

The background of the entire image is a dark red color with a repeating pattern of strawberries and sunflowers. The strawberries are arranged in horizontal rows, and the sunflowers are arranged in horizontal rows, alternating with the strawberries. The text "夏季活动" is centered in the middle of the image.

夏季活动

夏季活动

悠长夏日为户外活动创造了最佳条件。因此我们准备了不少强度适中、适合户外且广受好评的活动。此外还有以海滨假日和环球旅行为主题的欢快舞蹈，以及从野餐食物中汲取灵感的创意写作活动。

活动与节日

6月5日	世界环境日
6月/7月	性少数群体骄傲月
7月下旬	英国考古文化节
8月	爱丁堡艺穗节
8月下旬	诺丁山狂欢节

备选主题

夏季庆典
运动会
海滨活动
美国独立日（7月4日）
热浪

活动灵感

视觉

《大碗岛的星期天下午》（*A Sunday on La Grande Jatte*），画家乔治·皮埃尔·修拉（Georges Pierre Seurat）

《美好夏日》（*Sweet Summertime*），

画家安托瓦内特·凯丽（Antoinette Kelly）

通过巴伦加文化体育节，探索澳大利亚原住民艺术

听觉

《夏日时光》（*Summertime*），

作曲家乔治·格什温（George Gershwin），

《夏日仙女—灰姑娘组曲》选段（*Cinderella, Summer Fairy*），

作曲家谢尔盖·普罗科菲耶夫（Sergei Prokofiev）

《漫步月心》（*In The Heart of The Moon*），阿里·法尔卡·杜尔（Ali Farka Touré）和托纳米·迪亚巴

（Tounami Diabaté）

阅读

《当我们来到海边》（*When We Got To The Beach*），诗人霍莉·麦克尼什（Hollie McNish）

《仲夏，多巴哥》（*Midsummer, Tobago*），诗人德里克·沃尔科特（Derek Walcott）

海滨拼贴明信片

艺术和手工

45分钟

请准备：

硬卡纸、如空白明信片或裁剪好的麦片包装盒

固体胶水棒

剪刀

水笔、铅笔

油画棒

海滨主题明信片

以海滨为主题的音乐，带水手号子、海鸥、雾号和海浪声音

播放设备

各类彩纸，如：包装纸、纸巾、信封等。

旧杂志，如：度假和园艺宣传册或《国家地理》杂志等

作为示例的拼贴明信片成品

可选物品：

冰淇淋和/或冰棍，作为休息时的零食

失智症友好



节奏平缓
沉浸投入
平和静心

这是一项轻松温和、引人入胜的视觉艺术活动，使用拼贴画技术记录参与者关于假日的经历与感受。充分发挥创意，探索想象力的极限，亲手制作一张明信片与他人分享吧。

活动准备：

用各种材料与海滨主题物品布置活动场地，播放营造氛围的背景音乐。

活动开始：

向参与者介绍活动内容。一起观察提前准备的海滨主题明信片，引导他们聊聊海边旅行的经历、品尝过的炸鱼薯条、海滩假日以及寄给家人的明信片等话题。*他们会在海滨明信片中留下哪些寄语呢？*

接下来：

每人发一张空白明信片、拼贴画材料、剪刀与固体胶水棒。向参与者说明接下来要制作一张拼贴明信片，最好能同时提供一些成品供大家参考。

使用现有材料制作拼贴明信片。建议让主题物品的尺寸设计得大一些、造型简单一些，例如，沙滩桶、铲子、灯塔或是冰棒都是不错的选择。避免在一张明信片上包含太多元素。设计好图案后，从杂志彩页剪下简单的廓形，粘在明信片上。最后，为图案增添细节，例如：条纹、沙滩小屋的门或者灯塔的窗户等。

如果无法在一次活动的时间内完成明信片制作，无需担心。您可以在今后的活动中继续完善细节，具体安排视参与者的情况而定。

您还可以尝试：

是否想把这张明信片寄给亲友，例如：孙辈或是其他家人？可以让参与者在明信片上添加对收信人的寄语，为其提供邮票和邮件筐。

如果反响热烈，换个时间再举办一次吧！

方案提供者：

“平等艺术”（Equal Arts）创意老龄化机构 / 罗西·桑顿（Rosi Thornton）与安布尔赛德养老院（Ambleside Residential Home）合作设计



手足浴

感官

15 - 30分钟

请准备：

盥洗盆，每人一只（长方形为佳）

毛巾，每人一条

结实的椅子

桌子（如果也做手浴）

温水

可选物品：

浴盐、泻盐、精油或迷迭香、薰衣草等新鲜香草

一对一活动 失智症友好



感官体验
轻松愉快
平和静心

手足浴的活动难度低、适用人群广。这项活动既适用于集体活动场景，也可以在一对一交流时让气氛更加放松。

活动准备：

将盥洗盆摆放妥当——足浴盆放在地上、手浴盆放在桌上。如果要使用精油或浴盐，必须确认参与者不会对这些用品过敏。确保盥洗盆远离各种电器或插头。

时刻关注是否有参与者出现低血压或头晕的情况。如有，降低水温，浸泡时间也要相应缩短。

活动开始：

请参与者在椅子上舒适坐好，同时向盆中倒入5-7厘米深的水，水温以温和不烫手、舒适为宜。在水中加入适量精油或香草——您可以让参与者自己选择。

接下来：

请参与者将手或脚放入盆中。手浴活动需要确保盆的高度不会对肩膀或背部肌肉造成压力，能让他们轻松够到。可以一次只泡一只手或脚，也可以将双手或双脚同时放入。

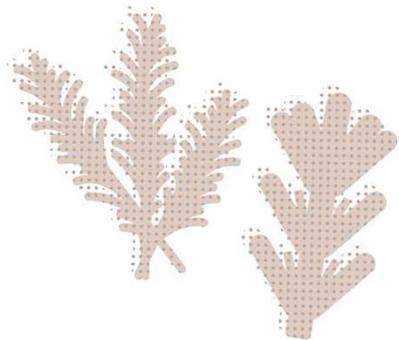
手浴或足浴的时间以10分钟为宜，也可以凭借个人意愿随时结束。用毛巾轻轻擦干手或脚。可以让做手浴和足浴的参与者对调位置，即：做完手浴的人可以去足浴，反之亦然。

您还可以尝试：

在恰当的时候，鼓励参与者交谈，分享各自的感受。手足浴能够刺激参与者的感知觉，参与者可能会乐于以此为话题展开讨论。播放一些轻柔的氛围音乐，可以让他们更加放松！此外，音乐本身也可以作为交流的话题。

方案提供者：

原地旋转创意运动（Spin Turn Creative Movement）



歌曲新编

音乐

10分钟

请准备：

参与者耳熟能详的歌曲

一对一活动
失智症友好



创意十足
自发表达
实用意义

即使不知道全部歌词，熟悉的旋律也能激发跟唱的欲望。您只需要对原曲歌词稍作修改或重新填词，就可以得到一首与任何场景都完美契合的主题曲。

活动开始：

根据您对活动参与者的了解，选择一首他们熟知的曲目。曲调越简单越好，但是也不必过于局限。

跟着歌曲哼唱旋律，或用“啦-啦-啦”代替歌词。您可以先领唱，随后邀请参与者每句结束后跟唱一遍。

接下来：

接下来有两种选择。第一种是由您为曲子重新填词，再展示给活动参与者反复练习，最后邀请他们一起合唱；第二种是将填词的任务交给参与者，让他们自己选词。

先为新歌词定一个主题。例如，以小组正在进行的活动或参与者身上的衣服为主题作词。感受每句歌词的韵律，围绕主题发散思维，是否有某个词语、名字或句子浮现出来，能够替换掉原曲的歌词。

举例来说，如果选择的是《她会绕山而来》（She'll Be Coming Round the Mountain）这首歌，可以将歌词从“莎莉跟着音乐用脚打拍”（Sally taps her toes in time to the song）改为“大卫跟着音乐拍着双手”（David claps his hands in time to the song）。

如果是一对一活动，可以将歌词改为“诺曼今天穿了一件红色毛衣”（Norman's wearing a red jumper today）。

您还可以尝试：

把这个活动作为社交活动的一部分，也可以作为日常固定活动的一个小插曲。

如果参与者成功为整首或整段歌曲填上新词，下一步可以考虑为其配上动作。

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

伯克郡村庄模型

艺术和手工

活动时长灵活

（制作一套完整的村庄模型需要举办多次活动，每次时长约45分钟）

请准备：

各种颜色的彩纸，尺寸为

A4或A5为佳

剪刀

胶水

彩色铅笔

油画笔

各种颜色的颜料

颜料罐或调色板

彩色水笔

房屋折纸分步指引

（网上有很多资源可以下载）

折好完成的建筑模型和村庄元素

用于视觉参考

打印好的门、窗等图案

一张模型底板，用于粘贴建筑模型

这项活动虽然简单，却是帮助参与者建立人际关系、唤起记忆的绝好方式。建议安排在公共空间举办，让参与者围在一张大桌子周围集体创作，但他们也可以在私人空间（如：养老院的房间）制作好村庄元素，再添加到最终作品中。

活动准备：

将活动要用到的物品和折纸分步指引摆放在参与者可以看到的位置，方便他们随时取用。

活动开始：

向参与者说明活动内容：在接下来的几场活动中，集体创作一个村庄模型。然后，询问他们希望这个村庄模型包含哪些元素，将众人的提议列成清单。这一环节可以唤起参与者对自己居住或居住过的村庄、城镇或地区的美好回忆，所以放慢节奏，让他们有充分的时间讨论，分享他们的记忆和故事。

主持人可以展示一些制作好的建筑、物品的模型、设计图片或指引，鼓励对话交流，引导集体达成初步的搭建计划。

接下来：

清单完成后，参考提前打印出来的折纸教学指引，使用折纸技巧制作简单的房屋和建筑模型。

让参与者为自己负责的建筑模型选择外观设计与颜色。

鼓励参与者在房屋建筑模型设计上增添一些个性。例如：在门窗的设计上加入自己的想法——可以手绘门窗，也可以在网上下载图片、打印、粘贴在模型上。尽可能让每座房子都独一无二，这是搭建模型的乐趣所在。让参与者在门上写下门牌号，或为自己的小屋起个名字。

最后：

随着越来越多的建筑模型逐步成型，参与者可以开始在模型底板上建造村庄了！首先是对房屋、树木、建筑物的位置进行集体布局。让参与者一起挪动、调整，选择每个模型的最佳位置，这个过程是既好玩又有趣。之后，参与者就可以为街道和村庄命名了！

一套完整的村庄模型可能需要几次活动或才能“完工”，但完全没必要“赶工期”！重点在于享受整个创作过程中，收获彼此之间美妙的交流和分享时光。

大组集体活动



平和静心
需要协作
发人深思

方案提供者：

伯克郡养老院（The Berkshire Nursing and Care Home），四季康养集团（Four Seasons Health Care Group）





您还可以尝试：

根据讨论结果，为村庄添加更多元素：美发店、面包房、肉店、河流、树木、教堂、学校、保龄球馆、社区中心或酒吧等等。在这个小村庄里，一切皆有可能！在“建”村子的过程中，要注意村庄是没有固定模式的。

完成村庄模型制作后，您可以以此为切入点，继续讨论什么样的人会住在这里、这里会发生怎样的故事等等。村庄模型还很适合陈列展示，成为众人谈论的话题。





音乐竹棍画

感官

45分钟

(布置场地另需30分钟)

请准备：

绘画工具，如：画笔、毡尖笔等

非传统绘画工具，如：用海绵块或打结的草本植物打结做成的硬画刷

各种颜色的水性无毒颜料

小棍子，如：竹棍（园艺店或五金店可以购买）

美纹纸胶带和布基胶带

颜料罐或碗

画布或画纸，如：新闻纸或衬纸等大型纸张

现场表演或录制的音乐

播放设备

这是一项内容丰富社区活动，以现场表演或录制的音乐为背景，将视觉艺术与肢体动作完美结合，可以根据实际需要与资源灵活调整活动形式。

活动准备：

清理活动场地，预留充足的空间对这项活动非常重要。只需将餐厅或公共休息室稍加整理清洁，留出足够而又整洁的空间，或者选择类似花园这样的户外场所。建议选择有充足自然光的环境作为活动场地。

接下来，布置活动的绘画区。将纸张平铺于地面或墙面，用美纹纸胶带将画笔或毡尖笔固定在竹棍上。竹棍可以延长笔杆，对于大幅画作的创作能节省不少精力。

在参与者抵达场地的时候，开始演奏或播放音乐。音乐可以影响作画的方式以及运笔的动作。音乐还可以奠定创作的基调，也为旁观者营造出放松的氛围。现场音乐表演者可以根据参与者挥笔的动作即兴演奏，但播放音乐也不失为一个好选择。建议主持者根据想要营造的氛围和情绪，选择相应的音乐。

活动开始：

当参与者到场后，向他们说明，在这个空间他们可以随心所欲地在纸上作画或涂画。有些人可能会直接投入创作，有的人则可能需要更多的帮助。您可以通过提问帮助他们进入状态：

现在的音乐是什么情绪？如何将这种情绪画出来？

您能创造出与活动空间互补或形成对比的形状和颜色吗？

您能在其他人画好的作品上加点什么吗？或者是在别人正画着的作品上加点什么？

您能画大一点的东西吗？或者做些微小的标记？您想怎么做标记呢？

接下来：

可以让这项活动由画画的相对静态发展到动态，也就是将画纸悬挂或“穿”在别人的身体上。如果要包含这一环节，建议使用报纸，因为报纸重量较轻。如果把画纸包裹在人的身上或物体上，又该如何创作呢？把画纸取下来之后，画面会呈现出何种效果？

您还可以尝试在绘画的同时不断移动位置，以得到不同的绘画效果。例如，如果移动速度加快，画出来的效果会有什么变化？要是放慢呢？如果从自己的动作中汲取灵感，在画面添加一些词句，又会产生哪些影响？

作品画完后，立刻挂到场地中的晾衣绳或墙上，“接管”活动空间，营造出一种自发、粗糙、即兴的舞台设计效果。如果参与者愿意一直创作下去，可以轮流取下挂过的画作，换上新完成的画作。

活动结束：

让参与者后退几步，欣赏这个由他们共同打造出的空间。让他们讨论各自喜欢的元素、创作过程中最喜欢的方面、下次活动会做出哪些改变……

大组集体活动



节奏平缓 探索精神 触觉活动

方案提供者：

圆满艺术团 (Entelechy Arts) / 弗洛伦斯·皮克 (Florence Peake)、谢恩·沃特纳 (Shane Waltener)、莎拉·贾曼 (Sarah Jarman)、马尔科姆·布坎南-迪克 (Malcolm Buchanan-Dick)、莱纳·克努普 (Rainer Knupp) 和卡伊·托莫什 (Cai Tomos) 与塔桥养老院 (Tower Bridge Care Home) 为刘易舍姆创意老龄化艺术节 (Lewisham Creative Ageing Festival) 合作设计





您还可以尝试：

可以将这些作品二度创作，变为彩纸服装。

还可以将各种绘画工具绑在竹棍上，看看绘画效果有何不同。草本植物、小树枝和树叶都可以在画纸上留下更为狂野的自然印记。还可以使用哪些材料？哪种音乐会产生不一样的创作效果？

将这些作品记录、保存起来慢慢欣赏。即使无法全部保留，也可以选取部分拍照与他人分享。能不能将其中一些抽象印记、绘画或涂写的句子制成明信片？这也是一种纪念与分享的方式。

这项活动用于家庭活动也有很好的收效。小朋友们大多能自然地投入其中，因此这是一个非常易于代际交流的活动。



意义非凡的物品

故事和诗歌

20分钟

(活动时间可以延长/缩短)

请准备：

一系列活动物品

(可以请参与者自行携带，也可以由主持者选择准备)

托盘，用于放置活动物品

可选物品：

笔和纸

一对一活动



趣味性高
需要协作
追忆怀旧

这项活动的设计理念十分简单，即：打造一项不受环境条件所限、所有人都能参加的活动。这项活动适合在大型活动的暖场环节或开始阶段进行。

活动准备：

主持者可以要求参与者携带个人物品，或使用主持者准备的物品。这可以是不常见的物品，或与参与者的过往经历相关的物品。例如，让参与者携带能唤起假日回忆的物品，或者曾经收到的礼物。主持者也可以收集选取与不同地方相关的物品。

活动开始：

把以上物品摆放在所有人能看到的位置，邀请参与者观察一番。鼓励参与者拿起一些物品近距离观察，体会自己对物品产生的感觉。

*他们最喜欢哪一件物品？哪一件对他们而言最为特别？为什么？*如果参与者带来了个人物品，则不可以选择自己的物品。在人群里走一圈，让每个人都分享一下他们最喜欢的物品，并解释选择它的原因。*喜欢它什么特质？是什么让它脱颖而出？*

接下来：

所有人一起选出一个想要共同探讨的物品。大家能围绕这个物品共同创作一个故事吗？*这个物品以前的主人会是谁呢？它是从何而来的？它的用途是什么呢？*在众人交谈时，主持者可以将发言的内容随时记录下来作为故事情节。

下一步，询问这个物品与参与者之前选择的物品是否有什么联系。它们之间有什么联系？和他们有联系的人是同一位还是不同的？

活动结束：

在围绕这件物品或各自选择的物件进行充分探讨、交流故事构思与想法之后，可以把共同创作出来的故事朗读一遍。

您还可以尝试：

如果参与者自带了物品，可以让他们讲述自己与物品之间的故事。这个故事与大家共同创造的故事有什么异同之处？

活动中产生的想法和故事还可以作为表演活动情节的素材。如果您有这样的计划，您可以选择有意探索的主题相关的物品。

方案提供者：

皇家交易所剧院老年剧团 (Royal Exchange Theatre Elders Company) / 戈登 (Gordon) 与杰基 (Jackie)

压花画

艺术和工艺品

2个环节，1小时/环节

(两节之间压花定型需要2-4周)

请准备：

取自花园或旧花束的新晾干的花朵

厚重的书本或压花器

剪刀

羊皮纸，或报纸、吸墨纸

PVA环保胶和涂胶刷

空白白色卡片/卡纸
(A3或A4尺寸为佳)

裁成方格的纸巾

画笔和铅笔

可选物品：

镊子，自粘膜

压花不仅能保存下一段美好时光，还能用花园或旧花束里的花创作一件艺术品。这项活动可以为心爱的人制作印花或卡片作为赠礼。

第一阶段：

收集制作压花画的花材。参与者在花园采花本身就是一项很有趣的活动，您也可以购买花束供参与者挑选。

把所选的花材平摊在报纸上，上方再盖上一层报纸，夹在书本或压花器中。如果选择书本压花，确保书上再压一层重物增加重力。保持挤压状态，自然风干2-4周再检查状态。

第二阶段：

组装压花与拼贴材料时，拿出准备好的卡片或卡纸、PVA胶水、涂胶刷、剪刀和纸巾。用剪刀将纸巾剪成小方块——可以由主持者提前剪好，或者参与者亲手裁剪。建议尺寸为2厘米x2厘米。

请参与者在卡纸下方画出一只花瓶的轮廓，用剪好的纸巾方块摆满花瓶，再用胶水贴好。取出压好的干花，拼成花瓶中的花束形状。干花脆弱易碎，可以用镊子夹取。确认好干花的位置后，用胶水将其轻轻地粘到纸面上。

您还可以用自粘膜将压花作品封好保存。

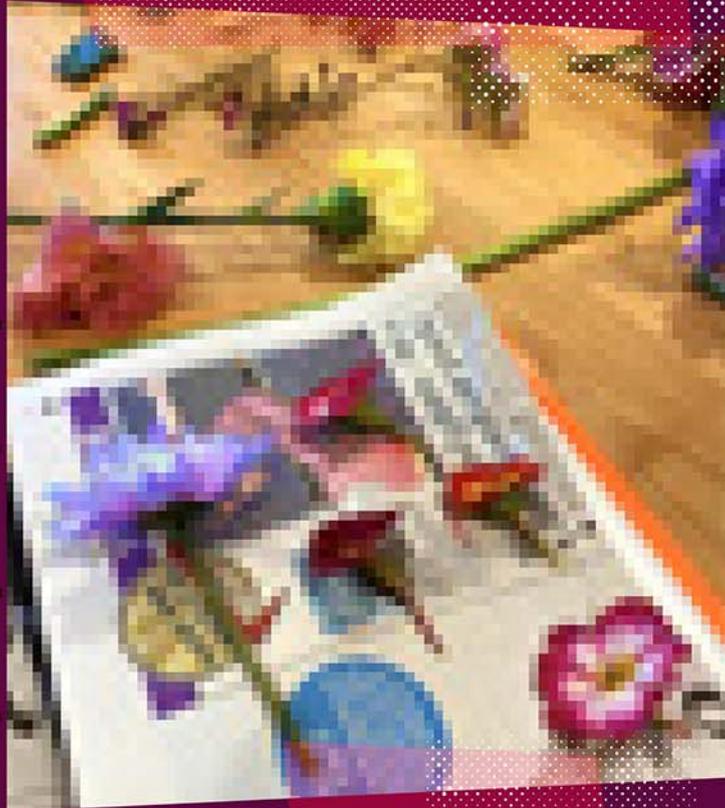
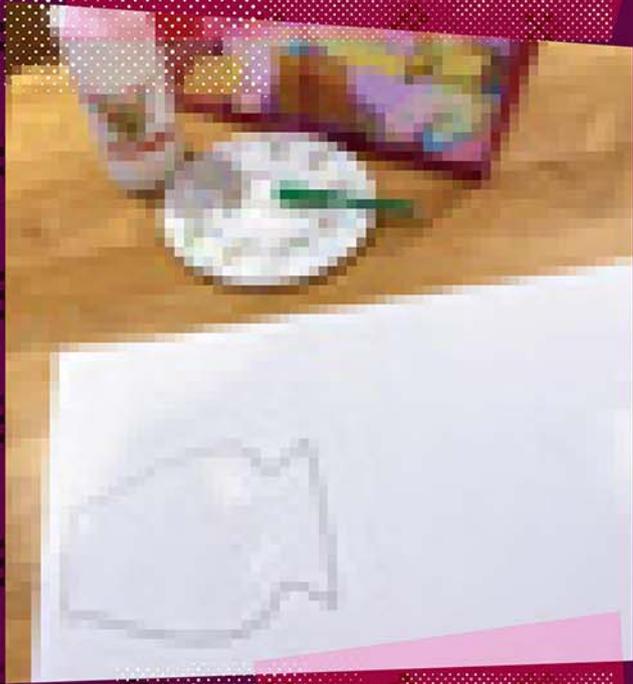
一对一活动



趣味性高
需要协作
追忆怀旧

方案提供者：

伍德兰庄园养老院
(Woodland Manor Care Home)



海滨狂欢

舞蹈和运动

20分钟

请准备：

活动音乐

推荐曲目：

《不要忧虑，要快乐》（*Don't Worry Be Happy*）/ 鲍比·麦克菲林（Bobby McFerrin）

《人人都爱阳光》（*Everybody Loves The Sunshine*）/ 罗伊·埃尔斯（Roy Ayers）

《在海上》（*Beyond The Sea*）/ 鲍比·达林（Bobby Darin）

播放设备

大组集体活动



趣味性高
充满活力
积极向上

这项充满活力和乐趣的活动让大家动起来、舞起来、练起来！这里没有任何规则，随着音乐律动就好，感受体内的热情，重现海滨生活的声色见闻。

活动准备：

把椅子围成圈摆好，硬质靠背的无扶手餐椅为佳，也可以使用直背扶手椅。

开始：

请参与者舒适地坐好，播放准备好的音乐，例如：鲍比·麦克菲林（Bobby McFerrin）的歌曲《别担心，开心点》（*Don't Worry Be Happy*）。向参与者介绍活动内容：以海滨假日为灵感，完成一系列肢体动作。第一组动作主题是沙滩上的沙子。

想象自己正在沙滩上玩沙子：首先是手部动作。先做一只手，除了大拇指以外的四根手指依次触碰大拇指；另一只手重复相同的动作。在身体前方抖动手指，放到另一只手上，沿着手臂向上移动。

保持手部的抖动动作不要停，鼓励参与者给自己做个身体按摩：从高到低依次“拍打”头部和脸部，然后沿着身体向下至后脖颈、胸部、胳膊、手、腹部，最后是小腿的前后部位。

以同样顺序改变手法再按摩一遍：这次尝试像堆沙子一样，用手指按压或挤压、推揉身体的各个部位。

想象身下的椅子由沙子做成，通过扭动、拉伸身体，在椅子上留下印记，如：拉伸背部、手臂、双腿不同部位，或者像“沙天使”一样，身体呈“大”字形摆动手脚。

想像自己在沙滩上“动脚趾”，如果不方便脱鞋，可以在鞋里完成动作。接着，将动作升级为双脚轮流抖动，每次只动一只脚。参与者可以每次抬起一条腿并摇晃腿部。做这个动作时，用双手和手臂帮助抬腿或提供支撑会更加省力。

下一步：

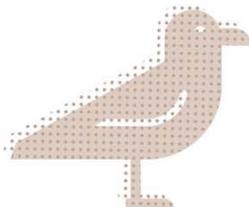
让参与者想象海滩温暖的阳光。罗伊·埃尔斯（Roy Ayers）的《人人都爱阳光》（*Everybody Loves The Sunshine*）会很合适的背景音乐。

以双手开合为起始动作，逐步带动手臂的动作：双手紧紧贴住身体，然后向地面伸展再收回。分别向身体两侧、身体上方和正前方重复这组动作。渐入佳境后，向任意方向舒展、收回手臂，甚至可以是相反方向。最后，向其他参与者的位置伸展，重复以上动作。

您也可以选中一个参与者，让其他人都向他/她的位置伸出手臂。

方案提供者：

约克郡舞团（Yorkshire Dance）/ 艾伦·特纳（Ellen Turner）、瑞秋·克拉克（Rachel Clarke）、音乐家威尔·弗莱彻（Will Fletcher）与丛林红院老年护理中心（The Grove and Red Court Care Home）合作设计





这时，让参与者想象阳光洒满整个房间，自己正享受着日光浴。让身体每个部位依次晒到“阳光”，可以是脸、手臂、腿或者双脚。此外，要让同一部位的不同角度都晒到阳光，例如：手臂的内外两侧。

让参与者用鼻子吸气，再用嘴呼气。呼吸从一开始的轻柔逐步加大幅度，同时，吸气时双肩上抬至耳朵的高度，呼气时放松肩膀。您可以通过描述海浪起伏，或者播放海浪音效帮助他们协调呼吸节奏。他们也可以通过舒展双臂辅助呼吸：吸气时张开并向上伸展手臂，呼气时手臂放下，身体放松。

接下来：

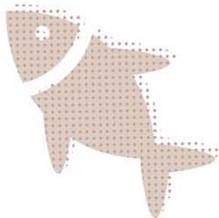
让参与者想象自己面朝大海，鲍比·达林（Bobby Darin）的歌曲《在海上》（*Beyond The Sea*）是背景音乐的绝佳选择。

请参与者想象“海浪”正在冲刷着自己的双腿。手掌按住大腿朝膝盖方向向前推，再自然放手。反向重复这个动作，手掌按住腿部往身体方向回推。动作一开始要轻柔一些，随着海浪逐渐变得“狂暴”，动作幅度加大，速度加快。随着“大浪”打来，可以抬起双腿离开地面。让“海浪”逐渐平息，动作变得温和轻柔，再进入下一组动作。

向周围的人传递波浪，类似于传统的“墨西哥人浪”：参加者按顺序一个接一个地依次将两只手臂高高举向天花板，然后放下。

活动结束：

在活动接近尾声时，可以再做一组“日光浴”环节中的呼吸活动，有助于降低心率，放松身心。





平衡大师

表演

20分钟

请准备：

每人发一个用于保持平衡的物品：最理想的材料是孔雀羽毛，但也可以选择长木勺、硬纸管或花园里的空心竹棍

一对一活动
失智症友好



趣味性高
体力活动
引人入胜

这项活动需要参与者协调动作保持物体在手心直立不倒，有利于促进手眼协调、锻炼平衡能力、提升身体与空间感知。

活动开始：

向参与者说明活动目的，即：保持物品在手上平衡不倒。向参与者分发用来平衡的物品。拿到物品后，单手掌心向上，将物品立于手心。物品应保持垂直向上的方向，需要用另一只手将其扶稳。

接下来：

向参与者展示如何将扶住平衡物品的手移开并且保持物品直立不倒。若物品向左倾斜，则将手向右移动以保持平衡。建议正式开始前，先由主持者做一次示范。

向参与者展示如何轻轻地向物品倾斜的方向移动手掌位置，及时保持平衡。注意动作要尽量保持平稳，切忌用力过猛。告诉参与者，平衡的秘诀在于将视线集中在物品的顶部，这是判断物体倾斜方向的视觉线索，让大脑在第一时间协调手部位置，保持物品直立不倒。

下一步：

参与者集体尝试用身体不同部位作为物品的平衡点：手背、指尖、手肘，甚至是脚！他们还可以尝试将物品从一只手换到另一只手。主持者先做示范：给一个向上的力，让物品从一只手“跳”到另一只，注意保持手张开、手指紧紧并拢的姿势。如果以上动作都能完成，还可以试试手脚之间的切换。

您还可以尝试：

如果参与者走路平稳，还可以尝试一边走路，一边在手心平衡羽毛。

感兴趣的人还可以平衡着物品走几步试试。如果要尝试边走边平衡物品，请确保活动空间平整而且没有障碍物，因为这时他们的注意力往往会在物品上，而不是脚下。

方案提供者：

飞跃马戏团 (Upswing) 与丝阁养老院 (Silk Court Residential Home)、
归泊看护中心 (Anchor Care Home)
合作设计

制作花甸画

艺术和工艺品

多个环节，1小时/环节

请准备：

预先做好的画框（帆布画布、卡片或墙纸），大小足以容纳所有人的作品

一系列触觉感官素材，不同的样式、质感与颜色

剪刀

PVA胶水和织物胶

彩纸，剪成多个15厘米x15厘米的正方形

彩色纸巾和烟斗通条，放在颜色相同的篮中

各种颜色的花甸和蝴蝶图片

带说明文字的折纸图解：简易郁金香、花茎和简易小鸟（可从线上下载并打印）

简单的蝴蝶模板（可从线上下载并打印）

可选物品：

提前剪好的叶子和花的形状，材质为纸或毛毡

失智症友好



触觉活动
创意十足
手工活动

这项活动既为参与者提供了社交渠道，也为开发与挖掘创意技能创造了绝佳机会。

第一阶段：

将提前收集的活物物品摆放在桌子上，方便参与者区分拿取——把物品分别放在颜色相同或相近的篮子里可以减少辨识难度，对失智症人士而言更加方便。每人发一张花甸图片，仔细观察图中的花朵。围绕花朵细节进行开放式提问，例如：花叶、花瓣、花朵形状和颜色等。

向参与者介绍活动内容：根据自己的理解，集体创作一幅花甸图。第一步是利用桌上的材料制作一朵花。

带着所有参与者一起做一朵花作为示范，让他们了解制作流程，为激发创意活动热身。

请参与者挑选制作花要用的材料。预留充足的时间，让他们做出选择、改变选择。

根据参与者的能力水平，可以让参与者自己裁剪和设计花朵形状，也可由主持者提前裁剪备好。若需要提前准备，需确保每个人都有充足的花使用。

裁剪完毕后，请参与者把花排列在画布上。确定位置满意之后，用胶水粘贴在画布上即可。参与者一起动手，把所有花都贴到画布上。

将完成的画作进行展示分享，庆祝作品完工，并对所有人的参与和努力表示感谢。之后，针对材料利用的不同方式展开讨论。*他们最喜欢花甸画中的哪些元素？*

第二阶段：

打印足够数量的郁金香折纸图解和分步指引，并发给参与者。按说明书步骤，耐心地为他们示范如何正确折出郁金香花。

请每人选取一张彩纸，将刚刚的教学步骤再重复一次。确保所有人都达到同一进度后，再继续进行下一步，直到完成全部步骤。

按照相同的流程，继续折出郁金香的花茎和小鸟。

当郁金香花朵、花茎和小鸟制作完成后，请参与者决定要把自己折好的作品放在画布上的哪个位置。确定好位置之后，用胶水粘好。

第三阶段：

提前将蝴蝶的图片摆放在四周，让参与者都能看到。将彩色纸巾剪成多个小块，放到与颜色相近的篮子里。将不同蝴蝶的模板摆好。

告诉参与者活动内容：他们要自己动手制作蝴蝶。

由主持者示范如何制作一只蝴蝶，带领参与者熟悉制作步骤。演示纸巾的不同使用方法，例如：可以把纸巾揉成团。

方案提供者：

林可夫草地护理之家（Lincroft Meadow Care Home）





参与者选择心仪的蝴蝶模板，然后再选择纸巾的颜色。可以提供不同颜色的纸巾以供选择，但切忌过于复杂，以免造成疑惑。

参与者利用胶水和纸巾用自己的方式制作蝴蝶。鼓励自由发挥，并在制作过程中及时提供支持。

所有蝴蝶制作完毕后，请参与者选择要把自己的蝴蝶以及之前做好的郁金香和小鸟放在画布的哪个位置。确认位置之后，用胶水粘好。

创作结束后，集体分享这幅集体创作的结晶。*他们最喜欢画中的哪个部分呢？*

活动结束：

将作品放在活动场地中展示，供所有人欣赏。



上帝之眼

艺术和手工

45分钟

请准备：

每人2-3根木棍，例如：烤肉签、手工棍或花园里的小树

不同颜色、纹理、材质的纱线（可以选用其他活动的剩余材料，也可以专为这项活动采购）

剪刀

挂毯针或大孔针，用于隐藏线尾

一对一活动



节奏平缓
创意十足
文化内涵

这项活动的灵感源于南美传统手工艺品“上帝之眼”（西班牙语为“Ojo de Dios”）。只要将木棍固定好，制作过程就简单易学。成品还可以连起来用作墙饰。

活动开始：

首先将木棍固定好，这一步可以在活动前准备好。

取两根木棍（也可以选择三根，但过程会复杂一些），呈十字交叉摆放。用纱线在木棍的交叉点打一个结。将纱线沿同个方向一圈圈缠绕——5—10圈即可，再沿另一方向缠绕相同的圈数。

要注意把纱线缠紧。缠好后用挂毯针将线尾藏到线圈里，把多余线头剪掉。这一步结束后，棍结构基本稳定，但不同棍质会有轻微差别。如果您认为这一环节过于繁琐或耗时，可以用胶枪代替纱线固定棍结构。

接下来：

参与者重新选择一根纱线，可以挑选自己喜欢的颜色。将选好的纱线在其中一根木棍系一个紧结固定。

向相邻木棍缠绕纱线，纱线始终保持紧绷，缠绕方向要始终保持一致，同时尽可能向中心靠拢，缠线整体呈螺旋状。按顺序继续缠绕纱线，回到打结点就相当于完成了一圈。继续缠绕纱线，组成一道道漂亮的宽条纹。每道条纹建议缠绕6圈，但也可以依据个人喜好增减。

当一根纱线用完，或参与者想要换成其它颜色时，只需在棍上打个结，再取另一条纱线以此为起点缠绕即可。

可用大孔针将线头藏到条纹中，或缝到棍上的缠线中。

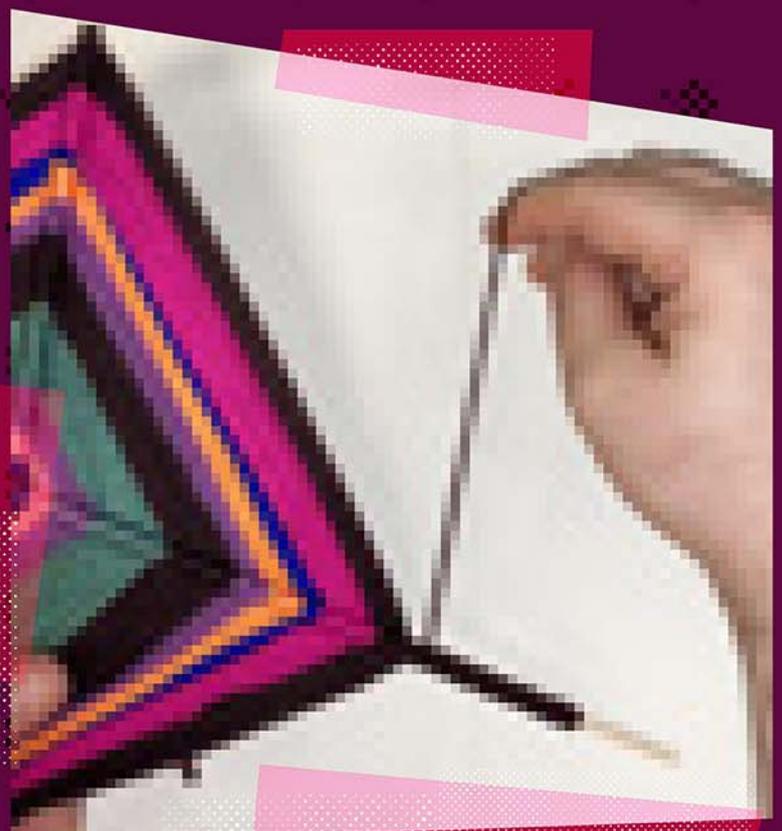
活动结束：

以“上帝之眼”为圆心，用纱线在每根棍上单独缠绕几圈，可以让成品更加完整精致。

方案提供者：

埃文代尔养老院（Avondale Care Home）







您还可以尝试：

依据以上步骤，可以制作出“上帝之眼”平面作品。如果想让作品更有质感，可以尝试改变纱线缠绕的方向。木棍的数量越多，结构就越复杂。木棍数量较多时，还可以跳过木棍缠绕纱线，创造出不同图案。

您可在网上获取“上帝之眼”不同图案的图片以及有关其历史背景、活动用途的信息。这项活动可以用于暖场，也可作为独立活动进行。

如果需要为这项活动专门购买纱线，建议选择价格适中的小包装线团。不过，从家人、朋友或是同事那儿收集有特色的线头，也不失为一桩趣事。

如果需要收集木棍，可以去附近花园或公园走一走，拾捡一些适合的小木棍和树枝。这也可以成为活动的一个环节，或作为一个独立的活动进行。注意：收集的木棍应该是干燥、没有苔藓或脏污的，也不能有过多旁支。



感受色彩

感官

30分钟

请准备：

大尺寸纸张，如：衬纸

海报颜料，色彩丰富

油画笔刷

涮笔罐

非乳胶一次性手套

抹布

可选物品：

围裙（防止把衣服弄脏）

桌布和地板保护布

一对一活动



节奏平缓
探索精神
触觉活动

这项活动内容简单易行，适合两人一组进行。根据参与者的需求和/或自信程度，可由家人或朋友提供最低限度的帮助。

准备活动：

将准备好的纸张摆在桌子上，确保所有物品都在参与者的可触及范围之内。

活动开始：

仔细观察不同颜色的颜料并展开讨论。*他们最喜欢哪些颜色？他们对有这么多可以选择的颜料有何感受？*

参与者组成双人搭档，戴上橡胶手套。接着，每人选择一个喜欢的颜色，并将颜料涂在搭档的非惯用手上，并分别用涂好颜料的手在纸上印下手印。

所有人再次将颜料涂在手上，触摸或握住搭档的手，让两只手套上的颜料充分混合，再用沾满混合颜料的手在纸上印下手印。

接下来：

仔细观察不同的色彩并展开讨论。*颜料混合后有何变化？最喜欢哪一种混合出来的新颜色？*

认真体会与对方相处的时光和经历，让活动与对话顺其自然地进行下去，看看会发生什么。随心所欲，没有唯一的回答或方式！

将手套擦拭干净，更换颜色——也可以是相同的颜色，重复以上步骤，想做几次都可以。

您还可以尝试：

随着活动推进，邀请参与者的家人、朋友和工作人员一起加入，组成一副叠加着五彩斑斓的手掌印的拼贴画。参与者可以独自创作，也可以加入集体共同创作。

这项活动还适用于代际交流，让老年人与小朋友一起创造手印拼贴画。

活方案提供者：

胡特创意艺术（Hoot Creative Arts）/安德里亚·弗丽曼（Andrea Freeman）

与“老龄英国”（Age UK）卡尔德达尔分部（Calderdale）、科克里斯分部（Kirklees）合作设计

舞出我精彩

舞蹈和动作

10分钟

请准备：

阿根廷乐曲

音乐节奏为四拍

推荐曲目：《圣母玛利亚》

（Santa Maria）/高登计划

（Gotan Project）

播放设备

失智症友好



趣味性高
包容度高
积极向上

这项充满乐趣的身体活动练习从阿根廷探戈汲取灵感，动作设计众人皆宜，让人开怀振奋。

活动准备：

如果参与者需要坐着参加活动，需提前把椅子围成圈摆好。硬质靠背的无扶手餐椅为佳，也可以使用直背扶手椅。

活动开始：

请所有人坐好，背部挺直，肩膀放松，双膝和双脚间与胯部同宽，脚尖和面部朝向正前方。如果采用站姿，则直立站好，双脚分开与胯同宽，脚尖朝前，膝盖放松，不要绷直。

下一步：

先不放音乐，尝试用左手或右手上下轻扫另一只手臂，左右手交换重复一次。接着，用左右手同时上下轻扫另一只手臂。之后，双手尝试沿着从上到下扫过大腿，顺势将手向前甩。在参与者都熟悉动作后，可以配合音乐重复这组动作。

此外，还可以双臂上下摆动，双手前后交叉轮换。熟练后，可以跟随音乐节奏重复这组动作。

接下来：

为舞蹈增加脚部动作。建议先不听音乐，先把动作要领慢慢掌握好。

探戈舞步：

伸出右脚，跟随1、2、3、4的拍子前、后、前、后点地。换另一只脚，重复相同的动作。

一只脚放在另一只脚前面，保持四拍不动，1、2、3、4，再换脚重复这一动作。这个动作有助于训练平衡感。

一只脚点地，在身体前方位置在地面划一个圆，划满四拍。

如果是坐姿，可以抬起一只脚——脚尖朝上，腿的高度略低于膝盖，保持住三拍不动，在最后一拍放下。换另一只脚，重复相同的动作。

活动结束：

手臂左右摆动，慢收动作。如果是站姿，摇摆身体时稍微岔开双脚站立，以稳定姿势结束舞蹈。如果是坐姿，绷直脚背，双脚做蹬踏动作，也可以站起来慢慢走一走。

方案提供者：

舞润能量艺术项目（Energise Dance

Nourish Art）/露西·娜普莱顿

（Luci Napleton）与“勿忘我”咖啡

馆（Forget-Me-Not Café）合作设计

