



# 秋季活动

# 秋季活动

随着大自然尽染斑斓，气温渐凉，白昼日短，我们迎来了一年中最美的秋季。这个季节十分适合开展感性走心的活动，让人们尽情享受相聚与创作的美好时光。放慢脚步，从这一抹别具色彩与滋味的秋韵中汲取灵感吧。

## 活动与节日

9月	遗产开放日（通常为第一个周末）
9月	秋分（9月22日前后）
10月	黑人历史月
10月	全国诗歌日
10月31日	万圣节
11月11日	休战纪念日
10月/11月	排灯节

## 备选主题

秋季节庆  
丰收  
烘焙  
篝火节之夜  
秋日花园

## 活动灵感

### 视觉

印度蓝果丽地画艺术

《沃德盖特森林》(*Woldgate Woods*)，画家大卫·霍克尼 (David Hockney)

### 听觉

《纽约之秋》(*Autumn in New York*)，演唱者埃拉·菲茨杰拉德 (Ella Fitzgerald) 和 路易斯·阿姆斯特朗 (Louis Armstrong)

《南瓜颂》或《丰收颂》(*Khukhune ho hole. Mokhopo*)，作曲家凯文·沃兰斯 (Kevin Volans)，收藏于大英图书馆南非音乐馆 (可由大英图书馆官网获取)

### 阅读

莎士比亚十四行诗第73首《在我身上，你或许会看见秋天》(*Sonnet 73: That time of year thou mayst in me behold*)

《李子》(*Plums*)，诗人吉莲·克拉克 (Gillian Clarke)

# 制作小布袋

## 艺术和手工

60分钟以上

### 请准备：

熨烫过的毛毡、厚棉花、牛仔布或花布。两块需要尺寸相同（30×20厘米左右为佳）

纱线，如：刺绣用丝线、棉线或毛线

尺子

铅笔

回型针/大头针

剪刀

大号缝衣针

一张A5卡纸，纵向从中间裁成两半

### 可选物品：

各种纽扣、亮片和丝带

## 一对一活动



趣味性高  
有挑战性  
需要专注

### 方案提供者：

惠特沃斯老年友好计划  
(The Whitworth Age  
Friendly Programme)

这个活动最适合一对一或小规模小组活动。如要达到预期效果，参加者只要得到清晰、简洁的分步指导，就能轻松完成。做好的小布袋定会让人眼前一亮，也是让人充满成就感的作品。

### 活动开始：

先裁剪出卡纸样板（参考图片），再用大头针把剪好的纸样固定在叠放的两块布料上。按照纸样在布料上剪出三角形的缺口（参考图片）。注意：请确保剪好的三角形是左右对称的。

### 接下来：

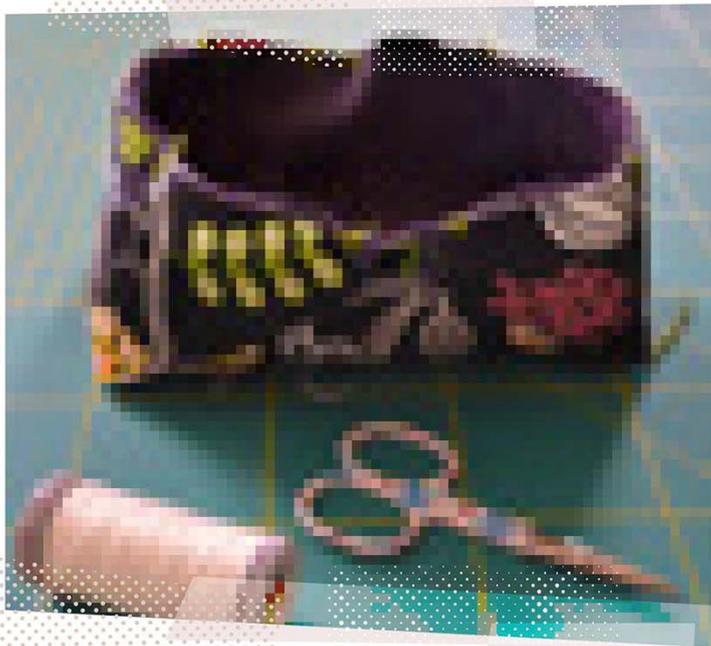
先沿长边折叠布料形成布袋底部，再用短边围裹侧边，小布袋就成型了。用回形针或别针固定好布料（参考图片）。

### 活动结束：

将叠好的布料在长边的中间位置缝在一起，再缝合四角，每处缝上几针即可。小布袋这就做好了，现在想想要如何使用吧！这个小巧的布袋可以放置缝纫线轴等手工材料，也可以装入精美的洗漱用品作为小礼物馈赠他人。

### 您还可以尝试：

使用色彩鲜艳的缝线、丝带、纽扣和亮片装饰自己的小布袋。





# 您的故事，您来讲

## 故事和诗歌

### 30-60分钟

(根据每位参与者的能力需求、健康状况和兴趣调整时长)

#### 请准备：

一台平板电脑或笔记本电脑  
并提前下载安装好Zoom软件

无线网络

纸和笔，或活动挂图板、白板

季节主题图片

(建议过塑)

一张涂有多种颜色的心形纸卡

(建议过塑)

一份讲义，包含代表各种主题和  
话题—例如食物、音乐或旅行—  
的象征符号 (建议过塑)

## 一对一活动 失智症友好



引人入胜  
互动性强  
欢乐愉悦

这项活动采取一对一形式，由参与者创作一则故事或一首诗，可以自己收藏并与亲朋好友分享。活动力求轻松愉快，主持者需提供适当协助，灵活变通，以照顾到所有参与者的需求与感受。

#### 活动准备：

这项活动方案的初衷是在线上进行的，但是线下效果也不差分毫。如果要在线上进行，最好能提前向参与者提供活动所需的物品。您也可以在活动过程中在线分享给他们。

#### 活动开始：

完成自我介绍之后，告诉参与者，在接下来的30分钟，您将共同创作一则故事或一首小诗。

向参与者展示一张多色心型纸卡。您可以直接拿出过塑好的卡片，或者在线分享图片。提问：*他们觉得哪个颜色最能代表这一天？*您可以先分享自己的感受，帮助对方打开话匣子。例如：“*我觉得今天的颜色是黄色，因为今天阳光充沛，让我感到很开心，很满足。*”这个环节可以奠定平和、专注的活动基调，同时帮助您初步了解对方当下的感受，推断对方偏向哪种互动方式。

向参与者说明，在活动过程中，您会把他们的想法和观点记录下来。请注意准确记录他们的用词，记录时不要随意修改。您可以使用纸张、活动挂图板或白板，方便发言者看到记录下的内容。

#### 第一步：

在参与者选好颜色后，询问参与者能否从这个颜色联想到某个季节。您可以展示一些代表每个季节的彩图作为辅助，一起看图讨论，共同决定这个颜色最能代表的季节。接下来再提问：*他们所选的这个季节是自己最喜爱的季节吗？*您可以借此巧妙地引导参与者表达自己的想法，聊一聊他们最喜爱的季节或者其他乐于分享的故事。

最后，邀请参与者为自己最喜爱的季节选一张最喜欢的图片。*图中最吸引他们的是什么？他们为什么喜欢这张图片？*

#### 方案提供者：

皇家中央演讲和戏剧学院 (Royal Central School of Speech & Drama) /  
妮可拉·亚伯拉 (Nicola Abraham) /  
维多利亚·拉多克 (Victoria Ruddock)  
与帝国理工学院医疗保健信托基金会  
失智症关爱小组 (Imperial College Healthcare Trust, Dementia Care Team) 合作设计





## 第二步：

要求参与者观察自己选择的这张图片，展开进一步的思考。*他们能从图片内容联想到什么活动和主题吗？*

这时，可以向参与者展示讲义中代表各种话题的象征符号，辅助他们进行联想，例如：刀和叉象征食物，高音谱号象征音乐，地图象征地点，空间象征其他随机联想产生的事物。

用这些符号引导他们分享从这张图片联想出的故事与不同话题的观点。例如，*这张图片让他们想到了哪一类音乐？想到了哪种食物？这看起来像是什么地方？在这个地方可以做些什么？*从感官角度出发也是探索想象力的其中一个方法：*在这个地方，能够听到、看到、闻到、摸到或尝到什么？*

再一次温馨提示您：当参与者分享故事和想法时，请在纸张、活动挂图板或白板上做好记录。

## 活动结束：

重读活动中记录下来的参与者口述与对话内容。如果您如实记录下了他们的用语，那么这些内容组合在一起，读起来就会像一首口语诗或者一则小故事。询问参与者他们喜欢这首诗的哪些内容。*哪一段让他们感到惊喜？他们最喜欢哪个部分？可以一起为作品起个题目吗？*

## 您还可以尝试：

活动结束后，将参与者创造的作品与灵感来源的图片一同打印出来，发给参与者。

除此之外，您还可以请人朗读作品并录制下来，配以灵感来源的图片，制作成一部微电影。



What fills your cup with joy?



# 茶杯拼贴画

## 艺术和手工

30分钟

### 请准备：

A4卡纸（白色或象牙白色）

剪刀

固体胶水棒

图片素材，如：剪下来的杂志图案、剪贴画、旧贺卡等

各类标记工具，如：毡尖笔、蜡笔、彩色铅笔、油画棒等

可选物品：闪光胶水、贴纸、羽毛

## 一对一活动 失智症友好



节奏平缓  
引人入胜  
平和静心

这项活动充满趣味性，适合失智症群体，能够帮助您了解参与者的兴趣与爱好。活动也十分适宜代际的交流互动。

### 活动准备：

在每张卡纸下方绘制或打印出一只茶杯的轮廓，在卡纸顶部写上或打印上“*什么能让您的茶杯充满快乐？*”。重复这个步骤，为每位参与者都制作一张活动卡片。建议多备几张卡纸作不时之需。

把活动所需的物品摆好，包括事先准备好的卡片、标记工具、固体胶水棒、剪刀以及一些剪好的图片素材。

### 活动开始：

向参与者解释活动内容，首先提问：“*什么能让您的茶杯充满快乐？*”。

邀请参与者选择他们喜欢的图片素材加到自己的茶杯里，例如：他们心仪物品的图片、最喜欢的颜色、能够体现自己个性的词语等。他们还可以选择想要使用的标记工具装饰自己的茶杯。这时，您可以先展示一副完成了的茶杯拼贴画作为参考，让参与者对创作的方向有个概念。

### 接下来：

给予参与者充足的时间，创作自己的茶杯拼贴画。一般来说控制在30分钟左右为佳，但是可能需要根据参与者的需要延长或缩短时间。

制作拼贴画时，您可以播放一些舒缓的背景音乐，同时在参与者之间四处转转，看看是否有人需要帮助。您还可以与参与者交谈，了解他们选择了哪些素材，或者帮助他们选择素材添加到作品中。

### 活动结束：

在所有参与者完成作品后，留出一些时间，共同欣赏各式各样的茶杯拼贴画，创造一个互相讨论和赞扬彼此的机会。

您可以把所有的茶杯拼贴画摆放在一起作展示，让参与者说说自己喜欢哪些作品、用了哪些别出心裁的制作方法以及茶杯中加入了哪些不同元素。

### 您还可以尝试：

以这个活动作为切入点，为参与者举办一场真正的茶话会。

### 方案提供者：

苏·霍姆斯（Sue Holmes）  
独立活动协调员

# “翩翩起舞”：延伸

## 舞蹈和动作

30分钟

(如果完成全套动作)

请准备：

活动音乐：

例如：歌曲《空气》(Air)，音乐组合“中世纪梵学者”(Midival Punditz)、《甜蜜爱人》(Kesariya Baalam)，音乐组合“中世纪梵学者”(Midival Punditz)、《阿拉普》(Alap)，DJ基兰·赫伯本(Four Tet)

播放设备

可选物品：

小道具，如：轻薄丝巾或羽毛

## 大组集体活动



趣味性高  
活力四射  
动感十足

这套舞蹈动作简单易学，全套完成或者单跳一段的效果都很好。动作既可以让老年人充分舒展、活动身体，也是让老年人享受集体乐趣的绝佳方式。这套动作主要针对坐姿设计，不过有些参与者也可以站着尝试其中一些动作。

### 活动开始 - 合十礼：

合十礼是印度传统的问候方式，在舞蹈开始和结束时双手合十。舞者以这种方式向舞台、导师以及舞蹈本身表达内心的感激之情。开始时，需要让手臂自然垂于身侧，掌心与身体反向相背。接着，慢慢将手慢慢向上抬起，双手掌心向上，然后双手在胸骨正中位置掌心相对并合拢。小臂与地面平行，保持双掌合拢的姿势，暂停片刻，进入下一个动作。

### 动作一：自我介绍

告诉参与者要用手在空中挥写自己的名字。“中世纪梵学者”组合(Midival Punditz)的歌曲《空气》(Air)非常适合作为这一环节的背景音乐。

先让参与者集体在空中挥写出自己的名字，动作快慢随意。重复两次后，让参与者再写一次，但这次尽可能字体要小，接下来每一遍都比前一遍写得大一些，直到达到肢体的极限为止。引导语：*能不能再用另一只手写一次？能不能把你们的名字反着写下来？*您也可以让参与者手持羽毛或轻薄丝巾在空中写名字，重复以上顺序。

### 动作二：重复手臂拉伸

这轮动作适合播放稍微欢快的背景音乐，例如“中世纪梵学者”组合(Midival Punditz)的歌曲《甜蜜爱人》(Kesariya Baalam)。

开始时，邀请参与者平站在地面上，双脚与肩同宽。全体伴随着音乐原地踏步，踩上音乐的节奏。接着，向前伸出双臂，双手紧握。然后，扭转腰腹，手臂左右挥舞，同时目光跟随手臂移动的方向。

将手臂左右来回摆动八次，并尽量跟随音乐的节奏完成。将双手收回，放在自然舒适的位置，双手保持互握。以紧握的双手向上举高，再放回到膝盖上。跟着音乐的节奏，将这个动作重复八次。

最后，将双手移至胸前并松开。将一只手臂前伸再收回至胸前，换另一只手做相同的动作。这组动作重复八次。

您也可以加入腿部动作：在做手臂动作的同时，向前伸出一只脚轻点地面。完成整组动作后，如果小组成员尚有余力，可重复这组动作。

### 动作三：坐姿伸展

最后一组动作十分放松，适合伴随轻松舒缓的音乐，例如：基兰·赫伯本(Four Tet)的《阿拉普》(Alap)。

方案提供者：

南亚古典舞蹈协会(Akademi)





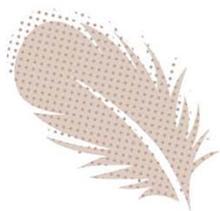
首先，邀请参与者一起做三组深呼吸，用鼻吸气、用嘴呼气。接下来再做三组深呼吸，但伴随呼吸加入动作：每次吸气时，将手臂尽量向天花板举高；每次呼气时将手臂收回至膝盖处，分别重复呼、吸三次。接下来，吸气时举起双手，呼气时放下手臂，伸展至身体两侧，保持这个姿势再做两组深呼吸，同样是用鼻吸气、用嘴呼气，并且在伸展手臂的同时活动手指。

最后参与者用手臂抱住身体，给自己一个拥抱，保持这个姿势，再做三组深呼吸。这个动作可以充分拉伸上背部肌肉。调换手臂的上下位置，重复这个动作一次。

这组动作重复三次。

#### 活动结束：

在结束活动时，邀请参与者集体做最后一次合十礼。



# 岁月拾韵

## 故事和诗歌

30分钟

请准备：

彩色马克笔

大尺寸白纸，如：活动挂图板或衬里纸

可选物品：

播放设备

活动要用的诗歌、童谣和打油诗

## 一对一活动



温馨怀旧  
令人兴奋  
鼓励表达

这项活动使用参与者耳熟能详的韵律与节拍——例如：经典童谣和打油诗，创作出新的韵脚。这一活动趣味十足，在图书馆、养老院和日托中心等社区性场所收获了良好反馈。

活动准备：

活动时参与者围成一圈或围桌而坐的效果最好，让所有人都能看到并听清彼此。

以开放、友善的氛围开场，一个好方法是备好茶水和饼干，还有，别忘了面带微笑！

活动开始：

首先，通过朗诵或播放几首著名的儿歌或传统押韵诗来设置活动场景。接下来是讨论环节，邀请参与者分享自己知道的儿歌。这个环节非常有感染力，甚至不需要太多鼓励，其他人很容易就会加入其中。

在参与者分享一两首儿歌后，您可以尝试玩一个简单的游戏：把每句歌词中的最后一个词留白，让参与者填空。

接下来：

当大家都放松下来后，您就可以根据自己的活动主题，即兴改编传统儿歌的歌词。一开始可以只改编一个词，也可以是整句改编，视参与者的情况而定。

例如，把“一闪一闪亮晶晶”改为“一闪一闪小星星”（注意要押韵）；或者把“我想知道你是什么”改为“我想知道这是为什么”（注意押韵）。改编没有难度或速度要求，尽可能灵活而有新意。

*您能选择一两首儿歌改编一下吗？你们可以一起创作一首打油诗吗？*

参与者发言时，您可以记录下他们想出来的歌词、诗节、俗语和惊人“妙语”等。您还可以把诗句或打油诗记录在活动挂图板或一张大白纸上。

活动结束：

最后一个环节是把创作出来的诗歌朗诵出来——可以是您，也可以是有意愿表现的参与者。引导语：*你们最受欢迎的作品是哪首？能给新作品起个题目吗？*

您还可以尝试：

可以要求参与者独立创作，在活动结束前分享各自的作品。

方案提供者：

东米德兰兹创意写作协会（Writing East Midlands）/ “哈伯德大妈” 米歇尔·哈伯德（Michelle ‘Mother’ Hubbard）与格兰瑟姆的“格雷戈里之家”（Gregory House）合作设计  
该机构隶属圣约翰骑士团关爱信托基金（The Orders of St John Care Trust）

# 色彩与情绪

## 感官

30-60分钟

请准备：

各种颜色的纸卡或布料

可选物品：

大尺寸白纸或白板纸

一对一活动  
失智症友好



趣味性高  
感官体验  
充实心灵

这是一个探索色彩与情绪主题的感官类活动，对于失智症人士十分友好，有助于促进表达和交流。这项活动为参与者提供了讨论感受与情绪的空间，引导正念观心。

活动开始：

将颜色各异的纸片和/或布料排列开来，邀请参与者仔细观察这些颜色。他们能选出自己最喜欢的颜色吗？当每个人都选好一个颜色后，让他们轮流说出自己的选择和理由。不需要着急，留出思考的时间，确保有意向的每个人都有机会分享自己的想法。

您可以将讨论内容写在所有人能看到的的地方，例如活动挂图板或一张大白纸上。

接下来：

探讨色彩在文化层面的寓意。例如，红色象征爱情或危险，紫色象征皇室，绿色象征健康或自然。不同颜色在参与者心中有何寓意？

这种讨论会发展成对不同颜色的感觉。哪种颜色能引发特别的联想？

活动结束：

询问参与者，哪种颜色能够代表他们当下的感受？原因是什么？

通过利用这种富有创意、具备社会和文化认知的视觉语言，可以有效引导参与者讨论情绪与心理健康。

您还可以尝试：

讨论如何利用颜色进行非语言沟通、不同文化中不同颜色所具有的不同含义与联想。

您会把不同颜色和哪些词语联系在一起？

红色：爱、热情、危险、火焰、自信、力量、权力

橘色：活力、能量、健康、乐趣、创造力、青春

黄色：阳光、欢乐、喜悦、才智、警告、危险

绿色：自然、环境、财富、成长、生命力、稳定、声望

蓝色：信任、交流、健康、悲伤、忧郁、平静、和谐

紫色：皇室、高贵、奢侈、感伤、怀旧、灵性

棕色：自然、坚强、简单、朝气、诚实、肮脏、沉闷

粉色：女性、浪漫、多愁善感、有趣

粉色：女性、浪漫、多愁善感、有趣

白色：纯洁、天真、洁净、无菌、医疗

方案提供者：

泰恩和怀尔档案博物馆 (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



rock pools

low tide

crabs

shells

net

sardines

you

see

jellyfish

touch

salty

shells

# 创作照片诗

## 故事与诗歌

30分钟

请准备：

一张照片

将与照片相关的词语和词组打印出来

可选物品：

纸笔、剪刀、报纸、胶水

## 一对一活动 失智症友好



平和静心  
交流对话  
沉浸投入

照片诗最早由诗人保罗·艾吕雅（Paul Eluard）和摄影师曼·雷（Man Ray）共同发明。他们将富有诗意的词语和短语与引人遐想的摄影作品相结合，创造出一种全新的艺术形式：照片诗。

### 活动准备：

活动开始之前，您需要先准备活动素材包，即：选择照片和与其内容相配的词条。例如，对于海滩照片，您可以打印出的词条包括“海浪”、“海边”、“海草”、“玩耍的孩子”、“划船”、“躺椅”、“太阳帽”、“沙子”、“冰淇淋”、“假日”等。

建议对照片和打印的词条进行过塑处理，更加耐脏耐用。

### 活动开始：

与参与者分享准备好的照片，最好每人都能拿到一份，这样他们能够看得更加仔细。观察结束后就可以开始讨论了。

参与者能否描述自己观察的结果：*这是什么地方？图中发生了什么？他们能否联想到什么地方或什么人吗？*讨论可以缓慢推进，让每个人都有机会发表自己的感受和想法。

### 接下来：

把事先准备的词条卡摆列出来，让参与者观察卡片中的内容并展开讨论，选择让他们眼前一亮的那些词，并把它们关联起来。

根据词条卡内容，集体创作一首诗：移动词条卡，按照大家认为最合适的方式排列组合。完成诗歌创作后，您可以朗读给参与者听，或邀请一位参与者朗读。

在集体创作环节结束后，还可以让参与者独自或小组创作其他照片诗。在这种情况下，您需要留出充分的创作时间，再进入相互分享的环节。

### 您还可以尝试：

有的参与者可能更喜欢自己选词、自己创作的形式。这时，您需要提供纸和笔，或者提供旧报纸和杂志，让参与者把喜欢的字词剪下来。

最终的诗歌作品可以收集起来制作成具有冲击力的“诗歌展示墙”，地点可以选在公共空间，也可以是自己的房间或家里。

方案提供者：

“独立艺术”慈善机构（Independent Arts）与位于利兹的“褐之屋”（Hazel Lodge）和“诺斯布鲁克之家”（Northbrooke House）养老院合作设计

# 舞动不息： 《感觉好极了》

## 舞蹈和动作

20分钟

### 请准备：

音乐：《感觉好极了》（*Feeling Good*） / 麦可·布雷（Michael Bublé）

### 播放设备

为站立不便的参与者准备椅子（餐椅等硬座椅为佳）

歌词（活动主持者使用）

## 大组集体活动 失智症友好



节奏平缓  
活力四射  
令人振奋

这组舞蹈动作设计贴合《感觉好极了》（*Feeling Good*）一曲的歌词，用柔缓简单的动作唤醒身体、活动关节、刺激感官，是通过身体动作振奋情绪的绝好方式。

### 活动准备：

如果使用椅子，请根据活动空间和参与者的实际情况，将椅子围圈或按排摆放。

### 活动开始：

邀请参与者选择站着或坐着参加这项活动。之后，让坐在椅子上的人身体前探，想象自己的头就像一只飘向天空的氢气球，让脊柱关节与背部肌肉保持充分拉伸状态；站着的人则双脚并拢，身体站立挺直。这些准备动作会给人一种挺拔有力的感觉，便于进入下一环节。

### 接下来：

向参与者解释接下来的流程：您们将一起听一段音乐，并跟随音乐自创一系列舞蹈动作。首先播放音乐，询问是否有人知道这段音乐。*他们在哪里听过这段音乐？听的是这个版本还是别的版本？他们喜欢这段音乐吗？*

听完音乐后，告诉参与者接下来要为音乐搭配动作了。集体温习这段音乐的歌词，并逐句配上合适的舞蹈动作。

建议每组动作都花上一些时间集体练习。在练习过程中，鼓励参与者找到自己感到最舒服的动作。这一点很关键。如果觉得有些动作做起来不太舒服，他们可以根据自己情况调整动作幅度，或者做得慢一些。

我们提供了一些编排思路，仅供参考。请尽情发挥想象，创造独一无二的舞蹈！如果感觉整曲编排有难度，不用担心，您可以先尝试为一段主歌或副歌配上舞蹈动作，如果他们玩得很开心，可以再增加其他动作。

### 活动结束：

播放音乐，连贯地跳完一整支舞蹈！

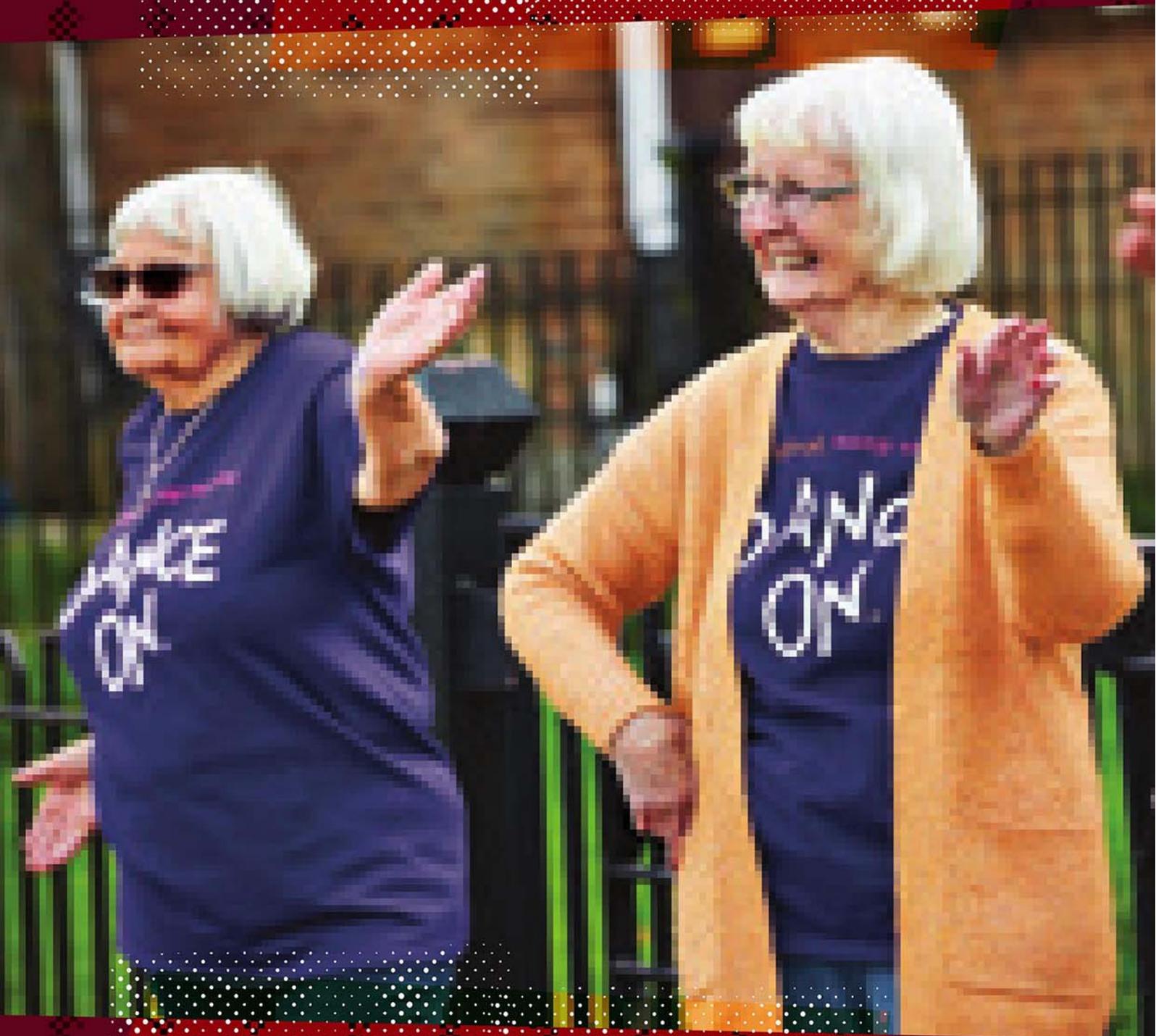
### 您还可以尝试：

如果参与者很喜欢这个活动，还可以尝试为您喜欢的其他歌曲编舞！

### 方案提供者：

约克郡舞蹈团（Yorkshire Dance） / 瑞秋·克拉克（Rachel Clarke）与伊兹·布里坦（Izzy Brittain）与老年人当地行动组织（OPAL）、利兹Welcome In社区中心（Welcome In Community Centre）合作设计。







## 《感觉好极了》编舞建议：

### 主歌一：

“鸟儿高高飞翔”：将一侧手臂慢慢抬起、放下，像小鸟挥动翅膀。

“太阳挂在天上”：将另一侧手臂慢慢抬起、放下，像小鸟挥动翅膀。

“微风轻轻拂过”：将两臂同时慢慢抬起、放下，像小鸟挥动翅膀。

### 副歌：

“这是崭新的黎明”：将一只手向一侧慢慢推出，直到手臂完全伸直，手部放松，保持这个姿势。

“崭新的一天”：将另一只手向另一侧慢慢推出，直到手臂完全伸直，手部放松，保持这个姿势。

“我开启了新的人生”：将两臂同时慢慢抬起、放下，像小鸟挥动翅膀。

“我的感觉好极了”：在身体两侧弯曲手肘举起双手，五指张开，掌心朝前，作出爵士手型；晃动十根手指，轻轻抖动肩膀。

### 间奏：

一条腿向左或向右分开站立，另一只脚跟着节奏打节拍；重心轮换，双脚轮流打节拍。随着重心转移，左右挥动双臂，这里也可以加上响指。

### 主歌二：

“鱼儿游在海中”：向身体的同一侧伸出双臂，模仿海浪。

“河流自由奔涌”：向身体的另一侧伸出双臂，模仿海浪。

“花儿盛放在枝头”：向上高举双臂，慢慢放下并左右摇摆双臂。

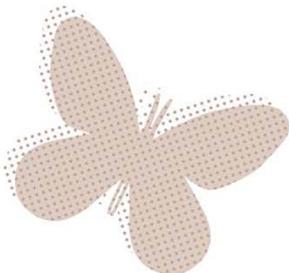
### 主歌三：

“蜻蜓在阳光下飞舞”：慢慢伸出双臂向身体两侧举平，与身体构成T字型；双臂向身体前方合拢，直到掌心并拢；再次向两侧打开双臂，恢复到T字型；慢慢放下手臂。

“蝴蝶在嬉戏，夜晚到来时，它们已经入梦”：重复上一组动作。

“夜晚到来时，它们已经入梦”：重复上一组动作。

“旧世界将变成新世界”：向上高举双臂，慢慢放下并左右摇摆双臂。



# 帽子捉对儿

## 表演

### 5分钟以上

(活动时间可根据现场情况大幅延长)

#### 请准备:

2只行李箱  
(每队一只)

5-10顶帽子/箱

(两只箱子里的帽子种类需保持一致,例如,每箱都有一顶贝雷帽、软呢帽等)

2张桌子

(每队一张,用于放行李箱)

1张桌子,线上玩这个游戏时,需要桌子放电脑或平板电脑

## 失智症友好



轻松滑稽  
令人兴奋  
激发想象

这是一个适合小组活动的简单游戏。最好每支队伍1-2人,再加一人做裁判!

#### 活动准备:

这个游戏的氛围应该是轻松诙谐、充满欢笑的。作为游戏道具的帽子可以用来开玩笑炒气氛。如果裁判能够佩戴夸张的道具——例如:滑稽的超大眼镜和彩色假发,则会让游戏氛围更加欢乐。活动开始前,摆好桌子,把装着帽子的行李箱放好。

#### 活动开始:

作为裁判,您要向参与者说明帽子捉对儿游戏的规则。比赛双方分别从箱子中取出帽子并戴在头上。如果双方取出的帽子是同一类型的,率先喊出“巧了!”的一组获胜。

每队先定好谁负责挑帽子、谁负责捉对儿。裁判倒数“3、2、1,开始!”之后,挑帽子的队员从本队箱子中挑出一顶帽子,戴在搭档的头上。选帽子的过程中,不能让自己的搭档看到帽子的外型,因此搭档必须闭上双眼。挑选完毕后,戴着帽子的队员睁眼查看另一队的帽子,再通过触摸和感受来判断自己是否戴了同样的帽子。

当两队佩戴了同款帽子时,先喊出“巧了!”的一方赢得一分。作为裁判,您可以询问参与者判断的依据。判断的理由有很多种,例如,“帽子的形状是一样的”,或者“帽子的材质是一样的”……只要能给出一条依据,就可以判赢。

两三轮比赛过后,同队搭档互换一下角色。在参与者体验过两种角色之后,进入交流讨论的环节。“*如何判断何时要喊‘巧了!’*”?“*靠触觉判断帽子的形状和质地有趣吗?*”鼓励大家在讨论中发散思维。如果要给游戏变换花样,还可以词语的读音、帽子的名称或帽子关联的“人物”作为捉对儿的标准。尽管一试!

#### 接下来:

给用来捉对儿的帽子分类,例如:船长帽,派对戴的帽子、遮阳帽等。您也可以根据帽子类型,选择其他词语代替“巧了!”。例如,如果是派对帽,喊“啦嘀嗒”,船长帽喊“是,船长!”。帽子的分类方式可以由主持人决定,也可以让参与者决定。

#### 您还可以尝试:

进一步讨论由不同帽子联想到的人物角色。能不能想到这一类人物常说的一句话?或者模仿下他们的说话方式?能不能做出模仿这些角色的动作?参与者可以尽情发挥,没有对错,开心就好。

#### 方案提供者:

理查德·塔尔博特博士(Dr Richard Talbot)与克莱尔·多曼博士(Dr Clare Dormann)/索尔福德大学(University of Salford)  
“渴望”成人社会关怀中心(Aspire Adult Social Care)及汉弗莱·布斯资源中心(Humphrey Booth Resource Centre)/斯温顿镇罂粟花日关怀中心(Poppy Day Care Centre)合作设计



# 纸巾画

## 艺术与手工

30分钟

您需要：

各种颜色的纸巾  
剪刀  
罐装PVA胶水及涂胶刷  
大张白色或浅色纸巾  
(作为作品背景)  
笔或马克笔  
用于勾勒轮廓

一对一活动  
失智症友好



趣味性高  
创意十足  
平和静心

图案建议

- 万圣节南瓜
- 圣诞树
- 圣大卫日的黄水仙
- 圣乔治日、圣帕特里克日或其他节假日用到的国旗
- 足球、英格兰足总杯参赛球队球衣
- 光明节的烛台
- 南美国家圣周的花束
- 城市或地区地标，如：埃及金字塔或伦敦红色巴士图案

方案提供者：

西伊顿疗养院 (West Eaton Nursing Home) / 克莱尔·洛克利 (Clare Lockley)

这是一项创意十足的手工活动，成品贴在窗户美轮美奂。近看或许有些凌乱美，作为门窗装饰却也是一道亮丽的风景线。

活动准备：

用不同盒子装满各种颜色的纸巾，可以将纸巾撕成小块或裁成正方形。您可以提前完成这项准备工作，也可以让参与者一起准备。

活动开始：

给参与者提供白色或浅色纸巾作为背景画布。让他们用马克笔或毡尖笔在纸巾上勾勒出基本的图案轮廓，方便接下来填上小块纸巾。左栏列出了一些图案建议，也可以依据参与者的喜好自行绘制。

下一步：

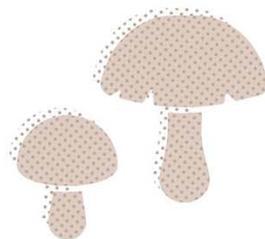
参与者用刷子将PVA胶水涂抹在图案的轮廓内，再贴上彩色小块纸巾。建议每次先集中粘贴一处，涂胶与粘贴交叉进行。参与者可以选择同一颜色的纸巾，也可以使用多种颜色——如何设计，选择权在他们手里。

如果参与者无法粘贴纸巾或没有兴趣，您可以让他们帮助整理纸巾、按颜色分类，或者将纸巾撕成小块备用。

活动结束：

所有人用小块纸巾填满自己的图案后，放在一旁晾干，之后贴到窗户上，获得阳光从中透射过来的效果。

与参与者一起欣赏最终的成品。他们最喜欢的哪几幅？他们在创作过程中使用了哪些方法？哪些方法尤其有效？光线为贴在窗上的画作增添了怎样的效果？



# 主题藏头诗

## 故事与诗歌

20分钟

你需要：

一大张白纸

一支马克笔

可选物品：

作为示范的藏头诗、A4纸，笔或铅笔

## 一对一活动



节奏平缓  
发人深思  
表达个性

藏头诗是一种通俗易懂的诗歌形式，每句开头单词的首字母连在一起，就是概括诗歌主题的词汇或短语。这项活动使用COMMUNITY（社区）这一单词作为诗歌主题。在熟悉藏头诗的创作技巧后，您可以创作任何主题的藏头诗。

### 活动开始：

向参与者说明大家要共同创作一首藏头诗，询问是否有人了解这种诗歌类型。如果没人知道什么是藏头诗，简单介绍这是一种将某个单词或短语拆开、把字母依次放在每句句首第一个单词开头的诗歌形式。

这时，您可以分享一些藏头诗的例子，让参与者有一个直观的认识。网上就有很多现成的藏头诗可以借用。这一环节还可以安排集体朗诵和诗歌鉴赏，让参与者聊一聊对这种诗歌的喜好以及感兴趣的地方。

### 下一步：

向参与者说明创作内容，即：以“COMMUNITY（社区）”一词为主题，现场集体创作一首藏头诗。在一张大白纸的左侧纵向写下“COMMUNITY”这个词的字母——注意写大一点，让所有人都能看清。再依次用每个字母作为开头逐句构思。既可以集体构思，也可以每人轮流创作一句。

### 活动结束：

将创作出来的诗歌重读一遍。可以花些时间修改润色，调整句子和短语，直到所有人满意为止。最后，再朗读一次欣赏最终成品。

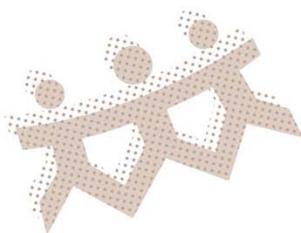
### 您还可以尝试：

如果参与者喜欢，还可以再多写几首藏头诗。有些人也许喜欢独自或两人一组创作，然后再分享给其他成员。

使用其他词语作为藏头词，例如以“家”、“家人”或“节日”为主题进行创作。

### 方案提供者：

“小事物大创意”项目（Small Things Creative Projects）与真纳日间照料中心（Jinnah Centre）为贝里文化倡导志愿组织（Bury Culture Champions）项目设计



# 有声故事

## 表演

30 - 60分钟

您需要：

一段故事、剧本或诗歌节选

（要求为叙述性文字，包含能够发出声音的动作）

用于制造音效的各种日常物品，如：杯子和勺子、褶皱纸团、装在罐里的豆子、珠子、铃铛等

可选物品：

活动挂图板（或大尺寸白纸）和笔

## 一对一活动



趣味性高  
令人振奋  
引人入胜

这项活动线下的效果很好，但也适合四人左右线上使用。活动能让故事情节活灵活现地呈现出来，既振奋人心，又激发创意。

活动开始：

欢迎参与者，并说明这项活动是要使用道具制造声音，将一段情节或故事演绎成一段生动的表演。这里可以展开讨论一下音效尤为精彩的电影、电视剧或戏剧作品，例如，电影《大白鲨》中，每次鲨鱼出现都伴随戏剧张力十足的音乐。

接下来，展示活动中会用到的不同“乐器”。让参加者思考一下这些物品能够发出哪些不同声音。这里要花一些时间，让他们尝试使用单独一个道具或组合使用多个道具，看看分别会产生哪些声音效果。

接下来：

一起阅读待配音的文字片段——可以由您或有意尝试的参与者朗读一遍。邀请参与者分享对这个片段的第一感受。*有哪些吸引人的地方？他们能不能认出故事情节？*接着，讨论/展示文字片段中适合增加声音效果的地方。例如，用勺子敲打杯子模仿“门铃响了”，摇晃豆罐模仿“大雨敲打玻璃窗”的声音，跺脚模仿某人的“脚步声”等。

让参与者准备使用手中的“乐器”根据文字片段共同创作一段有声故事的表演。逐行浏览文本，列出需要配音的地方，再为每一处创作出合适的声音。

建议一边讨论一边在活动挂图板或一张大白纸上列出需要添加的音效，为表演创作出一段不那么正式的“配乐”。您还可以把每个音效的负责人标注出来。

接下来是排练、讨论以及修改调整音效的时间。

活动结束：

集体完成这段有声故事的表演。第一次可以在朗诵文本的同时添加音效，第二次尝试去掉文本只用“乐器”完成表演。*去掉文字只剩下音效后产生了一种什么样的氛围？*

方案提供者：

皇家交易所剧院老年剧团（Royal Exchange Theatre Elders Company）/  
凯瑟琳（Catherine）与吉尔（Gill）



# 视觉与音乐

## 故事与诗歌

30分钟

### 您需要：

打印一组图片，以电影、戏剧或电视剧有关，如：《雨中曲》（Singing in the Rain）剧照。

与每幅图片相配的音乐。如《雨中曲》的电影原声可以用来搭配《雨中曲》的剧照。

播放设备

## 一对一活动



趣味性高  
轻松愉快  
放松身心

在皇家交易所剧院于Zoom平台举办的老年咖啡早上，这项活动赢得了参与者的一致好评。它以诙谐而引人入胜的方式带动参与者，引发对话讨论。

### 活动开始：

把打印好的图片展示出来，方便参与者仔细观察。如果是线下活动，建议将每张图片打印数份，发给现场的参与者。

询问大家是否认得其中的图片，然后共同展开讨论。*他们能认出哪些图片？他们看过图片中的电影、戏剧或电视剧吗？图片里发生了什么故事？*

对于不认得的图片，*哪些图片看起来很有意思？图片里发生了什么？*

如果要选出最喜欢的一张，*他们会选择哪张？为什么？*您还可以邀请每个人选出自己最喜欢的一张图片，然后与其他人分享选择的理由。

### 接下来：

依次播放准备好的音乐，让参与者匹配与每段音乐关联的图片。*这段音乐营造了什么样的氛围？为图片增添了哪些情绪和气氛？他们最喜欢哪段音乐？为什么？*

### 您还可以尝试：

除了播放音乐、选出与其相配的图片，您也可以反过来操作，让参与者根据图片，选出与其相关联的音乐片段。

选择与一个主题相关的多幅图片，用这项活动作为切入点，继而探讨这个主题。

### 方案提供者：

皇家交易所剧院老年剧团（Royal Exchange Theatre Elders Company）  
/格雷厄姆（Graham）与托尼（Tony）

