

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP001- 健康老齡化及代際關係之凝聚

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

課題：促進豐盛晚年的活動



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

第五節

在長者活動中心推行活動的重要元素

內容

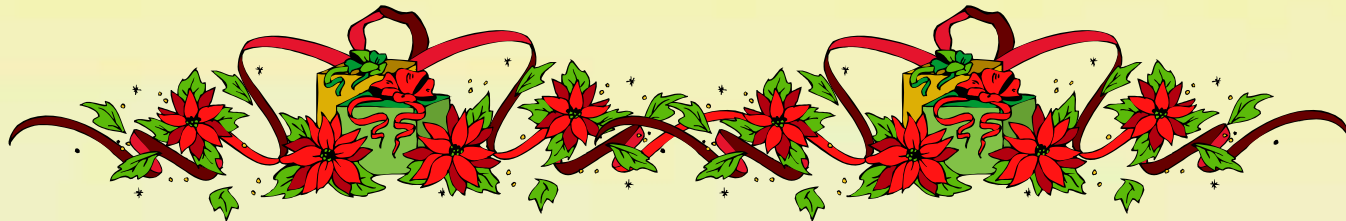
- ❁ 社交康樂活動
 - 對長者的益處
 - 活動種類
- ❁ 長者活動中心
- ❁ 審慎評估活動
- ❁ 策劃和推行活動重要元素
- ❁ 活動範例
- ❁ 分組討論



社交康樂活動

對長者的益處

- 生活歡愉
- 善用餘暇
- 延續學習
- 發展
- 成長
- 滿足
- 建立及保持社交網絡
- 減低孤獨
- 提升自尊
- 增強身體健康
- 維持智能功能
- 紓緩壓力



活動種類

終身學習

旅遊

烹飪

書法

音樂

園藝

長者活動中心

不同種類活動 的平台



長者活動中心

- ✚ 為社區內的長者籌辦社交及康樂活動
- ✚ 提供消閒設施
- ✚ 為長者提供交朋結友的機會
- ✚ 協助長者善用餘暇、建立社交網絡、互相支持
- ✚ 鼓勵長者參與社區事務，促進長者的福利
- ✚ 鼓勵長者籌辦互助活動
- ✚ 提供有關長者福利服務的資料

長者活動中心

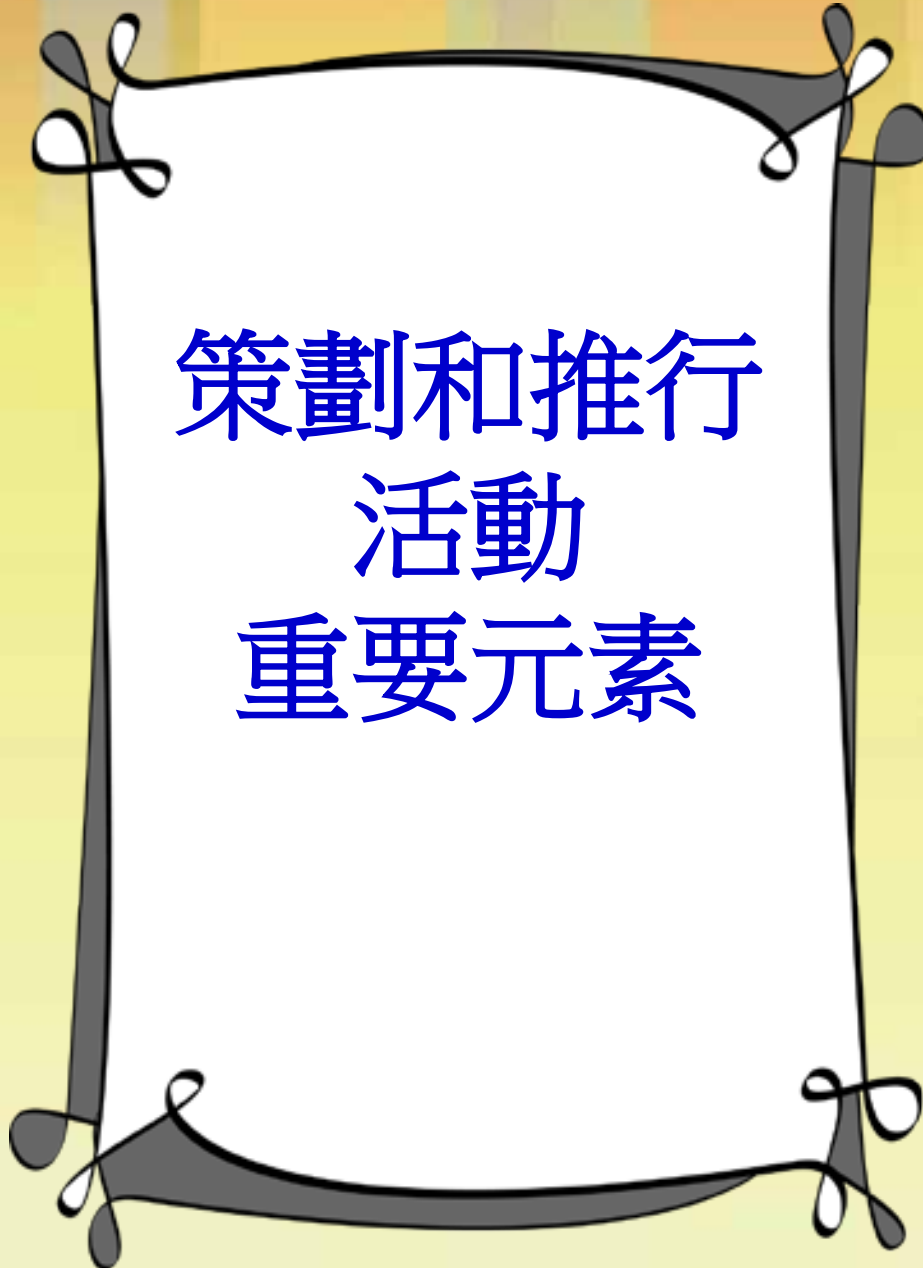
- 有需要時，轉介長者接受合適的服務或前往合適的機構
- 提供聚會場所，為長者提供聯誼地點
- 區內居住及年滿**60**歲或以上的長者

長者活動中心 短片介紹

在籌辦有關活動時，應審慎評估：

- 1) 清徹的目標
- 2) 活動的成效
- 3) 其潛在風險





策劃和推行
活動
重要元素

長者

獨特情況及需要

- ✧ 身體狀況
- ✧ 認知方面
- ✧ 情緒控制
- ✧ 溝通 / 人際關係技巧
- ✧ 參與活動的態度

投入法

- ✧ 視、聽、動媒介刺激
- ✧ 避免 “baby talk” 及 “baby games”
- ✧ 遊戲帶領，必須持平



活動內容

- ✧ 適切性
- ✧ 可接受性
- ✧ 可行性
- ✧ 安全性
- ✧ 持續性
- ✧ 公平性
- ✧ 法律考慮



活動地點

★ 戶外

- 享受外遊樂趣
- 認識外界事物
- 日營、旅行、參觀

★ 室內

- 分享和交流心得
- 節日慶祝
- 課程、講坐



舉辦日期

- ✧ 定期 (長者)
- ✧ 配合節日：
 - 例如 - 中秋節
 - 聖誕節
 - 春節
- ✧ 週六下午、週日、公眾假期
(照顧者和家人)



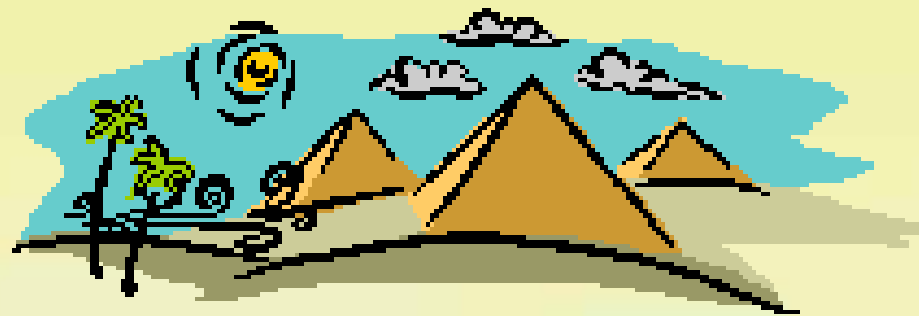
時間

- ✧ 不宜過長
- ✧ 戶外活動 – 6小時內
- ✧ 室內活動 – 2 - 4小時內
- ✧ 足夠休息時間
- ✧ 配合日常作息時間
- ✧ 適宜日間
- ✧ 不可太晚



天氣

- ✧ 避免炎熱或寒冷季節
- ✧ 尤其戶外活動



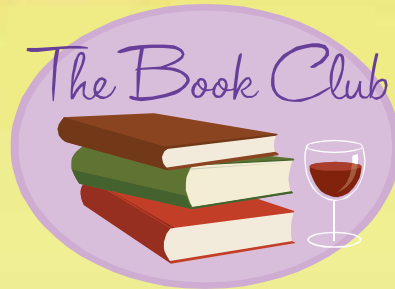
地點 (戶外)

- ✧ 傷殘人士通道
- ✧ 輪椅通道
- ✧ 傷殘人士洗手間及電梯
- ✧ 可供車輛升降板操作之地台
- ✧ 附近的停車場、醫院、警署



物資

- ✦ 教材
- ✦ 設備
- ✦ 場地
- ✦ 財政



人力安排

- ✧ 導師
- ✧ 護老者
- ✧ 義工
- ✧ 人手比例
- ✧ 適當訓練

宣傳及招募

- ✦ 講老者通訊、活動單張
- ✦ 義工
- ✦ 家務助理員
- ✦ 詳細安排
- ✦ 充足的宣傳及招募時間



收費

- ✧ 合理收費
- ✧ 彈性處理
- ✧ 使參加者認同及珍惜



範例一：消閒小組活動

	時間	活動內容	目的
1	5	鬆弛運動 / 健體操	促進參與、身體反應…
2	15	音樂欣賞 (卡拉OK)	製造歡樂氣氛、視聽刺激
3	10	故事 / 典故 / 歷史	滲透正面信息，動聽的演說者須代入長者的文化、歷史與生活背景
4	5	想像鬆弛 (音樂)	默想 (在輕鬆音樂的環境下令大腦進入鬆弛狀態)
5	10	新聞 / 資訊	與現實生活接軌
6	15	遊戲	促進參與、手眼協調、身體反應

範例二：興趣班

	小組階段	時間 (分鐘)	活動內容
1.	熱身	8	鬆弛運動 / 健體操
2.	預覽	2	介紹是節活動內容、目的
3.	工作	10	講解
4.	消化	30	練習
5.	總結	10	展示、觀摩、讚賞、建議

分組討論

策劃一個在長者活動中心
舉辦的社交康樂活動



分組討論 滙報



問答時間

長者活動 短片介紹

多謝參加