

計劃目標：以「長者及年齡友善社區」概念的「尊重和社會包容」及「信息交流」範疇為理念，以兼職形式推動區內長者設計、籌備及推行「社區趣味五感體驗工作坊」，促進荃灣區內長者與社區人士的正面互相認識、理解及交流，從而提升彼此間的尊重、包容及接納，並達致彼此間的信息交流。兼職工種同時回應「公民參與和就業」的概念。致力全面實踐居家安老政策，於荃灣區內推廣「長者及年齡友善」文化。

「社區趣味五感體驗工作坊」工具及使用方法：

主題	內容	所需工具
視覺	<p>目的：讓參加者了解長者退化後的視力狀態</p> <p>內容：提供不同視力的模擬工具(嚴重視障、黃斑點病變、青光眼、糖尿眼)，讓參加者帶著去體驗四週狀態及進行日常生活小任務。</p> <p>任務：感受退化後的視力狀態下的字體狀態、倒水及步行。</p>	- 模擬眼疾眼鏡、書、文具、障礙物等
聽覺	<p>目的：讓參加者了解長者退化後的聽覺狀態</p> <p>內容：邀請參加者帶上助聽器及耳塞並透過不同聲音和環境等，讓參加者帶著去體驗四週狀態。</p> <p>任務：嘗試使用助聽器或耳塞在嘈雜場地下感受聽力的變化。</p>	- 消毒紙巾、耳塞、助聽器、音響
觸覺	<p>目的：讓參加者了解長者退化後的觸覺狀態</p> <p>內容：邀請參加者配帶手套觸摸不同質感的物品及體驗手指觸覺的差別</p> <p>任務：嘗試在配帶手套模擬觸覺退化情況下分別不同物品</p>	- 手套、不同質地的物品
味覺	<p>目的：讓參加者了解長者退化後的味覺狀態</p> <p>內容：將一些不同輕重調味的食物予參加者試，讓參加者去分辨當中的感覺</p> <p>任務：嘗試甜度或鹹度不同的飲品，模擬味覺退化後的狀況</p>	- 食物、水、不同程度甜味飲品、小紙杯
嗅覺	<p>目的：讓參加者了解長者退化後的嗅覺狀態</p> <p>內容：將一些不同輕重味道的物品予參加者試，讓參加者去分辨當中的感覺</p> <p>任務：準備長者日常多接觸的味道的小盒，參加者配帶口罩狀況下以嗅覺分辨味道及將小盒放於答案紙上</p>	- 長者日常多接觸的味道盒、口罩、答案紙
社區體驗	<p>目的：讓參加者模擬長者的狀態在區內體驗，體驗長者角度下的生活和想法</p> <p>內容：長者和參加者在荃灣區內選出友善地點三個和作出排名及讓參加者表述以長者角度來看社區的不同，從而帶出思考</p> <p>任務：讓參加者穿上模擬五感的工具後，在荃灣區友善地點作出事前事後的對比</p>	- 排名榜單 - 模擬工具 - 思考問題

主 題：視覺

目 的：讓參加者了解長者退化後的視力狀態

內 容：提供不同視力的模擬工具(嚴重視障、黃斑點病變、青光眼、糖尿病眼)，讓參加者帶著去體驗四週狀態及進行日常生活小任務。

任 務：感受退化後的視力狀態下的字體狀態、倒水及步行。

所需工具：模擬眼疾眼鏡、書、文具、水、紙杯、障礙物等

- 模擬眼疾眼鏡共有 4 款，均為長者常見眼睛疾病。當中包括：嚴重視障、黃斑點病變、青光眼、糖尿病病變。
- 與參加者活動前，可讓參加者先感受各種視力狀態，並自行挑選一個進行之後任務的眼鏡。當參加者帶上模擬眼疾眼鏡後，開始進行各種任務，任務多是長者的日常生活所面對的問題。

任務一：

- 帶上模擬眼疾眼鏡後，主持人需指示需要朗讀的位置，例如：「第二頁第二段文字」，參加者需要翻到相關頁數再讀出文字。



任務二：

- 主持人需要準備 2 個白色紙杯，將其中 1 個紙杯先裝滿水，平放於枱面上。參加者帶上眼鏡後，將有水的杯倒到另 1 個紙杯內。



任務三：

- 主持人需先於地上放置不同大小的障礙物，並因應地方大小而設立起點和終點。當參加者帶上模擬眼疾眼鏡後，需要由起點步行至終點，期間不可以觸碰障礙物。



主 題：聽覺

目 的：讓參加者了解長者退化後的觸覺狀態

內 容：邀請參加者帶上助聽器及耳塞並透過不同聲音和環境等，讓參加者帶著去體驗四週狀態。

任 務：嘗試使用助聽器或耳塞在嘈雜場地下感受聽力的變化。

所需工具：消毒紙巾、耳塞、助聽器、音响

- 長者會隨年齡變化而對外界聲音敏感度下降，利用耳塞及助聽器工具模擬聽覺退化時狀況，讓參加者體驗聽覺退化時的感受。

任務一：

- 參加者配帶耳塞聆聽音樂，說出與沒有配帶耳塞時感受差別。

任務二：

- 參加者需要學習配帶助聽器，感受配帶後聲音有所干擾的感受，明白與相關人士溝通時的注意事項。



主 題：觸覺

目 的：讓參加者了解長者退化後的聽覺狀態

內 容：邀請參加者配帶手套觸摸不同質感的物品及體驗手指觸覺的差別

任 務：嘗試在配帶手套模擬觸覺退化情況下分別不同物品

所需工具：手套、不同質地的物品

- 長者會隨年齡變化令皮膚上觸摸物件的敏感度下降，利用膠手套模擬觸覺退化時狀況，讓參加者體驗觸覺退化時的感受。

任務：

- 主持人需要將形狀大小相若的物件放於箱內，要求參加者配帶手套後，抽出指定物件。



主 題：味覺

目 的：讓參加者了解長者退化後的味覺狀態

內 容：將一些不同輕重調味的食物予參加者試，讓參加者去分辨當中的感覺

任 務：嘗試甜度或鹹度不同的飲品或食物，模擬味覺退化後的狀況

所需工具：食物、水、不同程度甜味飲品、小紙杯

- 長者會隨年齡變化舌頭上分辨味道的敏感度下降，容易會因覺淡味而不停增加調味料份量，其他人會覺得食物變得愈來愈濃味。



任務：

- 主持人會事前將正常糖份及低糖飲品全倒於小紙杯內及於紙杯下位置畫上記號。邀請參加者自行挑選飲品，亦分辨出正常糖份及低糖飲品。
- 建議飲品：正常糖份及低糖飲品
以不同水量調較的鹽水



主 題：社區體驗

目 的：讓參加者了解長者退化後的嗅覺狀態

內 容：將一些不同輕重味道的物品予參加者試，讓參加者去分辨當中的感覺

任 務：準備 9-16 種長者日常多接觸的味道的小盒，參加者配帶口罩狀況下以嗅覺分辨味道及將小盒放於答案紙上

所需工具：長者日常多接觸的味道盒、口罩、答案紙

- 長者會隨年齡變化鼻腔嗅覺的敏感度下降，對於環境周邊的氣味未必可以立即可以分辨。

任務：

- 事前準備 9 至 16 種載有不同氣味的物品於小盒內，盒內的物品主要是長者日常多接觸的味道。

建議物品：白花油、蒜頭、香水、咖啡、爽身粉、漂白水、花椒八角、薄荷膏、白糖等

- 參加者於活動前需要配有一個口罩，以減低對氣味的敏感度，以模擬長者嗅覺退化時的狀況。
- 主持人將味道盒交予參加者，參加者打開小盒分辨氣味，再放於答案紙上。



主 題：社區體驗

目 的：讓參加者模擬長者的狀態在區內體驗，體驗長者角度下的生活和想法

內 容：長者和參加者在荃灣區內選出友善地點三個和作出排名及讓參加者表述以長者角度來看社區的不同，從而帶出思考

任 務：讓參加者穿上模擬五感的工具後，在荃灣區友善地點作出事前事後的對比

所需工具：排名榜單、模擬工具、思考問題

● 模擬五感及機能退化工具：

- 模擬眼疾眼鏡
- 耳塞或助聽器
- 多袋背心
- 沙包
- 負重包
- 扣帶



● 工具作用：

- 模擬眼疾眼鏡-模擬視覺退化
- 耳塞或助聽器-模擬聽覺退化
- 多袋背心及沙包-承載沙包及連繫扣帶
- 負重包-扣綁在腳上增加步行重力
- 扣帶-令參加者保持彎腰動作



任務：

參加者穿上模擬五感的工具後，出外到社區模擬長者於社區時都活動，可添加其他長者會使用的物件，如輪椅及拐杖等。



參加者可於社區上進行活動，例如購買物品和步行，讓參加者了解社區建設是否年齡友善。



完成活動後，由同工帶領分享體驗活動後感受及思考問題，選出區內長者及年齡友善的地點。

