

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP005：非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：長者社交活動帶領技巧

日期：2010年3月22日

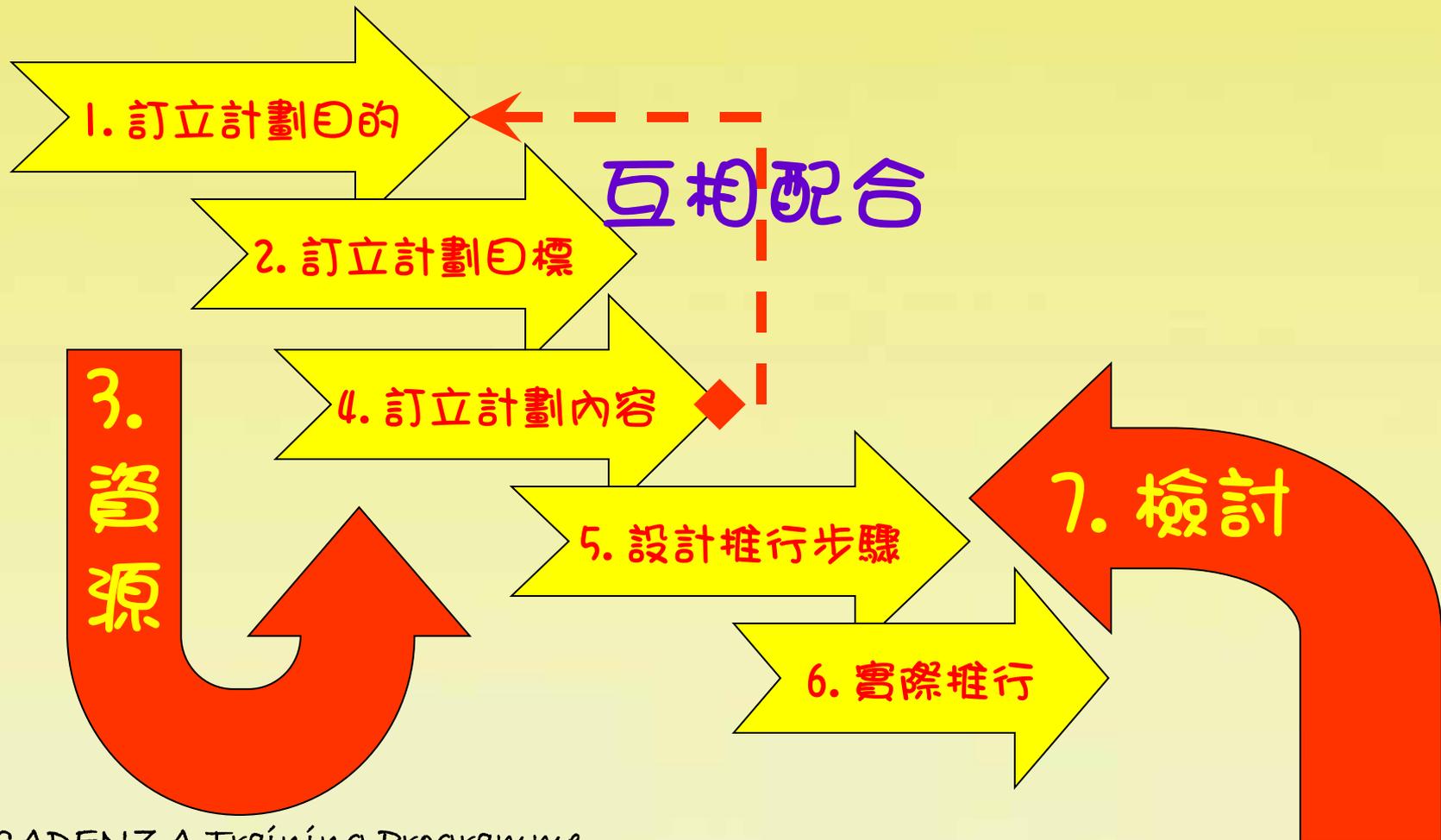


香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

內容大要 (第四課)

- 遊戲的四個基本範疇
- 策劃及推行遊戲時的原則
- 康體遊戲的四忌與四要
- 活動環境的維度及影響
- 制定程序和推行政程序的主要步驟
- 小組活動對長者的好處

程序設計之步驟



1.活動名稱:	2.日期:
3.時間:	4.地點:
5.對象:	6.人數:
7.主辦/合辦:	
8.活動負責人:	

9.人數

	預計	實際
參加者:		
職員:		
義工:		
其他:		

10.活動目標:

目標	達成程度				原因
	非常滿意	滿意	普通	不滿意	

備註:目標需清晰、明確、具體,以令活動可以檢討並較容易達成目標

11.程序設計

日期/時間	活動內容	負責人	場地	物資

備註:將活動程序及時間表、所需物資及負責人等列出,減少遺留,以令活動順利完成。

12.財政:

	項目	預算	實際	備註
收 入	參加者收費:			
	機構津助:			
	其他收入:			
	總額:			
支 出	其他/雜項:(約佔總支 5%)			
	總額:			

備註:支出項目以場地、食物、交通費、活動物資、獎品/禮物、攝影/沖曬等為主

13. 整體檢討:(參加者反應、活動形式、分工、資源運作及招募)

14. 改善建議:

15. 計劃撰寫人簽名:

報告撰寫人簽名:

日期: _____

日期: _____

15. 機構負責人意見:

簽名: _____

簽名: _____

日期: _____

日期: _____

對象/名額

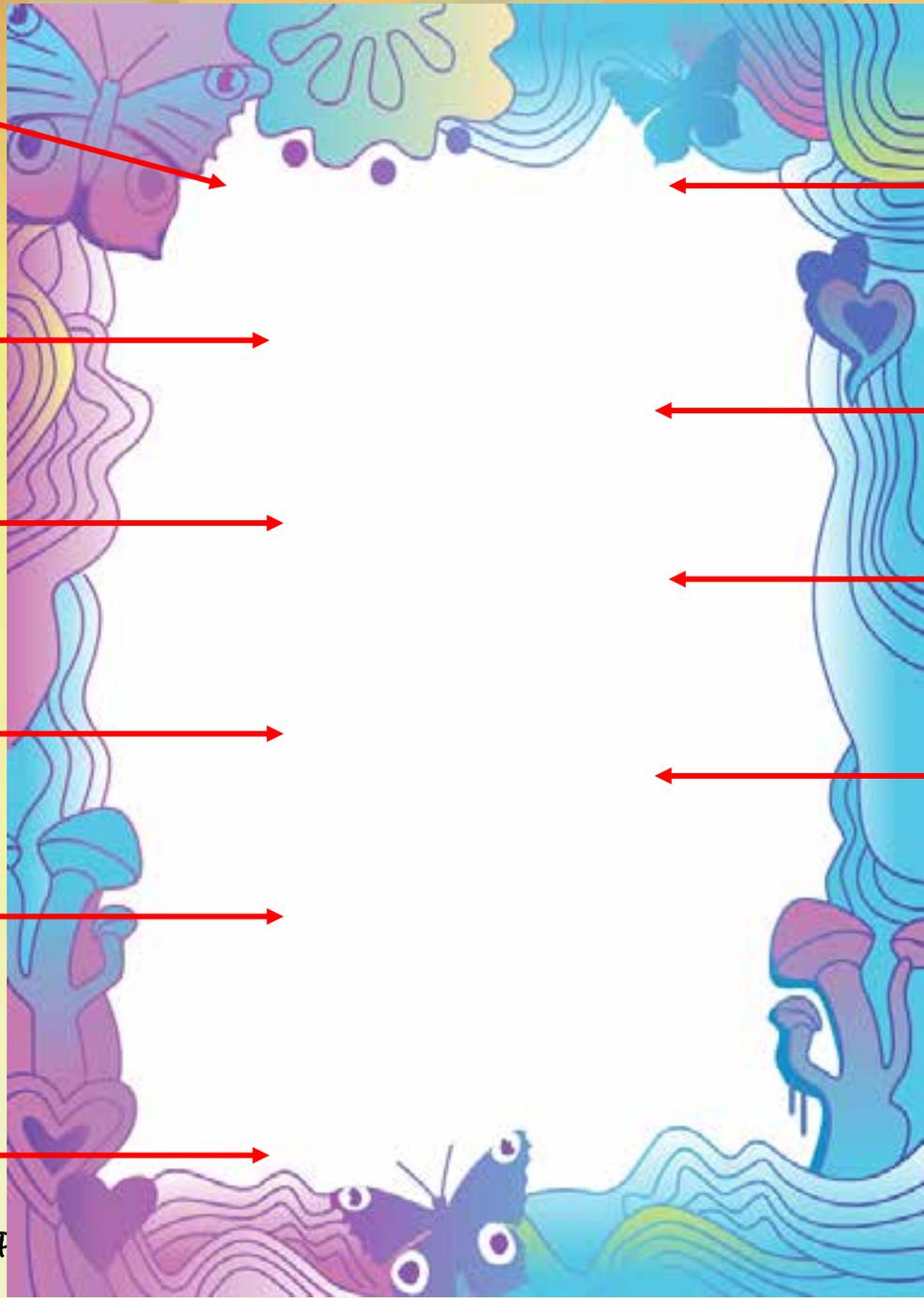
目的

內容/形色

日期/時間

地點

主辦



報名

費用

查詢

活動名稱

良好的程序設計？

1. 有清楚明確並可達致的目標
2. 能針對或配合大眾的需要
3. 內容充實,有挑戰性並實際可行
4. 有積極參選, 不單是單方面的傳授或接受
5. 引發參加者積極的個人生活體驗
6. 承上接下的方向
7. 適應情況, 配合中心及社會活動
8. 程序確定富有彈性

進行戶外活動之注意事項

事前準備

- ❑ **籌備會議:**充足的溝通確保各負責人清楚自己的角色及責任
- ❑ **購買適當保險:**-公眾責任保險、綜合個人意外保險
- ❑ **場地安排:** 場地視察
- ❑ 交通
- ❑ **詳盡的計劃:**程序、行程表、分工、場地視察及應變計劃
- ❑ **人手安排:**由有經驗及受訓的人作領隊、訂立適當的人手比例及設立支援系統
- ❑ **器材及設備**

進行戶外活動之注意事項

- **通知警方:** 特別是一些大型或有危險性的活動
- **留意天氣:** 可電1878200或天文台網頁查詢
- **知會參加者:** 活動詳程、性質、應注意事項及帶備物品
- **報名程序:** 需清晰及保存參加者的必須資料，如:姓名、身份証號碼、年紀、聯絡電話
- **同意書:** 有需要的情況下可要求參加者簽同意書

進行戶外活動之注意事項

活動當日

- 帶備所需物資: 如參加者名單、流動電話、急救箱、揚聲器、筆 . . . 等
- 提醒參加者行程: 包括集合時間及留意注意安全
- 不得中途離隊: 特別簽有家長同意書的學生
- 留意天氣變化: 如颱風、雷暴警告、暴雨警告、空氣污染指數、酷熱警告
- 如遇嚴重意外: 應立即報警求助及通知支援人員，並取消活動，齊集參加者於安全地方等待求援。求救電話：999/ 112
- 人力調動

進行戶外活動之注意事項

活動推行要點

1. 點名:
 - 儘量經常點名
 - 在每次轉換活動地點後，均須點名
2. 保存參加者名單，及其家庭／聯絡電話號碼
3. 保持視覺距離或分組
4. 清楚知道將會進行的事項
5. 天氣改變
 - 需留意和考慮應變計劃
6. 職員應陪同感到不適和需要即時診治的參加者

(四) 海報/單張的設計

設計的要點

- 1.吸引
- 2.簡單 (就是美)
- 3.清晰
- 4.跟進

活動 (一) 程序設計

活動(一) 程序設計

- 活動名稱：
- 日期：
- 時間：
- 地點：
- 對象：
- 人數：
- 收費：
- 主辦機構/ 合辦機構：
- 活動負責人：
- 活動目標：
- 活動內容：
- 物資及器材：
- 各項分工：
- 人手比例：
- 事前預備：
- 應變措施：
- 人手調動：
- 財政預算：
- 檢討/ 評估方法：
- 改善建議：

活動需特別注意事項

- 選擇地點
- 人手比例
- 安全
- 個人私隱
- 忌諱：查家宅
- 肖像權
- 私人財物保安
- 聯繫家長／家人：緊急事故／接送
- 留意身體語言

建議遊戲/活動內容予長者

- 1)定期探訪長者
- 2)節日時探訪長者
- 3)協助護送及陪同體弱長者參加戶外活動
- 4)戶內表演節目
- 5)協迎助歲晚大掃除及油鐵閘
- 6)協助外展工作
- 7)協助健康檢查活動
- 8)送湯

遊戲 對長者的意義 及分類

遊戲對長者的意義

- 讓長者在活動過程中享受樂趣
- 身心得以鬆弛，情緒得以舒緩
- 增加與他人交往
- 感受他人的接納，↑自我價值觀
- ↓寂寞、無用、抑鬱感覺

遊戲的分類

- 參與對象：
 - 身體健全
 - 行動不便

- 最低參加人數

遊戲的分類

- 性質：
 - 康樂性
 - 健體性
 - 合作性
 - 智力思考性
- 場地：
 - 戶外
 - 戶內

遊戲的四個基本範疇

遊戲的四個基本範疇 (Caillois, 1988)

1. 競爭性的遊戲

- 依著一定的規則去決定參加者的某種能力, 如: 速度、耐力、活力、記憶力和靈敏度

遊戲的四個基本範疇 (Caillois, 1988)

2. 機運性的遊戲

- 參加者不需要有技術的
- 運氣是決定勝利的主要因素
- 金錢的角色是重要的
- 如六合彩、輪盤

遊戲的四個基本範疇 (Caillois, 1988)

3. 模仿性的遊戲

- 在模仿遊戲中, 模仿某個角色
- 如舞台表演

遊戲的四個基本範疇 (Caillois, 1988)

4. 暈眩性的遊戲

- 在遊戲中製造了失衡的知覺，產生暈眩的感覺
- 如轉圈圈，盪鞦韆，坐摩天輪或過山車

策劃及推行遊戲時的原則

策劃及推行遊戲時的原則

1. 長者興趣的差異
 - 文化背景、教育背景和經歷不同
 - 大家對遊戲的要求及興趣度不同
 - 如65歲以下的會員的興趣, 如遠足、話劇
 - 而85歲以上的會員的體力稍遜, 室內靜態活動較適合
 - 外向、有安全感及對各方面活動有興趣的長者有很多活動選擇
 - 害羞、退縮的會員覺得觀察他人遊戲已經算是參與活動
 - 紀錄長者的資料
 - 設計多樣化的遊戲

策劃及推行遊戲時的原則

2. 了解長者的心理狀況
 - 自卑感
 - 自信心不足
 - 好勝心態

策劃及推行遊戲時的原則

2. 長者體能上的差異

- 年齡相同的長者在體能及心智衰退程度上不同
- 考慮長者體能上的不同, 如體能或智能障礙
- 如坐輪椅的長者, 可設計運用上肢活動的遊戲
- 如認知衰退的長者, 可透過砌積木/ 繪圖可減低衰退程度
- 場地會否限制有特別需要的長者

策劃及推行遊戲時的原則

3. 遊戲設計以精簡易玩為主
 - 避免太複雜
 - 太多程序令長者難以掌握

策劃及推行遊戲時的原則

4. 量力而為，適可而止

- 衡量長者的能力，e. g. 二人三足
- 中心的人力、物力而進行規模大小和參與人數多少

策劃及推行遊戲時的原則

5. 讓會員策劃遊戲

- 參與計劃過程
- 以會員的需要為依歸
- 增加其歸屬感、能力感、責任感

策劃及推行遊戲時的原則

6. 發展其他遊戲技能

- 從熟習的遊戲轉移至新遊戲
- 鼓勵會員嘗試參與新遊戲
- 從中得到滿足

策劃及推行遊戲時的原則

7. 靈活處理

- 當長者玩膩了該遊戲，或漸變低潮時，可轉換其他遊戲方式
- 著重遊戲的多元化

策劃及推行遊戲時的原則

8. 機構的資源

- 機構的財政、設備、場地
- 工作人員/ 義工的知識及技巧

策劃及推行遊戲時的原則

9. 不同的長者對參與遊戲有不同的看法：
- 認為是歡樂、愉快 /
 - 幼稚、尷尬
 - 因自我形象低而他們不覺得興高采烈地參與遊戲
 - 而害羞、內向、過份自恃的會員，可以主動、熱心地與會員一齊參與
 - 讓會員體會遊戲的樂趣

策劃及推行遊戲時的原則

10. 遊戲只是一種工具

- 可通過達到某些目的
- 如促進會員認識
- 建立彼此間關係
- 互相尊重、接納、讚賞

策劃及推行遊戲時的原則

11. 其他

- 視察場地
- 場地安全性

活動 (二)

遊戲設計

活動 (二) 遊戲設計

1. 有輕度認知障礙的長者
2. 體健長者
3. 患有心臟病 / 高血壓的長者
4. 輪椅的長者
5. 有限的活動能力，如需用拐杖及步行架輔助
6. 弱聽的長者

活動 (三)

遊戲體驗 —

團隊合作

帶領遊戲時遇到的困難及解決方法

帶領遊戲時遇到的困難及解決方法

1. 被動

- 自信心不足 / 怕出醜
- 或怕鋒芒太露
- 以點名方式, 找數位較活躍的長者先玩
- 讓大家一起熱身

帶領遊戲時遇到的困難及解決方法

2. 長者的能力局限了遊戲內容
 - 因考慮長者的體能及反應問題
 - 簡明易玩的又因循守舊
 - 以「新瓶舊酒」

帶領遊戲時遇到的困難及解決方法

3. 執著於勝負贏輸而有所爭辯

- 如隊際遊戲，常存必勝心態
- 如遇落敗，會怨天尤人
- 加以安撫及予以讚賞/鼓勵

帶領遊戲時遇到的困難及解決方法

4. 工作人員不足

- 推行活動已動用很多職員
- 訓練義工協助

康體遊戲的四忌與四要

康體遊戲的四忌

1. 切忌進行舉重或負重活動

- 肌肉開始萎縮、力量變小、韌帶彈性減弱，骨質鬆脆
- 關節活動範圍減少
- 如進行負重活動，容易造成骨骼變形、或骨折、使關節、肌肉和韌帶受損傷

康體遊戲的四忌

2. 切忌進行屏氣運動

- 由於長者的呼吸肌力量減弱
- 若活動時多屏氣，容易發生呼吸肌損壞
→引起肺部支氣管出血現象

康體遊戲的四忌

3. 切忌進行快速活動

- 心肌收縮力量減弱 → 血管壁彈性 ↓ → 管腔變窄，血液阻力增大
- 若進行快速活動，心臟承受不了
- 及肺活量減少，供氧不足，容易缺氧暈倒

康體遊戲的四忌

4. 切忌進行比賽、爭勝

- 過度神經興奮
- 容易引起心跳、血壓驟增而發生嚴重後果
- 尤以高血壓、心臟病的長者
- 嚴禁參與比賽活動

康體遊戲的四要

1. 因人制宜

- 按各長者的身體狀況選擇適合自己的活動項目
- 可參加一些速率平均、動作緩和、費力不大的活動

康體遊戲的四忌

2. 循序漸進

- 活動的運動量要恰當
- 開始時小些
- 待身體適應後，可逐步增加運動量
- 運動後，留意有否胸悶、頭暈、疲乏、食慾不振、睡眠不好等

康體遊戲的四忌

3. 持之以恆

- 要有毅力和恆心
- 因為人體各器官，經過一後時間的鍛鍊，才得到適應及提高

康體遊戲的四忌

4. 注意衛生安全

- 做好準備活動，先熱身
- 補充適量的水份，尤以夏天，避免中暑
- 但不宜飲用過多，因會加重心臟負擔
- 冬天在室外進行活動時，要注意保暖
- 多穿衣服，待熱身後再逐步脫卸

活動環境的維度及影響

活動環境的維度及影響

1. 活動規則

- 參加者受到限制
- 對活動興趣減弱
- 沒有自由表現其他行為
- 容易疲勞及受壓力

活動環境的維度及影響

2. 活動制度化控制

- 控制 ↑, ↓ 活動創新性

活動環境的維度及影響

3. 身體活動的規定

- 活動範圍 ↑ ,出現疲勞的可能性 ↓ ,如做手工
- 如整個身體活動,出現身體互動的機會 ↑

活動環境的維度及影響

4. 活動所需的能力

- 當需要要求高能力的活動時,為了完成任務,減少人際關係的關注

活動環境的維度及影響

5. 活動的互動

- 互動↑, 投入感↑
- 產生合作、情緒高漲、友好關係
- 而互動高但不順暢, 導致競爭、對抗和敵意

活動環境的維度及影響

6. 活動的獎勵結構

獎勵的類型:

- 獎勵愈豐富，對參加者的吸引力↑
- 當實際的獎勵與參加者的期望有差距時，參加者會產生挫折、不滿和退縮

獎勵的數量:

- 獎勵↓,獎勵分配不均↑,會出現競爭、敵對、權力分配不公

獎勵的分配:

- 當獎勵平均地分配時,會產生凝聚力、信任、合作、生產力和責任感

制定程序和推行政程序 的主要步驟

制定程序和推行政程序的主要步驟

1. 發現潛在小組成員的興趣和需要
 - 多觀察、聆聽及提問其需要
 - 用問卷調查

制定程序和推行政程序的主要步驟

2. 確定程序中每一個維度的結構

- 必須確定程序的規則、控制、身體活動、能力、互動和獎勵
- 以小組目標、參加者的特點去推行

制定程序和推行政程序的主要步驟

3. 確定身體、社會和心理投入

確定以下各點:

- 參加者的注意力水平
- 忍受挫折的水平:
 - 如忍受挫折的水平↓,可能設計容易完成的任務
- 智力水平
- 情感水平:

按參加者的開放程度及情感互動去設計程序

制定程序和推行政程序的主要步驟

4. 確定程序的目的及評估方法
 - 先確定程序的目的及評估方法
 - 看看可行與否,後才決定作出調整

制定程序和推行政程序的主要步驟

5. 準備各種資源

- 如工作人員, 輔助人員, 設備, 物資, 場地
- 如資源不足, 應找替代物

制定程序和推行政程序的主要步驟

6. 給小組成員分配任務

- 分配任務時要講清楚分工,工作細節,目的及分工的原因

制定程序和推行政程序的主要步驟

7. 推行政程序

- 程序製定後便可實施

制定程序和推行政程序的主要步驟

8. 評估程序

- 事先確定評估的方法和標準
- 評估程序完成目標的程度

程序活動對長者的好處

促進健康方面

- 美化身體外貌
- 提高適應能力
- 鞏固人與社會的聯繫
- 改進人的個性
- 改善身體姿勢
- 延緩衰老過程
- 放鬆身體
- 有助於保持情緒的穩定
- 有助於控制情緒的消沉

促進健康方面

- 可以得到良好的睡眠
- 能夠很好地適應和應付生活中的緊張場面
- 使人能有效地工作
- 使人能從疲倦中盡快解脫出來
- 調節改善全身各系統器官的功能

其他好處

- 提高個人自覺能力
- 安定情緒
- 渲洩焦慮
- 促進面對現實
- 提高自尊心
- 釋放內在隱蔽感受
- 增加適應力
- 培養合作精神

其他好處

- 促進語言及非語言溝通能力
- 增進人際關係
- 提高反應能力
- 學習接受別人及事物

完

下次工作坊日期：

2010年3月29日（星期一）

時間：6:30-8:30pm

地點：九龍深水埗黃竹街17-19號深崇閣2樓
基督教香港崇真會多用途活動室