

PERBUALAN BER**E**RTI



Koleksi kenangan berharga ini adalah milik

(warga emas), yang dicipta bersama

(penjaga).

Sumber aktiviti terapi berseni untuk warga emas dan penjaga mereka



Supported by QIC

Kit Peralatan ini telah dibangunkan oleh:

Karen Koh seorang ahli terapi seni bertauliah yang menumpukan amalannya menggunakan seni sebagai aspek penting dalam pembangunan peribadi holistik dan pengalaman hidup yang bermakna. Berakar umbi dalam disiplin psikologi, terapi seni dan kerohanian, beliau telah terlibat secara aktif dalam bidang penjagaan kesihatan dan perkhidmatan sosial berasaskan komuniti yang melibatkan masyarakat yang berbeza seperti orang dewasa yang lebih tua dan sokongan penjaga.

Wan Ting Loh, seorang ahli terapi seni bertauliah yang sangat percaya pada proses penyembuhan pembuatan seni untuk memperkasakan individu ke arah pertumbuhan dan menjalani kehidupan dengan berani. Melalui pendekatan berkaitan trauma, pengalaman klinikalnya termasuk bekerja dengan orang kurang upaya, warga emas, kanak-kanak daripada pelbagai latar belakang dan kesihatan mental masyarakat. Beliau juga aktif membuat bengkel berkonsepkan seni untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial individu.

Hak Cipta © 2026 Agency for Integrated Care Pte Ltd

Tiada bahagian buku ini yang boleh diterbitkan semula, disimpan dalam sistem perolehan semula atau dihantar dalam sebarang bentuk atau dengan apa-apa cara - elektronik, mekanikal, salinan, rakaman atau selainnya - tanpa kebenaran bertulis daripada penerbit. Sebarang peralatan, produk atau proses yang dinyatakan, sama ada dalam bentuk gambar atau teks, berfungsi hanya untuk menggambarkan titik pengajaran dan tidak dalam apa-apa cara menyokong, mempromosi atau memasarkan untuk digunakan dalam sektor Penjagaan Masyarakat.

Penafian dan Notis Keselamatan

Setakat yang dibenarkan oleh undang-undang, Agency for Integrated Care Pte Ltd menafikan sebarang liabiliti untuk kecederaan diri atau kerosakan harta benda yang timbul daripada penggunaan atau pergantungan pada kandungan buku ini.

Semua kandungan direka untuk tujuan maklumat sahaja dan tidak boleh dianggap sebagai nasihat profesional atau perubatan.

Semua hak terpelihara.

Sama sekali bukan untuk dijual.

Diterbitkan oleh Agency for Integrated Care Pte Ltd

5 Maxwell Road, #10-00 Tower Block
MND Complex
Singapore 069110

Laman web: www.aic.sg

Imbas dengan
pembaca kod QR
untuk memuat turun
salinan digital Toolkit
ini dalam Bahasa
Inggeris



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

KANDUNGAN

- 4 Pengenalan
- 5 Bagaimana Menggunakan Sumber Ini?
- 6 Petua Penjagaan Diri untuk Penjaga

Kenangan Masa Lalu

- 9 Aktiviti Kreatif 1: Wayang Kulit
- 12 Aktiviti Kreatif 2: Cipta Semula Kenangan
- 15 Aktiviti Kreatif 3: Garis Masa Visual

Kepunyaan Masa Kini

- 18 Aktiviti Kreatif 4: Tanda Penghargaan
- 21 Aktiviti Kreatif 5: Potret Arca
- 24 Aktiviti Kreatif 6: Tempat yang Selesa
- 28 Aktiviti Kreatif 7: Bantuan dan Hubungan

Hikmah untuk Masa Depan

- 31 Aktiviti Kreatif 8: Kotak Harta Hikmah
- 34 Aktiviti Kreatif 9: Kisah Keluarga Menjadi Hidup
- 37 Aktiviti Kreatif 10: Mesej Harapan dan Galakan

- 42 Sumber Lain

PENGENALAN

Seni adalah sebahagian daripada kehidupan seharian kita. Kami mengambil inspirasi daripada objek, cerita dan orang di sekeliling kita. Menggunakan bahan yang mudah didapati di rumah, sumber aktiviti ini adalah jemputan untuk menjadi kreatif dan berkongsi tentang kenangan dan pengalaman hidup anda.

Aktiviti kreatif bertemakan “Kenangan Masa Lalu”, “Milik Masa Kini”, dan “Hikmah untuk Masa Depan”. Aktiviti kreatif ini dipandu oleh pertimbangan berhubung dengan Yayasan Ekonomi Baru “Lima cara untuk kesejahteraan: Buktinya”*, yang memberikan pandangan tentang impak positif melalui hubungan, pembelajaran, mengambil tahu, aktif dan memberi ke arah kesejahteraan.

Sumber aktiviti ini bertujuan untuk warga emas, orang yang menghidap demensia dan penjaga mereka (ahli keluarga, kakitangan penjagaan masyarakat dan/atau sukarelawan) supaya terlibat antara satu sama lain secara terbuka dan mengukuhkan hubungan melalui pembuatan seni kreatif serta perbualan yang berharga.

Amalan yang menumpukan kepada orang seperti mendengar secara aktif, memberi respons empati, tidak menghakimi dan menghormati adalah digalakkan sepanjang proses. Dengan tumpuan untuk mengiktiraf keupayaan kekuatan dan sokongan, tujuannya adalah untuk warga emas terus mencapai dan menikmati matlamat serta hala tuju mereka pada usia tua.

Dengan tumpuan untuk mengiktiraf keupayaan kekuatan dan sokongan, tujuannya adalah untuk warga emas terus mencapai dan menikmati matlamat serta hala tuju mereka pada usia tua. Untuk melengkapkan pembuatan seni, gesaan perbualan disediakan dalam setiap aktiviti untuk menyokong proses perkongsian antara warga emas dan penjaga. Perbualan yang dilakukan bertujuan untuk lebih memahami dan mendapatkan pandangan tentang perkara yang penting, sambil mengukuhkan lagi proses pembinaan perhubungan.

Sama seperti ingatan, gunakan sumber aktiviti ini untuk merakam koleksi detik berharga yang dikongsi bersama dengan karya seni yang dicipta. Ini kemudian akan wujud sebagai simpanan kenangan dan cerita yang tidak ternilai untuk dikongsi antara satu sama lain dan merentas generasi. Kami berharap sumber aktiviti ini membolehkan anda hadir, kekal ingin tahu dan mencipta perbualan yang menyentuh hati!

Nikmati!

Agensi Penjagaan Bersepadu

*Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2008)

Lima cara untuk kesejahteraan: Buktinya. Yayasan Ekonomi Baru.

Diperoleh daripada www.for.sg/five-ways-to-wellbeing

BAGAIMANA MENGGUNAKAN SUMBER INI?

Di bawah adalah cadangan bagi membimbing penjaga dalam membuat persediaan untuk setiap sesi aktiviti. Walaupun aktiviti boleh dilakukan sendiri oleh warga emas, adalah disyorkan agar kedua-dua warga emas dan penjaga mengambil bahagian.

Penjaga dijemput untuk mencetak salinan Kit Peralatan ini untuk kegunaan mereka sendiri. Sekiranya tidak dapat menyelesaikan aktiviti pada masa yang sama, penjaga boleh menyelesaikan aktiviti terlebih dahulu dan menggunakan sesi untuk berkongsi perkara yang telah mereka lakukan sebagai sebahagian daripada usaha untuk mendalami persefahaman bersama.

1. Tetapkan objektif

Pertama, semak sama ada aktiviti itu sesuai (secara fizikal, kognitif, emosi) untuk warga emas. Selepas itu, pastikan pengajaran utama yang akan memberi manfaat kepada warga emas dan penjaga. Semak perkara ini selaras dengan prinsip “Lima cara untuk kesejahteraan” (Untuk berhubung, terus belajar, ambil perhatian, aktif dan memberi). Anda boleh memilih satu atau lebih aspek untuk difokuskan dalam setiap sesi. Ingat supaya menikmati proses tersebut dan berseronok, dengan mengambil perhatian bahawa tidak ada cara yang betul atau salah untuk membuat seni. Bersikap terbuka dan biarkan imaginasi dan kreativiti anda menyerlah!

2. Daftar masuk

Cipta ruang yang menarik untuk aktiviti itu! Selamat datang warga emas dan buat 'daftar masuk' cepat seperti “Bagaimanakah keadaan anda hari ini?” untuk mengetahui tentang mood beliau. Ingat supaya berkongsi perasaan anda untuk menggalakkan perbualan dua hala. Antara contoh adalah perkongsian tentang jangkaan dan keterujaan untuk masa yang akan diluangkan bersama, dsb. Jika timbul sebarang emosi dan kenangan yang tidak menyenangkan, berikan respons sokongan seperti “Terima kasih kerana berkongsi dan mempercayai saya dengan perkara ini”. Perlahan-lahan ingatkan warga emas tersebut bahawa anda bersamanya pada masa sekarang. Ingat, kadangkala respons yang paling berempati adalah hanya dengan mendengar. Jika sokongan lanjut diperlukan, dapatkan bantuan daripada kakitangan penjagaan atau profesional lain.

3. Menjadi kreatif, membuat seni dan berkongsi perbualan

Membolehkan warga emas berasa bersedia untuk sesi yang akan berlangsung. Ini akan membantu beliau lebih tenang untuk melakukan aktiviti. Berkongsi dengan mereka tentang aktiviti tersebut, tanya pendapat mereka dan dengarkan untuk memahami. Jika boleh, galakkan mereka melakukan kerja sendiri atau buat bersama, bantu hanya apabila perlu. Tumpuan harus diberikan kepada proses yang dimaklumkan oleh “Lima cara untuk kesejahteraan” (Untuk berhubung, terus belajar, ambil perhatian, aktif dan memberi). Gesaan perbualan yang disertakan bertujuan untuk memudahkan renungan dan memahami antara satu sama lain dengan lebih baik. Rakamkan kenangan berharga dan kisah hidup yang telah dikongsi oleh warga emas tersebut sebagai rakaman pengalaman hidup unik beliau. Jangan lupa untuk mendapatkan keizinan daripada warga emas tersebut bagi menulis bagi pihaknya atau bertanya kepada warga emas tersebut jika beliau juga ingin menulis perkara penting secara peribadi. Amalkan pendekatan yang memberi tumpuan kepada orang semasa proses penglibatan seperti mendengar secara aktif, memberi respons empati, tidak menghakimi dan menghormati.

4. Semak keluar

Sokong peralihan untuk warga emas meneruskan rancangan lain bagi hari itu. Ingat bahawa penutupan sesi adalah sama penting seperti permulaan. Luangkan masa untuk menghargai dan berterima kasih antara satu sama lain di atas perkongsian dan masa yang dihabiskan bersama. Setiap saat adalah berharga kerana kita tidak akan pernah mengalami masa tersebut dengan cara yang sama!

PETUA PENJAGAAN DIRI UNTUK PENJAGA

Penjagaan diri termasuk apa sahaja yang boleh dilakukan untuk memastikan anda sihat dan gembira. Terlibat dalam pembuatan seni kreatif, walaupun selama beberapa minit, boleh memberi fikiran dan badan anda peluang untuk menyegar semula.

Melalui pembuatan seni yang kreatif dan perbualan yang berharga dengan orang tersayang/pelanggan anda, anda berdua boleh mengetahui lebih lanjut tentang sejarah masing-masing, perkara yang disukai dan tidak disukai serta maklumat yang boleh mengeratkan hubungan anda.

Pertimbangkan aktiviti dan amalan lain ini untuk penjagaan diri positif yang berterusan:

1

Bersenam secara berkala, atau sekerap yang anda boleh

2

Sertai rangkaian sokongan penjaga
(Layari <https://www.aic.sg/Caregiving-Support/What-is-Self-Care> bagi senarai kumpulan sokongan yang tersedia untuk penjaga)

3

Amalkan
perasaan belas kasihan dan raikan kemenangan kecil

4

Amalkan senaman pernafasan mudah selama 10 minit sehari

5

Cuba latihan minda badan seperti yoga, Taichi dan teknik santai yang mendalam

Pertimbangkan aktiviti dan amalan lain ini untuk penjagaan diri positif yang berterusan:

6

Manjakan diri anda (cth. Pergi berurut)

7

Amalkan pemakanan yang seimbang dan dapatkan tidur yang berkualiti

8

Kekal berhubung secara sosial dengan bercakap bersama rakan dan ahli keluarga yang menyokong

9

Luangkan masa melakukan aktiviti yang anda gemari

10

Minta bantuan apabila anda perlukan

**Aktiviti Kreatif 1:
WAYANG KULIT**

**Tema:
KENANGAN MASA**

TUJUAN: Aktiviti ini mempamerkan objek yang penting dan menyerlahkan kenangan yang berkaitan dengan objek tersebut.

Sila rujuk kepada sumber aktiviti dalam Bahasa Inggeris untuk gambar bagi langkah-langkah berikut:

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

BAHAN YANG DIPERLUKAN:

- Sebarang bahan lukisan yang ada (cth. pensel warna/penanda)
- Objek yang tidak dapat dilupakan
- Telefon bimbit (dengan cahaya) atau lampu suluh

Mulakan sesi dengan berkongsi antara satu sama lain tentang keadaan anda hari ini.

LANGKAH AKTIVITI:

Aktiviti ini boleh dilakukan secara individu (oleh warga emas) atau berpasangan (warga emas dan penjaga).

1. Pencarian harta karun untuk mencari objek yang tidak dapat dilupakan/istimewa dalam persekitaran anda.
2. Letakkan objek yang tidak dapat dilupakan/istimewa pada halaman 11 untuk dilukis. Sinarkan sumber cahaya (lampu telefon bimbit/lampu suluh) dan putar objek perlahan-lahan untuk meneroka bayang-bayang berbeza yang dihasilkan. Bermain dengan sudut yang berbeza dan perhatikan bagaimana bayang-bayang berubah.
3. Gariskan bayang-bayang yang dicipta oleh objek yang tidak dapat dilupakan/istimewa.
4. Tambahkan warna dan corak yang mungkin berkaitan dengan kenangan objek yang tidak dapat dilupakan/istimewa ini.

**GESAAN
PERBUALAN**

**TULISKAN
PERKARA YANG**

Jemput warga emas untuk berkongsi perkara yang dilukis dan bagaimana pengalaman itu bagi mereka. Kongsi tentang pengalaman anda juga!

Berikut adalah beberapa soalan untuk diterokai bersama! (Jangan ragu untuk menambah sendiri)

SEBELUM/SEMASA AKTIVITI

- Di manakah anda menyimpan objek ini?
- Siapakah yang memberikan objek ini kepada anda atau adakah anda membeli sendiri?

SELEPAS AKTIVITI

- Apakah yang tidak dapat dilupakan tentang objek ini?
- Apakah yang telah anda tambahkan pada lukisan ini dan mengapa?
- Jika anda memberikan objek ini kepada seseorang, siapakah mereka, dan mengapa?

CUBA INI JUGA!

- Lukiskan objek yang mungkin telah anda buang/hilang tetapi masih merupakan kenangan penting untuk anda. Kongsi tentang kenangan ini.

Terima kasih antara satu sama lain untuk masa yang diluangkan dan perkongsian!

Lukis objek yang tidak dapat dilupakan/istimewa anda di sini!

Aktiviti Kreatif 2:
CIPTA SEMULA KENANGAN

Tema:
KENANGAN MASA LALU

TUJUAN: Aktiviti ini menyediakan gambaran visual kenangan indah, menyediakan platform untuk membincangkan pengalaman, emosi serta cerita yang dirakam dalam kolaj.

Sila rujuk kepada sumber aktiviti dalam Bahasa Inggeris untuk gambar bagi langkah-langkah berikut:
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>

BAHAN YANG DIPERLUKAN:

- Sebarang bahan lukisan yang ada (cth. pensel warna/penanda)
- Gambar/cetakan yang tidak dapat dilupakan
- Majalah/surat khabar yang dikitar semula
- Gunting dan gam

Mulakan sesi dengan berkongsi antara satu sama lain tentang keadaan anda hari ini.

LANGKAH AKTIVITI:

Aktiviti ini boleh dilakukan secara individu (oleh warga emas) atau berpasangan (warga emas dan penjaga).

1. Cari gambar yang tidak dapat dilupakan dan cetak semula untuk aktiviti ini. Sebagai alternatif, anda boleh mencari imej yang serupa dalam majalah atau surat khabar.
2. Pilih 3-4 imej yang telah anda kumpulkan dan buat kolaj kenangan indah.
3. Tambahkan beberapa perkataan untuk imej dan tajuk pada kolaj anda. cth.: Anak sulung lahir 1970, Anjing keluarga kami Pebbles, dsb.
4. Sertakan dengan melukis, sebarang corak/symbol lain yang anda ingin lihat dalam kolaj kenangan indah anda.

**GESAAAN
PERBUALAN**

**TULISKAN PERKARA
YANG DIKONGSI**

Jemput warga emas untuk berkongsi perkara yang dilukis dan bagaimana pengalaman itu bagi mereka. Kongsi tentang pengalaman anda juga!

Berikut adalah beberapa soalan untuk diterokai bersama! (Jangan ragu untuk menambah sendiri)

SEBELUM/SEMASA AKTIVITI

- Apakah beberapa kenangan yang berkaitan dengan gambar/imej yang telah anda pilih?
- Bagaimanakah perasaan anda dalam kenangan itu?

SELEPAS AKTIVITI

- Dengan siapa anda ingin berkongsi kolaj ini dan mengapa?
- Jika anda boleh berada di mana-mana dalam kolaj, di manakah anda akan berada dan mengapa?

CUBA INI JUGA!

- Buat kolaj makanan penjaja kegemaran anda.

Terima kasih antara satu sama lain untuk masa yang diluangkan dan perkongsian!

Buat kolaj kenangan indah anda di sini!

**Aktiviti Kreatif 3:
VISUAL GARIS MASA**

**Tema:
KENANGAN MASA LALU**

TUJUAN: Aktiviti ini menerokai kenangan dan memberikan pandangan tentang detik-detik penting dalam pelbagai peringkat kehidupan.

Sila rujuk kepada sumber aktiviti dalam Bahasa Inggeris untuk gambar bagi langkah-langkah berikut:
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>

BAHAN YANG DIPERLUKAN:

- Sebarang bahan lukisan yang ada (cth. pensel warna/penanda)
- Majalah/surat khabar yang dikitar semula
- Gunting dan gam

Mulakan sesi dengan berkongsi antara satu sama lain tentang keadaan anda hari ini.

LANGKAH AKTIVITI:

Aktiviti ini boleh dilakukan secara individu (oleh warga emas) atau berpasangan (warga emas dan penjaga).

1. Pada halaman 17, pilih warna dan lukis garisan untuk menunjukkan bagaimana kehidupan anda, dengan penurunan untuk mewakili titik sedih dan kenaikan untuk mewakili titik gembira. Kemudian, pilih warna lain untuk menunjukkan bab seterusnya dalam hidup anda.
2. Pada garisan tersebut, tambahkan 3 kenangan penting yang berkaitan dengan zaman kanak-kanak anda (dari hari anda dilahirkan sehingga apabila anda berumur 16 tahun).
3. Kemudian, tambahkan 3 lagi kenangan penting yang berkaitan dengan masa dewasa muda anda (17-45 tahun) dan 3 lagi untuk masa dewasa pertengahan anda (46 tahun-sekarang).
4. Untuk umur anda sekarang dan masa akan datang, tambahkan imej yang dipotong untuk menunjukkan/mewakili perkara yang paling anda nikmati sekarang atau perkara yang anda nantikan. Anda juga boleh menulis perkara yang diwakili oleh imej ini.

**GESAAAN
PERBUALAN**

**TULISKAN PERKARA YANG
DIKONGSI**

Jemput warga emas untuk berkongsi perkara yang dilukis dan bagaimana pengalaman itu bagi mereka. Kongsi tentang pengalaman anda juga!

Berikut adalah beberapa soalan untuk diterokai bersama! (Jangan ragu untuk menambah sendiri)

SEBELUM/SEMASA AKTIVITI

- Di manakah anda membesar semasa zaman kanak-kanak anda?
- Bagaimanakah zaman dewasa muda anda?

SELEPAS AKTIVITI

- Daripada kenangan yang dikongsi, manakah yang paling bermakna dari zaman kanak-kanak anda (dari hari anda dilahirkan sehingga anda berumur 16 tahun), dewasa muda (17-45 tahun), dewasa pertengahan (46 tahun-kini)?
- Apakah satu aktiviti yang paling anda gemari sekarang dan mengapa?

CUBA INI JUGA!

- Buat garis masa visual terperinci tentang aktiviti yang memberi anda kegembiraan dalam seminggu.

Terima kasih antara satu sama lain untuk masa yang diluangkan dan perkongsian!

Lukis garis masa visual anda di sini!

**Aktiviti Kreatif 4:
TANDA**

**Tema:
MILIK MASA KINI**

TUJUAN: Aktiviti ini mengenal pasti orang yang penting dan mewujudkan peluang untuk menyatakan penghargaan.

Sila rujuk kepada sumber aktiviti dalam Bahasa Inggeris untuk gambar bagi langkah-langkah berikut:
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>

BAHAN YANG DIPERLUKAN:

- Sebarang bahan lukisan yang ada (cth. pensel warna/penanda)
- Kertas/majalah berwarna
- Gunting dan gam

Mulakan sesi dengan berkongsi antara satu sama lain tentang keadaan anda hari ini.

LANGKAH AKTIVITI:

Aktiviti ini boleh dilakukan secara individu (oleh warga emas) atau berpasangan (warga emas dan penjaga).

1. Perhatikan orang dan perkara di sekeliling anda yang anda berterima kasih/bersyukur.
2. Dengan menggunakan kertas berwarna pilihan anda, lipatkan kepada separuh untuk membuat kad mudah.
3. Nyatakan penghargaan anda kepada seseorang yang anda berterima kasih/bersyukur dengan melukis atau menulis.
4. Nyatakan 3 perkara tentang mereka yang anda berterima kasih/bersyukur. Hiaskan kad lagi dengan imej yang penting atau yang anda fikir mereka akan suka.

**GESAAN
PERBUALAN**

**TULISKAN PERKARA
YANG DIKONGSI**

Jemput warga emas untuk berkongsi perkara yang dilukis dan bagaimana pengalaman itu bagi mereka. Kongsikan tentang pengalaman anda juga!

Berikut adalah beberapa soalan untuk diterokai bersama! (Jangan ragu untuk menambah sendiri)

SEBELUM/SEMASA AKTIVITI

- Apakah perkara yang anda berterima kasih/bersyukur sepanjang 3 tahun yang lalu?
- Kepada siapakah yang ingin anda tunjukkan penghargaan? Apakah yang ingin anda katakan kepada mereka?

SELEPAS AKTIVITI

- Apakah perkara, pengalaman dan orang lain yang anda berterima kasih/bersyukur pada hari ini?
- Selain daripada kad ini, adakah cara lain yang ingin anda tunjukkan penghargaan anda kepada mereka? (Jika boleh, buat rancangan dan laksanakan!)

CUBA INI JUGA!

- Lukis/tulis nota untuk menyatakan penghargaan/terima kasih kepada seseorang yang anda berpendapat akan menerima manfaat daripada kata-kata yang baik!

Terima kasih antara satu sama lain untuk masa yang diluangkan dan perkongsian!

Tampalkan foto kad di sini dan/atau sertakan butiran visual serta perkara penting, menunjukkan kad ini untuk siapa dan mengapa.

**Aktiviti Kreatif 5:
POTRET ARCA**

**Tema:
MILIK MASA KINI**

TUJUAN: Aktiviti ini menggalakkan peningkatan kesedaran tentang persekitaran, meningkatkan kemahiran pemerhatian dan menyediakan ruang untuk kreativiti dan keseronokan.

Sila rujuk kepada sumber aktiviti dalam Bahasa Inggeris untuk gambar bagi langkah-langkah berikut:
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>

BAHAN YANG DIPERLUKAN:

- Temui objek dalam persekitaran anda
- Kamera telefon mudah alih (pilihan)

Mulakan sesi dengan berkongsi antara satu sama lain tentang keadaan anda hari ini.

LANGKAH AKTIVITI:

Aktiviti ini boleh dilakukan secara individu (oleh warga emas) atau berpasangan (warga emas dan penjaga).

1. Dalam masa 10 minit, cari harta karun dalam ruang bagi mendapatkan 5 jenis objek yang boleh membantu anda membuat potret diri anda/satu sama lain.
2. Dengan menggunakan item yang ditemui, kumpulkan item tersebut untuk membuat potret lucu diri anda/satu sama lain.
3. Jadilah kreatif yang anda boleh! Cuba letakkan item pada sudut yang berbeza atau gunakan secara berlainan.
4. Bergambar dengan potret anda atau jemput pasangan anda bergambar dengan potret mereka dan gambil gambar. (pilihan)

**GESAAN
PERBUALAN**

**TULISKAN
PERKARA YANG**

Jemput warga emas untuk berkongsi perkara yang dilukis dan bagaimana pengalaman itu bagi mereka. Kongsiikan tentang pengalaman anda juga!

Berikut adalah beberapa soalan untuk diterokai bersama! (Jangan ragu untuk menambah sendiri)

SEBELUM/SEMASA AKTIVITI

- Mengapa anda memilih objek ini untuk aktiviti ini?
- Apakah yang anda suka tentang potret yang telah anda buat?

SELEPAS AKTIVITI

- Jika potret ini boleh mempunyai kuasa besar, apakah kuasa tersebut dan mengapa?
- Jika 2 potret ini boleh berbual, apakah yang akan mereka katakan antara satu sama lain?

CUBA INI JUGA!

- Lukis potret lucu yang kreatif antara satu sama lain dan ceritakan kisah imaginatif bersama.

Terima kasih antara satu sama lain untuk masa yang diluangkan dan perkongsian!

Tampal rekod foto atau lukis butiran potret arca lucu anda di sini!

**Aktiviti Kreatif 6:
TEMPAT YANG SELESA**

**Tema:
MILIK MASA KINI**

TUJUAN: Aktiviti ini meneroka sumber keselesaan sambil melibatkan kemahiran motor halus.

Sila rujuk kepada sumber aktiviti dalam Bahasa Inggeris
untuk gambar bagi langkah-langkah berikut:
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>

BAHAN YANG DIPERLUKAN:

- Sebarang bahan lukisan yang ada (cth. pensel warna/penanda)
- Kertas (untuk kotak origami)
- Objek kecil yang ditemui
- Gunting dan gam

Mulakan sesi dengan berkongsi antara satu sama lain tentang keadaan anda hari ini.

LANGKAH AKTIVITI:

Aktiviti ini boleh dilakukan secara individu (oleh warga emas) atau berpasangan (warga emas dan penjaga).

1. Ingatkan semula atau bayangkan tempat yang menenangkan dan selesa.
2. Mari cipta semula tempat anda yang selesa.
3. Ikuti langkah-langkah yang disediakan pada halaman berikut untuk melipat kotak origami.
4. Tambah mana-mana objek kecil yang ditemui dan lukis bentuk mudah untuk mewakili orang yang penting dalam hidup anda.

Sila rujuk kepada sumber aktiviti dalam Bahasa Inggeris
untuk gambar bagi langkah-langkah berikut:
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>

Langkah-langkah Kotak Origami*

1. Lipat kertas menjadi separuh
2. Lipat kertas menjadi separuh
3. Buka poket dari ⇨ untuk membuat segi tiga dan ratakan kertas
4. Terbalikkan kertas
5. Buka poket dari ⇨ untuk membuat segi tiga dan ratakan kertas
6. Buka kertas supaya anda mempunyai 2 segi tiga dari hujung ke hujung
7. Lipat kedua-dua bahagian kertas ke arah tengah dari garis putus-putus, ulangi pada bahagian kertas yang satu lagi
8. Lipat kertas dari garis putus-putus, ulangi pada bahagian kertas yang satu lagi
9. Buka poket dari ↑
10. Terbalikkan kertas, kotak telah siap!

*Diadaptasi daripada Shingu, F. (2013) Kotak 3.

Origami Mudah Alih.

Diperoleh daripada <https://en.origami-mobile.com/traditional/13-box3/zu.html>

**GESAAAN
PERBUALAN**

**TULISKAN
PERKARA YANG**

Jemput warga emas untuk berkongsi perkara yang dilukis dan bagaimana pengalaman itu bagi mereka. Kongsi tentang pengalaman anda juga!

Berikut adalah beberapa soalan untuk diterokai bersama! (Jangan ragu untuk menambah sendiri)

SEBELUM/SEMASA AKTIVITI

- Bolehkah anda berkongsi lebih lanjut tentang tempat yang selesa yang telah anda buat ini?
- Adakah replika ini merupakan tempat yang pernah anda lawati sebelum ini?

SELEPAS AKTIVITI

- Apakah yang terdapat di dalam tempat anda yang selesa? Bolehkah anda kongsi tentang item tersebut?
- Bagaimanakah anda pergi ke tempat yang selesa ini sekarang?

CUBA INI JUGA!

- Cipta kotak tentang tempat yang membawa kegembiraan kepada anda dan kongsi tentang tempat tersebut!

Terima kasih antara satu sama lain untuk masa yang diluangkan dan perkongsian!

Tampal kotak origami anda atau tambahkan butiran penting tentang tempat anda yang selesa di sini!

**Aktiviti Kreatif 7:
TANGAN SOKONGAN
DAN HUBUNGAN**

**Tema:
MILIK MASA
KINI**

TUJUAN: Aktiviti ini menyediakan platform untuk merenung rangkaian sokongan dan menawarkan peluang untuk mengakui kesan positif rangkaian sokongan tersebut terhadap individu dan cara kita boleh memberi kesan kepada orang lain.

Sila rujuk kepada sumber aktiviti dalam Bahasa Inggeris untuk gambar bagi langkah-langkah berikut:
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>

BAHAN YANG DIPERLUKAN:

- Sebarang bahan lukisan yang ada (cth. pensel warna/penanda)

Mulakan sesi dengan berkongsi antara satu sama lain tentang keadaan anda hari ini.

LANGKAH AKTIVITI:

Aktiviti ini boleh dilakukan secara individu (oleh warga emas) atau berpasangan (warga emas dan penjaga).

1. Lukis garis besar tangan anda pada halaman 30.
2. Di tempat jari dilukis, tuliskan sokongan utama dan hubungan yang anda ada/terima.
3. Di tapak tangan, hiaskan dengan lukisan/perkataan perkara yang anda terima hasil daripada sokongan dan hubungan ini.
4. Jika sesuai, tuliskan nama orang yang penting dalam hidup anda dan orang yang memberi kegembiraan serta sokongan kepada anda

**GESAAAN
PERBUALAN**

**TULISKAN
PERKARA YANG**

Jemput warga emas untuk berkongsi perkara yang dilukis dan bagaimana pengalaman itu bagi mereka. Kongsi tentang pengalaman anda juga!

Berikut adalah beberapa soalan untuk diterokai bersama! (Jangan ragu untuk menambah sendiri)

SEBELUM/SEMASA AKTIVITI

- Apakah sokongan yang telah anda terima dan bagaimana sokongan tersebut telah/terus memberi kesan kepada anda?
- Siapakah orang yang pernah berada bersama ketika anda memerlukan sokongan?

SELEPAS AKTIVITI

- Siapakah yang memberi anda sokongan berterusan sekarang?
- Apakah jenis sokongan yang anda tawarkan kepada mereka?
- Pada pendapat anda, apakah impak positif yang sokongan anda berikan dalam kehidupan mereka?
- Apakah jenis sokongan lain yang akan bermanfaat seterusnya (untuk mereka/diri anda)?

CUBA INI JUGA!

- Ulangi aktiviti ini, kali ini untuk mengenal pasti sumber kekuatan.

Terima kasih antara satu sama lain untuk masa yang diluangkan dan perkongsian!

Lukis tangan sokongan dan hubungan anda di sini!

**Aktiviti Kreatif 8:
KOTAK HARTA HIKMAH**

**Tema:
HIKMAH UNTUK**

TUJUAN: Aktiviti ini membolehkan perkongsian pelajaran hidup, hikmah dan ilmu yang diperoleh selama ini.

Sila rujuk kepada sumber aktiviti dalam Bahasa Inggeris untuk gambar bagi langkah-langkah berikut:
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>

BAHAN YANG DIPERLUKAN:

- Sebarang bahan lukisan yang ada (cth. pensel warna/penanda)
- Kotak kosong yang dikitar semula
- Imej atau perkataan yang dikitar semula
- majalah/surat khabar
- Gunting dan gam

Mulakan sesi dengan berkongsi antara satu sama lain tentang keadaan anda hari ini.

LANGKAH AKTIVITI:

Aktiviti ini boleh dilakukan secara individu (oleh warga emas) atau berpasangan (warga emas dan penjaga).

1. Cipta kotak hikmah anda dengan petua untuk kehidupan yang bahagia dan ceria.
2. Lukis atau tulis petua anda pada kepingan kertas. Kumpul semua dan letakkan dalam kotak yang telah anda pilih.
3. Hiaskan kotak itu dan peribadikan supaya menjadi kotak khazanah hikmah anda sendiri yang boleh anda rujuk atau hadiahkan kepada orang lain.

**GESAAAN
PERBUALAN**

**TULISKAN
PERKARA YANG**

Jemput warga emas untuk berkongsi perkara yang dilukis dan bagaimana pengalaman itu bagi mereka. Kongsikan tentang pengalaman anda juga!

Berikut adalah beberapa soalan untuk diterokai bersama! (Jangan ragu untuk menambah sendiri)

SEBELUM/SEMASA AKTIVITI

- Daripada semua hikmah yang anda masukkan ke dalam kotak anda, apakah yang anda berpendapat merupakan hikmah/nasihat yang paling penting untuk kehidupan yang menggembirakan?
- Apakah hikmah yang penting untuk diingat semasa waktu sukar?

SELEPAS AKTIVITI

- Apakah hikmah yang ingin anda sampaikan kepada diri anda yang lebih muda?
- Apakah hikmah yang ingin anda sampaikan kepada diri anda yang lebih tua? [
- Dengan siapa anda ingin berkongsi kotak harta hikmah anda dan mengapa?

CUBA INI JUGA!

- Tambahkan kata-kata hikmah anda dengan memasukkan kata-kata dalam bahasa lain yang sesuai untuk anda!

Terima kasih antara satu sama lain untuk masa yang diluangkan dan perkongsian!

Tampalkan rekod foto atau sertakan butiran kotak harta hikmah anda di sini!

**Aktiviti Kreatif 9:
KOTAK HARTA
HIKMAH**

**Tema:
HIKMAH UNTUK
MASA DEPAN**

TUJUAN: Aktiviti ini menceritakan kisah yang penting kepada individu tersebut dan perkara penting yang ingin beliau sampaikan kepada orang lain dengan cara yang baru dan menarik.

Sila rujuk kepada sumber aktiviti dalam Bahasa Inggeris untuk gambar bagi langkah-langkah berikut:

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

BAHAN YANG DIPERLUKAN:

- Sebarang bahan lukisan yang ada (cth. pensel warna/penanda)
- Penyepit/kayu ais krim
- Kertas berwarna dan/atau imej daripada majalah
- Gunting dan pita
- Telefon mudah alih untuk merakam video

Mulakan sesi dengan berkongsi antara satu sama lain tentang keadaan anda hari ini.

LANGKAH AKTIVITI:

Aktiviti ini boleh dilakukan secara individu (oleh warga emas) atau berpasangan (warga emas dan penjaga).

1. Kongsi cerita tentang bagaimana seseorang yang anda kagumi/ahli keluarga telah mengatasi cabaran mereka dan kekuatan/hikmah yang telah mereka pameran.
2. Lukis watak, tempat dan objek. Sebagai alternatif, anda boleh menggunakan imej daripada majalah.
3. Cipta boneka kayu dengan memotong imej dan tampalkan pada kayu. Anda boleh menggunakan pita pelekat untuk melekatkan imej tersebut.
4. Buat pertunjukan boneka untuk menceritakan kisah tersebut bagi disampaikan kepada generasi akan datang.
5. Gunakan telefon mudah alih untuk merakam cerita ini dalam format video dan kongsi dengan orang tersayang.

**GESAAN
PERBUALA**

**TULISKAN PERKARA
YANG DIKONGSI**

Jemput warga emas untuk berkongsi perkara yang dilukis dan bagaimana pengalaman itu bagi mereka. Kongsikan tentang pengalaman anda juga!

Berikut adalah beberapa soalan untuk diterokai bersama! (Jangan ragu untuk menambah sendiri)

SEBELUM/SEMASA AKTIVITI

- Bolehkah anda berkongsi lebih lanjut tentang orang yang telah anda tampilkan dalam cerita anda, bagaimanakah orangnya?
- Apakah kekuatan/hikmah yang dikongsi dalam cerita anda?

SELEPAS AKTIVITI

- Apakah yang boleh anda lakukan untuk terus memiliki kekuatan/hikmah ini dalam kehidupan anda sekarang?
- Apakah manfaat utama yang anda harap orang lain akan dapat melalui cerita ini?

CUBA INI JUGA!

- Buat boneka untuk satu lagi kisah hidup yang penting.

Terima kasih antara satu sama lain untuk masa yang diluahkan dan perkongsian!

Tampalkan boneka anda di sini!

Labelkan setiap watak dan tuliskan perkara yang mereka lakukan dalam cerita.

**Aktiviti Kreatif 10:
MESEJ HARAPAN
DAN GALAKAN**

**Tema:
HIKMAH UNTUK
MASA DEPAN**

TUJUAN: Aktiviti ini meneroka perkara yang diharapkan oleh individu tersebut dan menyediakan

Sila rujuk kepada sumber aktiviti dalam Bahasa Inggeris
untuk gambar bagi langkah-langkah berikut:
<https://for.sg/aic-heartfulconversations-p>

BAHAN YANG DIPERLUKAN:

- Sebarang bahan lukisan yang ada (cth. pensel warna/penanda)
- Gunting dan gam

Mulakan sesi dengan berkongsi antara satu sama lain tentang keadaan anda hari ini.

LANGKAH AKTIVITI:

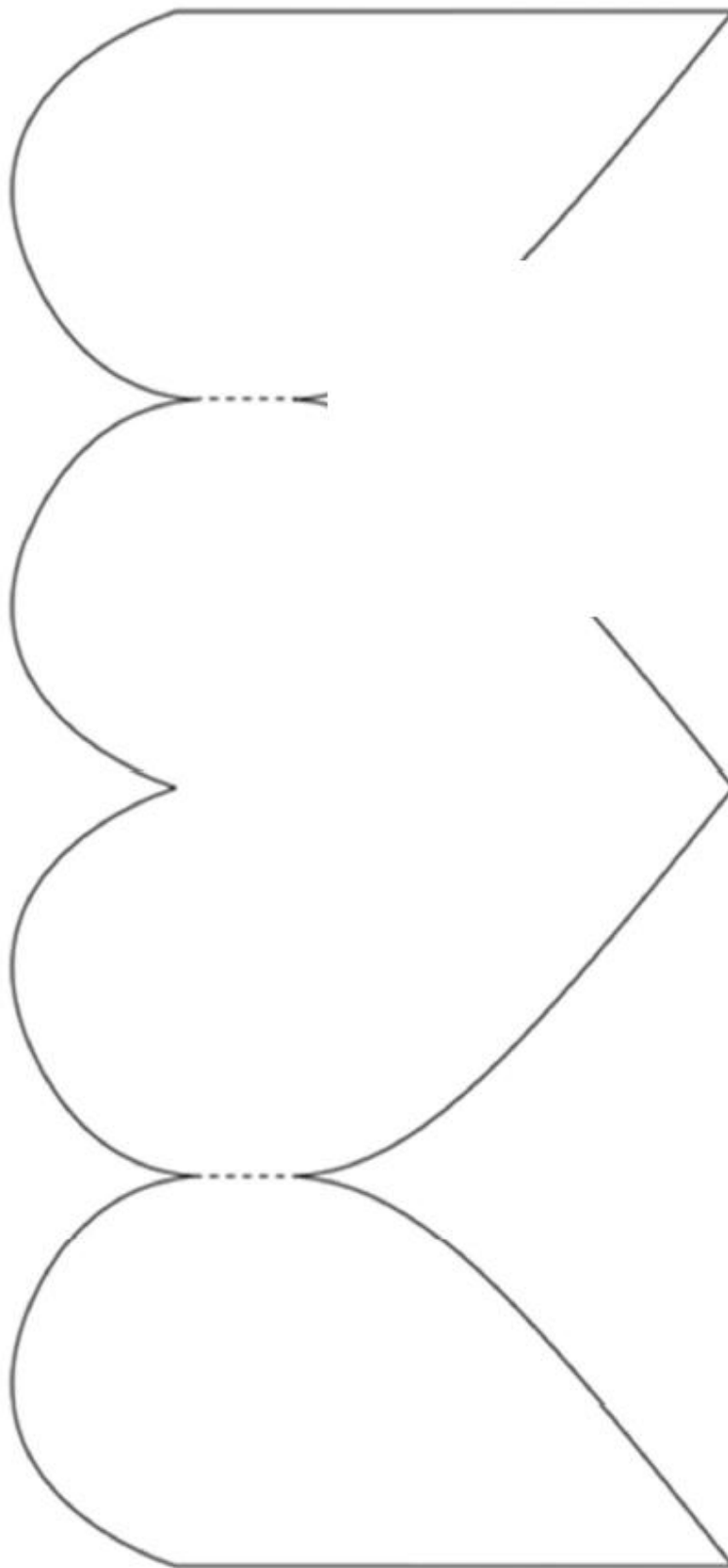
Aktiviti ini boleh dilakukan secara individu (oleh warga emas) atau berpasangan (warga emas dan penjaga).

1. Potong dan lipat templat berbentuk hati pada halaman seterusnya.
2. Tulis mesej harapan dan galakan anda di tengah-tengah hati tersebut dan hiasi dengan kasih sayang untuk generasi masa depan/ orang tersayang.
3. Kongsi dan bacakan mesej anda kepada seseorang yang lebih muda daripada anda/orang tersayang yang lain.

Templat Berbentuk Hati

Potong sepanjang garis padu -----

Lipat sepanjang garis putus-putus -----



KOSONG

GESAAAN PERBUALAN

TULISKAN PERKARA YANG DIKONGSI

Jemput warga emas untuk berkongsi perkara yang dilukis dan bagaimana pengalaman itu bagi mereka. Kongsi tentang pengalaman anda juga!

Berikut adalah beberapa soalan untuk diterokai bersama! (Jangan ragu untuk menambah sendiri)

SEBELUM/SEMASA AKTIVITI

- Apakah kata-kata galakan dan harapan yang telah anda kongsi?
- Apakah yang anda dapati paling berguna untuk menggalakkan seseorang apabila dia berasa sedih?

SELEPAS AKTIVITI

- Apakah yang ingin anda lakukan untuk menyokong orang di sekeliling anda mencapai harapan ini dan berasa digalakkan?
- Apakah harapan anda untuk masa depan anda?
- Apakah 1 langkah yang akan anda ambil ke arah ini?

CUBA INI JUGA!

- Tulis/lukis mesej harapan dan galakan untuk diri anda sendiri dan letakkan di lokasi yang boleh berfungsi sebagai peringatan setiap hari untuk kekal positif!

Terima kasih antara satu sama lain untuk masa yang diluangkan dan perkongsian!

Tampilkan rekod foto atau tulis butiran mesej harapan dan galakan anda di sini!

SUMBER LAIN

Program Kesejahteraan Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC) melibatkan warga emas melalui aktiviti bermakna untuk meningkatkan kualiti kehidupan dan kesejahteraan.

Lihat kit peralatan aktiviti lain yang tersedia di bawah Program!

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

atau imbas kod QR untuk maklumat lanjut.

Kit Peralatan Terlibat Riang untuk Warga Emas dengan Keperluan Penjagaan Lebih Tinggi

Dibangunkan dengan kerjasama Institut Teknologi Singapura, Kit Peralatan ini menampilkan 12 idea aktiviti dengan pertimbangan aktiviti dan petua fasilitasi untuk kakitangan/sukarelawan/penjaga bagi melibatkan warga emas dengan keperluan penjagaan yang lebih tinggi dalam aktiviti mudah dan bermakna.

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

Warna dalam Kehidupan Seharian

Buku kecil aktiviti berasaskan ilustrasi ini mengandungi 56 imej yang menggambarkan pemandangan, bunyi, citarasa dan segala yang biasa tentang Singapura. Buku ini telah disusun untuk dinikmati oleh semua warga emas, penjaga dan orang tersayang mereka sambil membincangkan kenangan yang berkaitan dengan imej tersebut bagi mencari maklumat baru mengenai satu sama lain.

<https://for.sg/ColoursEveryday-p>

Kit Peralatan Seni, Penuaan dan Kesejahteraan

Dibangunkan dengan kerjasama Universiti Teknologi Nanyang, Kit Peralatan ini menampilkan lapan aktiviti berasaskan seni yang sesuai untuk pelbagai peringkat umur warga emas, termasuk mereka yang memerlukan bantuan tambahan dalam kemudahan Penjagaan Masyarakat. Aktiviti juga dipandu oleh “Lima cara untuk kesejahteraan” daripada Yayasan Ekonomi Baru United Kingdom.

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

SUMBER LAIN

Sumber di bawah sesuai untuk mereka yang menghidap demensia dan penjaga mereka.

Layari atau imbas kod QR untuk maklumat lanjut.

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

Hidup dengan Demensia: Kit Sumber untuk Penjaga

'Menyediakan Penjagaan' ialah sebahagian daripada siri 4 bahagian mengenai "Hidup dengan Demensia – Kit Sumber untuk Penjaga", menawarkan maklumat penting, petua praktikal, aktiviti dan sumber tentang demensia untuk menyokong penjaga dalam menjaga orang tersayang mereka.

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

Video Penjagaan Namaste

Penjagaan Namaste ialah pendekatan yang memberi tumpuan kepada orang untuk menjaga mereka yang menghidap demensia. Video yang dibangunkan bersama oleh Agensi Penjagaan Bersepadu dan Apex Harmony Lodge ini, menyediakan panduan langkah demi langkah tentang cara mengamalkan Penjagaan Namaste dalam bentuk urutan lembut.

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

Hab Demensia

Portal sumber sehenti pertama Singapura mengenai demensia, yang dibangunkan bersama oleh Agensi Penjagaan Bersepadu dan Demensia Singapura, menempatkan maklumat dan sumber yang paling relevan, komprehensif dan terkini mengenai demensia.

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

Kenangan
Masa Lalu



PERBUALAN BER**ERTI**

Menjadi
Sebahagian
Daripada
Masa Kini

Hikmah
untuk Masa
Depan

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>