



活動四：遊戲——傳聲筒

小朋友們坐一排，治療師小聲的與第一位小朋友說一悄悄話，然後第一位小朋友小聲的傳至第二位小朋友，一直到最後一位小朋友，由最後一位小朋友說出答案，判斷與治療師說的是否相同。這個遊戲需要小朋友們良好的合作能力，遊戲成功說明小朋友們對遊戲規則充分理解並發揮，共用遊戲的快樂。



這些活動不僅提升了小朋友的社交能力和合作能力還拉近了小朋友友們的距離，也同樣豐富了所有人的內心，這是在康復環境裡進行幼稚園生活的一種體驗，是特殊小朋友步入社會的起點。

“人人享有作業治療”是我們一直堅持的信念，作業共用不只是針對個人，更是社會責任，作業共用可以使人們更團結，力量更強大，改變自己！改變生活！

滬上社區的康復之旅

周紫依、趙楊婷瑋、吳萍萍、趙俊瑋、鄧爽
上海師範大學天華學院

健康老齡化, 我們在行動!

作為作業治療的專業實踐者，我們積極回應了國家“健康老齡化”政策的號召，走進了滬上社區。通過對社區老年人進行全面的健康評估，我們發現老人們普遍存在反應遲緩、平衡能力差和關節活動受限等問題。為此，我們通過查閱最新的研究資料和文獻，設計了一套融合增強現實(AR)與虛擬實境(VR)技術的作業治療活動，旨在幫助社區老人提高生活水準及改

善老人身體狀況。

活動一：提升反應力——擦杯子遊戲

1. 準備材料：確保使用防滑的杯子和穩固的桌子，以保障參與者的安全。
2. 示範指導：由經驗豐富的專業人員展示如何安全地進行遊戲。
3. 分組比賽：通過分組比賽，增加互動性和趣味性。

擦杯子遊戲通過競技的形式不僅鍛煉老年人的反應力、手眼協調力和團隊合作等能力，還收穫了健康和快樂，激發了老年人的興趣，提高了他們的生活品質和幸福。

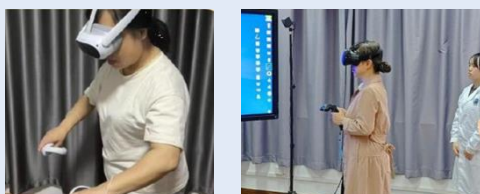


活動二：增強平衡與力量定點

1. 設定目標：明確投擲目標，確保安全。
 2. 指導練習：由專業人員指導正確的投擲姿勢和技巧。
 3. 實踐：通過實踐，老人們可以鍛煉手臂和肩部肌肉，提高平衡感和關節靈活性。
- 定點投擲遊戲過程中需要老人們集中注意力，觀察目標和調整投擲角度，這有助於鍛煉他們的注意力和思維能力。

活動三：科技與康復的融合——VR 體驗

1. 設備準備：準備適合老年人使用的高品質 VR 設備。
2. 場景選擇：選擇適合老年人的多樣化虛擬場景，如湖邊垂釣、森林漫步等。
3. 沉浸體驗：通過 VR 技術，老人們可以在安全的境中體驗不同的活動，鍛煉平衡能力，同時獲得心理上的慰藉。



VR 體驗將老人帶入了虛擬世界，在這個世界，老人可以在湖邊垂釣，漫步森林，亦或是冒險尋寶等。這種嶄新的科技與康復融合方式，不僅讓老人們感受到了時代的進步和科技的力量，也讓他們在社區康復中心找到了新的樂趣和歸屬感。

結合虛擬與現實技術的作業治療活動，不僅提高了活動的趣味性，增加了老人的配合度及參與度，而且有效改善了老年人反應遲緩、平衡及關節活動度差等問題。作為作業治療的專業傳承者，我們深感責任重大，但我們也相信，只要我們懷揣著對康復事業的熱愛與執著，就一定讓這份薪火繼續傳承下去，照亮更多人的康復之路。