

# 樂活在安老院

## 給住客的簡易活動 (院舍篇)



## 活動目的

讓住客在安老院能繼續參與簡易活動，  
使他們感受活動樂趣，  
並接受適當認知和感官刺激

# 現實導向

## 建議活動一

### ☑ 對象

- 安老院的所有住客

### ☑ 活動目的

- 協助住客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

## 建議活動一



### 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

## 建議活動一



### 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：  
加入安老院人物介紹、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

- 至少能單手活動的住客

### 活動目的

- 訓練住客的專注力
- 增加住客聽覺刺激
- 透過音樂緩和院舍緊張氣氛
- 增加娛樂性及住客之間合作

# 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
- 安老院透過廣播系統播出衛生署預備的節拍或歌曲MP3
- 住客一邊聆聽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

### 注意事項

- 按住客程度選擇歌曲，最終希望住客能一起跟音樂大合奏

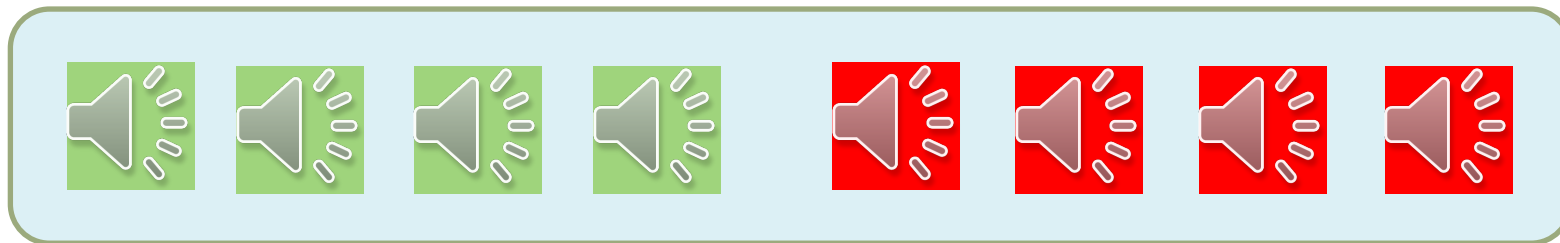
# 活力節拍機



## 建議活動二

### 所需材料

- 自製或現有可發聲的樂器
- 安老院廣播系統
- 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



# 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

- 能辨認數字的住客

### ● 活動目的

- 訓練住客的認知能力
- 提高住客的成就及滿足感



# 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

- 每位住客獲派發一張 BINGO 遊戲卡
- 每星期於特定時間抽出 5 個號碼
- 即時透過安老院廣播系統公布
- 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 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

### ● 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住客能力和活動時間長短



# 畫畫表心聲

## 建議活動四

### 對象

- 至少能單手活動的住客

### 活動目的

- 訓練住客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，鼓勵住客寫上自己姓名及心聲於畫紙上
- 每次安老院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



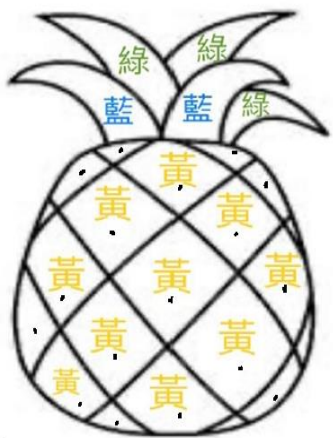


# 畫畫表心聲

## 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



心聲：



(圖中為一隻菠蘿，長者需要按指示塗上相應的顏色，包括黃、藍和綠色)

程度一



心聲：



(圖中顯示數隻新年桔和葉，長者需要按指示塗上相應的顏色，包括橙、紅和綠色)

程度二



心聲：



(圖中為一隻貓頭鷹，長者需要按指示塗上相應的顏色，包括橙、紅、藍、黃、黑、紫、啡和綠色)

程度三





# 畫畫表心聲

## 建議活動四

### ● 注意事項

按住客的興趣和能力派發不同程度的圖畫



謝謝你



*Thank you*