

# 策劃活動的小貼士：藝術和寫作

本幫助手冊提供了與腦退化症患者一起進行藝術、手工藝和寫作活動的小貼士。每個腦退化症患者的情況都是獨一無二的，因此在閱讀這些小貼士時，請考慮患者的能力、腦退化症對他們的影響以及他們的症狀。

每個人都有創造力。您的朋友或家人以前可能喜歡藝術或寫作，或者這對他們來說可能是一件新鮮事。藝術表達可以成為腦退化症患者積極生活的一部分。活動有助於溝通和社會參與。

藝術、手工藝和寫作也是承擔護理角色的人可以完成的創造性活動。

下面是有關如何與您照顧的人一起享受創意藝術和寫作活動的一些小貼士。

## 1. 準備空間

找一張高度適中的桌子。用創意材料準備空間。材料可能包括紙張（A4大小比較合適，彩色紙會很有趣）和藝術材料（蠟筆、顏料、馬克筆、鋼筆、鉛筆、造型粘土或布料）。讓照顧對象自己選擇感興趣的東西。他們可能會選擇創造一些東西，或者只是喜歡透過過觸摸與材料互動。

邀請他們加入您的活動。如果他們不感興趣，不要強求，可以稍後再嘗試。

## 2. 提供靈感

為了獲得靈感，請提供一些觸手可及的物品，例如貝殼、花朵、種子或秋葉。或者您可以帶一些個人照片或圖畫書來啟發靈感。

為了鼓勵創意，請將一件物品遞給您的朋友或親戚並為他們描述這件物品，或者提示他們可能對物品有過的記憶。

### 3. 幫助開始一項活動

如果有幫助的話，請準備好幫助對方開始創作過程，可以為他們選擇顏色、畫第一筆或拿起並描述該布料或物體。如果他們曾經是藝術家或很喜歡創意活動，則可能不需要提示。

### 4. 寫作項目

一些腦退化症患者喜歡通過寫作來表達自己的想法並記錄生活中的重要事情。

如果他們需要寫作方面的幫助，您可以：

- 使用照片激發故事靈感
- 聽寫或記錄他們說的話，轉錄他們的故事，然後再讀給他們聽
- 詢問他們是否願意在有或沒有您幫助的情況下繼續寫作。

### 5. 支持所有創意作品

支持他們所有在藝術方面的努力。如果您不理解他們的藝術作品，請欣賞顏色或圖案。不要糾正書寫錯誤的字詞。試著想像這個詞可能是什麼。如果你們有不同的記憶，請不要糾正它們。把故事當作想像的作品。大聲讀出文字。

### 6. 作品展示

尊重任何形式的藝術表達，並請您的朋友簽名。然後您可以：

- 把作品貼在顏色紙上
- 影印並製作成卡片送給朋友和家人
- 把作品裱起來。

## 幫助照顧者發揮創造力

如果您是照顧者，請了解到支援自己情緒健康的需要，這樣才能更好地生活。

培養自己的創造性需求。如果自己沒有機會發揮創造力，也就很難鼓勵別人嘗試這些活動。

一些讓您開始行動的建議：

- 為自己準備一個空間，擺好材料（筆、筆記本、顏料、紙）。
- 先忘記工作，捉緊創作的時刻。
- 嘗試創造藝術作品或記錄日常活動來培養興趣。
- 給自己準備一些漂亮的材料：書寫流暢的鋼筆，或者不同顏色的顏料或蠟筆。
- 尊重自己的藝術作品，不要撕毀舊的「失敗」的圖畫或畫作，可以試著用它們製作拼貼畫。對於寫作的內容，可以在以後的寫作中添加語句。

## 其他閱讀資料和資源

- 澳洲腦退化症協會圖書館服務  
請瀏覽：[dementia.org.au/library](http://dementia.org.au/library)
- 家人和朋友很重要  
請瀏覽：[dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](http://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- 腦退化症友好社區  
請瀏覽：[dementiafriendly.org.au](http://dementiafriendly.org.au)

### 更多資訊

澳洲腦退化症協會提供支援、資訊、教育和諮詢服務。

**全國腦退化症幫助熱線：1800 100 500**

**翻譯服務：131 450**

**瀏覽我們的網站：[dementia.org.au](http://dementia.org.au)**