

第二卷

莉兹·波斯尔思韦特

老年群体 艺术活动锦囊

创意盈年：

敬老护老人士必备的52项实用老年人创意活动



The Baring
Foundation

 **NAPA**
Prioritising Wellbeing


The Rayne
Foundation

Small Things

关于作者

莉兹·波斯尔思韦特（Liz Postlethwaite），社区艺术家、创意策划师兼作家。她十分关注如何通过开放而富有创意的方式促进学习与社会变化。莉兹在剧院、画廊以及其他文化空间开发和开展艺术项目拥有丰富的经验。同时，她也非常热衷于为医院、学校、养老院、公园等社区场所开发艺术项目。

莉兹现任“小东西大创意”项目（Small Things Creative Projects）总监，同时也是温斯顿·丘吉尔纪念信托基金（Winston Churchill Memorial Trust）、英国皇家工艺院（RSA）的研究员、英国生态文化协会（British Permaculture Association）的成员，并于近期获得应用生态文化设计文凭。

www.smallthings.org.uk

关于英国活动组织者协会（NAPA）& “让艺术走进养老院”（Arts in Care Homes）

由英国活动组织者协会（NAPA）发起的“让艺术走进养老院”项目（Arts in Care Homes）致力于宣扬艺术、创意与文化在老年人养护工作中的重要性。该协会发起了“英国养老院艺术日”（National Day of Arts in Care Homes），日期为每年9月24日。

napa-activities.co.uk

www.artsincarehomes.org.uk

关于巴林基金会（Baring Foundation）

巴林基金会是一家致力于保护并推动人权、促进包容性的独立基金会。2010年至2019年期间，巴林基金会的艺术项目重点关注面向老年人的创意活动。您可以在基金会官网上找到有关创意老龄化的众多出版物，也可以参考本书附录中的精选清单。如需了解有关巴林基金会的更多信息，请参见《透过50项资助了解巴林基金会发展史》（*A History of the Baring Foundation in 50 Grants*）。

www.baringfoundation.org.uk

关于雷恩基金会（Rayne Foundation）

雷恩基金会通过向英国艺术、健康福利、教育和社会行业的机构提供资助，为以创造性方式解决根深蒂固的社会问题、开展具有全国性的创新工作提供支持。雷恩基金会以“搭建民众与社区之间的桥梁”作为首要目标，尤为关注三大领域：具有社会意义的艺术、改善护理人员 and 老年群体的生活品质、提升年轻人的心理健康。

www.raynefoundation.org.uk

编辑：哈丽特·罗威（Harriet Lowe）

平面设计：亚历克斯·瓦里（Alex Vally）

www.alexvalydesign.co.uk

莉兹·波斯尔思韦特

老年群体 艺术活动锦囊

第二卷

创意盈年

敬老护老人士必备的
52项实用老年人创意活动

适用于养老机构、居家看护、护智咖啡馆、日托中心等组织
以及业余与从业艺术家！

序

英国活动组织者协会（NAPA）很高兴能够为您送上《老年群体艺术活动锦囊》（*Treasury of Arts Activities for Older People*）第二卷。本书中各项活动的设计理念从活动主持者和非专业艺术人士的角度出发，活动类型丰富、方便实用且兼具创意。我们希望能借此鼓励老年人护理行业努力为老年护理机构的居民与客户提供以人为本的日常化艺术、创意与文化服务。本书以周为单位，收录了可以横跨一年的老年人创意活动方案与设计灵感，活动参与建议涵盖多种艺术形式，对不同群体均具有吸引力。我们希望您能够感受到共享创意的乐趣，并能借此激发出更多愉快的艺术活动体验。

如果您有任何感悟或经验，欢迎与我们分享。期待看到您的进展与收获！

英国活动组织者协会 / “让艺术走进养老院”项目

目录

引言	5
使用指南	6
请思考：布置活动场景	7
请思考：一对一活动	9
请思考：拥抱多样性	11
请思考：引入合作伙伴	14

秋季

艺术和手工	制作小布袋	18
故事和诗歌	您的故事，您来讲	20
艺术和手工	茶杯拼贴画	23
舞蹈和动作	“翩翩起舞”：延伸	24
故事和诗歌	岁月拾韵	26
感官	色彩与情绪	27
故事和诗歌	创作照片诗	29
舞蹈和动作	舞动不息：《感觉好极了》	30
表演	帽子捉对儿	33
艺术和手工	纸巾画	35
故事和诗歌	主题藏头诗	36
表演	有声故事	37
故事和诗歌	视觉与音乐	39

冬季

艺术和手工	日式刺子绣	42
感官	巧克力品鉴	44
故事和诗歌	物件里的故事	47
舞蹈和动作	传球游戏	48
表演	“一起……吧”，“好，一起……”	49
艺术和手工	抽象派明信片	50
舞蹈和动作	瑜伽合十拉伸（坐姿）	52
艺术和手工	手工闪粉画	55
舞蹈和动作	两支小舞	56
艺术和手工	冬日风景画	58
音乐	音乐个性	60
故事和诗歌	一起写故事	61
舞蹈和动作	手摇花热身	63

春季

艺术和手工	狂欢节面具	66
表演	春季大扫	68
音乐	铃鼓游戏	69
艺术和手工	抽象拼贴画	70
感官	神奇感官篮	72
音乐	超级英雄声效	74
故事和诗歌	故事新编	76
艺术和手工	窗景画	78
表演	慢步行走	80
艺术和手工	拼贴版画	82
故事和诗歌	色彩写作	84
舞蹈和动作	手势舞	86
艺术和手工	一线到底	89

夏季

艺术和手工	海滨拼贴明信片	92
感官	手足浴	94
音乐	歌曲新编	95
艺术和手工	伯克郡村庄模型	96
感官	音乐竹棍画	99
故事和诗歌	意义非凡的物品	101
艺术和手工	压花画	102
舞蹈和动作	海滨狂欢	104
表演	平衡大师	107
艺术和手工	制作花甸画	108
艺术和手工	上帝之眼	110
感官	感受色彩	113
舞蹈和动作	舞出我精彩	114
	精选资源	116
	主题菜单	117
	活动索引（按字母顺序）	118
	活动方案提供者	119

点击以下链接查看下载各单项活动的PDF介绍：

www.artsincarehomes.org.uk

引言

2019年，“小东西大创意项目”（Small Things Creative Projects）与巴林基金会（The Baring Foundation）合作编写了《老年群体艺术活动锦囊》（*Treasury of Arts Activities for Older People*）。本书面向职业艺术家，同时也回应了这样一个现实需求——很多人希望在日益增长的创意老龄化项目领域提升自身的实践能力，但为此需要获得一些支持和灵感。《活动锦囊》第一卷现已为世界各地的众多领域的从业人士所用，这也清楚表明了职业艺术家们在探索使用艺术和创意吸引相对脆弱的老年人群体参与社会活动的愿望与决心。

最新出版的第二卷《活动锦囊》是第一卷的续篇，但是侧重点是为老年人提供服务与支持、有志于提升和发展创意老龄化项目的人士，例如：养老机构的活动协调员、护智咖啡馆的志愿者、居家护理人员以及日托中心的工作人员等，甚至是所有有意在自身老年群体服务工作中加入艺术和创意元素的人士。

在此，笔者要着重强调一点：在本书内容成型初期，新冠肺炎疫情席卷世界各国，这场全球性的灾难对于最为脆弱的老年人群体的影响尤为严重，许多人由于封锁和其他社会限制措施而陷入极度孤立的境地。据统计，失智群体占至英国新冠肺炎死亡患者总数的四分之一左右，这一数据发人深省。

新冠肺炎疫情对老年人的护理工作造成了巨大挑战，但同时也充分展示了危机关头公众参与艺术与文化活动的热情，证明了在保持老年脆弱群体、敬老护老人士的身心健康和福祉方面，此类活动所具有的独特而强大的作用。

虽然未来无法预测，但无论如何，我们都希望这本新的《活动锦囊》能为您提供工具和灵感之源，将艺术与创意融入您的热忱与无畏，投身于老年人养护这一至关重要的工作。

本书中的内容均来自致力于创意老龄化工作的人士与机构的经验分享。正是得益于他们的慷慨贡献，这部《活动锦囊》才得以问世。

使用指南

本《活动锦囊》包含了52项专为老年群体设计的活动——一年52周每周一项。活动按季节分组，可以逐周进行一项活动，提供一整年的创意体验，但如果您只想浅尝辄止、按照自己的节奏使用这些活动，同样也能收获良好的效果。欢迎您将这些活动化为己用，设计出属于自己的精彩活动！

所有活动都经过了实践的检验，体现了慷慨分享这些活动的设计者们所拥有的广博而丰富的知识与专长。我们希望这些活动能够激发您的思考与灵感，帮助您开发出自己独一无二的创意实践活动，为您身边的老年群体提供激动人心的全新体验。

为了便于使用，《活动锦囊》的内容分为三个部分：

请思考…

这部分是一段简短的指引，探讨以具有创意的方式为老年群体提供服务时遇到的不同挑战与可能情况。

季节分组

这部分包含了适宜每个季节的四组活动。每个季节都提供了一系列活动供您选择，实现“每周有活动，精彩每一季”。活动描述的第一部分为灵感、理念与主题，让您在一年四季拥有源源不断的创意源泉。具体包括：

1. 应季的庆祝与活动，为您的创意活动提供良好的切入点。
2. 一系列适合开发成各式活动与工作坊的可选主题。
3. 与当季相关的音乐、艺术、文学或诗歌作品，为活动内容增加新维度。

主题菜单

这一部分提供了尤为适合特定情景的活动菜单：大组集体活动、一对一活动、手工活动、失智群体友好型活动以及适合Zoom这类平台的线上活动等。

仅供参考：大部分活动方案是以8-10名参与者为对象而设计的集体活动。如需了解人数更多的集体活动或一对一活动方案，请查阅主题菜单。

请思考： 布置活动场景

布置活动场景的重要性绝不亚于活动方案设计。花时间布置活动场景十分关键，可以切实帮助参与者更加投入、享受其中，让活动富有成效。在活动准备阶段，请考虑以下提示和建议！

选择活动时间

对于组织者和活动参与者来说，把活动定在什么时间最合适？能不能利用午餐期间众人聚集的机会，把活动安排在饭前或饭后？
还是说安排成一个晨间的热身活动？

确定活动人数

创意活动的理想人数为8-10人。这样易于主持者与每个人互动，所有参与者不仅得以充分表达自己，同时也有足够的人激发能量、打造互动。不过，《活动锦囊》中也不乏针对人数更多或一对一的活动方案。此外，创意活动如有亲朋好友同时参加时也收效极佳，十分适合家族聚会的场合。

安排围圈而坐

让大家围圈而坐往往可以收到奇效，因为这种方式在瞬间缩短物理距离的同时还能有效拉近心理距离。如有可能，把座椅尽量相互靠近围成一圈，让参与者能看到和触及他人。座椅围成的空间也可以作为一些游戏环节的舞台区使用。此外，大多数活动都可以让参与者围坐在桌旁进行。在参与者中有需要依靠或支撑的人士的情况下，这也不失为一种很好的替代方案。

提供活动支持

如果条件允许，您可以与他人合作举办工作坊或创意活动。这就意味着一人引导活动进行的同时，另一人可以照顾有特殊看护需求的参与者。此外，这也能让主持者相互活跃气氛、启发想法，既能让参与者收获乐趣，也能鼓励他们更加投入。

设置活动资源箱

您可以考虑设立一个活动资源箱，随时补充道具、照片、服装等所需物品。有这样一箱现成的活动资源，您可以随取随用，避免每次都要重新准备。物品无需贵重，在慈善商店和义卖会就能淘到不少好货！

活动资源箱备选物品：

- 各种帽子
- 一两个羽毛披肩
- 一两个简单的服饰配饰，例如：领结、串珠、太阳镜等
- 多种常用手工材料
- 一些小道具，例如：桶铲套装、沙滩球、呼啦圈、气球、沙包和简单的乐器等。

全心享受过程

找到适合不同群体最为有效的方法是件很有意思的过程。别忘了，活动没有对错之分，最重要的是让参与者相聚一堂，共度美好时光！

其他需要思考的问题

- 能否找到一处安静的专用活动场所，确保活动不受打扰？
- 如果小组成员到达的时间略有不同（即使时间相差不大），记得要为先到的人安排一个活动。您可以考虑设置一个与当日小组活动有关的小活动，例如：进行简单的手工或观看与活动主题相关的图片等。主持者最好也能参与到这个环节中来，鼓励对话与交流，让参与者互动起来。
- 在参与者入座时，可以播放与活动或主题相关的音乐营造气氛，调动大家的情绪。

请思考： 一对一活动

虽然小组活动是多数创意活动的核心所在，但是一对一的活动也同样重要。例如，养老院的一些住户因身体不适无法离开房间，或无法离开医院病床，或走出家门，他们可能想参加创意活动但却无法参加小组活动。要让互动成功有效，以下是一些实用建议。

陪伴共处

最简单的创意活动便是享受有人陪伴的时刻，与他人共处本身就是一项宝贵的成果。放慢节奏，与另一个人集中精力完成一项活动中是一种不可多得的体验。

寻求回应

在创意活动中，参与者的回应方式因人而异，很多人不会用语言做出回应。我们必须意识到，人们的回应方式会是多种多样的。所以在学会识别回应的同时，也要接受每个人独特的反应与参与方式。

简单就好

有时候最简单的活动会有出其不意的效果，例如：诗歌朗诵、鉴赏艺术品、聆听音乐、集体的简易手工活动等。您可以为一对一互动专门设计一项单独活动，也可以调整集体活动的内容用于一对一互动场景。对参与者来说，一个简单有效的活动与一个复杂精细的活动一样有益。

提升感官体验

在活动中增加感官体验，能让参与者选择最适合自己的参与和体验方式。例如，面对一束鲜花，参与者除了观赏与讨论，也可以嗅闻花香、触摸叶子和花瓣。如果活动是在户外，您还可以引导参与者聆听周围的蜜蜂嗡鸣。活动提供的感官体验越丰富，活动的包容性就越强。

让人们聊起来

一项活动所激发的对话可以和活动本身一样丰富。虽然大量的对话可能会给人一种“无所事事”的感觉，但是如果对话能够激发参与者的回应和参与，或是诸如微笑、对视等其他互动反应，那对话就是极具价值的。

为日常增添美好

如何使用创意活动提升日常生活的体验？为老人梳头时，如果播放一段轻柔的音乐会有什么效果？帮老人穿衣服时，如果唱首歌或玩个小游戏，对方的情绪会发生什么变化？在日常的照料中增添一点创意元素，就可以为常规护理注入新的活力，带来不一样的体验。

享受乐趣

就一对一创意活动而言，最宝贵的成果之一就是让人们有机会共度快乐时光。多一点笑声就能焕发心灵活力，并切实提高生活质量。双方共同创造一段优质的共享时光，千万不要低估这一美好时刻的正能量！

请思考： 拥抱多样性

《活动锦囊》从英国和其他各国目前开展的老年群体创意活动中选取了一系列具有代表性的活动，并非想要代表所有现有创意活动和参与群体类型，亦不足以全面展示创造或参与创意活动的个人和群体的多样性。有鉴于此，如果这里介绍的活动所面向的人群与您服务的对象无法完全契合，您可以参考以下建议，了解可以尝试哪些方法，以使这些活动更具包容性。

灵活变通

本书中的活动方案意在抛砖引玉之用，而非照搬。在实际操作中，您会发现在活动方案微调或变动后，反而会产生体现参与者不同阅历的最佳效果。

节日与庆祝活动

不少活动方案是围绕节日与庆祝活动展开的，您可以自由改动，换成对参与者更据现实意义的内容。对于活动中出现的国家或地理位置，您也可以按照以上思路调整。如果您想尝试一个以地区为主题的活动方案，建议将方案中的地点换成最能让参与者产生共鸣的地方。

音乐

许多活动方案都会用到音乐，并给出了建议播放的曲目。一般而言，您可以改为播放您面对的群体所熟悉的曲目。值得一提的是，音乐往往能奠定活动氛围的基调。因此，如果活动方案中建议使用舒缓的音乐，您在考虑替换曲目时也应尽量选择类似的曲风。

道具与感官物品

在活动方案需要使用物品或道具时，您可以将其更换为更有助与参与者互动的物品。例如，活动方案邀请参与者品尝和点评野餐食物，您完全可以将其换成更为相关的活动或庆典中出现的食物。

寻求帮助

如果您在面对某个群体或个人时不知该如何从文化层面引发参与者的共鸣，您可以尝试联系相关的文化组织获取灵感。英国各地都有代表不同文化背景的优秀文化机构，它们与本地诸多社区都建立了广泛的合

作关系，能够提供有效帮助。不少机构甚至可以向您提供可用的资源。以下是部分文化机构的简介，以此作为切入点，稍加搜索，您会找到更多类似的资源。

南亚古典舞蹈协会（Akademi）

www.akademi.co.uk

南亚古典舞蹈协会（Akademi）是英国领先的南亚舞蹈组织，其官网拥有大量相关资源，包括该机构的舞蹈与健康项目“翩翩起舞”（Dance Well）。

非裔与加勒比裔失智症服务组织（The Black Dementia Company）

www.theblackdementiacompany.com

非裔与加勒比裔失智症服务组织（The Black Dementia Company）致力于提升失智症群体的生活质量与福祉，特别是非裔与加勒比裔社区群体。

华人当代艺术中心（Centre for Chinese Contemporary Art）

cfcca.org.uk

华人当代艺术中心（CFCCA）前身为华人艺术中心（Chinese Arts Centre），是将中国当代艺术和视觉文化介绍给英国公众的全国性领军组织。

“恰图兰卡”发展倡议（Chaturangan）

www.chaturangan.co.uk

恰图兰卡认为，文化多元的舞蹈在21世纪英国社会与文化结构中拥有不可或缺的地位。该机构的各项工作重点支持南亚舞蹈的发展，同时也推广其他舞蹈形式。

Culture& 机构

www.cultureand.org

Culture& 机构于1988年成立，是一家独立的艺术与教育慈善机构，其总部位于伦敦。该机构与诸多艺术和文化遗产组织、艺术家合作开发相关项目，促进劳动力中的多元性，拓展相关受众群体。

达基艺术团（Duckie）

www.duckie.co.uk

达基艺术团（Duckie）是一个由表演艺术家组成的团体，举办各式各样的“文化干预”活动，包括俱乐部之夜、新式流行乐、滑稽表演以及其他演出。其中每周一次的“时髦俱乐部”（Posh Club）就是为喜爱时尚、优雅精致的魅力老年群体举办的社交文艺表演活动。

埃塞克斯郡多元文化项目（Essex Cultural Diversity Project）

essexcdp.com

埃塞克斯郡多元文化项目（Essex Cultural Diversity Project）立志于化解文化隔阂，促进埃塞克斯及周边地区的文化和谐共存，并通过一系列艺术、文化和遗产项目，有效提升当地人有关种族平等和多元文化的意识，造福全郡不同文化与种族社区的广大民众。

爱尔兰艺术基金会（Irish Arts Foundation）

www.irisharts.org.uk

爱尔兰艺术基金会（Irish Arts Foundation）致力于提升爱尔兰音乐与艺术在全英国的影响力，宣扬爱尔兰人对英国当今社会的众多贡献。

Sampad南亚艺术组织

www.sampad.org.uk

Sampad南亚艺术组织将拓展南亚及英国亚洲艺术与文化遗产受众、在创意经济中发挥前沿作用为己任。该组织坚信，艺术与文化遗产的魅力足以影响并吸引所有社区各行各业的受众。

“试金石”黑人与少数族裔失智症服务

（Touchstone BME Dementia Service）

touchstonesupport.org.uk/community-services/bme-dementia-service

“试金石”黑人与少数族裔失智症服务组织（Touchstone BME Dementia Service）为少数族裔中具有记忆障碍或失智症的群体及其护理者提供专业的支持。该机构力求在黑人与少数族裔社区中提升有关失智症的认识了解，消除失智症群体面临的各种障碍并展开相关宣传，使其能够获得所需的支持，同时满足他们在语言、文化和宗教等不同层面的需求。

请思考： 引入合作伙伴

想让您的创意活动迈上更高的台阶，一个有效可行的方法就是联系能够提供相关支持的个人、团体和组织。方式方法有很多，以下是助您迈出第一步的一些建议。

艺术与文化机构

大多数文化机构都会运营一些社区项目，可以作为合作的切入点，例如：参加在对方场地举办的活动，或在您自己的活动上使用对方的资源。您可以联系本地的剧院、美术馆、博物馆、管弦乐队或艺术中心，咨询能否提供活动支持。您也可以联系“英国国民信托”（注：英国保护名胜古迹的私人组织）下的资产机构、文化遗址、花园及自然保护区寻求所需帮助。如果您当地没有以上机构，别忘了，很多全国性的机构虽然总部位于伦敦，但会在全国各地举办活动，您可以第一时间在线上搜到最新信息。

职业艺术家

邀请职业艺术家的参与能够为您的创意项目锦上添花。寻找合适人选的一个好方法是让拥有类似合作经验的策划人推荐人选。直接上网搜索，这也能让您发现不少有可能支持您工作的本地艺术家资源。

本地图书馆与档案馆

本地图书馆和档案馆经常会举办活动或分享资源。这些可能是面向整个社区的，不过可能也会有适合用于您情景的资源 and 活动。

地方政府

如需获取文化资源、对接可能有助创意工作的合作伙伴，您可以从地方政府入手。地方政府的艺术开发、遗产或文化部门都是可以尝试的敲门砖。除此之外，您也可以多关注由地方政府开展的“老年友好”（Age Friendly）系列项目，因为文化通常都是这类项目不可或缺的组成部分。

中小学、学院和大学

与本地中小学和高校建立合作有助于创意项目的开发，此外还可有效促进代际间交流。不少学校设有专人，负责与本地社区建立联系网络。对于学院和大学而言，您可以先确定感兴趣的领域是什么，再联系契合您兴趣的院系。例如，戏剧系、音乐系或艺术系都是不错的选择。

本地艺术团体

如果本地有艺术团体、铜管乐团或业余戏剧团等，您也不妨尝试联系，看看他们能否为创意工作提供任何形式的支持。许多艺术团体可能有您可以参加的展出或表演，也可能有您可以参与其中的特定项目。

线上资源

互联网上有大量可以支持这类创意活动与工作的资源，您可以在本书“精选资源”部分查看其中一些网站。另外一个好方法是登录“健康艺术”（Arts for Health）团体的网站并订阅他们的电子新闻简报，其中包含了丰富、实用又颇具启发性的活动点子、资源和项目信息。