



# 春季活动

# 春季活动

日暖风轻昼渐长，户外休闲正当时。春意渐浓，无论是大自然还是后花园都开始焕发勃勃生机，人们也将春季视为新的开始，尝试一些新事物。为此我们精心选择了一系列活动，邀请大家尝试新技能，创作新作品，既有版画与绘图，也有诗歌、舞蹈和故事。

## 活动与节日

2月中/下旬	巴西狂欢节
3月8日	国际妇女节
3月21日	世界诗歌日
4月22日	世界地球日
3月底/5月初	日本樱花祭

## 备选主题

复活节  
春日花园  
爱尔兰圣帕特里克节或威尔士圣大卫日  
莎士比亚（4月23日诞辰）  
阅读（4月23日世界读书日）

## 灵感源泉

### 视觉

四月最后一周“美洲原住民民族聚会”活动（Gathering of Nations），探索原住民艺术

《华盛顿特区的春之花》（*Spring Flowers in Washington DC*）/画家阿尔玛·托马斯（Alma Thomas）

### 听觉

洒红节传统民族音乐《卡非拉格》（*Raga Kafi*）/演唱家拉克希米·尚卡尔（Lakshmi Shankar）

贝多芬第4&5小提琴奏鸣曲：《春天奏鸣曲》（*Spring*）

### 阅读

《一个寒冷的春天》（*A Cold Spring*）/诗人伊丽莎白·毕肖普（Elizabeth Bishop）

《今天》（*Today*），诗人比利·柯林斯（Billy Collins）

# 狂欢节面具

## 艺术和手工

45分钟

请准备：

卡纸

PVA胶水和涂胶刷

剪刀

丝带

羽毛

毡尖笔

颜料、画刷和笔筒

铅笔

贴纸、亮片等装饰物

米粒、小圆豆或珠子

美工刀

可选物品：

旧杂志

免费下载好的狂欢节面具模板

## 一对一活动



触觉活动  
创意十足  
轻松愉快

在这个简单的手工活动中，参与者将亲手制作狂欢节面具。这项活动难度低，还能提供丰富的触觉体验，通过平和的艺术创作锻炼参与者的创意思维。

活动准备：

需要为每人制作一个纸制空白面具。制作面具的材料包括美术卡纸或二次利用的材料，例如：麦片盒或纸盘等。面具的形状没有特别要求，根据个人喜好随手画，也可按照网上的狂欢节面具模板制作。用剪刀裁剪面具轮廓，并用美工刀掏空眼睛位置成孔。面具可以由主持者提前准备，也可以由参与者亲手制作。

您还需要提前准备好装饰面具的美术及手工材料，包括颜料、丝带、羽毛、贴纸、纽扣、亮片、糖果包装纸，或任何能够激发创作灵感的物品！此外还可以准备一些用于裁剪的旧杂志或旧贺卡。

活动开始：

每个人发一个空白面具，也可以让他们亲手制作。邀请参与者选择自己喜欢的颜色作为面具的底色，涂色后晾干。用固体胶水棒或PVA胶在面具上粘上丝带和亮片，也可以添加一些贴纸或立体装饰物（例如：小圆豆和亮片等），让面具变得更加闪亮有质感。还可以用纸胶带在面具后方粘上羽毛，用银色和金色水笔增添细节等。鼓励参与者自由发挥，享受动手的乐趣！

活动结束：

用胶带将一根丝带的两端分别固定于面具左右内侧，或者用订书机将丝带钉在面具上，让丝带更加牢固（或在面具两侧打洞，丝带穿过中间并绑紧两端）。另外一种方法是将一根铅笔或棒棒糖的塑料棍用胶带固定在面具一侧，做成手持面具（而不是套头佩戴的面具）。

方案提供者：

“艺核”艺术中心（Artcore）



# 春季大扫除

## 表演

30分钟

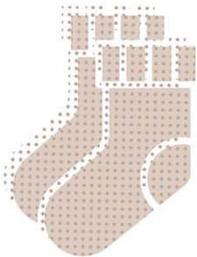
### 请准备：

- 一些刚洗干净的床单
- 一个大洗衣篮
- 一些充气气球
- 卷成团的厚袜子（每人一双）

## 失智症友好



趣味性高  
振奋精神  
气氛热烈



这项活动初创时是用于探索家庭和社区的活动，但也颇受那些对感官类型元素较为敏感的失智症人士的欢迎。

### 活动开始：

向参与者说明活动内容：即将开展一项以春季大扫除为灵感的活动，然后，展示装满干净床单的洗衣篮。

邀请参与者闻一闻床单的清新味道，以此为跳板提问，引出讨论环节。

### 您可以提问：

- 床单有什么味道？
- 您喜欢这种味道吗？
- 这种味道让您联想到了什么？
- 您认为这些床单是在哪里晾干的？
- 当您闻到这种味道时，会想起什么地方？
- 您家里是谁负责洗衣服的？

如果参与者有足够的行动能力，可以尝试合作叠床单。

### 接下来：

将一面大床单或两面床单摊开，安排参与者抓紧床单边缘将床单展开；在床单上放一只气球，参与者互相配合，上下抖动床单让气球移动起来！在这个过程中，设置不同的任务：能让气球移动到指定的人面前吗？注意要兼顾每一位参与者。能让气球飞高一些吗？或者低一些？能让气球在床单上弹跳起来吗？再增加一些气球呢？他们能不能开动脑筋，想到其他让气球移动的方法？

### 活动结束：

为每位参与者发一双卷成球的厚袜子。

他们能把袜子抛向空中再接住吗？您可以尝试把袜子扔给他们，再请他们把袜子扔回来。如果想让气氛热起来，还可以播放一些背景音乐。

把洗衣篮放好，参与者轮流往篮子里丢袜子。请他们站成一圈，先把洗衣篮放在中间朝里扔袜子，然后再设置各种“规则”，增加难度和乐趣。如果他们擅长这个游戏，您还可以将篮子挪高或挪远，让活动更具挑战性。

您也可以准备数只大小不同的篮子，根据投中每一只篮的难度设置不同的得分奖励。

### 方案提供者：

简·哈里斯（Jen Harris） / “小东西大创意项目”（Small Things Creative Projects）与The Fed机构合作设计

# 铃鼓游戏

## 音乐

30分钟

请准备：

一只结实的大号铃鼓（覆有鼓面，带有铃片）

## 大组集体活动



体力活动  
互动性强  
包容度高

铃鼓是集体活动的绝妙道具，能将所有人的注意力瞬间带到此情此景。铃鼓游戏是一项适合所有人的活动，只要参与者乐享其中就可以一直延续下去。

活动准备：

布置活动场地，让参与者能够围圈而坐。铃鼓游戏可以作为大型活动的热身环节，也可以独立进行。

主持者需要选一首大家耳熟能详的歌曲，如：《她会绕山而来》（*She'll be coming round the mountain*）、《迈克，划船靠岸》（*Michael, row your boat ashore*）、《予我阳光》（*Bring me sunshine*）或其他参与者熟知并喜爱的歌曲。建议在参与者到达场地之前选好歌曲。

活动开始：

在参与者舒适落座后，走进他们围坐的圆圈中心，站好或蹲着哼唱之前选择的歌曲曲调，无需唱出歌词，只需“啦啦”或“哒哒”哼唱曲调即可。

在歌曲的规律以及突出节拍处，摇动铃鼓伴奏，以慢节奏的单拍为主。例如，在每小节的第一拍摇一下。摇动铃鼓的姿势夸张一些，对参与者进行视觉提示。

下一步：

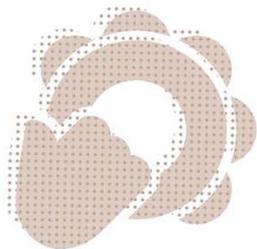
一旦参与者熟悉了曲调和节拍（有人可能会加入哼唱），依次走到他们每个人面前，将铃鼓伸过去，邀请他们按照既定的节奏拍打一下铃鼓。您可以摇动中间间隔的节拍，目的是保持整体的节奏感和律动。

将铃鼓按照围坐顺序依次递到每个人面前，也可以打乱顺序，随机选人，为毫无接鼓准备的人来个“意外之喜”！

根据具体情况，邀请参与者轮流来到圆圈中间，扮演把握节奏的角色。您也可以让参与者选择其他歌曲继续游戏。

切记：

这项活动的乐趣在于借助熟悉的旋律，让所有人维持一种有规律的音乐律动。但这并不是说如果有人反应的时间长一点，音乐与哼唱就不能“等”他/她的节奏。耐心很重要，要给参与者机会找到正确的节奏。



方案提供者：

曼彻斯特室内乐团（Manchester Camerata）：“乐入人心”（Music in Mind）失智症音乐疗愈项目

# 抽象拼贴画

## 艺术和手工

不超过60分钟

请准备：

各种颜色的纸

颜料（丙烯颜料为佳，2-3种颜色）

胶水

剪刀

画刷

一些制造纹理小工具，如：卡纸、酒瓶软木塞、用过的礼品卡、海绵、刷子、塑料管等等  
调色盘或调色板

趣味性高  
需要专注  
创意十足

这项活动非常适合平时对艺术创作信心不足的人士。活动分为三个环节：绘画、裁剪与粘贴，可根据参与者的能力水平将不同环节拆分为独立活动。

活动开始：

向参与者展示活动要用到的工具。从中挑选一两件工具，向大家示范如何用这些工具在纸上绘制出不同的图案与纹理。然后，给每人发一张画纸，让他们自由探索不同工具的使用方法。

可以尝试：

- 用弃用的塑料礼品卡在颜料中刮来刮去，看看会出现哪些有趣效果。
- 用海绵按压颜料，制造出肌理。
- 用软木塞印出圆形的图案。

本环节要预留充足的时间，让参与者尽情尝试与发挥！当纸上覆满颜料，且参与者满意创作成果后，将作品置于一旁完全晾干。确保每人至少有一张完整作品，喜欢创作的人则可以多画几张。

接下来：

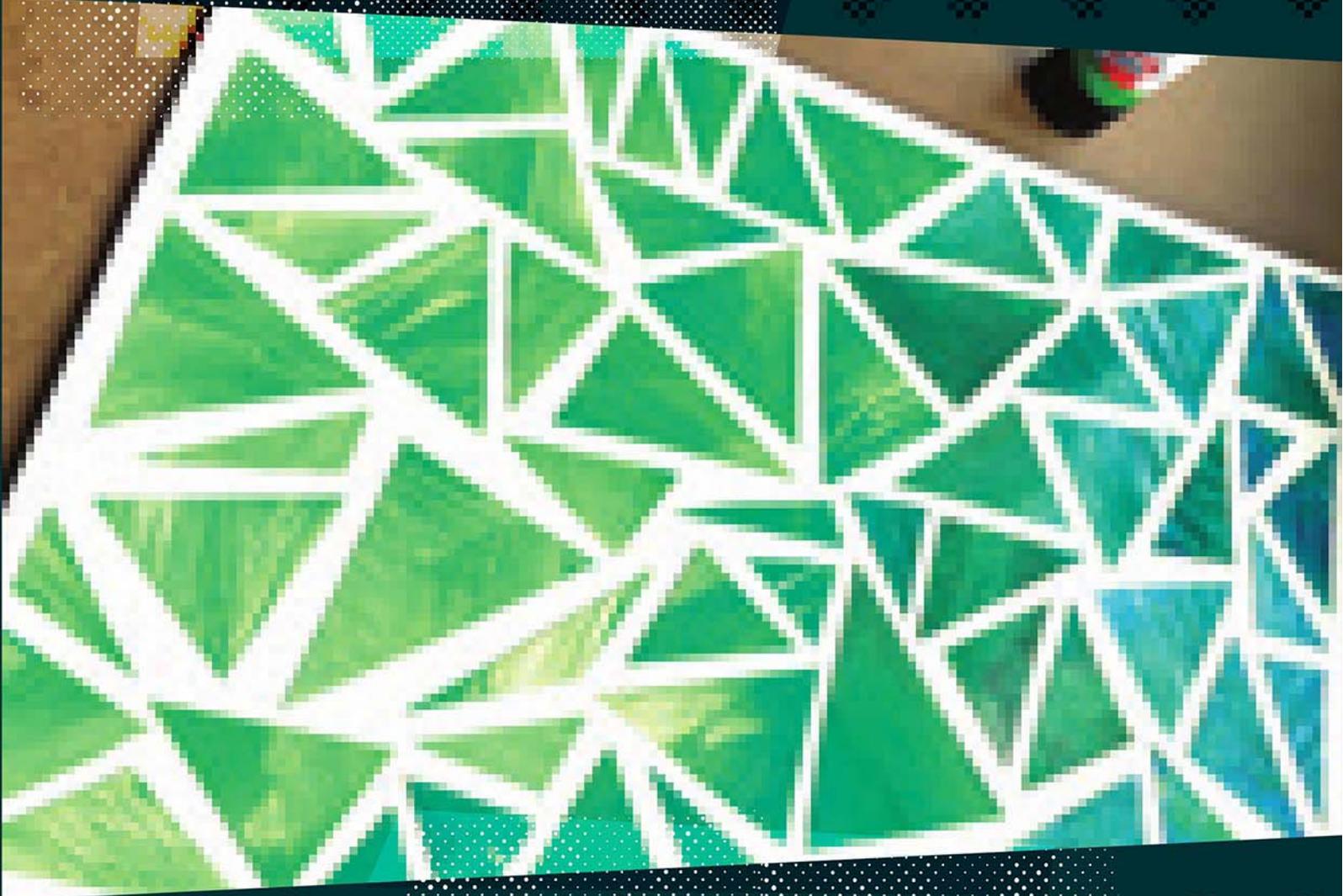
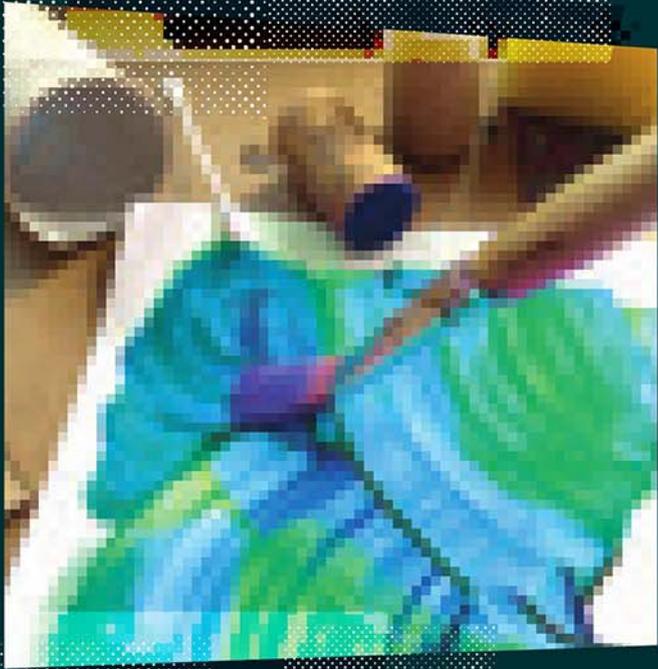
作品晾干后，让参与者将自己的画精心裁剪为大小不一的三角形。有些人可能需要协助，有些人会乐于亲手裁剪的过程。

活动结束：

每人发一张空白A4纸，示范如何在纸上排列裁剪好的三角形。示范时，可以提醒参与者在每个三角形之间保留缝隙，以使成品更加美观，就像制作一套自己专属的拼图。有人可能喜欢色彩渐变的效果，或把不同色块随机排列，这时您需要及时提供帮助，实现他们内心的想法。无论他们选择哪种排列方式，成品都会让人眼前一亮。排好三角形之后，就可以用胶水将这些色块粘在纸上，一幅精美的拼贴画作品就此完成！

方案提供者：

“创意心灵”项目（Creative Minds）/特蕾西·奈特（Tracey Knight）。与利斯特之家养老院（Lister House Nursing Home）合作设计



# 神奇感官篮

## 感官

不超过20分钟

请准备：

一只中号柳条篮，外形美观

薰衣草精油（唯一可直接接触皮肤的精油）

一束薰衣草和/或柠檬马鞭草（新鲜为佳）

新采摘的香草植物，如：薄荷或香葱

数只颜色不一的小号欧根纱袋  
厨房纸或小块布料

一对一活动  
失智症友好



感官体验  
令人兴奋  
滋润疗愈

一只装满感官体验物品的神奇感官篮能轻易而迅速地拉近人与人之间的距离。人们自然会对篮内物品充满好奇，随着好奇心被逐步满足，记忆中的愉悦经历与往事也将一一浮现。

活动准备：

收集一些感官体验物放在篮子中备用。这项活动以春天主题选择物品，但篮内物品完全可以根据其他季节或应季活动进行更换。“神奇感官篮”可用于多场景的一对一活动，也适用于人数较少的集体探索活动。

活动开始：

向活动参与者展示篮内的物品，邀请他们一起看看篮子里有些什么。他们看到有哪些物品？他们首先注意到的是什么？最能引起兴趣的又是什么？

取出薰衣草精油，放在鼻子前嗅闻，描述这种气味带给您的感觉。然后，让每位参与者都闻一闻——最简单的方式是为每人发一块滴上了一滴精油的布料或厨房纸。他们能认出这种气味吗？是否来自篮子中的某种植物？他们对这种气味的感觉如何？喜欢这种气味吗？具体是喜欢哪个方面呢？

邀请参与者从篮中逐一取出所有物品，以同样的流程探索这些物品。他们喜欢哪些物品？认识哪些物品？哪些物品是他们不熟悉的？如果参与者格外喜爱某样物品——如：薄荷叶，您可以取一些放在欧根纱袋中，在活动结束时送给对方。

接下来：

向参与者解释并示范如何适当“放纵”自己：在掌心滴一滴薰衣草精油，用双手将精油揉搓开；双手呈杯状覆于鼻上，深吸一口气。询问是否有人愿意尝试一下。注意：集中注意力，慢慢地将精油揉搓开，充分享受这一愉悦的过程。

接着，用双臂环住身体，给自己一个紧紧的拥抱。您可以先做示范，再请其他参与者效仿。慢慢仔细体会拥抱自己的美妙感觉。

收回双手，快速嗅闻掌心，像涂抹带香味的护手霜一样双手相互揉搓。然后，将一只手放到另一只手上，沿着手臂向上滑，绕过手肘至肩部绕一圈，再沿着手臂向下滑至原位。以缓慢而有韵律的节奏来回重复三次。

在第四次时，手顺着肩膀绕到颈后，再给自己一个温柔的拥抱。同样地，您先示范整套动作，再邀请参与者一起尝试。

换另一只手，重复以上流程。

方案提供者：

玛丽亚·哈维-拉文（Maria Harvey-Lavin）/“漫游芬芳”项目（Roaming Aroma）与中央塞西尔之家（C&C Housing）合作设计





也可以尝试将手放在头顶，以轻柔有规律的节奏滚动手指轻拍头顶，方向从前额中部至颈后，再以轻捏一下颈后的位置。

#### 活动结束：

双手呈杯状，手掌托住下巴包裹面颊，静静体会。有些人或许会闭上眼睛用心感受。静静享受这一神奇时刻，让香气沁润内心深处。

#### 请注意：

薰衣草精油是唯一可直接接触皮肤的精油，不用时应妥善保管。若接触精油时产生不适感，可以用冷水冲洗缓解。



可用于其他季节活动的芳香物品：

#### 夏季

薰衣草精油、鲜花、罗勒和牛至等应季香草、防晒霜、草莓等应季水果。

#### 秋季

肉桂条、松果、脆苹果、干树叶、含有南瓜香料、香草精油等应季材质的香薰蜡烛。

#### 冬季

圣诞树树枝、姜饼、丁香、橙子、果干、佛手柑和热红酒。



# 超级英雄声效

## 音乐

30分钟

请准备：

用于做笔记的活动挂图板/白板和笔，或所有人都能看清的大尺寸纸张

一些打击乐器（可以购买，也可以自制乐器）

## 大组集体活动



趣味性高  
令人振奋  
创意十足

自制乐器的灵感

- 装满米的塑料瓶
- 平底锅和木勺
- 金属勺
- 椰子壳
- 塑料瓶盖穿绳
- 装满干豌豆的密封纸筒
- 盛有干豌豆或其他豆类的金属托盘
- 铁皮罐头制成简易鼓：用气球套住空的铁皮罐头，再用松紧带固定

方案提供者：

安德烈·沃格勒（Andrea Vogler）与“凡人制造”（Made by Mortals）慈善艺术团体合作设计，其赞助机构包括“共同行动”慈善机构（Action Together）和“心与灵”剧团（Hearts & Minds）

在这项活动中，参与者设计属于自己的超级英雄角色，用自制的打击乐器为超能力制造独特的音效或节奏。这些音效可在现场讲述故事的环节使用，也可以录制下来作为播客的音效素材。

活动开始：

先围绕超级英雄展开一般性的讨论。温馨提示：英雄不一定是穿着斗篷呢！*超级英雄有哪些特质？坚定的意志、强壮的体魄、还是持久的耐心？如果要声音描述这些特质，会是什么样的声音呢？轻柔、明快、和缓还是清脆？*

讨论时，将参与者提出的想法记录下来列成一个表，并且人人都能看到。尽量让每个人都能说出至少一种英雄特质与声音。

接下来：

为列表中的部分描述词配上节奏。可以单独创建，也可以尝试各种词语的组合效果。

例如：

“轻柔，和一缓”

“轻柔，清一脆”

“明快，轻柔、和一缓”

设想声音的质感，并分别挑选出最为匹配的打击乐器。当每个人都用描述词创造了节奏、选好乐器后，就可以开始演奏了。*参与者喜欢自己选择的乐器吗？有人想更换乐器吗？*

活动结束：

在所有人都创造出满意的超级英雄声效后，就可以尝试合奏了。*有哪些声音连在一起或者同时演奏很搭配？*

能否集体创作一个超级英雄的小故事并配上音效？能否尝试将音效录制下来留作日后之用？

您还可以尝试：

打击乐器非常适合这项活动，因为每个人都可以加入其中并创作音效。不过，如果有人会演奏其他乐器，也可以将其加入进来，打造一套全新的超级英雄声效。



# 故事新编

## 故事和诗歌

3个环节，60分钟/环节

请准备：

- 一些童年时的读物和插画
- 记事本、纸笔或便笺纸
- 连体剪纸小人，每人一组（或提供纸张和剪刀现场制作）
- 每人一个小盒子
- 一些漂亮的信封与纸巾

创意十足  
发人深思  
表达个性

这项活动利用童年时代的书籍和插画册，唤醒尘封的回忆，并通过一系列相互联系的环节，引导参与者探索回顾人生中的那些重要时刻。

活动准备：

在理想条件下，这项活动分为三个阶段，需要两位主持者相互配合。准备一处安静不受打扰的活动场地，并提前将椅子围成圆圈摆好。

您需要提前收集一些书籍和插画册，最好是参与者认识或童年看过的读物，用于激发回忆。这些书可以在慈善商店以低价买到，也可通过家庭和看护机构的捐赠或租借获取。您也可以在网上寻找合适的故事与图片资料，打印出来备用。

第一阶段：

先用温和的提示，引导参与者回忆童年时代的阅读经历。

您可以提问：

- 您小时候喜欢读哪些书？*
- 还记得小时候读过哪些书吗？*
- 上学的时候喜欢读书吗？*
- 以前有人给您读书或者讲故事吗？*

通过提问，鼓励参与者进一步交流自己的童年或者照顾孩子的经历。在讨论过程中，尽量多提一些问题以深入讨论，并且邀请讲述者就分享的经历展开介绍。

在整个活动中，由没有提问的主持者记录下参与者的回答，例如：写下发言内容，标记关键词句。如果擅长绘画，主持者还可以画下讨论细节内容的草图，例如：参与者提到的玩具或对于建筑的描述。

接着，展示提前准备好的儿童书籍和插画册，鼓励参与者触摸、观察。请每个人选出最吸引他们的作品，向其他人分享选择的书籍。这里需要留出充分的探讨空间，让每个人都有机会在展示阶段阐述自己的想法和感受。视情况而定，您还可以让参与者朗读书中的节选段落，或者您自己摘取选段进行朗读。

在第一阶段的最后，您可以根据谈论内容总结出一些特定主题，例如：曾经陪伴他们看书的人、特别感兴趣的读物类型等。

第二阶段：

和参与者分享第一阶段介绍过的读物。一开始可以尝试阅读全文或新的选段，拓展阅读与讨论内容的广度和深度，也可以让参与者分享书中的点滴。

在阅读和讨论书籍过程中，负责记录的主持者如果擅长绘画，可以将朗读和听读的场景画出来，或用简笔画记录故事中提到的形象（例如：一只猫咪或一顶蓝帽子）、参与者喜欢的东西或者是重点的字句等。

方案提供者：

艾莉森·瓦勒博士（Dr Alison Waller）、杰玛·塞尔泽（Gemma Seltzer）和沃利斯·伊特斯（Wallis Eates）与位于罗汉普顿的霍利伯尔尼养老院（Holybourne Care Home）合作设计





接下来，向参与者展示小盒子并告知盒子的用途：盒子里会装满文字和艺术素材，代表他们在活动中分享的故事和讨论的内容。强调这样一个概念：这是一个“从无到有”的创作过程。

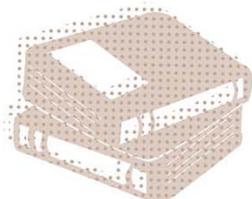
与参与者分享第一阶段的笔记内容和速写画作，进行集体观察。之后，询问他们是否要将某些素材放到自己的盒子里。这一分享与思索的过程非常适合与他人共同完成，因此一定要放慢节奏。

第一阶段的素材观察和讨论结束后，给每人发一组连体剪纸小人。讨论一下这些小人如何能与之前的讨论内容联系起来。*剪纸小人会是曾经一起乐享阅读时光的亲人朋友吗？还是书中的某些角色？*邀请参与者根据结论装饰自己的小人，在上面画画或者写字都可以。最后，再将焕然一新的剪纸小人一同放入自己的盒中。

第二阶段完成后，将记录纸片、速写小画、故事片段、手工作品、诗词词语以及与整个第二阶段活动相关的素材收集起来。有些素材可以收入漂亮信封再放入盒子里，有些可以直接放在盒子里，并在下面垫上纸巾。这些物品化作参与者人生中充满想象力的“一页”又“一页”，以跳脱和颇有创意的方式讲述着他们的故事。

### 第三阶段：

在第三阶段，向参与者展示最终的成品书盒。主持者打开盒子，向每个人展示里面的物品和素材，这也很可能会引发新一轮的讨论与思考。



# 窗景画

## 艺术和手工

不超过60分钟

请准备：

大卫·霍克尼不同画作的图片

（《东约克郡沃尔德盖特春天的到来》（*The Arrival of Spring in Woldgate*）是一个很好的选择）

丙烯颜料，6种颜色为佳

每人两支画笔，一大一小

每人一张厚纸板或一张画布

涮笔罐和清水，用于清洗画笔

硬纸板或旧盘子，用来调色

（类似艺术家的调色板）

## 一对一活动



平和静心  
深入思考  
需要专注

这项活动灵感源自知名画家大卫·霍克尼作品中明媚的色彩，鼓励参与者从不同角度思考色彩的运用，用画笔捕捉窗外美景。

活动准备：

如果想获得最佳效果，您需要一处适合观看窗外景色的舒适场地，以及一张摆放绘画材料的桌子。

活动开始：

一起欣赏大卫·霍克尼的作品，从中汲取灵感，思考画家如何使用色彩构建画面、如何运用不同的笔触。

下一步：

花几分钟的时间，集体观察窗外景色，寻找目光所及之处引人注意的事物。

根据个人喜好选择颜色，用大号画笔取色，抹在调色盘上。可能需要混合不同颜色的颜料。大卫·霍克尼在用色方面颇具实验性，参与者也可以大胆效仿。

构思如何运用颜色与画笔。例如，可以观察霍克尼是如何运用色彩的反差和向下的笔触绘制树木、如何使用浅色而简单的线条描绘地平线与小径。*您能否尝试使用同样颜色的笔触，同样简单的线条来描绘眼前的窗外美景？*

接下来：

用大号画笔在画布上铺好主色后，再用小号画笔增添细节，例如：云朵、叶子、小鸟以及视线所及窗外的任何细节。完成作品后晾干，别忘了在背面写上日期和署名！

您还可以尝试：

如果是小组集体作画，可以加入鉴赏讨论环节：比较描绘同一景物时每个人使用的技巧与色彩有何不同。

在一年的不同时节再聚于此，欣赏同一扇窗外的不同景致，用新的作品记录下别样的景色。

方案提供者：

感知信托（Sensory Trust）慈善信托机构与创意空间活动小组（Creative Spaces Activity Groups）、关爱者项目（Carers Programme）合作设计



# 慢步行走

## 表演

10分钟

请准备：

每人一把椅子

柔美曲风的歌曲

选曲建议：《母亲请听我说》

（Ashun Daje Mori）/ 莉莉亚娜·巴特勒（Ljiljana Buttler）

播放设备

空间宽敞的活动场地

## 大组集体活动



平和静心  
深入思考  
需要专注

这项活动由一系列特定步骤组成：呼吸、行走、思考与感知自我，最后以一句无声而坚定的自我肯定作为结束。您可以将其作为每天的日常活动，为参与者在固定时间清空繁杂思绪、找到关注点。

### 活动准备：

沿着场地的一面墙摆放一排椅子，移除包、大衣和其他与活动无关的物品。

### 活动开始：

请参与者就座，双脚平行放于地面，脚底紧贴地面，双掌至于大腿面，后背挺直坐好，闭上双眼。

所有人闭上眼睛之后，开始播放柔美的背景音乐。

要求参与者有意识地呼吸，仔细感受气流的进出，摒除杂念。提醒他们注意自己正坐在椅子上，双脚并排平放于地面，注意吸气和呼气。*摒除杂念，仅此而已。*

### 下一步：

让参与者想象，有两条线从他们的脚趾出发至脚跟。在想象这两根线的时候，将其他所有事情驱离大脑，将紧张感从体内排出去，所有注意力集中到这两根线上——想象它们从脚趾延伸到脚跟，从脚跟到膝盖，从膝盖到臀部，最后在尾椎骨处汇合。*保持呼吸节奏。*

请参与者静坐片刻，有意识地感受呼吸，排除体内的紧张感与头脑中的杂念。告诉他们，可以睁开眼睛了。

当他们睁眼后，想象自己的眼睛是两扇窗户，而他们正从窗户里向外看。这个地方的位置要落在头顶中心与尾椎骨之间的一条隐形线上，让视线穿过整个房间，望向对面的墙壁。*不要盯着凝视，而是寻找双眼后方的那个位置，从那里“观看”。*

### 接下来：

请参与者慢慢站起来，向前迈一步。站稳站好。双脚平行，假象中的那根隐形的线从脚趾出发，依次经过脚跟、膝盖、臀部、尾椎，然后向上穿过腹部、太阳神经丛、心脏、喉咙、眼睛后方直至头顶。

现在，参与者一起向前慢步行走，并时刻保持对呼吸的关注。向前走出一段距离后，让他们停下来，回想自己刚才坐着的位置。他们要想象还坐在椅子上——身体站在原地不动，但要在脑海中想象身后的椅子。

让参与者以非常缓慢的动作转身，身体面向椅子。动作要自然，不要刻意。他们依次转动眼球、头部、身体其他部位，最后让双脚完全调转方向，转身面向椅子。他们看着椅子，心里默念：“好，我想回到椅子上去”，然后缓慢地向椅子走去。在快到椅子跟前时，停！他们改变了主意，放弃坐下的想法，打算再次向对面的墙走去。

方案提供者：

“表演合奏团”（The Performance Ensemble）老年艺术团体与利兹老年论坛（Leeds Older People's Forum）合作设计





### 下一步：

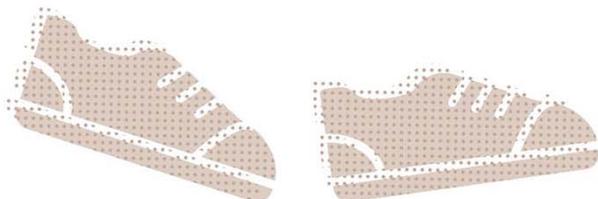
请大家再次缓慢转身，向前走。专注每一步，每一步都很重要。避免刻意行为，或在内心思索为何要这样走，只要慢慢走向对面的墙即可。当他们走到接近墙的位置——已经足够远的位置，停下来。双脚平行站立，收紧臀部、双肩下沉、打开胸膛。

当参与者看着面前的墙时，提醒他们再次想象那根贯穿全身的隐形线。不要盯着凝视，而只是普通地在看。接着，想象右手仿佛在魔法作用下获得自主意识，慢慢向上抬起。目光追随右手的动作向上，体会其中的奇妙之处。手臂继续上升，高于胸口和肩膀，指向天花板。移开视线，让手臂慢慢回落到体侧。不要刻意强调动作，也不要再在内心解读，而是让动作自然地发生。看向墙壁的方向，大声说出“我希望”或“我记得”，然后在内心无声地完成这句话。

他们希望或记得的事情应私藏心底，他人将不得而知。

### 活动结束：

让参与者无声地重温一遍刚才在内心说出的愿望和记忆。如果这组动作是工作坊的环节之一，让参与者舒展四肢，准备参加后续其他活动。如果这是一个独立活动，主持者在最后感谢大家的参与。



# 拼贴版画

## 艺术和手工

不超过60分钟

(可根据现场情况延长/缩短)

请准备:

卡纸

塑封纸

报纸

印刷油墨

滚刷

剪刀

胶水, 如: PVA胶

铅笔

彩色A4纸

各种表面带纹理的纸张或材料,  
如: 墙纸、绳子、气泡纸等

一对一活动  
失智症友好



平和静心  
充满惊喜  
体力活动

拼贴版画是一种创新、前卫的版画形式。印刷版由卡纸、纱线、布料、树叶或美纹纸胶带等不同材料制成, 是利用废弃材料、鼓励使用回收材料的好方法。

活动开始:

将作为拓印版的卡纸裁剪成不超过A4纸的尺寸, 形状不限于长方形, 也可以尝试剪成各种有意思的形状。

下一步:

将带纹理的各种纸张及其他材料剪成不同形状, 形成抽象或具象的图像, 就像制作拼贴画一样。裁剪具象图形时, 可以参考杂志、明信片或者具体物品的形状。如果有人对自己的手工水平不太自信, 您可以事先制作一些材质各异的图形供他们使用, 并收集羽毛、羊毛线、亮片等能够丰富感官体验的物品, 用于探索制作图案或抽象图形的其它可能性。

准备好图像或图形后, 用大量的胶水将其粘在拓印版卡纸上。如果使用PVA胶水, 则需要预留晾干时间。这时可以安排中场休息。

接下来:

将少量油墨挤在塑封纸上, 用滚刷将油墨滚匀, 直到油墨失去光泽且发粘为止。

制好的拓印版下面垫一张报纸, 用滚刷给拓印版上墨。滚刷缺墨时, 在塑封纸上的油墨里滚动补墨, 再继续上墨。重复这一过程, 直到拓印版完全覆盖上油墨。

将一张彩纸放在拓印版上, 双手用力按压, 让纸面与版面完全贴合。可以使用干净的滚刷在纸面上滚动, 施加额外压力。

把彩纸从拓印版上揭开, 就可以欣赏各自的大作了。

活动结束:

欣赏参与者一起创作的版画。*他们都是如何进行不同的构图的? 哪些效果让人惊喜? 哪些材料能拓出美丽的纹理? 哪些方法的效果不太理想? 可能的原因是什么?*

方案提供者:

夏洛特·克兰尼奇 (Charlotte Cranidge) 与中央塞西尔之家 (C&C Housing) 合作设计



# 色彩写作

## 故事和诗歌

不超过45分钟

(可根据现场情况延长/缩短)

请准备:

比色图表

(可在手工材料商店免费获得)

活动场地能到达花园(家中后花园或公园均可)

纸和笔

一对一活动  
失智症友好



趣味性高  
创意十足  
色彩丰富

从多种不同资源与思考角度出发,让色彩成为诗歌与创意写作的灵感!选择一种常见或心仪的颜色,任思绪驰骋徜徉,流淌成美丽的篇章!

活动开始:

将活动场地布置得舒适自在:建议准备一张结实的长椅或几把花园椅,再配上一张花园桌。

首先,邀请大家仔细观察周围花园里能看到哪些色彩。可以一边走动一边观察,也可以坐下来从固定的位置观察。

接下来:

完成大致观察之后,选择一种颜色作为创作重点。您能发现这个颜色在花园里有多少种深浅不一的色调吗?

在比色图表中找到所选的颜色——您可以在花园里找到图表中的哪个色调?您会如何形容这些不同的色调?它们能唤起哪种情绪?这种颜色能让您联想到什么?您能从中想到什么?

享受观察、天马行空、思维发散的过程,从所选的颜色中挖掘无穷无尽的灵感。心情放松,没有标准答案,让色彩引领脑海中的思绪和画面吧。

下一步:

突出感官、激发联想,创作一首与所选颜色相关的感官色彩诗。作诗时,从五个感观角度描写颜色。

例如:

紫色看起来就像朱莉腿上的血管,像一份精心包装的生日礼物,像一只充满活力的蝴蝶

紫色摸起来就像带褶的天鹅绒布料,像我在凯特婚礼上穿的那双漆皮舞鞋,有种奢华的触感

紫色听起来就像一支管弦乐队做着暖场表演,华丽而优雅、深邃而丰富

紫色尝起来就像风味浓郁的瑞士奶酪火锅,也像一颗李子,浓稠得粘牙

紫色闻起来就像一颗汁水饱满的葡萄,像一杯醇厚的葡萄酒,像一个葡萄干布丁

当参与者分享自己的想法时,把发言记录下来,写成一首小诗。从每种感官对颜色的描述和联想不限于一种。

在集体写诗时,切记这项活动的诗歌创作不需要讲究韵脚,怎么写都可以接受!尽量准确地记录参与者的发言,避免润色或改变对方的用语。

另一种值得一试的方式是使用“让我想到……”作为开头

方案提供者:

“创意写作”工作坊(Creative Writes)/妮可拉·恰拉兰布(Nichola Charalambou)与英国活动组织者协会“让艺术走进养老院”项目(NAPA - Arts in Care Homes)、绿袖子慈善机构(Greensleeves Care) & 日出老年服务机构(Sunrise Senior Living)合作设计





也就是：

紫色让我想到.....

礼物的包装纸

花园里的鸢尾花

旧时办公室的墙纸

盛夏的葡萄

#### 活动结束：

将参与者创作的诗歌大声地朗诵出来。可以由您朗读，也可以请参与者朗读。朗诵时关键在于放慢速度，让词句与画面浸入听众的内心。

接下来是趣味讨论环节。他们喜欢这首诗吗？有什么有趣的地方？有什么意想不到的地方？能否一起为这首诗取个标题？

最后，再从头朗诵一遍。

#### 您还可以尝试：

多举办几次这项活动，每次都以不同颜色为主题，根据颜色将作品编成诗歌集。

将创意写作与“大声朗读”（Read Aloud）的活动相结合，分享与颜色相关的诗歌或文学作品。如果要尝试这种活动，可以选择克里斯蒂娜·罗塞蒂（Christina Rossetti）的《颜色》（Colour）或海伦·邓莫尔（Helen Dunmore）的《蓝色花园》（The Blue Garden）。



# 手势舞

## 舞蹈和动作

约30分钟

(可根据现场情况延长/缩短)

请准备:

A4纸

水笔或铅笔

用于放置纸张的剪贴板或硬的表面

## 大组集体活动



趣味性高  
轻松愉快  
体力活动

这是一个讲述故事的动作活动，将参与者聚在一起，分享各自人生故事中经历过的亲密关系、友谊、关心与爱。这组手势舞可以进一步发展成充满欢乐元素的编舞活动，适用于各种不同需求的活动场景。

活动开始:

参与者两人一组，轮流帮助对方在纸上画出手的轮廓。然后，让参与者回想自己曾经和哪些特别的人握过手。请他们将这些人的名字写在画中的手指上。

接着，参与者从这些人中选择一人，向自己的搭档重点介绍。两人相互介绍自己所选的人——这人喜欢做什么、这人是个人什么样的人、自己对这人有何感情、一起做过什么事、这人的特殊之处等等。

下一步:

在画中的手掌写下一些与这个人相关的关键词。然后，从中选出三个词，分别设计出相应的手势。接下来，为三个手势排序，并与搭档分享。

活动结束:

每组搭档互相学习手势，再将两人设计的手势合在一起，组成一组更为复杂的手势。这一步完成后，留出时间让每组搭档向其他人展示自己设计的手势舞作品。

您还可以尝试:

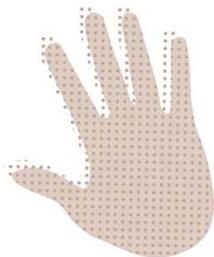
请两组搭档将本组手势舞教给对方，然后再将两组的手势连在一起，为所有人表演。

设计手势舞时，提醒参与者顺序没有标准答案。他们应该以“玩”的心态，享受其中的乐趣。可以播放一些轻松的背景音乐，营造松弛而新奇的活动氛围。

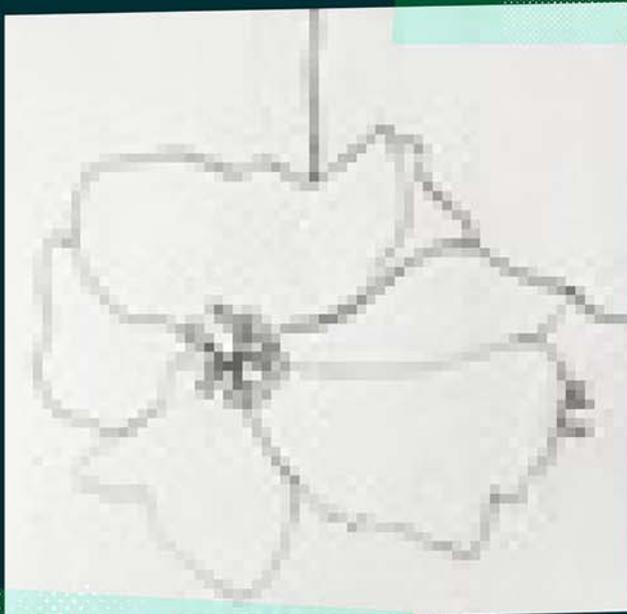
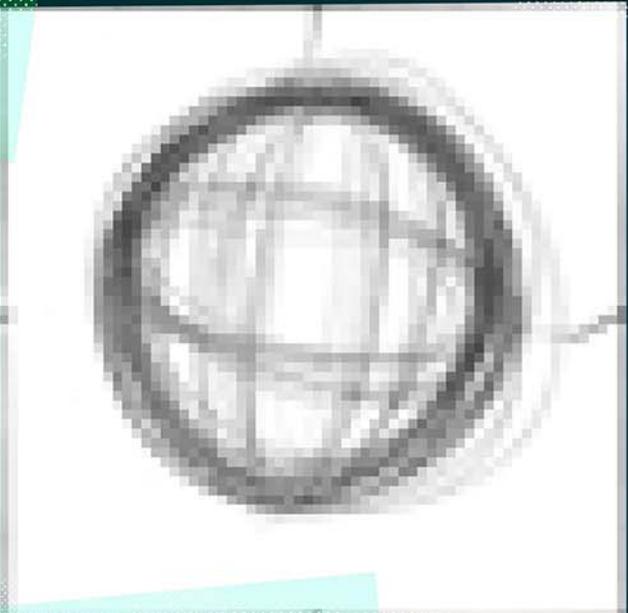
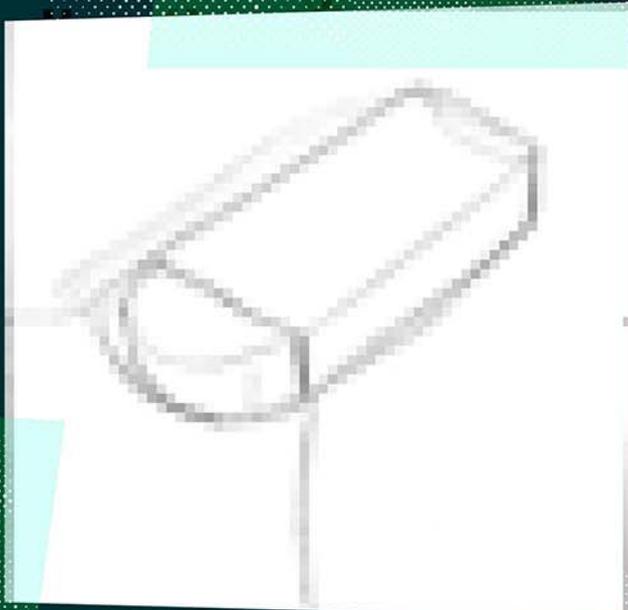
这项活动十分适合促进代际互动。如果有小朋友来访，这个活动效果十分不错，同时也可适宜家庭内部祖孙之间的互动。

方案提供者:

“流动记忆”舞团 (Moving Memory Dance) 与坎特伯雷之家养老院 (House Residential Home Canterbury)、“老龄英国”慈善机构梅德韦分部 (Medway Age UK)、塔内特分部 (Thanet Age UK)、本地小学“社区之友” (Community Friends) 慈善协会合作设计







# 一线到底

## 艺术和手工

不超过1小时

请准备：

白纸，剪成多个正方形

水笔

铅笔

## 大组集体活动 失智症友好



平和静心  
需要协作  
趣味性高

这是一项轻松简单的集体绘画活动。参与者先是各自创作小型画，然后将不同个人作品组合成一个协作式艺术作品。

活动准备：

将白纸剪成大小一致的正方形（推荐尺寸为15x15厘米）。请事先准备就绪，并分别用笔标记出正方形每条边的中点。

活动开始：

每人发一张正方形白纸、一支水笔或铅笔。从正方形任意一边的中点处开始，一笔从头画到尾，位置不限、时间不限，中途笔尖不可离开纸面。整条线以正方形另一条边的中点为终点，停笔结束绘画。

由主持者先做示范，这将有效帮助参与者了解活动规则。

参与者的作品可以是一幅以人物、事物或风景为题材的具象画，可以是一幅细节丰富的抽象画，也可以只是随意画的一根线条。每个人创作的小方块画数量不限。

接下来：

参与者聚在一起，将各自完成的小画按照喜好排列组合，构成一幅复合艺术品。排列组合时，关键在于不同画作的线条要能相连，即：一件作品的线条必须能与另一件作品对齐。

参与者可以翻转小画的方向再重新排列，让一根线从头至尾贯穿这组即将诞生的大型复合艺术作品。这也是唯一的组合规则——由单一条连续的线把所有人的作品对接起来。

您还可以尝试：

鼓励参与者通过变换落笔的压力和速度尝试不同的标记方式，还可以尝试使用炭条或颜料等不同的标记材料。

第一幅集体复合作品组合完毕后，有的人可能还想再画一些，为作品锦上添花。

方案提供者：

“创意生活”慈善机构（Creative Lives）/琳达·埃文斯（Linda Evans）

