



給老友記的

14個抗疫活動

聽覺及專注力訓練

- 播放長者熟悉的歌曲，每當歌曲播放時有「我」、「你」字，長者和照顧者一起拍手一下，訓練他們的專注力。

2.健康十巧手運動

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



3. 家居超級市場(計算能力訓練)

準備物資：硬幣、紙幣，家居任何物品，長者是售貨員，照顧者是顧客，買賣過程令他們動動腦筋計算找續，完成後可將物品送給他們以作鼓勵。

4. 視覺配對及手眼協調訓練

- 將家居不同圖案及顏色的襪調亂，給長者配對相同襪，鼓勵他們幫手做家务，令他們感受到在家重要性。
- 將不同種類的豆類混合放在同一個碗裏，請長者用手將不同的豆分類到不同的碗裏，完成後將豆清洗後，可將豆煮糖水或其他餸菜，讓他們感受到自己的成果。

5. 味覺訓練

長者先閉上眼，將家居不同的調味料，放在長者嘴唇位置，然後用舌頭舔走，讓他們猜猜什麼調味料。

6. 尋找往日時光

- 翻開舊日照片，讓長者重溫以往的美好時光。

7. 視像關愛與問候

因疫情親戚及朋友很少見面，可以視像令大家更珍惜相見的時刻。

8. 家居環保分類



將家居不同的物品，例如：廢紙、金屬、塑膠、玻璃、充電池



限時10分鐘，請長者將以上物品分類到不同顏色的箱裏。

9. 猜畫遊 戲

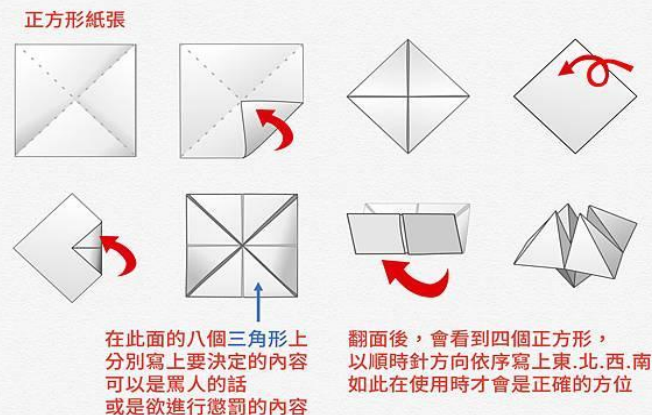
- 照顧者用紙筆先畫上不同物件或寫上一些成語，例如：「蘋果」、「香蕉」、「守株待兔」等
- 照顧者可以用身體語言和口述來表達紙上詞語的意思，但不可以說出詞語中的字眼，長者負責猜猜紙上的圖片/文字。

10. 東南西北(手指訓練及扮演技巧)

- 首先準備一張正方形紙，摺出「東南西北」玩盤
- 在外面寫上東、南、西、北4個方位
- 拉開玩盤後會有8面，可以分別寫上8種不同的指令，例如：「扮貓叫」、「讚自己」
- 照顧者決定方位與步數，例如「東3」前後拉開3次，長者要跟寫在「東」上的指令做，完成後交換角色玩。



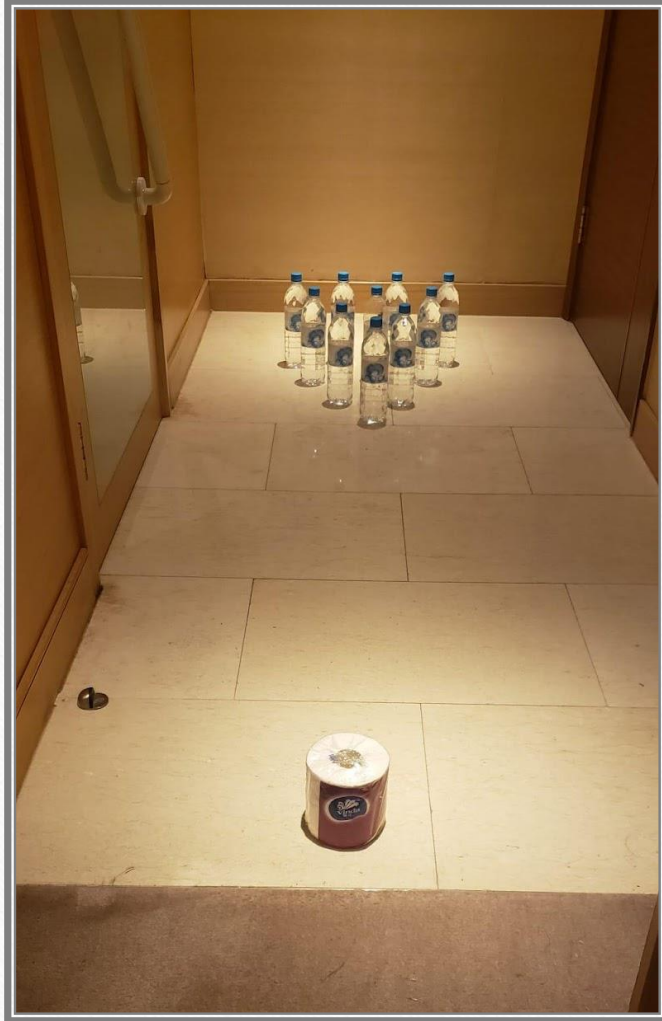
「東南西北」的摺法



摺好後，將四個正方形套入雙手的拇指與食指，撐開它，一個非常漂亮的東南西北就製作完成。往前後、左右拉開，即可看到裡面的文字內容。

11. 記憶數字卡(訓練長者的專注力及記憶力)

- 準備物資：卡紙、筆
- 將卡紙寫上數字1至5，調亂數字請長者記住卡上的數字後反轉，由1至5順序開啟數字卡，可以訓練長者的短期記憶。



12. 打保齡球(手部訓練及眼睛專注力)

在家中可以用水樽作為保齡樽，廁紙作為保齡球，訓練長者的手部肌肉。

13. 鼓勵長者在家中漫步

用紙張寫上不同物品，請長者抽紙張，鼓勵他們用學行架，在家中不同地點找出物品。

14.毛巾操 (訓練長者 大小肌肉)



1
右手持毛巾快速轉圈，轉換左手再做。每邊做8-12次，保持手臂伸直。



2
雙手拉緊毛巾向前推，做8-12次。



3
雙手拉緊毛巾向前推，前弓後箭，還原。轉腿再做。每邊做8-12次。



4
右手持毛巾，做屈臂動作，轉換左手再做。每邊做8-12次。



5
雙手持毛巾放於腹前，提起右腿，觸及毛巾，還原。轉腿再做。每邊做8-12次。



6
兩人面對面，把捲起的毛巾輪流拋給對方，做8-12次。初期練習，兩人無需相距太遠。