

# 回憶點唱機

隨著孩子漸漸長大，他們與長輩之間的交流往往不如從前親密，彼此的距離悄悄拉遠。從日常生活的小事分享開始，是一種方法重新建立連繫，打破隔膜，讓關係再次變得溫暖。同時，長輩隨著年齡增長，身體機能逐漸變弱，我們也需要思考，該如何幫助他們保持健康和活力呢？

小朋友從設計《回憶點唱機》，透過與長者互動與交流，了解他們學生時代的珍貴回憶。活動融合七感觀察、創意律動與老年學的概念，引導小朋友創作一段結合多重感官意象與懷舊音樂的健康舞蹈。透過舞動，長者不僅能促進身體活動，更能喚起過往的美好時光，重拾笑容與滿滿活力。

## 對象

活動帶領者：老師或家長

活動參加者：小學3年級至5年級學生

(在老師或家長陪同下進行)

## 活動時間

約3小時（可按實際情況自由調整）

## 所需工具

### 1. 教材套

- 課堂簡報（每位帶領者一套）
- 短片（「校園的士高」共三集）
- 回憶分析工作紙（每人/每組一張，視乎參與人數）

---

## 2. 工具

- 電腦（播放簡報及短片用）
- 基本書寫工具
- 顏色馬克筆
- 每位學生需要與長者訪問後進行分析，並自行蒐集相關的服飾、道具或音樂

\*歡迎使用其他的道具，任意發揮

---

**地點** 有工作枱面的任何室內外空間

---

**教材使用方法** 第一部分

### 1. 前言及簡介 (10分鐘)

帶領者可以先使用簡報中的懷舊集體回憶物件照進行熱身，透過提問了解小朋友對昔日香港集體回憶的認識。利用課堂簡報，引發小朋友對設計思維和長者的關懷的共鳴，讓小朋友對活動主題有更深入的理解。

### 2. 與長者互動 (20分鐘)

帶領者可邀請受訪長者與小朋友進行互動，如跳舞、交談、遊戲等。透過遊戲、互動或任務，促進小朋友和長者之間的情感連結，讓小朋友初步認識長者的背景和狀況。

### 3. 訪問 (30分鐘)

帶領者可就「長者的校園寶貴回憶和喜好」作主題，讓小朋友準備至少5-6條問題，其後派發回憶分析工作紙進行訪問。訪問過程可以透過書寫或繪畫方式進行記錄，完成工作紙的內容，也讓小朋友有機會親自聆聽受訪長者小時候的故事。

---

## 第二部分

### 1. 認識本體覺與前庭覺 (10分鐘)

除了介紹五感外，帶領者可以透過展示長者有關跌到發生意外的數據，實際地分析他們容易跌到的原因和介紹本體覺與前庭覺的功能，讓小朋友分享他們的思想和想法，並理解本體覺及前庭覺訓練對長者的重要性。

### 2. 「校園的士高」短片觀賞 (20分鐘)

帶領者可播放三段以舞蹈為主題的「校園的士高」短片，途中與小朋友進行互動，讓小朋友親身嘗試基礎的舞蹈動作，體驗本體覺和前庭覺，促進他們對舞蹈的理解和構思。

### 3. 回憶分類 (20分鐘)

帶領者可讓小朋友總結及整合訪問結果，把受訪長者的回憶和喜好以五感（視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺）為基礎進行分類，其後進行分享。完成分享後，帶領者可展示「校園的士高」短片的例子，啟發小朋友如何將不同感官元素濃縮成動作並以舞蹈方式呈現。

### 4. 舞蹈動作編排 (30-60分鐘)

小朋友可因應訪問結果和「校園的士高」短片的內容，為受訪長者設計30秒健康舞步。中途若有需要，小朋友可選取或自行蒐集與受訪長者回憶有關的服飾或道具。帶領者可視乎實際情況，例如小朋友的年紀、受訪長者的身體機能及活動能力），決定舞步的難易程度。

---

## 第三部分

### 1. 小朋友輪流介紹作品

- 介紹受訪長者的回憶及喜好
- 30秒健康舞步示範
- 設計原因及回憶元素

## 2. 帶領者與小朋友進行總結

- 編排舞步時的樂趣
- 反思日常與身邊長者的交流與互動
- 了解七感的重要和趣味性
- 思考年長時的自己

### 「教學資源」使用條款及版權聲明

除註明外，本教學資源及內容，均屬PMQ元創方管理有限公司、PMQ Seed及 / 或其協作單位所擁有，且受版權保護。有關教學資源及內容可供自由瀏覽、列示、下載、

列印、分享或複製作非商業用途，但必須保留網站內容原來的格式，及註明有關教學資源及內容原屬指定單位所有，並複印此版權告示於所有複製本內。任何單位/人士需要使用上述教學資源及內容作其他並非上述列明的用途，須事先得到PMQ元創方管理有限公司之書面同意。PMQ元創方管理有限公司保留本版權告示沒有明確授予的所有權利。

### 免責聲明

香港特別行政區政府僅為本項目提供資助，除此之外並無參與項目。在本刊物 / 活動內（或由項目小組成員）表達的任何意見、研究成果、結論或建議，均不代表香港特別行政區政府、文化體育及旅遊局、文創產業發展處、「創意智優計劃」秘書處或「創意智優計劃」審核委員會的觀點。