

冬季活动

冬季活动

冬日严寒，黑夜漫长，滴水成冰。到了冬季，大多数人一心只想窝居在温暖舒适的房间中，因此冬季活动方案充分考虑到了这种心理，以室内活动为主。这里的冬季活动不仅能够保持身心活力，还能让参与者享受身在集体中的乐趣。

活动与节日

12月11日	国际山岳日
11月底/12月初	光明节
12月21日或22日	冬至
2月初	农历新年
2月14日	情人节
2月底	非洲面具狂欢节

备选主题

- 冰与雪
- 冬季庆典
- 除夕
- 苏格兰彭斯之夜
- 冬季食品

活动灵感

- 视觉
 - 中国舞龙舞狮的华美道具
 - 《格林德瓦尔德的冰川冰》（*Glacier Crystal, Grindelwald*），画家威廉敏娜·巴恩斯-格雷厄姆（Wilhelmina Barns-Graham）
 - 《冬青》（*Wintergreens*），画家弗兰克·鲍林（Frank Bowling）
- 听觉
 - 《雪之舞》（*The Snow is Dancing*），作曲家克洛德·德彪西（Claude Debussy）
 - 印度丰收节的传统音乐（南印度庆祝丰收的节日，通常在一月举行）
- 阅读
 - 《哈努卡之梦》（*Chanukah Dreams*），诗人朱迪-伊什-基肖尔（Judith Ish-Kishor）
 - 《艾米莉·狄金森诗选第311首：它自铅灰色的筛子洒下》（*It sifts from Leaden Sieves*），诗人艾米莉·狄金森（Emily Dickinson）

日式刺子绣

艺术和手工

30分钟

(可以延长或缩短)

请准备：

每人2块布料（大小20 × 20厘米，旧衬衫为佳）

打印好的日式刺子绣图案（可从网上购买）

大号手缝针（每人一根）

绣线

剪刀

图案

热可擦笔

大组集体活动



需要专注
引人入胜
轻松愉快

刺子绣是一种来自日本的刺绣艺术，迄今已有500年历史。这是一项静心放松的活动，让参与者动手缝纫，相互分享交流、畅所欲言。因参与者自身缝纫水平而异，活动可以选择简洁质朴的图案，也可以挑战繁复精致的设计。

活动开始：

将一块布料叠在打印好的图案上方，按在窗户玻璃上，这样就可以透过布料看到下方的图案，用热可擦笔将图案描在布料的右侧。

接下来：

将第二块布料放在描好图案的布料下方，注意把两块布料边缘对齐。取一段绣线，长度短于臂长，穿针后在绣线末端打结，把线结固定在两层布料之间。以平针针法沿着设计图案缝纫，也可以根据图案选择其他针法。需要注意的是，当图案线条相交时，需要避免针脚重叠或交叉。

在刺绣的过程中，可以引导参与者相互聊天。

您可以尝试提问：

您是什么时候学会缝纫的？

以前缝过什么东西？

最喜欢的针法是哪种？

在刺绣的时候一般会想些什么？

除以上问题外，还可以讨论参与者发起的任何问题。

未能一次性完成作品也无妨。如果参与者喜欢这项活动，您可以多举办几场缝制刺子绣的活动，让他们完成手头的作品；您也可以让参与者把半成品带回家完成。

一份亲手创作的刺子绣作品是一段光阴和记忆的结晶，而这段时光是可以延续下去的，比如：使用拼布工艺完成大型布艺作品。

刺子绣还可以作为素材，拼在一起制成布艺手工书或手账。

您还可以尝试：

虽然可以从网上购买现成的刺子绣图样，但您也可以鼓励参与者自己设计图案。设计图案时，建议使用5毫米厚的网格纸。

尝试其他的刺子绣图案，用以制作刺子绣贺卡、拼布和围巾。还可以尝试其他类型的日本布艺技巧，例如：古布拼贴（Boro）和小巾刺绣（Kogin）等。

方案提供者：

德比郡Quad艺术中心老年创意活动小组（GoldsQUAD）/ 菲利帕·拉金（Phillipa Larkin）



巧克力品鉴

感官

30-45分钟

请准备：

不同类型的优质巧克力（每种巧克力每人1-2块）

盘子

湿巾或擦手巾

水（每人一杯）

备选物品：

世界地图、纸和笔、白色餐巾纸

失智症友好



趣味性高
知识性强
探索精神

方案提供者：

“乔治王时代的食物”（Food in Georgian times），泰恩和威尔档案博物馆（Tyne and Wear Archives and Museums），与“老龄英国”（Age UK）慈善机构北泰恩赛德分部“时光旅行者”失智症小组（Time Travellers Dementia Group）合作设计

这项活动一方面能让参与者享受丰富的感官体验，另一方面还能增长见闻和阅历。在巧克力品鉴的过程中，参与者交流彼此的感受与经历，不失为一次巧克力历史的趣味学习体验。

活动开始：

向参与者分享一些巧克力的小知识。您可以在这项活动方案结尾处查看相关内容。

下一步：

向参与者说明活动内容：依次品尝各种类型的巧克力，最后挑选出自己最喜欢的品种。在品尝每种巧克力时，建议参与者记录下自己对每种巧克力的感受，便于在最终环节进行比较。

首先，观察第一块巧克力的颜色、厚度和质地。表面是否带有光泽？为了观察得更清楚，可以在巧克力下方垫一张白色餐巾纸或普通白纸。

接下来，摸一摸这块巧克力并将其拿在手中。有的人可能会闭上眼睛让自己更专注于触觉感受。用指尖轻磨一下巧克力，表面是否光滑？是不是很容易融化？摸起来会不会一掰就断？

将巧克力掰成两半，听一听掰断时的声音。巧克力发出了什么声音？

闻一闻巧克力。巧克力掰开后香味是否变得更加浓郁？您能闻到哪种香味？您会用哪些词形容这种香味？泥土味、水果味、还是坚果味？

最后，尝一尝巧克力。有的人可能会闭上眼睛，让自己更专注品尝味道。建议让巧克力在舌上停留几秒，稍微融化后再嚼一嚼；也可以让巧克力辗转于口腔内，充分接触味蕾。您品尝到了什么样的味道？

如果提前准备了世界地图，可以让参与者一起找找每种巧克力的产地。

接下来：

用同样的流程依次品鉴剩下的巧克力。在品尝新的巧克力之前，别忘了喝点水中一下味蕾。

活动结束：

结合笔记内容，回顾刚刚品鉴过的巧克力。您最喜欢哪款巧克力？原因是什么？有没有不喜欢的巧克力品种？原因又是什么？

巧克力小知识：

巧克力最早由美索亚美利加（南美洲）的古玛雅人种植与食用。他们用可可豆制作液体饮料。到了16世纪，西班牙人开始对南美洲的许多国家地区实行殖民统治，把可可豆带到了欧洲，并奴役大量当地人种植可可豆。



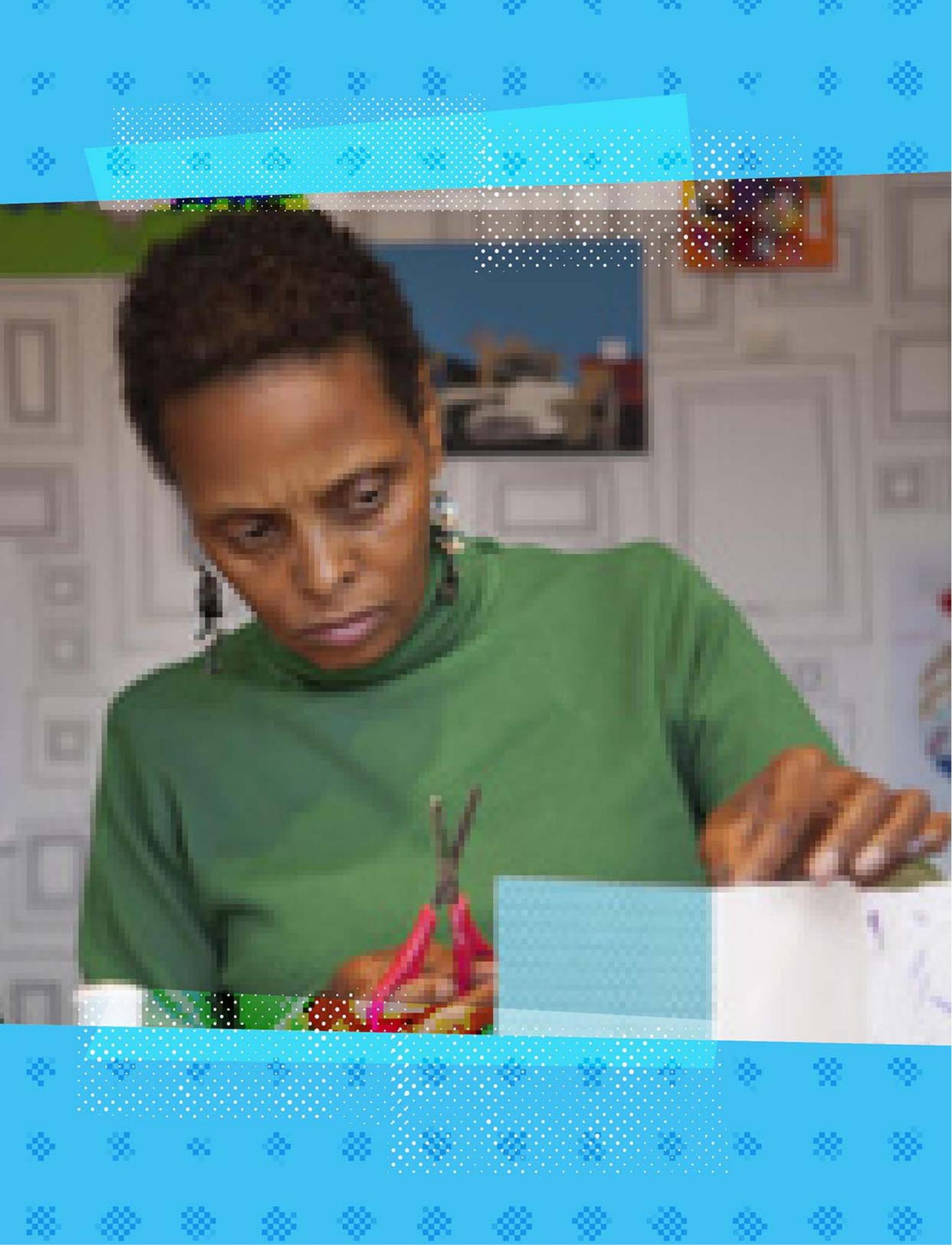


巧克力第一次风靡英伦出现在乔治王时代（Georgian Period, 1714–1837），即：英国国王乔治一世到乔治四世在位时期，而威廉四世统治时期也常被算在内。

英国王室对热可可的喜爱，让这种饮料先后在上流社会和中产阶级间风靡一时。当时英国大多数城市都开设了热可可店，供上层人士享用。

1759年，来自布里斯托尔的贵格会成员约瑟夫·弗莱（Joseph Fry）创立了首家商业巧克力公司，即弗莱氏公司，专门生产可可制品，但直到1847年才研发出第一块固体巧克力。所以说乔治王时代的人真可怜，竟无福享受固体巧克力的美味！





物件里的故事

故事和诗歌

2个环节，1小时/环节

两节活动之间，参与者需要完成一项任务

请准备：

手工材料，如：未装饰过的盒子或容器、胶水、剪刀、纸、贴纸等

一个装饰好的盒子作为样本

其他有趣的盒子的图片

盒子或其他容器，至少每人一个
参与者自带纪念品或收集他们

“找到的”物品

一对一活动



融洽交际
发人深思
分享交流

这项活动分成两个环节，让参与者使用个人物品作为素材进行“布展”，创造机会展开反思性的对话交流。

活动准备：

第一节活动开始之前，先准备一个精心装饰的小盒子或小罐子作为样本，装上您自己喜欢的东西，可以是个人物品，也可以是去户外收集的物品。您可以用自己喜欢的方式装饰盒子。

第一环节：

首先欢迎活动参与者。如果他们互不相识，可以先进行自我介绍。

接下来，向参与者介绍活动内容：收集有趣的物品，并以盒子作为场景进行“布展”。可以先向大家展示您做好的盒子、分享各种有趣的盒子的图片，并以此为话题，引出对话环节。

他们喜欢这个盒子的哪部分？

他们对盒子里的物品有何感受？

他们最喜欢哪一件？

介绍完毕后，从事先准备好的未经装饰的盒子或其他容器中，让参与者选择一个，进入布展环节。

邀请参与者灵活使用多种材料（例如：颜料和贴纸）装饰自己的盒子，然后将盒子晾干，留待下一个环节使用。

最后，请参与者在四周寻找或收集想要在下一环节放入盒子里的物品。在此期间。他们还可以在装饰方面继续开动脑筋，让自己的盒子更具个性化。

第二环节：

集体回顾上一节活动内容，邀请参与者继续为容器增加装饰。

装饰环节结束后，参与者可以将收集的物品精心摆放其中。

距离活动结束30分钟左右时，要求参与者停止手头的工作。邀请参与者依次展示自己的作品，分享“布展”理念，并介绍盒中的物品。

最后，参与者可以把自己精心装饰的盒子带回家。

方案提供者：

罗杰·希尔（Roger Hill）/蓝衫当代艺术中心（Bluecoat）与归属艺术社区机构（Belong）合作设计

传球游戏

舞蹈和动作

10分钟

请准备：

一只软皮球，或者其他方便抛接的球状物（气球为佳，或者充气不足的塑料足球亦可）

失智症友好



趣味性高
令人兴奋
体力活动

这是一项乐趣十足的集体活动，适合失智症人群。参与者人数不宜过多，可以放在破冰环节让大家充分热身，更好地参与下一项长时间活动或工作坊。

活动开始：

只需要准备球和传球的主题就可以开始了！建议所有人围成一圈。

首先，为传球游戏想个主题。第一个主题可以由主持者提出，之后可以邀请参与者为后面的游戏选择不同的主题。

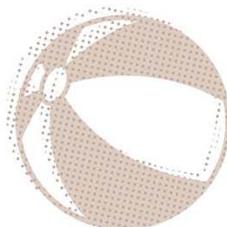
接下来：

向参与者介绍游戏规则：彼此间互相传球，在接球时，每个人都要喊出一个与本轮主题相关的词。例如，如果主题是“国家”，那么第一个人就可以喊“意大利！”，成功喊出主题相关词后，就可以把球传给别人了。

每人有15秒的时间做答，而且不能重复之前出现过的词！大家都想不出来新词时，就可以换一个主题。

您还可以尝试：

为活动增加一点难度，给每个主题相关的词限定首字母。例如，只能说以字母“P”开头的国家名称。



方案提供者：

CASPAE社会关怀中心/安娜·坎波斯（Ana Campos）和乔安娜·努内斯（Joana Nunes）

表演

10-15 分钟

请准备：

一些椅子，以备出现有人不便站立的情况

大组集体活动



有趣味性
激发想象
氛围友好

“一起……吧”， “好，一起……吧”

这是一项充满欢乐的破冰或热身运动。即使坐着参加，参与者也可以在充满活力的氛围中，享受快乐与探索的过程，收获无限欢笑。

活动准备：

如果参与者需要坐着参加活动，提前把椅子两只一组面对面摆好。

活动开始：

邀请参与者在场地内自由活动，两人一组搭档，鼓励他们选择自己不熟悉或从未合作过的人。如果参与者人数为奇数，可以由主持者出人和落单的参与者配对。

下一步：

每一轮每组由一人提议做动作，即为“一起……吧！”这个基础句式添加一种动作，可以是“看窗外”、“假装游泳”、“唱歌”、“跳一跳”等。另一人则回答：“好，一起……吧！”紧接着两人一起把动作做出来。需要注意的是，对于动作的建议没有对错之分，动作是否准确也没有标准或限制。

二人对换角色，切换成不同的动作继续游戏。这一环节可以由双方自然结束，或由主持者叫停并要求大家更换搭档。当气氛逐渐升温、每个人都换过一两次搭档后，就可以进入下一个环节了。

接下来：

基本游戏流程不变，但是每轮设置一个升级任务，并要求参与者以此为前提，发挥创意做动作。基础任务可以由主持者来决定，也可以由参与者提议。例如，基础任务是“一起打节奏吧！”，那么每一组都要发挥想象力，完成任务的方式越多越好——可以敲桌子、敲椅子、拍手、轻跺地板或用笔敲杯子等。其他值得一试的升级任务包括：“一起发出怪声音/不同姿势走路/不同速度走路吧。”

发起动作的一方还可以只做动作不出声，让搭档模仿他的动作。

参与者可以选择常规动作，也可以挑战各种发挥想象的动作，直到尽兴为止。

方案提供者：

皇家交易所剧院老年剧团（Royal Exchange Theatre Elders Company）/
比尔（Bill）与埃斯特尔（Estelle）

抽象派明信片

艺术和手工

20-30分钟

请准备：

明信片大小的纸卡或A6大小的对折空白纸

彩色铅笔或毡尖笔

各种可以放在纸上描边的小玩意，如小石头、贝壳、树叶、棒棒糖棍或小树枝等

剪刀

铅笔

一对一活动

失智症友好



触觉活动
激发想象
轻松愉快

方案提供者：

塔拉·迪恩（Tara Dean）/“老年威尔士/艺术之家”项目（Age Cymru cARTrefu）

在这项创意十足的描图活动中，参与者能够创作出独一无二的作品与同伴分享，同时还能体验到各类物品的丰富触感，创作过程如涂鸦般轻松愉快。活动形式可以是参与者组内互助或一对一进行。

活动准备：

将活动材料提前摆放在桌面上，为每个参与者准备一张卡片。

您还可以提前制作一张明信片作为样本，帮助大家更直观地理解创作方向。

活动开始：

邀请参与者仔细观察各种材料，从中选择3-4件心仪且互相搭配的物品。

将所选物品放在纸卡上，用铅笔沿着物品边缘描出轮廓；也可以只选一件物品，在卡纸上描画同一种形状。

可以让参与者两人一组，互相帮助，如：一人固定物品、一人描画，确保每人都能够参与其中。

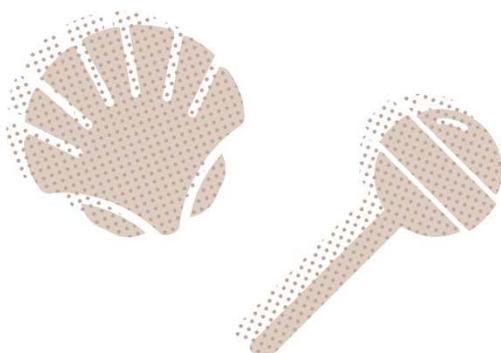
下一步：

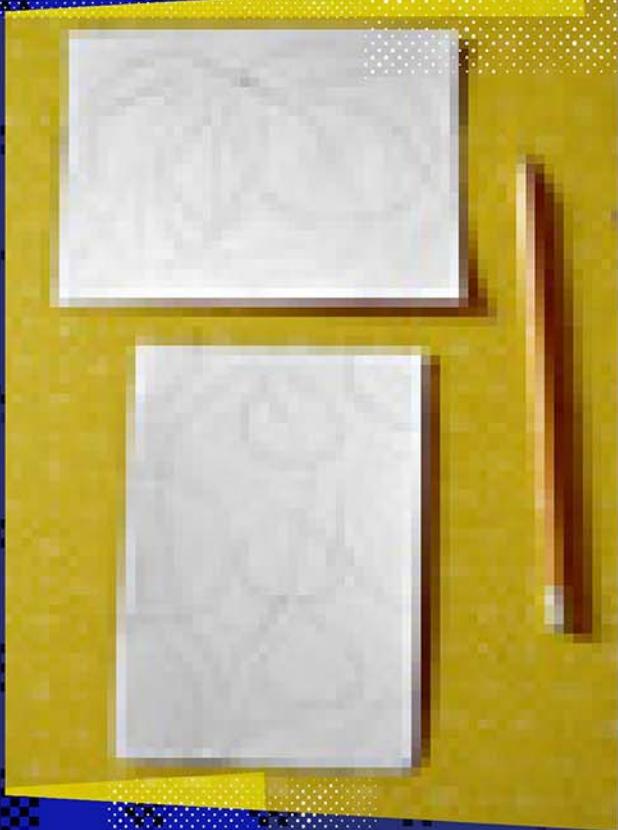
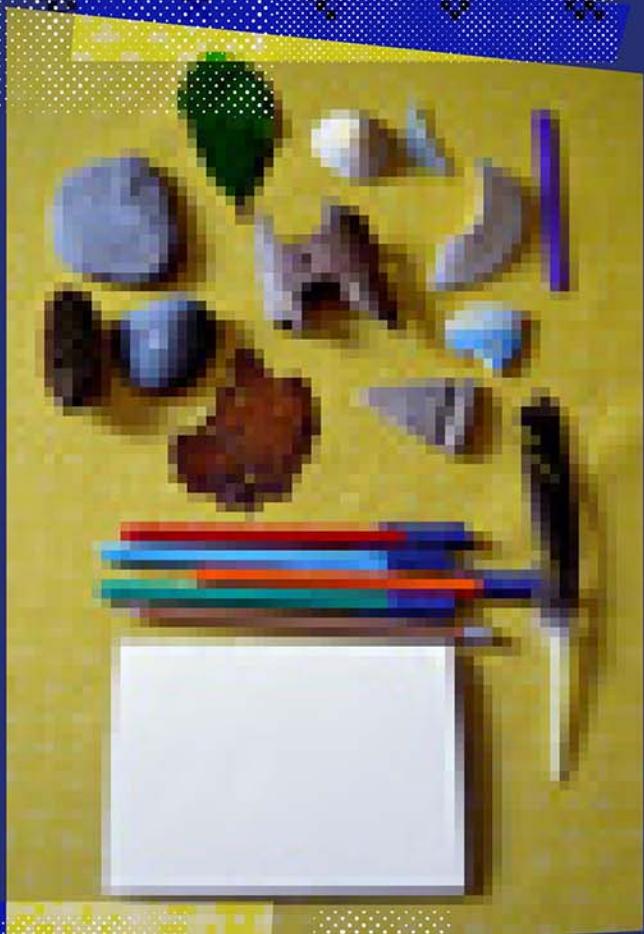
用毡尖笔或彩色铅笔对勾勒出的轮廓进行装饰，用彩色线条将不同方向的图案连接起来。在颜色使用上没有限制，每件作品都是独一无二的。

鼓励参与者尝试画出更多新图案。试一试用小圆圈、圆点、方块、波浪线或随意涂画做点缀，看看最终效果如何？

活动结束：

当绘制环节结束后，可以将所有作品摆在一起，共同欣赏一番。他们用了哪些不同的绘制方式？喜欢使用哪种技巧？不同卡片分别蕴含了哪种情绪？





瑜伽合十拉伸

舞蹈和动作

15分钟

请准备：

播放设备

舒缓的活动音乐，如《希望》（Hope）/西尼斯灵魂（The Sinis Spirit）、《琼浆滴落》（Nectar Drop）/DJ Drez、《大洋交汇》（Meeting of Two Oceans）/齐马雅·邓斯特（Chinmaya Dunster）等

失智症友好



节奏平缓
轻松愉快
需要专注

这套简单易学的坐姿拉伸动作源于印度舞蹈，让参与者以温和舒缓的动作舒展肢体，适用于集体小组活动。

活动准备：

进行这组动作时，可以使用轻柔舒缓的背景音乐，左栏的建议曲目效果不错。

活动开始：

请参与者以舒适的姿态坐好，双脚平放于地面。首先要求大家集中意识，进行深呼吸。然后，示范把双手合十放于胸前，手臂于地面保持平行，保持这个姿势并进行四组深呼吸。最后，以尊敬姿势行点头礼，互道一句“Namaste”（您好）。

接下来，请大家将双手放在身前，五指指尖并拢，再张开手指，充分舒展双手。

伴随深呼吸，重复这个动作四次——呼气时指尖张开，吸气时指尖合拢。

示范下一个动作：掌心朝上，伸展双臂向身体两侧展开。保持这个动作并进行四次深呼吸，再将双手收回于胸前，双手相握。

最后，双手掌心向上手指自然靠拢作舀水状，举至胸骨高度再前伸，保持这个动作做三组深呼吸。双手保持舀水姿势并盖住脸部，再做三组深呼吸。

接下来：

向参与者说明接下来的动作是腿和脚的伸展动作。让他们以舒适地姿态坐好，双脚平放于地面。

首先掌心朝上，向前方伸展双臂；手臂完全伸直，转动手腕，掌心朝下；右脚向前伸出，脚趾始终接触地面；抬起右腿，小腿与地面平行，脚趾朝上；与此同时，双手做出抓握姿势，就像用一根绳子把脚提了起来。

方案提供者：

比萨卡·萨克尔（Bisakha Sarker）
员佐勋章获得者与诺斯利自治区委员会（Knowsley Borough Council）
合作设计





再次将右脚前伸，这次要用脚跟接触地面，脚尖向上。这时候向参与者示范双手的动作，假装拉着一根绳子控制脚部的动作。最后，恢复自然舒适的坐姿。换成左脚，重复以上动作。

活动结束：

再次将双手合十，举指胸骨高度，做四组深呼吸；再一次行点头礼，互道“Namaste”（谢谢）；最后，抬起头，恢复自然舒适的坐姿，将双手放回膝上。





手工闪粉画

艺术与手工

30-45分钟

请准备：

黑纸（尺寸不限）
各种颜色的可降解环保闪粉
透明胶水（可手持并挤压出胶）
一张制作好的手工闪粉画作为样本
用于保护台面的报纸或桌布

大组集体活动



趣味性高
令人着迷
不可思议

方案提供者：

福克兰田庄养老院（Falkland Grange Care Home）与珀沙文养老院（Porthaven Care Homes）合作设计

手工闪粉画是一项适合多人集体活动的艺术项目：新奇有趣、简单易上手，制作过程治愈，成品效果惊艳。

活动准备：

用桌布或报纸铺在台面或桌面上，将手工材料摆放好，参与者随时可以取用。将提前做好的闪粉画放在显眼的位置，让参与者了解创作的方向。

活动开始：

开始前，您可以先向参与者演示制作闪粉画的技巧和步骤。有的人喜欢先看示范，也有的人喜欢直接上手，一边尝试一边研究！

请每人取一张黑纸放在面前。然后，向不同方向将胶水挤在纸上，“画”出不同的图案。

接着，选择用来给胶水画上色的闪粉。可以选择一种或几种不同颜色，再将闪粉撒在或倒在此前用胶水绘制的图案上。

最后，把黑纸竖起来，轻磕桌面（抖掉多余闪粉）。留在胶水上的闪粉会构成美丽的图案。如果有地方没有沾上闪粉，可以再补充一些。

接下来：

有的参与者只想制作一幅闪粉画，也可能有人想多尝试几种涂胶技巧或者颜色组合，多做几张不同的作品。

等参与者完成作品后，将画作摆放在一起，互相欣赏彼此的作品。哪些作品让人眼前一亮？他们使用了哪些技巧用于创作不同的视觉效果？哪些颜色组合看起来更讨喜？

您还可以尝试：

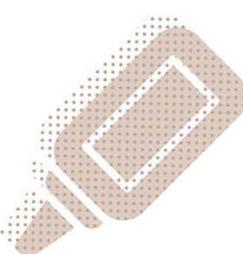
在烟花节（Bonfire Night）前后，制作以烟花为主题的手工闪粉画。

您还可以提问：

您画的烟花分别叫什么名字？

点燃时会呈现什么图案？

烟花的声音是什么样的？



两支小舞

舞蹈和动作

每支舞5-15分钟

请准备：

椅子，围成一圈（椅面不要太软，餐椅即可）

无人打扰的安静场地

备选物品：

播放设备

低声播放氛围音乐

一对一活动



启迪灵感
活力四射
发人深思

通过两支舞蹈，让参与者聆听、观察身体内部的感觉与细微反应。建议主持者参与其中，为其他人提供动作示范。

第一支舞：呼吸之舞

邀请参与者自然舒适地坐好，感受双手所接触的身体部位。能否感到手掌的温度传递给这个身体部位，或这个身体部位的温度传递给了手掌？

稍微抬起双手，再将双手放到膝盖上。能否感受到手与手臂落在腿上的重量？在抬起、放下双手时，手上的感觉是什么样的？

为动作留出充足时间，让参与者集中注意力，感受动作切换时肢体里发生的细微变化与感受。

体会与感受呼吸牵动全身发生的大大小小的动作和变化。能否感到全身起落吗？有没有扩张或收缩的感觉？在呼气的同时，想象并感受衣服接触皮肤表面以及轻微滑落的触感。

在呼气、吸气的同时，摆动或晃动身体，缓解可能存在于体内的紧张感。

活动可以到此结束，也可以直接进入下一支舞蹈。

第二支舞蹈：“目光跟随双手”

要求参与者仔细观察自己的双手，欣赏手心处的褶皱和掌纹形成的美丽图案。轻轻摩挲双手，感受肌肤的柔软与肌理。

在所有人熟悉了专注地观察摩擦双手之后，他们可以用双手和手臂做出不同的动作，目光始终追随着自己的双手。

让参与者舒展手指，让视线沿着手臂伸直的方向，顺着指尖看向无限远的方向。然后，挥动手臂用手指和手臂在空中描绘各种图形。可以尝试让双手靠近脸部再挪远，也可以先只用一只手，再同时使用双手。

不时暂停一下，让参与者保持姿势不变，观察自己的情况。他们此刻停在了哪个姿势？此时感受如何？与其他人和房间中的物品构成了哪种关系？

如果所有人的动作轻柔而缓慢，观察与体会的效果会有很大不同。对观察本身的投入会成为另一种值得探索与品味的活动。

主持者案：

玛丽·普雷斯特奇（Mary Prestidge）/蓝衫当代艺术中心（Bluecoat）与归属艺术社区机构（Belong）合作设计





活动结束:

邀请参与者把注意力从身体内部转向外界，做两组深呼吸，尽可能地拉长吸气与呼气。然后，以轻柔的动作放松上半身，依次活动肩膀、手臂、头部、颈部，以坐姿扭转躯干。接着，一起活动下半身，依次为腿、脚踝、脚、脚趾。最后，双手合十摩擦掌心直至产生微麻感，以一个伸懒腰的动作为结束。



冬日风景画

艺术和手工

40-60分钟

请准备：

深色或黑色纸

油画笔

丙烯颜料(浅色)

海绵

毡尖笔

铅笔

数张冬日雪景图（从书中或网上收集）

一对一活动



平和静心
安静松弛
需要专注

在这项绘画活动中，参与者尽情探索冬日与雪景的秀美与色彩，描绘天空的光影与萧条枝干的轮廓，适合小组或两人一组的活动。

活动开始：

向参与者介绍活动内容：在黑色或深色的纸张上绘制雪景。

首先用铅笔画出想要的场景草图，不需要关注细节，只需画出雪景与主要物体（如：树木）的大致轮廓即可。参与者可以从雪景的图片中汲取灵感。如果正值雪天，也可直接观察窗外的景色。

接下来：

用海绵蘸取浅色颜料，用按压的方式给画面中的场景上色。用力按压地面等需要大面积颜料的区域，而天空和云朵等区域轻拍即可。

使用海绵蘸取较深与灰调颜料，为画面增加阴影和层次，也可使用画笔的侧锋轻点纸面，增加肌理效果。

待颜料干透后，再用画笔或毡尖笔加入细节。可以在这一步添加动物、鸟类或为树干增加树枝等。

您还可以尝试：

先描绘抽象的图像，再从画面中寻找具象的事物进行加工。

首先取一张深色纸，用蘸取白色颜料的画笔大笔扫过纸面，还可以用海绵蘸取颜料增加画面层次。

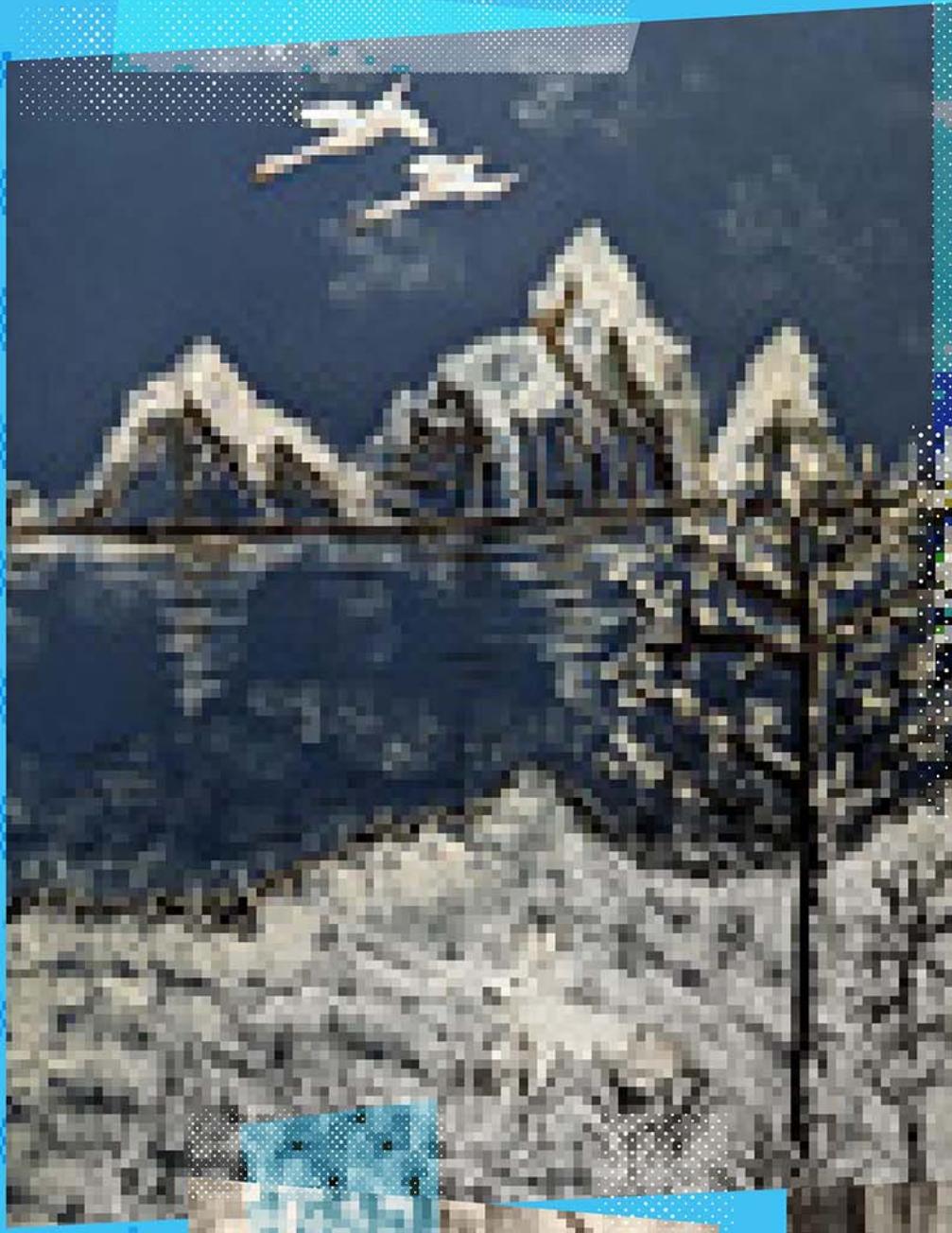
待颜料干透后，观察画面中的内容。能否看到任何可以加工成具象事物的形状？有没有长长的树干或雪层之下的建筑物边缘？如果发现了有意思线条，可以用黑笔或勾线笔进一步加工细节。

方案提供者：

麦克尔斯菲尔德博物馆

(Macclesfield Museums) / 朱莉·
隆巴顿 (Julie Longbottom) / 与东柴
郡住房协会 (East Cheshire Housing
Consortium) 合作设计





音乐个性

音乐

20-30分钟

(为最短时间，可适当延长)

请准备：

明信片大小的卡纸或A6大小的对折空白纸

稳定的无线网络/接入互联网

联网设备，如：平板电脑、智能电视、智能手机、笔记本电脑、智能音箱等

笔记本和笔

活动音乐

备选物品：

连接平板电脑与电视的数据线

一对一活动 失智症友好



轻松愉快
互相协作
互动性强

这项活动提供了绝佳的机会，让主持者和参与者增进相互了解，通过音乐分享自己的个性和故事，同时接触和发现新的音乐。

活动准备：

将座位围成一圈摆放，确保活动场地不受打扰。

将设备安装好，根据您对参与者的了解，准备几首符合他们喜好的音乐。您可以在很多网站上找到音乐资源，如：YouTube、LMN在线（LMNOnline）、失智症音乐电台（Music for Dementia Radio）、Roxi 音乐网、流媒体音乐平台Spotify和BBC音乐记忆（BBC Music Memories）等。

您可以选择一个主题作为切入点，例如：挑选一两个以冬季为主题的音乐作品。

活动开始：

介绍活动主题，询问参与者能否想到与主题有关的音乐作品，并将他们提到的作品列成清单。如果参与者没有想法，主持者可以先说出提前准备好的曲目，然后集体选择一曲播放。

听歌的时候，观察参与者对这个歌曲的反应。在此基础上，下一步您可以选择：

- 跟随歌曲一起唱出来
- 加入动作
- 播放音乐时哼唱
- 用双脚或双手打节奏
- 讨论对这段音乐的感受或了解程度

接下来：

一首曲子播放完后，您可以播放另一首准备好的曲子，也可以介绍一些参与者可能会感兴趣的新作品。

按照以上流程，将大家感兴趣的歌曲依次全部播放一遍，或者在合适的时机自然结束活动。

您还可以尝试：

随着增进对参与者的了解，给每个人建立一个专属歌单。下次开展同一活动时，您就有了现成的参考曲库。

您也可以为当天活动创建一个小组歌单，将大家合唱或加入了动作的曲目记录下来。

方案提供者：

蒙克斯克罗夫特养老中心
(Monkscroft Care Centre) 圣约翰骑士团关爱信托基金 (The Orders of St John Care Trust) : 萨拉·戴维斯 (Sarah Davis)

与贝塔·麦克雷恩 (Beata McLean)
、“现场音乐进行时” (Live Music Now) 的道格拉斯·诺贝尔 (Douglas Noble)、茱莉亚·特纳 (Julia Turner) 合作设计

一起写故事

故事和诗歌

30分钟

请准备：

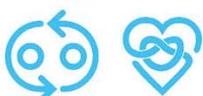
舒适椅子，围成一圈（椅面不要太软，餐椅即可）

故事素材图片（复制数份以备用）

纸和笔

两位主持者，一人负责主持，一人负责记录

一对一活动 失智症友好



触觉活动
激发想象
轻松愉快

主持者案：

老有所依看护机构（Belong Crewe）/ 娜塔莉·拉文斯克罗夫特（Natalie Ravenscroft）基于罗杰·希尔（Roger Hill）的原创活动与蓝衫当代艺术中心（Bluecoat）合作设计

在这项轻松愉快的活动中，参与者共同创作一篇具有创意的故事，在享受集体活动的同时，还能收获一份成就感十足的作品。

活动开始：

向参与者介绍活动内容：以一张图片为灵感共同创作一篇故事。

把准备好的故事素材图片发给参与者，让所有人都能看到内容。图片中需要有两个人物，并且具有故事性。您可以选择任何图片，但是根据经验，电影或电视节目的剧照效果最好。

给参与者充足的时间仔细观察图片，然后进入讨论环节。他们在图片中看到了什么？第一眼看到了哪些细节？讨论的同时，负责记录的主持者应该写下参与者的发言内容，因为这些将成为故事的情节。注意记录内容要做到准确，避免润色或改动发言人的用语。

接下来：

进一步仔细观察这张图片，尽可能关注细节，根据图片描绘的内容构建整个故事。

您可以提问：

图中的人是谁？

他们是如何认识对方的？

他们从事什么工作？

在图片的场景中，他们是的心情或感受是怎样的？

在这之前可能发生过什么事？之后又发生了什么？

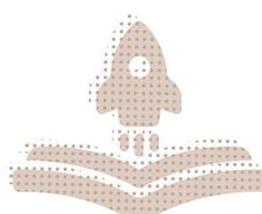
您还可以提出其他有助于构思情节的问题。

活动结束：

把参与者一起创作的故事读出来。能为这个故事起一个标题吗？

您还可以尝试：

把故事打印出来，和素材图片一起发给每位参与者。





手摇花热身

舞蹈和动作

10分钟

请准备：

带手柄的手摇花，每人两把

活动音乐

播放设备

大组集体活动 失智症友好



趣味性高
令人兴奋
愉悦欢快

这项活动既可以单独进行，也可以作为大型活动的热身活动。参与者通过道具刺激和提升身体运动与感官反馈，增强神经反射，让身心更加放松，收获无限乐趣。

活动准备：

将椅子围成一圈。椅子最好选择没有扶手、靠背硬的餐椅，但也可以使用硬背扶手椅。

选择合适的背景音乐。在这项活动中，音乐会起到调整动作强度、帮助参与者投入其中的关键作用。音乐可以选择传统音乐、当代音乐等任何风格，但建议在活跃的部分选择较欢快的音乐，结束的部分时选择较平静的音乐。

活动开始：

参与者双手各持一把手摇花进行热身，跟随音乐的节奏跳舞或做动作。用手摇花触碰或轻扫身体不同部位，唤醒身体，动作幅度越大越好。例如，用手摇花轻刷肩膀、脚部和头部。

参与者也可以在身体周围的空间挥舞，例如：身体上方或身侧，充分伸展身体。尽量不要漏掉身体的任何一处，并且动作应该在大小不同的幅度之间切换，充分利用手摇花对臂展的延伸作用。

参与者能否想到其他用于热身的动作？

接下来：

跟随音乐的节奏，结合手摇花甩动时的声音做动作。您能高举手摇花在空中挥舞吗？在地面附近低空扫过呢？先正着画个圈，再反着画个圈？您还能用手摇花做出哪些动作？参与者还可以尝试小幅度的抛接动作：先各自练习抛接，再将手摇花以抛接形式传递给下一个人。

活动结束：

活动结尾时轻摇身体，手臂在身体两侧自然摆动舒展。调整呼吸节奏，放慢呼吸速度并逐步转成深呼吸，直到活动结束。

方案提供者：

罗莎莉娅·格拉西亚博士（Dr. Rosaria Gracia）与“了解失智症”慈善机构（Know Dementia）合作设计