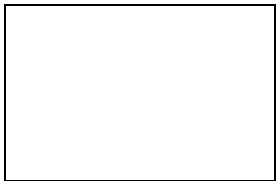

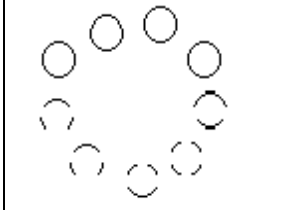


活動計劃單

活動名稱	記憶中的家				
日期	112年 10月 20日	時間	9時 30分 ~ 11時 30分		
活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 認知功能 <input type="checkbox"/> 感官刺激 <input type="checkbox"/> 關節活動 <input checked="" type="checkbox"/> 現實導向 <input type="checkbox"/> 音樂療法 <input checked="" type="checkbox"/> 懷舊 <input type="checkbox"/> 園藝 <input type="checkbox"/> 手工藝 <input type="checkbox"/> 娛樂及趣味活動 <input type="checkbox"/> 美術 <input type="checkbox"/> 其他_____				
活動目的	<input type="checkbox"/> 促進關節活動 <input checked="" type="checkbox"/> 促進手部精細動作 <input checked="" type="checkbox"/> 增強認知功能 <input checked="" type="checkbox"/> 促進定向感 <input type="checkbox"/> 促進社交功能 <input checked="" type="checkbox"/> 促進記憶能力 <input type="checkbox"/> 增強感官刺激 <input checked="" type="checkbox"/> 增加溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 訓練專注力 <input type="checkbox"/> 其他_____				
活動目標	1、喚起長者小時候的家中環境，並透過繪畫來增加手部精細活動及溝通技巧社交活動				
地點	建農文健站	參加者程度		參加人數	15
帶領者	陳俊嘉	協助者	其餘人員	記錄者	顏于穎
活動器材	<input type="checkbox"/> 彈力帶 <input type="checkbox"/> 著色用具 <input type="checkbox"/> 畫簿(文健站內)				
場地安排 (畫出隊型)	<input type="checkbox"/> 半圓型 	<input checked="" type="checkbox"/> 圍桌 	<input type="checkbox"/> 圓型 	<input type="checkbox"/> 其他(請畫出)	
活動內容 及流程	時間點	時間	活動內容	負責人	
	9時30分-11時30分	09:30-10:00	場佈	-	
		10:00-10:05	自我介紹	高子涵	
		10:05-10:10	現實導向	高子涵	
		10:10-10:30	肌力訓練-彈力帶	高子涵	
		10:30-10:40	休息喝水	-	
10:40-11:30		記憶中的家	陳俊嘉		
備註	暖身活動： 十巧手帶動跳 手部運動操：十巧手 步驟： 1.手背朝上虎口互敲 2.手心朝上互敲 3.手腕內互敲 4.虎口交叉互敲 5.十指交扣 6.左拳擊右掌 7.右拳擊左掌 8.左手背敲右手背 9.右手背敲左手背 10.摸耳朵轉圈圈 https://www.youtube.com/watch?v=gfQK6ndmc24				

現實導向：

時間 地點 日期 天氣

肌力訓練帶領

上肢：

1. 二頭彎舉右邊 12 下
二頭彎舉左邊 12 下
2. 闊背肌 逆向飛鳥 12 下
3. 三角肌 飛鳥 12 下

下肢：

1. 站立 股四頭肌 扶椅深蹲 12 下
2. 小腿後側肌群 舉踵 12 下
3. 下肢體側肌群伸展 12 下

記憶中的家活動流程

1. 先分享自己記憶中的家，之後引導長者回憶小時候住的家及環境，並請他們分享住在那個家時印象最深的事情，過程引發長者的互動、對話並肯定長者的成長過往(15min)
2. 發下畫簿與作畫的工具請長者作畫，積極鼓勵長者作畫並且能互相討論(30min)
3. 請長者互相分享自己的畫作並且引發長者互相鼓勵肯定，請填寫回饋分享表單(10min)

