

前言

很高興您也成為服務長輩的夥伴，這本書及教學光碟希望能讓您在在工作上更得心應手。編輯本書主要的目的，是將我們六年來實務累積的經驗，分享給其他跟我們一樣服務長輩的人，我們的活動內容都是以最小的投資達到最大的效益，使用的材料大部份是利用資源回收及一些手工材料。

感謝伯特利及慈恩日托站的工作人員及長輩的配合演出，雖然他們不是最專業的演出者，但他們是一群配合度最高的長輩，在此要特別謝謝他們。

我們是一群從未編輯過書籍的工作夥伴，大家都懷著忐忑不安的心來編輯，過程中不斷的摸索，參考其他的書籍，也許製作的不是盡善盡美，但是我們真的有著一份熱誠要與您分享。在使用的過程有任何意見或問題都歡迎您與我們聯絡。

這本書的活動時間與適合的人數都根據我們的經驗寫下的，您在使用時可根據您實際的情形做調整，活動分組的方式也可依據實際參與人數做變化。教學光碟主要是引導您如何帶長輩活動，書的內容是配合活動照片做更詳細的介紹。再次感謝您的使用。

愚人之友基金會編輯群謹識

序

苦難有時是化妝的天使，考驗著人心。七年前，921震災在一夕之間奪走了許多人的性命家產。傷痛刻劃在老人家的臉上，在微彎的身影中。埔里基督教醫院看到災區的需要，成立了愚人之友基金會進入社區提供老人日間照顧服務。日托站適時的設立讓災區的長輩留在熟悉的社區裡，按著習慣的作息生活，固定的時間來到日托站活化身心機能、享受活動的樂趣、認識朋友、參與演劇、繪畫。

基金會的同工從服侍長輩的過程中，累積了許多寶貴的實務經驗。現在，日托站的督導們採集了50項動、靜態活動的內容編輯成冊，成為訓練日托服務員的教材。希望這些教案能幫助在社區中照顧老人家的服務人員、志工伙伴，更有方法、更有創意，提供更有品質的服務。

本院以成為促進社區健康與實踐全人照護的標竿醫院為願景。在體認高齡化社會已悄悄的蒞臨台灣的時刻，期待這本手冊的出版有助於推動社區老人健康活動，減低身心靈殘障病痛的醫療需求。

感謝林麗雪、謝志孟、章甄珍、邱珠妹、潘美珠、陳美玲、王惠春、張琇冠、史秀玲，編輯群的努力，使銀髮族健康促進成為可達成之目標。

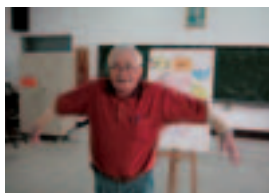
埔里基督教醫院院長

趙文崇

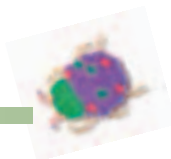
謹識

目錄

Contents



1	> 一眼難盡.....	4
2	> 文字尋寶.....	7
3	> 吸管貼.....	11
4	> 飛鏢秀.....	14
5	> 紙棒、球製作.....	16
6	> 紙棒球遊戲.....	20
7	> 摸摸樂.....	23
8	> 歌中有畫.....	28
9	> 聞香大考驗.....	30
10	> 稻草貼.....	33
11	> 震撼教育.....	36



1 一眼難盡

簡介：為一種記憶性活動，在規定時間內迅速將眼睛所看到之物品記住的記憶活動。

目的：

- ✿ 增進視覺感官能力。
- ✿ 增強專注力及記憶力。

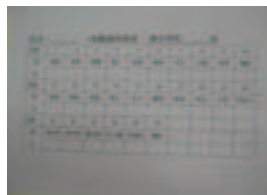
準備物品：



紙盒



日常物品



答案卡



計時器

活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：60分鐘

前置作業

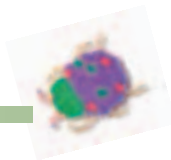
1.工作人員需先準備一個有蓋子的紙盒或是箱子再用布蓋起來，紙

盒、箱子及布均要為不透明，無法看透。

2. 工作人員先準備一些長輩日常較容易看的到、吃的到的物品（約20-30種）。
3. 工作人員將準備好的物品名稱，先製作成一張答案卡（可以用電腦打字，也可以用手工撰寫）。

活動步驟：

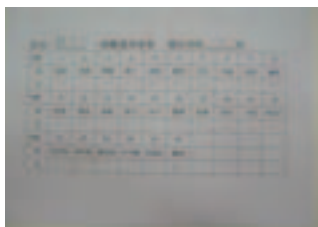
1. (1)將已經裝好物品的紙盒放置在桌子上。
(2)工作人員告訴長輩這個活動的目的。
(3)將活動步驟告訴長輩。
2. 活動區域分成三區：第一區為記憶考驗區；第二區為答案紀錄區；第三區為休息區。
3. 將事先準備好的物品通通放置於紙盒中，物品的擺放不要疊疊在一起，盡可能以不重疊物品為原則，如此以利長輩容易分辨盒子內有哪些物品，擺放好後將蓋子蓋上，並放在第一區的桌子上，準備就緒後邀請所有參加的長輩至第一區就坐。
4. 向長輩說明：記憶時間為20秒，鼓勵長輩盡可能的記住所看見之物品，但不可以邊看邊說出來要默記下來。
5. 請一位長輩至桌子前面，工作人員打開紙盒並開始計時20秒，時間到工作人員即將紙盒蓋上。
6. 請長輩至第二區，將剛才所看見的物



品名稱，小聲的告訴工作人員，若長輩有說出答案卡上的物品名稱，工作人員即在答案卡上打勾（注意答案卡不可以讓長輩看見，否則即失去公平性）。



5. 直到所有的長輩都玩過遊戲後，工作人員將紙盒打開，並將紙盒內的東西取出與答案卡相對，公佈答案及每位長輩的分數，答對一樣得一分，分數最高者為優勝。



你還可以

1. 還可以有不同的玩法，將長輩每三人為一組，比賽時三位長輩同時記憶紙盒內之物品，玩法同前，只是將人數由原來的一個人變成三個人。

2

文字尋寶

7

第

一

冊

文字尋寶

簡介：一首激勵之短詩，並從舊報紙找出所有詩文內容，剪貼於白紙上。

目的：

- ✿ 激勵正面思想。
- ✿ 學習認字、刺激腦部、減緩老化。
- ✿ 強化專注力。

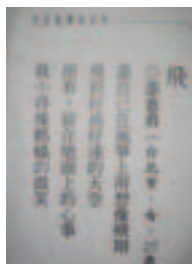
準備物品：



A4空白紙



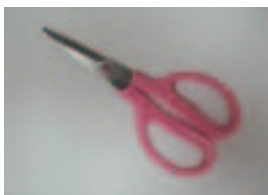
膠水



短詩底稿



報紙



剪刀



小盒子



彩色筆



活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：120分鐘

前置作業

工作人員需先找一首短詩，做成短詩底稿，並了解短詩的意義。

活動步驟：

- (1)將短詩寫在白板上或是直接將底稿貼在白板上，字的大小要以長輩看得清楚為主。

(2)將參與長輩分組約4-6人一組，分組時要將識字與不識字的長輩穿插在一組，並將準備好的物品放置在每個桌上。

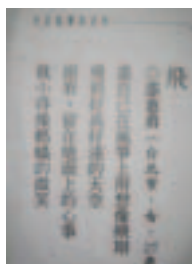
(3)告訴長輩這個活動的目的。

(4)將活動步驟告訴長輩。
- (1)請長輩就坐後，工作人員先將短詩唸一遍，然後再請長輩跟著唸，重覆5~8遍。

☆工作人員唸短詩時，應以長輩熟悉的語言唸出。

(2)與長輩分享短詩的意義。
- 每組長輩開始分工合作，有的負責找字，有的負責剪，或者邊找邊剪。

☆識字的長輩可以用筆將找到的字圈起來，交由不識字的長輩裁剪。

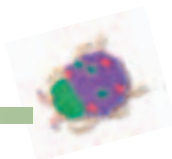




4. 每組長輩字找到一些字以後，開始將找到的字，用膠水塗在背面，貼在A4空白紙上。



5. 當長輩找不到需要的字時，可以告訴長輩用拼湊的，例如：“螞”字即可以剪虫與馬二字拼湊，再找不到的字可以用筆將缺少得的部份補上，例如：“像”字只找到象而找不到亻此時即用筆將亻字補上。





6. (1)每組長輩均完成後，請每組長輩唸出完成作品的字，與短詩底稿內容的字是否一樣。
- (2)並可請每組長輩分享過程中，是否有發生有趣的事。

3

吸管貼畫

11

第

一

冊

吸管貼畫

簡介：利用吸管製做一幅美麗的畫。

目的：

- ✿ 促進人際的互動與溝通。
- ✿ 提升創意與美感。
- ✿ 增進手部肌肉、關節的靈活度。

準備物品：



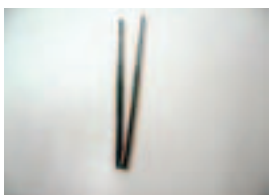
底稿



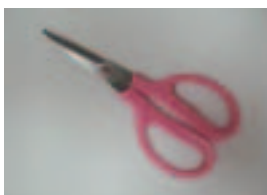
白膠



吸管



小夾子



剪刀



小盒子



瓦楞紙



珍珠板



活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：120分鐘

活動步驟：

1. (1)請長輩就座後，將準備好的物品放置在每個桌上。

(2)告訴長輩這個活動的目的。

(3)工作人員預先將完成的作品，展示出來讓長輩參考，並鼓勵長輩發揮想像力及創意。

(4)將活動步驟告訴長輩。

2. (1)請長輩先看底稿後，發揮創意及配色。

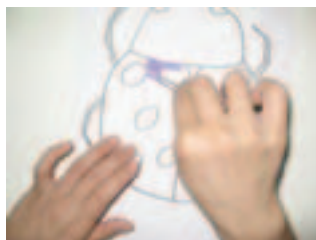
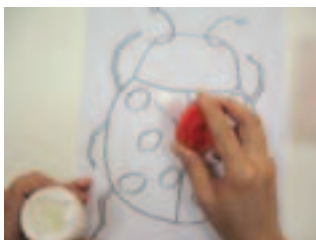
(2)選擇需要顏色的吸管，用剪刀將吸管剪成需要的長度。

☆告訴長輩剪吸管時要很小心，因為剪的時候吸管會亂跳，所以剪的時候盡量讓吸管靠近盒子裡面，將吸管直接剪在盒子裡面。

☆提醒長輩吸管可邊剪邊貼，這樣比較容易控制需要的吸管數量。



3. 將選好底稿要黏貼的地方先塗上白膠，用小夾子夾剪好的吸管、一段一段慢慢貼上。

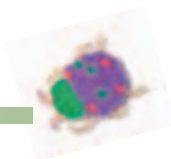


4. 其他的地方重覆步驟2及3，直到整張底稿均完成，完成後的作品，可鼓勵長輩在完成的作品上，做不同的變化，例如：可將完成的瓢蟲剪下，貼在珍珠板上，再用瓦楞紙做美邊的動作。



你還可以

1. 工作人員可提供多種不同的底稿，供長輩選擇，也可鼓勵長輩自行創造不同的底稿，與大家分享。
2. 可以將長輩分組，由各組長輩自行討論創作。



4 飛鏢秀

簡介：將飛鏢射到目標區內，射中任何指令就要表演該項動作。

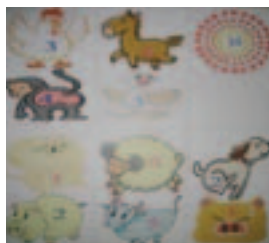
目的：

- ✿ 具趣味性與娛樂性。
- ✿ 增強眼睛專注力、增強手腕及手臂關節運動。
- ✿ 表現個人才華並紓解內心情緒。

準備物品：



珍珠板



各種圖案的圖形



飛鏢

活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：60分鐘

前置作業

1. 工作人員需事先做好珍珠板的飛鏢板（約1公分厚），也可以邀請長輩一起參與製作。
2. 飛鏢板製作方法：
 - (1) 可至電腦尋找各種圖案下載並在圖形上標示數字以作為計分用，也可請長輩畫上圖案。

(2)將圖案平均貼在保麗龍板上,貼的方式可依喜好作變化。

(3)飛鏢板形狀亦可以自行做變化。

3. 飛鏢板也可以用寶麗龍板製作。

活動步驟：

1. (1)工作人員告訴長輩這個活動的目的。

(2)將活動步驟告訴長輩。

2. 將飛鏢板放在畫架上或固定在牆壁上。

3. 請第一位長輩站在紅線上，距離飛鏢板3公尺（約3大步），每位長輩5支飛鏢，將飛鏢射向目標區。

4. 等長輩將五支飛鏢均射完，請長輩與工作人員一起計算分數。

5. 分數計算後，請長輩就射中的圖案選擇一項做表演。

例如：射中紅心請其他長輩給予拍手鼓勵。

射中『牛』，請表演牛叫及動作。

射中『雞』，請表演雞叫及動作。

6. 全部參與長輩均參與遊戲後，公佈哪位長輩分數最高。



5

紙棒、球製作

簡介：利用舊報紙製作紙棒球棒。

目的：

- ✿ 透過折紙棒，增強雙手的靈活度。
- ✿ 增強雙手和眼睛的協調。
- ✿ 藉著團體動力，達成團隊互動的人際關係。
- ✿ 營造娛悅氣氛。
- ✿ 落實環保理念。

準備物品：



報紙



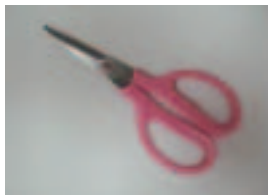
透明大膠帶



黃色大膠帶



紅色大膠帶



剪刀

活動參與適當人數：3人1組

全程活動所需時間：3-5分鐘1根

活動步驟：

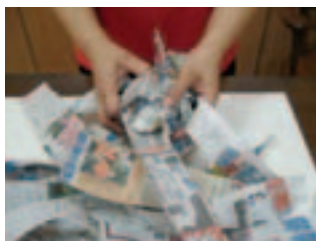
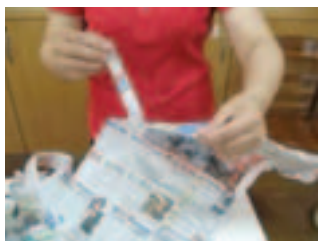
1. (1)將準備好的物品放置在每個桌上。
(2)告訴長輩這個活動的目的。
(3)工作人員預先將完成的紙棒、紙，展示出來讓長輩參考。
(4)將活動步驟告訴長輩。
2. 紙棒的製作：
 - (1)將參與活動的長輩每三人一組，一個站在桌子的左邊，二個站在桌子的右邊。
 - (2)完成一支紙棒需要18張報紙，每人需要一支紙棒。
 - (3)將18張報紙攤開平裝疊起來。
 - (4)三人開始合力將報紙往內捲，起初要細捲壓緊，不可以鬆手，邊捲邊壓緊，慢慢捲成棍棒狀。
 - (5)將整支紙棒以透明大膠帶捲緊封好，並注意兩側也需要封上膠帶以避免報紙外露。
 - (6)不同組別分別在紙棒的二端纏上已準備好之紅色或是黃色膠帶。



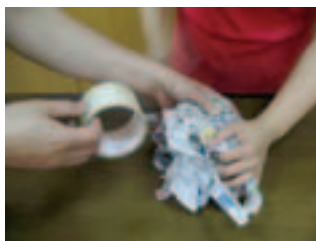
3. 紙球的製作：

- (1)將5張報紙撕成約3公分之長條狀（一顆紙球的量）。





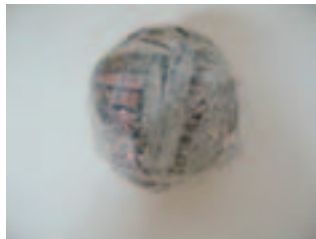
(2)將撕好的報紙，用雙手將它收集起來成球狀，之後再用透明大膠帶捆綁起來，球的密度適中即可。



(3)完成的球，用手拍打或壓一壓，讓它更像球狀。

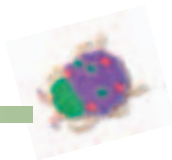


4、紙棒及紙球完成了。



注意事項：

1. 完成的紙棒球棒，可以做按摩棒來使用，但不能打人。
2. 利用紙棒、球來做紙棒球比賽活動。



6 紙棒球遊戲

簡介：使用報紙棒的打球活動。

目的：

- ✿ 刺激長輩競爭力，重燃生命活力。
- ✿ 燃燒多餘的卡路里，促進新陳代謝。
- ✿ 促進全身肌肉、關節、活絡筋骨。
- ✿ 提供歡樂氣氛，舒緩負面情緒。

準備物品：



紙棒



紙球



紙箱

活動參與適當人數：30人，12-15人分組。

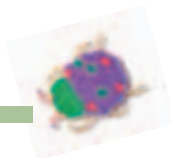
全程活動所需時間：30分鐘

前置作業

1. 工作人員需預先準備：(1)紙球一顆；(2)紙棒每位長輩一支。
2. 紙棒及紙球可由工作人員事先帶領長輩製作，每人製作一支。
3. 工作人員需先找兩個空箱子，箱子的大小必須能讓紙球容易進入，建議箱子可大一點，因為活動的對象是長輩。

活動步驟：

1. (1)將椅子排成兩排（椅子排列的方式為面對面，距離為一根紙棒寬），椅子的數量需依參與活動長輩的多寡決定。
 (2)將紙箱放置在兩排椅子的兩邊，紙箱與椅子的距離為一根紙棒寬。
 (3)將參與活動的長輩分成兩組，一組紅隊，一組黃隊，請長輩坐在排好的椅子上。
 (4)告訴長輩這個活動的目的。
 (5)將活動步驟告訴長輩。
2. (1)選出活動裁判一名，可由熟悉遊戲規則之工作人員擔任。
 (2)各組選出記分員1人並擔任守門員將紙箱固定（如圖）。
3. (1)工作人員分給每隊長輩一人一支紙棒（紅隊分給標有紅色膠帶的紙棒，黃隊分給標有黃色膠帶的紙棒）。
4. 裁判說明遊戲規則：
 - (1)玩的時候只能坐著不能站起來,球不能用紙棒壓住也不能用手或是腳去撥球，若站起來、用紙棒壓球及用腳或是手去撥球均屬於犯規；犯規一次扣一分依此類推。
 - (2)得分區分配方式：以每一組的左手邊為其得分區。
 - (3)每一次發球由裁判從中間發球；分數計算每進一球算一分。
 - (4)遊戲時間為30分鐘。
 - (5)遊戲時間結束後，看哪一對分數較高，即為獲勝隊伍。





活動的運用與變化：

1. 也可用2個球變換玩法，各組只能打擊規定的球，增加遊戲難度。
2. 為增加趣味性，不妨請兩隊各表演一個節目，或互相『槌背』或設「守規矩獎」、「團隊精神獎」……等等，以資鼓勵。
3. 由各隊自行挑選隊長，發揮獨立運作的能力。

7

摸摸樂

23

第

一

冊

摸摸樂

簡介：以手觸摸，猜出物品的名稱。

目的：

- ✧ 訓練手的觸覺。
- ✧ 提昇腦部的思考與記憶，延緩腦部的老化。
- ✧ 滿足好奇心。
- ✧ 透過合作，促進人際關係。

準備物品：



不透明的袋子



日常見物



答案卡



計時器



筆



A4空白紙

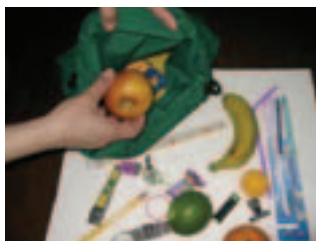
活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：120分鐘



前置作業

1. 工作人員需先準備一個不透明的袋字（神秘袋），可將袋口束起來。
2. 工作人員先準備一些長輩日常較容易看的到、吃的到的東西（約20-30種）。
3. 工作人員將準備好的東西名稱，先製作一張答案卡（可以用電腦打字，也可以用手工撰寫）。
4. 工作人員將事先準備好的東西，放至於神秘袋後，將神秘袋袋口束起來。



活動步驟：

1. (1)將準備好的神秘袋放在桌子上，並將參與的長輩每10位分爲一組，每一組一個神秘袋。
(2)工作人員告訴長輩這個活動的目的。
(3)將活動步驟告訴長輩。
(4)並告訴長輩活動要領：只能摸、不能看
只能摸、不能說
2. (1)請每組長輩開始輪流觸摸神秘袋裡的東西，每一組限時10分鐘，由每組工作人員幫忙計時。（如：活動時間10分鐘請各組依人數多寡分配時間，每組10人那麼一個人大約就可以有一分鐘可以摸神秘袋中的物品）。

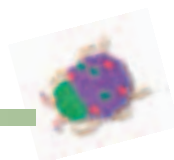
- (2)告訴長輩摸完後不能馬上說出答案也不能與成員討論，須等到所有組員全部都摸完。



3. (1)時間到，工作人員將神秘袋收回，請各組長輩開始在一起小聲的討論答案（避免隔壁組聽到），並請工作人員或識字的長輩將答案寫在A4空白紙或者可直接由工作人員在答案卡上，將答對的打√。（若工作人員事先將答案卡打好列印出來，記得不要讓長輩看見答案卡上之答案，以避免失去公平性。）
- (2)討論答案的時間為五分鐘，討論答案時工作人員不能有任何意見。

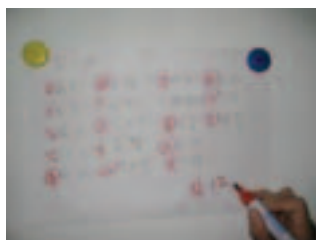


4. (1)5分鐘後工作人員告訴長輩活動時間結束要進行公佈答案與計分，此時工作人員可以將答案海報張貼在白板或是牆壁上並將各組的答案卡貼於海報旁，開始每一組的記分。
- (2)開始將神秘袋中的物品到出來，計分方式：每答對一個物品算得



一分。

- (3) 一名工作人員將物品一樣一樣的朗誦出來；而另一位工作人員則對照答案卡上之答案，並以阿拉伯數字編號做為計分用，例如：答對第一個物品即在物品前面寫上1；答對第二個則在物品前面寫上2 …以此類推當唸完答案看數字寫到第幾號即可以知道答對幾個物品分數也就出來了。
- (4) 宣佈各組成績，分數最高者為優勝。

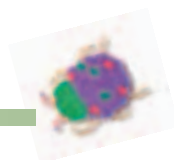


建議：**1. 神秘袋建議用物：**

花生、豆子、石頭、葉子、鈕扣、硬幣、乾電池、衣夾、柳丁、檸檬、番石榴、柚籽、龍眼、李子梅、螺絲、手錶、工作布手套、襪子、吸管、髮夾、草繩、線類、棉棒、筷、碗、碟、叉子、瓶蓋、薑、地瓜、馬鈴薯、鑰匙、鈴鐺、刷子、毛巾、牙刷、梳子、塑膠袋、棋、筆、打火機、名片、鐵丁、螺絲起子、檳榔、玻璃彈珠…
…。

2. 神秘袋進階建議用物：

CD片、修正液、方形電池、奇異果、訂書機、手錶、手機、安全拔釘器、藝術髮夾、乒乓球、高爾夫球、火龍果、蘋果、保利龍球、電器插座、書夾、手機袋、叉子、名片、指頭型襪子、絲巾…
…。



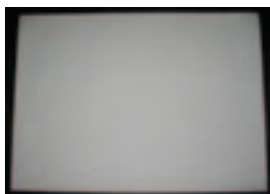
8 歌中有畫

簡介：將一首歌詞之意境用剪剪、貼貼、畫畫之方式完成一幅美麗的畫。

目的：

- ✿ 回想美好往事，享受同儕互動的快樂。
- ✿ 手、腦並用達到活化手腦功能。
- ✿ 激發老人潛能、創意、有成就感。

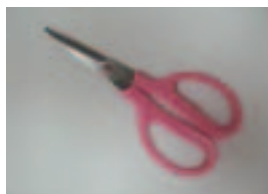
準備物品：



白色圖畫紙



膠水



剪刀



色紙



廣告紙



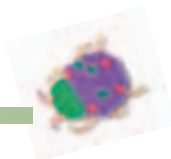
彩色筆

活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：120分鐘

活動步驟：

1. (1)將準備好的物品放置在每個桌上，將參與活動的長輩4-6人一組。
(2)告訴長輩這個活動的目的。
(3)工作人員預先將完成的作品，展示出來讓長輩參考，並鼓勵長輩發揮想像力及創意。
(4)將活動步驟告訴長輩。
2. (1)請每組長輩開始討論選擇一首熟悉的歌曲。
(2)進行對選擇歌曲的歌詞內容討論，可鼓勵長輩將歌曲唱出來，可更加熟悉歌詞內容及意境。
(3)各組長輩開始找出歌詞意境的圖片或用色紙剪出意境之圖形。
(4)將剪好的圖片，用膠水黏貼在白色圖畫紙上，若找不到合適的圖片，可用彩色筆畫出，一幅美麗的圖畫就完成。
3. 請每組長輩將完成的作品，一組一組輪流展出，先唱該首歌曲，再解說畫中的意境。



9 聞香大考驗

簡介：用鼻子聞看不到的物品,辨識物品的種類。

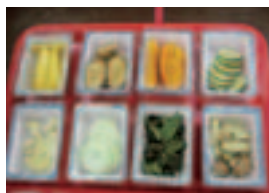
目的：

✿ 測試鼻子的感官味覺。

準備物品：



眼罩



有氣味的食物



A4空白紙



筆



計時器

活動參與適當人數：30人

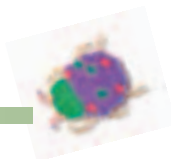
全程活動所需時間：120分鐘

前置作業

1. 工作人員需先準備有氣味的食物（約8-10種），將食物分別裝進空盒子裡，再放到盤子上面，用另外一個盤子或不透明的布蓋起來。

活動步驟：

1. (1)將場地分為四區（第一區等待區、第二區考驗區、第三區答案區、第四區休息區）。
(2)工作人員將要考驗的東西放在桌上（第二區）。
(3)將所有參與活動的長輩帶到等待區。
(4)將活動步驟告訴長輩。
2. (1)請第一位長輩戴上眼罩，由工作人員將長輩帶到第二區考驗區（一次一位長輩），由第二區的工作人員，將有氣味的食物一樣一樣的拿給長輩聞。
(2)請長輩聞的時候，不能說出食物的名稱，請先記起來。
(3)當所有的食物都聞過後，工作人員物品蓋上，請長輩將眼罩拿起來，走向第三區答案區。
(4)每位長輩聞的時間為3分鐘。
3. (1)請長輩小聲的將所聞到味道的食物名稱告訴工作人員，由工作人員幫長輩填寫答案，並寫上長輩的姓名。
☆ 如有長輩會寫字可將紙跟筆交給長輩，由長輩自行填寫答案。
(2)回答答案時間為2分鐘。
(3)時間到，請長輩自行走到第四區休息區。
(4)工作人員計算長輩得幾分（答對一樣一分）。





4. (1)所有長輩考驗完成後，將答案張貼在白板上並將食物打開，讓大家看。
- (2)公佈每位長輩的分數。



10 稻草貼

33

第

一

冊

稻草貼

簡介：利用稻草，經過設計，做出稻草畫之美。

目的：

- ✧ 勾起農村的溫馨往事。
- ✧ 增進長輩的互動。
- ✧ 刺激手、眼、腦的活化。

準備物品：



底稿



稻草



剪刀



白膠



彩色筆



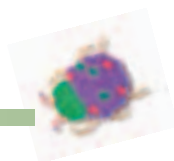
簽名筆

活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：120分鐘

活動步驟：

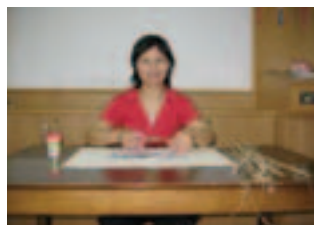
- (1)將準備好的物品放置在每個桌上。
- (2)告訴長輩這個活動的目的。



(3)將參與活動的長輩每4人一組。

(4)工作人員預先將完成的作品，展示出來讓長輩參考，並鼓勵長輩發揮想像力及創意。

(5)將活動步驟告訴長輩。



2. (1)請各組長輩先看底稿，並開始討論如何貼上稻草。

(2)請各組長輩分工，有的負責剪稻草，有的負責貼。

(3)將稻草依自己需要的長度做裁剪。



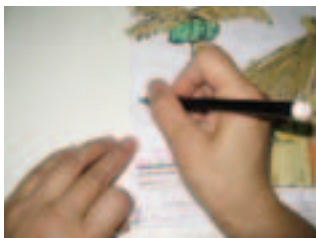
(4)在要黏貼的地方先塗上白膠，再將稻草貼上。



3. 所有可以貼稻草的地方都貼完後，無法用稻草黏貼表達的可用彩色筆來畫，讓整張作品更漂亮、生動。



4. 作品完成後，請各組長輩在作品上簽名。



5. 請每組長輩展出作品，並與大家分享，過去農業時代，稻草對他們生活的幫助與貢獻。



11 震撼教育

簡介：兩人同心協力使用報紙，搬運汽球到椅子上，將汽球坐破。

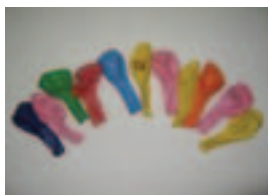
目的：

- ✿ 增加團體趣味，培養合作關係。
- ✿ 增加肺活量，使比賽者精神振奮。

準備物品：



報紙



氣球



打氣球機



椅子

活動參與適當人數：30人

全程活動所需時間：60分鐘

前置作業

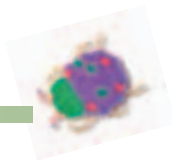
- 1、工作人原先用打氣球機，將氣球打氣備用。



2. 也可邀請長輩幫忙吹氣球。

活動步驟：

1. (1)將參與的長輩分成二隊，每隊二人一組，每一組一個氣球。
(2)工作人員告訴長輩這個活動的目的。
(3)將活動步驟告訴長輩。
2. (1)將兩對長輩帶到起點，告訴每隊長輩二人一組，每一隊按參與人數排好，工作人員分給每隊一張報紙，每一組一個氣球。
(2)比賽開始每隊第一組長輩需將報紙攤開，二人拉住報紙的四個角，工作人員將氣球放在報紙上，長輩二人合力將球運到終點。
(3)運送過程，氣球不能掉出來，報紙不能撕破，



也不能用手去抓住氣球，只能使用報紙捧住氣球前進，如果違反遊戲規則，則需回到起點重新開始。

3. (1)長輩到達終點時，其中一位長輩需將氣球放在椅子上，用臀部的重量，腰的扭動，將氣球坐破。工作人員需將椅子固定住，以避免長輩跌倒。
- (2)氣球坐破後，其中一位長輩拿著報紙，兩位長輩快速回到起點，交給下一組長輩。
- (3)最先完成的隊伍為獲勝。



銀髮族健康活動指導手冊

第一冊

發行人：趙文崇

編輯：財團法人愚人之友社會福利慈善事業基金會

地址：545南投縣埔里鎮鐵山路六號

電話：049-2918500 傳真：049-2915297

網址：<http://www.gif.org.tw>

出版：財團法人埔里基督教醫院

地址：545南投縣埔里鎮鐵山路一號

電話：049-2912151

網址：<http://www.pch.org.tw>

排版印刷：偉功印刷製版股份有限公司

出版日期：2007年6月初版