




活動設計表

活動名稱	記憶中的味道				
日期	112年11月10日	時間	9時00分 ~ 12時00分		
活動類別 (可複選)	<input type="checkbox"/> 認知功能 <input checked="" type="checkbox"/> 感官刺激 <input type="checkbox"/> 關節活動 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 美術 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>拼貼畫</u>				
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 type="checkbox"/> 增強認知功能 <input type="checkbox"/> 促進定向感 <input checked="" type="checkbox"/> 促進社交功能 <input checked="" type="checkbox"/> 促進記憶能力 <input checked="" 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. 透過彈力球運動提升長者的肌肉。 2. 拼貼曾經吃過的零食，讓長者們回想並主動分享。				
地點	建農文健站	參加者程度	亞健康	參加人數	7人
帶領者	孫珮綺	協助者	俊嘉、于穎、文龍、芊慧、子涵、顏霆		記錄者 曉婷
活動器材	A4 白紙、色紙、膠水、雙面膠、簽字筆、ppt 電子檔、空白圖片				
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 09時00分 12時00分	<p style="text-align: center;">● 暖身活動步驟: 55min</p> 09:00-09:05 場地安排。 09:05-09:15 現實導向。 09:15-09:25 說明今天的課程流程。 09:25-09:35 進行手部運動操-/十巧手。 配搭音樂 - 瀟灑走一回 https://www.youtube.com/watch?v=KZ8Hxm2W5Ts 十巧手步驟: (長輩能站著做就鼓勵他們站著) 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 09:35-09:45 肌力運動 1. 雙手臂向內夾球 2. 手臂內側夾球 3. 雙手推球 4. 手麻花橫向轉球			

5. 大腿向內夾球

6. 膝窩夾球

7. 舉球兩刷擺動伸展運動

09:45-09:55 下課休息時間

● 主要活動步驟與設計: **60min**

09:55-10:05 引起回憶

讓長者看一些他們小時候有吃過的餅乾、零食的照片，並詢問長者們是否對於照片中的餅乾零食感到熟悉，再問其為何會感到熟悉，進而讓長者們分享過往食用餅乾零食的機會和經驗，對各種零食的感受，讓長者回憶與對話。肯定長者的過往經驗。讓長者看現今世代的餅乾零食多樣化，並加以比較，討論差異性。

10:30-11-30 畫圖 提供範本給長者看

請長者自行挑選電子檔上有的空白餅乾零食圖片，再發放色紙、膠水、膠帶，並講解空白餅乾零食圖片及色紙的用途。在色紙上尋找相似的顏色以撕、拼貼的方式黏貼在白紙上，完成此圖畫。

● 回饋及結束: **30min**

11:30-12:00 請每位長者分享自己所做出的作品。

備註

成果報告須附活動過程評值 (優缺點)及活動照片 4-6 張(請將個案的臉遮住)



說明：暖身



說明：上肢運動講解



說明：下肢運動講解



說明：主活動講解



說明：手作時間



說明：分享回饋