



#### 活动四：游戏——传声筒

小朋友们坐一排，治疗师小声的与第一位小朋友说一悄悄话，然后第一位小朋友小声的传至第二位小朋友，一直到最后一位小朋友，由最后一位小朋友说出答案，判断与治疗师说的是否相同。这个游戏需要小朋友们良好的合作能力，游戏成功说明小朋友们对游戏规则充分理解并发挥，共享游戏的快乐。



这些活动不仅提升了小朋友的社交能力和合作能力还拉近了小朋友友们的距离，也同样丰富了所有人的内心，这是在康复环境里进行幼儿园生活的一种体验，是特殊小朋友步入社会的起点。

“人人享有作业治疗”是我们一直坚持的信念，作业共享不只是针对个人，更是社会责任，作业共享可以使人们更团结，力量更强大，改变自己！改变生活！

## 沪上社区的康复之旅

周紫依、赵杨婷玮、吴萍萍、赵俊玮、邓爽  
上海师范大学天华学院

### 健康老龄化, 我们在行动!

作为作业治疗的专业实践者,我们积极响应了国家“健康老龄化”政策的号召,走进了沪上社区。通过对社区老年人进行全面的健康评估,我们发现老人们普遍存在反应迟缓、平衡能力差和关节活动受限等问题。为此,我们通过查阅最新的研究资料和文献,设计了一套融合增强现实(AR)与虚拟现实(VR)技术的作业治疗活动,旨在帮助社区老人提高生活水平及改善老人身体状况。

### 活动一：提升反应力——擦杯子游戏

1. 准备材料: 确保使用防滑的杯子和稳固的桌子, 以保障参与者的安全。
2. 示范指导: 由经验丰富的专业人员展示如何安全地进行游戏。
3. 分组比赛: 通过分组比赛, 增加互动性和趣味性。

擦杯子游戏通过竞技的形式不仅锻炼老年人的反应力、手眼协调力和团队合作等能力, 还收获了健康和快乐, 激发了老年人的兴趣, 提高了他们的生活品质 and 幸福感。



### 活动二：增强平衡与力量定点

1. 设定目标: 明确投掷目标, 确保安全。
  2. 指导练习: 由专业人员指导正确的投掷姿势和技巧。
  3. 实践: 通过实践, 老人们可以锻炼手臂和肩部肌肉, 提高平衡感和关节灵活性。
- 定点投掷游戏过程中需要老人们集中注意力, 观察目标和调整投掷角度, 这有助于锻炼他们的注意力和思维能力。

### 活动三：科技与康复的融合——VR 体验

1. 设备准备: 准备适合老年人使用的高质量 VR 设备。
2. 场景选择: 选择适合老年人的多样化虚拟场景, 如湖边垂钓、森林漫步等。
3. 沉浸体验: 通过 VR 技术, 老人们可以在安全的境中体验不同的活动, 锻炼平衡能力, 同时获得心理上的慰藉。



VR 体验将老人带入了虚拟世界, 在这个世界, 老人可以在湖边垂钓, 漫步森林, 亦或是冒险寻宝等。这种崭新的科技与康复融合方式, 不仅让老人们感受到了时代的进步和科技的力量, 也让他们在社区康复中心找到了新的乐趣和归属感。

结合虚拟与现实技术的作业治疗活动, 不仅提高了活动的趣味性, 增加了老人的配合度及参与度, 而且有效改善了老年人反应迟缓、平衡及关节活动度差等问题。作为作业治疗的专业传承者, 我们深感责任重大, 但我们也相信, 只要我们怀揣着对康复事业的热爱与执着, 就一定让这份薪火继续传承下去, 照亮更多人的康复之路。