

目錄

序	2
背景與理念	4
研究報告	7
給使用者的話	10
導師準備：「樂齡人生譜」之起步	21
第一節：譜寫「樂齡人生譜」	22
第二節：我的喜好及優點——實踐篇	27
第三節：我的喜好及優點	29
第四節：今天的我——外出探索篇	32
第五節：今天的我	35
第六節：往事細數	37
第七節：舊日足跡——外出探索篇	41
第八節：舊日足跡	44
第九節：我愛的人——家人篇	47
第十節：我愛的人——朋友篇	50
第十一節：我要告訴你——我是誰	53
第十二節：我要告訴你——我的家人好友	57
第十三節：我要告訴你——我的故事	61
第十四節：我要告訴你——最愛社區遊記	64
第十五節：我的人生分享會	67
第十六節：我的人生分享會——感想篇	70
跟進：「樂齡人生譜」之保存及跟進	74
附表	79
工作小組	97





「匡智樂齡人生譜」 為學員的流金歲月留下見證

隨著醫學和社會的進步，人類壽命得以延長，智障人士也不例外，就以本會為例，年長學員的服務人數比例持續上升，截至2012年6月，接受住宿服務的匡智學員當中，年滿50歲者已達20%，即每五名服務使用者中便有一名進入了高齡階段。因應年長智障學員在體能、心理、社交、靈性和護理等方面的需要，本會自2005起推出了「匡智樂齡服務」，為他們度身訂造全新的服務模式，同時亦關顧到比他們更年長的家中照顧者。「匡智樂齡服務」持續發展，其中一項創新服務正是本製作手冊要介紹的「匡智樂齡人生譜」。

「匡智樂齡人生譜」是由年長智障人士親手製作屬於自己的「生命故事書」，好讓他們有機會整理、緬懷往昔的回憶，並與親友分享。本會的臨床心理學家透過參考不同的資料，編纂出一套標準化的活動程序，以支援年長學員製作圖文並茂的「匡智樂齡人生譜」，當中收集了學員的生命故事，涉獵的題材可謂既「近」且「遠」，諸如他們愛吃甚麼東西、喜歡哪個卡通人物或歌星、個人優點、一天的生活情況、在一次難忘活動中的感受、成長經歷中一件值得紀念的事情、昔日經常流連的社區或工作環境、當中的回憶以及舊地重遊時留下的足印，還有與至愛親友的相聚時光等。

從傳統的角度看來，這些畫面也許過於零碎，難以構成一本「生命故事書」。然而，對年長智障人士來說，特別是部份表達能力稍遜者，這些「回憶碎片」恰如一塊塊砌圖，單單一塊看起來毫不起眼，但當拼湊在一起時，足以建構成一幅美麗的人生圖畫，色彩斑駁卻不失絢麗。

在本會的經驗裏，大多數年長學員在製作「匡智樂齡人生譜」的過程中，表現相當投入，完成後更滿心歡喜的要向別人分享。事實上，本會與賽馬會耆智園攜手合作的研究顯示，製作「匡智樂齡人生譜」有助改善年長學員的情緒、社交及生活質素，而學員家人和同工都能透過那些富有個人特色的「生命故事書」，看到學員獨特的一面，對他們有更深入的了解。本會推行「匡智樂齡人生譜」時預期的效果，在此研究結果中得到印證了。

在此衷心感謝社會福利署社會福利發展基金的慷慨資助，讓本會成功印刷了本製作手冊，能向業界友好分享如何支援年長學員製作「匡智樂齡人生譜」；同時，感謝中文大學內科及藥物治療系教授兼賽馬會耆智園總監郭志銳醫生及他的專業團隊，在整個研究過程中給予寶貴的意見，推動我們將服務做得更好。

最後，送上歌手葉蓓文小姐的金曲《流金歲月》之開首歌詞，與業界友好共勉：「去……流逝似金年月，如何令往昔留住？」祈望大家藉著「匡智樂齡人生譜」讓年長學員盡量留住美好的回憶，一邊回味，一邊頤養天年。

郭富佳先生
匡智會 總幹事



隨著智障人士老齡化，年長智障人士之人數比例不斷增長，服務單位內需要調節活動及工作模式以滿足他們之特殊需要。匡智會自2005年起推行「匡智樂齡服務」，為年長智障人士及其照顧者提供多元化的全人照顧及支援，滿足年長智障服務使用者在社交、心理、體能及護理方面的需要。2007年11月，匡智會舉行「匡智樂齡服務發布會」及出版服務手冊，與同業分享。2010年起，匡智會開始檢討「匡智樂齡服務」之內容及進行成效研究。「樂齡人生譜」就在這個背景下誕生。

「樂齡人生譜」為年長智障服務使用者之「生命故事書」。年長服務使用者在導師指導下，製作屬於自己之「樂齡人生譜」，透過說話、文字、圖畫及照片記錄個人成長經歷、重要事件、重視之人物和彼此關係以及喜歡之物品，亦重回熟悉的社區，以追尋以往人生足跡，最後，更以小組分享及分享會之形式，讓學員透過適當之協助，能與人分享自己獨特之生活及人生經歷，從中獲得認同、了解、鼓勵及讚賞。

根據敘事理論，人們按自己對人生經歷的理解，述說著有關自己現在及以往之故事，為自己之經歷及生命附上意義 (Wills & Day, 2008)。我們每個人都有自己過去的生命故事，正正是這些故事賦予了我們現在的性格、身份與價值，使得現在的我們和



過去的我們產生了連貫性和一致性 (Linde, 1993)。然而，對於智障人士來說，尤其是有溝通困難的智障人士，他們多數未能述說自己之生命故事。傳統的智障人士服務專注於當下，為服務使用者而設的發展計劃也往往把重點放在照顧護理方面，亦往往是為未來做計劃，這就意味著智障人士的過去經歷被過濾掉了。有學者曾表示：「忽略智障人士的獨特過去，等同於使他們喪失了人性的特點，也會使照顧者從心靈上疏遠他們。」 (Gillman, Swain & Heyman, 1997) 相反，當照顧者了解智障人士的過去後，智障人士再不是一個「個案」而是一個「個人」，拉近了彼此的距離 (Bogdan & Taylor, 1989)。

「樂齡人生譜」就是其中一種將智障人士一生立體化的形式。透過「樂齡人生譜」之製作，服務使用者可重溫及整理自己

之人生，同時亦讓導師及服務使用者之身邊人對他們有更深入和更個人化之了解，這也是以人為本服務的精神所在。

在「樂齡人生譜」製作過程中，年長智障人士與他們的導師有很多互相交流的機會，導師以期待的心情鼓勵他們去描述自己的家人、朋友及心事。此外，為幫助智障人士整理完整的過去，智障人士的家人會在訪問中提供資料，還會出席智障人士的「人生分享會」，藉此機會重溫他們與該智障人士過往一起生活的美好時光。因此，「樂齡人生譜」就像一道溝通的橋樑，它拉近了智障人士與身邊人的距離，藉著這道橋樑，智障人士與身邊人有了更多的共同話題，也有了更大的動機去與人交往，他們的社交生活也隨之變得豐富 (van Puyenbroech & Maes, 2004)。



此外，隨著年紀增長，智障人士患上情緒問題，尤其是抑鬱症的機會會增加 (Davidson, Prasher & Janicki, 2003)，這與年長智障人士面對失落的機會增多，但所得支援網絡相對薄弱有關。「樂齡人生譜」的製作可以幫助年長智障人士處理失落傷心的情緒，從而減低他們患上情緒病的機會 (Hussain & Raczka, 1997)。根據美國著名的喪親研究專家Worden教授 (1982)，過渡哀傷要完成以下四項任務：(一) 接受失落的事實；(二) 經驗悲傷的痛苦；(三) 重新適應一個逝者不存在的新環境；及(四) 將情感重新投注在未來的生活上。「樂齡人生譜」讓年長智障人士可重溫及整理自己生命中的重要失落事件，表達個人情感。同時，如前所述，製作過程也提升了年長智障人士與他人交往溝通的機會與動力。另外，製作過程中也有不少的外出活動，這些活動都是他們所喜愛的，所享受的，有助於提升他們的愉快感覺。

由此可見，「樂齡人生譜」讓我們看到了年長智障人士的過去，讓我們看到了他們一路是如何走過來，讓我們對「故事主人」之獨特個性、需要及行為模式有更深入之了解，明白到他們以往的經歷與現在的生活之關係 (Clarke, Hanson & Ross, 2003)，這份了解讓我們對他們多了尊重。同時，「樂齡人生譜」也豐富了年長智障人士的人際交往經驗，更提升了他們生活的愉快感覺。透過這些方面，年長智障人士的生活滿足感和生活質量也得到了昇華。

要開展以人為本之服務，必須先了解服務使用者之價值觀及需要，才能提供切合他們需要之服務，提升生活質素。「樂齡人生譜」透過製作個人化之「人生故事書」，可促進服務使用者與職員、照顧者及家人之間的溝通，改善關係及增進了解，亦能讓照顧者更深入了解服務使用者之需要及行為，從而促進雙方之包容及理解，同時亦讓服務使用者能接受更切合需要及個人化之照顧，豐盛他們的人生。



參考資料：

- Bogdan, R., & Taylor, S. J. (1989). Relationships with severely disabled people: The social construction of humanness. *Social Problems*, 36, 135-148.
- Clarke, A., Hanson, E., & Ross, H. (2003). Seeing the person behind the patient: Enhancing the care of older people using a biographical approach. *Journal of Clinical Nursing*, 12, 697-706.
- Davidson P. W., Prasher V. P. & Janicki M. P. (2003). *Mental Health, Intellectual Disabilities and the Aging Process*. Blackwell Publishing, Oxford.
- Gillman, M., Swain, J., & Heyman, B. (1997). Life history or 'care history': The objectification of people with learning difficulties through the tyranny of professional discourses. *Disability and Society*, 12(5), 675-694.
- Hussain, F. and Raczka, R. (1997). Life Story Work for people with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, 25(2), 73-76.
- Linde, C. (1993). *Life stories: The creation of coherence*. Oxford: Oxford University Press.
- van Puyenbroeck, J., and Maes, B. (2009). The effect of reminiscence group work on life satisfaction, self-esteem and mood of ageing people with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 22(1), 23-33.
- Wills & Day, 2008 : Wills, T., & Day, M.R. (2008). Valuing the person's story: Use of life story books in a continuing care setting. *Clinical Interventions in Ageing*, 3 (3), 547-552.
- Worden, W. (1982) *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Pub. Co.

研究報告

「生命故事活動」對年長智障人士之影響

「生命故事活動」(Life Story Work) 是以自傳形式讓參加者表達人生經歷的活動 (McKeown, Clarke & Repper, 2006)，其中一種活動形式就是製作「生命故事書」(Life Story Book)。「生命故事書」是一本屬於參加者的回憶錄，當中收集了相片、文字及一些具有重要個人意義的物件。活動中，參加者需要搜集這些資料，然後把這些資料編輯成回憶錄。



導師協助學員(右)分享「生命故事書」。

「生命故事活動」起初用來幫助被領養的兒童，目的是建立他們對自我身份的意識；後來也應用於有障礙人士、住院的老年人及患有腦退化症的病人。研究顯示，對於年長智障人士，「生命故事活動」有助舒緩情緒，以及提升他們對生活的滿意度和自尊心 (van Puyenbroeck & Maes, 2009)。除此之外，研究亦顯示，活動有助於此類人士的社交能力，改善他們與家人的溝通 (McKeown, Clarke & Repper, 2006)。同時，有關腦退化症患者的研究顯示，透過與別人正面的交流，他們得以增強自我身份的意識，從而提升主觀生活質素 (Moos & Björn, 2006)。由於活動以人為本，工作人員、家人及朋友能更加明白智障人

士的人生，認識他們長期遭別人忽略的過去 (Ellem & Wilson, 2010; Meininger, 2006)。

由此可見，「生命故事活動」對年長智障人士有幫助。惟目前有關「生命故事活動」的研究側重倚賴質性 (qualitative) 方

式，而缺少採用定量 (quantitative) 方式的研究。為更深入了解製作「生命故事書」對本港年長智障人士之情緒、社交、生活質素的效用，本會臨床心理學部設計了針對年長智障人士需要之「生命故事書」製作指引——《匡智樂齡人生譜製作手冊》，並已在屬下成人服務單位（包括日間展能中心、庇護工場及宿舍）有系統地推行「匡智樂齡人生譜」之有關活動（下稱「樂齡人生譜」活動），並邀請了賽馬會耆智園協助研究「樂齡人生譜」之成效。

研究目的

是次研究從三方面（情緒、社交和生活質素）評估「樂齡人生譜」對於幫助輕度及中度智障老年人士的成效。研究採用定量及質性研究方式來進行，包括使用三項經確認的定量表，以及記錄與分析參加者、家人和工作人員的看法。

研究方法

是次「樂齡人生譜」活動內容參考了 Moos & Björn (2006) 所提及的心理社交元素，由臨床心理學家設計。整個活動共分為 16 節，內容包括外訪、進行學員感興趣的活動、製作回憶錄和舉行分享會等。

研究對象為 60 名輕度及中度智障老年人士，當中 32 位獲安排參與「樂齡人生譜」活動（下稱活動組），其餘 28 位則照常參與日常活動（下稱對照組）。

定量研究方面，在整個活動開始前及結束後，以下列三項定量表來評估參加者的情緒、社交及生活質素。

情緒：Mood Interest & Pleasure Questionnaire (MIPQ) (Ross & Oliver, 2003)

社交：Vineland Adaptive Behavior Scales, 2nd Edition (Vineland-II) (Sparrow, Cicchetti & Balla, 2005)

生活質素：Personal Wellbeing Index - Intellectual Disability (Cantonese) 3rd Edition (PWI-ID) (Cummins & Lau, 2005)

而質性研究則採用半結構式訪談，在整個活動開始前、中期及結束後，訪問了四位學員，以及他們的家人和協助他們的工作人員，以了解他們對活動的看法。

研究結果

(定量研究)

情緒方面：參與活動組的學員之情緒較穩定，而對照組參加者之情緒則有轉差的傾向。

社交方面：參與活動組的學員之社交能力有進步的趨勢，當中溝通能力較佳的學員相對溝通能力較弱的學員，表現出較大的進步。

生活質素方面：參與活動組的學員之生活質素有所提升，尤其在主觀個人健康及社區連繫兩方面；此外，溝通能力較佳的學員亦有較大的進步。

(質性研究)

學員、家人及工作人員均對「樂齡人生譜」活動作出好評，在訪問中亦提及了學員身上很多優良的特質；此外，所有受訪人士都欣賞在活動中製作好的「樂齡人生譜」。



我的人生分享會。

總結及建議

總括而言，定量及質性研究均顯示，「樂齡人生譜」活動對提升年長智障人士的情緒、社交及生活質素有幫助；而透過富有個人特色的回憶錄，家人及工作人員都能夠看到每位學員獨一無二的地方。

經過是次「樂齡人生譜」活動的成功經驗，本會有以下建議，可作為同工及業界友好日後舉辦「生命故事活動」的參考。首

參考資料

- Cummins, R. A. and Lau, A. L. D. (2005) *Personal Wellbeing Index-Intellectual Disability Manual, 3rd ed.* School of Psychology, Deakin University, and Department of Rehabilitation Sciences, the Hong Kong Polytechnic University.
- Ellem, K.A. and Wilson, J. (2010). Life story work and social work practice: A case study with ex-prisoners labeled as having an intellectual disability. *Australian Social Work, 63(1)*, 67-82.
- McKeown J, Clarke A, and Repper J. (2006). Life Story Work in health and social care: systematic literature review. *Journal of Advanced Nursing, 55*, 237-247.
- Moos, I. and Björn, A. (2006). Use of the life story in the institutional care of people with dementia: A review of intervention studies. *Ageing and Society, 26*, 431-454.
- Ross, E. and Oliver, C. (2003). Preliminary analysis of the psychometric properties of the Mood, Interest and Pleasure Questionnaire (MIPQ) for adults with severe and profound learning disability. *British Journal of Clinical Psychology, 42*, 81-93.
- Sparrow, S. S., Cicchetti, D. V., and Balla, D. A. (2005). *Vineland Adaptive Behavior Scales: Second Edition (Vineland-II) - Survey Interview Form/Caregiver Rating Form.* Livonia, MN: Pearson Assessments.
- Van Puyenbroeck, J., and Maes, B. (2009). The effect of reminiscence group work on life satisfaction, self-esteem and mood of ageing people with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 22(1)*, 23-33.

先，同工可安排其他不同類型的活動以代替分享會，讓溝通能力較弱的學員也能夠參與其中；亦可就分享會的細節，例如參與分享的人數、分享的形式等，作出個別調適，以配合不同能力的學員。另外，由於外出活動及探訪舊地（如學員昔日居住的社區、所屬的工場等）都是學員最喜愛的活動，因此同工可將這類活動的比重增加。長遠來說，同工可定期安排跟進活動，這樣或可維持「生命故事活動」對學員的正面影響。



歡迎大家使用本製作手冊！我們將會透過以下十多個章節，帶領大家進入一次智障人士生命重整之旅。為年長智障人士製作「樂齡人生譜」並非一件容易的事，因他們對自己往事之記憶、覆述及組織故事之能力可能有所欠缺。而隨年月過去，他們的父母、家人可能會過世，服務單位之職員亦可能有轉變，該智障人士以往之人生故事，就在這些轉變中慢慢流逝。因此為智障人士製作「樂齡人生譜」是一件非常重要及有意義之工作。

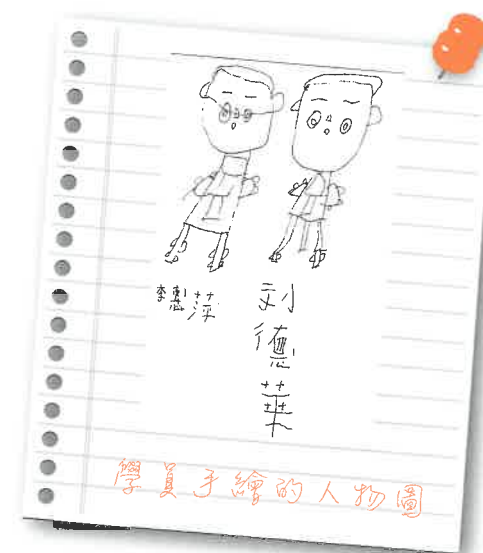
導師之個人心理準備：

製作「樂齡人生譜」需要導師陪伴學員重溫人生不同階段之往事。人生有喜亦有悲，製作期間可能會有個別事件觸發學員之情緒，導師亦有可能會回想起自己相關之人生經歷。有見及此，我們需要預先作好心理準備，以坦然之心態陪伴學員面對人生。如導師在前期資料搜集以至其餘製作過程中，遇到任何困難或難以面對之情感，請先停下手上的製作工作，與所屬服務單位之負責人討論有關情況。

製作要旨

本製作手冊希望能讓負責協助智障人士製作「樂齡人生譜」之復康單位同工，了解製作過程中需要注意之事項：

1. 所有智障人士，均可在不同程度之協助下製作「樂齡人生譜」——即使學員之表達及理解能力有限，但他們之獨特人生經歷及生活足跡，均是「樂齡人生譜」的理想題材。
2. 以大量圖片、物品及文字講述人生故事——「樂齡人生譜」以大量照片、圖畫、學員之物品（例如人生中奪得的第一面獎牌、小時候愛玩的娃娃）以及文字描述，組織學員之人生故事。而學員、其家人朋友、服務單位之職員等均為「樂齡人生譜」重要之讀者。因此，儘管學員未必能完全了解所有文字，但詳盡的文字描述可補照片之不足，讓學員之獨特人生經歷能得以保存，亦能使表達能力有限之學員，在圖文並茂之



「樂齡人生譜」協助下，與別人「話當年」。

3. 重視個人化——以學員作為整個「樂齡人生譜」之核心，盡量以學員之說話表達內容，讓學員自行決定內容編排及模式，凸顯學員之個人特色。
4. 多角度搜集資料以重整人生——智障人士與一般人無異，均是一個獨特的個體。但日常生活中，智障人士很容易被歸納為單一族群而失去獨特性。同工製作「樂齡人生譜」時，需要向學員本人、其家人、親戚、朋友、現時所屬復康單位之同工、以往曾使用之復康單位職員等，搜集有關學員與不同人士相處之特別經歷。

5. 與時間競賽以保存快將消失之人生故事——與學員之家人、朋友或以往所屬服務單位之職員接觸的機會可能有限，且隨著日子流逝，學員過去之經歷亦會隨親人過身、轉換服務單位，甚或學員本人過身，而漸漸被遺忘。但我們相信所有生命均是獨一無二且別具價值的，對學員之家人、朋友以及認識他們的職員而言，更是意義重大。負責協助製作「樂齡人生譜」之職員需盡量為學員整存所有相關經歷。另外，透過使用本手冊所建議之製作框架，職員可有系統地協助學員整存有關於經歷。



學員親子選擇喜歡的照片。

6. 提升學員之自我形象——「樂齡人生譜」需包含多項有助提升學員自我形象正面觀感之內容，例如個人興趣及技能、以往曾獲得之獎勵或獎項、被人稱讚之說話、與家人朋友之關係等。此外，職員需提供適當的協助及選擇，讓學員盡量以自己喜歡的模式表達，而對其個人喜好及選擇不作批判。如此一來，有助學員提升自我形象。



加入有學員個人特色的畫作。

7. 鼓勵溝通及社交接觸——透過製作個人之「人生故事書」，學員將有更多話題與人交流及分享。另外，整個製作過程中包含多次外出活動，學員將有更多機會接觸社區人士，甚至以往認識的人。最後，小組分享及分享會亦讓學員有機會與人分享自己之故事。



與人分享自己的人生故事。

小組內容

1. 組員遴選準則：

合乎參加小組的條件	不合乎參加小組的條件
1. 輕、中及嚴重程度智障人士	1. 有嚴重的挑戰性行為（如自傷、傷人或侵犯他人的行為）
2. 年齡50歲或以上	2. 患有嚴重精神或心理問題

2. 小組節數及內容編排

「樂齡人生譜」共有16節，分為四個範疇，每一節均有固定的主題。建議導師按16節的編定先後次序去展開「樂齡人生譜」的製作。而在相同的主題下，導師可根據每位學員的特性，製作屬於他/她自己的「樂齡人生譜」，凸顯個人特色。

每節均包括事前準備工作、導師引言、主要活動內容（如資料搜集、整理及記錄資料、資料分享）。導師需要根據本使用手冊之指示，搜集學員之人生經歷及有關資料，並協助他們以喜歡及個人化之方式，呈現其人生故事。



小組組員一起看「樂齡人生譜」。

小組節數及內容編排

範疇	節數	標題	內容
簡介	1.	譜寫「樂齡人生譜」	簡介計劃及製作具個人不用理會之「樂齡人生譜」封面。
	2.	我的喜好及優點——實踐篇	與學員走進社區，進行一項他們喜愛之活動。
現在的我	3.	我的喜好及優點	整理第二節照片及加入文字說明，介紹學員的喜好及優點。
	4.	今天的我——外出探索篇	與學員到訪現時居住及活動之社區，記錄生活點滴。
	5.	今天的我	整理第四節照片及加入文字說明，介紹學員現時之生活。
過去的我	6.	往事細數	整理學員從小到大的照片及加入文字說明，製作具學員個人特色之人生故事。
	7.	舊日足跡——外出探索篇	與學員重回以往很喜愛及掛念的地方，懷緬往日之生活。
	8.	舊日足跡	整理第七節照片及加入文字說明，介紹學員以往很喜愛及掛念的地方。
我愛的人	9.	我愛的人——家人篇	整理學員與家人的照片及加入文字說明，介紹學員至愛的家人。
	10.	我愛的人——朋友篇	整理學員與朋友的照片及加入文字說明，介紹學員至愛的朋友。
人生分享會	11.	我要告訴你——我是誰	安排參與了「樂齡人生譜」活動之年長學員，互相分享人生經歷，讓這班老友記在彼此身上找到認同及加深了解。
	12.	我要告訴你——我的家人好友	
	13.	我要告訴你——我的故事	
	14.	我要告訴你——最愛社區遊記	
	15.	我的人生分享會	邀請家人、朋友出席，一起回顧及分享學員之人生故事。
	16.	我的人生分享會——感想篇	總結上一節分享會以及對整個活動之感想

3. 時間安排

每節之間的相距時間要平均，不要在一星期內展開多於一節的活動，最理想是兩節之間的相距時間不要超過兩星期。

由於智障人士的理解能力有限，所以需要足夠時間準備及引導組員明白活動內容。另一方面，因為智障人士的專注時間較短，每節一對一的時間不宜超越一小時的上限，每節小組的時間亦不宜超越兩小時的上限，並按需要於中段安排休息時間。

如因某節內容較豐富，或組員積極發言，而未能在指定時間內完成所有活動內容，導師可彈性將未完成的内容順延至下一節，令組員有更充分時間去理解該節的主題。因此，雖然本手冊指出製作「樂齡人生譜」共需16節小組，但基於智障人士之能力各有不同，有需要時可增加節數以完成有關之活動內容。

4. 場地設備

穩定而舒適的環境對智障人士十分重要，所以每節室內活動宜在同一房間進行，房間內須放置舒適的桌椅。另外，房間四周須保持安靜，減少外界騷擾。如進行小組活動，房



互相分享人生故事，令年長學員員間之關係更融洽。

內須有充裕空間，讓組員可圍圈而坐和舒展手腳，與此同時，空間不宜過分寬敞，以免分散了組員之注意力。另外，房內可放置投影機及白板，並須確保有足夠地方以供組員放置他們的「樂齡人生譜」。

5. 小組規則

導師宜在第一節引導組員訂立小組規則，並以圖片顯示（附表1.2.1「小組規則」），幫助他們理解及記憶。在其餘節數中，導師可在活動前預先在牆上張貼該規則圖片，並在有需要時和組員重溫。

資料搜集技巧

1. 如何詢問學員及其家人？製作「樂齡人生譜」涉及大量的資料搜集工作，同工向學員及其親友發問時，不要連珠發炮般不斷發問，而應以閒聊方式，多向對方微笑及進行眼神接觸，並多作簡單回應（如表示：「嘩，呢張相入面文仔好後生啲！」）。切忌否定受訪者之觀感，並盡量讓對方感覺輕鬆。
2. 如何協助較難以言語表達之智障人士？智障人士可能較難理解言語或以說話回應，即使語言能力較佳之學員，要憑空想出答案來可能會有困難。請準備有關之圖片或實物，讓學員可選擇或參考。另外，按學員之理解能力，調節發問之用詞及說話之速度。



支援不同能力學員之方法

所有智障人士均有他們獨特之人生故事，可惜因他們能力所限，其人生故事未能得以妥善記錄、保存及傳達，而隨年月流逝。因此，「樂齡人生譜」對智障人士而言十分重要，我們建議為所有年長智障人士製作，不論他們之背景或智障程度，均可透過製作個人的「樂齡人生譜」獲益。

雖然學員之理解及表達能力會直接影響他們製作「樂齡人生譜」及分享人生經歷，我們仍可透過提供適當的支援，讓他們參與「樂齡人生譜」之製作。過程中，可參考以下之建議：

製作「樂齡人生譜」時對不同能力學員之支援：

1. 讓智障人士參考其他人或導師自己之人生譜，增加對人生譜之了解。



2. 盡量邀請智障人士參與製作，如協助裝飾、貼相片。如他 / 她真的未能協助，則讓他 / 她在導師身旁安坐，由導師主力製作。
3. 導師為學員製作時，可以簡單語句對學員講述「樂齡人生譜」當中有關他 / 她之人生故事（如表示：「呢張相係你五歲時喺學校開生日會影架！」或「你媽媽仲同我講，你當日一見到個蛋糕就想攞嚟食，你睇你對眼剩係望住蛋糕！」）。
4. 邀請熟悉該智障人士之家人、朋友、復康單位之職員一起參與製作，即使該智障人士未能表達個人喜好，但結合不同人士對他 / 她之印象，相信可使其「樂齡人生譜」內容更豐富及具有個人特色。



當學員分享「樂齡人生譜」時，導師可按其溝通能力，作出不同程度之支援：

程度	學員溝通能力	導師可提供之支援
1.	語言表達能力非常高，能理解問題及組織詳盡答案，不用任何提示已能表達自己	陪伴學員，先為學員作簡單介紹，再由學員自己分享人生經歷。期間，導師可作適當回應，如表示認同及讚賞，亦可問中向學員提問，以鼓勵他們更詳盡地分享人生經歷。 例子1：「明仔，你咁勤力工作，好值得我地學習。」 例子2：「明仔，你之前講過有一次在工場擺獎，不如同大家講下。」
2.	語言表達能力高，能理解問題，但需逐一提示才能表達自己。	陪伴學員，先為學員作簡單介紹，然後提示學員介紹自己。期間，導師可作適當回應，如表示認同及讚賞，再提示學員分享下一個項目。 例子：職員先提示：「明仔，你而家住邊度？」明仔開始自我介紹，表示現時於XX宿舍居住。導師再提示：「咁你喺邊度返工？」明仔表示自己已於XX工場工作，導師可回應說：「係呀，明仔好幫得我地手。」
3.	語言表達能力有限，雖然能理解部份問題，但只能以有限之字詞或短句表達自己。	陪伴學員，先為學員作簡單介紹，跟著以學員及參加分享會之親友為目標，講述該學員之人生經歷。之後，向學員提出簡單問題，鼓勵他們回答重點內容，期間，多留意學員之表現，並經常讚賞學員。 例子1：「明仔你最鍾意食咩呀？你指俾我地睇呀！（導師向明仔展示『樂齡人生譜』，鼓勵明仔指出有關食物相片）」 例子2：導師問：「明仔，你鍾唔鍾意返工？」明仔以言語表示鍾意，導師可稱讚明仔說：「佢好鍾意做野，又做得快手。」
4.	語言表達及理解能力非常有限，未能以言語表達個人需要，對外界之回應亦很少（例如可能會點頭、搖頭、發聲，但此類回應不一定與別人之提問相關）。	陪伴學員，導師以學員及參加分享會之親友為目標，講述該學員之人生經歷，期間，多留意學員之表現，並經常讚賞學員。 例子1：「（導師面向觀眾）明仔最鍾意食乜燒飽。（面向明仔）明仔，你睇下乜燒飽，好味道，係嘛？」 例子2：「（導師面向觀眾）明仔後生時曾經去工場返工，佢好鍾意做野，又做得快手。（面向明仔）明仔，你做野好叻！」

個人化「樂齡人生譜」製作技巧

「樂齡人生譜」記錄智障人士之人生故事，一本有個人特色之「樂齡人生譜」可以使故事主人翁之性格特點顯得更立體及鮮明。導師協助智障人士製作「樂齡人生譜」時，可參考以下建議：

1. 讓學員選取最能代表自己或覺得拍得最好之照片作封面。
2. 加入學員親手繪畫之圖畫、抄寫或自行書寫之文字作為各版面的標題。
3. 讓學員於自己的「樂齡人生譜」上簽名。
4. 讓學員自行排列版面中照片或標題之位置。
5. 於版面上之空白地方貼上學員所喜歡卡通人物或明星之貼紙。
6. 同一導師為不同學員製作「樂齡人生譜」時，可採用不同之方式。例如導師要分別為學員A、B及C設計介紹家人之版面。學員A很喜歡大自然，導師可將其家人之照片貼於大樹上；學員B很喜歡看電影，導師可將其家人之照片貼於一個模擬電影院之觀眾座位上；學員C很喜歡巴士，導師則可將其家人之照片貼於一輛雙層巴士之車窗上。

7. 多採用學員之說話作文字補充。例如在「我的個人語錄」中引述學員的話：「因為又燒甜甜地又夠香，我最鍾意食。X記燒味啲又燒最正！」

8. 多以文字補充，說明學員的一些特點、與學員有關之趣事。例如引述學員的話：「我平日影相時最鍾意做V字手勢。」



情緒處理

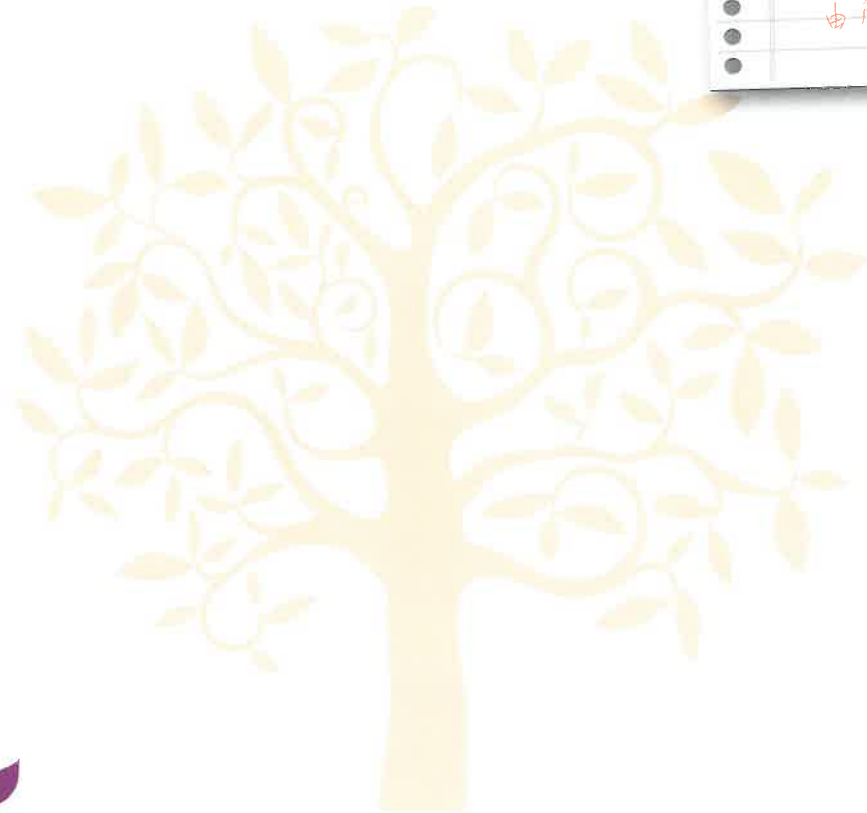
製作「樂齡人生譜」涉及重溫個人之人生經歷，當中可能會令學員、其家人、親友及導師自己產生不同之情緒反應（例如學員母親表示不願多談已過身丈夫之軼事，又或她於談及亡夫時哭泣，談起孩子小時候發燒以致智力受損時，不斷自責等）。如經評估後認為並非適當時機處理有關事件，建議導師安慰該學員或親友，並告訴他們：「不要緊，如你感覺不舒服，可以不再談這方面的事。」並停止再觸及有關話題；待該學員或親友心情較平靜時，可轉問其他方面之話題。同時建議導師回到中心後，將有關情況知會負責人。請緊記，雖然資料搜集工作十分重要，但過程中應注意讓受訪者保持輕

鬆、愉快之心情，以及避免引發未能即時妥善處理之強烈負面情緒。

如導師發現學員之某些人生經歷，可能令自己回想不愉快之往事，並引發個人難以處理之負面情緒（例如學員與母親之關係十分要好，令導師想起剛過身之母親，心情難以平復），建議該導師主動與中心負責人及社工商討合適之安排。



由學員書寫部份內容。



目標：

1. 讓導師了解「樂齡人生譜」使用手冊之內容及步驟。
2. 準備有關學員之背景資料。

所需物資：

「樂齡人生譜製作手冊」、附表A2.1「樂齡人生譜製作時間表」、附表A3.1「樂齡人生譜所需物件及資料列表」、相機

項目	活動內容	溫馨提示
A.1 閱讀手冊	導師細閱本製作手冊中「給使用者的話」及所有章節，了解每一節之執行步驟及建議。	<p>「樂齡人生譜製作時間表」範例</p>
A.2 編排小組	導師為每位學員編排16節「樂齡人生譜」製作及分享小組時間（參考右側「樂齡人生譜製作時間表」範例）。	請避免安排過於緊密之時間表。
A.3 準備資料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 為每位學員列印一份A3.1所需物件及資料列表。 2. 訪問學員、其家長、親友、社工、導師及其他有關職員，以搜集所需要之材料（例如個人背景資料、歷史、喜愛物品之圖片及照片）。 3. 為讓學員選出所喜愛之個人照片及合照，以及喜愛物品之圖片，導師可先行沖晒或列印有關照片。 	<p>準備物品及地方圖片資料庫，使學員能更容易在圖像協助下，選擇自己喜歡之物品及地方。</p> <p>由於舊照片彌足珍貴，學員家人可能不願意借出，因此請向他們提出會複印或以相機拍下有關照片後，盡快將原照歸還。</p> <p>搜集有關照片後，建議將之掃描後分門別類存檔，以建立學員個人相片資料庫。如此一來，學員日後可於電腦中揀相，導師亦可列印較清晰之照片。</p>
A.4 準備相機	準備一部可拍攝清晰照片和影片之數碼相機，供往後16節進行時，拍攝製作「樂齡人生譜」所需之照片及活動情形。	<p>讓學員（左）選出喜愛物品之圖片。</p>

第一節：譜寫「樂齡人生譜」

目標：

1. 讓學員初步認識「樂齡人生譜」之活動內容。
2. 讓學員由設計封面開始，逐步建立個人「樂齡人生譜」，在整個製作過程中和對製成品都保持興趣及投入感。

小組人數及人手安排：

每小組三至六人，每名導師指導三名學員（可按學員能力及人手編配而作出調整）

時間：

約1.5-2小時（連休息時間）

所需物資：

相簿 / 畫簿 / 資料冊等（每人一本）、學員個人照片（學員參與活動時所拍的單人照）、喜歡物品之圖片等。封面設計材料及工具（如貼紙、顏色筆）、相機、白板、白板筆、附表1.2.1「小組規則」、附表1.2.2「樂齡人生譜活動記錄表」、人生譜範例

項目	活動內容	溫馨提示
1.1 事前準備 (小組前)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師可事前安排學員外出，以購買喜歡的「相簿」。 2. 準備封面設計材料。 3. 準備活動地點及所需的物資： <ul style="list-style-type: none"> ● 四周環境寧靜、不被騷擾之房間； ● 足夠之桌椅； ● 白板、白板筆； ● 相機； ● 列印附表1.2.1「小組規則」（放大至A3 Size）； ● 列印附表1.2.2「樂齡人生譜活動記錄表」，每位學員一份。 	<p>「相簿」可以是一本圖畫簿、資料簿、黏貼相簿、筆記簿等。基本要求該簿具有一頁可供貼上照片及資料的地方，愈方便攜帶及輕巧愈好，而較重身及大本之相簿並不適合年長學員。</p> <p>導師可以向曾與該學員製作手工藝品之同事或專責教導該學員之導師查詢，以了解該學員在繪畫、填色、剪貼方面之能力。建議盡量按學員之能力及喜好，讓他們自行製作封面。</p> <p>事前準備一些學員的照片或他 / 她所喜歡人物、食物等的圖片（可向學員或熟悉他 / 她的同事了解，看看學員有沒有特別喜歡之照片）。學員可將照片或圖片貼於封面。</p>



由學員親自挑選喜歡的「相簿」。

項目

活動內容

溫馨提示

1.2 介紹「樂齡人生譜」

1. 安排學員就座。

安排學員坐於可看到導師的位置。另外，安排較易分心之學員坐近導師及遠離門窗，讓他們能更專注及投入。

2. 導師引言（5分鐘）

- （先於白板寫上「樂齡人生譜」製作小組。）
- 引言：「歡迎大家參加『樂齡人生譜』製作小組。在小組中，導師會與你們每人設計一本屬於你們自己的人生故事書，讓你們可以和大家一起分享開心及特別的回憶，亦讓我們可以更了解你們。」



封面設計所需的材料。

3. 講解小組規則（5分鐘）

- 張貼附表1.2.1「小組規則」（放大至A3尺寸）於白板。
- 向學員講解小組規則：
 - 一起參與及製作；
 - 保持開心；
 - 留心看；
 - 留心聽；
 - 別人說話時要保持安靜。



「樂齡人生譜」製作小組的規則。

4. 介紹小組組員（10分鐘）

- 讓學員自己或協助學員輪流介紹名字。
- 學員說出名字，並寫於白板上。
- 如學員能力許可，可叫學員再多介紹一款自己喜歡的食物。

學員可介紹一下自己喜歡別人對自己的稱呼，例如花名。
學員介紹喜歡之食物時，可將有關食物之圖片貼於自己的名字旁。

項目

活動內容

溫馨提示

5. 認識「樂齡人生譜」(10分鐘)

- 展示「樂齡人生譜」範例：「這是學員XX之『樂齡人生譜』。你們看看，有他、他的家人、朋友的相片。這裏亦有告訴你學員XX喜歡的活動及食物。」然後讓學員輪流看看該本「樂齡人生譜」範例。
- 繼續介紹「樂齡人生譜」：「你們每人都會做一本個人『樂齡人生譜』，這是屬於你們的人生故事書及相簿。我們會放一些你們自己、你們的家人、朋友的相片。另外，亦會有一些你們喜歡之東西及地方的照片。」

「樂齡人生譜」範例是指其他學員已完成之「樂齡人生譜」，亦可以是導師之個人人生譜。



學員一起設計自己的「樂齡人生譜」封面。

6. 介紹小組活動(10分鐘)

- 介紹：「『樂齡人生譜』製作小組共有16節，有小組活動、外出時間，亦有由導師個別指導你們製作『樂齡人生譜』之時間。
- 「其中三節時間，導師將與你們外出，前往你們喜歡之地方，或進行一些你們喜歡之活動，例如（以小組組員為例子）帶陳小明返回以往居住之屋村，又會帶王美美往茶樓吃她最愛的叉燒包等。
- 「另外六節時間，導師將會與你們個別會面，與你們一起製作『樂齡人生譜』。



學員一起「樂齡人生譜」設計封面。

項目

活動內容

溫馨提示

- 「最後的六節時間，小組會再聚在一起，讓大家互相分享自己之人生故事及感受。
- 「今天之小組時間，大家將會設計自己之『樂齡人生譜』封面。
- 「每次小組或活動完結，導師將會在你們的『活動記錄表』上簽名。」
- 指導學員將活動記錄表貼於個人「樂齡人生譜」之封底內頁。
- 7. 介紹「樂齡人生譜」的封面創作(50分鐘)
- 介紹：「現在我們可以用桌上的顏色筆、手工紙等材料，以及導師搜集得來，一些你們所喜歡東西的圖片，設計你們個人『樂齡人生譜』的封面，就好像這本範例一樣。」
- 中途為學員安排10至15分鐘之休息時間。
- 最後，指導學員為自己的「樂齡人生譜」題名。



由喜歡公主角色的學員所設計的封面。

可按學員之喜好，在他們完成16節後作出獎勵。



盡量讓學員自由發揮，例子：若學員A不喜歡製作手工，導師可讓他/她自行挑選最喜愛之個人照片及喜歡物品之圖片，貼於其「樂齡人生譜」封面上。

緊記在「樂齡人生譜」封面留空位置，讓學員題名。另外，製作過程中，導師可能對學員有更深入的认识，因此，可在封面上預留一些位置，以便隨時再作修飾。



學員用心地設計自己的「樂齡人生譜」封面。

第二節：我的喜好及優點——實踐篇

項目	活動內容	溫馨提示
	<p>8. 「樂齡人生譜」封面分享 (10分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 全部學員創作完畢後，可讓他們展示各自的「樂齡人生譜」封面。 ● 按學員之能力，讓他們介紹其封面特色。 ● 學員與其個人「樂齡人生譜」合照。 	 <p>大家一起分享自己的「樂齡人生譜」封面。</p>
	<p>9. 總結 (5分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 結語：「今天我們一起製作了『樂齡人生譜』的封面，下次將會製作有關你現在生活的內容。」 ● 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。 ● 填寫附表A4.1「學員個別訓練記錄表」。 	<p>建議於每一節完結後，細閱下一節之「事前準備」內容，以作更充分之資料搜集及物資準備工作。</p>  <p>學員興奮地拿起親子製作之相簿。</p>



<p>目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓導師了解學員之愛好。 2. 讓學員透過進行喜歡之活動，增加對自己及生活之正面觀感。 3. 發掘及記錄學員之喜好。
--

<p>形式：</p> <p>一對一 / 小組 (如果是小組活動，可讓學員邀請其他學員參加)</p> <p>人手安排：</p> <p>按學員能力及外出時所需支援人手而定。</p> <p>時間：</p> <p>約一節外出活動時間</p> <p>所需物資：</p> <p>相機 (兼具攝錄功能者更佳)、攝錄機、外出活動所需物資、小食 (供小組分享感受時食用)</p>
--

項目	活動內容	溫馨提示
2.1 事前準備	<p>1. 了解學員喜好</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 向學員本人、熟悉學員之職員及家人了解學員之喜好，如喜愛哪些食物及閒暇活動。 ● 了解學員喜歡之事物，如喜愛哪些卡通人物、歌星、顏色、歌曲、電視節目、衣物、交通工具、地方、季節等。 <p>2. 安排當日活動程序</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 了解學員最希望於本節進行之活動，如到酒樓飲茶、做義工助人，負責導師再作相應安排。 ● 協助學員邀請其他有興趣參加有關活動之學員出席。 	 <p>學員租的好友一起「飲茶」</p>
2.2 實踐篇	<p>1. 導師引言 (5分鐘)</p> <p>「今天我們會一起往公園散步。這是陳小文最喜歡之活動。今天小文會帶我們前往他最喜歡的北區公園。」</p>	 <p>學員：「我最喜歡繪畫。」</p>

第三節：我的喜好及優點

項目	活動內容	溫馨提示
	<p>2. 「我最喜歡之活動」（自由安排）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 負責導師帶領學員進行相關之活動，如到公園散步、往酒樓飲茶、參與慈善賣旗等。 ● 活動進行期間，為學員拍下照片及影片。 ● 多讚賞學員之能力及鼓勵他們用言語表達自己，例如表示：「小明，唱歌好好聽喎！」、「你喜歡吃甚麼？」、「這個是甚麼？」 	<p>記錄學員的特別說話。</p>  <p>家學員外出吃飯</p>
	<p>3. 「我的感受」（20分鐘）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 完成有關活動後，學員將圍坐一起，分享小食及聊天。 ● 導師指導學員輪流表達自己對當天活動的感想及意見。 ● 指導學員討論其他喜愛之活動及物品。 	<p>記錄學員的感想</p>
	<p>4. 導師總結（5分鐘）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 結語：「今天我們一起進行了你們喜歡的活動，下次會在你們的『樂齡人生譜』中，記錄這些活動內容。」 ● 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。 ● 填寫「學員個別訓練記錄表」。 	<p>建議於每一節完結後，細閱下一節之「事前準備」內容，以作更充分之資料搜集及物資準備工作。</p>  <p>學員與好友一起外出參觀</p>

目標：

1. 讓學員透過述說所喜歡之事物及個人優點，增加對自己及生活之正面觀感。
2. 整理及儲存有關學員之個人喜好及長處的資料。
3. 讓學員製作好「樂齡人生譜」中《我的喜好及優點》一章，日後可以此向朋友及職員介紹自己之愛好。

形式：

一對一

人手安排：


一名專責導師對一名學員

時間：

45-60分鐘

所需物資：

上一節《我的喜好及優點——實踐篇》中拍下並已沖晒好之照片、相機（兼具攝錄功能者更佳）、攝錄機、錄音機

項目	活動內容	溫馨提示
3.1 事前準備	<p>1. 準備相片及圖片</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 沖晒上一節進行「我最喜歡之活動」時拍下之照片 ● 於互聯網或雜誌上尋找與該活動有關之圖片。 <p>2. 了解學員喜好</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 向學員本人、熟悉學員之職員及家人了解學員之喜好，如喜愛哪些食物、閒暇活動、卡通人物、歌星、顏色、歌曲、電視節目、衣物、交通工具、地方、季節等。 	 <p>清晰好看的食物圖片，可使「樂齡人生譜」更具可讀性。</p> <p>因學員多不能閱讀文字，建議導師多以圖片記錄其喜好，可在互聯網上搜集有關物品之圖片，亦可自行拍攝有關物品。</p>

項目

活動內容

溫馨提示

- 了解學員之能力，如會否中文輸入法、說英語，以及其個人優點，如是否好記性、愛助人等。



學員：「我有很多不同的愛好。」

3. 搜集有關獎項及稱讚的資料
 - 將數段學員家人或職員稱讚該學員之說話，以錄影或錄音形式記錄下來。
 - 搜集學員曾獲獎項之圖片，或將該獎項拍照後存檔。

盡量以錄影或錄音形式記錄有關的讚賞說話。這些錄音或錄影記錄將於事後燒錄成 VCD / CD / DVD，並存放於「樂齡人生譜」中相關的位置。



學員正在看導師讚賞他的片段。

3.2 製作「我的喜好及優點」

1. 導師引言 (5分鐘)

「今天，我們會一起製作『樂齡人生譜』中《我的喜好及優點》一章。我們會將所有你喜歡之物品記錄下來，你可以用來向別人介紹自己的愛好，亦可以在閒暇時翻閱，回味一下你喜歡之活動。」



學員展示自己引以為傲的獎牌及獎狀

2. 大大讚賞 (15分鐘)
 - 播放學員家人或職員稱讚該學員之說話錄影或錄音。
 - 指導學員綜合這些稱讚說話，並寫在於「眾人眼中的我」一欄中。
 - 可向學員了解他們覺得自己做得好、做得好的事情。

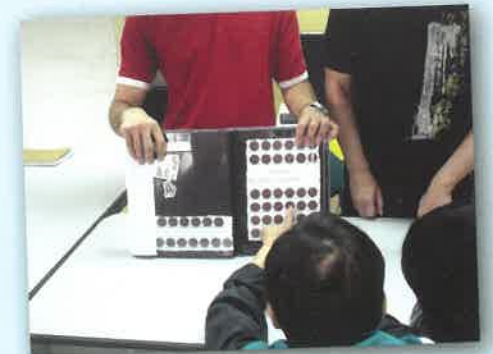
可盡量稱讚學員之優點及能力。
不少學員都有個人非常喜愛的隨身物品，導師可在其「樂齡人生譜」中製作專頁，介紹有關物品。

項目

活動內容

溫馨提示

3. 製作《我的喜好及優點》 (30分鐘)
 - 按學員能力，指導他們在「樂齡人生譜」的相關欄目 (例如「我最喜歡的XX」、「我會XX」等) 貼上有關之圖片。
 - 以簡單文字補充說明圖片的內容 (如在「粵劇」圖片下標明「粵劇《帝女花》」)。



學員的「五呔銀」專頁，背後有一段故事。



學員：「這些食物都是我的最愛。」

4. 總結 (5分鐘)
 - 結語：「今天我們一起在你的『樂齡人生譜』中，記錄了你喜歡之活動及別人對你的讚賞，下一次我們會記錄你的人生中重要的片段和成長經歷。」
 - 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。
 - 填寫「學員個別訓練記錄表」。

建議於每一節完結後，細閱下一節之「事前準備」內容，以作更充分之資料搜集及物資準備工作。



學員喜歡哪位偶像也可以收錄在「樂齡人生譜」中。

第四節：今天的我——外出探索篇

目標：

1. 了解學員現時之生活情況。
2. 發掘及記錄學員現在之生活片段及居住環境。

形式：

一對一/ 小組（可按學員所接受的日間服務及居住情況分組）

人手安排：

按學員現時的生活地區及所需支援人手而定

時間：

約一節外出活動時間

所需物資：

相機（兼具攝錄功能者更佳）、攝錄機、外出活動所需物資

項目	活動內容	溫馨提示
4.1 事前準備	<p>1. 掌握學員現時的生活和工作情況</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學員的工作或受訓地點及環境（如學員日間會到哪裡工作或受訓？工作或受訓之內容主要是甚麼？工作或受訓環境中有甚麼特別或喜愛的人及事物？） ● 學員現時的居住地點及環境（如學員現在於哪裡居住？與甚麼人一起居住？居住的地方及地區有甚麼特色？家中有甚麼東西是學員最喜愛及最感難忘的？學員在家中有些甚麼喜愛之活動？） ● 學員一天之生活作息流程。 	<p>可以訪問學員、熟悉學員之職員、學員家人等。</p> <p>「家」對於大部份學員而言，均是有特別意義之地方。如學員現居宿舍，但仍有機會回家，導師務必到訪學員家中，以了解他/ 她的生活習慣及其他細節，並且搜集別具意義的生活照或家居物品的照片。</p>

項目

活動內容

溫馨提示

2. 聯絡有關人士

- 聯絡相關人士（如家人、宿舍職員、日間中心或工場之職員），先介紹現時正為學員每人製作一本「樂齡人生譜」，讓學員可以記錄及回憶人生中重要的人物及生活片段，因此需要到訪學員的居所及接受日間服務之單位，以記錄他們現時之生活情況。
- 商討到訪當天之安排（如具體時間、與重要人物拍照、拍攝生活及工作環境等）。

如學員家人表示不方便接受家訪，導師可盡量向他們了解學員於家中及附近社區生活之情形，亦可與學員到居住的社區一帶拍照。



即使已踏入老年，學員仍熱愛她的工作

4.2 外出探索

1. 導師引言（約5分鐘，可按活動程序調整）

「今天我們會到陳小明、王大文居住的屋邨及日間工作之工場。我們先去陳小明的家，再去王大文的工場。我們會拍攝他們的家居環境、他們在家中活動之情況、他們與家人的合照，以及他們家中喜歡之物品等。然後，我們再回來工場，拍攝一下小明、大文的工作情況，亦會為他們和最熟悉之職員拍合照。」



在學員帶領下，了解她現任的工作環境

2. 學員介紹現時生活

- 導師到達住所/ 宿舍/ 工場/ 中心後，以問題引導學員介紹自己現時之生活情況，例如：
 - 「這是甚麼地方？」
 - 「你和誰人住在一起/ 一起工作？」
 - 「你喜歡甚麼東西？」
- 導師多讚賞學員之能力及鼓勵學員以言語表達自己。

記錄有關資料，以便於製作「樂齡人生譜」時使用。



導師到訪工場時，可先拍下學員與好友的合照，俾日後使用

記錄學員之特別說話。

項目	活動內容	溫馨提示
3. 記錄一天的生活情況	<ul style="list-style-type: none"> 負責導師以照片記錄學員現在一天的生活情況。 參考例子：起床、吃早餐、出門口、到工場或中心、參與訓練或工作、午膳、休息。 	<p>可請學員示範他/她於家中、工場、居住社區等地方的不同生活情況。</p>  <p>學員帶領導師參觀自己的家</p>
4. 記錄重要物品/人物	<ul style="list-style-type: none"> 拍下學員現在之居住環境、訓練環境，並拍下其家居環境及重要之個人物品等（如學員居於宿舍，則可拍下宿舍環境及重要之個人物品）。 讓學員跟現時生活中息息相關的人物（如家人、導師）拍照。 訪問學員家人、職員，以了解學員之特別生活習慣和生活趣事等。 訪問學員家人、職員，以了解學員之成長經歷、愛好及與不同人士之關係（如他/她小時候的成長經歷、遇過的重要事件、喜歡之物品及活動、最要好之親友的名稱及他們與學員之關係、對學員之稱讚說話等）。 	<p>記錄有關資料，以便於製作「樂齡人生譜」時使用。</p> <p>關於學員以往經歷及與不同人士之關係的資料，會留待日後使用。</p> <p>建議導師向學員家人留下聯絡資料，讓他們想起或找回一些重要的資料及相片時，可作補充。</p>  <p>家中這樣擺設，都有不同的意義</p>
5. 總結（5分鐘）	<ul style="list-style-type: none"> 結語：「今天我們一起去了X X，下次將會晒好今天拍下的照片，然後一起製作『樂齡人生譜』。」 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。 填寫「學員個別訓練記錄表」。 	<p>建議於每一節完結後，細閱下一節之「事前準備」內容，以作更充分之資料搜集及物資準備工作。</p>  <p>學員日常的生活情況別具記錄價值。</p>

目標：

1. 整理及儲存學員現在之生活片段及居住環境之有關資料。
2. 增加學員對現在的自己及日常生活之正面觀感。
3. 讓學員製作好「樂齡人生譜」中《今天的我》一章，日後可以此向別人介紹自己。

形式：

一對一指導

人手安排：

一名專責導師對一名學員

時間：

45 - 60分鐘

所需物資：

上一節《今天的我——外出探索篇》中，反映學員現時生活的照片、其個人照片

項目	活動內容	溫馨提示
5.1 事前準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準備照片 <ul style="list-style-type: none"> 讓學員在製作《今天的我——外出探索篇》時所拍攝的照片中，揀選喜歡的照片，並沖晒好 尋找一些學員喜歡之個人照片。 2. 準備資料 <ul style="list-style-type: none"> 訪問學員家人、朋友，以了解他/她是否有花名、乳名。 從學員之個人檔案了解其基本個人資料 	<p>可以訪問學員、熟悉學員之職員、學員家人等。</p> 
5.2 製作《今天的我》	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師引言（5分鐘） <p>「今天我們會一起製作『樂齡人生譜』中《今天的我》一章，當中將會有你的照片、你的簡單自我介紹以及你現在的生活情況。」</p> 	<p>製作過程中，亦可拍攝學員與家人的最新合照。</p>

項目	活動內容	溫馨提示
5.2 製作《今天的我》	<p>2. 製作《今天的我》（40分鐘）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 指導學員將自選個人相片貼於「樂齡人生譜」內他們喜歡之位置。 ● 指導或協助學員填寫「樂齡人生譜」中有關欄目：名稱（如全名、花名、英文名或乳名）、年齡、出生日期、生肖、籍貫、性別、宗教信仰、現時居住地、現時工作或受訓地點、職業等。 ● 指導學員將製作《今天的我——外出探索篇》時拍下之照片，貼於現時一天之日常生活流程中。 	<p>想一想：學員平日喜歡怎樣介紹自己？學員會有甚麼特別的口頭禪、開場白？導師可多引述學員之說話。</p> <p>例子：「姑娘，我今日靚唔靚女呀？」 「我係李小龍頭號粉絲，叫陳大文。」</p>  <p>學員以照片展示一天之日常生活流程。</p>
	<p>3. 總結（5分鐘）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 結語：「今天我們在你的『樂齡人生譜』中，記錄了你現在的生活片段，下次會一起記錄有關你家人的內容。」 ● 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。 ● 填寫「學員個別訓練記錄表」。 	<p>建議於每一節完結後，細閱下一節之「事前準備」內容，以作更充分之資料搜集及物資準備工作。</p>  <p>導師與學員（右）一起揀選及整理照片。</p>

目標：

1. 讓導師了解學員之人生經歷。
2. 讓學員透過述說自己過往之人生經歷，懷緬往日之生活及增加對自己能力之肯定。
3. 讓學員製作好「樂齡人生譜」中《往事細數》一章，日後可以此懷緬往日種種，以及向朋友和職員介紹自己之人生經歷。

形式：
一對一指導

人手安排：
一名專責導師對一名學員

時間：
60分鐘

所需物資：
與學員成長經歷有關的照片及圖片、附表7.1.1「訪問表格」、附表7.2.1「樂齡人生譜——往事細數」、卡通蓋章

項目	活動內容	溫馨提示
6.1 事前準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師向有關人士（學員家長、親戚、朋友、導師、社工、舊宿舍 / 工場 / 日間中心的職員）了解該學員的成長經歷及人生閱歷，以及搜集有關照片。 2. 成長經歷可以分為以下幾個階段： <ul style="list-style-type: none"> ● 出生； ● 接受智力評估時，獲悉患有智力障礙； ● 求學期，包括幼稚園、小學、中學； ● 接受職前訓練（如適用）； ● 工作經驗（公開就業 / 庇護工場）； ● 進入日間中心； ● 入住宿舍。 	<p>如某些照片不可貼於「樂齡人生譜」上，導師可將有關照片掃描後再沖晒，或直接以相機把之拍攝下來。</p>  <p>導師可將舊照片掃描後再沖晒</p> <p>一般而言，家人、服務單位陪伴和輔助智障人士生活及成長，在智障人士的成长過程中佔有十分重要的地位。這些人士的生活一旦出現轉變（如退休、死亡等），可能會對智障人士的生活構成很大的影響。因此，導師亦需將他們記錄在學員的成長歷程內。</p>

項目

活動內容

溫馨提示

3. 導師訪問有關人士時，除了了解以上成長階段，還可以發掘對學員來說值得紀念的事情，例如：
- 某一年的生日；
 - 出國旅遊；
 - 獲獎；
 - 結婚；
 - 親人過身等。
4. 學員成長的年代，也有不少集體回憶。除了訪問有關人士，導師也可以在互聯網上搜尋關於學員成長年代的集體回憶，當中可能包括：
- 明星、歌星、電影、歌曲、轟動的娛樂新聞；
 - 玩具、遊戲；
 - 食品、小吃；
 - 天災人禍；
 - 重大政治事件，如戰爭、和平條約的簽署等；
 - 歷史建築的興建與遷拆。

在資料搜集時，建議多聆聽學員的說話及向熟悉學員之人士打聽，以了解有甚麼地方、物件、人物是學員會常常提及的。學員之記憶或說話可能十分零碎，但這些「記憶碎片」對他們來說十分重要。



學員不同時期的照片，展示他們不同階段之人生經歷。

項目

活動內容

溫馨提示

6.2 製作《往事細數》

5. 導師引言 (5分鐘)
- 「今天我們將會乘坐『時光列車』，回到你剛剛出生的時候，然後從那裡出發，由時光列車會帶我們去重溫你的成長經歷。究竟你是如何來到現在的呢?時光穿梭之旅現在展開！」
6. 製作《往事細數》 (40分鐘)
- 與學員一起翻到《樂齡人生譜》的第六節，在開始的位置貼上「時光列車」的照片。
 - 引導學員用顏色筆把版面上的列車路軌塗上顏色，可恰當地加上文字旁述，例如「呢條係『時光列車』行駛嘅路軌」。
 - 引導學員把「我出世啦」字樣貼到路軌的開端，然後把其嬰兒照片和出生證明文件（如適用）貼到相應位置。
 - 引導學員填寫「出生證明」一欄，並貼於路軌上的相應位置。
 - 邀請學員從圖6.1「喜、怒、哀、樂」情緒表中挑選一張，以表達學員出世時候的感覺。
 - 把學員下一個成長階段的相片貼到相應位置。
 - 以簡單的文字或繪畫形式記錄學員在那個成長階段的有關資料。
 - 最後寫上學員對該成長階段之感受。

此節有關「時光列車」的內容僅供參考，導師亦可發揮創意，利用不同的形式去記錄學員的成長歷程。



分別以火車軌(上)及箭頭(下)展示學員的人生經歷。

引導學員的問題 (例子)：

「你今年幾歲？」

「你係男人定係女人？」

「你係邊度出世？」

與學員成長年代有關的集體回憶

香港大事年表：

<http://www.chiculture.net/0217/html/b08/1205b08.html>

一起走過的日子：

<http://www.chiculture.net/0217/html/b05/1205b05.html>

頭條日報圖說往昔：

<http://news.hkheadline.com/figure/index.asp?act=all>

項目	活動內容	溫馨提示
6.2 製作《往事細數》	<ul style="list-style-type: none"> 如此類推，引導學員沿著「時光列車」的路軌進發，記錄一個一個成長階段。 路軌的轉折位可以代表學員人生中的轉折點，或者是值得紀念的日子，又或集體回憶。 	建議多使用圖6.1「喜、怒、哀、樂」情緒表，引導學員表達感受。亦可將情緒表下之小圖示彩色列印後，貼於有關事件旁，甚至直接使用學員之面部表情圖片，以表達感受。
7. 總結 (5分鐘)	<ul style="list-style-type: none"> 結語：「今天我們一起在『樂齡人生譜』中記錄了在你的人生中重要的片段、成長經歷。下一節，我們將一起回到XX，探訪你以往的好朋友。」 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。 填寫「學員個別訓練記錄表」。 	建議於每一節完結後，細閱下一節之「事前準備」內容，以作更充分之資料搜集及物資準備工作。



圖6.1「喜、怒、哀、樂」情緒表



目標：

- 讓學員透過重遊自己過往熟悉之社區，懷緬往日之生活及增加對自己能力之肯定。
- 發掘及記錄學員過往熟悉的社區之人和事。

形式：
小組（可按學員所接受的日間服務及居住情況分組）

人手安排：
按學員現時的生活地區及所需支援人手而定

時間：
按實際需要而定

所需物資：
相機（兼具攝錄功能者更佳）、攝錄機、外出活動所需物資、小吃或小禮物（如有需要，供敘舊用）、舊日照片及現時生活照（如有需要，供敘舊用）、附表8.1.1「舊地重遊行程安排表」

項目	活動內容	溫馨提示
7.1 事前準備	<ol style="list-style-type: none"> 向學員及有關人士了解學員最希望探索、最熟悉之社區（可能是進入宿舍前與家人一起居住之社區或以往成長之社區）。 向有關人士或在互聯網上搜尋與該社區有關的資料，尤其是與學員的成長時代有關的資料： <ul style="list-style-type: none"> 學員何時在那裡居住 / 工作？ 學員與甚麼人一起居住 / 工作？ 該地區有甚麼特色之處（如地道美食）？ 那裡有甚麼東西是學員最喜愛及最難忘的？ 	<p>可以訪問學員、熟悉學員之職員、學員家人等。</p> <p>多與學員討論，了解他們想到甚麼「景點」，盡量讓學員主導，帶領我們到他們記憶所及的地方。</p>

學員在從前的家門外興奮地揮手。

家居陳設仍是從前的樣子。

項目	活動內容	溫馨提示
7.1 事前準備	<p>3. 聯絡有關人士，商討及確定到訪行程，要點如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 聯絡相關人士（例如舊宿舍職員、日間中心或工場之職員），解釋希望到訪的原因，商討可行性； ● 討論當天與學員到訪該社區之安排細節（如前往該社區之地標、學員與重要人物、舊日之職員及朋友合照、拍攝學員舊日生活及工作環境等）； ● 安排中午吃飯的地方，盡量安排到社區中對學員有特別意義的地方用餐； ● 安排往返的交通；整理資料並編排當日的行程，把行程填寫在附表8.1.1「舊地重遊行程安排表」內。 	<p>可安排學員送一些小禮物或小吃給舊朋友，就像一般人與舊朋友敘舊一樣。</p> <p>為方便在重遊舊地期間建立話題，可準備一些舊日合照及學員現在的生活照，讓大家重溫彼此的年青歲月及閒話家常。</p>  <p>學員過到以往的鄰居，才可走進這個「秘密天台」。</p>  <p>學員到超市買小吃與老友分享。</p>
7.2 外出探索	<p>1. 導師引言（按活動程序調整）</p> <p>「今天我們會到陳小明以前居住的屋邨（或日間工作之工場）。我們會到那裡有特色的地方參觀及拍照留念。我們也會去一間小明以前經常光顧的餐廳吃中午飯，重溫當時的味道。」</p> <p>2. 學員介紹現時生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 到達目的地後，導師透過以下問題引導學員介紹自己以往之生活： ● 「這是甚麼地方？」 ● 「你和誰人住在一起 / 一起工作？」 ● 「你喜歡甚麼的東西？」 	<p>盡量讓學員主導，帶領我們到他們記憶所及的地方。</p> <p>多讚賞學員，如表示：「強仔，你仲好認得咗路喎！」</p>

項目	活動內容	溫馨提示
	<p>3. 與友敘舊</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學員與舊朋友一起聊天（可重溫舊照或分享現時的生活照、談談大家現時生活）。 <p>4. 記錄重要物品/ 人物</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 拍下目的地之四周環境及學員之重要個人物品等。 ● 讓學員跟舊日生活中息息相關的人物（如舊街坊、舊導師、舊工友、朋友）合照。 <p>5. 總結（5分鐘）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 結語：「今天我們一起回到小明以前居住的屋邨，探訪小明以往的好朋友，更與他們一起吃午飯。下一節我們將會沖晒好今天的照片，並會記錄今天開心而難忘的經歷。」 ● 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。 ● 填寫「學員個別訓練記錄表」。 	<p>記錄有關資料，以便製作「樂齡人生譜」時使用。</p> <p>多拍照及拍攝影片（如學員介紹地方之片段）。</p> <p>建議於每一節完結後，細閱下一節之「事前準備」內容，以作更充分之資料搜集及物資準備工作。</p>  <p>學員到訪以往讀書的地方。</p>  <p>學員：「雖然已退休一段日子，工友還認得我呢。」</p>  <p>學員：「這是我以往工作的地方。」</p>

第八節：舊日足跡

目標：

1. 整理及儲存學員過往熟悉的社區之人和事。
2. 讓學員製作好「樂齡人生譜」中《舊日足跡》一章，日後可以此懷緬往昔生活，以及向朋友及職員介紹自己熟悉之地方。

形式：

一對一指導

人手安排：


一名專責導師對一名學員

時間：

45 - 60分鐘

所需物資：

上一節《舊日足跡——外出探索篇》中拍下之照片和影片。

項目	活動內容	溫馨提示
8.1 事前準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準備照片及影片 <ul style="list-style-type: none"> ● 沖晒上一節進行《舊日足跡——外出探索篇》時拍下的照片。 ● 準備上一節拍下的片段。 	<p>照片、影片有助學員回想當日之經歷。</p>  <p>學員重溫舊地重遊的片段。</p>
8.2 製作《舊日足跡》	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師引言 (5分鐘) <p>「我們上一節去了你以往居住 / 工作 / 接受服務的XX社區重遊，還拍了很多照片，玩得好開心。今天，讓我們把這些照片整理一下，記錄我們舊日的足跡。」</p> 2. 製作《舊日足跡》 (40分鐘) <ul style="list-style-type: none"> ● 與學員一起製作本節中「舊地遊記」的版面： <ol style="list-style-type: none"> 1) 在有關位置填上時間； 2) 讓學員選擇天氣圖示，並貼在「天氣」一欄； 	<p>此節的內容僅供參考，導師可以發揮創意，利用不同的形式去記錄學員舊地重遊的情況。</p>

項目

活動內容

溫馨提示

- 3) 把集體照貼在「人物」一欄；
- 4) 讓學員挑選表情貼紙以表達當天的心情。

● 完成後，製作下一部份「溫故知新」的版面：

- 1) 貼上剛重遊過的社區之新舊照片；
- 2) 引導學員回憶舊時社區的面貌，邀請學員寫下或畫出當時情景。

● 完成後，製作下一部份「新朋舊友」：

- 1) 貼上學員舊時在該社區結識過的朋友、鄰居之照片 (如適用)；
- 2) 引導學員回憶他們過去的趣事，邀請學員寫下或畫出當時的情景；
- 3) 貼上學員與現時的朋友在該社區拍下的照片；
- 4) 用表情貼紙記錄學員的心情。

● 完成後，製作下一部份「特色美食」：

- 1) 貼上該社區之特色美食的照片；
- 2) 貼上學員之最愛食物的照片；
- 3) 貼上大家一起進食午餐的照片。

若學員未能以書寫或畫畫的形式去表達自己，導師可以嘗試代入學員的角色去體會他們的感受，並把這些感受記錄下來，來幫學員發聲。



學員在街上遇到舊街坊。




學員以遊記方式記錄當日行程(上、下)。



項目	活動內容	溫馨提示
	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成後，製作下一部份「交通指南」 1) 貼上巴士、地鐵、小巴、渡輪的貼紙； 2) 在相應空格內填寫各種交通工具的路線號碼； 3) 在「推介行程」一格內填寫舊地重遊當天的行程。 	 <p>「溫故知新」與「交通指南」的範例。</p>
3. 總結 (5分鐘)	<ul style="list-style-type: none"> ● 結語：「今天我們一起重溫及記錄了當日回到XX舊地重遊的片段，將你探訪以往的好朋友的難忘經歷都記錄下來。下一節，我們將談及一些你最喜歡、對你很重要的親人及朋友。」 ● 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。 ● 填寫「學員個別訓練記錄表」。 	<p>建議於每一節完結後，細閱下一節之「事前準備」內容，以作更充分之資料搜集及物資準備工作。</p>  <p>學員與家人一起舊地重遊。</p>

目標：	形式：
<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓導師了解學員與家人及親近人士之關係。 2. 讓學員有機會緬懷往昔及現在的一些重要人際關係。 3. 整理及儲存有關學員家人及親近人士之資料。 4. 讓學員製作好「樂齡人生譜」中《我愛的人——家人篇》，日後可以此向朋友及職員介紹自己之家人，以及緬懷與家人共處之時光。 	<p>一對一指導</p> <p>人手安排： 一名專責導師對一名學員</p> <p>時間： 45 - 60分鐘</p> <p>所需物資： 第四節《今天的我——外出探索篇》中搜集得來或拍下之學員家人照片及他們與學員之合照、學員個人照片</p>

項目	活動內容	溫馨提示
9.1 事前準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 搜集資料 <ul style="list-style-type: none"> ● 尋找學員家人之照片、與學員之合照。 ● 訪問學員家人，了解學員之家庭背景、學員與家庭成員（如祖父母、父母、兄弟姐妹、配偶、子女及較多接觸之親友）之關係。 ● 如學員並沒有家人，導師則可了解學員之成長背景（如加入孤兒院、宿舍、教會等情況），另外，可從與學員關係較親近人士之名稱，尋找有關人士之照片。 ● 了解學員面對與家人有關之題目，會否出現敏感反應，甚至有負面情緒（宜先行從社工了解學員之家庭背景）。 	<p>若在第四節《今天的我——外出探索篇》中已經搜集了有關資料，那麼本節可以略過這方面的資料搜集工作。</p> <p>學員的個人檔案內有其家庭背景資料，導師可以透過社工了解一二。</p>  <p>學員手繪的家族圖</p>

項目

9.2 製作《我愛的人——家人篇》

活動內容

2. 導師引言 (5分鐘)
「今天我們會一起製作『樂齡人生譜』中《我愛的人——家人篇》，內有你的照片、你家人的照片等。以後當你掛念家人，想見見他們時，就可以看這頁了。」

溫馨提示

一般學員於親人過身一段時間後，心情已能回復平靜，更可分享一些感受、特別回憶、愉快往事。如個別個案有需要（如情緒持續激動），導師必須尋求社工或心理學家協助。



以獨立頁由展示重要家人之照片

3. 製作《我愛的人——家人篇》 (40分鐘)

- 按學員能力，指導學員製作「家庭成員關係表」，並在有關位置貼上其家人之照片。
- 以簡單的文字描述，標明該家人與學員之關係及現況（如該家人是學員之主要照顧者、學員最喜愛該家人或與該家人之關係密切、該家人已於2000年離世、學員很掛念爸爸等）。
- 如學員沒有該家人之照片，亦可以文字描述代替。
- 如學員沒有親人且一直居於宿舍，導師則可將與學員最親近的朋友或舍友、職員定義為家人。

請多以學員之說話，表達學員對該家人之想法。



家庭成員關係表範例。

項目

活動內容

4. 總結 (5分鐘)
- 結語：「今天我們一起在『樂齡人生譜』中記錄了有關你家人的內容，下次將會了解你所愛的朋友們。」
 - 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。
 - 填寫「學員個別訓練記錄表」。

溫馨提示

建議於每一節完結後，細閱下一節之「事前準備」內容，以作更充分之資料搜集及物資準備工作。



學員與家人的合照



第十節：我愛的人——朋友篇

目標：

1. 讓學員有機會緬懷往昔及現在的一些重要人際關係。
2. 發掘、整理及儲存學員與生命中最重要的人物之共同經歷及他們之感想。
3. 讓學員製作好「樂齡人生譜」中《我愛的人——朋友篇》，日後可以此向朋友及職員介紹這些重要人物，以及緬懷與他們共處之時光。

形式：

一對一指導

人手安排：

一名專責導師對一名學員

時間：

45 - 60分鐘

所需物資：

學員照片及朋友的照片、附表10.1.1「訪問表」、附表10.2.1「樂齡人生譜——生命最重要之人物及朋友」

項目

活動內容

溫馨提示

10.1 事前準備

1. 向有關人士及學員了解學員生命中之重要人物及朋友。
2. 尋找或拍攝有關人士之照片。
 - 重要人物可以是朋友、職員、偶像。
 - 若學員可以清楚表達自己的意思，那麼導師可以直接訪問學員，引導學員說出心目中的重要人物，然後作記錄。
 - 導師向學員的負責導師/ 社工查詢，了解學員心目中的重要人物，並作記錄。
 - 導師綜合學員的自述和照顧者的敘述後，列出一張學員心目中的重要人物名單，然後在當中挑選最有代表性的四至六人，並把有關資料整理好。

導師可以訪問學員、熟悉學員之職員、學員家人等。



從學員與好友的合照中，感受友誼無價！



宿舍職員也是學員重要的朋友。

項目

活動內容

溫馨提示

10.2 製作《我愛的人——朋友篇》

- 搜集學員的一些好朋友之名字及他們與學員的合照，亦可以即時拍下學員與他們的合照。

1. 導師引言（5分鐘）

「我們每個人的成長過程中都會遇到很多不同的人，當中有些人對我們有著特別的意義，在我們的生命中佔有重要的一席，他們或許在我們最困難的時候伸出了援手，或許與我們有著共同的興趣，又或是我們學習的榜樣。今天，就讓我們一起尋覓回憶，重溫我們與這些特別人物的經歷。」



學員：「他們都是我的老友。」


2. 製作《我愛的人——朋友篇》（40分鐘）

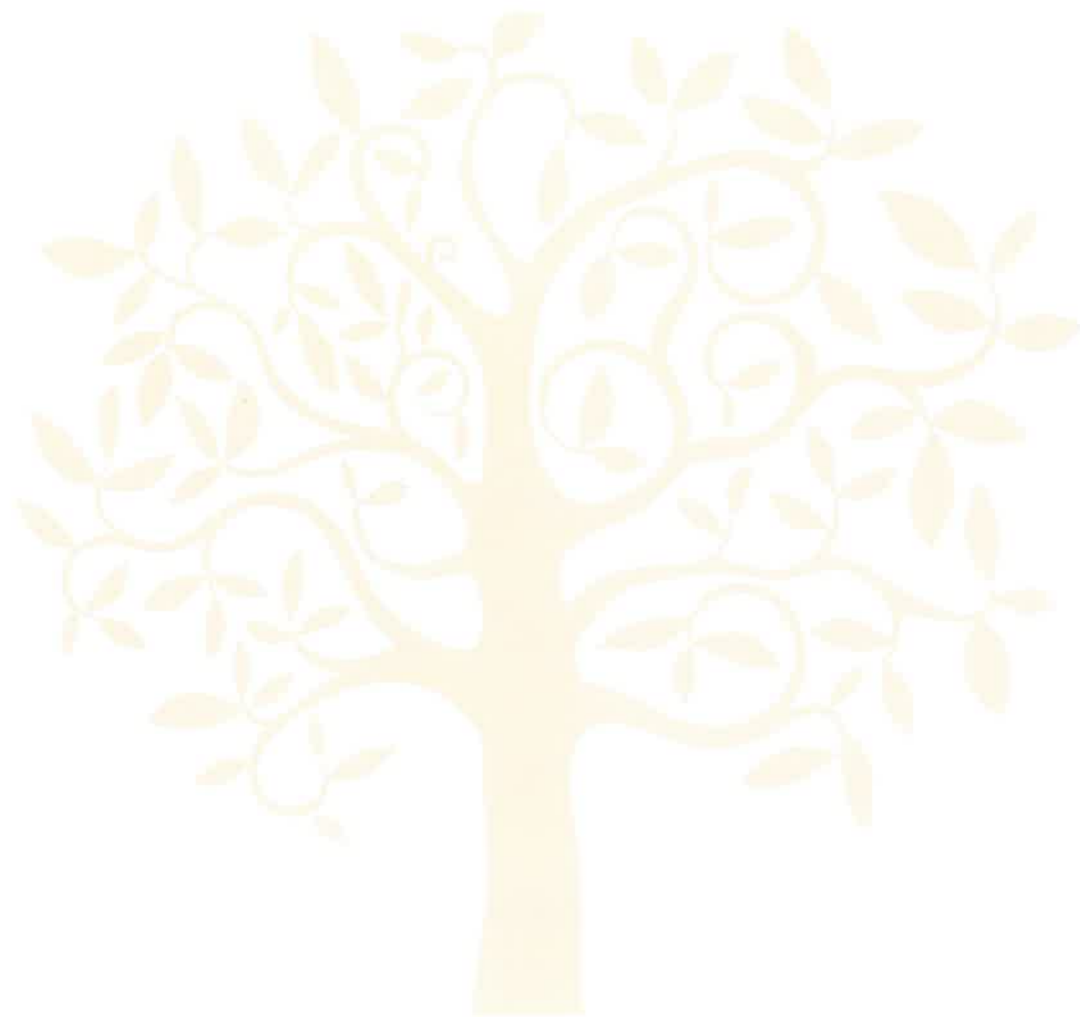
- 與學員一起製作本節，在中間的位置貼上學員的照片。
- 引導學員用顏色筆把版面上其中一條虛線連成實線，同時說：「呢條線將你和XX聯繫在一起。」然後取出該XX的照片，讓學員把它貼在相應的位置。
- 引導學員回憶何時何地認識該XX以及當時的情形。同時，因應學員的能力水平，邀請學員利用言語描述或用筆描繪當時的情形，並把內容記錄在其「樂齡人生譜」內相應的地方。
- 如此類推，與學員一起填寫本節的所需資料。

此節的內容僅供參考，導師可以發揮創意，利用不同的形式去記錄學員生命中的重要人物及朋友。




學員與好友的生日照。

項目	活動內容	溫馨提示
	<p>3. 總結 (5分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 結語：「今天我們一起在『樂齡人生譜』中談及一些你最喜歡、對你很重要的朋友。由下一節起，我們會再與其他組員一起，在小組中分享自己的『樂齡人生譜』。」 ● 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。 ● 填寫「學員個別訓練記錄表」。 	<p>建議於每一節完結後，細閱下一節之「事前準備」內容，以作更充分之資料搜集及物資準備工作。</p> 



目標：
1. 讓學員練習以「樂齡人生譜」向別人介紹自己。
2. 促進學員互相認識、支持及欣賞。
3. 鼓勵小組中有相同喜好之學員互相交流。

形式：
小組
人手安排： 每名導師指導三至五名學員
時間： 1.5 - 2小時 (連15分鐘休息時間)
所需物資： 第五節《今天的我》及第三節《我的喜好及優點》之補充照片及資料、白板、箱頭筆、學員之個人照片、轉盤、音樂播放器材、音樂、卡紙、分享用之小食。

項目	活動內容	溫馨提示
11.1 事前準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整理及重溫小組成員之「樂齡人生譜」中《今天的我》及《我的喜好及優點》兩章的內容。 2. 製作熱身遊戲「找朋友」所需的圖卡——按每位參與學員之喜好，想出一個代表符號 / 物件 / 食物等，把它畫或貼在一張如名片大小的卡紙上，一式兩份。 3. 準備一些在《今天的我》及《我的喜好及優點》中與學員有關之圖片，例如小明現在於工場工作、喜歡看足球比賽，導師可準備一張工場照片（亦可供其他學員使用），以及一張與足球有關之照片。 4. 製作一個寫上學員名字之轉盤，供往後小組活動中抽選先後次序用。 	<p>此熱身遊戲僅供參考，導師亦可按學員能力及興趣，設計其他適當之熱身遊戲。</p> <p>每位學員最少準備兩張重點圖片，圖片之大小，以學員就座後能清楚看到為佳。</p>  <p>「蛋糕抽籤法」： 被抽中的學員要先分享自己的故事。</p>

項目

活動內容

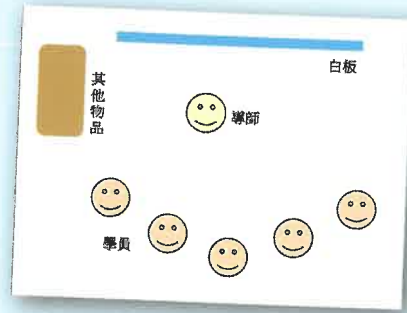
溫馨提示

11.2 我要告訴你——我是誰

5. 製作貼有學員照片及名字之圖卡，供往後小組活動使用。

1. 場地準備
按右圖所示佈置場地。

請利用環境較寧靜及較少受到外界滋擾之房間。
另可安排專注力較弱之學員坐於中間位置。



場地佈置圖

2. 導師引言（5分鐘）

- 「在座的幾位學員，在過去幾個月和導師一起製作了很精美的『樂齡人生譜』，一人一本，每本的內容都不一樣。今天起我們有機會讓學員輪流介紹他們的『樂齡人生譜』內的精彩內容，今次先讓大家介紹自己及自己的喜好。」

- 在白板上寫上「樂齡人生譜——我是誰」。



學員於自己的照片旁邊寫上名字，讓其他學員互相認識。

3. 導師逐一介紹小組學員的名字（5分鐘）

- 每介紹完一名學員的名字後，將其照片貼於白板的一邊。鼓勵其他學員一起拍掌歡迎這位學員，如此類推。

4. 熱身遊戲「找朋友」（10分鐘）

亦可播放學員喜歡及熟悉的其他歌曲，如懷舊金曲。

- 向每名學員派發一張畫（貼）有符號/物件/食物的圖卡，然後請學員尋找手裡拿著和自己的圖卡一樣的學員，組成「好朋友」。

- 播放譚詠麟主唱的歌曲《朋友》。

- 告訴學員，找到「好朋友」的小組要立刻牽手/坐下，而音樂會繼續播放，直到所有學員均牽手/坐下為止。



學員參與「找朋友」遊戲時，個個都樂在其中！

項目

活動內容

溫馨提示

5. 學員介紹《今天的我》及《我的喜好及優點》（40分鐘）

過程中，可幫助學員歸納總結學員間的共同喜好，發掘他們的共通之處。

- 第一位學員介紹《今天的我》

- i. 用轉盤選出第一位學員，並將其照片貼於白板上的中間位置，然後和其他學員一起邀請該學員出場。

- ii. 和該學員一起翻到《今天的我》的版面，然後引導他/她逐一介紹當中的內容。

- iii. 按該學員的能力，協助他/她將有關的圖片貼於白板上。
- iv. 可在適當時候介入該學員的介紹，再轉而向其他學員提問，以保持他們的專注力，當中答對的學員將會獲得獎勵。

- v. 稱讚及鼓勵分享的學員。



學員先以小組形式練習分享自己的故事。

- 第二位學員介紹《今天的我》

- i. 第一位學員介紹完《今天的我》後，導師可讓該學員轉動轉盤，以選出下一位出場的學員。
- ii. 如此類推，直至所有學員完成《今天的我》的介紹。

- 同樣地，輪流邀請學員介紹《我的喜好及優點》。

- 最後，逐一邀請學員說出小組中任何學員的暱稱、一項興趣及一個優點。

可按學員之喜好給予不同之獎勵，例如導師之讚賞、所有組員之掌聲、文具、小食等。



導師把別人對某學員的讚賞說話錄音下來，並播放給其他學員聽，令獲讚賞的學員再次得到鼓勵，甜在心頭！

第十二節：我要告訴你——我的家人好友

目標：

1. 讓學員練習以「樂齡人生譜」向別人介紹自己之家人及好友。
2. 促進學員互相認識、支持及欣賞。
3. 尋找學員之間的共通點，連繫大家之人生故事。

形式：

小組

人手安排：

每名導師指導三至五名學員

時間：

1.5 - 2小時（連15分鐘休息時間）

所需物資：

第九節《我愛的人——家人篇》及第十節《我愛的人——朋友篇》之補充照片及資料、白板、箱頭筆、學員之個人照片、轉盤、音樂播放器材、音樂、沙灘球、第十一節熱身遊戲「找朋友」之圖卡、分享用之小食

項目

活動內容

溫馨提示

12.1 事前準備

1. 整理及重溫小組成員之「樂齡人生譜」中《我愛的人——家人篇》及《我愛的人——朋友篇》兩章的內容。
2. 準備熱身遊戲「傳球」所需的沙灘球、音樂。
3. 準備一些在《我愛的人——家人篇》及《我愛的人——朋友篇》中，與學員有關之圖片。

「傳球」較適合人數多之小組。此熱身遊戲僅供參考，導師亦可按學員能力及興趣，設計其他適當之熱身遊戲。

每位學員最少準備兩張重點圖片，圖片之大小，以學員就座後能清楚看到為佳。

12.2 我要告訴你——我的家人好友

1. 場地準備
按第十一節之建議佈置場地
2. 導師引言（5分鐘）
 - 「今天我們將繼續輪流介紹個人『樂齡人生譜』內的精彩內容。今次邀請大家分享你們的家人好友。」



學員先以小組形式練習分享自己的故事。

項目

活動內容

溫馨提示

6. 休息時間（15分鐘）

於學員輪流介紹《今天的我》及《我的喜好及優點》期間，安排15分鐘休息時間。

7. 補充資料（30分鐘）

- 可於本節餘下的時間，協助學員把後來收集到與《今天的我》及《我的喜好及優點》有關的資料或相片，貼於有關學員的「樂齡人生譜」之相應位置。

如參與分享的學員人數較多，可安排其他職員協助學員剪貼或補充資料。



學員正在向其他學員展示他的喜好——功夫。

8. 總結（5分鐘）

- 結語：「今天我們互相分享了自己的『樂齡人生譜』中《今天的我》及《我的喜好及優點》的內容。下一節，我們將會繼續分享，談談大家的家人及生命中的重要人物及朋友。」
- 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。
- 填寫「學員個別訓練記錄表」。

建議於每一節完結後，細閱下一節之「事前準備」內容，以作更充分之資料搜集及物資準備工作。



學員投入地閱讀別人的「樂齡人生譜」。



項目

活動內容

溫馨提示

- 於白板上寫上「樂齡人生譜——我的家人好友」，以及將貼有學員照片之圖卡貼於一邊。

3. 熱身遊戲「傳球」（10分鐘）
 - 於白板寫上學員名稱及貼上上一節所準備，具有代表符號／物件／食物之圖卡。
 - 播放音樂，並讓學員傳沙灘球。
 - 突然停下音樂，於白板上記錄沙灘球當時停在哪位學員手上。
 - 繼續傳球、停頓，重複數遍，直至白板上已累積一定的記錄，最多次有球停於手上之學員開始介紹。

可播放學員喜歡及熟悉的其他歌曲、如懷舊金曲。



學員對於其他學員的家人之長相外觀大感興趣。

4. 學員輪流介紹《我愛的人——家人篇》及《我愛的人——朋友篇》（40分鐘）
 - i. 第一位學員介紹《我愛的人——家人篇》。根據熱身遊戲之結果，選出第一位學員，並將其照片貼於白板上的中間位置，然後和其他學員一起邀請該學員出場。
 - ii. 和該學員一起翻到《我愛的人——家人篇》的版面，然後引導他／她逐一介紹當中的內容。
 - iii. 按該學員的能力，協助他／她將有關的圖片貼於白板上。

項目

活動內容

溫馨提示

- iv. 可在適當時候介入該學員的介紹，再轉而向其他學員提問，以保持他們的專注力，當中答對的學員將會獲得獎勵。
- v. 稱讚及鼓勵分享的學員。

可按學員之喜好給予不同之獎勵，例如導師之讚賞、所有組員之掌聲、文具、小食等。

- 第二位學員介紹《我愛的人——家人篇》
 - i. 第一位學員介紹完《我愛的人——家人篇》後，導師可讓該學員轉轉盤，以邀請下一位出場的學員。
 - ii. 如此類推，直至所有學員完成《我愛的人——家人篇》的介紹。
- 同樣地，輪流邀請學員介紹《我愛的人——朋友篇》。
- 與學員討論在「我的人生分享會」上希望邀請哪一位重要人物，以及感激該人物之方法（如送贈親手繪畫的圖畫或手工藝品等）。
- 最後，逐一邀請學員說出小組中任何學員心目中最重要的人物或一位朋友。

5. 休息時間（15分鐘）

於學員輪流介紹《我愛的人——家人篇》及《我愛的人——朋友篇》期間，安排15分鐘休息時間。



學員製作送給好友的毛巾蛋糕。



學員在導師指導下，製作一間模型花店，送給自己喜愛鮮花的姐姐。

第十三節：我要告訴你——我的故事


項目	活動內容	溫馨提示
	<p>6. 補充資料 (30分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 可於本節餘下的時間，協助學員把後來收集到與《我愛的人——家人篇》及《我愛的人——朋友篇》有關的資料或相片，貼於有關學員的「樂齡人生譜」之相應相應位置。 	<p>如參與分享的學員人數較多，可安排其他職員協助學員剪貼或補充資料。</p>
	<p>7. 總結 (5分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 結語：「今天我們互相分享了自己人生中的重要人物——家人及朋友。下一節，我們將一起分享『樂齡人生譜』中《往事細數》的內容，談談大家從小到大的經歷。」 ● 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。 ● 填寫「學員個別訓練記錄表」。 	<p>建議於每一節完結後，細閱下一節之「事前準備」內容，以作更充分之資料搜集及物資準備工作。</p> <div data-bbox="771 850 1276 1134" data-label="Image"> </div> <p>學員製作甚具個人特色的手繪筆筒及相架，送給母親及姐姐。</p>



<p>目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學員練習以「樂齡人生譜」向別人介紹自己人生中之重要經歷。 2. 促進學員互相認識、支持及欣賞。 3. 在各學員之人生經歷中尋找共通點，連繫大家之人生故事。 	<p>形式：</p> <p>小組</p> <p>人手安排：</p> <p>每名導師指導三至五名學員</p> <p>時間：</p> <p>1.5-2小時 (連15分鐘休息時間)</p> <p>所需物資：</p> <p>第六節《往事細數》之補充照片及資料、白板、箱頭筆、學員之個人照片、轉盤、音樂播放器材、音樂、製作「我的人生分享會」邀請卡所需物資、分享用之小食</p>
---	---

項目	活動內容	溫馨提示
13.1 事前準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整理及重溫小組成員之「樂齡人生譜」中《往事細數》一章的內容。 2. 準備製作「我的人生分享會」邀請卡所需物資，可參考附表13.1「『我的人生分享會』邀請卡」，亦可根據學員之能力及喜好設計邀請卡。 3. 準備一些在《往事細數》中與學員有關之圖片，例如學員小時候之照片、年青時居住地區之照片等。 	<p>因時間有限，製作邀請卡時請盡量避免安排學員剪紙或進行大量的剪貼工序。</p> <p>每位學員最少準備兩張重點圖片，圖片之大小，以學員就座後能清楚看到為佳。</p>
13.2 我要告訴你——我的故事	<ol style="list-style-type: none"> 1. 場地準備 <ul style="list-style-type: none"> ● 按第十一節之建議佈置場地 2. 導師引言 (5分鐘) <ul style="list-style-type: none"> ● 「歡迎各位。今天我們有機會讓學員輪流介紹他們的『樂齡人生譜』內有關自己由小到大的人生經歷。」 ● 於白板上寫上「樂齡人生譜——我的故事」，以及將貼有學員照片之圖卡貼於一邊。 	<div data-bbox="2270 1249 2760 1606" data-label="Image"> </div> <p>導師和學員 (右) 一起翻閱《往事細數》的版面，然後引導她逐一介紹當中的內容。</p>

項目	活動內容	溫馨提示
3.	<p>第一位學員介紹《往事細數》(30分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 用轉盤選出第一位學員，然後和其他學員一起邀請該學員出場。 ● 和該學員一起翻到《往事細數》的版面，然後引導他/她逐一介紹當中的內容。 ● 按該學員的能力，協助他/她將有關的圖片貼於白板上。 ● 可在適當時候介入該學員的介紹，再轉而向其他學員提問，以保持他們的專注力，當中答對的學員將會獲得獎勵。 ● 稱讚及鼓勵分享的學員。 	<p>過程中，可幫助學員歸納總結學員間的共通點，發掘他們的相似之處。</p> <p>可按學員之喜好給予不同之獎勵，例如導師之讚賞、所有組員之掌聲、文具、小食等。</p>
4.	<p>第二位學員介紹《往事細數》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 第一位學員介紹完《往事細數》後，導師可讓該學員轉動轉盤，以選出第二位出場的學員 ● 如此類推，直至所有學員完成《往事細數》的介紹。 	
5.	導師逐一邀請學員說出小組中任何學員的一件重要往事	
6.	<p>休息時間 (15分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 於學員輪流介紹《往事細數》期間，安排15分鐘休息時間。 	
7.	<p>製作「我的人生分享會」邀請卡 (30分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 與學員討論，了解他們希望誰人可以出席分享會，並協助他們每人羅列一張「10人嘉賓名單」。 	<p>可按照學員的能力及活動時間安排工作，如貼貼紙、填顏色、寫字。</p> <p>如於本節內未能完成邀請卡，可於下一節繼續。</p>

項目	活動內容	溫馨提示
	<ul style="list-style-type: none"> ● 按學員之能力，協助他們製作邀請卡。 ● 再按學員之能力，協助他們將邀請卡派發給「嘉賓」，包括家人、朋友、導師、工友、其他學員（部份人士可以有份參與「樂齡人生譜」製作小組之學員）。 	 <p>其中一位學員將她喜愛的Hello Kitty融入邀請卡的設計中。</p>
8.	<p>補充資料 (15分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 可於本節餘下的時間，協助學員把後來收集到與《往事細數》有關的資料或相片，貼於有關學員的「樂齡人生譜」之相應位置。 	如參與分享的學員人數較多，可安排其他職員協助學員剪貼或補充資料。
9.	<p>總結 (5分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 結語：「今天我們互相分享了自己的『樂齡人生譜』中《往事細數》之內容，談及以往的重要經歷。下一節，我們將會分享《舊日足跡》，讓我們一起看看大家最掛念的地方。」 ● 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。 ● 填寫「學員個別訓練記錄表」。 	建議於每一節完結後，細閱下一節之「事前準備」內容，以作更充分之資料搜集及物資準備工作。



第十四節：我要告訴你——最愛社區遊記

目標：

1. 讓學員練習以「樂齡人生譜」向別人介紹自己熟悉之社區。
2. 促進學員互相認識、支持及欣賞。

形式：

小組

人手安排：

每名導師指導三至五名學員

時間：

1.5 - 2小時（連15分鐘休息時間）

所需物資：

第八節《舊日足跡》之補充照片及資料、白板、箱頭筆、學員之個人照片、轉盤、製作「我的人生分享會」小禮物所需物資、作獎勵用之糖果或其他小食、卡通蓋章

項目	活動內容	溫馨提示
14.1 事前準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整理及重溫小組成員之「樂齡人生譜」中《舊日足跡》一章的內容。 2. 準備製作「我的人生分享會」邀請卡所需物資。 3. 準備一些在《舊日足跡》中與學員有關之圖片或影片，例如學員曾到訪地方之照片。 	每位學員最少準備兩張重點圖片。
14.2 我要告訴你——最愛社區遊記	<ol style="list-style-type: none"> 1. 場地準備 按第十一節之建議佈置場地 2. 導師引言（5分鐘） 「歡迎各位。今天我們將會繼續輪流介紹各自的『樂齡人生譜』，今次分享的內容是大家的舊日足跡。我們會一起前往一些大家很掛念、很想去的地方，例如小明會帶我們參觀他以前住的石硤尾村，而小美就會帶我們前往她曾經就讀的XX學校……」 	 <p>導師和學員一起翻閱《舊日足跡》的版面，然後引導她逐一介紹當中的內容。</p>

項目

活動內容

溫馨提示

- 於白板上寫上「樂齡人生譜——最愛社區遊記」，以及將貼有學員照片之圖卡貼於一邊。
- 3. 第一位學員介紹《舊日足跡》（60分鐘）
 - 用轉盤選出第一位學員，然後和其他學員一起邀請該學員出場。
 - 和該學員一起翻到《舊日足跡》的版面，然後引導學員逐一介紹當中的內容
 - 可在適當時候介入該學員的介紹，再轉而向其他學員提問，以保持他們的專注力，其中答對的學員將會獲得獎勵。
 - 亦可播放部份外出活動時拍下的片段。
- 4. 第二位學員介紹《舊日足跡》
 - 第一位學員介紹完《舊日足跡》後，導師可讓該學員轉動轉盤，以選出第二位出場的學員。
 - 如此類推，直到所有學員都完成介紹。
- 5. 導師逐一邀請學員說出小組中任何學員曾到訪地方的名稱
- 6. 休息時間（15分鐘）
 - 於學員輪流介紹《舊日足跡》期間，安排15分鐘休息時間。

可按學員之喜好給予不同之獎勵，例如導師之讚賞、所有組員之掌聲、文具、小食等。



學員正用心製作感謝卡，準備送給他們感謝的人。

第十五節：我的人生分享會

項目	活動內容	溫馨提示
7.	<p>製作「我的人生分享會」邀請卡 (30分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> 如上一節一樣，與學員討論，了解他們希望誰人可以出席分享會，並協助他們每人羅列一張「10人嘉賓名單」。 按學員之能力，協助他們製作邀請卡。 再按學員之能力，協助他們將邀請卡派發給「嘉賓」，包括家人、朋友、導師、工友、其他學員（部份人士可以有份參與「樂齡人生譜」製作小組之學員）。 	<p>可按照學員的能力及活動時間安排工作，如貼貼紙、填顏色、寫字。</p>  <p>學員親子製作邀請卡。</p>
8.	<p>補充資料 (15分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> 可於本節餘下的時間，協助學員把後來收集到與《舊日足跡》有關的資料或相片，貼於有關學員的「樂齡人生譜」之相應位置。 	<p>如參與分享的學員人數較多，可安排其他職員協助學員剪貼或補充資料。</p>
9.	<p>總結 (5分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> 結語：「今天我們互相分享了各自的『樂齡人生譜』中《舊日足跡》的內容，重溫了一些大家都很懷念、很喜歡的地方。下一節，我們將會舉行『我的人生分享會』，分享更多的人生故事，讓大家更了解彼此。」 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。 填寫「學員個別訓練記錄表」。 	<p>建議於每一節完結後，細閱下一節之「事前準備」內容，以作更充分之資料搜集及物資準備工作。</p>

目標：

- 完整呈現學員之人生經歷及個人特點，增加各人對學員之了解。
- 讓學員對自己之人生感到圓滿，並對自己之經歷及自我有正面之觀感。

形式：

小組

人手安排：

每名導師指導兩至三名學員

時間：

約2-2.5小時（連休息時間）

所需物資：

白板、箱頭筆、附表15.1「我的感想」小紙條、學員之「樂齡人生譜」、製作小禮物所需物資、相機、電腦及投影機、錄影設備

項目	活動內容	溫馨提示
15.1 事前準備	<p>1. 製作於「我的人生分享會」中送給生命最重要人物的小禮物</p> <ul style="list-style-type: none"> 按第十二節討論期間收集到的意見，協助學員製作小禮物，以送給一位在他們各自人生中最重要的人物。 與學員討論希望對該重要人物表達的感謝說話。 <p>2. 製作學員之「樂齡人生譜」簡報檔</p> <ul style="list-style-type: none"> 將學員之「樂齡人生譜」電子化（如將所有版面掃描）。 製作「樂齡人生譜」簡報檔，並準備投影機及有關器材，以便分享會當日使用。 	<p>小禮物可以是學員親手書寫的字句或畫的圖畫、自家製的曲奇餅、親自選購的鮮花或學員個人的照片等。</p> <p>如學員沒有說話能力，導師可代為想出幾句感謝說話，寫在紙條上，然後讓他們在旁簽名。</p>  <p>學員（右）分享，好友們都專心地聆聽。</p> <p>如學員使用電腦等設備之能力不錯，導師可讓他們多參與有關的準備工作。</p>

項目

活動內容

溫馨提示

3. 準備「我的感想」小紙條

- 按獲邀出席人士的數目準備「我的感想」小紙條，讓他們於活動後，寫一些感想或鼓勵說話，送給學員。
- 建議採取視覺策略，使用不同顏色之A4紙列印小紙條，讓學員讀到時，感到有很多家人、朋友、中心職員等關顧自己、為自己打氣。

附表15.1「我的感想」小紙條可供參考，導師亦可使用其他便條紙。



這些「我的感想」小紙條，設計和用色都頗見心思。

4. 準備攝錄器材

- 用以記錄學員分享時的情況。

請盡量使用收音效能良好之錄影設備。



部份「我的感想」小紙條，更附有學員之照片。

15.2 我的人生分享會

1. 分享會準備 (10分鐘)

- 準備座位。建議安排學員與嘉賓圍圈而坐，並讓嘉賓清楚看到前面。
- 準備投影機、電腦、攝錄機等器材

可安排言語表達能力不錯的學員擔任司儀，事前適切地協助他/她作準備。



導師協助學員分享自己的人生故事。

2. 導師引言 (5分鐘)

「多謝大家出席陳小強及王小明之『我的人生分享會』。今天，小強及小明將告訴大家他們的人生故事及重要經歷，亦會與大家分享他們之喜好。這個分享會將會是他們人生中重要的一部份，所以分享會後，希望大家能在這些『我的感想』小紙條上，寫上一些感想或鼓勵之說話，送給他們。」

一邊說明，一邊展示附表15.1『我的感想』小紙條。

項目

活動內容

溫馨提示

3. 分享「樂齡人生譜」 (45分鐘 / 每位學員)

- 播放學員之「樂齡人生譜」投影片。
- 安排該學員手持個人「樂齡人生譜」，向嘉賓分享人生經歷。
- 期間可播放該學員的「樂齡人生譜」簡報檔，讓在座人士能看清楚當中的內容。
- 當該學員分享完人生經歷後，可邀請他/她最想感激的人上前，或由該學員親到有關人士的身旁就座。



學員(左)與他最好的好友合照，以便日後慢慢重溫。

- 安排該學員將小禮物送給最想感激的人，亦可按其能力，協助他/她說出感激說話。
- 每位學員完成分享後，安排5至10分鐘的休息時間。



學員將自製的禮物，送給協助他製作「樂齡人生譜」的導師

4. 分享感受 (10分鐘)

- 分享會完結後，向獲邀出席人士分發「我的感想」小紙條，讓他們向學員表達一些感想或鼓勵說話。

5. 總結 (5分鐘)

- 結語：「今天我們很高興與陳小強及王小明一起分享了他們的人生故事。下一節就是小組的最後一節，到時我們將把今次分享會的照片及感想貼好，完成整本『樂齡人生譜』。」
- 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。
- 填寫「學員個別訓練記錄表」。



嘉賓們正在用心填寫「我的感想」小紙條，表達他們對學員的支持與鼓勵。

第十六節：我的人生分享會——感想篇

目標：

1. 完成「樂齡人生譜」。
2. 讓學員對自己之人生感到圓滿，並對自己之經歷及自我有正面之觀感。

形式：

小組

人手安排：

每名導師指導兩至三名學員

時間：

約2-2.5小時（連15分鐘休息時間）

所需物資：

白板、箱頭筆、第十五節「我的人生分享會」上出席人士填寫好的「我的感想」小紙條、當日拍下之相片及片段、播放錄影片段之器材、學員之「樂齡人生譜」、附表16.1「樂齡人生譜——我的感想」、附表17.1「樂齡人生譜——我的難忘經歷」、相機

項目

活動內容

溫馨提示

2. 重溫上一節「我的人生分享會」的精華（40分鐘）

只需播放部份片段，每人約5至10分鐘。

- 逐一播放學員於上一節分享「樂齡人生譜」時的片段。
- 每位學員的片段長度不多於10分鐘。
- 播放後，逐一展示當日拍下之有關照片，並作簡單介紹，如「這是陳小強分享『樂齡人生譜』時的情形」、「你們看，小強的姊妹很留心聽小強分享呢！」
- 讓學員取回屬於自己的照片，並貼於各自的「樂齡人生譜」內。



導師協助學員貼上「我的感想」小紙條。

3. 休息時間（15分鐘）

學員可以喝水、上洗手間。

導師亦可稍作休息，並將「我的感想」小紙條分發給有關學員。

休息時間，可隨意播放上一節分享會之片段

4. 貼好「我的感想」小紙條（25分鐘）

將「我的感想」小紙條分發給有關學員。

協助學員將小紙條貼在「樂齡人生譜」的適當位置。

項目

活動內容

溫馨提示

16.1 事前準備

1. 向沒有在上一節「我的人生分享會」後交回「我的感想」小紙條的學員親友，收集有關紙條。
2. 為各小組成員沖晒他們在上一節拍下的照片，每人兩張，如學員正在介紹個人「樂齡人生譜」的情形、在座聽眾的反應等。
3. 將各小組成員當日分享時的錄影片段準備好。

16.2 整理相片及感言

1. 導師引言（5分鐘）
「今天是最後一節『樂齡人生譜』製作小組，我們將會重溫上一節『我的人生分享會』的錄影片段，然後在大家的個人『樂齡人生譜』上，貼好當日拍下之照片，亦會貼上一些『嘉賓』對你的『樂齡人生譜』的感想；最後，我亦會請大家寫下對於整個製作過程的感想，並來一幅大合照，然後一一收錄在你們的個人『樂齡人生譜』。」



學員正用心貼上「我的感想」小紙條。

項目

活動內容

5. 撰寫「我的感想」(25分鐘)

- 將附表16.1「樂齡人生譜——我的感想」分發給學員。
- 按學員之能力，協助他們撰寫「我的感想」及填好其他有關資料。
- 最後，讓學員填寫他們希望進行之活動，例如遊公園、到酒樓飲茶等。

6. 大合照(5分鐘)

- 導師總結：「各位，我們已經完成個人『樂齡人生譜』了。你們要好好保存自己的『樂齡人生譜』，日後可以和朋友分享你的人生故事，亦可以記錄一些往後發生的開心事。」(展示附表17.1「樂齡人生譜——我的難忘經歷」)
- 讓學員手持已完成之個人「樂齡人生譜」，一起拍大合照留念。

溫馨提示

可參考附表16.1「樂齡人生譜——我的感想」設計版面。



學員的時友出席分享會後的感想。

項目

活動內容

7. 總結(5分鐘)

- 結語：「『樂齡人生譜』製作小組今天正式完結。各位學員都擁有自己的『樂齡人生譜』，它可幫助你向別人分享自己的故事。日後，你們可以經常翻看它，亦可隨時加入一些新照片。」
- 提醒學員此節小組完結後之安排，例如新編的活動。
- 可安排特別茶點時間，以獎勵學員之表現。
- 為完成本節之學員，於其「活動記錄表」上簽名，並逐一鼓勵及讚賞學員今天之表現。
- 填寫「學員個別訓練記錄表」。

溫馨提示

宜協助學員了解及適應新編的活動，並在小組完結後，定期安排跟進活動(請參考下一章節)。



從學員對「樂齡人生譜」及分享會的感受可看出，製作「樂齡人生譜」是她非常難忘的經歷。



跟進：「樂齡人生譜」之保存及跟進

目標：

1. 將學員之「樂齡人生譜」電子化及存檔，減低因遺失「樂齡人生譜」造成之影響。
2. 持續更新及使用「樂齡人生譜」，使年長學員可有效地記錄及保存他們往後之人生經歷。

形式：

一對一

人手安排：

一名專責導師對一名學員

時間：

按需要而定

所需物資：

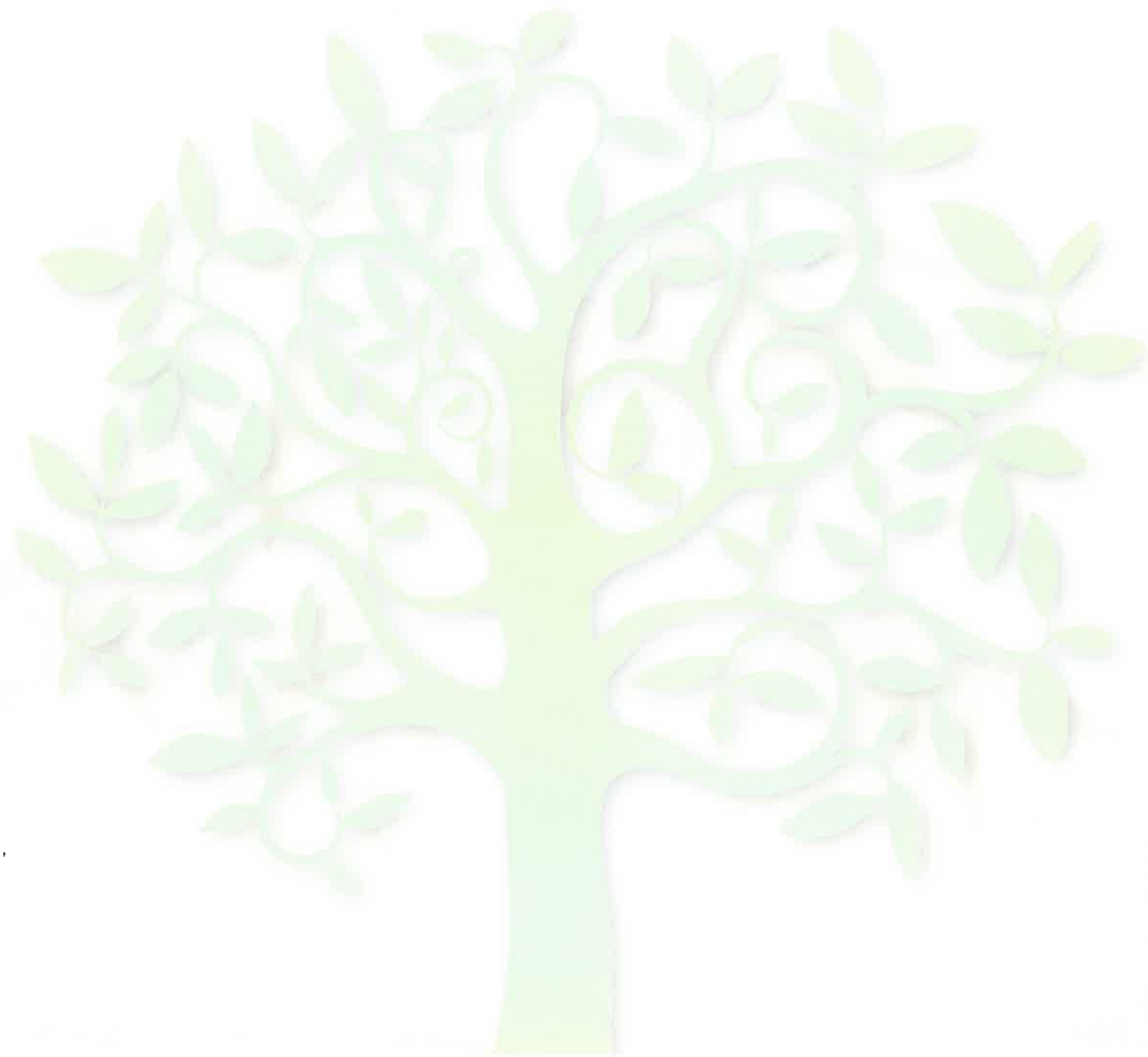
學員已完成之「樂齡人生譜」、電腦及掃瞄器、空白光碟或記憶卡（例如SD卡）、照片

項目	活動內容	溫馨提示
17.1 將「樂齡人生譜」電子化	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將「樂齡人生譜」掃瞄 <ul style="list-style-type: none"> ● 將「樂齡人生譜」之所有版面，包括封面，以電腦掃瞄器掃瞄或拍照存檔。 ● 檢查掃瞄後之影像檔，是否已清晰記錄所有版面及版面上的文字。 2. 存檔 <ul style="list-style-type: none"> ● 將「樂齡人生譜」之掃描影像檔及其他有關之檔案，如相片、錄音、錄影片段等，燒錄於光碟內或複製到記憶卡。 ● 整理完成後，將「樂齡人生譜」及光碟交回有關學員。 ● 盡量由學員自行保管及存放其個人「樂齡人生譜」，以便他們能隨時翻閱。如學員未能妥善存放，則可由經常接觸該學員之人士（如學員家人或學員之個案導師）代為保存。 	<p>彩色掃瞄，影像檔最少解像度要達300dpi，以保持列印圖像清晰。</p> <p>可製作兩張光碟，一張與「樂齡人生譜」一起存放，讓學員空閒時亦可重溫一些照片或錄影片段；另一張則作為備用。亦可用其他方法保存（如儲存於單位伺服器內），但須確保這些資料獲得妥善保存，減低遺失風險。</p> <p>另外，可考慮為學員添置一個盒子，以供存放「樂齡人生譜」及其他有紀念性之物品。</p>

項目	活動內容	溫馨提示
17.2 經常使用「樂齡人生譜」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助學員多使用「樂齡人生譜」 <ul style="list-style-type: none"> ● 單位內不同職級之職員，均可多陪同學員閱讀「樂齡人生譜」、重溫他們獲讚賞之錄影片段及參與其他活動之片段。 ● 鼓勵學員以「樂齡人生譜」向新朋友、導師介紹自己。 ● 每次大型活動或有特別之人生經歷發生後，由學員之個案導師與學員一起更新「樂齡人生譜」之內容。 ● 如學員之生活習慣及喜好有轉變，或「樂齡人生譜」之內容有錯處，可更新或更正當中之內容。 	<p>服務單位可將重溫及更新「樂齡人生譜」作為小組活動，加進學員每年之訓練計劃中，讓他們可定期在個案導師之協助下，重溫及更新「樂齡人生譜」之內容。</p> <p>服務單位主管亦可建議新入職職員向參與此計劃之學員索閱「樂齡人生譜」，以增加對學員之了解及建立話題。</p>
17.3 記錄新經歷及更新資料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 收集新經歷資料 <ul style="list-style-type: none"> ● 由負責學員個案之導師負責更新資料。 ● 了解學員最近參與的活動之詳情，例如日期、時間、地點、有關人物及當日活動細節。 ● 沖晒兩張具代表性或有紀念價值之照片。 2. 記錄新經歷 <ul style="list-style-type: none"> ● 按學員的能力提供協助，讓他們完成附表17.1「樂齡人生譜——我的難忘經歷」。 ● 協助他們於空白位置貼上照片。 ● 協助他們將完成之版面加進「樂齡人生譜」中。 	<p>具代表性或有紀念價值之照片，可以是學員於活動中之單人照或與感情要好的朋友、中心職員之合照。</p> <p>除以相片作記錄，亦可以多以文字描述當日活動中，與學員有關之趣事及學員之心情。</p>



項目	活動內容	溫馨提示
3. 更新及更正資料	<ul style="list-style-type: none"> ● 學員之家庭背景、生活習慣、喜好等將會不斷轉變，如學員從工場退休、近日開始喜歡一種食物 / 活動 / 明星等。即使是學員以往之經歷，也可能有需要更新資料。 	<p>更新資料時，並不需要完全刪除某一版面，以下為可能遇到的情況及相應的處理方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 資料出錯：某學員父親過身之日期出錯，導師可用白紙寫上正確資料，然後覆蓋在錯誤的資料上。 2. 學員喜好之物品有變或增加：某學員本來喜歡明星A，近日轉而喜歡明星B，但這並表示他/她不再喜歡明星A。由於這些轉變均是具有學員個人特色之信息，導師因此應盡量於有關學員的「樂齡人生譜」中保存這些資料，例如將黏貼相簿上有關其舊偶像之資料，移往另一空白頁，然後貼上其新偶像之資料及照片。亦可考慮以其他方式取代，如以顏色紙寫上「以前我喜歡偶像A，但偶像B唱歌較好聽，我現在喜歡偶像B。」



附表A2.1 「『樂齡人生譜』製作時間表」

學員名稱	負責導師	「樂齡人生譜」每節實行日期																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

附表A3.1 「『樂齡人生譜』所需物件及資料列表」

(請向學員、其家人、親友，以及熟悉學員之各級職員同事，搜集以下資料、物件、照片等)

	物件/資料	已搜集	備註
1	學員個人照片 (最少五張)		
2	學員的花名/ 乳名/ 英文名		
3	學員的出生日期、生肖		
4	學員的宗教信仰		
5	學員的口頭禪		
6	學員的特點/ 特殊生活習慣		
7	學員一天之生活流程 (平日及假日)		
8	學員與家人的合照，以及學員之家庭背景 (如學員沒有家人，導師可尋找與其關係密切的人，如教會弟兄姊妹、宿舍舍友等)		
9	學員父親、母親的照片		
10	學員每一位兄弟姐妹的照片		
11	學員其他重要親屬的照片		
12	學員配偶及子女的照片		
13	學員與好友的合照		
14	學員與職員的合照		
15	學員喜歡的物品及有關圖片		
16	學員喜歡的食物		

	物件/資料	已搜集	備註
17	學員喜歡的閒暇活動		
18	學員喜歡的明星		
19	學員喜歡的節目		
20	學員的強項、優點		
21	學員曾獲獎項之照片		
22	家人讚賞學員的說話之錄像或錄音		
23	職員讚賞學員的說話之錄像或錄音		
24	學員的出生、成長、教育及工作簡史		
25	學員嬰兒及年幼時期的照片		
26	學員求學時期的照片		
27	學員曾就讀學校的照片		
28	學員與同學的合照		
29	學員曾參與的學校活動之照片		
30	學員曾參與的學校活動之照片		
31	學員在職或受訓時期的照片		
32	學員以往曾接受服務或工作的地方之照片		
33	學員於現時接受服務單位中曾參與活動或接受訓練的照片		
34	對學員來說值得紀念的事情及有關照片		
35	在學員成長年代的集體回憶及有關照片		
36	學員最希望重回、最熟悉之社區 (如以往居住的地方)		

附表A4.1 「學員個別訓練記錄表」

「匡智樂齡人生譜」活動 學員個別訓練記錄表

學員姓名：_____ 負責職員姓名 / 職位：_____

訓練目標：協助學員製作「樂齡人生譜」，提升學員正面情緒、生活滿意感及增加學員之溝通主動性及機會。

訓練日期：_____ 至 _____

訓練內容	訓練日期	評估	情緒	備註
第一節：譜寫「樂齡人生譜」				
第二節：我的喜好及優點——實踐篇				
第三節：我的喜好及優點				
第四節：今天的我——外出探索篇				
第五節：今天的我				
第六節：往事細數				
第七節：舊日足跡——外出探索篇				
第八節：舊日足跡				
第九節：我愛的人——家人篇				
第十節：我愛的人——朋友篇				
第十一節：我要告訴你——我是誰				
第十二節：我要告訴你——我的家人好友				
第十三節：我要告訴你——我的故事				
第十四節：我要告訴你——最愛社區遊記				
第十五節：我的人生分享會				
第十六節：我的人生分享會——感想篇				

負責職員的觀察及改善建議：

上司/ 經理的評語：

負責職員姓名：

上司姓名：

經理姓名：

簽署及日期：

簽署及日期：

簽署及日期：

學員情緒評分：

0—學員非常不開心、不投入 1—學員不開心、不投入 2—學員表現一般，沒特別情緒
3—學員表現開心、投入 4—學員非常開心、投入

學員能力評估：

0—於觸手協助下仍不能完成 1—於協助下完成部份 2—於協助下完成全部
3—於提示下完成部份 4—於提示下完成全部 5—自行完成
R—拒絕接受訓練



附表1.2.1 「小組規則」

「樂齡人生譜」製作小組 小組規則

1. 一起參與及製作	
2. 保持開心	
3. 留心看	
4. 留心聽	
5. 別人說話時保持安靜	

附表1.2.2 「『樂齡人生譜』活動記錄表」

完成該節小組後，請於 () 內 ✓ 或簽名。

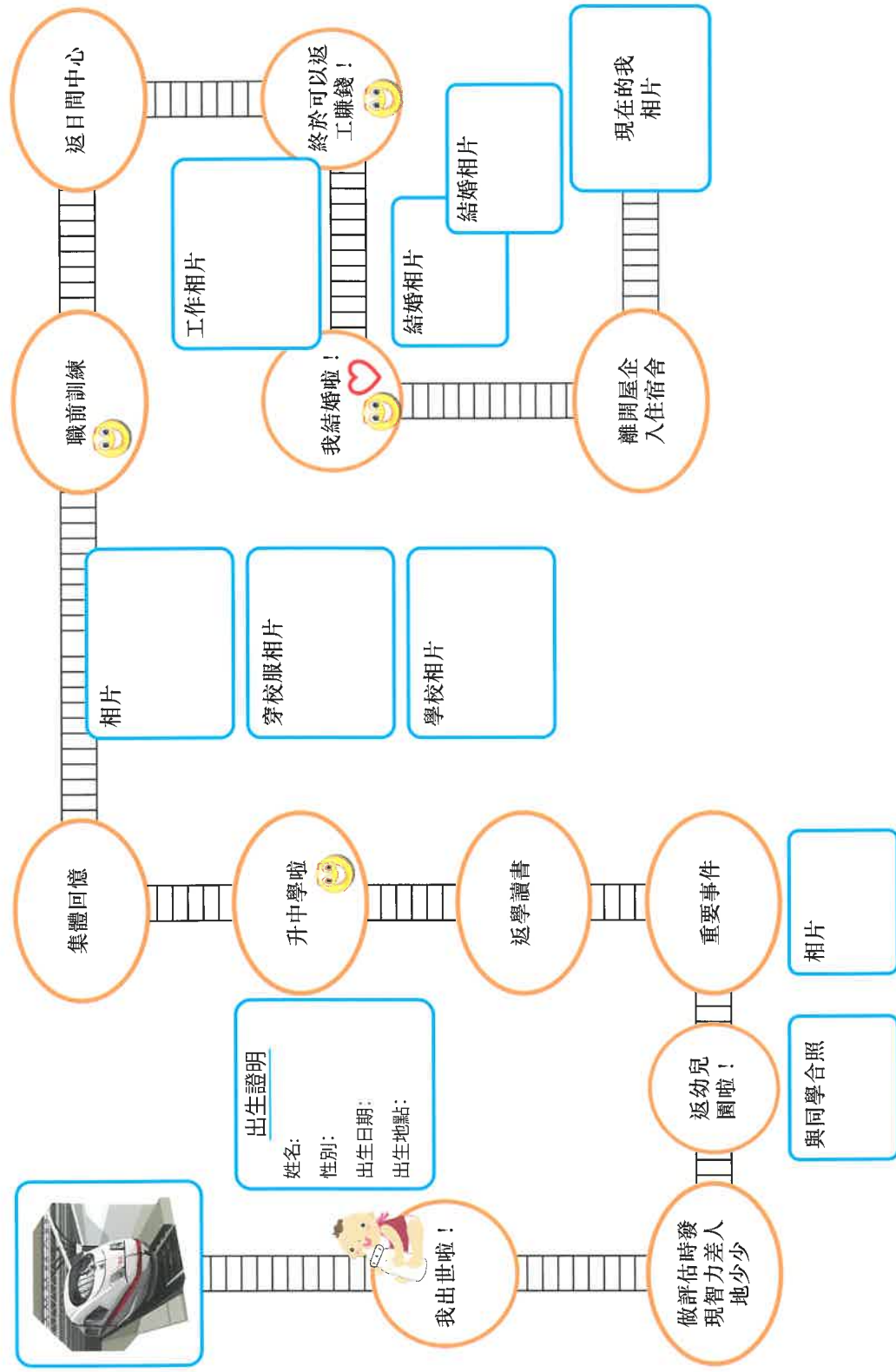


附表7.1.1 「訪問表格」

訪問對象： 學員 / 主理導師 / 社工 / 家人	搜集所得的資料						相片 (有 / 否)
	成長階段	時間	地點	人物	事件		
	出生						
	智力評估						
	返學讀書						
	職前訓練						
	工作 (公開就業/ 庇護工場)						
	日間中心						
	入住宿舍						

訪問對象： 學員 / 主理導師 / 社工 / 家人	搜集所得的資料						相片 (有 / 否)
	成長階段	時間	地點	人物	事件		
	值得紀念 的事情I (如生日 / 出 國 / 旅遊 / 獲 獎 / 結婚等)						
	值得紀念 的事情II (如生日 / 出 國 / 旅遊 / 獲 獎 / 結婚等)						
	集體回憶I (如天災 / 戰 爭 / 疾病 / 制 水 / 新聞 / 玩 意等)						
	集體回憶II (如天災 / 戰 爭 / 疾病 / 制 水 / 新聞 / 玩 意等)						

附表7.2.1 「樂齡人生譜——往事細數」



附表8.1.1 「舊地重遊行程安排表」

舊地重遊日期：____年____月____日 舊地重遊地點：_____

時間	到訪地方	地方特色	拍照留念✓
: - :			
: - :			
: - :			
: - :			
: - :			

附表13.1 「『我的人生分享會』邀請卡」



我的人生分享會



_____，我想邀請你參加我的人生分享會，與你分享我生命中重要的時刻。

日期：_____ 時間：_____

地點：_____

如有問題，歡迎聯絡：_____（電話：_____）

我的人生分享會



_____，我想邀請你參加我的人生分享會，與你分享我生命中重要的時刻。

日期：_____ 時間：_____

地點：_____

如有問題，歡迎聯絡：_____（電話：_____）

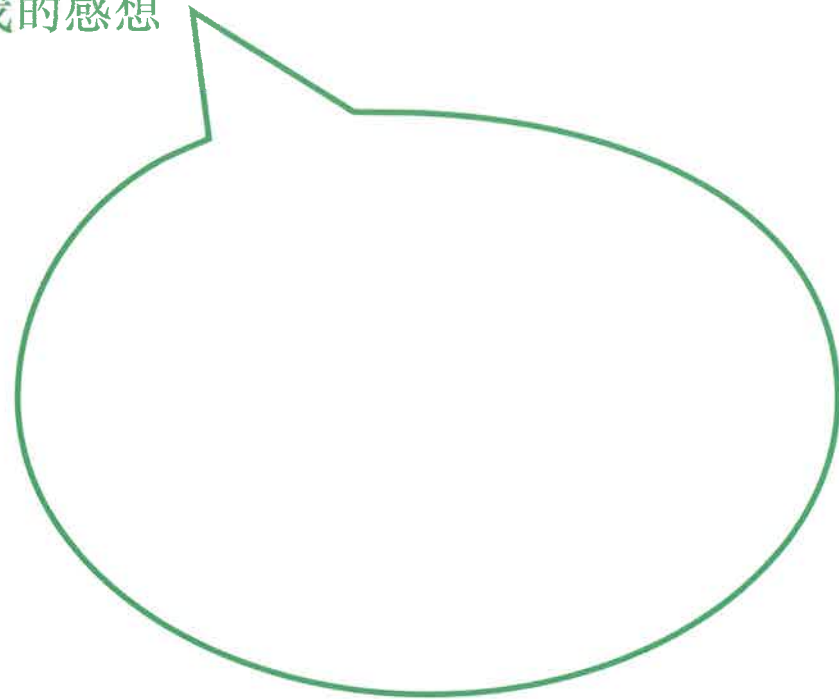
附表15.1 「『我的感想』小紙條」

(例子) 陳大文乖仔： <div style="border: 2px solid purple; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 你永遠都是最好的，你很孝順！ </div> <p style="text-align: right; margin-top: 5px;">媽媽</p>	_____： <div style="border: 2px solid green; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>
_____： <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>	_____： <div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>
_____： <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>	_____： <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>

附表16.1 「樂齡人生譜——我的感想」

我的「樂齡人生譜」終於大功告成了！我覺得：

我的感想



_____ 是幫我完成「樂齡人生譜」製作的職員，謝謝你們！

我的人生仍然有很多開心、值得紀念的事情會發生。

我現在就很希望可以：

附表17.1 「樂齡人生譜——我的難忘經歷」

_____ 的難忘經歷

我於 _____ 年 _____ 月 _____ 日，與 _____ 去 _____

以下是一些當日的照片：

(當日照片)

那天，我感到：

(心情)

其他補充：

工作小組

出版： 匡智會

顧問： 郭志銳醫生（中文大學內科及藥物治療系教授兼賽馬會耆智園總監）

郭富佳先生（匡智會總幹事）

編輯委員會： 馮秀華女士（匡智會服務主任）①

鄧麗莉女士（匡智會臨床心理學家）②

李帶倫女士（匡智會一級職業治療師）③

陳麗玲女士（匡智粉嶺綜合復康中心綜合服務部經理）④

劉淑涓女士（賽馬會匡智新翠工場暨宿舍經理）⑤

蔡永銘先生（匡智地區支援中心（觀塘西）經理）⑥

許偉森先生（匡智瑞財中心暨宿舍經理）⑦

謝理玲女士（匡智運頭塘中心暨賽馬會匡智大元宿舍經理）⑧

張詠妍女士（匡智會護理經理）⑨

梁麗嫦女士（匡智會項目主任）⑩



《匡智樂齡人生譜製作手冊》

出版：匡智會

總辦事處地址：香港新界大埔南坑頌雅路松嶺村

電話：(852) 2689 1105

傳真：(852) 2661 4620

網址：www.hongchi.org.hk

電郵：adult@hongchi.org.hk

出版日期：2012年11月

國際標準書號 (ISBN)：978-988-16068-4-6

匡智會獲社會福利署社會福利發展基金資助出版刊物，
謹此衷心致謝。

版權所有，如需引用內容，敬請註明出處，謝謝合作。