

藝術家助長者掌握以創作感受身心的痛，通過藝術連結他人。

圖為小組成員桂潔描畫牙患帶來的痛。

# 試吓 zine!!

藝術家駐留紀錄



參與單位

信義會馬鞍山長者地區中心

藝術家駐留

## 試吓咁痛

於藝術家駐留活動中，我們設定「痛」為計劃主題，包括痛痛小組及風信子小組，讓長者探索以藝術形式表達「痛」。過程中與藝術家合作，

引導長者以不同物料及方式，去表達難以言喻的身心之痛，分別是痛症帶來生理上的痛楚，以及因家人移民帶來的離散之痛。



藝術表達包括語言，但也不止於語言，

在小組當中，長者透過觀察、練習、探索物料，慢慢嘗試以不同形式表達那些不能言語的感受，那些一直潛藏心底而不知怎樣被閱讀的感受。

## 駐留藝術家

影行者



李維怡



蕭朗宜

了解更多：



我們是影行者，一些帶著影像和藝術來修行的人。致力於「把藝術還給人民」，同時「把人民還給藝術」。一直有與不同基層團體合辦藝術表達工作坊的經驗。我們相信，藝術是有關個人與群體之關係的創意表述。但要街坊做到創意表達之前，要先解除他們心中對藝術創作的普遍屏障。

我們相信藝術可以釋放人的內心，相信各種可能，對別人的奇思異想多一份包容，「或者專注說自己的故事。」我們也觀察到，要成為「自己」對長者來說並不容易，在單純創作的過程裏，我們看見長者在投入當刻活現了「自己」，

長者為他人  
活了幾十年，  
也應該為自己而活。

藝術是連結自己的方法。我們深信，人的不幸來自於沒有弄清楚自己的情緒，從何而來、往哪裏去，弄清楚就不會亂來。梳理自己的感受、弄清這些感受與其他人有何關係，是很基本的充權 (empowerment)。

## 駐留日誌



# art

顏色與線條練習  
2022.06  
藝術家在中心大堂和長者試玩，以一種顏色演譯多種質感，放膽落筆，長者在畫紙上漸漸找到新發現



感受黏土練習  
2022.06  
藝術家帶領長者閉起雙眼，以手指和掌心細緻感受，把黏土演繹成身、心的痛並互相分享感受，連結彼此

創作詩詞  
2022.07  
在藝術家及同工陪伴下，長者嘗試將「痛」的經驗化成詩，換個視點重新檢視切身的「痛」

is

2022.08  
到牛棚藝術村參觀蛙王工作室  
藝術很抽象？到牛棚藝術村參觀蛙王工作室後，長者意會到藝術的無邊界，年紀大也可以創作，擴闊了對藝術的想像



is

商場及中心單位展「有世藝」  
2023.06  
在商場舉辦「有世藝」展覽，作為駐留總結，和陌生的觀眾互動交流，以作品和他人連結，並獲得回應，為長者帶來很大滿足感



# art

## 試吓咁痛？

長者創作與分享

### 煥彬

一個痛字 多個寫法  
《痛與同眠》

以「痛」字作主題，令我回想的根源是什麼。

你睇吓呢個「痛」字，痛到啱低，分了兩層，外層係身體上的痛，裏面是痛的根源，永遠都走唔甩。

以前也有接觸攝影，今次經過計劃接觸藝術多了，認識到更多表達自己的方法。

在創作過程中，分享感受令我覺得舒服啱，雖然其他人唔會完全明白，我都唔會完全明白其他人的痛，但同人分享總好過有痛苦無人知。像跟我同組的太太桂潔，她的牙痛原來因為當年生仔而起，咁多年嚟我都唔知道，現在知道便可以和她分享感受了。



創作過程分享感受  
令我覺得舒服啱  
同人分享  
總好過有痛苦無人知

——煥彬

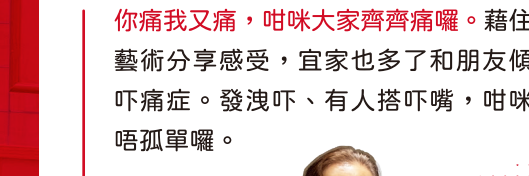


### 美玉

裝置藝術《百獸星》

參加計劃後才知道有很多同路人，只是過去面對痛時，大家都習慣唔講出嚟。宜家有了新的體會，咪當痛係朋友咁囉，嘍，你又嚟探我咁好呀，多謝呀。

你痛我又痛，咁咪大家齊齊痛囉。藉住藝術分享感受，宜家也多了和朋友傾吓痛症。發洩吓、有人搭吓嘴，咁咪唔孤單囉。



此  
種  
結  
構  
，  
以  
與  
是  
否  
心  
美  
達  
身  
心  
不  
同  
材  
料  
美  
觀  
回  
不  
耐  
用

## 試咗啲咩？

長者創作與分享

### 淑貞

裝置藝術《倒瀉籬蟹》

參觀蛙王工作室，睇吓人地點樣整，返來自己又試吓，咦原來又得嗰。

將鹹水草、麻繩繫上筲箕，同埋將衫鈕釘在筲箕上，我特登唔釘咁實，等個筲箕郁時發出「噉噉噉噉」聲，似唔似膝頭痛嘅聲？筲箕油上灰灰暗暗嘅顏色，我幻想膝頭痛時，裏面都唔慌係彩色啦！



鹹水草、麻繩、衫鈕  
繫上筲箕

噉  
噉  
噉

似唔似  
膝頭痛嘅聲？

### 孔良

小誌《愛痛去或留》

創作過程很新鮮，會因為作品多了和他人交流，原來做藝術係會有回報，例如我做咗一本關於自己的小誌，因此同屋企人多了交流，話題多咗，感覺大家融洽咗，都幾有滿足感。

參加計劃本是打算來尋找答案，究竟我移唔移民好呢，但經過一年後，我覺得現在更重要是同人分享，多些聆聽別人看法、交流，多了溝通感覺會不一樣。

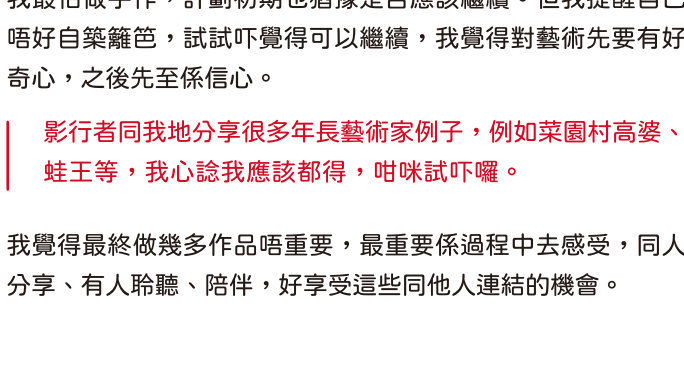


### 宗祐

小誌《離別》

我最怕做手作，計劃初期也猶豫是否應該繼續。但我提醒自己唔好自築籬笆，試試吓覺得可以繼續，我覺得對藝術先要有好奇心，之後先至係信心。

影行者同我地分享很多年長藝術家例子，例如菜園村高婆、蛙王等，我心諗我應該都得，咁咪試吓囉。



## 試完有發現！

藝術家的觀察

對於影行者來說，駐留計劃是一場實驗，「希望發展方法，令長者掌握以創作表達感受，讓他們相信自己可以做到。」過程中影行者設法助長者閱讀自己內心，著重於分享，而不強調技藝傳授。

### 跟長者探索物料做實驗

「我們沒有特定藝術形式，希望在探索過程中刺激長者運用右腦，由心出發。」過程中試過很多不同類型的練習，例如以不同顏色線條自由畫、寫詩。每次工作坊，影行者都帶來一箱二箱現成物料，讓長者自行探索，隨時間漸漸掌握，「像火車軌，接通了便自己嚟。」

### 一起面對人生的無奈

在創作過程中，影行者留意到長者一般採用正面語言，對此影行者抱有不一樣的看法：面對人生確實存在的無奈，只有面對才能釋懷。例如在痛痛小組，影行者觀察到長者平日不會討論痛，只會聚焦如何醫治。



### 透過創作連結感受

一年下來，長者隨藝術家以不同藝術手法探索痛楚，同輩間多了關於痛的討論，痛的根源、痛帶來的恐懼、孤獨等，掌握了創作方法表達，便多一個途徑去連結自己、他人，共同分享痛帶來的感受。

## 單位同工的觀察

藝術最大特色是多面向和包容，單位同工期望在計劃應用藝術無限可能的特性，助長者發掘新的生活角度。沒有設定特定形式和物料，變相長者要自行探索，

接觸、觀察多了，  
長者漸漸領悟  
隨手拈來的都可以  
是創作物料。

### Carrie：長者再重整人生

「我們只是提供平台、方法，也要長者對藝術、創作這件事有感覺，才會click到。」參與計劃的社工李嘉敏（Carrie）續說，「創作過程中長者沉澱思緒，再次重整人生，然後以作品分享自己的故事，再遇上陌生的觀眾而又能引起對方共鳴，這對長者是很大的衝擊。」

### 阿亮：跳出固有框架

參與計劃的社工黃偉亮（阿亮）認為創意高齡指「不受環境、想法限制，自主學習，跳出固有框架，嘗試不同東西，而藝術是實踐創意高齡的方法。」

### 找到樂趣 創作成自然

單位展覽上，很多人問長者會否繼續創作，長者沒有回應；可是轉個頭在Whatsapp群組，有長者傳來鉤織作品相片，原來這位長者以她熟悉的鉤織將展覽作品再重新演繹。似乎長者已用行動回應了問題。一旦找到樂趣，創作便變得自然了。



## 單位介紹



信義會馬鞍山長者地區中心自2002年透過地區層面的社區支援服務，協助長者留在社區安老，並過著健康、受尊重及有尊嚴的生活，與及發揚他們積極參與的角色。同時亦推動沙田區內的居民及不同團體共同建立關懷的社區。

中心向來也有舉辦藝術小組，從是次計劃感受到藝術家駐留帶來的效果，例如有長者初期比較抗拒嘗試，至掌握了如何以創作表達，變得主動分享，透露多了真正感受，「她似是在講作品，其實是講自己的人生，原來通過作品可以助長者去講她的人生故事。」

單位社工阿亮期望未來有更多創意高齡的實踐，繼續探索如何使社會工作藝術化、藝術工作社會化，探索社工和藝術家合作是怎麼一回事。

## aging

信義會馬鞍山  
長者地區中心  
地址：新界沙田  
馬鞍山錦泰商場一樓  
電話：3124 7633



## 一齊試玩！

心郁都想試吓做創作？好簡單，只要有一張紙、幾支筆就可以開始！

### 豐富的單色

目的：認識顏料的特性和單色的可能性

材料（一人份）：  
· A5或A4紙一張  
· 不同種類的顏色筆



- 01 選一種顏色
- 02 畫上線條形狀
- 03 不妨「加料」!

觀察你今天穿的衣服，按衣服顏色準備相同顏色但不同種類的顏料或顏色筆。如果你的衣服有多過一種色，只選擇一種顏色。  
例：紅色的水筆、木顏色筆、原子筆、蠟筆、粉彩、水彩……請準備最少兩種顏料或顏色筆

以每種顏料最少畫出：  
· 一條直線  
· 一條曲線  
· 一個形狀或色塊  
用這些直線、曲線和形狀或色塊填滿其中一個區域

看看時鐘、手機或手錶，現在幾時幾分？然後用不同顏料或顏色筆寫下當下的時間，去填滿紙張



由基督教香港信義會社會服務部主辦、香港賽馬會慈善信託基金捐助、信義會金齡耆推行，賽馬會「學藝再玩」創齡藝術計劃是一個為期三年以藝術作為媒介實踐創意高齡的社藝合作計劃。

計劃將結合跨界力量，邀請關心高齡化社會的藝術家，以駐留形式（Artist-in-Residency），為信義會長者服務的對象帶來高質素的藝術實踐機會。期望帶給長者新鮮感與活力，以藝術作為積極連結社區的媒介，重燃自身的創造力，消弭孤寂感，並致力展現本地的創意高齡（Creative Aging）實踐。

讓藝術、  
創意  
陪你繼續  
再玩！