

讓復能融入生活，長輩更健康

「復能」是透過專業治療師的評估、設計與引導，來恢復長輩的日常生活自理能力。當年紀漸長、身體機能變差，透過在生活事務中融入復能設計，能有效延緩失智、提升健康促進效能，讓照顧不再是件苦差事喔！

中化銀髮

成立於2006年，長期致力為長輩提供最優質且全面的一站式整合型服務，打造全台六都七站「老大人服務站」銀髮專門店、暖時光日間生活館及暖時光復能職能治療所，一起為照護難題找到最佳解方。



暖時光日間生活館

為中化銀髮走入社區第一間日照中心，與工研院共同引進日本AI復能系統 ICTREHA，讓台灣長輩與日本同步訂製個人化復能計畫，透過自然地休閒社交，持續保有及恢復自主生活的能力，暖迎生命中美好的時光！



財團法人愚人之友 社會福利慈善事業基金會

長期致力照顧偏鄉老弱婦孺及身心障礙者，追求在地尊嚴終老的實踐。「在需要的地方看見我們的責任，回應神的愛，甘願做愚人。」



厚熊咖啡

取自台語「互相照顧」諧音，提供友善高齡、支持婦女兒少與弱勢等服務，串聯個人、世代與鄰里。讓你我都知道如何照顧與被照顧，編織成防護網接住有需要的人。



生活賦能一起來

從手作賦予意義、讓復能融入生活

將手作葉拓手作融入專業職能治療元素，賦予個人化的生活意義，能發現看似簡單手作也能這麼有意思！一起來從體驗中看見社區的力量、實踐「生活即復能」的精神吧！

本教案符合 ICTREHA 八大活動類別「認知訓練活動」

教案下載



如何挑選葉片？

1. 依環境取材，花或葉均可。新鮮葉片較佳、不易斷裂
2. 葉片大小至少2公分以上，過小不易操作
手部或認知功能較弱者，大葉片較好進行

自備工具材料

1. 葉片 (如榕樹/左手香/薄荷..等)
2. 剪刀
3. 鑷子 (夾取葉片)
4. 壓克力顏料 (絹印用)
5. 筆刷 (選用方便掌握者)
6. 海棉塊 (上色用)
7. 白紙 (防暈染用)
8. 布質提袋
9. 吹風機
10. 水杯與水彩盤

操作提醒

1. 摘取葉片時，請留意避免有毒、尖刺枝葉品種
2. 小心使用剪刀、鑷子
3. 每個人身體功能、興趣能力都不同，教學活動前須先了解學員體況
4. 過程就是重點！避免強調「成功或失敗」，引導能好好用到自己力量、享受開心愉快氛圍完成即可

中化銀髮 愚人之友

專業復能遇見在地職人

生活復能教案系列



手作葉拓

使用說明

活動主題：手作葉拓

進行形式：可於日照或家中，透過講師教學或看圖自行練習

建議參與對象：①長輩身心狀態良好，手部保有生活功能者 ②對參與活動有興趣者



中化銀髮事業
Chunghwa Senior Care



STEP

1 選



如何引導、怎麼聊

1. 先挑選葉子數片
2. 邀請口說描述形狀、紋理顏色或形似物
3. 搓揉、聞嗅，並描述觸感及嗅覺感受

操作說明

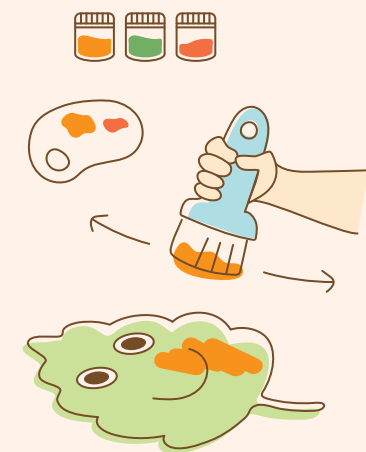
1. 挑選及整理葉子，感受質地觸感
2. 引導分類，認識不同形狀、顏色、香氣
3. 選出想用來做葉拓的葉片

步驟意義

從「選」材，給予視/嗅/觸覺的感官刺激，並增加視知覺的搜尋、區辨能力，同時提升觀察力

STEP

2 色



如何引導、怎麼聊

1. 先說出喜歡的顏色、對該顏色的感覺
2. 先選片葉子著色、用不同著色工具拓印到紙上，可嘗試不同顏色深淺

操作說明

1. 先挑選：依手部精細動作功能，選擇不同工具
2. 再用不同工具沾染顏料，由圖案中心向上下左右塗刷進行著色
細筆刷→可多層次疊加顏色
中筆刷→可繪出色塊
海綿塊→撲壓整片圖案

步驟意義

操作不同工具著色，能增加手部小肌肉精細操作能力與協調動作

STEP

3 染



如何引導、怎麼聊

1. 先請長輩試著擺放葉子在布袋上，聊聊想要的構圖擺法
2. 觀察顏料在葉上展現各種色調、葉面或葉背的影像差異

操作說明

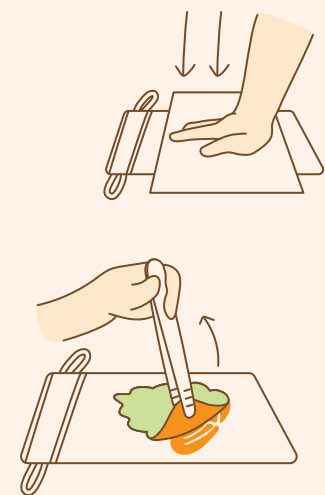
1. 用筆刷或海綿塊在葉片上塗刷，使顏料均勻附著在葉背
2. 仔細確保顏料均勻地覆蓋，尤其是有葉脈的紋路都要附著到顏色

步驟意義

1. 從觀察葉脈紋路，從視覺回饋、增加觀察力
2. 在葉上刷染顏料，增加觸覺回饋、手部小肌肉精細操作及協調動作。

STEP

4 壓



如何引導、怎麼聊

1. 嘗試不同身體部位進行按壓 (指腹、手掌)
2. 引導施力時使用不同輕重的力量
3. 說說不同力道的不同效果

操作說明

1. 將塗色後的葉子擺放在布袋上(以塗色面接觸布面)
2. 用手掌抵住桌面，上臂打直、身體前壓以施力至手臂，用手掌壓住葉片輕拍/壓，也可加入海綿墊，讓施力平均更好上色
3. 拿起紙張，用鑷子將壓好後的葉子夾到一旁，再繼續按壓其餘已染色的葉片

步驟意義

來回輕拍/壓，可增加觸覺、手眼協調度
控制施用壓力和力量，增加本體覺、上肢承重及關節穩定度
加入鑷子，增加手眼協調、手部精細動作、掌內肌力

STEP

5 拓



如何引導、怎麼聊

1. 帶領檢查：布袋上拓印花紋是否完整？紋路清晰嗎？
2. 嘗試觀察顏料的色調、明暗對比、層次

操作說明

1. 依主題選材，進行空間布局，相鄰、圍繞、疊加、錯位
2. 思考顏色對比、明暗、深淺，去增加立體感、空間深度
3. 手掌壓印，將葉脈染色、拓印到布袋上

步驟意義

依想要的構圖、發揮選材特色，進行空間布局
建立空間感、立體感

STEP

6 吹



如何引導、怎麼聊

1. 觀察顏料的乾燥速度，快或慢
2. 感受手握吹風機吹拂時，運用手部肌肉的體感
3. 感受身體的疲累程度，鼓勵雙手輪流練習運用

操作說明

1. 將拓印好的布料，放置桌面整平
2. 觀察哪裡尚未完全乾燥
3. 一手輕壓穩定布料，一手拿吹風機對準未乾燥處吹乾；葉拓完成後，約1小時定色

步驟意義

透過觀察布料顏色乾燥程度，增加注意力、視知覺區辨及搜尋的能力
從吹風機來回吹拂，增加手部抓握、上肢肌力、協調及手眼協調