程度一最簡單，程度三最複雜\*\*





# 畫畫表心聲



## 建議活動四



### ● 注意事項

- 按長者的興趣和能力派發不同程度的圖畫
- 疫情關係，建議每位長者自己有一盒木顏色，不共用





# 謝謝

全城攜手齊心抗疫

