

年长者于新冠肺炎大流行期间的活动例子

需注意事项：参赛者间必须保留一米以上的距离，并减少共用活动材料

认知及交流活动	1. 绘画	数字油画, 水彩绘图, 主题绘画.
	2. 手工制作	折纸制作, 拼贴艺术, 手工装饰艺术品
	3. 园艺	种植一米以上距离的盆栽
	4. 刺绣	
	5. 阅读	阅读小组的成员间需确保一米以上的距离, 长辈们可以轮流朗诵给小组成员们
	6. 拼图	拼图在应用前都需经过消毒
体育活动	1. 慢动作舞蹈 2. 椅子运动 3. 坐势瑜伽	长辈们在活动期间必须保持至少一米的距离
	4. 体能游戏	所有的活动材料都不能共用, 活动期间长辈们也不能有近距离接触。这些体能活动都能够用肢体运动来进行, 例如, 音乐抢座位游戏可以以算拍子或算数的方式进行, 长辈们需在音乐停止时站立紧接着完成其他成员指定的特定动作。

翻译者: 陈安琪