

心触交流



这本珍贵的回忆集属于

(年长者), 与

(看护者) 共同创作完成。

本书为一份结合艺术疗愈的活动资源, 专为年长者及看护者设计。



Supported by aic

本手册由以下人员开发：

Karen Koh, 是一位经认证的艺术治疗师, 专注于将艺术作为整体个人发展和生命经验意义建构的重要部分。她的实践扎根于心理学、艺术治疗和灵性领域, 活跃于社区基础的医疗和社会服务工作, 参与了不同社区的服务, 如老年人和看护者支持。

Wan Ting Loh, 是一位经认证的艺术治疗师, 坚信艺术创作的疗愈过程可以赋予个人成长的力量, 帮助他们勇敢地面对生活。通过创伤知情的方法, 她的临床经验包括残疾人士、年长者、来自不同背景的儿童, 以及社区心理健康相关工作。她还积极构思艺术工作坊, 以改善个人的心理社会福祉。

扫描此 QR 码, 即可下载
英文手册 (电子版):



<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>

版权所有 © 2026 护联局 (Agency for Integrated Care Pte Ltd)

本书的任何部分不得在未经出版社书面许可的情况下, 以任何形式或任何方式 (包括电子、机械、复印、录音或其他方式) 复制、传输或存储于检索系统中。书中提及的任何设备、产品或工艺, 无论是以照片还是文字形式, 均仅用于阐述教学要点, 并不以任何方式推广、推荐或推销其在社区护理领域的使用。

免责声明及安全须知

在法律允许的范围内, 对于使用或依赖本书内容所导致的个人伤害或财产损失, 护联中心声明皆不对其承担责任。

任何所建议的活动应根据目标参与者的适宜性作考量, 如有疑问, 请寻求经过正当培训的照护专业人员的建议。

保留所有权利。

严禁出售。

由护联局出版
5 Maxwell Road, #10-00 Tower Block
MND Complex
Singapore 069110

网站: www.aic.sg

目录

4	简介
5	如何使用本资源？
6	看护者自我关怀小贴士
过去的回忆	
9	创意活动 1: 光影游戏
12	创意活动 2: 重现记忆
15	创意活动 3: 视觉时间轴
当下的归属	
18	创意活动 4: 感恩之礼
21	创意活动 5: 人物肖像
24	创意活动 6: 舒适之地
28	创意活动 7: 扶助与连结之手
智慧传承未来	
31	创意活动 8: 智慧宝盒
34	创意活动 9: 家族故事再现
37	创意活动 10: 暖心寄语
42	其他资源

简介

艺术源于生活。我们从周围的人、事、物中汲取灵感。这份活动资源邀请您发挥创意，通过家中容易获取的材料，与他人分享记忆与人生经历。

这些创意活动以“过去的回忆”、“当下的归属”和“智慧传承未来”为主题。其设计参考了新经济基金会（New Economics Foundation）的《身心健康五要素：循证研究》*，提供了关于人际关系、学习、觉察、行动和给予对幸福感产生积极影响的洞察。

本活动资源适用于年长者、失智症患者及其看护者（包括家人、社区护理人员和/或志愿者），旨在通过创意艺术创作和有意义的对话，促使他们彼此间建立更深层次的联系并增进关系。

在整个过程中，我们鼓励采用以人为本的实践方式，如积极倾听、富同理心的回应，以及保持非批判性和尊重的态度。我们侧重于识别年长者的优势并支持其能力，帮助他们在黄金岁月里找到并实现更高的生活目标和更明确的生活方向。

艺术是一种交流的形式——它能够通过非语言的方式表达个人的感受、想法和观察。在艺术创作的同时，每项活动还提供了对话引导，帮助年长者与看护者之间进行更深入的分享。这些对话不仅能增进彼此的理解，也有助于加强所构建的关系。

这份活动资源就像一座记忆宝库，用来记录伴随创作而来的珍贵瞬间和艺术作品。这将成为一份珍贵的记忆与故事存档，可以在彼此间和跨世代间共享。我们希望这份资源能帮助您活在当下，保持好奇心，并创造温馨对话！

祝愉快！

护联局

*Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2008) 身心健康五要素：循证研究. 新经济基金会

引用自 www.for.sg/five-ways-to-wellbeing

如何使用此资源？

以下是为看护者准备每次活动时的一些建议。虽然活动可以由年长者独立完成，但建议年长者与看护者共同参与。看护者可打印一份本手册供自己使用。如果无法在同一时间完成活动，看护者可以事先完成活动，并在会面时分享自己的作品，以此作为深入了解彼此的一部分。

1. 设定目标

首先，检查活动是否适合年长者（从身体、认知和情感层面切入考量）。随后，确定对年长者和看护者有益的关键收获点，并根据“身心健康五要素”（人际关系、学习、觉察、运动和给予）的原则进行审查。每次活动可以专注于一个或多个方面。记得享受整个过程并乐在其中！艺术创作没有对错之分，保持开放的心态，让您的想象力与创造力自由流淌！

2. 活动前的沟通

为活动营造一个温馨的环境！欢迎年长者参与，并进行简单的“问候”，例如：“今天感觉如何？”以更好地了解他们的情绪。同时也分享您的感受，鼓励双向交流，例如表达对即将共度时光的期待和兴奋等。如果年长者在活动过程中回忆起不愉快的情感或记忆，提供支持性的回应，例如：“感谢您信任我并与我分享。”温柔地提醒年长者您会陪伴在他们身边，共同活在当下。记住，有时最有同理心的回应就是安静倾听。如果需要进一步的支持，请寻求护理或专业人员的协助。

3. 发挥创意，进行艺术创作并分享对话。

为活动做好充分准备，让年长者能更放松地参与。向他们解释活动内容，倾听他们的想法，并努力理解。如果可以的话，建议鼓励年长者独立创作或共同创作，仅在必要时提供协助。活动的重点应放在过程本身，即进行“身心健康五要素（Five ways to wellbeing）”提及的内容，包括人际关系、学习、觉察、运动和给予。提供的对话引导旨在帮助参与者反思并增进彼此间的理解。记录年长者分享的珍贵回忆与人生故事，作为他们独特生活经历的记录。切记征求年长者的同意后再代为记录，或者询问他们是否愿意亲自记录重点内容。在参与过程中，保持以人为本的观念，如积极倾听、同理回应、尊重和非评判性态度。

4. 结束活动

帮助年长者平稳过渡到一天中其他的活动。记住活动的结束环节同样重要，预留时间感谢彼此的分享与共度的时光。每一刻都是宝贵的，因为我们再也不会有机会以完全相同的方式再次经历这种时刻！

看护者的 自我关怀小贴士

自我关怀指的是所有可以让您保持健康和快乐的行为。即使只花几分钟时间参与艺术创作，也能让您的身心得到调整和休息。

通过与您的亲人或服务对象共同进行艺术创作以及展开有意义的对话，您可以更多地了解彼此的过往、喜好和独特的信息，这将有助于进一步巩固彼此的关系。

考虑以下活动和实践来实现持续的积极自我关怀：

1

定期锻炼，或者尽可能地多运动

2

加入看护者支援组织

(请浏览 <https://www.aic.sg/Caregiving-Support/What-is-Self-Care> 查看现有的看护者支援小组列表)

3

练习如何

善待自己，学会庆祝大大小小的成功。

4

每天进行简单的呼吸练习，持续 10 分钟

5

尝试进行身心训练，例如瑜伽、太极和深度放松技巧

考虑以下活动和实践来实现持续的积极自我关怀：

6

自我放松（例如，去做一次按摩）

7

保持均衡饮食，并确保高质量的睡眠

8

保持社交联系，与支持您的朋友和家人交谈

9

花时间做您喜欢的活动

10

在需要时寻求帮助

创意活动 1： 光影游戏

主题：
过去的回忆

目的：在这个活动中展示一件具有特殊意义的物品，并突出与之相关的回忆。

请浏览英文活动手册以参阅相关步骤的图像：
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>.

所需材料：

- 各类绘画工具 (如彩色铅笔/马克笔)
- 一件有纪念意义的物品
- 带有手电筒功能的手机或手电筒

在开始活动之前，彼此分享今天的心情和状态。

活动步骤：

这个活动可以由年长者独立完成，也可以与看护者一同完成。

1. 在你的生活场所中寻找一件有纪念意义或特别的物品。
2. 将找到的纪念物品放在方便绘画的第 11 页上。使用光源（如手机手电筒或手电筒）照射物品，并慢慢转动物品，探索它产生的不同影子。尝试从不同角度照明，观察影子如何变化。
3. 用笔描绘出这件纪念物品的影子轮廓。
4. 在影子轮廓内填充与这件物品记忆相关的颜色和图案。

对话提示

记录所分享的内容

邀请年长者分享他们的绘画内容以及他们的体验感受。

同时也别忘了分享你自己的感受！

以下是一些可以一起探讨的问题！（也可以加入你自己感兴趣的问题）

活动前/活动中

- 你通常把这个物品放在哪里？
- 这个物品是别人送给你的，还是你自己买的？

活动后

- 这个物品对你有什么特别的回忆？
- 你在这幅画里添加了什么？为什么？
- 如果你要把这个物品送给别人，你会选谁？为什么？

也可以尝试这样！

- 画出一个你可能已经丢弃或遗失，但仍然承载着重要回忆的物品，并分享这些回忆。

感谢彼此的时间与分享！

在此画出具有纪念价值/特别的物品！

创意活动 2： 重现回忆

主题：
过去的回忆

目的： 这个活动通过视觉化的方式展现美好的回忆，也提供了一个平台来讨论拼贴画中展现的经历、情感和故事。

请浏览英文活动手册以参阅相关步骤的图像：
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>.

所需材料：

- 各类绘画工具 (如彩色铅笔/马克笔)
- 有纪念意义的照片/打印品
- 回收的杂志/报纸
- 剪刀和胶水

在开始活动之前，彼此分享今天的心情和状态。

活动步骤：

这个活动可以由年长者独立完成，也可以与看护者一同完成。

1. 找出有纪念意义的照片，并为本次活动打印副本来制作。如果无法找到合适的照片，也可以在杂志或报纸中寻找类似的图片。
2. 从收集到的图片中选择 3-4 张，拼贴出一个美好回忆的画面。
3. 为每张图片加上一些描述，并为拼贴画命名，例如：1970 年我的第一个孩子出生、我们的家犬“小石头”等。
4. 在拼贴画中加入你希望看到的图案或符号，以丰富画面的表达效果。

对话提示

记录所分享的内容

邀请年长者分享他们的创作以及活动体验。

也别忘了分享自己的感受！

以下是一些可以一起探讨的问题！（你也可以加入自己感兴趣的问题）

活动前/活动中

- 你选择的这些照片与你哪些回忆相关？
- 在这些回忆中，你当时的感受如何？

活动后

- 你希望与谁分享这幅拼贴画？为什么？
- 如果可以置身于拼贴画中的任何地方，你会选择哪里？为什么？

也可以尝试这样！

- 制作一幅你最喜欢的小贩美食拼贴画。

感谢彼此的时间与分享！

在此画出具有纪念价值/特别的物品！

创意活动 3: 视觉时间轴

主题:
过去的回忆

目的：通过此活动，探索记忆并深入了解各个生命阶段中的关键时刻。

请浏览英文活动手册以参阅相关步骤的图像：
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>.

所需材料：

- 各类绘画工具（如彩色铅笔/马克笔）
- 回收的杂志/报纸
- 剪刀和胶水

在开始活动之前，彼此分享今天的心情和状态。

活动步骤：

这个活动可以由年长者独立完成，也可以与看护者一同完成。

1. 在第 17 页，选择一种颜色画一条线，表示你的生命历程。线条的低谷代表悲伤时刻，峰值代表快乐时刻。接着，选择另一种颜色，标记你未来的人生章节。
2. 在线条上标记与童年相关的 3 个重要记忆（从出生到 16 岁）。
3. 再添加 3 个与青年时期（17 至 45 岁）相关的关键记忆，以及 3 个中年时期（46 岁至现在）的记忆。
4. 对于当前年龄及未来展望，剪贴图片以展示/代表你现在最享受的事物或最期待的事物。你也可以写下这些图片所代表的含义。

对话提示

记录所分享的内容

邀请年长者分享他们的创作以及活动体验。

也别忘了分享自己的感受！

以下是一些可以一起探讨的问题！（你也可以加入自己感兴趣的问题）

活动前/活动中

- 你的童年时期是在什么地方度过的？
- 青年时期的生活是什么样子的？

活动后

- 所分享的记忆中，哪些是童年（从出生到 16 岁）、青年（17 至 45 岁）和中年（46 岁至现在）时期分别最重要的事情？
- 你现在最喜欢的一项活动是什么？为什么？

也可以尝试这样！

- 制作一份详细的视觉时间线，展示一周内让你感到快乐的活动。

感谢彼此的时间与分享！

在此画出具有纪念价值/特别的物品！

创意活动 4: 感恩之礼

主题:
当下的归属

目的：通过此活动领悟出对自己重要的人，并藉此机会向对方表达感激。

请浏览英文活动手册以参阅相关步骤的图像：
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>.

所需材料：

- 各类绘画工具（如彩色铅笔/马克笔）
- 彩色纸/杂志
- 剪刀和胶水

在开始活动之前，彼此分享今天的心情和状态。

活动步骤：

这个活动可以由年长者独立完成，也可以与看护者一同完成。

1. 回顾身边你所珍惜或感恩的人和事物。
2. 选择一张彩色纸，对折制作一张简单的卡片。
3. 通过绘画或书写的方式，表达你对某人的感恩和感激之情
4. 写下 3 件关于他们让你感到感恩/感激的事情。选择对他们有意义或他们可能喜欢的图案来装饰卡片。

对话提示

记录所分享的内容

邀请年长者分享他们的创作以及活动体验。

也别忘了分享自己的感受！

以下是一些可以一起探讨的问题！（你也可以加入自己感兴趣的问题）

活动前/活动中

- 在过去的三年里，有什么事情让你感恩或感激？
- 你想向谁表达感激？你想对他们说什么？

活动后

- 今天还有哪些事情、经历或人让你觉得很感恩/感激？
- 除了这张卡片外，你还有什么方式想表达对他们的感激？（如果可以的话，制定计划付诸实践！）

也可以尝试这样！

画一张画或写一张便条，送给你认为需要温暖的人，向对方传递感激之情！

感谢彼此的时间与分享！

在这一页粘贴卡片的照片，和/或描述卡片的主要视觉元素和要点，说明这张卡片是为谁制作，以及送给对方的理由。

创意活动 5： 人物肖像

主题：
当下的归属

目的：通过此活动提升对环境的感知力及培养观察能力，并解锁创意和创造乐趣。

请浏览英文活动手册以参阅相关步骤的图像：
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>.

所需材料：

- 环境中的可用物品
- 手机相机（非必需品）

在开始活动之前，彼此分享今天的心情和状态。

活动步骤：

这个活动可以由年长者独立完成，也可以与看护者一同完成。

1. 在 10 分钟内，在周围环境中进行寻宝，寻找 5 种物品，用于创作你自己/对方的肖像
2. 利用所找到的物品，组合成一个有趣的自己/对方的肖像。
3. 尽情发挥创意！尝试将物品以不同角度摆放，或以不同方式使用它们。
4. 与自己的肖像合影，或者邀请你的伙伴与他们的肖像合影并拍照。（非强制性）

对话提示

记录所分享的内容

邀请年长者分享他们的创作以及活动体验。

也别忘了分享自己的感受！

以下是一些可以一起探讨的问题！（你也可以加入自己感兴趣的问题）

活动前/活动中

- 为什么选择这些物品参与活动？
- 对于这个为你创作出来的肖像，有哪些方面深得你心？

活动后

- 如果这个肖像拥有一种超能力，你觉得会是什么？为什么？
- 如果这两个肖像可以对话，他们会说些什么？

也可以尝试这样！

- 为对方画一张有趣的肖像，并一起讲述一个充满想象力的故事。

感谢彼此的时间与分享！

在此处粘贴人物造型的照片，或画出有趣的人物造型！

创意活动 6: 舒适之地

主题:
当下的归属

目的：通过此活动，探索舒适感来源，同时锻炼精细动作技能。

请浏览英文活动手册以参阅相关步骤的图像：
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>

所需材料：

- 各类绘画工具（如彩色铅笔/马克笔）
- 纸张（用于折叠折纸盒）
- 日常生活中的小物件
- 剪刀和胶水

在开始活动之前，彼此分享今天的心情和状态。

活动步骤：

这个活动可以由年长者独立完成，也可以与看护者一同完成。

1. 回忆或想象一个令人放松、舒适的地方。
2. 让我们一起重现你的舒适之地。
3. 按下一页提供的步骤折叠一个折纸盒。
4. 在盒子里放入任何小型物品，并简单绘画装饰。

请浏览英文活动手册以参阅相关步骤的图像：
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>.

折纸盒步骤*

1. 将纸对折。
2. 再次将纸对折。
3. 从 ⇨ 打开口袋，形成一个三角形并压平纸张。
4. 翻转纸张。
5. 从 ⇩ 打开口袋，形成一个三角形并压平纸。
6. 打开纸张，你会看到两个背靠背的三角形。
7. 从虚线处将纸的两侧向中间折叠，另一侧重复此步骤。
8. 从虚线处将纸向内折叠，另一侧重复此步骤。
9. 从 ↑ 打开口袋。
10. 翻转纸张，盒子完成！

*改编自 Shingu, F. (2013) Box 3. Origami Mobile. 来源: <https://en.origami-mobile.com/traditional/13-box3/zu.html>

对话提示

记录所分享的内

邀请年长者分享他们的创作以及活动体验。

也别忘了分享自己的感受！

以下是一些可以一起探讨的问题！（你也可以加入自己感兴趣的问题）

活动前/活动中

- 你可以进一步分享一下你创造的舒适之地吗？
- 这是一个你曾经去过的地方的复制品吗？

活动后

- 你的舒适之地里有什么？
- 可以和我们分享这些物品吗？
- 现在你如何进入这个舒适之地？

也可以尝试这样！

- 创建一个关于快乐之地的盒子，并与大家分享其如何给你带来欢乐！

感谢彼此的时间与分享！

将你的折纸盒粘贴在此，或者添加关于你舒适之地的关键细节！

创意活动 7： 扶助与连结之手

主题：
当下的归属

目的： 通过此活动反思互助网络的重要性，认识其对个人的积极影响，同时探讨我们如何影响他人。

请浏览英文活动手册以参阅相关步骤的图像：
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>.

所需材料：

- 各类绘画工具（如彩色铅笔/马克笔）

在开始活动之前，彼此分享今天的心情和状态。

活动步骤：

这个活动可以由年长者独立完成，也可以与看护者一同完成。

1. 在第 30 页画出你的手的轮廓。
2. 在画出的手指部分，写下你曾获得的重要支持与人际关系。
3. 在手掌部分，用绘画或文字装饰，表达你从这些支持与关系中的收获。
4. 如果可以的话，写下对你生命中有重要意义并带来欢乐与支持的人的名字。

邀请年长者分享他们的创作以及活动体验。

也别忘了分享自己的感受！

以下是一些可以一起探讨的问题！（你也可以加入自己感兴趣的问题）

活动前/活动中

- 你获得了哪些支持？这些支持对你产生了什么影响？
- 当你需要支持时，有哪些人一直陪伴在你身边？

活动后

- 目前有哪些人长久以来为你提供支持？
- 你为他们提供了哪些支持？
- 你认为你的支持对他们的生活产生了什么积极影响？
- 展望未来，还有哪些支持对你或他们是有益的？

也可以尝试这样！

- 再次进行此活动，这次转而识别你的力量来源。

感谢彼此的时间与分享！

在此绘制你的协助与连结之手！

创意活动 8： 智慧宝箱

主题：
智慧传承未来

目的：通过此活动，分享生命中积累的经验教训、智慧与知识。

请浏览英文活动手册以参阅相关步骤的图像：
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>.

所需材料：

- 各类绘画工具（如彩色铅笔/马克笔）
- 可循环利用的空盒子
- 图片或文字（来自旧杂志/报纸）
- 剪刀和胶水

在开始活动之前，彼此分享今天的心情和状态。

活动步骤：

这个活动可以由年长者独立完成，也可以与看护者一同完成。

1. 制作你的智慧宝箱，并填入保持快乐生活的秘诀与建议。
2. 在纸上绘制或写下你的建议与秘诀，将它们收集起来并放入选定的盒子中。
3. 装饰并为你的盒子注入你的个性，使其成为你独一无二的智慧宝箱，你可以随时参考或赠送给他人。

对话提示

记录所分享的内

邀请年长者分享他们的创作以及活动体验。

也别忘了分享自己的感受！

以下是一些可以一起探讨的问题！（你也可以加入自己感兴趣的问题）

活动前/活动中

- 在你放入宝箱的所有智慧纸条中，你认为哪一条是快乐生活最重要的建议？
- 在困难时刻，哪一条智慧纸条尤为重要？

活动后

- 你想给年轻的自己哪一个智慧纸条？
- 你想给年长的自己哪一个智慧纸条？
- 你想将你的智慧宝箱分享给谁？为什么？

也可以尝试这样！

- 扩展你的智慧纸条，加入你所熟悉语言中让你共鸣的格言或句子！

感谢彼此的时间与分享！

在此粘贴你的智慧宝盒的照片记录，或详细记录宝盒内容！

创意活动 9： 家族故事再现

主题：
智慧传承未来

目的：通过此活动，分享生命中积累的经验教训、智慧与知识。

请浏览英文活动手册以参阅相关步骤的图像：
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>.

所需材料：

- 各类绘画工具（如彩色铅笔/马克笔）
- 筷子或冰淇淋棍
- 彩纸或旧杂志上的图片
- 剪刀和胶水
- 手机（用于录制视频）

在开始活动之前，彼此分享今天的心情和状态。

活动步骤：

这个活动可以由年长者独立完成，也可以与看护者一同完成。

1. 分享一个关于你敬佩的人或家族成员如何克服挑战的故事，并讲述他们展现的坚韧与智慧。
2. 绘制故事中的角色、场景和物品，或从杂志中寻找合适的图片。
3. 将这些图片剪下，用胶带将它们粘贴到棍子上，制作成木偶。
4. 用木偶制作一个故事表演，将故事传递给未来的世代。
5. 用手机录制讲述这个故事的视频，与亲人分享。

对话提示

记录所分享的内容

邀请年长者分享他们的创作以及活动体验。

也别忘了分享自己的感受！

以下是一些可以一起探讨的问题！（你也可以加入自己感兴趣的问题）

活动前/活动中

- 你可以进一步分享这个故事中的人物吗？他/她是怎样的人？
- 你的故事中提到了怎样的坚韧或智慧？

活动后

- 你如何在现阶段的生活里，继续展现这些坚韧或智慧？
- 通过这个故事，你希望他人能从中获得哪些启发？

也可以尝试这样！

- 制作更多木偶，再现另一个重要的人生故事。

感谢彼此的时间与分享！

在此粘贴你的木偶照片！

为每个角色标注名字，并写下他们在故事中扮演的角色。

创意活动 10: 暖心寄语

主题:
智慧传承未来

目的：此活动旨在探索个人的希望，并为其提供一个平台，将希望传递给未来的世代和亲人，给予支持与鼓励。

请浏览英文活动手册以参阅相关步骤的图像：
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>

所需材料：

- 各类绘画工具（如彩色铅笔/马克笔）
- 剪刀和胶水

在开始活动之前，彼此分享今天的心情和状态。

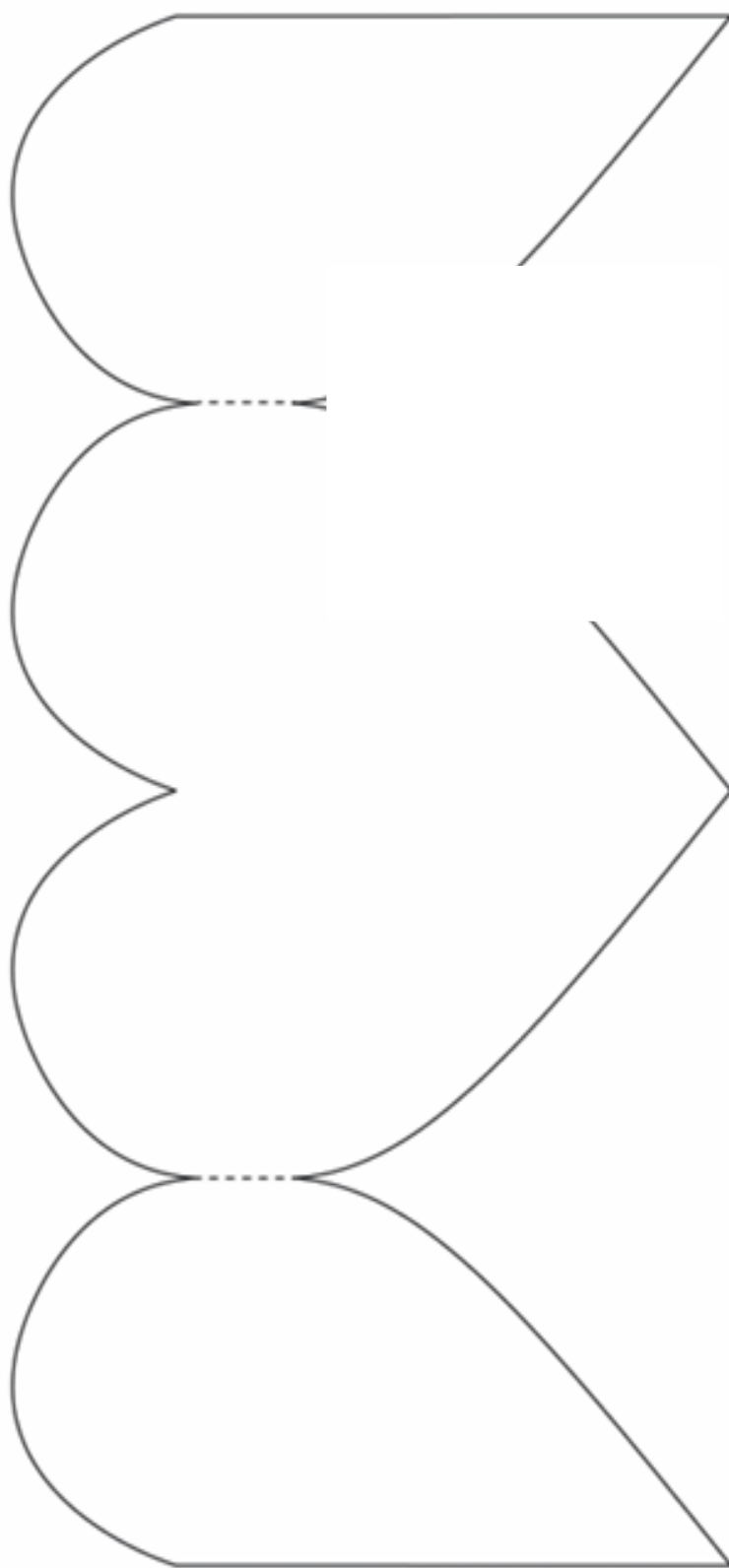
活动步骤：

这个活动可以由年长者独立完成，也可以与看护者一同完成。

1. 在下一页的心形模板上沿实线剪下，并沿虚线折叠。
2. 在心形的中央写下你许下的希望与鼓励的信息，为未来的世代或亲人表达爱意并装饰心形。
3. 将这些信息分享并朗读给你年轻的人或其他亲人听。

心形模板

—— 沿实线剪裁
- - - 沿虚线折叠



空白页

对话提示

记录所分享的内容

邀请年长者分享他们的创作以及活动体验。

也别忘了分享自己的感受！

以下是一些可以一起探讨的问题！（你也可以加入自己感兴趣的问题）

活动前/活动中

- 你写了哪些暖心寄语？
- 当有人情绪低落时，你觉得哪些信息最能传递希望？

活动后

- 你希望如何支持周围的人实现这些希望并传递鼓励？
- 你对未来的自己有什么期望？你将采取什么行动来实现它？

也可以尝试这样！

- 为自己写/画一条暖心寄语，并将其放在一个每天都能看到的地方，作为保持积极心态的日常提醒！

感谢彼此的时间与分享！

在此粘贴你的暖心寄语照片，或写下详细内容！

其他资源

护联局 (AIC) 的居家乐活计划通过有意义的活动吸引年长者，提升他们的生活质量和身心健康。探索该计划下的其他活动手册！

请浏览 <https://aic.sg/Age-Well/AIC-Wellness-Programme>

或扫描 QR 码以获取更多信息。

适用于高需求护理年长者的《愉悦沟通的活动手册》

与新加坡理工大学合作开发，此手册包含 12 个创意活动，附有活动注意事项及指导建议，帮助工作人员、志愿者或看护者通过简单且有意义的活动，与高需求护理年长者互动。

<https://for.sg/aic-joyfullyengaged-toolkit>

《多姿多彩的日常生活》

这是一本以插图为基础的活动手册，包含 56 幅描绘新加坡日常生活中各种景象、声音、味道及熟悉事物的图画。适合所有年长者、看护者及家人通过图像讨论相关记忆，发现彼此新的信息，享受愉快的交流过程。

<https://for.sg/aic-colourseveryday-p>

《艺术、乐龄与福祉手册》

与南洋理工大学合作开发，此手册包含八项艺术类活动，适用于多种年长者群体，包括社区护理机构中需要额外协助的年长者。活动设计以英国新经济基金会的“身心健康五要素”为指导。

<https://for.sg/aic-artageing-toolkit-hr>

其他资源

以下资源适合年长者失智症患者和他们的看护者共用。

浏览 <https://aic.sg/Caregiving-Support/Dementia-Support>

或浏览 欲知更多详情。

《与失智症共处：看护者手册》

“提供护理”是《与失智症共处：看护者手册》四部分之一。该资源包提供关键信息、实用技巧、活动建议及相关资源，帮助看护者更好地支持他们的亲人应对失智症。

<https://www.dementiahub.sg/resource/living-with-dementia-providing-care/>

《合十护理视频》

合十护理（Namaste Care）是一种以人为本的护理方式，专为失智症患者设计。

此视频由护联中心（AIC）与 Apex Harmony Lodge 联合开发，提供在温和按摩中实践合十护理的步骤指南。

<https://www.dementiahub.sg/resource/namaste-care-training-for-caregivers/>

《失智症资源中心》

失智症资源中心（Dementia Hub）是新加坡首个关于失智症的一站式资源网站，由护联中心与新加坡失智症协会（Dementia Singapore）联合开发。该网站整合了最相关、最全面且最新的失智症信息及资源，供需要的人士参考和使用。

<https://www.dementiahub.sg/>

过去的
回忆



心触交流

当下的
归属

智慧传承
未来

For more activity toolkits, visit:

若想获取其他活动手册, 请浏览:

Ingin mencuba aktiviti-aktiviti lain? Lungsuri:

இதுபோன்ற மற்ற நடவடிக்கை பயிற்சி கையேடுகளை பார்வையிட:



<https://for.sg/AIC-Wellness-Programme>