

迎向陽光，預見更好的自己

如何安排病房休閒活動

親愛的病友您好：

住院期間除了配合醫療與復健，適當的休閒活動能幫助您放鬆心情、減緩焦慮，讓復健之路更順遂。讓我們一起在病房生活中找點樂子吧！

什麼是休閒活動？

就是在除了睡覺、用餐、服藥與治療計畫之外的空檔，選擇您喜歡、感興趣且能讓自己感到愉快的事情來做。

在病房安排休閒活動有什麼好處？

穩定情緒

舒緩病房環境帶來的壓力，減少煩躁感。

恢復社交

透過與其他病友下棋或聊天，練習人際互動。

找回自信

從完成小目標（如拼圖、畫畫）中獲得成就感。

建立作息

讓生活變得規律，為日後出院重返社會做準備。

在病房裡，我可以做什麼？

受限於病房空間與安全規定，您可以嘗試以下活動：

活動類別	適合病房的活動範例	您的能量補給
動態伸展	配合廣播做健康操、病房區漫步、簡單伸展運動	增加體力，讓身體更有活力
靜心活動	閱讀報章雜誌、聽音樂、寫日記、著色繪畫、摺紙	平靜心情，練習專注力
互動交流	參加病房團體活動、下棋、與室友或家屬談心	減少孤獨感，找回笑容
舒壓娛樂	觀賞電視節目、猜謎遊戲、看電影	轉移注意力，舒緩壓力

選擇與參與的「小撇步」

- **1. 從簡單開始**

不需要給自己太大壓力，哪怕只是看一頁書或做兩分鐘伸展也很棒。

- **2. 遵守安全規定**

使用工具（如剪刀、原子筆）請務必配合病房管理規定，安全第一。

- **3. 尊重他人**

在休閒時也要注意音量，不干擾其他病友的休息。

- **4. 多聽建議**

如果您不知道該做什麼，可以詢問職能治療師或護理人員，我們很樂意幫您想辦法！

給自己的小語

「每天為自己安排一個喜歡的小活動，就是對健康最好的投資。」

本衛教單張僅供病友參考，活動安排建議視個人體力與醫師評估後調整。

本衛教單出處來源：凱旋醫院護理指導組、GOOGLE GEMINI協作