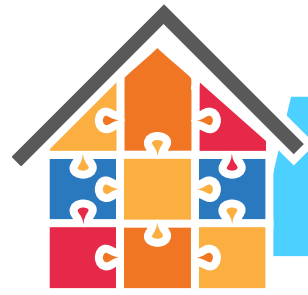


# 活力節拍機



## 建議活動二

### 對象

- 至少能單手活動的長者

### 活動目的

- 訓練長者的專注力
- 增加長者聽覺刺激
- 透過音樂緩和院舍緊張氣氛
- 增加娛樂性及院友之間合作



# 活力節拍機



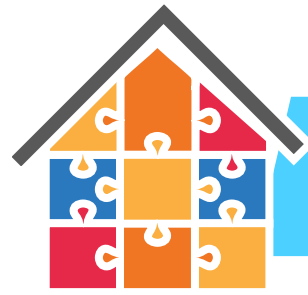
## 建議活動二

### 活動方法

- 自製發聲的樂器或使用院舍現有樂器如沙錘
- 院舍透過廣播系統播出衛生署預備的節拍或歌曲MP3
- 長者一邊聆聽MP3，一邊根據熱身節拍或歌曲搖動手中的樂器，使發出相同節奏
- 按長者程度選擇歌曲，最終希望長者能一起跟音樂大合奏



# 活力節拍機



## 建議活動二

### 所需材料

- 自製或現有可發聲的樂器
- 院舍廣播系統
- 衛生署預備的節拍/歌曲MP3連結:



\*\*建議由熱身節拍(綠色)開始，然後才選擇播放較長歌曲(紅色)，可重覆練習或隨時停頓歌曲。 \*\*



# 活力節拍機



## 建議活動二

### 注意事項

- 可選用不同物料製作樂器，例如把豆子放進小鐵罐、塑料瓶或充氣密實袋等使發出聲響，但要確保容器密封好，避免豆子溢漏
- 疫情關係，建議每位長者自己有一個樂器，避免共用物品

