

跨代共融



让社群中的长者 和儿童会聚交流

跨代活动
设计指南

制作机构: Families Canada

目录

CEO寄语	1
致谢	2
简介	3
通过玩耍，与幼儿建立积极的人际关系	5
活动第一部分：传授人生技能	6
1.1 园艺	6
种豆子	7
1.2 烹饪	8
烘烤饼干	9
包饺子	10
制作印度薄饼	11
1.3 有趣的配对食物活动	12
一起制作三明治	13
在纸盘上“画脸”	14
1.4 萌宠伙伴	15
与动物共处	16
活动第二部分：共同参与、共享乐趣	17
2.1 一起读书	17
一起读一本故事书	18
2.2 一起唱歌	19
创作一个歌曲袋	20
2.3 共同创造	21
绘制石头	22
装扮长臂纸娃娃	23
树叶印画	24
用树叶制作动物	25
人物混搭	26
2.4 一起活动身体	27
音乐椅	28
活动模版	29
参考资料	30
以下FAMILIES CANADA成员组织为本系列资源献计献策	31
出资机构	31

CEO寄语

尊敬的各Families Canada成员组织：

Families Canada作为您的代表，始终在努力确保所有家庭成员的健康发展。年长人士——尤其是那些光顾Families Canada成员机构的护工们，甚至就是居住在您小区里的长者们——可能会产生与周遭社会的隔离感。Families Canada近来努力的目标，就包括认识到这一现象，并帮助年长人士更积极地融入社会。我们认识到，年长人士所拥有的生活经验和技能是值得与他人分享的。他们可以担任志愿服务者，尤其是对年幼的孩子可以给予更多的关注，其程度可能还要超过孩子在家庭环境中受到的关注。在这样的互动氛围中，年幼的孩子将受益良多。

Families Canada已经确定，要将跨代志愿服务作为一个倡导项目推行起来，并已与数家机构建立了伙伴关系，形成了在老年医学、儿童早期发育和积极管教方面均具备专精知识的合作网络。我们还在开展小型试点项目，以不断丰富我们在这一领域的知识。在推行这一倡导项目时，我们会将加拿大本地人士以及新移民长者与学前幼童相配对，两代人将能共同参与对双方均有裨益的有趣活动。

我们知道，Families Canada的成员机构已经在为社区中的年长群体提供服务；我们希望汲取你们的经验，同时加入一些基于研究的信息资料，继而试行一套更具条理性的方案。在此，我们要感谢所有在本次倡导项目中与我们合作、给予我们支持的Families Canada成员机构。

致以诚挚问候



凯莉·斯通 (Kelly Stone)

总裁兼首席执行官
Families Canada

致谢

本系列资源的编制，离不开跨代事务团队（Team InterGen）的全力支持。跨代事务团队是由来自加拿大各地的年长人士组成的志愿小组，对于本系列资源的设计，他们慷慨地献出了自己的时间和建议。感谢你们将自身的宝贵经验和想法与我们分享。同时感谢我们的项目合作伙伴——日常生活中的积极管教（Positive Discipline in Everyday Life）组织和 Mosaic新移民家庭资源网络（Mosaic Newcomer Family Resource Network）——在推行跨代志愿服务项目方面的不懈努力。

Families Canada的成员机构也给予了大力支持。在此，我们衷心感谢康赛普申湾家庭资源计划（Conception Bay Family Resource Program）、温哥华Marpole Oakridge家庭活动中心（Marpole Oakridge Family Place）、Mosaic新移民家庭资源网络（Mosaic Newcomer Family Resource Network）、南温哥华家庭活动中心（South Vancouver Family Place）以及瓦尼尔社区服务中心（Vanier Community Service Centre）在本系列资源的设计过程中提供的宝贵技术知识和实践经验。这些机构已经开展了一些颇有成效的活动、您将在资源中读到其中部分范例。我们在“供您参考：建议、技巧、思路”版块下列出的许多条目、都是源自跨代事务团队的意见和伙伴机构的实践经验。

最后、还要感谢渥太华社区基金会（Ottawa Community Foundation）的慷慨资助。加拿大政府就业与社会发展部、加拿大移民、难民与公民部也为本项目提供了资金援助。

简介

跨代活动设计的内涵是什么？

跨代活动设计旨在创造机会，让年长人士和年轻群体共同参与活动。跨代活动设计可遵循四种模式：

1. 长者对年轻人或儿童进行教育引导。示例：学校开展的阅读计划。
2. 年轻人（包括儿童）为长者提供协助。示例：教授计算机技能。
3. 两代人共同参与目标一致的活动。示例：社群中的艺术项目，或与当地历史相关的活动。ⁱ
4. 挑选能让年轻和年长群体聚集到一起的地点。示例：家庭支援中心、社群活动中心、学前日托机构、长者护理机构。

跨代活动设计的重要性：

将几代人划分至各自年龄阶段的做法，减少了幼儿和长者群体之间相互学习和交流的机会。ⁱⁱ 设计跨代活动，就是为了填补这一隔阂。为年轻和年长群体同时创造机会，让他们共同参与互惠互利的活动，这一举措已被证明有助于增进两代人之间的理解和尊重，改善长者健康和福祉，有益幼儿成长发育，也有助于让社群联系更为紧密。ⁱⁱⁱ

跨代活动的益处有：

让长者有机会：

- 保持积极、健康的生活，投身于社群活动；
- 将自身知识和技能传授给年轻群体；
- 拥有归属感；
- 享受年轻人的热情和愉悦。

让年轻人有机会：

- 发展社交、情感、认知和运动技能；
- 了解年长人士和成长/变老的过程；
- 享受到一对一的关注。

本系列资源的编制：

在加拿大，有许多扎根于社区的资源中心努力地让老年人参与社群活动，尽管如此，这些家庭和社区中心的主要服务对象依然是年轻的家庭成员。但是，Families Canada各成员中心纷纷表示，长者群体提高参与度的呼声越来越高。我们希望能下属的各成员中心在设计跨代活动方面提供可借鉴的想法，从而弥补长者群体参与度低的这一缺陷——这正是我们编制本系列资源的初衷。

在编制本系列资源时，Families Canada咨询了来自五个加拿大合作家庭资源中心的跨代事务（InterGen）团队成员，收集到开展简单、有效、低成本跨代活动的想法，让幼儿（0-6岁）和长者（65岁以上）能够共同参与。在本系列资源中，您既能读到个人经历、举例示范、轶事趣闻，又能了解到当前全球跨代事务的学术和专业研究内容。

本系列资源定能让您受益！

我们希望本系列资源能成为服务提供机构的参照工具，以支持他们与年长志愿者一起，开发、实施、推广跨代活动。在实际运用中，主持人可将以下活动用作参考和实用指南。

本系列资源中介绍的活动，成本低廉，适合持续开展，也可灵活变通。我们也开设配套网络讲解课程，在跨代活动开展初期为服务提供机构提供协助。网络课程中包含组织构架指南和健康与安全准则，以帮助服务提供机构设计并开展跨代活动。

通过共同参与活动，建立跨代关系：

本系列资源是针对特定年龄阶层的人士编写的。我们重点关注幼儿群体（0-6岁）和长者群体（65岁以上），希望通过组织两代人能够共同参与的活动，来建立起跨代联系。^{iv}

跨代联系的建立，可以通过多种方式来实现。在本系列资源中，我们将重点围绕两大主题：“传授人生技能”和“共同参与、共享乐趣”。

传授人生技能

年长志愿者拥有丰富的人生经验，可以与幼儿分享。向孩子们展示生活技能（例如种植蔬菜、编织和烹饪），是老年人传递自身智慧和生活的机会。^v 长者也可以在这样的活动中回忆往昔，分享个人经历。比如，教授技能就可以和分享童年故事相结合。

许多类似的活动，都会让孩子制作一件物品，并带回家向父母展示：在纸杯中种下的一粒种子，孩子们可以给它浇水、观察它的成长；抑或是新鲜出炉的饼干或绘画作品。这样，跨代活动就带动到了更多其他世代的人士，有助于拉近人与人的距离，使社群关系更加紧密，让所有人从中受益。

共同参与、共享乐趣

这一主题的宗旨，是让两代人共享愉悦时光。共同参与的活动可以是讲/读故事、唱歌、绘画和肢体表达。

期待您的意见！

我们尤其希望鼓励您将本系列资源中的想法进行混搭利用，并提出新的思路。为此，我们提供了若干空白页面，如果您认为有哪些跨代活动能同时受到两代参与者的欢迎、符合他们的生活和文化认同，请记录下来。我们非常期待听到您的想法！您可以发送电子邮件至info@familiescanada.ca，或在我们的Facebook页面留言。本文中提及的部分资源，可能尚无您需要的语言译本，敬请留意。

通过玩耍，与幼儿建立积极的人际关系

什么是玩耍？

玩耍是任何人（儿童或成人）以娱乐为唯一目的而进行的任何活动。无法随意选择的的活动，便不能称为玩耍。以最终创造出的一件产品为目标的活动也不属于玩耍。孩子们通过玩耍进行学习。不仅如此，我们所有人（儿童和成人）都能通过玩耍获得最理想的学习成果。

什么是平行玩耍？

平行玩耍，指的是成人在儿童身边玩耍，但并不试图影响儿童的行为。成人在场，为孩子提供了一个友好、舒适的环境。孩子可能会渐渐接近成人，或与成人共同玩耍。成人也可以对孩子的玩耍活动表现出兴趣，但不干扰对方。比如，成人可以说：“你在搭大块的积木呀，搭得可真高！我在和这些小动物玩耍……”然后可以稍作停顿，如果孩子已经准备好进行语言交流，便可以在这个时候说话。通过这一方式，成年人既尊重了孩子对于共同玩耍的选择意愿，又能逐渐与孩子建立起积极的人际关系。

什么是玩耍邀请？

向孩子发出玩耍邀请，是在营造一种吸引他们前来探索的环境。如果这一邀请迎合了孩子的兴趣点，他们便会动用所有感官，来观察和整理已设置好的玩耍材料。成人也可以将自己融入邀请之中，比如坐在材料当中，等待着孩子前来玩耍。孩子加入后，成人可以表现出兴趣，并随着孩子的指引与他们玩耍。

如何跟随孩子的指引？

您需要留意孩子对什么感兴趣，这一点很重要。如果孩子正在用橡皮泥捏小球，您应当对此表现出兴趣。加入他们吧！^{vi}

关于语言使用！

无论您和孩子之间是否存在语言差异，只要您和孩子坐在同一高度，并露出愉悦的神情，您就已经在与孩子建立情感关系了。

培养情感关系才是最重要的：

- 不必抓住每一次互动的机会来教导孩子。孩子们每时每刻都在学习。有时候，只要大人与孩子同乐，就足够了。两代人花时间在一起，彼此培养感情，比什么都重要。
- 您可以通过眼神交流、留意孩子的举动和言语、征求孩子的意见等方法，来让孩子知道您对他们感兴趣。
- 好动是幼儿的天性。您应当理解，他们的大脑始终在不断学习，并可能会因此表现得容易分心。大人应当尊重幼儿的好动天性。

活动第一部分：传授人生技能



1.1 园艺

有许多有趣的园艺项目，都能吸引幼儿的兴趣，比如种下种子、观察种子成长、收集树叶、采摘蔬菜等等。



1.1.1 活动:

种豆子

理想参与年龄:
4-6岁

推荐书籍:

One Bean (《一颗豆子》), 作者: Anne Rockwell

需要准备:

- 一颗豆子
- 棉球
- 纸杯

活动步骤:

大人和孩子分别按照以下步骤, 种下自己的豆子:

1. 将棉球打湿。
2. 将豆子裹在棉球里, 然后放入纸杯中。
3. 将纸杯放在一个阳光充足的角落。
4. 每几天浇一次水。
5. 等待豆子发芽!



观察植物生长:

Henry是来自Vanier社区服务中心的一名经验丰富的园艺匠, 他说:

“种植过程从三月份开始, 孩子们将番茄、甜椒、黄瓜、萝卜和生菜种子撒在纸杯里, 并被告知要记得浇水。然后种子发出了小苗, 可以正式种植了。我们将园子划分成了边长两英尺的区块, 让孩子们把小苗种在各自的区块里。这样就能分清自己的植物长在哪里了。有些孩子还给植物取了名字! 小苗种下后, 由老年人们照顾, 但夏天的时候, 孩子们可以随时和父母前来, 看看自家植物的成长。”

来自康赛普申湾家庭资源计划 (Conception Bay Family Resource Program) 的一个示例:

老年人和孩子们一起犁地、播种、照顾植物。等到蔬菜长成, 大家便一起采摘, 之后可以带回家, 也可以在中心享用。

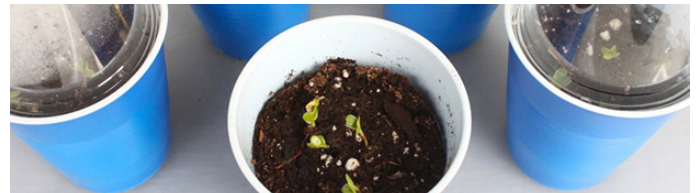
供您参考: 建议、技巧、思路!

- 种子出芽、长苗时, 可以把它们画下来。
- 观察种子生长, 并拍下照片, 将照片展示出来。
- 在小苗生长的花盆上自由作画。

- 如果老年人拥有园艺经验, 可以让他们与大家一起分享交流。
- 在天气/空间允许的情况下, 如果老年人愿意到户外, 可以将这一活动安排在户外进行。这也是大家了解当地植物和树木的好机会。

如何跟随孩子的指引?

- 成年人常会专注于执行一项具体任务, 但对孩子们而言, 这并不容易。比如, 相比于播种, 孩子们可能对挖坑时找虫子更感兴趣。园艺活动随后便可能成为找虫子或找蚂蚁的活动。
- 年幼的孩子在户外接触到阳光和新鲜空气, 便常常会高兴地奔跑、旋转。奔跑和旋转当然令人开心, 但也必须要确保孩子们的安全。在通往园子的路上, 如果能找到安全的地方, 可以让孩子尽情奔跑、旋转、跳跃、翻滚, 直到他们想继续种植为止。



传授人生技能



1.2 烹饪

在每一种文化中，食物都占据着重要的地位。教孩子如何烹饪，是老年人传授文化传统和生活方式的一种有趣的途径。

推荐书籍：

Cooking with Grandma（《和奶奶一起烹饪》），作者：Rosemary Mastnak
Little Chef（《小小厨师》），作者：Matt Stine & Elisabeth Weinberg



1.2.1 活动:

烘烤饼干

理想参与年龄:
3-6岁

推荐书籍:

If You Give a Mouse a Cookie (《如果给老鼠一块饼干》), 作者: Laura Numeroff

需要准备:

- 搅拌碗
- 量杯
- 木勺
- 擀面杖
- 足够多的烤盘, 可供烤制35-50块饼干

配料:

起酥油 1 杯, 或黄油 1 1/8 杯
红糖 1/2 杯
白砂糖 1/2 杯

鸡蛋 1 枚, 打散
削碎的柠檬皮 1茶匙
面粉 2 1/2 杯

盐 1/2 茶匙
小苏打 1 茶匙
牛奶 1 汤匙

活动步骤:

1. 起酥油或黄油与白糖混合, 打发。
2. 加入鸡蛋和柠檬皮, 继续搅打。
3. 加入干性配料。
4. 倒入牛奶, 搅拌。
5. 将面团擀薄, 然后切成直径2英寸大小。
6. 华氏375°烘烤5分钟, 或至饼干表面焦黄。上述材料可烘烤约35-50块饼干。

忙碌的小西饼师:

康赛普申湾家庭资源计划的烘焙活动, 是围绕着一张餐桌展开的。一个孩子量面粉, 另一个孩子打鸡蛋, 每个孩子都有自己的任务。然后, 每个孩子都有机会搅拌混合材料,

每人搅拌10下。孩子们一边学习烘焙, 他们的(外)祖父母(和/或其他年长志愿者)一边为他们加油打气。



1.2.2 活动:

包饺子

理想参与年龄:
3-6岁

推荐书籍:

Dumpling Soup (《饺子汤》), 作者: Jama Kim Rattigan

需要准备:

- 1 个大锅
- 1 只大碗, 用来混合材料
- 1 大碗凉水
- 量杯
- 搅拌勺
- 煎锅

配料:

绿叶蔬菜 1 公斤 (小白菜和/或大白菜等)
肉 ½ 公斤 (要肥瘦相间)
植物油 1-2 汤匙

芝麻油 3 汤匙
盐 1 汤匙
酱油 3 汤匙
白胡椒粉 ¼ 茶匙

水 2 杯, 包饺子时另需用水
饺子皮 3-4 包

活动步骤:

1. 锅中的水煮沸; 彻底洗净蔬菜, 放入沸水中稍加余烫, 然后捞出, 放入凉水中。将蔬菜中的水分挤干, 然后切成碎末。
2. 将蔬菜、肉、芝麻油、盐、酱油、白胡椒粉和1杯水放入大碗中, 并充分搅匀。
3. 在每张饺子皮的边缘略沾一些水。在饺子皮中心放上一些馅, 然后对折。将饺子皮外缘捏紧, 确保肉馅不会掉出。重复上述步骤, 直至把肉馅用完。
4. 在煎锅中加热1至2汤匙的植物油, 将饺子两面分别煎至金黄。
5. 在煎锅中倒入1杯水, 加盖焖烧, 直至饺子皮变软、肉馅烧熟为止。这一过程大约需要5分钟。
6. 配上酱油或其他喜欢的蘸料食用!

了解详情, 请访问: <https://thewoksoflife.com/2013/10/dumpling-recipe-youll-ever-need/>

包饺子:

Hong来自Mosaic新移民家庭资源网络 (Mosaic Newcomer Family Resource Network), 她是这样教三岁的侄女包中式饺子的:

“我们一起和面、擀面、切皮、擀皮, 然后把饺子馅放在皮里, 再捏紧。最后一起煮了饺子, 一起享用!”



1.2.3 活动:

制作印度薄饼

理想参与年龄:
3-6岁

推荐书籍:

Hot, Hot Roti for Dada-Ji (《给爷爷的热薄饼》), 作者: F. Zia

需要准备:

- 搅拌碗
- 擀面杖
- 量杯

配料:

- | | | |
|--------|----------|-----|
| 面粉 2 杯 | 盐 1/2 茶匙 | 煎锅 |
| 水 ¾ 杯 | 植物油 1 汤匙 | 擀面杖 |

活动步骤:

1. 将面粉、水、盐、油倒入一个中等大小的碗里，充分搅拌揉捏，直至面团不沾碗壁为止。将面团放在撒有面粉的平面上。揉面，直至面团光滑、有韧劲，约需10分钟。
2. 将面团分为12等份，分别搓成圆球，然后用湿布盖住。
3. 煎锅内不要放油，用中大火预热。
4. 用手掌将面球按扁，然后用擀面杖擀至直径6-8英寸的圆形。
5. 入锅烘烤，每面1分钟。烤好的薄饼表面会有一些深色的焦点。
6. 趁热食用，配上咖喱、蘸料、果泥或涂酱更美味。

食谱请见: <https://www.allrecipes.com/recipe/17225/roti-bread-from-india>

供您参考: 贴士、技巧、思路!

- 从简单的食谱做起!
- 让孩子用塑料刀，这样他们可以安全地帮您切菜。
- 小组活动时，将任务分配给每一位参与者。
- 鼓励孩子在制作时添加自己的创意。例如：在饼干上加一粒葡萄干或核桃，将自己的名字缩写画到饼干上，或是把面团揉成与众不同的形状。
- 每次烹饪活动时，请一位年长参与者将他/她童年时的一个简单食谱教给孩子们，或是分享长者的一段回忆、一首歌、一个文化传统。
- 各个文化中，都有许多与食物相关的风俗传统。尝试以下方法，在活动中融入不同的文化习俗：
 - 制作异域美食。新移民们可以借此机会，在将新口味带给孩子的同时，分享其祖国的历史和生活方式。
 - 每周的活动以不同文化为主题。每次活动开始时，都可以聊聊当周主题文化的有趣事实，以及它们与加拿大文化的相似和不同之处。
 - 将其他活动与烹饪结合起来，比如学习语言、学唱传统歌曲、用其他文化中的方式打招呼等等。



如何跟随孩子的指引?

- 年幼的孩子可能不会对烹饪的每一个步骤都感兴趣。如果孩子对玩面粉更感兴趣，可以盛出一些面粉到台面上，然后给孩子一枚餐具，让他们玩耍。
- 面团制作完成时，孩子可能会想玩面团。大人们可以捏下一小块面团，让孩子揉捏成各种形状。孩子捏出的个性面团，也可以和大人们制作的面团一起烹饪。

传授人生技能



1.3 有趣的配对 食物活动

长者和幼儿一对一配对，共同完成一项任务，这样的模式可以鼓励两代人的沟通与合作。^{vii}
以下是由Apples and Honey Nightingale幼稚园推荐的两项颇受欢迎的食物制作活动。^{viii}



1.3.1 活动:

一起制作三明治

理想参与年龄:
4-6岁

推荐书籍:

Sam's Sandwich (《山姆的三明治》), 作者: David Pelham

The Bear Ate Your Sandwich (《熊熊吃掉了三明治》), 作者: Julia Sarcone-Roach

需要材料:

- 给每位参与者准备一个纸盘
- 切片面包
- 塑料刀
- 植物黄油或软化的动物黄油
- 几盘不同的三明治夹料 (例如: 奶酪片、花生酱、黄瓜片)

步骤:

1. 两人为一组, 给2-4片面包涂抹上黄油。
2. 每组各自挑选夹料。
3. 幼儿和长者互相帮助, 共同制作三明治。
4. 如有需要, 长者可帮助孩子将三明治切成若干小份。
5. 做好的三明治可以与大家一起分享!

如何跟随孩子的指引?

- 有时, 孩子可能不想吃三明治, 或者想把三明治分成几部分来吃。孩子们也可能会享受制作过程, 但并不想吃三明治。无论孩子意愿如何, 老年人都应该热情地予以肯定和支持。
- 如果孩子压根不愿吃三明治, 老年人可以与他们共同寻找想吃的食物。



1.3.2 活动:

在纸盘上“画脸”

理想参与年龄:
3-6岁

推荐书籍:

Can I Eat That? (《那个能吃吗?》) 作者: Joshua David Stein
Andrew Potato Face (《安德鲁的土豆脸》), 作者: Debbie O'Connor

需要材料:

- 给每位参与者发一个纸盘
- 几盘不同的水果片和蔬菜片(例如:葡萄片、香蕉片、黄瓜片、橙子块、生菜)

步骤:

- 将孩子和长者的椅子放在桌子两侧,两人面对面。
- 让两人分别观察对方的脸。
- 将观察到的面孔,用水果片和蔬菜片在纸盘上“画”出来。例如:黄瓜片作眼睛,葡萄片组合成微笑,生菜片作头发,等等。
- 每个人逐一展示完成的可口大作。
- 然后享用!

供您参考:贴士、技巧、思路

- 准备不同配料,让所有参与者共用。^{ix}
- 孩子们可以通过这项活动,来讨论面部表情,识别不同情绪。例如:在用食物“画脸”时,可以画出悲伤、快乐或生气的脸。

如何跟随孩子的指引?

- 孩子们可能对“绘制”面孔不感兴趣,甚至不了解如何用语言描述不同的面部特征。相比之下,他们可能更喜欢将不同的食物随机地摆放在盘子上。与孩子交谈,表现出好奇和赞许!问问孩子在做什么,称赞他们的制作成果。
- 向孩子介绍您在“画”什么。比如,老年人可以说“两片黄瓜作眼睛。我的眼睛是绿色的,你的眼睛是什么颜色呢?”孩子怎样回答都可以!



传授人生技能



1.4 萌宠伙伴

与动物互动，能为各个年龄段的人都带来许多好处。亲身与动物玩耍的经历，可以帮助人们对所有生物产生同理心和同情心。与宠物互动，是一个帮助儿童和成人通过自身行为进行交流的过程。

请注意：并非所有人都能与宠物安然相处，有些人可能会感到害怕。在开展这项活动前，请先与组内所有年长的参与者沟通确认。



1.4.1 活动：

与动物共处

理想参与年龄：
0-6岁

推荐书籍：

How Do Animals Talk? (《动物怎么说话?》), 作者: Katie Daynes
Where's Spot? (《斯波特去哪儿了?》), 作者: Eric Hill

需要准备：

- 从家中带来的一只对人友善的宠物

活动步骤：

1. 事先告诉参与者，会有什么动物加入活动，然后再将动物带进来。
2. 让每个人都洗净双手，以免病菌传播。
3. 让动物的主人事先准备，并在活动时向大家作介绍。
4. 让大家在宠物主人的引导下与动物互动。
5. 活动结束后再次洗手。



贴心的宠物宝贝：

Jerry向我们描述了来瓦尼尔社区服务中心 (Vanier Community Service Centre) 的孩子有多喜欢他的腊肠犬“牛奶咖啡”：

“他们的第一个问题就是‘她会咬人吗?’ 我说：‘她一般不咬人，只有受到伤害的时候才会咬人。如果你只是摸摸她，她会很高兴的。’ 那天我把项圈的绳子交给了一个小男孩，他可开心了，说：‘妈妈，我去遛了小狗呢!’”

供您参考：贴士、技巧、思路

- 如果没有人能带来宠物，许多当地的动物收容所和动物园都会向社区外展计划和服务中心提供可供儿童玩耍的动物。
- 鼓励孩子们分享有关动物的经历或故事。
- 为孩子作出示范和榜样 (例如：如何抚摸宠物)，他们会随之效仿。
- 无论是什么年纪的人，都能从与动物的互动中受益。对幼儿和长者来说，这都是与动物玩耍的好时机！
- 任何年龄的人都可能害怕某些动物，有可能出现部分人士不想参加的情况。然而，观察他人与动物之间的积极互动，也会令人感到非常安心。

- 如果有人从家中带来宠物，应事先考虑该宠物是否能与一群人安然相处。

如何跟随孩子的指引？

- 有些幼儿害怕靠近动物。他们可能会远远地表现出对动物的兴趣，但不想靠近。如果孩子害怕动物，可能会表现出攻击性，也可能会表现得尤为安静，或不愿与动物玩耍。大人们要密切关注孩子的行为。
- 除非孩子在家中已有宠物，并且已经学会了如何与动物相处，否则对于年幼的孩子来说，这可能是一项非常具有挑战性的活动。限制参与的儿童人数，可能会较利于此项活动的展开。
- 请记住，年幼的孩子可能不理解什么叫“提出问题”。这是年长人士与他们分享经历、认知和故事的绝佳机会。

活动第二部分：共同参与、共享乐趣



2.1 一起读书

一起读书，可以设计成小组活动，也可以是一对一的两人活动。



2.1.1 活动:

一起读一本故事书

理想参与年龄:
2-6岁

推荐书籍:

Changes, Changes (《变化啊变化》), 作者: Pat Hutchins

需要准备:

- 适合两代人一起阅读的故事书, 其中要有许多图片!

活动步骤:

1. 向孩子们解释为什么您要选这个故事。
2. 找一个安静舒适的地方,
3. 有创意地讲出读到的故事, 并享受这个过程!

一起读书:

南温哥华家庭活动中心 (South Vancouver Family Place) 的 Sharon 向我们描述了她一岁半小孙女最喜欢的活动: “我们一起坐在沙发上, 由她挑选一本书, 然后我来念, 或是她装作在念书的样子。”

供您参考: 贴士、技巧、思路

- 与孩子讨论插图的人物、动物、颜色和物品。例如, “我看到一只滑稽的灰鸭子! 你看到了什么?” 这会有助于孩子们在阅读时保持专注。
- 问问孩子, 故事里接下来会发生什么, 以此提高他们的想象力和创造力。
- 考虑一下, 对双方而言可能存在哪些任何语言、视觉和/或运动 (例如手部关节炎) 障碍, 并相应地选择书籍。
- 并不是每一次互动, 都要读很多书、进行很多活动, 或是教导孩子做这做那。与充满关怀的年长人士积极互动, 能让孩子们的学习最有成效。有时候, 成年人可能会觉得这一活动没有“目的性”, 因此没有价值。但如果舍弃一味地教导, 而把活动重点放在建立积极的情感关系上, 孩子们会学到更多的东西。
- 很多时候, 只要大人与孩子同乐, 就足够了。两代人花时间在了一起, 彼此培养感情, 比什么都重要。
- 在可能的情况下, 要允许老年人稍作停顿, 将书中故事与他们的自身经历联系起来。老年人还可以鼓励孩子们来发现这种联系。
- 可以采用传统的讲故事的方法, 比如直接口头说故事, 而不是照着书本念。
- 让孩子看到您直接把故事讲出来, 这有助于让他们意识到自己也有故事可以分享! 随着两代人之间的关系越来越紧密, 孩子们会愿意开始分享自己的故事。



如何跟随孩子的指引?

- 一定要注意您选择的书。可以问问孩子想读哪些书。书中缤纷的插图、有趣的人物、易懂的词汇, 往往最能吸引年幼的孩子们。并不一定要选择讲大道理的书籍!
- 有时候, 孩子会对故事失去兴趣。他们可能会开始扭动身体、离开座位, 甚至离开。故事讲到一半, 也是可以停下来的! 如果孩子失去了兴趣, 说不定换一本书、换一项活动, 会让他们重新觉得有趣。
- 给孩子读书时, 不需要一字不差地念出来! 可以给孩子描述插图、指出其中的细节, 或是聊聊插图中的情节。把描述的主动权交给孩子们!

共同参与、共享乐趣



2.2 一起唱歌

和孩子一起唱歌，是让所有人都感到快乐的一件事。每一种文化都拥有自己的摇篮曲、童歌和歌谣。



2.2.1 活动:

创作一个歌曲袋

理想参与年龄:
2-6岁

推荐书籍:

The More We Get Together (《共度好时光》), 作者: Caroline Jayne Church

需要准备:

- 一个大袋子
- 一些不同的玩具, 用来代表歌曲

活动步骤:

1. 将一些不同的玩具放在帆布袋中(每个玩具必须与一首歌相关联)。
2. 让参与者依次传递帆布袋。
3. 每个人轮流将手伸进袋子里, 拿出一个玩具。
4. 然后唱与该玩具相关的歌曲。



歌曲袋活动:

Apples and Honey Nightingale 跨代保育院建议, 用歌曲袋来引导大家的唱歌活动。袋子里装有玩具, 每个玩具都与一首歌相关。比如, “与公共汽车相关的歌曲可以是‘车轮溜溜转’, 与汽车相关的歌曲也有许多。如果是洋娃娃, 则可以唱‘波莉小姐的洋娃娃’。这样, 参与活动的孩子和年长人士就能知道抽到什么玩具该唱什么歌。”^{viii}

供您参考: 贴士、技巧、思路

- 建立起一定的常规和惯例, 对年幼和年长人士都很重要。Apples and Honey Nightingale 保育院的工作人员解释道: “对常规和惯例的熟悉感, 能让两代人都轻松下来, 并提升他们对这项活动的主动参与度。”^{viii}
- 将歌曲袋游戏作为一项欢迎活动。也可以使用相同的袋子, 但用故事来替换歌曲, 灵活变通。
- 让孩子们自己创造与歌曲搭配的手势或动作。
- 许多经典歌曲都有其他语言的版本。或许可以借此机会, 分享这首歌的其他语种版本。
- 如果有年长人士会演奏乐器, 邀请他们把乐器带上!

- 邀请老年人分享和教授其他语言的歌曲。鼓励他们先从头到尾唱几遍, 其他人仔细听; 然后让他们一次唱一句, 而其他人随之重复。他们可以引入与歌曲相关的物品, 并可将其添加到歌曲袋中。

如何跟随孩子的指引?

- 这项活动较理想的持续时间是15至20分钟。请记住, 要面带微笑、张开双臂、充满关怀地欢迎孩子们加入。
- 如果有年长人士带来乐器, 孩子们会想要触摸并弹奏它。要确保乐器在不使用的时候, 能放在一个安全的地方。
- 有时候, 年幼的孩子可能会对唱歌失去兴趣, 转悠到其他地方去。他们的年长伙伴应跟随孩子, 并尝试进行另一项活动。

共同参与、共享乐趣



2.3 共同创造

将收集自然界中材料与其他户外活动（例如户外漫步或园艺）结合起来。



推荐书籍:

If You Find a Rock (《如果你找到一块石头》), 作者: Peggy Christian

需要准备:

- 表面光滑的石头
- 毛笔/画刷
- 颜料
- 水
- 垫在绘制区域的报纸

活动步骤:

1. 活动开始前, 将各种大小的石头收集起来, 并冲净、晾干。
2. 每个孩子和年长人士, 每次可选择一块石头来绘制。
3. 让年长人士和孩子们在石头上画出面孔。
4. 当每人都画完几块石头时, 年长人士可以用自己的石头和孩子的石头进行对话。
5. 同时提供一筐其他手工材料, 以扩大两代人的游戏范围。他们可以用石头来创造角色, 以及/或者创造一个石头生活的世界。

如何跟随孩子的指引?

- 年幼的孩子可能会对清洗和晾干石头的过程感兴趣。如果是这样, 可以向他们展示干石头和湿石头的外观区别。
- 年幼的孩子可能还不具备精细运动技能, 无法在石头上画出五官, 他们可能只喜欢在石头表面涂满颜料。一些孩子喜欢始终在同一块石头上作画, 许多层的颜色混杂在一起。大人们要鼓励这样的行为, 因为这正是孩子学习颜色、学习混合颜色的好机会。
- 如果孩子画完了石头却不想用石头玩耍, 也别担心! 幼儿往往对艺术创作本身更感兴趣。



2.3.2 活动：

装扮长臂纸娃娃

理想参与年龄：
4-6岁

推荐书籍：

The Paper Dolls (《纸娃娃》)，作者：Julia Donaldson

需要准备：

- 纸
- 剪刀
- 铅笔
- 彩色蜡笔

活动步骤：

1. 年长参与者制作长臂纸娃娃（制作方法如下）：
 - a. 将一张8.5" x 11"的纸沿长边对半裁开。
 - b. 将裁开的两张纸分别折成四等份（像手风琴的风箱一样）
 - c. 在最上面的一层画一个人。这个人的手要随着纸张折叠起来的部分一直延伸。
 - d. 把画好的人剪下并展开。
2. 把长臂纸娃娃作为特殊礼物送给孩子。
3. 邀请孩子按照自己的意愿给纸娃娃涂色，或给娃娃添加五官和衣物装饰。
4. 在孩子装饰的过程中，年长参与者可以与他们交谈，比如聊聊孩子正在使用的颜色，或给每个娃娃编故事。

更多活动说明，请见：<https://www.origami-resource-center.com/paper-dolls.html>

如何跟随孩子的指引？

- 每个孩子的精细运动技能发育水平都可能不同。有些四岁的孩子已经可以握住蜡笔并画出细线，有些孩子暂时还做不到。这些都是“正常”的发育状况。所以，应该让孩子来决定要如何使用活动材料。
- 如果孩子对装扮纸娃娃不感兴趣，可以鼓励他们画画、剪纸条，或是撕纸。
- 孩子和年长参与者也可以一起在纸上做标记，两人依次轮流；其间，两代人可以讨论标记的内容，以及标记逐渐组成的图案。



2.3.3 活动:

树叶印画

理想参与年龄:
3-6岁

推荐书籍:

Fall Leaves: Colorful and Crunchy (《秋日红叶沙沙响》), 作者: Martha E. H. Rustad

需要准备:

- 美术纸
- 除去包装纸的蜡笔
- 旧衣服或罩衫, 以免弄脏身上衣物
- 颜料
- 树叶
- 垫在绘制区域的报纸
- 笔刷

活动步骤:

1. 收集树叶。要挑选鲜亮、有型的树叶。
 - a. 如果时间允许, 可以大家一起外出散步, 同时收集树叶。可以聊聊叶子的各个组成部分, 叶子来自哪种树, 叶子对树木有什么作用, 等等。年幼的孩子对大自然往往很有兴趣。
2. 在树叶的一面涂满颜料。
3. 轻轻将树叶翻过来, 有颜料的一面贴在纸上。
4. 重复上述步骤, 制作多片叶子。尽情发挥创意!
5. 等待颜料晾干。
6. 让两代人分享、谈论各自制作的树叶印画。

更多活动说明, 请见: <https://m.wikihow.com/Make-Leaf-Prints>

如何跟随孩子的指引?

- 这项活动需要参与者具备很高的精细肌肉控制力和灵巧性。一只手握住叶子, 同时用另一只手涂画, 可能会颇具挑战。颜料涂在叶子上时, 常常会发粘, 而且不易上色, 孩子可能会因此而泄气。请记住, 没有必要让孩子完全遵照游戏规则, 如果他们感到这项活动太困难, 应该让他们自己决定想要怎样处理树叶。
- 孩子可能会对用颜料绘制手印感兴趣。将颜料手印与树叶的印记进行比较! 年长参与者可以引导这样的比较, 例如, “我注意到你的手上有线条, 叶片上也有线条”, 或者说“你看, 有些树叶比你的手大, 有些树叶则比你的手小。”
- 如果孩子对涂画树叶不感兴趣, 他们可能会想在报纸上涂颜料, 或是绘制一幅画。
- 孩子也可以用蜡笔制作拓印树叶。将一片树叶放在白纸下, 让孩子用已除去包装纸的蜡笔贴住白纸表面, 并来回移动, 画出树叶的印记。可以将纸下的树叶粘在桌上, 加以固定。



2.3.4 活动:

用树叶制作动物

理想参与年龄:
4-6岁

推荐书籍:

Leaf Man (《树叶人》), 作者: Lois Ehlert

需要准备:

- 大小、形状、颜色各异的树叶
- 美术纸
- 装在扁平容器中的白胶, 配上棒子或棉签用于涂抹 (瓶装胶水使用起来非常不便)
- 较大、较沉的扁平物品 (比如一本大书)
- 厨房纸巾

活动步骤:

1. 收集树叶。
2. 洗净树叶并晾干。
3. 将叶片彼此叠放在美术纸上, 堆叠成动物的形状。例如, 有些叶子可以作脚、耳朵、羽毛等等。
4. 将不同的部分粘合在一起, 然后将整个动物粘贴到美术纸上。
5. 请记住, 年幼的孩子可能会选择制作其他东西, 这也会很有意思。您可以跟随他们的节奏来!
6. 胶水晾干后, 将厨房纸巾平摊在动物上方, 然后在上面放置重物。
7. 静置一两天, 直到叶子变平。
8. 可以将拼贴完成的作品作为讲故事活动的道具。比如, 可以让孩子或长者给动物取名字, 然后编一个故事。

更多活动说明, 请见: <http://kids.sandiegozoo.org/activities/leafy-animal-craft>

如何跟随孩子的指引?

- 对年幼的孩子来说, 这可能是一项充满挑战的活动。他们仍然处在空间意识的发育期, 因此他们会更喜欢将树叶粘贴在纸上。



推荐书籍:

Animals A Mix-and-Match Book (《动物大杂烩》), 作者: Woody Fox

需要准备:

- 美术纸 (每对参与者两张纸)
- 从杂志或旧书上剪下的完整的人和/或动物, 然后裁剪成若干较大的部件。头部、躯干和腿都要作为单独的部件。
- 固体胶

活动步骤:

1. 邀请每位长者和儿童选择一些裁剪开的部件。
2. 邀请他们用选出的部件来创建一个角色。
3. 之后, 每对参与者都可以将他们混搭而成的动物/人粘在美术纸上。

更多活动说明, 请见: <https://www.gu.org/app/uploads/2018/05/SharedSites-Report-TriedandTrueActivitiesGuide.pdf>

供您参考: 贴士、技巧、思路

- 进行长臂纸娃娃活动时, 参与者可以剪出不同的角色, 例如男孩、女孩、泰迪熊等。
- 进行树叶印画和树叶制作动物游戏时, 可以考虑使用大自然中的不同材料, 例如树枝上的花。
- 将收集自然界中材料与其他户外活动 (例如户外漫步或园艺) 结合起来
- 活动可以两两配对进行, 也可以一群人共同参与。比如, 几个孩子和几位长者可以共同在一张大纸上制作动物形象。
- 配对的参与者们可以开始共同创作一本剪贴簿, 把他们的作品放入其中。
- 用活动中完成的作品来装饰房间、墙壁、门、桌子边缘、灯罩、姓名牌, 只要能想到的地方, 都可以装饰!
- 开始活动前, 先阅读*Animals A Mix-and-Match Book* (《动物大杂烩》) 这本书, 让孩子和年长人士都了解该活动的内容。

如何跟随孩子的指引?

- 创作角色时, 年幼的孩子可能不会按照预期的顺序/数量来放置部件。例如, 他们可能会给混搭角色加两个头, 或是三个躯干。
- 孩子们可能会希望按照看似随机的顺序来粘贴自己的作品。年长人士可以一边表示赞许, 一边效仿孩子的这种行为。



共同参与、共享乐趣



2.4 一起 活动身体

即使是简单的身体动作，也会给我们的身心健康带来许多好处。定期进行有趣的运动，可以使两代人一起玩耍的时间更充实。



推荐书籍:

Musical Chairs and Dancing Bears (《音乐椅和舞蹈熊》), 作者: Joanne Rocklin

需要准备:

- 为年长参与者准备若干椅子, 围成一圈
- 音乐 (CD、iPod和/或现场吟唱)

活动步骤:

1. 让年长参与者围坐一圈, 面朝圈内。
2. 孩子们在圈内再围成一个小圈, 面向老人们。
3. 音乐开始! 准备好在两分钟的时间里, 随时暂停。
4. 音乐响起, 孩子们就沿着小圈移动。音乐一旦停下, 孩子们就各自停在一位长者身前。
5. 活动主持人会给所有参与者派发一个小任务。年长参与者要和自己身前的这个孩子配对完成任务。
 - a. 任务可以是: 说出自己的名字、做鬼脸、彼此击掌、互相拍手、说出自己喜欢的食物、指向某一身体部位、发出动物的声音等。
6. 然后再玩一次! 主持人要留意, 音乐暂停的间隔要有所变化, 确保孩子能与不同的长者配对完成任务。鼓励父母也加入这一游戏。

供您参考: 贴士、技巧、思路

- 参与者的技巧和行动能力可能各不相同, 但主持人可以利用围巾、圈环之类的道具, 让每个人都能够参与, 都能动起来。

如何跟随孩子的指引?

- 请记住, 始终要给予孩子选择权。与这么多成年人一起相处, 有些孩子可能还放不开, 无法享受到这项游戏的乐趣, 也可能会搞不懂游戏规则。有的孩子们可能只想在旁观看, 或去别处玩耍。
- 与孩子配对的年长参与者应跟随他们去其他区域玩耍



活动模版：

理想参与年龄：

推荐书籍：

需要准备：

活动步骤：

供您参考：贴士、技巧、思路

如何跟随孩子的指引？

参考资料

- i. Stirling, J., & Langford, S. (2007). Report on a programme of continuing professional development and good practice. Magic Me, 1-63. 检索自: <https://magicme.co.uk/pdf/CPD%20Report%20June%2007%20without%20photos.pdf>
- ii. The TOY Project Consortium. (2013). Together old & young. A review of the literature on intergenerational learning involving young children and older people. 1-34. 检索自: http://www.toyproject.net/wp-content/uploads/2016/01/TOY-literature_review_FINAL.pdf
- iii. Creating connections, breaking down barriers. Manchester's intergenerational practice toolkit. (2016). 1-19. 检索自: <http://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/Creating-Connections-Breaking-Down-Barriers.pdf>
- iv. Kaplan, M., Duerr, L., Whitesell, W., Merchant, L., Davis, D., Larkin, E. (2003). Developing an intergenerational program in your early childhood care and education center. A guidebook for early childhood practitioners. 1-48. 检索自: <http://aeese.psu.edu/extension/intergenerational/files/developing-an-intergenerational-program-in-your-early-childhood-care-and-educational-center>
- v. Davidson, S. R., & Boals-Gilbert, B. (2010). What age gap? Building intergenerational relationships. Dimensions of Early Childhood, 38(2), 23-29. 检索自: https://southernearlychildhood.org/upload/pdf/What_Age_Gap_Building_Intergenerational_Relationships_Stephanie_R_Davidson_Beverly_Boals_Gilbert_Volume_38_Issue_2_2.pdf
- vi. Hanen Early Language Program (2011). Six steps to follow the child's lead. 9-12. 检索自: http://www.hanen.org/images-for-public-site/links---sample-pdfs/tts_1-ens.aspx
- vii. Morita, K., & Kobayashi, M. (2013). Interactive programs with preschool children bring smiles and conversation to older adults: time-sampling study. BMC Geriatrics, 13(111), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-13-111>
- viii. Nightingale Hammerson. (2018). Building relationships between the generations: the case of the co-located nursery.1-28. 检索自: https://docs.wixstatic.com/ugd/b14a3d_957175a9f0844aa1b863594b6f64c5b4.pdf
- ix. Generations United. (2002). Tried and True: A guide to successful intergenerational activities at shared site programs. MetLife Foundation. 1-82. 检索自: <https://s3.amazonaws.com/pushbullet-uploads/ujzNDwQrsR2-lwTZVh9XzpO2KpViVzhCua55liDV0Dyg/tried%20and%20true.pdf>

以下Families Canada成员组织为本系列资源献计献策：



出资机构



